

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة ؟	1-1	الأنشطة الهوائية	2-2	الأنشطة اللاهوائية	3-3	لاشيء
2.	هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين	1-1	الأنشطة الهوائية	2-2	الأنشطة اللاهوائية	3-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية؟	1-1	الجري المتعرج	2-2	الوثب العمودي	3-3	المشي مسافة 1كم
4.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1-1	القدرة العضلية	2-2	المرونة	3-3	القوة العضلية
5.	ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا قليلا عند استقبال الكرة . ؟	1-1	للامام	2-2	للخلف	3-3	لا شيء مما سبق
6.	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟	1-1	التصويب	2-2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	3-3	ضرب الكرة بالرأس من الحركة
7.	يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟	1-1	الركلة الحرة المباشرة	2-2	الركلة الحرة الغير مباشرة	3-3	لا شيء مما سبق
8.	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟	1-1	المسكة الغربية	2-2	المسكة القارية	3-3	المسكة الشرقية
9.	من العوامل المؤثرة في الرشاقة	1-1	الوزن الزائد	2-2	التعب والاعياء	3-3	جميع ما سبق
10.	قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد	1-1	التوافق	2-2	المرونة	3-3	الاتزان
11.	هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟	1-1	اللياقة القلبية التنفسية	2-2	التوافق	3-3	لا شيء مما سبق
12.	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟	1-1	القرص	2-2	الجلة	3-3	الرمح
13.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء	1-1	الرشاقة	2-2	السرعة	3-3	التوافق
14.	من اهم النقاط التعليمية في اليومي الأول الجزء الأول	1-1	مستوى النظر للامام	2-2	استقامة الظهر اثناء الاداء	3-3	جميع ما سبق

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

	1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة
	2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق
	3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط
	4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (اليومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
- 1
- 2

2- عدد / ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟
- 1
- 2

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		مدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

40	الدرجة المستحقة	نموذج الإجابة	اسم الطالب / ة
----	-----------------	---------------	----------------

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة ؟	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	لاشيء
2.	هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين	-1	الأنشطة الهوائية	-2	الأنشطة اللاهوائية	-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية؟	-1	الجري المتعرج	-2	الوثب العمودي	-3	المشي مسافة 1 كم
4.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية
5.	ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا.....قليلا عند استقبال الكرة ؟	-1	للامام	-2	للخلف	-3	لا شيء مما سبق
6.	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة ؟	-1	التصويب	-2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	-3	ضرب الكرة بالرأس من الحركة
7.	يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟	-1	الركلة الحرة المباشرة	-2	الركلة الحرة الغير مباشرة	-3	لا شيء مما سبق
8.	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب ؟	-1	المسكة الغربية	-2	المسكة القارية	-3	المسكة الشرقية
9.	من العوامل المؤثرة في الرشاقة	-1	الوزن الزائد	-2	التعب والاعياء	-3	جميع ما سبق
10.	قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد	-1	التوافق	-2	المرونة	-3	الاتزان
11.	هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة ؟	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	التوافق	-3	لا شيء مما سبق
12.	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة ؟	-1	القرص	-2	الجلة	-3	الرمح
13.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	التوافق
14.	من اهم النقاط التعليمية في اليومي الأول الجزء الأول	-1	مستوى النظر للامام	-2	استقامة الظهر اثناء الاداء	-3	جميع ما سبق

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟	
صح	1- الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة
صح	2- التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق
خطأ	3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط
صح	4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.

السؤال الثالث :

1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
- 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
- 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2- عدد / ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟

- 1- الجري المتعرج
- 2- الجلوس على اربع ودفع القدمين خلفا
- 3- الجري مع تغيير الاتجاه

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

()	1- الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية
()	2- من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0
()	3- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0
()	4- تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0
()	5- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل 0
()	6- من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0
()	7- تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0
()	8- من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر
()	9- الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب آخر في الملعب 0
()	10- الركلة الحرة الغير مباشرة لا بد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمى 0
()	11- إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0
()	12- إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة
()	13- من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0
()	14- يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0
()	15- من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0
()	16- تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0
()	17- من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين 0
()	18- الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0
()	19- الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي 0
()	20- من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0
()	21- رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0
()	22- من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 0
()	23- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0
()	24- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات
()	25- الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات
()	26- البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات
()	27- تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0
()	28- من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
()	29- من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
()	30- يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة 0						
2	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
من أنواع التوافق 0						
3	أ	التوافق العام	ب	التوافق الخاص	ج	جميع ما ذكر
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0						
4	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0						
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟						
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0						
7	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
يبلغ وزن الرمح للرجال ؟						
8	أ	800 جرام	ب	600 جرام	ج	500 جرام
من أشكال ضرب الكرة بالرأس						
9	أ	الحالة الدفاعية	ب	الحالة الهجومية	ج	جميع ما ذكر

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

أ - امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختيار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية	(صح)
2-	من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0	(صح)
3-	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0	(صح)
4-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	(صح)
5-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)
6-	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	(صح)
7-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0	(صح)
8-	من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر	(صح)
9-	الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب آخر في الملعب 0	(صح)
10-	الركلة الحرة الغير مباشرة لايد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0	(صح)
11-	إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0	(صح)
12-	إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مباشرة	(صح)
13-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0	(صح)
14-	يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0	(صح)
15-	من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0	(صح)
16-	تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0	(صح)
17-	من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين 0	(صح)
18-	الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0	(صح)
19-	الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي 0	(صح)
20-	من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص 0	(صح)
21-	رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة 0	(صح)
22-	من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية) 0	(صح)
23-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	(صح)
24-	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات	(صح)
25-	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات	(صح)
26-	البومسي Poomse هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات	(صح)
27-	تهدف المروعة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0	(صح)
28-	من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام	(صح)
29-	من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف	(صح)

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)
2	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة
3	أ	التوافق العام	ب	التوافق الخاص	ج	جميع ما ذكر	من أنواع التوافق 0
4	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة	تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟
7	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية
8	أ	800 جرام	ب	600 جرام	ج	500 جرام	يبلغ وزن الرمح للرجال ؟
9	أ	الحالة الدفاعية	ب	الحالة الهجومية	ج	جميع ما ذكر	من أشكال ضرب الكرة بالرأس

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن:
مدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية؟	1- الأنشطة الهوائية	2- الأنشطة اللاهوائية	3- لاشيء
2.	بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي ؟	1- الأنشطة الهوائية	2- الأنشطة اللاهوائية	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية؟	1- الجري المتعرج	2- الوثب العمودي	3- مشي ميل واحد
4.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية
5.	تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟	1- امتصاص الكرة بالفخذ	2- امتصاص الكرة بالصدر	3- لاشيء
6.	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟	1- التصويب	2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات	3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة
7.	تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إتقانها لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ؟	1- الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة	2- التمريزة الطويلة	3- ضرب الكرة بالرأس من الثبات
8.	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟	1- المسكة الغربية	2- المسكة القارية	3- المسكة الشرقية
9.	عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟	1- الإرسال المستقيم من أعلى	2- الإرسال	3- الإرسال من الجانب
10.	عند أداء هذه المهارة تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية؟	1- الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	2- الضربة الطائرة بوجه المضرب	3- لاشيء
11.	من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟	1- فردي	2- زوجي	3- جميع ما ذكر صحيح
12.	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟	1- القرص	2- الجلة	3- الرمح
13.	لا بد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى . كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه . ؟	1- الركلة الحرة الغير مباشرة	2- الركلة الحرة المباشرة	3- لاشيء
14.	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب . ؟	1- الركلة الحرة الغير مباشرة	2- الركلة الحرة المباشرة	3- رمية التماس

السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟	
1-	يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . ()
2-	إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . ()
3-	عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. ()
4-	من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . ()

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
-1
-2

- عدد / ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟
-1
-2

انتهت الأسئلةتمنياتى لكم بالتوفيق

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
مدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	-----------------	----

نموذج الإجابة

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية؟	1- الأنشطة الهوائية	2- الأنشطة اللاهوائية	3- لاشيء
2.	بأنها نشاط يستخدم لعضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي ؟	1- الأنشطة الهوائية	2- الأنشطة اللاهوائية	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	من الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية؟	1- الجري المتعرج	2- الوثب العمودي	3- مشي ميل واحد
4.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية
5.	تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر ، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم . ؟	1- امتصاص الكرة بالفخذ	2- امتصاص الكرة بالصدر	3- لاشيء
6.	عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟	1- التصويب	2- ضرب الكرة بالرأس من الثبات	3- ضرب الكرة بالرأس من الحركة
7.	تعد من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إتقانها لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف . ؟	1- الركلة الحرة المباشرة و الغير مباشرة	2- التمريزة الطويلة	3- ضرب الكرة بالرأس من الثبات
8.	عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي المضرب . ؟	1- المسكة الغربية	2- المسكة القارية	3- المسكة الشرقية
9.	عند أداء هذه المهارة يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً . ؟	1- الإرسال المستقيم من أعلى	2- الإرسال	3- الإرسال من الجانب
10.	عند أداء هذه المهارة تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية؟	1- الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	2- الضربة الطائرة بوجه المضرب	3- لاشيء
11.	من القوانين الضرورية التي تحكم لعبة الريشة الطائرة في حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى . ؟	1- فردي	2- زوجي	3- جميع ما ذكر صحيح
12.	هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟	1- القرص	2- الجلة	3- الرمح
13.	لا بد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى . كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه . ؟	1- الركلة الحرة الغير مباشرة	2- الركلة الحرة المباشرة	3- لاشيء
14.	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب . ؟	1- الركلة الحرة الغير مباشرة	2- الركلة الحرة المباشرة	3- رمية التماس

السؤال الثاني :

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟
1- يبدأ اللعب في الريشة الطائرة بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال . (صح)
2- إذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (30) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (40) وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط . (صح)
3- عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط. (خطأ)
4- من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب الأفقي . (خطأ)

السؤال الثالث :

- 1- عدد / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟
- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
 - 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
 - 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
 - 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
 - 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2- عدد / ي اثنين من طرق قياس القوة العضلية ؟

- 1- تمرين الضغط
- 2- تمرين العقلة

انتهت الأسئلةتمنياتى لكم بالتوفيق