



**موقع اجاباتكم**

**Google**

للمزيد اكتب  
في جوجل



🔍 موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب  
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات  
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير .....**



نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الثانية ) للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	( ✓ )
٢	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	( ✓ )
٣	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة .	( ✓ )
٤	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	( ✓ )
٥	من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة القارية للمضرب ) .	( ✓ )
٦	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة.	( ✓ )
٧	تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة.	( ✓ )
٨	تؤدي مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة.	( ✓ )
٩	عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.	( ✓ )
١٠	في مهارة المسكة القارية تثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	( ✓ )

اجاباتكم موقع

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة.	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
٣	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة ب ..... مراحل	أ	سبع	ب	خمس	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من أنواع السرعة :	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متباعدتان ومثنيتان .....	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

( السرعة - الضربة الساحقة المستقيمة - حائط الصد الفردي - رمي الرمح - الضربة نصف الطائرة )

١- أثناء أداء مهارة ..**الضربة نصف الطائرة**. يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين ، وخفض المقعدة إلى الأسفل.

٢- تؤد مهارة ..**رمي الرمح**. من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

٣- في مهارة ..**حائط الصد الفردي**... يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة.

٤- في مهارة ..**الضربة الساحقة المستقيمة**.. يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

٥-.....**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :