



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

الصف أسم الطالب :

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

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

موقع اجاباتكم

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسى على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجى بواسطة الجهاز التنفسى ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة.	اللية القلبية التنفسية	أ	السرعة	ج	الرشاقة	ب
٢ هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	الرشاقة	أ	السرعة	ج	السرعة	ب
٣	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة ب مراحل	سبع	أ	جميع ما ذكر صحيح	ج	خمس	ب
٤	من أنواع السرعة :	أ	جميع ما ذكر صحيح	ج	سرعة الحركة	ب	سرعة الانتقال
٥	في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متبعدين ومثنىتان	أ	جميع ما ذكر صحيح	ج	لخلف	ب	لأمام
	لا شيء مما ذكر	ج					

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 مفصل الركبتين ، وخفض المقدمة إلى الأسفل.

٢- تؤدي 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 اليان 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.

للمزيد من الاختبارات اضغط هنا



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :