تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث المتوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث متوسط لعام 1448هـ

السؤال الأول :

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

-1	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم.	( )
-2	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	( )
-3	تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها.	( )
-4	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد.	( )
-5	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	( )
-6	يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني.	( )
- 7	تستخدم الأنشطة اللاهوائية الطاقة المؤثرة في الجسم دون الحاجة إلى وجود الأوكسجين.	( )
- 8	في مهارة امتصاص الكرة بالصدر يكون اللاعب واقفاً على أطراف أصابعه ومائلاً للخلف قليلاً.	( )
- 9	تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يـــتبـــــــــع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

10 درجات

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				
أ	السرعة	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.
2	..... تعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات.				
أ	الدهـون	ب	الكربوهيدرات.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :				
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
5	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلال :				
أ	الركلة الحرة المباشرة	ب	الركلة الحرة غير المباشرة	ج	لا شيء مما ذكر.
6	..... هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.				
أ	الأنشطة الهوائية	ب	الأنشطة اللاهوائية	ج	جميع ما ذكر صحيح.
7	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.				
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر.
8	يتم السيطرة على الكرة أثناء امتصاصها بالصدر عن طريق تحريك الجذع				
أ	للأمام	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح.
9	أثناء أداء مهارة الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة تبدأ الركبة في الانثناء أثناء مرحلة المتابعة				
أ	الطويلة	ب	القصيرة	ج	جميع ما ذكر صحيح.
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.				
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث المتوسط

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث متوسط لعام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

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

١-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم.	(✓)
٢-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	(✓)
٣-	تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها.	(✓)
٤-	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد.	(✓)
٥-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	(✓)
٦-	يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني.	(✓)
٧ -	تستخدم الأنشطة اللاهوائية الطاقة المؤثرة في الجسم دون الحاجة إلى وجود الأوكسجين.	(✓)
٨ -	في مهارة امتصاص الكرة بالصدر يكون اللاعب واقفاً على أطراف أصابعه ومائلاً للخلف قليلاً.	(✓)
٩ -	تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

يـتبـــــــع

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

١٠ درجات

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
أ	السرعة	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.	
٢	..... تعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات.					
أ	الدهـون	ب	الكربوهيدرات.	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.	
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٥	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلال :					
أ	الركلة الحرة المباشرة	ب	الركلة الحرة غير المباشرة	ج	لا شيء مما ذكر.	
٦	..... هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.					
أ	الأنشطة الهوائية	ب	الأنشطة اللاهوائية	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٧	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.					
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر.	
٨	يتم السيطرة على الكرة أثناء امتصاصها بالصدر عن طريق تحريك الجذع					
أ	للأمام	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٩	أثناء أداء مهارة الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة تبدأ الركبة في الانثناء أثناء مرحلة المتابعة					
أ	الطويلة	ب	القصيرة	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثالث متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثالث متوسط للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول:

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

1-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
2-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	( )
3-	الضربة الساحقة المستقيمة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى.	( )
4-	حائط الصد هو خط الفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس.	( )
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	( )

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
2 - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
3 - يعتبر حائط الصد الفردي من المهارات الهجومية في كرة		
(أ) الطائرة.	(ب) القدم.	(ج) لا شيء مما ذكر.
4 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات..... .		
(أ) دفاعية.	(ب) هجومية.	(ج) صد.
5 - بعد أداء الضربة الساحقة يتم الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع..... .		
(أ) ثني الركبتين.	(ب) مد الركبتين.	(ج) جميع ما ذكر.

معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثالث متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثالث متوسط للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول:

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

١-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٢-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	(✓)
٣-	الضربة الساحقة المستقيمة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى.	(✓)
٤-	حائط الصد هو خط الفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس.	(✓)
٥-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

السؤال الثاني:

أ ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ ـ ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ ـ يعتبر حائط الصد الفردي من المهارات الهجومية في كرة		
(أ) الطائرة.	(ب) القدم.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٤ ـ تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات..... .		
(أ) دفاعية.	(ب) هجومية.	(ج) صد.
٥ ـ بعد أداء الضربة الساحقة يتم الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع..... .		
(أ) ثني الركبتين.	(ب) مد الركبتين.	(ج) جميع ما ذكر.

معلم/ة المادة:

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط

السؤال الأول / ضع / ى علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة . ( )
2- تعرف الأنشطة اللا الهوائية بأنها نشاط يستخدم لعضلات الصغيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. ( )
3- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية المشي ميل واحد . ( )
4- مفهوم القدرة العضلية ونعني بها:القوة المميزة بالسرعة. ( )
5- لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العريض من الثبات بقياس المسافة الأفقية للوثب . ( )
6- تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ( )
7- لا ينطبق على مهارة امتصاص الكرة بالصدر ما ينطبق على أي مهارة أخرى للسيطرة على الكرة . ( )
8- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة المباشرة دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. ( )
9- الركلة الغير المباشرة لابد 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. ( )
10- يختلف ضرب الكرة بالرأس من ناحية أسلوب الأداء عنه في ضرب الكرة بالرأس من الوثب كما تم تدريسه في الصف الثاني المتوسط. ( )
11- إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال برد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة.( )
12- يبدأ الإرسال في الجهة اليمنى من ملعب المنافس مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. ( )
13- إذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون(لا شيء - 15) . ( )
14- في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. ( )
15- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. ( )

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

التوافق – اللياقة القلبية التنفسية - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب - الارسال من الجانب - المسكة القارية للمضرب

1- هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه :قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.....

2- هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم.....

3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها ، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب ، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد فيما قبل الرسغ وقاعدة إصبع الإبهام.....

4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً.....

5- تؤدى وفق الوصف الفني الآتي : مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.....

نموذج الإجابة

التربية البدنية والدفاع عن النفس

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط

السؤال الأول / ضع / ى علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة . (صح)

2- تعرف الأنشطة اللا الهوائية بأنها نشاط يستخدم لعضلات الصغيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. (خطأ)

3- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية المشي ميل واحد . (صح)

4- مفهوم القدرة العضلية ونعني بها:القوة المميزة بالسرعة. (صح)

5- لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العريض من الثبات بقياس المسافة الأفقية للوثب . (صح)

6- تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. (صح)

7- لا ينطبق على مهارة امتصاص الكرة بالصدر ما ينطبق على أي مهارة أخرى للسيطرة على الكرة . (خطأ)

8- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة المباشرة دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. (خطأ)

9- الركلة الغير المباشرة لابد 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. (صح)

10- يختلف ضرب الكرة بالرأس من ناحية أسلوب الأداء عنه في ضرب الكرة بالرأس من الوثب كما تم تدريسه في الصف الثاني المتوسط. (خطأ)

11- إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال برد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة.(صح)

12- يبدأ الإرسال في الجهة اليمنى من ملعب المنافس مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. (خطأ)

13- إذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون(لا شيء - 15) . (صح)

14- في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. (صح)

15- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. (صح)

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

التوافق – اللياقة القلبية التنفسية - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب - الارسال من الجانب - المسكة القارية للمضرب

1- هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه :قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.....التوافق.....

2- هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم..اللياقة القلبية التنفسية

3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها ، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب ، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد فيما قبل الرسغ وقاعدة إصبع الإبهام.....المسكة القارية للمضرب

4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً..... الإرسال من الجانب

5- تؤدى وفق الوصف الفني الآتي : مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية..الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

-1	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	( )
-2	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0	( )
-3	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	( )
-4	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال	( )
-5	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0	( )
-6	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

1	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى					
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة					
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

-1	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	(صح)
-2	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0	(صح)
-3	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)
-4	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال	(صح)
-5	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0	(صح)
-6	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

1	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى					
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة					
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

موقع منهجي
mnhaji.com

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٧/١٤٤٨هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1)	الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة.	( )
2)	الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.	( )
3)	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	( )
4)	من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة.	( )
5)	تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف.	( )
6)	يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية.	( )
7)	تعتبر الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.	( )
8)	من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري 12 دقيقة أو ميل ونصف.	( )
9)	يتشابه الأداء في ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة.	( )
10)	يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية عدم لعب الكرة مره ثانية حتى تلمس لاعباً اخر.	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج الإجابة

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الزمـــــــن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٧/١٤٤٨هـ			
اسم الطالب/			
رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1)	الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة.	(✓)
2)	الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.	(✓)
3)	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	(✓)
4)	من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة.	(✓)
5)	تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف.	(✓)
6)	يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية.	(✓)
7)	تعتبر الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.	(✓)
8)	من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري ١٢ دقيقة أو ميل ونصف.	(×)
9)	يتشابه الأداء في ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة.	(✓)
10)	يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية عدم لعب الكرة مره ثانية حتى تلمس لاعباً اخر.	(✓)

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

موقع منهجي
mnhaji.com

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

10 درجات

اسم الطالبة : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم	( )
2-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة	( )
3-	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0	( )
4-	الضربات نصف الطائرة في التنس الارضي عبارة عن ضربات أمامية وخلفية وتعتبر ضربة دفاعية	( )
5-	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد	( )
6-	من أنواع التوافق : توافق عام وتوافق خاص	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

1	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-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة القارية من المهارات في لعبة					
	أ-	التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

اسم الطالبة : ..... الصف : 000000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولي) للعام الدراسي 1448هـ

السؤال الأول :

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

1-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم	(صح)
2-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة	(صح)
3-	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0	(صح)
4-	الضربات نصف الطائرة في التنس الارضي عبارة عن ضربات أمامية وخلفية وتعتبر ضربة دفاعية	(صح)
5-	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد	(صح)
6-	من أنواع التوافق : توافق عام وتوافق خاص	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحية

1	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-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة القارية من المهارات في لعبة					
	أ-	التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



2- امتصاص الكرة بالفخذ 2- امتصاص الكرة بالصدر 3- ضرب الكرة بالرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com