تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي


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 AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثالث متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.	( )
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.	( )
4	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	( )
5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب).	( )
6	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة.	( )
7	تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة.	( )
8	تؤدى مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة.	( )
9	عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.	( )
10	في مهارة المسكة القارية تثنى الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	الرشاقة	ج	السرعة	
2	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
3	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بـ ..... مراحل						
	أ	سبع	ب	خمس	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
5	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 ـ الضربة الساحقة المستقيمة ـ حائط الصد الفردي ـ رمي الرمح ـ الضربة نصف الطائرة)

1ـ أثناء أداء مهارة ..... يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين , وخفض المقعدة إلى الأسفل.

2ـ تؤدة مهارة ..... من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

3ـ في مهارة ..... يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة.

4ـ في مهارة ..... يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

5ـ ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثالث متوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٨ 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	تؤدى 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 تثنى الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com

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 مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بـ ..... 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 ـ الضربة الساحقة المستقيمة ـ حائط الصد الفردي ـ رمي الرمح ـ الضربة نصف الطائرة)

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

٢ـ تؤدة مهارة ..رمي الرمح. من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

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

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

٥ـ .....السرعة..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

موقع منهجي
mnhaji.com

١٠ درجات

اسم الطالبة : ..... الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

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

-1	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.	( )
-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.	( )
-4	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة	( )
-5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب).	( )
-6	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة	( )

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	من أنواع السرعة							
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح		

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الارسال من اعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

نموذج الإجابة

اسم الطالبة : ..... الصف :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

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

-1	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.	(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.	(صح)
-4	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة	(صح)
-5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب)	(صح)
-6	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة	(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	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح	



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الارسال من اعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث المتوسط للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١ في كرة السلة، الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس	( )
٢ في كرة الريشة الطائرة، عند أداء مهارة الكرة الساقطة يراعى مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية	( )
٣ تعتبر مهارة الخداع في كرة السلة من المهارات الدفاعية	( )

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	في كرة اليد، تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام بمسك الكرة أسفل:	
أ- الرأس	ب- الصدر	ت- الحوض
٢	عدد اللاعبين الأساسيين في فريق كرة اليد:	
أ- ٧ لاعبين	ب- ٦ لاعبين	ت- ١١ لاعب

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الثالث المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث المتوسط للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١ في كرة السلة، الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس.	(صح)
٢ في كرة الريشة الطائرة، عند أداء مهارة الكرة الساقطة يراعى مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية.	(خطأ)
٣ تعتبر مهارة الخداع في كرة السلة من المهارات الدفاعية.	(خطأ)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	في كرة اليد، تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام بمسك الكرة أسفل:	
أ- الرأس	ب- الصدر	ت- الحوض
٢	عدد اللاعبين الأساسيين في فريق كرة اليد:	
أ- ٧ لاعبين	ب- ٦ لاعبين	ت- ١١ لاعب

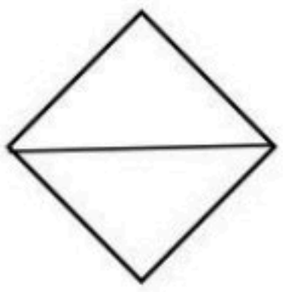
مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط

اسم الطالب / ة الصف /



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

1- يعرف عنصر اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم .	
2- عند أداء مهارة الإرسال من الجانب يتم رمي الكرة عاليا خلف الجسم مع أرجحة المضرب خلفا عاليا و تقوس الجذع خلفا .	
3- عند اداء مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة يتم دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين .	
4- ينقسم عنصر التوافق إلى ثلاثة أنواع .	
5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة على الأرض يتم دفع الكرة باليد المغلقة لتنطيطها بالأرض أماما .	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الإبهام - الكتف - السرعة - المشي - الشرقية الخلفية

1- عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب تكون مسكة المضرب بالطريقة ..... .
2- عند أداء مهارة المسكة القارية للمضرب يلتف أصبع ..... حول المضرب و يستقر ملاصقا للوسطى .
3- عند اداء مهارة رمي الرمح يكون كف اليد اليمنى في الغالب للأعلى و فوق مستوى ..... .
4- يعرف عنصر ..... بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
5- يظهر عنصر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كتمرين ..... .



نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط

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

1- يعرف عنصر اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على اخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم .	✓
2- عند أداء مهارة الإرسال من الجانب يتم رمي الكرة عاليا خلف الجسم مع أرجحة المضرب خلفا عاليا و تقوس الجذع خلفا .	×
3- عند اداء مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة يتم دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين .	✓
4- ينقسم عنصر التوافق إلى ثلاثة أنواع .	×
5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة على الأرض يتم دفع الكرة باليد المغلقة لتنطيطها بالأرض أماما .	✓

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الإبهام - الكتف - السرعة - المشي - الشرقية الخلفية

1- عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية .

2- عند أداء مهارة المسكة القارية للمضرب يلتف أصبع الإبهام حول المضرب و يستقر ملاصقا للوسطى .

3- عند اداء مهارة رمي الرمح يكون كف اليد اليمنى في الغالب للأعلى و فوق مستوى الكتف .

4- يعرف عنصر السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .

5- يظهر عنصر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كتمرين المشي .

