

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: الثالث متوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

٣٠ /

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة :

١.	يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة؟	١- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	٢- نبض القلب الأقصى	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- القوة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القدرة العضلية
٤.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة وقوف الضارب في حالة استعداد القدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة؟	١- ١٠ - ٤٠ سم	٢- ٣٠ - ٤٠ سم	٣- ٢٠ - ٤٠ سم
٥.	هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة؟	١- الهجومي	٢- الدفاعي	٣- جميع ما ذكر صحيح
٦.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء لجسم المرسل لسهولة الحركة؟	١- العلوي	٢- السفلي	٣- لا شيء
٧.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة؟	١- للخلف	٢- للأمام	٣- للجانب
٨.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع؟	١- الورك	٢- الصدر	٣- الجذع
١٠.	هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة؟	١- التمير	٢- الخداع بدون كرة - بالكرة	٣- التصويب

١١-	عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثنى قليلا أثناء تحويل الكرة من الظهر لليد الأخرى ؟	١- جانب	٢- أمام	٣- خلف
١٢	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟	١- التصويب من الحركة	٢- الخداع	٣- التمرير
١٣	عند أداء مهارة حائط الصد يكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟	١- ثلاث خطوات	٢- خطوة أو خطوتين	٣- أربع خطوات
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟	١- سرعة رد الفعل	٢- سرعة الحركة	٣- سرعة الانتقال
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	١- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٢- الجري المتعرج	٣- الحزام الصدري

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

/ ٨

١	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .
٢	الخداع بالكرة في كرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب / المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنظيط و التمرير أو التصويب .
٣	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.
٤	يهدف الخداع بالكرة إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

/ ٢

١-.....

٢-.....

الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية	مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
وزارة التعليم	الصف: الثالث متوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	الزمن: ساعة ونصف
المدرسة:	
وزارة التعليم Ministry of Education	
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ	

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

٣٠ /

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

١.	يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة ؟	١- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	٢- نبض القلب الأقصى	٣- جميع ما ذكر صحيح
٢.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	١- الرشاقة	٢- السرعة	٣- المرونة
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى ؟	١- القوة العضلية	٢- الرشاقة	٣- القدرة العضلية
٤.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة وقوف الضارب في حالة استعداد القدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟	١- ١٠ - ٤٠ سم	٢- ٣٠ - ٤٠ سم	٣- ٢٠ - ٤٠ سم
٥.	هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟	١- الهجومي	٢- الدفاعي	٣- جميع ما ذكر صحيح
٦.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟	١- العلوي	٢- السفلي	٣- لا شيء
٧.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع باتجاه الكرة ؟	١- للخلف	٢- للأمام	٣- للجانب
٨.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟	١- الاتزان	٢- السرعة	٣- قوة عضلات البطن
٩.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع. ؟	١- الورك	٢- الصدر	٣- الجذع
١٠.	هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟	١- التمير	٢- الخداع بدون كرة - بالكرة	٣- التصويب

١١-	عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثنى قليلا أثناء تحويل الكرة من الظهر لليد الأخرى ؟	١- جانب	٢- أمام	٣- خلف	
١٢	هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟	١- التصويب من الحركة	٢- الخداع	٣- التمرير	
١٣	عند أداء مهارة حائط الصد يكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟	١- ثلاث خطوات	٢- خطوة أو خطوتين	٣- أربع خطوات	
١٤	نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟	١- سرعة رد الفعل	٢- سرعة الحركة	٣- سرعة الانتقال	
١٥	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟	١- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٢- الجري المتعرج	٣- الحزام الصدري	

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

/ ٨

١	سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .	(خطأ)
٢	الخداع بالكرة في كرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب / المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط و التمرير أو التصويب .	(صح)
٣	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.	(صح)
٤	يهدف الخداع بالكرة إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه	(خطأ)

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تدرستها ؟

/ ٢

- ١- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- ٢- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- ٣- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث
- ٤- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الرابع

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

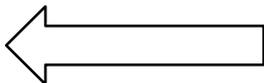
40 درجة

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

السؤال الأول :

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

()	1- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0
()	2- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0
()	3- تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة 0
()	4- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0
()	5- الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة 0
()	6- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0
()	7- قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي0
()	8- من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي 0
()	9- من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال0
()	10- تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية0
()	11- من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين 0
()	12- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م – 40م 50م0
()	13- من أنواع السرعة سرعة الحركة 0
()	14- يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل 11 نقطة اولا ويفارق نقطتين0
()	15- يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة0
()	16- الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب0
()	17- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة (دقيقة واحدة) 0
()	18- من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0
()	19- من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة 0
()	20- الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس
()	21- التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز
()	22- تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0
()	23- القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم
()	24- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0
()	25- السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين
()	26- من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس0
()	27- يجوز أن يكون المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) من أي حجم أو شكل أو وزن 0
()	28- رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس0
()	29- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية0
()	30- من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان – شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء0



يتبع

السؤال الثاني :

هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					1
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					2
أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					3
أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					4
أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج	اللياقة القلبية التنفسية
مدة الوقت المستقطع في كرة السلة بـ					5
أ	دقيقة واحدة	ب	دقيقتين	ج	ثلاث دقائق
مهارة حائط الصد هي إحدى مهارات كرة 000					6
أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	كرة السلة

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

من طرق قياس القوة العضلية					7
أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج	جميع ما ذكر
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					
أ	12 نقطة اولا	ب	11 نقطة اولا	ج	13 نقطة اولا
وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
أ	زانكتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج	شودان - أوي - تسوكي

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

- 1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- التصويب من الوثب

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الإجابة

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



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

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

السؤال الأول :

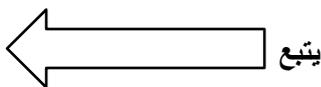
ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس0	(صح)
2-	الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0	(صح)
3-	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية في كرة الطائرة 0	(صح)
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	(صح)
5-	الضربة الساحقة في كرة الطائرة عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة 0	(صح)
6-	يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0	(صح)
7-	قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي0	(صح)

8-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي والصد الدفاعي 0	(صح)
9-	من الخطوات الفنية في مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال 0	(صح)
10-	تتم أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية 0	(صح)

1	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة
---	--

11-	من اشكال حائط الصد في كرة الطائرة الصد بثلاث لاعبين 0	(صح)
12-	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل 30م - 40م 50م 0	(صح)
13-	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	(صح)
14-	يفوز اللاعب بالشوط في كرة الطاولة (تنس الطاولة) الذي يسجل 11 نقطة اولا ويفارق نقطتين 0	(صح)
15-	يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة (تنس الطاولة) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة 0	(صح)
16-	الوقت المستقطع في كرة السلة هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدير الفني أو المساعد الأول للمدرب 0	(صح)
17-	مدة الوقت المستقطع في كرة السلة (دقيقة واحدة) 0	(صح)
18-	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0	(صح)
19-	من طرق الخداع بدون كرة في كرة السلة الخداع بتغير السرعة 0	(صح)
20-	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس	(صح)
21-	التصويب مع الحركة الثلاثية هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	(صح)
22-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0	(صح)
23-	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم	(صح)
24-	من الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها 0	(صح)
25-	السرعة في المجال الرياضي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)
26-	من أخطاء الضربة الهجومية في كرة الطائرة ضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس 0	(صح)
27-	يجوز أن يكون المضرب في كرة الطاولة (تنس الطاولة) من أي حجم أو شكل أو وزن 0	(صح)
28-	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس 0	(صح)
29-	يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية 0	(صح)
30-	من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى (هيان - شودان) استقامة الظهر أثناء الأداء 0	(صح)



السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	الاتزان
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
2	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج
السرعة					
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
3	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج
جميع ما ذكر					
هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي					
4	أ	القدرة العضلية	ب	قوة عضلات البطن	ج
اللياقة القلبية التنفسية					
مدة الوقت المستقطع في كرة السلة بـ					
5	أ	دقيقة واحدة	ب	دقيقتين	ج
ثلاث دقائق					
مهارة حائط الصد هي إحدى مهارات كرة 000					
6	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج
كرة السلة					
من طرق قياس القوة العضلية					
7	أ	جهاز قوة القبضة	ب	الشد على العقلة	ج
جميع ما ذكر					
يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل					
8	أ	12 نقطة اولاً	ب	11 نقطة اولاً	ج
13 نقطة اولاً					
وقفه الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000					
9	أ	زانتسو - داتشي	ب	جيدان - براي	ج
شودان - أوي - تسوكي					

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

3- التصويب من الوثب

2- تمرير الكرة بالأصابع

1- استقبال الكرة بالساعدين من الجانب

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة .	(ب) الوقوف .	(ج) الجلوس
3 - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
(أ) ارتفاع شدة التدريب .	(ب) قلة شدة التدريب .	(ج) جميع ما ذكر
4 - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
(أ) الفخذين والركبتين .	(ب) الركبة .	(ج) المرفق .
5 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
(أ) ضربات هجومية .	(ب) استقبال .	(ج) جميع ما ذكر
6 - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو ؟		
(أ) الأمام	(ب) الأرض	(ج) الجانب
7 - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على ؟		
(أ) قدم واحدة	(ب) القدمين	(ج) اليدين
8 - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع ؟		
(أ) الجلوس	(ب) الوقوف	(ج) الجلوس الطويل
9 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا ضربات هجومية ؟		
(أ) الإرسال	(ب) الصد	(ج) جميع ما ذكر
10 - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد لإعادة الكرة ؟		
(أ) أربع ضربات	(ب) ثلاث ضربات	(ج) خمس ضربات

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
(أ) العدو والسباحة.	(ب) الوقوف.	(ج) الجلوس
٣ - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
(أ) ارتفاع شدة التدريب.	(ب) قلة شدة التدريب.	(ج) جميع ما ذكر
٤ - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
(أ) الفخذين والركبتين.	(ب) الركبة.	(ج) المرفق.
٥ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
(أ) ضربات هجومية.	(ب) استقبال.	(ج) جميع ما ذكر
٦ - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو		
(أ) الأمام	(ب) الأرض	(ج) الجانب
٧ - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على		
(أ) قدم واحدة	(ب) القدمين	(ج) اليدين
٨ - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع		
(أ) الجلوس	(ب) الوقوف	(ج) الجلوس الطويل
٩ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا		
(أ) الإرسال	(ب) الصد	(ج) جميع ما ذكر
١٠ - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد		
(أ) أربع ضربات	(ب) ثلاث ضربات	(ج) خمس ضربات

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
2	عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
3	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
4	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
6	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
7	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
8	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
9	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
10	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
✓	٢	عند الإرسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
X	٣	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
✓	٤	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
✓	٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
X	٦	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
✓	٧	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
X	٨	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
✓	٩	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
✓	١٠	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

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
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

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

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة . ؟	-1	نبض القلب الأقصى الاحتياطي	-2	نبض القلب الأقصى	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.؟	-1	مدة التدريب	-2	شدة التدريب	-3	العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب.؟	-1	صح	-2	خطأ		
4.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟	-1	القدرة العضلية	-2	المرونة	-3	القوة العضلية
5.	يقاس عنصر السرعة ؟	-1	العدو لمسافة 10 م	-2	العدو لمسافة 40 م	-3	العدو لمسافة 20 م
6.	هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ؟	-1	الضربة الساحقة المستقيمة	-2	حائط الصد	-3	الإرسال
7.	تعتبر مهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	-1	الضربة الساحقة المستقيمة	-2	حائط الصد	-3	جميع ما ذكر صحيح
8.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ؟	-1	القوة العضلية	-2	الاتزان	-3	القدرة العضلية
9.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. ؟	-1	المرونة	-2	الرشاقة	-3	قوة عضلات البطن
10.	هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.؟	-1	الاتزان	-2	المرونة	-3	السرعة
11.	مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3 – 5) ثواني . ؟	-1	الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف)	-2	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	-3	الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج
12.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف) من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
13.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج بالقدمين و للأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض. ؟	-1	للأعلى	-2	للأسفل		للجانب
14.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس . ؟	-1	صح	-2	خطأ		
15.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة من قيود الضربة الهجومية يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية . ؟	-1	صح	-2	خطأ		
16.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال . ؟	-1	صح	-2	خطأ		

-17	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-18	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب إذا لعب لاعب /ة الإرسال أو الاستقبال في غير دره المحدد لا يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-19	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-20	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها . ؟	-1		-2	
		-3			

تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)	وزارة التعليم
	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ	

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

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة . ؟	1- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	2- نبض القلب الأقصى	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.؟	1- مدة التدريب	2- شدة التدريب	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب.؟	1- صح	2- خطأ	
4.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية
5.	يقاس عنصر السرعة ؟	1- العدو لمسافة 10 م	2- العدو لمسافة 40 م	3- العدو لمسافة 20 م
6.	هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- الإرسال
7.	تعتبر مهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- جميع ما ذكر صحيح
8.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.؟	1- القوة العضلية	2- الاتزان	3- القدرة العضلية
9.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. ؟	1- المرونة	2- الرشاقة	3- قوة عضلات البطن
10.	هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.؟	1- الاتزان	2- المرونة	3- السرعة
11.	مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3 – 5) ثواني . ؟	1- الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف)	2- الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	3- الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج
12.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف) من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى ؟	1- للجانب	2- للخلف	3- للأمام
13.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج بالقدمين وللأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض. ؟	1- للأعلى	2- للأسفل	3- للجانب
14.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس . ؟	1- صح	2- خطأ	
15.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة من قيود الضربة الهجومية يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية . ؟	1- صح	2- خطأ	
16.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال . ؟	1- صح	2- خطأ	

-17	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-18	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب إذا لعب لاعب / ة الإرسال أو الاستقبال في غير دره المحدد لا يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-19	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل . ؟	-1	صح	-2	خطأ
-20	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها . ؟	-1		-2	
		-3			

تمنياتي لكم بالتوفيق