

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





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

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة :

اسم الطالب : رقم الجلوس :

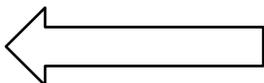
٤٠ درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

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

()	١- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به
()	٢- التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي
()	٣- يكون الايقاف دائما لمدة دقيقتين من زمن اللعب والايقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد
()	٤- يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس
()	٥- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين
()	٦- حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه
()	٧- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به
()	٨- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد يكون النظر على الكرة
()	٩- التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي
()	١٠- عند أداء التصويبة السلمية من الوثب في كرة اليد لأعلى أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء لأعلى بالقدم الأمامية
()	١١- الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة لـ للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا
()	١٢- الايقاف في كرة اليد هو العقوبة المناسبة لـ للاعب أو الفريق الذي حصل على العدد الأقصى من الإنذارات
()	١٣- تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة بثلاث مراحل
()	١٤- يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس
()	١٥- يقصد بالضربة الساحقة توجيه الريشة بضربها بقوة وبشكل حاد نحو الأسفل
()	١٦- تؤدي مهارة الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب
()	١٧- تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الهجومية في الريشة الطائرة
()	١٨- يكون مسك المضرب في مهارة الكرة الساقطة بطريقة القبضة الأمامية
()	١٩- عند أداء مهارة الكرة الساقطة في الريشة يتم الطعن المنخفض أماما وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أماما
()	٢٠- عند تأدية الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة يتم الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة
()	٢١- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين
()	٢٢- تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجمباز من الوقوف
()	٢٣- من متطلبات مهارة الشقلبة الأمامية باليدين وجود شخص بالغ مساند
()	٢٤- تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج من الجري والارتكاز على القدمين معا
()	٢٥- من النقاط التعليمية في اخلال الاتزان في الجودو تقسيم الطلاب إلى قسمين : أحدهما مهاجم (التوري) والآخر مدافع (الأوكي)
()	٢٦- يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة دقيقتين من زمن اللعب
()	٢٧- معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يسهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد
()	٢٨- إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب
()	٢٩- من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض .
()	٣٠- تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى (١٦ × ١٦ م) وكحد أدنى (١٤ × ١٤ م)



يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها
٢	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها
٣	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	الحكم في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها
٤	أ	وجود شخص بالغ مساند	ب	مرتبة اسفنجية	ج	جميع ما ذكر صحيح	من متطلبات مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة وجود
٥	أ	دقيقة واحدة	ب	دقيقتين	ج	ثلاث دقائق	يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة من زمن اللعب والاييقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد
٦	أ	١٦ ريشة	ب	١٧ ريشة	ج	١٨ ريشة	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة
٧	أ	إخلال الاتزان في الجودو	ب	رمية الكتف في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو	يعتبر (كوزوشي) هو
٨	أ	رمية الكتف في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو	يعتبر (إيبون - سيو - ناجي) هو رمية ...
٩	أ	رمية الخصر الكبرى في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الكتف في الجودو	يعتبر (أو - جوشي) هو رمية ...



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- الإرسال من أعلى

٢- التميرير من مستوي الحوض

١-دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



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

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة

نموذج الإجابة

اسم الطالب

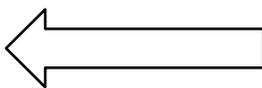
٤٠ درجة

نموذج اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

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

(صح)	١- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به
(صح)	٢- التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي
(صح)	٣- يكون الإيقاف دائما لمدة دقيقتين من زمن اللعب والإيقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد
(صح)	٤- يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس
(صح)	٥- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجات الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين
(صح)	٦- حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه
(صح)	٧- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به
(صح)	٨- عند أداء مهارة دفاع حائط الصد يكون النظر على الكرة
(صح)	٩- التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي
(صح)	١٠- عند أداء التصويبة السلمية من الوثب في كرة اليد لأعلى أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتفاع لأعلى بالقدم الأمامية
(صح)	١١- الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة لـ للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا
(صح)	١٢- الإيقاف في كرة اليد هو العقوبة المناسبة لـ للاعب أو الفريق الذي حصل على العدد الأقصى من الإنذارات
(صح)	١٣- تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة بثلاث مراحل
(صح)	١٤- يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس
(صح)	١٥- يقصد بالضربة الساحقة توجيه الريشة بضربها بقوة وبشكل حاد نحو الأسفل
(صح)	١٦- تؤدي مهارة الضربة الساحقة بوجهه وظهر المضرب
(صح)	١٧- تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الهجومية في الريشة الطائرة
(صح)	١٨- يكون مسك المضرب في مهارة الكرة الساقطة بطريقة القبضة الأمامية
(صح)	١٩- عند أداء مهارة الكرة الساقطة في الريشة يتم الطعن المنخفض أماما وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أماما
(صح)	٢٠- عند تأدية الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة يتم الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة
(صح)	٢١- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجات الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين
(صح)	٢٢- تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجمباز من الوقوف
(صح)	٢٣- من متطلبات مهارة الشقلبة الأمامية باليدين وجود شخص بالغ مساند
(صح)	٢٤- تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج من الجري والارتكاز على القدمين معا
(صح)	٢٥- من النقاط التعليمية في اخلال الاتزان في الجودو تقسيم الطلاب إلى قسمين : أحدهما مهاجم (التوري) والآخر مدافع (الأوكي)
(صح)	٢٦- يكون الإيقاف دائما في كرة اليد لمدة دقيقتين من زمن اللعب
(صح)	٢٧- معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يسهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد
(صح)	٢٨- إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب
(صح)	٢٩- من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض .
(صح)	٣٠- تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى (١٦ × ١٦ م) وكحد أدنى (١٤ × ١٤ م)



يتبع

السؤال الثاني :
أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها
٢	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها
٣	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام	الحكم في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها .
٤	أ	وجود شخص بالغ مساند	ب	مرتبة اسفنجية	ج	جميع ما ذكر صحيح	من متطلبات مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة وجود
٥	أ	دقيقة واحدة	ب	دقيقتين	ج	ثلاث دقائق	يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة من زمن اللعب والاييقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد
٦	أ	١٦ ريشة	ب	١٧ ريشة	ج	١٨ ريشة	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة
٧	أ	إخلال الاتزان في الجودو	ب	رمية الكتف في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو	يعتبر (كوزوشي) هو
٨	أ	رمية الكتف في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو	يعتبر (إيبون - سيو - ناجي) هو رمية
٩	أ	رمية الخصر الكبرى في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الكتف في الجودو	يعتبر (أو - جوشي) هو رمية



السؤال الثالث :
ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- الإرسال من أعلى

٢- التمرير من مستوي الحوض

١- دفاع حائط الصد في كرة اليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

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

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
(أ) التوافق	(ب) المرونة	(ج) الرشاقة
2 - يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
(أ) العمر	(ب) كتلة الجسم	(ج) جميع الاجابات خاطئة
3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
(أ) الاتزان	(ب) الرشاقة	(ج) التوافق
4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:		
(أ) القوة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(ج) القدرة العضلية
5- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
(أ) المرونة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الاتزان
6 - هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.		
(أ) الوقت المستقطع.	(ب) الرمية الحرة.	(ج) التصويب.
7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) كل ما ذكر صحيح.
8 - عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:		
(أ) قبل التصويب.	(ب) بعد التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر
9 - عند أداء المحاوره من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:		
(أ) مثني قليلاً.	(ب) ممتدة قليلاً.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
10 - الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:		
(أ) البعيد.	(ب) القريب.	(ج) كل ما ذكر صحيح.

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

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

1	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز
2	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التمير القطع أو التصويب
3	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة
4	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع
5	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني
6	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي
7	تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها
8	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها
9	الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب
10	العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السرعات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

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

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
(أ) التوافق	(ب) المرونة	(ج) الرشاقة
٢ - يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
(أ) العمر	(ب) كتلة الجسم	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
(أ) الاتزان	(ب) الرشاقة	(ج) التوافق
٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:		
(أ) القوة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(ج) القدرة العضلية
٥- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
(أ) المرونة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الاتزان
٦ - هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.		
(أ) الوقت المستقطع.	(ب) الرمية الحرة.	(ج) التصويب.
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) كل ما ذكر صحيح.
٨ - عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:		
(أ) قبل التصويب.	(ب) بعد التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر
٩ - عند أداء المحاورة من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:		
(أ) مثني قليلاً.	(ب) ممتدة قليلاً.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - الخداع بكرة السلّة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:		
(أ) البعيد.	(ب) القريب.	(ج) كل ما ذكر صحيح.

نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (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 :

✓	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	١
✓	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التميرير القطع أو التصويب	٢
✓	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة	٣
✓	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع	٤
✓	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني	٥
✓	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي	٦
✓	تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها	٧
✓	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها	٨
✓	الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب	٩
✓	العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السرعات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة	١٠

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

16

1	تعد مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمى الفريق المنافس.
2	تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد للتخلص من الجدار الدفاعي.
3	تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى .
4	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (العقوبات) في كرة اليد الإنذار هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا .
5	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (العقوبات) في كرة اليد الإنذار هو العقوبة الغير مناسبة للسلوك غير الرياضي الذي يجب معاقبته تصاعديا .
6	يؤدي الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرحة المضرب.
7	عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة .
8	تؤدي الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
9	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون اللعب المستمر) في كرة الريشة الطائرة لا يجب أن يستمر اللعب منذ بداية الإرسال الأول حتى نهاية المباراة .
10	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الريشة خارج اللعب) في كرة الريشة الطائرة لا تكون الريشة متوقفة عن اللعب إذا ضربت أرض الملعب.
11	عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية في الجيمباز تثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
12	عند أداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجيمباز تخفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.
13	عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجيمباز الارتقاء بالقدمين للأعلى وللخلف ويتجه الجذع نحو الأرض.
14	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
16	من أهم النقاط التعليمية في رمية الخصر الكبرى يتم التحرك على البساط بالزحف ويرفع القدم عن الأرض .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانباً عالياً والنظر على	أ- الكرة	ب- الزميل	ج- المرمى
2- عند أداء التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد يكون لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مدها نقطة.	أ- الأسفل	ب- الأعلى	ج- الأوسط
3- تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد بمسك الكرة أسفل.....	أ- الرأس	ب- الحوض	ج- الصدر
4- عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للخارج ، بحيث يكون رأس المضرب متجه للخارج و.....	أ- للخلف	ب- للجانب	ج- للأمام

5- تؤدي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة بتحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه		
أ - الزميل	ب - الريشة	ج - الشبكة
6- عند أداء الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة تكون مقابلة المضرب للريشة عند مستوى		
أ - الرأس	ب - الصدر	ج - الحوض
7- عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجباز يراعى أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع		
أ - المستقيم	ب- المتعرج	ج - المنحني
8- تؤدي الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجباز من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام و		
أ - للخلف	ب - للأعلى	ج - للأسفل
9- تؤدي الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجباز من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى		
أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
10- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجباز مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من		
أ - 3- 4 ثواني	ب - 3- 5 ثواني	ج - 3- 6 ثواني
11- رمية الخصر الكبرى تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - التايكوندو	ب- الكاراتيه	ج - الجودو
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو		
أ - رمية الكتف	ب - السقطة الجانبية	ج - السقطة الأمامية الدائرية

انتهت الأسئلة ... معلم/ة المادة :

نتمنى لكم التوفيق

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1445 هـ

اسم الطالب /	
المصحح	
المراجع	
المستحقة	40
توقيع	
توقيع	

نموذج الإجابة

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- تعد مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرعي الفريق المنافس.
✓	2- تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد للتخلص من الجدار الدفاعي.
✓	3- تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى .
✓	4- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (العقوبات) في كرة اليد الأضرار هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا .
x	5- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (العقوبات) في كرة اليد الأضرار هو العقوبة الغير مناسبة للسلوك غير الرياضي الذي يجب معاقبته تصاعديا .
✓	6- يؤدي الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف ، يكون كتف الذراع الضاربة للخلف ؛ حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
✓	7- عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة .
✓	8- تؤدي الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
x	9- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون اللعب المستمر) في كرة الريشة الطائرة لا يجب أن يستمر اللعب منذ بداية الإرسال الأول حتى نهاية المباراة .
x	10- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الريشة خارج اللعب) في كرة الريشة الطائرة لا تكون الريشة متوقفة عن اللعب إذا ضربت أرض الملعب.
✓	11- عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز تثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
✓	12- عند أداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجمباز تخفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.
x	13- عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجمباز الارتقاء بالقدمين للأعلى و للخلف ، وينتجه الجذع نحو الأرض.
✓	14- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
x	16- من أهم النقاط التعليمية في رمية الخصر الكبرى يتم التحرك على البساط بالزحف و برفع القدم عن الأرض .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانباً عالياً والنظر على		
أ- الكرة	ب- الزميل	ج- المرمى
2- عند أداء التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد يكون لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مدها		
أ- الأسفل	ب- الأعلى	ج- الأوسط
3- تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد بمسك الكرة أسفل		
أ- الرأس	ب- الحوض	ج- الصدر
4- عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للخارج ، بحيث يكون رأس المضرب متجها للخارج و		
أ- للخلف	ب- للجانب	ج- للأمام

5- تؤدي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة بتحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه	أ - الزميل	ب - الريشة	ج - الشبكة
6- عند أداء الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة تكون مقابلة المضرب للريشة عند مستوى	أ - الرأس	ب - الصدر	ج - الحوض
7- عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز يراعى أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع	أ - المستقيم	ب - المتعرج	ج - المنحني
8- تؤدي الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجمباز من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام و	أ - للخلف	ب - للأعلى	ج - للأسفل
9- تؤدي الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجمباز من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى	أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
10- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من	أ - 3- 4 ثواني	ب - 3- 5 ثواني	ج - 3- 6 ثواني
11- رمية الخصر الكبرى تعتبر مهارة من مهارات رياضة	أ - التايكوندو	ب - الكاراتيه	ج - الجودو
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .	أ - رمية الكتف	ب - السقطة الجانبية	ج - السقطة الأمامية الدائرية

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق