|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : الثالث المتوسط  |
| الإدارة العامة للتعليم بـ .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **5**  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** |
|  |  **تعتبر مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الهجومية المميزة ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة براعى مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تستخدم مهارة التصويب من الوثب لأعلى للتخلص من الجدار الدفاعي ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تؤدى التصويبة السلمية من الوثب للأمام بمسك الكرة أسفل ........... ؟**  |
|  | **الحوض**  |  | **الصدر**  |  | **الرأس** |  |  |
|  | **الإيقاف دقيقتين في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للسلوك الغير الرياضي الجسيم من قبل اللاعب أو ادراي الفريق داخل أو خارج الملعب ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **تؤدى الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للداخل بحيث يكون رأس المضرب متجها للخارج و الخلف .؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
| **10.**  | **تكون الريشة في كرة الريشة الطائرة متوقفة عن اللعب إذا حدث ( خطأ ) أو إعادة ؟** |
|  | **صح**  |  | **خطأ**  |  |  |  |  |



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

 **أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: الثالث متوسط** |

 **1 ــــ ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من الجسم في وقت واحد** |  |
| **2** | **تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بأي هجوم.** |  |
| **3** | **عند أداء الإرسال العالي يتم مسك المضرب برسغ مثني للخارج.** |  |
| **4** | **في مهارة الكرة الساقطة في الريشة يتم مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية.** |  |
| **5** | **عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب يتم تحريك الخلفية عالياً.** |  |

 **2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي :** |
| ( أ ) **اللياقة القلبية التنفسية** | **( ب ) المرونة**  |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **2 – من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** |
| **( أ ) العمر والجنس.** | **( ب ) الوزن الزائد** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **3ـ تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين.** |  **( ب ) الحزام الصدري.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **4 – يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:** |
|  **( أ ) الجري المتعرج** | **( ب ) القـــوة.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5 – ............. هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
| **( أ ) السرعة.** | **( ب ) المرونة** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر**  |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

 **معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

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

**اختار 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 السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات 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** |

**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 التمرير 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 السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني ؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثالث ) للعام الدراسي 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به** | **( )** |
| **2-** | **التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي** | **( )** |
| **3-** | **يكون الايقاف دائما لمدة دقيقتين من زمن اللعب والايقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد** | **( )** |
| **4-** | **يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملعب المنافس** | **( )** |
| **5-** | **تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية في الجمبازمهارة مركبة من مهارتين** | **( )** |
| **6-** | **حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة 000000من زمن اللعب والايقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد** |
| **أ-** |  **دقيقة واحدة** | **ب-** |  **دقيقتين** | **ج-** |  **ثلاث دقائق**  |
| **2** | **تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة 0000000 مراحل** |
| **أ-** |  **بثلاث مراحل**  | **ب-** |  **مرحلتين** | **ج-** |  **مرحلة واحدة** |
| **3** |  **تحتوي الريشة الطائرة على 0000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0** |
| **أ-** |  **16 قطعة** | **ب-** |  **14 قطعة** | **ج-** |  **12 قطعة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

1. **دفاع حائط الصد في كرة اليد 2- التمرير من مستوي الحوض 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**

** المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بحافظة الطائف :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**نموذج إجابة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الثالث ) للعام الدراسي 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **عند أداء مهارة دفاع حائط الصد في كرة اليد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به** |  **( صح )** |
| **2-** | **التصويبة السلمية من الوثب لأعلى في كرة اليد تستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي** | **( صح )** |
| **3-** | **يكون الايقاف دائما لمدة دقيقتين من زمن اللعب والايقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد** | **( صح )** |
| **4-** | **يهدف الإرسال العالي في الريشة الطائرة إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملعب المنافس** | **( صح )** |
| **5-** | **تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية في الجمبازمهارة مركبة من مهارتين** | **( صح )** |
| **6-** | **حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه** | **( صح )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **يكون الايقاف دائما في كرة اليد لمدة 000000من زمن اللعب والايقاف الثالث لنفس اللاعب يتم الاستبعاد** |
| **أ-** |  **دقيقة واحدة** | **ب-** |  **دقيقتين** | **ج-** |  **ثلاث دقائق**  |
| **2** | **تمر مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة 0000000 مراحل** |
| **أ-** |  **بثلاث مراحل**  | **ب-** |  **مرحلتين** | **ج-** |  **مرحلة واحدة** |
| **3** |  **تحتوي الريشة الطائرة على 0000 قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة 0** |
| **أ-** |  **16 قطعة** | **ب-** |  **14 قطعة** | **ج-** |  **12 قطعة**  |



 **السؤال الثاني :**

 **أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟**

**1- دفاع حائط الصد في كرة اليد 2- التمرير من مستوي الحوض 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**