

**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: الثاني متوسط** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **عند أداء التصويبة السلمية تكون اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس.** |  |
| **2** | **أثناء أداء رمية الجزاء يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما.** |  |
| **3** | **عند مسك المضرب مسكة شكل ( 7 ) يتم القبض على المضرب بطريقة غير متوترة.** |  |
| **4** | **أثناء أداء الإرسال الخلفي تضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل الكتف.** |  |
| **5** | **في مهارة الإسقاط من فوق الرأس تأخذ الريشة مساراً 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 - ........... هي الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
| **( أ ) السرعــة**  | **( ب ) القـــوة**  |  **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **3ـ تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين.** |  **( ب ) الحزام الصدري.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **4 - ................. هي سرعة التحرك من مكان إلى اخر في أقل زمن ممكن.** |
|  **( أ ) سرعة الانتقال .** | **( ب ) القـــوة.** | **( ج ) الرشـــاقة**  |
| **5 – يتم استقبال المهاجم للكرة باليدين والتحرك ناحية:** |
| **( أ ) الذراع الرامية.** | **( ب ) الخلف** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر**  |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

 **معلم/ة المادة:**

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

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

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** |
|  |  **شكل ملعب كرة الريشة الطائرة ؟**  |
|  | **مربع**  |  | **مستطيل** |  | **خماسي**  |  | **سداسي**  |
|  | **يمكن أداء التمرير من مستوى الركبة بطريقتين ؟** |
|  | **صح**  |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **في كرة اليد تنفيذ رمية ال ( 7 ) أمتار بتصويبه على المرمى خلال ( 3 ) ثوان بعد صافرة الحكم ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تؤدى التصويبة السلمية من المشي بعد استقبال الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخما للوثب . ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **لا يلزم قانون كرة اليد اللاعب / ة المصوب / ة للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة يكون رأس المضرب عمودي على سطح الأرض ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الإسقاط من فوق الرأس كلما قرب اللاعب من الشبكة زادت صعوبة أداء المهارة .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **يعد خطأ في حالة الإرسال في كرة الريشة الطائرة إذا كانت الريشة علقت على الشبكة وبقيت على قمة الشبكة .؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **يؤدى الإسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة بضرب الريشة واللاعب / ة أبعد ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
| **10.**  | **عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة بإسقاط الريشة عموديا في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط . ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 –يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر ........... لتترك الكرة :** |
| **( أ ) 10 ثواني**  | **( ب ) 5 ثواني**  | **( ج ) 3 ثواني**  |
| **2 – قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي .................**  |
| **( أ ( 10 ساعات** | **( ب ) 3-5 ساعات** | **( ج ) 8 ساعات** |
| **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** | **في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض ؟** |  |
| **2** | **عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة ؟** |  |
| **3** | **بعد أداء التمريرة الخطافيه يتم الهبوط على القدمين معاً ؟** |  |
| **4** | **تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (2) اثنين ؟** |  |
| **5** | **أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد ؟** |  |

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

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثاني 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-** | **يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب اتقانها في كرة اليد** | **( )** |
| **2-** | **يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب** | **( )** |
| **3-** | **تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا لغرض الدخول لمنطقة المرمي أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع** | **( )** |
| **4-** | **يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد** | **( )** |
| **5-** | **من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه** | **( )** |
| **6-** | **حكم الإرسال في كرة الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثه** | **( )** |

 **السؤال الثاني :**

1. **اختار الإجابة الصحية**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 000000 ثواني بعد صافرة الحكم** |
| **أ-** |  **ثانية واحدة** | **ب-** |  **ثانيتين** | **ج-** |  **ثلاث ثواني**  |
| **2** | **هو الذي يعلن أخطاء الإرسال في كرة الريشة الطائرة التي يرتكبها المرسل حال حدوثها 0** |
| **أ-** |  **الحكم الرئيسي**  | **ب-** |  **حكم الإرسال** | **ج-** |  **حكم الخط** |
| **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. **رمية الجزاء 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 : الثاني 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-** | **يعد التمرير والاستقبال من أهم المهارات التي يجب اتقانها في كرة اليد** |  **( صح )** |
| **2-** | **يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب** | **( صح )** |
| **3-** | **تستخدم مهارة التصويبة السلمية في كرة اليد غالبا لغرض الدخول لمنطقة المرمي أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع** | **( صح )** |
| **4-** | **يجب إيقاف الوقت عند احتساب رمية الحكم في كرة اليد** | **( صح )** |
| **5-** | **من فوائد مسكة المضرب في الريشة الطائرة أنها تعزز ثقة اللاعب بنفسه** | **( 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** | **تؤدي رمية الـ ( 7 امتار ) في كرة اليد خلال 000000 ثواني بعد صافرة الحكم** |
| **أ-** |  **ثانية واحدة** | **ب-** |  **ثانيتين** | **ج-** |  **ثلاث ثواني**  |
| **2** | **هو الذي يعلن أخطاء الإرسال في كرة الريشة الطائرة التي يرتكبها المرسل حال حدوثها 0** |
| **أ-** |  **الحكم الرئيسي**  | **ب-** |  **حكم الإرسال** | **ج-** |  **حكم الخط** |
| **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. **رمية الجزاء في كرة اليد 2- التمرير من مستوي الحوض 3- الإرسال من أعلى**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**