المملكة العربية السعودية الــمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس



وزارة التعليم الـصف : ثالث المتوسط

الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :

مدرسة .................

اختبار نهائي ( انتساب ) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام 1446هــ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب / ة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40 |
| المصحح |  | | | التوقيع |  |
| المراجع |  | | | التوقيع |  |

20

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس.** | **( )** |
| **2** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.** | **( )** |
| **3** | **الخداع بالكرة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة.** | **( )** |
| **4** | **تؤدى مهارة التصويب مع الحركة من خلال السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.** | **( )** |
| **5** | **يسمح بإلغاء طلب الوقت المستقطع فقط قبل أن تنطلق إشارة المسجل معلنة لمثل هذا الطلب.** | **( )** |
| **6** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.** | **( )** |
| **7** | **الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى.** | **( )** |
| **8** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.** | **( )** |
| **9** | **في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة يقف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان.** | **( )** |
| **10** | **تؤدى مهارة حائط الصد من الوقوف في وضع استعداد قريباً من الشبكة.** | **( )** |
| **11** | **تؤدى مهارة الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال.** | **( )** |
| **12** | **تؤدى الضربة الساحقة الأمامية من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين.** | **( )** |
| **13** | **تؤدى الضربة الساحقة الخلفية من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام.** | **( )** |
| **14** | **عند الانتهاء من الضربة الساحقة الأمامية تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.** | **( )** |
| **15** | **في مهارة الإرسال بظهر المضرب يتم أرجحه الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً.** | **( )** |
| **16** | **الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.** | **( )** |
| **17** | **سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة ) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.** | **( )** |
| **18** | **تؤدى مهارة التصويب مع الحركة من خلال اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.** | **( )** |
| **19** | **في قانون كرة الطائرة يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة.** | **( )** |
| **20** | **في قانون كرة الطاولة يتقرر حق بداية الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة.** | **( )** |



20

**السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الاكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.** | | | | | |
| **أ** | **اللياقة القلبية التنفسية.** | **ب** | **السرعة.** | **جـ** | **المرونة.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة .......................................** | | | | | |
| **أ** | **عضلات الذراعين.** | **ب** | **الحزام الصدري.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **تتضمن القياسات القبلية عنصر......................** | | | | | |
| **أ** | **السرعة.** | **ب** | **الاستعداد.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **...................... هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب.** | | | | | |
| **أ** | **الخداع.** | **ب** | **الإرسال.** | **جـ** | **الوثب.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **في مهارة المحاورة تكون الركبتين في وضع منثني قليلاً أثناء تحويل الكرة من ........................** | | | | | |
| **أ** | **الأمام.** | **ب** | **خلف الظهر.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح..** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **........................... هو قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.** | | | | | |
| **أ** | **الإرسال.** | **ب** | **الوقت المستقطع.** | **جـ** | **الأمام.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز .......................** | | | | | |
| **أ** | **للأمام.** | **ب** | **لأعلى.** | **جـ** | **للخلف.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | **تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال والصد ضربات .....................** | | | | | |
| **أ** | **هجومية.** | **ب** | **دفاعية.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | **يكتمل الصد عندما تلمس الكرة بواسطة القائم بالصد وهذا يسمى الصد ....................** | | | | | |
| **أ** | **الغير مكتمل.** | **ب** | **المكتمل.** | **جـ** | **أعلى.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **يتقرر حق بداية نظام الإرسال أو الاستقبال وجهة الطاولة بواسطة ............................** | | | | | | |
| **أ** | **القرعة.** | **ب** | **الإرسال.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** | |
| **11** | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** | | | | | | |
| **أ** | **السرعة.** | **ب** | **الرشاقة.** | **جـ** | | **القوة العضلية.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل ......................** | | | | | |
| **أ** | **الجري مسافة من 30 ـ 40 متر.** | **ب** | **الجلوس.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | **................ هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.** | | | | | |
| **أ** | **رمية الكتف.** | **ب** | **التحمل.** | **جـ** | **السقطة الدائرية.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14** | **يقاس التحمل باستخدام اختبار.......................** | | | | | |
| **أ** | **الجلوس من الرقود.** | **ب** | **الوقوف.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** | | | | | |
| **أ** | **الوزن الزائــد.** | **ب** | **الجنس والعمر.** | **جـ** | **كل ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16** | **بعد انتهاء الضربة الساحقة الخلفية تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه ............... .** | | | | | |
| **أ** | **المضرب.** | **ب** | **الطاولة.** | **جـ** | **كل ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:** | | | | | |
| **أ** | **الجري المتعرج.** | **ب** | **القوة.** | **جـ** | **لا شيء مما ذ كر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18** | **في الكاتا الأولى ( هيان ـ شودان ) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن ........... .** | | | | | |
| **أ** | **اليمنى.** | **ب** | **اليسرى.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19** | **تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد ...................... .** | | | | | |
| **أ** | **اب سوجي.** | **ب** | **شيزن ـ تاي.** | **جـ** | **لا شيء مما ذ كر** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20** | **من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية .................** | | | | | |
| **أ** | **للجسم.** | **ب** | **للملعب.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

**انتهت الأســــــــــــــــــــــــئلة**

**نتمنى لكم التوفيق**

**معلم/ة المادة :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | |  | | | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس | | |
| وزارة التعليم | | الصف : ثالث المتوسط ( أنتساب ) | | |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | | الزمن : ساعة ونصف | | |
| مدرسة: ............... | |  | | |
| أسئلة اختبار ( انتساب )الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ | | | | | | | |
| اسم الطالب / ة | ......................... | | الصف | ......... | | الدرجة المستحقة |  |
| 40 |
| المصحح |  | | | | | التوقيع |  |
| المراجع |  | | | | | التوقيع |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30**  **السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :** | | | | | | | | | |
|  | **تعرف بأنها 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 اقصى . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **القوة العضلية** | | **2-** | **المرونة** | **3-** | **الرشاقة** |  |  |
|  | **هذه المهارة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **حائط الصد** | **2-** | **الضربة الساحقة المستقيمة** | **3-** | **التمريرة من الأعلى** |  |  |
|  | **تعتبر هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الضربة الساحقة المستقيمة** | **2-** | **الإرسال من الأسفل** | **3-** | **حائط الصد** |  |  |
|  | **من القياسات التي تقيس عنصر اللياقة البدنية ( السرعة ) عن طريق .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **العدو لمسافة 40** | **2-** | **العدو لمسافة 20** | **3-** | **العدو لمسافة 10** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب / ة و على القدمين مع ثني ........... . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **المرافقين** | **2-** | **الركبتين** | **3-** | **لاشي** |  |  |
|  | **تمر مهارة الضرب الساحقة المستقيمة في كرة الطائرة بــ ........ مراحل . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **3** | **2-** | **4** | **3-** | **5** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة تكون الذراعين ممددها إلى .......... وهي مثنية و قريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أعلى** | **2-** | **أسفل** | **3-** | **جانب** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن ........ارتفاعا من الكتف الأيسر . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أكبر** | **2-** | **أقل** | **3-** | **أوسط** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ......... باتجاه الكرة . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للجانب** | **2-** | **للخلف** | **3-** | **للأمام** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف ..... الكرة تماما و الرجل اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **خلف** | **2-** | **أمام** | **3-** | **جانب** |  |  |
| **11-** | **هي مهارة في كرة السلة تؤدى من الحركة وطريق تنفيذها تتم بدفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التمريرة الصدرية** | **2-** | **التصويب مع الحركة - الثلاثية** | **3-** | **المحاورة** |  |  |
| **12-** | **الهدف من مهارة المحاورة من خلف الظهر هو ........ من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب /ة بالمحاورة .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التصويب** | **2-** | **التمرير** | **3-** | **التخلص** |  |  |
| **13-** | **يعرف الخداع بأنه وسيلة ........ ضد الدفاع القريب** | | | | | | | | |
| **1-** | | **هجومية** | **2-** | **دفاعية** | **3-** | **وسطية** |  |  |
| **14-** | **من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في رياضة الكاراتيه . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **ثني ركبة الرجل الخلفية** | **2-** | **استقامة الظهر أثناء الأداء** | **3-** | **تحريك الرجل بالرفع** |  |  |
| **15-** | **من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في رياضة الكاراتيه . ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **ميل الجذع للأمام أو للخلف** | **2-** | **النظر للأسفل أو للأعلى** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |

**10**

**السؤال الثاني / ضع علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **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 .** |  |
| **2-** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداءها في الدقيقة** |  |
| **3-** | **من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوزن الزائد .** |  |
| **4-** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس .** |  |
| **5-** | **تسمى مهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ ( تاجوك ألجن ) .** |  |
| **6-** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال .** |  |
| **7-** | **عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران في الجزء العلوي .** |  |
| **8-** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى أسفل ارتداد لها .** |  |
| **9-** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .** |  |
| **10** | **يعرف الوقت المستقطع في كرة السلة بأنه قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من مدرب / ة أو مساعد مدرب / ة .** |  |

**انتهت الأسئلة .......... معلم /ة المادة:**

**تمنياتي لكم بالتوفيق**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الثالث متوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 6144 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |
| **المصحح** |  | | | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | | | **التوقيع** |  |

**يتبع**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :**  **30 /** | | | | | | | | | |
|  | **يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **نبض القلب الأقصى الاحتياطي** | | **2-** | **نبض القلب الأقصى** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** | **-** |  |
|  | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **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 اقصى؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **القوة العضلية** | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **القدرة العضلية** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة المستقيمة وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان بمسافة ................... وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **10 - 40 سم** | **2-** | **30 - 40 سم** | **3-** | **20 - 40 سم** |  |  |
|  | **هناك نوعان من مهارة الصد في كرة الطائرة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الهجومي** | **2-** | **الدفاعي** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء .......... لجسم المرسل لسهولة الحركة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **العلوي** | **2-** | **السفلي** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع ................ باتجاه الكرة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للخلف** | **2-** | **للأمام** | **3-** | **للجانب** |  |  |
|  | **هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الاتزان** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **قوة عضلات البطن** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية يراعى سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه ....... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع.؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الورك** | **2-** | **الصدر** | **-** | **الجذع** |  |  |
| **10.** | **هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب في كرة السلة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التمرير** | **2-** | **الخداع بدون كرة - بالكرة** | **3-** | **التصويب** |  |  |
| **11-** | **عند أداء المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من ........... الظهر لليد الأخرى ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **جانب** | **2-** | **أمام** | **3-** | **خلف** |  |  |
| **12** | **هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التصويب من الحركة** | **2-** | **الخداع** | **3-** | **التمرير** |  |  |
| **13** | **عند أداء مهارة حائط الصد يكون الحركة باتجاه الكرة و عادة ما يتم ذلك بأخذ ............. بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **ثلاث خطوات** | **2-** | **خطوة أو خطوتين** | **3-** | **أربع خطوات** |  |  |
| **14** | **نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **سرعة رد الفعل** | **2-** | **سرعة الحركة** | **3-** | **سرعة الانتقال** |  |  |
| **15** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين** | **2-** | **الجري المتعرج** | **3-** | **الحزام الصدري** |  |  |

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

**8 /**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .** |  |
| **2** | **الخداع بالكرة في كرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب / ة المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط و التمرير أو التصويب .** |  |
| **3** | **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة.** |  |
| **4** | **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 ؟**

**2 /**

1-..........................................

2-..........................................

**الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق**

****

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

**وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

**إدارة التعليم : الزمن :**

**متوسطة**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **رقم الجلوس : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب) للعام الدراسي 6144هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **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 وبفارق نقطتين0** | **( )** |
| **15-** | **يحصل اللاعب على نقطة في كرة الطاولة ( تنس الطاولة ) إذا فشل منافسه في رمي ضربة ارسال سليمة0** | **( )** |
| **16-** | **الوقت المستقطع في كرة السلةهو 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 تعنى 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 التعليمة في الكاتا الاولى ( هيان – شودان ) استقامة الظهر أثناء الأداء0** | **( )** |

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**أ‌- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | **الرشاقة** | | **ب** | | | | | **السرعة** | | **ج** | **الاتزان** |
| 2 | **سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **الرشاقة** | **ب** | | | | | **التوافق** | | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **العدو : 30م** | | **ب** | | | | **العدو : 50م** | | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **القدرة العضلية** | | **ب** | | | | **قوة عضلات البطن** | | **ج** | **اللياقة القلبية التنفسية** |
| 5 | **مدة الوقت المستقطع في كرة السلة بـ** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **دقيقة واحدة** | | | **ب** | | | **دقيقتين** | | **ج** | **ثلاث دقائق** |
| 6 | **مهارة حائط الصد هي إحدى مهارات كرة 000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **كرة القدم** | | | **ب** | | | **كرة الطائرة** | | **ج** | **كرة السلة** |
| 7 | **من طرق قياس القوة العضلية** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **جهاز قوة القبضة** | | | | **ب** | | | **الشد على العقلة** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 8 | **يفوز بالشوط ( اللاعب أو الزوجي ) في كرة الطاولة ( التنس ) الذي يسجل** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **12 نقطة اولا** | | | | | **ب** | | **11 نقطة اولا** | **ج** | **13 نقطة اولا** |
| 9 | **وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000** | | | | | | | | | | | |
| **أ** | | **زانكتسو – داتشي** | | | | | **ب** | | **جيدان – براي** | **ج** | **شودان – أوي - تسوكي** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **استقبال الكرة بالساعدين من الجانب 2- تمرير الكرة بالأصابع 3- التصويب من الوثب**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

**معلم 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 انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 5144/6144هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**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 – تؤدى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على ........... ؟** | | |
| **( أ ) قدم واحدة** | **( ب) القدمين** | **( ج ) اليدين** |
| **8 –تؤدى 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** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 5144/6144هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ 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 ؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**