

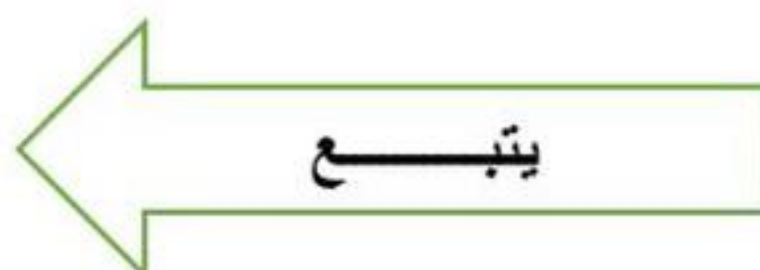
نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

١	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم.	(✓)
٢	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	(✓)
٣	تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبناءها.	(✓)
٤	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد.	(✓)
٥	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٦	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني.	(✓)
٧	تستخدم الأنشطة اللاهوائية الطاقة المؤثرة في الجسم دون الحاجة إلى وجود الأوكسجين.	(✓)
٨	في مهارة امتصاص الكرة بالصدر يكون اللاعب واقفاً على أطراف أصابعه ومائلاً للخلف قليلاً.	(✓)
٩	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)



١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
٢	أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	جميع ما ذكر صحيح	 تعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات.
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
٥	أ	الركلة الحرة المباشرة	ب	الركلة الحرة غير المباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح	يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلال :
٦	أ	الأنشطة الهوائية	ب	الأنشطة اللاهوائية	ج	جميع ما ذكر صحيح	 هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.
٧	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
٨	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر	يتم السيطرة على الكرة أثناء امتصاصها بالصدر عن طريق تحريك الجذع
٩	أ	الطويلة	ب	القصيرة	ج	جميع ما ذكر صحيح	أثناء أداء مهارة الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة تبدأ الركبة في الانثناء أثناء مرحلة المتابعة
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

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

1	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	()
2	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	()
3	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0	()
4	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	()
5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب) 0	()
6	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة.	()
7	تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة.	()
8	تؤدي مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة.	()
9	عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.	()
10	في مهارة المسكة القارية تثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة.	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	 هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
3	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بـ مراحل	أ	سبع	ب	خمس	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	من أنواع السرعة :	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متباعدتان ومثنيتان	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - الضربة الساحقة المستقيمة - حائط الصد الفردي - رمي الرمح - الضربة نصف الطائرة)

1- أثناء أداء مهارة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين , وخفض المقعدة إلى الأسفل.

2- تؤدة مهارة من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

3- في مهارة يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة.

4- في مهارة يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

5- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

للفصل الثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار

اسم الطالب : الصف :

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

١	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٢	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	(✓)
٣	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة .	(✓)
٤	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	(✓)
٥	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب) .	(✓)
٦	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة.	(✓)
٧	تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة.	(✓)
٨	تؤدي مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة.	(✓)
٩	عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.	(✓)
١٠	في مهارة المسكة القارية تثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة.	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	 هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر
٣	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بـ مراحل	أ	سبع	ب	خمس	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من أنواع السرعة :	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متباعدتان ومثنيان	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - الضربة الساحقة المستقيمة - حائط الصد الفردي - رمي الرمح - الضربة نصف الطائرة)

١- أثناء أداء مهارة ..**الضربة نصف الطائرة**. يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين ، وخفض المقعدة إلى الأسفل.

٢- تؤد مهارة ..**رمي الرمح**. من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

٣- في مهارة ..**حائط الصد الفردي**... يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة.

٤- في مهارة ..**الضربة الساحقة المستقيمة**.. يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

٥-.....**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :