|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 : ثالث المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب / ة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40  |

**يتبع**

|  |
| --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : |
|  |  هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة و تتطلب توفر الاكسجين لانتاج الطاقة .؟  |
| 1- | الأنشطة الهوائية  | 2- | الأنشطة اللاهوائية  | 3- | لاشيء  |  |  |
|  | هي الأنشطة التي تستمر لاقل من دقيقة حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة للاكسجين  |
| 1- | الأنشطة الهوائية | 2- | الأنشطة اللاهوائية | 3- | العلاقة بين شدة التدريب مدته |  |  |
|  | من الاختبارات المبسطة لقياس غير المباشر للياقة القلبية التنفسية.؟ |
| 1- | الجري المتعرج  | 2- | الوثب العمودي  | 3- | المشي مسافة 1كم |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .؟ |
| 1- | القدرة العضلية  | 2- | المرونة  | 3- | القوة العضلية |  |  |
|  | ان يكون اللاعب في مهارة امتصاص الكرة بالصدر واقفا على اطراف أصابعه ومائلا ...........قليلا عند استقبال الكرة . ؟  |
| 1- | للاامام | 2- | للخلف | 3- | لا شيء مما سبق |  |  |
|  | عند أداء هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة . ؟ |
| 1- | التصويب  | 2- | ضرب الكرة بالرأس من الثبات  | 3- | ضرب الكرة بالرأس من الحركة  |  |  |
|  | يمكن تسجيل هدف مباشر من خلالها دون لمس الكرة لاي لاعب في الملعب؟ |
| 1- | الركلة الحرة المباشرة  | 2- | الركلة الحرة الغير مباشرة | 3- | لا شيء مما سبق |  |  |
|  | عند أداء هذه المهارة تكون المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم) ٧ (فوق السطح العلوي المضرب. ؟  |
| 1- | المسكة الغربية  | 2- | المسكة القارية  | 3- | المسكة الشرقية  |  |  |
|  | من العوامل المؤثرة في الرشاقة  |
| 1- | الوزن الزائد | 2- | التعب والاعياء | 3- | جميع ما سبق |  |  |
| 10.  | قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد |
| 1- | التوافق | 2- | المرونة | 3- | الاتزان |  |  |
| 11- | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على اخذ الاكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم لانتاج الطاقة . ؟ |
| 1- | اللياقة القلبية التنفسية  | 2- | التوافق | 3- | لا شيء مما سبق |  |  |
| 12- | هي رياضة من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم الرمي باليد إلى أبعد مسافة . ؟ |
| 1- | القرص  | 2- | الجلة  | 3- | الرمح |  |  |
| 13- | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم او تغيير الاتجاه على الأرض او في الهواء |
| 1- | الرشاقة | 2- | السرعة | 3- | التوافق |  |  |
| 14- | من اهم النقاط التعليمية في البومسي الأول الجزء الاول |
| 1- | مستوى النظر للامام | 2- | استقامة الظهر اثناء الاداء | 3- | جميع ما سبق |  |  |

السؤال الثاني :

|  |
| --- |
| ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟ |
| 1. الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية يتم في احد المعامل المتخصصة
 |  |
| 1. التوافق العام يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق
 |  |
| 1. عند أداء مهارة رمي الرمح يترك الرمح لليد ولا يتم تبديل القدم لعملية التوزان لتفادي السقوط
 |  |
| 1. من الاختبارات لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العالي.
 |  |

 السؤال الثالث :

1. عدد / ي أثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟

**1 -**

**2-**

**2-عدد /ي اثنين من الأمور التي تنمي الرشاقة ؟**

**1-**

**2-**

انتهت الأسئلة ....................تمنياتي لكم بالتوفيق

****

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

 **وزارة التعليم الصف : الثالث متوسط**

 **إدارة التعليم بالطائف : الزمن :**

 **متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

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

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

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية** | **( )** |
| **2-** | **من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0** | **( )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل0** | **( )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0** | **( )** |
| **7-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0** | **( )** |
| **8-** | **من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر** | **( )** |
| **9-** | **الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0** | **( )** |
| **10-** | **الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0** | **( )** |
| **11-** | **إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0** | **( )** |
| **12-** | **إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة**  | **( )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة القارية ) 0** | **( )** |
| **14-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0** | **( )** |
| **15-** | **من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0** | **( )** |
| **16-** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0** | **( )** |
| **17-** | **من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0** | **( )** |
| **18-** | **الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0** | **( )** |
| **19-** | **الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0** | **( )** |
| **20-** | **من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0** | **( )** |
| **21-** | **رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0** | **( )** |
| **22-** | **من طرق مسك الرمح ( القبضة الفنلدية )0** | **( )** |
| **23-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0** | **( )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات** | **( )** |
| **25-** | **الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات** | **( )** |
| **26-** | **الـــبـــومـــســـي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات** | **( )** |
| **27-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0** | **( )** |
| **28-** | **من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام** | **( )** |
| **29-** | **من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف** | **( )** |
| **30-** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج**  | **( )** |

**السؤال الثاني :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )**  |
| **أ** |  **اللياقة القلبية التنفسية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية**  | **ج** |  **القدرة العضلية** |
| 2 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** |
| **أ** | **الرشاقة** | **ب** | **التوافق** | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **من أنواع التوافق0** |
| **أ** | **التوافق العام** | **ب** | **التوافق الخاص** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** |
| **أ** |  **القدرة العضلية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية** | **ج** |  **التحمل العضلي** |
| 5 | **التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0** |
| **أ** |  **اليابان** | **ب** |  **الصين** | **ج** |  **كوريا** |
| 6 | **تعتبر رياضة التايكوندو من العاب 000000 ؟** |
| **أ** |  **الدفاع عن النفس** | **ب** |  **كرة القدم** | **ج** |  **كرة الطائرة**  |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0** |
| **أ** | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | **ب** | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** |  **جميع ما ذكر**  |
| 8 | **يبلغ وزن الرمح للرجال ؟** |
| **أ** | **800 جرام** | **ب** | **600جرام** | **ج** | **500 جرام** |
| 9 | **من أشكال ضرب الكرة بالرأس** |
| **أ** | **الحالة الدفاعية** | **ب** | **الحالة الهجومية** | **ج** | **جميع ما ذكر** |



**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

 **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 بالطائف : الزمن :**

 **متوسطة العلاء بن الحضرمي**

|  |
| --- |
|  |
| **40 درجة** |

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

**اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول :**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية** | **( صح )** |
| **2-** | **من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0** | **( صح )** |
| **3-** | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0** | **( صح )** |
| **4-** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0** | **( صح )** |
| **5-** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل** | **( صح )** |
| **6-** | **من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل**  | **( صح )** |
| **7-** | **تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **8-** | **من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر** | **( صح )** |
| **9-** | **الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0** | **( صح )** |
| **10-** | **الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0** | **( صح )** |
| **11-** | **إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0** | **( صح )** |
| **12-** | **إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة**  | **( صح )** |
| **13-** | **من أنواع المسكات في التنس الأرضي ( المسكة القارية ) 0** | **( صح )** |
| **14-** | **يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0** | **( صح )** |
| **15-** | **من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0** | **( صح )** |
| **16-** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0** | **( صح )** |
| **17-** | **من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0** | **( صح )** |
| **18-** | **الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0** | **( صح )** |
| **19-** | **الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0** | **( صح )** |
| **20-** | **من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0** | **( صح )** |
| **21-** | **رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0** | **( صح )** |
| **22-** | **من طرق مسك الرمح ( القبضة الفنلدية )0** | **( صح )** |
| **23-** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0** | **( صح )** |
| **24-** | **إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة رمي الرمح أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات** | **( صح )** |
| **25-** | **الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات** | **( صح )** |
| **26-** | **الـــبـــومـــســـي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات** | **( صح )** |
| **27-** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0** | **( صح )** |
| **28-** | **من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام** | **( صح )** |
| **29-** | **من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف** | **( صح )** |
| **30-** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال تدريبات الجري المتعرج**  | **( صح )** |

 **يتبع**

**السؤال الثاني :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )**  |
| **أ** |  **اللياقة القلبية التنفسية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية**  | **ج** |  **القدرة العضلية** |
| 2 | **هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0** |
| **أ** | **الرشاقة** | **ب** | **التوافق** | **ج** | **السرعة** |
| 3 | **من أنواع التوافق 0** |
| **أ** | **التوافق العام** | **ب** | **التوافق الخاص** | **ج** | **جميع ما ذكر** |
| 4 | **قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0** |
| **أ** |  **القدرة العضلية**  | **ب** |  **اللياقة البدنية** | **ج** |  **التحمل العضلي** |
| 5 | **التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0** |
| **أ** |  **اليابان** | **ب** |  **الصين** | **ج** |  **كوريا** |
| 6 | **تعتبر رياضة التايكوندو من العاب 000000 ؟** |
| **أ** | **الدفاع عن النفس** | **ب** | **كرة القدم** | **ج** |  **كرة الطائرة**  |
| 7 | **من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية**  |
| **أ** | **الطريقة المباشرة ( المختبر )** | **ب** | **الطريقة غير المباشرة ( الميدان )** | **ج** |  **جميع ما ذكر**  |
| 8 | **يبلغ وزن الرمح للرجال ؟** |
| **أ** | **800 جرام** | **ب** | **600جرام** | **ج** | **500 جرام** |
| 9 |  **من أشكال ضرب الكرة بالرأس**  |
| **أ** | **الحالة الدفاعية** | **ب** | **الحالة الهجومية** | **ج** | **جميع ما ذكر** |

****

**السؤال الثالث :**

1. **ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :**
2. **امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح**

 **معلم المادة : سعيد الزهراني**