

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

16

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

1	عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد تتثنى الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام .
2	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يراعى أرجحة الذراع خلفاً ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى) .
3	تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .
4	عند أداء المسكة المضرب الأمامية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر .
5	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون أخطاء منطقة الإرسال) في كرة الريشة الطائرة حكم الإرسال غير مسؤول عن إعلان أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها .
6	عند أداء المسكة الخلفية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد .
7	يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة يتم أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة .
8	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب .
9	عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد اللحظي على اليدين لامتناص كمية الحركة .
10	تؤدي الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكفتين .
11	عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين .
12	عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف .
13	عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً .
14	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكنف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
16	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية حارس المرمى) في كرة اليد لا تمنح رمية حارس المرمى عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد من وقوف اللاعب / ة مع تباعد القدمان مع تقديمي قدم على بعد تقريباً .	أ- 30 سم	ب- 20 سم	ج- 10 سم
2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع ، مما يمنح التصويبية مزيداً من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها لعنصر	أ- السرعة	ب- القوة	ج- الدقة

3- تؤدي المسكة الأمامية (مسكة الابهام) في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب على الأرض.		
أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
4- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً إلى		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط.....وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج ، ورأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.		
أ - البداية	ب - المنتصف	ج - النهاية
6- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز من الجري القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.		
أ - خطوة	ب - خطوتين	ج - 3 خطوات
7- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب- الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز يتم رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع		
أ - الوقوف	ب - الرقود	ج - الجلوس
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز من الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء .		
أ - مستقيم	ب - منحنى	ج - متعرج
11- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزواوية لا تقل عندرجة قرب المستوى الأفقي .		
أ - 35	ب - 45	ج - 55
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

انتهت الأسئلة معلم / ة المادة :

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة
		40
المصحح		التوقيع
المراجع		التوقيع

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد تثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام .
✓	2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يراعى أرجحة الذراع خلفاً ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى) .
✓	3- تؤدى وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .
✓	4- عند أداء المسكة المضرب الأمامية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر .
x	5- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون أخطاء منطقة الإرسال) في كرة الريشة الطائرة حكم الإرسال غير مسؤول عن إعلان أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها .
✓	6- عند أداء المسكة الخلفية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد .
✓	7- يؤدى الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة يتم أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة .
✓	8- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة ، مع مسك المضرب .
x	9- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد للحمض على اليدين لامتناس كمية الحركة .
x	10- تؤدى الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين .
✓	11- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين .
✓	12- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف .
x	13- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً .
✓	14- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوتى) على الظهر .
x	16- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية حارس المرمى) في كرة اليد لا تمنح رمية حارس المرمى عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- تؤدى وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد من وقوف اللاعب / ة مع تباعد القدمان ، مع تقدي قدم على بعد تقريباً .		
أ- 30 سم	ب- 20 سم	ج- 10 سم
2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع ، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها لعنصر		
أ- السرعة	ب- القوة	ج- الدقة
3- تؤدى المسكة الأمامية (مسكة الإبهام) في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب على الأرض .		

أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
4- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً إلى		
أ- الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط، وكتف الذراع الضاربة للخلف، وممسك المضرب برسخ مثني للخارج ، ورأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.		
أ - البداية	ب - المنتصف	ج - النهاية
6- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز من الجري القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.		
أ - خطوة	ب - خطوتين	ج - 3 خطوات
7- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب- الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز يتم رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع		
أ - الوقوف	ب - الرقود	ج - الجلوس
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز من الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء .		
أ - مستقيم	ب - منحنى	ج - متعرج
11- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عندرجة قرب المستوى الأفقي .		
أ - 35	ب - 45	ج - 55
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1446 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
(أ) الحرة	(ب) السلمية	(ج) المرتدة
2 - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب من الماء يومياً :		
(أ) 6-8 أكواب	(ب) 1-2 كوب	(ج) 10-12 كوب
3 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) التوافق
4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) القوة العضلية	(ج) القدرة العضلية
5- هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) الاتزان
6 - ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبل في:		
(أ) غير دوره.	(ب) في دوره.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:		
(أ) عملية الهضم.	(ب) صحة الجهاز الهضمي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:		
(أ) الجلوس من الرقود.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9 - في مهارة التميررة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:		
(أ) الأسفل.	(ب) للخلف.	(ج) للأعلى.
10 - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
(أ) مرونة الجذع.	(ب) القوة.	(ج) الجري.

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1446			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
(أ) الحرة	(ب) السلمية	(ج) المرتدة
٢ - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب من الماء يومياً :		
(أ) ٦-٨ أكواب	(ب) ١-٢ كوب	(ج) ١٠-١٢ كوب
٣ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) التوافق
٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) القوة العضلية	(ج) القدرة العضلية
٥- هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) الاتزان
٦ - ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبال في:		
(أ) غير دوره.	(ب) في دوره.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:		
(أ) عملية الهضم.	(ب) صحة الجهاز الهضمي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:		
(أ) الجلوس من الرقود.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩ - في مهارة التمريرة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:		
(أ) الأسفل.	(ب) للخلف.	(ج) للأعلى.
١٠ - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
(أ) مرونة الجذع.	(ب) القوة.	(ج) الجري.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1446هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع
2	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
3	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية
4	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة
5	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم
6	لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات
7	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم
8	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والآخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً
9	تؤدي الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية
10	تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1446			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع
✓	٢	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
✓	٣	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية
✓	٤	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة
✓	٥	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم
✓	٦	لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات
✓	٧	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم
✓	٨	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والآخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً
✓	٩	تؤدي الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية
✓	١٠	تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،