

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	

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

16

1	تعد مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمى الفريق المنافس.
2	تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد للتخلص من الجدار الدفاعي.
3	تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى .
4	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( العقوبات ) في كرة اليد الإنذار هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا .
5	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( العقوبات ) في كرة اليد الإنذار هو العقوبة الغير مناسبة للسلوك غير الرياضي الذي يجب معاقبته تصاعديا .
6	يؤدي الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرحة المضرب.
7	عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة .
8	تؤدي الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
9	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( قانون اللعب المستمر ) في كرة الريشة الطائرة لا يجب أن يستمر اللعب منذ بداية الإرسال الأول حتى نهاية المباراة .
10	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( قانون الريشة خارج اللعب ) في كرة الريشة الطائرة لا تكون الريشة متوقفة عن اللعب إذا ضربت أرض الملعب.
11	عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية في الجيمباز تثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
12	عند أداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجيمباز تخفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.
13	عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجيمباز الارتقاء بالقدمين للأعلى وللخلف ويتجه الجذع نحو الأرض.
14	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ ( كوزوشي ) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف ( إيبون - سيو - ناجي ) عدم حمل المدافع ( الأوكي ) على الظهر .
16	من أهم النقاط التعليمية في رمية الخصر الكبرى يتم التحرك على البساط بالزحف و برفع القدم عن الأرض .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانباً عالياً والنظر على .....	أ- الكرة	ب - الزميل	ج - المرمى
2- عند أداء التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد يكون لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مدها ..... نقطة.	أ- الأسفل	ب- الأعلى	ج - الأوسط
3- تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد بمسك الكرة أسفل.....	أ - الرأس	ب - الحوض	ج - الصدر
4- عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للخارج ، بحيث يكون رأس المضرب متجه للخارج و.....	أ- للخلف	ب - للجانب	ج - للأمام

5- تؤدي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة بتحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه .....		
أ - الزميل	ب - الريشة	ج - الشبكة
6- عند أداء الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة تكون مقابلة المضرب للريشة عند مستوى .....		
أ - الرأس	ب - الصدر	ج - الحوض
7- عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجباز يراعى أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع .....		
أ - المستقيم	ب- المتعرج	ج - المنحني
8- تؤدي الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجباز من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام و .....		
أ - للخلف	ب - للأعلى	ج - للأسفل
9- تؤدي الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجباز من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى .....		
أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
10- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجباز مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من .....		
أ - 3- 4 ثواني	ب - 3- 5 ثواني	ج - 3- 6 ثواني
11- رمية الخصر الكبرى تعتبر مهارة من مهارات رياضة .....		
أ - التايكوندو	ب- الكاراتيه	ج - الجودو
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو		
أ - رمية الكتف	ب - السقطة الجانبية	ج - السقطة الأمامية الدائرية

انتهت الأسئلة ... معلم/ة المادة :

نتمنى لكم التوفيق

# نموذج الإجابة

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثالث المتوسط  
الزمن :

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

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

16
----

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

✓	1- تعد مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمي الفريق المنافس.
✓	2- تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد للتخلص من الجدار الدفاعي.
✓	3- تستخدم التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى .
✓	4- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( العقوبات ) في كرة اليد الأضرار هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا .
×	5- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( العقوبات ) في كرة اليد الأضرار هو العقوبة الغير مناسبة للسلوك غير الرياضي الذي يجب معاقبته تصاعديا .
✓	6- يؤدي الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف ، يكون كتف الذراع الضاربة للخلف ؛ حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
✓	7- عند أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة .
✓	8- تؤدي الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
×	9- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( قانون اللعب المستمر ) في كرة الريشة الطائرة لا يجب أن يستمر اللعب منذ بداية الإرسال الأول حتى نهاية المباراة .
×	10- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة ( قانون الريشة خارج اللعب ) في كرة الريشة الطائرة لا تكون الريشة متوقفة عن اللعب إذا ضربت أرض الملعب.
✓	11- عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز تثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
✓	12- عند أداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجمباز تخفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.
×	13- عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجمباز الارتقاء بالقدمين للأعلى و للخلف , ويتجه الجذع نحو الأرض.
✓	14- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ ( كوزوشي ) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف ( إيبون - سيو - ناجي ) عدم حمل المدافع ( الأوكي ) على الظهر .
×	16- من أهم النقاط التعليمية في رمية الخصر الكبرى يتم التحرك على البساط بالزحف و يرفع القدم عن الأرض .

24
----

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء دفاع حائط الصد في كرة اليد يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانباً عالياً والنظر على .....	أ- الكرة	ب- الزميل	ج- المرمي
2- عند أداء التصويبة السلمية من الوثب للأعلى في كرة اليد يكون لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مداها .....	أ- الأسفل	ب- الأعلى	ج- الأوسط
3- تؤدي التصويبة السلمية من الوثب للأمام في كرة اليد بمسك الكرة أسفل .....	أ- الرأس	ب- الحوض	ج- الصدر
4- عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للخارج ، بحيث يكون رأس المضرب متجها للخارج و .....	أ- للخلف	ب- للجانب	ج- للأمام

5- تؤدي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة بتحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه .....	أ - الزميل	ب - الريشة	ج - الشبكة
6- عند أداء الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة تكون مقابلة المضرب للريشة عند مستوى .....	أ - الرأس	ب - الصدر	ج - الحوض
7- عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز يراعى أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع .....	أ - المستقيم	ب - المتعرج	ج - المنحني
8- تؤدي الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج في الجمباز من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام و .....	أ - للخلف	ب - للأعلى	ج - للأسفل
9- تؤدي الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة في الجمباز من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى .....	أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
10- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من .....	أ - 3- 4 ثواني	ب - 3- 5 ثواني	ج - 3- 6 ثواني
11- رمية الخصر الكبرى تعتبر مهارة من مهارات رياضة .....	أ - التايكوندو	ب - الكاراتيه	ج - الجودو
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .	أ - رمية الكتف	ب - السقطة الجانبية	ج - السقطة الأمامية الدائرية

انتهت الأسئلة

نتمنى لكم التوفيق

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

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
( أ ) التوافق	( ب ) المرونة	( ج ) الرشاقة
2 - ..... يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
( أ ) العمر	( ب ) كتلة الجسم	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
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
6 - ..... هو قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.		
( أ ) الوقت المستقطع.	( ب ) الرمية الحرة.	( ج ) التصويب.
7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) كل ما ذكر صحيح.
8 - عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:		
( أ ) قبل التصويب.	( ب ) بعد التصويب.	( ج ) لا شيء مما ذكر
9 - عند أداء المحاوره من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:		
( أ ) مثني قليلاً.	( ب ) ممتدة قليلاً.	( ج ) جميع الإجابات صحيحة.
10 - الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:		
( أ ) البعيد.	( ب ) القريب.	( ج ) كل ما ذكر صحيح.

# نموذج الإجابة

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

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
( أ ) التوافق	( ب ) المرونة	( ج ) الرشاقة
٢ - ..... يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
( أ ) العمر	( ب ) كتلة الجسم	( ج ) جميع الإجابات خاطئة
٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:		
( أ ) الاتزان	( ب ) الرشاقة	( ج ) التوافق
٤ - ..... هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:		
( أ ) القوة العضلية	( ب ) قوة عضلات البطن	( ج ) القدرة العضلية
٥ - ..... هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة		
( أ ) المرونة	( ب ) القدرة العضلية	( ج ) الاتزان
٦ - ..... هو قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.		
( أ ) الوقت المستقطع.	( ب ) الرمية الحرة.	( ج ) التصويب.
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) كل ما ذكر صحيح.
٨ - عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:		
( أ ) قبل التصويب.	( ب ) بعد التصويب.	( ج ) لا شيء مما ذكر
٩ - عند أداء المحاورة من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:		
( أ ) مثني قليلاً.	( ب ) ممتدة قليلاً.	( ج ) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - الخداع بكرة السلّة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:		
( أ ) البعيد.	( ب ) القريب.	( ج ) كل ما ذكر صحيح.

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

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

1	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز
2	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التميرير القطع أو التصويب
3	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة
4	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع
5	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني
6	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي
7	تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها
8	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها
9	الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب
10	العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السرعات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة

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

# نموذج الإجابة



التربية البدنية والصحية  
sasport.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة  
مكتب التعليم  
مدرسة

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

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

✓	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	١
✓	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التميرير القطع أو التصويب	٢
✓	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة	٣
✓	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرتة ويعطي إشارة الوقت المستقطع	٤
✓	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني	٥
✓	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي	٦
✓	تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها	٧
✓	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها	٨
✓	الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب	٩
✓	العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السرعات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة	١٠

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،