

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 ؟

1	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب.
2	تؤدي رمية الجزاء في حال استخدام اللاعب / ة طريقة السقوط في كرة اليد من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين.
3	عند أداء التصويبة السلمية من المشي و الجري في كرة اليد يتم رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى .
4	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية (7) أمتار) في كرة اليد يتم إقرار رمية (7) أمتار إذا قام حارس المرمى بعبور أي خط (4) م .
5	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (رمية الحكم) في كرة اليد لا يستأنف اللعب برمية الحكم إذا لمست السقف أو أي مثبت فوق الملعب.
6	عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون القبض على المضرب بطريقة غير متوترة لأن وزنه خفيف يمكن التحكم فيه بسهولة .
7	عند الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق .
8	تؤدي الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة من أماكن عدة للملعب وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.
9	تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمناز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللخلف.
10	عند أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجمناز يكون الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين، مع فرد الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .
11	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الضربات المعادة) في كرة الريشة الطائرة بعد رد الإرسال إذا الريشة علق على الشبكة وبقيت مستقرة على قمته .
12	تستخدم مهارة الاسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة لخداع المنافس .
13	عند أداء التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد يتم مرجحة الذراع غير المصوبة أماماً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادناً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.
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 القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الأخطاء) في كرة الريشة الطائرة لا يعد خطأ إذا علق الريشة على الشبكة وبقيت عالقة على قمة الشبكة

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء رمية الجزاء في كرة اليد يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه		
أ- الحارس	ب - الزميل	ج - الكرة
2- تؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد بعد استقبال الكرة الجري من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب.		
أ- خطوتين	ب- 3 خطوات	ج - 4 خطوات
3- عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون رأس المضرب على سطح الأرض .		
أ - أفقى	ب - مائل	ج - عمودى

4- عند أداء الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون إسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط.		
أ - للأمام	ب - للخلف	ج - للجانب
5- عند أداء الاسقاط من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة واللاعب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة .		
أ - أوسط	ب - أقرب	ج - أبعد
6- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز من الجري والارتفاع بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى و.....		
أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
7- تبدأ الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتفاع المفرد في الجمباز بالاقتراب بالجري من حيث يتم رفع رجل الارتفاع إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.		
أ - 2-3 خطوات	ب - 2-3 خطوات	ج - 2-3 خطوات
8- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز يكون الجسم عند الطيران مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس		
أ - للأسفل	ب - للأعلى	ج - للخلف
9- عند أداء الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطينية، حتى تسقط الريشة بعد خط المنخفض لملعب المنافس.		
أ - البداية	ب - النهاية	ج - الإرسال
10- عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة وإن تسقط على أو خط الإرسال القريب .		
أ - خلف	ب - أمام	ج - جانب
11- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الكاراتيه	ب- الجودو	ج - التايكوندو
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

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

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بـ
مدرسة

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 علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

✓	1-	يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب.
✓	2-	تؤدي رمية الجزاء في حال استخدام اللاعب / ة طريقة السقوط في كرة اليد من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين.
✓	3-	عند أداء التصويبة السلمية من المشي و الجري في كرة اليد يتم رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى .
✓	4-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية (7) أمتار) في كرة اليد يتم إقرار رمية (7) أمتار إذا قام حارس المرمى بعبور أي خط (4) م .
×	5-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (رمية الحكم) في كرة اليد لا يستأنف اللعب برمية الحكم إذا لمست السقف أو أي مثبت فوق الملعب.
✓	6-	عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون القبض على المضرب بطريقة غير متوترة لأن وزنه خفيف يمكن التحكم فيه بسهولة .
✓	7-	عند الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق .
✓	8-	تؤدي الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة من أماكن عدة للملعب ، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.
×	9-	تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللخلف.
×	10-	عند أداء الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجمباز يكون الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأرض أولاً ثم الكعبين، مع فرد الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .
✓	11-	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الضربات المعادة) في كرة الريشة الطائرة بعد رد الإرسال إذا الريشة علقت على الشبكة وبقيت مستقرة على قمتها .
✓	12-	تستخدم مهارة الاسقاط من فوق الرأس في الريشة الطائرة لخداع المنافس .
×	13-	عند أداء التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد يتم مرجحة الذراع غير المصوبة أماماً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادناً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.
✓	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 القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون الأخطاء) في كرة الريشة الطائرة لا يعد خطأ إذا علقت الريشة على الشبكة وبقيت عالقة على قمة الشبكة

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء رمية الجزاء في كرة اليد يتم السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه		
أ- الحارس	ب - الزميل	ج - الكرة
2- تؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري في كرة اليد بعد استقبال الكرة الجري من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب.		
أ- خطوتين	ب- 3 خطوات	ج - 4 خطوات
3- عند أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يكون رأس المضرب على سطح الأرض .		
أ - أفق	ب - مائل	ج - عمودي

4- عند أداء الإرسال الخلفي في كرة الريشة الطائرة يكون إسقاط الريشة عموديا في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط.		
أ - للأمام	ب - للخلف	ج - للجانب
5- عند أداء الاسقاط من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة واللاعب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة .		
أ - أوسط	ب - أقرب	ج - أبعد
6- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى و.....		
أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
7- تبدأ الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد في الجمباز بالاقتراب بالجري من حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلا للأمام ومرجحة الذراعين أماما عاليا والرأس بين الذراعين.		
أ - 2-3 خطوات	ب - 2-3 خطوات	ج - 2-3 خطوات
8- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز يكون الجسم عند الطيران مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس		
أ - للأسفل	ب - للأعلى	ج - للخلف
9- عند أداء الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط المنخفض لملعب المنافس.		
أ - البداية	ب - النهاية	ج - الإرسال
10- عند أداء الإرسال الخلفي في الريشة الطائرة يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة وإن تسقط على أو خط الإرسال القريب .		
أ - خلف	ب - أمام	ج - جانب
11- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الكاراتيه	ب - الجودو	ج - التايكوندو
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 (ثاني متوسط) العام الدراسي 1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة :		
(أ) 10 ثواني	(ب) 5 ثواني	(ج) 3 ثواني
2 - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي		
(أ) 10 ساعات	(ب) 3-5 ساعات	(ج) 8 ساعات
3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء 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 - هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة اللعب.		
(أ) رمية الإدخال.	(ب) التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8 - في التمريرة الخطافية يتم حفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس من خلال:		
(أ) اليد اليسرى.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9 - في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون:		
(أ) قصيرة وسريعة.	(ب) بطيئة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
10 - يتم تعويض الصوديوم أثناء ممارسة النشاط البدني بتناول أطعمة غنية:		
(أ) بالملح.	(ب) السكر.	(ج) لا شيء مما ذكر.

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1446هـ / 1444هـ			
اسم الطالب/هـ		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة :		
(أ) ١٠ ثواني	(ب) ٥ ثواني	(ج) ٣ ثواني
٢ - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي		
(أ) ١٠ ساعات	(ب) ٣-٥ ساعات	(ج) ٨ ساعات
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 - هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة اللعب.		
(أ) رمية الإدخال.	(ب) التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨ - في التمريرة الخطافية يتم حفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس من خلال:		
(أ) اليد اليسرى.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩ - في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون:		
(أ) قصيرة وسريعة.	(ب) بطيئة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٠ - يتم تعويض الصوديوم أثناء ممارسة النشاط البدني بتناول أطعمة غنية:		
(أ) بالملح.	(ب) السكر.	(ج) لا شيء مما ذكر.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني 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 :

1	في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض
2	عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة
3	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً
4	تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (2) اثنين
5	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد
6	لا يسمح لأي لاعب آخر في كرة السلة أن يتجاوز بأي جزء من جسمه خط الحدود قبل أن ترمى الكرة عبر الخط
7	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي
8	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال والموز والبطاطس
9	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الحرص على تناول كمية من السوائل
10	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح

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

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1443هـ/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض
✓	٢	عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة
✓	٣	بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً
✓	٤	تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (٢) اثنين
✓	٥	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد
✓	٦	لا يسمح لأي لاعب آخر في كرة السلة أن يتجاوز بأي جزء من جسمه خط الحدود قبل أن ترمى الكرة عبر الخط
✓	٧	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي
✓	٨	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال والموز والبطاطس
✓	٩	قبل ممارسة النشاط البدني يجب الحرص على تناول كمية من السوائل
✓	١٠	أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،