تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الهوقع اكتب في بحث جوجل



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف: الثالث المتوسط	•	وزارة التعليم
	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بـ
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	مدرسة:
الدراسي 1446 هـ	تصف الفصل الدراسي الثالث من العام	

	الدرجة المستحقة		الصف		اسم الطالب / ة
5	الدرب المستقد	* * * * * * * *	<u> </u>	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	المم العديد ١٦

السؤال	، الأول : اختار/ ي الإجابة الصد	حيحة لكل مما يلي بوضع علام	:(✔)		
.1	تعتبر مهارة حائط الصد في كر	رة اليد من المهارات الهجومية	ميزة ؟		
	صح	خطأ			
.2	عند أداء دفاع حائط الصد في د	ئرة اليد يكون وضع المدافع م	ل للمهاجم دون الاح	٩ ٩	
	صح	خطأ			
.3	عند أداء مهارة الكرة الساقطة ف	ى كرة الريشة الطائرة براعى	مسك المضرب بطر	قبضة الخلفية	· .
	صح	خطأ			
.4	تستخدم مهارة التصويب من الو	ثب لأعلى للتخلص من الجدار	لدفاعي ؟	1	
	صح	خطأ			
.5	تؤدى التصويبة السلمية من الونا	ب للأمام بمسك الكرة أسفل	?	1	
	الحوض	الصدر	الرأس		
.6		العقوبة المناسبة للسلوك الغير	رياضي الجسيم من	رعب أو ادرا	اي الفريق داخل أو خارج
	الملعب ؟				
	صح	خطأ			
.7	تؤدي الضربة الساحقة بوجه وم	طهر المضرب في كرة الريشة	طائرة من الوقوف ع	شاط قدم الار	تكاز لحظة الضرب
	لزيادة الطول ؟				
	صح	خطأ			
.8	عند أداء الإرسال العالي في كر	ة الريشة الطائرة يكون مسك ا	ضرب برسغ مثني لا	بحيث يكون	رأس المضرب متجها
	للخارج و الخلف .؟	,		1	
	صح	خطأ			
.9	الإنذار في كرة اليد هو العقوبة	المناسبة للأخطاء التي يجب م	قبتها تصاعديا		
	صح	خطأ			
.10	تكون الريشة في كرة الريشة ا	طائرة متوقفة عن اللعب إذا حا	و (خطأ) أو إعادة		
	صح	خطأ			

نموذج الاجابة

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس الصف: الثالث المتوسط	وزارق التعطيط Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
الدراسي 1446 هـ	تصف الفصل الدراسي الثالث من العام	أسئلة اختبار منا

اسم الطالب / ة المستحقة الصف الدرجة المستحقة 5
--

الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✔) :	السؤال
تعتبر مهارة حائط الصد في كرة اليد من المهارات الهجومية المميزة ؟	.1
صح خطأ	
عند أداء دفاع حائط الصد في كرة البد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به ؟	.2
صح خطأ المالية	
عند أداء مهارة الكرة الساقطة في كرة الريشة الطائرة براعي مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية ؟	.3
صح خطأ	
تستخدم مهارة التصويب من الوثب لأعلى للتخلص من الجدار الدفاعي ؟	.4
صح خطأ	
تؤدى التصويبة السلمية من الوثب للأمام بمسك الكرة أسفل ؟ المحوض الصدر الرأس	.5
الحوض الصدر الرأس	
الإيقاف دقيقتين في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للسلوك الغير الرياضي الجسيم من قبل اللاعب أو ادراي الفريق داخل أو خارج	.6
الملعب ؟	
صح المصح	
تؤدى الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب	.7
لزيادة الطول .؟	
صح خطأ	
عند أداء الإرسال العالي في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب برسغ مثني للداخل بحيث يكون رأس المضرب متجها	.8
للخارج و الخلف ؟	
صح خطا	
الإنذار في كرة اليد هو العقوبة المناسبة للأخطاء التي يجب معاقبتها تصاعديا .؟	.9
صح خطا ا	
تكون الريشة في كرة الريشة الطائرة متوقفة عن اللعب إذا حدث (خطأً) أو إعادة ؟	.10
صح ا خطا ا	



المادة: الصف:

الفتسرة : الزمسن :



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

-\$144 6/3	توسط) العام الدراسي 1447	سل الدراسي الثالث (ثالث من	أسئلة اختبار الفو
رقم الجلوس/			اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

1 هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها:				
(ج) الرشاقة	(ب) المرونة	(أ) التوافق		
2 يختلف احتياج الفرد من السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات				
		الحرارية المستهلكة		
(ج) جميع الإجابات خاطئة	(ب) كتلة الجسم	(أ (العمر		
3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:				
(ج) التوافق	(ب) الرشاقة	(أ) الاتزان		
4هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟:				
(ج) القدرة العضلية	(ب) قوة عضلات البطن	(أ) القوة العضلية		
5 هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة				
(ج) الاتزان	(ب) القدرة العضلية	(أ) المرونة		

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

تصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من	
ثبات أو القفز ؟ خداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام	
التنطيط التمرير القطع أو التصويب	اب
هدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب	3
المحاورة ؟	•
بدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع ؟	
ختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني ؟	5 ي



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

مكتب التعليم

المسادة: الصف: الفترة:

الزمسن:



△1446/1	نوسط) العام الدراسي 447	ل الدراسي الثالث (ثالث ما	أسئلة اختبار الفص
لوس/	رقم الجا		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

١ هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها:					
(ج) الرشاقة	(ب) المرونة	(أ) التوافق			
طول مما يتطلب إعادة النظر في	ن السعرات باختلاف الوزن والد				
		السعرات الحرارية المستهلكة			
(ج) جميع الاجابات خاطئة	(ب) كتلة الجسم	(أ) العمر			
٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه:					
(ج) التوافق	(ب) الرشاقة				
	أداء جهد متعاقب ؟:	٤ هو قدرة العضلات على			
(ج) القدرة العضلية	` '	(أ) القوة العضلية			
	اج قوة عضلية تتميز بالسرعة	٥- هي قدرة الجسم على إنت			
(ج) الاتزان	(ب) القدرة العضلية	(أ) المرونة			

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

\checkmark	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من	١
	الثبات أو القفز ؟	
✓	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام	۲
	بالتنطيط التمرير القطع او التصويب	
\checkmark	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب	٣
	بالمحاورة ؟	
✓	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع ؟	ź
√	يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني ؟	٥

انتهت الأسئلة ،،،