اختبار الفترة الثانية

المستوى: ثالث متوسط

الفصل الدراسي الأول 1447 هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	( )
2	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	( )
3	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة	( )
4	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	( )
5	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب)	( )
6	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة.	( )
7	تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة.	( )
8	تؤدى مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريباً من الشبكة.	( )
9	عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.	( )
10	في مهارة المسكة القارية تثنى الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	( )

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

1	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة.						
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
2	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
3	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بـ ..... مراحل						
	أ	سبع	ب	خمس	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
5	في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متباعدتان ومثنيتان						
	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة المستقيمة ـ حائط الصد الفردي ـ رمي الرمح ـ الضربة نصف الطائرة)

1ـ أثناء أداء مهارة ..... يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين , وخفض المقعدة إلى الأسفل.

2ـ تؤدة مهارة ..... من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

3. في مهارة ..... يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة.

4. في مهارة ..... يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

5ـ ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية
الصف: ثالث متوسط
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث متوسط الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(✓)
٢	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة.	(✓)
٣	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة .	(✓)
٤	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة.	(✓)
٥	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب).	(✓)
٦	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة.	(✓)
٧	تعتبر الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة.	(✓)
٨	تؤدى مهارة حائط الصد الفردي من وضع الاستعداد قريبا من الشبكة.	(✓)
٩	عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.	(✓)
١٠	في مهارة المسكة القارية تثنى الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد اصبع الإبهام حول السطح الداخلي.	(✓)

موقع مادتي

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة.						
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	تمر مهارة الضربة الساحقة المستقيمة بـ ..... مراحل						
	أ	سبع	ب	خمس	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	من أنواع السرعة :						
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٥	في مهارة رمي الرمح تكون القدمان متباعدتان ومثنيتان						
	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة المستقيمة ـ حائط الصد الفردي ـ رمي الرمح ـ الضربة نصف الطائرة)

١ ـ أثناء أداء مهارة ..الضربة نصف الطائرة. يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين ، وخفض المقعدة إلى الأسفل.

٢ـ تؤدة مهارة ..رمي الرمح. من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف .

٣ـ في مهارة ..حائط الصد الفردي... يتم مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة.

٤ـ في مهارة ..الضربة الساحقة المستقيمة.. يكون الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

٥ـ .....السرعة..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

اسم الطالبة : ..... الصف :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	( )
2-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة	( )
3-	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة	( )
4-	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة	( )
5-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب)	( )
6-	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحية

1	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة						
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية	
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة						
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة	
3	من أنواع السرعة						
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح	

السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟



1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الارسال من اعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

موقع مادتي

نموذج الاجابة



اسم الطالبة : ..... الصف :

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الثانية) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد	(صح)
2-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة	(صح)
3-	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة	(صح)
4-	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في كرة الطائرة	(صح)
5-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية للمضرب)	(صح)
6-	رياضة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة					
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة					
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	من أنواع السرعة					
	أ-	سرعة الانتقال	ب-	سرعة الحركة	ج-	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

1- حائط الصد 2- الاستقبال بالساعدين 3- الارسال من اعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

موقع مادتي