

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/			رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
2 - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
( أ ) العدو والسباحة.	( ب ) الوقوف.	( ج ) الجلوس
3 - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
( أ ) ارتفاع شدة التدريب.	( ب ) قلة شدة التدريب.	( ج ) جميع ما ذكر
4 - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
( أ ) الفخذين والركبتين.	( ب ) الركبة.	( ج ) المرفق.
5 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
( أ ) ضربات هجومية.	( ب ) استقبال.	( ج ) جميع ما ذكر
6 - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو .....		
( أ ) الأمام	( ب ) الأرض	( ج ) الجانب
7 - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على .....		
( أ ) قدم واحدة	( ب ) القدمين	( ج ) اليدين
8 - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع .....		
( أ ) الجلوس	( ب ) الوقوف	( ج ) الجلوس الطويل
9 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا .....		
( أ ) الإرسال	( ب ) الصد	( ج ) جميع ما ذكر
10 - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد .....		
( أ ) أربع ضربات	( ب ) ثلاث ضربات	( ج ) خمس ضربات

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/			رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
2	عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
3	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
4	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
5	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
6	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
7	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
8	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
9	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
10	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام وينتجه الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
( أ ) العدو والسباحة.	( ب ) الوقوف.	( ج ) الجلوس
٣ - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
( أ ) ارتفاع شدة التدريب.	( ب ) قلة شدة التدريب.	( ج ) جميع ما ذكر
٤ - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
( أ ) الفخذين والركبتين.	( ب ) الركبة.	( ج ) المرفق.
٥ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
( أ ) ضربات هجومية.	( ب ) استقبال.	( ج ) جميع ما ذكر
٦ - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو .....		
( أ ) الأمام	( ب ) الأرض	( ج ) الجانب
٧ - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على .....		
( أ ) قدم واحدة	( ب ) القدمين	( ج ) اليدين
٨ - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع .....		
( أ ) الجلوس	( ب ) الوقوف	( ج ) الجلوس الطويل
٩ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا .....		
( أ ) الإرسال	( ب ) الصد	( ج ) جميع ما ذكر
١٠ - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد .....		
( أ ) أربع ضربات	( ب ) ثلاث ضربات	( ج ) خمس ضربات

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
✓	٢	عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
X	٣	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
✓	٤	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
✓	٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
X	٦	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
✓	٧	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
X	٨	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
✓	٩	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
✓	١٠	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : ثالث المتوسط ( أنتساب )		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة . ؟	1- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	2- نبض القلب الأقصى	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.؟	1- مدة التدريب	2- شدة التدريب	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته
3.	كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب.؟	1- صح	2- خطأ	
4.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.؟	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية
5.	يقاس عنصر السرعة ؟	1- العدو لمسافة 10 م	2- العدو لمسافة 40 م	3- العدو لمسافة 20 م
6.	هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- الإرسال
7.	تعتبر مهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- جميع ما ذكر صحيح
8.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.؟	1- القوة العضلية	2- الاتزان	3- القدرة العضلية
9.	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. ؟	1- المرونة	2- الرشاقة	3- قوة عضلات البطن
10.	هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.؟	1- الاتزان	2- المرونة	3- السرعة
11.	مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من ( 3 – 5 ) ثواني . ؟	1- الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة ( راوند أوف)	2- الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	3- الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج
12.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة ( راوند أوف) من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى ..... ؟	1- للجانب	2- للخلف	3- للأمام
13.	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج بالقدمين ..... وللأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض. ؟	1- للأعلى	2- للأسفل	3- للجانب
14.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس . ؟	1- صح	2- خطأ	
15.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة من قيود الضربة الهجومية يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية . ؟	1- صح	2- خطأ	
16.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال . ؟	1- صح	2- خطأ	

17-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
18-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب إذا لعب لاعب / ة الإرسال أو الاستقبال في غير دره المحدد لا يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ . ؟	-1	صح	-2	خطأ
19-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل . ؟	-1	صح	-2	خطأ
20-	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها . ؟	-1		-2	
		-3			

تمنياتي لكم بالتوفيق