

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



نماذج اختبارات منتصف الفصل مع نماذج الإجابة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الثالث المتوسط](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 05:01:32 2023-12-30

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

[خطة توزيع التربية البدنية فصل ثاني 1445هـ](#)

1

[تحضير دروس المنهج كامل](#)

2

[تربية بدنية 2](#)

3

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445 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) إستقبال.	(ج) جميع ما ذكر

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

1	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
2	عند الإرسال 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

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

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

نموذج الإجابة

اختار 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) إستقبال.	(ج) جميع ما ذكر

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

✓	١	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
✓	٢	عند الإرسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
×	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

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

:

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر .	()
٢-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .	()
٣-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	()
٤-	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال	()
٥-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي .	()
٦-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى				
أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة				
أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة				
أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- الاستقبال بالساعدين

١- حائط الصد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

السؤال الأول :

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

١-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر .	(صح)
٢-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة .	(صح)
٣-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)
٤-	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال يظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال	(صح)
٥-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي .	(صح)
٦-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد .	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

١	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
٢	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
٣	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

٣- الإرسال من أعلى

٢- الاستقبال بالساعدين

١- حائط الصد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح