

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



المحتوى الدراسي مع أسئلة مراجعة للوحدة التعليمية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← الملف

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



روابط مواد الصف الثالث المتوسط على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[أسئلة اختبار انتساب نهائي الدور الأول](#)

1

[اسئلة مراجعة الصحة واللياقة البدنية](#)

2

[اختبار منتصف الفصل مع الإجابة](#)

3

[المحتوى الدراسي مع أسئلة مراجعة للوحدة التعليمية](#)

4

مهارات كرة السلة

أداء الخداع بدون كرة - بالكرة :

- الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب، وله نوعان :
١- الخداع بالكرة ويهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط، التميرير، القطع أو التصويب البعيد .
- ٢- الخداع بدون كرة ويهدف إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه.

المحاورة من خلف الظهر :

الهدف من هذا النوع من المحاورة هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة. ويعتبر هذا النوع من المحاورة مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها، كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء المحاورة. وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- ١- من وقفة الاستعداد في كرة السلة مسك الكرة.
- ٢- دفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد الحرة
- ٣- الاستمرار بالمحاورة باتجاه الأداء واليد الحرة تعمل كمساند لعملية المحاورة ضد المدافع بدون توقف.
- ٤- تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى.

التصويب مع الحركة (الثلاثية):

التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- ١- السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز .
- ٢- اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.
- ٣- وضع الكرة وانطلاقها وتقدير قوس طيران الكرة باتجاه السلة . متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب.

كرة السلة أسئلة مراجعة

س: الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب **(صواب - خطأ).**

س: الخداع بالكرة ويهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط، التمير، القطع أو التصويب البعيد **(صواب - خطأ).**

س: الخداع بدون كرة ويهدف إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه.

س: الهدف من المحاورة من الخلف هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة **(صواب - خطأ).**

س: في مهارة المحاورة من الخلف تدفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد الحرة **(صواب - خطأ).**

س: في مهارة المحاورة من الخلف تكون الركبتين في وضع منثني قليلاً أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى **(صواب - خطأ).**

في مهارة المحاورة من الخلف تكون الركبتين في وضع منثني قليلاً أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى **(صواب - خطأ).**

س: التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء التصويب مع الحركة السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء التصويب مع الحركة اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب **(صواب - خطأ).**

التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني

البروتينات:

إن تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها، ولكن يجدر التنبيه إلى أن احتياجات كل شخص للبروتين تختلف عن غيره، لذلك يجب على كل شخص معرفة الكمية والنوع الذي يناسبه .

الكربوهيدرات :

تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات، والتي تعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات، ولذلك فإن العضلات تخزن الكربوهيدرات في الفترة بين ٢٠-٦٠ دقيقة بعد التمرين، ويساعد ذلك على إمداد العضلات بالطاقة، وعلاجها .

منتجات الألبان:

أشارت إحدى الدراسات إلى أن ٩ غرامات من بروتينات الحليب تعد كافية لتحفيز صنع البروتين، مما يساعد على تعافي العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية

أحماض أوميغا ٣ الدهنية:

تشير بعض الدراسات إلى أن تناول مكملات أوميغا ٣ تساعد على تحفيز تصنيع البروتينات في العضلات، ومن الأطعمة الغنية بأوميغا ٣: الأسماك الدهنية، كالسلمون، والتونا.

إضافة إلى تناول السوائل ومنها : شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد .

تعوض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطس.

العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن : هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في الآتي :

١- التأثير الإيجابي في عمليات النمو .

٢- زيادة مستوى اللياقة البدنية .

٣- مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها .

٤- تعزيز مستوى الذكاء . القدرة على التحصيل العلمي.

أسئلة مراجعة

س : إن تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها
(صواب - خطأ).

س: أن احتياجات كل شخص للبروتين تختلف عن غيره (صواب - خطأ).

س: تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات (صواب - خطأ).

س: فإن العضلات تخزن الكربوهيدرات في الفترة بين ٢٠-٦٠ دقيقة بعد التمرين (صواب - خطأ).

س: ٩ غرامات من بروتينات الحليب تعد كافية لتحفيز صنع البروتين مما يساعد على تعافي العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية (صواب - خطأ).

س: تعوض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطس (صواب - خطأ).

كرة اليد

دفاع حائط الصد:

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمى الفريق ، وتؤدي هذه المهارة إلى حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من المهاجمين.

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- ١- يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به .
- ٢- يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانبا عاليا والنظر على الكرة .
- ٣- يقوم المدافع بمحاولة إعاقة تصويب الرامي.

التصويبة السلمية من الوثب:

أولا :التصويبة السلمية من الوثب لأعلى يستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي.

ويتم أدائه وفق الوصف الفني التالي :

- ١- بعد استلام الكرة أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء الأعلى بالقدم الأمامية .
- ٢- لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مداها الأعلى نقطة .
- ٣- تحريك الذراع بقوة للأمام لأداء التصويب الى المرمى .
- ٤- الهبوط على الأرض مع أخذ خطوة للأمام للتحكم بتوازن الجسم .

ثانيا :التصويبة السلمية من الوثب للأمام ويستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى،

ويتم أدائه وفق الوصف الفني التالي :

- ١- مسك الكرة أسفل الصدر.
- ٢- الطيران للأمام بين المدافعين .
- ٣- سحب الكرة من الأسفل الى مستوى فوق الكتف مع دوران الجذع.
- ٤- التصويب بقوة باتجاه الهدف مع دوران الجذع للأمام الذي سيساعد في قوة التصويب.

كرة اليد أسئلة مراجعة

س: مهارة دفاع حائط الصد تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمى الفريق **(صواب- خطأ).**

س: وتؤدي مهارة دفاع حائط الصد إلى حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من المهاجمين **(صواب- خطأ).**

س: في مهارة دفاع حائط الصد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به **(صواب- خطأ).**

س: في مهارة دفاع حائط الصد يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانبا عاليا والنظر على الكرة **(صواب- خطأ).**

س: مهارة التصويبة السلمية من الوثب لأعلى يستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي **(صواب- خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى بعد استلام الكرة أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء لأعلى بالقدم الأمامية **(صواب- خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مدها لأعلى نقطة **(صواب- خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى تحريك الذراع بقوة للأمام لأداء التصويب الى المرمى **(صواب- خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب للأمام مسك الكرة أسفل الصدر **(صواب- خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب للأمام الطيران للأمام بين المدافعين **(صواب- خطأ).**

الريشة الطائرة

أداء الإرسال العالي :

يؤدي الإرسال العالي وفق الوصف الفني الآتي :

- ١- من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف، يكون كتف الذراع الضاربة للخلف؛ حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب .
- ٢- مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف .
- ٣- مسك الريشة بين إلبهام من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً .
- ٤- يبدأ الإرسال بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر من فوق الشبكة . تستمر حركة المضرب للأمام، لمساعدة توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.
- ٥- نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب من

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- ١- تحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه الريشة .
- ٢- ضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة .
- ٣- الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول.
- ٤- ثني الجذع خلفاً مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيداً للانتقال مركز الثقل عليها.

أداء الكرة الساقطة :

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي :

- ١- مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية .
- ٢- الطعن المنخفض أماماً، وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أماماً .
- ٣- يكون المضرب على امتداد الذراع الذي يتجه إلى الأمام والأسفل .
- ٤- مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الحوض .
- ٥- رفع الريشة للأعلى وللأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة .
- ٦- الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة.

أسئلة مراجعة الريشة الطائرة

س: عند أداء الإرسال العالي في الريشة الطائرة مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهًا للخارج والخلف **(صواب - خطأ)**.

س: عند أداء الإرسال العالي في الريشة الطائرة مسك الريشة بين الإبهام من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا .

س: عند أداء الإرسال العالي في الريشة الطائرة خطوة المتابعة الخطوة الأخيرة نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب **(صواب - خطأ)**.

س: أثناء أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب يتم تحريك القدم الخلفية جانبًا في اتجاه الريشة **(صواب - خطأ)**.

س: أثناء أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب ضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة **(صواب - خطأ)**.

س: أثناء أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في الريشة الطائرة الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول **(صواب - خطأ)**.

س: أثناء أداء الكرة الساقطة في الريشة الطائرة مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية **(صواب - خطأ)**.

س: أثناء أداء الكرة الساقطة في الريشة الطائرة نقوم بالطعن المنخفض أمامًا، وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أمامًا **(صواب - خطأ)**.

س: أثناء أداء الكرة الساقطة في الريشة الطائرة تتم مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الحوض **(صواب - خطأ)**.

المرجع العلمي دليل معلم ومعلمة التربية البدنية للصف الثالث متوسط
١٤٤٤هـ

تنسيق S.M