

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف نماذج الأسئلة في التربية البدنية والدفاع عن النفس

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث المتوسط](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

الملف نماذج الأسئلة في التربية البدنية والدفاع عن النفس

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث المتوسط](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

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

[تحضير تربية بدنية 3/متوسط](#)

1



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة  
الإشراف التربوي  
قسم التربية البدنية



وزارة التعليم  
Ministry of Education

almanahj.com/sa  
المنهج السعودية

## نماذج الأسئلة للمرحلة المتوسطة

### الصف الثالث المتوسط

إعداد قسم التربية البدنية  
بتعليم جدة  
١٤٣٧-١٤٣٨ هـ

اختار الإجابة الصحيحة :

٤ - مرحلة ما بعد امتصاص الكرة بالصدر قد يؤدي الطالب :		
( أ ) تمريرة قصيرة	( ب ) جري بالكرة	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - تستخدم مهارة امتصاص الكرة عندما تكون الكرة في مستوى :		
( أ ) الرأس	( ب ) الحوض	( ج ) الصدر
٣ - عدد حكام مباراة كرة القدم هو :		
( أ ) ٣ حكام	( ب ) ٤ حكام	( ج ) ٥ حكام
٤ - عند تنفيذ الركلة الحرة يجب ان يبعد المنافسين عن الكرة :		
( أ ) ١٠ ياردات	( ب ) ١١ ياردة	( ج ) ١٢ ياردة
٥ - من المراحل الفنية لمهارة ضرب الكرة بالراس :		
( أ ) الاقتراب السريع	( ب ) الارتقاء عالياً	( ج ) جميع ما ذكر

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

١	قد تستخدم مهارة امتصاص الكرة بالصدر في التصويب قبل سقوط الكرة على الأرض
٢	عند تنفيذ الركلة الحرة المباشرة يقوم الحكم برفع ذراعه إلى أعلى
٣	من مهارات لعبة كرة القدم ضرب الكرة بالراس من الوثب
٤	تلعب مباراة كرة القدم وفق القانون الدولي من شوطين و زمن كل شوط ٤٠ دقيقة
٥	قد يحتسب الهدف عند دخول الكرة في المرمى من ركلة حرة مباشرة

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
العينان مفتوحتان	١ من مهارات لعبة كرة القدم
رفع الحكم ذراعه عالياً	٢ من معدات حكم المباراة
الراية الملونة	٣ من المراحل الفنية لمهارة ضرب الكرة بالراس
البطاقات الملونة	٤ عند تنفيذ الركلة الحرة الغير مباشرة
امتصاص الكرة بالصدر	٥ من معدات حكم المباراة المساعد

## الوحدة التعليمية : كرة طائرة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - من المراحل الفنية لمهارة التمرير من أعلى بالوثب في كرة الطائرة هي :		
( أ ) الاستعداد	( ب ) التمرير	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - يسمح قانون كرة الطائرة للاعب بتمرير الكرة لزميلة من :		
( أ ) الجلوس	( ب ) الوقوف	( ج ) أي وضع مناسب
٣ - عدد أشواط مباراة كرة الطائرة هي :		
( أ ) ٣ أشواط	( ب ) ٤ أشواط	( ج ) ٥ أشواط
٤ - مهارة استقبال الكرة برسغ اليد تحتاج الى :		
( أ ) قوة عضلية	( ب ) تركيز عالي	( ج ) لا شيء مما سبق
٥ - عدد اللاعبين المسجلين في استمارة مباراة كرة الطائرة هو :		
( أ ) ١١ لاعب	( ب ) ١٢ لاعب	( ج ) ١٤ لاعب

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

١ من مهارات لعبة كرة الطائرة مهارة التمرير من أعلى بالوثب .	
٢ من شروط التبديل في قانون لعبة كرة الطائرة خروج المستبدل ثم دخول البديل	
٣ لا يسمح قانون كرة الطائرة بان يلمس المدافع الشبكة اثناء عملية الصد	
٤ يقف الحكم الأول على منصة قريبة من الشبكة و تعلوها بنصف متر لمراقبة المباراة من أعلى	
٥ يسمح قانون كرة الطائرة للاعب بأن يلعب الكرة اثناء اللعب مرتين متتاليتين	

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
الارتقاء عاليا أمام الشبكة	١ من المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة
معد الفريق	٢ من قواعد قانون كرة الطائرة عند تنفيذ أي ارسال
الحكم السابع	٣ من المراحل الفنية لمهارة الصد بلاعب و احد
رفع الكرة من اليد	٤ أكثر اللاعبين أداء لمهارة التمرير من أعلى بالوثب
الصد بلاعب واحد	٥ من يقوم بالتسجيل في استمارة مباراة كرة الطائرة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - مهارة التميريرة الطويلة في لعبة كرة السلة تؤدي :		
( أ ) بيد واحدة	( ب ) باليدين	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - عدد فترات مباراة كرة السلة هي :		
( أ ) ٣ فترات	( ب ) ٤ فترات	( ج ) ٥ فترات
٣ - لا تزيد خطوات الطالب عند أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة عن :		
( أ ) ٣ خطوات	( ب ) ٤ خطوات	( ج ) ٥ خطوات
٤ - يسمح قانون لعبة كرة السلة للاعب بالمحاورة اثناء المنافسات :		
( أ ) الى الأمام فقط	( ب ) الى الخلف فقط	( ج ) في أي اتجاه
٥ يتم استبعاد لاعب كرة السلة من المباراة بعد ارتكابه للأخطاء الشخصي التالية :		
( أ ) ٤ أخطاء	( ب ) ٥ أخطاء	( ج ) ٦ أخطاء

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

١	من شروط التبديل في قانون كرة السلة خروج اللاعب المستبدل ثم دخول البديل عند توقف اللعب
٢	لا يستفاد من أداء مهارة متابعة الكرة المرتدة من السلة في بناء هجوم سريع على سلة المنافس
٣	عدد حكام مباراة كرة السلة ٣ حكام
٤	يحسب دخول الكرة في الحلق بنقطتين اذا كان التصويب من أي مكان داخل القوس
٥	من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة مهارة التصويبة السلمية

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
الارتقاء عالياً لاستلام الكرة	١ تستخدم مهارة التميريرة الطويلة بيد واحدة في منافسات كرة السلة في حالة
استلام الكرة من الجري	٢ من المراحل الفنية لمهارة متابعة الكرة المرتدة من السلة
عشر دقائق	٣ من قواعد قانون كرة السلة التصويب على سلة المنافس خلال
الأربعة و العشرين ثانية	٤ زمن مباراة كرة السلة مقسم على فترات و كل فترة
الهجوم السريع	٥ من المراحل الفنية لمهارة التصويبة السلمية انها قد تؤدي بعد

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - من أنواع التمير في لعبة كرة اليد :

( أ ) التمير الصدري	( أ ) التمير البندولية للجانب	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الحرة ان يصبوب أو يمرر من :		
( أ ) الثبات	( ب ) المشي	( ج ) الجري
٣ - من المراحل الفنية لمهارة التصويبة السلمية من الجري انها تؤدي بعد :		
( أ ) المحاورة	( ب ) استلام الكرة من الجري	( ج ) جميع ما سبق
٤ - ينبغي أن لا تزيد خطوات اللاعب عند أداء مهارة التصويبة السلمية من الجري عن :		
( أ ) ٣ خطوات	( ب ) ٤ خطوات	( ج ) ٥ خطوات
٥ - البداية في منافسات كرة اليد تكون عن طريق :		
( أ ) رمية حرة	( ب ) رمية ارسال	( ج ) رمية جانبية

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

١	من المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مهارة التصويبة السلمية من الثبات
٢	يشترط عند تنفيذ الرمية الجانبية و رمية الزاوية ان يضع اللاعب قدم أو القدمين على الخط
٣	يسمح قانون لعبة كرة اليد بتنفيذ الرمية الحرة حتى لو انتهى وقت المباراة
٤	يشترط عند التبديل في مباراة كرة اليد خروج المستبدل ثم دخول البديل من منطقة التبديل فقط
٥	عرض ملعب كرة اليد ١٥ متر

ضع الرقم من المجموعة الأولى أمام ما يناسبه من المجموعة الثانية

المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
التصويبة السلمية من الجري	١ من معدات حكم مباراة كرة اليد
مسك الكرة في مستوى الحوض	٢ من المهارات الأساسية في كرة اليد مهارة
كرت التسجيل	٣ من المراحل التعليمية لمهارة التصويبة السلمية من الجري
أداء المهارة بدون كرة	٤ عقوبة الإيقاف الثالث
كرت أحمر	٥ من المراحل الفنية لمهارة التمير البندولية للجانب

الوحدة التعليمية : الصحة واللياقة البدنية

م	ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :
١	كلما ارتفع نبض القلب دل على ارتفاع شدة التدريب
٢	من اسهل مهام تصميم برامج التدريب البدني هو تحديد شدة ومدة التدريب
٣	قياس القوة والتحمل العضلي من العناصر المهمة في اللياقة البدنية
٤	الانشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة اكثر من دقيقة تسمى انشطة الهوائية
٥	القوة العضلية هي القدرة العضلة على بذل مجهود عضلي ضد مقاومة خارجية
٦	لقياس قوة عضلات العضد وعضلات الرجل والظهر يستخدم جهاز يسمى ( الدينا موميتر )
٧	العلاقة بين شدة التدريب ومدته علاقة طردية فكلما زادت شدة التدريب زادت مدته

## الوحدة التعليمية : كرة المضرب

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

١	وقفة الاستعداد للاعب كرة المضرب هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة
٢	يقوم اللاعب بمسك المضرب بطريقة المصافحة مع قبضة على المضرب ولف الإبهام والأصابع حولها
٣	إذا لمس اللاعب او مضربه الشبكة الموجودة في منتصف الملعب تحتسب يستمر اللعب
٤	في مباريات التنس الارضي هناك وقت محدد للعبة حيث أن كل مجموعة يجب أن تنتهي خلال نصف ساعة من بدء اللعب .
٥	من الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد تصلب الركبتان في وضع الاستعداد مع انحناء الجسم للإمام
٦	تقام المباريات بنظام المجموعات وكل مجموعة تتألف من ( ٥ ) اشواط
٧	يبلغ طول ملعب التنس الارضي ( ٢٣,٧٧ مترا ) وعرضه ( ٨,٢٣ مترا )
٨	الضربة الامامية تؤدي بوجه المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الارض
٩	عند استخدام الضربة نصف الطانرة يظهر المضرب يجب على اللاعب زيادة انثناء مفصلي الركبتين وخفض المقعدة الي اسفل والوصل الي الكرة بضهر المضرب
١٠	إذا فشل المرسل مرتين في ارسال الكرة يفقد النقطة



الوحدة التعليمية الجمباز

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

١	من الاخطاء الشائعة في حركة الوقوف على اليدين عدم توازن اليدين على البساط
٢	يعتبر الوقوف على اليدين من أهم حركات الجمباز
٣	عند أداء مهارة الوقوف على اليدين يقوم اللاعب بوضع الرجل الأمامية على البساط بعد وصول اليدين للأرض وتثبت الرجل الأمامية
٤	يبدأ تدريب مهارة الوقوف على اليدين من سن متأخرة من العمر
٥	يعتمد الوقوف على اليدين على ثبات الرسغين ومفصلي الكفين
٦	يمكن الوصول الي وضع الوقوف علي اليدين من اوضاع مختلفة اكثرها سهولة من وضع الطعن اماما والذرعان عاليا
٧	مهارة الوقوف على اليدين من المهارات ذات الصعوبة المتوسطة

الوحدة التعليمية : ألعاب القوى

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

١	تتكون الوثبة الثلاثية من ركضة الاقتراب وثلاث وثبات تترابط الواحدة بالأخرى
٢	الحجلة هي عبارة عن قفزة تؤدي على القدمين معا
٣	ضعف اداء الوثبة بعد الحجلة والخطوة تؤدي الي ضعف المسافة
٤	فقدان اللاعب لقوة الدفع والسرعة في الحجلة والخطوة من خلال الهبوط بسبب قلة التدريب
٥	يعتبر الجري للمسافات المتوسطة من السباقات التي تربط بعنصر الجلد التحمل
٦	يمثل الاعداد البدني المبني على الاسس الفسيولوجية العمود الفقري لجري المسافات المتوسطة
٧	المسافات المتوسطة تتشمل في سباقات ٣٠٠٠ م و ٥٠٠٠ م
٨	تبدأ مسابقات المسافات المتوسطة من وضع البدء المنخفض
٩	وضع منتصف الحافة الخارجية القدم على الارض أثناء الجري في المسافات المتوسطة
١٠	في سباقات المسافات المتوسطة تكون ارتفاع الركبة عالية