

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي
www.wajibati.net



حمل التطبيق من هنا



الصف الثالث المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث المتوسط للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز يتم ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام. ()
٢	الغذاء الصحي والوزن المناسب يساعد على مقاومة الأمراض والمساعدة في شفاءها. ()
٣	عند أداء مهارة التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة يجب السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز. ()

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند أداء مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة يجب مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً (.....):	
أ-	للخارج والخلف	ب- للداخل
٢	دفاع حائط الصد في كرة اليد هو حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من (.....):	
أ-	المهاجمين	ب- المدافعين
	ت- جميع ما ذكر خطأ	ت- للأمام

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع واجباتي



نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧ هـ
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية



الصف الثالث المتوسط

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث المتوسط للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	عند أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية في الجمباز يتم ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.	(صح)
٢	الغذاء الصحي والوزن المناسب يساعد على مقاومة الأمراض والمساعدة في شفاءها.	(صح)
٣	عند أداء مهارة التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة يجب السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.	(صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند أداء مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة يجب مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً (.....):	
أ-	للخارج والخلف	ب- للداخل
٢	دفاع حائط الصد في كرة اليد هو حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من (.....):	ت- للأمام
أ-	المهاجمين	ب- المدافعين
	ت- جميع ما ذكر خطأ	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع واجباتي



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

اسم الطالب : الصف :

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

1	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	()
2	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة 0	()
3	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة.	()
4	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.	()
5	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	 هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.	أ	التصويب مع الحركة الثلاثية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
2	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
3	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة 00	أ	الطريقة المباشرة	ب	الطريقة الغير مباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع بـ	أ	الخداع بالكرة	ب	الخداع بدون كرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً لإنتاج الطاقة.	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

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

اسم الطالب : الصف :

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

١	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية كامشي والسباحة.	(✓)
٢	من أنواع الخداع في كرة السلة : الخداع بالكرة والخداع بدون كرة .	(✓)
٣	مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة زمنية معينة.	(✓)
٤	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل مقاومة الأمراض والمساعدة في شفاؤها.	(✓)
٥	الهدف من المحاورة من خلف الظهر في كرة السلة هو التخلص من مراقبة المنافس.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	 هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز.	أ	التصويب مع الحركة الثلاثية	ب	الرشاقة	ج	المرونة
٢	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.	أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة ..	أ	الطريقة المباشرة	ب	الطريقة الغير مباشرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	من طرق الخداع في كرة السلة الخداع بـ	أ	الخداع بالكرة	ب	الخداع بدون كرة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	يتم نقل الأكسجين بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً لإنتاج الطاقة.	أ	العضلات	ب	المفاصل	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

موقع واجباتي

