

اختبارات البدنية والدفاع عن النفس نهائية محلولة انتساب



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 06:47:13 2025-06-06

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

اختبار نهائي البدنية والدفاع عن النفس مرفق بالإجابة

1

اختبارات منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس مع الحل

2

تحميل دليل المعلم

3

تحميل دليل معلم رياضات الدفاع عن النفس

4

دليل المعلمة / المعلم في رياضات الدفاع عن النفس - طبعة 1445

5



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط
الزمن :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة :

اسم الطالب : رقم الجلوس :

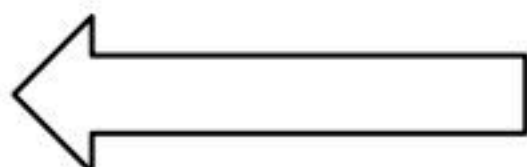
٤٠ درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

١-	من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس	()
٢-	اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين .	()
٣-	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين .	()
٤-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة .	()
٥-	الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها .	()
٦-	تؤدي مهارة الدرجة الامامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين	()
٧-	تكون تحركات اللاعب مطابقة لتحركات المهاجم اثناء وقفة الاستعداد في كرة اليد .	()
٨-	تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة	()
٩-	تؤدي رمية حارس المرمى في كرة اليد بواسطة حارس المرمى بدون صافرة من الحكم .	()
١٠-	تمنح الرمية الحرة في كرة اليد عندما يرتكب الفريق المنافس مخالفة للقانون والتي تسبب فقدان الكرة .	()
١١-	المسكة الامامية تستخدم في ضرب الريشة القادمة نحو الجهة المقابلة لليد المسكة بالمضرب	()
١٢-	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب الامامية في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة .	()
١٣-	عند أداء مسكة المضرب الامامية في كرة الريشة يكون رأس المضرب عموديا على الأرض .	()
١٤-	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الوقوف والقدمان موازيتان والمسافة بينهما بقدر المسافة بين الكتفين	()
١٥-	توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلا إلى الأمام عند وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة .	()
١٦-	في وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب	()
١٧-	الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو عقب تسجيل كل نقطة في كرة الريشة الطائرة	()
١٨-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة الطائرة من إحراز النقطة مباشرة .	()
١٩-	حكم الإرسال في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها	()
٢٠-	حكم الخط في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها	()
٢١-	من متطلبات مهارة الدرجة الامامية من الجري وجود شخص بالغ مساند .	()
٢٢-	عند أداء الدرجة الامامية من الجري المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين تكون متوازيتين	()
٢٣-	تؤدي مهارة الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين من خلال وضع الكفين على الأرض	()
٢٤-	من أجل تطبيق مهارة القفز على طاولة القفز بشكل صحيح نحتاج إلى سلم الارتقاء وحصان القفز	()
٢٥-	تؤدي مهارة القفز فتحا على طاولة القفز بالطول بالاقتراب في خط مستقيم	()
٢٦-	تعتبر التمريرية الكبراجية في كرة اليد أهم أنواع التمريرات	()
٢٧-	معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يسهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد	()
٢٨-	إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب	()
٢٩-	من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض .	()
٣٠-	تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى (١٦ × ١٦ م) وكحد أدنى (١٤ × ١٤ م)	()



يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٢	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٣	الحكم في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماها .	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٤	من متطلبات مهارة الدرجة الامامية من الجري وجود	أ	وجود شخص بالغ مساند	ب	مرتبة اسفنجية	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	عند القفز فنحتا على طاولة القفز بالطول يكون الارتكاز على الثلث الاخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عن ٠٠	أ	٤٥ درجة	ب	٦٠ درجة	ج	٧٠ درجة
٦	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة	أ	١٦ ريشة	ب	١٧ ريشة	ج	١٨ ريشة
٧	يعتبر (كوزوشي) هو	أ	إخلال الاتزان في الجودو	ب	رمية الكتف في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو
٨	يعتبر (إيبون - سيو - ناجي) هو رمية ...	أ	رمية الكتف في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو
٩	يعتبر (أو - جوشي) هو رمية ...	أ	رمية الخصر الكبرى في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الكتف في الجودو



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- الإرسال من أعلى

٢- التصويبة السلمية

١- التصويب من مستوى الحوض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة

نموذج الإجابة

اسم الطالب :

٤٠ درجة

نموذج اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :

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

١-	من الخطوات الفنية عند وقفة الاستعداد في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس	(صح)
٢-	اثناء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين .	(صح)
٣-	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين .	(صح)
٤-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة تسجيل نقطة مباشرة .	(صح)
٥-	الحكم العام في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظيماتها .	(صح)
٦-	تؤدي مهارة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري من خلال ثلاث خطوات ودفع الأرض بكلتا القدمين	(صح)
٧-	تكون تحركات اللاعب مطابقة لتحركات المهاجم أثناء وقفة الاستعداد في كرة اليد .	(صح)
٨-	تمنح رمية حارس المرمى في كرة اليد عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة	(صح)
٩-	تؤدي رمية حارس المرمى في كرة اليد بواسطة حارس المرمى بدون صافرة من الحكم .	(صح)
١٠-	تمنح الرمية الحرة في كرة اليد عندما يرتكب الفريق المنافس مخالفة للقانون والتي تسبب فقدان الكرة .	(صح)
١١-	المسكة الأمامية تستخدم في ضرب الريشة القادمة نحو الجهة المقابلة لليد الممسكة بالمضرب	(صح)
١٢-	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب الأمامية في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة .	(صح)
١٣-	عند أداء مسكة المضرب الأمامية في كرة الريشة يكون رأس المضرب عمودياً على الأرض .	(صح)
١٤-	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الوقوف والقدمان موازيتان والمسافة بينهما بقدر المسافة بين الكتفين	(صح)
١٥-	توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً إلى الأمام عند وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة .	(صح)
١٦-	في وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب	(صح)
١٧-	الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو عقب تسجيل كل نقطة في كرة الريشة الطائرة	(صح)
١٨-	يمكن من خلال الإرسال في كرة الريشة الطائرة من إحراز النقطة مباشرة .	(صح)
١٩-	حكم الإرسال في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها	(صح)
٢٠-	حكم الخط في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها	(صح)
٢١-	من متطلبات مهارة الدرجة الامامية من الجري وجود شخص بالغ مساند .	(صح)
٢٢-	عند أداء الدرجة الامامية من الجري المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين تكون متوازيتين	(صح)
٢٣-	تؤدي مهارة الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين من خلال وضع الكفين على الأرض	(صح)
٢٤-	من أجل تطبيق مهارة القفز على طاولة القفز بشكل صحيح نحتاج إلى سلم الارتقاء وحصان القفز	(صح)
٢٥-	تؤدي مهارة القفز فتحة على طاولة القفز بالطول بالاقتراب في خط مستقيم	(صح)
٢٦-	تعتبر التمريرية الكراباجية في كرة اليد أهم أنواع التمريرات	(صح)
٢٧-	معرفة بعض مواد قانون كرة اليد يسهم بالمشاركة الفاعلة في منافسات كرة اليد	(صح)
٢٨-	إخلال الاتزان في الجودو أحد أهم الركائز الأساسية في رياضة الجودو التي تعطي أولوية الفوز بالنقاط للاعب	(صح)
٢٩-	من النقاط التعليمية في رمية الكتف في الجودو التحرك على البساط بالزحف وليس برفع القدم عن الأرض .	(صح)
٣٠-	تبلغ مساحة منطقة اللعب في الجودو كحد أقصى (١٦ × ١٦ م) وكحد أدنى (١٤ × ١٤ م)	(صح)



موقع منهجي
mnhaji.com

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط والخطوط للمسؤول عنها	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٢	حكم في الريشة الطائرة هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٣	الحكم في كرة الريشة الطائرة هو المسؤول عن الدورة كاملة بجميع تنظييماتها .	أ	حكم الخط	ب	حكم الإرسال	ج	الحكم العام
٤	من متطلبات مهارة الدرجة الامامية من الجري وجود	أ	وجود شخص بالغ مساند	ب	مرتبة اسفنجية	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	عند القفز فنحتا على طاولة القفز بالطول يكون الارتكاز على الثلث الاخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عن ٠٠	أ	٤٥ درجة	ب	٦٠ درجة	ج	٧٠ درجة
٦	تحتوي الريشة الطائرة على قطعة من الريش مثبتة بالقاعدة	أ	١٦ ريشة	ب	١٧ ريشة	ج	١٨ ريشة
٧	يعتبر (كوزوشي) هو	أ	إخلال الاتزان في الجودو	ب	رمية الكتف في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو
٨	يعتبر (إيبون - سيو - ناجي) هو رمية ...	أ	رمية الكتف في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الخصر الكبرى في الجودو
٩	يعتبر (أو - جوشي) هو رمية ...	أ	رمية الخصر الكبرى في الجودو	ب	إخلال الاتزان في الجودو	ج	رمية الكتف في الجودو



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

٣- الإرسال من أعلى

٢- التصويبة السلمية

١- التصويب من مستوى الحوض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :



موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

16

1	عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد تنثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام .
2	عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يراعى أرجحة الذراع خلفاً ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى) .
3	تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .
4	عند أداء المسكة المضرب الأمامية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر .
5	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون أخطاء منطقة الإرسال) في كرة الريشة الطائرة حكم الإرسال غير مسؤول عن إعلان أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها .
6	عند أداء المسكة الخلفية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد .
7	يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة يتم أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة .
8	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب .
9	عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمناز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد اللحظي على اليدين لامتصاص كمية الحركة .
10	تؤدي الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمناز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين .
11	عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمناز يتم مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين .
12	عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمناز تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف .
13	عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمناز يكون الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً .
14	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
16	من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية حارس المرمى) في كرة اليد لا تمنح رمية حارس المرمى عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة .

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

24

1- تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد من وقوف اللاعب / ة مع تباعد القدمان مع تقديم قدم على بعد تقريباً .		
أ - 30 سم	ب - 20 سم	ج - 10 سم
2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع ، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها لعنصر		
أ - السرعة	ب - القوة	ج - الدقة

3- تؤدي المسكة الأمامية (مسكة الابهام) في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب على الأرض.		
أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
4- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً إلى		
أ- الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خطوكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج ، ورأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.		
أ - البداية	ب - المنتصف	ج - النهاية
6- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز من الجري القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.		
أ - خطوة	ب - خطوتين	ج - 3 خطوات
7- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب- الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز يتم رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع		
أ - الوقوف	ب - الرقود	ج - الجلوس
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز من الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء .		
أ - مستقيم	ب - منحنى	ج - متعرج
11- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عندرجة قرب المستوى الأفقي .		
أ - 35	ب - 45	ج - 55
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

انتهت الأسئلة معلم / ة المادة :



موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	40
المصحح	التوقيع	
المراجع	التوقيع	

نموذج الإجابة

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- عند أداء وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد ثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام .
✓	2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يراعى أرجحة الذراع خلفاً ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى) .
✓	3- تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد يكون النظر موجه إلى المنافس .
✓	4- عند أداء المسكة المضرب الأمامية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر .
×	5- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون أخطاء منطقة الإرسال) في كرة الريشة الطائرة حكم الإرسال غير مسؤول عن إعلان أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها .
✓	6- عند أداء المسكة الخلفية بطريقة صحيحة في كرة الريشة الطائرة يتم لف المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد .
✓	7- يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة يتم أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى و للأمام على شكل قوس عالي لتمر من فوق الشبكة .
✓	8- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للأمام ونحو الكرة ، مع مسك المضرب .
×	9- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد اللحظي على اليدين لامتنصص كمية الحركة .
×	10- تؤدي الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين .
✓	11- عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين .
✓	12- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف .
×	13- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً .
✓	14- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
×	16- من القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة (قانون رمية حارس المرمى) في كرة اليد لا تمنح رمية حارس المرمى عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى بمخالفة .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- تؤدي وقفة الاستعداد في الدفاع في كرة اليد من وقوف اللاعب / ة مع تباعد القدمان ، مع تقديم قدم على بعد تقريباً .	أ- 30 سم	ب- 20 سم	ج- 10 سم
2- عند أداء التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد يكون التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع ، مما يمنح التصويبة مزيداً من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها لعنصر	أ- السرعة	ب- القوة	ج- الدقة
3- تؤدي المسكة الأمامية (مسكة الإبهام) في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب على الأرض .			

أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
4- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً إلى		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط، وكثف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثنى للخارج ، ورأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.		
أ - البداية	ب - المنتصف	ج - النهاية
6- تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز من الجري القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.		
أ - خطوة	ب - خطوتين	ج - 3 خطوات
7- رمية الكتف تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب - الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز يتم رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع		
أ - الوقوف	ب - الرقود	ج - الجلوس
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز من الاقتراب في خط وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء .		
أ - مستقيم	ب - منحني	ج - متعرج
11- عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجمباز يكون الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عندرجة قرب المستوى الأفقي .		
أ - 35	ب - 45	ج - 55
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
(أ) الحرة	(ب) السلمية	(ج) المرتدة
2 - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب من الماء يومياً :		
(أ) 6-8 أكواب	(ب) 1-2 كوب	(ج) 10-12 كوب
3 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) التوافق
4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) القوة العضلية	(ج) القدرة العضلية
5- هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) الاتزان
6 - ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبل في:		
(أ) غير دوره.	(ب) في دوره.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:		
(أ) عملية الهضم.	(ب) صحة الجهاز الهضمي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:		
(أ) الجلوس من الرقود.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9 - في مهارة التمريرة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:		
(أ) الأسفل.	(ب) للخلف.	(ج) للأعلى.
10 - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
(أ) مرونة الجذع.	(ب) القوة.	(ج) الجري.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1445/1446 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع
2	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
3	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية
4	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة
5	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم
6	لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات
7	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم
8	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والآخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً
9	تؤدي الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية
10	تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية
 وزارة التعليم
 الإدارة العامة للتعليم
 مكتب التعليم
 مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تعد الرمية من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
(أ) الحرة	(ب) السلمية	(ج) المرتدة
٢ - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب من الماء يومياً :		
(أ) ٦-٨ أكواب	(ب) ١-٢ كوب	(ج) ١٠-١٢ كوب
٣ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) التوافق
٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) القوة العضلية	(ج) القدرة العضلية
٥ - هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
(أ) الرشاقة	(ب) المرونة	(ج) الاتزان
٦ - ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبل في:		
(أ) غير دوره.	(ب) في دوره.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:		
(أ) عملية الهضم.	(ب) صحة الجهاز الهضمي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:		
(أ) الجلوس من الرقود.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩ - في مهارة التمريرة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:		
(أ) الأسفل.	(ب) للخلف.	(ج) للأعلى.
١٠ - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
(أ) مرونة الجذع.	(ب) القوة.	(ج) الجري.



نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع
✓	٢	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
✓	٣	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية
✓	٤	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة
✓	٥	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم
✓	٦	لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات
✓	٧	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم
✓	٨	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والآخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً
✓	٩	تؤدي الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية
✓	١٠	تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



موقع منهجي
 mnhaji.com

التاريخ: / / ١٤٤٦ هـ

اليوم:

الزمن:

الاختبار النهائي لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس انتساب
الصف الأول متوسط الفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة : رقم الجلوس: (.....)

رقم السؤال	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
المجموع					

استعيني بالله ثم اجيبي عن الأسئلة التالية

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة :

١	٢- من وظائف الغذاء في الجسم	
أ	توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم	ب تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم
ج	توفير المواد اللازمة لصنع و إنتاج هرمونات الجسم	د جميع ما سبق
٢	قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي	
أ	قوة عضلات البطن	ب القوة العضلية
٣	في كرة اليد التمرير ينقسم الى ثلاثة انواع.....	
أ	التمريرة الكرواجية	ب التمريرة البندولية
ج	التمريرة الصدرية	د جميع ما سبق

السؤال الثاني / ضعي علامة صح أو خطأ امام العبارات التالية :

م	العبرة	العلامة
١	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى	
٢	تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين	
٣	تستخدم مهارة التمريرة المرتدة في حالة عدم وجود منافس بين الممرر و المستلم	
٤	التصويب الكراجي من مستوى الحوض أو الركبة في كرة اليد أولاً استقبال المهاجم للكرة باليدين، التحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز) .	
٥	ملعب كرة اليد يجب أن يكون مستطيلاً بطول (٣٠ متراً) وبعرض (٢٠) متراً.	
٦	(الريشة الطائرة) الملعب مستطيل الشكل يقسم إلى نصفين بواسطة الشبكة، والملعب في الغالب يخطط لكلا الفئتين من اللاعبين (الفردى والزوجي).	
٧	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، ولا تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	
٨	القدرة العضلية تنميتها تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.	
٩	في وقفة الإسعداد في الريشة الطائرة يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً إلى الخلف.	
١٠	أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس منخفض لتمر من تحت الشبكة.	
١١	مسكة المضرب الأمامية (مسكة الإبهام) تؤدي بمسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض	
١٢	أنواع المرونة ١- مرونة إيجابية : التي تتضمن جميع مفاصل الجسم. ٢- مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية	
١٣	عند أداء وقفة الاستعداد يتم توزيع ثقل الجسم على قدم واحدة.	
١٤	يتجه النظر للأمام ونحو الكرة مع مسك المضرب في وقفة الاستعداد .	
١٥	عند أداء الإرسال يمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل.	
١٦	تلعب المباراة الفردية بحيث يتواجد لاعبين في أحد نصفي الملعب .	
١٧	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.	
١٨	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .	
١٩	تؤدي التمريرة الكراجية بيد واحدة وتستخدم في توصيل الكرة إلى مسافة بعيدة	
٢٠	وقفة الارتكاز الأمامي تعرف بالوقفة الأمامية الطويلة .	
٢١	التمريرة الصدرية تؤدي بكلتا اليدين وتستخدم لتوصيل الكرة لمسافة قصيرة .	
٢٢	يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر.	
٢٣	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين معاً أو بيده واحدة	
٢٤	تستخدم التمريرة المرتدة في حال وجود منافس بين الممرر والمستلم	
٢٥	تعد الرمية الحرة من أصعب أنواع التصويب	
٢٦	يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها	
٢٧	لتحقيق أفضل النتائج علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدريبنا	

مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلمة المادة / فاطمة العنزي