

اختبار نهائي البدنية والدفاع عن النفس مرفق بالإجابة



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: 08:21:54 2025-05-17

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

اختبارات منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس مع الحل

1

تحميل دليل المعلم

2

تحميل دليل معلم رياضات الدفاع عن النفس

3

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

4

أسئلة اختبار انتساب نهائي مع نموذج الإجابة

5



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

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم
متوسطة :

اسم الطالب : رقم الجلوس :

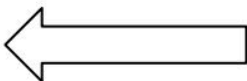
٤٠ درجة

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



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 :



نموذج الإجابة

اسم الطالب :

٤٠ درجة

نموذج اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الثالث) للعام الدراسي ١٤٤٣هـ

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-	إثناء 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 تنظيقاتها .	(صح)
٦-	تؤدي مهارة الدرجة الامامية 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 الامامية تستخدم في ضرب الريشة القادمة نحو الجهة المقابلة لليد المسكة بالمضرب	(صح)
١٢-	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب الامامية في كرة الريشة الطائرة بمسك المضرب من العنق باليد الحرة .	(صح)
١٣-	عند أداء مسكة المضرب الامامية في كرة الريشة يكون رأس المضرب عموديا 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 قليلا إلى الامام عند وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة .	(صح)
١٦-	في وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتجه النظر للامام 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 فتحا على طاولة القفز بالطول بالاقتراب في خط مستقيم	(صح)
٢٦-	تعتبر التمريرية الكرابجية 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)



يتبع

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

١- التصويب من مستوى الحوض

٢- التصويبة السلمية

٣- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ

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

16

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

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 وللأمام 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 الجيمباز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد للحملي على اليدين لامتصاص كمية الحركة .
10	تؤدي الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجيمباز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكفتين.
11	عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الجري في الجيمباز يتم مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين .
12	عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجيمباز تمتد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف .
13	عند أداء القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول في الجيمباز يكون الارتقاء واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والنزاعان 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 تقدمي 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 التصويبية 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 بزوايا 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 :

2025

2024

موقع المناهج السعودية

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

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	الدرجة المستحقة
المصحح		40
المراجع		التوقيع

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 الدرحة الأمامية الطائرة من الجري في الجمباز يتم عند الهبوط استقبال الأرض بالقدمين والاستناد للخطي على اليدين لامتناص كمية الحركة .
×	10- تؤدي الدرحة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين في الجمباز من وضع الكفين على الأرض يكون بخلف الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكفتين.
✓	11- عند أداء الدرحة 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 تمتد 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 تقدي 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 التصوية 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، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسخ 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 - 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)

2025

2024

موقع المناهج السعودية

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 الرميةمن 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) 10-12كوب
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 استقبال 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

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) ٨-٦ أكواب	(ب) ٢-١ 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 استقبال 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 مثبتتين 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 مثبتيان 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 الراحية
✓	١٠	تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،