

المملكة العربية السعودية		المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثالث المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
المدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 هـ		

اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	1- نبض القلب الأقصى الاحتياطي	2- نبض القلب الأقصى	3- جميع ما ذكر صحيح	من الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة ؟
2.	1- مدة التدريب	2- شدة التدريب	3- العلاقة بين شدة التدريب مدته	هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي؟
3.	1- صح	2- خطأ		كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب؟
4.	1- القدرة العضلية	2- المرونة	3- القوة العضلية	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟
5.	1- العدو لمسافة 10 م	2- العدو لمسافة 40 م	3- العدو لمسافة 20 م	يقاس عنصر السرعة ؟
6.	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- الإرسال	هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر ؟
7.	1- الضربة الساحقة المستقيمة	2- حائط الصد	3- جميع ما ذكر صحيح	تعتبر مهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ؟
8.	1- القوة العضلية	2- الاتزان	3- القدرة العضلية	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة ؟
9.	1- المرونة	2- الرشاقة	3- قوة عضلات البطن	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي . ؟
10.	1- الاتزان	2- المرونة	3- السرعة	هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة؟
11.	1- الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف)	2- الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية	3- الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج	مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3 - 5) ثواني . ؟
12.	1- للجانب	2- للخلف	3- للأمام	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أوف (من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى ؟
13.	1- للأعلى	2- للأسفل	3- للجانب	من الخطوات التعليمية للأداء الشقلبة الأمامية باليدين بالارتقاء المزدوج الارتقاء بالقدمين و للأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض. ؟
14.	1- صح	2- خطأ		من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة أخطاء الضربة الهجومية لا يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس . ؟
15.	1- صح	2- خطأ		من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة من قيود الضربة الهجومية يحق للاعب بعد ضربته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية . ؟
16.	1- صح	2- خطأ		من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يمنع صد الإرسال . ؟

-17	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في جميع الظروف تحتسب جميع النقاط التي تم إحرازها قبل اكتشاف أي خطأ ؟						
	-1	صح	-2	خطأ			
-18	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب إذا لعب لاعب /ة الإرسال أو الاستقبال في غير دره المحدد لا يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ؟						
	-1	صح	-2	خطأ			
-19	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة اختيار الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل ؟						
	-1	صح	-2	خطأ			
-20	أذكر / ي ثلاثة من مهارات وحدة رياضة الجودو التي دراسته / يها ؟						
	-1						
	-2						
	-3						

تمنياتي لكم بالتوفيق