

نموذج اجابة اختبار نهائي (أنتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

١٦

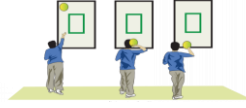
السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

✓	١- من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية الرشاقة تمارين الجري المتعرج .
✓	٢- يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطنى كفى اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام .
✓	٣- التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين .
✓	٤- يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة و هي ضمن مهارات التحكم .
×	٥- لا يعد الاتزان أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت .
✓	٦- الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم .
✓	٧- يتطلب عند أداء مهارة التسلق أن يكون بشكل متتابع ومنظم لأداء اليدين والرجلين .
✓	٨- التصويب على الهدف باليد من مهارات التحكم والسيطرة الأساسية .
×	٩- لا تسهم المشاركة في ألعاب تمهيدية في تطوير المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم .
×	١٠- تحتاج الألعاب التمهيديّة إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة .
✓	١١- تتميز الألعاب التمهيديّة بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها وتكرارها .
✓	١٢- تتميز الألعاب التمهيديّة بطابع المرح و السرور و التنافس مع الذات و مع الزميل .
×	١٣- لا تعتبر اللكمات الأمامية المستقيمة من المهارات الهجومية من الثبات في رياضة الكاراتيه .
✓	١٤- تعتبر مهارة الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو - أوكي) من المهارات الدفاعية من الثبات في رياضة الكاراتيه .
✓	١٥- من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية التوافق تمارين الجري المتعرج مع تنطيط الكرة .
×	١٦- لا تعد مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي) إحدى المهارات الدفاعية الهامة التي تنفذ ضد الهجوم الموجه إلى المنطقة السفلي من الجسم .

٢٤

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

١- الصورة تعبر عن مهارة :	
أ- الالتفاف و الدوران حول محور الطولي	ب- الالتفاف الدوران حول محور العرضي
ج- الدرجة الأمامية	
٢- الصورة تعبر عن مهارة :	
أ- التسلق بطريقة صحيحة بواسطة حبال معلقة	ب- التسلق بطريقة صحيحة و بسيطة و سلم عمودية
ج- التعلق الصحيح	



٣- الصورة تعبر عن مهارة :

أ - رمية التماس

ب - تمرير الكرة للزميل

ج - التصويب باليد على هدف ثابت أو متحرك

٤- الصورة تعبر عن مهارة :

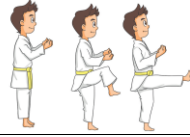


أ التوافق

ب - المرونة

ج - الرشاقة

٥- الصورة تعبر عن مهارة :



أ - الصمد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي) من الثبات

ب - الركلة الأمامية (ماي - جيرى) من الثبات

ج - الصمد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براى)

٦- الصورة تعبر عن مهارة :



أ - تمرير للزميل

ب - رمية التماس

ج - تصويب بالقدم على هدف ثابت أو متحرك

٧- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم ؟

أ - حجم الكرة صغيرة أو كبيرة

ب- لون الكرة

ج - جميع ما ذكر صحيح

٨- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للسلالم العامودية و يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى ؟

أ - رأسه

ب - صدره

ج - حوضه

٩- من الألعاب التمهيدية في السلة ؟

أ - لعبة كرة المهر

ب - لعبة كرة المربعات الثلاث

ج - لعبة كرة النداء

١٠- من الألعاب التمهيدية في كرة الطائرة ؟

أ - لعبة الكرة فوق الحبل

ب - لعبة كرة الساخنة

ج - لعبة كرة الفريق

١١- من الألعاب الجماعية ؟

أ - السباحة

ب - كرة القدم

ج - تنس الطاولة

١٢- من الألعاب الفردية ؟

أ - كرة اليد

ب - كرة السلة

ج - سباق الجري

انتهت الأسئلة.....معلم/ة المادة :