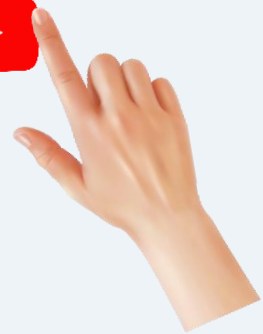


تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة		
(أ) 6م	(ب) 3م	(ج) 9م
2 - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :		
(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
3 - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من		
(أ) 11 لاعب	(ب) 9 لاعبين	(ج) 7 لاعبين
4 - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري		
(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
5 - يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة
6 - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
8 - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
9 - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
10 - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاقتها
2	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
3	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء
4	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
5	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل 2-3 مرات في الاسبوع
6	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
7	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
8	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي
9	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
10	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

انتهت الأسئلة ,, , أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, , الأستاذ/

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي
 ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة	(أ) ٦ م	(ب) ٣ م	(ج) ٩ م
٢ - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :	(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
٣ - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من	(أ) ١١ لاعب	(ب) ٩ لاعبين	(ج) ٧ لاعبين
٤ - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري	(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
٥ - يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :	(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٦ - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.	(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:	(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:	(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
٩ - الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام:	(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:	(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي
 ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

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

١	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاقتها	✓
٢	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟	✓
٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء	✓
٤	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟	✓
٥	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢-٣ مرات في الاسبوع	✓
٦	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب	✓
٧	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن	✓
٨	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي	✓
٩	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي	✓
١٠	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

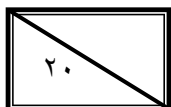
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة..... المدرسة.....	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي ١٤٤٣ هـ
---	------------------------	---	--

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٣ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رباعياً	رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	رقم الجلوس
الدرجة					المجموع

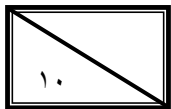
اجبني مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

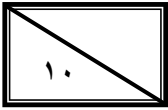


١) من تبعات انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :					
أ	النوم الغير منتظم	ب	اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة	ج	ممارسة الرياضة
د	زيادة الوزن				
٢) لا بد من التحكم في قبل البدء بممارسة النشاط البدني :					
أ	الجسم	ب	الأكل	ج	ضغط الدم
د	النوم				
٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:					
أ	شدة النشاط	ب	قوة النشاط	ج	تدرج النشاط
د	توقف النشاط				
٤) لا بد لمرضى السكري من الإنتظام في ممارسة النشاط البدني :					
أ	لتقوية العضلات	ب	حتى لاتضمحل فوائد النشاط	ج	لتكسبهم مرونة
د	لخفض الوزن				
٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٠:٦) في كرة اليد :					
أ	السماح للفريق المهاجم بالحركة	ب	التصويب من بعيد للمهاجم	ج	الاحتفاظ بالكرة لمدة
د	يندر وجود ثغرة دفاعية				
٦) من واجبات المهاجمين الأماميين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :					
أ	التمرير	ب	التوازن	ج	سرعة الحركة ورشاققتها
د	قوتهم				
٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :					
أ	المرونة	ب	القوة الخاصة	ج	تكنيك الجري
د	جميع ماسبق				
٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ما هو سهل التطبيق والكلفة مثل :					
أ	استبانة النشاط البدني	ب	أجهزة قياس ضربات القلب	ج	أجهزة قياس الحركة
د	اختبارات اللياقة				
٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :					
أ	بالإمتلاء	ب	بالانتعاش	ج	بالرطوبة
د	بالجفاف				
١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:					
أ	فحص وتحليل الدم	ب	فحص وتحليل البول	ج	فحص وتحليل بصيلات الشعر
د	جميع ماسبق				
١١) استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :					
أ	الإرسال المرتفع	ب	الضربة الساحقة الأمامية	ج	الضربة الساحقة بوجه المضرب
د	الضربة نصف الطائرة				

١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة	١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممدداً بشكل عرضي على وركي المسعف وتكون ذراعا المصاب مثبتتين على كتفي ضابط الإسعاف:			
أ	الحمل على الظهر	ب	نقل المصاب بواسطة شخص واحد	ج	سحب المريض على ظهره
د	باستخدام الكرسي	١٤) تُعد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة :			
أ	الضربة الساحقة الخاطفة	ب	حائط الصد الفردي	ج	الضربة الخلفية
د	الضربة الأمامية	١٥) تشترك الضربة الخلفية والأمامية في لعبة المضرب (التنس):			
أ	يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة	ب	دوران الجسم جانباً	ج	رأس المضرب في مستوى الحوض
د	استمرار حركة المضرب	١٦) تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة :			
أ	البدنية	ب	البدنية اللاهوائية	ج	الرياضية
د	البدنية الهوائية	١٧) تعتبر من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة :			
أ	تمرين الضغط	ب	تمرين العقلة	ج	تمرين الإنبطاح
د	تمرين القرفصاء	١٨) تقاس المرونة :			
أ	بحساب مؤشر كتلة الجسم	ب	بطريقة مباشرة	ج	بطريقة غير مباشرة
د	بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل	١٩) هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً في المضرب (التنس):			
أ	أداء الإرسال المستقيم	ب	أداء الضربة الخلفية	ج	أداء الضربة الأمامية
د	النصف طائرة	٢٠) يحتوي الأتanas على أنزيم يعتبر من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي :			
أ	اللاكتيز	ب	البابين	ج	البروميلين
د	ليبيز				



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:		
السؤال:	صح	خطأ
١) من النتائج السلبية عن التدخين تصلب الشرايين ونقص الأكسجين الواصل للعضلات يؤدي الإصابة بمتلازمة الأرق.	ص	خ
٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لأنه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات .	ص	خ
٣) يعد الفريق مهزوماً في المباراة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين من العقوبات في الألعاب الفردية .	ص	خ
٤) من العوامل التي تؤثر على التوازن الوراثة .	ص	خ
٥) تُعد عملية حمل المصاب ونقله بواسطة ثلاثة مسعفين هي الطريقة المثلى التي مازالت تستعمل منذ عدة سنوات .	ص	خ
٦) إذا لم يكن هناك نبض توقف عن عملية الإنقاذ إلى حين وصول سيارة الإسعاف .	ص	خ
٧) (قبلة الحياة) هي إجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء .	ص	خ
٨) طريقة نقل المصاب باستخدام الكرسي تستخدم في حال كان المصاب وزنه خفيفاً.	ص	خ
٩) تتم الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبارات ميدانية أهمها الزمن .	ص	خ
١٠) الصد الهجومي في الكرة الطائرة تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.	ص	خ



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١- الرشاقة	
٢- التوازن	
٣- القوة العضلية	
٤- المرونة المفصلية	
٥- السرعة	
٦- النشاط البدني	
٧- التوازن الثابت	
٨- تمرين الضغط	
٩- اللياقة القلبية التنفسية	
١٠- الرشاقة الخاصة	

(ب)
(أ) قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
(ب) تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(ج) حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
(د) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم.
(هـ) تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض.
(و) يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.
(ز) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) .
(ح) القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة.
(ط) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
(ي) قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
(ك) هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.

انتهت الأسئلة

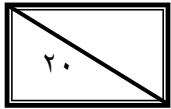
وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك
معلمتك:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة المدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية الصحية والبدنية المستوى: الثالث الصف: أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية: ١٤٤٣ هـ
--	---	--

نموذج إجابة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٣ هـ/انتساب

اسم الطالبة رباعياً	رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	رقم الجلوس
الدرجة					المجموع

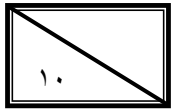
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:



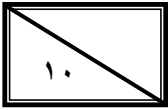
السؤال الأول: ظلي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

(١) من تبعات انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :					
أ	النوم الغير منتظم	ب	اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة	ج	ممارسة الرياضة
د	زيادة الوزن				
(٢) لا بد من التحكم في قبل البدء بممارسة النشاط البدني :					
أ	الجسم	ب	الأكل	ج	ضغط الدم
د	النوم				
(٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:					
أ	شدة النشاط	ب	قوة النشاط	ج	تدرج النشاط
د	توقف النشاط				
(٤) لا بد لمرضى السكري من الانتظام في ممارسة النشاط البدني :					
أ	لتقوية العضلات	ب	حتى لاتضمحل فوائد النشاط	ج	لتكسبهم مرونة
د	لخفض الوزن				
(٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٠:٦) في كرة اليد :					
أ	السماح للفريق المهاجم بالحركة	ب	التصويب من بعيد للمهاجم	ج	الاحتفاظ بالكرة لمدة
د	يندر وجود ثغرة دفاعية				
(٦) من واجبات المهاجمين الأماميين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :					
أ	التمرير	ب	التوازن	ج	سرعة الحركة ورشاقتها
د	قوتهم				
(٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :					
أ	المرونة	ب	القوة الخاصة	ج	تكنيك الجري
د	جميع ماسبق				
(٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ما هو سهل التطبيق والكلفة مثل :					
أ	استبانة النشاط البدني	ب	أجهزة قياس ضربات القلب	ج	أجهزة قياس الحركة
د	اختبارات اللياقة				
(٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :					
أ	بالامتلاء	ب	بالانتعاش	ج	بالرطوبة
د	بالجفاف				
(١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:					
أ	فحص وتحليل الدم	ب	فحص وتحليل البول	ج	فحص وتحليل بصيلات الشعر
د	جميع ماسبق				
(١١) استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :					
أ	الإرسال المرتفع	ب	الضربة الساحقة الأمامية	ج	الضربة الساحقة بوجه المضرب
د	الضربة نصف الطائرة				

١٢) من أنواع التوازن :							
أ	القصوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي	د	المباشرة والغير مباشرة
١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممدداً بشكل عرضي على وركي المسعف وتكون ذراعا المصاب مثبتتين على كتفي ضابط الإسعاف:							
أ	الحمل على الظهر	ب	نقل المصاب بواسطة شخص واحد	ج	سحب المريض على ظهره	د	باستخدام الكرسي
١٤) تُعد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة :							
أ	الضربة الساحقة الخاطفة	ب	حائط الصد الفردي	ج	الضربة الخلفية	د	الضربة الأمامية
١٥) تشترك الضربة الخلفية والأمامية في لعبة المضرب (التنس):							
أ	يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة	ب	دوران الجسم جانباً	ج	رأس المضرب في مستوى الحوض	د	استمرار حركة المضرب
١٦) تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة :							
أ	البدنية	ب	البدنية اللاهوائية	ج	الرياضية	د	البدنية الهوائية
١٧) تعتبر من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة :							
أ	تمرين الضغط	ب	تمرين العقلة	ج	تمرين الإنبطاح	د	تمرين القرفصاء
١٨) تقاس المرونة :							
أ	بحساب مؤشر كتلة الجسم	ب	بطريقة مباشرة	ج	بطريقة غير مباشرة	د	بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل
١٩) هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً في المضرب (التنس):							
أ	أداء الإرسال المستقيم	ب	أداء الضربة الخلفية	ج	أداء الضربة الأمامية	د	النصف طائرة
٢٠) يحتوي الأتالاس على أنزيم يعتبر من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي :							
أ	اللاكتيز	ب	البابين	ج	البروميلين	د	أبيبيز



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:		
السؤال:	صح	خطأ
١) من النتائج السلبية عن التدخين تصلب الشرايين ونقص الأكسجين الواصل للعضلات يؤدي الإصابة بمتلازمة الأرق.	ص	خ
٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لأنه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات .	ص	خ
٣) يعد الفريق مهزوماً في المباراة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين من العقوبات في الألعاب الفردية .	ص	خ
٤) من العوامل التي تؤثر على التوازن الوراثة .	ص	خ
٥) تُعد عملية حمل المصاب ونقله بواسطة ثلاثة مسعفين هي الطريقة المثلى التي مازالت تستعمل منذ عدة سنوات .	ص	خ
٦) إذا لم يكن هناك نبض توقف عن عملية الإنقاذ إلى حين وصول سيارة الإسعاف .	ص	خ
٧) (قبلة الحياة) هي إجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء .	ص	خ
٨) طريقة نقل المصاب باستخدام الكرسي تستخدم في حال كان المصاب وزنه خفيفاً.	ص	خ
٩) تتم الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبارات ميدانية أهمها الزمن .	ص	خ
١٠) الصد الهجومي في الكرة الطائرة تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.	ص	خ



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظلل في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١- الرشاقة	(ي)
٢- التوازن	(ز)
٣- القوة العضلية	(ك)
٤- المرونة المفصلية	(أ)
٥- السرعة	(ح)
٦- النشاط البدني	(ج)
٧- التوازن الثابت	(و)
٨- تمرين الضغط	(هـ)
٩- اللياقة القلبية التنفسية	(د)
١٠- الرشاقة الخاصة	(ب)

(ب)
(أ) قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
(ب) تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(ج) حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
(د) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم.
(هـ) تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض.
(و) يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.
(ز) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) .
(ح) القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة.
(ط) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
(ي) قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
(ك) هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك
معلمتك: