

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



نموذج أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية الصحية والبدنية

اسم الطالب:	الصف: ثالث ثانوي
-------------	------------------

1 - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة.	
2	يعتبر التمرير في كرة اليد من المهارات الغير أساسية .	
3	من أهم مميزات التمريرة الكراجية أو الضاربة هي الحركة الضاربة للذراع.	
4	تعطي مسكة المضرب قوة أقل في الضربة الساحقة.	
5	تستخدم التمريرة البندولية للتمرير القصير.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الانسان على استنشاق الأوكسجين من الهواء :	(أ) الخارجي.	(ب) الداخلي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
2 - تعتبر السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني وترتبط بنتابع الانقباض العضلي عند :	(أ) الأداء الحركي.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
3- تتكون المباراة في الريشة الطائرة من:	(أ) 3 أشواط.	(ب) 5 أشواط.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
4 - تعتبر مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم:	(أ) مهارة تنطيط الكرة.	(ب) البندولية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 سيؤدى الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:	(أ) الوقوف0	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية الصحية والبدنية

اسم الطالب:	الصف: ثالث ثانوي
-------------	------------------

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة.	✓
٢	يعتبر التمرير في كرة اليد من المهارات الغير أساسية .	×
٣	من أهم مميزات التمريرة الكراجية أو الضاربة هي الحركة الضاربة للذراع.	✓
٤	تعطي مسكة المضرب قوة أقل في الضربة الساحقة.	×
٥	تستخدم التمريرة البندولية للتمرير القصير.	✓

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الانسان على استنشاق الأوكسجين من الهواء :	(أ) الخارجي.	(ب) الداخلي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٢ - تعتبر السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني وترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند :	(أ) الأداء الحركي.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٣- تتكون المباراة في الريشة الطائرة من:	(أ) ٣ أشواط.	(ب) ٥ أشواط.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٤ - تعتبر مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم:	(أ) مهارة تنطيط الكرة.	(ب) البندولية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ سيؤدي الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:	(أ) الوقوف .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

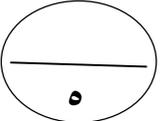
مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية ٢		المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم
		ثانوية

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥هـ

اسم الطالب/ة :	الشعبة :
----------------	----------

السؤال الأول: ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
--	---

١	تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار الجري والمشي لمسافة ١٢٠٠ متر	()
٢	تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية وحيث يتوقف عليها معظم الأنشطة الرياضية	()
٣	تعرف المرونة قدرة المفصل على التحرك بصعوبة للمدى الحركي ولا تتفاوت المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والافراد	()
٤	تعرف القدرة العضلية بأنها عدم قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية مميزة بالسرعة	()
٥	التمريرة الكرابجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً	()

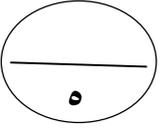
مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح , , معلم/ة المادة:

المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية ٢		المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم
		ثانوية

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥هـ

الشعبة :

اسم الطالب/ة :

السؤال الأول: ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
	
(✓)	١ تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار الجري والمشي لمسافة ١٢٠٠ متر
(✓)	٢ تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية وحيث يتوقف عليها معظم الأنشطة الرياضية
(x)	٣ تعرف المرونة قدرة المفصل على التحرك بصعوبة للمدى الحركي ولا تتفاوت المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والافراد
(x)	٤ تعرف القدرة العضلية بأنها عدم قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية مميزة بالسرعة
(✓)	٥ التمريرة الكراباجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح , , معلم/ة المادة:

اختبار الفترة

التاريخ
1445/ /

الاسم /
الشعبة /

الدرجة
5

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..

1	إذا دخل حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه يعاقب برمية جزائية . في كرة اليد .
2	تستطيع اللاعبة تنفيذ الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتنفذ من نفس مكان المخالفة .
3	يعتبر زمن شوط كرة اليد طويلا مدته 25 دقيقة .
4	يعد الاتزان أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي تعطي اللاعبة القدرة على الحفاظ على توازن الجسم من حيث الثبات او الحركة .

السؤال الثاني:

اذكر اثنين من اختبارات القوة العضلية ؟

1	
2	

1 من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

الرشاقة

اللياقة القلبية التنفسية

2 من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي .

الرشاقة

اللياقة القلبية التنفسية

3 من أهم المهارات الاساسية لكرة اليد .

التمريرة البندولية

التصويب بباطن القدم

4 من أنواع المسكات الاساسية لكرة الريشة الطائرة .

مسكة القلم

مسكة الابهام

النجاح أربعة: التخطيط، العمل، الصبر، والتوكل على الله.

أتمنى للجميع

التفوق و العطاء

اختبار الفترة

التاريخ
1445/ /

الاسم /
الشعبة /

الدرجة $\frac{5}{5}$

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..

1	إذا دخل حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه يعاقب برمية جزائية . في كرة اليد .	✓
2	تستطيع اللاعب تنفيذ الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتنفذ من نفس مكان المخالفة .	✓
3	يعتبر زمن شوط كرة اليد طويلا مدته 25 دقيقة .	X
4	يعد الاتزان أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي تعطي اللاعب القدرة على الحفاظ على توازن الجسم من حيث الثبات او الحركة .	✓

السؤال الثاني:

اذكر اثنين من اختبارات القوة العضلية ؟

1	اختبار قوة القبضة
2	اختبار قوة عضلات الظهر

1	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية
2	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي .
الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية
3	من أهم المهارات الاساسية لكرة اليد .
التمريرة البندولية	التصويب بباطن القدم
4	من أنواع المسكات الاساسية لكرة الريشة الطائرة .
مسكة القلم	مسكة الابهام

النجاح أربعة: التخطيط، العمل، الصبر، والتوكل على الله.

أتمنى للجميع
التفوق و العطاء