

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: ثالث ثانوي** |

 **1 ــــ 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 الكرباجية أو الضاربة هي الحركة الضاربة للذراع.** |  |
| **4** | **تعطي مسكة المضرب قوة أقل في الضربة الساحقة.** |  |
| **5** | **تستخدم التمريرة البندولية للتمرير القصير.** |  |

 **2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ 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 بتتابع الانقباض العضلي عند :** |
| **( أ ) الأداء الحركي.** | **( ب ) الوقوف.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **3ـ 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 ــيؤدى الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:** |
| **( أ ) الوقوف0** | **( ب ) الهجوم.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر**  |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

 **معلم/ة المادة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية 2 | 1444826607871 | المملكة العربية السعودية |
|  الصف : الثالث ثانوي | إدارة التعليم بـمحافظة .... |
|  | مكتب التعليم .... |
|  | ثانوية ....... |
| اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى ) لعام ١٤٤5هـ |
| اسم الطالبة : الشعبة :  |

|  |
| --- |
|  |
| السؤال الأول: ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :**5** |
| 1 | تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار الجري والمشي لمسافة 1200 متر | ( ) |
| 2 | تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية وحيث يتوقف عليها معظم الأنشطة الرياضية | ( ) |
| 3 | تعرف المرونة قدرة المفصل على التحرك بصعوبة للمدى الحركي ولا تتفاوت المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والافراد | ( ) |
| 4 | تعرف القدرة العضلية بأنها عدم قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية مميزة بالسرعة | ( ) |
| 5 | التمريرة الكرباجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً | ( ) |

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

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