تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبى:



# www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمة، يهدف موقع واجبى إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب فى جميع المراحل الدراسية.









التاريخ: / /1446هـ المادة: التربية الصحية والبدنية ٢ المرحلة: ثالث ثانوي – مسارات (انتساب)



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بالرياض /الدرعية مدرسة الأبناء المتوسطة والثانوية للبنات بالكلية الحربية

## الاختبار مادة التربية الصحية والبدنية (٢) للصف الثالث ثانوي مسارات (انتساب) للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

/*	الىة	t t	1	
/4	ىالىك	بط	م ا	س

٦.		
	)	)

70	
----	--

### السؤال الأول:

ي الإجابة الصحيحة							اختار
مؤشر كتلة الجسم يرمز له بالرمز							
MBI	7	IMB	ح	BMI	ب	MIB	Í
						من أنواع التنطيط بكرة اليد	۲
جمیع ما سبق	7	من الجلوس	ح	من الوثب	ب	من الوقوف	Í
					فدم	اختبار الوقوف على مشط الذ	٣
الاتزان	7	الرشاقة	ح	السرعة	ب	القدرة العضيلة	Í
				ة التصويب	ی مهار	من العوامل الأكثر تأثيراً علم	٤
جمیع ما سبق	7	السرعة	$\Theta$	زاوية التصويب	ŗ	القفز عالياً	-
						اختبار رمي استقبال الكرة:	0
الاتزان	7	التوافق	ی	الرشاقة	ŗ	السرعة	1
				في (۱۰) ثوان.	وقوف	اختبار الانبطاح المائل من ال	7
التو افق	7	الرشاقة	ы	السرعة	ب	القدرة العضلية	-
					ليد:	من أهم أنواع التمرير بكرة ا	<b>Y</b>
التمرير بالحاكل	7	التمرير الكرباجي	ح	التمرير العالي	ب	تمرير من أمام الرأس	Í
			(	ر من الأعلى للخلف: (كرة اليد)	التمرير	الأخطاء الشائعة للتمرير في	٨
وجود عائق بالأصابع	د	عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع	ح	التنسيق بين سلاميات اليدين	ب	وجود مرونة في الأصابع	Í

					ة اليد):	أنواع التمرير البندولي (بكرة	٩
جميع ما سبق صحيح	7	من مستوى الركبة	ح	التمري للجانب	ب	للأمام والخلف	Í
يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي في (كرة الطائرة):							
التمرير من أسفل للخلف	7	التمرير من الأعلى للخلف	ج	التمرير من أسفل بالساعدين	ب	التمرير من الأعلى للأمام	Í
		كذلك اليد: (كرة الطائرة)	لف و	ام الكتف، مع تقوس الجسم للذ	ممكن اه		11
الإرسال من الأسفل	7	الإرسال من الأعلى	ح	الإرسال من أسفل الموجه	ب	الإرسال من الأسفل إلى الجنب	Í
	رة.	حركة مضرب المنافس الكر	على	مع رفع الرأس والنظر موزع	ترخاء،	ثني للأمام قليلاً باس	17
الركبتان	7	الجذع	ح	الذراعان	ب	القدمين	Í
				لسلة)	(كرة ا	أشهر وأسهل أنواع التمرير:	١٣
التمرير من مستوى الحوض	7	التمرير باليدين من مستوى الصدر	ج	التمرير من مستوى الرأس	ب	التمرير المرتدة	Í
يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العالية بقدمية بسرعة وبدقة قبل أن يتعرض له اللاعب المنافس ويحتاج هذا النوع إحساس كبير في رجل اللاعب (في كرة القدم).							1
عة وبدقة قبل أن يتعرض	۽ بسر						١٤
عة وبدقة قبل أن يتعرض امتصاص الكرة بالصدر.	۽ بسر د						_
		ي كرة القدم). امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	ب (ف <u>و</u> ح	ع إحساس كبير في رجل اللاع المتصاص الكرة بباطن	هذا النو ب	له اللاعب المنافس ويحتاج ه المتصاص الكرة بالفخذ.	_
	٦	ي كرة القدم). امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	ب (ف <sub>و</sub> ج . (کرن	ع إحساس كبير في رجل اللاع امتصاص الكرة بباطن القدم.	هذا النو ب إلى الشر	له اللاعب المنافس ويحتاج ه المتصاص الكرة بالفخذ.	10
امتصاص الكرة بالصدر.	٦	ي كرة القدم). امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي ة التنس)	ب (ف <sub>و</sub> ج . (کرن	ع إحساس كبير في رجل اللاع امتصاص الكرة بباطن القدم. بكة ويسند من عنقه باليد الحرة الكتف	هذا النو ب إلى الش ب	له اللاعب المنافس ويحتاج ه المتصاص الكرة بالفخذ.	10
امتصاص الكرة بالصدر.	٦	ي كرة القدم). امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي ة التنس)	ب (ف <sub>و</sub> ج . (کرن	ع إحساس كبير في رجل اللاع امتصاص الكرة بباطن القدم. بكة ويسند من عنقه باليد الحرة الكتف	هذا النو ب إلى الش ب	له اللاعب المنافس ويحتاج ه امتصاص الكرة بالفخذ.  يشير رأسه الشبكة	10
امتصاص الكرة بالصدر. النظر	7	ي كرة القدم). امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي ة التنس) المضرب	ب (ف <sub>و</sub> ج . (کر:	ع إحساس كبير في رجل اللاع امتصاص الكرة بباطن القدم. الحدة ويسند من عنقه باليد الحرة الكتف وجه القدم الداخلي وجه القدم الداخلي	هذا النو ب إلى الشد ب المقعر	له اللاعب المنافس ويحتاج ه المتصاص الكرة بالفخذ	10
امتصاص الكرة بالصدر. النظر	7	ي كرة القدم). امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي ة التنس) المضرب	ب (ف <sub>و</sub> ج . (کر:	ع إحساس كبير في رجل اللاع امتصاص الكرة بباطن القدم. الحدة ويسند من عنقه باليد الحرة الكتف وجه القدم الداخلي وجه القدم الداخلي	هذا النو ب إلى الشا ب المقعر ب	له اللاعب المنافس ويحتاج ه المتصاص الكرة بالفخذ.  يشير رأسه الشبكة يقصد بها المنطقة المجوفة أو وجه القدم الخارجي	10 17
امتصاص الكرة بالصدر. النظر النظر جانب القدم التمرير من مستوى	7	ي كرة القدم). القدم الأمامي القدم الأمامي التنس) المضرب باطن القدم	ب (فو ج . (کرد ج	ع إحساس كبير في رجل اللاع امتصاص الكرة بباطن القدم. القدم. يكة ويسند من عنقه باليد الحرة الكتف وجه القدم (كرة القدم) وجه القدم الداخلي ر والمستلم: (كرة السلة) التمرير من مستوى	هذا النو ب إلى الشا ب المقعر ب ن الممر	له اللاعب المنافس ويحتاج ه امتصاص الكرة بالفخذ. الشبكة يقصد بها المنطقة المجوفة أو وجه القدم الخارجي تستخدم عند وجود منافس بير التمرير من مستوى	10 17 1

يتبع

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:							19
التمريرة طويلة	د	التمريرة العرضية	ج	التمرير الأرضي	ب	التمريرة القصيرة	j
معاكسة.	جل الد	ب جانباً وتؤخذ خطوة بالر.	وتسح	للة)رفع الكرة باليد	كرة الس	من مواصفات الآداء الفني (ا	۲.
التمريرة الطولية	7	التمريرة القصيرة	ح	التمرير من مستوى الكتف	ب	التمريرة من خلف الظهر	Í
ل استقبال الكرة ثم سحيهما	<u></u>			لراس استخدام الذراعين لحفظ		من الشروط الأساسية للعب الكرة. للخلف لحظة ضرب الكرة.	۲۱
الخلف	7	لأعلى	ح	للأمام	ب	للجانب	١
				في (۱۰) ثوان.	وقوف	اختبار الانبطاح المائل من ال	77
السرعة	7	القدرة العضلية	ج	الرشاقة	ب	التوافق	١
		ء الأمامي. (كرة التنس)	الجز	تقريباً وثقل الجسم موزعاً على	الكتفين	فتحاً باتساع ا	74
العينان	7	اليدان	ج	القدمان	ب	الركبتان	١
حبه إلى نفس الجهة	ے وست	جهتين لغرض خداع المنافس	دی الد	السلة)التوجه إلى إحا	ي (كرة	من مواصفات الآداء الفني في المعاكسة.	7 £
التمريرة القصيرة	7	التمرير من مستوى الكتف	ج	التمريرة من خلف الظهر	ب	التمريرة الطولية	Í
من الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس عدم انحناء الجذع قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذا إنها ترتد من الرأس فقط. (كرة القدم)						70	
عالياً	7	جانباً	ج	خلفاً	ب	اماماً	١

## السؤال الثاني:

X	√	علامة (صح) او (خطا) امام العبارات التالية:	ضع
		يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة الإتقان مهارات الريشة.	١
		يعتبر الآداء الفني للتمرية البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد.	۲
		مهارة تنطيط الكرة في كرة اليد هي توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم.	٣
		التوافق في حركة الجسم هو التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي.	٤
		السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة.	٥

يتبع ا

	_
القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن.	٦
التمريرة الكرباجية أو الضاربة بكرة اليد: وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً.	٧
ويستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل في كرة اليد.	٨
المسكة الجيدة تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة في الريشة الطائرة.	٩
يعتبر التمرير من الأعلى للأمام ليس أساس جميع التمريرات في الكرة الطائرة.	١.
القبضة القارية في (كرة التنس) لا تتطلب تغييراً في وضع اليد.	11
الضربات الخلفية لكرة التنس (الأرضية - الطائرة - نصف الطائرة).	١٢
يقصد بالتمرير (في كرة السلة): اصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن.	١٣
يستخدم التصويب في التهديف باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة (كرة القدم).	١٤
القبضة الغريبة أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين في كرة التنس.	10
التمرير باليدين من مستوى الصدر يعتبر مخالفة في (كرة السلة).	١٦
من مواصفات الأداء الفني للتمرير بيد واحد في (كرة السلة) ميل الجذع قليلاً لليسار من أجل نقل ثقل الجسم.	١٧
المسكات الأساسية (لكرة الطاولة): (المصافحة - القلم).	١٨
الضربات الأمامية لكرة التنس (الأرضية الساحقة - الطائرة المسقطة - الطائرة العالية - نصف الطائرة).	19
تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها (كرة القدم).	۲.

## السؤال الثالث:

0

### أجيبي عن الأسئلة التالية بشكل صحيح.

عددي أشكال مهارة حائط الصد (كرة الطائرة)	١
7	١
	٣

يتبع

اذكري اثنان من أنواع الإرسال في كرة المضرب (التنس)	ب
۲	١
٤	٣

### السؤال الرابع:

اوج ما يتناسب من القسم الأول مع القسم الثاني في الجدول التالي:					
القسم الثاني	القسم الأول				
المرجحة.	الهدف من الاختبار الوثب الطويل من الثبات	1			
الضربة القاطعة الأمامية	من أنواع التصويب في كرة اليد	۲			
باطن القدم – أعلى الفخذ – الرأس – الصدر – وجه القدم الأمامي.	من أنواع الإرسال في كرة الريشة الطائرة.	٣			
الطائرة عدم ضرب الكرة في نمانها المناسب.	من أخطاء الشائعة في الإرسال بكرة	٤			
التصويب على المرمى.	من أنواع حائط الصد	٥			
التصويب الكرباجي	المواصفات الفنية لأداء الضربة الخلفية.	٦			
قياس القدرة العضلية	من أنواع الضربات الأمامية في كرة الطاولة	٧			
الإرسال الطويل والقصير	من أنواع ركل الكرة في كرة القدم	٨			
حائط الصد الدفاعي	من الأجزاء التي يمكن استخدامها لامتصاص الكرة (كرة القدم)	٩			
ركل الكرة بوجه القدم الخارجي	من استخدامات ضرب الكرة بالرأس (كرة القدم)	١.			

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق معلمة المادة / أفراح عبد العزيز الخالد التاريخ: / /1446هـ المادة: التربية الصحية والبدنية ٢ المرحلة: ثالث ثانوي – مسارات (انتساب)



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بالرياض /الدرعية مدرسة الأبناء المتوسطة والثانوية للبنات بالكلية الحربية

الاختبار مادة التربية الصحية والبدنية (٢) للصف الثالث ثانوي مسارات (انتساب) للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

/2	لال	11_	أسي
/4	عالك	الد	اسم

٦٠ ]	
------	--

70	
----	--

#### <u>السوال الأول:</u>

						ي الإجابة الصحيحة	اختار	
					الرمز	مؤشر كتلة الجسم يرمز له بـ	١	
MBI	7	IMB	ح	BMI	ب	MIB	Í	
				من أنواع التنطيط بكرة اليد				
جميع ما سبق	7	من الجلوس	<u> </u>	من الوثب	ب	من الوقوف	Í	
					ندم	اختبار الوقوف على مشط الذ	٣	
الاتزان	7	الرشاقة	<u> </u>	السرعة	ب	القدرة العضيلة	Í	
				ة التصويب	ی مهار	من العوامل الأكثر تأثيراً على	٤	
جميع ما سبق	7	السرعة	<b>T</b>	زاوية التصويب	ب	القفز عالياً	Í	
						اختبار رمي استقبال الكرة:	٥	
الاتزان	7	التوافق	<b>T</b>	الرشاقة	ب	السرعة	Í	
				في (۱۰) ثوان.	وقوف	اختبار الانبطاح المائل من ال	٦	
التوافق	7	الرشاقة	3	السرعة	ب	القدرة العضلية	Í	
					ليد:	من أهم أنواع التمرير بكرة ا	٧	
التمرير بالحاكل	7	التمرير الكرباجي	3	التمرير العالي	ب	تمرير من أمام الرأس	Í	
			(	ي من الأعلى للخلف: (كرة اليد)	التمرير	الأخطاء الشائعة للتمرير في	٨	
وجود عائق بالأصابع	7	عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع	ج	التنسيق بين سلاميات اليدين	ب	وجود مرونة في الأصابع	Í	
		_						

أنواع التمرير البندولي (بكرة اليد):									
جميع ما سبق صحيح	7	من مستوى الركبة	ح	التمري للجانب	ب	للأمام والخلف	Í		
يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي في (كرة الطائرة):									
التمرير من أسفل للخلف	7	التمرير من الأعلى الخلف	ج	التمرير من أسفل بالساعدين	ب	التمرير من الأعلى للأمام	Í		
يقذف الكرة إلى أعلى مكان ممكن امام الكتف، مع تقوس الجسم للخلف وكذلك اليد: (كرة الطائرة)									
الإرسال من الأسفل	7	الإرسال من الأعلى	ج	الإرسال من أسفل الموجه	ب	الإرسال من الأسفل إلى الجنب	ļ		
	رة.	حركة مضرب المنافس الكر	على.	مع رفع الرأس والنظر موزع	ترخاء،	ثني للأمام قليلاً باس	17		
الركبتان	7	الجذع	ج	الذراعان	ب	القدمين	1		
				لسلة)	(کرة ا	أشهر وأسهل أنواع التمرير:	18		
التمرير من مستوى الحوض	٦	التمرير باليدين من مستوى الصدر	ح	التمرير من مستوى الرأس	ب	التمرير المرتدة	Í		
عة وبدقة قبل أن يتعرض	ن بسر			لرة على الكرة عندما يؤدي عم ع إحساس كبير في رجل اللاع			١٤		
امتصاص الكرة بالصدر.	٦	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	5	امتصاص الكرة بباطن القدم.	Ţ	امتصاص الكرة بالفخذ.	4		
		ة التنس)	. (کر	بكة ويسند من عنقه باليد الحرة	إلى الش	يشير رأسه	10		
النظر	7	المضرب	ح	الكتف	J.	الشبكة	u		
				ة داخل القدم (كرة القدم)	و المقعر	يقصد بها المنطقة المجوفة أو	7		
جانب القدم	7	باطن القدم	ح	وجه القدم الداخلي	ب	وجه القدم الخارجي	1		
				ر والمستلم: (كرة السلة)	ن الممر	تستخدم عند وجود منافس بير	١٧		
التمرير من مستوى الرأس.	7	التمريرة المرتدة	ج	التمرير من مستوى الحوض	ب	التمرير من مستوى الصدر	Í		
		ئرة. (كرة التنس)	جاه الك	لجذع للأمام والتحرك حسب ات	ع ميل ا	تنيهما قليلاً م	١٨		
الذراعين	٦	الركبتان	ج	اليدين	ب	القدمان	Í		

يتبع

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:								
التمريرة طويلة	7	التمريرة العرضية	ج	التمرير الأرضي	ب	التمريرة القصيرة	Í	
من مواصفات الأداء الفني (لكرة السلة)رفع الكرة باليد وتسحب جانباً وتؤخذ خطوة بالرجل المعاكسة.								
التمريرة الطولية	7	التمريرة القصيرة	ح	التمرير من مستوى الكتف	ب	التمريرة من خلف الظهر	١	
من الشروط الأساسية للعب الكرة بالراس استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما قبل استقبال الكرة ثم سحيهما للخلف لحظة ضرب الكرة.								
للخلف	7	لأعلى	ح	للأمام	ب	للجانب	Í	
				في (۱۰) ثوان.	وقوف	اختبار الانبطاح المائل من ال	77	
السرعة	7	القدرة العضلية	ج	الرشاقة	ب	التوافق	Í	
		ء الأمامي. (كرة التنس)	الجز	تقريباً وثقل الجسم موزعاً على	الكتفين	فتحاً باتساع ا	74	
العينان	7	اليدان		القدمان		الركبتان	1	
حبه إلى نفس الجهة	ے وست		دی ال	السلة)التوجه إلى إحا	ي (كرة	من مواصفات الآداء الفني في المعاكسة.	7 £	
التمريرة القصيرة	7	التمرير من مستوى الكتف	ج	التمريرة من خلف الظهر	ب	التمريرة الطولية	j	
من الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس عدم انحناء الجذع قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذا إنها ترتد من الرأس فقط. (كرة القدم)								
عالياً	7	جانباً	ح	خلفاً	ب	اماماً	ļ	

### السؤال الثاني:

X	1	علامة (صح) او (خطا) امام العبارات التالية:	ضع
X		يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة الإتقان مهارات الريشة.	١
	1	يعتبر الآداء الفني للتمرية البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد.	۲
	1	مهارة تنطيط الكرة في كرة اليد هي توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم.	٣
	1	التوافق في حركة الجسم هو التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي.	٤
X		السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة.	٥

يتبع ا

	√	القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن.	7
	√	التمريرة الكرباجية أو الضاربة بكرة اليد: وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً.	٧
	√	ويستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل في كرة اليد.	٨
	√	المسكة الجيدة تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة في الريشة الطائرة.	٩
X		يعتبر التمرير من الأعلى للأمام ليس أساس جميع التمريرات في الكرة الطائرة.	١.
	√	القبضة القارية في (كرة التنس) لا تتطلب تغييراً في وضع اليد.	11
	√	الضربات الخلفية لكرة التنس (الأرضية - الطائرة - نصف الطائرة).	١٢
	√	يقصد بالتمرير (في كرة السلة): اصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن.	١٣
	√	يستخدم التصويب في التهديف باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة (كرة القدم).	1 ٤
X		القبضة الغريبة أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين في كرة التنس.	10
X		التمرير باليدين من مستوى الصدر يعتبر مخالفة في (كرة السلة).	١٦
	√	من مواصفات الآداء الفني للتمرير بيد واحد في (كرة السلة) ميل الجذع قليلاً لليسار من أجل نقل ثقل الجسم.	١٧
	√	المسكات الأساسية (لكرة الطاولة): (المصافحة - القلم).	١٨
	1	الضربات الأمامية لكرة التنس (الأرضية الساحقة - الطائرة المسقطة - الطائرة العالية - نصف الطائرة).	19
	1	تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها (كرة القدم).	۲.

### السؤال الثالث:

0

## أجيبي عن الأسئلة التالية بشكل صحيح.

عددي أشكال مهارة حائط الصد (كرة الطائرة)	Í
حائط الصد الفردي (بالاعب واحد) ٢ حائط الصد الزوجي (بالاعبين)	١
حائط الصد الجماعي (بثلاث لاعبين)	٣

	( <i>ن</i>	اذكري اثنان من أنواع الإرسال في كرة المضرب (التنس	·Ĺ
إرسال الدوران.	۲	الإرسال المستقيم	١
الإرسال من تحت الذراع	٤	الإرسال القاطع	٣

#### <u>السؤال الرابع:</u>

القسم الثاني		القسم الأول	
المرجحة.	٦	الهدف من الاختبار الوثب الطويل من الثبات	١
الضربة القاطعة الأمامية	٧	من أنواع التصويب في كرة اليد	۲
باطن القدم – أعلى الفخذ – الرأس – الصدر – وجه القدم الأمامي.	٩	من أنواع الإرسال في كرة الريشة الطائرة.	٣
الطائرة عدم ضرب الكرة في نمانها المناسب.	٤	من أخطاء الشائعة في الإرسال بكرة	٤
التصويب على المرمى.	١.	من أنواع حائط الصد	0
التصويب الكرباجي	۲	المواصفات الفنية لأداء الضربة الخلفية.	٦
قياس القدرة العضلية	١	من أنواع الضربات الأمامية في كرة الطاولة	٧
الإرسال الطويل والقصير	٣	من أنواع ركل الكرة في كرة القدم	٨
حائط الصد الدفاعي	٥	من الأجزاء التي يمكن استخدامها لامتصاص الكرة (كرة القدم)	٩
ركل الكرة بوجه القدم الخارجي	٨	من استخدامات ضرب الكرة بالرأس (كرة القدم)	١.

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق معلمة المادة / أفراح عبد العزيز الخالد

المادة: التربية البدنية وصحية 2	••••	المملكة العربية السعودية
الصف: ثالث ثانوي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	Willist g or Eddeddoll	المدرسة:
11116 1 11		1.5:1715 1

#### اسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ

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

#### السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

/ 20

(	J						
					رمي واستقبال الكره يدل على:	اختبار	.1
	السرعة	-3	التوافيق	-2	الأتزان	-1	•1
	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على: -					.2	
	القدرة العضلية	-3	التوافيق	-2	الاتزان	-1	.2
				داخلي في	م مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الد	تستخد	.3
	التمرير الارضي	-3	التمريرة القصيرة	-2	التمريرة العريضية	-1	.5
				مهارة التح	وامل الاساسية الاكثر تأثيراً على ه	من الع	.4
	جميع ما سبق صحيح	-3	القفز عاليأ	<b>-</b> 2	السرعة	-1	.7
				رة اليد:-	ارات التمرير الاكثر شيوعاً في كر	من مه	.5
	جميع ما سبق صحيح	-3	التمريرة الكرباجية	-2	التمريرة العالية	-1	
					مؤشر كتلة الجسم: -	يرمز ا	6
	MB1	-3	M1B	-2	مؤشر كتلة الجسم: - <b>BM</b> 1	یرمز <sup>ا</sup> 1-	.6
			<b>M1B</b> ر والنظر <sub>.</sub> موزع على حركة م	- 1 - 1	BM1	-1	
				- 1 - 1	BM1	-1	.6
	فس والكره :ـ	ضرب المناذ	، والنظر <sub>.</sub> موزع على حركة م القدمان	فع الراس 2-	BM1 للامام قليلاً باسترخاء مع ر الجذع	-1 ثني	.7
	فس والكره :ـ	ضرب المناذ	، والنظر. موزع على حركة م القدمان - الذرعان	فع الراس   2- القدمين:   2-	BM1 للامام قليلاً باسترخاء مع ر الجذع قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين	-1 ثني 1- ثني	
	فس والكره :- الركبتان	ضرب المناف   3-	، والنظر. موزع على حركة م القدمان - الذرعان	فع الراس   2- القدمين:   2-	BM1 للامام قليلاً باسترخاء مع ر الجذع قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على	-1 ثني 1- ثني	.7
	فس والكره :- الركبتان	ضرب المناف   3-	، والنظر. موزع على حركة م القدمان - الذرعان	فع الراس   2- القدمين:   2-	BM1 للامام قليلاً باسترخاء مع ر الجذع قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين	-1 ثني 1- ثني	.7
	فس والكره:- الركبتان الركبتان الجذع	ضرب المناف   3-   3-	) والنظر. موزع على حركة م القدمان - الذرعان رب الى منتصف الطاولة: - الذرعان	يفع الراس   2-   القدمين:   2-   يبير المضد   2-	BM1 للامام قليلاً باسترخاء مع ر الجذع قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين المرفقان يكون في زاوية قائمة ويثا	-1 ثني ثني 1- ا -1	.7
	فس والكره:- الركبتان الركبتان الجذع	ضرب المناف   3-   3-	) والنظر. موزع على حركة م القدمان - الذرعان رب الى منتصف الطاولة: - الذرعان	يفع الراس   2-   القدمين:   2-   يبير المضد   2-	BM1  الجدع الجدع على القديلاً مع را الجدع مع توزيع ثقل الجسم على القدمين المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشا	-1 ثني ثني 1- ا -1	.7

#### يتبع

/ 40

### السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

1- تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات في الميدان
2- اختبار الجري والمشي لمسافة 2100 متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية
3- تعد القوه العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية
4- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ولمدى حركي كامل
5- السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينه في اطول زمن ممكن

	6- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن
	7- الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ واتزان الجسم اثناء الثبات والحركة
	8- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي
ل ارتفاع	9- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكره عندما تكون الكره في مستوى
	الصدر
	10- امتصاص الكره بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكره
	11- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الاصبع الكبير حتى بداية بطن القدم
	12- المسكات الاساسية في كرة الطاولة ( المصافحة + الساقطة)
	13- الضربات الامامية تتكون من ( القاطعة + الساقطة + الساحقة)
	14- التمريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهي بتسجيل الهدف المطلوب
	15- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد ( التصويبه الكرباجيه)
	16- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكره في أتجاه الجانب او الذرع التي لا تحمل المضرب
	17- في كرة السلة التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التمرير
	18- يرمز لمؤشر كتلة الجسمBM1
	19- يتم قياس القدرة العضلية من اختبار الوثب الطويل من الثبات
	20- الأستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة او الوضع الصحيح

انتهت الأسئلة \_\_\_\_\_ تمنياتي لكم بالتوفيق \_\_\_ معلم/ة المادة :

المادة: التربية البدنية وصحية ٢	••••	المملكة العربية السعودية	
الصف: ثالث ثانوي (أنتساب)		وزارة التعليم	
الزمن: ساعة ونصف	صلحتاا قرازم Ministry of Education	دارة العامة للتعليم بمحافظة	
	Willist g or Eddcadori	المدرسة:	
الدراسي 1446هـ		أسئلة اخ	

٦٠	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسمر الطالب/ة
	التوقيع		المصحح
	التوقيع		المراجع

## السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

	اختبار	رمي واستقبال الكره يدل على:					
· '	-1	الاتزان	-۲	التوافيق	-٣	السرعة	
٠,	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على: -						
•	-1	الاتزان	-۲	التوافيق	-٣	القدرة العضلية	
٠,۲	تستخد	.م مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخل	ي في:-				
• '	-1	التمريرة العريضة	-۲	التمريرة القصيرة	-٣	التمرير الارضي	
	من العو	إمل الاساسية الاكثر تأثيراً على مهارة الت	صويب:-				
••	-1	السرعة	-۲	القفز عالياً	-٣	جميع ما سبق صحيح	
٠.	من مهار	رات التمرير الاكثر شيوعاً في كرة اليد:-					
••	-1	التمريرة العالية	-۲	التمريرة الكرباجية	-٣	جميع ما سبق صحيح	
٦	يرمزلم	ؤشر كتلة الجسم: -					
• '	-1	BM1	-۲	M1B	-٣	MB1	
٠.	ثني	للامام قليلاً باسترخاء مع رفع ا	لراس والنذ	ظر. موزع على حركة مضرب المنافس	س والكره:-		
• '	-1	الجذع	-۲	القدمان	-٣	الركبتان	
.^	ثني	قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القد	مين: -				
."	-1	القدمين	-۲	الذرعان	-٣	الركبتان	
٩	• • • • •	المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضر	رب الی منت	صف الطاولة: -			
•	-1	القدمان	-۲	الذرعان		الجذع	
٠١.	کلما کا	ن التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلم	ا كان نسبة	نجاحه اكثر - هذهِ العبارة تخص :-	-:		
• 1	-1	زاوية التصويب	-۲	التوجيه	-٣	الأداء الميكانيكي	

\_\_\_\_

السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

#### / ٤٠

-	
صح	١- تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات في الميدان
خطأ	٢- اختبار الجري والمشي لمسافة ٢١٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية
صح	٣- تعد القوه العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية
صح	٤- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ولمدى حركي كامل
خطأ	٥- السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينه في اطول زمن ممكن
صح	٦- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن
صح	٧- الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ واتزان الجسم اثناء الثبات والحركة
صح	٨- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي
خطأ	٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكره عندما تكون الكره في مستوى ارتفاع الصدر
صح	١٠- امتصاص الكره بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكره
صح	١١- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الاصبع الكبير حتى بداية بطن القدم
صح	١٢- المسكات الاساسية في كرة الطاولة ( المصافحة + الساقطة)
صح	١٣- الضربات الامامية تتكون من ( القاطعة + الساقطة + الساحقة )
صح	١٤- التمريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهى بتسجيل الهدف المطلوب
خطأ	١٥- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد ( التصويبه الكرباجيه )
صح	١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكره في اتجاه الجانب او الذرع التي لا تحمل المضرب
صح	١٧– في كرة السلة التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التمرير
صح	۱۸- يرمز لمؤشر كتلة الجسم BM1
صح	١٩ - يتم قياس القدرة العضلية من اختبار الوثب الطويل من الثبات
خطأ	٢٠ - الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة او الوضع الصحيح
I	*

انتهت الأسئلة ...... تمنياتي لكم بالتوفيق.... معلم/ة المادة :