

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



المادة: التربية البدنية وصحية ٢	 وزارة التعليم	المملكة العربية السعودية
الصف: ثالث ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

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

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

٢٠ /

١	اختبار رمي واستقبال الكرة يدل على:			
١- الاتزان	٢- التوافق	٣- السرعة		
٢	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على:-			
١- الاتزان	٢- التوافق	٣- القدرة العضلية		
٣	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:-			
١- التمريرة العريضة	٢- التمريرة القصيرة	٣- التمرير الارضي		
٤	من العوامل الاساسية الاكثر تأثيراً على مهارة التصويب:-			
١- السرعة	٢- القفز عالياً	٣- جميع ما سبق صحيح		
٥	من مهارات التمرير الاكثر شيوعاً في كرة اليد:-			
١- التمريرة العالية	٢- التمريرة الكرواجية	٣- جميع ما سبق صحيح		
٦	يرمز لمؤشر كتلة الجسم: -			
١- BM1	٢- M1B	٣- MB1		
٧	ثني ..... للامام قليلاً باسترخاء مع رفع الراس والنظر. موزع على حركة مضرب المنافس والكرة :-			
١- الجذع	٢- القدمان	٣- الركبتان		
٨	ثني ..... قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين: -			
١- القدمين	٢- الذرعان	٣- الركبتان		
٩	..... المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة: -			
١- القدمان	٢- الذرعان	٣- الجذع		
١٠	كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه اكثر - هذه العبارة تخص :-			
١- زاوية التصويب	٢- التوجيه	٣- الأداء الميكانيكي		

يتبع

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

٤٠ /

١- تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات في الميدان
٢- اختبار الجري والمشي لمسافة ٢١٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية
٣- تعد القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية
٤- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ولمدى حركي كامل
٥- السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينه في اطول زمن ممكن

	٦- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن
	٧- الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ واتزان الجسم اثناء الثبات والحركة
	٨- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي
	٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدره لسيطرة على الكرة عندما تكون الكره في مستوى ارتفاع الصدر
	١٠- امتصاص الكرة بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكرة
	١١- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الاصبع الكبير حتى بداية بطن القدم
	١٢- المسكات الاساسية في كرة الطاولة ( المصافحة + الساقطة )
	١٣- الضربات الامامية تتكون من ( القاطعة + الساقطة + الساحقة )
	١٤- التمريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهي بتسجيل الهدف المطلوب
	١٥- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد ( التصويبه الكراجيه )
	١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكره في اتجاه الجانب او الذراع التي لا تحمل المضرب
	١٧- في كرة السلة التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التمرير
	١٨- يرمز لمؤشر كتلة الجسم <b>BMI</b>
	١٩- يتم قياس القدرة العضلية من اختبار الوثب الطويل من الثبات
	٢٠- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة او الوضع الصحيح

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

المادة: التربية البدنية وصحية ٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: ثالث ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

٦٠	الدرجة المستحقة	.....	الصف	.....	اسم الطالب / ة
	التوقيع				المصحح
	التوقيع				المراجع

٢٠ /

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١	اختبار رمي واستقبال الكرة يدل على:	١- الاتزان	٢- التوافق	٣- السرعة
٢	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على:-	١- الاتزان	٢- التوافق	٣- القدرة العضلية
٣	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:-	١- التمريرة العريضة	٢- التمريرة القصيرة	٣- التمرير الأرضي
٤	من العوامل الأساسية الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب:-	١- السرعة	٢- القفز عالياً	٣- جميع ما سبق صحيح
٥	من مهارات التمرير الأكثر شيوعاً في كرة اليد:-	١- التمريرة العالية	٢- التمريرة الكراجية	٣- جميع ما سبق صحيح
٦	يرمز لمؤشر كتلة الجسم:-	١- BM1	٢- M1B	٣- MB1
٧	ثني ..... للامام قليلاً باسترخاء مع رفع الراس والنظر. موزع على حركة مضرب المنافس والكرة:-	١- الجذع	٢- القدمان	٣- الركبتان
٨	ثني ..... قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين:-	١- القدمين	٢- الذراعان	٣- الركبتان
٩	..... المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة:-	١- القدمان	٢- الذراعان	٣- الجذع
١٠	كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه أكثر - هذه العبارة تخص:-	١- زاوية التصويب	٢- التوجيه	٣- الأداء الميكانيكي

يتبع

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 القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية
صح	٤- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ومدى حركي كامل
خطأ	٥- السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينة 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 أثناء الثبات والحركة
صح	٨- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي والعقلي
خطأ	٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر
صح	١٠- امتصاص الكرة بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكرة
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- التميريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهي بتسجيل الهدف المطلوب
خطأ	١٥- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد ( التصويبه الكرابجيه )
صح	١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب او الذراع التي لا تحمل المضرب
صح	١٧- في كرة السلة التميرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التميرير
صح	١٨- يرمز لمؤشر كتلة الجسم BMI
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

انتهت الأسئلة.....تمنياتى لكم بالتوفيق....

معلمة/المادة :

المادة: التربية البدنية وصحية ١-٢	 <b>وزارة التعليم</b> Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
<b>أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ</b>		

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

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

٢٠ /

١.	١- للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:	٢- المشي وكرة السلة	٣- ركوب الدراجة الثابتة	٣- جميع ما سبق
٢.	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية تقوم:-	١- ممارسة النشاط البدني	٢- تأجيل ممارسة النشاط	٣- لا شيء مما سبق
٣.	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-	١- متابعة	٢- استعداد	٣- الحركة الأساسية
٤.	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-	١- السير المتحرك	٢- الجهد بالدراجة الثابتة	٣- جميع ما سبق
٥.	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-	١- تحريكه من مكانه	٢- استخدام الكرسي	٣- لا شيء مما سبق
٦.	في كرة اليد حركات لاعبي الدفاع في الجناحين تكون:-	١- جانبيين فقط	٢- الامام والخلف	٣- جميع ما سبق
٧.	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين:-	١- سرعة التمهير	٢- التصويب على المرمى	٣- جميع ما سبق
٨.	يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب:-	١- زيادة الاكسجين للعضلات	٢- نقص الاكسجين الواصل للعضلات	٣- لا شيء مما سبق
٩.	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:-	١- قلة استهلاك الماء	٢- استهلاك الماء بكميات كبيرة	٣- جميع ما سبق
١٠.	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها:-	١- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	٢- فاتح للشهية والطعام	٣- لا شيء مما سبق

يتبع

	١- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لانها تسبب اجهاد على المفاصل
	٢- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط
	٣- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني
	٤- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري ١٢ دقيقة
	٥- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف
	٦- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي
	٧- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
	٨- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
	٩- الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
	١٠- يقصد بدفاع المنطقة (٦/٠) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة ٦ م
	١١- تستخدم طريقة دفاع المنطقة (٦/٠) ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب
	١٢- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم
	١٣- يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين
	١٤- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق
	١٥- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكره بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
	١٦- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكره من اللاعب عند القيام بالتنطيط
	١٧- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة
	١٨- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان
	١٩- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني
	٢٠- من الآثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة

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

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

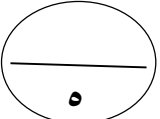
مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

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 الكراباجية 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	<h1 style="text-align: center;">نموذج الإجابة</h1> <p style="text-align: center;">وزارة التعليم Ministry of Education</p>	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم ...
		ثانوية .....

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥ هـ

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 الكرابجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً

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