|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين**  | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :** |
| **( أ ) العدو والسباحة .** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) الجلوس** |
| **3 – كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :** |
| **( أ ) ارتفاع شدة التدريب.** | **( ب ) قلة شدة التدريب.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:** |
| **( أ )** الفخذين والركبتين. | **( ب )** الركبة. |  **( ج ) المرفق.** |
| **5 – تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :** |
| **( أ ) ضربات هجومية.** | **( ب) إستقبال.**  | **( ج ) جميع ما ذكر** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين** |  |
| **2** | **عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي** |  |
| **3** | **عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى** |  |
| **4** | **يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :**  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟**  |
| 1. **كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب. ومن خلال ذلك ، تم تطوير طرق الوصول إلى نبض القلب المستهدف خلال تدريب بدني مطول. ( ✓ )**
2. **العلاقة بين شدة التدريب ومدته كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته. ( ✓ )**
3. **القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. ( × )**
4. **من أنواع السرعة سرعة رد الفعل . ( ✓ )**
5. **لا تعد مهارة الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ( × )**
6. **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس. ( ✓ )**
7. **عند أداء الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أكبر ارتفاعاً من الكتف الأيسر.( × )**
8. **عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائلاً للأسفل. ( ✓ )**
9. **عند أداء الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمني إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية. ( × )**
10. **هناك نوعان من مهارة الصد وهما الصد الهجومي و الصد الدفاعي . ( ✓ )**
 |
|  |
|  |
|  |
|  |