

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة		
(أ) 6م	(ب) 3م	(ج) 9م
2 - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :		
(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
3 - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من		
(أ) 11 لاعب	(ب) 9 لاعبين	(ج) 7 لاعبين
4 - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري		
(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
5 - يزيد من خطر الاصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة
6 - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
8 - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
9 - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
10 - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي
١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

رقم الجلوس/

اسم الطالب/هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة		
(أ) ٦ م	(ب) ٣ م	(ج) ٩ م
٢ - هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :		
(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
٣ - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من		
(أ) ١١ لاعب	(ب) ٩ لاعبين	(ج) ٧ لاعبين
٤ - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري		
(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
٥ - يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الإجابات خاطئة
٦ - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
٩ - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاققتها
2	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
3	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء
4	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
5	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل 2-3 مرات في الاسبوع
6	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
7	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
8	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي
9	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
10	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

نموذج الإجابة



المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي
١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/		
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاققتها
✓	٢	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
✓	٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء
✓	٤	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
✓	٥	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢-٣ مرات في الاسبوع
✓	٦	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
✓	٧	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
✓	٨	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي
✓	٩	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
✓	١٠	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،