

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 والتحايز وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



|                                                                   |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|
| المادة: التربية البدنية وصحية ٢                                   |  |  |
| الصف: ثالث ثانوي (انتساب)                                         |  |  |
| الزمن: ساعة ونصف                                                  |  |  |
|                                                                   |  |  |
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ |  |  |

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

### السؤال الأول: اختاري 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 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 الكروية | ٣- جميع ما سبق صحيح  |  |
| ٦.  | يرمز لمؤشر كتلة الجسم:-                                                                   | ١- BMI              | ٢- M1B              | ٣- MB1               |  |
| ٧.  | ثني ..... للامام قليلاً باسترخاء مع رفع الرأس 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

|     |                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 القوه 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 معينة في اقل 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 أثناء الثبات والحركة                                    |
| ٨-  | التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي والعقلي                                   |
| 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 الأساسية 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 الجانِب او الذرع التي لا تحمل المضرب                   |
| ١٧- | في كرة السلة التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التمرير                          |
| ١٨- | يرمز لمؤشر كتلة الجسم BMI                                                                               |
| 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 ..... تمنياتي لكم بالتوفيق....

معلم/ة المادة :

# نموذج الإجابة

|                                                                   |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|
| ة: التربية البدنية وصحية ٢                                        |  |  |
| صف: ثالث ثانوي (انتساب)                                           |  |  |
| الزمن: ساعة ونصف                                                  |  |  |
|                                                                   |  |  |
| 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 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 القوى 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 و العقلي                                   |
| خطأ | ٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدره للسيطرة 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- التمريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهي بتسجيل الهدف المطلوب                                            |
| خطأ | ١٥- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد ( التصويبه الكراجيه )                                       |
| صح  | ١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب او الذراع التي لا تحمل المضرب                   |
| صح  | ١٧- في كرة السلة التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التمرير                          |
| صح  | ١٨- 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                                  |

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

معلم/ة المادة :