

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



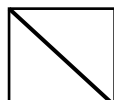
المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	التربية الصحية والبدنية 2
الصف:		ثالث ثانوي
اسم الطالبة :		
الفصل :		
السنة الدراسية:		١٤٤٦هـ



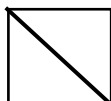
اختبار الفترة لمادة التربية الصحية والبدنية 2 مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦هـ

اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

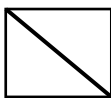


١) هي مدى قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الإنسان على استنشاق الأكسجين :							
أ	اللياقة القلبية	ب	اللياقة التنفسية	ج	اللياقة القلبية التنفسية	د	اللياقة البدنية
٢) هو مصطلح يستخدم لوصف النسبة المئوية للدهون والعضلات في جسم الإنسان :							
أ	التركيب العضلي	ب	التركيب الجسدي	ج	القدرة العضلية	د	كتلة الجسم
٣) من مهارات كرة اليد وتعني مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم ويعتمد تنفيذها الصحيح على التحكم في استقبال اليد للكرة :							
أ	التنطيط	ب	التمرير	ج	التصويب	د	رمية الجزء
٤) في الريشة الطائرة يعد هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو تسجيل نقطة :							
أ	الضربة الأمامية	ب	الإرسال	ج	الضربة الخلفية	د	التمرير
٥) تنقسم مراحل مهارة الضرب في الكرة الطائرة :							
أ	خمس مراحل	ب	ثلاث مراحل	ج	ست مراحل	د	أربع مراحل



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال:	ص	خطأ
(١) مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص .	ص	خ
(٢) تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 40 دقيقة .	ص	خ
(٣) الضربة الأمامية في الريشة الطائرة تؤدي من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية دفاعية .	ص	خ



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١-التوافق	
٢-المهارات الدفاعية	
(ب)	
(أ) الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع كافة	
(ب) هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو الحركة .	
(ج) هو التكامل والإنسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي .	

معلمتك /

انتهت الأسئلة وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

المادة:	التربية الصحية والبدنية 2
الصف:	ثالث ثانوي
اسم الطالبة :	
الفصل :	
السنة الدراسية:	١٤٤٦ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

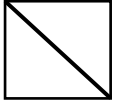
نموذج الإجابة



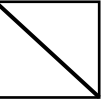
نموذج إجابة اختبار الفترة لمادة التربية الصحية والبدنية 2 مسارات الفصل الدراسي الثالث :

اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

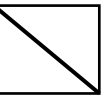


(١) هي مدى قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الإنسان على استنشاق الأكسجين :					
أ	اللياقة القلبية	ب	اللياقة التنفسية	ج	اللياقة القلبية التنفسية
(٢) هو مصطلح يستخدم لوصف النسبة المئوية للدهون والعضلات في جسم الإنسان :					
أ	التركيب العضلي	ب	التركيب الجسدي	ج	القدرة العضلية
(٣) من مهارات كرة اليد وتعني مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم ويعتمد تنفيذها الصحيح على التحكم في استقبال اليد للكرة :					
أ	التنطيط	ب	التمرير	ج	التصويب
(٤) في الريشة الطائرة يعد هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو تسجيل نقطة :					
أ	الضربة الأمامية	ب	الإرسال	ج	الضربة الخلفية
(٥) تنقسم مراحل مهارة الضرب في الكرة الطائرة :					
أ	خمس مراحل	ب	ثلاث مراحل	ج	ست مراحل
				د	أربع مراحل



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال:	صح	خطأ
(١) مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص .	ص	خ
(٢) تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 40 دقيقة .	ص	خ
(٣) الضربة الأمامية في الريشة الطائرة تؤدي من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية دفاعية .	ص	خ



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

الحرف الصحيح	(أ)
ج	١-التوافق
أ	٢-المهارات الدفاعية

(ب)
(أ) الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع كافة
(ب) هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو الحركة .
(ج) هو التكامل والإنسابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي .

معلمتك /
موقع

انتهت الأسئلة وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

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 الكرواجية 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 بنتائج 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 سيؤدي الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:	(أ) الوقوف0	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

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 - يؤدي 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		
الصف : الثالث ثانوي		
الزمن :		
اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٦ هـ		
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 الكرواجية 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		
الصف: الثالث ثانوي		
نموذج الاجابة		
اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٦هـ		
اسم الطالب/ة :		الشعبة :

السؤال الأول: ضع /ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :		
٥		
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	(x)
٤	تعرف القدرة العضلية بأنها عدم قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية مميزة بالسرعة	(x)
٥	التمريرة الكرواجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً	(✓)

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


موقع مادتيري

اختبار الفترة

المرحلة :
ثالث ثانوي

التاريخ

1446 / / هـ

الاسم /
الشعبة /

الدرجة
5

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أما الإجابة الخاطئة ..

1	إذا دخل حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه يعاقب برمية جزائية . في كرة اليد .
2	تستطيع اللاعبة تنفيذ الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتنفذ من نفس مكان المخالفة .
3	يعتبر زمن شوط كرة اليد طويلا مدته 25 دقيقة .
4	يعد الاتزان أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي تعطي اللاعبة القدرة على الحفاظ على توازن الجسم من حيث الثبات او الحركة .

السؤال الثاني:

اذكر اثنين من اختبارات القوة العضلية ؟

1	
2	

1 من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

الرشاقة

اللياقة القلبية التنفسية

2

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي .

الرشاقة

اللياقة القلبية التنفسية

3

من أهم المهارات الاساسية لكرة اليد .

التمريرة البندولية

التصويب بباطن القدم

4

من أنواع المسكات الاساسية لكرة الريشة الطائرة .

مسكة القلم

مسكة الابهام

النجاح أربعة: التخطيط، العمل، الصبر،
والتوكل على الله.

أتمنى للجميع

التفوق و العطاء

اختبار الفترة

التاريخ

1446 / / هـ

المرحلة :
ثالث ثانوي

نموذج الاجابة

لدرجة $\frac{5}{5}$

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

1	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية
2	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي .
الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية
3	من أهم المهارات الاساسية لكرة اليد .
التمريرة البندولية	التصويب بباطن القدم
4	من أنواع المسكات الاساسية لكرة الريشة الطائرة .
مسكة القلم	مسكة الابهام

النجاح أربعة: التخطيط، العمل، الصبر،
والتوكل على الله.

أتمنى للجميع
التفوق و العطاء

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أما الإجابة الخاطئة ..

1	إذا دخل حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه يعاقب برمية جزائية . في كرة اليد .	✓
2	تستطيع اللاعب تنفيذ الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتنفذ من نفس مكان المخالفة .	✓
3	يعتبر زمن شوط كرة اليد طويلا مدته 25 دقيقة .	✗
4	يعد الاتزان أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي تعطي اللاعب القدرة على الحفاظ على توازن الجسم من حيث الثبات او الحركة .	✓

السؤال الثاني:

اذكر اثنين من اختبارات القوة العضلية ؟

1	اختبار قوة القبضة
2	اختبار قوة عضلات الظهر