

تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

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 بتتابع 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 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

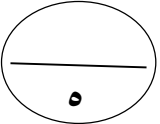
مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية ٢		المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		إدارة التعليم بمحافظة
		مكتب التعليم
		ثانوية

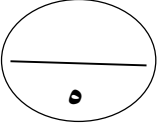
اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام 1446هـ

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:

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : اختبار التربية الصحية والبدنية ٢
وزارة التعليم		الصف : الثالث ثانوي
إدارة التعليم بمحافظة		الزمن :
مكتب التعليم		
ثانوية		
اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام 1446هـ		
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
(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 الكرواجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً

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

اختبار الفترة

التاريخ

1446 /

الاسم /
الشعبة /

الدرجة
5

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) 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

الاسم /
الشعبة /

الدرجة $\frac{5}{5}$

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 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

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