المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة مدرسة	وزارة التعليم Ministry of Education اختبار التربية البدنية ثالث متوسط	المادة : الصف : التاريخ :

اسم الطالب	.....	رقم الجلوس	.....	الدرجة	

السؤال الأول :

٣

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

١)	عند أداء الإرسال بظهر المضرب ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة؟	(√)
٢)	الصد الهجومي في كرة الطائرة : وفيه تتحرك الذراعان واليدان بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس ؟	(√)
٣)	سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟	(√)
٤)	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟	(√)
٥)	تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية في كرة الطائرة؟	(√)
٦)	الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم ؟	(√)

السؤال الثاني :

٢

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي :

الرقم	العمود (أ)		العمود (ب)
١)	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء	٣	سرعة الانتقال
٢)	هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد	٤	القوة العضلية
٣)	سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان أخر في أقصر زمن ممكن	١	الرشاقة
٤)	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم	٢	المرونة
٥)			التوازن

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/.....