المملكة العربية السعودية		المادة: التربية البدنية وصحية ٢
وزارة التعليم		الصف: ثالث ثانوي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن: ساعة ونصف
المدرسة:		

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 الكره يدل على:							
	١-	الاتزان	٢-	التوافيق	٣-	السرعة		
٢.	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على:-							
	١-	الاتزان	٢-	التوافيق	٣-	القدرة العضلية		
٣.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:-							
	١-	التمريرة العريضة	٢-	التمريرة القصيرة	٣-	التمرير الارضي		
٤.	من العوامل الاساسية الاكثر تأثيراً على مهارة التصويب:-							
	١-	السرعة	٢-	القفز عالياً	٣-	جميع ما سبق صحيح		
٥.	من مهارات التمرير الاكثر شيوعاً في كرة اليد:-							
	١-	التمريرة العالية	٢-	التمريرة الكرباجية	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 والكره :-							
	١-	الجذع	٢-	القدمان	٣-	الركبتان		
٨.	ثني ..... قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين: -							
	١-	القدمين	٢-	الذرعان	٣-	الركبتان		
٩.	..... المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة: -							
	١-	القدمان	٢-	الذرعان		الجذع		
١٠.	كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه اكثر - هذهِ العبارة تخص :-							
	١-	زاوية التصويب	٢-	التوجيه	٣-	الأداء الميكانيكي		

يتبع ←

السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

/ ٤٠

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 معينه في اطول 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 اثناء الثبات والحركة	
٨- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي	
٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكره عندما تكون الكره في مستوى ارتفاع الصدر	
١٠- امتصاص الكره بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكره	
١١- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الاصبع الكبير حتى بداية بطن القدم	
١٢- المسكات الاساسية في كرة الطاولة (المصافحة + الساقطة)	
١٣- الضربات الامامية تتكون من (القاطعة + الساقطة + الساحقة)	
١٤- التمريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهى بتسجيل الهدف المطلوب	
١٥- اقل التصوييات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد (التصوييه الكرباجيه)	
١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكره في اتجاه الجانب 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**BM1**	
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 :

المملكة العربية السعودية		المادة: التربية البدنية وصحة ٢
وزارة التعليم		الصف: ثالث ثانوي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن: ساعة ونصف
المدرسة:		

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 الكره يدل على :							
	١-	الاتزان	٢-	التوافيق	٣-	السرعة		
٢.	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على :-							
	١-	الاتزان	٢-	التوافيق	٣-	القدرة العضلية		
٣.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في :-							
	١-	التمريرة العريضة	٢-	التمريرة القصيرة	٣-	التمرير الارضي		
٤.	من العوامل الاساسية الاكثر تأثيراً على مهارة التصويب :-							
	١-	السرعة	٢-	القفز عالياً	٣-	جميع ما سبق صحيح		
٥.	من مهارات التمرير الاكثر شيوعاً في كرة اليد :-							
	١-	التمريرة العالية	٢-	التمريرة الكرباجية	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 والكره :-							
	١-	الجذع	٢-	القدمان	٣-	الركبتان		
٨.	ثني ..... قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين : -							
	١-	القدمين	٢-	الذرعان	٣-	الركبتان		
٩.	..... المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة : -							
	١-	القدمان	٢-	الذرعان		الجذع		
١٠.	كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه اكثر - هذه العبارة تخص :-							
	١-	زاوية التصويب	٢-	التوجيه	٣-	الأداء الميكانيكي		

يتبع

السؤال الثاني : ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

/ ٤٠

١- تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات في الميدان	صح
٢- اختبار الجري والمشي لمسافة ٢١٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية	خطأ
٣- تعد القوه العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية	صح
٤- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ولمدى حركي كامل	صح
٥- السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينه في اطول زمن ممكن	خطأ
٦- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن	صح
٧- الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ واتزان الجسم اثناء الثبات والحركة	صح
٨- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي	صح
٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكره عندما تكون الكره في مستوى ارتفاع الصدر	خطأ
١٠- امتصاص الكره بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكره	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 وتنتهى بتسجيل الهدف المطلوب	صح
١٥- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد (التصويبه الكرباجيه)	خطأ
١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكره في اتجاه الجانب او الذرع 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	صح
٢٠- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة او الوضع الصحيح	خطأ

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق....

معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية وصحية ١-٢
وزارة التعليم		الصف: اول ثانوي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن: ساعة ونصف
المدرسة:		

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.	للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:							
	١-	المشي وكرة السلة	٢-	ركوب الدراجة الثابتة	٣-	جميع ما سبق		
٢.	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-							
	١-	ممارسة النشاط البدني	٢-	تأجيل ممارسة النشاط	٣-	لا شيء مما سبق		
٣.	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-							
	١-	متابعة	٢-	استعداد	٣-	الحركة الأساسية		
٤.	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-							
	١-	السير المتحرك	٢-	الجهد بالدراجة الثابتة	٣-	جميع ما سبق		
٥.	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-							
	١-	تحريكه من مكانه	٢-	استخدام الكرسي	٣-	لا شيء مما سبق		
٦.	في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون: -							
	١-	جانبين فقط	٢-	الامام والخلف	٣-	جميع ما سبق		
٧.	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين : -							
	١-	سرعة التمرير	٢-	التصويب على المرمى	٣-	جميع ما سبق		
٨.	يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب: -							
	١-	زيادة الأكسجين للعضلات	٢-	نقص الأكسجين الواصل للعضلات	٣-	لا شيء مما سبق		
٩.	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون: -							
	١-	قلة استهلاك الماء	٢-	استهلاك الماء بكميات كبيرة		جميع ما سبق		
١٠.	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها: -							
	١-	الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	٢-	فاتح للشهية والطعام	٣-	لا شيء مما سبق		

يتبع ←

السؤال الثاني : ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

/ ٤٠

١-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لانها تسبب اجهاد على المفاصل	
٢- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط	
٣- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني	
٤- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري ١٢ دقيقة	
٥- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف	
٦- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي	
٧- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سعرات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط	
٨- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن	
٩- الحد الادنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع	
١٠- يقصد بدفاع المنطقة (٦/٠) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة ٦ م	
١١- تستخدم طريقة دفاع المنطقة (٦/٠) ضد الفرق اللي تتميز بإتقان التصويب القريب	
١٢- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان الاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم	
١٣-يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين	
١٤- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق	
١٥- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكره بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة	
١٦- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكره من الاعب عند القيام بالتنطيط	
١٧- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة	
١٨- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان	
١٩-لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني	
٢٠- من الاثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة	

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق.....معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

مدرسة :

وزارة التعليم
Ministry of Education

نموذج أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية الصحية والبدنية

اسم الطالب:	الصف: ثالث ثانوي

1 ـ 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 الكرباجية أو الضاربة هي الحركة الضاربة للذراع.	
4	تعطي مسكة المضرب قوة أقل في الضربة الساحقة.	
5	تستخدم التمريرة البندولية للتمرير القصير.	

2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 ـ 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
3ـ 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 ـيؤدى الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:		
(أ) الوقوف0	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

مدرسة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية الصحية والبدنية

اسم الطالب:	الصف: ثالث ثانوي

١ ـ 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 الكرباجية أو الضاربة هي الحركة الضاربة للذراع.	✓
٤	تعطي مسكة المضرب قوة أقل في الضربة الساحقة.	×
٥	تستخدم التمريرة البندولية للتمرير القصير.	✓

٢ ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ ـ 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
٣ـ 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 ـيؤدى الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:		
(أ) الوقوف٠ .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية		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 ١٤٤٥هـ

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	( )
٤	تعرف القدرة العضلية بأنها عدم قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية مميزة بالسرعة	( )
٥	التمريرة الكرباجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً	( )

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

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

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥هـ

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 الكرباجية او الضاربة في كرة اليد تعتبر من اهم انواع التمرير واكثرها اقتصاداً	(✓)

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