|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الدرجة | ..... | رقم الجلوس | ...................................................................................... | اسم الطالب |

اختبار التربية البدنية ثالث متوسط



المملكة العربية السعودية

وزارة الــــتـــعـــــلــــيـــــم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة

المـــادة :

الصـف :

التاريخ :

 السؤال الأول :

3

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | عند أداء الإرسال بظهر المضرب ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة؟ | (  ) |
| 2) | الصد الهجومي في كرة الطائرة : وفيه تتحرك الذراعان واليدان بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس ؟ | (  ) |
| 3) | سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟ | (   ) |
| 4) | تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟ | (  ) |
| 5) | تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية في كرة الطائرة؟ | (  ) |
| 6) | الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم ؟ | (  ) |

السؤال الثاني :

2

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العمود (أ) |  | العمود (ب) |
| 1) | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء  |  | سرعة الانتقال |
| 2) | هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد |  | القوة العضلية  |
| 3) | سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان أخر في أقصر زمن ممكن  |  | الرشاقة  |
| 4) | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم  |  | المرونة  |
| 5) |  |  | التوازن |

انتهت الأسئلة

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/......................................