

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





الاختبار مادة التربية الصحية والبدنية (٢) للصف الثالث ثانوي مسارات (انتساب) للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ

أسم الطالبية/

٦٠

٢٥

السؤال الأول:

اختاري الإجابة الصحيحة			
١	مؤشر كتلة الجسم يرمز له بالرمز...		
أ	MIB	ب	BMI
ب	IMB	ج	MBI
د			
٢	من أنواع التنطيط بكرة اليد		
أ	من الوقوف	ب	من الوثب
ج	من الجلوس	د	جميع ما سبق
٣	اختبار الوقوف على مشط القدم		
أ	القدرة العضلية	ب	السرعة
ج	الرشاقة	د	الاتزان
٤	من العوامل الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب		
أ	القفز عالياً	ب	زاوية التصويب
ج	السرعة	د	جميع ما سبق
٥	اختبار رمي استقبال الكرة:		
أ	السرعة	ب	الرشاقة
ج	التوافق	د	الاتزان
٦	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان.		
أ	القدرة العضلية	ب	السرعة
ج	الرشاقة	د	التوافق
٧	من أهم أنواع التمرير بكرة اليد:		
أ	تمرير من أمام الرأس	ب	التمرير العالي
ج	التمرير الكراباجي	د	التمرير بالحاكل
٨	الأخطاء الشائعة للتمرير في التمرير من الأعلى للخلف: (كرة اليد)		
أ	وجود مرونة في الأصابع	ب	التنسيق بين سلاميات اليدين
ج	عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع	د	وجود عائق بالأصابع

٩	أنواع التمير البندولي (بكرة اليد):				
أ	للأمام والخلف	ب	التمري للجانب	ج	من مستوى الركبة
	جميع ما سبق صحيح	د			
١٠	يستخدم هذا النوع من التمير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي في (كرة الطائرة):				
أ	التمير من الأعلى للأمام	ب	التمير من أسفل بالساعدين	ج	التمير من الأعلى للخلف
	التمير من أسفل للخلف	د			
١١	يقذف الكرة إلى أعلى مكان ممكن امام الكتف، مع تقوس الجسم للخلف وكذلك اليد: (كرة الطائرة)				
أ	الإرسال من الأسفل إلى الجنب	ب	الإرسال من أسفل الموجه	ج	الإرسال من الأعلى
	الإرسال من الأسفل	د			
١٢ثني للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس الكرة.				
أ	القدمين	ب	الذراعان	ج	الجذع
	الركبتان	د			
١٣	أشهر وأسهل أنواع التمير: (كرة السلة)				
أ	التمير المرتدة	ب	التمير من مستوى الرأس	ج	التمير باليدين من مستوى الصدر
	التمير من مستوى الحوض	د			
١٤	يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العالية بقدمية بسرعة وبدقة قبل أن يتعرض له اللاعب المنافس ويحتاج هذا النوع إحساس كبير في رجل اللاعب (في كرة القدم).				
أ	امتصاص الكرة بالفخذ.	ب	امتصاص الكرة بباطن القدم.	ج	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
	امتصاص الكرة بالصدر.	د			
١٥ يشير رأسه إلى الشبكة ويسند من عنقه باليد الحرة. (كرة التنس)				
أ	الشبكة	ب	الكتف	ج	المضرب
	النظر	د			
١٦	يقصد بها المنطقة المجوفة أو المقعرة داخل القدم (كرة القدم)				
أ	وجه القدم الخارجي	ب	وجه القدم الداخلي	ج	باطن القدم
	جانب القدم	د			
١٧	تستخدم عند وجود منافس بين الممرر والمستلم: (كرة السلة)				
أ	التمير من مستوى الصدر	ب	التمير من مستوى الحوض	ج	التميرة المرتدة
	التمير من مستوى الرأس.	د			
١٨ ثنيهما قليلاً مع ميل الجذع للأمام والتحريك حسب اتجاه الكرة. (كرة التنس)				
أ	القدمان	ب	اليدين	ج	الركبتان
	الذراعين	د			

١٩	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:						
أ	التمريرة القصيرة	ب	التمرير الأرضي	ج	التمريرة العرضية	د	التمريرة طويلة
٢٠	من مواصفات الأداء الفني (كرة السلة)رفع الكرة باليد وتسحب جانباً وتؤخذ خطوة بالرجل المعاكسة.						
أ	التمريرة من خلف الظهر	ب	التمرير من مستوى الكتف	ج	التمريرة القصيرة	د	التمريرة الطويلة
٢١	من الشروط الأساسية للعب الكرة بالراس استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظة ضرب الكرة.						
أ	للجانِب	ب	للأمام	ج	لأعلى	د	للخلف
٢٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان.						
أ	التوافق	ب	الرشاقة	ج	القدرة العضلية	د	السرعة
٢٣ فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي. (كرة التنس)						
أ	الركبتان	ب	القدمان	ج	اليدين	د	العيان
٢٤	من مواصفات الأداء الفني في (كرة السلة)التوجه إلى إحدى الجهتين لغرض خداع المنافس وسحبه إلى نفس الجهة المعاكسة.						
أ	التمريرة الطويلة	ب	التمريرة من خلف الظهر	ج	التمرير من مستوى الكتف	د	التمريرة القصيرة
٢٥	من الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس عدم انحناء الجذع قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذا إنها ترند من الرأس فقط. (كرة القدم)						
أ	اماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً	د	عالياً

٢٠

السؤال الثاني:

X	√	ضع علامة (صح) او (خطا) امام العبارات التالية:
		١ يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة الإتقان مهارات الريشة.
		٢ يعتبر الأداء الفني للتمريرة البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد.
		٣ مهارة تنطيط الكرة في كرة اليد هي توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم.
		٤ التوافق في حركة الجسم هو التكامل والانسائية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي.
		٥ السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة.

٦	القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن.
٧	التمريرة الكرابجية أو الضاربة بكرة اليد: وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً.
٨	ويستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل في كرة اليد.
٩	المسكة الجيدة تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة في الريشة الطائرة.
١٠	يعتبر التمرير من الأعلى للأمام ليس أساس جميع التمريرات في الكرة الطائرة.
١١	القبضة القارية في (كرة التنس) لا تتطلب تغييراً في وضع اليد.
١٢	الضربات الخلفية لكرة التنس (الأرضية - الطائرة - نصف الطائرة).
١٣	يقصد بالتمرير (في كرة السلة): اتصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن.
١٤	يستخدم التصويب في التهديد باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة (كرة القدم).
١٥	القبضة الغربية أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين في كرة التنس.
١٦	التمرير باليدين من مستوى الصدر يعتبر مخالفة في (كرة السلة).
١٧	من مواصفات الأداء الفني للتمرير بيد واحد في (كرة السلة) ميل الجذع قليلاً لليساار من أجل نقل ثقل الجسم.
١٨	المسكات الأساسية (لكرة الطاولة): (المصافحة - القلم).
١٩	الضربات الأمامية لكرة التنس (الأرضية الساحقة - الطائرة المسقطة - الطائرة العالية - نصف الطائرة).
٢٠	تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها (كرة القدم).

السؤال الثالث:

٥	
---	--

أجيبني عن الأسئلة التالية بشكل صحيح.

أ	عددي أشكال مهارة حائط الصد (كرة الطائرة)
١	٢
٣	

يتبع

ب	اذكري اثنان من أنواع الإرسال في كرة المضرب (التنس)	
١		٢
٣		٤

السؤال الرابع:

زواج ما يتناسب من القسم الأول مع القسم الثاني في الجدول التالي:

القسم الأول		القسم الثاني
١	الهدف من الاختبار الوثب الطويل من الثبات	المرجحة.
٢	من أنواع التصويب في كرة اليد	الضربة القاطعة الأمامية
٣	من أنواع الإرسال في كرة الريشة الطائرة.	باطن القدم – أعلى الفخذ – الرأس – الصدر – وجه القدم الأمامي.
٤	من أخطاء الشائعة في الإرسال بكرة	الطائرة عدم ضرب الكرة في نمانها المناسب.
٥	من أنواع حائط الصد	التصويب على المرمى.
٦	المواصفات الفنية لأداء الضربة الخلفية.	التصويب الكرابجي
٧	من أنواع الضربات الأمامية في كرة الطاولة	قياس القدرة العضلية
٨	من أنواع ركل الكرة في كرة القدم	الإرسال الطويل والقصير
٩	من الأجزاء التي يمكن استخدامها لامتصاص الكرة (كرة القدم)	حائط الصد الدفاعي
١٠	من استخدامات ضرب الكرة بالرأس (كرة القدم)	ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

معلمة المادة / أفرح عبد العزيز الخالد



الاختبار مادة التربية الصحية والبدنية (٢) للصف الثالث ثانوي مسارات (انتساب) للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ

أسم الطالبة/

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

٦٠

٢٥

اختباري الإجابة الصحيحة							
١	مؤشر كتلة الجسم يرمز له بالرمز ...						
أ	MIB	ب	BMI	ج	IMB	د	MBI
٢	من أنواع التنطيط بكرة اليد						
أ	من الوقوف	ب	من الوثب	ج	من الجلوس	د	جميع ما سبق
٣	اختبار الوقوف على مشط القدم						
أ	القدرة العضلية	ب	السرعة	ج	الرشاقة	د	الاتزان
٤	من العوامل الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب						
أ	القفز عالياً	ب	زاوية التصويب	ج	السرعة	د	جميع ما سبق
٥	اختبار رمي استقبال الكرة:						
أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	د	الاتزان
٦	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان.						
أ	القدرة العضلية	ب	السرعة	ج	الرشاقة	د	التوافق
٧	من أهم أنواع التمرير بكرة اليد:						
أ	تمرير من أمام الرأس	ب	التمرير العالي	ج	التمرير الكراباجي	د	التمرير بالحاكل
٨	الأخطاء الشائعة للتمرير في التمرير من الأعلى للخلف: (كرة اليد)						
أ	وجود مرونة في الأصابع	ب	التنسيق بين سلاميات اليدين	ج	عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع	د	وجود عائق بالأصابع

٩	أنواع التمير البندولي (بكرة اليد):				
أ	للأمام والخلف	ب	التمري للجانب	ج	من مستوى الركبة
	جميع ما سبق صحيح	د			
١٠	يستخدم هذا النوع من التمير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي في (كرة الطائرة):				
أ	التمير من الأعلى للأمام	ب	التمير من أسفل بالساعدين	ج	التمير من الأعلى للخلف
	التمير من أسفل للخلف	د			
١١	يقذف الكرة إلى أعلى مكان ممكن امام الكتف، مع تقوس الجسم للخلف وكذلك اليد: (كرة الطائرة)				
أ	الإرسال من الأسفل إلى الجنب	ب	الإرسال من أسفل الموجه	ج	الإرسال من الأعلى
	الإرسال من الأسفل	د			
١٢ثني للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس الكرة.				
أ	القدمين	ب	الذراعان	ج	الجذع
	الركبتان	د			
١٣	أشهر وأسهل أنواع التمير: (كرة السلة)				
أ	التمير المرتدة	ب	التمير من مستوى الرأس	ج	التمير باليدين من مستوى الصدر
	التمير من مستوى الحوض	د			
١٤	يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العالية بقدمية بسرعة وبدقة قبل أن يتعرض له اللاعب المنافس ويحتاج هذا النوع إحساس كبير في رجل اللاعب (في كرة القدم).				
أ	امتصاص الكرة بالفخذ.	ب	امتصاص الكرة بباطن القدم.	ج	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
	امتصاص الكرة بالصدر.	د			
١٥ يشير رأسه إلى الشبكة ويسند من عنقه باليد الحرة. (كرة التنس)				
أ	الشبكة	ب	الكتف	ج	المضرب
	النظر	د			
١٦	يقصد بها المنطقة المجوفة أو المقعرة داخل القدم (كرة القدم)				
أ	وجه القدم الخارجي	ب	وجه القدم الداخلي	ج	باطن القدم
	جانب القدم	د			
١٧	تستخدم عند وجود منافس بين الممرر والمستلم: (كرة السلة)				
أ	التمير من مستوى الصدر	ب	التمير من مستوى الحوض	ج	التميرة المرتدة
	التمير من مستوى الرأس.	د			
١٨ ثنيهما قليلاً مع ميل الجذع للأمام والتحريك حسب اتجاه الكرة. (كرة التنس)				
أ	القدمان	ب	اليدين	ج	الركبتان
	الذراعين	د			

١٩	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:						
أ	التمريرة القصيرة	ب	التمرير الأرضي	ج	التمريرة العرضية	د	التمريرة طويلة
٢٠	من مواصفات الأداء الفني (كرة السلة)رفع الكرة باليد وتسحب جانباً وتؤخذ خطوة بالرجل المعاكسة.						
أ	التمريرة من خلف الظهر	ب	التمرير من مستوى الكتف	ج	التمريرة القصيرة	د	التمريرة الطويلة
٢١	من الشروط الأساسية للعب الكرة بالراس استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظة ضرب الكرة.						
أ	للجانب	ب	للأمام	ج	لأعلى	د	للخلف
٢٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان.						
أ	التوافق	ب	الرشاقة	ج	القدرة العضلية	د	السرعة
٢٣ فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي. (كرة التنس)						
أ	الركبتان	ب	القدمان	ج	اليدان	د	العينان
٢٤	من مواصفات الأداء الفني في (كرة السلة)التوجه إلى إحدى الجهتين لغرض خداع المنافس وسحبه إلى نفس الجهة المعاكسة.						
أ	التمريرة الطويلة	ب	التمريرة من خلف الظهر	ج	التمرير من مستوى الكتف	د	التمريرة القصيرة
٢٥	من الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس عدم انحناء الجذع قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذا إنها ترند من الرأس فقط. (كرة القدم)						
أ	اماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً	د	عالياً

٢٠

السؤال الثاني:

X	✓	ضع علامة (صح) او (خطا) امام العبارات التالية:
X		١ يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة الإتقان مهارات الريشة.
	✓	٢ يعتبر الأداء الفني للتمريرة البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد.
	✓	٣ مهارة تنطيط الكرة في كرة اليد هي توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم.
	✓	٤ التوافق في حركة الجسم هو التكامل والانسائية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي.
X		٥ السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة.

٦	✓	القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن.
٧	✓	التمريرة الكرابجية أو الضاربة بكرة اليد: وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً.
٨	✓	ويستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل في كرة اليد.
٩	✓	المسكة الجيدة تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة في الريشة الطائرة.
١٠	X	يعتبر التمرير من الأعلى للأمام ليس أساس جميع التمريرات في الكرة الطائرة.
١١	✓	القبضة القارية في (كرة التنس) لا تتطلب تغييراً في وضع اليد.
١٢	✓	الضربات الخلفية لكرة التنس (الأرضية - الطائرة - نصف الطائرة).
١٣	✓	يقصد بالتمرير (في كرة السلة): اصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن.
١٤	✓	يستخدم التصويب في التهديد باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة (كرة القدم).
١٥	X	القبضة الغربية أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين في كرة التنس.
١٦	X	التمرير باليدين من مستوى الصدر يعتبر مخالفة في (كرة السلة).
١٧	✓	من مواصفات الأداء الفني للتمرير بيد واحد في (كرة السلة) ميل الجذع قليلاً لليساار من أجل نقل ثقل الجسم.
١٨	✓	المسكات الأساسية (لكرة الطاولة): (المصافحة - القلم).
١٩	✓	الضربات الأمامية لكرة التنس (الأرضية الساحقة - الطائرة المسقطة - الطائرة العالية - نصف الطائرة).
٢٠	✓	تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها (كرة القدم).

السؤال الثالث:

٥

أجيب عن الأسئلة التالية بشكل صحيح.

أ	عددي أشكال مهارة حائط الصد (كرة الطائرة)
١	حائط الصد الفردي (بلاعب واحد)
٢	حائط الصد الزوجي (بلاعبين)
٣	حائط الصد الجماعي (بثلاث لاعبين)

يتبع

ب	اذكري اثنان من أنواع الإرسال في كرة المضرب (التنس)		
١	الإرسال المستقيم	٢	إرسال الدوران.
٣	الإرسال القاطع	٤	الإرسال من تحت الذراع

١٠

السؤال الرابع:

القسم الأول		القسم الثاني	
١	الهدف من الاختبار الوثب الطويل من الثبات	٦	المرجحة.
٢	من أنواع التصويب في كرة اليد	٧	الضربة القاطعة الأمامية
٣	من أنواع الإرسال في كرة الريشة الطائرة.	٩	باطن القدم – أعلى الفخذ – الرأس – الصدر – وجه القدم الأمامي.
٤	من أخطاء الشائعة في الإرسال بكرة	٤	الطائرة عدم ضرب الكرة في نمانها المناسب.
٥	من أنواع حائط الصد	١٠	التصويب على المرمى.
٦	المواصفات الفنية لأداء الضربة الخلفية.	٢	التصويب الكراجي
٧	من أنواع الضربات الأمامية في كرة الطاولة	١	قياس القدرة العضلية
٨	من أنواع ركل الكرة في كرة القدم	٣	الإرسال الطويل والقصير
٩	من الأجزاء التي يمكن استخدامها لامتناس الكرة (كرة القدم)	٥	حائط الصد الدفاعي
١٠	من استخدامات ضرب الكرة بالرأس (كرة القدم)	٨	ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

معلمة المارة / أفرام عبد العزيز الخالد

المادة: التربية البدنية وصحية 2	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: ثالث ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختاري/ي الإجابة الصحيحة:

20 /

1.	اختبار رمي واستقبال الكرة يدل على:				
	-1 الاتزان	-2 التوافق	-3 السرعة		
2.	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على:-				
	-1 الاتزان	-2 التوافق	-3 القدرة العضلية		
3.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:-				
	-1 التمريرة العريضة	-2 التمريرة القصيرة	-3 التمرير الارضي		
4.	من العوامل الاساسية الاكثر تأثيراً على مهارة التصويب:-				
	-1 السرعة	-2 القفز عالياً	-3 جميع ما سبق صحيح		
5.	من مهارات التمرير الاكثر شيوعاً في كرة اليد:-				
	-1 التمريرة العالية	-2 التمريرة الكرابجية	-3 جميع ما سبق صحيح		
6.	يرمز لمؤشر كتلة الجسم: -				
	-1 BMI	-2 M1B	-3 MB1		
7.	ثني قليلاً باسترخاء مع رفع الراس والنظر. موزع على حركة مضرب المنافس والكرة :-				
	-1 الجذع	-2 القدمان	-3 الركبتان		
8.	ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين: -				
	-1 القدمين	-2 الذراعان	-3 الركبتان		
9. المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة: -				
	-1 القدمان	-2 الذراعان	-3 الجذع		
10.	كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه اكثر - هذه العبارة تخص :-				
	-1 زاوية التصويب	-2 التوجيه	-3 الأداء الميكانيكي		

يتبع

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

40 /

1-	تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين المباشرة في المختبر وغير مباشرة بالاختبارات في الميدان
2-	اختبار الجري والمشي لمسافة 2100 متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية
3-	تعد القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية
4-	المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ولمدى حركي كامل
5-	السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينه في اطول زمن ممكن

	6- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن
	7- الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ واتزان الجسم اثناء الثبات والحركة
	8- التوافق هو التكامل والانسائية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي
	9- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدره لسيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر
	10- امتصاص الكرة بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكرة
	11- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الاصبع الكبير حتى بداية بطن القدم
	12- المسكات الاساسية في كرة الطاولة (المصافحة + الساقطة)
	13- الضربات الامامية تتكون من (القاطعة + الساقطة + الساحقة)
	14- التمريزة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهي بتسجيل الهدف المطلوب
	15- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد (التصويبه الكرابجيه)
	16- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب او الذراع التي لا تحمل المضرب
	17- في كرة السلة التميرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التميرير
	18- يرمز لمؤشر كتلة الجسم BMI
	19- يتم قياس القدرة العضلية من اختبار الوثب الطويل من الثبات
	20- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة او الوضع الصحيح

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

المادة: التربية البدنية وصحية ٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: ثالث ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

٦٠	اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة
	المصحح	
	المراجع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

٢٠ /

١	اختبار رمي واستقبال الكرة يدل على:	١- الاتزان	٢- التوافق	٣- السرعة
٢	اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على:-	١- الاتزان	٢- التوافق	٣- القدرة العضلية
٣	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:-	١- التمريرة العريضة	٢- التمريرة القصيرة	٣- التمرير الأرضي
٤	من العوامل الأساسية الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب:-	١- السرعة	٢- القفز عالياً	٣- جميع ما سبق صحيح
٥	من مهارات التمرير الأكثر شيوعاً في كرة اليد:-	١- التمريرة العالية	٢- التمريرة الكراجبية	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 والكرة:-	١- الجذع	٢- القدمان	٣- الركبتان
٨	ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين:-	١- القدمين	٢- الذراعان	٣- الركبتان
٩ المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة:-	١- القدمان	٢- الذراعان	٣- الجذع
١٠	كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه أكثر - هذه العبارة تخص:-	١- زاوية التصويب	٢- التوجيه	٣- الأداء الميكانيكي

يتبع

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

٤٠ /

صح	١- تقاس اللياقة القلبية التنفسية بطريقتين المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات في الميدان
خطأ	٢- اختبار الجري والمشي لمسافة ٢١٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية
صح	٣- تعد القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية
صح	٤- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية ومدى حركي كامل
خطأ	٥- السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركة معينة في اطول زمن ممكن
صح	٦- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن
صح	٧- الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ واتزان الجسم أثناء الثبات والحركة
صح	٨- التوافق هو التكامل والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي والعقلي
خطأ	٩- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر
صح	١٠- امتصاص الكرة بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكرة
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- التميريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهي بتسجيل الهدف المطلوب
خطأ	١٥- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد (التصويبه الكرابجيه)
صح	١٦- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب او الذراع التي لا تحمل المضرب
صح	١٧- في كرة السلة التميرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التميرير
صح	١٨- يرمز لمؤشر كتلة الجسم BMI
صح	١٩- يتم قياس القدرة العضلية من اختبار الوثب الطويل من الثبات
خطأ	٢٠- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة او الوضع الصحيح

انتهت الأسئلة.....تمنياتى لكم بالتوفيق....

معلمة/المادة :