

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: أول ثانوي** |

**1 ــــ ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **من الأخطاء الشائعة في معظم مجتمعات العالم اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة.** |  |
| **2** | **تعتبر الخطة الهجومية 3/3 من أكثر التشكيلات الهجومية فاعلية.** |  |
| **3** | **في الضربة الساقطة بوجه المضرب يمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.** |  |
| **4** | **يطلق على مراكز المهاجمون الخلفيون ( ساعد أيسر ــ وسط ــ ساعد أيمن ).** |  |
| **5** | **على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل دائري متقابل في منطقة الإرسال.** |  |

**2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 ـ من الأمراض الخفيفة ألام :** | | |
| ( أ ) **الظهر.** | **( ب ) القرحة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **2 – من واجبات المهاجمين الأماميين في كرة اليد :** | | |
| **( أ ) التصويب على المرمى.** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **3ـ في لحظة ضرب الريشة يجب أن يشير الساق لمضرب المرسل إلى الاتجاه:** | | |
| **( أ ) السفلي.** | **( ب ) الأمامي.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **4 – ملعب كرة اليد على شكل:** | | |
| **( أ ) مستطيل.** | **( ب ) مربع.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5 ــ ................ هو الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى:** | | |
| **( أ ) دفاع المنطقة 6/0 .** | **( ب ) الهجوم.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | الوصف: a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | الوصف: D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة ............... :** | | |
| **( أ ) 6م** | **( ب ) 3م** | **( ج ) 9م** |
| **2 – ...... هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :** | | |
| **( أ ) الرشاقة .** | **( ب ) السرعة** | **( ج ) المرونة** |
| **3 - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من ............... :** | | |
| **( أ ) 11 لاعب** | **( ب ) 9 لاعبين** | **( ج ) 7 لاعبين** |
| **4 - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري ................. :** | | |
| **( أ ) اختبار القوة العضلية** | **( ب ) اختبار السير المتحرك** | **( ج) اختبار المرونة** |
| **5 - ................ يزيد من خطر الاصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :** | | |
| **( أ ) التدخين** | **( ب) الخمول البدني** | **( ج ) جميع الاجابات خاطئة** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاقتها ؟** |  |
| **2** | **الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟** |  |
| **3** | **من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء ؟** |  |
| **4** | **تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟** |  |
| **5** | **لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل 2-3 مرات في الاسبوع ؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**