

تم تحميل وعرض المادة من :

مراجعاتي

www.mrajati.net



موقع مراجعاتي هو منصة تعليمية مستقلة وجهد تعليمي تطوعي تهدف إلى تقديم محتوى تعليمي مساعد وخدمات مساندة مجانية للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين، بما في ذلك - على سبيل المثال لا الحصر - الحلول التعليمية، الملخصات، أوراق العمل، المراجعات، نماذج الاختبارات التدريبية، الشروحات، والمواد التعليمية المساندة، نحن نسعى جاهدين للتكامل مع المنظومة التعليمية الرسمية بما يخدم مصلحة الطالب والمعلم وولي الأمر،،، جزى الله خيراً من بادر وتعاون في تقديم النفع والفائدة.

ذلك قريب منا.. حمل تطبيقنا للوصول الدائم لأسرع المراجعات والحلول التعليمية.



تابع حساباتنا على :

المادة:	التربية الصحية والبدنية 2	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف:	ثالث ثانوي		وزارة التعليم
اسم الطالبة:			إدارة التعليم بمدينة
الفصل:			المدرسة / الثانوية /
السنة الدراسية:	١٤٤٦ هـ		

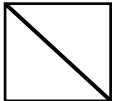


اختبار الفترة لمادة التربية الصحية والبدنية 2 مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

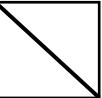
الدرجة المستحقة

اجيي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

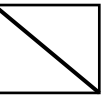


١) هي مدى قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الإنسان على استنشاق الأكسجين :					
أ	اللياقة القلبية	ب	اللياقة التنفسية	ج	اللياقة القلبية التنفسية
٢) هو مصطلح يستخدم لوصف النسبة المئوية للدهون والعضلات في جسم الإنسان :					
أ	التركيب العضلي	ب	التركيب الجسدي	ج	القدرة العضلية
٣) من مهارات كرة اليد وتعني مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم ويعتمد تنفيذها الصحيح على التحكم في استقبال اليد للكرة :					
أ	التنطيط	ب	التمرير	ج	التصويب
٤) في الريشة الطائرة يعد هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو تسجيل نقطة :					
أ	الضربة الأمامية	ب	الإرسال	ج	الضربة الخلفية
٥) تنقسم مراحل مهارة الضرب في الكرة الطائرة :					
أ	خمس مراحل	ب	ثلاث مراحل	ج	ست مراحل
				د	أربع مراحل



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال:	ص	خطأ
١) مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص .	ص	خ
٢) تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 40 دقيقة .	ص	خ
٣) الضربة الأمامية في الريشة الطائرة تؤدي من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية دفاعية .	ص	خ



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١-التوافق	(ب)
٢-المهارات الدفاعية	(أ) الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع كافة
	(ب) هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو الحركة .
	(ج) هو التكامل والإنسائية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي .

معلمتك /

انتهت الأسئلة وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

نموذج الإجابة

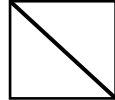
موقع مراجعاتي



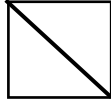
نموذج إجابة اختبار الفترة لمادة التربية الصحية والبدنية 2 مسارات الفصل الدراسي الثالث :

اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

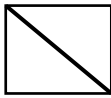


(١) هي مدى قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الإنسان على استنشاق الأكسجين :				
أ	اللياقة القلبية	ب	اللياقة التنفسية	ج
د	اللياقة البدنية	ج	اللياقة القلبية التنفسية	د
(٢) هو مصطلح يستخدم لوصف النسبة المئوية للدهون والعضلات في جسم الإنسان :				
أ	التركيب العضلي	ب	التركيب الجسدي	ج
د	كتلة الجسم	ج	القدرة العضلية	د
(٣) من مهارات كرة اليد وتعني مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم ويعتمد تنفيذها الصحيح على التحكم في استقبال اليد للكرة :				
أ	التنطيط	ب	التمرير	ج
د	رمية الجزء	ج	التصويب	د
(٤) في الريشة الطائرة يعد هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو تسجيل نقطة :				
أ	الضربة الأمامية	ب	الإرسال	ج
د	الضربة الخلفية	ج	التمرير	د
(٥) تنقسم مراحل مهارة الضرب في الكرة الطائرة :				
أ	خمس مراحل	ب	ثلاث مراحل	ج
د	أربع مراحل	ج	ست مراحل	د



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال:	ص	خطأ
(١) مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص .	ص	خ
(٢) تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 40 دقيقة .	ص	خ
(٣) الضربة الأمامية في الريشة الطائرة تؤدي من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية دفاعية .	ص	خ



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١-التوافق	ج
٢-المهارات الدفاعية	أ
(ب)	
(أ) الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع كافة	
(ب) هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو الحركة .	
(ج) هو التكامل والإنسائية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي .	

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

اسم الطالب:	الصف: ثالث ثانوي
-------------	------------------

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

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - 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 بنتابع الانقباض العضلي عند :	(أ) الأداء الحركي.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
3- 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 سيؤدى الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:	(أ) الوقوف0	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

موقع مراجعاتي

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

اسم الطالب:	الصف: ثالث ثانوي
-------------	------------------

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

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - 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
٣- 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 سيؤدي الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب من:	(أ) الوقوف .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

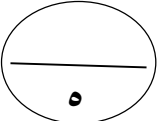
مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية ٢		المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم
		ثانوية

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/ة :	الشعبة :
----------------	----------

السؤال الأول: ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

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

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

اختبار الفترة

التاريخ

1446 / / هـ

الاسم /
الشعبة /

الدرجة $\frac{5}{5}$

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..

1	إذا دخل حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه يعاقب برمية جزائية . في كرة اليد .
2	تستطيع اللاعب تنفيذ الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتنفذ من نفس مكان المخالفة .
3	يعتبر زمن شوط كرة اليد طويلا مدته 25 دقيقة .
4	يعد الاتزان أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي تعطي اللاعب القدرة على الحفاظ على توازن الجسم من حيث الثبات او الحركة .

السؤال الثاني:

اذكر اثنين من اختبارات القوة العضلية ؟

1	
2	

1 من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

اللياقة القلبية التنفسية

الرشاقة

2 من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي .

اللياقة القلبية التنفسية

الرشاقة

3 من أهم المهارات الاساسية لكرة اليد .

التصويب بباطن القدم

التمريرة البندولية

4 من أنواع المسكات الاساسية لكرة الريشة الطائرة .

مسكة الابهام

مسكة القلم

النجاح أربعة: التخطيط، العمل، الصبر، والتوكل على الله.

أتمنى للجميع

التفوق و العطاء

نموذج الاجابة

موقع مراجعاتي

التاريخ
1446 / / هـ

الاسم /
الشعبة /

الدرجة (5)

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..

1	إذا دخل حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه يعاقب برمية جزائية . في كرة اليد .	✓
2	تستطيع اللاعب تنفيذ الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتنفذ من نفس مكان المخالفة .	✓
3	يعتبر زمن شوط كرة اليد طويلا مدته 25 دقيقة .	X
4	يعد الاتزان أحد أنواع التوافق العضلي العصبي والذي تعطي اللاعب القدرة على الحفاظ على توازن الجسم من حيث الثبات او الحركة .	✓

السؤال الثاني:

اذكر اثنين من اختبارات القوة العضلية ؟

1	اختبار قوة القبضة
2	اختبار قوة عضلات الظهر

1	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية
2	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي .
الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية
3	من أهم المهارات الاساسية لكرة اليد .
التمريرة البندولية	التصويب بباطن القدم
4	من أنواع المسكات الاساسية لكرة الريشة الطائرة .
مسكة القلم	مسكة الابهام

النجاح أربعة: التخطيط، العمل، الصبر، والتوكل على الله.

أتمنى للجميع

التفوق و العطاء 🌹