|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/**