

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



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ			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 ورشاققتها؟
2	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي؟
3	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء؟
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؟

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/هـ/

التوقيع:

نموذج الإجابة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة	(أ) ٦ م	(ب) ٣ م	(ج) ٩ م
٢ - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :	(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
٣ - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من	(أ) ١١ لاعب	(ب) ٩ لاعبين	(ج) ٧ لاعبين
٤ - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري	(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
٥ - 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 :

١	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاقته؟	✓
٢	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي؟	✓
٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء؟	✓
٤	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟	✓
٥	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢-٣ مرات في الاسبوع؟	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



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

اسم الطالب:	الصف: أول ثانوي
-------------	-----------------

1 - 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 - وسط - ساعد أيمن).	
5	على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل دائري متقابل في منطقة الإرسال.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من الأمراض الخفيفة الأم :		
(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
3- 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 - هو الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى:		
(أ) دفاع المنطقة 0/6 .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: أول ثانوي
-------------	-----------------

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

م	العبارة	العلامة
١	من الأخطاء الشائعة في معظم مجتمعات العالم اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة.	✓
٢	تعتبر الخطة الهجومية ٣/٣ من أكثر التشكيلات الهجومية فاعلية.	✓
٣	في الضربة الساقطة بوجه المضرب يمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.	✓
٤	يطلق على مراكز المهاجمون الخلفيون (ساعد أيسر - وسط - ساعد أيمن).	✓
٥	على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل دائري متقابل في منطقة الإرسال.	×

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - من الأمراض الخفيفة الأم :		
(أ) الظهر.	(ب) القرحة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٢ - من واجبات المهاجمين الأماميين في كرة اليد :		
(أ) التصويب على المرمى.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٣- في لحظة ضرب الريشة يجب أن يشير الساق لمضرب المرسل إلى الاتجاه:		
(أ) السفلي.	(ب) الأمامي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٤ - ملعب كرة اليد على شكل:		
(أ) مستطيل.	(ب) مربع.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - هو الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى:		
(أ) دفاع المنطقة ٠/٦ .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة : اختبار التربية الصحية والبدنية ١-٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : اول ثانوي		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم
		ثانوية
اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥ هـ		
اسم الطالب/ة :		الشعبة :

	السؤال الأول : ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
	١	الامراض الخفيفة تعتبر الأكثر انتشاراً ويعاني منها الاغلبية كآلام الظهر والقرحة والحموضة والصداع
	٢	ينبغي على المصابين بالسمنة ممارسة نشاط هوائي معتدل الشدة وليس فيها اجهاد على المفاصل
	٣	من عيوب دفاع المنطقة (٦/٠) السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزء
	٤	شكل ملعب كرة اليد مستطيل طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً
	٥	يمكن اجراء التبديل في كرة اليد في اي وقت من المباراة ولا يوجد عدد محدد للتبديلات ولا يتوجب اعلام الحكم بالتبديل

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح .. معلمة/ة المادة :

المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية ١-٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : اول ثانوي		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم ...
		ثانوية

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٥ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب/ة :

السؤال الأول: ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
	
(✓)	١ الامراض الخفيفة تعتبر الاكثر انتشاراً ويعاني منها الاغلبية كالآلم الظهر والقرحة والحموضة والصداع
(✓)	٢ ينبغي على المصابين بالسمنة ممارسة نشاط هوائي معتدل الشدة وليس فيها اجهاد على المفاصل
(✓)	٣ من عيوب دفاع المنطقة (٦/٠) السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزء
(✓)	٤ شكل ملعب كرة اليد مستطيل طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً
(✓)	٥ يمكن اجراء التبديل في كرة اليد في اي وقت من المباراة ولا يوجد عدد محدد للتبديلات ولا يتوجب اعلام الحكم بالتبديل

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