

التاريخ: / / ١٤٤٦هـ

المادة: التربية الصحية والبدنية ٢

المرحلة: ثالث ثانوي – مسارات

(انتساب)

**المملكة العربية السعودية**

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بالرياض /الدرعية

مدرسة الأبناء المتوسطة والثانوية للبنات

بالكلية الحربية

الاختبار مادة التربية الصحية والبدنية (٢) للصف الثالث ثانوي مسارات (انتساب) للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هــ

أسم الطالبة/ .

٦٠

٢٥

**السؤال الأول:**

يتبع

|  |
| --- |
| **اختاري 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 العضيلة | 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 الكرباجي | 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 التمرير البندولي (بكرة اليد): |
| أ | للأمام والخلف | ب | التمري للجانب | ج | من مستوى الركبة | د | جميع ما سبق صحيح |
| ١٠ | يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي في (كرة الطائرة): |
| أ | التمرير من الأعلى للأمام  | ب | التمرير من أسفل بالساعدين  | ج | التمرير من الأعلى للخلف | د | التمرير من أسفل للخلف |
| 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 | د | الإرسال من الأسفل  |
| ١٢ | ...........ثني للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس الكرة. |
| أ | القدمين | ب | الذراعان | ج | الجذع | د | الركبتان |
| ١٣ | أشهر وأسهل أنواع التمرير: (كرة السلة) |
| أ | التمرير المرتدة | ب | التمرير من مستوى الرأس | ج | التمرير باليدين من مستوى الصدر | د | التمرير من مستوى الحوض |
| 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 | د | امتصاص الكرة بالصدر. |
| ١٥ | ................... يشير رأسه إلى الشبكة ويسند من عنقه باليد الحرة. (كرة التنس) |
| أ | الشبكة | ب | الكتف | ج | المضرب | د | النظر |
| ١٦ | يقصد بها المنطقة المجوفة أو المقعرة داخل القدم (كرة القدم) |
| أ | وجه القدم الخارجي | ب | وجه القدم الداخلي | ج | باطن القدم  | د | جانب القدم |
| ١٧ | تستخدم عند وجود منافس بين الممرر والمستلم: (كرة السلة) |
| أ | التمرير من مستوى الصدر | ب | التمرير من مستوى الحوض | ج | التمريرة المرتدة | د | التمرير من مستوى الرأس. |
| ١٨ | ................. ثنيهما قليلاً مع ميل الجذع للأمام والتحرك حسب اتجاه الكرة. (كرة التنس) |
| أ | القدمان | ب | اليدين | ج | الركبتان | د | الذراعين  |

يتبع

|  |  |
| --- | --- |
| ١٩ | تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في: |
| أ | التمريرة القصيرة | ب | التمرير الأرضي | ج | التمريرة العرضية | د | التمريرة طويلة |
| ٢٠ | من مواصفات الآداء الفني (لكرة 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 الطولية |
| ٢١ | من الشروط الأساسية للعب الكرة بالراس استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما...... قبل استقبال الكرة ثم سحيهما 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 الآداء الفني في (كرة السلة) ...........التوجه إلى إحدى الجهتين لغرض خداع المنافس وسحبه إلى نفس الجهة المعاكسة. |
| أ | التمريرة الطولية | 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 ترتد من الرأس فقط. (كرة القدم) |
| أ | اماماً | ب | خلفاً | ج | جانباً | د | عالياً |

يتبع

٢٠

**السؤال الثاني:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ضع علامة (صح) او (خطا) امام العبارات التالية:** | **√** | **X** |
| ١ | يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة الإتقان مهارات الريشة. |  |  |
| ٢ | يعتبر الآداء الفني للتمرية 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 والانسيابية 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 الكرباجية 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): اصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن. |  |  |
| ١٤ | يستخدم التصويب في التهديف باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة (كرة القدم). |  |  |
| ١٥ | القبضة الغريبة أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين في كرة التنس. |  |  |
| ١٦ | التمرير باليدين من مستوى الصدر يعتبر مخالفة في (كرة السلة). |  |  |
| ١٧ | من مواصفات الآداء الفني للتمرير بيد واحد في (كرة السلة) ميل الجذع قليلاً لليسار من أجل نقل ثقل الجسم. |  |  |
| ١٨ | المسكات الأساسية (لكرة الطاولة) :(المصافحة - القلم). |  |  |
| ١٩ | الضربات الأمامية لكرة التنس (الأرضية الساحقة - الطائرة المسقطة - الطائرة العالية ـ نصف الطائرة). |  |  |
| ٢٠ | تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها (كرة القدم). |  |  |

**السؤال الثالث:**

**أجيبي عن الأسئلة التالية بشكل صحيح.**

٥

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |  |

١٠

**السؤال الرابع:**

|  |
| --- |
| **زاوج 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 الكرباجي |
| 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 / أفراح عبد العزيز الخالد

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة: التربية البدنية وصحية 2 |
| وزارة التعليم | الصف: ثالث ثانوي (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن: ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **60** |
| **المصحح** |  | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | **التوقيع** |  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:**  2**0 /**  |
|  |  **اختبار رمي واستقبال الكره يدل على:** |
| **1-** | **الاتزان**  | **2-** | **التوافيق** | **3-** | **السرعة** | **-** |  |
|  | **اختبار الوقوف على مشط القدم يدل على:-** |
| **1-** | **الاتزان**  | **2-** | **التوافيق** | **3-** | **القدرة العضلية** |  |  |
|  | **تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:-**  |
| **1-** | **التمريرة العريضة**  | **2-** | **التمريرة القصيرة** | **3-**  | **التمرير الارضي** |  |  |
|  | **من العوامل الاساسية الاكثر تأثيراً على مهارة التصويب:-**  |
| **1-** | **السرعة**  | **2-** | **القفز عالياً** | **3-**  | جميع ما سبق صحيح |  |  |
|  | **من مهارات التمرير الاكثر شيوعاً في كرة اليد:-** |
| **1-** | التمريرة العالية  | **2-** | التمريرة الكرباجية | **3-**  | جميع ما سبق صحيح |  |  |
|  | **يرمز لمؤشر كتلة الجسم: -** |
| **1-** | **BM1** | **2-** | **M1B** | **3-** | **MB1** |  |  |
|  | **ثني .......... للامام قليلاً باسترخاء مع رفع الراس والنظر. موزع على حركة مضرب المنافس والكره :-** |
| **1-** | **الجذع**  | **2-** | **القدمان** | **3-** | **الركبتان** |  |  |
|  | **ثني ..... قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين: -** |
| **1-** | **القدمين**  | **2-** | **الذرعان** | **3-** | **الركبتان** |  |  |
|  | **...... المرفقان يكون في زاوية قائمة ويشير المضرب الى منتصف الطاولة: -** |
| **1-** | **القدمان**  | **2-** | **الذرعان** | **-** | **الجذع** |  |  |
| **10.**  | **كلما كان التصويب من المنطقة الموجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه اكثر - هذهِ 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 والغير مباشرة بالاختبارات في الميدان** |  |
| **2- اختبار الجري والمشي لمسافة 2100 متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية** |  |
| **3- تعد القوه 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 والانسيابية في الاداء ما بين الجهاز العصبي و العقلي** |  |
| **9- عند اداء امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدرة لسيطرة على الكره عندما تكون الكره في مستوى ارتفاع الصدر** |  |
| **10- امتصاص الكره بالرأس من اصعب طرق السيطرة على الكره** |  |
| **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- التمريرة المتقنة هي اساس كل لعبه وتنتهى بتسجيل الهدف المطلوب** |  |
| **15- اقل التصويبات شيوعاً واستخداماً في كرة اليد ( التصويبه الكرباجيه)** |  |
| **16- الضربات الخلفية تستخدم عندما تتجه الكره في اتجاه الجانب او الذرع التي لا تحمل المضرب** |  |
| **17- في كرة السلة التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الاساس التعليمي لمهارات التمرير** |  |
| **18- يرمز لمؤشر كتلة الجسمBM1** |  |
| **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 :**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**إدارة التعليم بالطائف**

**مكتب تعليم الجنوب**

**ثانوية ثقيف**

**اختبار المتوقع تخرجهم 1446**

**الفصل الدراسي الثالث الدور الثاني**

**المادة التربية الصحية والبدنية 2**

**الصف : ثالث ثانوي**

الزمن: ساعتين



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المعطيات | الدرجة | الدرجة المستحقة | الدرجة كتابة |
| درجة السؤال الأول | 30 |  |  |
| درجة السؤال الثاني | 30 |  |  |
| المجموع | 60 |  |  |

....................................................................................................................................

**السؤال الأول : ضع علامة (****√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :**

1. **اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الإنسان على استنشاق الأوكسجين من الهواء الخارجي عن طريق**

 **الجهاز التنفسي ( )**

1. **القوة العضلية تعتبر إحدى مكونات اللياقة البدنية ( )**
2. **الجهاز الموضح أمامك في الصورة يعمل على قياس القوة العضلية عن طريق قبضة اليد ( )**



1. **القدرة العضلية هي قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ( )**
2. **السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل زمن ممكن ( )**
3. **الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات وأثناء الحركة ( )**
4. **تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية ( )**
5. **المهارة التي أمامك في الصورة احدى مهارات الكرة الطائرة وتسمى التمرير من أسفل بالساعدين ( )**



1. **من الأخطاء الشائعة أثناء تنفيذ الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة رمي الكرة بعيداً عن الجسم ( )**
2. **نستطيع لعب منافسات كرة المضرب (التنس الأرضي) باللعب الفردي وباللعب الزوجي فقط ( )**
3. **يعتبر الجري بالكرة من غير أداء مهارة التنطيط تصرف صحيح من اللاعب أثناء المنافسة( )**
4. **تتكون مباراة كرة السلة من ثلاث أرباع زمن كل ربع (5) دقائق ( × )**
5. **في منافسات كرة الطاولة (تنس الطاولة) يفوز اللاعب بالشوط اذا أحرز اللاعب 9 نقاط( )**
6. **في منافسات كرة القدم لا يعتبر من الأخطاء التي تستوجب الطرد إذا بصق اللاعب على المنافس ( )**
7. **في منافسات كرة القدم لا يتم طرد اللاعب بالبطاقة الحمراء الذي تعمد اللعب العنيف ويكتفى بإنذاره فقط ( )**

**السؤال الثاني: احط الإجابة الصحيحة:**

1. **قدرة الفرد على تفسير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه (تعريف ....**

**أ – الرشاقة ب – التوازن ج – جميع ما سبق**

1. **التكامل والانسابية في الأداء بين الجهازين العصبي والعضلي ينتج عن حركة أو مجموعة من الحركات يسمى**

 **أ – التوافق ب – القوة ج – جميع ما سبق**

1. **يقاس التركيب الجسمي عن طريق إحدى الطرق التالية:**

**أ – قياس طي الجلد ب – شكل البطن ج – اتساع الحوض**

1. **لقياس سرعة اللاعب الجري (30م) والتي نحتاج فيها لدقة عملية القياس الى:**

**أ – ساعة إيقاف ب – اجهاز القبضة ج – صندوق المرونة**

1. **يتكون الفريق الواحد الذي تبدأ به المباراة داخل الملعب في لعبة كرة اليد من:**

**أ – 7 لاعبين ب – 5 لاعبين ج – 6 لاعبين**

1. **في منافسات كرة اليد إذا قام اللاعب بالاعتداء داخل الملعب أو خارج الملعب أثناء المباراة يتم .....**

 **أ – إيقاف اللاعب وقت محدد ب – استبعاد اللاعب ج – انذار اللاعب فقط**

1. **في منافسات الكرة الطائرة إذا ضرب اللاعب الكرة بإحدى يديه وبقوة وبطريقة قانونية كاملة تسمى**

**أ – الحائط ب – الضربة الساحقة ج – الإعداد**

1. **يعتبر ملعب مستطيل الشكل بطول(18م) وعرض (9م) هو ملعب .......**

**أ – كرة اليد ب – الكرة الطائرة ج – كرة السلة**

1. **في منافسات الكرة الطائرة يفوز الفريق بالمباراة بشرط التقدم بفارق نقطتين على الأقل بعدد .....**

**أ – 20 نقطة ب – 25 نقطة ج – 15 نقطة**

1. **ساحة اللعب التي يجب أن تكون منبسطة وذات أرض صلبة بطول (28م) وبعرض(15م) هي ملعب ...**

**أ – كرة القدم ب – كرة السلة ج – كرة اليد**

1. **يتكون الفريق الواحد داخل الملعب من 5 لاعبين في منافسات**

**أ – كرة الطائرة ب – اكرة اليد ج – كرة السلة**

1. **في منافسات كرة القدم يقوم اللاعب بتعمد تأخير اللعب حينها يتخذ الحكم قرار ب....**

**أ – ترك اللاعب ب – طرد اللاعب بالبطاقة الحمراء ج – انذار الاعب بالبطاقة الصفراء**

1. **في منافسات كرة القدم إذا تم منح اللاعب بطاقة حمراء يجب عليه .....**

**أ – البقاء في الملعب ب – الجلوس مع البدلاء ج – مغادرة ميدان اللعب والمنطقة الفنية**

1. **في منافسات كرة القدم وأثناء المنافسة يتكون كل فريق من ....**

**أ – 8 لاعبين ب – 9 لاعبين ج – 11 لاعب**

1. **في منافسات كرة القدم يكون زمن المباراة الفعلي بدون الأشواط الإضافية أو الوقت الإضافي هو.....**

**أ – 35 دقيقة ب – 65 دقيقة ج – 90 دقيقة**

**......................**

**انتهت الأسئلة**

**مع تمنياتي بخالص التوفيق**