

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		
6م (أ)	3م (ب)	9م (ج)
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		
11 لاعب (أ)	9 لاعبين (ب)	7 لاعبين (ج)
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/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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 إنتاج 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 الإصابة 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 ،،،