

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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
6 - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
8 - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
9 - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
10 - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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 تمارين 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
6	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
7	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
8	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي
9	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
10	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب 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 الإجابات خاطئة
٦ - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.	(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:	(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:	(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
٩ - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:	(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:	(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

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

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

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 ورشاققتها
✓	٢	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
✓	٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء
✓	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
✓	٦	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
✓	٧	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
✓	٨	الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي
✓	٩	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
✓	١٠	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،