

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



أسئلة مراجعة الصحة واللياقة البدنية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← الملف

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



روابط مواد الصف الثالث المتوسط على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

أسئلة اختبار انتساب نهائي الدور الأول	1
أسئلة مراجعة الصحة واللياقة البدنية	2
اختبار منتصف الفصل مع الإجابة	3
المحتوى الدراسي مع أسئلة مراجعة للوحدة التعليمية	4

أسئلة مراجعة ثالث متوسط

الصحة واللياقة البدنية

س: إن تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبناءها **(صواب - خطأ).**

س: أن احتياجات كل شخص للبروتين تختلف عن غيره **(صواب - خطأ).**

س: تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات **(صواب - خطأ).**

س: إن العضلات تخزن الكربوهيدرات في الفترة بين ٢٠-٦٠ دقيقة بعد التمرين **(صواب - خطأ).**

س: ٩ غرامات من بروتينات الحليب تعد كافية لتحفيز صنع البروتين مما يساعد على تعافي العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية **(صواب - خطأ).**

س: تعوض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطس **(صواب - خطأ).**

س: القدرة العضلية **(القوة المميز بالسرعة - الرشاقة) اختاري الاجابة الصحيحة.**

س: أداء المهارات كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي تنمي عنصر القدرة العضلية **(صواب - خطأ).**

س: قدرة المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل **(صواب - خطأ).**

س: تتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد **(صواب - خطأ).**

س: تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية **(صواب - خطأ).**

س: الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه **(صواب - خطأ).**

س: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد **(الرشاقة الخاصة - الرشاقة العامة) اختاري الاجابة الصحيحة.**

س: القوة العضلية وتعني: "أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة" **(صواب - خطأ).**

س: التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة **(صواب - خطأ).**

س: **الاتزان الثابت** هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز **(صواب - خطأ).**

س: قوة عضلات البطن وتحملها وتعني "مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى بشكل متكرر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة" **(صواب - خطأ).**

كرة السلة

س: الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب **(صواب - خطأ).**

س: الخداع بالكرة ويهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط، التمرير، القطع أو التصويب البعيد **(صواب - خطأ).**

س: الخداع بدون كرة ويهدف إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه.

س: الهدف من المحاورة من الخلف هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة **(صواب - خطأ).**

س: في مهارة المحاورة من الخلف تدفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد الحرة **(صواب - خطأ).**

س: في مهارة المحاورة من الخلف تكون الركبتين في وضع منثني قليلا أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى **(صواب - خطأ).**

س: التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز **(صواب - خطأ).**

س: اثناء أداء التصويب مع الحركة السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز **(صواب - خطأ).**

س: اثناء أداء التصويب مع الحركة اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب **(صواب - خطأ).**

كرة اليد

س: مهارة دفاع حائط الصد تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمى الفريق **(صواب - خطأ).**

س: وتؤدي مهارة دفاع حائط الصد إلى حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من المهاجمين **(صواب - خطأ).**

س: في مهارة دفاع حائط الصد يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به **(صواب - خطأ).**

س: في مهارة دفاع حائط الصد يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانبا عاليا والنظر على الكرة **(صواب - خطأ).**

س: مهارة التصويبة السلمية من الوثب لأعلى يستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي **(صواب - خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى بعد استلام الكرة أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء لأعلى بالقدم الأمامية **(صواب - خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مدها لأعلى نقطة **(صواب - خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى تحريك الذراع بقوة للأمام لأداء التصويب الى المرمى **(صواب - خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب للأمام مسك الكرة أسفل الصدر **(صواب - خطأ).**

س: لأداء التصويبة السلمية من الوثب للأمام الطيران للأمام بين المدافعين **(صواب - خطأ).**

الريشة الطائرة

س: عند أداء الإرسال العالي في الريشة الطائرة مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهًا للخارج والخلف **(صواب - خطأ).**

س: عند أداء الإرسال العالي في الريشة الطائرة مسك الريشة بين إبهام من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا .

س: عند أداء الإرسال العالي في الريشة الطائرة خطوة المتابعة الخطوة الأخيرة نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب يتم تحريك القدم الخلفية جانبًا في اتجاه الريشة **(صواب - خطأ).**

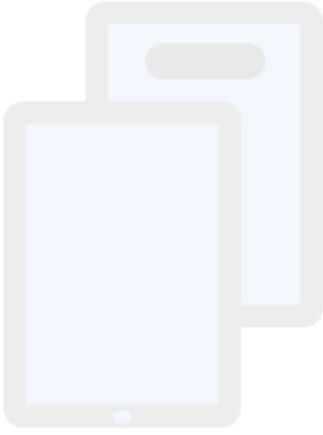
س: أثناء أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب ضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب في الريشة الطائرة الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء الكرة الساقطة في الريشة الطائرة مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء الكرة الساقطة في الريشة الطائرة نقوم بالطعن المنخفض أمامًا، وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أمامًا **(صواب - خطأ).**

س: أثناء أداء الكرة الساقطة في الريشة الطائرة تتم مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الحوض **(صواب - خطأ).**



تم تحميل هذا الملف من
موقع المناهج السعودية

alManahj.com/sa