

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



| | | | |
|--|----------|----------|-------------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | | رقم الجلوس/ |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

| | | |
|---|-----------------------|-------------------------|
| 1 - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة : | | |
| (أ) 10 ثواني | (ب) 5 ثواني | (ج) 3 ثواني |
| 2 - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي | | |
| (أ) 10 ساعات | (ب) 3-5 ساعات | (ج) 8 ساعات |
| 3 - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه: | | |
| (أ) الاتزان | (ب) الرشاقة | (ج) التوافق |
| 4 - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟: | | |
| (أ) القوة العضلية | (ب) قوة عضلات البطن | (ج) القدرة العضلية |
| 5- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة | | |
| (أ) المرونة | (ب) القدرة العضلية | (ج) الاتزان |
| 6 - هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة اللعب. | | |
| (أ) رمية الإدخال. | (ب) التصويب. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | | |
| (أ) العمر والجنس. | (ب) الوزن الزائد. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 8 - في التمريرة الخطافية يتم حفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس من خلال: | | |
| (أ) اليد اليسرى. | (ب) الجلوس. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 9 - في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون: | | |
| (أ) قصيرة وسريعة. | (ب) بطيئة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| 10 - يتم تعويض الصوديوم أثناء ممارسة النشاط البدني بتناول أطعمة غنية: | | |
| (أ) بالملح. | (ب) السكر. | (ج) لا شيء مما ذكر. |

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

| | |
|----|--|
| 1 | في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض |
| 2 | عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة |
| 3 | بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً |
| 4 | تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (2) اثنين |
| 5 | أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد |
| 6 | لا يسمح لأي لاعب آخر في كرة السلة أن يتجاوز بأي جزء من جسمه خط الحدود قبل أن ترمى الكرة عبر الخط |
| 7 | قبل ممارسة النشاط البدني يجب الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي |
| 8 | أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال والموز والبطاطس |
| 9 | قبل ممارسة النشاط البدني يجب الحرص على تناول كمية من السوائل |
| 10 | أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختر الإجابة الصحيحة :

| | | | |
|---|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| ١ - يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في كرة السلة ألا يستنفذ أكثر لتترك الكرة : | (أ) ١٠ ثواني | (ب) ٥ ثواني | (ج) ٣ ثواني |
| ٢ - قبل ممارسة النشاط البدني ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي | (أ) ١٠ ساعات | (ب) ٣-٥ ساعات | (ج) ٨ ساعات |
| ٣ - هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءً جميع أجزاء جسمه أو جزء منه: | (أ) الاتزان | (ب) الرشاقة | (ج) التوافق |
| ٤ - هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب ؟: | (أ) القوة العضلية | (ب) قوة عضلات البطن | (ج) القدرة العضلية |
| ٥ - هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة | (أ) المرونة | (ب) القدرة العضلية | (ج) الاتزان |
| ٦ - هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة اللعب. | (أ) رمية الإدخال. | (ب) التصويب. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | (أ) العمر والجنس. | (ب) الوزن الزائد. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ٨ - في التمريرة الخطافية يتم حفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس من خلال: | (أ) اليد اليسرى. | (ب) الجلوس. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٩ - في مهارة التصويب من الوثب يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون: | (أ) قصيرة وسريعة. | (ب) بطيئة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |
| ١٠ - يتم تعويض الصوديوم أثناء ممارسة النشاط البدني بتناول أطعمة غنية: | (أ) بالملح. | (ب) السكر. | (ج) لا شيء مما ذكر. |

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) 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 | في الارتكاز الخلفي يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض |
| ✓ | ٢ | عند أداء التصويب من الوثب يتم التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة |
| ✓ | ٣ | بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً |
| ✓ | ٤ | تحتسب الإصابة الميدانية في كرة السلة من منطقة النقطتين بنقطتين (٢) اثنين |
| ✓ | ٥ | أثناء ممارسة النشاط البدني يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد |
| ✓ | ٦ | لا يسمح لأي لاعب آخر في كرة السلة أن يتجاوز بأي جزء من جسمه خط الحدود قبل أن ترمى الكرة عبر الخط |
| ✓ | ٧ | قبل ممارسة النشاط البدني يجب الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي |
| ✓ | ٨ | أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال والموز والبطاطس |
| ✓ | ٩ | قبل ممارسة النشاط البدني يجب الحرص على تناول كمية من السوائل |
| ✓ | ١٠ | أثناء ممارسة النشاط البدني يجب تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،