

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



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

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
(أ) التوافق	(ب) المرونة	(ج) الرشاقة
2 - يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
(أ) العمر	(ب) كتلة الجسم	(ج) جميع الاجابات خاطئة
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 - هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.		
(أ) الوقت المستقطع.	(ب) الرمية الحرة.	(ج) التصويب.
7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) كل ما ذكر صحيح.
8 - عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:		
(أ) قبل التصويب.	(ب) بعد التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر
9 - عند أداء المحاور من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:		
(أ) مثني قليلاً.	(ب) ممتدة قليلاً.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
10 - الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:		
(أ) البعيد.	(ب) القريب.	(ج) كل ما ذكر صحيح.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث 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	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز
2	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التمير القطع أو التصويب
3	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة
4	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع
5	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني
6	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي
7	تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها
8	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها
9	الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب
10	العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السرعات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

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

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :		
(أ) التوافق	(ب) المرونة	(ج) الرشاقة
٢ - يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة		
(أ) العمر	(ب) كتلة الجسم	(ج) جميع الاجابات خاطئة
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 - هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.		
(أ) الوقت المستقطع.	(ب) الرمية الحرة.	(ج) التصويب.
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) كل ما ذكر صحيح.
٨ - عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:		
(أ) قبل التصويب.	(ب) بعد التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر
٩ - عند أداء المحاورة من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:		
(أ) مثني قليلاً.	(ب) ممتدة قليلاً.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - الخداع بكرة السلّة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:		
(أ) البعيد.	(ب) القريب.	(ج) كل ما ذكر صحيح.

نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث 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 :

✓	التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز	١
✓	الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التميرير القطع أو التصويب	٢
✓	الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة	٣
✓	تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع	٤
✓	يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني	٥
✓	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي	٦
✓	تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها	٧
✓	هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها	٨
✓	الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب	٩
✓	العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السرعات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة	١٠

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،