|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

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

**اختار 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 السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات 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 ذ كر**  |
| **9 – عند أداء المحاورة 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.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ 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 التمرير 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 السعرات 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 السعرات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة**  |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**