|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ 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 الادخال.** | **( 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 ذ كر.** |
| **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 ذ كر.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (ثاني 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** | **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 الخطافيه 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 أخر 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**  |  |

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