|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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** |

**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 ؟** |  |

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