

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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.

نموذج الإجابة

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.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1444/1445 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 الإجابة

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 ،،،