

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

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 ،،،