

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

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختر 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 السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات 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             |

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 التمير 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 السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني؟                                     |

|   |          |             |          |
|---|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ |          |             |          |
| اسم الطالب/هـ/  |          | رقم الجلوس/ |          |
| المصحح:   | التوقيع: | المراجع:    | التوقيع: |

اختر الإجابة الصحيحة :

|  |                     |                       |                           |
|--|---------------------|-----------------------|---------------------------|
| ١ - ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :                          | ( أ ) التوافق       | ( ب ) المرونة         | ( ج ) الرشاقة             |
| ٢ - ..... يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة | ( أ ) العمر         | ( ب ) كتلة الجسم      | ( ج ) جميع الاجابات خاطئة |
| 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             |

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

|   |  |
|---|--|
| ✓ | ١ التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟                 |
| ✓ | ٢ الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التمير القطع أو التصويب |
| ✓ | ٣ الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة ؟                       |
| ✓ | ٤ تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع ؟                                  |
| ✓ | ٥ يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني ؟                                    |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،