

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

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :		
( أ ) العدو والسباحة.	( ب ) الوقوف.	( ج ) الجلوس
٣ - كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على :		
( أ ) ارتفاع شدة التدريب.	( ب ) قلة شدة التدريب.	( ج ) جميع ما ذكر
٤ - يكون الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل:		
( أ ) الفخذين والركبتين.	( ب ) الركبة.	( ج ) المرفق.
٥ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد :		
( أ ) ضربات هجومية.	( ب ) استقبال.	( ج ) جميع ما ذكر
٦ - يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو .....		
( أ ) الأمام	( ب ) الأرض	( ج ) الجانب
٧ - تؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج من الوقوف والارتكاز على .....		
( أ ) قدم واحدة	( ب ) القدمين	( ج ) اليدين
٨ - تؤدي مهارة التمرير بالأصابع من وضع .....		
( أ ) الجلوس	( ب ) الوقوف	( ج ) الجلوس الطويل
٩ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا .....		
( أ ) الإرسال	( ب ) الصد	( ج ) جميع ما ذكر
١٠ - لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد .....		
( أ ) أربع ضربات	( ب ) ثلاث ضربات	( ج ) خمس ضربات

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثالث 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	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين
✓	٢	عند الارسال ترمى الكرة لأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي
X	٣	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى
✓	٤	يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع
✓	٥	يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة
X	٦	يتم أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة من وضع الجلوس الطويل على الأرض ؟
✓	٧	يتم الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
X	٨	تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية في اليدين من وضع الجلوس على الأرض ؟
✓	٩	مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟
✓	١٠	يتم الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ويتجه الجذع نحو الأرض في الشقلبة الأمامية على اليدين ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،