

أسئلة اختبار 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

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 ؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

أسئلة اختبار 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

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 الخطأ 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 ؟	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،