

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444 هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختر 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. |

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثاني متوسط) العام الدراسي 1445/1444 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 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. |

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| 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 ،،،