|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – تعد الرمية ......................من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:** | | |
| **( أ ) الحرة** | **( ب ) السلمية** | **( ج ) المرتدة** |
| **2 – يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب .............. من الماء يومياً :** | | |
| **( أ ) 6-8 أكواب** | **( ب ) 1-2  كوب** | **( ج ) 10-12كوب** |
| **3 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :** | | |
| **( أ ) الرشاقة** | **( ب ) المرونة** | **( ج ) التوافق** |
| **4 - ............ هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :** | | |
| **( أ ) قوة عضلات البطن** | **( ب ) القوة العضلية** | **( ج) القدرة العضلية** |
| **5- ............ هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها** | | |
| **( أ ) الرشاقة** | **( ب) المرونة** | **( ج ) الاتزان** |
| **6 – ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبل في:** | | |
| **( أ ) غير دوره.** | **( ب) في دوره.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **7 – تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:** | | |
| **( أ ) عملية الهضم.** | **( ب) صحة الجهاز الهضمي.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **8 – تقاس قوة عضلات البطن باختبار:** | | |
| **( أ ) الجلوس من الرقود.** | **( ب) الجلوس.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **9 – في مهارة التمريرة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:** | | |
| **( أ ) الأسفل.** | **( ب) للخلف.** | **( ج ) للأعلى.** |
| **10 – تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:** | | |
| **( أ ) مرونة الجذع.** | **( ب) القوة.** | **( ج ) الجري.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع** |  |
| **2** | **في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً** |  |
| **3** | **تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية** |  |
| **4** | **يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة** |  |
| **5** | **من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم** |  |
| **6** | **لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات** |  |
| **7** | **من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم** |  |
| **8** | **تؤدى التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والاخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً** |  |
| **9** | **تؤدى الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية** |  |
| **10** | **تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**