|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/**