|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – ............. هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :** | | |
| **( أ ) التوافق** | **( ب ) المرونة** | **( ج ) الرشاقة** |
| **2 – ........... يختلف احتياج الفرد من السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات الحرارية المستهلكة** | | |
| **( أ ( العمر** | **( ب ) كتلة الجسم** | **( ج ) جميع الاجابات خاطئة** |
| **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 – ...............هو قطع ( إيقاف ) للمباراة بطلب من مدرب أو مساعد مدرب.** | | |
| **( أ ) الوقت المستقطع.** | **( ب) الرمية الحرة.** | **( ج ) التصويب.** |
| **7 – من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** | | |
| **( أ )العمر والجنس.** | **( ب) الوزن الزائد.** | **( ج ) كل ما ذكر صحيح.** |
| **8 – عند أداء التصويب من الحركة يتم متابعة الذراع الرامية للكرة:** | | |
| **( أ ) قبل التصويب.** | **( ب) بعد التصويب.** | **( ج ) لا شيء مما ذ كر** |
| **9 – عند أداء المحاورة من خلف الظهر تكون الركبتين في وضع:** | | |
| **( أ ) مثني قليلاً.** | **( ب) ممتدة قليلاً.** | **( ج ) جميع الإجابات صحيحة.** |
| **10 – الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع:** | | |
| **( أ ) البعيد.** | **( ب) القريب.** | **( ج ) كل ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (ثالث 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** | **التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز** |  |
| **2** | **الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التمرير القطع أو التصويب** |  |
| **3** | **الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة** |  |
| **4** | **تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع** |  |
| **5** | **يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني** |  |
| **6** | **هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في القدرة على التحصيل العلمي** |  |
| **7** | **تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها** |  |
| **8** | **هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها** |  |
| **9** | **الخداع بكرة السلة هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب** |  |
| **10** | **العمر : يحتاج الصغار إلى مزيداً من السعرات الحرارية للنمو خاصة سن المراهقة** |  |

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