

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 ،،،