

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث متوسط) العام الدراسي 1444/1445هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختر 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 السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات 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

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 التمير 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 السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني؟

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :	( أ ) التوافق	( ب ) المرونة	( ج ) الرشاقة
٢ - ..... يختلف احتياج الفرد من السرعات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السرعات الحرارية المستهلكة	( أ ) العمر	( ب ) كتلة الجسم	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
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 التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز ؟
✓	٢ الخداع بكرة السلة يهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط التمير القطع أو التصويب
✓	٣ الهدف من المحاورة من خلف الظهر هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة ؟
✓	٤ تبدأ فترة الوقت المستقطع عندما يطلق الحكم صافرته ويعطي إشارة الوقت المستقطع ؟
✓	٥ يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني ؟

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،