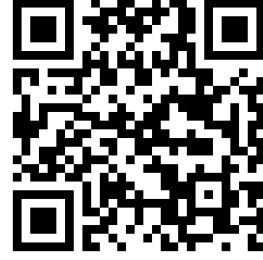


تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف اختبار نهائي الدور الأول بدنية وصحية

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الأول المتوسط](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثالث](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

[اختبار منتصف الفصل مع الإجابة](#)

1

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (أول متوسط) العام الدراسي 1444/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		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 ) 10-12 كوب
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 التميررة 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.

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

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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 والكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات
7	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم
8	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والآخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً
9	تؤدي 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

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

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

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تعد الرمية ..... من أسهل أنواع التصويبات في كرة السلة:		
( أ ) الحرة	( ب ) السلمية	( ج ) المرتدة
٢ - يجب الحرص على تشجيع الطفل على شرب ..... من الماء يومياً :		
( أ ) ٦-٨ أكواب	( ب ) ١-٢ كوب	( ج ) ١٠-١٢ كوب
٣ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء :		
( أ ) الرشاقة	( ب ) المرونة	( ج ) التوافق
٤ - ..... هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) القوة العضلية	( ج ) القدرة العضلية
٥- ..... هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها		
( أ ) الرشاقة	( ب ) المرونة	( ج ) الاتزان
٦ - ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بإرسال أو استقبل في:		
( أ ) غير دوره.	( ب ) في دوره.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٧ - تساعد الأطعمة الغنية بالألياف في:		
( أ ) عملية الهضم.	( ب ) صحة الجهاز الهضمي.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٨ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:		
( أ ) الجلوس من الرقود.	( ب ) الجلوس.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٩ - في مهارة التميررة المرتدة باليدين تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى:		
( أ ) الأسفل.	( ب ) للخلف.	( ج ) للأعلى.
١٠ - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
( أ ) مرونة الجذع.	( ب ) القوة.	( ج ) الجري.

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

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	في نهاية التمريرة المرتدة يتم تقدم أحد القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع
✓	٢	في الرمية الحرة يكون النظر إلى حلقة السلة والقدمان متجاورتان والركبتان مثنيتان قليلاً
✓	٣	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية
✓	٤	يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة
✓	٥	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم
✓	٦	لا يوجد طعام واحد يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات
✓	٧	من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم
✓	٨	تؤدي التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة من وضع الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والآخرى للخلف مع ثني الركبتين قليلاً
✓	٩	تؤدي الرمية الحرة في كرة السلة من وضع الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية
✓	١٠	تنتهي سيطرة الفريق في كرة السلة عندما يحقق أي لاعب منافس السيطرة على الكرة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،