

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتني هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتني

حمل تطبيق مادتني ليصلك كل جديد



المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : اللياقة والثقافة الصحية
وزارة التعليم		الصف : ثاني ثانوي
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة.....		الزمن :
المدرسة :		
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي 1445 هـ		

رقم الشعبة:

اسم الطالب :

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

1	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحبوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
2	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
3	أ	3 حصص يومياً	ب	من 4-5 حصص يومياً	ج	6-10 حصص يومياً	د	حصتان يومياً
4	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
5	أ	4 سعرات حرارية	ب	9 سعرات حرارية	ج	6 سعرات حرارية	د	10 سعرات حرارية
6	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
7	أ	القلق والانعراج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
8	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
9	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
10	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
11	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

1	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:							
2								
	أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
1	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:							
3								

يتبع ←

أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق	
1	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:							
4	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
1	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:							
5	أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك

(السؤال الثاني) : ضع/ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (×) للإجابة

1	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي
2	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي
3	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً
4	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق
5	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب
6	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب
7	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديد السباب فقط
8	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها
9	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم
10	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء

(السؤال الثالث) : اختر/ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي				
1	الضغوط النفسية	أ	الخصوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية	
2	رياضة هوائية	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية	
3	تحديد الأهداف	ج	زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد	
4	اللياقة البدنية	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة	
5	العافية	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني	
		و	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها	

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح
معلم/ة المادة :

نموذج اجابة

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : اللياقة والثقافة الصحية
وزارة التعليم		الصف : ثاني ثانوي
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن :
المدرسة:		
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب : رقم الشعبة:

السؤال الأول : اختري الإجابة الصحيحة مما يلي :

1	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحبوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
2	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
3	أ	3 حصص يومياً	ب	من 4-5 حصص يومياً	ج	6-10 حصص يومياً	د	حصتان يومياً
4	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
5	أ	4 سعرات حرارية	ب	9 سعرات حرارية	ج	6 سعرات حرارية	د	10 سعرات حرارية
6	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
7	أ	القلق والانزعاج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
8	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
9	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
10	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
11	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

1	2	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:
أ	الأول	ب الثاني ج الثالث د الرابع
1	3	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:

يتبع ←

أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق	
1	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:							
4	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
1	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:							
5	أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك

(السؤال الثاني) : ضع/ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (×) للإجابة

1	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي	صح
2	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي	خطأ
3	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً	خطأ
4	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق	صح
5	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب	صح
6	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب	خطأ
7	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديد السباب فقط	خطأ
8	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها	خطأ
9	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم	صح
10	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء	خطأ

(السؤال الثالث) : اختر/ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي				
1	الضغوط النفسية	5	أ	الخصوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية
2	رياضة هوائية	5	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
3	تحديد الأهداف	1	ج	زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
4	اللياقة البدنية	2	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة
5	العافية	4	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
			و	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح معلم/ة المادة :