تم تحميل وعرض المادة من

موقع مادتي

www.madty.net

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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد

تنزيل من App Store

احصل عليه من Google Play

| | | |
|---|---|---|
| المملكة العربية السعودية | | المادة: التربية البدنية وصحية |
| وزارة التعليم | وزارة التعليم Ministry of Education | الصف: اول ثانوي (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..... | | الزمن: ساعة ونصف |
| المدرسة: ..... | | |

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1445 هـ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| اسم الطالب / ة | ..... | الصف | ..... | الدرجة المستحقة | |
| | | | | | 60 |
| المصحح | | | | التوقيع | |
| المراجع | | | | التوقيع | |

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

/ 20

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| .1 | من العوامل المؤثرة في السرعة: - | | | | | | | |
| | -1 | النمط العصبي للفرد | -2 | القدرة على الاسترخاء | -3 | جميع ما سبق صحيح | | |
| .2 | هو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة: - | | | | | | | |
| | -1 | التوازن | -2 | نشاط رياضي | -3 | السرعة | | |
| .3 | النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: - | | | | | | | |
| | -1 | ٪45 - ٪65 | -2 | ٪10 - ٪40 | -3 | 20 - ٪35 | | |
| .4 | من عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في: - | | | | | | | |
| | -1 | عدم السيطرة على الوزن | -2 | السيطرة على الوزن | -3 | جميع ما سبق | | |
| .5 | من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل: - | | | | | | | |
| | -1 | الخبز والبطاطا | -2 | البيض | -3 | جميع ما سبق | | |
| .6 | النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: - | | | | | | | |
| | -1 | ٪18 - ٪10 | -2 | ٪80 -٪60 | -3 | ٪20 - ٪ 35 | | |
| .7 | من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي: - | | | | | | | |
| | -1 | المحافظة على الوزن | -2 | مقاومة الوعكات الصحية والامراض | -3 | جميع ما سبق صحيح | | |
| .8 | هي التمرينات التي يستخدم فيها الاثقال والحبال المطاطية او التمرينات السويدية: - | | | | | | | |
| | -1 | المرونة | -2 | تمرينات تقوية العضلات | -3 | جميع ما سبق | | |
| .9 | من مكونات النشاط البدني: - | | | | | | | |
| | -1 | مدة النشاط | -2 | نوع النشاط | | جميع ما سبق | | |
| .10 | يمارس الشخص النشاط الرياضي بهدف خفض الوزن لمدة تتراوح ما بين: - | | | | | | | |
| | -1 | 60 - 90 دقيقة | -2 | 15 - 25 دقيقة | -3 | 35 - 45 دقيقة | | |

يتبع ←

السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

/ 40

| | |
|---|---|
| 1-اي نشاط بدني سواء حاد او معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة | |

| | |
|---|---|
| 2- ينطوي النشاط البدني على الانشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع | |
| 3- تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني | |
| 4-يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف | |
| 5- يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ الوزن المثالي | |
| 6- التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابات بالأمراض | |
| 7- الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية او العمر لا تختلف بمقدار النشاط | |
| 8- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية | |
| 9- من انسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط | |
| 10- مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط | |
| 11- تعد الروح الرياضة أحد العناصر المهمة في الاخلاق الرياضية | |
| 12- لا يعد من الطرق الاساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق | |
| 13- لا يكون اللاعب متسلل اذاً كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به | |
| 14- عند احتساب الحكم التسلل على الاعب المتسلل فان الكرة تتحول للفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة | |
| 15- لا ينصح بممارسة النشاط الرياضي بوقت قريب من موعد النوم | |
| 16- ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية | |
| 17- ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة | |
| 18- اللحوم والبيض والاسماك تعد الأطعمة التي لا تساعد الفرد في نباء جسمه لقلة الحديد والمعادن الموجودة فيها | |
| 19- تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن | |
| 20- السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعاب القوى | |

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

# نموذج الاجابة

| | | |
|---|---|---|
| المملكة العربية السعودية | | المادة: التربية البدنية وصحية |
| وزارة التعليم | وزارة التعليم Ministry of Education | الصف: اول ثانوي (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..... | | الزمن: ساعة ونصف |
| المدرسة: ..... | | |

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1445 هـ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| اسم الطالب / ة | ..... | الصف | ..... | الدرجة المستحقة | 60 |
| المصحح | | | | التوقيع | |
| المراجع | | | | التوقيع | |

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

/ 20

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| .1 | من العوامل المؤثرة في السرعة: - | | | | | | |
| | -1 | النمط العصبي للفرد | -2 | القدرة على الاسترخاء | -3 | جميع ما سبق صحيح | |
| .2 | هو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة: - | | | | | | |
| | -1 | التوازن | -2 | نشاط رياضي | -3 | السرعة | |
| .3 | النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: - | | | | | | |
| | -1 | ٪45 - ٪65 | -2 | ٪10 - ٪40 | -3 | ٪20 - ٪35 | |
| .4 | من عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في: - | | | | | | |
| | -1 | عدم السيطرة على الوزن | -2 | السيطرة على الوزن | -3 | جميع ما سبق | |
| .5 | من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل: - | | | | | | |
| | -1 | الخبز والبطاطا | -2 | البيض | -3 | جميع ما سبق | |
| .6 | النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: - | | | | | | |
| | -1 | ٪10 - ٪18 | -2 | ٪60- ٪80 | -3 | ٪ 20 - ٪ 35 | |
| .7 | من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي: - | | | | | | |
| | -1 | المحافظة على الوزن | -2 | مقاومة الوعكات الصحية والامراض | -3 | جميع ما سبق صحيح | |
| .8 | هي التمرينات التي يستخدم فيها الاثقال والحبال المطاطية او التمرينات السويدية: - | | | | | | |
| | -1 | المرونة | -2 | تمرينات تقوية العضلات | -3 | جميع ما سبق | |
| .9 | من مكونات النشاط البدني: - | | | | | | |
| | -1 | مدة النشاط | -2 | نوع النشاط | | جميع ما سبق | |
| .10 | يمارس الشخص النشاط الرياضي بهدف خفض الوزن لمدة تتراوح ما بين: - | | | | | | |
| | -1 | 60 - 90 دقيقة | -2 | 15 - 25 دقيقة | -3 | 35 - 45 دقيقة | |

يتبع ←

السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟

/ 40

| | |
|---|---|
| 1-اي نشاط بدني سواء حاد او معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة | خطأ |

| | |
|---|---|
| 2- ينطوي النشاط البدني على الانشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع | صح |
| 3- تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني | صح |
| 4-يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف | صح |
| 5- يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ الوزن المثالي | صح |
| 6- التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابات بالأمراض | خطأ |
| 7- الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية او العمر لا تختلف بمقدار النشاط | خطأ |
| 8- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية | صح |
| 9- من انسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط | خطأ |
| 10- مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط | صح |
| 11- تعد الروح الرياضة أحد العناصر المهمة في الاخلاق الرياضية | صح |
| 12- لا يعد من الطرق الاساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق | خطأ |
| 13- لا يكون اللاعب متسلل اذاً كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به | صح |
| 14- عند احتساب الحكم التسلل على الاعب المتسلل فان الكرة تتحول للفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة | صح |
| 15- لا ينصح بممارسة النشاط الرياضي بوقت قريب من موعد النوم | صح |
| 16- ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية | صح |
| 17- ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة | خطأ |
| 18- اللحوم والبيض والاسماك تعد الأطعمة التي لا تساعد الفرد في نباء جسمه لقلة الحديد والمعادن الموجودة فيها | خطأ |
| 19- تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن | صح |
| 20- السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعاب القوى | صح |

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
280
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان
مكتب التعليم بوسط جازان
متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات )
M189111

المادة : التربية الصحية و البدنية
الصف : الأول الثانوي السنة المشتركة
اليوم : الاربعاء
التاريخ : 26 / 7 / 1445هـ
الزمن : ساعتين ونص
عدد الأوراق :3 + المراية

---

**اختبار الانتساب لمــادة التربية الصحية و البدنية الفصل الدراسي الثاني لعام 1445هـ**

**اسم الطالبة : .....**

| رقم السؤال | الدرجة رقماً | الدرجة كتابة | المصححة | المراجعة | المدققة |
|---|---|---|---|---|---|
| السؤال الاول | | | | | |
| السؤال الثاني | | | | | |
| السؤال الثالث | | | | | |
| المجموع : | | | | | |

قاعدة النجاح :

إبدأ.. استمر .. تصل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
280
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان
مكتب التعليم بوسط جازان
متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات )
M189111

وزارة التعليم
Ministry of Education

اسئلة اختبار المنتسبات لمادة التربية الصحية والبدنية

الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1445هـ

الاسم :
.....
المادة : التربية الصحية والبدنية
الصف : السنة الأولى مشتركة (انتساب)
الزمن : ساعتين
اليوم : الاربعاء
التاريخ:1445/7/26هـ
السنة الدراسية: 1445 هـ

السؤال الاول : اختاري الاجابة الصحيحة

1/ اي الخيارات التاليه تستطيع من خلالها الوقاية من اصابات النشاط الرياضي : *

- اجراء الفحص الطبي الشامل
- التدرج في التمرينات
- جميع ماسبق

2/ من النصائح لاستخدام حقيبة الإسعافات الأولية *

- وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال
- وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون قريباً عن متناول الأطفال
- وضع الحقيبة في مكان يصعب الوصول اليه بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال

3/ الاصابات الناتجة عن الارتفاع الشديد في درجة الحرارة *

- الإجهاد الحراري
- ضربة الشمس
- جميع ماسبق

4/ من مكونات النشاط البدني *

- نوع النشاط
- شدة النشاط
- جميع ماسبق

5/ توصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 الى 17 سنة على ممارسة النشاط البدني *

- 60 دقيقة
- 20 دقيقة
- 25 دقيقة

6/ يعني بها الإقتراب منه ومواجهته بقدميك وذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيت وسرعة *

- تغطية الزميل
- الانزلاق
- جميع ماذكر

7/ عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما *

- فإن الكرة تتحول للفريق الآخر ضربة حرة غير مباشرة
- يعطى اللاعب كرت اصفر
- يعطى اللاعب كرت أحمر

يتبع

تابع السؤال الأول :

8/ يعنى به امتلاك الكرة اولا ثم الاحتفاظ بها ثم التغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى *

- التصدي مواجهة
- تغطية الزميل
- الهجوم الخاطف

السؤال الثاني : ضعي علامة صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة

1/ ارتفاع الشبكة 15.25 سم في كرة الطاولة *

- صح
- خطأ

2/ الإرسال القصير بظهر المضرب يكون وضع الجسم عند اداء الضربة القدم اليمنى متقدمة والكتف الايمن مواجة للشبكة الجزء العلوي مائلا قليلا الى الامام مع انثناء المرفق بزاوية لا تقل عن قائمة *

- صح
- خطأ

3/ اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب مع توفير جزء من الطاقة لاستغلاله اثناء الوقت الحر *

- صح
- خطأ

4/ يمكن كتم الكرة بواسطة باطن القدم فور وصولها الى الارض وتسمى هذه الطريقة قبضة النعل *

- صح
- خطأ

5/ ينص القانون على احتساب كرت أصفر على اللاعب المتسلل لعدة مرات متكررة *

- صح
- خطأ

6/ التسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم *

- صح
- خطأ

7/ لايعد من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والتصدي جانب والإنزلاق *

- صح
- خطأ

8/ أنواع السرعة هي : السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الإستجابة *

- صح
- خطأ

يتبع

السؤال الثالث : اقرني العمود ( أ ) بما يناسبة من العمود ( ب )

| (أ) | | (ب) |
|---|---|---|
| 1/ من طرق تنمية السرعة | ( ) | التكررات |
| 2/ يعني القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع الوقوف على قدم واحدة او عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة | ( ) | الكربوهيدرات |
| 3/ الدور الرئيسي في النشاط البدني هو توفير الطاقة | ( ) | التوازن |
| 4/ يجب الا تكون الدهون أكثر من | ( ) | 20 %إلى 30 %من السعرات الحرارية اليومية |

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلمات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب

# نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
280
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان
مكتب التعليم بوسط جازان
متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات )
M189111

المادة : التربية الصحية و البدنية
الصف : الأول الثانوي السنة المشتركة
اليوم :
التاريخ : / / 1445هـ
الزمن : ساعتين ونص
عدد الأوراق :3 + المراية

---

**اختبار الانتساب لمــادة التربية الصحية و البدنية الفصل الدراسي الثاني لعام 1445هـ**

**اسم الطالبة : .....**

| رقم السؤال | الدرجة رقماً | الدرجة كتابة | المصححة | المراجعة | المدققة |
|---|---|---|---|---|---|
| السؤال الاول | | | | | |
| السؤال الثاني | | | | | |
| السؤال الثالث | | | | | |
| المجموع : | | | | | |

قاعدة النجاح :

إبدأ.. استمر .. تصل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
280
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان
مكتب التعليم بوسط جازان
متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات )
M189111

وزارة التعليم
Ministry of Education

نموذج اجابة اختبار المنتسبات لمادة التربية الصحية والبدنية

الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1445هـ

الأسم : .....
المادة : التربية الصحية والبدنية
الصف : السنة الأولى مشتركة (انتساب)
الزمن : ساعتين
السنة الدراسية: 1445 هـ

السؤال الاول :

اختاري الاجابة الصحيحة

1/ اي الخيارات التالية تستطيع من خلالها الوقاية من اصابات النش

- اجراء الفحص الطبي الشامل
- التدرج في التمرينات
- جميع ماسبق

2/ من نصائح لاستخدام حقيبة الإسعافات الأولية *

- وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون بعيد عن متناول الأطفال
- وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون قريبا عن متناول الأطفال
- وضع الحقيبة في مكان يصعب الوصول اليه بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال

3/ الاصابات الناتجة عن الإرتفاع الشديد في درجة الحرارة *

- الإجهاد الحراري
- ضربة الشمس
- جميع ماسبق

4/ من مكونات النشاط البدني *

- نوع النشاط
- شدة النشاط
- جميع ماسبق

5/ توصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم مابين ال 15 الى 17 سنة على ممارسة النشاط البدني *

- 60 دقيقة
- 20 دقيقة
- 25 دقيقة

6/ يعني بها الإقتراب منه ومواجهته بقدميك وذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيت وسرعة *

- تغطية الزميل
- الانزلاق
- جميع ماذكر

7/ عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما *

- فان الكرة تتحول للفريق الاخر ضربة حرة غير مباشرة
- يعطى اللاعب كرت اصفر
- يعطى اللاعب كرت أحمر

يتبع

تابع السؤال الأول :

8/ يعنى به امتلاك الكرة اولا ثم الاحتفاظ بها ثم التغلب على الدفاع لفتح الثغرات امام المرمى *

- التصدي مواجهة
- تغطية الزميل
- الهجوم الخاطف

السؤال الثاني : ضعي علامة صح امام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة

1/ ارتفاع الشبكة 15.25 سم في كرة الطاولة *

- صح
- خطأ

2/ الارسال القصير بظهر المضرب يكون وضع الجسم عند اداء الضربة القدم اليمنى متقدمة والكتف الايمن مواجة للشبكة الجزء العلوي مائلا قليلا الى الامام مع انثناء المرفق بزاوية لاتقل عن قائمة *

- صح
- خطأ

3/ اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب مع توفير جزء من الطاقة لاستغلالة اثناء الوقت الحر *

- صح
- خطأ

4/ يمكن كتم الكرة بواسطة باطن القدم فور وصولها الى الارض وتسمى هذه الطريقة قبضة النعل *

- صح
- خطأ

5/ ينص القانون على احتساب كرت أصفر على اللاعب المتسلل لعدة مرات متكررة *

- صح
- خطأ

6/ التسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم *

- صح
- خطأ

7/ لايعد من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والتصدي جانب والإنزلاق *

- صح
- خطأ

8/ أنواع السرعة هي : السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الإستجابة *

- صح
- خطأ

يتبع

السؤال الثالث : اقرني العمود ( أ ) بما يناسبة من العمود ( ب )

| (أ) | | (ب) |
|---|---|---|
| 1/ من طرق تنمية السرعة | ( 1 ) | التكررات |
| 2/ يعني القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع الوقوف على قدم واحدة او عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة | ( 3 ) | الكربوهيدرات |
| 3/ الدور الرئيسي في النشاط البدني هو توفير الطاقة | ( 2 ) | التوازن |
| 4/ يجب الا تكون الدهون أكثر من | ( 4 ) | 20 %إلى 30 %من السعرات الحرارية اليومية |

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلمات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب

| | | |
|---|---|---|
| المملكـة العربية السعودية | وزارة التعليم<br>Ministry of Education | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | | الصف : أول ثانوي نظام مسارات ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..... | | |
| المدرسة: ..... | | |

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| اسم الطالب / ة | ..... | الصف | ..... | الدرجة المستحقة | 40 |

**السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

**.1** قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة . ؟
1- اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي

**.2** تصنف الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى ... .؟
1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح

**.3** تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرا من الطاقة .؟
1- اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهوائي

**.4** كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل .؟
1- خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل

**.5** يعني به امتلاك الكرة أولا ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف

**.6** يعني باللاعب متسللا عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
1- قاعدة التسلل 2- تغطية الزميل 3- الهجوم الخاطف

**.7** من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ... . ؟
1- عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما ذكر صحيح

**.8** يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
1- صح 2- خطأ

**.9** لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
1- صح 2- خطأ

**.10** يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس .؟
1- صح 2- خطأ

**-11** لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
1- صح 2- خطأ

**-12** من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالا صحيحا ؟
1- صح 2- خطأ

**-13** من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية جميع ما ذكر صحيح

**-14** يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف و الدوار و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟
1- الإجهاد الحراري 2- ضربة الشمس 3- الطفح الجلدي

**-15** يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
1- دفاع المنطقة 4 / 3 2- دفاع المنطقة 3 / 2 3- دفاع المنطقة 3 / 1

**-16** ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ..... ؟
1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة جميع ما ذكر صحيح

17- من طرق تنمية السرعة . ؟

1- التكرارات 2- خفة الحركة 3- القدرة على رد الفعل

18- من العوامل المؤثرة على التوازن . ؟

1- الجنس و العمر 2- القوة العضلية 3- التعب و الاعياء

19- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه . ؟

1- المرونة 2- السرعة 3- الرشاقة

20- أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني .؟

.....

.....

# تمنياتي لكم بالتوفيق

# نموذج الاجابة

| | | |
|---|---|---|
| المملكة العربية السعو | | المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | وزارة التعليم Ministry of Education | الصف : أول ثانوي نظام مسارات ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..... | | |
| المدرسة: ..... | | |

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥هـ

| اسم الطالب / ة | ..... | الصف | ..... | الدرجة المستحقة | 40 |
|---|---|---|---|---|---|

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة . ؟
   1- اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي
2. تصنف الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى ... .؟
   1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
3. تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرا من الطاقة .؟
   1- اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهوائي
4. كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل .؟
   1- خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل
5. يعني به امتلاك الكرة أولا ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
   1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
6. يعني باللاعب متسللا عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
   1- قاعدة التسلل 2- تغطية الزميل 3- الهجوم الخاطف
7. من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ... . ؟
   1- عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما ذكر صحيح
8. يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
   1- صح 2- خطأ
9. لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
   1- صح 2- خطأ
10. يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس .؟
   1- صح 2- خطأ
11. لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
   1- صح 2- خطأ
12. من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالا صحيحا ؟
   1- صح 2- خطأ
13. من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
   1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية جميع ما ذكر صحيح
14. يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف و الدوار و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟
   1- الإجهاد الحراري 2- ضربة الشمس 3- الطفح الجلدي
15. يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
   1- دفاع المنطقة 3 / 4 2- دفاع المنطقة 3 / 2 3- دفاع المنطقة 3 / 1
16. ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ..... ؟
   1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة جميع ما ذكر صحيح

17- من طرق تنمية السرعة . ؟

1- التكرارات 2- خفة الحركة 3- القدرة على رد الفعل

18- من العوامل المؤثرة على التوازن . ؟

1- الجنس و العمر 2- القوة العضلية 3- التعب و الاعياء

19- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه . ؟

1- المرونة 2- السرعة 3- الرشاقة

20- أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني .؟

.....

.....

# تمنياتي لكم بالتوفيق

# ورقة عمل مادة (التربية البدنية)

## للصف ( أول ثانوي ) الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٥هـ

### ١) اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ١ | من المهارات الأساسية لكرة الطاولة | | | |
| | أ. الضربة القاطعة بظهر المضرب | ب. طاولة مسطحة | ج. ركل الكرة بالقدم | د. المضرب |
| ٢ | من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي | | | |
| | أ. اللياقة القلبية التنفسية | ب. السرعة | ج. المرونة | د. التركيب الجسمي |
| ٣ | من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | | | |
| | أ. اللياقة القلبية التنفسية | ب. التوافق | ج. السرعة | د. الاتزان |
| ٤ | من قيم الأداء بروح الفريق الواحد : | | | |
| | أ. عدم احترام الخصم | ب. الثقة بالنفس ضعيفة | ج. احترام السلطة والمنافس | د. التدخل الشديد في قرارات السلطة |
| ٥ | من الأدوات المهمة في لعبة كرة الطاولة : | | | |
| | أ. كرة قدم | ب. طاولة مسطحة | ج. كرة سلة | د. قائمين مرمى |
| ٦ | من الأدوات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية : | | | |
| | أ. مسكنات الألم | ب. مراهم واقي الشمس | ج. الشاش الطبي | د. كرة طبية |
| ٧ | من طرق الوقاية من الإصابات الرياضية : | | | |
| | أ. التدرج في التدريبات الرياضية | ب. السهر | ج. النوم ٤ ساعات في اليوم . | د. سوء التغذية |
| ٨ | ضربة الشمس أكثر خطورة من الاجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....: | | | |
| | أ. فقدان الوعي | ب. الإغماء | ج. الدوار | د. الوفاة |
| ٩ | تنتمي اللياقة القلبية التنفسية الى الأنشطة البدنية : | | | |
| | أ. اللاهوائية | ب. الهوائية | ج. متوسطة الشدة | د. عالية الشدة |
| ١٠ | الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو : | | | |
| | أ. بناء العضلات | ب. إصلاح ونمو الخلايا | ج. توفير الطاقة | د. تخزين الجليكوجين |
| ١١ | خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس : | | | |
| | أ. الانزلاق | ب. تصدي المواجهة | ج. تصدي بالخلف | د. التصدي جانباً |
| ١٢ | من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من بالصيدليات بالشكل الكروي : | | | |
| | أ. لاصق طبي | ب. القطن الطبي | ج. قفازات طبية | د. رباط ضاغط |
| ١٣ | الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على : | | | |
| | أ. التفوق العددي | ب. السرعة | ج. الخداع | د. تغيير الاتجاه |
| ١٤ | عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة : | | | |
| | أ. التبول | ب. التعرق | ج. الإخراج | د. التنفس |
| ١٥ | من تمرينات تمنية عنصر الرشاقة | | | |
| | أ. الجري المتعرج | ب. عمل ميزان أمامي | ج. التكرارات | د. الوقوف على قدم واحدة |
| ١٦ | ١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن : | | | |
| | أ. الدهون | ب. الكربوهيدرات | ج. البروتينات | د. الفواكه والخضروات |
| ١٧ | في كرة القدم يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض وتسمى هذه الطريقة: | | | |
| | أ. قبضة النعل | ب. ضربة النعل | ج. مشط القدم | د. ركلة القدم |



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

## ٢) ضع الكلمات المناسبة أمام العبارات التالية

| | | |
|---|---|---|
| | السرعة الانتقالية – اللعب النظيف – وقفة الاستعداد – التوازن – مواجهة المنافس | |
| ١ | القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الأوضاع أو الحركات | |
| ٢ | من مهارات كرة القدم الفنية | |
| ٣ | يعد أحد عناصر الأخلاق في الرياضة ويعزز روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني . | |
| ٤ | هي الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقل زمن ممكن | |
| ٥ | من مهارات كرة الطاولة | |

## ٣) اكتب الرقم المناسب من عمود ( أ ) في عمود ( ب )

| عمود ( أ ) | | | عمود ( ب ) |
|---|---|---|---|
| ١ | أقرب من خط المرمى وقبل آخر لاعب مدافع | | الحليب ومشتقاته |
| ٢ | المكون الأول في سباقات العدو | | الصحة |
| ٣ | أحمد يمارس نشاط بدني معتدل الشدة لمدة ساعة بواقع ٥ أيام بالأسبوع وذلك من أجل | | من فوائد النشاط البدني |
| ٤ | يحافظ على صحة العظام والأسنان | | مخالفة تسلل |
| ٥ | السيطرة على الوزن | | الاتزان |
| ٦ | الهجوم الخاطف من مهارات | | السرعة |
| ٧ | عنصر أساسي في تركيب الخلية | | من عناصر الغذاء الأساسي |
| ٨ | البروتين يساعد في | | كرة القدم |
| ٩ | العنصر الأساسي في رياضة الجمباز | | الدهون |
| ١٠ | الفيتامينات | | نمو الجسم وإصلاحه |

## ٤) اكتب الرقم المناسب من عمود ( أ ) في عمود ( ب )

| عمود ( أ ) | | | عمود ( ب ) |
|---|---|---|---|
| ١ | النشاط البدني | | القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة). |
| ٢ | الوقت الحر | | هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين . |
| ٣ | التوازن | | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم . |
| ٤ | اللياقة القلبية التنفسية | | هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد . |
| ٥ | ضربة الحرارة | | القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية. |
| ٦ | التوازن الديناميكي | | حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم . |
| ٧ | الرشاقة الخاصة | | كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة . |
| ٨ | تشنجات العضلات | | الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي . |



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

## ٥) ضعي كلمة (صح ) أمام العبارة الصحيحة ، وكلمة (خطأ ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

| | العبارة | الجواب |
|---|---|---|
| ١. | عند تعادل الفريقين في مباراة كرة السلة لا يلزم باللعب في الأشواط الإضافية | |
| ٢. | اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | |
| ٣. | عند احتساب النقاط يستطيع اللاعب التسجيل من أي مكان داخل الملعب | |
| ٤. | يستطيع اللاعب تسجيل هدف في المرمى مباشرة عند تنفيذ ركلة حرة غير مباشره | |
| ٥. | يعاقب اللاعب المتسلل الحكم بكرت أصفر لأنه كرر ذلك أكثر من مرة . | |
| ٦. | المدة الزمنية التي تنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية ( ٢٠ – ٦٠ ) دقيقة | |
| ٧. | لقياس عنصر اللياقة القلبية التنفسية يتم استخدام السير المتحرك | |
| ٨. | كلما زادت الرّشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة | |
| ٩. | التسديد المفاجئ لحارس المرمى جزء أساسي لنجاح الهجوم الخاطف | |
| ١٠. | ممارسة النشاط البدني بانتظام له أهمية بالغة للوقاية من الأمراض | |
| ١١. | من صفات الأداء بروح الفريق الواحد التنافس الشريف والتفاعل الإيجابي | |
| ١٢. | يستطيع اللاعب أن يمارس مهارات الجمباز وعضلاته ضعيفة | |
| ١٣. | من أهمية اللياقة القلبية التنفسية جعل العظام قوية أكثر | |
| ١٤. | تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر | |
| ١٥. | يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة | |
| ١٦. | يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية | |
| ١٧. | مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط | |
| ١٨. | أي نشاط سواء حاد أو معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة | |
| ١٩. | لا تعد الروح الرياضية أهم عناصر الأخلاق في ممارسة النشاط الرياضي | |
| ٢٠. | تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني | |
| ٢١. | يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف | |
| ٢٢. | يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ على الوزن المثالي | |
| ٢٣. | يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية | |
| ٢٤. | مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط | |
| ٢٥. | لا يكون اللاعب متسلل اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به | |
| ٢٦. | ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية | |
| ٢٧. | ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة | |



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

| | | |
|---|---|---|
| ٢٨. | السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعاب القوى | |
| ٢٩. | تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم . | |
| ٣٠. | في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة . | |
| ٣١. | كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة . | |
| ٣٢. | يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب . | |
| ٣٣. | في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة(٣:٢) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . | |

## ٦) اذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالآداء الرياضي :

أ. .....

ب. .....

ج. .....

---

**مع دعائي لكن بالتوفيق والنجاح**



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

# نموذج الاجابة

## إجابة ورقة عمل مادة (التربية البدنية)

## للصف ( أول ثانوي ) الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٥هـ

### ١) اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ١ | من المهارات الأساسية لكرة الطاولة | | | |
| | أ. الضربة القاطعة بظهر المضرب | ب. طاولة مسطحة | ج. ركل الكرة بالقدم | د. المضرب |
| ٢ | من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي | | | |
| | أ. اللياقة القلبية التنفسية | ب. السرعة | ج. المرونة | د. التركيب الجسمي |
| ٣ | من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | | | |
| | أ. اللياقة القلبية التنفسية | ب. التوافق | ج. السرعة | د. الاتزان |
| ٤ | من قيم الأداء بروح الفريق الواحد : | | | |
| | أ. عدم احترام الخصم | ب. الثقة بالنفس ضعيفة | ج. احترام السلطة والمنافس | د. التدخل الشديد في قرارات السلطة |
| ٥ | من الأدوات المهمة في لعبة كرة الطاولة : | | | |
| | أ. كرة قدم | ب. طاولة مسطحة | ج. كرة سلة | د. قائمين مرمى |
| ٦ | من الأدوات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية : | | | |
| | أ. مسكنات الألم | ب. مراهم واقي الشمس | ج. الشاش الطبي | د. كرة طبية |
| ٧ | من طرق الوقاية من الإصابات الرياضية : | | | |
| | أ. التدرج في التدريبات الرياضية | ب. السهر | ج. النوم ٤ ساعات في اليوم . | د. سوء التغذية |
| ٨ | ضربة الشمس أكثر خطورة من الاجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....: | | | |
| | أ. فقدان الوعي | ب. الإغماء | ج. الدوار | د. الوفاة |
| ٩ | تنتمي اللياقة القلبية التنفسية الى الأنشطة البدنية : | | | |
| | أ. اللاهوائية | ب. الهوائية | ج. متوسطة الشدة | د. عالية الشدة |
| ١٠ | الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو : | | | |
| | أ. بناء العضلات | ب. إصلاح ونمو الخلايا | ج. توفير الطاقة | د. تخزين الجليكوجين |
| ١١ | خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس : | | | |
| | أ. الانزلاق | ب. تصدي المواجهة | ج. تصدي بالخلف | د. التصدي جانباً |
| ١٢ | من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من بالصيدليات بالشكل الكروي : | | | |
| | أ. لاصق طبي | ب. القطن الطبي | ج. قفازات طبية | د. رباط ضاغط |
| ١٣ | الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على : | | | |
| | أ. التفوق العددي | ب. السرعة | ج. الخداع | د. تغيير الاتجاه |
| ١٤ | عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة : | | | |
| | أ. التبول | ب. التعرق | ج. الإخراج | د. التنفس |
| ١٥ | من تمرينات تمنية عنصر الرشاقة | | | |
| | أ. الجري المتعرج | ب. عمل ميزان أمامي | ج. التكرارات | د. الوقوف على قدم واحدة |
| ١٦ | ١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن : | | | |
| | أ. الدهون | ب. الكربوهيدرات | ج. البروتينات | د. الفواكه والخضروات |
| ١٧ | في كرة القدم يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض وتسمى هذه الطريقة: | | | |
| | أ. قبضة النعل | ب. ضربة النعل | ج. مشط القدم | د. ركلة القدم |



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

## ٢) ضع الكلمات المناسبة أمام العبارات التالية

| | السرعة الانتقالية – اللعب النظيف – وقفة الاستعداد – التوازن – مواجهة المنافس | |
|---|---|---|
| ١ | القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الأوضاع أو الحركات | التوازن |
| ٢ | من مهارات كرة القدم الفنية | مواجهة المنافس |
| ٣ | يعد أحد عناصر الأخلاق في الرياضة ويعزز روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني . | اللعب النظيف |
| ٤ | هي الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقل زمن ممكن | السرعة الانتقالية |
| ٥ | من مهارات كرة الطاولة | وقفة الاستعداد |

## ٣) اكتب الرقم المناسب من عمود ( أ ) في عمود ( ب )

| عمود ( أ ) | | عمود ( ب ) | |
|---|---|---|---|
| ١ | أقرب من خط المرمى وقبل آخر لاعب مدافع | ٤ | الحليب ومشتقاته |
| ٢ | المكون الأول في سباقات العدو | ٣ | الصحة |
| ٣ | أحمد يمارس نشاط بدني معتدل الشدة لمدة ساعة بواقع ٥ أيام بالأسبوع وذلك من أجل | ٥ | من فوائد النشاط البدني |
| ٤ | يحافظ على صحة العظام والأسنان | ١ | مخالفة تسلل |
| ٥ | السيطرة على الوزن | ٩ | الاتزان |
| ٦ | الهجوم الخاطف من مهارات | ٢ | السرعة |
| ٧ | عنصر أساسي في تركيب الخلية | ١٠ | من عناصر الغذاء الأساسي |
| ٨ | البروتين يساعد في | ٦ | كرة القدم |
| ٩ | العنصر الأساسي في رياضة الجمباز | ٧ | الدهون |
| ١٠ | الفيتامينات | ٨ | نمو الجسم وإصلاحه |

## ٤) اكتب الرقم المناسب من عمود ( أ ) في عمود ( ب )

| عمود ( أ ) | | عمود ( ب ) | |
|---|---|---|---|
| ١ | النشاط البدني | ٣ | القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة). |
| ٢ | الوقت الحر | ٨ | هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين . |
| ٣ | التوازن | ٤ | هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم . |
| ٤ | اللياقة القلبية التنفسية | ٧ | هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد . |
| ٥ | ضربة الحرارة | ٦ | القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية. |
| ٦ | التوازن الديناميكي | ٥ | حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم . |
| ٧ | الرشاقة الخاصة | ١ | كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة . |
| ٨ | تشنجات العضلات | ٢ | الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي . |



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

## ٥) ضعي كلمة (صح ) أمام العبارة الصحيحة ، وكلمة (خطأ ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

| | العبارة | الجواب |
|---|---|---|
| ١. | عند تعادل الفريقين في مباراة كرة السلة لا يلزم باللعب في الأشواط الإضافية | خطأ |
| ٢. | اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | صح |
| ٣. | عند احتساب النقاط يستطيع اللاعب التسجيل من أي مكان داخل الملعب | صح |
| ٤. | يستطيع اللاعب تسجيل هدف في المرمى مباشرة عند تنفيذ ركلة حرة غير مباشره | خطأ |
| ٥. | يعاقب اللاعب المتسلل الحكم بكرت أصفر لأنه كرر ذلك أكثر من مرة . | خطأ |
| ٦. | المدة الزمنية التي تنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية ( ٢٠ – ٦٠ ) دقيقة | صح |
| ٧. | لقياس عنصر اللياقة القلبية التنفسية يتم استخدام السير المتحرك | صح |
| ٨. | كلما زادت الرّشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة | صح |
| ٩. | التسديد المفاجئ لحارس المرمى جزء أساسي لنجاح الهجوم الخاطف | صح |
| ١٠. | ممارسة النشاط البدني بانتظام له أهمية بالغة للوقاية من الأمراض | صح |
| ١١. | من صفات الأداء بروح الفريق الواحد التنافس الشريف والتفاعل الإيجابي | صح |
| ١٢. | يستطيع اللاعب أن يمارس مهارات الجمباز وعضلاته ضعيفة | خطأ |
| ١٣. | من أهمية اللياقة القلبية التنفسية جعل العظام قوية أكثر | صح |
| ١٤. | تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر | صح |
| ١٥. | يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة | صح |
| ١٦. | يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية | صح |
| ١٧. | مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط | صح |
| ١٨. | أي نشاط سواء حاد أو معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة | خطأ |
| ١٩. | لا تعد الروح الرياضية أهم عناصر الأخلاق في ممارسة النشاط الرياضي | خطأ |
| ٢٠. | تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني | صح |
| ٢١. | يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف | صح |
| ٢٢. | يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ على الوزن المثالي | صح |
| ٢٣. | يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية | صح |
| ٢٤. | مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط | صح |
| ٢٥. | لا يكون اللاعب متسلل اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به | صح |
| ٢٦. | ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية | صح |



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )

| | | |
|---|---|---|
| ٢٧. | ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة | خطأ |
| ٢٨. | السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعاب القوى | صح |
| ٢٩. | تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم . | خطأ |
| ٣٠. | في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة . | صح |
| ٣١. | كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة . | خطأ |
| ٣٢. | يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب . | صح |
| ٣٣. | ٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة(٣:٢) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . | صح |

## ٦) اذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالآداء الرياضي :

أ. السرعة .
ب. التوازن .
ج. الرشاقة

**مع دعائي لكن بالتوفيق والنجاح**



ملاحظة ( ورقة العمل لا تغني عن الكتاب المدرسي )