

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي 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 مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



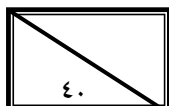
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة ..... المدرسة / ..... الثانوية / .....	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
---	---	---	---

## اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رباعياً	رقم الجلوس	رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	المجموع
الدرجة						

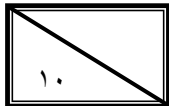
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

**السؤال الأول:** ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي



١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :						
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج	متوسطة الشدة	د
عالية الشدة						
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :						
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج	توفير الطاقة	د
تخزين الجليكوجين						
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :						
أ	التسديد	ب	التغلب على الدفاع	ج	الاحتفاظ بها	د
امتلاك الكرة						
٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية :						
أ	تمرينات الإطالة	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات	د
تمرينات المتدرجة						
٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها يتزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :						
أ	الإنزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف	د
التصدي جانباً						
٦) من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من الصيدليات بالشكل الكروي :						
أ	لاصق طبي	ب	القطن الطبي	ج	قفازات طبية	د
رباط ضاغط						
٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :						
أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج	قوة الإرادة	د
جميع ماسبق						
٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدريب .....مرات بالأسبوع :						
أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	د
سبع						
٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :						
أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	الخداع	د
تغيير الاتجاه						
١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:						
أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج	الدوار	د
الوفاة						

١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية :					
أ	الإرسال القصير بظهر المضرب	ب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	ج	الضربة الأمامية بوجه المضرب
د	قانون كرة الطاولة				
١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة				
١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :					
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
د	التنفس				
١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :					
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
د	جميع ماسبق				
١٥) من تمارين تمنيت عنصر الرشاقة :					
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
د	الوقوف على قدم واحدة				
١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :					
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
د	الفواكه والخضروات				
١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :					
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
د	العمر				
١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :					
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
د	متوسطة الشدة				
١٩) 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				
٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :					
أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة
د	جميع ماسبق				



### السؤال الثاني: ظلي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلسل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بضرية حرة غير مباشرة .
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل ( اللحم ، والبيض ، والحليب ،والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



**السؤال الثالث:** اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

( أ )	الحرف الصحيح
١-السرعة	
٢-النشاط البدني	
٣-الوقت الحر	
٤-التوازن	
٥-الرشاقة	
٦-اللياقة القلبية التنفسية	
٧-ضربة الحرارة	
٨-التوازن الديناميكي	
٩-الرشاقة الخاصة	
١٠- تشنجات العضلات	

( ب )
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم .
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصرمدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة ..... المدرسة / ..... الثانوية / .....	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
---	---	---	---

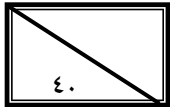
نموذج إجابة مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ  
(الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رابعياً	
رقم السؤال	المجموع
الدرجة	

# نموذج الإجابة

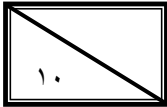
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما

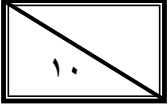


١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :				
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج
د	عالية الشدة	متوسطة الشدة	د	عالية الشدة
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :				
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج
د	توفير الطاقة	تخزين الجليكوجين	د	تخزين الجليكوجين
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :				
أ	التسديد	ب	التغلب على الدفاع	ج
د	امتلاك الكرة	الاحتفاظ بها	د	امتلاك الكرة
٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأتقال أو الحبال المطاطية :				
أ	تمرينات الإطالة	ب	تمرينات الإطالة	ج
د	تمرينات المتدرجة	تمرينات العضلات	د	تمرينات المتدرجة
٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها يتزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :				
أ	الانزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج
د	التصدي جانبياً	التصدي بالخلف	د	التصدي جانبياً
٦) من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من الصيدليات بالشكل الكروي :				
أ	لاصق طبي	ب	القطن الطبي	ج
د	رباط ضاغط	قفازات طبية	د	رباط ضاغط
٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :				
أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج
د	جميع ما سبق	قوة الإرادة	د	جميع ما سبق
٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدريب .....مرات بالأسبوع :				
أ	أربع	ب	ثلاث	ج
د	سبع	خمسة	د	سبع
٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :				
أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج
د	تغيير الاتجاه	الخداع	د	تغيير الاتجاه
١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:				
أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج
د	الوفاة	الدوار	د	الوفاة
١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية :				
أ	الإرسال القصير بظهر المضرب	ب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	ج
د	قانون كرة الطاولة	الضربة الأمامية بوجه المضرب	د	قانون كرة الطاولة

١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :					
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :					
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
١٥) من تمارين تمنيت عنصر الرشاقة :					
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :					
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :					
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :					
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
١٩) 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
٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :					
أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة



السؤال الثاني: ظلي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:		
خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتم بال تكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلسل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بضرورة حرة غير مباشرة .
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل ( اللحم ، والبيض ، والحليب ، والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لا يمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



**السؤال الثالث:** اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

( أ )	الحرف الصحيح
١-السرعة	(ط)
٢-النشاط البدني	(ز)
٣-الوقت الحر	(ك)
٤-التوازن	(إ)
٥-الرشاقة	(ح)
٦-اللياقة القلبية التنفسية	(ج)
٧-ضربة الحرارة	(و)
٨-التوازن الديناميكي	(هـ)
٩-الرشاقة الخاصة	(د)
١٠- تشنجات العضلات	(ب)

( ب )
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصرمدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

موقع  
**مادنتيرا**

المادة: التربية البدنية وصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 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 للسرعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -	1- 75 - 65%	2- 40 - 10%	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 للسرعات 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 الأثقال والحبال المطاطية أو التمرينات السويدية: -	1- المرونة	2- تمرينات تقوية العضلات	3- جميع ما سبق
9.	من مكونات النشاط البدني: -	1- مدة النشاط	2- نوع النشاط	3- 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 ←

40 /

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

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 اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به
	14- عند احتساب الحكم التسلل على اللاعب 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 بناء جسمه لقلة الحديد والمعادن الموجودة فيها
	19- تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن
	20- السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعباب القوى

انتهت الأسئلة.....تمنياتكم لكم

بالتوفيق

المادة: التربية البدنية وصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

٦٠	ستحقة	نموذج الاجابة	اسم الطالب /
	ع		المصحح
	ع		المراجع

٢٠ /

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١	من العوامل المؤثرة في السرعة :-	١- النمط العصبي للفرد	٢- القدرة على الاسترخاء	٣- جميع ما سبق صحيح
٢	هو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة :-	١- التوازن	٢- نشاط رياضي	٣- السرعة
٣	النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات لسعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :-	١- ٦٥٪ - ٤٥٪	٢- ١٠٪ - ٤٠٪	٣- ٢٠ - ٣٥٪
٤	من عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في :-	١- عدم السيطرة على الوزن	٢- السيطرة على الوزن	٣- جميع ما سبق
٥	من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل :-	١- الخبز والبطاطا	٢- البيض	٣- جميع ما سبق
٦	النسبة المحددة لتناول الدهون لسعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :-	١- ١٨٪ - ١٠٪	٢- ٨٠٪ - ٦٠٪	٣- ٢٠٪ - ٣٥٪
٧	من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي :-	١- المحافظة على الوزن	٢- مقاومة الوبكات الصحية والامراض	٣- جميع ما سبق صحيح
٨	هي التمرينات التي يستخدم فيها الأثقال والحبال المطاطية او التمرينات السويدية :-	١- المرونة	٢- تمارينات تقوية العضلات	٣- جميع ما سبق
٩	من مكونات النشاط البدني :-	١- مدة النشاط	٢- نوع النشاط	٣- جميع ما سبق
١٠	يمارس الشخص النشاط الرياضي بهدف خفض الوزن لمدة تتراوح ما بين :-	١- ٦٠ - ٩٠ دقيقة	٢- ١٥ - ٢٥ دقيقة	٣- ٣٥ - ٤٥ دقيقة

يتبع



خطأ	١- اي نشاط بدني سواء حاد او معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة
صح	٢- ينطوي النشاط البدني على الانشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع
صح	٣- تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني
صح	٤- يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف
صح	٥- يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ الوزن المثالي
خطأ	٦- التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابات بالأمراض
خطأ	٧- الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية او العمر لا تختلف بمقدار النشاط
صح	٨- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية
خطأ	٩- من نسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط
صح	١٠- مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط
صح	١١- تعد الروح الرياضية أحد العناصر المهمة في الاخلاق الرياضية
خطأ	١٢- لا يعد من الطرق الاساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق
صح	١٣- لا يكون اللاعب متسلل اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به
صح	١٤- عند احتساب الحكم التسلل على اللاعب المتسلل فان الكرة تتحول للفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة
صح	١٥- لا ينصح بممارسة النشاط الرياضي بوقت قريب من موعد النوم
صح	١٦- ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية
خطأ	١٧- ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية وعناصر مفيدة
خطأ	١٨- اللحوم والبيض والاسماك تعد الأطعمة التي لا تساعد الفرد في بناء جسمه لقللة الحديد والمعادن الموجودة فيها
صح	١٩- تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن
صح	٢٠- السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعباب القوى

انتهت الأسئلة..... تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع  
مادنتري

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 تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟  
1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمارينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 3- تعرف كل حركة جسمانية تؤذيها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر 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 أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟  
1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
- 6- يعني باللعب متسللاً 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 والخضروات 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 إرسالاً صحيحاً ؟  
1- صح 2- خطأ
- 13- من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟  
1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية 3- 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 2 / 3 3- دفاع المنطقة 1 / 3
- 16- ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ..... ؟  
1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة 3- 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 الإجابة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	وزارة التعليم Ministry of Education	وزارة التعليم
الصف : أول ثانوي نظام مسارات ( أنتساب )	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
	المدرسة: .....	المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 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 تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟  
1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمارينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 3- تعرف كل حركة جسمانية تؤذيها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر 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 أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟  
1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
- 6- يعني باللعب متسللاً 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 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 إرسالاً صحيحاً ؟  
1- صح 2- خطأ
- 13- من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟  
1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية 3- 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 2 / 3 3- دفاع المنطقة 1 / 3
- 16- ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ..... ؟  
1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة 3- 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

موقع  
مادنتير

المادة : التربية الصحية و البدنية  
الصف : الأول الثانوي السنة المشتركة  
اليوم : الاربعاء  
التاريخ : / / 1446هـ  
الزمن : ساعتين ونص  
عدد الأوراق : 3 + المراية



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

## اختبار الانتساب لمادة التربية الصحية و البدنية الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

اسم الطالبة : .....

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

قاعدة النجاح :

إبدأ.. استمر .. تصل

الاسم :

المادة : التربية الصحية والبدنية  
الصف : السنة الأولى مشتركة  
(انتساب)

الزمن : ساعتين

اليوم : الأربعاء

التاريخ : / / 1446 هـ

السنة الدراسية: 1446 هـ

اسئلة اختبار المنتسبات لمادة التربية الصحية والبدنية  
الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1446 هـ

السؤال الاول : اختاري الاجابة الصحيحة

1/ اي الخيارات التالية 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 : ضع 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 مواجهة 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/ لا يعد 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 : اقترني العمود ( أ ) بما يناسبه من العمود ( ب )

- | (ب)                                     | (أ)  |
|---|--|
| التكررات                                | 1/ من طرق تنمية السرعة <input type="radio"/>   |
| الكربوهيدرات                            | 2/ يعني القدرة على الاحتفاظ ببنات الجسم<br>عند اداء اوضاع الوقوف على قدم واحدة او<br>عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة <input type="radio"/> |
| التوازن                                 | 3/ الدور الرئيسي في النشاط البدني<br>هو توفير الطاقة <input type="radio"/>   |
| 20% إلى 30% من السرعات الحرارية اليومية | 4/ يجب الاتكون الدهون أكثر من <input type="radio"/>  |

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلومات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب

# نموذج الاجابة

المادة : التربية الصحية و البدنية  
الصف : الأول الثانوي السنة المشتركة  
اليوم :  
التاريخ : / / 1446 هـ  
الزمن : ساعتين ونص  
عدد الأوراق : 3 + المراية



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

اختبار الانتساب لمادة التربية الصحية و البدنية الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

اسم الطالبة : .....

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

موقع  
مادنتيرا

قاعدة النجاح :

إبدأ.. استمر .. تصل

الاسم :

المادة : التربية الصحية والبدنية  
الصف : السنة الأولى مشتركة  
(انتساب)  
الزمن : ساعتين  
السنة الدراسية: 1446 هـ

نموذج اجابة اختبار المنتسابات لمادة التربية الصحية والبدنية  
الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1446هـ

اختاري الاجابة الصحيحة

السؤال الاول :



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

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

3/ الاصابات الناتجة عن إارتفاع 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 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 الأخر 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 : ضع 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 مواجهة للشبكة الجزء العلوي مانلا قليلا الى الامام مع انثناء المرفق بزواية لاتقل 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/ لا يعد 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 : اقربني العمود ( أ ) بما يناسبه من العمود ( ب )

- | (ب)                                     | ( أ )  |
|---|--|
| التكررات                                | 1/ من طرق تنمية السرعة <input type="radio"/>   |
| الكربوهيدرات                            | 2/ يعني القدرة على الاحتفاظ ببنات الجسم عند اداء اوضاع الوقوف على قدم واحدة او عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة <input type="radio"/> |
| التوازن                                 | 3/ الدور الرئيسي في النشاط البدني هو توفير الطاقة <input type="radio"/>  |
| 20% إلى 30% من السرعات الحرارية اليومية | 4/ يجب الاتكون الدهون أكثر من <input type="radio"/>  |

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلمات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب

موقع  
مادنتري

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من :		
( أ ) الطاقة	( ب ) اللعب	( ج ) النشاط
2 - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق :		
( أ ) الجري .	( ب ) المشي	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
3 - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط لمدة:		
( أ ) خمسة أيام في الأسبوع	( ب ) سبعة أيام في الأسبوع	( ج ) ثلاثة أيام في الأسبوع
4 - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية مثل:		
( أ ) الخبز - الشعير - الشوفان	( ب ) الحلويات-الكريمة- الزبدة	( ج ) الحليب - الألبان - الاجبان
5 - يحتوي البروتين على ..... حرارية في كل غرام؟ :		
( أ ) 10 سعرات	( ب ) 5 سعرات	( ج ) لا يحتوي على سعرات
6 - من أعراض الضربة الحرارية ؟		
( أ ) ارتفاع درجة الحرارة	( ب ) ارتفاع ضربات القلب	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
7 - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة ..... على الأقل؟		
( أ ) (8) ساعات	( ب ) (4) ساعات	( ج ) (10) ساعات
8 - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة السلة يعتمد على .....		
( أ ) السرعة والخداع	( ب ) الوثب العالي	( ج ) القوة الجسدية
9 - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون من.....		
( أ ) خمس لاعبين	( ب ) ستة لاعبين	( ج ) سبعة لاعبين
10 - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبيض بعرض ..... وتكون مرئية بوضوح؟		
( أ ) 10 سم	( ب ) 5 سم	( ج ) 7 سم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة	
2	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز	
3	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً	
4	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته	
5	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟	
6	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	خ
7	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟	ص
8	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	ص
9	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	ص
10	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟	ص

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية و البدنية) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/هـ/

المصحح:

# نموذج الاجابة

اختار الإجابة الصحيحة

١ - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من :		
( أ ) الطاقة	( ب ) اللعب	( ج ) النشاط
٢ - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق :		
( أ ) الجري .	( ب ) المشي	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
٣ - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط لمدة:		
( أ ) خمسة أيام في الأسبوع	( ب ) سبعة أيام في الأسبوع	( ج ) ثلاثة أيام في الأسبوع
٤ - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية مثل:		
( أ ) الخبز - الشعير - الشوفان	( ب ) الحلويات-الكريمة- الزبدة	( ج ) الحليب - الألبان - الاجبان
٥ - يحتوي البروتين على ..... حرارية في كل غرام؟ :		
( أ ) ١٠ سعرات	( ب ) ٥ سعرات	( ج ) لا يحتوي على سعرات
٦ - من أعراض الضربة الحرارية ؟		
( أ ) ارتفاع درجة الحرارة	( ب ) ارتفاع ضربات القلب	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
٧ - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة ..... على الأقل ؟		
( أ ) (8)ساعات	( ب ) (4)ساعات	( ج ) (10)ساعات
٨ - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة السلة يعتمد على ..... ؟		
( أ ) السرعة والخداع	( ب ) الوثب العالي	( ج ) القوة الجسدية
٩ - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون من.....		
( أ ) خمس لاعبين	( ب ) ستة لاعبين	( ج ) سبعة لاعبين
١٠ - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبيض بعرض ..... وتكون مرئية بوضوح؟		
( أ ) ١٠ سم	( ب ) ٥ سم	( ج ) ٧ سم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة	١
X	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز	٢
✓	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً	٣
X	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته	٤
✓	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟	٥
X	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل ١٥ نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	٦
✓	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟	٧
✓	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	٨
✓	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	٩
✓	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟	١٠

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

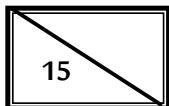
المملكة العربية السعودية	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة:	التربية الصحية والبدنية
وزارة التعليم		المستوى:	الثالث
إدارة التعليم بمدينة		الصف:	أول ثانوي
الثانوية		السنة الدراسية:	١٤٤٦ هـ



## اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رابعياً	رقم الجلوس			
رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	المجموع
الدرجة				

اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

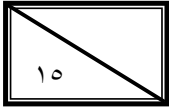


السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

(١) من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي				
أ	أجراء الفحص الطبي	ب	تناول الغذاء الكافي	ج
د	أخذ الراحة الكافية	د	جميع ما سبق	
(٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :				
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج
د	توفير الطاقة	د	تخزين الجليكوجين	
(٣) من الأمثلة على الأنشطة البدنية الهوائية				
أ	المشي وركوب الدراجة	ب	رفع الاثقال	ج
د	المصارعة	د	جميع ما سبق	
(٤) من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لقياس درجة الحرارة :				
أ	الترمومتر الطبي	ب	القطن الطبي	ج
د	قفازات طبية	د	رباط ضاغط	
(٥) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :				
أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج
د	قوة الإرادة	د	جميع ما سبق	
(٦) ضربة الشمس أكثر خطورة من الإجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:				
أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج
د	الدوار	د	الوفاة	
(٧) البروتينات مهمة جدا في النمو وبناء العضلات وتعويض الانسجة التالفة وهي موجودة في :				
أ	الفواكه والخضروات	ب	الأرز والخبز	ج
د	البيض واللحوم	د	الزبدة والزيت	
(٨) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :				
أ	التبول	ب	التعرق	ج
د	الإخراج	د	التنفس	
(٩) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :				
أ	اللعب التنظيف	ب	الروح الرياضية	ج
د	الشخصية	د	جميع ما سبق	
(١٠) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :				
أ	ارفع الاثقال	ب	عالية الشدة	ج
د	متوسطة الشدة	د	الجري	
(١١) في كرة القدم يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض وتسمى هذه الطريقة:				
أ	قبضة النعل	ب	ضربة حرة	ج
د	مشط القدم	د	ركلة القدم	

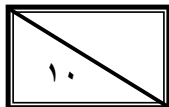
١٢) من النصائح الهامة لاستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :

أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة	د	جميع ماسبق
١٣	تعرف انها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة						
أ	التوازن	ب	السرعة	ج	الرشاقة	د	ضربة حرارة
١٤	الوقت الذي يقضيه الانسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي :						
أ	اللياقة القلبية	ب	التوازن الديناميكي	ج	تشنجات العضلات	د	الوقت الحر
١٥	القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة						
أ	الرشاقة	ب	التوازن	ج	التصدي بالمواجهة	د	الجري بالكرة



**السؤال الثاني:** ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال:	ص	خطأ
١) تعدّ اللياقة القلبية التنفسية من اهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	ص	خ
٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتسم بال تكرار .	ص	خ
٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد .	ص	خ
٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلسل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة .	ص	خ
٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .	ص	خ
٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .	ص	خ
٧) عدم ممارسة تمارين الاحماء يمكن ان تؤدي للإصابة .	ص	خ
٨) تمارينات المرونة هي تمارينات الاستطالة .	ص	خ
٩) هناك علاقة عكسية بين مدة ممارسة النشاط وشدة .	ص	خ
١٠) يجب التأكد من صلاحية الادوية والمسكنات باستمرار .	ص	خ
١١) تحدث الإصابات الحرارية نتيجة تأثر الوظائف الحرارية في جسم الانسان جراء ارتفاع درجة الحرارة	ص	خ
١٢) التسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم .	ص	خ
١٣) النشاط البدني هوكل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة .	ص	خ
١٤) تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها .	ص	خ
١٥) تعد الدهون ضرورية للجسم بكميات كبيرة لكنها أيضا قليلة السعرات الحرارية .	ص	خ



**السؤال الثالث:** -اجيبي عما يأتي ..

أ . لابد من التنوع باختيار الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث تشمل على جميع العناصر حتى يحصل الجسم على جميع احتياجاته . ( مثلي لكل عنصر )

بروتين ( ) كربوهيدرات ( ) دهون ( ) فيتامينات ( ) عناصر معدنية ( ) ماء ( )

ب - عددي فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني ؟

.. ١

.. ٢

.. ٣

ج - اذكر أنواع السرعة للأداء الرياضي ؟.

.. ١

.. ٢

.. ٣

د . اذكر مهارات الهجوم الخاطف في كرة القدم ؟

..١

..٢

..٣

هـ ... كم عدد اللاعبين في :

١ . كرة القدم ..

٢ . كرة السلة ..

٣ . كرة تنس الطاولة ..

٢ .. ضعي سؤال لنفسك ثم اجيبي عليه

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

موقع  
**مادنتري**