

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



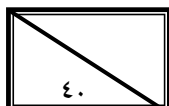
التربية الصحية والبدنية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم
الثالث	المستوى:	
أول ثانوي	الصف:	
	الزمن:	
١٤٤٦هـ	السنة الدراسية:	

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

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

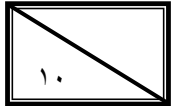
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي



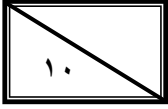
١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :					
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج	متوسطة الشدة
د	عالية الشدة				
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :					
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج	توفير الطاقة
د	تخزين الجليكوجين				
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :					
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 ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :					
أ	الإنزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف
د	التصدي جانبا				
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 بالتدربمرات 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 الحار 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
قانون كرة الطاولة					
١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
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 تمارينات 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 الفواكة 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 تعدّ 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 وتنسم 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 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	
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 فيأقصر مدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

بسم الله الرحمن الرحيم	المادة:	التربية الصحية والبدنية
	المستوى:	الثالث
	الصف:	أول ثانوي
	الزمن:	
	السنة الدراسية:	١٤٤٦هـ

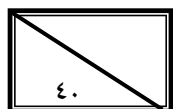
نموذج إجابة مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ
(الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رباعيا	
رقم السؤال	المجموع
الدرجة	

نموذج الإجابة

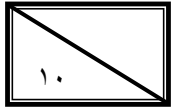
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما

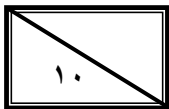


(١) تنمي اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :				
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج
د	متوسطة الشدة	د	عالية الشدة	
(٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :				
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج
د	توفير الطاقة	د	تخزين الجليكوجين	
(٣) لتفديد الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :				
أ	التسديد	ب	التغلب على الدفاع	ج
د	الاحتفاظ بها	د	امتلاك الكرة	
(٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية :				
أ	تمرينات الإطالة	ب	تمرينات الإطالة	ج
د	تمرينات العضلات	د	تمرينات المتدرجة	
(٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :				
أ	الإنزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج
د	التصدي بالخلف	د	التصدي جانبا	
(٦) من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من الصيدليات بالشكل الكروي :				
أ	لاصق طبي	ب	القطن الطبي	ج
د	قفازات طبية	د	رباط ضاغط	
(٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :				
أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج
د	قوة الإرادة	د	جميع ما سبق	
(٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدربمرات بالأسبوع :				
أ	أربع	ب	ثلاث	ج
د	خمس	د	سبع	
(٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :				
أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج
د	الخداع	د	تغيير الاتجاه	
(١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:				
أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج
د	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	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 تمرينات 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:		
السؤال:	صح	خطأ
(١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.	ص	خ
(٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتنسم بالتكرار .	ص	خ
(٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .	ص	خ
(٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بضرية 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) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .	ص	خ
(٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .	ص	خ
(٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل (اللحم ، والبيض ، والحليب ، والجبن) .	ص	خ
(١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .	ص	خ



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 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 قدرًا من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو كل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

موقع
مادنتري

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

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 الأنشطة 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 والعب القوي

انتهت الأسئلة.....تمنياتكم لكم

بالتوفيق

المادة: التربية البدنية وصحية		
الصف: اول ثانوي (انتساب)		
الزمن: ساعة ونصف		
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

اسم الطالب /	٦٠	ستحقة
المصحح		ع
المراجع		ع

نموذج الاجابة

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

٢٠ /

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

يتبع

خطأ	١- أي نشاط بدني سواء حاد أو معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة
صح	٢- ينطوي النشاط البدني على الأنشطة 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 أو الحالة البدنية أو العمر لا تختلف بمقدار النشاط
صح	٨- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية
خطأ	٩- من انساب 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 الأساسية 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



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس					
الصف : أول ثانوي نظام مسارات (أنتساب)					
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ 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- تمرينات 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 باللاعب 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 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- الطفق 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					
الصف : أول ثانوي نظام مسارات (أنتساب)					
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- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 3- تعرف كل حركة جسمانية تؤديها 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 باللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جـء 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 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



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

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 : الاربعاء
التاريخ : / 1446 هـ
السنة الدراسية : 1446 هـ

اسئلة اختبار المنتسابات 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 : اقرنى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)

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

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلومات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب

نموذج الاجابة

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

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 :					

موقع
مادنتري

قاعدة النجاح :

إبدأ.. استمر .. تصل

الاسم :

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

نموذج اجابة اختبار المنتسبات لمادة التربية الصحية والبدنية

الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1446 هـ

اختاري الاجابة الصحيحة

السؤال الاول :

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 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 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 : 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 مانحاً قليلاً الى الامام مع انثناء المرفق بزواوية 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 : اقرنى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)

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

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلومات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب

موقع
مادتي

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

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

المادة :
 الصف :
 الفترة :
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ			
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	لتففيذ 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 ,,,

المادة :
 الصف :
 الفترة :
 الزمن :

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 تؤذيها 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 والحداد	(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

المادة :
 الصف :
 الفترة :
 الزمن :

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

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

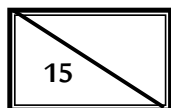
التربية الصحية والبدنية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	
الثالث	المستوى:		
أول ثانوي	الصف:		
١٤٤٦هـ	السنة الدراسية:		

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

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

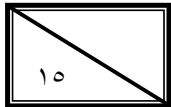
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

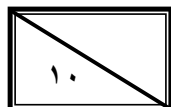


(١) من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي				
أ	أجراء الفحص الطبي	ب	تناول الغذاء الكافي	ج
د	أخذ الراحة الكافية	د	جميع ماسبق	
(٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :				
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج
د	توفير الطاقة	د	تخزين الجليكوجين	
(٣) من الأمثلة على الأنشطة البدنية الهوائية				
أ	المشي وركوب الدراجة	ب	رفع الاثقال	ج
د	المصارعة	د	جميع ماسبق	
(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 ماسبق	
(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 جداً في النمو وبناء العضلات وتعويض الأنسجة التالفة وهي موجودة في :				
أ	الفواكه والخضروات	ب	الأرز والخبز	ج
د	الببيض 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	اللعبة النظيف	ب	الروح الرياضية	ج
د	الشخصية	د	جميع ماسبق	
(١٠) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :				
أ	أرفع 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 متتابة 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:	صح	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 وتتسم بالتكرار .	ص	خ
٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد .	ص	خ
٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل 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) تمرينات المرونة هي تمرينات 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 تأثير 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: -اجبي عما يأتي ..

أ . لابد من التنوع باختيار الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث تشتمل 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 اجبي عليه

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

موقع
مادنتي