

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 هـ | | | |
| 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) الجلوس |
| 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 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة: | | |
| (أ) قوة عضلات البطن | (ب) الوثب الطويل | (ج) القوة العضلية |

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 ؟ |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

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) الجلوس |
| 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 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة: | | |
| (أ) قوة عضلات البطن | (ب) الوثب الطويل | (ج) القوة العضلية |

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 |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،