|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****إدارة التعليم بمدينة ………….****المدرسة / …….الثانوية /……….** | **شعار الوزارة.jpgبسم الله الرحمن الرحيم** | **المادة:** | **التربية الصحية والبدنية**  |
| **المستوى:** | **الثالث** |
| **الصف:** | **أول ثانوي** |
| **الزمن:** |  |
| **السنة الدراسية:** | **١٤٤٥هـ** |

 |
|  **اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٥هـ****(الدور الأول) /انتساب**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة رباعياً** |  | **رقم الجلوس** |  |
| **رقم السؤال** | **السؤال الأول** | **السؤال الثاني** | **السؤال الثالث** | **المجموع** |
| **الدرجة** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:** |
| **السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي** ٤٠ **٤٠**  |
| **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) لتفيذ 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 جانباً**  |
| **٦) 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**  |
| **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 بالتدرب ………..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 الرجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى…..:** |
| **أ** | **فقداع 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 بوجةالمضرب** | **د** | **قانون كرة الطاولة**  |
| **١٢) من أنواع التوازن :** |
| **أ** | **القصوى والعادية**  | **ب** | **الخاصة والعامة**  | **ج** | **الثابت والديناميكي** | **د** | **المباشرة والغير مباشرة** |
| **١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسة 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 تمرينات 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 بإختلاف :** |
| **أ** | **العمر والوزن**  | **ب** | **العمر والوزن والحالة البدنية**  | **ج** | **الحالة البدنية**  | **د** | **العمر**  |
| **١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وبإستمرار :** |
| **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**  |

 ٤٠

 ١٠

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني: ظللي حرف (ص ) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف ( خ ) إذا كانت العبارة خاطئة:**  |
| **السؤال:** | **صح** | **خطأ** |
| **١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعدّ 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 وتتسم 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 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) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعز ز 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 ( اللحوم ،والبيض ،والحليب ،والجبن) .** | **ص** | **خ** |
| **١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .**  | **ص** | **خ** |

 ٤٠

 **١٠**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **( أ )** | **الحرف الصحيح** |  | **( ب )** |
| **١-السرعة**  |  |  | 1. **القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).**
 |
| **٢-النشاط البدني**  |  |  | 1. **هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .**
 |
| **٣-الوقت الحر**  |  |  | 1. **هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .**
 |
| **٤-التوازن**  |  |  | 1. **هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .**
 |
| **٥-الرشاقة**  |  |  | 1. **القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.**
 |
| **٦-اللياقة القلبية التنفسية**  |  |  | 1. **حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .**
 |
| **٧-ضربة الحرارة**  |  |  | 1. **كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلة وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة .**
 |
| **٨- التوازن الديناميكي**  |  |  | 1. **القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو كل الأجزاء .**
 |
| **٩-الرشاقة الخاصة**  |  |  | 1. **قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مّدة .**
 |
| **١٠- تشنجات العضلات**  |  |  | 1. **الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .**
 |

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلةوفقك الله وسدد على درب الخير خطاك**معلمتك**:  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية وصحية |
| وزارة التعليم | 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:**  2**0 /**  |
|  |  **من العوامل المؤثرة في السرعة: -** |
| **1-** | **النمط العصبي للفرد** | **2-** | **القدرة على الاسترخاء** | **3-** | **جميع ما سبق صحيح**  | **-** |  |
|  | **هو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة: -** |
| **1-** | **التوازن**  | **2-** | **نشاط رياضي** | **3-** | **السرعة** |  |  |
|  | **النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -** |
| **1-** | **45٪ - 65٪** | **2-** | **10٪ - 40٪** | **3-**  | **20 - 35٪**  |  |  |
|  | **من عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في: -** |
| **1-** | **عدم السيطرة على الوزن** | **2-** | **السيطرة على الوزن**  | **3-**  | **جميع ما سبق** |  |  |
|  | **من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل: -** |
| **1-** | **الخبز والبطاطا**  | **2-** | **البيض** | **3-**  | **جميع ما سبق** |  |  |
|  | **النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -** |
| **1-** | **18٪ - 10٪** | **2-** | **80٪ -60٪** | **3-** | **20٪ - 35 ٪** |  |  |
|  | **من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي: -** |
| **1-** | **المحافظة على الوزن** | **2-** | **مقاومة الوعكات الصحية والامراض** | **3-** | **جميع ما سبق صحيح**  |  |  |
|  | **هي التمرينات التي يستخدم فيها الاثقال والحبال المطاطية او التمرينات السويدية: -** |
| **1-** | **المرونة** | **2-** | **تمرينات تقوية العضلات**  | **3-** | **جميع ما سبق** |  |  |
|  | **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**

 **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 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المملكـة العـربية السعـودية** | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | **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 : |
|  |  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  |  |  |
|  | **تصنف الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى ... .؟** |
| 1- | الأنشطة البدنية الهوائية  | 2- | تمرينات المرونة  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
|  | **تعرف كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرا من الطاقة .؟** |
| 1- | اللياقة البدنية  | 2- | منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني | 3- | النشاط الهوائي  |  |  |
|  | **كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل .؟**  |
| 1- | خمس عوامل  | 2- | ثلاث عوامل  | 3- | أربع عوامل  |  |  |
|  | 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  |  |  |
|  | **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 |  |  |
|  | **من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ... . ؟** |
| 1- | **عدم السيطرة على الوزن**  | 2- | السيطرة على الوزن  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
|  | **يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟**  |
| 1- | صح  | 2- | خطأ  |  |  |  |  |
|  | **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