|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **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 الأسئلة  وفقك 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