

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



التربية الصحية والبدنية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة المدرسة
الثالث	المستوى:		
أول ثانوي	الصف:		
	الزمن:		
١٤٤٥ هـ	السنة الدراسية:		

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

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

اجبني مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :



(١) من تبعات انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :				
أ	النوم الغير منتظم	ب	اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة	ج
د	زيادة الوزن	د	ممارسة الرياضة	د
(٢) لايد من التحكم في قبل البدء بممارسة النشاط البدني :				
أ	الجسم	ب	الأكل	ج
د	النوم	د	ضغط الدم	د
(٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:				
أ	شدة النشاط	ب	قوة النشاط	ج
د	توقف النشاط	د	تدرج النشاط	د
(٤) لايد لمرضى السكري من الإنتظام في ممارسة النشاط البدني :				
أ	لتقوية العضلات	ب	حتى لاتضمحل فوائد النشاط	ج
د	لخفض الوزن	د	لتكسيهم مرونة	د
(٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٦:٠) في كرة اليد :				
أ	السماح للفريق المهاجم بالحرية	ب	التصويب من بعيد للمهاجم	ج
د	يندر وجود ثغرة دفاعية	د	الاحتفاظ بالكرة لمدة	د
(٦) من واجبات المهاجمين الأماميين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :				
أ	التمرير	ب	التوازن	ج
د	قوتهم	د	سرعة الحركة ورشاققتها	د
(٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :				
أ	المرونة	ب	القوة الخاصة	ج
د	جميع ماسبق	د	تكنيك الجري	د
(٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ما هو سهل التطبيق والكلفة مثل :				
أ	استبانة النشاط البدني	ب	أجهزة قياس ضربات القلب	ج
د	اختبارات اللياقة	د	أجهزة قياس الحركة	د
(٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :				
أ	بالأمتلاء	ب	بالانتعاش	ج
د	بالجفاف	د	بالرطوبة	د
(١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:				
أ	فحص وتحليل الدم	ب	فحص وتحليل البول	ج
د	جميع ماسبق	د	فحص وتحليل بصيلات الشعر	د
(١١) استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :				
أ	الإرسال المرتفع	ب	الضربة الساحقة الأمامية	ج
د	الضربة نصف الطائرة	د	الضربة الساحقة بوجه المضرب	د

١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة				
١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممدداً بشكل عرضي على وركي المسعف وتكون ذراعا المصاب مثبتتين على كتفي ضابط الإسعاف:					
أ	الحمل على الظهر	ب	نقل المصاب بواسطة شخص واحد	ج	سحب المريض على ظهره
د	باستخدام الكرسي				
١٤) تُعد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة :					
أ	الضربة الساحقة الخاطفة	ب	حائط الصد الفردي	ج	الضربة الخلفية
د	الضربة الأمامية				
١٥) تشترك الضربة الخلفية والأمامية في لعبة المضرب (التنس):					
أ	يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة	ب	دوران الجسم جانباً	ج	رأس المضرب في مستوى الحوض
د	استمرار حركة المضرب				
١٦) تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة :					
أ	البدنية	ب	البدنية اللاهوائية	ج	الرياضية
د	البدنية الهوائية				
١٧) تعتبر من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة :					
أ	تمرين الضغط	ب	تمرين العقلة	ج	تمرين الإنبطاح
د	تمرين القرفصاء				
١٨) تقاس المرونة :					
أ	بحساب مؤشر كتلة الجسم	ب	بطريقة مباشرة	ج	بطريقة غير مباشرة
د	بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل				
١٩) هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً في المضرب (التنس):					
أ	أداء الإرسال المستقيم	ب	أداء الضربة الخلفية	ج	أداء الضربة الأمامية
د	النصف طائرة				
٢٠) يحتوي الأناناس على أنزيم يعتبر من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي :					
أ	اللاكتيز	ب	البابين	ج	البروميلين
د	ليبيز				



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:		
السؤال:	صح	خطأ
١) من النتائج السلبية عن التدخين تصلب الشرايين ونقص الأكسجين الواصل للعضلات يؤدي الإصابة بمتلازمة الأرق.	ص	خ
٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لأنه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات .	ص	خ
٣) يعد الفريق مهزوماً في المباراة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين من العقوبات في الألعاب الفردية .	ص	خ
٤) من العوامل التي تؤثر على التوازن الوراثة .	ص	خ
٥) تُعد عملية حمل المصاب ونقله بواسطة ثلاثة مسعفين هي الطريقة المثلى التي مازالت تستعمل منذ عدة سنوات .	ص	خ
٦) إذا لم يكن هناك نبض توقف عن عملية الإنقاذ إلى حين وصول سيارة الإسعاف .	ص	خ
٧) (قبلة الحياة) هي إجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء .	ص	خ
٨) طريقة نقل المصاب باستخدام الكرسي تستخدم في حال كان المصاب وزنه خفيفاً.	ص	خ
٩) تتم الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبارات ميدانية أهمها الزمن .	ص	خ
١٠) الصد الهجومي في الكرة الطائرة تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.	ص	خ



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

(أ)	الحرف الصحيح
١- الرشاقة	
٢- التوازن	
٣- القوة العضلية	
٤- المرونة المفصليّة	
٥- السرعة	
٦- النشاط البدني	
٧- التوازن الثابت	
٨- تمرين الضغط	
٩- اللياقة القلبية التنفسية	
١٠- الرشاقة الخاصة	

(ب)
(أ) قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
(ب) تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(ج) حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
(د) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم.
(هـ) تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض.
(و) يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.
(ز) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) .
(ح) القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة.
(ط) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
(ي) قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
(ك) هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة..... المدرسة.....	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 اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٥ هـ/انتساب

اسم الطالبة رباعياً	السؤال	المجموع	الدرجة

اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:



السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) من تبعت انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :			
أ	النوم الغير منتظم	ب	اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة
د	زيادة الوزن	ج	ممارسة الرياضة
٢) لا بد من التحكم في قبل البدء بممارسة النشاط البدني :			
أ	الجسم	ب	الأكل
د	النوم	ج	ضغط الدم
٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:			
أ	شدة النشاط	ب	قوة النشاط
د	توقف النشاط	ج	تدرج النشاط
٤) لا بد لمرضى السكري من الانتظام في ممارسة النشاط البدني :			
أ	لتقوية العضلات	ب	حتى لاتضمحل فوائد النشاط
د	لخفض الوزن	ج	لتكسيهم مرونة
٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٦:٠) في كرة اليد :			
أ	السماح للفريق المهاجم بالحركة	ب	التصويب من بعيد للمهاجم
د	يندر وجود ثغرة دفاعية	ج	الاحتفاظ بالكرة لمدة
٦) من واجبات المهاجمين الأماميين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :			
أ	التمرير	ب	التوازن
د	قوتهم	ج	سرعة الحركة ورشاققتها
٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :			
أ	المرونة	ب	القوة الخاصة
د	جميع ماسبق	ج	تكنيك الجري
٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ما هو سهل التطبيق والكلفة مثل :			
أ	استبانة النشاط البدني	ب	أجهزة قياس ضربات القلب
د	اختبارات اللياقة	ج	أجهزة قياس الحركة
٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :			
أ	بالأملاء	ب	بالانتعاش
د	بالجفاف	ج	بالرطوبة
١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:			
أ	فحص وتحليل الدم	ب	فحص وتحليل البول
د	جميع ماسبق	ج	فحص وتحليل بصيلات الشعر
١١) استخدام رأس المضرب بضرِب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :			
أ	الإرسال المرتفع	ب	الضربة الساحقة الأمامية
د	الضربة نصف الطائرة	ج	الضربة الساحقة بوجه المضرب

١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة	١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممدداً بشكل عرضي على وركي المسعف وتكون ذراعا المصاب مثبتتين على كتفي ضابط الإسعاف:			
أ	الحمل على الظهر	ب	نقل المصاب بواسطة شخص واحد	ج	سحب المريض على ظهره
د	باستخدام الكرسي	١٤) تُعد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة :			
أ	الضربة الساحقة الخاطفة	ب	حائط الصد الفردي	ج	الضربة الخلفية
د	الضربة الأمامية	١٥) تشترك الضربة الخلفية والأمامية في لعبة المضرب (التنس):			
أ	يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة	ب	دوران الجسم جانباً	ج	رأس المضرب في مستوى الحوض
د	استمرار حركة المضرب	١٦) تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة :			
أ	البدنية	ب	البدنية اللاهوائية	ج	الرياضية
د	البدنية الهوائية	١٧) تعتبر من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة :			
أ	تمرين الضغط	ب	تمرين العقلة	ج	تمرين الإنبطاح
د	تمرين القرفصاء	١٨) تقاس المرونة :			
أ	بحساب مؤشر كتلة الجسم	ب	بطريقة مباشرة	ج	بطريقة غير مباشرة
د	بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل	١٩) هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً في المضرب (التنس):			
أ	أداء الإرسال المستقيم	ب	أداء الضربة الخلفية	ج	أداء الضربة الأمامية
د	الانصاف طائرة	٢٠) يحتوي الأناناس على أنزيم يعتبر من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي :			
أ	اللاكتيز	ب	البابين	ج	البروميلين
د	ليبيز				



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

السؤال:	صح	خطأ
١) من النتائج السلبية عن التدخين تصلب الشرايين ونقص الأكسجين الواصل للعضلات يؤدي الإصابة بمتلازمة الأرق.	ص	خ
٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لأنه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات .	ص	خ
٣) يعد الفريق مهزوماً في المباراة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين من العقوبات في الألعاب الفردية .	ص	خ
٤) من العوامل التي تؤثر على التوازن الوراثة .	ص	خ
٥) تُعد عملية حمل المصاب ونقله بواسطة ثلاثة مسعفين هي الطريقة المثلى التي مازالت تستعمل منذ عدة سنوات .	ص	خ
٦) إذا لم يكن هناك نبض توقف عن عملية الإنقاذ إلى حين وصول سيارة الإسعاف .	ص	خ
٧) (قبلة الحياة) هي إجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء .	ص	خ
٨) طريقة نقل المصاب باستخدام الكرسي تستخدم في حال كان المصاب وزنه خفيفاً.	ص	خ
٩) تتم الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبارات ميدانية أهمها الزمن .	ص	خ
١٠) الصد الهجومي في الكرة الطائرة تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.	ص	خ





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

(أ)	الحرف الصحيح
١- الرشاقة	(ي)
٢- التوازن	(ز)
٣- القوة العضلية	(ك)
٤- المرونة المفصليّة	(أ)
٥- السرعة	(ح)
٦- النشاط البدني	(ج)
٧- التوازن الثابت	(و)
٨- تمرين الضغط	(هـ)
٩- اللياقة القلبية التنفسية	(د)
١٠- الرشاقة الخاصة	(ب)

(ب)
(أ) قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
(ب) تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(ج) حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
(د) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم.
(هـ) تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض.
(و) يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.
(ز) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) .
(ح) القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة.
(ط) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
(ي) قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
(ك) هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

المادة:	التربية الصحية والبدنية	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمنطقة مكة المكرمة المدرسة: القدس الثانوية
المرحلة:	الثانوية		
الصف:	الأول ثانوي		
الزمن:	ساعة ونصف		
عدد الأوراق:	٢		

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية الفصل الدراسي الثالث (انتساب) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

اسم الطالب	الصف	الدرجة المستحقة	٦٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١٤٠ /

١) من وصفات النشاط البدني للمصابين بضغط الدم الشرياني ؛	أ	النشاط الهوائي	ب	اللاهوائي	ج	منخفضة الشدة
٢) للمصابين بمرض اعتلال المفاصل ينبغي ممارسة نشاط بدني :	أ	عالي الشدة	ب	خفيف الى معتدل	ج	توفير الطاقة
٣) يقاس مستوى النشاط البدني اليومي من خلال:	أ	السير المتحرك	ب	الجهد بالدرجة الثابتة	ج	جميع ما سبق
٤) من واجبات المهاجمين الخلفيين :	أ	التمرير السريع	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات
٥) من وسائل تطوير السرعة :	أ	المرونة	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف
٦) للمنشطات الصناعية أخطار منها :	أ	القوة	ب	الرشاقة	ج	امراض الكلى
٧) يم فحص المنشطات من خلال :	أ	تحليل البول والدم	ب	تحليل بصيلات الشعر	ج	جميع ما سبق
٨) تتراوح العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات حرمان من النشاط الرياضي مدة :	أ	أربع سنوات	ب	من سنتين الى ثلاث سنوات	ج	خمس سنوات
٩) من الأمور التي تبين أهمية التوازن :	أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	يسهم في تحسين مستوى الاداء
١٠) العوامل التي تؤثر على التوازن:	أ	فقدان الوعي	ب	القوة العضلية	ج	الدوار
١١) من سبل الوقاية من آلام الجنب في اثناء ممارسة رياضة المشي :	أ	اخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم	ب	الطعام الذي يحتوي على السكر	ج	تناول المشروبات
١٢) من أنواع الرشاقة :	أ	القوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
١٣) تقاس القوة العضلية بـ_____:	أ	تمرين الضغط	ب	التعرق	ج	الإخراج

١٤) تقاس قوة عضلات البطن بـ _____ :					
أ	الجلوس من الرقود على الظهر	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
١٥) هناك نوعان من مهارة الصد :					
أ	الصد الهجومي	ب	الصد الدفاعي	ج	الصد الهجومي والدفاعي
١٦) من العوامل المساعدة على إنقاص وزن المصابين بمرض السمنة					
أ	الدهون	ب	تنويع النشاط البدني	ج	البروتينات
١٧) من الامراض الخفيفة كثيرة الانتشار :					
أ	الام الظهر	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
١٨) مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :					
أ	الهوائي	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
١٩) شرب الماء في اثناء المجهود البدني يعد من الأمور :					
أ	المهمة	ب	الخطيرة	ج	جميع ما سبق
٢٠) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحوم فهي تزود الجسم بأكثر قدر من:					
أ	البروتينات	ب	السكريات	ج	الكربوهيدرات

/ ٢٠

السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:	
١	يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان.
٢	التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة.
٣	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهاز التنفسي فقط على اخذ الاكسجين.
٤	تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من قسمين.
٥	تمرين الضغط هو مجموعة من التمارين مرتكزة على ثقل الجسم.
٦	تمرين العقلة هو أحد التمارين التي يمارسها الشخص من اجل جسم اقوى وعضلات سليمة.
٧	المرونة المفصالية هي عدم قدرة المفاصل على أداء الحركة.
٨	يقاس مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة الوزن بالمتر على الطول بالكيلوجرام.
٩	الارسال المستقيم هو الأقوى والأكثر استخداما.
١٠	الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات.

انتهت الأسئلة

تمنيتي لكم بالتوفيق.

معلم المادة / فهد الأحمدى.

المادة:	التربية الصحية والبدنية	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمنطقة مكة المكرمة المدرسة: القدس الثانوية
المرحلة:	الثانوية		
الصف:	الأول ثانوي		
الزمن:	ساعة ونصف		
عدد الأوراق:	٢		

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية الفصل الدراسي الثالث (انتساب) للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

اسم الطالب	نموذج الإجابة	جدة المستحقة
المصحح		٦٠
المراجع		التوقيع

السؤال الأول: اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

٤٠ /

١	من وصفات النشاط البدني للمصابين بضغط الدم الشرياني ؛	أ	النشاط الهوائي	ب	اللاهوائي	ج	منخفضة الشدة
٢	للمصابين بمرض اعتلال المفاصل ينبغي ممارسة نشاط بدني :	أ	عالي الشدة	ب	خفيف الى معتدل	ج	توفير الطاقة
٣	يقاس مستوى النشاط البدني اليومي من خلال:	أ	السير المتحرك	ب	الجهد بالدراجة الثابتة	ج	جميع ما سبق
٤	من واجبات المهاجمين الخلفيين :	أ	التمرير السريع	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات
٥	من وسائل تطوير السرعة :	أ	المرونة	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف
٦	للمنشطات الصناعية أخطار منها :	أ	القوة	ب	الرشاقة	ج	امراض الكلى
٧	يم فحص المنشطات من خلال :	أ	تحليل البول والدم	ب	تحليل بصيلات الشعر	ج	جميع ما سبق
٨	تتراوح العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات حرمان من النشاط الرياضي مدة :	أ	أربع سنوات	ب	من سنتين الى ثلاث سنوات	ج	خمس سنوات
٩	من الأمور التي تبين أهمية التوازن :	أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	يسهم في تحسين مستوى الاداء
١٠	العوامل التي تؤثر على التوازن:	أ	فقدان الوعي	ب	القوة العضلية	ج	الدوار
١١	من سبل الوقاية من آلام الجنب في اثناء ممارسة رياضة المشي :	أ	اخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم	ب	الطعام الذي يحتوي على السكر	ج	تناول المشروبات
١٢	من أنواع الرشاقة :	أ	القوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
١٣	تقاس القوة العضلية بـ_____:	أ	تمرين الضغط	ب	التعرق	ج	الإخراج

١٤) تقاس قوة عضلات البطن بـ _____ :					
أ	الجلوس من الرقود على الظهر	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
١٥) هناك نوعان من مهارة الصد :					
أ	الصد الهجومي	ب	الصد الدفاعي	ج	الصد الهجومي والدفاعي
١٦) من العوامل المساعدة على إنقاص وزن المصابين بمرض السمنة					
أ	الدهون	ب	تنويع النشاط البدني	ج	البروتينات
١٧) من الامراض الخفيفة كثيرة الانتشار :					
أ	الام الظهر	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
١٨) مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :					
أ	الهوائي	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
١٩) شرب الماء في اثناء المجهود البدني يعد من الأمور :					
أ	المهمة	ب	الخطيرة	ج	جميع ما سبق
٢٠) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحوم فهي تزود الجسم بأكثر قدر من:					
أ	البروتينات	ب	السكريات	ج	الكربوهيدرات

/ ٢٠

السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:	
صح	١) يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان.
صح	٢) التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة.
خطأ	٣) اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهاز التنفسي فقط على اخذ الاكسجين.
خطأ	٤) تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من قسمين.
صح	٥) تمرين الضغط هو مجموعة من التمارين مرتكزة على ثقل الجسم.
صح	٦) تمرين العقلة هو أحد التمارين التي يمارسها الشخص من اجل جسم اقوى وعضلات سليمة.
خطأ	٧) المرونة المفصالية هي عدم قدرة المفاصل على أداء الحركة.
خطأ	٨) يقاس مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة الوزن بالمتر على الطول بالكيلوجرام.
صح	٩) الارسال المستقيم هو الأقوى والأكثر استخداما.
صح	١٠) الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات.

انتهت الأسئلة

تمنيتي لكم بالتوفيق.

معلم المادة / فهد الأحمدى.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1444/1445هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة		
(أ) 6م	(ب) 3م	(ج) 9م
2 - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :		
(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
3 - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من		
(أ) 11 لاعب	(ب) 9 لاعبين	(ج) 7 لاعبين
4 - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري		
(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
5 - يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة
6 - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لاشيء مما ذكر.
7 - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
8 - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
9 - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
10 - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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

1	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاققتها
2	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
3	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء
4	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
5	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل 2-3 مرات في الاسبوع
6	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
7	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
8	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي
9	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
10	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة	(أ) ٦ م	(ب) ٣ م	(ج) ٩ م
٢ - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :	(أ) الرشاقة .	(ب) السرعة	(ج) المرونة
٣ - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من	(أ) ١١ لاعب	(ب) ٩ لاعبين	(ج) ٧ لاعبين
٤ - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري	(أ) اختبار القوة العضلية	(ب) اختبار السير المتحرك	(ج) اختبار المرونة
٥ - يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :	(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٦ - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.	(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:	(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:	(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
٩ - الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام:	(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:	(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي
١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاققتها
✓	٢	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟
✓	٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء
✓	٤	تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟
✓	٥	لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢-٣ مرات في الاسبوع
✓	٦	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب
✓	٧	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن
✓	٨	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي
✓	٩	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي
✓	١٠	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة: التربية البدنية وصحية 1-2		المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

20 /

1.	المصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:	-1 المشي وكرة السلة	-2 ركوب الدراجة الثابتة	-3 جميع ما سبق
2.	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-	-1 ممارسة النشاط البدني	-2 تأجيل ممارسة النشاط	-3 لا شيء مما سبق
3.	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-	-1 متابعة	-2 استعداد	-3 الحركة الأساسية
4.	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-	-1 السير المتحرك	-2 الجهد بالدراجة الثابتة	-3 جميع ما سبق
5.	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-	-1 تحريكه من مكانه	-2 استخدام الكرسي	-3 لا شيء مما سبق
6.	في كرة اليد حركات لاعبي الدفاع في الجناحين تكون:-	-1 جانبيين فقط	-2 الامام والخلف	-3 جميع ما سبق
7.	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين :-	-1 سرعة التمرير	-2 التصويب على المرمى	-3 جميع ما سبق
8.	يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب:-	-1 زيادة الأوكسجين للعضلات	-2 نقص الأوكسجين الواصل للعضلات	-3 لا شيء مما سبق
9.	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:-	-1 قلة استهلاك الماء	-2 استهلاك الماء بكميات كبيرة	-3 جميع ما سبق
10.	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها:-	-1 الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	-2 فاتح للشهية والطعام	-3 لا شيء مما سبق

يتبع ←

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

40 /

1-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لأنها تسبب اجهاد على المفاصل

	2- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط
	3- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني
	4- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري 12 دقيقة
	5- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف
	6- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي
	7- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
	8- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
	9- الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
	10- يقصد بدفاع المنطقة (6/0) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة 6 م
	11- تستخدم طريقة دفاع المنطقة (6/0) ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب
	12- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم
	13- يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين
	14- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق
	15- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
	16- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنطيط
	17- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة
	18- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان
	19- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني
	20- من الآثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة

انتهت الأسئلةتمنيااتي لكم

بالتوفيق.....معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية وصحية ١-٢
وزارة التعليم		الصف: اول ثانوي (انتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن: ساعة ونصف
المدرسة:		
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

اسم الطالب / ة	<h1>نموذج الإجابة</h1>	ستحقة	٦٠
المصحح		بج	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

٢٠ /

١	١- المشي وكرة السلة	٢- ركوب الدراجة الثابتة	٣- جميع ما سبق	للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوأيًا مثل:
٢	١- ممارسة النشاط البدني	٢- تأجيل ممارسة النشاط	٣- لا شيء مما سبق	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية تقوم:-
٣	١- متابعة	٢- استعداد	٣- الحركة الأساسية	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-
٤	١- السير المتحرك	٢- الجهد بالدراجة الثابتة	٣- جميع ما سبق	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-
٥	١- تحريكه من مكانه	٢- استخدام الكرسي	٣- لا شيء مما سبق	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-
٦	١- جانبيين فقط	٢- الامام والخلف	٣- جميع ما سبق	في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون:-
٧	١- سرعة التمرير	٢- التصويب على المرمى	٣- جميع ما سبق	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين:-
٨	١- زيادة الأكسجين للعضلات	٢- نقص الأكسجين الواصل للعضلات	٣- لا شيء مما سبق	يؤثر على الأوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب:-
٩	١- قلة استهلاك الماء	٢- استهلاك الماء بكميات كبيرة	٣- جميع ما سبق	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:-
١٠	١- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	٢- فاتح للشهية والطعام	٣- لا شيء مما سبق	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها:-

يتبع

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

٤٠ /

صح	١- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لانها تسبب اجهاد على المفاصل
صح	٢- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط
صح	٣- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني
صح	٤- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري ١٢ دقيقة
خطأ	٥- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف
صح	٦- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي
صح	٧- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
صح	٨- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
خطأ	٩- الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
صح	١٠- يقصد بدفاع المنطقة (٦/٠) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة ٦ م
صح	١١- تستخدم طريقة دفاع المنطقة (٦/٠) ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب
خطأ	١٢- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم
صح	١٣- يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين
صح	١٤- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق
خطأ	١٥- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
صح	١٦- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنطيط
صح	١٧- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة
خطأ	١٨- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان
خطأ	١٩- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني
خطأ	٢٠- من الآثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة

انتهت الأسئلة..... تمنياتي لكم بالتوفيق..... معلم/ة المادة: