|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 5144/6144هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً 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 ؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الدرجة | ..... | رقم الجلوس | ...................................................................................... | اسم الطالب |

اختبار التربية الصحية والبدنية 1-1



المملكة العربية السعودية

وزارة الــــتـــعـــــلــــيـــــم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة

المـــادة :

الصـف :

التاريخ :

 السؤال الأول :

3

ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة ؟ | (  ) |
| 2) | يتم ضرب الكرة في الضربة القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟ | (  ) |
| 3) | تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع؟ | (   ) |
| 4) | يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان ؟ | (  ) |
| 5) | الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس؟ | (  ) |
| 6) | يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل ؟ | (  ) |

السؤال الثاني :

2

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب) فيما يلي:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العمود (أ) |  | العمود (ب) |
| 1) | هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة  |  | البروتين |
| 2) | هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي |  | الدهون |
| 3) | يحتوي على 4 سعرات حرارية في كل غرام |  | النشاط البدني |
| 4) | تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية |  | اللياقة القلبية التنفسية |
| 5) |  |  | الكربوهيدرات |

انتهت الأسئلة

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/......................................