

تم تحميل وعرض العادة من



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



EXPLORE IT ON
AppGallery

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



..... اسم الطالب رقم الجلوس الدرجة

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

السؤال الثاني :

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

الرقم	العمود (أ)	العمود (ب)	2
(1)	هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلية وتتطلب استهلاك قدرأً من الطاقة	البروتين	
(2)	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسى علىأخذ الأكسجين من الهواء الخارجى بواسطة الجهاز التنفسى	الدهون	
(3)	يحتوى على 4 سعرات حرارية في كل غرام	النشاط البدنى	
(4)	تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية	اللياقة القلبية التنفسية	
(5)		الكربوهيدرات	

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

الأستاذ/.....

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
ادارة التعليم بمدح

اختبار التربية الصحية والبدنية ١-١

مدرسة

الدرجة

.....

رقم الجلوس

.....

اسم الطالب

٣

السؤال الأول :

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

- | | | |
|-------|---|-------|
| (✓) | لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة ؟ | (١) |
| (✓) | يتم ضرب الكرة في الضربة القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟ | (٢) |
| (✓) | تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ؟ | (٣) |
| (✓) | يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة لحفظ صحة العظام والأنسنان ؟ | (٤) |
| (✓) | الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس ؟ | (٥) |
| (✓) | يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ؟ | (٦) |

٢

السؤال الثاني :

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

العمود (ب)		العمود (أ)	الرقم
البروتين	٣	هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة	(١)
الدهون	٤	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسى على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجى بواسطة الجهاز التنفسى	(٢)
النشاط البدنى	١	يحتوى على ٤ سعرات حرارية في كل غرام	(٣)
اللياقة القلبية التنفسية	٢	تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضًا غنية بالسعرات الحرارية	(٤)
الكربوهيدرات			(٥)

انتهت الأسئلة

مُتمنيًا لكم بالثواب والنجاح ، ، ، ،

الأستاذ/.....

موقع منهجي 

mnhaji.com

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ

اسم الطالب /هـ / رقم الجلوس /

التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:
----------	----------	----------	---------

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من :

(ج) النشاط	(ب) اللعب	(أ) الطاقة
------------	-----------	------------

2 - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق :

(ج) الجلوس	(ب) المشي	(أ) الجري .
------------	-----------	-------------

3 - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط لمدة:

(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع	(ب) سبعة أيام في الأسبوع	(أ) خمسة أيام في الأسبوع
---------------------------	--------------------------	--------------------------

4 - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأطعمة النشووية مثل:

(ج) الحليب - الألبان - الاجبان	(ب) الحلويات-الكريمية-	(أ) الخبز - الشعير - الشوفان
--------------------------------	------------------------	------------------------------

5 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل و عملها بصورة متكررة:

(ج) القوة العضلية	(ب) الوثب الطويل	(أ) قوة عضلات البطن
-------------------	------------------	---------------------

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (✗) 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 بال توفيق والنجاح ،،،

انتهت الأسئلة ،،،

نموذج الإجابة

الـصـفـ: _____
الـقـطـرـةـ: _____
الـزـمـنـ: _____

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربيـة الـصـحـية والـبـدـنيـة) العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/هـ: _____
رقم الجلوس: _____

المصحح: _____
التـوـقـيـعـ: _____
الـمـرـاجـعـ: _____
الـتـوـقـيـعـ: _____

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكـلـيـةـ وـتـتـطـلـبـ استهلاـكـ قـدـرـاـ مـنـ :

(ج) النـشـاطـ (ب) اللـعـ (أ) الطـاقـةـ

٢ - تقاس اللياقة القلبـيةـ التنفسـيةـ عن طريق :

(ج) الجـلوـسـ (ب) المشـيـ (أ) الجـريـ

٣ - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط لمدة:

(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع (ب) سـبـعةـ أـيـامـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ (أ) خـمـسـةـ أـيـامـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ

٤ - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأطعمة النشوـيةـ مثلـ:

(ج) الحـلـيـاتـ -ـ الـأـلـبـانـ -ـ الـاجـانـ (ب) الـحـلـيـاتـ -ـ الـكـرـيمـةـ -ـ الـزـبـدةـ (أ) الـخـبـزـ -ـ الشـعـيرـ -ـ الشـوـفـانـ

٥ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل و عملها بصورة متكررة:

(ج) القـوـةـ الـعـضـلـيـةـ (ب) الوـثـبـ الطـوـيلـ (أ) قـوـةـ عـضـلـاتـ الـبـطـنـ

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

✓	الـnـsh~at~ الـb~d~ni~ سـo~w~a~ أ~k~an~ M~u~d~l~a~ أ~w~ ح~a~d~a~ ي~h~s~n~ الص~h~a~	١
✗	يعـتـبـرـ الشـخـصـ الغـيـرـ مـارـسـ لـلـنـشـاطـ الـb~d~ni~ نـبـضـهـ M~m~t~a~z~	٢
✓	لـتـنـفـيـذـ الـh~e~g~o~m~ مـنـ u~m~c~ مـيـتـا~z~ يـتـطـلـبـ عـمـلـا~ جـمـاعـيـا~	٣
✗	يـعـدـ التـواـجـدـ فـيـ مـنـطـقـةـ t~s~e~l~ خـطـأـ فـيـ حـدـ ذـاتـهـ	٤
✓	يـمـكـنـ كـتـمـ الـk~r~a~t~ u~l~i~y~ بـيـاـطـنـ الـc~o~d~ فـورـ وـصـولـهـ إـلـىـ الـa~r~a~	٥

الأستاذ/

ارجو لكم بال توفيق والنجاح ، ،

انتهت الأسئلة ، ،

موقع منهجي
mnhaji.com

الاول الثانوي

اختبار الفترة

اليوم /
التاريخ / / 1446

B



الدرجة

الاسم:
الشعبة:

السؤال:

رقم العمود A ما يناسبه الى العمود B

A

متسللا	
اللياقة القلبية التنفسية	
خرج بدون إذن الحكم	
مدة النشاط	
يمارس المرء نشاطا بدنيا منتظما حيث يكتسب منه العديد من الفوائد الصحية منها	
الدهون	
الخلود للنوم بشكل صحي	
دخل على اللاعب المهاجم وهو موافق للمرمى دخولا عنيفا	
التصدي جانبا	
الصحة	

السيطرة على الوزن	1
يساعد النشاط البدني المنتظم على	2
أُمارس المشي معظم أيام الأسبوع وذلك من أجل :	3
يستحق اللاعب المدافع إنذار أحمر لأنه	4
يستحق اللاعب إنذار أصفر لأنه	5
خروج الكرة من قدم الزميل باتجاه المهاجم حيث كان أقرب لخط المرمى وقبل آخر لاعب مدافع فيعتبر	6
تعتبر من مكونات النشاط البدني	7
من الطرائق لمواجهة المنافس	8
تعتبر من عناصر الغذاء	9
تعد عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	10

”تحياتي لكم بالتوفيق والسداد“