تم تحميل وعرض المادة 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











التربية الصحية والبدنية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	3 113 . 11341 11
الثالث	المستوى:		المملكة العربية السعودية وزارة التعليم
أول ثانوي	الصف:		ورارة التعليم إدارة التعليم بمدينة
	الزمن:	وزارة التعطيط	المدرسة /الثانوية /
٢٤٤١هـ	السنة الدراسية:	Ministry of Education	, عود السند المعالمة المع

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ (الدور الأول) /انتساب

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

اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

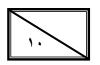
السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي



			:	حة اليد الحرة من الخطوات الفنية	ح علی را	في كرة الطاولة الكرة في وضع مري	(11
قانون كرة الطاولة	د	الضربة الأمامية بوجةالمضرب	ح	الضربة القاطعة بظهر المضرب	ب	الإرسال القصير بظهر المضرب	Í
						من أنواع التوازن :	(17
المباشرة والغير مباشرة	١	الثابت والديناميكي	ح	الخاصة والعامة	ب	القصوى والعادية	Ĭ
			ل ة :	لرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسة بوساه	حرارة ه	عندما يتعرض الجسم إلى درجات	(17
التنفس	د	الإخراج	ح	التعرق	ب	التبول	أ
				ق في الرباضة وتتكون من :	رالأخلا	تُعد الروح الرباضية إحدى عناص	(1٤
جميع ماسبق	1	الشخصية	ح	الروح الرباضية	ŗ	اللعب النظيف	ĺ
					: વ	من تمرينات تمنيت عنصر الرشاق	(10
الوقوف على قدم واحدة	١	التكررات	ح	عمل ميزان أمامي	ب	الجري المتعرج	١
		والمعادن :	ينات	للاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتام	سم وإص	تعد هذه الأطعمة مهمة لنموالج	۲۱)
الفواكة والخضروات	١	البروتينات	ح	الكربوهيدرات	ب	الدهون	Ĭ
				فتلاف :	ئص بإ	تختلف الأنماط الغذائية لكل شخ	(۱۷
العمر	า	الحالة البدنية	ح	العمر والوزن والحالة البدنية			ĺ
				وء وبإستمرار :	فيها بهد	هي الأنشطة التي تستطيع الكلام ا	(1)
متوسطة الشدة	า	اللاهوائية	ح	عالية الشدة	J.	الهوائية	ĺ
		هذه الطريقة:	تسمى	باطن القدم فور وصولها إلى الأرض وا	عالية ب	في كرة القدم يمكن كتم الكرات ال	(19
ركلة القدم	١	مشط القدم	ح	ضربة النعل	ب	قبضة النعل	ĺ
	٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :						
جميع ماسبق	د	توضع في مكان معتدل الحرارة	ج	التأكد من صلاحية الأدوية	ب	عمل دليل للمحتويات	ٲ



		السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:
خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعدّ مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرباضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحارويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة(٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيو انية مثل (اللحوم ،والبيض ،والحليب ،والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



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

(ب)
(أً) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم.
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرباضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلة وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة.
(ح) القدرة على التو افق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء.
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مّدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

الحرف	(1)
الصحيح	
	١-السرعة
	٢-النشاط البدني
	٣-الوقت الحر
	٤-التوازن
	٥-الرشاقة
	٦-اللياقة القلبية التنفسية
	٧-ضِربة الحرارة
	٨- التوازن الديناميكي
	٩-الرشاقة الخاصة
	١٠- تشنجات العضلات

انتهت الأسئلة وسدد على درب الخير خطاك معلمتك:

التربية الصحية والبدنية	المادة:
الثالث	المستوى:
أول ثانوي	الصف:
	الزمن:
٦٤٤٦ھ	السنة الدراسية:

الرحيم	الرحمن	الله	سم
--------	--------	------	----



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم

إدارة التعليم بمدينة

اسم الطالبة رباعياً

رقم السؤال الدرجة

المدرسة /الثانوية /......

نموذج إجابة مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

(الدور الأول) /انتساب



اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما

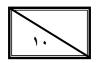
١)تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية: عالية الشدة متوسطة الشدة الهوائية اللاهوائية ٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو: إصلاح ونمو الخلايا بناء العضلات تخزبن الجليكوجين توفير الطاقة ٣) لتفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً: امتلاك الكرة الاحتفاظ بها التغلب على الدفاع التسديد ج ٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية : تمرينات الإطالة تمرينات المتدرجة تمرينات العضلات ٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها ينزلق فها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس: ج التصدي بالخلف التصدي مواجهة التصدى جانبأ ٦) من محتوبات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من بالصيدليات بالشكل الكروى: رباط ضاغط قفازات طبية القطن الطبي لاصق طبي ٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرباضي: القوة العضلية النمط العصبي للفرد جميع ماسبق قوة الإرادة ٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدربمرات بالأسبوع: ٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على : الخداع تغييرالاتجاه السرعة التفوق العددي ١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدى إلى.....: الوفاة الدوار فقداع الوعي ج ١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مربح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية : قانون كرة الطاولة الضربة الأمامية بوجةالمضرب الضربة القاطعة بظهر المضرب الإرسال القصير بظهر المضرب ب

						من أنواع التوازن :	(17
المباشرة والغير مباشرة	د	الثابت والديناميكي	ج (الخاصة والعامة	ب	القصوى والعادية	١
			ل ة:	مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسة بوساه	حرارة ،	عندما يتعرض الجسم إلى درجات	۱۳).
التنفس	د	الإخراج	ح	التعرق	ب	التبول	ٲ
				ق في الرباضة وتتكون من :	برالأخلا	تُعد الروح الرباضية إحدى عناص	(1٤
جميع ماسبق	د	الشخصية	ج	الروح الرباضية	ب	اللعب النظيف	١
					ـة :	من تمرينات تمنيت عنصر الرشاق	(10
الوقوف على قدم واحدة	د	التكررات	ج	عمل ميزان أمامي	ب	الجري المتعرج	
		والمعادن:	ينات	بلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتام	سم وإص	تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجه	()
الفواكة والخضروات	د	البروتينات	ج (الكربوهيدرات	ب	الدهون	ĺ
				ختلاف :	فص بإ٠	تختلف الأنماط الغذائية لكل شخ	(17
العمر	د	الحالة البدنية	ح	العمر والوزن والحالة البدنية	J.	العمروالوزن	ĺ
				وء وبإستمرار :	فيها بهد	هي الأنشطة التي تستطيع الكلام	۷۱)
متوسطة الشدة	3	اللاهوائية	ح			الهوائية	Í
		هذه الطريقة:	تسمى	باطن القدم فور وصولها إلى الأرض وا	عالية ب	في كرة القدم يمكن كتم الكرات ال	(19
ركلة القدم	د	مشط القدم	ج	ضربة النعل	ب	قبضة النعل	İ
				إسعافات الأولية :	قيبة الإ	من النصائح الهامة لإستخدام ح	(۲.
جميع ماسبق	3	توضع في مكان معتدل الحرارة	ج	التأكد من صلاحية الأدوية	ب	عمل دليل للمحتويات	ĺ



		السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:
خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعدّ مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات.
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة(٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل (اللحوم ،والبيض ،والحليب ،والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .





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

(ب)
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم.
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.
(ه) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم.
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلة وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة.
(ح) القدرة على التو افق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء.
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مّدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

الحرف	(1)
الصحيح	
(ط)	١-السرعة
(ز)	٢-النشاط البدني
(台)	٣-الوقت الحر
(أ)	٤-التوازن
(ح)	٥-الرشاقة
(ج)	٦-اللياقة القلبية التنفسية
(و)	٧-ضِربة الحرارة
(ھ)	٨- التوازن الديناميكي
(د)	٩-الرشاقة الخاصة
(ب)	١٠- تشنجات العضلات

انتهت الأسئلة وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:



المادة: التربية البدنية وصحية	••••	المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف	وزارة التعطيم Ministry of Education	لإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	Will its cig or Eddeddolf	المدرسة:
1446 1.31		1.5.1.715.1

60	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسم الطالب/ة
	التوقيع		المصحح
	التو قبع		المر احع

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

العوامل المؤثرة في السرعة: -	1.
النمط العصبي للفرد 2- القدرة على الاسترخاء 3- جميع ما سبق صحيح	-1
المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة: -	2.
التوازن 2- نشاط رياضي 3- السرعة	-1
بة المحدودة لتناول الكربو هيدرات للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -	النسب
/35 - 20 -3 /40 - /10 -2 /65 - /45	-1 .3
عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في: -	من ،
عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما سبق	-1 .4
العناصر الكربو هيدرات الأطعمة النشوية مثل: -	ے من ا
الخبز والبطاطا 2- البيض 3- جميع ما سبق	-1 .5
بة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -	النسب
/ 35 - /20 -3 //60- //80 -2 //10 - //18	-1 .6
فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي: -	من ذ
المحافظة على الوزن 2- مقاومة الوعكات الصحية 3- جميع ما سبق صحيح والامراض	-1 .7
التمرينات التي يستخدم فيها الاثقال والحبال المطاطية او التمرينات السويدية: -	هی
المرونة 2- تمرينات تقوية العضلات 3- جميع ما سبق	
مكونات النشاط البدني: -	و. من ا
مدة النشاط 2- نوع النشاط جميع ما سبق	-1 .9
س الشخص النشاط الرياضي بهدف خفض الوزن لمدة تتراوح ما بين: -	10. يمار
60 - 90 دقيقة 2- 15 دقيقة 3- 45 دقيقة	-1

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

<u></u>
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- مُفهوم 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
 T T T T T T T T T T T T T T T T T T T

ئلةنمنياتي لكم	الأسا	انتهت
----------------	-------	-------

بالتوفيق

المادة: التربية البدنية وصحية		الملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف	وزارة التعليم Minister of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	Ministry of Education	المرسة:
11lm F335A	ت ادانتسار الفصل الدراس الثاني منالعام	∴ 1711i

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

/ ۲.

	 من العوامل ا								
٠٠'	-1	النمط العصبي للفرد	-۲	القدرة على الاسترخاء	-٣	جميع ما سبق صحيح			
,	هو المقدرة ع	، على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاد	داء اوضاح	ع مثل الوقوف على قدم واحدة: -					
٠.١	-1	التوازن	-۲	نشاطرياضي	-٣	السرعة			
	النسبة المحا	حدودة لتناول الكربوهيدرات للسعرات	ة الحراريا	ية اليومية تتراوح ما بين: -					
•	-1	<u>//</u> 30 – //£0	-۲	// .٤• – // .١•	-٣	//TO - T+			
	من عناصر ا	ر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات وي	يسهمرتن	اولها في : -					
•'	-1	عدم السيطرة على الوزن	-۲	السيطرة على الوزن	-٣	جميع ما سبق			
٠.	من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل: -								
•	-1	الخبز والبطاطا	-۲	البيض	-٣	جميع ما سبق			
	النسبة المح	حددة لتناول الدهون للسعرات الحراريا	بة اليومي	بة تتراوح ما بين: -					
•	-1	/.\• - /.\A	-۲	<u>//</u> ٦٠- <u>//</u> ٨٠	-٣	<u>/</u>			
١.	من فوائد مم	ممارسة النشاط الرياضي ما يلي: -							
•	-1	الحافظة على الوزن	-۲	مقاومة الوعكات الصحية والامراض	-٣	جميع ما سبق صحيح			
./	هي التمريذ	ينات التي يستخدم فيها الاثقال والح	ثبال المطا	اطية او التمرينات السويدية: -					
•'	-1	المرونة	-۲	تمرينات تقوية العضلات	-٣	جميع ما سبق			
	من مكونات	ت النشاط البدني: -							
•	-1	مدة النشاط	-۲	نوع النشاط		جميع ما سبق			
١.	يمارس الش	شخص النشاط الرياضي بهدف خفض ال	لوزن لدة	تتراوح ما بين: -					
''	-1	۲۰ – ۹۰ دقیقة	-۲	۱۵ – ۲۵ دقیق ة	-٣	۳۵ – ۶۵ دقیقة			



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

خطأ	١-اي نشاط بدني سواء حاد او معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة
صح	٢- ينطوي النشاط البدني على الانشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع
صح	٣- تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني
صح	٤-يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف
صح	٥- يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ الوزن المثالي
خطأ	٦ - التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابات بالأمراض
خطأ	٧- الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية او العمر لا تختلف بمقدار النشاط
صح	٨- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية
خطأ	٩- من انسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط
صح	١٠ – مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط
صح	١١- تعد الروح الرياضة أحد العناصر المهمة في الاخلاق الرياضية
خطأ	١٢ – لا يعد من الطرق الاساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق
صح	١٣ – لا يكون اللاعب متسلل اذًا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به
صح	١٤ - عند احتساب الحكم التسلل على الاعب المتسلل فان الكرة تتحول للفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة
صح	١٥- لا ينصح بممارسة النشاط الرياضي بوقت قريب من موعد النوم
صح	١٦ – ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية
خطأ	١٧- ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة
خطأ	١٨ - اللحومر والبيض والاسماك تعد الأطعمة التي لا تساعد الفرد في نباء جسمه لقلة الحديد والمعادن الموجودة فيها
صح	١٩ – تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن
صح	٢٠ - السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعاب القوى

/ ٤٠

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق



وزارة التعليم بمحافظة	وزارة التعليم وزارة التعليم		المادة: التربية البدنية و الد					المملكة العربية السعودية				
المدرسة:			وزا									
المدرسة:					-	•••••	افظة	لعامة للتعليم بمد	الإدارة ا			
اسم الطالب / ة الدرجة المستحقة المستحقة المستحقة على الدرجة المستحقة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة . ؟ اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى؟ الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح			MILLISCI	g or Eddeddo		•	:	المدرسا				
: ضع / ي دانرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة . ؟ اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى؟ الأنشطة البدنية الهوانية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح		۱٤٤ هـ	ي من العام الدراسي ٦	صل الدراسي الثاني	ئلة اختبار الف	أس						
الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة . ؟ اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي له الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى؟ الأنشطة البدنية الهوانية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح	40	الدرجة المستحقة		الصف				اسم الطالب / ة				
اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي لـ الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى؟ الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح					ني :	سحيحة فيما يا	لى الإجابة الص	نىع / ي دائرة ع	لأول : d			
اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي لـ الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط البدني إلى؟ الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح			ة الدم لانتاج الطاقة . ؟	فار حی و نقله یو اسطا	من الهواء الذ	ذ الأو كسحين	نفسي على أخ	ازين القلبي و الت	ر ة الحه			
الأنشطة البدنية اللهوانية 2- تمرينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح												
					?	له البدني إلى	ما لنوع النشاط	أنشطة البدنية تب	صنف الا			
كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرا من الطاقة .؟		ع ما ذكر صحيح	3- جميـ	رينات المرونة	ته	-2	نية الهوائية	الأنشطة البد	-1			
				ك قدرا من الطاقة .؟	تتطلب استهلا	رت الهيكلية و	تؤديها العضلا	، حركة جسمانية	عرف کا			
اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهواني		نشاط الهوائي	بدني 3- الا	مة العالمية للنشاط الب	منظمة الص							
د العوامل الرنيسية في عملية تغطية الزميل .؟							-		,			
خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل به امتلاك الكرة أولا ثم الاختفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟		أربع عوامل										

الهجوم الخاطف -3 التصدي مواجهة تغطية الزميل -2 يعنى باللاعب متسللا عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟ .6 الهجوم الخاطف قاعدة التسلل تغطية الزميل من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ؟ عدم السيطرة على الوزن جميع ما ذكر صحيح -3 السيطرة على الوزن يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟ لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟ يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس .؟ -2 لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟ -11 من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالا صحيحا ؟ -12 من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟ -13 جميع ما ذكر صحيح أخذ الراحة الكافية تناول الغذاء الكافى -2 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 . ؟ ضربة الشمس الإجهاد الحراري الطفح الجلدي -2 يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟ -15 دفاع المنطقة 1/3 دفاع المنطقة 3/2 دفاع المنطقة 4/3 -3 ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ؟ -16 جميع ما ذكر صحيح الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة الهجوم ضد دفاع رجل لرجل -2

1	ىرعة .؟	من طرق تنمية السر 1-	17
	التكرارات	-1	1 /
ؤڈ	ة على التوازن . ؟	من العوامل المؤثرة ع 1-	18
	لجنس و العمر	ا لج	10
افز	الجيد للحركات التي يقو	القدرة على التوافق الـ	19
	المرونة	-1	19
ت	عداد برنامج للنشاط البد	أذكر / ي مكونات إعد	
•••		2	20

تمنياتي لكم بالتوفيق

		4L	2 П	н.	77		
دفاع عن النفس	المادة: التربية البدنية و ال				السعر	a stud	
ارات (أنتساب)	الصف: أول ثانوي نظام مس	••••	• • • • •	•	وزارة التعليم		
		, ,,	زارت التــ of Educatio	•	دارة العامة للتعليم بمحافظة		
		Willinscry	or Eddedii	<i>7</i> 11	المدرسة:		
	144 هـ	اني من العام الدر اسي 6	عل الدراسي الث	لة اختبار الفص	أسنلة		
40	الدرجة المستحقة		الصف		لب/ة		

السؤال الأول: ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي:

			هواء الخارجي ونقله بواسطة ال القدرة العضلية		هازين القلبي و التنفسي على أخذ ال اللياقة القلبية التنفسية	قدرة الج 1-	.1
س ي	،سرسیب ،سب	-3	المسارة المستود		الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط الب	_	2
محيح	<mark>جمیع ما ذکر ص</mark>	-3	تمرينات المرونة	-2	الأنشطة البدنية الهوائية	-1	.2
					لل حركة جسمانية تؤديها العضلات	تعرف ک	.3
ئي	النشاط الهوا	ي 3-	مة الصحة العالمية للنشاط البدنه			-1	
,	أربع عوام	-3	<u> ثلاث عوامل</u>		العوامل الرئيسية في عملية تغطية ا خمس عوامل	حم عدد ا 1-	.4
•	اربی حوالم				امتلاك الكرة أولا ثم الاحتفاظ بها ثم	_	
لف	الهجوم الخا <mark>د</mark>				تغطية الزميل	-1	.5
		ى المنافس . ؟	جسمه باستثناء يده أقرب لمرم	اِسه او جء من	لاعب متسللا عندما تكون قدمه أو ر	يعني بال	-
لف	الهجوم الخاه	-3	تغطية الزميل	-2	قاعدة التسلل	-1	.6
				- '	صر الغذاء الفواكه و الخضروات وي	من عناه	.7
محيح	جميع ما ذكر ص	-3	السيطرة على الوزن		عدم السيطرة على الوزن	-1	• ,
			خطأ	الصحية . ؛ -2	، الزيتون من الدهون الغير مشبعة و <mark>صح</mark>	یعد ریت 1-	.8
			على راحة اليد الحرة ؟	۔ ف <i>ي</i> وضع مريح	في الإرسال القصير أن تكون الكرة	لاً يجب	.9
			e to the second	-2	صح	1	.9
		,	4.		، الضربة الأمامية بوجه المضرب ما	يجب في	.10
		الأماء	خطا المناقل المناسلة المناطلة الم	-2 متامة الأدام مد	<mark>صح</mark> في الضربة القاطعة بظهر المضرب ا	1- الايانية	
		ادمام	واصله اليد الصارب الحرك إلى خطأ		ي الصرب الفاعد بطهر المصرب ا صح	، پيرم ، 1-	-11
	إرسالا صحيحا ؟	ىنافسىه في أداء	طاولة احتساب النقاط إذا فشل م	_	انين الضرورية الحديثة التي تحكم ل	ء من القوا	-12
		-	خطأ	-2	- مح <mark>صح</mark>	-1	-12
	_			-	ل الوقاية من إصابات النشاط الرياض	من طرق	-13
	<mark>جميع ما ذكر </mark>	מיינו וויי	أخذ الراحة الكافية		تناول الغذاء الكافي	-1	
و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟	الصعف و الدوار الطفح الجلد		الطفس الحار ويشعر المصاب و ضربة الشمس		سدما بريقع درجه حراره الجسم بصر <mark>الإجهاد الحراري</mark>	يحدث ء 1	-14
ي	 ,				روبها المساحة القريبة من السلا لى تغطية المساحة القريبة من السلا	1- يعتمد عا	
1/3	دفاع المنطقة				دفاع المنطقة 4/3	-1	-15
					جوم المنظم في شكلين؟	ينفذ اله	-16
<mark>محیح</mark>	<mark>جمیع ما ذکر ص</mark>		لهجوم ضد الدفاع عن المنطقة	-2	الهجوم ضد دفاع رجل لرجل	-1	-0



				تنمية السرعة . ؟	من طرق	-17
القدرة على رد الفعل	-3	خفة الحركة	-2	التكرارات	-1	-1 /
				ل المؤثرة على التوازن . ؟	من العواه	-18
التعب و الاعياء	-3	القوة العضلية	-2	الجنس و العمر	-1	-10
	ء جسمه . ؟	واء بجزء معين منه أو بكل أجزا	وم بها القرد سر	للتوافق الجيد للحركات التي يقو	القدرة علم	-19
الرشاقة	-3	السرعة	-2	المرونة	-1	-19
			دني .؟	مكونات إعداد برنامج للنشاط الب	أذكر / ي	
 •••••	•••••		•••••	•••••	•••••	-20



المادة: التربية الصحية و البدنية الصف: الأول الثانوي السنة المشتركة اليوم: الاربعاء

التاريخ: / / 1446هـ

الزمن : ساعتين ونص عدد الأوراق :3 + المراية



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم 280 الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان مكتب التعليم بوسط جازان متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات) M189111

لفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ	ة التربية الصحية و البدنية	اختبار الانتساب لماد
---------------------------------	----------------------------	----------------------

المدققة	المراجعة	المصححة	الدرجة كتابة	الدرجة رقماً	رقم السوال
					السوال الاول
					السوال الثاني
					السوال الثالث
					المجموع:

قاعدة النجاح:

إبدأ.. استمر .. تصل

الاسم :	المملكة العربية السعودية	
. هم .	وزارة التعليم Mentry of Executer 280	
المادة : التربية الصحية والبدنية الصف : السنة الأولى مشتركة	الادارة العامة للتطيم بمنطقة جازان اسئلة اختبار المنتسبات لمادة التربية الصحية والبدنية محتب التطيم بوسط جازان	
الصلف . الشله الأولى مستركة (انتساب)	متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات)	
الزمن : ساعتين	الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1446هـ	
اليوم : الاربعاء التاريخ: / /1446هـ		٦
السنة الدراسية: 1446 هـ	السؤال الاول: اختاري الاجابة الصحيحة	ر
		1
	1/ اي الخيارات التاليه تستطيع من خلالها الوقاية من اصابات النشاط الرياضي: *	J
	 اجراء الفحص الطبي الشامل 	
	 التدرج في التمرينات جميع ماسبق 	
		1
	2/ من النصائح لاستخدام حقيبة الإسعافات الأولية *	
	 وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال 	
	 وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون قريباً عن متناول الأطفال 	
	 وضع الحقيبة في مكان يصعب الوصول اليه بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال 	\
	الاصابات الناتجة عن الارتفاع الشديد في درجة الحرارة *)
	_ o الإجهاد الحراري	
	o ضربة الشمس	
	 جمیع ماسبق 	\
	4/ من مكونات النشاط البدني *)
	 نوع النشاط 	
	و شدة النشاط و	
	 جمیع ماسبق 	
ممارسة النشاط البدني *	5/ توصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 الى 17 سنة على)
	— ○ 60 دقیقة	
	○ 00 دفیقة	
	○ 25 دقیقة	<u> </u>
	6/ يعني بها الإقتراب منه ومواجهته بقدميك وذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيت وسرعة *)
	- ○ تغطية الزميل	
	· · الانزلاق	
	 جمیع ماذکر 	
	7/ عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما *)
	 فإن الكرة تتحول للفريق الأخر ضربة حرة غير مباشرة 	
	و بو روی و کی در اللاعب کرت اصفر و در اللاعب کرت اصفر و در اللاعب کرت اصفر و در اللاعب کرت اللاعب کرت اللاعب کرت اللاعب کرت اللاعب کرت الله الله کار	



و يعطى اللاعب كرت أحمر

تابع السؤال الأول :
8/ يعنى به امتلاك الكرة او لا ثم الاحتفاظ بها ثم التغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى *
 التصدي مواجهة تغطية الزميل الهجوم الخاطف
السؤال الثاني : ضعى علامة صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة
السوري المنطق الشبكة 15.25 سم في كرة الطاولة *
منح
ه خطأ
2/ الإرسال القصير بظهر المضرب يكون وضع الجسم عند اداء الضربة القدم اليمنى متقدمة والكتف الايمن مواجة للشبكة الجزء العلوي مائلا قليلا الى الامام مع انثناء المرفق بزاوية لا تقل عن قائمة *
o صح o خطأ
) 3/ اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب مع توفير جزء من الطاقة لاستغلاله اثناء الوقت الحر *
o صح o خطأ
4/ يمكن كتم الكرة بواسطة باطن القدم فور وصولها الى الارض وتسمى هذه الطريقة قبضة النعل *
o صح o خطأ o خطأ
5/ ينص القانون على احتساب كرت أصفر على اللاعب المتسلل لعدة مرات متكررة *
o صح o خطأ o
* التسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم *
o صح o خطأ o
7/ لايعد من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والتصدي جانب والإنزلاق *
o صح o خطأ
8/ أنواع السرعة هي : السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الإستجابة *
o صح o خطأ

پتبع ا

	<u>(ب)</u>	ن العمود (السؤال الثالث: اقرنى العمود (أ) بما يناسبة م
(ب)			(ⁱ)
التكررات	()	1/ من طرق تنمية السرعة
الكربو هيدرات	()	2/ يعني القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع الوقوف على قدم واحدة او عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة
التوازن	()	الدور الرئيسي في النشاط البدنيهو توفير الطافة
20 %إلى 30 %من السعرات الحرارية اليومية	()	4/ يجب الا تكون الدهون أكثر من

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلمات المادة : أريج سهيل وعائشة نسيب



سمده ! الصف : الأول الثانوي السنة المشتركة ا

اليوم :

التاريخ: / / 1446هـ

الزمن : ساعتين ونص عدد الأوراق :3 + المراية



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم 280 الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان مكتب التعليم بوسط جازان متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات) M189111

اختبار الانتساب لمادة التربية الصحية و البدنية الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

اسم الطالبة:

المدققة	المراجعة	المصححة	الدرجة كتابة	الدرجة رقماً	رقم السوال
					السوال الاول
					السوال الثاني
					السؤال الثالث
					المجموع:



قاعدة النجاح:

إبدأ.. استمر .. تصل

	301	91
pul c	pilica III.	

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم 280 الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان مكتب التعليم بوسط جازان

نموذج اجابة اختبار المنتسبات لمادة التربية الصحية والبدنية

الأسم:

المادة: التربية الصحية والبدنية

الصف: السنة الأولى مشتركة

متوسطة وثانوية فرسان (نظام المسارات) 84180111
M189111

التساب) (انتساب) الفصل الدراسي الثاني الدور الأول السنة الأولى مشتركة لعام 1446هـ الزمن: ساعتين	متوسطه و
السنة الدراسية: 1446 هـ	
السؤال الاول :	
1/ اي الخيارات التالية تستطيع من خلالها الوقاية من اصابات النش	
و اجراء الفحص الطبي الشامل	
 التدرج في التمرينات جميع ماسبق 	
2/ من نصائح الستخدام حقيبة الإسعافات الأولية *	
 وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون بعيد عن متناول الأطفال 	
 وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول اليه بحيث يكون قريبا عن متناول الأطفال وضع الحقيبة في مكان يصعب الوصول اليه بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال 	_
, الاصابات الناتجة عن إلارتفاع الشديد في درجة الحرارة *	/3
 الإجهاد الحراري 	
o ضربة الشم <i>س</i> .	
 جميع ماسبق 	
ر من مكونات النشاط البدني *	
 نوع النشاط شدة النشاط 	
o <u>جميع</u> ماسبق	
, توصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم مابين ال 15 الى 17 سنة على ممارسة النشاط البدني *	/5
<u>60 دقيقة</u>	
 20 دقیقة 25 دقیقة 	_
, يعني بها الإقتراب منه ومواجهته بقدميك وذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيت وسرعة *	/6
o <u>تغطية</u> الزمي <u>ل</u>	
 الانز لاق جمیع ماذکر 	
, عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما *	/7
 فان الكرة تتحول للفريق الاخر ضربة حرة غير مباشرة 	



 یعطی اللاعب کرت اصفر یعطی اللاعب کرت أحمر



تابع السؤال الأول :
8/ يعنى به امتلاك الكرة او لا ثم الاحتفاظ بها ثم التغلب على الدفاع لفتح الثغرات امام المرمى *
 التصدي مواجهة تغطية الزميل
o <u>الهجوم الخاطف</u>
السؤال الثاني : ضعى علامة صح امام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة
1/ ارتفاع الشبكة 15.25 سم في كرة الطاولة *
○ <u>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ </u>
2/ الارسال القصير بظهر المضرب يكون وضع الجسم عند اداء الضربة القدم اليمنى متقدمة والكتف الايمن مواجة للشبكة الجزء العلوي مائلا قليلا الى الامام مع انثناء المرفق بزاوية لاتقل عن قائمة *
ە صح • <u>خطأ</u> •
(اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب مع توفير جزء من الطاقة لاستغلالة اثناء الوقت الحر *
o <u>صح</u> o خطأ o
4 ليمكن كتم الكرة بواسطة باطن القدم فور وصولها الى الارض وتسمى هذه الطريقة قبضة النعل *
o <u>صح</u> ه خطأ o خطأ
أينص القانون على احتساب كرت أصفر على اللاعب المتسلل لعدة مرات متكررة *
0 <u>صح</u> 0 <u>خطأ</u> 0
6/ التسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم *
o <u>صح</u> o خطأ
7 لايعد من الطرق الأساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والتصدي جانب والإنزلاق *
o صح <u>خطأ</u> o
8/ أنواع السرعة هي : السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الإستجابة *
صح مناأ



		<u>(ب)</u>	مود	السؤال الثالث: اقرنى العمود (أ) بما يناسبة من الع
(·-)				(1)
التكررات	(1)	1/ من طرق تنمية السرعة
الكربو هيدرات	(3)	2/ يعني القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع الوقوف على قدم واحدة او عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة
التوازن	(2)	(الدور الرئيسي في النشاط البدنيهو توفير الطافة
20 %إلى 30 %من السعرات الحرارية اليومية		(4)	4/ يجب الا تكون الدهون أكثر من

انتهت الاسئلة

وفقك الله

معلمات المادة: أريج سهيل وعائشة نسيب





المسادة: الصف:

وزارة التعــليم Ministry of Education المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

الفتسرة: الزمسن:

ىي 1446/1445ھ	الصحية والبدنية) العام الدراس	للدراسي الثاني (التربية	أسئلة اختبار انتساب الفصل
<u>لوس/</u>	رقم الج		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

ب استهلاك قدراً من :	فتؤديها العضلات الهيكلية وتتطله	1 - النشاط البدني هو كل حركة جسمانيا
(ج) النشاط	(ب) اللعب	(أ) الطاقة
		2 - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طر
(ج) جميع الاجابات صحيحة		(أ) الجري.
	ىدة:	3 - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط له
(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع	(ب) سبعة أيام في الأسبوع	(أ) خمسة أيام في الأسبوع
	لعمة النشوية مثل:	4 - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأه
(ج) الحليب – الألبان - الاجبان	(🕶) الحلويات–الكريمة–	
	الزبدة الزبدة	5 - يحتوي البروتين علىد
	راريه في كل عرام:	5 - يحتوي البروتين على ح
(ج) لا يحتوي على سعرات	(ب) 5 سعرات	(أ) 10 سعرات
		6 - من أعراض الضربة الحرارية ؟
(ج) جميع الإجابات صحيحة	(🕂) ارتفاع ضربات القلب	(أ) ارتفاع درجة الحرارة
	على الأقل ؟	7 - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة
(ع) (10)ساعات	(ب) (4)ساعات	(^أ) (8)ساعات
	السلة يعتمد على ؟	8 - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة
(ج) القوة الجسدية		(أ) السرعة والخداع
		9 - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون
	(🕂) ستة لاعبين	
بض بعرض وتكون مرئية	رة السلة بنفس اللون يفضل الأبي	10 - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب ك
		بوضوح؟
(ج) 7 سم	(ب) 5 سم	(أ) 10 سم



المادة:

الفتــرة: الزمــن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

ىي 1446/1445ھ	صحية والبدنية) العام الدراس	، الدراسي الثاني (التربية ال	أسئلة اختبار انتساب الفصر
لوس/	رقم الج		اسم الطالب/ـه/
التروقري -	المراجع:	الته قرع -	المصدح:

Ministry of Education

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

	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة	1
	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز	2
	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً	3
	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته	4
	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟	5
Ċ	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	6
ص	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي	7
	مسطحة ومفتوحة ؟	
ص	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	8
ص	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	9
ص	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟	10

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



المادة:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم مدرسة

المسادة:
الصف:
الفتسرة:

الفترة : مازت الفترة : Ministry of Education

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ٥٤٤ ٢/١٤٤ هـ

اسم الطالب/ـه/ المصحح:

نموذج الإجابة

اختار الإجابة الص

ب استهلاك قدراً من :	ة تؤديها العضلات الهيكلية وتتطا	١ - النشاط البدني هو كل حركة جسمانيا
(ج) النشاط	(ب) اللعب	
	پق :	٢ - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طر
(ج) جميع الاجابات صحيحة	(ب) المشي	(أ) الجري.
	مدة:	٣ - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط له
(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع	(ب) سبعة أيام في الأسبوع	(أ) خمسة أيام في الأسبوع
	طعمة النشوية مثل:	٤ - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأه
(ج) الحليب – الألبان - الاجبان	(🕂) الحلويات–الكريمة– الزبدة	(أ) الخبز – الشعير – الشوفان
	رارية في كل غرام؟:	٥ - يحتوي البروتين على ح
(ج) لا يحتوي على سعرات	(ب) ٥ سعرات	(أ) ۱۰ سعرات
		٦ - من أعراض الضربة الحرارية ؟
(ج) جميع الاجابات صحيحة	(ب) ارتفاع ضربات القلب	(أ) ارتفاع درجة الحرارة
	على الأقل ؟	٧ - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة
(ع) (10)ساعات	(ب) (4)ساعات	(أ) (8)ساعات
	السلة يعتمد على ؟	٨ - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة
(ج) القوة الجسدية	(ب) الوثب العالي	(أ) السرعة والخداع
	من	٩ - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون
(ج) سبعة لاعبين	(ب) ستة لاعبين	(أ) خمس لاعبين
يض بعرض وتكون	كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبر	 ١٠ - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب المرئية بوضوح؟
(ج) ۷ سم	(ب) ه سم	(أ) ۱۰ سم





المادة:

الفترة:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

الزمين:	Ministry of Educ	ation	•
حبة و البدنية) ال	الت بية الص	اسب الثاثب	بياب القصل الدر

دراسىي ٥٤٤٦/١٤٤٠ هـ	صحية والبدنية) العام ال	، الدراسي الثاني (التربية ال	اسئلة اختبار انتساب الفصل
الجلوس/	رقم		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

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

✓	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة	١
X	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز	۲
✓	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً	٣
X	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته	٤
✓	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟	0
X	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل ١٥ نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	7
√	عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي	٧
	مسطحة ومفتوحة ؟	
✓	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	٨
√	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	٩
✓	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط	١.
	لأشعة الشمس ؟	

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/



المملكة العربية السعودية	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة:	التربية الصحية والبدنية
وزارة التعليم		المستوى:	الثالث
إدارة التعليم بمدينة		الصف:	أول ثانوي
الثانوية	Pull تاا قرائح Ministry of Education	السنة الدراسية:	٦٤٤٦هـ

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ (الدور الأول) /انتساب

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

اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

<u>السؤال الأول:</u> ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي

				ڼي	ـ الرياط	طرق الوقاية من إصابات النشاط	۱)من	
جميع ماسبق	د	اخذ الراحة الكافية	ج	تناول الغذاء الكافي	ب	اجراء الفحص الطبي	ĺ	
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :								
تخزين الجليكوجين	د	توفير الطاقة	ج	إصلاح ونمو الخلايا	ب	بناء العضلات	ĺ	
					وائية	الأمثلة على الأنشطة البدنية الهو	۳) من	
جميع ماسبق	د	المصارعة	ج	رفع الاثقال	ب	المشي وركوب الدراجة	ĺ	
				تخدم لقياس درجة الحرارة:	لِية يس	ن محتويات حقيبة الإسعافات الأو	٤) مز	
رباط ضاغط	r	قفازات طبية	ح	القطن الطبي	ŀ	الترمومتر الطبي	أ	
				بي :	الرياض	العوامل المؤثرة في السرعة للأداء	ه) من	
جميع ماسبق	د	قوة الإرادة	ح	القوة العضلية	ب	النمط العصبي للفرد	ٲ	
						ربة الشمس أكثر خطورة من الإجها	۲) ض	
الوفاة	r	الدوار	ج	الإغماء	ŀ	فقدان الوعي	أ	
		ة في :	جودة	لت وتعويض الانسجة التالفة وهي مو	العضلا	روتينات مهمة جدا في النمو وبناء	٧) ال	
الزبدة والزيت	د	البيض واللحوم	ج	الأرز والخبز	ŀ	الفواكه والخضروات	أ	
			:	فعة فإنه يقوم بتبريد نفسة بوساطة	رارة مرت	دما يتعرض الجسم إلى درجات حر	۸) عن	
التنفس	د	الإخراج	ج	التعرق	ŀ	التبول	أ	
				في الرباضة وتتكون من:	لأخلاق إ	د الروح الرباضية إحدى عناصر الا	٩) تُعا	
جميع ماسبق	د	الشخصية	ج	الروح الرباضية	ŀ	اللعب النظيف	أ	
				۽ و بإستمرار:	ها بهدو	ي الأنشطة التي تستطيع الكلام في	۱۰) ۾	
متوسطة الشدة	د	الجري	ج	عالية الشدة	ب	ارفع الاثقال	أ	
		مذه الطريقة:	سمی د	اطن القدم فوروصولها إلى الأرض وتس	الية ببا	، كرة القدم يمكن كتم الكرات الع	۱۱) في	
ركلة القدم	ı	مشط القدم	ح	ضربة حرة	ب	قبضة النعل	ĺ	

				معافات الأولية :	يبة الإه	ىن النصائح الهامة لاستخدام حق	۱۲) ه
جميع ماسبق	د	توضع في مكان معتدل الحرارة	ج	التأكد من صلاحية الأدوية	ب	عمل دليل للمحتويات	ٲ
	تعرف انها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة						(17
ضربة حرارة	د	الرشاقة	ج	السرعة	ب	التوازن	ĺ
	الوقت الذي يقضيه الانسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي :						
الوقت الحر	د	تشنجات العضلات	ج	التوازن الديناميكي	ب	اللياقة القلبية	ĺ
	القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة						(10
الجري بالكرة	د	التصدي بالمواجهة	ج	التوازن	ب	الرشاقة	١



		السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:
خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) تعدّ اللياقة القلبية التنفسية من اهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
Ż	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار .
Ż	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد .
Ż	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة
Ż	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
Ż	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
Ż	ص	٧) عدم ممارسة تمارين الاحماء يمكن ان تؤدي للإصابة .
Ż	ص	٨) تمرينات المرونة هي تمرينات الاستطالة .
خ	ص	٩) هناك علاقة عكسية بين مدة ممارسة النشاط وشدة .
خ	ص	١٠) يجب التأكد من صلاحية الادوية والمسكنات باستمرار.
خ	ص	١١) تحدث الإصابات الحرارية نتيجة تأثر الوظائف الحرارية في جسم الانسان جراء ارتفاع درجة الحرارة
Ż	ص	١٢) التسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم .
خ	ص	١٣) النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة .
خ	ص	١٤) تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية و اتقانها .
خ	ص	١٥) تعد الدهون ضرورية للجسم بكميات كبيرة لكنها أيضا قليلة السعرات الحرارية .



السؤال الثالث: :-اجيبي عماياتي ..

أ. لابد من التنويع باختيار الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث تشتمل على جميع العناصر حتى يحصل الجسم على جميع احتياجاته. (مثلي لكل عنصر)

ب — عددي فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني ؟
`
\
ح – اذكري أنواع السرعة للأداء الرياضي ؟.
···
`
\
. اذكري مهارات الهجوم الخاطف في كرة القدم ؟ ا
كم عدد اللاعبين في : ١. كرة القدم ٢. كرة السلة ٣. كرة تنس الطاولة

انتهت الأسئلة وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك



٢. ضعي سؤال لنفسك ثم اجيبي عليه