

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



نموذج (1)

اختبار الفترة

التاريخ
1446/ /



السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة :

1 أمراض تشكل عبئاً جسدياً أو نفسياً على المرضى تعتبر من الأمراض :	
متوسطة الخطورة	شديدة الخطورة
2 أمراض كثيرة الإنتشار ويعاني منها الأغلبية تعتبر من الأمراض	
متوسطة الخطورة	خفيفة الخطورة
3 تعتبر من الأمراض شديدة الخطورة	
السمنة	الحموضة
4 حركة جسم الانسان بواسطة العضلات يعتبر مفهوم :	
النشاط البدني	السمنة

تحياتي لكم بدوام
التوفيق والسداد

الاسم /

الشعبة/

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..		
1	في كرة الريشة الطائرة يستطيع اللاعب ان يرد الكرة الى الخصم بلمسة واحدة .	
2	في كرة الريشة الطائرة ينتهي التداول اذا خسر اللاعب في إرجاع الكرة لمعلب الخصم .	
3	في كرة اليد ينفذ اللاعب الرمية الجانبية بانتظار صافرة الحكم .	
4	في كرة اليد من واجبات الخطة الهجومية للاعبين المهاجمين الاماميين سحب المدافعين الى الجانب	

السؤال الثاني:

من العناصر التي ترتبط بالصفات الخاصة لسرعة أداء الفعل الحركي هي :	
1	
2	

نموذج (1)

اختبار الفترة

التاريخ

نموذج الإجابة

الاسم /
الشعبة /

5

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة :

1		أمراض تشكل عبثًا جسديًا أو نفسيًا على المرضى تعتبر من الأمراض :
شديدة الخطورة	متوسطة الخطورة ✓	
2		أمراض كثيرة الإنتشار ويعاني منها الأغلبية تعتبر من الأمراض
خفيفة الخطورة ✓	متوسطة الخطورة	
3		تعتبر من الأمراض شديدة الخطورة
الحموضة	السمنة ✓	
4		حركة جسم الانسان بواسطة العضلات يعتبر مفهوم :
السمنة	النشاط البدني ✓	

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..		
1	في كرة الريشة الطائرة يستطيع اللاعب ان يرد الكرة الى الخصم بلمسة واحدة .	✓
2	في كرة الريشة الطائرة ينتهي التداول اذا خسر اللاعب في إرجاع الكرة لمعلب الخصم .	✓
3	في كرة اليد ينفذ اللاعب الرمية الجانبية بانتظار صافرة الحكم .	✗
4	في كرة اليد من واجبات الخطة الهجومية للاعبين المهاجمين الاماميين سحب المدافعين الى الجانب	✓

السؤال الثاني:

من العناصر التي ترتبط بالصفات الخاصة لسرعة أداء الفعل الحركي هي :	
1	السرعة الانتقالية
2	السرعة الحركية

تحياتي لكم بدوام
التوفيق والسداد

نموذج (2)

اختبار الفترة

التاريخ
1446/ /



السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة :

1 أمراض لها عواقب شديدة على الجسم وقد تسبب الوفاة تعتبر من الأمراض :	
متوسطة الخطورة	شديدة الخطورة
2 أمراض كثيرة الإنتشار ويعاني منها الأغلبية تعتبر من الأمراض	
خفيفة الخطورة	متوسطة الخطورة
3 تعتبر من الأمراض متوسطة الخطورة	
آلام الظهر	الإكتئاب
4 مقدار ما يصرف من سعرات حرارية أثناء المجهود البدني و من خلال فترات الراحة يعتبر مفهوم :	
النشاط البدني	مصروف الطاقة

تحياتي لكم بدوام
التوفيق والسداد

الاسم /

الشعبة /

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..	
1	عند تناول المنشطات الصناعية يصبح الجسم قويا
2	يؤثر التدخين على نشاط العضلات والجهاز التنفسي أثناء الممارسة
3	يؤثر التدخين على صحة الانسان ، ويعتبر جزءاً من الرفاهية .
4	عند تناول المنشطات الطبيعية يصبح الجسم ضعيفا

السؤال الثاني:

في كرة اليد ما هي الحالات التي تمنح للاعب المهاجم رمية جزائية:	
1	
2	

نموذج الإجابة

الاسم /
الشعبة /

5

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة :

1	أمراض لها عواقب شديدة على الجسم وقد تسبب الوفاه تعتبر من الأمراض :	
	شديدة الخطورة	متوسطة الخطورة
2	أمراض كثيرة الإنتشار ويعاني منها الأغلبية تعتبر من الأمراض	
	متوسطة الخطورة	خفيفة الخطورة
3	تعتبر من الأمراض متوسطة الخطورة	
	الإكتئاب	آلام الظهر
4	مقدار ما يصرف من سعرات حرارية أثناء المجهود البدني و من خلال فترات الراحة يعتبر مفهوم :	
	مصرف الطاقة	النشاط البدني

تحياتي لكم بدوام
التوفيق والسداد

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة
الخاطئة ..

1	عند تناول المنشطات الصناعية يصبح الجسم قويا	X
2	يؤثر التدخين على نشاط العضلات والجهاز التنفسي أثناء الممارسة	✓
3	يؤثر التدخين على صحة الانسان ، ويعتبر جزءا من الرفاهية .	X
4	عند تناول المنشطات الطبيعية يصبح الجسم ضعيفا	X

السؤال الثاني:

في كرة اليد ما هي الحالات التي تمنح للاعب المهاجم
رمية جزائية:

1	عرقلة اللاعب المهاجم وهو في حالة تصويب
2	صد اللاعب المدافع الكرة داخل منطقة الحارس

عندما يكون الحارس بحوزته الكرة
خارج منطقة ال6 ثم يعود بها داخل
منطقة ال6

3

اختبار الفترة

التاريخ
1446/ /



الاسم /

الشعبة /

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..

1	عند تناول المنشطات الصناعية يصبح الجسم ضعيفا بشكل مستمر
2	لا يؤثر التدخين على نشاط العضلات والجهاز التنفسي أثناء الممارسة
3	يؤثر التدخين على صحة الانسان .
4	عند تناول المنشطات الطبيعية يصبح الجسم قويا بكل مستمر

السؤال الثاني:

في كرة الريشة الطائرة للمضرب له أجزاء من أهمها :

1	
2	

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة :

1	يزيد من خطر الاصابة بالامراض	
	الشمندر	التدخين
2	أمراض كثيرة الإنتشار ويعاني منها الأغلبية تعتبر من الأمراض	
	متوسطة الخطورة	خفيفة الخطورة
3	في كرة الريشة لكي تبدأ المباراة لابد على الحكم عمل إجراء ... حتى يخير اللاعبين بالبدا.	
	القرعة	جاهزية الملعب
4	يحتوي على الطاقة ويحسن من تدفق الدم ويعطي القدرة على التحمل	
	البيتزا	الشمندر

تحياتي لكم بدوام
التوفيق والسداد

5

نموذج الإجابة

الاسم /
الشعبة /

السؤال الثالث:

اختر الاجابة الصحيحة :

يزيد من خطر الاصابة بالامراض	1
الشمندر	التدخين ✓
أمراض كثيرة الإنتشار ويعاني منها الأغلبية تعتبر من الأمراض	2
متوسطة الخطورة	خفيفة الخطورة ✓
في كرة الريشة لكي تبدأ المباراة لابد على الحكم عمل إجراء ... حتى يخير اللاعبين بالبدء.	3
القرعة ✓	جاهزية الملعب
يحتوي على الطاقة ويحسن من تدفق الدم ويعطي القدرة على التحمل	4
البيتزا	الشمندر ✓

تحياتي لكم بدوام
التوفيق والسداد

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (X) أما الإجابة الخاطئة ..

1	عند تناول المنشطات الصناعية يصبح الجسم ضعيفا بشكل مستمر	✗
2	لا يؤثر التدخين على نشاط العضلات والجهاز التنفسي أثناء الممارسة	✗
3	يؤثر التدخين على صحة الانسان .	✓
4	عند تناول المنشطات الطبيعية يصبح الجسم قويا بكل مستمر	✗

السؤال الثاني:

في كرة الريشة الطائرة للمضرب له أجزاء من أهمها :

1	منطقة الاوتار
2	الساق

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ			رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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 الاصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة

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 ورشاقته؟
2	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي؟
3	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء؟
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؟

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ

وس /

اسم الطالب/هـ/

التوقيع:

المصحح:

نموذج الإجابة

اختار 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 الاصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :	(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة

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 ورشاقته؟	✓
٢	الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهواني؟	✓
٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء؟	✓
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؟	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية الصحية والبدنية

اسم الطالب:	الصف: أول ثانوي
-------------	-----------------

1 - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	من الأخطاء الشائعة في معظم مجتمعات العالم اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة.	
2	تعتبر الخطة الهجومية 3/3 من أكثر التشكيلات الهجومية فاعلية.	
3	في الضربة الساقطة بوجه المضرب يمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.	
4	يطلق على مراكز المهاجمون الخلفيون (ساعد أيسر - وسط - ساعد أيمن).	
5	على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل دائري متقابل في منطقة الإرسال.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من الأمراض الخفيفة الأم :		
(أ) الظهر.	(ب) القرحة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
2 - من واجبات المهاجمين الأماميين في كرة اليد :		
(أ) التصويب على المرمى.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
3- في لحظة ضرب الريشة يجب أن يشير الساق لمضرب المرسل إلى الاتجاه:		
(أ) السفلي.	(ب) الأمامي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
4 - ملعب كرة اليد على شكل:		
(أ) مستطيل.	(ب) مربع.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - هو الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى:		
(أ) دفاع المنطقة 0/6 .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: أول ثانوي
-------------	-----------------

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	من الأخطاء الشائعة في معظم مجتمعات العالم اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة.	✓
٢	تعتبر الخطة الهجومية ٣/٣ من أكثر التشكيلات الهجومية فاعلية.	✓
٣	في الضربة الساقطة بوجه المضرب يمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.	✓
٤	يطلق على مراكز المهاجمون الخلفيون (ساعد أيسر - وسط - ساعد أيمن).	✓
٥	على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل دائري متقابل في منطقة الإرسال.	×

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

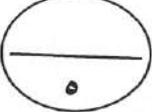
١ - من الأمراض الخفيفة الأم :		
(أ) الظهر.	(ب) القرحة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٢ - من واجبات المهاجمين الأماميين في كرة اليد :		
(أ) التصويب على المرمى.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٣- في لحظة ضرب الريشة يجب أن يشير الساق لمضرب المرسل إلى الاتجاه:		
(أ) السفلي.	(ب) الأمامي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٤ - ملعب كرة اليد على شكل:		
(أ) مستطيل.	(ب) مربع.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - هو الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى:		
(أ) دفاع المنطقة ٠/٦ .	(ب) الهجوم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة : اختبار التربية الصحية والبدنية ١-٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : اول ثانوي		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم
		ثانوية
اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٦ هـ		
اسم الطالب/ة :		الشعبة :

السؤال الأول : ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
	
()	١ الامراض الخفيفة تعتبر الأكثر انتشاراً ويعاني منها الاغلبية كآلام الظهر والقرحة والحموضة والصداع
()	٢ ينبغي على المصابين بالسمنة ممارسة نشاط هوائي معتدل الشدة وليس فيها اجهاد على المفاصل
()	٣ من عيوب دفاع المنطقة (٦/٠) السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزء
()	٤ شكل ملعب كرة اليد مستطيل طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً
()	٥ يمكن اجراء التبديل في كرة اليد في اي وقت من المباراة ولا يوجد عدد محدد للتبديلات ولا يتوجب اعلام الحكم بالتبديل

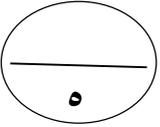
مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح .. معلمة/ة المادة :

المادة: اختبار التربية الصحية والبدنية ١-٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : اول ثانوي		إدارة التعليم بمحافظة ...
		مكتب التعليم ...
		ثانوية

اختبار الفصل الدراسي الثالث (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٦ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب/ة :

السؤال الأول: ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :	
	
(✓)	١ الامراض الخفيفة تعتبر الاكثر انتشاراً ويعاني منها الاغلبية كالالام الظهر والقرحة والحموضة والصداع
(✓)	٢ ينبغي على المصابين بالسمنة ممارسة نشاط هوائي معتدل الشدة وليس فيها اجهاد على المفاصل
(✓)	٣ من عيوب دفاع المنطقة (٦/٠) السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزء
(✓)	٤ شكل ملعب كرة اليد مستطيل طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً
(✓)	٥ يمكن اجراء التبديل في كرة اليد في اي وقت من المباراة ولا يوجد عدد محدد للتبديلات ولا يتوجب اعلام الحكم بالتبديل

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح ,, معلم/ة المادة:

اختبار الفترة لمادة التربية البدنية – الفصل الثالث للعام الدراسي ١٤٤ هـ

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة

١ - لانقاص الوزن للمصابين بالسمنة ينبغي تجنب..... لأن فيها اجهاد للمفاصل		
أ. المشي	ب. السباحة	ج. الجري والهولة
٣ - للمصابين بمرض السكري في حالة استخدام الانسولين تجنب ممارسة النشاط البدني اذا كان مستوى السكر		
أ. أقل من ١٠٠ ملجم /دسل	ب. أقل من ١٥٠ ملجم /دسل	ج. ١٨٠ ملجم /دسل
٤ - ينبغي للمصابين باعتلال المفاصل العظمية تناول الادوية المضادة للالتهاب قبل.....لخفض الألم.		
أ. قبل النشاط البدني مباشرة	ب. قبل النشاط البدني بساعة	ج. بعد النشاط البدني
٥ - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك		
أ. الطاقة	ب. اللعب	ج. النشاط
٦ - هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت لاعضاء الجسم المختلفة		
أ. الرشاقة	ب. التوازن	ج. السرعة
٧ - من أنواع السرعة يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات		
أ. السرعة الحركية	ب. السرعة الانتقالية	ج. المرونة
٧- يؤثر.....بشكل سلبي على جسم الانسان ويسبب تصلب الشرايين ونقص الاكسجين		
أ. التدخين	ب. الخمول البدني	ج. المنشاطات الطبيعية

السؤال الثاني:

ضعي كلمة (صح) أو (خطأ) امام العبارات التالية :

صحة أو خطأ	العبرة
	١ - تسمى خطة الدفاع في كرة اليد ٦ : ٦
	٢ - يمكن شرب كمية كبيرة من الماء قبل المجهود البدني
	٣ - يعتبر الاناناس من المنشاطات الطبيعية التي تساعد على تحسين تدفق الدم
	٤ - عند اكتشاف تعاطي اللاعب للمنشاطات الصناعية في الألعاب الفردية تشطب جميع النتائج
	٥ - فحص وتحليل بصيلات الشعر من طرق فحص المنشاطات الصناعية

**سؤالين إضافي (درجتين)

نموذج الإجابة

اسم الطالبة:
الصف: اول ثانوي
التربية البدنية والصحية :

مراجعة الفترة لمادة التربية البدنية – الفصل الثالث للعام الدراسي ١٤٤ هـ
السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة

١- ينبغي للمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني ممارسة نشاط بدني معتدل مدة		
أ. ٣٠ دقيقة	ب. ٦٠ دقيقة	ج. ١٢٠ دقيقة
٢- لانقاص الوزن للمصابين بالسمنة ينبغي تجنب..... لأن فيها اجهاد للمفاصل		
أ. المشي	ب. السباحة	ج. الجري والهرولة
٣- للمصابين بمرض السكري في حالة استخدام الانسولين تجنب ممارسة النشاط البدني اذا كان مستوى السكر		
أ. أقل من ١٠٠ ملجم/دسل	ب. أقل من ١٥٠ ملجم/دسل	ج. ١٨٠ ملجم/دسل
٤- ينبغي للمصابين باعتلال المفاصل العظمية تناول الادوية المضادة للالتهاب قبل.....لخفض الألم.		
أ. قبل النشاط البدني مباشرة	ب. قبل النشاط البدني بساعة	ج. بعد النشاط البدني
٥- النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك		
أ. الطاقة	ب. اللعب	ج. النشاط
٦- من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية		
أ. اختبار السير المتحرك	ب. اختبار الجهد بالدراجة الثابتة	ج. قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة
٧- تسمى خطة الهجوم في لعبة كرة اليد		
أ. ٠ :٦	ب. ٣ :٣	ج. ٣ :١
٨- هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت لاعضاء الجسم المختلفة		
أ. الرشاقة	ب. التوازن	ج. السرعة
٩- من أنواع السرعة يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات		
أ. السرعة الحركية	ب. السرعة الانتقالية	ج. المرونة
١٠- يؤثر.....بشكل سلبي على جسم الانسان ويسبب تصلب الشرايين ونقص الاكسجين		
أ. التدخين	ب. الخمول البدني	ج. المنشاطات الطبيعية



السؤال الثاني:

ضعي كلمة (صح) أو (خطأ) امام العبارات التالية :

العبارة	صح أو خطأ
١- تسمى خطة الدفاع في كرة اليد ٦ : ٦	صح
٢- يمكن شرب كمية كبيرة من الماء قبل المجهود البدني	خطأ
٣- يتم شرب الماء إلى ان يصبح لون البول فاتحا مخففا فهذا يدل على ان كمية الماء كافية	صح
٤- يعتبر الاناناس من المنشطات الطبيعية التي تساعد على تحسين تدفق الدم	خطأ
٥- عند اكتشاف تعاطي اللاعب للمنشطات الصناعية في الألعاب الفردية تشطب جميع النتائج	صح
٦- فحص وتحليل بصيالات الشعر من طرق فحص المنشطات الصناعية	صح
٧- الجوز من المنشطات الطبيعية التي تحتوي على البروتين	صح

موقع منهجي
mnhaji.com

