|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **إدارة التعليم بمحافظة صبيا**  **مدرسة ثانوية محلة ضمد** | **بسم الله الرحمن الرحيم**شعار الوزارة.jpg | **المادة:** | **التربية الصحية والبدنية** | | **المرحلة** | **الثانوية** | | **الصف:** | **أول ثانوي** | | **الزمن:** |  | | **السنة الدراسية:** | **1446هـ** | |
| **أسئلة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ /انتساب** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة رباعياً** |  | | | **رقم الجلوس** | |  |
| **رقم السؤال** | **السؤال الأول** | **السؤال الثاني** | **السؤال الثالث** | | **المجموع** | |
| **الدرجة** |  |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:** | | | | | | | |
| السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي | | | | | | | |
| ١)من وصفات النشاط البدني للمصابين بضغط الدم الشرياني ؛ | | | | | | | |
| **أ** | **النشاط الهوائي** | **ب** | **اللاهوائي** | **ج** | **منخفضة الشدة** | **د** | عالية الشدة |
| ٢) للمصابين بمرض اعتلال المفاصل ينبغي ممارسة نشاط بدني : | | | | | | | |
| **أ** | **عالي الشدة** | **ب** | **خفيفا الى معتدل** | **ج** | **توفير الطاقة** | **د** | تخزين الجليكوجين |
| ٣) يقاس مستوى النشاط البدني اليومي من خلال: | | | | | | | |
| **أ** | **السير المتحرك** | **ب** | **الجهد بالدراجة الثابتة** | **ج** | **جميع ما سبق** | **د** | لا شيء |
| ٤) من واجبات المهاجمين الخلفيين : | | | | | | | |
| **أ** | **التمرير السريع** | **ب** | **تمرينات الإطالة** | **ج** | **تمرينات العضلات** | **د** | تمرينات المتدرجة |
| ٥):من وسائل تطوير السرعة | | | | | | | |
| **أ** | **المرونة** | **ب** | **التصدي مواجهة** | **ج** | **التصدي بالخلف** | **د** | التصدي جانباً |
| ٦) للمنشطات الصناعية أخطار منها : | | | | | | | |
| **أ** | **القوة** | **ب** | **الرشاقة** | **ج** | **السرعة** | **د** | امراض الكلى |
| ٧) يم فحص المنشطات من خلال : | | | | | | | |
| **أ** | **تحليل البول** | **ب** | **تحليل الدم** | **ج** | **تحليل بصيلات الشعر** | **د** | جميع ماسبق |
| ٨) تترواح العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات حرمان من النشاط الرياضي مدة : | | | | | | | |
| **أ** | **أربع سنوات** | **ب** | **من سنتين الى ثلاث سنوات** | **ج** | **خمس سنوات** | **د** | سبع سنوات |
| ٩) من الأمور التي تبين  همية التوازن : | | | | | | | |
| **أ** | **التفوق العددي** | **ب** | **السرعة** | **ج** | **يسهم في تحسين وترقية مستوى الاداء** | **د** | تغيير الاتجاه |
| ١٠)العوامل التي تؤثر على التوازن …..: | | | | | | | |
| **أ** | **فقدان الوعي** | **ب** | **القوة العضلية** | **ج** | **الدوار** | **د** | الوفاة |
| ١١) من سبل الوقاية من آلام الجنب في اثناء ممارسة رياضة المشي : | | | | | | | |
| **أ** | **اخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم** | **ب** | **تناول المشروبات والطعام الذي يحتوي على السكر** | **ج** | **الضربة الأمامية بوجه المضرب** | **د** | قانون كرة الطاولة |
| ١٢) من أنواع الرشاقة | | | | | | | |
| **أ** | **القصوى والعادية** | **ب** | **الخاصة والعامة** | **ج** | **الثابت والديناميكي** | **د** | المباشرة والغير مباشرة |
| ١٣) تقاس القوة العضلية بــــــــــــــ | | | | | | | |
| **أ** | **تمرين الضغط** | **ب** | **التعرق** | **ج** | **الإخراج** | **د** | التنفس |
| ١٤) تقاس قوة عضلات البطن بـــــــــــــــــــ : | | | | | | | |
| **أ** | **الجلوس من الرقود على الظهر** | **ب** | **الروح الرياضية** | **ج** | **الشخصية** | **د** | جميع ماسبق |
| ١٥)هناك نوعان من مهارة الصد : | | | | | | | |
| **أ** | **الصد الهجومي** | **ب** | **الصد الدفاعي** | **ج** | **الصد الهجومي والدفاعي** | **د** | الوقوف على قدم واحدة |
| ١٦) من العوامل المساعدة على انقاص وزن المصابين بمرض السمنة | | | | | | | |
| **أ** | **الدهون** | **ب** | **تنويع النشاط البدني** | **ج** | **البروتينات** | **د** | الفواكة والخضروات |
| ١٧) من الامراض الخفيفة كثيرة الانتشار | | | | | | | |
| **أ** | **الام الظهر** | **ب** | **العمر والوزن والحالة البدنية** | **ج** | **الحالة البدنية** | **د** | العمر |
| ١٨)مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة : | | | | | | | |
| **أ** | **الهوائي** | **ب** | **عالية الشدة** | **ج** | **اللاهوائية** | **د** | متوسطة الشدة |
| ١٩) شرب الماء في اثناء المجهود البدني يعد من الأمور | | | | | | | |
| **أ** | **المهمة** | **ب** | **الخطيرة** | **ج** | **جميع ما سبق** | **د** | لا شيئ |
| ٢٠) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم فهو يزود الجسم بأكبر قدر من | | | | | | | |
| **أ** | **الفيتامينات** | **ب** | **السكريات** | **ج** | **الكربو هيدرات** | **د** | البروتينات |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **السؤال الثاني: اجيبي ب (صح ) إذا كانت الإجابة صحيحة، وب (( خطأ) إذا كانت العبارة خاطئة:** | | |
|  | **ص** | **خ** |
| **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 الهيكليه من قسمين** |  |  |
| **٥) تمرين الضغط هو مجموعة من التمارين مرتكزة على ثقل الجسم** |  |  |
| **٦) تمرين العقلة هو احد التمارين التي يمارسها الشخص من اجل جسم اقوى وعضلات سليمة** |  |  |
| **٧) المرونة المفصلية 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** |  |  |
| **١0) الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات** |  |  |

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلة  **معلمة المادة فوزية حمد** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ 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** |
| **6 - ................ هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.** | | |
| **( أ ) البرميلين.** | **( ب) الدهون.** | **( ج ) لا شيء مما ذ كر.** |
| **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 تمرينات 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.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**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 ورشاقتها** |  |
| **2** | **الطاقة المستخدمة في تمرينات 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 التمرير 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 تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي** |  |
| **9** | **يعرف النشاط البدني بانه 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** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | المملكة العربية السعودية  وزارة التعليم  إدارة التعليم بمحافظة………..  المدرسة…………… | **شعار الوزارة.jpgبسم الله الرحمن الرحيم** | المادة: | التربية الصحية والبدنية | | المستوى: | الثالث | | الصف: | أول ثانوي | | الزمن: |  | | السنة الدراسية: | ١٤٤6هـ | |
| **اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤6هـ**  **(الدور الأول) /انتساب** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة رباعياً** |  | | | **رقم الجلوس** | |  |
| **رقم السؤال** | **السؤال الأول** | **السؤال الثاني** | **السؤال الثالث** | | **المجموع** | |
| **الدرجة** |  |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:** | | | | | | | |
| **السؤال الأول:** ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :  ٤٠  ٢٠ | | | | | | | |
| **١)من تبعات انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :** | | | | | | | |
| أ | النوم الغير منتظم | ب | اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة | ج | ممارسة الرياضة | د | زيادة الوزن |
| **٢)لابد من التحكم في ………..قبل البدء بممارسة النشاط البدني :** | | | | | | | |
| أ | الجسم | ب | الأكل | ج | ضغط الدم | د | النوم |
| **٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:** | | | | | | | |
| أ | شدة النشاط | ب | قوة النشاط | ج | تدرج النشاط | د | توقف النشاط |
| **٤)لابد لمرضى السكري من الإنتظام في ممارسة النشاط البدني :** | | | | | | | |
| أ | لتقوية العضلات | ب | حتى لاتضمحل فوائد النشاط | ج | لتكسبهم مرونة | د | لخفض الوزن |
| **٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٠:٦) في كرة اليد :** | | | | | | | |
| أ | السماح للفريق المهاجم بالحركة | ب | التصويب من بعيد للمهاجم | ج | الاحتفاظ بالكرة لمدة | د | يندر وجود ثغرة دفاعية |
| **٦) من واجبات المهاجمين الأمامين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :** | | | | | | | |
| أ | التمرير | ب | التوازن | ج | سرعة الحركة ورشاقتها | د | قوتهم |
| **٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :** | | | | | | | |
| أ | المرونة | ب | القوة الخاصة | ج | تكنيك الجري | د | جميع ماسبق |
| **٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ماهو سهل التطبيق والكلفة مثل :** | | | | | | | |
| أ | استبانة النشاط البدني | ب | أجهزة قياس ضربات القلب | ج | أجهزة قياس الحركة | د | اختبارات اللياقة |
| **٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :** | | | | | | | |
| أ | بالأمتلاء | ب | بالانتعاش | ج | بالرطوبة | د | بالجفاف |
| **١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:** | | | | | | | |
| أ | فحص وتحليل الدم | ب | فحص وتحليل البول | ج | فحص وتحليل بصيلات الشعر | د | جميع ماسبق |
| **١١) استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :** | | | | | | | |
| أ | الإرسال المرتفع | ب | الضربة الساحقة الأمامية | ج | الضربة الساحقة بوجة المضرب | د | الضربة نصف الطائرة |
| **١٢) من أنواع التوازن :** | | | | | | | |
| أ | القصوى والعادية | ب | الخاصة والعامة | ج | الثابت والديناميكي | د | المباشرة والغير مباشرة |
| **١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممداً 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 | بإستخدام 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 الحرهّ | 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 لاتحتاج 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 |

٤٠

١٠

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 الآرق. | ص | خ |
| ٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لانه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات . | ص | خ |
| ٣) يعد الفريق مهزوماً في المبارة 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) تعُد 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 بإستخدام 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 واليدان عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد. | ص | خ |

٤٠

**١٠**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ( أ ) | **الحرف الصحيح** |  | ( ب ) |
| **١-الرشاقة** |  |  | 1. قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها . |
| **٢-التوازن** |  |  | 1. تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد . |
| **٣-القوة العضلية** |  |  | 1. حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي . |
| **٤-المرونة المفصلية** |  |  | 1. هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم. |
| **٥-السرعة** |  |  | 1. تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض. |
| **٦-النشاط البدني** |  |  | 1. يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت. |
| **٧-التوازن الثابت** |  |  | 1. القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة ). |
| **٨- تمرين الضغط** |  |  | 1. القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة. |
| **٩-اللياقة القلبية التنفسية** |  |  | 1. القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية . |
| **١٠- الرشاقة الخاصة** |  |  | 1. قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء . |
|  |  |  | 1. هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات. |

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلة  وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك  معلمتك: |

**قناة الأستاذة /مريم المغيرة**

<https://t.me/mnhaji1t>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية وصحية 1-2 |
| وزارة التعليم | الصف: اول ثانوي (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن: ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **60** |
| **المصحح** |  | | | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | | | **التوقيع** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:**  ٤٠ | | | | | | | | | |
|  | **للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائيا ً مثل:** | | | | | | | | |
| **1-** | **المشي وكرة السلة** | | **2-** | **ركوب الدراجة الثابتة** | **3-** | **جميع ما سبق** | **-** |  |
|  | **عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-** | | | | | | | | |
| **1-** | | **ممارسة النشاط البدني** | **2-** | **تأجيل ممارسة النشاط** | **3-** | **لا شيء مما سبق** |  |  |
|  | **في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-** | | | | | | | | |
| **1-** | | **متابعة** | **2-** | **استعداد** | **3-** | **الحركة الأساسية** |  |  |
|  | **يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-** | | | | | | | | |
| **1-** | | **السير المتحرك** | **2-** | **الجهد بالدراجة الثابتة** | **3-** | **جميع ما سبق** |  |  |
|  | **من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-** | | | | | | | | |
| **1-** | | **تحريكه من مكانه** | **2-** | **استخدام الكرسي** | **3-** | **لا شيء مما سبق** |  |  |
|  | **في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون: -** | | | | | | | | |
| **1-** | | **جانبين فقط** | **2-** | **الامام والخلف** | **3-** | **جميع ما سبق** |  |  |
|  | **في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين : -** | | | | | | | | |
| **1-** | | **سرعة التمرير** | **2-** | **التصويب على المرمى** | **3-** | **جميع ما سبق** |  |  |
|  | **يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب: -** | | | | | | | | |
| **1-** | | **زيادة الأكسجين للعضلات** | **2-** | **نقص الأكسجين الواصل للعضلات** | **3-** | **لا شيء مما سبق** |  |  |
|  | **الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون: -** | | | | | | | | |
| **1-** | | **قلة استهلاك الماء** | **2-** | **استهلاك الماء بكميات كبيرة** | **-** | **جميع ما سبق** |  |  |
| **10.** | **لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها: -** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف** | **2-** | **فاتح للشهية والطعام** | **3-** | **لا شيء مما سبق** |  |  |

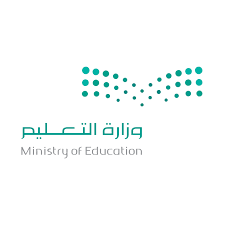
٤٠

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

٤٠

|  |  |
| --- | --- |
| **1-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لانها 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 سعرات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط** |  |
| **8- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن** |  |
| **9- الحد الادنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع** |  |
| **10- يقصد بدفاع المنطقة (0/6) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة 6 م** |  |
| **11- تستخدم طريقة دفاع المنطقة ( 0/6 ) ضد الفرق اللي تتميز بإتقان التصويب القريب** |  |
| **12- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان الاعب 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 الكره بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة** |  |
| **16- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكره من الاعب 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 الاثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة** |  |

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



**اليوم :**

**التاريخ :**

**الصف :الأول ثانوي**

**الزمن :**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**إدارة التعليم بمنطقة المدينة المنورة**

**الاختبار النهائي لمادة (التربية الصحية و البدنية ) للصف (الأول ثانوي ) الفصل الدراسي الثالث (الدور الأول )**

**للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ / ١٤٤٥ هـ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الدرجة التي حصلت عليها الطالبة** | | **اسم المصححة**  **وتوقيعها** | **اسم المراجعة**  **وتوقعيها** | **اسم المدققة**  **وتوقيعها** |
| **رقماً** | **كتابة** |
| **سؤال ١** |  |  |  |  |  |
| **المجموع** |  |  |  |  |  |

١٢

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الطالبة | الصف |
|  |  |

**تعلميات الاختبار**

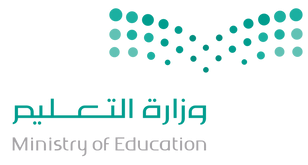
* **اقرائي السؤال جيداً قبل البدء في الإجابة.**
* **أكتبي بخط واضح مع مراعاة نظافة الورقة.**
* **لا تتركي سؤال بدون إجابة.**
* **راجعي إجابتك أكثر من مرة قبل التسليم.**

**السؤال الاول : اختاري الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. من مميزات الخطة الدفاعية 0-6 في كرة اليد | | | |
| أ-يندر وجود ثغرات دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي | ب-السماح للمنافس بالتحرك بحرية خارج منطقة الجزاء | ج-إعطاء الفرصة للمنافس بالتصويب من المناطق البعيدة | دـ إعطاء الفرصة للفريق المنافس بالاحتفاظ بالكرة المدة التي يريد |
| 2. هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر مدة ممكنة | | | |
| أـ المرونة | ب-الرشاقة | ج-السرعة | د-القوة |
| 3. يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات | | | |
| أ- التدخين | ب- الخمول البدني | ج- المنشطات الصناعية | د- المنشطات الطبيعية |
| 4. تعتبر الخطة 3:3 في كرة اليد من الخطط: | | | |
| أ-الهجومية | ب-الدفاعية | ج-المزدوجة | د-الفردية |
| 5. تعتبر من الأمراض الخفيفة و الاكثر انتشاراً ويعاني منها أغلبية الناس | | | |
| أ-الصداع وآلام الظهر والقرحة والحموضة في المعدة | ب-ضغط الدم و الفشل الكلوي | ج ـ السكري من النوع الاول و النوع الثاني | د-مرض اعتلال المفاصل العظمية |
| 6.يتم اجراء فحص تعاطي المنشطات للاعبين قبل موعد البطولة الرياضية وذلك عن طريق | | | |
| أ- فحص وتحليل الدم | ب- قياس طية الجلد | ج- قياس نبضات القلب | د- الملاحظة |
| 7. تتراوح مدة العقوبة للاعب المتعاطي للمنشطات | | | |
| أ-من سنتين إلى ثلاث سنوات | ب-من ثلاثة إلى أربعة سنوات | ج-من سنة إلى سنتين | د-من ستة إلى سبعة سنوات |
| 8. أمراض لها عواقب شديدة على الجسم وقد تسبب الوفاة تعتبر من الأمراض | | | |
| أ-متوسطة الخطورة | ب-شديدة الخطورة | ج ـ خفيفة | د-لايوجد أمراض قد تسبب الوفاة |
| 9. يحتوي على الطاقة ويحسن من تدفق الدم ويعطي القدرة على التحمل | | | |
| أ-الموز | ب-الشمندر | ج- البرتقال | د-العنب |
| 10. .في كرة الريشة الطائرة قبل بدء المباراة يجب على الحكم إقامة ــــــــــــــ حتى يخير اللاعبين بالبدء | | | |
| أ- جاهزية اللعب | ب- اختبار لياقة للاعبين | ج- القرعة | د- اختبار سمات |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11. من الاختبارات المستخدمة في قياس عنصر المرونة | | | |
| أ- اختبار ثني الجذع من الجلوس أو الوقوف | ب- اختبار الجري بتحديد المسافة | ج- اختبار العقلة | د- اختبار الوثب العريض |
| 12. يمكن ان تؤدى مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة كحد أقصى بـ | | | |
| أ-٩ لاعبين | ب-٦ لاعبين | ج-٤ لاعبين | د-٣ لاعبين |

**انتهت الأسئلة,,, وفقكنّ الله**

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية الصحية والبدنية**

**وزارة التعليم الصف : الأول ثانوي ( نظام مسارات )**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة ................... الزمن :**

**مكتب الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. اسم الطالب / ة :**

**مدرسة .........................................................**

|  |
| --- |
| **الاختبار النهائي لمادة التربية الصحية والبدنية للفصل الدراسي الثالث لعام 1446 هـ** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المصحح** |  | **التوقيع** |  | **الدرجة** |
| **المراجع** |  | **التوقيع** |  |  |

**40**

**السؤال الأول / ضع / ي / علامة ( صح ) أو ( خطأ ) ؟**

1. **يشعر اللاعب بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني ليمنحه ذلك الشعور بالانتعاش ( )**
2. **التدخين يؤدي إلى مضاعفات لا تهدد الحياة . ( )**
3. **يعتبر البروميلين من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي . ( )**
4. **من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري اختبار السير . ( )**
5. **لا يعد النشاط البدني وقاية و علاج لحالات ارتفاع ضغط الدم . ( )**
6. **من الوسائل التدريبية لتطور السرعة تكنيك الجري . ( )**
7. **من واجبات المهاجم الخلفي في خطة الهجوم ( 3-3 )في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب . ( )**
8. **يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من ( 8 ) لاعبين . ( )**
9. **تستخدم خطة دفاع المنطقة من قبل المبتدئين . ( )**
10. **من واجبات المهاجم الأمامي في خطة الهجوم ( 3-3 )في كرة اليد الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على سرعة الحركة و رشاقتها . ( )**
11. **تلعب منافسات التنس الأرضي بشكل فردي لاعب ضد لاعب و زوجي لاعبان ضد لاعبين . ( )**
12. **عند أداء الضربة النصف طائرة في التنس الأرضي يتم ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأسفل . ( )**
13. **عند أداء الضربة الأمامية المستقيمة في التنس الأرضي يوضع رأس المضرب في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين وسند المضرب على اليد الحرة . ( )**
14. **عند أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس الأرضي يتم تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا أماما حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس . ( )**
15. **الارسال المستقيم من أعلى في التنس الأرضي هو الارسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما . ( )**
16. **الرشاقة العامة هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم . ( )**
17. **القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم . ( )**
18. **للمحافظة على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على محور مهمة وهو الغذاء الصحي . ( )**
19. **يعد التوازن عنصرا مهما في العديد من الأنشطة الرياضية . ( )**
20. **يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي . ( )**

**السؤال الثاني / اختار / ي / الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **من سبل الوقاية الألم الجانبي وقف التمرين والانحناء إلى ...... ثم لمس أصابع القدمين   :** | | |
| **( أ ) الأعلى      ​** | **( ب ) الأسفل** | **( ج ) الجانب** |
| 1. **يجب أن يحمل المصاب إلى النقالة على الأقل بواسطة :** | | |
| **( أ ) ​ 3 أشخاص** | **( ب ) شخصين** | **( ج ) شخص** |
| 1. **عند أداء مهارة الكرة الساقطة بوجه المضرب في الريشة الطائرة يتم مسك المضرب بطريقة : ​** | | |
| **( أ ) القبضة الأمامية** | **( ب ) القبضة الخلفية ​** | **( ج ) القبضة الجانبية** |
| 1. **تؤدى مهارة الإرسال المرتفع من الأسفل في الريشة الطائرة من وضع الوقوف وكتف ذراع اليد الضاربة : ​** | | |
| **( أ ) للأمام      ​** | **( ب )  للخلف** | **( ج ) للجانب** |
| 1. **عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في الريشة الطائرة يجب أن تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار : ​** | | |
| **( أ ) منخفض** | **( ب ) مرتفع** | **​( ج ) متساوية** |
| 1. **القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أوضاع أو عند أداء الحركات :** | | |
| **(  أ ) التوافق** | **( ب ) التوازن** | **( ج ) الرشاقة** |
| 1. **عند أداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة فيه تثبت الذراعان و اليدان عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد :** | | |
| **(  أ ) الصد الدفاعي** | **(  ب ) الصد الهجومي** | **​( ج ) الصد الوسطي** |
| 1. **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخاطفة في كرة الطائرة تتم حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي ....... حسب طول اللاعب : ​** | | |
| **(  أ ) 20-50 سم** | **(  ب ) 30- 50 سم** | **​( ج ) 30- 40 سم** |
| 1. **تتكون مباراة الريشة الطائرة من أفضل :** | | |
| **(  أ ) 4 أشواط** | **( ب ) 3 أشواط** | **( ج ) شوطين** |
| 1. **يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة هو مستطيل الشكل :** | | |
| **(  أ ) 18 م \* 9 م** | **( ب ) 18 م \* 10 م** | **( ج ) 18م \* 8 م** |
| 1. **هو وصف لنسبة الدهون و العظام و العضلات في جسم الإنسان :** | | |
| **(  أ ) التركيب الجسمي** | **( ب ) اللياقة الهيكلية** | **( ج ) اللياقة التنفسية** |
| 1. **تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة :** | | |
| **(  أ ) التركيب الجسمي** | **( ب ) اللياقة الهيكلية** | **( ج ) اللياقة التنفسية** |
| 1. **هي قدرة الجهازين الدوري و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي** | | |
| **(  أ ) التركيب الجسمي** | **( ب ) اللياقة الهيكلية** | **( ج ) اللياقة التنفسية** |
| 1. **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم :** | | |
| **(  أ ) القوة العضلية** | **( ب ) الرشاقة** | **( ج ) المرونة** |
| 1. **يتم قياس التركيب الجسمي بحسب مؤشر :** | | |
| **(  أ ) كتلة العضلية** | **( ب ) كتلة الجسم** | **( ج ) كتلة الشحوم** |
| 1. **هي قدرة المفاصل العضلية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :** | | |
| **(  أ ) التوازن** | **( ب ) الرشاقة** | **( ج ) المرونة** |
| 1. **هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :** | | |
| **(  أ ) السرعة** | **( ب ) القدرة العضلية** | **( ج ) الرشاقة** |
| 1. **يعد النشاط البدني وقاية و علاج لحالات :** | | |
| **(  أ ) الكسور** | **( ب ) ارتفاع ضغط الدم** | **( ج ) أمراض الكلى** |
| 1. **هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم :** | | |
| **(  أ ) الرشاقة** | **( ب ) الرشاقة الخاصة** | **( ج ) الرشاقة العامة** |
| 1. **الارسال المستقيم من أعلى في التنس الأرضي هو الارسال :** | | |
| **(  أ ) الأقوى والأسرع** | **( ب ) الأضعاف و الابطىء** | **( ج ) لاشيء** |

انتهت الاسئلة