

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 وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



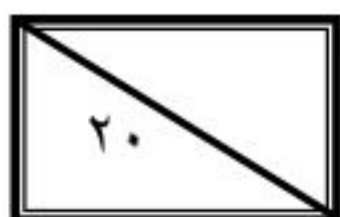
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة المدرسة	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
---	--	---	---

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

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

اجبني مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :



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	لتكسيهم مرونة
د	لخفض الوزن				
٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٦:٠) 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 الأماميين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :					
أ	التمرير	ب	التوازن	ج	سرعة الحركة ورشاققتها
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 ما هو 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 بوجه 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 ممدداً 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	باستخدام 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 الحرة	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 لا تحتاج 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 الأتاتاس على أنزيم يعتبر من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي :							
أ	اللاكتيز	ب	البابين	ج	البروميلين	د	ليباز



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 الأرق.	ص	خ
(٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لأنه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات .	ص	خ
(٣) يعد الفريق مهزوماً في المباراة 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) تُعد 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 باستخدام 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



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

(أ)	الحرف الصحيح
١- الرشاقة	
٢- التوازن	
٣- القوة العضلية	
٤- المرونة المفصلية	
٥- السرعة	
٦- النشاط البدني	
٧- التوازن الثابت	
٨- تمرين الضغط	
٩- اللياقة القلبية التنفسية	
١٠- الرشاقة الخاصة	

(ب)
(أ) قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
(ب) تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(ج) حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
(د) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .
(هـ) تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض .
(و) يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت .
(ز) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) .
(ح) القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة .
(ط) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
(ي) قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
(ك) هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك
معلمتك:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة	بسم الله الرحمن الرحيم وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
--	--	---	---

نموذج إجابة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ/انتساب

نموذج الإجابة

اسم الطالبة رباعياً	رقم السؤال	الدرجة	السؤال	المجموع
------------------------	------------	--------	--------	---------

موقع منهجي
mnhaji.com

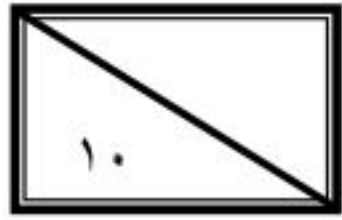
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :



١) من تبعات انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :				
أ	النوم الغير منتظم	ب	اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة	ج
د	زيادة الوزن	د	ممارسة الرياضة	ج
٢) لابد من التحكم في قبل البدء بممارسة النشاط البدني :				
أ	الجسم	ب	الأكل	ج
د	النوم	د	ضغط الدم	ج
٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:				
أ	شدة النشاط	ب	قوة النشاط	ج
د	توقف النشاط	د	تدرج النشاط	ج
٤) لابد لمرضى السكري من الإنتظام في ممارسة النشاط البدني :				
أ	لتقوية العضلات	ب	حتى لاتضمحل فوائد النشاط	ج
د	لخفض الوزن	د	لتكسبهم مرونة	ج
٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٦:٠) في كرة اليد :				
أ	السماح للفريق المهاجم بالحركة	ب	التصويب من بعيد للمهاجم	ج
د	يندر وجود ثغرة دفاعية	د	الاحتفاظ بالكرة لمدة	ج
٦) من واجبات المهاجمين الأماميين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :				
أ	التمرير	ب	التوازن	ج
د	قوتهم	د	سرعة الحركة ورشاققتها	ج
٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :				
أ	المرونة	ب	القوة الخاصة	ج
د	جميع ماسبق	د	تكنيك الجري	ج
٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ما هو سهل التطبيق والكلفة مثل :				
أ	استبانة النشاط البدني	ب	أجهزة قياس ضربات القلب	ج
د	اختبارات اللياقة	د	أجهزة قياس الحركة	ج
٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :				
أ	بالأمتلاء	ب	بالانتعاش	ج
د	بالجفاف	د	بالرطوبة	ج
١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:				
أ	فحص وتحليل الدم	ب	فحص وتحليل البول	ج
د	جميع ماسبق	د	فحص وتحليل بصيلات الشعر	ج
١١) استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :				
أ	الإرسال المرتفع	ب	الضربة الساحقة الأمامية	ج
د	الضربة نصف الطائرة	د	الضربة الساحقة بوجه المضرب	ج

١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
				د	المباشرة وغير مباشرة
١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممدداً 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	باستخدام 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 الحرة	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 لا تحتاج 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	ليباز



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 الأرق.	ص	خ
٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لأنه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات .	ص	خ
٣) يعد الفريق مهزوماً في المباراة 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) تُعد 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 باستخدام 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



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

(أ)	الحرف الصحيح
١- الرشاقة	(ي)
٢- التوازن	(ز)
٣- القوة العضلية	(ك)
٤- المرونة المفصلية	(أ)
٥- السرعة	(ح)
٦- النشاط البدني	(ج)
٧- التوازن الثابت	(و)
٨- تمرين الضغط	(هـ)
٩- اللياقة القلبية التنفسية	(د)
١٠- الرشاقة الخاصة	(ب)

(ب)
(أ) قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
(ب) تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(ج) حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
(د) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم.
(هـ) تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض.
(و) يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.
(ز) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) .
(ح) القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة.
(ط) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
(ي) قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
(ك) هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

موقع منهجي
mnhaji.com



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمنطقة مكة المكرمة المدرسة: القدس الثانوية	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المرحلة: الصف: الزمن: عدد الأوراق:	التربية الصحية والبدنية الثانوية الأول ثانوي ساعة ونصف ٢
--	--	--	--

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية الفصل الدراسي الثالث (انتساب) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب	الصف	الدرجة المستحقة	٦٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

٤٠ /

١	من وصفات النشاط البدني للمصابين بضغط الدم الشرياني ؛	أ	النشاط الهوائي	ب	اللاهوائي	ج	منخفضة الشدة
٢	للمصابين بمرض اعتلال المفاصل ينبغي ممارسة نشاط بدني :	أ	عالي الشدة	ب	خفيف الى معتدل	ج	توفير الطاقة
٣	يقاس مستوى النشاط البدني اليومي من خلال:	أ	السير المتحرك	ب	الجهد بالدراجة الثابتة	ج	جميع ما سبق
٤	من واجبات المهاجمين الخلفيين :	أ	التمرير السريع	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات
٥	من وسائل تطوير السرعة :	أ	المرونة	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف
٦	للمنشطات الصناعية أخطار منها :	أ	القوة	ب	الرشاقة	ج	امراض الكلى
٧	يم فحص المنشطات من خلال :	أ	تحليل البول والدم	ب	تحليل بصيلات الشعر	ج	جميع ما سبق
٨	تتراوح العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات حرمان من النشاط الرياضي مدة :	أ	أربع سنوات	ب	من سنتين الى ثلاث سنوات	ج	خمس سنوات
٩	من الأمور التي تبين أهمية التوازن :	أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	يسهم في تحسين مستوى الاداء
١٠	العوامل التي تؤثر على التوازن:	أ	فقدان الوعي	ب	القوة العضلية	ج	الدوار
١١	من سبل الوقاية من آلام الجنب في اثناء ممارسة رياضة المشي :	أ	اخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم	ب	الطعام الذي يحتوي على السكر	ج	تناول المشروبات
١٢	من أنواع الرشاقة :	أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
١٣	تقاس القوة العضلية بـ ———:	أ	تمرين الضغط	ب	التعرق	ج	الإخراج

(١٤) تقاس قوة عضلات البطن بـ ——— :				
أ	الجلوس من الرقود على الظهر	ب	الروح الرياضية	ج
(١٥) هناك نوعان من مهارة الصد :				
أ	الصد الهجومي	ب	الصد الدفاعي	ج
(١٦) من العوامل المساعدة على إنقاص وزن المصابين بمرض السمنة				
أ	الدهون	ب	تنويع النشاط البدني	ج
(١٧) من الأمراض الخفيفة كثيرة الانتشار :				
أ	الام الظهر	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج
(١٨) مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :				
أ	الهوائي	ب	عالية الشدة	ج
(١٩) شرب الماء في اثناء المجهود البدني يعد من الأمور :				
أ	المهمة	ب	الخطيرة	ج
(٢٠) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحوم فهي تزود الجسم بأكبر قدر من:				
أ	البروتينات	ب	السكريات	ج
			الكربوهيدرات	

٢٠ /

السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:	
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 الهيكلية من قسمين.
٥	(تمرين الضغط هو مجموعة من التمارين مرتكزة على ثقل الجسم.
٦	(تمرين العقلة هو أحد 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 بالمتري على الطول بالكيلوجرام.
٩	(الارسال المستقيم هو الأقوى والأكثر استخداما.
١٠	(الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات.

انتهت الأسئلة
تمنيتي لكم بالتوفيق.
معلم المادة / فهد الأحمد.

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمنطقة مكة المكرمة المدرسة: القدس الثانوية	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المرحلة: الصف: الزمن: عدد الأوراق:	التربية الصحية والبدنية الثانوية الأول ثانوي ساعة ونصف ٢
--	--	--	--

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية الفصل الدراسي الثالث (انتساب) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب	٦٠	جدة المستحقة
المصحح		التوقيع
المراجع		التوقيع

نموذج الإجابة

السؤال الأول: اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

٤٠ /

١	من وصفات النشاط البدني للمصابين بضغط الدم الشرياني ؛	أ	النشاط الهوائي	ب	اللاهوائي	ج	منخفضة الشدة
٢	للمصابين بمرض اعتلال المفاصل ينبغي ممارسة نشاط بدني :	أ	عالي الشدة	ب	خفيف الى معتدل	ج	توفير الطاقة
٣	يقاس مستوى النشاط البدني اليومي من خلال:	أ	السير المتحرك	ب	الجهد بالدراجة الثابتة	ج	جميع ما سبق
٤	من واجبات المهاجمين الخلفيين :	أ	التمرير السريع	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات
٥	من وسائل تطوير السرعة :	أ	المرونة	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف
٦	للمنشطات الصناعية أخطار منها :	أ	القوة	ب	الرشاقة	ج	امراض الكلى
٧	يم فحص المنشطات من خلال :	أ	تحليل البول والدم	ب	تحليل بصيلات الشعر	ج	جميع ما سبق
٨	تتراوح العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات حرمان من النشاط الرياضي مدة :	أ	أربع سنوات	ب	من سنتين الى ثلاث سنوات	ج	خمس سنوات
٩	من الأمور التي تبين أهمية التوازن :	أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	يسهم في تحسين مستوى الاداء
١٠	العوامل التي تؤثر على التوازن:	أ	فقدان الوعي	ب	القوة العضلية	ج	الدوار
١١	من سبل الوقاية من آلام الجنب في اثناء ممارسة رياضة المشي :	أ	اخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم	ب	الطعام الذي يحتوي على السكر	ج	تناول المشروبات
١٢	من أنواع الرشاقة :	أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
١٣	تقاس القوة العضلية بـ ———:	أ	تمرين الضغط	ب	التعرق	ج	الإخراج

(١٤) تقاس قوة عضلات البطن بـ ————— :				
أ	الجلوس من الرقود على الظهر	ب	الروح الرياضية	ج
(١٥) هناك نوعان من مهارة الصد :				
أ	الصد الهجومي	ب	الصد الدفاعي	ج
(١٦) من العوامل المساعدة على إنقاص وزن المصابين بمرض السمنة				
أ	الدهون	ب	تنويع النشاط البدني	ج
(١٧) من الامراض الخفيفة كثيرة الانتشار :				
أ	الام الظهر	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج
(١٨) مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :				
أ	الهوائي	ب	عالية الشدة	ج
(١٩) شرب الماء في اثناء المجهود البدني يعد من الأمور :				
أ	المهمة	ب	الخطيرة	ج
(٢٠) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحوم فهي تزود الجسم بأكبر قدر من:				
أ	البروتينات	ب	السكريات	ج
	الكربوهيدرات			

٢٠ /

السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:	
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 الهيكلية من قسمين.
٥	تمرين الضغط هو مجموعة من التمارين مرتكزة على ثقل الجسم.
٦	تمرين العقلة هو أحد 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 بالمتري على الطول بالكيلوجرام.
٩	الارسال المستقيم هو الأقوى والأكثر استخداما.
١٠	الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات.

انتهت الأسئلة
تمنيتي لكم بالتوفيق.

معلم المادة / فهد الأحمد.

أسئلة اختبار انتساب 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 الإصابة 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) لاشيء مما ذكر.
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 تمارين 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.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		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 تمارينات 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
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 تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي
9	يعرف النشاط البدني بأنه 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/

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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 الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :		
(أ) التدخين	(ب) الخمول البدني	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٦ - هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.		
(أ) البرميلين.	(ب) الدهون.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:		
(أ) زيادة الوزن.	(ب) إجهاد للمفاصل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:		
(أ) مراقبين اثنين.	(ب) ثلاثة مراقبين.	(ج) خمسة مراقبين.
٩ - الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام:		
(أ) الهوائي.	(ب) اللاهوائي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
١٠ - من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:		
(أ) التمرير السريع.	(ب) الاحتفاظ بالكرة.	(ج) التصويب.

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

اسم الطالب/هـ	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

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 ورشاقتها	✓
٢	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟	✓
٣	من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء	✓
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	✓
٦	من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب	✓
٧	السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن	✓
٨	الطاقة المستخدمة في تمارينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي	✓
٩	يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي	✓
١٠	من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة: التربية البدنية وصحية 1-2	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		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:

/ 20

1.	1- المشي وكرة السلة	2- ركوب الدراجة الثابتة	3- جميع ما سبق	للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:
2.	1- ممارسة النشاط البدني	2- تأجيل ممارسة النشاط	3- لا شيء مما سبق	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-
3.	1- متابعة	2- استعداد	3- الحركة الأساسية	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-
4.	1- السير المتحرك	2- الجهد بالدراجة الثابتة	3- جميع ما سبق	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-
5.	1- تحريكه من مكانه	2- استخدام الكرسي	3- لا شيء مما سبق	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-
6.	1- جانبيين فقط	2- الامام والخلف	3- جميع ما سبق	في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون: -
7.	1- سرعة التمرير	2- التصويب على المرمى	3- جميع ما سبق	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين : -
8.	1- زيادة الأكسجين للعضلات	2- نقص الأكسجين الواصل للعضلات	3- لا شيء مما سبق	يؤثر على الاوعية الدموية والشرابين ويقلل من سعتها مما يسبب: -
9.	1- قلة استهلاك الماء	2- استهلاك الماء بكميات كبيرة	3- جميع ما سبق	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون: -
10.	1- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	2- فائح للشهية والطعام	3- لا شيء مما سبق	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها: -

يتبع

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

/ 40

1-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الازان 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 سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
8-	يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
9-	الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
10-	يقصد بدفاع المنطقة (6/0) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة 6 م
11-	تستخدم طريقة دفاع المنطقة (6/0) ضد الفرق التي تتميز بإتقان التصويب القريب
12-	يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب 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 الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
16-	يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكرة من اللاعب 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

لکمتمنياتي
 انتهت الأسئلة
 بالتوفيق.....معلم/ة المادة:



المادة: التربية البدنية وصحية ١-٢	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: اول ثانوي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

٦٠	اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة
	المصحح	
	المراجع	

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة:

٢٠ /

١.	للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائياً مثل:				
	١- المشي وكرة السلة	٢- ركوب الدراجة الثابتة	٣- جميع ما سبق		
٢.	عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية تقوم:-				
	١- ممارسة النشاط البدني	٢- تأجيل ممارسة النشاط	٣- لا شيء مما سبق		
٣.	في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-				
	١- متابعة	٢- استعداد	٣- الحركة الأساسية		
٤.	يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-				
	١- السير المتحرك	٢- الجهد بالدراجة الثابتة	٣- جميع ما سبق		
٥.	من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-				
	١- تحريكه من مكانه	٢- استخدام الكرسي	٣- لا شيء مما سبق		
٦.	في كرة اليد حركات لاعبي الدفاع في الجناحين تكون:-				
	١- جانبيين فقط	٢- الامام والخلف	٣- جميع ما سبق		
٧.	في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين:-				
	١- سرعة التمرير	٢- التصويب على المرمى	٣- جميع ما سبق		
٨.	يؤثر على الاوعية الدموية والشرابين ويقلل من سعتها مما يسبب:-				
	١- زيادة الأكسجين للعضلات	٢- نقص الأكسجين الواصل للعضلات	٣- لا شيء مما سبق		
٩.	الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون:-				
	١- قلة استهلاك الماء	٢- استهلاك الماء بكميات كبيرة	٣- جميع ما سبق		
١٠.	لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها:-				
	١- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف	٢- فاتح للشهية والطعام	٣- لا شيء مما سبق		

يتبع

صح	١- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لأنها تسبب إجهاد على المفاصل
صح	٢- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط
صح	٣- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني
صح	٤- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري ١٢ دقيقة
خطأ	٥- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف
صح	٦- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي
صح	٧- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سرعات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط
صح	٨- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن
خطأ	٩- الحد الأدنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع
صح	١٠- يقصد بدفاع المنطقة (٦/٠) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة ٦ م
صح	١١- تستخدم طريقة دفاع المنطقة (٦/٠) ضد الفرق التي تتميز باتقان التصويب القريب
خطأ	١٢- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان اللاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم
صح	١٣- يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين
صح	١٤- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق
خطأ	١٥- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكرة بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة
صح	١٦- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكرة من اللاعب عند القيام بالتنظيط
صح	١٧- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة
خطأ	١٨- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان
خطأ	١٩- لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني
خطأ	٢٠- من الآثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق معلم /ة المادة :

اليوم :
التاريخ :
الصف :الأول ثانوي
الزمن :

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 وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
سؤال ١					
المجموع					

اسم الطالبة	الصف

تعليمات الاختبار

- أقراني السؤال جيداً قبل البدء في الإجابة.
- أكتبني بخط واضح مع مراعاة نظافة الورقة.
- لا تترك سوال 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 الجراء	ج-إعطاء الفرصة للمنافس بالتصويب من المناطق البعيدة	د- إعطاء الفرصة للفريق المنافس بالاحتفاظ بالكرة المدة التي يريد
2. هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر مدة ممكنة			
أ- 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 الأكثر انتشاراً ويعاني منها أغلبية الناس			
أ-الصداع وآلام الظهر والقرحة والحموضة في المعدة	ب-ضغط الدم و الفشل الكلوي	ج - 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 - خفيفة	د- لا يوجد 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 ——— حتى يخير اللاعبين بالبداية.			
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 تؤدي مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة كحد أقصى بـ			
أ- ٩ لاعبين	ب- ٦ لاعبين	ج- ٤ لاعبين	د- ٣ لاعبين

انتهت الأسئلة,,, وفقك الله

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	رقماً	اسم المدققة وتوقيعها
سؤال ١		
المجموع		

اسم الطالبة	الصف

تعليمات الاختبار

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

موقع منهجي
mnhaji.com

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 الجراء	ج-إعطاء الفرصة للمنافس بالتصويب من المناطق البعيدة	د- إعطاء الفرصة للفريق المنافس بالاحتفاظ بالكرة المدة التي يريد
2. هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر مدة ممكنة	أ- 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 الأكثر انتشاراً ويعاني منها أغلبية الناس	أ-الصداع وآلام الظهر والقرحة والحموضة في المعدة	ب-ضغط الدم و الفشل الكلوي	ج - 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 - خفيفة	د- لا يوجد 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 _____ 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 تؤدي مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة كحد أقصى بـ			
أ- ٩ لاعبين	ب- ٦ لاعبين	ج- ٤ لاعبين	د- ٣ لاعبين

انتهت الأسئلة,,, وفقك الله

المقرر: الثقافة واللياقة الصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: الأول ثانوي		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		إدارة التعليم بتبوك ابن سيرين

اختبار نهاية الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب / () رقم الجلوس ()

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

١. مفهوم الصحة والعافية هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء كان مريضاً أو سليماً ()
٢. العافية لها سبع ابعاد مثل العافية البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية ()
٣. الصحة تحددها العوامل الخارجة عن ارادة الفرد مثل العمر و تاريخ العائلة الوراثي ()
٤. العافية تحددها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية مثل التغذية الصحية ()
٥. من الصفات المفترزة للعافية التفاؤل والثقة بالنفس ()
٦. أفعال وأقوال تؤدي إلى تعزيز العافية مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية ()
٧. من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة الأعراف الاجتماعية مثل العادات الشائعة في المناسبات ()
٨. من أمثلة المحددات البيئية للصحة البنية التحتية في المدينة مثل الصرف الصحي وتوصيل المياه ()
٩. من الأمراض المعدية الحمى المالطية ()
١٠. الأمراض المعدية تنتشر من فرد لآخر بين الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات) ()
١١. يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للأمراض المزمنة كالسمنة وارتفاع ضغط الدم ()
١٢. من الأمراض التي يكون الخمول البدني أحد أسبابها أمراض القلب والشرابيين ()
١٣. من فوائد النشاط البدني الجسمية زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم ()
١٤. من فوائد النشاط البدني الصحية من الجانب النفسي خفض أعراض القلق والاكتئاب في حالة الإصابة بهما ()
١٥. تعتبر الكربوهيدرات من العناصر الغذائية الأساسية ()
١٦. البروتينات تساعد على بناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد ()
١٧. تعتبر الدهون عنصر أساسي في تركيب الخلية ()
١٨. الفيتامينات تساعد على المحافظة على صحة الجسم ()
١٩. الأملاح المعدنية تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ()
٢٠. المكمل الغذائي أوميغا ٣ يوجد على شكل أقراص تساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب ()
٢١. السمنة عبارة عن تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون وهو داء العصر وعامل للإصابة بالأمراض ()
٢٢. تقاس السمنة بطريقتين مؤشر كتلة الجسم أو حساب محيط الخصر ()
٢٣. عند اشتعال النيران في ملابسك عليك أولاً التوقف وتغطية الوجه والتدحرج على الأرض ()
٢٤. رقم الدفاع المدني هو (٩٩٨) ()

يتبع

٢٥. يحدث الأغماء نتيجة لنقص أو فقدان وصول الأكسجين إلى الدماغ ()
٢٦. رقم الهلال الأحمر هو (٩٩٧) ()
٢٧. أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً هي إصابات السقوط والتسمم والحرائق والاختناق ()
٢٨. من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية سرعة الانفعال ()
٢٩. يمر المتعاطي بعدة مراحل بدايتها الفضول في التجربة ونهايتها الإدمان ()
٣٠. الإدمان هو الاستمرار المتكرر بعمل أو سلوك للحصول على الراحة والأمان ()

السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة:

١. التعامل الصحيح مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعي:

(الجلوس على الكرسي - شرب الماء - تناول مواد سكرية)
٢. من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطرق :

(تجميل الطريق بالأشجار - استخدام منبه السيارة - استخدام حزام الأمان)
٣. إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

(الغيرة - الحسد - التفاؤل)
٤. من الأعراض الجسدية للضغوط النفسية :

(القلق - سرعة الانفعال - مشاكل المعدة)
٥. من الأعراض العقلية للضغوط النفسية :

(النسيان - تصلب العضلات - التدخين)
٦. المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو :

(القطران - الكافيين - النيكوتين)
٧. حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية :

(مكروه - جائز - حرام)
٨. ما هو التصرف الصحيح إذا عرض عليك زميلك تجربة شرب السجائر:

(أوافق - اعتدي عليه - رفض وأغادر المكان)
٩. التعامل الصحيح مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية:

(الضغط على مكان الحرق - طهیر الحرق بالكحول - وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري)
١٠. من الأمراض الغير معدية :

(الدرن - نقص المناعة (الايدز) - أمراض القلب)

المقرر: الثقافة واللياقة الصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: الأول ثانوي		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		إدارة التعليم بتبوك ابن سيرين

اختبار نهاية الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

رقم الجلوس ()

اسم الطالب /

نموذج الإجابة

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

١. مفهوم الصحة والعافية هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء كان مريضاً أو سليماً (✓)
٢. العافية لها سبع ابعاد مثل العافية البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية (✓)
٣. الصحة تحددها العوامل الخارجة عن ارادة الفرد مثل العمر و تاريخ العائلة الوراثي (✓)
٤. العافية تحددها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية مثل التغذية الصحية (✓)
٥. من الصفات المفترزة للعافية التفاؤل والثقة بالنفس (✓)
٦. أفعال وأقوال تؤدي إلى تعزيز العافية مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية (✓)
٧. من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة الأعراف الاجتماعية مثل العادات الشائعة في المناسبات (✓)
٨. من أمثلة المحددات البيئية للصحة البنية التحتية في المدينة مثل الصرف الصحي وتوصيل المياه (✓)
٩. من الأمراض المعدية الحمى المالطية (✓)
١٠. الأمراض المعدية تنتشر من فرد لآخر بين الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات) (✓)
١١. يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للأمراض المزمنة كالسمنة وارتفاع ضغط الدم (✓)
١٢. من الأمراض التي يكون الخمول البدني أحد أسبابها أمراض القلب والشرابيين (✓)
١٣. من فوائد النشاط البدني الجسمية زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم (✓)
١٤. من فوائد النشاط البدني الصحية من الجانب النفسي خفض أعراض القلق والاكتئاب في حالة الإصابة بهما (✓)
١٥. تعتبر الكربوهيدرات من العناصر الغذائية الأساسية (✓)
١٦. البروتينات تساعد على بناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد (✓)
١٧. تعتبر الدهون عنصر أساسي في تركيب الخلية (✓)
١٨. الفيتامينات تساعد على المحافظة على صحة الجسم (✓)
١٩. الأملاح المعدنية تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة (✓)
٢٠. المكمل الغذائي أوميغا ٣ يوجد على شكل أقراص تساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض القلب (✓)
٢١. السمنة عبارة عن تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون وهو داء العصر وعامل للإصابة بالأمراض (✓)
٢٢. تقاس السمنة بطريقتين مؤشر كتلة الجسم أو حساب محيط الخصر (✓)
٢٣. عند اشتعال النيران في ملابسك عليك أولاً التوقف وتغطية الوجه والتدحرج على الأرض (✓)
٢٤. رقم الدفاع المدني هو (٩٩٨) (✓)
٢٥. يحدث الأغماء نتيجة لنقص أو فقدان وصول الأكسجين إلى الدماغ (✓)
٢٦. رقم الهلال الأحمر هو (٩٩٧) (✓)
٢٧. أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً هي إصابات السقوط والتسمم والحرائق والاختناق (✓)
٢٨. من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية سرعة الانفعال (✓)

(✓)
(✓)

٢٩. يمر المتعاطي بعدة مراحل بدايتها الفضول في التجربة ونهايتها الإدمان
٣٠. الإدمان هو الاستمرار المتكرر بعمل أو سلوك للحصول على الراحة والأمان

السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة:

١١. التعامل الصحيح مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعي:

(الجلوس على الكرسي - شرب الماء - تناول مواد سكرية)

١٢. من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطرق :

(تجميل الطريق بالأشجار - استخدام منبه السيارة - استخدام حزام الأمان)

١٣. إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

(الغيرة - الحسد - التفاؤل)

١٤. من الأعراض الجسدية للضغوط النفسية :

(القلق - سرعة الانفعال - مشاكل المعدة)

١٥. من الأعراض العقلية للضغوط النفسية :

(النسيان - تصلب العضلات - التدخين)

١٦. المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو :

(القطران - الكافيين - النيكوتين)

١٧. حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية :

(مكروه - جائز - حرام)

١٨. ما هو التصرف الصحيح إذا عرض عليك زميلك تجربة شرب السجائر:

(أوافق - اعتدي عليه - رفض وأغادر المكان)

١٩. التعامل الصحيح مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية:

(الضغط على مكان الحرق - طهیر الحرق بالكحول - وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري)

٢٠. من الأمراض الغير معدية :

(الدرن - نقص المناعة (الايدز) - أمراض القلب)



التربية الصحية و البدنية
السنة الأولى المشتركة - نظام المسارات
للفصل الدراسي الثالث
1446
الاختبار النهائي الدور الأول

(الإنتساب)

الاسم الرباعي /.....



درجة الإختبار



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

١- استعن بالله وتوكل عليه
٢- اقرأ الأسئلة بعناية وتأني
٣- اعتمدك على الغش سوف
يخسرك الكثير ..
٤- حافظ على انضباطك عند
استلامك ورقة الاختبار ..

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

ادارة تعليم:

مكتب تعليم:

المدرسة:

السؤال الاول : ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة

5

أي صورة توضح الانعاش القلبي :



من المهارات الاساسية لكرة الطائرة



الكرة العالية

امتصاص الكرة بالصدر

الحكم الساحة

حائط الصد

من المهارات الاساسية لكرة الريشة الطائرة



المضرب

ركل الكرة بالقدم

الضربة الساحقة الأمامية

الريشة

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء الرياضي



التركيب الجسمي

المرونة

السرعة

اللياقة القلبية التنفسية

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



الاتزان

السرعة

التوافق

اللياقة القلبية التنفسية

يتبع ... ←

السؤال الخامس : اختر الاجابه الصحيحة

1	من طرق نقل المصاب : أ- المسعف الخلق . ب- حقيبة الاسعافات الأولية . ج- عن طريق شخص واحد د- ج و ب صحيحة.
2	من قيم الأداء بروح الفريق الواحد : أ- عدم احترام الخصم . ب- الثقة بالنفس ضعيفة. ج- احترام السلطة والمنافس . د- التدخل الشديد في قرارات السلطة.
3	من أدوات في لعبة كرة الريشة الطائرة: أ- كرة قدم . ب- طاولة مسطحة . ج- الحكم . د- مضرب .
4	يضع المسعف المصاب الى وضعية الإفاقة : أ- اذا كان المصاب لا يتنفس . ب- اذا كان المصاب يتنفس . ج- يعمل 15 ضغطة قلبية . د - يعمل نفختين تنفسية
5	تنتهي المجموعة في كرة المضرب التنس اذا فاز اللاعب بالاشواط : أ- (5 - 6) ب- (5 - 3) . ج- (5 - 7) د- (0 - 5)
6	من طرق الوقاية من الإصابات الرياضية : أ- التدرج في التدريبات الرياضية ب- السهر ج- النوم 4 ساعات في اليوم . د- سوء التغذية.
7	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي : أ- صندوق المرونة. ب- السرعة ج- المرونة. د- اللياقة القلبية التنفسية

يتبع... ←

السؤال الثاني : ضع الكلمات التي تناسب العبارة الصحيحة .

الاسعافات الأولية - اللعب النظيف - الضربة الساحقة الخاطفة - التوازن - الخمول البدني	
القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الايضاع أو الحركات .	
من مهارات كرة الطائرة	
يعد أحد عناصر الأخلاق في الرياضة ويعزز روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني .	
عناية طبية فورية مؤقتة	
الوضع الذي يكون الجسم في حالة عدم الحركة	

السؤال الثالث: اذكر خمسة من الخطوات المهمة لعمل الانعاش القلب الرئوي

1	
2	
3	
4	
5	

السؤال الرابع: أذكر اثنين من المهارات الأساسية لكرة المضرب التنس ؟

1	
2	

السؤال السابع : وصل من العمود A الى العمود B. 13

B		A	
الجري المتعرج ينمي		1	منطقة الاوتار
التداول		2	الارسال المستقيم
تعتبر مهارة دفاعية		3	يقوم المسعف بالانعاش القلبي
من مهارات كرة المضرب		4	أحمد يمارس نشاط بدني معتدل الشدة لمدة ساعة بواقع 5 أيام بالاسبوع وذلك من أجل .
		5	تمرير اللاعبون كرة المضرب لتعبّر فوق الشبكة لمحاولة كسب نقطة .
تعتبر مهارة هجومية		6	حائط الصد
		7	المصاب يتنفس الإجراء المناسب هو
عندما تسقط الكرة على الارض		8	الرشاقة
		9	نقل المصاب عن طريق شخص واحد
		10	ينتهي التداول في كرة المضرب
وضعه في وضعية الافاقة		11	الضربة الساحقة الخاطفة
أحد أجزاء مضرب الريشة الطائرة		12	نقل المصاب باستخدام الكرسي
الوقاية من الأمراض		13	مسعف

السؤال الثامن : من الخطوات المهمة عند القيام بدور المسعف لانقاذ مصاب طريق الارض؟ 3

1	
2	
3	

انتهت الأسئلة....

“بكثير من المحبة نتمنى لكم أن تدوم بكم
الفرحة، بالنجاح والتوفيق والسداد“

السؤال السادس : ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة وعلامة X أمام العبارة الخاطئة 15

1	يقوم المسعف بإجراء الانعاش القلبي الرئوي لمصاب لا يتنفس ب 10 ضغطات قلبية ونفخة واحدة فقط ويكرر هذا 4 دورات
2	اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء الرياضي .
3	في كرة الريشة الطائرة يفوز اللاعب بالمباراة إذا حصل على 21 نقطة وبفارق نقطتين على الخصم .
4	في كرة الطائرة يفوز الفريق بالمباراة إذا حصل على 21 نقطة وبفارق نقطتين على الخصم .
5	أول إجراء لمصاب بالالام الجانبي الحاد هو شرب الماء الكافي .
6	يستطيع المسعف أن ينقل المصاب بطريقة الحمل على الظهر
7	التدخين يزيد بالاصابة بمتلازمة التعب بشكل سريع جدا بمجرد بذل مجهود خفيف .
8	من الأمثلة على أوضاع الخمول البدني أثناء فترة الاستيقاظ الجلوس على كرسي .
9	لقياس عنصر اللياقة القلبية التنفسية يتم باستخدام السير المتحرك
10	كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة
11	من أسباب الخمول البدني عدم وجود وقت كافي لممارسة النشاط البدني .
12	إن ممارسة النشاط البدني بانتظام له أهمية بالغة للوقاية من الأمراض المزمنة .
13	تعتبر السمنة من الأمراض شديدة الخطورة على المصاب المبادرة لإنقاص الوزن في أسرع وقت ممكن .
14	من صفات الاداء بروح الفريق الواحد التنافس الشريف والتفاعل الايجابي .
15	تناول جرعة خفيفة من الماء قبل المجهود البدني وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم .

التربية الصحية و البدنية
السنة الأولى المشتركة - نظام المسارات
للفصل الدراسي الثالث
1446
الاختبار النهائي الدور الأول

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

وزارة التعليم

ادارة تعليم:

مكتب تعليم:

١- استعن بالله وتوكل عليه

الاسم الرباعي/.....

نموذج الإجابة

المدرسة:

اختبار

السؤال الاول : ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة

1

أي صورة توضح الانعاش القلبي :



2

من المهارات الاساسية لكرة الطائرة

الكرة العالية

امتصاص الكرة بالصدر

الحكم الساحة

حائط الصد

3

من المهارات الاساسية لكرة الريشة الطائرة

المضرب

ركل الكرة بالقدم

الضربة الساحقة الأمامية

الريشة

4

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء الرياضي

التركيب الجسمي

المرونة

السرعة

اللياقة القلبية التنفسية

5

من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الاتزان

السرعة

التوافق

اللياقة القلبية التنفسية



السؤال الخامس :
اختر الاجابه الصحيحة

7

1	من طرق نقل المصاب : أ- المسعف الخلق . ب- حقيبة الاسعافات الأولية . ج- عن طريق شخص واحد د- ج و ب صحيحة.
2	من قيم الأداء بروح الفريق الواحد : أ- عدم احترام الخصم . ب- الثقة بالنفس ضعيفة. ج- احترام السلطة والمنافس . د- التدخل الشديد في قرارات السلطة.
3	من أدوات في لعبة كرة الريشة الطائرة: أ- كرة قدم . ب- طاولة مسطحة . ج- الحكم . د- مضرب .
4	يضع المسعف المصاب الى وضعية الإفاقة : أ- اذا كان المصاب لا يتنفس . ب- اذا كان المصاب يتنفس . ج- يعمل 15 ضغطة قلبية . د - يعمل نفختين تنفسية
5	تنتهي المجموعة في كرة المضرب التنس اذا فاز اللاعب بالاشواط : أ- (5 - 6) ب- (5 - 3) . ج- (5 - 7) د- (0 - 5)
6	من طرق الوقاية من الإصابات الرياضية : أ- التدرج في التدريبات الرياضية ب- السهر ج- النوم 4 ساعات في اليوم . د- سوء التغذية.
7	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي : أ- صندوق المرونة. ب- السرعة ج- المرونة. د- اللياقة القلبية التنفسية

يتبع... ←

السؤال الثاني : ضع الكلمات التي
تناسب العبارة الصحيحة .

10

الاسعافات الأولية - اللعب النظيف - الضربة الساحقة الخاطفة - التوازن - الخمول البدني	
القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الايضاع أو الحركات .	التوازن
من مهارات كرة الطائرة	ضربة الساحقة
يعد أحد عناصر الأخلاق في الرياضة ويعزز روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني	اللعب النظيف
عناية خاصة بـ	الاسعافات الأولية
الوضع الذي يكون الجسم في حالة	الخمول البدني

السؤال الثالث: اذكر خمسة من الخطوات
المهمة لعمل الانعاش القلب الرئوي

5

1	
2	
3	
4	
5	

مراجعة عرض
الاصابات 3

السؤال الرابع: أذكر اثنين من المهارات
الأساسية لكرة المضرب التنس ؟

2

1	الضربة الخلفية
2	الضربة الامامية

السؤال السابع : وصل من العمود A الى العمود B. 13

B	A
8..... الجري المتعرج ينمي	1 منطقة الاوتار
5..... التداول	2 الارسال المستقيم
6..... تعتبر مهارة دفاعية	3 يقوم المسعف بالانعاش القلبي
2..... من مهارات كرة المضرب	4 أحمد يمارس نشاط بدني معتدل الشدة لمدة ساعة بواقع 5 أيام بالاسبوع وذلك من أجل .
9.....	5 تمرير اللاعبون كرة المضرب لتعبير فوق الشبكة لمحاولة كسب نقطة .
11..... تعتبر مهارة هجومية	6 حائط الصد
13.....	7 المصاب يتنفس الإجراء المناسب هو
10..... عندما تسقط الكرة على الارض	8 الرشاقة
12.....	9 نقل المصاب عن طريق شخص واحد
3.....	10 ينتهي التداول في كرة المضرب
7..... وضعه في وضعية الافاقة	11 الضربة الساحقة الخاطفة
1..... أحد أجزاء مضرب الريشة الطائرة	12 نقل المصاب باستخدام الكرسي
4..... الوقاية من الأمراض	13 مسعف

السؤال السادس : ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة 15

✗	1 يقوم المسعف بإجراء الانعاش القلبي الرئوي لمصاب لا يتنفس ب 10 ضغطات قلبية ونفخة واحدة فقط ويكرر هذا 4 دورات
✗	2 اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء الرياضي .
✓	3 في كرة الريشة الطائرة يفوز اللاعب بالمباراة إذا حصل على 21 نقطة وبفارق نقطتين على الخصم .
✗	4 في كرة الطائرة يفوز الفريق بالمباراة إذا حصل على 21 نقطة وبفارق نقطتين على الخصم .
✓	5 أول إجراء لمصاب بالالام الجانبي الحاد هو شرب الماء الكافي .
✓	6 يستطيع المسعف أن ينقل المصاب بطريقة الحمل على الظهر
✓	7 التدخين يزيد بالاصابة بمتلازمة التعب بشكل سريع جدا بمجرد بذل مجهود خفيف .
✓	8 من الأمثلة على أوضاع الخمول البدني أثناء فترة الاستيقاظ الجلوس على كرسي .
✓	9 لقياس عنصر اللياقة القلبية التنفسية يتم باستخدام السير المتحرك
✓	10 كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة
✓	11 من أسباب الخمول البدني عدم وجود وقت كافي لممارسة النشاط البدني .
✓	12 إن ممارسة النشاط البدني بانتظام له أهمية بالغة للوقاية من الأمراض المزمنة .
✓	13 تعتبر السمنة من الأمراض شديدة الخطورة على المصاب المبادرة لإنقاص الوزن في أسرع وقت ممكن .
✓	14 من صفات الاداء بروح الفريق الواحد التنافس الشريف والتفاعل الايجابي .
✓	15 تناول جرعة خفيفة من الماء قبل المجهود البدني وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم .

السؤال الثامن : من الخطوات المهمة عند القيام بدور المسعف لانقاذ مصاب طريق الارض؟ 3

1	مراجعة عرض
2	الاصابات 3
3	

انتهت الأسئلة....

“بكثير من المحبة نتمنى لكم أن تدوم بكم

الفرحة، بالنجاح والتوفيق والسداد“



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

الدرجة	التوقيع	المصحح
الدرجة	التوقيع	المراجع

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 تكتيك 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 رشاقتهما . ()
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. الإرسال المستقيم من أعلى في التنس الأرضي هو الإرسال 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
2- يجب أن يحمل المصاب إلى النقالة على الأقل بواسطة :	(أ) 3 أشخاص	(ب) شخصين	(ج) شخص
3- عند أداء مهارة الكرة الساقطة بوجه المضرب في الريشة الطائرة يتم مسك المضرب بطريقة :	(أ) القبضة الأمامية	(ب) القبضة الخلفية	(ج) القبضة الجانبية
4- تؤدي مهارة الإرسال المرتفع من الأسفل في الريشة الطائرة من وضع الوقوف وكتف ذراع اليد الضاربة :	(أ) للأمام	(ب) للخلف	(ج) للجانب
5- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في الريشة الطائرة يجب أن تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار :	(أ) منخفض	(ب) مرتفع	(ج) متساوية
6- القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أوضاع أو عند أداء الحركات :	(أ) التوافق	(ب) التوازن	(ج) الرشاقة
7- عند أداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة فيه تثبت الذراعان و اليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد :	(أ) الصد الدفاعي	(ب) الصد الهجومي	(ج) الصد الوسطي
8- 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
9- تتكون مباراة الريشة الطائرة من أفضل :	(أ) 4 أشواط	(ب) 3 أشواط	(ج) شوطين
10- يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة هو مستطيل الشكل :	(أ) 18 م * 9 م	(ب) 18 م * 10 م	(ج) 18 م * 8 م
11- هو وصف لنسبة الدهون و العظام و العضلات في جسم الإنسان :	(أ) التركيب الجسمي	(ب) اللياقة الهيكلية	(ج) اللياقة التنفسية
12- تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة :	(أ) التركيب الجسمي	(ب) اللياقة الهيكلية	(ج) اللياقة التنفسية
13- هي قدرة الجهازين الدوري و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	(أ) التركيب الجسمي	(ب) اللياقة الهيكلية	(ج) اللياقة التنفسية
14- 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
15- يتم قياس التركيب الجسمي بحسب مؤشر :	(أ) كتلة العضلية	(ب) كتلة الجسم	(ج) كتلة الشحوم
16- هي قدرة المفاصل العضلية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :	(أ) التوازن	(ب) الرشاقة	(ج) المرونة
17- هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :	(أ) السرعة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الرشاقة
18- يعد النشاط البدني وقاية و علاج لحالات :	(أ) الكسور	(ب) ارتفاع ضغط الدم	(ج) أمراض الكلى
19- هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم :	(أ) الرشاقة	(ب) الرشاقة الخاصة	(ج) الرشاقة العامة
20- الإرسال المستقيم من أعلى في التنس الأرضي هو الإرسال :	(أ) الأقوى والأسرع	(ب) الأضعاف و الأبطئ	(ج) لاشيء

انتهت الاسئلة

اختبار نهائي لمادة التربية الصحية والبدنية للفصل الدراسي الثالث لعام 1446 هـ

الدرجة	المصحح	المراجع

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 تكتيك 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 رشاقته . (✓)
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 جانباً أماماً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس . (×)
15. الإرسال المستقيم من أعلى في التنس الأرضي هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداماً . (✓)
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 عنصراً مهماً 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
2- يجب أن يحمل المصاب إلى النقالة على الأقل بواسطة :	(أ) 3 أشخاص	(ب) شخصين	(ج) شخص
3- عند أداء مهارة الكرة الساقطة بوجه المضرب في الريشة الطائرة يتم مسك المضرب بطريقة :	(أ) القبضة الأمامية	(ب) القبضة الخلفية	(ج) القبضة الجانبية
4- تؤدي مهارة الإرسال المرتفع من الأسفل في الريشة الطائرة من وضع الوقوف وكتف ذراع اليد الضاربة :	(أ) للأمام	(ب) للخلف	(ج) للجانب
5- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في الريشة الطائرة يجب أن تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار :	(أ) منخفض	(ب) مرتفع	(ج) متساوية
6- القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أوضاع أو عند أداء الحركات :	(أ) التوافق	(ب) التوازن	(ج) الرشاقة
7- عند أداء مهارة حائط الصد الفردي في كرة الطائرة فيه تثبت الذراعان و اليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد :	(أ) الصد الدفاعي	(ب) الصد الهجومي	(ج) الصد الوسطي
8- 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
9- تتكون مباراة الريشة الطائرة من أفضل :	(أ) 4 أشواط	(ب) 3 أشواط	(ج) شوطين
10- يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة هو مستطيل الشكل :	(أ) 18 م * 9 م	(ب) 18 م * 10 م	(ج) 18 م * 8 م
11- هو وصف لنسبة الدهون و العظام و العضلات في جسم الإنسان :	(أ) التركيب الجسمي	(ب) اللياقة الهيكلية	(ج) اللياقة التنفسية
12- تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة :	(أ) التركيب الجسمي	(ب) اللياقة الهيكلية	(ج) اللياقة التنفسية
13- هي قدرة الجهازين الدوري و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	(أ) التركيب الجسمي	(ب) اللياقة الهيكلية	(ج) اللياقة التنفسية
14- 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
15- يتم قياس التركيب الجسمي بحسب مؤشر :	(أ) كتلة العضلية	(ب) كتلة الجسم	(ج) كتلة الشحوم
16- هي قدرة المفاصل العضلية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها :	(أ) التوازن	(ب) الرشاقة	(ج) المرونة
17- هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :	(أ) السرعة	(ب) القدرة العضلية	(ج) الرشاقة
18- يعد النشاط البدني وقاية و علاج لحالات :	(أ) الكسور	(ب) ارتفاع ضغط الدم	(ج) أمراض الكلى
19- هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم :	(أ) الرشاقة	(ب) الرشاقة الخاصة	(ج) الرشاقة العامة
20- الإرسال المستقيم من أعلى في التنس الأرضي هو الإرسال :	(أ) الأقوى والأسرع	(ب) الأضعاف و الأبطئ	(ج) لاشيء

