

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





أسئلة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (الفترة الثانية) للصف أول ثانوي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

1	تساعد ممارسة النشاط البدني في منع حدوث الزيادة في الوزن.	()
2	يتم متابعة الأداء في الضربة القاطعة بظهر المضرب بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.	()
3	يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة.	()
4	في وقفة الاستعداد الدفاعية تكون القدمان متباعدتان بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى.	()
5	يعتمد الهجوم المنظم على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب كرة السلة.	()
6	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية.	()
7	يمثل التوازن العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	من طرق الوقاية من إصابات النشاط البدني :	أ	تناول الغذاء الكافي	ب	أخذ الراحة الكافية	ج	جميع ما ذكر صحيح
2	 تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى.	أ	التحرك الجانبي	ب	التحرك الخلفي	ج	جميع ما ذكر صحيح
3	 هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتالية.	أ	القوة العضلية	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	في قانون كرة الطاولة حالما تقذف الكرة يجب تحريك ذراع المرسل الحر واليد من الفراغ الواقع بين و	أ	الكرة والشبكة	ب	الكرة والملعب	ج	لا شيء مما ذكر
5	ينفذ الهجوم المنظم في	أ	ثلاثة أشكال	ب	شكلين	ج	جميع ما ذكر صحيح
6	من العوامل المؤثرة في السرعة :	أ	القوة العضلية	ب	قوة الإرادة	ج	جميع ما ذكر صحيح
7	يعتمد الهجوم ضد دفاع رجل لرجل على :	أ	السرعة	ب	تغيير الاتجاه	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	من العوامل المؤثرة في التوازن :	أ	الوراثة	ب	القدرات العقلية	ج	جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(التوازن الثابت - الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة - السرعة)

1- هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.

2- يتم تنمية من التكرارات والطرق البديلة.

3- يعتمد على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :

 موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة

الإدارة
مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (الفترة الثانية) للصف أول ثانوي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	تساعد ممارسة النشاط البدني في منع حدوث الزيادة في الوزن.	(✓)
٢	يتم متابعة الأداء في الضربة القاطعة بظهر المضرب بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.	(✓)
٣	يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة.	(✓)
٤	في وقفة الاستعداد الدفاعية تكون القدمان متباعدتان بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى.	(✓)
٥	يعتمد الهجوم المنظم على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب كرة السلة.	(✓)
٦	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية.	(✓)
٧	يمثل التوازن العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	من طرق الوقاية من إصابات النشاط البدني :	أ	تناول الغذاء الكافي	ب	أخذ الراحة الكافية	ج	جميع ما ذكر صحيح
٢	تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى.	أ	التحرك الجانبي	ب	التحرك الخلفي	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة.	أ	القوة العضلية	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	في قانون كرة الطاولة حالما تقذف الكرة يجب تحريك ذراع المرسل الحر واليد من الفراغ الواقع بين و	أ	الكرة والشبكة	ب	الكرة والملعب	ج	لا شيء مما ذكر
٥	ينفذ الهجوم المنظم في	أ	ثلاثة أشكال	ب	شكلين	ج	جميع ما ذكر صحيح
٦	من العوامل المؤثرة في السرعة :	أ	القوة العضلية	ب	قوة الإرادة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	يعتمد الهجوم ضد دفاع رجل لرجل على :	أ	السرعة	ب	تغيير الاتجاه	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	من العوامل المؤثرة في التوازن :	أ	الوراثة	ب	القدرات العقلية	ج	جميع ما ذكر صحيح



السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(التوازن الثابت - الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة - السرعة)

١ -**التوازن الثابت**... هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.

٢ - يتم تنمية ...**السرعة**..... من التكرارات والطرق البديلة.

٣ - يعتمد...**الهجوم ضد دفاع المنطقة**.... على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الثانية للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	المقصود بارتفاع درجة حرارة الجسم أي تصل بما يقارب ٤٠ درجة مئوية.
٢	يظهر الطفح الجلدي عند الرجال والحوامل بسبب وجودهم في طقس حار.
٣	في كرة السلة الهجوم ضد دفاع يعتمد بشكل كبير على السرعة والرشاقة.
٤	من طرق تنمية عنصر الرشاقة تمرين (وقوف) الجري المتعرج.
٥	من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية الشاش الطبي.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء هي:
	الدقة المرونة الرشاقة
٢	عدد لاعبين كرة السلة لكل فريق:
	أ- ٥ لاعبين ب- ٧ لاعبين ت- ١١ لاعب
٣	يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال:
	أ- حساب مؤشر كتلة الجسم ب- قياس سمك طية الجلد ت- جميع ما ذكر
٤	الساعات المناسبة لأخذ الراحة الكافية:
	أ- ٨ ساعات ب- ٥ ساعات ت- جميع ما سبق
٥	هي آلام أو تشنجات وتشمل مجموعة كثير من العضلات وخاصة عضلات الساقين:
	أ- الوقاية من ضربة الحرارة ب- ضربة الشمس ت- تشنجات العضلات

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧ هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الثانية للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	المقصود بارتفاع درجة حرارة الجسم أي تصل بما يقارب ٤٠ درجة مئوية.
٢	يظهر الطفح الجلدي عند الرجال والحوامل بسبب وجودهم في طقس حار.
٣	في كرة السلة الهجوم ضد دفاع يعتمد بشكل كبير على السرعة والرشاقة
٤	من طرق تنمية عنصر الرشاقة تمرين (وقوف) الجري المتعرج
٥	من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية الشاش الطبي

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء هي:	
	الدقة	المرونة
	الرشاقة	
٢	عدد لاعبين كرة السلة لكل فريق:	
	أ- ٥ لاعبين	ب- ٧ لاعبين
	ت- ١١ لاعب	
٣	يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال:	
	أ- حساب مؤشر كتلة الجسم	ب- قياس سمك طية الجلد
	ت- جميع ما ذكر	
٤	الساعات المناسبة لأخذ الراحة الكافية:	
	أ- ٨ ساعات	ب- ٥ ساعات
	ت- جميع ما سبق	
٥	هي آلام أو تشنجات وتشمل مجموعة كثير من العضلات وخاصة عضلات الساقين:	
	أ- الوقاية من ضربة الحرارة	ب- ضربة الشمس
	ت- تشنجات العضلات	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

