

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

|   |                                                                                                |       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.                           | ( )   |
| 2 | عند تغطية الزميل في كرة القدم اجعل نظرك على الكرة وراقب تحركات المنافس واستعد للقيام بالتغطية. | ( )   |
| 3 | هناك عاملان يجب اخذها بعين الاعتبار عند الجري بالكرة هي المسافة والرأس.                        | ( )   |
| 4 | لا يكون اللاعب متسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به .                                     | ( . ) |
| 5 | ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم.                                            | ( )   |
| 6 | ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية .               | ( )   |
| 7 | في الإرسال القصير في كرة المضرب يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعاً من كتف البد الحاملة.       | ( )   |

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|   |   |                          |   |                       |   |                  |                                                                                  |
|---|---|--------------------------|---|-----------------------|---|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | أ | المعامل المجهزة          | ب | المنزل                | ج | التسوق           | تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال :                                          |
| 2 | أ | نوع النشاط               | ب | شدة النشاط            | ج | جميع ما ذكر صحيح | من مكونات النشاط البدني :                                                        |
| 3 | أ | الأنشطة البدنية الهوائية | ب | تمارين المرونة        | ج | جميع ما ذكر صحيح | تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى :                              |
| 4 | أ | زاوية التغطية            | ب | المسافة               | ج | توقيت التغطية    | تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله في كرة القدم واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى ك |
| 5 | أ | تغطية الزميل             | ب | الهجوم الخاطف         | ج | جميع ما ذكر صحيح | من الخبرات التعليمية في كرة القدم :                                              |
| 6 | أ | 4 حالات                  | ب | 3 حالات               | ج | جميع ما ذكر صحيح | عدد حالات التسلل :                                                               |
| 7 | أ | المحافظة على الوزن       | ب | مقاومة الوعكات الصحية | ج | جميع ما ذكر صحيح | من فوائد ممارسة النشاط البدني :                                                  |
| 8 | أ | ( 18% - 10% )            | ب | ( 80% - 60% )         | ج | ( 35% - 20% )    | النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :            |

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

( اكتمال - العلوي - أسفل )

- 1- المضرب ..... ذراع اليد اليسرى ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب.
- 2- فرد اليد كاملة بعد ..... أداء الإرسال.
- 3- دوران بسيط في الجزء ..... لجسم الطالب لسهولة الحركة.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
المعلم/ة :

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

|   |                                                                                                |       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ١ | يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.                           | ( ✓ ) |
| ٢ | عند تغطية الزميل في كرة القدم اجعل نظرك على الكرة وراقب تحركات المنافس واستعد للقيام بالتغطية. | ( ✓ ) |
| ٣ | هناك عاملان يجب اخذها بعين الاعتبار عند الجري بالكرة هي المسافة والرأس.                        | ( ✓ ) |
| ٤ | لا يكون اللاعب متسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به .                                     | ( × ) |
| ٥ | ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم.                                            | ( × ) |
| ٦ | ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية .               | ( × ) |
| ٧ | في الإرسال القصير في كرة المضرب يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعاً من كتف البد الحاملة.       | ( × ) |

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|   |                                                                                  |   |                          |   |                       |   |                  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|---|-----------------------|---|------------------|
| ١ | تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال :                                          | أ | المعامل المجهزة          | ب | المنزل                | ج | التسوق           |
| ٢ | من مكونات النشاط البدني :                                                        | أ | نوع النشاط               | ب | شدة النشاط            | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٣ | تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى :                              | أ | الأنشطة البدنية الهوائية | ب | تمارين المرونة        | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٤ | تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله في كرة القدم واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى ك | أ | زاوية التغطية            | ب | المسافة               | ج | توقيت التغطية    |
| ٥ | من الخبرات التعليمية في كرة القدم :                                              | أ | تغطية الزميل             | ب | الهجوم الخاطف         | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٦ | عدد حالات التسلل :                                                               | أ | ٤ حالات                  | ب | ٣ حالات               | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٧ | من فوائد ممارسة النشاط البدني :                                                  | أ | المحافظة على الوزن       | ب | مقاومة الوعكات الصحية | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٨ | النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :            | أ | ( ١٨ - ١٠ % )            | ب | ( ٨٠ - ٦٠ % )         | ج | ( ٢٠ - ٣٥ % )    |

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

( اكتمال - العلوي - أسفل )

- ١- المضرب .....أسفل..... ذراع اليد اليسرى ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب.
- ٢- فرد اليد كاملة بعد .....اكتمال..... أداء الإرسال.
- ٣- دوران بسيط في الجزء .....العلوي..... لجسم الطالب لسهولة الحركة.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
المعلم/ة :

التاريخ: ١٤٤٨ / /  
الفصل: الدراسي الأول  
اختبار: الفترة الأولى

## الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

|  |
|--|
|  |
|  |

### السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١                                                                                | اللياقة القلبية التنفسية تعني قدرة القلب والريتين على تزويد العضلات بالأكسجين أثناء النشاط البدني. |
| ٢                                                                                | الإفراط في تناول الوجبات السريعة لا يؤثر على صحة القلب.                                            |
| ٣                                                                                | في كرة القدم، التمرير من لمسة واحدة يُستخدم عادة لزيادة سرعة اللعب.                                |
| ٤                                                                                | في كرة الطاولة، لا يجوز لمس الطاولة أثناء اللعب بأي جزء من الجسم.                                  |
| ٥                                                                                | قلة النوم لا تؤثر على أداء الفرد البدني والذهني.                                                   |

|  |
|--|
|  |
|  |

### السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: |                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١                              | أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هو:                                                                |
|                                | الدقة المرونة الرشاقة                                                                                        |
| ٢                              | أفضل وقت لممارسة النشاط البدني هو:                                                                           |
|                                | أ- في وقت النوم ب- بعد مرور ساعتين من الأكل ت- أثناء المرض                                                   |
| ٣                              | في كرة القدم، الهدف الأساسي من التسديد هو:                                                                   |
|                                | إضاعة الوقت تسجيل الأهداف في مرمى المنافس الدفاع عن المرمى                                                   |
| ٤                              | من أمثلة الأغذية الغنية بالكربوهيدرات:                                                                       |
|                                | أ- البيض واللحوم ب- الأرز والخبز والبطاطس ت- الزيوت النباتية                                                 |
| ٥                              | في كرة الطاولة، تُحتسب النقطة عندما:                                                                         |
|                                | أ- تلمس الكرة الشبكة وتعود ب- يخطئ اللاعب المنافس في الإرسال أو الإرجاع ت- يضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....

# نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨ هـ  
الفصل: الدراسي الأول  
اختبار: الفترة الأولى



الصف الأول الثانوي

نموذج الإجابات

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

|  |
|--|
|  |
|  |

## السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١                                                                                | اللياقة القلبية التنفسية تعني قدرة القلب والرئتين على تزويد العضلات بالأكسجين أثناء النشاط البدني. (✓) |
| ٢                                                                                | الإفراط في تناول الوجبات السريعة لا يؤثر على صحة القلب. (X)                                            |
| ٣                                                                                | في كرة القدم، التمرير من لمسة واحدة يُستخدم عادة لزيادة سرعة اللعب. (✓)                                |
| ٤                                                                                | في كرة الطاولة، لا يجوز لمس الطاولة أثناء اللعب بأي جزء من الجسم. (✓)                                  |
| ٥                                                                                | قلة النوم لا تؤثر على أداء الفرد البدني والذهني. (X)                                                   |

|  |
|--|
|  |
|  |

## السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: |                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| ١                              | أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هو: |
| الدقة                          | المرونة                                       |
| ٢                              | أفضل وقت لممارسة النشاط البدني هو:            |
| أ- في وقت النوم                | ب- بعد مرور ساعتين من الأكل                   |
| ٣                              | في كرة القدم، الهدف الأساسي من التسديد هو:    |
| إضاعة الوقت                    | تسجيل الأهداف في مرمى المنافس                 |
| ٤                              | من أمثلة الأغذية الغنية بالكربوهيدرات:        |
| أ- البيض واللحوم               | ب- الأرز والخبز والبطاطس                      |
| ٥                              | في كرة الطاولة، تُحتسب النقطة عندما:          |
| أ- تلمس الكرة الشبكة وتعود     | ب- يخطئ اللاعب المنافس في الإرسال أو الإرجاع  |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....



## الصف الأول الثانوي

### اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

|  |
|--|
|  |
|  |

#### السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ١ النشاط البدني المنتظم يساهم في الوقاية من أمراض القلب والسمنة.                 | ( ) |
| ٢ في كرة القدم، لا يجوز لحارس المرمى لمس الكرة بقدمه داخل منطقة الجزاء.          | ( ) |
| ٣ في كرة الطاولة، يجب أن يلمس الإرسال الطاولة مرتين في جانب اللاعب المرسل.       | ( ) |
| ٤ الماء عنصر ضروري لتوازن الجسم ووظائفه الحيوية.                                 | ( ) |
| ٥ الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني لا يؤثر في الوقاية من الإصابات.               | ( ) |

|  |
|--|
|  |
|  |

#### السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:                                  |                                    |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| ١ المرونة تساعد الفرد على:                                      | أ- رفع الأوزان الثقيلة             |
| ب- أداء الحركات بسلاسة ودون إصابات                              | ت- زيادة سرعة الجري                |
| ٢ من العادات الصحية اليومية الجيدة:                             | أ- شرب كميات كافية من الماء يوميًا |
| ب- تناول الأطعمة الدسمة باستمرار                                | ت- إهمال وجبة الإفطار              |
| ٣ من مهارات كرة القدم الأساسية:                                 | أ- المراوغة                        |
| ب- التصويب الحر فقط                                             | ت- الاستلام بالذراعين              |
| ٤ يُفضل أداء التمارين الهوائية لمدة:                            | أ- من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة              |
| ب- ساعتين يوميًا                                                | ت- (خمس دقائق فقط                  |
| ٥ في كرة الطاولة، اللاعب الذي يبدأ بالإرسال يتم تحديده من خلال: | أ- اختيار الحكم                    |
| ب- القرعة                                                       | ت- الفائز بالمجموعة السابقة        |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....

# نموذج الإجابة

التاريخ: ١٤٤٨ / /  
الفصل: الدراسي الأول  
اختبار: الفترة الأولى



الصف الأول الثانوي

نموذج الإجابات

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

|  |
|--|
|  |
|  |

## السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ١                                                                                | النشاط البدني المنتظم يساهم في الوقاية من أمراض القلب والسمنة. (✓)           |
| ٢                                                                                | في كرة القدم، لا يجوز لحارس المرمى لمس الكرة بقدمه داخل منطقة الجزاء. (X)    |
| ٣                                                                                | في كرة الطاولة، يجب أن يلمس الإرسال الطاولة مرتين في جانب اللاعب المرسل. (X) |
| ٤                                                                                | الماء عنصر ضروري لتوازن الجسم ووظائفه الحيوية. (✓)                           |
| ٥                                                                                | الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني لا يؤثر في الوقاية من الإصابات. (X)         |

|  |
|--|
|  |
|  |

## السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: |                                                                                                                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١                              | المرونة تساعد الفرد على:<br>أ- رفع الأوزان الثقيلة<br>ب- أداء الحركات بسلاسة ودون إصابات<br>ت- زيادة سرعة الجري                      |
| ٢                              | من العادات الصحية اليومية الجيدة:<br>أ- شرب كميات كافية من الماء يوميًا<br>ب- تناول الأطعمة الدسمة باستمرار<br>ت- إهمال وجبة الإفطار |
| ٣                              | من مهارات كرة القدم الأساسية:<br>أ- المراوغة<br>ب- التصويب الحر فقط<br>ت- الاستلام بالذراعين                                         |
| ٤                              | يُفضل أداء التمارين الهوائية لمدة:<br>أ- من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة<br>ب- ساعتين يوميًا<br>ت- خمس دقائق فقط                                  |
| ٥                              | في كرة الطاولة، اللاعب الذي يبدأ بالإرسال يتم تحديده من خلال:<br>أ- اختيار الحكم<br>ب- القرعة<br>ت- الفائز بالمجموعة السابقة         |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....



إعداد فريق ملتقى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمحافظة الأحساء

موقع منهجي  
mnhaji.com



|                                 |                                    |  |
|---------------------------------|------------------------------------|--|
| المادة :<br>الصف :<br>التاريخ : |                                    |  |
|                                 | اختبار التربية الصحية والبدنية 1-1 |  |

|            |       |            |       |        |
|------------|-------|------------|-------|--------|
| اسم الطالب | ..... | رقم الجلوس | ..... | الدرجة |
|------------|-------|------------|-------|--------|

|     |                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3   | (1) ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:<br>لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة ؟ |
| ( ) | (2) يتم ضرب الكرة في الضربة القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟                                                                 |
| ( ) | (3) تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ؟                                                                                                                   |
| ( ) | (4) يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان ؟                                                                                                            |
| ( ) | (5) الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس ؟                                                                                        |
| ( ) | (6) يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل ؟                                                                                                                 |

|                 |                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| السؤال الثاني : | ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي: |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|

| 2 | العمود (ب)               | العمود (أ)                                                                                    | الرقم |
|---|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   | البروتين                 | (1) هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة                 |       |
|   | الدهون                   | (2) هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي |       |
|   | النشاط البدني            | (3) يحتوي على 4 سعرات حرارية في كل غرام                                                       |       |
|   | اللياقة القلبية التنفسية | (4) تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية                          |       |
|   | الكربوهيدرات             | (5)                                                                                           |       |

انتهت الأسئلة  
مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،  
الأستاذ/.....

# نموذج الإجابة

اختبار التربية الصحية والبدنية ١-١

| اسم الطالب | ..... | رقم الجلوس | ..... | الدرجة |
|------------|-------|------------|-------|--------|
|------------|-------|------------|-------|--------|

## السؤال الأول :

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

|       |       |       |                                                                                                                   |
|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ( ٣ ) | ( √ ) | ( ١ ) | لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة ؟                    |
| ( ٢ ) | ( √ ) | ( ٢ ) | يتم ضرب الكرة في الضربة القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟ |
| ( ٣ ) | ( √ ) | ( ٣ ) | تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ؟                                                   |
| ( ٤ ) | ( √ ) | ( ٤ ) | يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان ؟                                            |
| ( ٥ ) | ( √ ) | ( ٥ ) | الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس ؟                        |
| ( ٦ ) | ( √ ) | ( ٦ ) | يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ؟                                                 |

## السؤال الثاني :

ضع الرقم من العمود ( أ ) بما يناسبه من العمود ( ب ) فيما يلي :

| الرقم | العمود (أ)                                                                                | العمود (ب)               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ( ١ ) | هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة                 | البروتين                 |
| ( ٢ ) | هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي | الدهون                   |
| ( ٣ ) | يحتوي على ٤ سعرات حرارية في كل غرام                                                       | النشاط البدني            |
| ( ٤ ) | تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية                          | اللياقة القلبية التنفسية |
| ( ٥ ) |                                                                                           | الكربوهيدرات             |

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالنجاح والنجاح ،،،،،

الأستاذ/.....



المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :

مدرسة

|                                                                                  |          |             |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1448هـ |          |             |          |
| اسم الطالب/هـ                                                                    |          | رقم الجلوس/ |          |
| المصحح:                                                                          | التوقيع: | المراجع:    | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

|                                                                                        |                                   |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1 - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من : |                                   |                                  |
| ( أ ) الطاقة                                                                           | ( ب ) اللعب                       | ( ج ) النشاط                     |
| 2 - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق :                                            |                                   |                                  |
| ( أ ) الجري .                                                                          | ( ب ) المشي                       | ( ج ) الجلوس                     |
| 3 - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط لمدة:                                                |                                   |                                  |
| ( أ ) خمسة أيام في الأسبوع                                                             | ( ب ) سبعة أيام في الأسبوع        | ( ج ) ثلاثة أيام في الأسبوع      |
| 4 - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية مثل:                                    |                                   |                                  |
| ( أ ) الخبز - الشعير - الشوفان                                                         | ( ب ) الحلويات - الكريمة - الزبدة | ( ج ) الحليب - الألبان - الأجبان |
| 5 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة:                                   |                                   |                                  |
| ( أ ) قوة عضلات البطن                                                                  | ( ب ) الوثب الطويل                | ( ج ) القوة العضلية              |

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

|   |                                                            |
|---|------------------------------------------------------------|
| 1 | النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة       |
| 2 | يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز           |
| 3 | لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً                 |
| 4 | يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته                 |
| 5 | يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟ |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,



# نموذج الإجابة

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

مكتب التعليم

مدرسة

وزارة التعليم  
Ministry of Education

الفترة :  
الزمن :

|                                                                                   |          |             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٨ هـ |          |             |          |
| اسم الطالب/هـ/                                                                    |          | رقم الجلوس/ |          |
| المصحح:                                                                           | التوقيع: | المراجع:    | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

|                                                                                        |                                   |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ١ - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من : |                                   |                                  |
| ( أ ) الطاقة                                                                           | ( ب ) اللعب                       | ( ج ) النشاط                     |
| ٢ - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق :                                            |                                   |                                  |
| ( أ ) الجري .                                                                          | ( ب ) المشي                       | ( ج ) الجلوس                     |
| ٣ - من أجل الصحة يجب تكرار النشاط لمدة:                                                |                                   |                                  |
| ( أ ) خمسة أيام في الأسبوع                                                             | ( ب ) سبعة أيام في الأسبوع        | ( ج ) ثلاثة أيام في الأسبوع      |
| ٤ - الكربوهيدرات هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية مثل:                                    |                                   |                                  |
| ( أ ) الخبز - الشعير - الشوفان                                                         | ( ب ) الحلويات - الكريمة - الزبدة | ( ج ) الحليب - الألبان - الأجبان |
| ٥ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة:                                   |                                   |                                  |
| ( أ ) قوة عضلات البطن                                                                  | ( ب ) الوثب الطويل                | ( ج ) القوة العضلية              |

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

|   |                                                            |   |
|---|------------------------------------------------------------|---|
| ١ | النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة       | ✓ |
| ٢ | يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز           | X |
| ٣ | لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً                 | ✓ |
| ٤ | يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته                 | X |
| ٥ | يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟ | ✓ |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



الأول الثانوي

## اختبار الفترة

اليوم /

التاريخ / / ١٤٤٨ هـ



الدرجة

السؤال:

رقم العمود A ما يناسبه الى العمود B

B

A

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| متسللا                                                                     |
| اللياقة القلبية التنفسية                                                   |
| خرج بدون إذن الحكم                                                         |
| مدة النشاط                                                                 |
| يمارس المرء نشاطا بدنيا منتظما حيث يكتسب منه العديد من الفوائد الصحية منها |
| الدهون                                                                     |
| الخلود للنوم بشكل صحي                                                      |
| دخل على اللاعب المهاجم وهو مواجه للمرمى دخولا عنيفا                        |
| التصدي جانبا                                                               |
| الصحة                                                                      |

|    |                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | السيطرة على الوزن                                                                          |
| 2  | يساعد النشاط البدني المنتظم على                                                            |
| 3  | أمارس المشي معظم أيام الأسبوع وذلك من أجل :                                                |
| 4  | يستحق اللاعب المدافع إنذار أحمر لأنه                                                       |
| 5  | يستحق اللاعب إنذار أصفر لأنه                                                               |
| 6  | خروج الكرة من قدم الزميل باتجاه المهاجم حيث كان أقرب لخط المرمى وقبل آخر لاعب مدافع فيعتبر |
| 7  | تعتبر من مكونات النشاط البدني                                                              |
| 8  | من الطرائق لمواجهة المنافس                                                                 |
| 9  | تعتبر من عناصر الغذاء                                                                      |
| 10 | تعد عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة                                  |

“تحياتي لكم بالتوفيق والسداد”