

إجابة ورقة عمل مادة (التربية البدنية)

للف (أول ثانوي) الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٥ هـ

(١) اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	من المهارات الأساسية لكرة الطاولة	أ. الضربة القاطعة يظهر المضرب	ب. طاولة مسطحة	ج. ركل الكرة بالقدم	د. المضرب
٢	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي	أ. اللياقة القلبية التنفسية	ب. السرعة	ج. المرونة	د. التركيب الجسمي
٣	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	أ. اللياقة القلبية التنفسية	ب. التوافق	ج. السرعة	د. الاتزان
٤	من قيم الأداء بروح الفريق الواحد :	أ. عدم احترام الخصم	ب. الثقة بالنفس	ج. احترام السلطة والمنافس	د. التدخل الشديد في قرارات السلطة
٥	من الأدوات المهمة في لعبة كرة الطاولة :	أ. كرة قدم	ب. طاولة مسطحة	ج. كرة سلة	د. قائمين مرمي
٦	من الأدوات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية :	أ. مسكنات الألم	ب. مرهم الشمس	ج. الشاش الطبي	د. كرة طبية
٧	من طرق الوقاية من الإصابات الرياضية :	أ. التدرج في التدريبات الرياضية	ب. السهر	ج. النوم ٤ ساعات في اليوم	د. سوء التغذية
٨	ضربة الشمس أكثر خطورة من الاجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:	أ. فقدان الوعي	ب. الإغماء	ج. الدوار	د. الوفاة
٩	تنتمي اللياقة القلبية التنفسية الى الأنشطة البدنية :	أ. اللاهوائية	ب. الهوائية	ج. متوسطة الشدة	د. عالية الشدة
١٠	الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :	أ. بناء العضلات	ب. إصلاح ونمو الخلايا	ج. توفير الطاقة	د. تخزين الجليكوجين
١١	خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :	أ. الانزلاق	ب. تصدي المواجهة	ج. تصدي بالخلف	د. التصدي جانباً
١٢	من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من الصيدليات بالشكل الكروي :	أ. لاصق طبي	ب. القطن الطبي	ج. قفازات طبية	د. رباط ضاغط
١٣	الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :	أ. التفوق العددي	ب. السرعة	ج. الخداع	د. تغيير الاتجاه
١٤	عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :	أ. التبول	ب. التعرق	ج. الإخراج	د. التنفس
١٥	من تمرينات تمنية عنصر الرشاقة	أ. الجري المتدرج	ب. عمل ميزان أمامي	ج. التكرارات	د. الوقوف على قدم واحدة
١٦	(١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :	أ. الدهون	ب. الكربوهيدرات	ج. البروتينات	د. الفواكه والخضروات
١٧	في كرة القدم يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض وتسمى هذه الطريقة:	أ. قبضة النعل	ب. ضربة النعل	ج. مشط القدم	د. ركلة القدم

٢) ضع الكلمات المناسبة أمام العبارات التالية

	السريعة الانتقالية – اللعب النظيف – وقفة الاستعداد – التوازن – مواجهة المنافس	
١	القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء الأوضاع أو الحركات	التوازن
٢	من مهارات كرة القدم الفنية	مواجهة المنافس
٣	يعد أحد عناصر الأخلاق في الرياضة ويعزز روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني .	اللعب النظيف
٤	هي الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقل زمن ممكن	السريعة الانتقالية
٥	من مهارات كرة الطاولة	وقفة الاستعداد

٣) اكتب الرقم المناسب من عمود (أ) في عمود (ب)

عمود (أ)		عمود (ب)	
١	أقرب من خط المرمى وقبل آخر لاعب مدافع	٤	الحليب ومشتقاته
٢	المكون الأول في سباقات العدو	٣	الصحة
٣	أحمد يمارس نشاط بدني معتدل الشدة لمدة ساعة بواقع ٥ أيام بالأسبوع وذلك من أجل	٥	من فوائد النشاط البدني
٤	يحافظ على صحة العظام والأسنان	١	مخالفة تسلل
٥	السيطرة على الوزن	٩	الاتزان
٦	الهجوم الخاطف من مهارات	٢	السرعة
٧	عنصر أساسي في تركيب الخلية	١٠	من عناصر الغذاء الأساسي
٨	البروتين يساعد في	٦	كرة القدم
٩	العنصر الأساسي في رياضة الجمباز	٧	الدهون
١٠	الفيتامينات	٨	نمو الجسم وإصلاحه

٤) اكتب الرقم المناسب من عمود (أ) في عمود (ب)

عمود (أ)		عمود (ب)
١	النشاط البدني	٣ القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
٢	الوقت الحر	٨ هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
٣	التوازن	٤ هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .
٤	اللياقة القلبية التنفسية	٧ هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
٥	ضربة الحرارة	٦ القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
٦	التوازن الديناميكي	٥ حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
٧	الرشاقة الخاصة	١ كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
٨	تشنجات العضلات	٢ الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

(٥) ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة ، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

العبارة	الجواب
١. عند تعادل الفريقين في مباراة كرة السلة لا يلزم باللعب في الأنشطة الإضافية	خطأ
٢. اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	صح
٣. عند احتساب النقاط يستطيع اللاعب التسجيل من أي مكان داخل الملعب	صح
٤. يستطيع اللاعب تسجيل هدف في المرمى مباشرة عند تنفيذ ركلة حرة غير مباشره	خطأ
٥. يعاقب اللاعب المتسلل الحكم بكرت أصفر لأنه كرر ذلك أكثر من مرة .	خطأ
٦. المدة الزمنية التي تنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية (٢٠ - ٦٠) دقيقة	صح
٧. لقياس عنصر اللياقة القلبية التنفسية يتم استخدام السير المتحرك	صح
٨. كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة	صح
٩. التسديد المفاجئ لحارس المرمى جزء أساسي لنجاح الهجوم الخاطف	صح
١٠. ممارسة النشاط البدني بانتظام له أهمية بالغة للوقاية من الأمراض	صح
١١. من صفات الأداء بروح الفريق الواحد التنافس الشريف والتفاعل الإيجابي	صح
١٢. يستطيع اللاعب أن يمارس مهارات الجمباز وعضلاته ضعيفة	خطأ
١٣. من أهمية اللياقة القلبية التنفسية جعل العظام قوية أكثر	صح
١٤. تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر	صح
١٥. يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة	صح
١٦. يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية	صح
١٧. مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط	صح
١٨. أي نشاط سواء حاد أو معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة	خطأ
١٩. لا تعد الروح الرياضية أهم عناصر الأخلاق في ممارسة النشاط الرياضي	خطأ
٢٠. تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني	صح
٢١. يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف	صح
٢٢. يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ على الوزن المثالي	صح
٢٣. يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية	صح
٢٤. مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط	صح
٢٥. لا يكون اللاعب متسلل اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به	صح
٢٦. ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية	صح

خطأ	٢٧. ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية وعناصر مفيدة
صح	٢٨. السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعب القوي
خطأ	٢٩. تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
صح	٣٠. في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة .
خطأ	٣١. كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
صح	٣٢. يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
صح	٣٣. ٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٣:٢) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .

٦) اذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي :

- أ. السرعة .
- ب. التوازن .
- ج. الرشاقة .

مع دعائي لكن بالتوفيق والنجاح