



# تم تحميل الملف من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي ⌚

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ 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-الكرامة- الزبدة	( ج ) الحليب - الألبان - الاجبان
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
٣	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً
٤	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته
٥	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,