



موقع اجاباتكم

www.ajabatkum.com

للمزيد اضغط على التلجرام هنا 



@aikhtibart

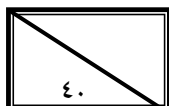
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة المدرسة / الثانوية /	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
---	---	---	---

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

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

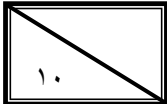
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي



١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :						
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج	متوسطة الشدة	د
عالية الشدة						
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :						
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج	توفير الطاقة	د
تخزين الجليكوجين						
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :						
أ	التسديد	ب	التغلب على الدفاع	ج	الاحتفاظ بها	د
امتلاك الكرة						
٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية :						
أ	تمرينات الإطالة	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات	د
تمرينات المتدرجة						
٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها يتزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :						
أ	الإنزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف	د
التصدي جانباً						
٦) 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						
٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :						
أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج	قوة الإرادة	د
جميع ماسبق						
٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدريبمرات بالأسبوع :						
أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	د
سبع						
٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :						
أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	الخداع	د
تغيير الاتجاه						
١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:						
أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج	الدوار	د
الوفاة						

١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية :					
أ	الإرسال القصير بظهر المضرب	ب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	ج	الضربة الأمامية بوجه المضرب
د	قانون كرة الطاولة				
١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة				
١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :					
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
د	التنفس				
١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :					
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
د	جميع ماسبق				
١٥) من تمارين تمنيت عنصر الرشاقة :					
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
د	الوقوف على قدم واحدة				
١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :					
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
د	الفواكه والخضروات				
١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :					
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
د	العمر				
١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :					
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
د	متوسطة الشدة				
١٩) 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				
٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :					
أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة
د	جميع ماسبق				



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتم بالترتيب.
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بوضعية حرة غير مباشرة .
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل (اللحم ، والبيض ، والحليب ،والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لا يمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .

زورنا على موقع اجاباتكم



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

(أ)	الحرف الصحيح
١-السرعة	
٢-النشاط البدني	
٣-الوقت الحر	
٤-التوازن	
٥-الرشاقة	
٦-اللياقة القلبية التنفسية	
٧-ضربة الحرارة	
٨-التوازن الديناميكي	
٩-الرشاقة الخاصة	
١٠- تشنجات العضلات	

(ب)
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصرمدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة المدرسة / الثانوية /	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
		١٤٤٦ هـ	

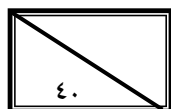
نموذج إجابة مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ
(الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رابعياً	رقم السؤال	الدرجة
المجموع	السؤال	

نموذج الإجابة

اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما



(١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :

أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج	متوسطة الشدة	د	عالية الشدة
---	------------	---	----------	---	--------------	---	-------------

(٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :

أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج	توفير الطاقة	د	تخزين الجليكوجين
---	--------------	---	--------------------	---	--------------	---	------------------

(٣) لتفديد الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :

أ	التسديد	ب	التغلب على الدفاع	ج	الاحتفاظ بها	د	امتلاك الكرة
---	---------	---	-------------------	---	--------------	---	--------------

(٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأتقال أو الحبال المطاطية :

أ	تمرينات الإطالة	ب	تمرينات الإطالة	ج	تمرينات العضلات	د	تمرينات المتدرجة
---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	------------------

(٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها يتزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :

أ	الانزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج	التصدي بالخلف	د	التصدي جانباً
---	----------	---	---------------	---	---------------	---	---------------

(٦) 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
---	----------	---	-------------	---	-------------	---	-----------

(٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :

أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج	قوة الإرادة	د	جميع ما سبق
---	--------------------	---	---------------	---	-------------	---	-------------

(٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدريبمرات بالأسبوع :

أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	د	سبع
---	------	---	------	---	-----	---	-----

(٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :

أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج	الخداع	د	تغيير الاتجاه
---	---------------	---	--------	---	--------	---	---------------

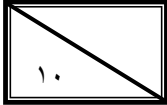
(١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:

أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج	الدوار	د	الوفاة
---	-------------	---	---------	---	--------	---	--------

(١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية :

أ	الإرسال القصير بظهر المضرب	ب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	ج	الضربة الأمامية بوجه المضرب	د	قانون كرة الطاولة
---	----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------	---	-------------------

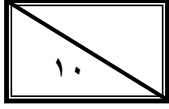
١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :					
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :					
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
١٥) من تمارين تمنيت عنصر الرشاقة :					
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :					
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :					
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :					
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
١٩) 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
٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :					
أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة



السؤال الثاني: ظلي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:		
خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتم بال تكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بضرورة حرة غير مباشرة .
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل (اللحم ، والبيض ، والحليب ، والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لا يمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم



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

(أ)	الحرف الصحيح
١-السرعة	(ط)
٢-النشاط البدني	(ز)
٣-الوقت الحر	(ك)
٤-التوازن	(إ)
٥-الرشاقة	(ح)
٦-اللياقة القلبية التنفسية	(ج)
٧-ضربة الحرارة	(و)
٨-التوازن الديناميكي	(هـ)
٩-الرشاقة الخاصة	(د)
١٠- تشنجات العضلات	(ب)

(ب)
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصرمدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:



للمزيد زورونا على
موقع اجاباتكم

المادة: التربية البدنية وصحية	 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 الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

20 /

1.	من العوامل المؤثرة في السرعة: -	1- النمط العصبي للفرد	2- القدرة على الاسترخاء	3- جميع ما سبق صحيح
2.	هو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة: -	1- التوازن	2- نشاط رياضي	3- السرعة
3.	النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات للسرعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -	1- 75% - 65%	2- 10% - 40%	3- 20% - 35%
4.	من عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في: -	1- عدم السيطرة على الوزن	2- السيطرة على الوزن	3- جميع ما سبق
5.	من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل: -	1- الخبز والبطاطا	2- البيض	3- جميع ما سبق
6.	النسبة المحددة لتناول الدهون للسرعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين: -	1- 18% - 10%	2- 80% - 60%	3- 20% - 35%
7.	من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي: -	1- المحافظة على الوزن	2- مقاومة الوعكات الصحية والامراض	3- جميع ما سبق صحيح
8.	هي التمرينات التي يستخدم فيها الأثقال والحبال المطاطية أو التمرينات السويدية: -	1- المرونة	2- تمرينات تقوية العضلات	3- جميع ما سبق
9.	من مكونات النشاط البدني: -	1- مدة النشاط	2- نوع النشاط	3- جميع ما سبق
10.	يمارس الشخص النشاط الرياضي بهدف خفض الوزن لمدة تتراوح ما بين: -	1- 60 - 90 دقيقة	2- 15 - 25 دقيقة	3- 35 - 45 دقيقة

يتبع ←



للعز يد زورنا على

موقع اجاباتكم

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

40 /

1- اي نشاط بدني سواء حاد او معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة

	2- ينطوي النشاط البدني على الانشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع
	3- تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني
	4- يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف
	5- يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ الوزن المثالي
	6- التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابات بالأمراض
	7- الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية او العمر لا تختلف بمقدار النشاط
	8- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية
	9- من انسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط
	10- مفهوم اللياقة البدنية هو المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط
	11- تعد الروح الرياضية أحد العناصر المهمة في الاخلاق الرياضية
	12- لا يعد من الطرق الاساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق
	13- لا يكون اللاعب متسلل اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به
	14- عند احتساب الحكم التسلل على اللاعب المتسلل فان الكرة تتحول للفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة
	15- لا ينصح بممارسة النشاط الرياضي بوقت قريب من موعد النوم
	16- ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية
	17- ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وعناصر مفيدة
	18- اللحوم والبيض والاسماك تعد الأطعمة التي لا تساعد الفرد في بناء جسمه لقلة الحديد والمعادن الموجودة فيها
	19- تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن
	20- السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعباب القوى

انتهت الأسئلة.....تمنياتكم لكم

بالتوفيق



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم

المادة: التربية البدنية وصحية	 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 الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

٦٠	الدرجة المستحقة	<h1>نموذج الإجابة</h1>	اسم الطالب / ة
	التوقيع		المصحح
	التوقيع		المراجع

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:

٢٠ /

١	من العوامل المؤثرة في السرعة :-	١- النمط العصبي للفرد	٢- القدرة على الاسترخاء	٣- جميع ما سبق صحيح
٢	هو المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء اوضاع مثل الوقوف على قدم واحدة :-	١- التوازن	٢- نشاط رياضي	٣- السرعة
٣	النسبة المحدودة لتناول الكربوهيدرات لسعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :-	١- ٦٥٪ - ٤٥٪	٢- ١٠٪ - ٤٠٪	٣- ٢٠ - ٣٥٪
٤	من عناصر الغذاء الصحي الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في :-	١- عدم السيطرة على الوزن	٢- السيطرة على الوزن	٣- جميع ما سبق
٥	من العناصر الكربوهيدرات الأطعمة النشوية مثل :-	١- الخبز والبطاطا	٢- البيض	٣- جميع ما سبق
٦	النسبة المحددة لتناول الدهون لسعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :-	١- ١٨٪ - ١٠٪	٢- ٨٠٪ - ٦٠٪	٣- ٢٠٪ - ٣٥٪
٧	من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي :-	١- المحافظة على الوزن	٢- مقاومة الوبكات الصحية والامراض	٣- جميع ما سبق صحيح
٨	هي التمرينات التي يستخدم فيها الأثقال والحبال المطاطية او التمرينات السويدية :-	١- المرونة	٢- تمرينات تقوية العضلات	٣- جميع ما سبق
٩	من مكونات النشاط البدني :-	١- مدة النشاط	٢- نوع النشاط	٣- جميع ما سبق
١٠	يمارس الشخص النشاط الرياضي بهدف خفض الوزن لمدة تتراوح ما بين :-	١- ٦٠ - ٩٠ دقيقة	٢- ١٥ - ٢٥ دقيقة	٣- ٣٥ - ٤٥ دقيقة



يتبع



للعزid زورنا على
موقع اجاباتكم

خطأ	١- اي نشاط بدني سواء حاد او معتدل الشدة لا يعود بالفائدة ولا يحسن من الصحة
صح	٢- ينطوي النشاط البدني على الأنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الاسبوع
صح	٣- تعد الرياضة نشاط فرعي من النشاط البدني
صح	٤- يحتاج الجسم الى شرب كميات من السوائل للمحافظة على رطوبة الجسم وعدم الجفاف
صح	٥- يساعد الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني المنتظم على الحفاظ الوزن المثالي
خطأ	٦- التغذية الصحية لا تقلل من خطر الإصابات بالأمراض
خطأ	٧- الأنماط الغذائية لكل شخص سواء من الوزن او الحالة البدنية او العمر لا تختلف بمقدار النشاط
صح	٨- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية
خطأ	٩- من نسب الاختبارات لقياس اللياقة القلبية لفئة الشباب اختبار الضغط
صح	١٠- مفهوم اللياقة البدنية هو القدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط
صح	١١- تعد الروح الرياضية أحد العناصر المهمة في الاخلاق الرياضية
خطأ	١٢- لا يعد من الطرق الاساسية لمواجهة المنافس التصدي المواجهة والانزلاق
صح	١٣- لا يكون اللاعب متسلل اذا كان واقف في منتصف ميدان اللعب الخاص به
صح	١٤- عند احتساب الحكم التسلل على اللاعب المتسلل فان الكرة تتحول للفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة
صح	١٥- لا ينصح بممارسة النشاط الرياضي بوقت قريب من موعد النوم
صح	١٦- ان ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد بغض النظر عن عمره او جنسه وقدرته البدنية
خطأ	١٧- ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية وعناصر مفيدة
خطأ	١٨- اللحوم والبيض والاسماك تعد الأطعمة التي لا تساعد الفرد في بناء جسمه لقللة الحديد والمعادن الموجودة فيها
صح	١٩- تعتبر الوراثة عامل من العوامل المؤثرة في التوازن
صح	٢٠- السرعة المكون الاول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعباب القوى

انتهت الأسئلة..... تمنياتي لكم بالتوفيق



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

- 1- قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة ؟
1- اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي
- 2- تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟
1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمارينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 3- تعرف كل حركة جسمانية تؤذيها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة ؟
1- اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهوائي
- 4- كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل ؟
1- خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل
- 5- يعني به امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
- 6- يعني باللعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
1- قاعدة التسلل 2- تغطية الزميل 3- الهجوم الخاطف
- 7- من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في ... ؟
1- عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما ذكر صحيح
- 8- يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
1- صح 2- خطأ
- 9- لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
1- صح 2- خطأ
- 10- يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس ؟
1- صح 2- خطأ
- 11- لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
1- صح 2- خطأ
- 12- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالاً صحيحاً ؟
1- صح 2- خطأ
- 13- من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية 3- جميع ما ذكر صحيح
- 14- يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف و الدوار و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟
1- الإجهاد الحراري 2- ضربة الشمس 3- الطفح الجلدي
- 15- يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
1- دفاع المنطقة 3 / 4 2- دفاع المنطقة 2 / 3 3- دفاع المنطقة 1 / 3
- 16- ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ؟
1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة 3- جميع ما ذكر صحيح



للمزيد زورنا على

موقع اجاباتكم

- 17- من طرق تنمية السرعة ؟ .
-1 التكرارات
-2 خفة الحركة
-3 القدرة على رد الفعل
- 18- من العوامل المؤثرة على التوازن ؟ .
-1 الجنس و العمر
-2 القوة العضلية
-3 التعب و الاعياء
- 19- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه ؟ .
-1 المرونة
-2 السرعة
-3 الرشاقة
- 20- أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني ؟ .
-
-

تمنياتي لكم بالتوفيق



للمزيد زورنا على
موقع اجاباتكم

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	المملك
الصف : أول ثانوي نظام مسارات (أنتساب)	وزارة التعليم
	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ	
اسم الطالب / ة	الصف
الدرجة المستحقة	40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

- 1- قدرة الجهازين القلبي و التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم لإنتاج الطاقة ؟
1- اللياقة القلبية التنفسية 2- القدرة العضلية 3- التركيب الجسمي
- 2- تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى ... ؟
1- الأنشطة البدنية الهوائية 2- تمارينات المرونة 3- جميع ما ذكر صحيح
- 3- تعرف كل حركة جسمانية تؤذيها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة ؟
1- اللياقة البدنية 2- منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني 3- النشاط الهوائي
- 4- كم عدد العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل ؟
1- خمس عوامل 2- ثلاث عوامل 3- أربع عوامل
- 5- يعني به امتلاك الكرة أولاً ثم الاحتفاظ بها ثم الغلب على الدفاع لفتح الثغرات أمام المرمى . ؟
1- تغطية الزميل 2- التصدي مواجهة 3- الهجوم الخاطف
- 6- يعني باللعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو جء من جسمه باستثناء يده أقرب لمرمى المنافس . ؟
1- قاعدة التسلل 2- تغطية الزميل 3- الهجوم الخاطف
- 7- من عناصر الغذاء الفواكه و الخضروات ويسهم تناولها في ... ؟
1- عدم السيطرة على الوزن 2- السيطرة على الوزن 3- جميع ما ذكر صحيح
- 8- يعد زيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة والصحية . ؟
1- صح 2- خطأ
- 9- لا يجب في الإرسال القصير أن تكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة ؟
1- صح 2- خطأ
- 10- يجب في الضربة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس ؟
1- صح 2- خطأ
- 11- لا يلزم في الضربة القاطعة بظهر المضرب متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام . ؟
1- صح 2- خطأ
- 12- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة احتساب النقاط إذا فشل منافسه في أداء إرسالاً صحيحاً ؟
1- صح 2- خطأ
- 13- من طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي ؟
1- تناول الغذاء الكافي 2- أخذ الراحة الكافية 3- جميع ما ذكر صحيح
- 14- يحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب والضعف و الدوار و الصداع و زيادة في نبضات القلب . ؟
1- الإجهاد الحراري 2- ضربة الشمس 3- الطفح الجلدي
- 15- يعتمد على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة . ؟
1- دفاع المنطقة 3 / 4 2- دفاع المنطقة 2 / 3 3- دفاع المنطقة 1 / 3
- 16- ينفذ الهجوم المنظم في شكلين ؟
1- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل 2- الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة 3- جميع ما ذكر صحيح



للعز يد زورنا على
موقع اجاباتكم

- 17- من طرق تنمية السرعة ؟ .
-1 التكرارات
-2 خفة الحركة
-3 القدرة على رد الفعل
- 18- من العوامل المؤثرة على التوازن ؟ .
-1 الجنس و العمر
-2 القوة العضلية
-3 التعب و الاعياء
- 19- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه ؟ .
-1 المرونة
-2 السرعة
-3 الرشاقة
- 20- أذكر / ي مكونات إعداد برنامج للنشاط البدني ؟ .
-
-

تمنياتي لكم بالتوفيق



للمزيد زورونا على
موقع اجاباتكم