المادة : الصف : التاريخ :



المملكة العربية السعودية وزارة التعملية إدارة التعليم بمحافظة مدرسة

اختبار التربية الصحية والبدنية 1-1

لارجة (	فيما يلي:	ب رقم ( $$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\times$ ) أمام العبارة الخاطئة	اسم الطال	
3 )	فيما يلي:	نمة ( ٧ ) أمام العيارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العيارة الخاطئة		
3 )	قل ادتفاءاً من كنف الد		ضىع علا	
	فل ارتفاعا ش حنف البيد	لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أ	(1	
		الحاملة ؟		
( )	يتم ضرب الكرة في الضرية القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل			
		قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟		
( )	۶۶	تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع	(3	
( )	4) يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان ؟			
ر؟ ( )	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 ؟			
		الثاني :		
		قم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب) فيما يلي:	ضع الرأ	
ِد <b>(ب)</b>	العمود	العمود (أ)	الرقم	
وتين		هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة	(1	
هون	الده	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	(2	
ل البدني	النشاط	يحتوي على 4 سعرات حرارية في كل غرام	(3	
بية التنفسية	تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات اللياقة القلبية التنفسية الحرارية		(4	
هيدرات	الكربوه		(5	
	<b>-</b> 1-:	انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتو فيق و ال		
وتين هون	البرو	هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	(1	

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

# الملكة العربية الموقع المحالة التعليم بما الملكة ال

					 دنىة ۱	ا اختبار التربية الصحية والب	مدرسة	
	ä	الدرجا		لجلوس	رقم ال			اسم الطالب
							ول :	السؤال الأ
٣					ي:	) أمام العبارة الخاطئة فيما يا	` ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ×	ضع علامة ( ا
( 1)	)	ید	اً من كتف الـ	ل ارتفاعً	<i>ب</i> اربة أق	مضرب يكون كتف اليد الض	ء ضرية الإرسال القصير بظهر الد	لأدا ١)
							املة ؟	` الح
( 1	)	ہکل	الرسغ على ش	بتحريك ا	الذراع ب	بظهر المضرب من مقدمة	ضرب الكرة في الضربة القاطعة	۲) یتم
						ς 5	ں وإرجاع المضرب للخلف قليلاً	قوس
( √	)			۶	ل أسرع`	لمام على الخلود للنوم بشكر	عد ممارسة النشاط البدني بانتض	۳) تسا
( 1			ان ؟	م والأسنا	ه العظاه	المهمة للحفاظ على صحة	، الحليب ومشتقاته من الأغذية	٤) يعد
( √	)	نافس؟	٥) الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس؟					
( √	)	٦) يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ؟						
	السؤال الثاني :							
7						) <b>فیما بل</b> ے:	 العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب	
		<u>ع</u> مود (ب	ال				العمود	الرقم
		البروتين		٣	ب	العضلات الهيكلية وتتطلب	هو كل حركة جسمانية تؤديها استهلاك قدرً	(1
	(	الدهون		٤	من	فسي على أخذ الأكسجين	هي قدرة الجهازين الدوري والتن الهواء الخارجي بواسم	۲)
	دني	شاط الب	الن	١			يحتوي على ٤ سعرات	(٣
				۲	رات		ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	i (ξ
سية	لتنفس	القلبية اا	الليافة	)		رىية	الحرا	'
<i>ع</i> ية		القلبية ال كربوهيدر		,		ُرية	الحرا	(0
سية						ريةاننهت الأسئلة	الحرا	



المسادة: الصف:

الفترة:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

وزارة التعــليم الزمسن: Ministry of Education

<i>-</i> ≥1446/1445	ية والبدنية) العام الدراسي ز	راسي الثاني (التربية الصحب	أسئلة اختبار الفصل الد
لوس/	رقم الج		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

### اختار الإجابة الصحيحة:

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

## ضع علامة ( √ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة:

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

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح,, الأستاذ/





الصف:

الفتسرة: الزمسن:

وزارة التعمليم Ministry of Education المملكة العربية ا وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

دراسي ٥٤٤٦/١٤٤هـ	محية والبدنية) العام ال	الفصل الدراسي الثاني (التربية الص	أسئلة اختبار
رقم الجلوس/			اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

#### اختار الإجابة الصحيحة:

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

## ضع علامة ( V ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة:

✓	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة	1
X	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز	۲
✓	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً	٣
X	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته	ź
<b>√</b>	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟	٥

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

الأول الثانوي

اختبار الفترة

الدرجة

اليوم /

التاريخ / / 1446

السؤال:

الشعبة:

الاسم:.

رقم العمود A ما يناسبه الى العمود B

B

A

<u> </u>	0 930
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	
الصّحة	

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