

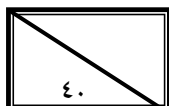
المملكة العربية السعودية	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة:	التربية الصحية والبدنية
وزارة التعليم		المستوى:	الثالث
إدارة التعليم بمدينة		الصف:	أول ثانوي
المدرسة / الثانوية /		الزمن:	
		السنة الدراسية:	١٤٤٤ هـ

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٤ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رباعياً	رقم الجلوس	رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	المجموع

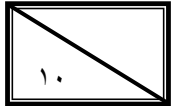
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي



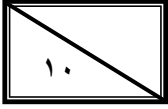
١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :							
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج	متوسطة الشدة	د	عالية الشدة
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :							
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج	توفير الطاقة	د	تخزين الجليكوجين
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً:							
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 ينزلق 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 بالتدربمرات 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 الحار 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
قانون كرة الطاولة					
١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
المباشرة والغير مباشرة					
١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :					
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
د					
١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :					
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
د					
١٥) من تمارينات تمنيت عنصر الرشاقة :					
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
د					
١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :					
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
د					
١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :					
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
د					
١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :					
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
د					
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					
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: ظلي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	(١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعدّ 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 وتنسم بالتكرار .
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 بضرية 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 .



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 بواسطة 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 أو كل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

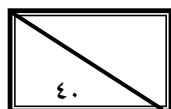
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة المدرسة / الثانوية /	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي ١٤٤٤ هـ
---	---	---	--

نموذج إجابة مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٤ هـ (الدور الأول) / انتساب

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

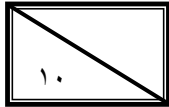
اجبني مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما

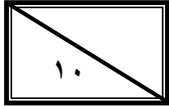


١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :					
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج	متوسطة الشدة
د	عالية الشدة				
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :					
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج	توفير الطاقة
د	تخزين الجليكوجين				
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :					
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 ينزلق 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 ما سبق				
٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدربمرات 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	القصوى 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 تمرينات 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	الفواكة 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: 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 وتنسم بالتكرار .
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 بضرية 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 لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



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 بواسطة 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 قدرًا من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو كل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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) جميع الاجابات صحيحة
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 - الاجبان
5 - يحتوي البروتين على حرارية في كل غرام؟ :		
(أ) 10 سعرات	(ب) 5 سعرات	(ج) لا يحتوي على سعرات
6 - من أعراض الضربة الحرارية ؟		
(أ) ارتفاع درجة الحرارة	(ب) ارتفاع ضربات القلب	(ج) جميع الاجابات صحيحة
7 - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة على الأقل ؟		
(أ) (8) ساعات	(ب) (4) ساعات	(ج) (10) ساعات
8 - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة السلة يعتمد على		
(أ) السرعة والخداع	(ب) الوثب العالي	(ج) القوة الجسدية
9 - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون من.....		
(أ) خمس لاعبين	(ب) ستة لاعبين	(ج) سبعة لاعبين
10 - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبيض بعرض وتكون مرئية بوضوح؟		
(أ) 10 سم	(ب) 5 سم	(ج) 7 سم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 هـ

اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/
المصحح:	التوقيع:
المراجع:	التوقيع:

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 ؟
6	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟
7	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟
8	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟
9	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟
10	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

أسئلة اختبار انتساب 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) جميع الاجابات صحيحة
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 - الاجبان
٥ - يحتوي البروتين على حرارية في كل غرام؟ :		
(أ) ١٠ سعرات	(ب) ٥ سعرات	(ج) لا يحتوي على سعرات
٦ - من أعراض الضربة الحرارية ؟		
(أ) ارتفاع درجة الحرارة	(ب) ارتفاع ضربات القلب	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٧ - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة على الأقل ؟		
(أ) (8) ساعات	(ب) (4) ساعات	(ج) (10) ساعات
٨ - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة السلة يعتمد على ؟		
(أ) السرعة والخداع	(ب) الوثب العالي	(ج) القوة الجسدية
٩ - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون من.....		
(أ) خمس لاعبين	(ب) ستة لاعبين	(ج) سبعة لاعبين
١٠ - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبيض بعرض وتكون مرئية بوضوح؟		
(أ) ١٠ سم	(ب) ٥ سم	(ج) ٧ سم

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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 ؟	✓
٦	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل ١٥ نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	X
٧	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟	✓
٨	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	✓
٩	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	✓
١٠	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،