|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **إدارة التعليم بمدينة ………….**  **المدرسة / …….الثانوية /……….** | **بسم الله الرحمن الرحيم** | **المادة:** | **التربية الصحية والبدنية** | | **المستوى:** | **الثالث** | | **الصف:** | **أول ثانوي** | | **الزمن:** |  | | **السنة الدراسية:** | **١٤٤٤هـ** | |
| **اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٤هـ**  **(الدور الأول) /انتساب** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة رباعياً** |  | | | **رقم الجلوس** | |  |
| **رقم السؤال** | **السؤال الأول** | **السؤال الثاني** | **السؤال الثالث** | | **المجموع** | |
| **الدرجة** |  |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:** | | | | | | | |
| **السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي**  ٤٠  **٤٠** | | | | | | | |
| **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) لتفيذ 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 بالصيدليات 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 بالتدرب ………..مرات 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 الرجهاد الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى…..:** | | | | | | | |
| **أ** | **فقداع 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 بوجةالمضرب** | **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 نفسة 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 بإختلاف :** | | | | | | | |
| **أ** | **العمر والوزن** | **ب** | **العمر والوزن والحالة البدنية** | **ج** | **الحالة البدنية** | **د** | **العمر** |
| **١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وبإستمرار :** | | | | | | | |
| **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** |

٤٠

١٠

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

٤٠

**١٠**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **( أ )** | **الحرف الصحيح** |  | **( ب )** |
| **١-السرعة** |  |  | 1. **القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).** |
| **٢-النشاط البدني** |  |  | 1. **هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .** |
| **٣-الوقت الحر** |  |  | 1. **هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .** |
| **٤-التوازن** |  |  | 1. **هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .** |
| **٥-الرشاقة** |  |  | 1. **القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.** |
| **٦-اللياقة القلبية التنفسية** |  |  | 1. **حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .** |
| **٧-ضربة الحرارة** |  |  | 1. **كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكيلة وتتطلب استهلاك قدراً من الطاقة .** |
| **٨- التوازن الديناميكي** |  |  | 1. **القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو كل الأجزاء .** |
| **٩-الرشاقة الخاصة** |  |  | 1. **قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصر مّدة .** |
| **١٠- تشنجات العضلات** |  |  | 1. **الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .** |

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلة  وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك  **معلمتك**: |

|  |
| --- |
|  |

**"يارب؛ أن نرى اليُسر الذي يتبعه بُشرى، حتى تتفتّح لنا  أبواب الخير قبل طرقها"**

**‏..لاتنسوني من دعائكم 🤍**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | |  | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | |  | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدراً 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** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | |  | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** |  | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ 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 ؟** | **خ** |
| **7** | **عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟** | **ص** |
| **8** | **يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟** | **ص** |
| **9** | **يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟** | **ص** |
| **10** | **تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟** | **ص** |

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