|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****إدارة التعليم بمدينة ………….****المدرسة / …….الثانوية /……….** | **شعار الوزارة.jpgبسم 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 الأسئلةوفقك 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** | a.png |  **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** | a.png |  **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/**