|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار 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 ) الجلوس** |
| **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 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة:** |
| **( أ ) قوة عضلات البطن**  | **( ب) الوثب الطويل** | **( ج ) القوة العضلية** |

**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 ؟** |  |

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