

اسم الطالب	رقم الجلوس	.....	الدرجة
------------	------------	-------	--------

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

3	( )	لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة ؟	(1)
( )	( )	يتم ضرب الكرة في الضربة القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟	(2)
( )	( )	تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ؟	(3)
( )	( )	يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان ؟	(4)
( )	( )	الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس ؟	(5)
( )	( )	يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل ؟	(6)

السؤال الثاني :

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي:

الرقم	العمود (أ)	العمود (ب)
(1)	هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة	البروتين
(2)	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	الدهون
(3)	يحتوي على 4 سعرات حرارية في كل غرام	النشاط البدني
(4)	تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية	اللياقة القلبية التنفسية
(5)		الكربوهيدرات

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

الأستاذ/.....

المادة :  
الصف :  
التاريخ :



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة  
مدرسة

اختبار التربية الصحية والبدنية ١-١

اسم الطالب	.....	رقم الجلوس	.....	الدرجة	
------------	-------	------------	-------	--------	--

### السؤال الأول :

٣

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

(√)	لأداء ضربة الإرسال القصير بظهر المضرب يكون كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة ؟	(١)
(√)	يتم ضرب الكرة في الضربة القاطعة بظهر المضرب من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ؟	(٢)
(√)	تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ؟	(٣)
(√)	يعد الحليب ومشتقاته من الأغذية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان ؟	(٤)
(√)	الانزلاق في كرة القدم يقصد به الطريقة التي ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس ؟	(٥)
(√)	يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ؟	(٦)

### السؤال الثاني :

٢

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) فيما يلي :

الرقم	العمود (أ)	العمود (ب)
(١)	هوكل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة	البروتين
(٢)	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي	الدهون
(٣)	يحتوي على ٤ سعرات حرارية في كل غرام	النشاط البدني
(٤)	تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية	اللياقة القلبية التنفسية
(٥)		الكربوهيدرات

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالنجاح والنجاح،،،،،

الأستاذ/.....

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446 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 ) 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-الكرامة- 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 ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ 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 ) الجلوس
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 - 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 :

✓	١	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة
X	٢	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز
✓	٣	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً
X	٤	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته
✓	٥	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

الأول الثانوي

# اختبار الفترة

اليوم /

التاريخ / / 1446

الاسم:.....  
الشعبة :

الدرجة

5

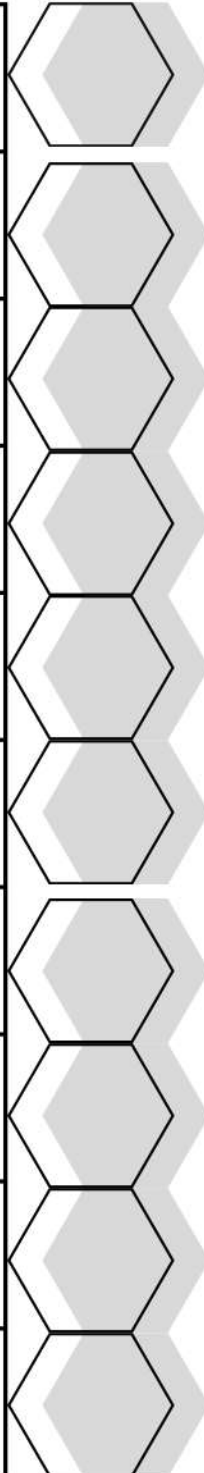
السؤال:

رقم العمود A ما يناسبه الى العمود B

**B**

**A**

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
الصحة



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

“تحياتي لكم بالتوفيق والسداد”