

تم تحميل وعرض المادة من

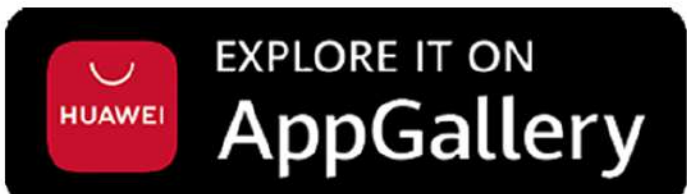
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	()
2	عند تغطية الزميل في كرة القدم اجعل نظرك على الكرة وراقب تحركات المنافس واستعد للقيام بالتغطية.	()
3	هناك عاملان يجب اخذها بعين الاعتبار عند الجري بالكرة هي المسافة والرأس.	()
4	لا يكون اللاعب متسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به .	(.)
5	ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم.	()
6	ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية .	()
7	في الإرسال القصير في كرة المضرب يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعاً من كتف البد الحاملة.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	المعامل المجهزة	ب	المنزل	ج	التسوق	تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال :
2	أ	نوع النشاط	ب	شدة النشاط	ج	جميع ما ذكر صحيح	من مكونات النشاط البدني :
3	أ	الأنشطة البدنية الهوائية	ب	تمارين المرونة	ج	جميع ما ذكر صحيح	تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى :
4	أ	زاوية التغطية	ب	المسافة	ج	توقيت التغطية	تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله في كرة القدم واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى ك
5	أ	تغطية الزميل	ب	الهجوم الخاطف	ج	جميع ما ذكر صحيح	من الخبرات التعليمية في كرة القدم :
6	أ	4 حالات	ب	3 حالات	ج	جميع ما ذكر صحيح	عدد حالات التسلل :
7	أ	المحافظة على الوزن	ب	مقاومة الوعكات الصحية	ج	جميع ما ذكر صحيح	من فوائد ممارسة النشاط البدني :
8	أ	(18% - 10%)	ب	(80% - 60%)	ج	(35% - 20%)	النسبة المحددة لتناول الدهون للسعرات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(اكتمال - العلوي - أسفل)

- 1- المضرب ذراع اليد اليسرى ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب.
- 2- فرد اليد كاملة بعد أداء الإرسال.
- 3- دوران بسيط في الجزء لجسم الطالب لسهولة الحركة.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.	(✓)
٢	عند تغطية الزميل في كرة القدم اجعل نظرك على الكرة وراقب تحركات المنافس واستعد للقيام بالتغطية.	(✓)
٣	هناك عاملان يجب اخذها بعين الاعتبار عند الجري بالكرة هي المسافة والرأس.	(✓)
٤	لا يكون اللاعب متسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به .	(×)
٥	ينصح بممارسة النشاط البدني بوقت قريب من موعد النوم.	(×)
٦	ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية .	(×)
٧	في الإرسال القصير في كرة المضرب يكون كتف اليد الضاربة أعلى ارتفاعاً من كتف البد الحاملة.	(×)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	تقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال :	أ	المعامل المجهزة	ب	المنزل	ج	التسوق
٢	من مكونات النشاط البدني :	أ	نوع النشاط	ب	شدة النشاط	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى :	أ	الأنشطة البدنية الهوائية	ب	تمارين المرونة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله في كرة القدم واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى ك	أ	زاوية التغطية	ب	المسافة	ج	توقيت التغطية
٥	من الخبرات التعليمية في كرة القدم :	أ	تغطية الزميل	ب	الهجوم الخاطف	ج	جميع ما ذكر صحيح
٦	عدد حالات التسلل :	أ	٤ حالات	ب	٣ حالات	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	من فوائد ممارسة النشاط البدني :	أ	المحافظة على الوزن	ب	مقاومة الوعكات الصحية	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	النسبة المحددة لتناول الدهون للسرعات الحرارية اليومية تتراوح ما بين :	أ	(١٨ - ١٠ %)	ب	(٨٠ - ٦٠ %)	ج	(٢٠ - ٣٥ %)

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(اكتمال - العلوي - أسفل)

- ١- المضربأسفل..... ذراع اليد اليسرى ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب.
- ٢- فرد اليد كاملة بعداكتمال..... أداء الإرسال.
- ٣- دوران بسيط في الجزءالعلوي..... لجسم الطالب لسهولة الحركة.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :

التاريخ: ١٤٤٨ / /
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	اللياقة القلبية التنفسية تعني قدرة القلب والريتين على تزويد العضلات بالأكسجين أثناء النشاط البدني.
٢	الإفراط في تناول الوجبات السريعة لا يؤثر على صحة القلب.
٣	في كرة القدم، التمرير من لمسة واحدة يُستخدم عادة لزيادة سرعة اللعب.
٤	في كرة الطاولة، لا يجوز لمس الطاولة أثناء اللعب بأي جزء من الجسم.
٥	قلة النوم لا تؤثر على أداء الفرد البدني والذهني.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هو:
	الدقة المرونة الرشاقة
٢	أفضل وقت لممارسة النشاط البدني هو:
	أ- في وقت النوم ب- بعد مرور ساعتين من الأكل ت- أثناء المرض
٣	في كرة القدم، الهدف الأساسي من التسديد هو:
	إضاعة الوقت تسجيل الأهداف في مرمى المنافس الدفاع عن المرمى
٤	من أمثلة الأغذية الغنية بالكربوهيدرات:
	أ- البيض واللحوم ب- الأرز والخبز والبطاطس ت- الزيوت النباتية
٥	في كرة الطاولة، تُحتسب النقطة عندما:
	أ- تلمس الكرة الشبكة وتعود ب- يخطئ اللاعب المنافس في الإرسال أو الإرجاع ت- يضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨ هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى



الصف الأول الثانوي

نموذج الإجابات

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	اللياقة القلبية التنفسية تعني قدرة القلب والرئتين على تزويد العضلات بالأكسجين أثناء النشاط البدني. (✓)
٢	الإفراط في تناول الوجبات السريعة لا يؤثر على صحة القلب. (X)
٣	في كرة القدم، التمرير من لمسة واحدة يُستخدم عادة لزيادة سرعة اللعب. (✓)
٤	في كرة الطاولة، لا يجوز لمس الطاولة أثناء اللعب بأي جزء من الجسم. (✓)
٥	قلة النوم لا تؤثر على أداء الفرد البدني والذهني. (X)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هو:
الدقة	المرونة
٢	أفضل وقت لممارسة النشاط البدني هو:
أ- في وقت النوم	ب- بعد مرور ساعتين من الأكل
٣	في كرة القدم، الهدف الأساسي من التسديد هو:
إضاعة الوقت	تسجيل الأهداف في مرمى المنافس
٤	من أمثلة الأغذية الغنية بالكربوهيدرات:
أ- البيض واللحوم	ب- الأرز والخبز والبطاطس
٥	في كرة الطاولة، تُحتسب النقطة عندما:
أ- تلمس الكرة الشبكة وتعود	ب- يخطئ اللاعب المنافس في الإرسال أو الإرجاع

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:
١ النشاط البدني المنتظم يساهم في الوقاية من أمراض القلب والسمنة. ()
٢ في كرة القدم، لا يجوز لحارس المرمى لمس الكرة بقدمه داخل منطقة الجزاء. ()
٣ في كرة الطاولة، يجب أن يلمس الإرسال الطاولة مرتين في جانب اللاعب المرسل. ()
٤ الماء عنصر ضروري لتوازن الجسم ووظائفه الحيوية. ()
٥ الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني لا يؤثر في الوقاية من الإصابات. ()

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:
١ المرونة تساعد الفرد على:
أ- رفع الأوزان الثقيلة
ب- أداء الحركات بسلاسة ودون إصابات
ت- زيادة سرعة الجري
٢ من العادات الصحية اليومية الجيدة:
أ- شرب كميات كافية من الماء يوميًا
ب- تناول الأطعمة الدسمة باستمرار
ت- إهمال وجبة الإفطار
٣ من مهارات كرة القدم الأساسية:
أ- المراوغة
ب- التصويب الحر فقط
ت- الاستلام بالذراعين
٤ يُفضل أداء التمارين الهوائية لمدة:
أ- من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة
ب- ساعتين يوميًا
ت- (خمس دقائق فقط
٥ في كرة الطاولة، اللاعب الذي يبدأ بالإرسال يتم تحديده من خلال:
أ- اختيار الحكم
ب- القرعة
ت- الفائز بالمجموعة السابقة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

نموذج الإجابة

التاريخ: ١٤٤٨ / /
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى



الصف الأول الثانوي

نموذج الإجابات

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الأولى للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٨ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	النشاط البدني المنتظم يساهم في الوقاية من أمراض القلب والسمنة. (✓)
٢	في كرة القدم، لا يجوز لحارس المرمى لمس الكرة بقدمه داخل منطقة الجزاء. (X)
٣	في كرة الطاولة، يجب أن يلمس الإرسال الطاولة مرتين في جانب اللاعب المرسل. (X)
٤	الماء عنصر ضروري لتوازن الجسم ووظائفه الحيوية. (✓)
٥	الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني لا يؤثر في الوقاية من الإصابات. (X)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	المرونة تساعد الفرد على: أ- رفع الأوزان الثقيلة ب- أداء الحركات بسلاسة ودون إصابات ت- زيادة سرعة الجري
٢	من العادات الصحية اليومية الجيدة: أ- شرب كميات كافية من الماء يوميًا ب- تناول الأطعمة الدسمة باستمرار ت- إهمال وجبة الإفطار
٣	من مهارات كرة القدم الأساسية: أ- المراوغة ب- التصويب الحر فقط ت- الاستلام بالذراعين
٤	يُفضل أداء التمارين الهوائية لمدة: أ- من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ب- ساعتين يوميًا ت- خمس دقائق فقط
٥	في كرة الطاولة، اللاعب الذي يبدأ بالإرسال يتم تحديده من خلال: أ- اختيار الحكم ب- القرعة ت- الفائز بالمجموعة السابقة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:



المادة : الصف : التاريخ :		
	اختبار التربية الصحية والبدنية 1-1	

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

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

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/.....

نموذج الإجابة

اختبار التربية الصحية والبدنية ١-١

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

السؤال الأول :

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

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

السؤال الثاني :

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

الرقم	العمود (أ)	العمود (ب)
(١)	هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر 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 بالنوفيق والنجاح ،،،،،

الأستاذ/.....



المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

مدرسة

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1448هـ			
اسم الطالب/هـ		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار 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 - الكريمة - الزبدة	(ج) الحليب - الألبان - الأجبان
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

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

مكتب التعليم

مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

الفترة :
الزمن :

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٨ 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 - الأجبان
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	✓
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 ؟	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



الأول الثانوي

اختبار الفترة

اليوم /

التاريخ / / ١٤٤٨ هـ



الدرجة

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”