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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****إدارة التعليم بمحافظة صبيا**  **مدرسة ثانوية محلة ضمد**  | **بسم الله الرحمن الرحيم**شعار الوزارة.jpg | **المادة:** | **التربية الصحية والبدنية**  |
| **المرحلة**  | **الثانوية**  |
| **الصف:** | **أول ثانوي** |
| **الزمن:** |  |
| **السنة الدراسية:** | **1445هـ** |

 |
|  **أسئلة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤45هـ/انتساب**  |

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

|  |
| --- |
| **اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:** |
| السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي  |
| ١)من وصفات النشاط البدني للمصابين بضغط الدم الشرياني ؛ |
| **أ** | **النشاط الهوائي**  | **ب** | **اللاهوائي**  | **ج** | **منخفضة الشدة**  | **د** | عالية الشدة |
| ٢) للمصابين بمرض اعتلال المفاصل ينبغي ممارسة نشاط بدني : |
| **أ** | **عالي الشدة**  | **ب** | **خفيفا الى معتدل**  | **ج** | **توفير الطاقة**  | **د** | تخزين الجليكوجين |
| ٣) يقاس مستوى النشاط البدني اليومي من خلال: |
| **أ** | **السير المتحرك**  | **ب** | **الجهد بالدراجة الثابتة**  | **ج** | **جميع ما سبق**  | **د** | لا شيء |
| ٤) من واجبات المهاجمين الخلفيين : |
| **أ** | **التمرير السريع**  | **ب** | **تمرينات الإطالة**  | **ج** | **تمرينات العضلات** | **د** | تمرينات المتدرجة  |
| ٥):من وسائل تطوير السرعة  |
| **أ** | **المرونة**  | **ب** | **التصدي مواجهة**  | **ج** | **التصدي بالخلف**  | **د** | التصدي جانباً  |
| ٦) للمنشطات الصناعية أخطار منها : |
| **أ** | **القوة**  | **ب** | **الرشاقة**  | **ج** | **السرعة**  | **د** | امراض الكلى  |
| ٧) يم فحص المنشطات من خلال : |
| **أ** | **تحليل البول**  | **ب** | **تحليل الدم**  | **ج** | **تحليل بصيلات الشعر**  | **د** | جميع ماسبق  |
| ٨) تترواح العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات حرمان من النشاط الرياضي مدة : |
| **أ** | **أربع سنوات** | **ب** | **من سنتين الى ثلاث سنوات** | **ج** | **خمس سنوات**  | **د** | سبع سنوات  |
| ٩) من الأمور التي تبينهمية التوازن : |
| **أ** | **التفوق العددي**  | **ب** | **السرعة**  | **ج** | **يسهم في تحسين وترقية مستوى الاداء** | **د** | تغيير الاتجاه  |
| ١٠)العوامل التي تؤثر على التوازن …..: |
| **أ** | **فقدان الوعي**  | **ب** | **القوة العضلية**  | **ج** | **الدوار**  | **د** | الوفاة  |
| ١١) من سبل الوقاية من آلام الجنب في اثناء ممارسة رياضة المشي : |
| **أ** | **اخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم**  | **ب** | **تناول المشروبات والطعام الذي يحتوي على السكر**  | **ج** | **الضربة الأمامية بوجه المضرب** | **د** | قانون كرة الطاولة  |
| ١٢) من أنواع الرشاقة  |
| **أ** | **القصوى والعادية**  | **ب** | **الخاصة والعامة**  | **ج** | **الثابت والديناميكي** | **د** | المباشرة والغير مباشرة |
| ١٣) تقاس القوة العضلية بــــــــــــــ |
| **أ** | **تمرين الضغط** | **ب** | **التعرق** | **ج** | **الإخراج**  | **د** | التنفس  |
| ١٤) تقاس قوة عضلات البطن بـــــــــــــــــــ : |
| **أ** | **الجلوس من الرقود على الظهر**  | **ب** | **الروح الرياضية**  | **ج** | **الشخصية**  | **د** | جميع ماسبق  |
| ١٥)هناك نوعان من مهارة الصد : |
| **أ** | **الصد الهجومي**  | **ب** | **الصد الدفاعي**  | **ج** | **الصد الهجومي والدفاعي**  | **د** | الوقوف على قدم واحدة |
| ١٦) من العوامل المساعدة على انقاص وزن المصابين بمرض السمنة  |
| **أ** | **الدهون**  | **ب** | **تنويع النشاط البدني**  | **ج** | **البروتينات**  | **د** | الفواكة والخضروات  |
| ١٧) من الامراض الخفيفة كثيرة الانتشار  |
| **أ** | **الام الظهر**  | **ب** | **العمر والوزن والحالة البدنية**  | **ج** | **الحالة البدنية**  | **د** | العمر  |
| ١٨)مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة : |
| **أ** | **الهوائي** | **ب** | **عالية الشدة**  | **ج** | **اللاهوائية**  | **د** | متوسطة الشدة  |
| ١٩) شرب الماء في اثناء المجهود البدني يعد من الأمور  |
| **أ** | **المهمة**  | **ب** | **الخطيرة**  | **ج** | **جميع ما سبق** | **د** | لا شيئ  |
| ٢٠) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم فهو يزود الجسم بأكبر قدر من  |
| **أ** | **الفيتامينات** | **ب** | **السكريات**  | **ج** | **الكربو هيدرات**  | **د** | البروتينات  |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني: اجيبي ب (صح ) إذا كانت الإجابة صحيحة، وب (( خطأ) إذا كانت العبارة خاطئة:**  |
|  | **ص** | **خ** |
| **١) يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان**  |  |  |
| **٢) التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة**  |  |  |
| **٣) اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهاز التنفسي فقط على اخذ الاكسجين**  |  |  |
| **٤) تتكون اللياقة العضلية الهيكليه من قسمين**  |  |  |
| **٥) تمرين الضغط هو مجموعة من التمارين مرتكزة على ثقل الجسم**  |  |  |
| **٦) تمرين العقلة هو احد التمارين التي يمارسها الشخص من اجل جسم اقوى وعضلات سليمة**  |  |  |
| **٧) المرونة المفصلية هي عدم قدرة المفاصل على أداء الحركة**  |  |  |
| **٨) يقاس مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة الوزن بالمتر على الطول بالكيلوجرام**  |  |  |
| **٩) الارسال المستقيم هو الأقوى والأكثر استخداما**  |  |  |
| **١0) الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات**  |  |  |

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلة**معلمة المادة فوزية حمد**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة ............... :** |
| **( أ ) 6م**  | **( ب ) 3م**  | **( ج ) 9م**  |
| **2 – ...... هي القدرة على انتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة :** |
| **( أ ) الرشاقة .** | **( ب ) السرعة** | **( ج ) المرونة** |
| **3 - يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من ............... :** |
| **( أ ) 11 لاعب** | **( ب ) 9 لاعبين** | **( ج ) 7 لاعبين** |
| **4 - من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري ................. :** |
| **( أ ) اختبار القوة العضلية** | **( ب ) اختبار السير المتحرك** | **( ج) اختبار المرونة** |
| **5 - ................ يزيد من خطر الاصابة بأنواع مختلفة من السرطانات :** |
| **( أ ) التدخين**  | **( ب) الخمول البدني** | **( ج ) جميع الاجابات خاطئة** |
| **6 - ................ هو من أهم الانزيمات المستخدمة في المجال الرياضي.** |
| **( أ ) البرميلين.** | **( ب) الدهون.** | **( ج ) لا شيء مما ذ كر.** |
| **7 – ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب:** |
| **( أ ) زيادة الوزن.** | **( ب) إجهاد للمفاصل.** | **( ج ) جميع الإجابات صحيحة.** |
| **8 – تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى:** |
| **( أ ) مراقبين اثنين.** | **( ب) ثلاثة مراقبين.** | **( ج ) خمسة مراقبين.** |
| **9 – الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام:** |
| **( أ ) الهوائي.** | **( ب) اللاهوائي.** | **( ج ) جميع الإجابات صحيحة.** |
| **10 – من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد:** |
| **( أ ) التمرير السريع.** | **( ب) الاحتفاظ بالكرة.** | **( ج ) التصويب.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من واجبات المهاجم الأمامي الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمد على سرعة الحركة ورشاقتها**  |  |
| **2** | **الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي ؟** |  |
| **3** | **من عيوب خطة دفاع المنطقة : السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء**  |  |
| **4** | **تدار مباريات كرة اليد من خلال حكمين رئيسيين بالإضافة إلى مراقبين اثنين؟** |  |
| **5** | **لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل 2-3 مرات في الاسبوع**  |  |
| **6** | **من واجبات المهاجم الخلفي في كرة اليد التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب** |  |
| **7** | **السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن**  |  |
| **8** | **الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي**  |  |
| **9** | **يعرف النشاط البدني بانه حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي**  |  |
| **10** | **من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف**  |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمإدارة التعليم بمحافظة………..المدرسة…………… | **شعار الوزارة.jpgبسم الله الرحمن الرحيم** | المادة: | التربية الصحية والبدنية  |
| المستوى: | الثالث |
| الصف: | أول ثانوي |
| الزمن: |  |
| السنة الدراسية: | ١٤٤٥هـ |

 |
|  **اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٥هـ****(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 ٢٠  |
| **١)من تبعات انتشار أمراض العصر بشكل كبير شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين :** |
| أ | النوم الغير منتظم | ب | اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة  | ج | ممارسة الرياضة  | د | زيادة الوزن  |
| **٢)لابد من التحكم في ………..قبل البدء بممارسة النشاط البدني :** |
| أ | الجسم  | ب | الأكل  | ج | ضغط الدم  | د | النوم  |
| **٣) تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع للمصابين بالسمنة أهم من:** |
| أ | شدة النشاط  | ب | قوة النشاط  | ج | تدرج النشاط  | د | توقف النشاط  |
| **٤)لابد لمرضى السكري من الإنتظام في ممارسة النشاط البدني :** |
| أ | لتقوية العضلات | ب | حتى لاتضمحل فوائد النشاط | ج | لتكسبهم مرونة  | د | لخفض الوزن  |
| **٥) من مزايا تطبيق خطة دفاع المنطقة (٠:٦) في كرة اليد :** |
| أ | السماح للفريق المهاجم بالحركة | ب | التصويب من بعيد للمهاجم  | ج | الاحتفاظ بالكرة لمدة  | د | يندر وجود ثغرة دفاعية  |
| **٦) من واجبات المهاجمين الأمامين في الخطة الهجومية (٣:٣) في كرة اليد الإشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على :** |
| أ | التمرير  | ب | التوازن  | ج | سرعة الحركة ورشاقتها | د | قوتهم |
| **٧) من الوسائل التدريبية لتطوير السرعة :** |
| أ | المرونة | ب | القوة الخاصة  | ج | تكنيك الجري  | د | جميع ماسبق  |
| **٨) لمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها ماهو سهل التطبيق والكلفة مثل :** |
| أ | استبانة النشاط البدني  | ب | أجهزة قياس ضربات القلب  | ج | أجهزة قياس الحركة  | د | اختبارات اللياقة  |
| **٩) يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني إذا يمنحه ذلك الشعور :** |
| أ | بالأمتلاء  | ب | بالانتعاش  | ج | بالرطوبة  | د | بالجفاف |
| **١٠) يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:** |
| أ | فحص وتحليل الدم  | ب | فحص وتحليل البول  | ج | فحص وتحليل بصيلات الشعر | د | جميع ماسبق  |
| **١١) استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة من مهارة :** |
| أ | الإرسال المرتفع  | ب | الضربة الساحقة الأمامية  | ج | الضربة الساحقة بوجة المضرب | د | الضربة نصف الطائرة |
| **١٢) من أنواع التوازن :** |
| أ | القصوى والعادية  | ب | الخاصة والعامة  | ج | الثابت والديناميكي | د | المباشرة والغير مباشرة |
| **١٣) يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممداً بشكل عرضي على وركي المسعف وتكون ذراعا المصاب مثبتتين على كتفي ضابط الإسعاف:**  |
| أ | الحمل على الظهر  | ب | نقل المصاب بواسطة شخص واحد | ج | سحب المريض على ظهره | د | بإستخدام الكرسي  |
| **١٤) تُعد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة :** |
| أ | الضربة الساحقة الخاطفة  | ب | حائط الصد الفردي  | ج | الضربة الخلفية  | د | الضربة الأمامية  |
| **١٥) تشترك الضربة الخلفية والأمامية في لعبة المضرب (التنس ):** |
| أ | يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرهّ | ب | دوران الجسم جانباً | ج | رأس المضرب في مستوى الحوض | د | استمرار حركة المضرب |
| **١٦) تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة :** |
| أ | البدنية  | ب | البدنية اللاهوائية  | ج | الرياضية  | د | البدنية الهوائية  |
| **١٧) تعتبر من التمرينات اليسيرة التي لاتحتاج إلى أدوات أخرى معقدة :** |
| أ | تمرين الضغط  | ب | تمرين العقلة  | ج | تمرين الإنبطاح  | د |  تمرين القرفصاء  |
| **١٨) تقاس المرونة :** |
| أ | بحساب مؤشر كتلة الجسم  | ب | بطريقة مباشرة  | ج | بطريقة غير مباشرة  | د | بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل  |
| **١٩) هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً في المضرب (التنس):** |
| أ | أداء الإرسال المستقيم  | ب | أداء الضربة الخلفية  | ج | أداء الضربة الأمامية  | د | النصف طائرة |
| **٢٠) يحتوي الأناناس على أنزيم يعتبر من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي :** |
| أ | اللاكتيز  | ب | البابين  | ج | البروميلين | د | ليبيز  |

 ٤٠

 ١٠

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني:** ظللي حرف (ص ) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف ( خ ) إذا كانت العبارة خاطئة:  |
| **السؤال:** | صح | خطأ |
| ١) من النتائج السلبية عن التدخين تصلب الشرايين ونقص الأكسجين الواصل للعضلات يؤدي الإصابة بمتلازمة الآرق. | ص | خ |
| ٢) ينصح اختصاصي الطب الرياضي بتناول اللحم لانه يزود الجسم بأكبر قدر من البروتينات . | ص | خ |
| ٣) يعد الفريق مهزوماً في المبارة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين من العقوبات في الألعاب الفردية .  | ص | خ |
| ٤) من العوامل التي تؤثر على التوازن الوراثة . | ص | خ |
| ٥) تعُد عملية حمل المصاب ونقله بواسطة ثلاثة مسعفين هي الطريقة المثلى التي مازالت تستعمل منذ عدة سنوات . | ص | خ |
| ٦) إذا لم يكن هناك نبض توقف عن عملية الإنقاذ إلى حين وصول سيارة الإسعاف . | ص | خ |
| ٧)(قبلة الحياة) هي إجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء . | ص | خ |
| ٨) طريقة نقل المصاب بإستخدام الكرسي تستخدم في حال كان المصاب وزنه خفيفاً. | ص | خ |
| ٩) تتم الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبارات ميدانية أهمها الزمن . | ص | خ |
| ١٠) الصد الهجومي في الكرة الطائرة تثبت الذراعان واليدان عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.  | 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-الرشاقة**  |  |  | 1. قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها .
 |
| **٢-التوازن**  |  |  | 1. تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
 |
| **٣-القوة العضلية**  |  |  | 1. حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي .
 |
| **٤-المرونة المفصلية**  |  |  | 1. هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم.
 |
| **٥-السرعة**  |  |  | 1. تمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض.
 |
| **٦-النشاط البدني**  |  |  | 1. يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.
 |
| **٧-التوازن الثابت**  |  |  | 1. القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة ).
 |
| **٨- تمرين الضغط**  |  |  | 1. القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة.
 |
| **٩-اللياقة القلبية التنفسية**  |  |  | 1. القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية .
 |
| **١٠- الرشاقة الخاصة**  |  |  | 1. قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء .
 |
|  |  |  | 1. هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.
 |

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلةوفقك الله وسدد على درب الخير خطاكمعلمتك: |

 **قناة الأستاذة /مريم المغيرة**

<https://t.me/maryamsalmughira>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية وصحية 1-2 |
| وزارة التعليم | الصف: اول ثانوي (أنتساب) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن: ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **60** |
| **المصحح** |  | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | **التوقيع** |  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة:**  2**0 /**  |
|  |  **للمصابين بارتفاع ضغط الدم يكون نوع النشاط البدني هوائيا ً مثل:** |
| **1-** | **المشي وكرة السلة**  | **2-** | **ركوب الدراجة الثابتة** | **3-** | **جميع ما سبق**  | **-** |  |
|  | **عند حدوث الالتهابات الحادة للأشخاص المصابين في اعتلال المفاصل العظمية نقوم:-** |
| **1-** | **ممارسة النشاط البدني**  | **2-** | **تأجيل ممارسة النشاط**  | **3-** | **لا شيء مما سبق**  |  |  |
|  | **في كرة الريشة يتم استخدام الرسغ والساعد والمضرب لتوجيه الريشة إلى المكان المناسب والبعيد عن المنافس يعتبر:-**  |
| **1-** | **متابعة**  | **2-** | **استعداد** | **3-**  | **الحركة الأساسية** |  |  |
|  | **يمكن قياس وظيفة الجهاز القلبي من خلال اختبار:-**  |
| **1-** | **السير المتحرك**  | **2-** | **الجهد بالدراجة الثابتة**  | **3-**  | **جميع ما سبق**  |  |  |
|  | **من طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة هي:-** |
| **1-** |  **تحريكه من مكانه**  | **2-** | **استخدام الكرسي** | **3-**  | **لا شيء مما سبق**  |  |  |
|  | **في كرة اليد حركات لاعبين الدفاع في الجناحين تكون: -** |
| **1-** |  **جانبين فقط**  | **2-** | **الامام والخلف**  | **3-** | **جميع ما سبق**  |  |  |
|  | **في كرة اليد من واجبات مجموعة المهاجمين الخلفيين : -** |
| **1-** | **سرعة التمرير**  | **2-** | **التصويب على المرمى** | **3-** | **جميع ما سبق**  |  |  |
|  | **يؤثر على الاوعية الدموية والشرايين ويقلل من سعتها مما يسبب: -** |
| **1-** | **زيادة الأكسجين للعضلات**  | **2-** | **نقص الأكسجين الواصل للعضلات**  | **3-** | **لا شيء مما سبق**  |  |  |
|  | **الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر يحتاجون: -** |
| **1-** | **قلة استهلاك الماء**  | **2-** | **استهلاك الماء بكميات كبيرة**  | **-** | **جميع ما سبق**  |  |  |
| **10.**  | **لتعاطي المنشطات أخطار عديدة منها: -** |
| **1-** | **الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف**  | **2-** | **فاتح للشهية والطعام**  | **3-** | **لا شيء مما سبق**  |  |  |

**يتبع**

**السؤال الثاني: ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية؟**

 **40 /**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الاوزان الثقيلة لانها تسبب اجهاد على المفاصل**  |  |
| **2- للأشخاص المصابين بالسمنة تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع اهم من شدة النشاط**  |  |
| **3- من الاجراءات التي يجب اتباعها للمصابين التهاب المفاصل اخذ الدواء قبل ساعة من ممارسة النشاط البدني**  |  |
| **4- من الطرائق المسيرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية الجري 12 دقيقة**  |  |
| **5- لعمل اي برنامج نشاط رياضي لا يحتاج الى هدف**  |  |
| **6- من عيوب الاستبانة انها تعد عرض لتقدير الشخصي**  |  |
| **7- معادلة مصروف الطاقة تمثل مقدار ما يصرف من سعرات الحرارية خلال الانشطة البدنية فقط**  |  |
| **8- يتم تقييم مستوى اللياقة البدنية على قيامك بالنشاط البدني بشكل امن**  |  |
| **9- الحد الادنى لمرات ممارسة تكرار النشاط البدني وهي خمس مرات في الاسبوع** |  |
| **10- يقصد بدفاع المنطقة (0/6) هو وقوف اللاعبين على خط المنطقة 6 م**  |  |
| **11- تستخدم طريقة دفاع المنطقة ( 0/6 ) ضد الفرق اللي تتميز بإتقان التصويب القريب**  |  |
| **12- يعتمد دفاع المنطقة لكرة اليد على ان الاعب غير مسؤول عن لاعب ونص للفريق المهاجم**  |  |
| **13-يمكن تقسيم الفريق في كرة اليد الى مجموعتين**  |  |
| **14- يجب على الحارس ارتداء زي مخالف عن زملائه في الفريق**  |  |
| **15- يجوز للاعب في كرة اليد لمس الكره بالقدم ويحق له من الرأس حتى الركبة** |  |
| **16- يحق للمنافس في كرة اليد اخذ الكره من الاعب عند القيام بالتنطيط**  |  |
| **17- تحمل السرعة تعد من وسائل تطوير السرعة**  |  |
| **18- لا يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الانسان**  |  |
| **19-لا ينصح بشرب الماء بعد المجهود البدني**  |  |
| **20- من الاثار الايجابية الناتجة عن المنشطات التمتع بالصحة** |  |

 **انتهت الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق..........معلم/ة المادة:**