



أسئلة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (الفترة الثانية) للصف أول ثانوي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

1	تساعد ممارسة النشاط البدني في منع حدوث الزيادة في الوزن.	()
2	يتم متابعة الأداء في الضربة القاطعة بظهر المضرب بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.	()
3	يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة.	()
4	في وقفة الاستعداد الدفاعية تكون القدمان متباعدتان بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى.	()
5	يعتمد الهجوم المنظم على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب كرة السلة.	()
6	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية.	()
7	يمثل التوازن العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	من طرق الوقاية من إصابات النشاط البدني :	أ	تناول الغذاء الكافي	ب	أخذ الراحة الكافية	ج	جميع ما ذكر صحيح
2	تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى.	أ	التحرك الجانبي	ب	التحرك الخلفي	ج	جميع ما ذكر صحيح
3	هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة.	أ	القوة العضلية	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	في قانون كرة الطاولة حالما تقذف الكرة يجب تحريك ذراع المرسل الحر واليد من الفراغ الواقع بين و	أ	الكرة والشبكة	ب	الكرة والملعب	ج	لا شيء مما ذكر
5	ينفذ الهجوم المنظم في	أ	ثلاثة أشكال	ب	شكلين	ج	جميع ما ذكر صحيح
6	من العوامل المؤثرة في السرعة :	أ	القوة العضلية	ب	قوة الإرادة	ج	جميع ما ذكر صحيح
7	يعتمد الهجوم ضد دفاع رجل لرجل على :	أ	السرعة	ب	تغيير الاتجاه	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	من العوامل المؤثرة في التوازن :	أ	الوراثة	ب	القدرات العقلية	ج	جميع ما ذكر صحيح

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

(التوازن الثابت - الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة - السرعة)

1- هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.

2- يتم تنمية من التكرارات والطرق البديلة.

3- يعتمد على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :

موقع منهجي
mnhaji.com



نموذج الإجابة

الإدارة
مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (الفترة الثانية) للصف أول ثانوي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	تساعد ممارسة النشاط البدني في منع حدوث الزيادة في الوزن.	(✓)
٢	يتم متابعة الأداء في الضربة القاطعة بظهر المضرب بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.	(✓)
٣	يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة.	(✓)
٤	في وقفة الاستعداد الدفاعية تكون القدمان متباعدتان بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى.	(✓)
٥	يعتمد الهجوم المنظم على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب كرة السلة.	(✓)
٦	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية.	(✓)
٧	يمثل التوازن العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	من طرق الوقاية من إصابات النشاط البدني :	أ	تناول الغذاء الكافي	ب	أخذ الراحة الكافية	ج	جميع ما ذكر صحيح
٢	تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى.	أ	التحرك الجانبي	ب	التحرك الخلفي	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة.	أ	القوة العضلية	ب	السرعة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	في قانون كرة الطاولة حالما تقذف الكرة يجب تحريك ذراع المرسل الحر واليد من الفراغ الواقع بين و	أ	الكرة والشبكة	ب	الكرة والملعب	ج	لا شيء مما ذكر
٥	ينفذ الهجوم المنظم في	أ	ثلاثة أشكال	ب	شكلين	ج	جميع ما ذكر صحيح
٦	من العوامل المؤثرة في السرعة :	أ	القوة العضلية	ب	قوة الإرادة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	يعتمد الهجوم ضد دفاع رجل لرجل على :	أ	السرعة	ب	تغيير الاتجاه	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	من العوامل المؤثرة في التوازن :	أ	الوراثة	ب	القدرات العقلية	ج	جميع ما ذكر صحيح



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

(التوازن الثابت - الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة - السرعة)

١ -**التوازن الثابت**... هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت.

٢ - يتم تنمية ...**السرعة**..... من التكرارات والطرق البديلة.

٣ - يعتمد...**الهجوم ضد دفاع المنطقة**.... على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
المعلم/ة :



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الثانية للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	المقصود بارتفاع درجة حرارة الجسم أي تصل بما يقارب ٤٠ درجة مئوية.
٢	يظهر الطفح الجلدي عند الرجال والحوامل بسبب وجودهم في طقس حار.
٣	في كرة السلة الهجوم ضد دفاع يعتمد بشكل كبير على السرعة والرشاقة.
٤	من طرق تنمية عنصر الرشاقة تمرين (وقوف) الجري المتعرج.
٥	من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية الشاش الطبي.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء هي:	
	الدقة	المرونة
	الرشاقة	
٢	عدد لاعبين كرة السلة لكل فريق:	
	أ- ٥ لاعبين	ب- ٧ لاعبين
	ت- ١١ لاعب	
٣	يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال:	
	أ- حساب مؤشر كتلة الجسم	ب- قياس سمك طية الجلد
	ت- جميع ما ذكر	
٤	الساعات المناسبة لأخذ الراحة الكافية:	
	أ- ٨ ساعات	ب- ٥ ساعات
	ت- جميع ما سبق	
٥	هي آلام أو تشنجات وتشمل مجموعة كثير من العضلات وخاصة عضلات الساقين:	
	أ- الوقاية من ضربة الحرارة	ب- ضربة الشمس
	ت- تشنجات العضلات	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١) الفترة الثانية للصف الأول الثانوي للعام ١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	المقصود بارتفاع درجة حرارة الجسم أي تصل بما يقارب ٤٠ درجة مئوية.
٢	يظهر الطفح الجلدي عند الرجال والحوامل بسبب وجودهم في طقس حار.
٣	في كرة السلة الهجوم ضد دفاع يعتمد بشكل كبير على السرعة والرشاقة
٤	من طرق تنمية عنصر الرشاقة تمرين (وقوف) الجري المتعرج
٥	من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية الشاش الطبي

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء هي:	
	الدقة	المرونة
	الرشاقة	
٢	عدد لاعبين كرة السلة لكل فريق:	
	أ- ٥ لاعبين	ب- ٧ لاعبين
	ت- ١١ لاعب	
٣	يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال:	
	أ- حساب مؤشر كتلة الجسم	ب- قياس سمك طية الجلد
	ت- جميع ما ذكر	
٤	الساعات المناسبة لأخذ الراحة الكافية:	
	أ- ٨ ساعات	ب- ٥ ساعات
	ت- جميع ما سبق	
٥	هي آلام أو تشنجات وتشمل مجموعة كثير من العضلات وخاصة عضلات الساقين:	
	أ- الوقاية من ضربة الحرارة	ب- ضربة الشمس
	ت- تشنجات العضلات	

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: