

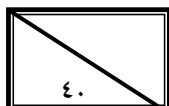
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة المدرسة / الثانوية /	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
---	---	---	---

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٤ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رابعياً	رقم الجلوس			
رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	المجموع
الدرجة				

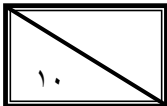
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي



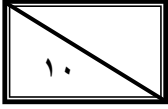
١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :				
أ	اللاهوائية	ب	الهوائية	ج
د	عالية الشدة	متوسطة الشدة	د	عالية الشدة
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :				
أ	بناء العضلات	ب	إصلاح ونمو الخلايا	ج
د	توفير الطاقة	توفير الطاقة	د	تخزين الجليكوجين
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :				
أ	التسديد	ب	التغلب على الدفاع	ج
د	امتلاك الكرة	الاحتفاظ بها	د	امتلاك الكرة
٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية :				
أ	تمرينات الإطالة	ب	تمرينات الإطالة	ج
د	تمرينات المتدرجة	تمرينات العضلات	د	تمرينات المتدرجة
٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها يتزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :				
أ	الإنزلاق	ب	التصدي مواجهة	ج
د	التصدي جانباً	التصدي بالخلف	د	التصدي جانباً
٦) من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من الصيدليات بالشكل الكروي :				
أ	لاصق طبي	ب	القطن الطبي	ج
د	رباط ضاغط	قفازات طبية	د	رباط ضاغط
٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :				
أ	النمط العصبي للفرد	ب	القوة العضلية	ج
د	جميع ماسبق	قوة الإرادة	د	جميع ماسبق
٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدريبمرات بالأسبوع :				
أ	أربع	ب	ثلاث	ج
د	سبع	خمس	د	سبع
٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :				
أ	التفوق العددي	ب	السرعة	ج
د	تغيير الاتجاه	الخداع	د	تغيير الاتجاه
١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:				
أ	فقدان الوعي	ب	الإغماء	ج
د	الوفاة	الدوار	د	الوفاة

١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية :					
أ	الإرسال القصير بظهر المضرب	ب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	ج	الضربة الأمامية بوجه المضرب
د	قانون كرة الطاولة				
١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة				
١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :					
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
د	التنفس				
١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :					
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
د	جميع ماسبق				
١٥) من تمارين تمنيت عنصر الرشاقة :					
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
د	الوقوف على قدم واحدة				
١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :					
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
د	الفواكه والخضروات				
١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :					
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
د	العمر				
١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :					
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
د	متوسطة الشدة				
١٩) في كرة القدم يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض وتسمى هذه الطريقة:					
أ	قبضة النعل	ب	ضربة النعل	ج	مشط القدم
د	ركلة القدم				
٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :					
أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة
د	جميع ماسبق				



السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلسل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بضرية حرة غير مباشرة .
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل (اللحم ، والبيض ، والحليب ،والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١-السرعة	
٢-النشاط البدني	
٣-الوقت الحر	
٤-التوازن	
٥-الرشاقة	
٦-اللياقة القلبية التنفسية	
٧-ضربة الحرارة	
٨-التوازن الديناميكي	
٩-الرشاقة الخاصة	
١٠- تشنجات العضلات	

(ب)
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بواسطة الدم .
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصرمدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

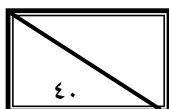
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمدينة المدرسة / الثانوية /	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المستوى: الصف: الزمن: السنة الدراسية:	التربية الصحية والبدنية الثالث أول ثانوي الزمن: السنة الدراسية:
---	---	---	---

نموذج إجابة مادة التربية الصحية والبدنية مسارات الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٤ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رابعياً	رقم الجلوس	رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	المجموع
الدرجة						

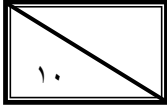
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما

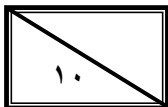


١) تنمى اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية :						
أ	ب	ج	د	ع	هـ	ز
اللاهوائية	الهوائية	متوسطة الشدة	عالية الشدة	تخزين الجليكوجين	بناء العضلات	إصلاح ونمو الخلايا
٢) الدور الرئيسي للكربوهيدرات في النشاط البدني هو :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
التهديد	التغلب على الدفاع	احتفاظ بها	امتلاك الكرة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٣) تنفيذ الهجوم من العمق في كرة القدم لابد أولاً :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
التهديد	التغلب على الدفاع	احتفاظ بها	امتلاك الكرة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٤) هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٥) خطة دفاع تغطية الزميل في كرة القدم من طرقها يتزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
التهديد	التغلب على الدفاع	احتفاظ بها	امتلاك الكرة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٦) من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر من الصيدليات بالشكل الكروي :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
التهديد	التغلب على الدفاع	احتفاظ بها	امتلاك الكرة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٧) من العوامل المؤثرة في السرعة للأداء الرياضي :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
النمط العصبي للفرد	القوة العضلية	قوة الإرادة	جميع ما سبق	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٨) إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار للنشاط البدني هو أن تقوم بالتدريبمرات بالأسبوع :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
أربع	ثلاث	خمسة	سبع	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
٩) الهجوم المنظم في كرة السلة ضد الدفاع عن المنطقة يعتمد على :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
التفوق العددي	السرعة	الخداع	تغيير الاتجاه	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
١٠) ضربة الشمس أكثر خطورة من الرجاء الحراري حيث يمكن أن تؤدي إلى.....:						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
فقدان الوعي	الإغماء	الدوار	الوفاة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة
١١) في كرة الطاولة الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة من الخطوات الفنية :						
أ	ب	ج	د	هـ	ز	ح
الإرسال القصير بظهر المضرب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب	قانون كرة الطاولة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة	تمارين الإطالة

١٢) من أنواع التوازن :					
أ	القصوى والعادية	ب	الخاصة والعامة	ج	الثابت والديناميكي
د	المباشرة والغير مباشرة	١٣) عندما يتعرض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة :			
أ	التبول	ب	التعرق	ج	الإخراج
د	التنفس	١٤) تُعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة وتتكون من :			
أ	اللعب النظيف	ب	الروح الرياضية	ج	الشخصية
د	جميع ماسبق	١٥) من تمارين تمنيت عنصر الرشاقة :			
أ	الجري المتعرج	ب	عمل ميزان أمامي	ج	التكررات
د	الوقوف على قدم واحدة	١٦) تعد هذه الأطعمة مهمة لنمو الجسم وإصلاحه كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن :			
أ	الدهون	ب	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
د	الفواكة والخضروات	١٧) تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف :			
أ	العمر والوزن	ب	العمر والوزن والحالة البدنية	ج	الحالة البدنية
د	العمر	١٨) هي الأنشطة التي تستطيع الكلام فيها بهدوء وباستمرار :			
أ	الهوائية	ب	عالية الشدة	ج	اللاهوائية
د	متوسطة الشدة	١٩) في كرة القدم يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض وتسمى هذه الطريقة:			
أ	قبضة النعل	ب	ضربة النعل	ج	مشط القدم
د	ركلة القدم	٢٠) من النصائح الهامة لإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :			
أ	عمل دليل للمحتويات	ب	التأكد من صلاحية الأدوية	ج	توضع في مكان معتدل الحرارة
د	جميع ماسبق				



السؤال الثاني: ظلي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:		
خطأ	صح	السؤال:
خ	ص	١) أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً مرتفع التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض والتي ليس أعراض.
خ	ص	٢) تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتسم بالتكرار .
خ	ص	٣) تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الغير جيد وترفع من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم .
خ	ص	٤) في لعبة كرة القدم عند احتساب الحكم التسلسل على لاعب ما فإن الكرة تتحول للفريق الأخرى بضرية حرة غير مباشرة .
خ	ص	٥) كلما قلت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .
خ	ص	٦) يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة بسبب الطقس الحار ويشعر المصاب وقتها بالتعب .
خ	ص	٧) يعد الكربوهيدرات مهماً في الأداء الرياضي لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين ويقلل آلام العضلات .
خ	ص	٨) في كرة السلة يعتمد دفاع المنطقة (٢:٣) على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة .
خ	ص	٩) توجد الدهون الغير مشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل (اللحم ، والبيض ، والحليب ، والجبن) .
خ	ص	١٠) مكملات البروتين لايمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين .



السؤال الثالث: اختاري من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظللي في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(أ)	الحرف الصحيح
١- السرعة	(ط)
٢- النشاط البدني	(ز)
٣- الوقت الحر	(ك)
٤- التوازن	(إ)
٥- الرشاقة	(ح)
٦- اللياقة القلبية التنفسية	(ج)
٧- ضربة الحرارة	(و)
٨- التوازن الديناميكي	(هـ)
٩- الرشاقة الخاصة	(د)
١٠- تشنجات العضلات	(ب)

(ب)
(أ) القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة).
(ب) هي آلام تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين .
(ج) هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ونقله بوساطة الدم .
(د) هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
(هـ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية.
(و) حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم .
(ز) كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرأ من الطاقة .
(ح) القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أوكل الأجزاء .
(ط) قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من واحد فيأقصرمدة .
(ي) الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي .

انتهت الأسئلة

وفقك الله وسدد على درب الخير خطاك

معلمتك:

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 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) جميع الاجابات صحيحة
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 - يحتوي البروتين على حرارية في كل غرام؟ :		
(أ) 10 سعرات	(ب) 5 سعرات	(ج) لا يحتوي على سعرات
6 - من أعراض الضربة الحرارية ؟		
(أ) ارتفاع درجة الحرارة	(ب) ارتفاع ضربات القلب	(ج) جميع الاجابات صحيحة
7 - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة على الأقل؟		
(أ) (8) ساعات	(ب) (4) ساعات	(ج) (10) ساعات
8 - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة السلة يعتمد على		
(أ) السرعة والخداع	(ب) الوثب العالي	(ج) القوة الجسدية
9 - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون من.....		
(أ) خمس لاعبين	(ب) ستة لاعبين	(ج) سبعة لاعبين
10 - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبيض بعرض وتكون مرئية بوضوح؟		
(أ) 10 سم	(ب) 5 سم	(ج) 7 سم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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 ؟	
6	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	خ
7	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟	ص
8	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	ص
9	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	ص
10	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟	ص

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤذيها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من :		
(أ) الطاقة	(ب) اللعب	(ج) النشاط
٢ - تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق :		
(أ) الجري .	(ب) المشي	(ج) جميع الاجابات صحيحة
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 - يحتوي البروتين على حرارية في كل غرام؟ :		
(أ) ١٠ سعرات	(ب) ٥ سعرات	(ج) لا يحتوي على سعرات
٦ - من أعراض الضربة الحرارية ؟		
(أ) ارتفاع درجة الحرارة	(ب) ارتفاع ضربات القلب	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٧ - يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة على الأقل؟		
(أ) (8)ساعات	(ب) (4)ساعات	(ج) (10)ساعات
٨ - الهجوم ضد دفاع رجل لرجل في كرة السلة يعتمد على؟		
(أ) السرعة والخداع	(ب) الوثب العالي	(ج) القوة الجسدية
٩ - تمارس كرة السلة بين فريقين مكون من.....		
(أ) خمس لاعبين	(ب) ستة لاعبين	(ج) سبعة لاعبين
١٠ - يجب أن ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بنفس اللون يفضل الأبيض بعرض وتكون مرئية بوضوح؟		
(أ) ١٠ سم	(ب) ٥ سم	(ج) ٧ سم

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (التربية الصحية والبدنية) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	النشاط البدني سواءً أكان معتدلاً أو حاداً يحسن الصحة	١
X	يعتبر الشخص الغير ممارس للنشاط البدني نبضه ممتاز	٢
✓	لتنفيذ الهجوم من العمق يتطلب عملاً جماعياً	٣
X	يعد التواجد في منطقة التسلل خطأ في حد ذاته	٤
✓	يمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض ؟	٥
X	يفوز اللاعب بالشوط إذا سجل ١٥ نقطة بفارق نقطتين عن المنافس ؟	٦
✓	عند بداية الارسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة ؟	٧
✓	يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل منع تكرارها ؟	٨
✓	يجب أن يتم التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ؟	٩
✓	تسبب حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس ؟	١٠

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،