

أسئلة اختبار 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 ) 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 - 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 ١٤٤٤/١٤٤٥ 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 ،،،