

المملكة العربية السعودية		المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : ثاني الثانوي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
المدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. تاريخ العائلة الصحي -1 -2 الفحوصات المنتظمة -3- الخمول ؟
الصحة تحددها العوامل الخارجة عن إرادة الفرد . ؟
2. احترام الذات -2 -3 المرونة -1- عدم الثقة بالنفس ؟
جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي و يكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية
3. الصحة الشخصية -2 -3 السلوكيات الشخصية -1- الحيوية و الوراثية ؟
الأمراض المعدية هي أمراض مزمنة بطول مدة علاجها ؟
4. خطأ -2 -1- صح ؟
من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي ؟
5. ممارسة النشاط البدني -2 -3 جميع ما ذكر صحيح -1- التغذية الصحية ؟
يوجد العديد من وسائل التواصل الاجتماعي منها . ؟
6. اليوتيوب و الفيسبوك -2 -3 منصة مدرستي -1- كلا سيرا ؟
ضعف عضلة القلب و ما يتبعه من ضعف في الجهاز الدوري ليس له علاقة مباشرة بالخمول البدني ؟
7. خطأ -2 -1- صح ؟
الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ هو مفهوم الخمول البدني ؟
8. خطأ -2 -1- صح ؟
للنشاط البدني أبعاد ما تعرف بحجم النشاط البدني ؟
9. مدة النشاط البدني -2 -3 نشاط بدني هوائي -1- نشاط بدني منتظم ؟
الوقاية من السلوك العدواني أو العنف بين فئة الشباب من فوائد . ؟
10. الجانب الاجتماعي -2 -3 الجانب النفسي -1- سهولة الوصول للمعلومات وخدمة تصنيف البيانات تسمى ؟
دقة القياس -2 -3 خيارات الدعم ؟
11. التعرف المستوى الأول للهرم هو جميع الأنشطة الخاصة بتقوية العضلات والأربطة ؟
المستوى الثالث -2 -3 الام المفاصل ؟
12. الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني تكون .. ؟
معوقات التفكير -2 -3 معوقات التطبيق ؟
13. معوقات التطبيق -2 -1- خطأ ؟
تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر . ؟
14. مفهوم قياس اللياقة البدنية هي تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها . ؟
خطأ -2 -1- صح ؟
15. من خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي . ؟
جميع ما ذكر صحيح -2 -3 تحديد الهدف ؟
16. تقييم وضعك الحالي -2 -1- خطأ ؟

تعد الفروق الفردية لاستجابة الجسم للبرنامج عاملاً مهماً لتصميم البرنامج ؟

-1	صح	-2	خطأ	-18
-1	السعرات الحرارية	-2	الغذاء الصحي	-3
-19	السعرات الحرارية	-2	النظام الغذاء الصحي	-3
			جميع ما ذكر صحيح	
			هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية . ؟	
			يساعد النظام على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية	

السؤال الثاني : مقالي

1- ما هو الفرق بين الإصابة المقصودة و غير المقصودة . ؟

.....

.....

2- تنقسم عناصر السلامة إلى ثلاثة عناصر أذكرها / يها . ؟

.....

.....

.....

ج- عدد / ي اثنين من سمات الصحة النفسية الايجابية . ؟

.....

.....

د- أذكر / ي مراحل الإدمان ؟

.....

.....

.....

هـ - ما هو اسم المشروع الوطني للوقاية من المخدرات ، اكتب / ي سطرين عنه . ؟

.....

.....

.....

تمنيتي لكم بالتوفيق