



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١-٢) 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	من الطرق نقل المصاب على الظهر أن تكون الذراعين المصاب مثبتتين على كتف المسعف.
٢	يجب سحب المريض على ظهره من خلال الاستلقاء على الفراش.
٣	الوضعية الصحيحة للجسم أثناء ممارسة الرياضة تسبب الأم الجانبي الحاد
٤	من علامات ان المصاب على قيد الحياة توقف نبض القلب
٥	الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواءً بكل أعضائه أو بجزء معين منها.

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	الضربة الساحقة في كرة الطائرة تتم هذه الضربة عندما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي:	
أ- ٢٥-١٠ سم	ب- ٥٠-٣٠ سم	ت- ٧٠-٥٠ سم
٢	أثناء أداء حائط الصد الفردي تثبت فيه الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد:	
أ- الصد الدفاعي	ب- الصد الهجومي	ت- التوازن
٣	في كرة المضرب، يكون الارسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً هو:	
أ- الإرسال المستقيم	ب- الضربة الخلفية	ت- النصف طائرة
٤	في كرة المضرب، يركز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض:	
أ- الضربة الأمامية بوجه المضرب	ب- الضربة الخلفية	ت- الضربة الأمامية
٥	من قوانين كرة الطائرة، يتم توحيد جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس المتعلقة بالمحيط (٣,١) وذلك في:	
أ- الشبكات	ب- المسافات	ت- الوزن والضغط والنوع

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:



الصف الأول الثانوي

اختبار مادة التربية الصحية والبدنية (١-٢) 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	من الطرق نقل المصاب على الظهر أن تكون النزاعين المصاب مثبتين على كتف المسعف. (صح)
٢	يجب سحب المريض على ظهره من خلال الاستلقاء على الفراش. (صح)
٣	الوضعية الصحيحة للجسم أثناء ممارسة الرياضة تسبب الأم الجانبي الحاد (خطأ)
٤	من علامات ان المصاب على قيد الحياة توقف نبض القلب (خطأ)
٥	الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواءً بكل أعضائه أو بجزء معين منها. (صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	الضربة الساحقة في كرة الطائرة تتم هذه الضربة عندما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي: أ- ١٠-٢٥ سم ب- ٣٠-٥٠ سم ت- ٥٠-٧٠ سم
٢	أثناء أداء حائط الصد الفردي تثبت فيه الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد: أ- الصد الدفاعي ب- الصد الهجومي ت- التوازن
٣	في كرة المضرب، يكون الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً هو: أ- الإرسال المستقيم ب- الضربة الخلفية ت- النصف طائرة
٤	في كرة المضرب، يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض: أ- الضربة الأمامية بوجه المضرب ب- الضربة الخلفية ت- الضربة الأمامية
٥	من قوانين كرة الطائرة، يتم توحيد جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس المتعلقة بالمحيط (٣,١) وذلك في: أ- الشبكات ب- المسافات ت- الوزن والضغط والنوع

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: