|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : السادس الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |
| **المصحح** |  | | | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | | | **التوقيع** |  |

**يتبع**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :**  **30 /** | | | | | | | | | |
|  | **من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **القوة العضلية** | | **2-** | **التركيب الجسمي** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** | **-** |  |
|  | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم بعد إحراز أحد الفريقين لهدف يقوم الفريق المنافس بتنفيذ ركلة ................. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **المرمى** | **2-** | **الركنية** | **3-** | **البداية** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يكون ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل ........ ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **خطوة** | **2-** | **خطوتين** | **3-** | **3 خطوات** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء ......... لها و ليس من أسفلها و العينان مفتوحتان ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **السفلي** | **2-** | **العلوي** | **3-** | **الجانبي** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم تكون رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ................ ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **المرمى** | **2-** | **التماس** | **3-** | **الكرة** |  |  |
|  | **هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأر ض أو في الهواء؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **المرونة** | **3-** | **التوافق** |  |  |
|  | **هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الاتزان** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة الطاولة تكون مسكة المضرب بالطريقة ........؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الشرقية** | **2-** | **الغربية** | **-** | **القارية** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة الإرسال المعكوس( القاطع ) في كرة الطاولة يكون ضرب الكرة من الحافة ........ ( القريبة من وسطها ) و من أمام جسم المرسل تقريبا ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الداخلية** | **2-** | **الخارجية** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع في كرة الطاولة تضرب الكرة من ........ أو من الجانب كي يعطيها دورانا ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **امام** | **2-** | **خلف** | **3-** | **جانب** |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة الجري في منحنى في ألعاب القوى يتم أثناء الجري في المنحنى فقد جزءا من ......... بفعل القوة الطاردة المركزية ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **المرونة** | **3-** | **السرعة** |  |  |
| **13** | **تتكون مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى من ........... مراحل ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **4** | **2-** | **3** | **3-** | **2** |  |  |
| **14** | **تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى من ........ مراحل ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **4** | **2-** | **3** | **3-** | **2** |  |  |
| **15** | **من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة البومسي الأولى ( الجزء الأول و الثاني ) في رياضة التايكوندو ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **مستوى النظر للأمام** | **2-** | **استقامة الظهر أثناء الأداء** | **3-** | **ميل الجذع للأمام أو الخلف** |  |  |

**8 /**

**السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمدا بيده ، ذراعه بما في ذلك تحرك اليد ، الذراع باتجاه الكرة .** |  |
| **2** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا تعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال .** |  |
| **3** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يقوم المتسابق بالجري في المنحنى في السباقات التي تكون عادة أكثر من ( 100 م ).** |  |
| **4** | **تبدأ مهارة البومسي الأولى ( تاجوك – ألجن ) من وقفة الاستعداد ( جونبي - سوجي ) .** |  |

**السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟**

**2 /**

1. **اذكر/ي جزئين من مهارة البومسي الأولى ؟**

**1-............................. 2-.......................**

**انتهت الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | a.png | **المـــادة : تربية بدنية**  **الصـف : سادس ابتدائي**  **الفتـــــــــــرة :**  **الزمـــــــــــــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ** | | | |
| **اسم الطالب/ة:** | | | |

السؤال الأول:

**ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ـ** | **تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً.** | **( )** |
| **2ـ** | **أثناء ركل الكرة والتقدم إلى الأمام يراعى عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة.** | **( )** |
| **3ـ** | **تتابع ركل الكرة بالرجلين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.** | **( )** |
| **4ـ** | **تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورسغ الذراعين جانباً أسفل.** | **( )** |
| **5ـ** | **في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي تثنى الذراعين من مفصل المرفقين, وتشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.** | **( )** |
| **6ـ** | **يظهر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.** | **( )** |
| **7ـ** | **في الإرسال المعكوس تضرب الكرة من الحافة الداخلية ( القريبة من وسطها ) ومن أمام جسم المرسل تقريباً.** | **( )** |
| **8ـ** | **في مهارة الضربة الطائرة المسقطة تكون الذراع للخلف للاستعداد.** | **( )** |
| **9ـ** | **عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض.** | **( )** |
| **10ـ** | **أثناء ضرب الكرة بالرأس من الثبات تثنى الركبتين مع ميل الجذع خلفاً.** | **( )** |
| **11ـ** | **في مهارة ضرب الكرة بالرأس يتم دفع الجذع للأمام لضرب الكرة بمقدمة الرأس ( الجبهة ) من منتصفها.** | **( )** |
| **12ـ** | **ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها وليس من أسفلها والعينان مفتوحتان.** | **( )** |
| **13ـ** | **تكون الكرة ثابتة عند لعبها في الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة.** | **( )** |
| **14ـ** | **في الركلة الحرة المباشرة يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.** | **( )** |
| **15ـ** | **تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد.** | **( )** |
| **16ـ** | **في الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.** | **( )** |
| **17ـ** | **تثنى الركبتين في الضربة نصف الطائرة بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض.** | **( )** |
| **18ـ** | **تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي , أي لاعب ضد لاعب.** | **( )** |
| **19ـ** | **في الجري في منحنى يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.** | **( )** |
| **20ـ** | **أثناء تعدية الحواجز توضع قدم الارتكاز في نهاية اخر خطوة قبل الحاجز.** | **( )** |

**السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ـ القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر................. .** | | |
| **( أ ) التحمل (قوة عضلات البطن )** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **2ـ أثناء أداء الارسال المعكوس يكون المضرب متهيئاً خلف ظهر ............. .** | | |
| **( أ ) المستقبل.** | **( ب ) المرسل.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **3ـ في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها ........... .** | | |
| **( أ ) قوة.** | **( ب ) الضربة.** | **( ج ) دوراناً.** |
| **4ـ تترك الكرة تسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً في مهارة ................... .** | | |
| **( أ ) الإرسال من تحت الذراع.** | **( ب ) الإرسال المعكوس.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5ـ ....................... هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.** | | |
| **( أ ) الضربة الطائرة المسقطة.** | **( ب ) الإرسال.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **6ـ في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من ............ .** | | |
| **( أ ) الجسم.** | **( ب ) الركبة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7ـ ....................... هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.** | | |
| **( أ ) التوافق.** | **( ب ) الرشاقة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **8ـ في الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها............... .** | | |
| **( أ ) للأعلى.** | **( ب ) للأسفل.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **9ـ أثناء أداء الضربة نصف الطائرة يكون المضرب بوضع ............. إلى الأرض.** | | |
| **( أ ) أفقي.** | **( ب ) عمودي.** | **( ج ) مائل.** |
| **10ـ ....................... هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزائه أو جزء منه.** | | |
| **( أ ) الرشاقة.** | **( ب ) المرونة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **11ـ في الجري في منحنى ترفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى................. .** | | |
| **( أ ) الصدر.** | **( ب ) الكتف الأيسر.** | **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |
| **12ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة :** | | |
| **( أ ) العمر والجنس.** | **( ب ) الوزن الزائد.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **13ـ تتكون الوثبة الثلاثية منــــ ........................ .** | | |
| **( أ ) أربع مراحل.** | **( ب ) ثلاث مراحل.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **14ـ يتم تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً ............... .** | | |
| **( أ ) للهبوط.** | **( ب ) للارتقاء.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **15ـ في مرحلة الطيران لتعدية الحواجز تسحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة.................. .** | | |
| **( أ ) تحت الحاجز.** | **( ب ) فوق الحاجز.** | **( ج ) قبل الحاجز.** |
| **16ـ يتم أداء الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للبومسي الأولي في أربع اتجاهات .................... .** | | |
| **( أ ) مختلفة.** | **( ب ) متساوية.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **17ـ من أهم النقاط التعليمية في البومسي الأولي أن يكون مستوى النظر ................ .** | | |
| **( أ ) للأمام.** | **( ب ) للأعلى.** | **( ج ) للخلف.** |
| **18. يتضمن الجزء الثاني من البومسي الأولي :** | | |
| **( أ ) وقفة المشي ( اب ـ سوجي )** | **( ب ) وقفة الطعن الأمامية.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **19ـ ................ هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0** | | |
| **( أ ) السرعة.** | **( ب ) القوة.** | **( ج ) المرونة.** |
| **20ـ من طرق قياس القوة العضلية:** | | |
| **( أ ) جهاز قوة القبضة.** | **( ب ) الشد على العقلة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المملكـة العـربية السعـودية** | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | **المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس** |
| **وزارة التعليم** | **الصف : السادس الابتدائي ( أنتساب )** |
| **الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..................** |  |
| **المدرسة: ...............** |  |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ** | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : | | | | | | | | | |
|  | **تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين ............ ضربة في الدقيقة** ؟ | | | | | | | | |
| 1- | 60 – 80 | | 2- | 70 – 80 | 3- | 50 - 80 | - |  |
|  | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ............ متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | 1000 | 2- | 1200 | 3- | 1400 |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | القوة العضلية | 2- | السرعة | 3- | القدرة العضلية |  |  |
|  | عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يتم ركل الكرة والتقدم إلى ........ مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل خطوة . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الأمام | 2- | الخلف | 3- | الجانب |  |  |
|  | عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين ........ أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين .؟ | | | | | | | | |
| 1- | | أماما | 2- | خلفا | 3- | جانبا |  |  |
|  | عند أداء مهارة الإرسال المعكوس في التنس الأرضي المصغر يتم ضرب الكرة من الحافة ............. ( القريبة من وسطها ) و من أمام جسم المرسل تقريبا . . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الداخلية | 2- | الخارجية | 3- | الجانبية |  |  |
|  | عند أداء الضربة نصف الطائرة في التنس الأرضي المصغر يتم مسكة المضرب بالطريقة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | القارية | 2- | الشرقية | 3- | الغربية |  |  |
|  | من مراحل قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى .؟ | | | | | | | | |
| 1- | | مرحلة الاقتراب | 2- | مرحلة الوثب | 3- | مرحلة الارتكاز الاول |  |  |
|  | عند أداء مهارة الجري في منحنى في ألعاب القوى يتم ميل الجذع قليلا جهة .......... مع دوران مشط القدم لرجل اليسرى قليلا للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | اليسار | 2- | اليمنى | 3- | لا شيء |  |  |
| 10. | من مراحل مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الارتكاز | 2- | الاقتراب | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
| 11- | عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء ............ لها وليس من أسفلها و العينان مفتوحتان . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | السفلي | 2- | الجانبي | 3- | العلوي |  |  |

**السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1- | **يلاحظ أن معدل ضربات القلب يزداد أثناء بذل المجهود البدني ، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني ، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني** . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 2- | **في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى** .؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 3- | **أثناء الجري في منحنى يتم فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.** ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 4- | **لا يعتبر الإرسال خطا إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال**. ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 5- | **في الركلة الحرة غير المباشرة يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى** . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 6- | تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري من أربع مراحل ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 7- | **تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 8- | **من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( تاجوك ألجن ) ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 9- | **من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 10- | **عند أداء مهارة الضربة الطائرة المسقطة في** التنس الأرضي المصغر **تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل . ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |

السؤال الثالث : أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟

1. خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
2. النظر لأسفل أو لأعلى .
3. ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي ( أب – سوجي ) .

تمنياتي لكم بالتوفيق

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتـــــــــــرة :**  **الزمـــــــــــــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

السؤال الأول:

**A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **(1** | **يتم تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل: الوثب الطويل.** | **( )** |
| **(2** | **تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني.** | **( )** |
| **(3** | **عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي لا تشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.** | **( )** |
| **(4** | **تبدأ مهارة تمرير الكرة من وضع الوقوف أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل.** | **( )** |
| **(5** | **تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً.** | **( )** |
| **(6** | **في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها.** | **( )** |
| **(7** | **في الإرسال الجانبي تضرب الكرة من الحافة الداخلية.** | **( )** |
| **(8** | **في الارسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى.** | **( )** |
| **(9** | **في الارسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.** | **( )** |
| **(10** | **في الضربة الطائرة المسقطة يتم إسقاط الكرة في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.** | **( )** |

**11) من أهم النقاط التعليمية في الجزء الثاني من البومسي الأولي مستوى النظر للأمام. ( )**

**12) ينبغي عدم رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها. ( )**

**13) في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية ( اليمنى ) للأمام. ( )**

**14) عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي. ( )**

**15) تتكون الوثبة الثلاثية من ( 6 ) مراحل. ( )**

**16) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين 70 و 80 ضربة في الدقيقة. ( )**

**17) للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه. ( )**

**18) ينفذ الارسال من تحت الذراع من خلال ترك الكرة لتسقط من من يد الطالب أو يدفعها قليلاً. ( )**

**19) في مهارة الجري في منحنى يتم إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى. ( )**

**20) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ). ( )**

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**