|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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/**