

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الاختبار: اختبار فكري 1447 الصف: اول متوسط الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	---

اسم الطالب	درجة الطالب	١٨٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٤٠ درجات
-------------------------------------	----------

١- أين يتم وضع الكفين عند أداء الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين؟		
(أ) بجانب الحوض	(ب) بجانب الركبتين	(ج) بجانب الرأس
(د) على الفخذين		
٢- ما هي المواصفات القانونية لعصا سباق التتابع؟		
(أ) أنبوبة لمساء مجوفة ذات مقطع دائري	(ب) عصا مربعة الشكل خشنة الملمس	(ج) كرة صغيرة مصنوعة من المطاط
(د) جبل قصير مرن		
٣- الهدف الرئيسي من وقفة الاستعداد الصحيحة هو:		
(أ) الراحة والاسترخاء أثناء اللعب	(ب) سرعة الانطلاق والتحرك في جميع الاتجاهات	(ج) إضاعة الوقت في المباراة
(د) إظهار المهارة للاعب المنافس فقط		
٤- عند مسك الجلة (الكرة الحديدية)، يجب أن تركز الكرة على:		
(أ) راحة اليد (باطن اليد)	(ب) قاعدة الأصابع والسلاميات	(ج) أطراف الأصابع فقط
(د) المعصم والساعد		
٥- ما هو الاستخدام الأساسي لمسكة الإبهام في لعبة الريشة الطائرة؟		
(أ) أداء الضربات الأمامية القوية (Forehand)	(ب) أداء الضربات الخلفية (Backhand)	(ج) مسك المضرب أثناء الجري فقط
(د) الإرسال العالي الأمامي		
٦- القدم المتقدمة عند أداء الإرسال الأمامي للاعب الذي يستخدم اليد اليمنى هي:		
(أ) القدم اليمنى	(ب) القدم اليسرى	(ج) القدمان متوازيتان
(د) قدم الارتكاز الخلفية		
٧- يتم وضع اليدين أثناء تنفيذ مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول على:		
(أ) الجزء القريب من لوحة الارتقاء	(ب) منتصف طاولة القفز	(ج) الجزء البعيد (النهاية) من طاولة القفز
(د) حواف الطاولة الجانبية		
٨- يعتبر المتسابق قد ارتكب خطأً (محاولة فاشلة) في دفع الجلة إذا:		
(أ) لمس الحافة الداخلية للوحة الإيقاف	(ب) لمس الحافة العلوية للوحة الإيقاف	(ج) دخل الدائرة من النصف الخلفي
(د) صرخ أثناء الرمي		
٩- تعتبر مسكة الإبهام ضرورية جداً لأداء مهارة:		
(أ) الكبس الأمامي	(ب) الإبعاد الأمامي	(ج) الضربة الخلفية
(د) الإرسال الطويل الأمامي		
١٠- يكون الارتقاء على سلم القفز (لوحة النهوض) في مهارة القفز فتحاً بواسطة:		
(أ) قدم واحدة فقط	(ب) القدمين معاً (ارتقاء مزدوج)	(ج) القدم اليمنى ثم اليسرى
(د) القدم اليسرى ثم اليمنى		
١١- كيف تكون المسافة بين الكفين عند وضعهما على الأرض؟		
(أ) أكبر من اتساع الصدر بكثير	(ب) ملاصقة لبعضهما	(ج) باتساع الصدر
(د) متقاطعة		
١٢- يتوزع ثقل الجسم أثناء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة على:		
(أ) كعبي القدمين (المؤخرة)	(ب) مقدمة أمشاط القدمين	(ج) القدم اليمنى فقط
(د) القدم اليسرى فقط		
١٣- تكون المسافة بين القدمين في وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة:		
(أ) ملاصقة لبعضهما تماماً	(ب) بقدر اتساع الكتفين أو أوسع قليلاً	(ج) أوسع من الكتفين بمسافة كبيرة جداً
(د) إحدى القدمين مرفوعة عن الأرض		

١٤- يكون الارتقاء في الدرجة الأمامية الطائرة بواسطة:			
(أ) قدم واحدة	(ب) القدمين معاً	(ج) اليدين	(د) الركبتين
١٥- الوضع الصحيح للرأس أثناء أداء الدرجة هو:			
(أ) النظر للأعلى	(ب) النظر للخلف	(ج) ضم الذقن إلى الصدر	(د) النظر لليمين
١٦- عند أداء الإرسال الأمامي في الريشة الطائرة، يجب أن يكون ضرب الريشة في مستوى:			
(أ) أعلى من مستوى الرأس	(ب) أعلى من مستوى الكتف	(ج) أسفل مستوى الخصر	(د) بجوار الركبة تماماً
١٧- تبدأ مهارة الدرجة الأمامية الطائرة بخطوة:			
(أ) المشي البطيء	(ب) الجري لكتساب السرعة	(ج) الوقوف الثابت	(د) الزحف على الأرض
١٨- أين يجب أن يوضع الإبهام عند تنفيذ مسكة الإبهام الصحيحة؟			
(أ) ملتقاً حول القبضة بشكل كامل	(ب) على السطح الجانبي الضيق للمقبض	(ج) مستقيماً على السطح العريض (المسطح) للمقبض	(د) بعيداً عن المضرب
١٩- ما هو المكان الصحيح لوضع الجلة قبل البدء في عملية الدفع؟			
(أ) خلف الرأس	(ب) بجانب الفخذ	(ج) ملاصقة للرقبة تحت الذقن	(د) أمام الصدر
٢٠- تكون سرعة الطالب أثناء مرحلة الاقتراب (الجري) نحو الطاولة:			
(أ) بطيئة جداً للحفاظ على التوازن	(ب) ثابتة من البداية للنهاية	(ج) متزايدة تدريجياً لتصل أقصاها قبل الارتقاء	(د) سريعة في البداية ثم تتوقف قبل السلم
٢١- يكون وضع الجذع (الجسم) أثناء وقفة الاستعداد:			
(أ) مائلاً للخلف	(ب) مستقيماً تماماً بشكل عمودي	(ج) مائلاً للأمام قليلاً	(د) مائلاً للجانِب الأيمن
٢٢- أول جزء يلامس الأرض من الجسم بعد اليدين في الدرجة الأمامية الطائرة هو:			
(أ) مقدمة الرأس	(ب) المنطقة العنقية (خلف الرقبة) والكتفين	(ج) أسفل الظهر	(د) القدمين
٢٣- ما هو الوضع الذي يمر به الطالب أثناء أداء مهارة الدرجة الخلفية للوصول للوضع النهائي؟			
(أ) الوقوف على اليدين	(ب) الوقوف على الرأس	(ج) الميزان الأمامي	(د) الجلوس الطويل
٢٤- وضع الركبتين الصحيح أثناء وقفة الاستعداد هو:			
(أ) مشدودتان تماماً	(ب) مثنيتان اثنتاءً كاملاً (جلوس)	(ج) مثنيتان قليلاً	(د) متلاصقتان ببعضهما
٢٥- الشكل الصحيح للرجلين أثناء مرحلة عبور الطاولة (القفز فتحاً) هو:			
(أ) مضمومتان ومثنيتان على الصدر	(ب) مفتوحتان وممدودتان تماماً	(ج) إحداهما ممدودة والأخرى مثنية	(د) متقاطعتان فوق الجهاز
٢٦- يُسمح للمتسابق المستلم في سباق 4 × 100 متر بالبدء في الجري قبل منطقة التسليم بمسافة تسمى منطقة التعجيل، كم يبلغ طولها؟			
(أ) 5 أمتار	(ب) 10 أمتار	(ج) 15 متراً	(د) 20 متراً
٢٧- ما هي القبضة المستخدمة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي؟			
(أ) القبضة الخلفية	(ب) القبضة الأمامية	(ج) القبضة المحايدة	(د) قبضة المضرب القصير
٢٨- إلى أين تتجه أصابع اليدين عند وضعهما على الأرض في الدرجة الخلفية؟			
(أ) إلى الخارج	(ب) إلى الداخل	(ج) باتجاه الكتفين	(د) باتجاه الخلف
٢٩- ما هي الطريقة المستخدمة في استلام العصا في سباق التتابع 4 × 100 متر؟			
(أ) الطريقة البصرية	(ب) الطريقة اللابصرية (العمياء)	(ج) طريقة الرمي	(د) طريقة التبادل الحر

٣٠- يتم نقل ثقل الجسم أثناء أداء الإرسال الأمامي من:			
(أ) القدم الأمامية إلى الخلفية	(ب) القدم الخلفية إلى الأمامية	(ج) الجانب الأيمن إلى الأيسر	(د) الجانب الأيسر إلى الأيمن
٣١- للانتقال من المسكة الأمامية إلى مسكة الإبهام، يجب تدوير المضرب قليلاً لجهة:			
(أ) الداخل (عكس عقارب الساعة لليمين)	(ب) الخارج بقوة	(ج) الأعلى	(د) الأسفل
٣٢- الحركة الانزلاقية التي يؤديها اللاعب لاكتساب السرعة تسمى:			
(أ) الزحف	(ب) الحجل	(ج) الوثب	(د) الجري
٣٣- في حال سقوط العصا أثناء السباق، من الذي يجب عليه استعادتها؟			
(أ) حكم السباق	(ب) اللاعب الذي أسقطها	(ج) اللاعب المستلم	(د) مدرب الفريق
٣٤- في مرحلة الطيران للدرجة الأمامية الطائرة، يكون وضع الجسم:			
(أ) منثنياً تماماً	(ب) مفروداً ومقوساً قليلاً	(ج) في وضع الجلوس	(د) ملامساً للأرض
٣٥- أثناء مرحلة الطيران الأول وقبل الارتكاز على الطاولة، يجب أن يكون الجسم:			
(أ) منثنياً عند الخصر	(ب) مستقيماً وممدوداً بالكامل	(ج) في وضع الجلوس	(د) مائلاً للجانب
٣٦- أي الأصابع يعتبر المسؤول الأول عن توجيه القوة والدفع في مسكة الإبهام؟			
(أ) السبابة	(ب) الإبهام	(ج) الوسطى	(د) الخنصر
٣٧- بعد الانتهاء من دفع الجلة، يجب على اللاعب مغادرة الدائرة من:			
(أ) النصف الأمامي للدائرة	(ب) فوق لوحة الإيقاف	(ج) النصف الخلفي للدائرة	(د) أي مكان يختاره
٣٨- كم يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم للعصا في سباقات التتابع حسب القانون الدولي التقليدي؟			
(أ) 10 أمتار	(ب) 15 متراً	(ج) 20 متراً	(د) 30 متراً
٣٩- أثناء تنفيذ الإرسال، يتم إسقاط الريشة من اليد الحرة:			
(أ) برميها عالياً في الهواء	(ب) بقذفها للأمام بقوة	(ج) بإسقاطها (تركها) لتسقط حرة	(د) بدفعها لجهة اليمين
٤٠- ما هي الحركة الأساسية التي تساعد في الانتقال من الدرجة إلى الوقوف على اليدين؟			
(أ) ثني الركبتين	(ب) فرد مفصلي الفخذين ودفع الأرض باليدين	(ج) فتح الرجلين جانباً	(د) ضم الذراعين حول الصدر

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٤٠ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	النظر يكون متجهاً للأمام وليس للأسفل أثناء أداء المهارة للحفاظ على توازن الجسم.	()
٢	يسمح بثني الركبتين بشكل واضح أثناء فتح الرجلين فوق الطاولة.	()
٣	يقف اللاعب المنفذ للإرسال فوق خط المنتصف تماماً عند البدء.	()
٤	يُسمح بضرب الريشة فوق مستوى الخصر أثناء تنفيذ الإرسال الأمامي.	()
٥	تعتمد مسكة الإبهام على استخدام الإبهام كرافعة لتوليد القوة أثناء الضرب.	()

#	العبارة	الإجابة
٦	يمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين أثناء أداء مهارة الدرجة الخلفية.	()
٧	في القفز بالطول، توضع اليدين على الجزء القريب من طاولة القفز.	()
٨	يجب ثني الركبتين قليلاً لخفض مركز ثقل الجسم والمساعدة على سرعة الحركة.	()
٩	يجب أن تظل إحدى القدمين أو كلاهما ملامسة للأرض أثناء تنفيذ الإرسال.	()
١٠	الوقوف بكامل باطن القدم مع الارتكاز على الكعبين يساعد على سرعة الانطلاق.	()
١١	تستمر حركة المضرب (المتابعة) بعد ضرب الريشة في اتجاه الكتف المقابل.	()
١٢	يجب ثني مفصلي الفخذين عند الوصول لوضع الوقوف على اليدين.	()
١٣	تعتمد مسابقة دفع الجلة على الدفع وليس الرمي للحفاظ على سلامة المفاصل ولتحقيق القانون.	()
١٤	قطر دائرة دفع الجلة القانونية هو 2.135 متر.	()
١٥	يجب ألا يقل وزن عصا التتابع عن 50 جراماً.	()
١٦	تعتمد الدرجة الأمامية الطائرة على السرعة المكتسبة من الجري.	()
١٧	تستخدم مسكة الإبهام بشكل رئيسي لأداء الضربات بوجه المضرب الأمامي.	()
١٨	يساعد وضع الإبهام الصحيح في هذه المسكة على التحكم بدقة الضربة الخلفية.	()
١٩	من الأخطاء الشائعة الهبوط على مقدمة الرأس مما قد يسبب إصابة.	()
٢٠	تطابق مسكة الإبهام تماماً طريقة مسكة المصافحة (V) دون أي تغيير.	()
٢١	تنتهي المهارة بوضع الاستلقاء على الظهر.	()
٢٢	تستخدم الطريقة البصرية في استلام العصا في سباقات التتابع 400 x 4 متر.	()
٢٣	يسمح للاعب بلف شريط لاصق على إصبعين أو أكثر معاً أثناء دفع الجلة.	()
٢٤	يتم دفع طاولة القفز باليدين بقوة وسرعة للانتقال لمرحلة الطيران الثاني.	()

#	العبارة	الإجابة
٢٥	يتم دفع الأرض بقدم واحدة عند الارتقاء لأداء الدرجة الأمامية الطائرة.	()
٢٦	النظر يكون متجهاً للأمام وبين اليدين أثناء مرحلة الوقوف على اليدين.	()
٢٧	عند أداء المهارة، يكون اتجاه أصابع اليدين بعيداً عن الجسم.	()
٢٨	في الإرسال الأمامي العالي، يكون مسار الريشة مرتفعاً وعميقاً نحو نهاية ملعب المنافس.	()
٢٩	يجب ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط لامتنصاص صدمة الارتطام بالأرض.	()
٣٠	يتم مسك المضرب بحيث يكون رأسه للأعلى وللأمام أمام الصدر في وقفة الاستعداد.	()
٣١	يجب أن تظل الجلة ملامسة للذقن أو قريبة منه جداً حتى لحظة الدفع.	()
٣٢	في مسكة الإبهام، يستقر الإبهام على الجزء العريض المسطح من مقبض المضرب.	()
٣٣	يجب أن يتم تسليم واستلام العصا خارج منطقة التسليم المحددة.	()
٣٤	يكون نظر اللاعب موجهاً نحو الأرض أثناء وقفة الاستعداد.	()
٣٥	يتم دفع الأرض باليدين بقوة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.	()
٣٦	تعتبر سباقات التتابع من مسابقات الميدان في ألعاب القوى.	()
٣٧	تحتسب المحاولة صحيحة إذا سقطت الجلة خارج خطوط قطاع الرمي.	()
٣٨	يبدأ المتسابق الأول في سباق التتابع 4 x 100 متر من وضع البدء العالي.	()
٣٩	يجب ثني الذراعين مباشرة بمجرد ملامسة اليدين للأرض لامتنصاص الصدمة.	()
٤٠	في وقفة الاستعداد، يجب أن تكون القدمان متلاصقتين تماماً لضمان التوازن.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الجلة خطوة تمهيدية للارتقاء	
٢. الذقن يكون للأمام أثناء الجري	

(ب)	(أ)
..... يلامس الأرض بتسلسل وانسيابية	٣. الركبتان
..... تُضمان للصدر أثناء التكور	٤. الظهر
..... يجب ضمه للصدر	٥. النظر

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... الوقوف والظهر مواجه لمقطع الرمي	١. الزحف
..... لحظة دفع الجلة من اليد	٢. لوحة الإيقاف
..... حاجز يركب في مقدمة الدائرة	٣. التخلص
..... حركة انزلاقية لاكتساب السرعة	٤. وقفة الاستعداد
..... تبديل القدمين لعدم الخروج من الدائرة	٥. الاتزان

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... نحو الكتفين	١. وضع البداية
..... الرجوع للوقوف	٢. وضع الكفين
..... بجانب الرأس	٣. اتجاه الأصابع
..... الوقوف على اليدين	٤. الوضع المتوسط
..... الوقوف	٥. النهاية

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... مائل للأمام قليلاً	١. القدمان
..... مثنيتان قليلاً	٢. الركبتان
..... متباعدتان بقدر اتساع الكتفين	٣. الجذع
..... موزع بين الريشة والملعب	٤. ثقل الجسم
..... على مقدمة المشطين	٥. النظر

ه درجات	السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	فترة بقاء الجسم في الهواء مفروداً	١. الاقتراب
	الجري المتزايد السرعة	٢. الارتقاء
	دوران الجسم حول محوره العرضي	٣. الطيران
	الوصول لوضع الوقوف المتزن	٤. الدرجة
	دفع الأرض بالقدمين معاً	٥. الهبوط

ه درجات	السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	دفع الأرض بقوة	١. مفصلي الفخذين
	يتم فردهما بسرعة	٢. الذراعين
	مفرودتان ومشدودتان	٣. الرأس
	بين الذراعين	٤. الكفين
	مشدود ومستقيم	٥. الجسم

ه درجات	السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تكون كف يد المستلم متجهة للأعلى	١. التسليم من أعلى لأسفل
	يقوم اللاعب الذي أسقطها باستعادتها	٢. التسليم من أسفل لأعلى
	غير مسموح بارتدائها لزيادة الاحتكاك	٣. فقدان العصا
	مخالفة قد تؤدي للاستبعاد في 100x4م	٤. الخروج عن الحارة
	تكون كف يد المستلم متجهة للأسفل	٥. القفزات

ه درجات	السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تسمى أيضاً مسكة المصافحة	١. مسكة الإبهام
	حركة ضرورية لتغيير نوع المسكة	٢. المسكة الأمامية
	تستخدم للضربات الخلفية	٣. السطح العريض للمقبض
	له دور رئيسي في المسكة الأمامية	٤. السبابة

(ب)	(أ)
مكان ارتكاز الإبهام في المسكة الخلفية	٥. تدوير المضرب

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تستخدم في سباق 4 × 100 متر	١. الطريقة اللابصرية
وضعية المتسابقين (2، 3، 4)	٢. الطريقة البصرية
أنبوبة مجوفة ملساء	٣. البدء المنخفض
تستخدم في سباق 4 × 400 متر	٤. البدء العالي (أو من الوضع الطائر)
وضعية المتسابق الأول	٥. العصا

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مرتفع وعمودي للخارج	١. مكان مسك الجلة
مائل قليلاً للخلف عند التحفز	٢. مكان وضع الجلة
تحت الذقن ملاصقة للرقبة	٣. اتجاه المرفق
على قاعدة الأصابع	٤. مكان الخروج
من النصف الخلفي للدائرة	٥. شكل الجذع

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
٤٠ درجات	
١	تستخدم مسكة الإبهام في الريشة الطائرة لتنفيذ المهارات والضربات ____.
٢	للحصول على مسكة الإبهام، نقوم بتدوير المضرب قليلاً حتى يصبح وجه المضرب ____ للشبكة عند الضرب.
٣	الأداة المساعدة التي يركز عليها الطالب بقدميه للطيران عالياً قبل الطاولة تسمى ____.
٤	المسافة الصحيحة بين الكفين أثناء الأداء تكون باتساع ____.
٥	تساعد وقفة الاستعداد اللاعب على التحرك بسرعة في جميع ____.
٦	تنتهي المهارة بالرجوع إلى وضع ____.
٧	تُعرف مسكة المضرب التي يوضع فيها الإبهام على السطح العريض للمقبض بـ ____.
٨	يتم إقصاء الفريق إذا تم تمرير العصا ____ منطقة التسليم والتسلم.
٩	يكون توزيع ثقل الجسم بالتساوي على ____ القدمين.
١٠	المرحلة التي تلي مرحلة الزحف مباشرة وتسبق التخلص من الأداة تسمى مرحلة ____.
١١	يتم توجيه الإرسال في الريشة الطائرة بشكل ____ إلى ملعب المنافس.
١٢	أثناء الطيران وقبل ملامسة اليدين للأرض، يكون الجسم في وضع ____.
١٣	يعمل الإبهام في هذه المسكة كـ ____ لدفع المضرب بقوة وسرعة.

١٤	عند أداء الدرجة الخلفية، توضع اليدين بجانب ____ .
١٥	تُصنع عصا التتابع من الخشب أو المعدن أو أي مادة ____ .
١٦	تبدأ مهارة القفز بمرحلة ____ وهي الجري في خط مستقيم باتجاه الجهاز.
١٧	يتكون فريق التتابع من عدد ____ لاعبين.
١٨	يجب أن يكون وضع الركبتين ____ قليلاً للمساعدة في سرعة الحركة.
١٩	يجب على اللاعب عدم مغادرة الدائرة إلا بعد ____ الأداة (الجلة) على الأرض.
٢٠	يميل ____ للأمام قليلاً للحفاظ على التوازن والاستعداد للحركة.
٢١	المرحلة الأخيرة من المهارة التي تتطلب الثبات والتوازن تسمى مرحلة ____ .
٢٢	في وقفة الاستعداد، تكون المسافة بين القدمين بقدر اتساع ____ .
٢٣	تسبق عملية الارتقاء خطوة تسمى ____ لزيادة الدفع.
٢٤	عند الاستعداد للرمي، يقف اللاعب وظهره مواجه ل ____ .
٢٥	يبلغ طول عصا التتابع ما بين 28 سم إلى ____ سم.
٢٦	لضمان سلامة الرقبة، يجب ضم ____ إلى الصدر أثناء الدوران.
٢٧	في مهارة القفز فتحاً، يتم فتح الرجلين من مفصل ____ للخارج.
٢٨	يتم فرد مفصلي ____ بسرعة للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
٢٩	يجب ____ الأرض باليدين بقوة للمساعدة في رفع الجسم لأعلى.
٣٠	عند الاستعداد للإرسال، يواجه اللاعب الشبكة ب ____ وليس بصدرة كاملاً.
٣١	يجب أن يكون رأس المضرب متجهاً إلى ____ لحظة ضرب الريشة.
٣٢	يجب أن تشير أصابع اليدين إلى ____ عند وضعها على الأرض.
٣٣	تتم عملية دفع الجلة من داخل ____ يبلغ قطرها 2.135 متر.
٣٤	الضربة التي يبدأ بها اللعب في الريشة الطائرة تسمى ____ .
٣٥	يُثبت في الجزء الأمامي من دائرة الرمي حاجز خشبي أو معدني يسمى ____ .
٣٦	المرحلة التي تفصل بين الارتقاء وملامسة اليدين للأرض تسمى مرحلة ____ .
٣٧	عند أداء مسكة الإبهام، يجب أن يكون الإبهام موازياً ل ____ المضرب.
٣٨	بعد مرحلة الارتكاز والدفع باليدين، ينتقل الطالب إلى مرحلة ____ .
٣٩	في الطريقة ____ لا ينظر اللاعب المستلم للخلف لحظة استلام العصا.
٤٠	عند أداء الإرسال الأمامي، يقف اللاعب خلف خط ____ بمسافة مناسبة.

١٠ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

كيف يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم في المسابقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر الشرط القانوني المتعلق بارتفاع الريشة لحظة ضربها في الإرسال.

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

اذكر خطأً شائعاً قد يقع فيه الطالب أثناء أداء هذه المهارة.

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع.

ما هو الهدف الرئيسي من الإرسال الأمامي العالي في اللعب الفردي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

كيف يكون وضع الذراعين عند الهبوط والانتهاج من الحركة؟

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

ما أهمية فرد مفصلي الفخذين (الورك) أثناء المهارة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما هو وضع المضرب أثناء وقفة الاستعداد؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

ما الغرض من الجري قبل أداء الدرجة الأمامية الطائرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

إلّاّم يجب أن يوجه اللاعب نظره أثناء وقفة الاستعداد؟

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

صف باختصار وضعية الإبهام الصحيحة في (مسكة الإبهام).

.....

.....

.....

.....

.....

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الاختبار: اختبار فكري 1447 الصف: اول متوسط الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	---

اسم الطالب	درجة الطالب	١٨٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٤٠ درجات
-------------------------------------	----------

١- أين يتم وضع الكفين عند أداء الدرجات الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين؟		
(أ) بجانب الحوض	(ب) بجانب الركبتين	(ج) بجانب الرأس
(د) على الفخذين		
٢- ما هي المواصفات القانونية لعصا سباق التتابع؟		
(أ) أنبوبة ملساء مجوفة ذات مقطع دائري	(ب) عصا مربعة الشكل خشنة الملمس	(ج) كرة صغيرة مصنوعة من المطاط
(د) حبل قصير مرن		
٣- الهدف الرئيسي من وقفة الاستعداد الصحيحة هو:		
(أ) الراحة والاسترخاء أثناء اللعب	(ب) سرعة الانطلاق والتحرك في جميع الاتجاهات	(ج) إضاعة الوقت في المباراة
(د) إظهار المهارة للاعب المنافس فقط		
٤- عند مسك الجلة (الكرة الحديدية)، يجب أن تركز الكرة على:		
(أ) راحة اليد (باطن اليد)	(ب) قاعدة الأصابع والسلاميات	(ج) أطراف الأصابع فقط
(د) المعصم والساعد		
٥- ما هو الاستخدام الأساسي لمسكة الإبهام في لعبة الريشة الطائرة؟		
(أ) أداء الضربات الأمامية القوية (Forehand)	(ب) أداء الضربات الخلفية (Backhand)	(ج) مسك المضرب أثناء الجري فقط
(د) الإرسال العالي الأمامي		
٦- القدم المتقدمة عند أداء الإرسال الأمامي للاعب الذي يستخدم اليد اليمنى هي:		
(أ) القدم اليمنى	(ب) القدم اليسرى	(ج) القدمان متوازيتان
(د) قدم الارتكاز الخلفية		
٧- يتم وضع اليدين أثناء تنفيذ مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول على:		
(أ) الجزء القريب من لوحة الارتقاء	(ب) منتصف طاولة القفز	(ج) الجزء البعيد (النهاية) من طاولة القفز
(د) حواف الطاولة الجانبية		
٨- يعتبر المتسابق قد ارتكب خطأً (محاولة فاشلة) في دفع الجلة إذا:		
(أ) لمس الحافة الداخلية للوحة الإيقاف	(ب) لمس الحافة العلوية للوحة الإيقاف	(ج) دخل الدائرة من النصف الخلفي
(د) صرخ أثناء الرمي		
٩- تعتبر مسكة الإبهام ضرورية جداً لأداء مهارة:		
(أ) الكبس الأمامي	(ب) الإبعاد الأمامي	(ج) الضربة الخلفية
(د) الإرسال الطويل الأمامي		
١٠- يكون الارتقاء على سلم القفز (لوحة النهوض) في مهارة القفز فتحاً بواسطة:		
(أ) قدم واحدة فقط	(ب) القدمين معاً (ارتقاء مزدوج)	(ج) القدم اليمنى ثم اليسرى
(د) القدم اليسرى ثم اليمنى		
١١- كيف تكون المسافة بين الكفين عند وضعهما على الأرض؟		
(أ) أكبر من اتساع الصدر بكثير	(ب) ملاصقة لبعضهما	(ج) باتساع الصدر
(د) متقاطعة		
١٢- يتوزع ثقل الجسم أثناء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة على:		
(أ) كعبي القدمين (المؤخرة)	(ب) مقدمة أمشاط القدمين	(ج) القدم اليمنى فقط
(د) القدم اليسرى فقط		
١٣- تكون المسافة بين القدمين في وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة:		
(أ) ملاصقة لبعضهما تماماً	(ب) بقدر اتساع الكتفين أو أوسع قليلاً	(ج) أوسع من الكتفين بمسافة كبيرة جداً
(د) إحدى القدمين مرفوعة عن الأرض		

١٤- يكون الارتقاء في الدرجة الأمامية الطائرة بواسطة:			
(أ) قدم واحدة	(ب) القدمين معاً	(ج) اليدين	(د) الركبتين
١٥- الوضع الصحيح للرأس أثناء أداء الدرجة هو:			
(أ) النظر للأعلى	(ب) النظر للخلف	(ج) ضم الذقن إلى الصدر	(د) النظر لليمين
١٦- عند أداء الإرسال الأمامي في الريشة الطائرة، يجب أن يكون ضرب الريشة في مستوى:			
(أ) أعلى من مستوى الرأس	(ب) أعلى من مستوى الكتف	(ج) أسفل مستوى الخصر	(د) بجوار الركبة تماماً
١٧- تبدأ مهارة الدرجة الأمامية الطائرة بخطوة:			
(أ) المشي البطيء	(ب) الجري لكتساب السرعة	(ج) الوقوف الثابت	(د) الزحف على الأرض
١٨- أين يجب أن يوضع الإبهام عند تنفيذ مسكة الإبهام الصحيحة؟			
(أ) ملتقاً حول القبضة بشكل كامل	(ب) على السطح الجانبي الضيق للمقبض	(ج) مستقيماً على السطح العريض (المسطح) للمقبض	(د) بعيداً عن المضرب
١٩- ما هو المكان الصحيح لوضع الجلة قبل البدء في عملية الدفع؟			
(أ) خلف الرأس	(ب) بجانب الفخذ	(ج) ملاصقة للرقبة تحت الذقن	(د) أمام الصدر
٢٠- تكون سرعة الطالب أثناء مرحلة الاقتراب (الجري) نحو الطاولة:			
(أ) بطيئة جداً للحفاظ على التوازن	(ب) ثابتة من البداية للنهاية	(ج) متزايدة تدريجياً لتصل أقصاها قبل الارتقاء	(د) سريعة في البداية ثم تتوقف قبل السلم
٢١- يكون وضع الجذع (الجسم) أثناء وقفة الاستعداد:			
(أ) مائلاً للخلف	(ب) مستقيماً تماماً بشكل عمودي	(ج) مائلاً للأمام قليلاً	(د) مائلاً للجانِب الأيمن
٢٢- أول جزء يلامس الأرض من الجسم بعد اليدين في الدرجة الأمامية الطائرة هو:			
(أ) مقدمة الرأس	(ب) المنطقة العنقية (خلف الرقبة) والكتفين	(ج) أسفل الظهر	(د) القدمين
٢٣- ما هو الوضع الذي يمر به الطالب أثناء أداء مهارة الدرجة الخلفية للوصول للوضع النهائي؟			
(أ) الوقوف على اليدين	(ب) الوقوف على الرأس	(ج) الميزان الأمامي	(د) الجلوس الطويل
٢٤- وضع الركبتين الصحيح أثناء وقفة الاستعداد هو:			
(أ) مشدودتان تماماً	(ب) مثنيتان اثنتاءً كاملاً (جلوس)	(ج) مثنيتان قليلاً	(د) متلاصقتان ببعضهما
٢٥- الشكل الصحيح للرجلين أثناء مرحلة عبور الطاولة (القفز فتحاً) هو:			
(أ) مضمومتان ومثنيتان على الصدر	(ب) مفتوحتان وممدودتان تماماً	(ج) إحداها ممدودة والأخرى مثنية	(د) متقاطعتان فوق الجهاز
٢٦- يُسمح للمتسابق المستلم في سباق 4 × 100 متر بالبدء في الجري قبل منطقة التسليم بمسافة تسمى منطقة التعجيل، كم يبلغ طولها؟			
(أ) 5 أمتار	(ب) 10 أمتار	(ج) 15 متراً	(د) 20 متراً
٢٧- ما هي القبضة المستخدمة عند أداء مهارة الإرسال الأمامي؟			
(أ) القبضة الخلفية	(ب) القبضة الأمامية	(ج) القبضة المحايدة	(د) قبضة المضرب القصير
٢٨- إلى أين تتجه أصابع اليدين عند وضعهما على الأرض في الدرجة الخلفية؟			
(أ) إلى الخارج	(ب) إلى الداخل	(ج) باتجاه الكتفين	(د) باتجاه الخلف
٢٩- ما هي الطريقة المستخدمة في استلام العصا في سباق التتابع 4 × 100 متر؟			
(أ) الطريقة البصرية	(ب) الطريقة اللابصرية (العمياء)	(ج) طريقة الرمي	(د) طريقة التبادل الحر

٣٠- يتم نقل ثقل الجسم أثناء أداء الإرسال الأمامي من:			
(أ) القدم الأمامية إلى الخلفية	(ب) القدم الخلفية إلى الأمامية	(ج) الجانب الأيمن إلى الأيسر	(د) الجانب الأيسر إلى الأيمن
٣١- للانتقال من المسكة الأمامية إلى مسكة الإبهام، يجب تدوير المضرب قليلاً لجهة:			
(أ) الداخل (عكس عقارب الساعة لليمين)	(ب) الخارج بقوة	(ج) الأعلى	(د) الأسفل
٣٢- الحركة الانزلاقية التي يؤديها اللاعب لاكتساب السرعة تسمى:			
(أ) الزحف	(ب) الحجل	(ج) الوثب	(د) الجري
٣٣- في حال سقوط العصا أثناء السباق، من الذي يجب عليه استعادتها؟			
(أ) حكم السباق	(ب) اللاعب الذي أسقطها	(ج) اللاعب المستلم	(د) مدرب الفريق
٣٤- في مرحلة الطيران للدرجة الأمامية الطائرة، يكون وضع الجسم:			
(أ) منثنياً تماماً	(ب) مفروداً ومقوساً قليلاً	(ج) في وضع الجلوس	(د) ملامساً للأرض
٣٥- أثناء مرحلة الطيران الأول وقبل الارتكاز على الطاولة، يجب أن يكون الجسم:			
(أ) منثنياً عند الخصر	(ب) مستقيماً وممدوداً بالكامل	(ج) في وضع الجلوس	(د) مائلاً للجانب
٣٦- أي الأصابع يعتبر المسؤول الأول عن توجيه القوة والدفع في مسكة الإبهام؟			
(أ) السبابة	(ب) الإبهام	(ج) الوسطى	(د) الخنصر
٣٧- بعد الانتهاء من دفع الجلة، يجب على اللاعب مغادرة الدائرة من:			
(أ) النصف الأمامي للدائرة	(ب) فوق لوحة الإيقاف	(ج) النصف الخلفي للدائرة	(د) أي مكان يختاره
٣٨- كم يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم للعصا في سباقات التتابع حسب القانون الدولي التقليدي؟			
(أ) 10 أمتار	(ب) 15 متراً	(ج) 20 متراً	(د) 30 متراً
٣٩- أثناء تنفيذ الإرسال، يتم إسقاط الريشة من اليد الحرة:			
(أ) برميها عالياً في الهواء	(ب) بقذفها للأمام بقوة	(ج) بإسقاطها (تركها) لتسقط حرة	(د) بدفعها لجهة اليمين
٤٠- ما هي الحركة الأساسية التي تساعد في الانتقال من الدرجة إلى الوقوف على اليدين؟			
(أ) ثني الركبتين	(ب) فرد مفصلي الفخذين ودفع الأرض باليدين	(ج) فتح الرجلين جانباً	(د) ضم الذراعين حول الصدر

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		الدرجة
#	العبارة	الإجابة
١	النظر يكون متجهاً للأمام وليس للأسفل أثناء أداء المهارة للحفاظ على توازن الجسم.	(✓)
٢	يسمح بثني الركبتين بشكل واضح أثناء فتح الرجلين فوق الطاولة.	(X)
٣	يقف اللاعب المنفذ للإرسال فوق خط المنتصف تماماً عند البدء.	(X)
٤	يُسمح بضرب الريشة فوق مستوى الخصر أثناء تنفيذ الإرسال الأمامي.	(X)
٥	تعتمد مسكة الإبهام على استخدام الإبهام كرافعة لتوليد القوة أثناء الضرب.	(✓)

#	العبارة	الإجابة
٦	يمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين أثناء أداء مهارة الدرجة الخلفية.	(✓)
٧	في القفز بالطول، توضع اليدين على الجزء القريب من طاولة القفز.	(X)
٨	يجب ثني الركبتين قليلاً لخفض مركز ثقل الجسم والمساعدة على سرعة الحركة.	(✓)
٩	يجب أن تظل إحدى القدمين أو كلاهما ملامسة للأرض أثناء تنفيذ الإرسال.	(✓)
١٠	الوقوف بكامل باطن القدم مع الارتكاز على الكعبين يساعد على سرعة الانطلاق.	(X)
١١	تستمر حركة المضرب (المتابعة) بعد ضرب الريشة في اتجاه الكتف المقابل.	(✓)
١٢	يجب ثني مفصلي الفخذين عند الوصول لوضع الوقوف على اليدين.	(X)
١٣	تعتمد مسابقة دفع الجلة على الدفع وليس الرمي للحفاظ على سلامة المفاصل ولتحقيق القانون.	(✓)
١٤	قطر دائرة دفع الجلة القانونية هو 2.135 متر.	(✓)
١٥	يجب ألا يقل وزن عصا التتابع عن 50 جراماً.	(✓)
١٦	تعتمد الدرجة الأمامية الطائرة على السرعة المكتسبة من الجري.	(✓)
١٧	تستخدم مسكة الإبهام بشكل رئيسي لأداء الضربات بوجه المضرب الأمامي.	(X)
١٨	يساعد وضع الإبهام الصحيح في هذه المسكة على التحكم بدقة الضربة الخلفية.	(✓)
١٩	من الأخطاء الشائعة الهبوط على مقدمة الرأس مما قد يسبب إصابة.	(✓)
٢٠	تطابق مسكة الإبهام تماماً طريقة مسكة المصافحة (V) دون أي تغيير.	(X)
٢١	تنتهي المهارة بوضع الاستلقاء على الظهر.	(X)
٢٢	تستخدم الطريقة البصرية في استلام العصا في سباقات التتابع 400 x 4 متر.	(✓)
٢٣	يسمح للاعب بلف شريط لاصق على إصبعين أو أكثر معاً أثناء دفع الجلة.	(X)
٢٤	يتم دفع طاولة القفز باليدين بقوة وسرعة للانتقال لمرحلة الطيران الثاني.	(✓)

#	العبارة	الإجابة
٢٥	يتم دفع الأرض بقدم واحدة عند الارتقاء لأداء الدرجة الأمامية الطائرة.	(X)
٢٦	النظر يكون متجهاً للأمام وبين اليدين أثناء مرحلة الوقوف على اليدين.	(✓)
٢٧	عند أداء المهارة، يكون اتجاه أصابع اليدين بعيداً عن الجسم.	(X)
٢٨	في الإرسال الأمامي العالي، يكون مسار الريشة مرتفعاً وعميقاً نحو نهاية ملعب المنافس.	(✓)
٢٩	يجب ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط لامتصاص صدمة الارتطام بالأرض.	(✓)
٣٠	يتم مسك المضرب بحيث يكون رأسه للأعلى وللأمام أمام الصدر في وقفة الاستعداد.	(✓)
٣١	يجب أن تظل الجلة ملامسة للذقن أو قريبة منه جداً حتى لحظة الدفع.	(✓)
٣٢	في مسكة الإبهام، يستقر الإبهام على الجزء العريض المسطح من مقبض المضرب.	(✓)
٣٣	يجب أن يتم تسليم واستلام العصا خارج منطقة التسليم المحددة.	(X)
٣٤	يكون نظر اللاعب موجهاً نحو الأرض أثناء وقفة الاستعداد.	(X)
٣٥	يتم دفع الأرض باليدين بقوة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.	(✓)
٣٦	تعتبر سباقات التتابع من مسابقات الميدان في ألعاب القوى.	(X)
٣٧	تحتسب المحاولة صحيحة إذا سقطت الجلة خارج خطوط قطاع الرمي.	(X)
٣٨	يبدأ المتسابق الأول في سباق التتابع 4 x 100 متر من وضع البدء العالي.	(X)
٣٩	يجب ثني الذراعين مباشرة بمجرد ملامسة اليدين للأرض لامتصاص الصدمة.	(✓)
٤٠	في وقفة الاستعداد، يجب أن تكون القدمان متلاصقتين تماماً لضمان التوازن.	(X)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الجلة يكون للأمام أثناء الجري	
٢. الذقن خطوة تمهيدية للارتقاء	

الإجابة: 1-ب، 2-هـ، 3-ج، 4-د، 5-أ

(ب)	(أ)
..... تُضمان للصدر أثناء التكور	٣. الركبتان
..... يلامس الأرض بتسلسل وانسيابية	٤. الظهر
..... يجب ضمه للصدر	٥. النظر

الإجابة: 1-ب، 2-هـ، 3-ج، 4-د، 5-أ

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... لحظة دفع الجلة من اليد	١. الزحف
..... الوقوف والظهر مواجه لمقطع الرمي	٢. لوحة الإيقاف
..... حركة انزلاقية لاكتساب السرعة	٣. التخلص
..... تبديل القدمين لعدم الخروج من الدائرة	٤. وقفة الاستعداد
..... حاجز يركب في مقدمة الدائرة	٥. الاتزان

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-أ، 4-ب، 5-د

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... الوقوف على اليدين	١. وضع البداية
..... الوقوف	٢. وضع الكفين
..... الرجوع للوقوف	٣. اتجاه الأصابع
..... نحو الكتفين	٤. الوضع المتوسط
..... بجانِب الرأس	٥. النهاية

الإجابة: 1-ب، 2-هـ، 3-د، 4-أ، 5-ج

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... مثنيتان قليلاً	١. القدمان
..... مائل للأمام قليلاً	٢. الركبتان
..... موزع بين الريشة والملعب	٣. الجذع
..... متباعدتان بقدر اتساع الكتفين	٤. ثقل الجسم
..... على مقدمة المشطين	٥. النظر

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-ب، 4-هـ، 5-ج

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... فترة بقاء الجسم في الهواء مفروداً	١. الاقتراب
..... دوران الجسم حول محوره العرضي	٢. الارتقاء
..... دفع الأرض بالقدمين معاً	٣. الطيران
..... الوصول لوضع الوقوف المتزن	٤. الدرجة
..... الجري المتزايد السرعة	٥. الهبوط

الإجابة: 1-هـ، 2-ج، 3-أ، 4-ب، 5-د

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... بين الذراعين	١. مفصلي الفخذين
..... مشدود ومستقيم	٢. الذراعين
..... يتم فردهما بسرعة	٣. الرأس
..... مفرودتان ومشدودتان	٤. الكفين
..... دفع الأرض بقوة	٥. الجسم

الإجابة: 1-ج، 2-د، 3-أ، 4-هـ، 5-ب

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... تكون كف يد المستلم متجهة للأسفل	١. التسليم من أعلى لأسفل
..... تكون كف يد المستلم متجهة للأعلى	٢. التسليم من أسفل لأعلى
..... غير مسموح بارتدائها لزيادة الاحتكاك	٣. فقدان العصا
..... يقوم اللاعب الذي أسقطها باستعادتها	٤. الخروج عن الحارة
..... مخالفة قد تؤدي للاستبعاد في 4x100م	٥. القفزات

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-د، 4-هـ، 5-ج

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... مكان ارتكاز الإبهام في المسكة الخلفية	١. مسكة الإبهام
..... تسمى أيضاً مسكة المصافحة	٢. المسكة الأمامية

الإجابة: 1-ج، 2-ب، 3-أ، 4-د، 5-هـ

(ب)	(أ)
تستخدم للضربات الخلفية	٣. السطح العريض للمقبض
له دور رئيسي في المسكة الأمامية	٤. السبابة
حركة ضرورية لتغيير نوع المسكة	٥. تدوير المضرب

الإجابة: 1-ج، 2-ب، 3-أ، 4-د، 5-هـ

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
أنبوبة مجوفة ملساء	١. الطريقة اللابصرية
وضعية المتسابقين (2، 3، 4)	٢. الطريقة البصرية
وضعية المتسابق الأول	٣. البدء المنخفض
تستخدم في سباق 4 × 400 متر	٤. البدء العالي (أو من الوضع الطائر)
تستخدم في سباق 4 × 100 متر	٥. العصا

الإجابة: 1-هـ، 2-د، 3-ج، 4-ب، 5-أ

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تحت الذقن ملاصقة للرقبة	١. مكان مسك الجلة
مائل قليلاً للخلف عند التحفز	٢. مكان وضع الجلة
على قاعدة الأصابع	٣. اتجاه المرفق
مرتفع وعمودي للخارج	٤. مكان الخروج
من النصف الخلفي للدائرة	٥. شكل الجذع

الإجابة: 1-ج، 2-أ، 3-د، 4-هـ، 5-ب

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	تستخدم مسكة الإبهام في الريشة الطائرة لتنفيذ المهارات والضربات ____ . الإجابة: الخلفية
٢	للحصول على مسكة الإبهام، نقوم بتدوير المضرب قليلاً حتى يصبح وجه المضرب ____ للشبكة عند الضرب. الإجابة: مواجهاً
٣	الأداة المساعدة التي يركز عليها الطالب بقدميه للطيران عالياً قبل الطولة تسمى ____ . الإجابة: سلم القفز
٤	المسافة الصحيحة بين الكفين أثناء الأداء تكون باتساع ____ . الإجابة: الصدر

٥	تساعد وقفة الاستعداد اللاعب على التحرك بسرعة في جميع ____ . الإجابة: الاتجاهات
٦	تنتهي المهارة بالرجوع إلى وضع ____ . الإجابة: الوقوف
٧	تُعرف مسكة المضرب التي يوضع فيها الإبهام على السطح العريض للمقبض ب ____ . الإجابة: مسكة الإبهام
٨	يتم إقصاء الفريق إذا تم تمرير العصا ____ منطقة التسليم والتسلم. الإجابة: خارج
٩	يكون توزيع ثقل الجسم بالتساوي على ____ القدمين. الإجابة: مقدمة
١٠	المرحلة التي تلي مرحلة الزحف مباشرة وتسبق التخلص من الأداة تسمى مرحلة ____ . الإجابة: الدفع
١١	يتم توجيه الإرسال في الريشة الطائرة بشكل ____ إلى ملعب المنافس. الإجابة: قطري
١٢	أثناء الطيران وقبل ملامسة اليدين للأرض، يكون الجسم في وضع ____ . الإجابة: مفرد
١٣	يعمل الإبهام في هذه المسكة ك ____ لدفع المضرب بقوة وسرعة. الإجابة: رافعة
١٤	عند أداء الدرجة الخلفية، توضع اليدين بجانب ____ . الإجابة: الرأس
١٥	تُصنع عصا التتابع من الخشب أو المعدن أو أي مادة ____ . الإجابة: صلبة
١٦	تبدأ مهارة القفز بمرحلة ____ وهي الجري في خط مستقيم باتجاه الجهاز. الإجابة: الاقتراب
١٧	يتكون فريق التتابع من عدد ____ لاعبين. الإجابة: أربعة
١٨	يجب أن يكون وضع الركبتين ____ قليلاً للمساعدة في سرعة الحركة. الإجابة: مثبتيين
١٩	يجب على اللاعب عدم مغادرة الدائرة إلا بعد ____ الأداة (الجلة) على الأرض. الإجابة: سقوط
٢٠	يميل ____ للأمام قليلاً للحفاظ على التوازن والاستعداد للحركة. الإجابة: الجذع
٢١	المرحلة الأخيرة من المهارة التي تتطلب الثبات والتوازن تسمى مرحلة ____ . الإجابة: الهبوط
٢٢	في وقفة الاستعداد، تكون المسافة بين القدمين بقدر اتساع ____ . الإجابة: الكتفين
٢٣	تسبق عملية الارتقاء خطوة تسمى ____ لزيادة الدفع. الإجابة: الحجلة
٢٤	عند الاستعداد للرمي، يقف اللاعب وظهره مواجه ل ____ . الإجابة: مقطع الرمي
٢٥	يبلغ طول عصا التتابع ما بين 28 سم إلى ____ سم. الإجابة: 30

٣٦	لضمان سلامة الرقبة، يجب ضم ____ إلى الصدر أثناء الدوران. الإجابة: الذقن
٣٧	في مهارة القفز فتحاً، يتم فتح الرجلين من مفصل ____ للخارج. الإجابة: الفخذ
٣٨	يتم فرد مفصلي ____ بسرعة للوصول لوضع الوقوف على اليدين. الإجابة: الفخذين
٣٩	يجب ____ الأرض باليدين بقوة للمساعدة في رفع الجسم لأعلى. الإجابة: دفع
٣٠	عند الاستعداد للإرسال، يواجه اللاعب الشبكة ب ____ وليس بصدرة كاملاً. الإجابة: الجانب
٣١	يجب أن يكون رأس المضرب متجهاً إلى ____ لحظة ضرب الريشة. الإجابة: الأسفل
٣٢	يجب أن تشير أصابع اليدين إلى ____ عند وضعها على الأرض. الإجابة: الأمام
٣٣	تتم عملية دفع الجلة من داخل ____ يبلغ قطرها 2.135 متر. الإجابة: دائرة
٣٤	الضربة التي يبدأ بها اللعب في الريشة الطائرة تسمى ____. الإجابة: الإرسال
٣٥	يُثبت في الجزء الأمامي من دائرة الرمي حاجز خشبي أو معدني يسمى ____. الإجابة: لوحة الإيقاف
٣٦	المرحلة التي تفصل بين الارتقاء وملامسة اليدين للأرض تسمى مرحلة ____. الإجابة: الطيران
٣٧	عند أداء مسكة الإبهام، يجب أن يكون الإبهام موازياً ل ____ المضرب. الإجابة: عمود
٣٨	بعد مرحلة الارتكاز والدفع باليدين، ينتقل الطالب إلى مرحلة ____. الإجابة: الطيران الثاني
٣٩	في الطريقة ____ لا ينظر اللاعب المستلم للخلف لحظة استلام العصا. الإجابة: اللابصرية
٤٠	عند أداء الإرسال الأمامي، يقف اللاعب خلف خط ____ بمسافة مناسبة. الإجابة: الإرسال

١٠ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

كيف يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم في المسابقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم عن طريق القرعة.

اذكر الشرط القانوني المتعلق بارتفاع الريشة لحظة ضربها في الإرسال.

الإجابة النموذجية: يجب أن تضرب الريشة وهي كاملة تحت مستوى خصر اللاعب المرسل.

الثالث.

اذكر خطأً شائعاً قد يقع فيه الطالب أثناء أداء هذه المهارة.

الإجابة النموذجية: وضع اليدين متأخراً أو عدم دفع الأرض بقوة كافية.

الرابع.

ما هو الهدف الرئيسي من الإرسال الأمامي العالي في اللعب الفردي؟

الإجابة النموذجية: إجبار المنافس على الرجوع إلى المنطقة الخلفية من ملعبه.

الخامس.

كيف يكون وضع الذراعين عند الهبوط والانهاء من الحركة؟

الإجابة النموذجية: تكون الذراعان ممدودتين للأمام (أو مائلاً عالياً) لحفظ التوازن.

السادس.

ما أهمية فرد مفصلي الفخذين (الورك) أثناء المهارة؟

الإجابة النموذجية: يساعد على رفع الجسم عالياً للوصول للوقوف على اليدين.

ما هو وضع المضرب أثناء وقفة الاستعداد؟

.....
.....
.....
.....
.....

الإجابة النموذجية: يمسك المضرب وتكون اليد والمضرب أمام الجسم ورأس المضرب للأعلى.

الثامن.

ما الغرض من الجري قبل أداء الدرجة الأمامية الطائفة؟

.....
.....
.....
.....
.....

الإجابة النموذجية: لاكتساب السرعة والزخم اللازمين للطيران.

التاسع.

إلآم يجب أن يوجه اللاعب نظره أثناء وقفة الاستعداد؟

.....
.....
.....
.....
.....

الإجابة النموذجية: يجب أن يكون النظر موجهاً للأمام ومتابعاً للريشة والملعب.

العاشر.

صف باختصار وضعية الإبهام الصحيحة في (مسكة الإبهام).

.....
.....
.....
.....
.....

الإجابة النموذجية: يوضع الإبهام ممدوداً ومستقيماً على السطح العريض المسطح لمقبض المضرب.