

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: ثالث ابتدائي الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	--

اسم الطالب	درجة الطالب	١٤٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٠ درجات
١- عند البدء في مهارة التسلق، يجب أن يكون وضع الوقوف:	
(أ) مواجهاً للسلام العمودية	(ب) معطياً الظهر للسلام
(ج) بجانب السلام	(د) بعيداً جداً عن السلام
٢- حركة اليدين والرجلين أثناء التسلق تكون:	
(أ) حركة عشوائية سريعة	(ب) حركة تبادلية (الذراع عكس الرجل)
(ج) حركة جماعية (اليدين معاً والقدمين معاً)	(د) حركة ثابتة بدون تغيير
٣- ما هو الاسم الشائع للمسكة الصحيحة للمضرب في بداية تعلم التنس؟	
(أ) مسكة المطرقة	(ب) مسكة القلم
(ج) مسكة المصافحة	(د) مسكة الملقط
٤- كم عدد اللاعبين الأساسيين في فريق كرة السلة داخل الملعب؟	
(أ) 3 لاعبين	(ب) 5 لاعبين
(ج) 7 لاعبين	(د) 9 لاعبين
٥- كم عدد الخطوات المسموح بها للاعب وهو يمسك الكرة دون تنطيطها في كرة اليد؟	
(أ) 10 خطوات	(ب) 3 خطوات
(ج) 6 خطوات	(د) خطوة واحدة
٦- ما هو دور اليد غير الرامية (اليد الحرة) أثناء الاستعداد للتصويب؟	
(أ) تبقى خلف الظهر	(ب) تسند الكرة من الجانب
(ج) تغطي العينين	(د) تمسك بقميص اللاعب
٧- المحور الذي يمر عبر الجسم من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر يسمى:	
(أ) المحور الطولي	(ب) المحور الرأسي
(ج) المحور الأمامي	(د) المحور العرضي
٨- من أهم عوامل الأمن والسلامة التي يجب توفرها أسفل السلم العمودي:	
(أ) أرضية خشنة	(ب) المراتب الإسفنجية (مراتب العبوط)
(ج) حبال متناثرة	(د) أدوات صلبة
٩- أي من المهارات التالية تعتبر مهارة أساسية في الألعاب التمهيدية لكرة القدم؟	
(أ) تمرير الكرة بالقدم	(ب) رمي الكرة باليد داخل الشبكة
(ج) ضرب الكرة بالمضرب	(د) السباحة لمسافات طويلة
١٠- ما هي القيمة التربوية التي نتعلمها من المشاركة في الألعاب الجماعية؟	
(أ) اللعب بأنانية	(ب) التعاون والعمل بروح الفريق
(ج) السخرية من الخاسر	(د) عدم احترام القوانين
١١- عند بدء مهارة التسلق على العقل الحائطية، يكون وضع الجسم:	
(أ) مواجهاً للعقل الحائطية	(ب) معطياً الظهر للعقل الحائطية
(ج) مائلاً للجانب الأيمن	(د) مائلاً للجانب الأيسر
١٢- ما هو الهدف الرئيسي من الألعاب التمهيدية في كرة اليد للصف الثالث الابتدائي؟	
(أ) التعلم والاستمتاع باللعب	(ب) الفوز بأي ثمن
(ج) إصابة الخصم	(د) الجلوس والمشاهدة
١٣- أحد شروط الأمن والسلامة عند ممارسة ألعاب التنس هو:	
(أ) اللعب في مكان ضيق جداً	(ب) ترك مسافة آمنة بين الزملاء
(ج) رمي المضرب عالياً	(د) الجري بدون حذاء
١٤- ما هي الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية؟	
(أ) ألعاب بقوانين دولية صارمة ومعقدة	(ب) ألعاب مبسطة تمهد لتعلم الرياضات الكبيرة
(ج) ألعاب فردية تعتمد على القوة فقط	(د) ألعاب إلكترونية تمارس عبر الحاسوب

١٥- من متطلبات الأمن والسلامة عند ممارسة الألعاب التمهيدية:

(أ) اللعب في مكان مليء بالعوائق	(ب) ارتداء الزي الرياضي والحذاء المناسب	(ج) دفع الزملاء أثناء اللعب	(د) عدم الاستماع لتوجيهات المعلم
---------------------------------	---	-----------------------------	----------------------------------

١٦- توضع اليدين عند بداية التسلق على عارضة السلم في مستوى:

(أ) الركبتين	(ب) الرأس	(ج) الصدر	(د) القدمين
--------------	-----------	-----------	-------------

١٧- ما هو المحور الذي يمر بمنتصف الجسم من أعلى الرأس إلى الأسفل؟

(أ) المحور العرضي	(ب) المحور الطولي	(ج) المحور الجانبي	(د) المحور المائل
-------------------	-------------------	--------------------	-------------------

١٨- أين يجب أن يتركز نظر الطالب لحظة ركل الكرة؟

(أ) على الجمهور	(ب) على السماء	(ج) على الحكم	(د) على الكرة
-----------------	----------------	---------------	---------------

١٩- كم عدد اللاعبين الأساسيين في فريق الكرة الطائرة الرسمي؟

(أ) 4 لاعبين	(ب) 5 لاعبين	(ج) 6 لاعبين	(د) 11 لاعباً
--------------	--------------	--------------	---------------

٢٠- عند أداء ركلة الكرة بوجه القدم الأمامي، يكون الجذع:

(أ) مائلاً للخلف بشدة	(ب) مستقيماً تماماً	(ج) مائلاً للأمام قليلاً	(د) مائلاً للجانب
-----------------------	---------------------	--------------------------	-------------------

٢١- ما هو التصرف الصحيح عند استلام الكرة من الزميل؟

(أ) ركلها بالقدم	(ب) مسكها باليدين	(ج) تركها تقع	(د) ضربها بالرأس
------------------	-------------------	---------------	------------------

٢٢- ما هي الأداة الأساسية المستخدمة في ممارسة رياضة التنس؟

(أ) المضرب	(ب) العصا	(ج) المجداف	(د) الهراوة
------------	-----------	-------------	-------------

٢٣- عند التصويب بيد واحدة، ما هي وضعية القدمين الصحيحة؟

(أ) القدمان متجاورتان تماماً	(ب) القدم المعاكسة لليد الراحية تتقدم للأمام	(ج) القدم المماثلة لليد الراحية تتقدم للأمام	(د) الوقوف على قدم واحدة فقط
------------------------------	--	--	------------------------------

٢٤- أين يجب أن يتجه النظر أثناء صعود العقل الحائطية؟

(أ) إلى الأسفل دائماً	(ب) إلى الزملاء في الخلف	(ج) إلى الأعلى ومكان وضع اليدين	(د) إلى السقف بشكل عمودي مفرط
-----------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------------

٢٥- الوضع الصحيح للقدمين أثناء الصعود على درجات السلم هو أن تشير أصابع القدمين (المشطان) إلى:

(أ) الخارج	(ب) الداخل	(ج) الأمام مباشرة	(د) الأسفل
------------	------------	-------------------	------------

٢٦- ما هو الهدف الرئيسي في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة؟

(أ) ركل الكرة بالقدم بقوة	(ب) إبقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها	(ج) الجري بالكرة ولمس الخصم	(د) درجة الكرة على الأرض
---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

٢٧- أي جزء من الجسم يُستخدم بشكل أساسي للتحكم بالكرة في كرة السلة؟

(أ) اليدين	(ب) الرأس	(ج) القدمين	(د) الركبة
------------	-----------	-------------	------------

٢٨- إلى أين يجب أن يتجه النظر أثناء أداء مهارة التصويب؟

(أ) إلى الكرة	(ب) إلى الأرض	(ج) إلى الزميل المجاور	(د) إلى الهدف
---------------	---------------	------------------------	---------------

٢٩- ما هو العضو الرئيسي في الجسم المستخدم للعب الكرة في رياضة كرة اليد؟

(أ) الرأس	(ب) القدم	(ج) اليد	(د) الركبة
-----------	-----------	----------	------------

٣٠- ماذا يسمى ضرب الكرة للبدء باللعب في الكرة الطائرة؟

(أ) رمية تماس	(ب) ركلة ركنية	(ج) الإرسال	(د) التصويب
---------------	----------------	-------------	-------------

الإجابة	العبارة	#
()	يُسمح بركل كرة السلة بالقدم أثناء اللعب.	١
()	تبدأ مهارة التسلق بمسك العارضة التي تكون في مستوى الركبة.	٢
()	عند التصويب على هدف متحرك، يجب توجيه الكرة إلى المكان الذي كان فيه الهدف سابقاً.	٣
()	عند التصويب بوجه القدم الأمامي، يجب أن تشير أصابع قدم الارتكاز للخلف.	٤
()	يجب إيقاف حركة الرجل الضاربة فور ملامسة الكرة وعدم متابعة الحركة.	٥
()	يمكن أداء الالتفاف حول المحور الطولي من وضع الوقوف أو الرقود.	٦
()	التسلق هو مهارة حركية تتم بتتابع منتظم لعمل اليدين والرجلين.	٧
()	يجب رفع الرأس للأعلى وتجنب ضم الذقن للصدر عند أداء الدرجة الأمامية.	٨
()	يعتبر الإحماء ضرورياً قبل البدء في ممارسة ألعاب التنس لتجنب الإصابات.	٩
()	يجب القيام بتمارين الإحماء قبل البدء بممارسة ألعاب الكرة الطائرة لتجنب الإصابات.	١٠
()	من خطوات الأداء الصحيح نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية أثناء الرمي.	١١
()	الهدف من الألعاب التمهيدية هو إكساب الطالب المهارات الحركية الأساسية بأسلوب مشوق.	١٢
()	تعتبر الدرجة الأمامية مثالاً على الحركة حول المحور الطولي.	١٣
()	تساعد الألعاب التمهيدية في التنس على تنمية التوافق العضلي العصبي.	١٤
()	يُسمح بضرب الزميل بالكرة متعمداً أثناء اللعب.	١٥
()	تساعد الألعاب التمهيدية في تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة بشكل مبسط.	١٦
()	يجب أن يكون الجسم قريباً من السلم أثناء عملية الصعود والنزول.	١٧
()	التصويب هو توجيه الكرة نحو هدف محدد بدقة.	١٨
()	تعتبر مهارة التصويب وسيلة أساسية لتسجيل الأهداف في كرة القدم.	١٩

#	العبرة	الإجابة
٢٠	يسمح بلمس الكرة بالقدم أثناء اللعب في مباريات كرة اليد.	()
٢١	يمكن استخدام البالونات بدلاً من الكرات الثقيلة في الألعاب التمهيدية للمبتدئين.	()
٢٢	المحور الطولي هو خط وهمي يمر بمنتصف الجسم من الرأس إلى القدمين.	()
٢٣	يتم مسك المضرب من منطقة الرأس (الشبكة) أثناء اللعب.	()
٢٤	يسمح بمسك الكرة والمشبي بها مسافات طويلة أثناء اللعب في الكرة الطائرة.	()
٢٥	يمكن أداء مهارة التسلق بدون وجود معلم التربية البدنية أو مشرف.	()
٢٦	في كرة اليد، يمكن للاعب الاحتفاظ بالكرة في يده والوقوف بها لأكثر من دقيقة دون حراك.	()
٢٧	من الأخطاء الشائعة أثناء التسلق النظر للأسفل باستمرار.	()
٢٨	يعتبر سقوط الكرة على أرضية ملعب فريقي نقطة لصالح الفريق المنافس.	()
٢٩	يمكن ممارسة الألعاب التمهيدية في أي مكان حتى لو كان غير آمن وبه عوائق.	()
٣٠	يجب التأكد من سلامة وتثبيت العقل الحائطية قبل البدء بالتسلق.	()

ه درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	إنجاز الحركة في أقل وقت ممكن	١. الأمن والسلامة
	الحذر وتجنب إيذاء النفس والآخرين	٢. الروح الرياضية
	العمل مع الزملاء بروح الفريق	٣. التعاون
	احترام المنافس وتقبل الفوز والخسارة	٤. التركيز
	توجيه الانتباه للكرة وحركتها	٥. السرعة

ه درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تمارين تسبق النشاط البدني	١. الكرة الطائرة
	لعبة جماعية تلعب باليد	٢. الإحماء

(ب)	(أ)
..... الشخص الذي يطبق القوانين	٣. التعاون
..... الشخص الذي يوجه الفريق	٤. المدرب
..... مساعدة الزملاء لتحقيق الفوز	٥. الحكم

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... استمرار حركة الرجل للأمام بعد الركل	١. قدم الارتكاز
..... تستخدم لحفظ التوازن	٢. باطن القدم
..... يستخدم للدقة في التوجيه	٣. وجه القدم الأمامي
..... توضع بجانب الكرة وتشير للهدف	٤. متابعة الحركة
..... يستخدم للتصويب القوي والبعيد	٥. الذراعين

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... نقل الكرة للزميل	١. التمهير
..... مجموعة لاعبين يتعاونون للفوز	٢. التصويب
..... الشخص الذي يطبق القوانين وينظم اللعب	٣. حارس المرمى
..... توجيه الكرة نحو الهدف أو المرمى	٤. الحكم
..... اللاعب الذي يدافع عن المرمى	٥. الفريق

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... مساعدة الزملاء في الفريق	١. التعاون
..... تمارين قبل بداية اللعب	٢. الإحماء
..... تحقيق أكبر عدد من النقاط	٣. الروح الرياضية
..... تقبل النتيجة واحترام الخصم	٤. القوانين
..... قواعد اللعبة التي نتبعها	٥. الفوز

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... تحدد حدود الملعب	١. تمرير من أعلى
..... دفع الكرة بأصابع اليدين للأعلى	٢. تمرير من أسفل
..... الأداة المستخدمة في اللعب	٣. النقاط
..... تحسب عند فوز الفريق بمحاولة	٤. الكرة
..... ضرب الكرة بالساعدين	٥. الخطوط

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... اللاعب الذي يحاول قطع الكرة من الخصم	١. الإحماء
..... احترام الخصم وتقبل النتيجة	٢. التعاون
..... مساعدة الزملاء لتحقيق الفوز	٣. الروح الرياضية
..... تمارين بسيطة قبل بدء اللعب	٤. قانون الخطوات
..... عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات	٥. المدافع

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... العودة بنفس الترتيب العكسي	١. بداية المهارة
..... تحريك الأطراف بتوافق	٢. أثناء الصعود
..... ميل الجسم للخلف بعيداً عن السلم	٣. عند النزول
..... الوقوف مواجهاً للسلم	٤. الأمن والسلامة
..... التأكد من ثبات السلم	٥. الخطأ الشائع

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... الأداة المستخدمة لضرب الكرة	١. المضرب
..... حاجز يقسم الملعب لنصفين	٢. الكرة
..... المكان المخصص للعب	٣. الملعب
..... الشخص الذي يراقب تطبيق القوانين	٤. الشبكة

(ب)	(أ)
جسم كروي صغير ومطاطي	٥. الحكم

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجري نحو الكرة بخطوات مناسبة	١. الاقتراب
مثل ركل الكرة وهي تتدحرج	٢. الهدف الثابت
ضروري لتهيئة العضلات قبل اللعب	٣. الهدف المتحرك
التأكد من خلو المكان من العوائق	٤. الأمن والسلامة
مثل ركل كرة ثابتة نحو المرمى	٥. الإحماء

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
٢٠ درجات	
١	يمكن التصويب على هدف ____ (مثل المرمى) أو هدف متحرك (مثل زميل يجري).
٢	للقيام بالدرجة الأمامية بشكل صحيح، يتم الدوران حول المحور ____ للجسم.
٣	توضع قدم ____ بجانب الكرة عند الركل لتوفير قاعدة ثابتة للجسم.
٤	تسمى الأداة التي تضرب بها الكرة في التنس ب ____.
٥	من أهم القيم في الرياضات الجماعية مساعدة الزملاء و ____ معهم.
٦	تعتبر مهارة ____ من المهارات الأساسية لنقل الكرة بين الزملاء.
٧	عند التسلق، نستخدم اليدين للقبض والقدمين لعملية ____.
٨	الهدف الذي لا يغير مكانه أثناء التصويب يسمى هدفاً ____.
٩	الألعاب التي تمهد الطريق لتعلم الرياضات الجماعية الكبيرة تسمى ألعاباً ____.
١٠	في كرة السلة، يُمنع ضرب الكرة بقبضة ____.
١١	يسمى الخط الوهمي الذي يمر بالجسم من الجانب إلى الجانب ب المحور ____.
١٢	لضمان السلامة، يجب التأكد من خلو الملعب من ____ التي قد تسبب الإصابة.
١٣	يجب على الطالب ارتداء ____ الرياضي المناسب لحماية قدميه.
١٤	يستخدم ____ القدم الأمامي (مشط القدم) غالباً في التصويب القوي والبعيد.
١٥	أثناء الدرجة الأمامية، يجب أن يلمس ____ الصدر لحماية الرقبة.
١٦	يجب وضع ____ أسفل جهاز التسلق لضمان سلامة الطالب عند السقوط.
١٧	أثناء مسك الكرة، يكون المرفق مثبتيًا ويشير إلى ____ قليلاً.
١٨	تستمر الرجل الضاربة في التحرك للأمام بعد ركل الكرة فيما يسمى ب ____ الحركة.
١٩	عند التصويب باليد اليمنى، يجب أن تتقدم القدم ____ للأمام.
٢٠	عند بداية المهارة، يقف الطالب ____ للسلاسل العمودية.

اذكر مهارة واحدة أساسية تعلمتها في درس كرة السلة.

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا يجب أن نعمل بالذراعين عند الالتفاف حول الجسم من الوقوف للمساعدة في التوازن؟

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تكون بداية وضع القدمين عند الاستعداد للتسلق؟

.....

.....

.....

.....

.....

لماذا نستخدم المراتب الرياضية عند أداء حركات الدوران؟

.....

.....

.....

.....

.....

كيف نتصرف مع زملائنا في الفريق أثناء اللعب؟

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا تفعل إذا سقط زميلك أثناء اللعب؟

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

ما هو الهدف من لعبة (نقل الكرة) بالمضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

كيف يتم احتساب النقطة في الكرة الطائرة بشكل مبسط؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

هات مثالاً واحداً على لعبة تمهيدية لكرة القدم.

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

ما هو الغرض الأساسي من استخدام الذراعين أثناء ركل الكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

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

اسم الطالب	درجة الطالب	١٤٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٠ درجات		
١- عند البدء في مهارة التسلق، يجب أن يكون وضع الوقوف:			
(أ) مواجهاً للسلاسل العمودية	(ب) معطياً الظهر للسلاسل	(ج) بجانب السلاسل	(د) بعيداً جداً عن السلاسل
٢- حركة اليدين والرجلين أثناء التسلق تكون:			
(أ) حركة عشوائية سريعة	(ب) حركة تبادلية (الذراع عكس الرجل)	(ج) حركة جماعية (اليدين معاً والقدمين معاً)	(د) حركة ثابتة بدون تغيير
٣- ما هو الاسم الشائع للمسكة الصحيحة للمضرب في بداية تعلم التنس؟			
(أ) مسكة المطرقة	(ب) مسكة القلم	(ج) مسكة المصافحة	(د) مسكة الملقط
٤- كم عدد اللاعبين الأساسيين في فريق كرة السلة داخل الملعب؟			
(أ) 3 لاعبين	(ب) 5 لاعبين	(ج) 7 لاعبين	(د) 9 لاعبين
٥- كم عدد الخطوات المسموح بها للاعب وهو يمسك الكرة دون تنطيطها في كرة اليد؟			
(أ) 10 خطوات	(ب) 3 خطوات	(ج) 6 خطوات	(د) خطوة واحدة
٦- ما هو دور اليد غير الرامية (اليد الحرة) أثناء الاستعداد للتصويب؟			
(أ) تبقى خلف الظهر	(ب) تسند الكرة من الجانب	(ج) تغطي العينين	(د) تمسك بقميص اللاعب
٧- المحور الذي يمر عبر الجسم من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر يسمى:			
(أ) المحور الطولي	(ب) المحور الرأسي	(ج) المحور الأمامي	(د) المحور العرضي
٨- من أهم عوامل الأمن والسلامة التي يجب توفرها أسفل السلم العمودي:			
(أ) أرضية خشنة	(ب) المراتب الإسفنجية (مراتب الهبوط)	(ج) حبال متناثرة	(د) أدوات صلبة
٩- أي من المهارات التالية تعتبر مهارة أساسية في الألعاب التمهيدية لكرة القدم؟			
(أ) تمرير الكرة بالقدم	(ب) رمي الكرة باليد داخل الشبكة	(ج) ضرب الكرة بالمضرب	(د) السباحة لمسافات طويلة
١٠- ما هي القيمة التربوية التي نتعلمها من المشاركة في الألعاب الجماعية؟			
(أ) اللعب بأنانية	(ب) التعاون والعمل بروح الفريق	(ج) السخرية من الخاسر	(د) عدم احترام القوانين
١١- عند بدء مهارة التسلق على العقل الحائطية، يكون وضع الجسم:			
(أ) مواجهاً للعقل الحائطية	(ب) معطياً الظهر للعقل الحائطية	(ج) مائلاً للجانب الأيمن	(د) مائلاً للجانب الأيسر
١٢- ما هو الهدف الرئيسي من الألعاب التمهيدية في كرة اليد للصف الثالث الابتدائي؟			
(أ) التعلم والاستمتاع باللعب	(ب) الفوز بأي ثمن	(ج) إصابة الخصم	(د) الجلوس والمشاهدة
١٣- أحد شروط الأمن والسلامة عند ممارسة ألعاب التنس هو:			
(أ) اللعب في مكان ضيق جداً	(ب) ترك مسافة آمنة بين الزملاء	(ج) رمي المضرب عالياً	(د) الجري بدون حذاء
١٤- ما هي الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية؟			
(أ) ألعاب بقوانين دولية صارمة ومعقدة	(ب) ألعاب مبسطة تمهد لتعلم الرياضات الكبيرة	(ج) ألعاب فردية تعتمد على القوة فقط	(د) ألعاب إلكترونية تمارس عبر الحاسوب

١٥- من متطلبات الأمن والسلامة عند ممارسة الألعاب التمهيدية:

(أ) اللعب في مكان مليء بالعوائق	(ب) ارتداء الزي الرياضي والحذاء المناسب	(ج) دفع الزملاء أثناء اللعب	(د) عدم الاستماع لتوجيهات المعلم
---------------------------------	---	-----------------------------	----------------------------------

١٦- توضع اليدين عند بداية التسلق على عارضة السلم في مستوى:

(أ) الركبتين	(ب) الرأس	(ج) الصدر	(د) القدمين
--------------	-----------	-----------	-------------

١٧- ما هو المحور الذي يمر بمنتصف الجسم من أعلى الرأس إلى الأسفل؟

(أ) المحور العرضي	(ب) المحور الطولي	(ج) المحور الجانبي	(د) المحور المائل
-------------------	-------------------	--------------------	-------------------

١٨- أين يجب أن يتركز نظر الطالب لحظة ركل الكرة؟

(أ) على الجمهور	(ب) على السماء	(ج) على الحكم	(د) على الكرة
-----------------	----------------	---------------	---------------

١٩- كم عدد اللاعبين الأساسيين في فريق الكرة الطائرة الرسمي؟

(أ) 4 لاعبين	(ب) 5 لاعبين	(ج) 6 لاعبين	(د) 11 لاعباً
--------------	--------------	--------------	---------------

٢٠- عند أداء ركلة الكرة بوجه القدم الأمامي، يكون الجذع:

(أ) مائلاً للخلف بشدة	(ب) مستقيماً تماماً	(ج) مائلاً للأمام قليلاً	(د) مائلاً للجانب
-----------------------	---------------------	--------------------------	-------------------

٢١- ما هو التصرف الصحيح عند استلام الكرة من الزميل؟

(أ) ركلها بالقدم	(ب) مسكها باليدين	(ج) تركها تقع	(د) ضربها بالرأس
------------------	-------------------	---------------	------------------

٢٢- ما هي الأداة الأساسية المستخدمة في ممارسة رياضة التنس؟

(أ) المضرب	(ب) العصا	(ج) المجداف	(د) الهراوة
------------	-----------	-------------	-------------

٢٣- عند التصويب بيد واحدة، ما هي وضعية القدمين الصحيحة؟

(أ) القدمان متجاورتان تماماً	(ب) القدم المعاكسة لليد الراحية تتقدم للأمام	(ج) القدم المماثلة لليد الراحية تتقدم للأمام	(د) الوقوف على قدم واحدة فقط
------------------------------	--	--	------------------------------

٢٤- أين يجب أن يتجه النظر أثناء صعود العقل الحائطية؟

(أ) إلى الأسفل دائماً	(ب) إلى الزملاء في الخلف	(ج) إلى الأعلى ومكان وضع اليدين	(د) إلى السقف بشكل عمودي مفرط
-----------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------------

٢٥- الوضع الصحيح للقدمين أثناء الصعود على درجات السلم هو أن تشير أصابع القدمين (المشطان) إلى:

(أ) الخارج	(ب) الداخل	(ج) الأمام مباشرة	(د) الأسفل
------------	------------	-------------------	------------

٢٦- ما هو الهدف الرئيسي في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة؟

(أ) ركل الكرة بالقدم بقوة	(ب) إبقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها	(ج) الجري بالكرة ولمس الخصم	(د) درجة الكرة على الأرض
---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

٢٧- أي جزء من الجسم يُستخدم بشكل أساسي للتحكم بالكرة في كرة السلة؟

(أ) اليدين	(ب) الرأس	(ج) القدمين	(د) الركبة
------------	-----------	-------------	------------

٢٨- إلى أين يجب أن يتجه النظر أثناء أداء مهارة التصويب؟

(أ) إلى الكرة	(ب) إلى الأرض	(ج) إلى الزميل المجاور	(د) إلى الهدف
---------------	---------------	------------------------	---------------

٢٩- ما هو العضو الرئيسي في الجسم المستخدم للعب الكرة في رياضة كرة اليد؟

(أ) الرأس	(ب) القدم	(ج) اليد	(د) الركبة
-----------	-----------	----------	------------

٣٠- ماذا يسمى ضرب الكرة للبدء باللعب في الكرة الطائرة؟

(أ) رمية تماس	(ب) ركلة ركنية	(ج) الإرسال	(د) التصويب
---------------	----------------	-------------	-------------

الإجابة	العبارة	#
(X)	يُسمح بركل كرة السلة بالقدم أثناء اللعب.	١
(X)	تبدأ مهارة التسلق بمسك العارضة التي تكون في مستوى الركبة.	٢
(X)	عند التصويب على هدف متحرك، يجب توجيه الكرة إلى المكان الذي كان فيه الهدف سابقاً.	٣
(X)	عند التصويب بوجه القدم الأمامي، يجب أن تشير أصابع قدم الارتكاز للخلف.	٤
(X)	يجب إيقاف حركة الرجل الضاربة فور ملامسة الكرة وعدم متابعة الحركة.	٥
(✓)	يمكن أداء الالتفاف حول المحور الطولي من وضع الوقوف أو الرقود.	٦
(✓)	التسلق هو مهارة حركية تتم بتتابع منتظم لعمل اليدين والرجلين.	٧
(X)	يجب رفع الرأس للأعلى وتجنب ضم الذقن للصدر عند أداء الدرجة الأمامية.	٨
(✓)	يعتبر الإحماء ضرورياً قبل البدء في ممارسة ألعاب التنس لتجنب الإصابات.	٩
(✓)	يجب القيام بتمارين الإحماء قبل البدء بممارسة ألعاب الكرة الطائرة لتجنب الإصابات.	١٠
(✓)	من خطوات الأداء الصحيح نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية أثناء الرمي.	١١
(✓)	الهدف من الألعاب التمهيدية هو إكساب الطالب المهارات الحركية الأساسية بأسلوب مشوق.	١٢
(X)	تعتبر الدرجة الأمامية مثالاً على الحركة حول المحور الطولي.	١٣
(✓)	تساعد الألعاب التمهيدية في التنس على تنمية التوافق العضلي العصبي.	١٤
(X)	يُسمح بضرب الزميل بالكرة متعمداً أثناء اللعب.	١٥
(✓)	تساعد الألعاب التمهيدية في تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة بشكل مبسط.	١٦
(✓)	يجب أن يكون الجسم قريباً من السلم أثناء عملية الصعود والنزول.	١٧
(✓)	التصويب هو توجيه الكرة نحو هدف محدد بدقة.	١٨
(✓)	تعتبر مهارة التصويب وسيلة أساسية لتسجيل الأهداف في كرة القدم.	١٩

#	العبرة	الإجابة
٢٠	يسمح بلمس الكرة بالقدم أثناء اللعب في مباريات كرة اليد.	(X)
٢١	يمكن استخدام البالونات بدلاً من الكرات الثقيلة في الألعاب التمهيدية للمبتدئين.	(✓)
٢٢	المحور الطولي هو خط وهمي يمر بمنتصف الجسم من الرأس إلى القدمين.	(✓)
٢٣	يتم مسك المضرب من منطقة الرأس (الشبكة) أثناء اللعب.	(X)
٢٤	يسمح بمسك الكرة والمشبي بها مسافات طويلة أثناء اللعب في الكرة الطائرة.	(X)
٢٥	يمكن أداء مهارة التسلق بدون وجود معلم التربية البدنية أو مشرف.	(X)
٢٦	في كرة اليد، يمكن للاعب الاحتفاظ بالكرة في يده والوقوف بها لأكثر من دقيقة دون حراك.	(X)
٢٧	من الأخطاء الشائعة أثناء التسلق النظر للأسفل باستمرار.	(✓)
٢٨	يعتبر سقوط الكرة على أرضية ملعب فريقي نقطة لصالح الفريق المنافس.	(✓)
٢٩	يمكن ممارسة الألعاب التمهيدية في أي مكان حتى لو كان غير آمن وبه عوائق.	(X)
٣٠	يجب التأكد من سلامة وتثبيت العقل الحائطية قبل البدء بالتسلق.	(✓)

ه درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	العمل مع الزملاء بروح الفريق	١. الأمن والسلامة
	احترام المنافس وتقبل الفوز والخسارة	٢. الروح الرياضية
	إنجاز الحركة في أقل وقت ممكن	٣. التعاون
	الحذر وتجنب إيذاء النفس والآخرين	٤. التركيز
	توجيه الانتباه للكرة وحركتها	٥. السرعة

الإجابة: ١-د، ٢-ب، ٣-أ، ٤-هـ، ٥-ج

ه درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	مساعدة الزملاء لتحقيق الفوز	١. الكرة الطائرة

الإجابة: ١-ب، ٢-د، ٣-أ، ٤-هـ، ٥-ج

(ب)	(أ)
لعبة جماعية تلعب باليد الإحصاء ٢.	
الشخص الذي يطبق القوانين التعاون ٣.	
تمارين تسبق النشاط البدني المدرّب ٤.	
الشخص الذي يوجه الفريق الحكم ٥.	

الإجابة: 1-ب، 2-د، 3-أ، 4-هـ، 5-ج

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تستخدم لحفظ التوازن ١. قدم الارتكاز	
يستخدم للدقة في التوجيه ٢. باطن القدم	
يستخدم للتصويب القوي والبعيد ٣. وجه القدم الأمامي	
توضع بجانب الكرة وتشير للهدف ٤. متابعة الحركة	
استمرار حركة الرجل للأمام بعد الركل ٥. الذراعين	

الإجابة: 1-د، 2-ب، 3-ج، 4-هـ، 5-أ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الشخص الذي يطبق القوانين وينظم اللعب ١. التمرير	
توجيه الكرة نحو الهدف أو المرمى ٢. التصويب	
اللاعب الذي يدافع عن المرمى ٣. حارس المرمى	
مجموعة لاعبين يتعاونون للفوز ٤. الحكم	
نقل الكرة للزميل ٥. الفريق	

الإجابة: 1-هـ، 2-ب، 3-ج، 4-أ، 5-د

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مساعدة زملاء في الفريق ١. التعاون	
تمارين قبل بداية اللعب ٢. الإحماء	
قواعد اللعبة التي نتبعها ٣. الروح الرياضية	
تقبل النتيجة واحترام الخصم ٤. القوانين	

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-د، 4-ج، 5-هـ

(ب)	(أ)
تحقيق أكبر عدد من النقاط	الفوز

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-د، 4-ج، 5-هـ

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
دفع الكرة بأصابع اليدين للأعلى	1. تمرير من أعلى
الأداة المستخدمة في اللعب	2. تمرير من أسفل
ضرب الكرة بالساعدين	3. النقاط
تحسب عند فوز الفريق بمحاولة	4. الكرة
تحدد حدود الملعب	5. الخطوط

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-د، 4-ب، 5-هـ

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات	1. الإحماء
تمارين بسيطة قبل بدء اللعب	2. التعاون
اللاعب الذي يحاول قطع الكرة من الخصم	3. الروح الرياضية
مساعدة الزملاء لتحقيق الفوز	4. قانون الخطوات
احترام الخصم وتقبل النتيجة	5. المدافع

الإجابة: 1-ب، 2-د، 3-هـ، 4-أ، 5-ج

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
العودة بنفس الترتيب العكسي	1. بداية المهارة
تحريك الأطراف بتوافق	2. أثناء الصعود
ميل الجسم للخلف بعيداً عن السلم	3. عند النزول
الوقوف مواجهاً للسلم	4. الأمن والسلامة
التأكد من ثبات السلم	5. الخطأ الشائع

الإجابة: 1-د، 2-ب، 3-أ، 4-هـ، 5-ج

٥ درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	المكان المخصص للعب	المضرب
	الأداة المستخدمة لضرب الكرة	الكرة
	حاجز يقسم الملعب لنصفين	الملعب
	جسم كروي صغير ومطاطي	الشبكة
	الشخص الذي يراقب تطبيق القوانين	الحكم

الإجابة: 1-ب، 2-د، 3-أ، 4-ج، 5-هـ

٥ درجات	السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	الجري نحو الكرة بخطوات مناسبة	الاقتراب
	التأكد من خلو المكان من العوائق	الهدف الثابت
	ضروري لتهيئة العضلات قبل اللعب	الهدف المتحرك
	مثل ركل كرة ثابتة نحو المرمى	الأمن والسلامة
	مثل ركل الكرة وهي تتدحرج	الإحماء

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-هـ، 4-ب، 5-ج

٢٠ درجات	السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
	يمكن التصويب على هدف ____ (مثل المرمى) أو هدف متحرك (مثل زميل يجري).	١
		الإجابة: ثابت
	للقيام بالدرجة الأمامية بشكل صحيح، يتم الدوران حول المحور ____ للجسم.	٢
		الإجابة: العرضي
	توضع قدم ____ بجانب الكرة عند الركل لتوفير قاعدة ثابتة للجسم.	٣
		الإجابة: الارتكاز
	تسمى الأداة التي تضرب بها الكرة في التنس ب ____.	٤
		الإجابة: المضرب
	من أهم القيم في الرياضات الجماعية مساعدة الزملاء و ____ معهم.	٥
		الإجابة: التعاون
	تعتبر مهارة ____ من المهارات الأساسية لنقل الكرة بين الزملاء.	٦
		الإجابة: التمرير
	عند التسلق، نستخدم اليدين للقبض والقدمين لعملية ____.	٧
		الإجابة: الارتكاز
	الهدف الذي لا يغير مكانه أثناء التصويب يسمى هدفاً ____.	٨
		الإجابة: ثابتاً

٩	الألعاب التي تمهد الطريق لتعلم الرياضات الجماعية الكبيرة تسمى ألعاباً ____.	الإجابة: تمهيدية
١٠	في كرة السلة، يُمنع ضرب الكرة بقبضة ____.	الإجابة: اليد
١١	يسمى الخط الوهمي الذي يمر بالجسم من الجانب إلى الجانب بـ المحور ____.	الإجابة: العرضي
١٢	لضمان السلامة، يجب التأكد من خلو الملعب من ____ التي قد تسبب الإصابة.	الإجابة: العوائق
١٣	يجب على الطالب ارتداء ____ الرياضي المناسب لحماية قدميه.	الإجابة: الحذاء
١٤	يستخدم ____ القدم الأمامي (مشط القدم) غالباً في التصويب القوي والبعيد.	الإجابة: وجه
١٥	أثناء الدرجة الأمامية، يجب أن يلمس ____ الصدر لحماية الرقبة.	الإجابة: الذقن
١٦	يجب وضع ____ أسفل جهاز التسلق لضمان سلامة الطالب عند السقوط.	الإجابة: المراتب
١٧	أثناء مسك الكرة، يكون المرفق مثنيًا ويشير إلى ____ قليلاً.	الإجابة: الأمام
١٨	تستمر الرجل الضاربة في التحرك للأمام بعد ركل الكرة فيما يسمى بـ ____ الحركة.	الإجابة: متابعة
١٩	عند التصويب باليد اليمنى، يجب أن تتقدم القدم ____ للأمام.	الإجابة: اليسرى
٢٠	عند بداية المهارة، يقف الطالب ____ للسلاسل العمودية.	الإجابة: مواجهاً

١٠ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

اذكر مهارة واحدة أساسية تعلمتها في درس كرة السلة.

الإجابة النموذجية: مهارة تنطيط الكرة (أو مهارة التمرير).

الثاني.

ماذا يجب أن نفعل بالذراعين عند الالتفاف حول الجسم من الوقوف للمساعدة في التوازن؟

الإجابة النموذجية: يمكن فرد الذراعين جانباً أو استخدامهما لتوليد قوة الدوران.

كيف تكون بداية وضع القدمين عند الاستعداد للتسلق؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما ومشط القدم يشير للأمام باتجاه الحائط.

الرابع.

لماذا نستخدم المراتب الرياضية عند أداء حركات الدوران؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لحماية الجسم من الإصابات وتوفير سطح آمن للهبوط.

الخامس.

كيف نتصرف مع زملائنا في الفريق أثناء اللعب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: نتعاون معهم ونحترمهم ونلعب بروح رياضية.

السادس.

ماذا تفعل إذا سقط زميلك أثناء اللعب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: أتوقف عن اللعب وأساعده فوراً وأطمئن عليه.

السابع.

ما هو الهدف من لعبة (نقل الكرة) بالمضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تعلم كيفية الحفاظ على توازن الكرة والتحكم بها أثناء الحركة.

كيف يتم احتساب النقطة في الكرة الطائرة بشكل مبسط؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: عندما تسقط الكرة على أرضية ملعب الفريق المنافس.

التاسع.

هات مثالاً واحداً على لعبة تمهيدية لكرة القدم.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لعبة تمرير الكرة للزميل أو التصويب على هدف محدد.

العاشر.

ما هو الغرض الأساسي من استخدام الذراعين أثناء ركل الكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تستخدم الذراعين لحفظ توازن الجسم أثناء الحركة والركل.