

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

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

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٣٠ درجات	١- الخطوة الأولى بعد الانطلاق يجب أن تكون:		
(أ) قفزة عالية للأعلى	(ب) خطوة قصيرة وزيادة السرعة تدريجياً	(ج) خطوة طويلة جداً مع رفع الرأس فوراً	(د) المشي ببطء
٢- أفضل توقيت لضرب الكرة في مهارة ضربة الرد الأمامية هو عندما تصل الكرة إلى:			
(أ) لحظة ملامستها للطاوله مباشرة	(ب) أعلى نقطة ارتداد لها	(ج) أثناء نزولها وقربها من الأرض	(د) قبل أن تلمس الطاولة
٣- يستخدم البدء المنخفض في سباقات:			
(أ) المسافات الطويلة	(ب) المسافات القصيرة (العدو)	(ج) المشي	(د) اختراق الضاحية
٤- شكل الجسم أثناء الدوران في الهواء يكون:			
(أ) مستقيماً وممدوداً	(ب) مقوساً (مكوراً) كالسلك	(ج) منحنيماً للجانب	(د) متقاطع الأطراف
٥- ما هو وضع الجسم أثناء مرحلة التعدي (فوق العارضة) في الطريقة السرجية؟			
(أ) الظهر مواجه للعارضة	(ب) الصدر والبطن مواجهان للعارضة	(ج) الجسم في وضع عمودي تماماً	(د) الجلوس فوق العارضة
٦- ما هي الخطوة التي تسبق الارتقاء مباشرة وتجمع القدمين معاً؟			
(أ) خطوة الارتكاز	(ب) خطوة الحجلة	(ج) خطوة التوازن	(د) خطوة الهبوط
٧- عند أداء الضربة المقوسة الأمامية، يتم ضرب الريشة وهي في:			
(أ) مستوى منخفض تحت الخصر	(ب) أعلى نقطة فوق الرأس	(ج) مستوى الكتف تماماً	(د) مستوى الركبة
٨- ما هي الطريقة الصحيحة لمسك المضرب عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس؟			
(أ) مسكة المصافحة	(ب) المسكة المقلوبة	(ج) المسكة الخلفية	(د) المسكة المزدوجة
٩- أي جزء من القدم يجب أن يلامس الأرض أولاً عند العدو السريع؟			
(أ) كعب القدم	(ب) كامل القدم	(ج) مشط القدم (مقدمة القدم)	(د) حافة القدم الخارجية
١٠- يتم توليد القوة الأساسية في ضربة الرد الأمامية من خلال حركة:			
(أ) دوران الجذع (الخصر)	(ب) تحريك المعصم فقط	(ج) دفع الكتف للأسفل	(د) ثبات الجسم تماماً
١١- ما هو الجزء الذي يجب أن يلامس سلم الارتقاء عند تنفيذ القفزة؟			
(أ) كامل باطن القدمين	(ب) كعبا القدمين فقط	(ج) مشط القدمين	(د) جانب القدم الخارجي
١٢- في وقفة الاستعداد لمهارة ضربة الرد الأمامية، تكون المسافة بين القدمين:			
(أ) ملاصقة لبعضهما تماماً	(ب) بقدر اتساع الصدر أو الكتفين	(ج) أوسع من الكتفين بكثير	(د) قدم واحدة مرفوعة عن الأرض
١٣- الوضع الصحيح للرأس أثناء أداء الدرجة الخلفية المنحنية هو:			
(أ) مائل للخلف	(ب) النظر عالياً للسقف	(ج) الذقن ملامس للصدر	(د) النظر لليمين
١٤- مسار الريشة الصحيح أثناء أداء الإرسال المرتفع يكون:			
(أ) أفقياً ومستقيماً	(ب) منخفضاً جداً فوق الشبكة	(ج) قوسياً عالياً	(د) متعرجاً

١٥- كيف تكون وضعية الجسم في مرحلة الاستعداد للضربة الأمامية؟

- (أ) مواجهاً للشبكة تماماً (ب) الوقوف جانباً للشبكة (ج) الظهر للشبكة (د) الجلوس على الأرض

١٦- تعتبر الضربة المدفوعة الأمامية من المهارات الأساسية في رياضة:

- (أ) الريشة الطائرة (ب) التنس الأرضي (ج) تنس الطاولة (د) الاسكواش

١٧- كم عدد خطوات الاقتراب التقريبية في مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية؟

- (أ) 1-3 خطوات (ب) 7-9 خطوات (ج) 15-20 خطوة (د) خطوة واحدة فقط

١٨- تكون زاوية الاقتراب في الوثب العالي بالطريقة السرجية بالنسبة للعارضة حوالي:

- (أ) 90 درجة (ب) 30-40 درجة (ج) 10 درجات (د) 180 درجة

١٩- أثناء أداء الدرجة الخلفية المنحنية، يجب وضع الكفين على الأرض بجوار:

- (أ) الركبتين (ب) الخصر (ج) الرأس (عند الأذنين) (د) الكعبين

٢٠- في مرحلة الارتقاء بالطريقة السرجية، يتم دفع الأرض باستخدام:

- (أ) القدم البعيدة عن العارضة (ب) كلتا القدمين معاً (ج) القدم القريبة من العارضة (قدم الارتقاء) (د) القدم الحرة

٢١- أفضل توقيت لضرب الكرة في الضربة المدفوعة الأمامية هو:

- (أ) عند وصولها لأعلى نقطة ارتداد (ب) مجرد لمسها للطاولة (ج) بعد سقوطها بالقرب من الأرض (د) قبل أن تلمس الطاولة

٢٢- عند أداء مهارة نصف لفة حول المحور الطولي، يتم الدوران حول المحور الوهمي الممتد من:

- (أ) الكتف إلى الكتف (ب) الرأس إلى القدمين (ج) الصدر إلى الظهر (د) الوسط إلى الركبتين

٢٣- ما الغرض الرئيسي من ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط؟

- (أ) زيادة سرعة الجسم (ب) امتصاص صدمة الهبوط وحماية المفاصل (ج) الاستعداد للجري مرة أخرى (د) زيادة ارتفاع القفزة

٢٤- شكل اليدين على الأرض أثناء البدء المنخفض يشبه:

- (أ) القبضة المغلقة (ب) الكف المبسوط تماماً (ج) حرف V المقلوب (شكل الجسر) (د) تشابك الأصابع

٢٥- تتحرك الذراعان أثناء العدو في اتجاه:

- (أ) جانبي (ب) دائري (ج) للأمام وللخلف (د) متقاطع أمام الصدر

٢٦- أثناء ضرب الكرة، ينتقل ثقل الجسم في ضربة الرد الأمامية من:

- (أ) القدم الأمامية إلى الخلفية (ب) القدم الخلفية إلى الأمامية (ج) اليمين إلى اليسار والعكس باستمرار (د) الثبات على القدمين دون نقل الثقل

٢٧- في وضع 'استعد'، يكون وضع المقعدة (الحوض):

- (أ) أقل من مستوى الكتفين (ب) في نفس مستوى الكتفين (ج) أعلى قليلاً من مستوى الكتفين (د) ملاصقاً للأرض

٢٨- مسار المضرب في مرحلة المتابعة بعد ضرب الريشة يكون:

- (أ) للأعلى وللخلف (ب) للأسفل وباتجاه الجسم (ج) يتوقف فجأة في الهواء (د) للأعلى فقط بشكل عمودي

٢٩- في مهارة الضربة المدفوعة الأمامية في تنس الطاولة، يكون وجه المضرب:

- (أ) مغلقاً تماماً (ب) مفتوحاً (مائل للخلف قليلاً) (ج) عمودياً تماماً (د) مائلاً للأمام بشدة

٣٠- عند أداء القفز منحنياً، يتم ضم الركبتين في الهواء باتجاه:

- (أ) الظهر (ب) الجانبين (ج) الصدر (د) الأسفل

الإجابة	العبارة	#
( )	تساعد مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى في رفع الجسم وزيادة الارتفاع أثناء القفز.	١
( )	عند أداء الدرجة الأمامية المنحنية، يجب أن تلامس مؤخرة الرأس الأرض وليس قممتها.	٢
( )	يجب تثبيت النظر على قدم المنافس بدلاً من الكرة أثناء الأداء.	٣
( )	يجب ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط لامتصاص صدمة الارتطام بالأرض.	٤
( )	يجب التركيز بالنظر على الكرة طوال فترة الأداء الحركي للمهارة.	٥
( )	يتم الارتقاء من سلم الارتقاء باستخدام القدمين معاً في آن واحد.	٦
( )	تعتبر ضربة الرد الأمامية من الضربات الدفاعية البحتة التي لا تتطلب أي هجوم.	٧
( )	يتم ضرب الريشة وهي قريبة جداً من الجسم ومثنية الذراع.	٨
( )	تنتهي مهارة الدرجة الأمامية المنحنية بالعودة إلى وضع الوقوف.	٩
( )	تكون كف اليد مضمومة بقوة وتشنج أثناء أرجحة الذراعين.	١٠
( )	في وضع 'خذ مكانك' تلمس ركبة الرجل الخلفية الأرض.	١١
( )	تزداد سرعة الطالب تدريجياً أثناء مرحلة الاقتراب.	١٢
( )	في وقفة الاستعداد لمهارة ضربة الرد الأمامية، يجب أن تكون الركبتان مفرودتين تماماً.	١٣
( )	يجب النظر إلى القدمين أثناء العدو للتأكد من صحة الخطوات.	١٤
( )	يجب ضم الجسم وتكور الظهر أثناء أداء الدرجة الخلفية لضمان انسيابية الحركة.	١٥
( )	الهدف من الإرسال المرتفع هو تسهيل الهجوم على المنافس بوضع الريشة قريباً من الشبكة.	١٦
( )	يتم أداء الضربة المدفوعة الأمامية باستخدام الوجه الخلفي للمضرب.	١٧
( )	تبدأ مهارة الدرجة الخلفية المنحنية من وضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.	١٨
( )	دفع الأرض باليدين بقوة ضروري لرفع الجسم وتكملة الدرجة الخلفية.	١٩

#	العبرة	الإجابة
٢٠	تستخدم الضربة المقوسة الأمامية لإجبار المنافس على الرجوع إلى المنطقة الخلفية من الملعب.	( )
٢١	مرحلة الطيران الثاني تحدث بعد دفع اليدين للطاولة ومدهما.	( )
٢٢	يجب أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً عند أداء وقفة الاستعداد للضربة المدفوعة الأمامية.	( )
٢٣	يجب أن تكون الذراع ممتدة تماماً عند لحظة ضرب الريشة لضمان الوصول لأعلى نقطة.	( )
٢٤	تستخدم قبضة المضرب الأمامية (المصافحة) عند أداء الإرسال المرتفع.	( )
٢٥	يفضل أن تكون سرعة الجري في بداية الاقتراب هي السرعة القصوى للطالب.	( )
٢٦	تكون المسافة بين اليدين على الأرض بعرض الصدر (اتساع الكتفين).	( )
٢٧	يجب إغلاق العينين أثناء أداء الدرجة لزيادة التركيز.	( )
٢٨	يتم الهبوط في الوثب العالي بالطريقة السرجية على القدمين وهما مفرودتان.	( )
٢٩	يتم وضع طاولة القفز في هذا الدرس بوضع طولي (بالطول).	( )
٣٠	تستخدم الضربة الأمامية من فوق الرأس لإبعاد الريشة إلى المنطقة الخلفية لملعب المنافس.	( )

ه درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	..... اليد التي تقوم بإسقاط الريشة	١. الشبكة
	..... الحاجز الذي تمر الريشة من فوقه	٢. خط الإرسال
	..... الخط الذي يقف خلفه اللاعب للإرسال	٣. المضرب
	..... الأداة التي يضرب بها اللاعب	٤. الخط القانوني
	..... ضرب الريشة أعلى من مستوى الخصر	٥. اليد الحرة

ه درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	..... يكون في وضع طبيعي والنظر للأسفل	١. السبابة والإبهام
	..... تضغطان بقوة على الأرض أو المكعبات للانطلاق	٢. المقعدة (الحوض)

( ب )	( أ )
تكونان مفردتين باتساع الصدر ..... .....	٣. الرأس
تكون أعلى من مستوى الكتفين في وضع استعداد ..... .....	٤. الذراعان
يشكلان شكل (V) المقلوبة خلف الخط ..... .....	٥. القدمان

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
( ب )	( أ )
المكان المثالي لملامسة الريشة ..... .....	١. الريشة الطائرة
المكان المستهدف لإسقاط الريشة عند التشتيت ..... .....	٢. الضربة الأمامية
الحاجز الذي تضرب الريشة من فوقه ..... .....	٣. المنطقة الخلفية
مهارة ضرب الريشة من فوق الرأس ..... .....	٤. أعلى نقطة
اسم اللعبة التي نستخدم فيها المضرب ..... .....	٥. الشبكة

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
( ب )	( أ )
مد الذراع وضرب الريشة عالياً ..... .....	١. الخطوة الأولى
إرجاع المضرب للخلف (وضع الخربشة) ..... .....	٢. الخطوة الثانية
العودة لوضع الاستعداد ..... .....	٣. الخطوة الثالثة
متابعة الحركة للأسفل ..... .....	٤. الخطوة الرابعة
الوقوف بوضع جانبي ..... .....	٥. الخطوة الخامسة

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
( ب )	( أ )
الجري في خط مستقيم بسرعة تزايدية ..... .....	١. الاقتراب
وضع اليدين على الطاولة باتساع الصدر ..... .....	٢. الارتقاء
دفع سلم القفز بالقدمين معاً ..... .....	٣. الارتكاز
الوقوف على المشطين مع ثني الركبتين ..... .....	٤. الهبوط
المرحلة التي تلي دفع اليدين للطاولة ..... .....	٥. الطيران الثاني

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
.....	١. الاقتراب
.....	٢. الارتقاء
.....	٣. التعديّة
.....	٤. الهبوط
.....	٥. الرجل الحرة

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
.....	١. وقفة المشي
.....	٢. قبضة المصافحة
.....	٣. ثقل الجسم
.....	٤. حركة الرسغ
.....	٥. مسار الريشة

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
.....	١. خطأ: الهبوط على الكعب
.....	٢. خطأ: النظر للأسفل
.....	٣. خطأ: تأرجح الذراعين جانباً
.....	٤. خطأ: ميل الجذع للخلف
.....	٥. خطأ: تشنج اليدين

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
.....	١. الجذع
.....	٢. القدمان
.....	٣. العينان
.....	٤. الركبتان

(ب)	(أ)
تتحرك من الخلف للأمام لضرب الكرة	٥. الذراع الضاربة

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجهاز المستخدم للقفز عليه	١. سلم الارتقاء
وسيلة الأمان للهبوط عليها	٢. المرتبة الإسفنجية
لا يجب الارتقاء عليهما	٣. الخط المستقيم
يجب ثنيهما عند الهبوط	٤. الركبتان
مسار الجري الصحيح	٥. الكعبان

السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجهاز الذي يتم القفز من فوقه	١. سلم القفز
أداة تساعد على الوثب عاليًا	٢. طاولة القفز
مرفوع والنظر للأمام	٣. المرتبة الرياضية
تستخدم لاستقبال الطالب عند الهبوط بأمان	٤. وضع اليدين
مفرودتان وبتوسع الصدر	٥. وضع الرأس

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تدفعان الأرض لبدء الحركة	١. الرأس
تبقيان مفتوحتين	٢. الظهر
يأخذ شكلًا مقوساً (مكوراً)	٣. اليدين
تُستخدمان للارتكاز والتوازن	٤. القدمان
يُضم الذقن على الصدر	٥. العينان

السؤال الخامس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
عدد خطوات الاقتراب المعتادة	١. 30 - 40 درجة
القدم التي تدفع الأرض (القريبة من العارضة)	٢. 7 - 9 خطوات

(ب)	(أ)
أداة تستخدم للهبوط الآمن	٣. قدم الارتقاء
زاوية الاقتراب المناسبة	٤. المرتبة الإسفنجية
الحاجز الذي يتم القفز فوقه	٥. العارضة

السؤال السادس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
نحو الأمام	١. اتساع اليدين
يتحرك للأمام وللأعلى	٢. اتجاه الأصابع
على الرأس مباشرة	٣. مركز ثقل الجسم
على القدمين	٤. الهبوط الخاطئ
باتساع الصدر	٥. الهبوط الصحيح

السؤال السابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الدفع القوي بالقدمين والتحرك للأمام	١. خذ مكانك
الجري بأقصى سرعة في المسافات القصيرة	٢. استعد
رفع المقعدة والركبة عن الأرض والميل للأمام	٣. انطلق
ارتكاز إحدى الركبتين على الأرض واليدين خلف الخط	٤. خط البداية
الخط الذي يمنع لمسه باليدين أو القدمين قبل الانطلاق	٥. العدو

السؤال الثامن عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
وضع الجسم أثناء الارتقاء	١. مشطا القدمين
توجيه الرأس الصحيح أثناء الحركة	٢. النظر للأمام
حركة مساعدة لرفع الجسم لأعلى	٣. ميل الجذع
نمط الجري الصحيح في الاقتراب	٤. مرجحة الذراعين
الجزء المستخدم للدفع على اللوحة	٥. تزايد السرعة

السؤال التاسع عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	تعتبر مسكة ____ هي المسكة الأكثر شيوعاً لتعلم الضربات الأمامية والخلفية في التنس.

٢	عند سماع 'استعد' يميل ثقل الجسم للأمام على اليدين و ____.
٣	الوقفة الصحيحة لأداء الإرسال تسمى وقفة ____.
٤	يجب نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم ____ أثناء أداء الضربة.
٥	في وضع 'خذ مكانك' تشكل الأصابع جسراً على شكل حرف ____ المقلوب.
٦	نقطة ضرب الريشة الصحيحة تكون في ____ نقطة يمكن للذراع الوصول إليها.
٧	عند الهبوط، يتم فرد الجذع والنظر إلى ____.
٨	يجب أن يكون النظر متجهاً إلى ____ قليلاً وليس لخط النهاية مباشرة أثناء الانطلاق.
٩	أثناء الاقتراب، يكون خط الجري منحنياً أو بزاوية وليس ____ تماماً على العارضة.
١٠	أثناء العدو، يلامس الطالب الأرض ب ____ وليس بكعب القدم.
١١	يتم وضع اليدين على جهاز ____ أثناء مرحلة الارتكاز.
١٢	عند أداء الإرسال، يجب أن تسقط الريشة في المنطقة ____ من ملعب المنافس.
١٣	تؤدي الضربة المدفوعة الأمامية في رياضة ____ الطاولة.
١٤	في وضع الاستعداد، يقف الطالب ____ للشبكة وليس مواجهاً لها.
١٥	أثناء المرحلة الخلفية، يتم دوران ____ لجهة اليد الضاربة لزيادة قوة الضربة.
١٦	تسمى الخطوة الأخيرة التي تسبق ملامسة سلم الارتقاء بخطوة ____.
١٧	لضمان انسيابية الحركة، يجب أن يأخذ الجسم شكل ____ أثناء الدوران.
١٨	يستخدم البدء المنخفض في سباقات ____.
١٩	أثناء أداء الضربة، تكون حركة الساعد نابعة من مفصل ____.
٢٠	تستمر حركة الذراع بعد الضرب للأسفل وتسمى هذه المرحلة بمرحلة ____.
٢١	في القفز منحنياً، يتخذ الجسم وضع التكور عن طريق ضم ____ إلى الصدر.
٢٢	تسمى المهارة التي يتم فيها دفع الكرة للأمام بوجه المضرب ب الضربة ____ الأمامية.
٢٣	تكون عضلات الرقبة والكتفين في وضع ____ أثناء الجري.
٢٤	المرحلة التي تلي مرحلة الاقتراب مباشرة تسمى مرحلة ____.
٢٥	تتميز مهارة العدو بوجود مرحلة تسمى مرحلة ____ حيث تكون القدمان في الهواء.
٢٦	توضع الكفان على الأرض بحيث تشير الأصابع نحو ____.
٢٧	يجب أن تكون خطوات الجري في مرحلة الاقتراب في خط ____ باتجاه سلم الارتقاء.
٢٨	للحصول على أفضل نتيجة، يجب ضرب الريشة في ____ نقطة ممكنة فوق الرأس.
٢٩	تسمى الطريقة التي يجتاز فيها اللاعب العارضة وصدرة لأسفل بالطريقة ____.
٣٠	من مواصفات الاقتراب الصحيح الجري في خط ____.

صف وضعية القدمين الصحيحة قبل بدء الإرسال.

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر المراحل الثلاث الفنية للبدء المنخفض.

.....

.....

.....

.....

.....

أين يقع مركز ثقل الجسم أثناء مرحلة الطيران؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما الفائدة من جعل الجسم مقوساً (مكوراً) أثناء الدحرجة؟

.....

.....

.....

.....

.....

لماذا يجب ضرب الريشة في أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس؟

.....

.....

.....

.....

.....

صف وضعية القدمين الصحيحة في مرحلة الاستعداد للضربة الأمامية من فوق الرأس.

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

صف وضع اليدين الصحيح عند البدء بالمهارة.

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

لماذا يجب التدرج في السرعة أثناء مرحلة الاقتراب؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

ما هو الخطأ الذي قد يؤدي إلى سقوط الطالب على ظهره بقوة؟

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

إلى أي اتجاه يتحرك المضرب أثناء مرحلة الضرب الفعلية؟

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٠ درجات		
١- الخطوة الأولى بعد الانطلاق يجب أن تكون:			
(أ) قفزة عالية للأعلى	(ب) خطوة قصيرة وزيادة السرعة	(ج) خطوة طويلة جداً مع رفع الرأس فوراً	(د) المشي ببطء
٢- أفضل توقيت لضرب الكرة في مهارة ضربة الرد الأمامية هو عندما تصل الكرة إلى:			
(أ) لحظة ملامستها للطاوله مباشرة	(ب) أعلى نقطة ارتداد لها	(ج) أثناء نزولها وقربها من الأرض	(د) قبل أن تلمس الطاولة
٣- يستخدم البدء المنخفض في سباقات:			
(أ) المسافات الطويلة	(ب) المسافات القصيرة (العدو)	(ج) المشي	(د) اختراق الضاحية
٤- شكل الجسم أثناء الدوران في الهواء يكون:			
(أ) مستقيماً وممدوداً	(ب) مقوساً (مكوراً) كالسلك	(ج) منحنيّاً للجانب	(د) متقاطع الأطراف
٥- ما هو وضع الجسم أثناء مرحلة التعديّة (فوق العارضة) في الطريقة السرجية؟			
(أ) الظهر مواجه للعارضة	(ب) الصدر والبطن مواجهان للعارضة	(ج) الجسم في وضع عمودي تماماً	(د) الجلوس فوق العارضة
٦- ما هي الخطوة التي تسبق الارتقاء مباشرة وتجمع القدمين معاً؟			
(أ) خطوة الارتكاز	(ب) خطوة الحجلة	(ج) خطوة التوازن	(د) خطوة الهبوط
٧- عند أداء الضربة المقوسة الأمامية، يتم ضرب الريشة وهي في:			
(أ) مستوى منخفض تحت الخصر	(ب) أعلى نقطة فوق الرأس	(ج) مستوى الكتف تماماً	(د) مستوى الركبة
٨- ما هي الطريقة الصحيحة لمسك المضرب عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس؟			
(أ) مسكة المصافحة	(ب) المسكة المقلوبة	(ج) المسكة الخلفية	(د) المسكة المزدوجة
٩- أي جزء من القدم يجب أن يلامس الأرض أولاً عند العدو السريع؟			
(أ) كعب القدم	(ب) كامل القدم	(ج) مشط القدم (مقدمة القدم)	(د) حافة القدم الخارجية
١٠- يتم توليد القوة الأساسية في ضربة الرد الأمامية من خلال حركة:			
(أ) دوران الجذع (الخصر)	(ب) تحريك المعصم فقط	(ج) دفع الكتف للأسفل	(د) ثبات الجسم تماماً
١١- ما هو الجزء الذي يجب أن يلامس سلم الارتقاء عند تنفيذ القفزة؟			
(أ) كامل باطن القدمين	(ب) كعبا القدمين فقط	(ج) مشط القدمين	(د) جانب القدم الخارجي
١٢- في وقفة الاستعداد لمهارة ضربة الرد الأمامية، تكون المسافة بين القدمين:			
(أ) ملاصقة لبعضهما تماماً	(ب) بقدر اتساع الصدر أو الكتفين	(ج) أوسع من الكتفين بكثير	(د) قدم واحدة مرفوعة عن الأرض
١٣- الوضع الصحيح للرأس أثناء أداء الدرجة الخلفية المنحنية هو:			
(أ) مائل للخلف	(ب) النظر عالياً للسقف	(ج) الذقن ملامس للصدر	(د) النظر لليمين
١٤- مسار الريشة الصحيح أثناء أداء الإرسال المرتفع يكون:			
(أ) أفقيّاً ومستقيماً	(ب) منخفضاً جداً فوق الشبكة	(ج) قوسياً عالياً	(د) متعرجاً

١٥- كيف تكون وضعية الجسم في مرحلة الاستعداد للضربة الأمامية؟

- (أ) مواجهاً للشبكة تماماً (ب) الوقوف جانباً للشبكة (ج) الظهر للشبكة (د) الجلوس على الأرض

١٦- تعتبر الضربة المدفوعة الأمامية من المهارات الأساسية في رياضة:

- (أ) الريشة الطائرة (ب) التنس الأرضي (ج) تنس الطاولة (د) الاسكواش

١٧- كم عدد خطوات الاقتراب التقريبية في مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية؟

- (أ) 1-3 خطوات (ب) 7-9 خطوات (ج) 15-20 خطوة (د) خطوة واحدة فقط

١٨- تكون زاوية الاقتراب في الوثب العالي بالطريقة السرجية بالنسبة للعارضة حوالي:

- (أ) 90 درجة (ب) 30-40 درجة (ج) 10 درجات (د) 180 درجة

١٩- أثناء أداء الدرجة الخلفية المنحنية، يجب وضع الكفين على الأرض بجوار:

- (أ) الركبتين (ب) الخصر (ج) الرأس (عند الأذنين) (د) الكعبين

٢٠- في مرحلة الارتقاء بالطريقة السرجية، يتم دفع الأرض باستخدام:

- (أ) القدم البعيدة عن العارضة (ب) كلتا القدمين معاً (ج) القدم القريبة من العارضة (قدم الارتقاء) (د) القدم الحرة

٢١- أفضل توقيت لضرب الكرة في الضربة المدفوعة الأمامية هو:

- (أ) عند وصولها لأعلى نقطة ارتداد (ب) مجرد لمسها للطاولة (ج) بعد سقوطها بالقرب من الأرض (د) قبل أن تلمس الطاولة

٢٢- عند أداء مهارة نصف لفة حول المحور الطولي، يتم الدوران حول المحور الوهمي الممتد من:

- (أ) الكتف إلى الكتف (ب) الرأس إلى القدمين (ج) الصدر إلى الظهر (د) الوسط إلى الركبتين

٢٣- ما الغرض الرئيسي من ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط؟

- (أ) زيادة سرعة الجسم (ب) امتصاص صدمة الهبوط وحماية المفاصل (ج) الاستعداد للجري مرة أخرى (د) زيادة ارتفاع القفزة

٢٤- شكل اليدين على الأرض أثناء البدء المنخفض يشبه:

- (أ) القبضة المغلقة (ب) الكف المبسوط تماماً (ج) حرف V المقلوب (شكل الجسر) (د) تشابك الأصابع

٢٥- تتحرك الذراعان أثناء العدو في اتجاه:

- (أ) جانبي (ب) دائري (ج) للأمام وللخلف (د) متقاطع أمام الصدر

٢٦- أثناء ضرب الكرة، ينتقل ثقل الجسم في ضربة الرد الأمامية من:

- (أ) القدم الأمامية إلى الخلفية (ب) القدم الخلفية إلى الأمامية (ج) اليمين إلى اليسار والعكس باستمرار (د) الثبات على القدمين دون نقل الثقل

٢٧- في وضع 'استعد'، يكون وضع المقعدة (الحوض):

- (أ) أقل من مستوى الكتفين (ب) في نفس مستوى الكتفين (ج) أعلى قليلاً من مستوى الكتفين (د) ملاصقاً للأرض

٢٨- مسار المضرب في مرحلة المتابعة بعد ضرب الريشة يكون:

- (أ) للأعلى وللخلف (ب) للأسفل وباتجاه الجسم (ج) يتوقف فجأة في الهواء (د) للأعلى فقط بشكل عمودي

٢٩- في مهارة الضربة المدفوعة الأمامية في تنس الطاولة، يكون وجه المضرب:

- (أ) مغلقاً تماماً (ب) مفتوحاً (مائل للخلف قليلاً) (ج) عمودياً تماماً (د) مائلاً للأمام بشدة

٣٠- عند أداء القفز منحنياً، يتم ضم الركبتين في الهواء باتجاه:

- (أ) الظهر (ب) الجانبين (ج) الصدر (د) الأسفل

الإجابة	العبارة	#
(✓)	تساعد مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى في رفع الجسم وزيادة الارتفاع أثناء القفز.	١
(✓)	عند أداء الدرجة الأمامية المنحنية، يجب أن تلامس مؤخرة الرأس الأرض وليس قممتها.	٢
(X)	يجب تثبيت النظر على قدم المنافس بدلاً من الكرة أثناء الأداء.	٣
(✓)	يجب ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط لامتصاص صدمة الارتطام بالأرض.	٤
(✓)	يجب التركيز بالنظر على الكرة طوال فترة الأداء الحركي للمهارة.	٥
(✓)	يتم الارتقاء من سلم الارتقاء باستخدام القدمين معاً في آن واحد.	٦
(X)	تعتبر ضربة الرد الأمامية من الضربات الدفاعية البحتة التي لا تتطلب أي هجوم.	٧
(X)	يتم ضرب الريشة وهي قريبة جداً من الجسم ومثنية الذراع.	٨
(✓)	تنتهي مهارة الدرجة الأمامية المنحنية بالعودة إلى وضع الوقوف.	٩
(X)	تكون كف اليد مضمومة بقوة وتشنج أثناء أرجحة الذراعين.	١٠
(✓)	في وضع 'خذ مكانك' تلمس ركبة الرجل الخلفية الأرض.	١١
(✓)	تزداد سرعة الطالب تدريجياً أثناء مرحلة الاقتراب.	١٢
(X)	في وقفة الاستعداد لمهارة ضربة الرد الأمامية، يجب أن تكون الركبتان مفرودتين تماماً.	١٣
(X)	يجب النظر إلى القدمين أثناء العدو للتأكد من صحة الخطوات.	١٤
(✓)	يجب ضم الجسم وتكور الظهر أثناء أداء الدرجة الخلفية لضمان انسيابية الحركة.	١٥
(X)	الهدف من الإرسال المرتفع هو تسهيل الهجوم على المنافس بوضع الريشة قريباً من الشبكة.	١٦
(X)	يتم أداء الضربة المدفوعة الأمامية باستخدام الوجه الخلفي للمضرب.	١٧
(✓)	تبدأ مهارة الدرجة الخلفية المنحنية من وضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.	١٨
(✓)	دفع الأرض باليدين بقوة ضروري لرفع الجسم وتكملة الدرجة الخلفية.	١٩

#	العبرة	الإجابة
٢٠	تستخدم الضربة المقوسة الأمامية لإجبار المنافس على الرجوع إلى المنطقة الخلفية من الملعب.	(✓)
٢١	مرحلة الطيران الثاني تحدث بعد دفع اليدين للطاولة ومدهما.	(✓)
٢٢	يجب أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً عند أداء وقفة الاستعداد للضربة المدفوعة الأمامية.	(✓)
٢٣	يجب أن تكون الذراع ممتدة تماماً عند لحظة ضرب الريشة لضمان الوصول لأعلى نقطة.	(✓)
٢٤	تستخدم قبضة المضرب الأمامية (المصافحة) عند أداء الإرسال المرتفع.	(✓)
٢٥	يفضل أن تكون سرعة الجري في بداية الاقتراب هي السرعة القصوى للطالب.	(X)
٢٦	تكون المسافة بين اليدين على الأرض بعرض الصدر (اتساع الكتفين).	(✓)
٢٧	يجب إغلاق العينين أثناء أداء الدرجة لزيادة التركيز.	(X)
٢٨	يتم الهبوط في الوثب العالي بالطريقة السرجية على القدمين وهما مفرودتان.	(X)
٢٩	يتم وضع طاولة القفز في هذا الدرس بوضع طولي (بالطول).	(X)
٣٠	تستخدم الضربة الأمامية من فوق الرأس لإبعاد الريشة إلى المنطقة الخلفية للملعب المنافس.	(✓)

ه درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	..... الأداة التي يضرب بها اللاعب	١. الشبكة
	..... الخط الذي يقف خلفه اللاعب للإرسال	٢. خط الإرسال
	..... اليد التي تقوم بإسقاط الريشة	٣. المضرب
	..... ضرب الريشة أعلى من مستوى الخصر	٤. الخطأ القانوني
	..... الحاجز الذي تمر الريشة من فوقه	٥. اليد الحرة

الإجابة: ١-هـ، ٢-ب، ٣-أ، ٤-د، ٥-ج

ه درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	..... يكون في وضع طبيعي والنظر للأسفل	١. السبابة والإبهام

الإجابة: ١-هـ، ٢-ب، ٣-أ، ٤-د، ٥-ج

(ب)	(أ)
تكون أعلى من مستوى الكتفين في وضع استعداد	٢. المقعدة (الحوض)
تضغطان بقوة على الأرض أو المكعبات للانطلاق	٣. الرأس
تكونان مفرودتين باتساع الصدر	٤. الذراعان
يشكلان شكل (V) المقلوبة خلف الخط	٥. القدمان

الإجابة: 1-هـ، 2-ب، 3-أ، 4-د، 5-ج

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
اسم اللعبة التي نستخدم فيها المضرب	١. الريشة الطائرة
مهارة ضرب الريشة من فوق الرأس	٢. الضربة الأمامية
المكان المستهدف لإسقاط الريشة عند التشتيت	٣. المنطقة الخلفية
المكان المثالي لملامسة الريشة	٤. أعلى نقطة
الحاجز الذي تضرب الريشة من فوقه	٥. الشبكة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مد الذراع وضرب الريشة عالياً	١. الخطوة الأولى
الوقوف بوضع جانبي	٢. الخطوة الثانية
متابعة الحركة للأسفل	٣. الخطوة الثالثة
إرجاع المضرب للخلف (وضع الخريشة)	٤. الخطوة الرابعة
العودة لوضع الاستعداد	٥. الخطوة الخامسة

الإجابة: 1-ب، 2-د، 3-أ، 4-ج، 5-هـ

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجري في خط مستقيم بسرعة تزايدية	١. الاقتراب
وضع اليدين على الطاولة باتساع الصدر	٢. الارتقاء
الوقوف على المشطين مع ثني الركبتين	٣. الارتكاز
دفع سلم القفز بالقدمين معاً	٤. الهبوط

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-ب، 4-ج، 5-هـ

(ب)	(أ)
المرحلة التي تلي دفع اليدين للطاولة	الطيران الثاني

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-ب، 4-ج، 5-هـ

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجري نحو العارضة بخطوات متزايدة السرعة	1. الاقتراب
الرجل التي تتأرجح للأعلى لقيادة الحركة	2. الارتقاء
دفع الأرض بالقدم القريبة للوثب لأعلى	3. التعدية
ملامسة المرتبة الإسفنجية بسلام	4. الهبوط
مرور الجسم فوق العارضة بوضع معين	5. الرجل الحرة

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-هـ، 4-د، 5-ب

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الطريقة الصحيحة لمسك المضرب	1. وقفة المشي
يساعد في توجيه ودفع الريشة بقوة	2. قبضة المصافحة
وضعية القدمين إحداهما أمام الأخرى	3. ثقل الجسم
ينتقل من الخلف للأمام أثناء الضرب	4. حركة الرسغ
شكل قوس عالٍ يسقط في الخلف	5. مسار الريشة

الإجابة: 1-ج، 2-أ، 3-د، 4-ب، 5-هـ

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يقلل السرعة ويسبب إصابة	1. خطأ: الهبوط على الكعب
يعيق الانطلاق السريع	2. خطأ: النظر للأسفل
يخل بتوازن الجسم	3. خطأ: تأرجح الذراعين جانباً
يستهلك طاقة غير ضرورية	4. خطأ: ميل الجذع للخلف
يقلل من الاندفاع للأمام	5. خطأ: تشنج اليدين

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-هـ، 4-ب، 5-د

ه درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	تتابعان الكرة بدقة وتركيز	.....	١. الجذع
	تتحرك من الخلف للأمام لضرب الكرة	.....	٢. القدمان
	يتحرك بالدوران لتوليد القوة	.....	٣. العينان
	تتحركان لنقل ثقل الجسم وضبط المسافة	.....	٤. الركبتان
	تعملان كلمتمص للصدمات (انثناء خفيف)	.....	٥. الذراع الضاربة

الإجابة: ١-ج، ٢-د، ٣-أ، ٤-هـ، ٥-ب

ه درجات	السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	يجب ثنيهما عند الهبوط	.....	١. سلم الارتقاء
	الجهاز المستخدم للقفز عليه	.....	٢. المرتبة الإسفنجية
	وسيلة الأمان للهبوط عليها	.....	٣. الخط المستقيم
	لا يجب الارتقاء عليهما	.....	٤. الركبتان
	مسار الجري الصحيح	.....	٥. الكعبان

الإجابة: ١-ب، ٢-ج، ٣-هـ، ٤-أ، ٥-د

ه درجات	السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	الجهاز الذي يتم القفز من فوقه	.....	١. سلم القفز
	تستخدم لاستقبال الطالب عند الهبوط بأمان	.....	٢. طاولة القفز
	أداة تساعد على الوثب عاليًا	.....	٣. المرتبة الرياضية
	مرفوع والنظر للأمام	.....	٤. وضع اليدين
	مفرودتان وبتساع الصدر	.....	٥. وضع الرأس

الإجابة: ١-ج، ٢-أ، ٣-ب، ٤-هـ، ٥-د

ه درجات	السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	يأخذ شكلًا مقوساً (مكوراً)	.....	١. الرأس
	تدفعان الأرض لبدء الحركة	.....	٢. الظهر

الإجابة: ١-د، ٢-أ، ٣-هـ، ٤-ب، ٥-ج

(ب)	(أ)
تبقيان مفتوحتين ..... <input type="checkbox"/>	٣. اليدان
يُضم الذقن على الصدر ..... <input type="checkbox"/>	٤. القدمان
تُستخدمان للارتكاز والتوازن ..... <input type="checkbox"/>	٥. العينان

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-هـ، 4-ب، 5-ج

السؤال الخامس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الحاجز الذي يتم القفز فوقه ..... <input type="checkbox"/>	١. 30 - 40 درجة
القدم التي تدفع الأرض (القريبة من العارضة) ..... <input type="checkbox"/>	٢. 7 - 9 خطوات
أداة تستخدم للهبوط الآمن ..... <input type="checkbox"/>	٣. قدم الارتقاء
عدد خطوات الاقتراب المعتادة ..... <input type="checkbox"/>	٤. المرتبة الإسفنجية
زاوية الاقتراب المناسبة ..... <input type="checkbox"/>	٥. العارضة

الإجابة: 1-هـ، 2-د، 3-ب، 4-ج، 5-أ

السؤال السادس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
باتساع الصدر ..... <input type="checkbox"/>	١. اتساع اليدين
على القدمين ..... <input type="checkbox"/>	٢. اتجاه الأصابع
نحو الأمام ..... <input type="checkbox"/>	٣. مركز ثقل الجسم
يتحرك للأمام وللأعلى ..... <input type="checkbox"/>	٤. الهبوط الخاطئ
على الرأس مباشرة ..... <input type="checkbox"/>	٥. الهبوط الصحيح

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-د، 4-هـ، 5-ب

السؤال السابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
رفع المقعدة والركبة عن الأرض والميل للأمام ..... <input type="checkbox"/>	١. خذ مكانك
ارتكاز إحدى الركبتين على الأرض واليدين خلف الخط ..... <input type="checkbox"/>	٢. استعد
الجري بأقصى سرعة في المسافات القصيرة ..... <input type="checkbox"/>	٣. انطلق
الخط الذي يمنع لمسه باليدين أو القدمين قبل الانطلاق ..... <input type="checkbox"/>	٤. خط البداية
الدفع القوي بالقدمين والتحرك للأمام ..... <input type="checkbox"/>	٥. العدو

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-هـ، 4-د، 5-ج

السؤال الثامن عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجزء المستخدم للدفع على اللوحة	١. مشط القدمين
وضع الجسم أثناء الارتقاء	٢. النظر للأمام
نمط الجري الصحيح في الاقتراب	٣. ميل الجذع
حركة مساعدة لرفع الجسم لأعلى	٤. مرجحة الذراعين
توجيه الرأس الصحيح أثناء الحركة	٥. تزايد السرعة

الإجابة: 1-أ، 2-هـ، 3-ب، 4-د، 5-ج

السؤال التاسع عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	تعتبر مسكة ____ هي المسكة الأكثر شيوعاً لتعلم الضربات الأمامية والخلفية في التنس. الإجابة: المصافحة
٢	عند سماع 'استعد' يميل ثقل الجسم للأمام على اليدين و ____. الإجابة: القدم الأمامية
٣	الوقفة الصحيحة لأداء الإرسال تسمى وقفة ____. الإجابة: المشي
٤	يجب نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم ____ أثناء أداء الضربة. الإجابة: الأمامية
٥	في وضع 'خذ مكانك' تشكل الأصابع جسراً على شكل حرف ____ المقلوب. الإجابة: V
٦	نقطة ضرب الريشة الصحيحة تكون في ____ نقطة يمكن للذراع الوصول إليها. الإجابة: أعلى
٧	عند الهبوط، يتم فرد الجذع والنظر إلى ____. الإجابة: الأمام
٨	يجب أن يكون النظر متجهاً إلى ____ قليلاً وليس لخط النهاية مباشرة أثناء الانطلاق. الإجابة: الأسفل
٩	أثناء الاقتراب، يكون خط الجري منحنياً أو بزواوية وليس ____ تماماً على العارضة. الإجابة: عمودياً
١٠	أثناء العدو، يلامس الطالب الأرض بـ ____ وليس بكعب القدم. الإجابة: مشط القدم
١١	يتم وضع اليدين على جهاز ____ أثناء مرحلة الارتكاز. الإجابة: طاولة القفز
١٢	عند أداء الإرسال، يجب أن تسقط الريشة في المنطقة ____ من ملعب المنافس. الإجابة: الخلفية
١٣	تؤدي الضربة المدفوعة الأمامية في رياضة ____ الطاولة. الإجابة: تنس
١٤	في وضع الاستعداد، يقف الطالب ____ للشبكة وليس مواجهاً لها. الإجابة: جانبياً

١٥	أثناء المرحلة الخلفية، يتم دوران ____ لجهة اليد الضاربة لزيادة قوة الضربة. الإجابة: الجذع
١٦	تسمى الخطوة الأخيرة التي تسبق ملامسة سلم الارتقاء بخطوة ____. الإجابة: الحجلة
١٧	لضمان انسيابية الحركة، يجب أن يأخذ الجسم شكل ____ أثناء الدوران. الإجابة: الكرة
١٨	يستخدم البدء المنخفض في سباقات ____. الإجابة: العدو
١٩	أثناء أداء الضربة، تكون حركة الساعد نابعة من مفصل ____. الإجابة: المرفق
٢٠	تستمر حركة الذراع بعد الضرب للأسفل وتسمى هذه المرحلة بمرحلة ____. الإجابة: المتابعة
٢١	في القفز منحنيًا، يتخذ الجسم وضع التكور عن طريق ضم ____ إلى الصدر. الإجابة: الركبتين
٢٢	تسمى المهارة التي يتم فيها دفع الكرة للأمام بوجه المضرب ب الضربة ____ الأمامية. الإجابة: المدفوعة
٢٣	تكون عضلات الرقبة والكتفين في وضع ____ أثناء الجري. الإجابة: ارتخاء
٢٤	المرحلة التي تلي مرحلة الاقتراب مباشرة تسمى مرحلة ____. الإجابة: الارتقاء
٢٥	تتميز مهارة العدو بوجود مرحلة تسمى مرحلة ____ حيث تكون القدمان في الهواء. الإجابة: الطيران
٢٦	توضع الكفان على الأرض بحيث تشير الأصابع نحو ____. الإجابة: الأمام
٢٧	يجب أن تكون خطوات الجري في مرحلة الاقتراب في خط ____ باتجاه سلم الارتقاء. الإجابة: مستقيم
٢٨	للحصول على أفضل نتيجة، يجب ضرب الريشة في ____ نقطة ممكنة فوق الرأس. الإجابة: أعلى
٢٩	تسمى الطريقة التي يجتاز فيها اللاعب العارضة وصدرة لأسفل بالطريقة ____. الإجابة: السرجية
٣٠	من مواصفات الاقتراب الصحيح الجري في خط ____. الإجابة: مستقيم

١٠ درجات

السؤال العشرون: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول-

صف وضعية القدمين الصحيحة قبل بدء الإرسال.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: الوقوف بوضع المشي، قدم متقدمة و قدم متأخرة (القدم المعاكسة لليد الضاربة أماما).

اذكر المراحل الثلاث الفنية للبدء المنخفض.

الإجابة النموذجية: 1- خذ مكانك، 2- استعد، 3- انطلق.

الثالث.

أين يقع مركز ثقل الجسم أثناء مرحلة الطيران؟

الإجابة النموذجية: يقع داخل حدود الجسم للحفاظ على التوازن.

الرابع.

ما الفائدة من جعل الجسم مقوساً (مكوراً) أثناء الدرجة؟

الإجابة النموذجية: لتقليل مقاومة الأرض وجعل الحركة أنسيابية وسريعة.

الخامس.

لماذا يجب ضرب الريشة في أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس؟

الإجابة النموذجية: لضمان توجيه الريشة بقوة وسرعة وزاوية مناسبة لتصل إلى ملعب الخصم.

السادس.

صف وضعية القدمين الصحيحة في مرحلة الاستعداد للضربة الأمامية من فوق الرأس.

الإجابة النموذجية: القدمان متباعدتان بقدر اتساع الكتفين، وإحدى القدمين تسبق الأخرى (وقفة جانبية).

صف وضع اليدين الصحيح عند البدء بالمهارة.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: توضع اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام.

الثامن.

لماذا يجب التدرج في السرعة أثناء مرحلة الاقتراب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لاكتساب قوة دافعة (زخم) تساعد في عملية الارتقاء والطيران لأعلى.

التاسع.

ما هو الخطأ الذي قد يؤدي إلى سقوط الطالب على ظهره بقوة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: عدم دفع الأرض بالقدمين بقوة كافية أو فك التكور مبكراً.

العاشر.

إلى أي اتجاه يتحرك المضرب أثناء مرحلة الضرب الفعلية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يتحرك المضرب من الخلف إلى الأمام وإلى الأعلى.