

اختبارات نهائية مع الإجابات انتساب



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 07:23:45 2025-06-05

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | الاختبارات الالكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

خطة التعلم الأسبوعية لكامل الفصل

1

كتاب دليل المعلم رياضات الدفاع عن النفس طبعة العام 1445

2

نموذج اختبار منتصف الفصل مع الإجابة انتساب

3

خطة توزيع البدنية للفصل الثالث

4

اختبار نهائي الدور الأول مع نموذج الإجابة

5

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	الصف	الدرجة المستحقة
المصحح	التوقيع		40
المراجع	التوقيع		

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

1-	عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق .
2-	يعتبر استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.
3-	عند أداء تنطيط كرة بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
4-	يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية والخلفية والرافعة)
5-	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً للخلف .
6-	تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد المسكة للمضرب .
7-	الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة.
8-	الضربة الأمامية بوجه المضرب في كرة الريشة الطائرة هي الضربة الأمامية الهجومية.
9-	تؤدي الضربة الأمامية بظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الدفاعية .
10-	تبدأ الدرجة الخلفية المنكورة في الجمباز من وضع الرقود والذراعين عالياً باتساع الصدر والرأس على استقامة الجذع .
11-	يبدأ الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .
12-	(الوضع المستقيم) في الجمباز هو الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة.
13-	(الوضع المنحني) في الجمباز هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنيًا بشدة.
14-	تسمى السقطة الخلفية في الجودو بـ (أوشيرو - أوكيمي) .
15-	من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الجانبية اصطدام الرأس بالبساط .
16-	عند أداء الدرجة المنكورة في الجمباز يراعى ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1-	عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف في اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى الاتجاه (المائل العالي)	
أ - ثابتة	ب - متحركة	ج - جامدة
2-	تؤدي استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى نصف خطوة.....	
أ - للخلف	ب - للأمام	ج - للجانب
3-	يؤدي التنطيط بيد واحدة في كرة اليد بمفصل	
أ - مرفق	ب - كف	ج - رسغ
4-	من الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة في كرة الريشة الطائرة تعطي أكبر في الضربة الساحقة .	
أ - قوة	ب - ضعف	ج - لا شيء
5-	عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً ، وتكون القدمان باتساع مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	
أ - الصدر	ب - الكتفين	ج - الحوض

6- عند أداء المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب على الأرض.		
أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
7- عند أداء الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة يكون الجزء العلوي من رأس المضرب عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.		
أ - منخفض	ب- مرتفع	ج - متوسط
8- عند أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة إلى قليلاً.		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
9- عند أداء الضربة الأمامية ظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة يتم نقل رأس المضرب في اتجاه وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم.		
أ - رأس اللاعب	ب - الشبكة	ج - الريشة
10- تؤدى الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع مقدمة الرأس على الأرض ، بحيث تشكل مع اليدين متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.		
أ - مثلثاً	ب - مربعاً	ج - مستطيلاً
11- عند أداء الدرجة الخلفية المتكورة في الجمباز تنثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً		
أ - للخلف	ب - للأمام	ج - للجانب
12- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثبياً بزاوية (90) درجة.		
أ - الوضع المستقيم	ب - الوضع المتكور	ج - الوضع المنحني



اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

40	المستحقة	اسم الطالب / ة
	توقيع	
	توقيع	
		المصحح
		المراجع

نموذج الاجابة

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق .
✓	2- يعتبر استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.
✓	3- عند أداء تنطيط كرة بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
✓	4- يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية ، والخلفية ، والرافعة) .
x	5- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً للخلف .
✓	6- تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد الممسكة للمضرب .
✓	7- الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة.
✓	8- الضربة الأمامية بوجه المضرب في كرة الريشة الطائرة هي الضربة الأمامية الهجومية.
x	9- تؤدي الضربة الأمامية بظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من وضع القبضة الخلفية ، وهي إحدى الضربات الدفاعية .
x	10- تبدأ الدرجة الخلفية المتكورة في الجمباز من وضع الرقود والذراعين عالياً باتساع الصدر ، والرأس على استقامة الجذع .
✓	11- يبدأ الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .
✓	12- (الوضع المستقيم) في الجمباز هو الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة.
x	13- (الوضع المنحني) في الجمباز هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنيًا بشدة.
✓	14- تسمى السقطة الخلفية في الجودو بـ (أوشيرو – أوكيمي) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الجانبية اصطدام الرأس بالبساط .
x	16- عند أداء الدرجة المتكورة في الجمباز يراعى ملازمة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة .

موقع مادنير

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف في اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى الاتجاه (المائل العالي) .	أ. ثابتة	ب. متحركة	ج. جامدة
2- تؤدي استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى نصف خطوة.....	أ. للخلف	ب. للأمام	ج. للجانب
3- يؤدي التنطيط بيد واحدة في كرة اليد بمفصلاليد.	أ- مرفق	ب - كف	ج - رسغ
4- من الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة في كرة الريشة الطائرة تعطي أكبر في الضربة الساحقة .	أ. قوة	ب - ضعف	ج - لاشيء
5- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً ، وتكون القدمان باتساع مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	أ - الصدر	ب - الكتفين	ج - الحوض
6- عند أداء المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب على الأرض.	أ - أفقي	ب - مائل	ج - عمودي
7- عند أداء الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة يكون الجزء العلوي من رأس المضرب عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.	أ - منخفض	ب- مرتفع	ج - متوسط
8- عند أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة إلى قليلاً.	أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب

9- عند أداء الضربة الأمامية يظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة يتم نقل رأس المضرب في اتجاه..... وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم.		
أ - رأس اللاعب	ب - الشبكة	ج - الريشة
10- تؤدي الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع مقدمة الرأس على الأرض ، بحيث تشكل مع اليدين متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.		
أ - مثلثاً	ب - مربعاً	ج - مستطيلاً
11- عند أداء الدرجة الخلفية المتكورة في الجمباز تثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً..... .		
أ - للخلف	ب - للأمام	ج - للجانب
12- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنياً بزاوية (90) درجة.		
أ - الوضع المستقيم	ب - الوضع المتكور	ج - الوضع المنحني

موقع مادنتير



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:		
(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لاشي مما ذكر
2 - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء:		
(أ) المرفقين بالقرب من الجسم .	(ب) الجذع	(ج) جميع الاجابات صحيحة
3 - يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب:		
(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) جميع الاجابات خاطئة
4 - تؤدي مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:		
(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) جميع الإجابات صحيحة
5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:		
(أ) أسفل الكرة مباشرة	(ب) أعلى الكرة	(ج) للخلف
6 - يتم منح الكرة القوة من خلال ميل الجذع قليلاً للأمام :		
(أ) خلف الكرة .	(ب) أمام الكرة.	(ج) لاشيء مما ذكر
7 - في مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
(أ) الأمامية .	(ب) الخلفية.	(ج) جميع الإجابات صحيحة
8 - من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة:		
(أ) مسك الكرة .	(ب) الجري.	(ج) الوقوف.
9 - تعتبر وقفة الاستعداد من المهارات:		
(أ) الأولية في كرة السلة .	(ب) الغير أولية.	(ج) لاشيء مما ذكر.
10 - أثناء مسك الكرة تكون عضلات الجسم مترخية وخصوصاً:		
(أ) الذراعين والركبتين .	(ب) الذراعين فقط.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:		
(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لاشي مما ذكر
٢ - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة مترنة بين اليدين مع انثناء:		
(أ) المرفقين بالقرب من الجسم .	(ب) الجذع	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - يتكون فريق كرة السلة من ١٠ لاعبين ويكون داخل الملعب:		
(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - تؤدي مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:		
(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:		
(أ) أسفل الكرة مباشرة	(ب) أعلى الكرة	(ج) للخلف
٦ - يتم منح الكرة القوة من خلال ميل الجذع قليلاً للأمام :		
(أ) خلف الكرة .	(ب) أمام الكرة.	(ج) لاشيء مما ذكر
٧ - في مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
(أ) الأمامية .	(ب) الخلفية.	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٨ - من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة:		
(أ) مسك الكرة .	(ب) الجري.	(ج) الوقوف.
٩ - تعتبر وقفة الاستعداد من المهارات:		
(أ) الأولية في كرة السلة .	(ب) الغير أولية.	(ج) لاشيء مما ذكر.
١٠ - أثناء مسك الكرة تكون عضلات الجسم مترخية وخصوصاً:		
(أ) الذراعين والركبتين .	(ب) الذراعين فقط.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب/هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	يعتبر مسك الكرة الأساس للبدء بعملية الهجوم في كرة السلة
2	تعتبر مهارة التمريزة الصدرية في كرة السلة من أكثر أنواع التمير استخداماً
3	المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد
4	الرشاقة هي: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء
5	في قانون كرة السلة يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض مسطحة صلبة
6	التصويب : هو عملية رمي الكرة لاتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة
7	الخضروات : لاينصح بالإكثار من تناول بعض انواع الخضروات وتكرارها بشكل يومي
8	اللحوم المصنعة والحيوانية : تسبب اللحوم المصنعة الكثير من الامراض ولذلك لا ينصح بتناولها على الإطلاق
9	الاطعمة المعلبة : تكمن المشكلة في المواد المضافة إليها لحفظها وعدم تلفها لفترة طويلة فتجعلها ضارة بالصحة
10	من توصيات منظمة الصحة العالمية : خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع أو الطاهي أو المستهلك إلى الأغذية أو المشروبات

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : رابع
الفترة : الثانية
الزمن : ساعة



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمكة المكرمة
مدرسة فاطمة بنت عبدالمك الإبتدائية

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي)
العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة :

رقم الجلوس /

المصحح :

التوقيع :

المراجعة :

التوقيع :

السؤال الأول :

اختر الإجابة الصحيحة:

20

1 - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع :			
(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لركبة	(د) لاشي مما ذكر
2 - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء :			
(أ) المرفقين بالقرب من الجسم	(ب) الجذع	(ج) الصدر	(د) لاشي مما ذكر
3 - يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب :			
(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) ثمانية لاعبين	(د) جميع الاجابات خاطئة
4 - تؤدي مهارة التميرير الصدرية في كرة السلة من خلال :			
(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) اللكمة المستقيمة	(د) جميع الاجابات صحيحة
5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة من خلال :			
(أ) اسفل الكرة مباشرة	(ب) اعلى الكرة	(ج) للخلف	(د) جميع الاجابات صحيحة
6 - يتم منح الكرة القوة من خلال ميل الجذع قليلاً للأمام :			
(أ) خلف الكرة	(ب) امام الكرة	(ج) يمين الكرة	(د) لاشي مما ذكر
7 - في مهارة التميرير الصدرية في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم :			
(أ) الامامية	(ب) الخلفية	(ج) اليسرى	(د) لاشي مما ذكر
8 - من اهم النقاط التعليمية للكمة الامامية بالذراع اليمنى واليسرى :			
(أ) ثني ركبة الرجل الامامية	(ب) مد ركبة الرجل الخلفية	(ج) مد ركبة الرجل الامامية	(د) استقامة الظهر والنظر للأمام
9 - عند تنطيط الكرة اليد يكون التنطيط بمفصل :			
(أ) الاصابع	(ب) رسغ اليد	(ج) المرفق	(د) جميع الاجابات خاطئة
10- من الألعاب الرياضية التي تنمي القدرة العضلية هي :			
(أ) كرة القدم	(ب) رمي الرمح	(ج) كرة الطائرة	(د) جميع الاجابات صحيحة

السؤال الثاني :

20

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة
2	يحق للاعب كرة اليد ان يمشي بالكرة اكثر من ثلاث خطوات
3	الضربة الامامية بوجه وظهر المضرب هي ضربة امامية دفاعية
4	يعتبر مسك الكرة الأساس بعملية الهجوم في كرة السلة
5	الرشاقة هي سرعة تغير أوضاع الجسم او تغير الاتجاه على الأرض او في الهواء
6	المحاورة هي كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد
7	يجب ان تلبى الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة وان توفر مجموعة متنوعة من الأغذية
8	يجب ان تكون ساحة اللعب من ارض مسطحة صلبة خالية من العوائق
9	يتكون كل فريق من عشرة لاعبين خمسة داخل الملعب وخمسة على دكة الاحتياط
10	قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة من اجل عملية الانقباض العضلي

انتهت الأسئلة ,,

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

معلمة المادة / رمزيه صويلح القرشي

نموذج الاجابة

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي)
العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة :

رقم الجلوس /

المصحح :

التوقيع :

المراجعة :

التوقيع :

السؤال الأول :

اختر الإجابة الصحيحة:

20

1 - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع :			
(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لركبة	(د) لاشي مما ذكر
2 - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء :			
(أ) المرفقين بالقرب من الجسم	(ب) الجذع	(ج) الصدر	(د) لاشي مما ذكر
3 - يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب :			
(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) ثمانية لاعبين	(د) جميع الاجابات خاطئة
4 - تؤدي مهارة التميرير الصدرية في كرة السلة من خلال :			
(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) اللكمة المستقيمة	(د) جميع الاجابات صحيحة
5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة من خلال :			
(أ) اسفل الكرة مباشرة	(ب) اعلى الكرة	(ج) للخلف	(د) جميع الاجابات صحيحة
6 - يتم منح الكرة القوة من خلال ميل الجذع قليلاً للأمام :			
(أ) خلف الكرة	(ب) امام الكرة	(ج) يمين الكرة	(د) لاشي مما ذكر
7 - في مهارة التميرير الصدرية في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم :			
(أ) الامامية	(ب) الخلفية	(ج) اليسرى	(د) لاشي مما ذكر
8 - من اهم النقاط التعليمية للكمة الامامية بالذراع اليمنى واليسرى :			
(أ) ثني ركبة الرجل الامامية	(ب) مد ركبة الرجل الخلفية	(ج) مد ركبة الرجل الامامية	(د) استقامة الظهر والنظر للأمام
9 - عند تنطيط الكرة اليد يكون التنطيط بمفصل :			
(أ) الاصابع	(ب) رسغ اليد	(ج) المرفق	(د) جميع الاجابات خاطئة
10- من الألعاب الرياضية التي تنمي القدرة العضلية هي :			
(أ) كرة القدم	(ب) رمي الرمح	(ج) كرة الطائرة	(د) جميع الاجابات صحيحة

السؤال الثاني :

20

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

(✓)	1 القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة
(X)	2 يحق للاعب كرة اليد ان يمشي بالكرة اكثر من ثلاث خطوات
(X)	3 الضربة الامامية بوجه وظهر المضرب هي ضربة امامية دفاعية
(✓)	4 يعتبر مسك الكرة الأساس بعملية الهجوم في كرة السلة
(✓)	5 الرشاقة هي سرعة تغير أوضاع الجسم او تغير الاتجاه على الأرض او في الهواء
(X)	6 المحاوره هي كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد
(✓)	7 يجب ان تلبى الأتماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة وان توفر مجموعة متنوعة من الأغذية
(✓)	8 يجب ان تكون ساحة اللعب من ارض مسطحة صلبة خالية من العوائق
(✓)	9 يتكون كل فريق من عشرة لاعبين خمسة داخل الملعب وخمسة على دكة الاحتياط
(✓)	10 قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة من اجل عملية الانقباض العضلي

انتهت الأسئلة ,,

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

معلمة المادة / رمزيه صويلح القرشي

موقع
مادنترو