

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

اسم الطالب/ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

١٦

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

✓	١- عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق .
✓	٢- يعتبر استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.
✓	٣- عند أداء تنطيط كرة بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
✓	٤- يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية ، والخلفية ، والرافعة) .
×	٥- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين ، مع ميل الجسم قليلاً للخلف .
✓	٦- تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد المسكة للمضرب .
✓	٧- الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة.
✓	٨- الضربة الأمامية بوجه المضرب في كرة الريشة الطائرة هي الضربة الأمامية الهجومية.
×	٩- تؤدي الضربة الأمامية بظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من وضع القبضة الخلفية ، وهي إحدى الضربات الدفاعية .
×	١٠- تبدأ الدرجة الخلفية المتكورة في الجمباز من وضع الرقود والذراعين عالياً باتساع الصدر ، والرأس على استقامة الجذع .
✓	١١- يبدأ الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .
✓	١٢- (الوضع المستقيم) في الجمباز هو الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة.
×	١٣- (الوضع المنحني) في الجمباز هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنيًا بشدة.
✓	١٤- تسمى السقطة الخلفية في الجودو بـ (أوشيرو - أوكيمي) .
✓	١٥- من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الجانبية اصطدام الرأس بالبساط .
×	١٦- عند أداء الدرجة المتكورة في الجمباز يراعى ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة .

٢٤

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

١- 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
٢- 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
٣- يؤدي التنطيط بيد واحدة في كرة اليد بمفصلاليد.	أ- مرفق	ب- كف	ج- رسغ
٤- من الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة في كرة الريشة الطائرة تعطي أكبر في الضربة الساحقة .	أ- قوة	ب- ضعف	ج- لا شيء
٥- 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
٦- 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
٧- 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
٨- عند أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة إلى قليلاً.	أ- الأمام	ب- الخلف	ج- الجانب

٩- 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
١٠- 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
١١- عند أداء الدرجة الخلفية المتكورة في الجمباز تثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً		
أ - للخلف	ب - للأمام	ج - للجانب
١٢- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنيًا بزاوية (٩٠) درجة.		
أ - الوضع المستقيم	ب - الوضع المتكور	ج - الوضع المنحني

انتهت الأسئلة معلم/ة المادة :