

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- تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد من وقوف الوضع أماماً حمل الكرة باليد المؤدية وثني مرفق اليد الحرة مع رفعها أمام الصدر.
✓	٢- عند أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد يكون دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المؤدية للتنطيط.
✓	٣- عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
✓	٤- تؤدي الإرسال المرتفع في كرة الريشة الطائرة يكون من الوقوف : كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمرجحة المضرب.
×	٥- عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة تكون اليد الحرة مشيرة إلى الريشة الخلفية.
✓	٦- تؤدي الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يكون من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً مع رجوع الجذع للخلف قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة.
✓	٧- تؤدي الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة تكون من الوقوف : أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.
✓	٨- تؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.
×	٩- يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط في الجمباز من الوقوف : الذراعان بجانب الجسم ، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين خلفاً .
×	١٠- تؤدي نصف لفة حول المحور الطولي في الجمباز من وضع الوقوف الذراع أمام الجسم وعالية.
✓	١١- عند أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف في الجمباز يكون نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.
✓	١٢- عند أداء الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف في الجمباز يراعى مرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي .
×	١٣- من إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة المحور الطولي هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنيًا بشدة.
✓	١٤- تسمى السقطة الأمامية في الجودو ( ماي - أوكيمي ) .
✓	١٥- من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الأمامية الدائرية ( ماي - موارى - أوكيمي ) ارتطام الرأس بالبساط .
×	١٦- الوضع المتكور هو الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة .

٢٤

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

١- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأمام و .....	أ- للأعلى	ب - للأسفل	ج - للوسط
٢- عند أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير .....	أ- للخلف	ب- للأمام	ج - للجانب
٣- عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد يكون وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع .....	أ- منفرد	ب - متصلب	ج - مثنى
٤- عند أداء الإرسال المرتفع في كرة الريشة الطائرة تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن .....	أ- أبعد	ب - أقرب	ج - أوسط
٥- تؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة .....	أ- الإبهام	ب - الأمامية	ج - الخلفية
٦- تؤدي الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف: أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع .....	أ- الحوض	ب - الصدر	ج - الكتفين
٧- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة .....			

أ - الجودو	ب - الكاراتيه	ج - التايكوندو
٨- عند أداء نصف لفة حول المحور الطولي في الجمباز يكون الهبوط في وضع الوقوف الذراعان ..... .		
أ - أماما	ب - <b>عاليا</b>	ج - جانبا
٩- تؤدي الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف في الجمباز من وضع الوقوف الذراعان ..... الجسم .		
أ - بإمام	ب - بخلف	ج - <b>بجانبا</b>
١٠- يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط في الجمباز من الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين ..... نحو سلم الارتقاء.		
أ - ١٠ - ١٥ م	ب - ١٠ - ٢٠ م	ج - ١٠ - ٣٠ م
١١- يبدأ الاقتراب للقفز فتحاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي ..... عن سلم الارتقاء .		
أ - ٣٠ م	ب - ٢٠ م	ج - ١٠ م
١٢- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنياً بزاوية ( ٩٠ ) درجة.		
أ - المحور المستقيم	ب - المحور المتكور	ج - <b>المحور المنحني</b>

انتهت الأسئلة .....معلم/ة المادة :