

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

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

١٦

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

✓	١- تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين .
✓	٢- عند أداء التمير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد .
✓	٣- تؤدي المحاورة بالكرة في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
✓	٤- تستخدم المسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
×	٥- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة بطيئة وخاطفة.
✓	٦- عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يدار الرسغ للخلف تمهيداً لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.
✓	٧- يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلاً ويقبض على المضرب مع عدم تصلب الرسغ وثنى بسيط في الساعد والعضد.
✓	٨- عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله .
×	٩- تؤدي الدرحة الأمامية من المشي في الجمباز من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للخلف .
×	١٠- تؤدي الدرحة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الأقباء على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
✓	١١- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (٢ ث) في الجمباز يثنى الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
✓	١٢- تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
×	١٣- يبدأ الطيران الأولي للقفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى عمودي لسطح طاولة القفز .
✓	١٤- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
✓	١٥- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
×	١٦- عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز يراعى استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين جانبا .

٢٤

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

١- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد يتم نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل		
أ- مرفق	ب- رسغ	ج- كف
٢- عند أداء التمير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد يكون المشي/ الجري باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممررة ولف الجذع للخلف ، وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي.		
أ- خطوة	ب- خطوتين	ج- ٣ خطوات
٣- عند أداء المحاورة بالكرة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.		
أ- للجانب	ب- للخلف	ج- للأمام
٤- عند أداء مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة يتقاطع المضرب مع الجسم عند.....		
أ- الصد	ب- الضرب	ج- الاستقبال
٥- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي		

لرأس المضرب .		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
٦- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.		
أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الرأس
٧- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب- الكاراتيه	ج - التايكوندو
٨- عند أداء الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز يتم دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع		
أ - الوقوف	ب - التكور	ج - الهبوط
٩- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (٢ ث) في الجمباز تكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عالياً
١٠- تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض .		
أ - ٥٠ م	ب - ٦٠ م	ج - ٧٠ م
١١- تؤدي القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من الجري على المشطين من مسافة نحو سلم الارتقاء عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة .		
أ - ٣٠ م	ب - ٢٠ م	ج - ١٠ م
١٢- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)