|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |
| **المصحح** |  | | | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | | | **التوقيع** |  |

**يتبع**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :**  **30 /** | | | | | | | | | |
|  | **من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **القوة العضلية** | | **2-** | **التركيب الجسمي** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** | **-** |  |
|  | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي في كرة القدم يميل الجذع قليلا .......... أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا قليلا لحفظ الاتزان و متابعة حركة الركل للأمام ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للجانب** | **2-** | **للخلف** | **3-** | **للأمام** |  |  |
|  | **تستخدم هذه المهارة في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى و التمرير لمسافات طويلة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي** | **2-** | **كتم الكرة بباطن القدم** | **3-** | **الجري المتعرج بالكرة** |  |  |
|  | **تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة الهجوم الفردي ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي** | **2-** | **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** | **3-** | **كتم الكرة بباطن القدم** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تكون قدم الارتكاز باتجاه ................ مع ثنيها قليلا و سحب ثقل الجسم عليها ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **المرمى** | **2-** | **التماس** | **3-** | **الكرة** |  |  |
|  | **هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأر ض أو في الهواء؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الرشاقة** | **2-** | **المرونة** | **3-** | **التوافق** |  |  |
|  | **هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الاتزان** | **2-** | **السرعة** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **يعتبر هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما في كرة الطاولة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الإرسال المستقيم** | **2-** | **الإرسال المعكوس** | **-** | **الإرسال من تحت الذراع** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة الضربة الخلفية في كرة الطاولة تضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة ........ قدم الارتكاز ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **جانب** | **2-** | **أمام** | **3-** | **خلف** |  |  |
| **11-** | **تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في كرة الطاولة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الضربة الخلفية** | **2-** | **الضربة الساحقة** | **3-** | **الضربة الطائرة العالية** |  |  |
| **12** | **تتكون مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى من مراحل ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **خذ مكانك – انطلق** | **2-** | **استعد – انطلق** | **3-** | **خذ مكانك – استعد - انطلق** |  |  |
| **13** | **تتكون مهارة آلية العدو الصحيح في ألعاب القوى من ........... مراحل ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **3** | **2-** | **4** | **3-** | **5** |  |  |
| **14** | **تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية في ألعاب القوى من ........ مراحل ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **3** | **2-** | **4** | **3-** | **5** |  |  |
| **15** | **ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الكاراتيه** | **2-** | **الجودو** | **3-** | **التايكوندو** |  |  |

**8 /**

**السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه بعد تسجيل هدف .** |  |
| **2** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا ارتكب أي مخالفة للمادة ( 17 ) .** |  |
| **3** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى** يتم استخدام المكعبات في سباقات المسافات القصيرة مثل ( 100 م / 200 م / 400م ). |  |
| **4** | **عند الصد من أسفل إلى أعلى ( أولجل – ماكي ) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة .** |  |

**2 /**

**السؤال الثالث : اكمل/ي الفرغ؟**

1. **عدد/ي اثنين من أنواع الصد ؟**

1**-.......................**

**2- ......................**

**انتهت الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المملكـة العـربية السعـودية** | [ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ©](https://t.me/akhtbarnhae) | **المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس** |
| **وزارة التعليم** | **الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب )** |
| **الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..................** |  |
| **المدرسة: ...............** |  |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ** | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : | | | | | | | | | |
|  | من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام ؟ | | | | | | | | |
| 1- | حرق السعرات الحرارية الزائدة | | 2- | تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم | 3- | جميع ما ذكر صحيح | - |  |
|  | تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | اللياقة القلبية التنفسية | 2- | القدرة العضلية | 3- | القوة العضلية |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | القوة العضلية | 2- | القدرة العضلية | 3- | السرعة |  |  |
|  | تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | قصيرة | 2- | طويلة | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
|  | تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الوسط الفردي | 2- | الدفاع الفردي | 3- | الهجوم الفردي |  |  |
|  | هو الإرسال الأقوى و أسرع و الأكثر شيوعا . . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الإرسال المستقيم | 2- | الإرسال من أعلى | 3- | الإرسال المعكوس |  |  |
|  | تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن........... لاعبا ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | 10 | 2- | 12 | 3- | 11 |  |  |
|  | من مراحل البدء المنخفض .؟ | | | | | | | | |
| 1- | | خذ مكانك | 2- | الاقتراب | 3- | الارتكاز |  |  |
|  | تؤدى مهارة الضربة الطائرة العالية في التنس الأرضي المصغر بسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلا و إلى الجانب الخلفي ويكون المضرب .؟ | | | | | | | | |
| 1- | | عاليا | 2- | أسفل | 3- | وسط |  |  |
| 10. | من مراحل العدو الصحيح . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الارتكاز | 2- | حركة الذراعين و الرجلين | 3- | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
| 11- | عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة ...... مع ثني الركبة قليلا ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | للخارج | 2- | للداخل | 3- | للجانب |  |  |

**السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1- | **مهارة الضربة الساحقة في**  التنس الأرضي المصغر **تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس** . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 2- | **لا يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي** .؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- |  |  |  |  |  |
| 3- | **تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي والتمرير لمسافات طويلة .** ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 4- | **لا تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة** . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- |  |  |  |  |  |
| 5- | **تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب** . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 6- | يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- |  |  |  |  |  |
| 7- | **لا تلعب مباريات**  التنس الأرضي المصغر **بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** |  |  |  |  |  |
| 8- | **من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( وقفة الطعن الأمامية ( آب كوبي ) ) ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 9- | **تعرف وقفة الطعن الأمامية ( آب – كوبي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية القصيرة . ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** |  |  |  |  |  |
| 10- | **عند أداء مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب . ؟** | | | | | | | |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع الوقفات التي تم دراسته في رياضة التايكوندو ؟



تمنياتي لكم بالتوفيق

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | [a.png](https://t.me/madty5t) | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتـــــــــــرة :**  **الزمـــــــــــــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

السؤال الأول:

**A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **(1** | **تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب** | **( )** |
| **(2** | **تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم** | **( )** |
| **(3** | **القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.** | **( )** |
| **(4** | **يكون الاقتراب لتمرير الكرة بالقدم الخارجي في الاتجاه المعاكس.** | **( )** |
| **(5** | **تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.** | **( )** |
| **(6** | **عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ثني الركبة قليلاً.** | **( )** |
| **(7** | **في بداية المنافسة يتم اجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش.** | **( )** |
| **(8** | **أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.** | **( )** |
| **(9** | **في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب الارتكاز عن الأرض** | **( )** |
| **(10** | **تبدأ الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.** | **( )** |

**11) يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل. ( )**

**12) في مهارة البدء المنخفض تنخفض ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية 90 درجة. ( )**

**13) عند الأمر بوضع ( استعد ) على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير , اتخاذ وضع الاستعداد الكامل. ( )**

**14) في الضربة الطائرة تسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً. ( )**

**15) تعد الضربة الساقطة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس. ( )**

**16) تستخدم مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة. ( )**

**17) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ) . ( )**

**18) في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى. ( )**

**19) في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل اليمنى ( الخلفية ) للخارج بزاوية 30 درجة. ( )**

**20) عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية ( اليسرى ). ( ✓ )**

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | a.png | **المـــادة : تربية بدنية**  **الصـف : خامس ابتدائي**  **الفتـــــــــــرة :**  **الزمـــــــــــــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | |
| **نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ** | | | |
| **اسم الطالب/ة:** | | | |

السؤال الأول:

**ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ـ** | **تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة.** | **( ✓ )** |
| **2ـ** | **في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز ثقل الجسم.** | **( ✓ )** |
| **3ـ** | **تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.** | **( ✓ )** |
| **4ـ** | **في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يوزع المؤدي للمهارة نظره بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.** | **( ✓ )** |
| **5ـ** | **عند الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل ( اليمنى واليسرى ).** | **( ✓ )** |
| **6ـ** | **تؤدى مهارة كتم الكرة بباطن القدم باستخدام الأرض مع القدم.** | **( ✓ )** |
| **7ـ** | **تؤدى مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي من الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.** | **( ✓ )** |
| **8ـ** | **تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه.** | **( ✓ )** |
| **9ـ** | **تحتسب ركلة حرة مباشرة إذا دفع أحد أعضاء الفريق الاخر.** | **( ✓ )** |
| **10ـ** | **يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.** | **( ✓ )** |
| **11ـ** | **يكون المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.** | **( ✓ )** |
| **12ـ** | **تؤدى الضربة الخلفية في التنس من وقفة الاستعداد يكون المضرب في مستوى الحوض.** | **( ✓ )** |
| **13ـ** | **في الضربة الخلفية يتم تحريك اليد الحاملة للمضرب جانباً خلفاً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس.** | **( ✓ )** |
| **14ـ** | **تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.** | **( ✓ )** |
| **15ـ** | **تؤدى الضربة الساحقة من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف.** | **( ✓ )** |
| **16ـ** | **تؤدى مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي من خلال الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.** | **( ✓ )** |
| **17ـ** | **تؤدى الضربة الطائرة العالية من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي.** | **( ✓ )** |
| **18ـ** | **في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.** | **( ✓ )** |
| **19ـ** | **في منافسات كرة التنس تقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة.** | **( ✓ )** |
| **20ـ** | **تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين.** | **( ✓ )** |

**السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1ـ القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر................. .** | | |
| **( أ ) التحمل (قوة عضلات البطن )** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **2ـ في منافسات لعبة كرة التنس كل مجموعة تتكون من .................. .** | | |
| **( أ ) عشرة أشواط.** | **( ب ) ستة أشواط.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **3ـ - يتم البدء المنخفض على ................. .** | | |
| **( أ ) ثلاث مراحل.** | **( ب ) خمس مراحل.** | **( ج ) عشر مراحل.** |
| **4ـ في المرحلة الأولى من البدء المنخفض وهي خذ مكانك يتم أخذ وضع الجثو فترتكز القدمان .................. .** | | |
| **( أ ) أمام خط البدء.** | **( ب ) خلف خط البدء.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5ـ تبدأ مرحلة الطيران في العدو الصحيح من بداية انتقال الرجل الخلفية .......................... .** | | |
| **( أ ) للأمام.** | **( ب ) للأعلى.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **6ـ من طرق قياس القوة العضلية ..............** | | |
| **( أ ) جهاز قوة القبضة.** | **( ب ) الشد على القلة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7ـ في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل الخلفية اليسرى للخارج بزاوية .................. .** | | |
| **( أ ) 50 درجة.** | **( ب ) 30 درجة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **8ـ في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء ركل الكرة يميل الجذع ....................... .** | | |
| **( أ ) للأمام قليلاً.** | **( ب ) للخلف.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **9ـ في مهارة الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة , مع رفع كعب رجل الارتكاز ............... .** | | |
| **( أ ) للأعلى.** | **( ب ) عن الأرض.** | **( ج ) للأمام.** |
| **10ـ ..................... هي قدرة الجازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** | | |
| **( أ ) اللياقة القلبية التنفسية.** | **( ب ) السرعة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **11ـ تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار............... أو ............. .** | | |
| **( أ ) الجري.** | **( ب ) الجري أو المشي.** | **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |
| **12ـ تقاس القوة العضلية عن طريق:** | | |
| **( أ ) عضلات الذراعين.** | **( ب ) الحزام الصدري.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **13ـ .................. هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.** | | |
| **( أ ) القدرة العضلية.** | **( ب ) الرشاقة.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **14ـ من العوامل المؤثرة في عنصر الرشاقة:** | | |
| **( أ ) العمر والجنس.** | **( ب ) الوزن الزائد.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **15ـ ................ هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض منها.** | | |
| **( أ ) باطن القدم.** | **( ب ) الأمشاط.** | **( ج ) وجه القدم الأمامي.** |
| **16ـ في المرحلة الثانية من البدء المنخفض وهي ( استعد ) ترتفع المقعدة قليلاً بحيث تكون أعلى من مستوى .......... .** | | |
| **( أ ) الحوض.** | **( ب ) الكتفين.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **17ـ في مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية وفي مرحلة الارتقاء يتم مرجحة الرجل الحرة للأعلى مع مد الركبة.......** | | |
| **( أ ) كاملاً.** | **( ب ) قليلاً.** | **( ج ) أماماً.** |
| **18. في مرحلة التعدية من الوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء .........** | | |
| **( أ ) للخارج وللأعلى.** | **( ب ) للأعلى وللخارج.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |
| **19ـ ................. هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** | | |
| **( أ ) المرونة.** | **( ب ) السرعة.** | **( ج ) الرشاقة.** |
| **20ـ عند الصد من أسفل إلى أعلى ( أولجل ـ ماكي ) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق ............ .** | | |
| **( أ ) الرأس.** | **( ب ) الكتف.** | **( ج ) لاشي ء مما ذكر.** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**