|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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© | **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 ؟

1.

تمنياتي لكم بالتوفيق

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **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:**