

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الأول متوسط (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	

30 /

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

1.	القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟				
	1- التحمل (قوة عضلات البطن)	2-	التركيب الجسمي	3-	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟				
	1- الرشاقة	2-	السرعة	3-	المرونة
3.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟				
	1- القدرة العضلية	2-	الرشاقة	3-	القوة العضلية
4.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف في كرة الطائرة لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى تقريباً والأصابع متجهة للأعلى ؟				
	1- أفقي	2-	عمودي	3-	لا شيء
5.	عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان ؟				
	1- للجانب	2-	للداخل	3-	للخارج
6.	عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة (المصافحة) في كرة الطاولة يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح ؟				
	1- الأمامي	2-	الخلفي	3-	الجانب
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟				
	1- الرشاقة	2-	المرونة	3-	التوافق
8.	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
9.	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائماً مع؟				
	1- عكس حركة الكرة	2-	حركة الكرة		لا شيء
10.	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى ، وتشير أمشاط القدمين للأمام و..... ؟				
	1- الخارج	2-	الداخل	3-	لا شيء
11.	عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة الوقوف خلف الطاولة بمسافة وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ؟				
	1- 40 - 60 سم	2-	50 - 60 سم	3-	50 - 70 سم
12.	عند أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة مد الزراعين لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممررة له الكرة ؟				
	1- للجانب	2-	للخلف	3-	للأمام
13.	تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في ؟				
	1- كرة السلة	2-	كرة اليد	3-	كرة الطائرة

من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الكاتا الأولى ؟					14
-1	مستوى النظر للأمام	-2	تحريك الرجل بالرفع	-3	
تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟					15
-1	الحزام الصدري	-2	الجري المتعرج	-3	

/ ٥

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

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة ردا صحيحا .
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية .
4	تبدأ مهارة الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) .

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

.....-1

.....-2

انتهت الأسئلة.....تمنيتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الأول متوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن : ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

40	اسم الطالب /	نموذج الإجابة
	المصحح	
	المراجع	

/ 30

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

1.	القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟			
	1- التحمل (قوة عضلات البطن)	2-	التركيب الجسمي	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟			
	1- الرشاقة	2-	السرعة	3- المرونة
3.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟			
	1- القدرة العضلية	2-	الرشاقة	3- القوة العضلية
4.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف في كرة الطائرة لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى تقريباً والأصابع متجهة للأعلى ؟			
	1- أفقي	2-	عمودي	3- لا شيء
5.	عند أداء مهارة استقبال الكرة بالساعدين من الجانب في كرة الطائرة يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان ؟			
	1- للجانب	2-	للداخل	3- للخارج
6.	عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة (المصافحة) في كرة الطاولة يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح ؟			
	1- الأمامي	2-	الخلفي	3- الجانبي
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟			
	1- الرشاقة	2-	المرونة	3- التوافق
8.	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
9.	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر دائماً مع؟			
	1- عكس حركة الكرة	2-	حركة الكرة	3- لا شيء
10.	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى ، وتشير أمشاط القدمين للأمام و..... ؟			
	1- الخارج	2-	الداخل	3- لا شيء
11.	عند أداء مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة الوقوف خلف الطاولة بمسافة وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ؟			
	1- 40 - 60 سم	2-	50 - 60 سم	3- 50 - 70 سم
12.	عند أداء مهارة التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة مد الذراعين لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممررة له الكرة ؟			
	1- للجانب	2-	للخلف	3- للأمام
13.	تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في ؟			
	1- كرة السلة	2-	كرة اليد	3- كرة الطائرة

يتبع

1

من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الكاتا الأولى ؟					14
-1	مستوى النظر للأمام	-2	تحريك الرجل بالرفع	-3	استقامة الظهر أثناء الأداء
تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟					
-1	الحزام الصدري	-2	الجري المتعرج	-3	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

15

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

✓	1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .
✗	2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا تحسب نقطة للاعب إذا فشل المستقبل في رد الكرة ردا صحيحا .
✓	3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية .
✓	4	تبدأ مهارة الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد (شيزن – تاي) .

2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

- 1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟
 -1- الجزء الأول - 2- الجزء الثاني
 3- لجزء الثالث 4- الجزء الرابع

انتهت الأسئلة.....تمنيتاني لكم بالتوفيق
 معلمة/ة المادة :

موقع منهجي
 mnhaji.com



المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط (أنساب)		وزارة التعليم
الزمن :		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الدرجة المستحقة	الصف	40
السؤال الأول :				
ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :				

1.	-1	الضربة الحرارية	-2	الإعياء الحراري	-3	التشنج الحراري	عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟
2.	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	القدرة العضلية	-3	القوة العضلية	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟
3.	-1	القوة العضلية	-2	القدرة العضلية	-3	السرعة	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟
4.	-1	ضربة الركنية	-2	ضربة المرمى	-3	رمية التماس	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟
5.	-1	التصويب من الثبات	-2	رمية التماس	-3	الجري بالكرة	هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويبرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟
6.	-1	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-2	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	-3	التصويب من الثبات	تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. ؟
7.	-1	الجانبية	-2	الخلفية	-3	الأمامية	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ؟
8.	-1	وقففة الاستعداد	-2	الضربة الأمامية	-3	المسكة الشرقية للمضرب	يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً . ؟
9.	-1	وقففة الاستعداد	-2	الضربة الأمامية	-3	المسكة الشرقية للمضرب	من وقففة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة. ؟
10.	-1	العصا واستلام تسليم في سباقات التتابع	-2	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	-3	جميع ما ذكر صحيح	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة ألعاب القوى . ؟

السؤال الثاني :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

يتبع ←

1.	-1	صح	-2	خطأ	من أشهر مسابقات التتابع سباق (4 x 100 متر) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟
2.	-1	صح	-2	خطأ	حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له . ؟

3-	1-	صح	2-	خطأ	لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟
4-	1-	صح	2-	خطأ	إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟
5-	1-	صح	2-	خطأ	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟
6-	1-	صح	2-	خطأ	في سباق التتابع (4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد الجري المنحنى الأول ؟
7-	1-	صح	2-	خطأ	لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟
8-	1-	صح	2-	خطأ	من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟
9-	1-	صح	2-	خطأ	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟

السؤال الثالث :

أذكر / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

-1

-2

انتهت الأسئلةتمنيتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

نموذج الإجابة

40	اسم الطالب / ة
السؤال الأول :	
ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :	
1.	عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟
-1	الضربة الحرارية
-2	الإعياء الحراري
-3	التشنج الحراري
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟
-1	اللياقة القلبية التنفسية
-2	القدرة العضلية
-3	القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟
-1	القوة العضلية
-2	القدرة العضلية
-3	السرعة
4.	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟
-1	ضربة الركنية
-2	ضربة المرمى
-3	رمية التماس
5.	هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟
-1	التصويب من الثبات
-2	رمية التماس
-3	الجري بالكرة
6.	تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. ؟
-1	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي
-2	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
-3	التصويب من الثبات
7.	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ؟
-1	الجانبية
-2	الخلفية
-3	الأمامية
8.	يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً . ؟
-1	وقفة الاستعداد
-2	الضربة الأمامية
-3	المسكة الشرقية للمضرب
9.	من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة. ؟
-1	وقفة الاستعداد
-2	الضربة الأمامية
-3	المسكة الشرقية للمضرب
10.	من المهارات التي دراسته / يها في وحدة ألعاب القوى . ؟
-1	العصا واستلام تسليم في سباقات التتابع
-2	دفع الجلة (الكرة الحديدية)
-3	جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثاني :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

1.	من أشهر مسابقات التتابع سباق (4 x 100 متر) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟
-1	صح
-2	خطأ
2.	حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له . ؟
-1	صح
-2	خطأ



3-	لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
4-	إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
5-	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
6-	في سباق التتابع (4 x 400 متر) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد الجري المنحني الأول ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
7-	لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		

السؤال الثالث :

أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصده عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب سوجي) .
- 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصده من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
- 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصده من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  mnhaji.com

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

()	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0
()	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0
()	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق 0
()	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0
()	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0
()	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0
()	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل
()	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0
()	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس 0
()	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0
()	امنصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0
()	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0
()	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة
()	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0
()	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن 0
()	تنقسم مسابقات ألعاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار 0
()	من اشهر سباقات التتابع سباق : (4 × 100م - 4 × 400م) 0
()	سباق التتابع : (4 × 100) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0
()	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة
()	لحمل وامساك (كرة الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0
()	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0
()	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0
()	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة (15 سم)
()	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات
()	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات
()	البوموسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات
()	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0
()	من النقاط التعليمية في البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
()	من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
()	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري

السؤال الثاني :

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0						
2	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :						
3	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر
من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0						
4	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة الأبصرية	ج	جميع ما ذكر
التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0						
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟						
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0						
7	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
من أنواع السرعة 0						
8	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر
هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات						
9	أ	القوة العضلية	ب	القدرة العضلية	ج	التركيب الجسمي

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- رمية التماس ب- امتصاص الكرة بالصدر ج- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

اسم الطالب : رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

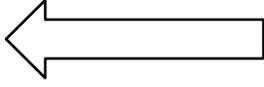
اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

(صح)	1- العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0
(صح)	2- ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0
(صح)	3- يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق 0
(صح)	4- الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0
(صح)	5- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر) 0
(صح)	6- تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0
(صح)	7- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل
(صح)	8- من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0
(صح)	9- تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس 0
(صح)	10- يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0
(صح)	11- امصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0
(صح)	12- من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0
(صح)	13- وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة
(صح)	14- من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0
(صح)	15- السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن 0
(صح)	16- تنقسم مسابقات ألعاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار 0
(صح)	17- من اشهر سباقات التتابع سباق : (4 × 100م - 4 × 400م) 0
(صح)	18- سباق التتابع : (4 × 100) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0
(صح)	19- دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة
(صح)	20- لحمل وامساك (كرة الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0
(صح)	21- الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0
(صح)	22- التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0
(صح)	23- من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة (15 سم)
(صح)	24- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات
(صح)	25- الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات
(صح)	26- البوموسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات
(صح)	27- تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين 0
(صح)	28- من النقاط التعليمية في البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
(صح)	29- من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
(صح)	30- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري





يتبع

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :	أ	العدو : 30 م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر
4	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة الالبصرية	ج	جميع ما ذكر
5	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
6	تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	من أنواع السرعة 0	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر
9	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات	أ	القوة العضلية	ب	القدرة العضلية	ج	التركيب الجسمي

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- رمية التماس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (أول متوسط) العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0
2-	الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة 0
3-	تعتبر مسكة المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة 0
4-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0
5-	مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح 0
6-	يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة 0
7-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها.
8-	تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية.
9-	تبدأ مهارة الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) .
10-	يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة 0
11-	في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة (50-60) سم 0
12-	يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة (سطح اللعب) 0
13-	تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة.
14-	فترة التداول في كرة الطاولة (تنس الطاولة) : هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه 0
15-	من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الكاتا الأولى تحريك الرجل بالرفع.
16-	التمريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة 0
17-	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.
18-	تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة 0
19-	تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق 0
20-	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر.....		
(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
2- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ		
(أ) نقطة واحدة.	(ب) نقطتين.	(ج) لا شيء مما ذكر.
3- في مسكة المصافحة يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء		
(أ) الوقوف.	(ب) اللعب.	(ج) الجري.
4- في مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب يكون مكان الكرة خط النهاية.		
(أ) خلف.	(ب) أمام.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5- مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة 000		
(أ) القدم.	(ب) الطاولة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
6- من طرق قياس القوة العضلية		
(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الشد على القلة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
7- يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل		
(أ) 12 نقطة أولاً.	(ب) 11 نقطة أولاً.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000		
(أ) زانكتسو – داتشي	(ب) جيدان – براي.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9- هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة.		
(أ) التمريرة المرتدة.	(ب) التمريرة الصدرية.	(ج) التمرير بوجه القدم.
10- تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من الوقوف والقدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى		
(أ) للأعلى.	(ب) للخلف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
11- أثناء أداء التمريرة المرتدة تكون الذراعين منبثتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى		
(أ) أسفل.	(ب) أعلى.	(ج) لا شيء مما ذكر.
12- هي نزال وهمي يقوم به اللاعب يتكون من مجموعة حركات تخيلية متصلة ببعضها البعض.		
(أ) القوة العضلية.	(ب) الكاتا.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
13- يعتبر النظر لأسفل أو للأعلى في الكاتا الأولى (هيان - شودان) من		
(أ) الأخطاء الشائعة.	(ب) الخطوات التعليمية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
14- يكون حمل الكرة على أصابع اليد الرامية أثناء تصويب		
(أ) التمريرة المرتدة.	(ب) الرمية الحرة	(ج) لا شيء مما ذكر.
15- أثناء تصويب الرمية الحرة يكون النظر إلى		
(أ) حلقة السلة.	(ب) الأعلى.	(ج) للخلف.
16- تعد من أكثر المسكات شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا.		
(أ) المسكة الخلفية.	(ب) مسكة المصافحة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
17- أثناء وقفة الاستعداد في تنس الطاولة تشير أمشاط القدمين		
(أ) للأمام والخارج.	(ب) للخارج وللأمام.	(ج) للأمام.
18- في الإرسال القاطع في تنس الطاولة يتم مد الركبتين وميل الجذع قليلاً.		
(أ) للخلف.	(ب) للأمام.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
19- أثناء أداء مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان باتساع		
(أ) الكتف.	(ب) الحوض.	(ج) الصدر.
20- أثناء وقفة الاستعداد في تنس الطاولة يتم ثني الركبتين مع توزيع ثقل الجسم على		
(أ) الأمشاط.	(ب) اليدين.	(ج) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة : تربية بدنية
الصف : أول متوسط
الفترة :
الزمن :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (أول متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/ة:

المسؤول الأول:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

✓	١- السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس.
✓	٢- الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة.
✓	٣- تعتبر مسكة المضرب من المهارات الأساسية في كرة الطاولة .
✓	٤- من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد.
✓	٥- مسكة المصافحة في كرة الطاولة سميت بهذا الاسم : لأنها تشبه عملية التصافح.
✓	٦- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها جهاز قوة القبضة .
✓	٧- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها.
✓	٨- تستمر سيطرة الفريق عندما يكون لاعب من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية.
✓	٩- تبدأ مهارة الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) .
✓	١٠- يلعب وضع الاستعداد دورا هاما في لعبة تنس الطاولة.
✓	١١- في الارسال القاطع بوجه المضرب في كرة الطاولة يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة (٥٠-٦٠) سم .
✓	١٢- يسمى السطح العلوي للطاولة في كرة الطاولة (سطح اللعب) .
✓	١٣- تعد مهارة الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة.
✓	١٤- فترة التداول في كرة الطاولة (تنس الطاولة) : هو الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبه .
✓	١٥- من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الكاتا الأولى تحريك الرجل بالرفع.
✓	١٦- التمريرة المرتدة في كرة السلة هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة.
✓	١٧- تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.
✓	١٨- تعتبر مهارة التمرير بالأصابع في كرة الطائرة من مهارات الإعداد الأساسية في كرة الطائرة.
✓	١٩- تستمر سيطرة الفريق في كرة السلة عندما تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق.
✓	٢٠- السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....	(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٢- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ	(أ) نقطة واحدة.	(ب) نقطتين.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٣- في مسكة المصافحة يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء	(أ) الوقوف.	(ب) اللعب.	(ج) الجري.
٤- في مهارة الإرسال القاطع بوجه المضرب يكون مكان الكرة	(أ) خلف.	(ب) أمام.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥- مسكة المصافحة هي إحدى مهارات كرة ٠٠٠	(أ) القدم.	(ب) الطاولة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٦- من طرق قياس القوة العضلية	(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الشد على القلعة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٧- يفوز بالشوط (اللاعب أو الزوجي) في كرة الطاولة (التنس) الذي يسجل	(أ) ١٢ نقطة أولاً.	(ب) ١١ نقطة أولاً.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ ٠٠٠٠	(أ) زانكتسو - داتشي	(ب) جيدان - براي.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩- هي تمريرة يستخدمها اللاعب في حال وجود منافس بينه وبين زميله المستلم للكرة.	(أ) التمريرة المرتدة.	(ب) التمريرة الصدرية.	(ج) التمرير بوجه القدم.
١٠- تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من الوقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى	(أ) للأعلى.	(ب) للخلف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١١- أثناء أداء التمريرة المرتدة تكون الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى	(أ) أسفل.	(ب) أعلى.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٢- هي نزال وهمي يقوم به اللاعب يتكون من مجموعة حركات تخيلية متصلة ببعضها البعض.	(أ) القوة العضلية.	(ب) الكاتا.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- يعتبر النظر لأسفل أو للأعلى في الكاتا الأولى (هيان - شودان) من	(أ) الأخطاء الشائعة.	(ب) الخطوات التعليمية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٤- يكون حمل الكرة على أصابع اليد الرامية أثناء تصويب	(أ) التمريرة المرتدة.	(ب) الرمية الحرة	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٥- أثناء تصويب الرمية الحرة يكون النظر إلى	(أ) حلقة السلة.	(ب) الأعلى.	(ج) للخلف.
١٦- تعد من أكثر المسكات شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا.	(أ) المسكة الخلفية.	(ب) مسكة المصافحة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- أثناء وقفة الاستعداد في تنس الطاولة تشير أمشاط القدمين	(أ) للأمام والخارج.	(ب) للخارج وللأمام.	(ج) للأمام.
١٨- في الإرسال القاطع في تنس الطاولة يتم مد الركبتين وميل الجذع	(أ) للخلف.	(ب) للأمام.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- أثناء أداء مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان باتساع	(أ) الكتف.	(ب) الحوض.	(ج) الصدر.
٢٠- أثناء وقفة الاستعداد في تنس الطاولة يتم ثني الركبتين مع توزيع ثقل الجسم على	(أ) الأمشاط.	(ب) اليدين.	(ج) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلمة/ة المادة:

