المملكة العربية السعودية الــمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

 وزارة التعليم الـصف : ثاني المتوسط

الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :

مدرسة .................

 اختبار نهائي ( انتساب ) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثاني لعام 1446هــ

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

 20

**السؤال الأول : ضع/ي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **تؤدى مهارة الاستقبال من خلال القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين.** | **( )** |
| **2** | **تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية.** | **( )** |
| **3** | **تؤدى مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً.** |  **( )** |
| **4** | **تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس.** | **( )** |
| **5** | **في مهارة الاستقبال بساعد اليد تكون اليدان والساعدان معاً بالتوازي مع الفخذين.** | **( )** |
| **6** | **يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب.** | **( )** |
| **7** | **الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.** | **( )**  |
| **8** | **يؤدى الإرسال بوجه المضرب من الوقوف خلف الطاولة واتخاذ وضع الاستعداد.** | **( )** |
| **9** | **في مهارة الضربة الرافعة الأمامية تمرجح اليد الحاملة للمضرب للخلف.** | **( )** |
| **10** | **في الإرسال بوجه المضرب تثنى الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.** | **( )** |
| **11** | **تسحب اليد اليمنى في الضربة الساحقة للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة** | **( )** |
| **12** | **في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.** | **( )** |
| **13** | **توضع الكرة على اليد الممررة في مهارة التمريرة الخطافية البعيدة عن المنافس .** | **( )** |
| **14** | **يكون الارتكاز على مشط القدم الخلفية.** | **( )** |
| **15** | **بعد أداء التمريرة الخطافية يتم الهبوط على القدمين معاً.** | **( )** |
| **16** | **الرشاقة العامة هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.** | **( )** |
| **17** | **سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة ) ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.** | **( )** |
| **18** | **في مهارة الضربة الرافعة الأمامية يتم متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.** | **( )** |
| **19** | **تبدأ الأشواط الأخرى في كرة الطائرة بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق.** | **( )** |
| **20** | **في قانون كرة الطاولة يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي من أعداد مفردة من الأشواط.** | **( )** |

 20

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الاكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي.** |
| **أ** |  **اللياقة القلبية التنفسية.** | **ب** | **السرعة.** | **جـ** | **المرونة.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | **تقاس القوة العضلية عن طريق قوة .......................................** |
| **أ** |  **عضلات الذراعين.** | **ب** |  **الحزام الصدري.** | **جـ** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **3** | **تتضمن القياسات القبلية عنصر......................** |
| **أ** |  **السرعة.** | **ب** |  **الاستعداد.** | **جـ** |  **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **4** | **في مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يتم رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو............ قليلاً.** |
| **أ** |  **أسفل.** | **ب** | **أعلى.** | **جـ** | **للأمام.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **5** | **............... هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي.** |
| **أ** |  **التوقف.** | **ب** | **الإرسال.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح..** |

|  |  |
| --- | --- |
| **6** | **تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة في مهارة الإرسال من ............. المواجه.** |
| **أ** |  **الخلف** | **ب** | **الأعلى.** | **جـ** | **الأمام.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **7** | **في مهارة الاستقبال بساعد اليد يتم نقل وزن الجسم ................ ومتابعة الكرة بالعينين.** |
| **أ** |  **للأمام.** | **ب** | **للخلف.** | **جـ** | **للأعلى.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **8** | **في الضربة الساحقة ينقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى ................** |
| **أ** | **الأمام.** | **ب** | **اليسرى.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **9** | **يضل اللعب مستمراً طوال المباراة باستثناء ................. المصرح بها.** |
| **أ** | **الوقفات.** | **ب** | **الكرة.** | **جـ** | **أعلى.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **10** | **في مهارة التصويب من الوثب يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى ..................** |
| **أ** | **الأمام.** | **ب** | **للأعلى.** | **جـ** | **للخلف.** |
| **11** | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
| **أ** | **السرعة.** | **ب** | **الرشاقة.** | **جـ** | **القوة العضلية.**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **12** | **تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل ......................** |
| **أ** | **الجري مسافة من 30 ـ 40 متر.** | **ب** | **الجلوس.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **13** | **................ هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب.** |
| **أ** | **رمية الكتف.** | **ب** | **التحمل.** | **جـ** | **السقطة الدائرية.**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **14** | **يقاس التحمل باستخدام اختبار.......................** |
| **أ** | **الجلوس من الرقود.** | **ب** | **الوقوف.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **15** | **من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** |
| **أ** | **الوزن الزائــد.** | **ب** | **الجنس والعمر.** | **جـ** | **كل ما ذكر صحيح.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **16** | **.......**.............. **هي تمرير الكرة من قبل لاعب خارج الحدود إلى داخل ساحة الملعب.** |
| **أ** | **التصويب.**  | **ب** | **رمية الادخال.** | **جـ** | **كل ما ذكر صحيح.**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **17** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال تمرين:** |
| **أ** | **الجري المتعرج.** | **ب** | **القوة.** | **جـ** | **لا شيء مما ذ كر.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **18** | **في الكاتا الأولى ( هيان ـ شودان ) الجزء الأول يكون الدوران جهة اليسار مع رفع قبضة اليد اليسرى بجانب الأذن ........... .** |
| **أ** | **اليمنى.** | **ب** | **اليسرى.** | **جـ** | **لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **19** | **تبدأ الكاتا الأولى من وقفة الاستعداد ...................... .** |
| **أ** |  **اب سوجي.** | **ب** | **شيزن ـ تاي.** | **جـ** | **لا شيء مما ذ كر** |

|  |  |
| --- | --- |
| **20** | **من أهم النقاط التعليمية في الكاتا الأولى الجزء الثالث ألا تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية .................** |
| **أ** | **للجسم.** | **ب** |  **للملعب.** | **جـ** | **جميع ما ذكر صحيح.** |

 **انتهت الأســــــــــــــــــــــــئلة**

 **نتمنى لكم التوفيق**

 **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 : ثاني المتوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف  |
|  مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ |

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

|  |
| --- |
| **30****السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :** |
| **1-** |  **تعرف بأنها هي قدرة المفصل على التحرك بحرية مدى حركي كامل . ؟** |
| **1-** | **المرونة** | **2-** | **الرشاقة**  | **3-** | **القوة العضلية** |  |  |
| **2-** | **يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق .......؟** |
| **1-** | **الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين** | **2-** | **تمرين الضغط**  | **3-** | **العدو لمسافة 40 م** |  |  |
| **3-** | **تعرف بأنها هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ؟** |
| **1-** | **الرشاقة**  | **2-** | **الاتزان**  | **3-** | **السرعة** |  |  |
| **4-** |  **عند أداء مهارة الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة تكون القدمان في وضع الخطوة ...... وباتساع الكتفين ، مع ثني الركبتين. ؟** |
| **1-** | **أماما**  | **2-** | **خلفا**  | **3-** | **جانبا** |  |  |
| **5-** | **عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة ....... الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟**  |
| **1-** | **أمام**  | **2-** | **خلف**  | **3-** | **جانب**  |  |  |
| **6-** | **عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يقف الطالب ....... الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه ؟** |
| **1-** | **جانب**  | **2-** | **أمام**  | **3-** | **خلف** |  |  |
| **7-** | **عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ( ... ) على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً. ؟** |
| **1-** | **45 درجة** | **2-** | **30 درجة** | **3-** | **50 درجة**  |  |  |
| **8-** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف ......... متجه نحو الطاولة. ؟** |
| **1-** | **الأيمن** | **2-** | **الأيسر** | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **9-** | **تعرف بأنها هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ؟**  |
| **1-** | **المرونة** | **2-** |  **القدرة العضلية**  | **3-** | **قوة عضلات البطن** |  |  |
| **10.** | **تعرف بأنها هي سرعة تغيير أوضاع الجسمي و تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء . ؟** |
| **1-** | **الرشاقة**  | **2-** | **المرونة** | **3-** | **القدرة العضلية****يتبع**  |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع ........ . ؟** |
| **1-** | **عالي**  | **2-** | **منخفض** |  | **متوسط** |  |  |
| **12-** | **عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يراعي عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون ......... و سريعة . ؟** |
| **1-** | **طويلة**  | **2-** | **متوسطة** | **3-** | **قصيرة** |  |  |
| **13-** | **عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة توضع الكرة على اليد ............ البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى . ؟** |
| **1-** | **الممررة**  | **2-** | **الحاملة**  | **3-** | **لاشي**  |  |  |
| **14-** | **من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في الكاراتيه . ؟** |
| **1-** | **ثني ركبة الرجل الخلفية**  | **2-** | **مستوى النظر للأمام**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  |  |  |
| **15-** | **من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في الكاراتيه . ؟** |
| **1-** | **تحريك الرجل بالرفع**  | **2-** | **ميل الجذع للأمام أو الخلف**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |

**10**

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني / ضع /ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟**  |
| **1-** | **عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة عدم ثني الركبتين أثناء الدوران .**  |  |
| **2-** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يفوز بالشوط اللاعب أو الثنائي الذي يسجل ( 15 ) أولا**  |  |
| **3-** | **من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يلغي الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم و يعاد .**  |  |
| **4-** | **عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة ترفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الصدر أو أعلى قليلا .** |  |
| **5-** | **من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى ( هيان -شودان ) في الكاراتيه تخرج اللكمة أو الصد من الحدود الخارجية للجسم .**  |  |
| **6-** | **من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في الكاراتيه النظر للأسفل أو للأعلى .**  |  |
| **7-** | **عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أسفل الرأس .**  |  |
| **8-** | **عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة و طويلة .**  |  |
| **9-** | **تسمى الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ ( تاجوك ألجن ) .**  |  |
| **10** | **عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون التوقف في عدة أو عدتين و استلام الكرة .**  |  |

**انتهت الأسئلة .........معلم/ة المادة :**

 **تمنياتي لكم بالتوفيق**

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

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 5144/6144هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين**  | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات مثل :** |
| **( أ ) العدو والسباحة .** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) الجلوس** |
| **3 – من الأفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على :** |
| **( أ ) هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.** | **( ب ) هدفين للبالغين وثلاثة للناشئين.** | **( ج )جميع ما ذكر** |
| **4 – في مهارة الارسال المواجه من أعلى ترمى الكرة لأعلى أمام الجسم مع أرجحه ذراع اليد الضاربة:** |
| **( أ )**لأعلى وخلفاً | **( ب )** أماماً وخلفاً | **( ج)** لأعلى وأسفل. |
| **5 – يتم امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم :** |
| **( أ ) للأمام.** | **( ب) للأعلى وأسفل.**  | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **6 – عند أداء الدحرجة الأمامية الطائرة يتم الجري والارتقاء ............... ؟** |
| **( أ ) بقدم واحدة** | **( ب) بكلتا القدمين**  | **( ج ) لا شيء من ما ذكر** |
| **7 – الطيران في الجمباز هي فترة قصيرة يمكثها الجسم في الهواء على شكل ................... ؟** |
| **( أ ) نصف دائرة** | **( ب) دائرة**  | **( ج ) مستطيل** |
| **8 – تؤدى ضربة الارسال بشكل ......... ؟** |
| **( أ ) مستقيم** | **( ب) قطري**  | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **9 – في مهارة الضربة الساحقة تضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ............** |
| **( أ ) الضربة الساحقة** | **( ب) ضربة الكرباج**  | **( ج ) لا شيء من ما ذكر** |
| **10 – تبدأ مهارة الشقلبة الأمامية من وضع الاقتراب بالجري 2 – 3 خطوات ؟** |
| **( أ ) 2 – 3 خطوات** | **( ب) 6 – 7 خطوات** | **( ج ) 4 – 5 خطوات** |

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

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (ثاني متوسط) العام الدراسي 5144/6144هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **أثناء الاستقبال بالساعدين تمد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير** |  |
| **2** | **يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال** |  |
| **3** | **تؤدى ضربة الارسال بوجه المضرب الأمامي بشكل مستقيم فقط** |  |
| **4** | **يتم متابعة اليد الضاربة لحركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس** |  |
| **5** | **يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة** |  |
| **6** | **في مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول يكون الطيران بإرتفاع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً ؟** |  |
| **7** | **يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد .** |  |
| **8** | **تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف .** |  |
| **9** |  **العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الإنقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الإنقباض .** |  |
| **10** | **لاتعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل .** |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : الثاني متوسط ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 6144 هـ |

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

**يتبع**

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :** **30 /**  |
|  |  **هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي ؟** |
| **1-** | **مفهوم الوحدة التدريبية**  | **2-** | **وحدة التدريب الرياضي**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  | **-** |  |
|  | **هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟** |
| **1-** | **الرشاقة**  | **2-** | **السرعة**  | **3-** | **المرونة**  |  |  |
|  | **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 اقصى؟** |
| **1-** | **القدرة العضلية**  | **2-** | **الرشاقة** | **3-**  | **القوة العضلية**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط ........ للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟** |
| **1-** | **النهائي**  | **2-** | **البداية**  | **3-**  | **الاوسط**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الداخلي من الجانب حرف الجذع .......... مع نزول الجسم للأسفل ؟**  |
| **1-** | **أماما** | **2-** | **جانبا**  | **3-**  | **خلفا** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل ........ أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟**  |
| **1-** | **منحنى**  | **2-** | **متعرج**  | **3-** | **مستقيم**  |  |  |
|  | **من أهداف وحدة التدريب الرياضي ؟**  |
| **1-** | **المهارية**  | **2-** | **الأخلاقية**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  |  |  |
|  | **هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟** |
| **1-** | **الاتزان**  | **2-** | **السرعة**  | **3-** | **قوة عضلات البطن**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يراعى عدم ثني الركبتين أثناء ............. .؟**  |
| **1-** | **الدوران**  | **2-** | **الجري**  | **-** | **التوقف**  |  |  |
| **10.**  | **عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى ........ الرأس ؟**  |
| **1-** | **أسفل**  | **2-** | **أعلى**  | **3-** | **لا شيء**  |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة....... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟** |
| **1-** | **للجانب**  | **2-** | **للخلف**  | **3-** | **للأمام**  |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي يكون الارتكاز على مشط القدم ........... ؟** |
| **1-** | **الخلفية** | **2-** | **الأمامية** | **3-** | **لا شيء**  |  |  |
| **13** |  **عند أداء مهارة التصويب من الوثب يكون الوثب ......... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟** |
| **1-** | **لأسفل**  | **2-** | **لأعلى** | **3-** | **لوسط**  |  |  |
| **14** | **نوع من أنواع عنصر السرعة يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ؟** |
| **1-** | **سرعة رد الفعل**  | **2-** | **سرعة الحركة**  | **3-** | **سرعة الانتقال**  |  |  |
| **15** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟** |
| **1-** | **الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين**  | **2-** | **الجري المتعرج**  | **3-** | **الحزام الصدري** |  |  |

 **8 /**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **سرعة الحركة يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .** |  |
| **2** | **بعد أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم الهبوط على القدمين معا .** |  |
| **3** | **عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة .**  |  |
| **4** | **عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة يتم وضع الكرة على اليد الممرره القريبة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى**  |  |

**السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟**

 **2 /**

1-......................................

2-......................................

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