



عنان المتقدمين للوظائف التعليمية: (التربية الرياضية) / رمز الامتحان (16)، عدد صفحات الامتحان (4)

اسم المتقدم: أ رقم الهوية: ب رقم طلب المتقدم: ج
 تمييزي المتقدم: يتكون الامتحان من خمسين فقرة من نوع الاختيار من متعدد، يرجى الإجابة عنها جميعاً بوضع إشارة (X)
 لعل المستطيل الذي يحمل رمز الإجابة الصحيحة في نموذج الإجابة.

1: من هو الحكم الذي يسمح بتوقيفات اللعب العادية ويراقب مدتها في الكرة الطائرة ؟
 (أ) الحكم الأول (ب) الحكم الثاني (ج) المسجل (د) مساعد المسجل

2: ما هو الاتجاه الذي يدور فيه لاعبو الكرة الطائرة ؟
 (أ) بشكل قطري (ب) بشكل أفقي (ج) عكس عقارب الساعة (د) مع عقارب الساعة

3: ما هي المرحلة الختامية لمهارة الصد في الكرة الطائرة ؟
 (أ) الوثب وتكون الذراعين واليدين ممدودة أعلى من الحافة العليا للشبكة.
 (ب) سحب اليدين والذراعين للخلف والهبوط على القدمين.
 (ج) حركة أمامية من مفصل الرسغ لضرب الكرة.
 (د) النظر إلى يديه أثناء مد الذراعين وبصمغ وضعهما حسب اتجاه الكرة.

4: ما هو تصرف الحكم في حالة تنفيذ الإرسال من قبل المرسل قبل سماع صافرة الحكم في الكرة الطائرة ؟
 (أ) إعادة (ب) انتقال الإرسال ونقطة (ج) لفت نظر (د) إنذار

5: كيف تُقدّم الكرة في مهارة الإرسال الجانبي الختافي في الكرة الطائرة ؟
 على الجانب القريب من اللعب. (ب) خلف الجسم فوق مستوى الرأس. (ج) أمام الجسم فوق مستوى الرأس. (د) فوق كتف الذراع الغير ضاربة.

6: ما هي الأجهزة الأساسية الخاصة بالنساء فقط في الجيمباز ؟
 (أ) جهاز الحلق (ب) عارضة التوازن (ج) جهاز العقلة (د) جهاز حصان الحلق

7: ما هو الوضع الابتدائي لمهارة الدحرجة الأمامية المكونة في الجيمباز ؟
 جنو أفقي (ب) الجلوس على أربع (ج) الجلوس فتحاً (د) نصف جنو

8: ماذا يشترط عند تنفيذ مهارة الوقوف على الرأس في الجيمباز ؟
 أن تكون اليدين والرأس على خط مستقيم (ب) تقوس الظهر واستقامة الركبتين (د) انثناء الركبتين واستقامة المشطين

9: تعتبر مهارة استدارة القدم على الأرض إلى الأمام وإلى الخلف من مهارات ؟
 جيمباز الأجهزة (ب) الإيقاع الحركي. (ج) البادمنتون (د) ألعاب القوى .

10: كيف يكون وضع القدمين في مهارة الضربة القاطعة الخلفية للاعب يلعب بيده اليمنى في كرة الطاولة ؟
 تكون القدم اليسرى للخلف واليمين للأمام (ب) تكون القدم اليسرى قريبة من الطاولة واليمين بعيدة
 تكون القدمان متقاطعتان (أ م) تقريباً (د) تكون القدم اليمنى متقدمة عن القدم اليسرى

11: في لعبة الريشة الطائرة متى ينفذ الإرسال من منطقة الإرسال اليمنى ؟
 (5،3،1،7) (ب) (5،3،2،0) (ج) (6،4،2،0) (د) (7،4،3،1)

12: ما هو قرار الحكم إذا لمست الكرة الشبكة أثناء لعب الإرسال في كرة الطاولة ؟
 إعادة الإرسال . (ب) استمرار اللعب في المباريات الزوجية .
 استمرار اللعب في المباريات الفردية. (د) خصارة نقطة.

13: عند أداء الطالب التصويبة الختافية باليد اليسرى في كرة السلة ما الذي يحتاجه لأداء تصويب سليم ؟
 الارتكاز على الرجل اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى (ب) الارتكاز على الرجل اليسرى ورفع ركبة الرجل اليمنى
 الارتكاز على القدمين معا (د) التصويب من الثبات وعدم الاعتماد على رجل ارتكاز

14: عند أداء الطالب التصويبة الختافية باليد اليسرى في كرة السلة ما الذي يحتاجه لأداء تصويب سليم ؟
 الارتكاز على الرجل اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى (ب) الارتكاز على الرجل اليسرى ورفع ركبة الرجل اليمنى
 الارتكاز على القدمين معا (د) التصويب من الثبات وعدم الاعتماد على رجل ارتكاز

15: عند أداء الطالب التصويبة الختافية باليد اليسرى في كرة السلة ما الذي يحتاجه لأداء تصويب سليم ؟
 الارتكاز على الرجل اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى (ب) الارتكاز على الرجل اليسرى ورفع ركبة الرجل اليمنى
 الارتكاز على القدمين معا (د) التصويب من الثبات وعدم الاعتماد على رجل ارتكاز

16: عند أداء الطالب التصويبة الختافية باليد اليسرى في كرة السلة ما الذي يحتاجه لأداء تصويب سليم ؟
 الارتكاز على الرجل اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى (ب) الارتكاز على الرجل اليسرى ورفع ركبة الرجل اليمنى
 الارتكاز على القدمين معا (د) التصويب من الثبات وعدم الاعتماد على رجل ارتكاز

17: عند أداء الطالب التصويبة الختافية باليد اليسرى في كرة السلة ما الذي يحتاجه لأداء تصويب سليم ؟
 الارتكاز على الرجل اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى (ب) الارتكاز على الرجل اليسرى ورفع ركبة الرجل اليمنى
 الارتكاز على القدمين معا (د) التصويب من الثبات وعدم الاعتماد على رجل ارتكاز

شبكة فلسطين التربوية

- س14: ما المقصود بمفهوم البسار في كرة السلة ؟
 (أ) وقوف لاعب مهاجم بين زميله ومدافع من الفريق المنافس (ب) وقوف لاعب مهاجم بين لاعبين مدافعين
 (ج) وقوف لاعب مدافع بين لاعبين مهاجمين (د) وقوف لاعب مهاجم بين لاعبين من نفس الفريق
- س15: متى تستخدم مهارة التمديد اماماً بيد واحدة من مستوى الكتف في كرة السلة ؟
 (أ) تمرير الكرة لمسافات قصيرة جداً (ب) تمرير الكرة لمسافات طويلة في الهجوم السريع
 (ج) عند وجود مدافع قريب ومناصب للاعب الممسك بالكرة (د) التمديد لزميل يقف مباشرة خلف اللاعب الممسك بالكرة
- س16: ما هو قرار الحكم في حال دخل لاعب منطقة اللعب قبل خروج زميله عند التبديل في كرة اليد ؟
 (أ) رمية حرة مع إيقاف اللعبين (ب) رمية حرة (ج) يستمر اللعب (د) إيقاف اللعبين
- س17: (الانزواء ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) هي خطوات تقنية لإحدى مهارات كرة اليد ما هي هذه المهارة ؟
 (أ) التمديد اليدوية (ب) الدفاع مع الحركة (ج) التمديد الكراجي (د) التصويب من الوثب
- س18: لماذا يصعب كرة السلة بالتفعل السريع من عدة دفاع لعدة هجوم نحو ستة فريقين (ب) من المهارات التقنية لغيره من ما يقوم به هذا اللاعب ؟
 (أ) خطة دفاعية (ب) اللعب الفردي (ج) الهجوم الخاطف (د) اللعب الجماعي
- س19: أي من التالية تعتبر من عيوب تشكيل دفاع (2:4) في كرة اليد ؟
 (أ) التغطية ضعيفة في الدفاعين (ب) يتيح المجال للمهاجمين التصويب من بعيد
 (ج) سهولة اختراقه من لاعبي الدفاع (د) فرصة الهجوم الخاطف منه ضعيفة
- س20: ما هي المهارة التي تعتبر من المهارات الرئيسية في السباحة ؟
 (أ) الوقوف على الماء (ب) التدرج (ج) الولوج في الماء (د) التقلية الجانبية
- س21: خلال مباراة كرة سلة كان اتجاه سهم الموجود على طاولة المسجل باتجاه الفريق (أ)، وخلال اللعب قام الحكم بتغيير اتجاهه ليصبح باتجاه الفريق (ب)، على ماذا يدل ذلك ؟
 (أ) حدوث خطأ لمحسني على الفريق (أ) (ب) حدوث مخالفة على أحد لاعبي الفريق (ب)
 (ج) كرة مسبوكة لصالح الفريق (أ) (د) كرة مسبوكة لصالح الفريق (ب)
- س22: لاعب كرة اليد في حالة هجوم، وعند التراجع من منطقة رمي المنافس وجد ثغرة صغيرة بين المدافعين، ما هي المهارة الأفضل في التصويب التي تضمن له الوصول للهدف والتسجيل ؟
 (أ) التصويب من مستوى العوض (ب) التصويب من الوثب العالي (ج) التصويب من الوثب الأمامي الطويل (د) التصويب من السقوط
- س23: يُطبق الطاب مهارة التصويب من السقوط في كرة اليد بأمان ودون الشعور بالخوف، على معظم اتجاه خطوات تعليمية، ما هي أولى هذه الخطوات ؟
 (أ) التدريب على السقوط على الأرض بون كرة (ب) التدريب على السقوط على الأرض باستخدام كرات صغيرة
 (ج) التدريب على السقوط على مرتبة بون استخدام كرة (د) التدريب على السقوط على مرتبة باستخدام كرات اليد
- س24: في كرة القدم ما هي المهارة الأساسية المستخدمة لإعادة الكرة إلى اللعب إذا خرجت الكرة من الحدود الجانبية للملعب ؟
 (أ) الحرة الركنية (ب) رمية العنق (ج) ضرب الكرة بالرأس (د) الحرة بالكرة
- س25: ما هو قرار الحكم إذا دخلت الكرة مباشرة من منطقة رمي المنافس من ضربة رمي دون أن يلعبها أي لاعب آخر ؟
 (أ) يحتسب هدف (ب) لا يحتسب هدف (ج) تعاد الكرة (د) ضربة حرة مباشرة



شبكة فلسطين التربوية

- من 26: الشكل السابق يمثل إشارة لحكم كرة قدم، بناءً على الشكل ما هي الركلة المحظورة؟
 (أ) ركلة جاز (ب) ركلة حرة مباشرة (ج) ركلة حرة غير مباشرة (د) ركلة البداية
- من 27: ما هي الطريقة التداوية الصحيحة في عدو المسافات القصيرة؟
 (أ) خذ مكثك، استعد، اطلق (ب) استعد، خذ مكثك، اطلق (ج) استعد، اطلق (د) خذ مكثك، اطلق
- من 28: أي من الفعاليات الآتية تعتبر كلها من ألعاب الميدان؟
 (أ) جري 800م، الوثب الطويل، رمي القرص (ب) جري 100م، جري 200م (ج) الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، جري 1600م (د) رمي القرص، دفع الجلة
- من 29: إذا كنت تعلم مهارة الوثب العالي بالطريقة المرجحة، وكان مسار القرب اللاعب من الجهة اليسرى لعارضة الوثب، فما هي قدم الإرتقاء للاعب؟
 (أ) القدم اليمنى (ب) القدم اليسرى (ج) القدمين معاً (د) القدمين مع استخدام الركلة



- من 30: الشكل السابق يمثل إحدى مراحل التسلسل الحركي لمهارة الوثب الثلاثي، ما هي المرحلة التي يمثلها هذا الشكل؟
 (أ) الإقتراب (ب) الوثبة (ج) الحجلة (د) الخطوة

- من 31: في دفع الجلة، أي الحالات الآتية تعتبر محاولة فاشلة؟
 (أ) لمس اللاعب لوحة الإيقاف من الداخل (ب) خروج اللاعب من الجزء الخلفي لدائرة الرمي (ج) إرجاع الجلة خلف خط الكتفين أثناء الدفع (د) الدوران في دائرة الرمي أثناء المهارة
- من 32: ما هو التسلسل الصحيح للخطوات الفنية لمهارة رمي القرص؟
 (أ) وقفة الاستعداد، المرجحة، الدوران، الرمي، التوازن (ب) وقفة الاستعداد، المرجحة، التوازن، الرمي، الدوران (ج) وقفة الاستعداد، الدوران، المرجحة، الرمي، التوازن (د) المرجحة، وقفة الاستعداد، الدوران، التوازن، الرمي

من 33: طالب وزنه 40 كغ وطوله (1 متر) ما هو مؤشر كتلة الجسم له (BMI)؟

- (أ) 16 (ب) 40 (ج) 4 (د) 0.025

من 34: ما هو السباق الذي يستخدم فيه المشايقون في ألعاب نظام الطاقة اللاهوائي مع التاكسيك؟

- (أ) سباق 400 متر (ب) سباق 100 متر (ج) دفع الجلة (د) سباق 5000 متر

من 35: ما هو عدد المباريات في بطولة تنظم بطريقة خروج المغلوب من مرتين لـ (16) فريق في حلة لم يهزم الفريق الفاتر بالبطولة؟
 (أ) 30 مباراة (ب) 31 مباراة (ج) 32 مباراة (د) 33 مباراة

من 36: ما هو الفرق بين التبادل والتبادل في التناوب في التمرينات البدنية؟

- (أ) كلاهما يتبادلان بأربع عدات (ب) يتبادلان بعدين ويتبادلان بأربع عدات (ج) يتبادلان بأربع عدات ويتبادلان بعدين (د) كلاهما يتبادلان بعدين

من 37: في مسابقة الجلة، ما هي زاوية الدفع الأفضل للحصول على أقصى مسافة؟

- (أ) 30 (ب) 35 (ج) 45 (د) 50

من 38: أي من العناصر الآتية مهمة لنمو العضلات؟

- (أ) البروتينات (ب) الفيتامينات (ج) الكربوهيدرات (د) السكريات

من 39: إذا تعرض أحد الطلاب في حصة التربية الرياضية لتزيف في الألف نتيجة ضربة من زميله في تلك المنطقة، أي الطرق التالية هي الأنسب لإسعاف هذه الإصابة؟

- (أ) إعطاء المحسب الأنبوية التي تساعد على إيقاف التزيف (ب) نقل الطالب المحسب لأقرب مستشفى (ج) وضع الماء البارد في مكان التزيف (د) وضع الماء الدافئ مكان التزيف

شبكة فلسطين التربوية

س40: بماذا يسمى خروج أحد العظام المكونة للمفصل من مكانها مصحوبة بتمزق أربطة؟

- (أ) الخلع (ب) كسر مؤقت (ج) الرضوض (د) الملتح

س41: ما هي الاختبارات المستخدمة في تقويم المجال النفسحركي في العملية التعليمية للتغذية؟

- (أ) الأدائية (ب) الانفعالية (ج) الوجدانية (د) التكتائية

س42: إلى ماذا يهدف اختبار الوثب الطويل من الثبات للطلبة؟

- (أ) قياس التحمل (ب) قياس السرعة (ج) قياس القدرة العضلية (د) قياس الرشاقة

س43: أي العبارات الآتية تعبر عن فائدة استخدام استراتيجيات التقويم البنائي في التربية الرياضية؟

- (أ) تسمح بالمقارنة بين الطلاب بعضهم بعضاً .

(ب) تزود المتعلمين بتغذية راجعة حول تقدمهم أثناء عملية التعلم .

(ج) توفر بيانات موحدة عن مدى ما حققه الطلاب من مخرجات التعلم .

(د) مفيدة في توفير بيانات حول العناصر الأساسية للمنهاج أو المحتوى التعليمي .

س44: عندما يمارس الطالب النشاط البدني يفرض الحصول على درجات عالية فقط . عن ماذا يعبر ذلك؟

- (أ) حوافز داخلية (ب) حوافز خارجية (ج) دوافع سلبية (د) تعزيز سلبى

س45: عند تعليم طلبة المدرسة مهارة رياضية ما هي الأمور التي يجب مراعاتها أثناء تقديم التغذية الراجعة لهم؟

- (أ) توجيه النقد أولاً للأطفال على أخطائهم المهارية (ب) يجب تصحيح كل الأخطاء للطلاب دفعة واحدة

(ج) تقديم تغذية راجعة عاجلة وليست آجلة (د) تقديم تغذية راجعة عامة

س46: قام لاعب كرة طائرة بضرب الكرة بوجه المضرب باتجاه الزاوية اليمنى المقابلة . وتغاضب اللاعب المقابل له أن الكرة غيرت مسارها ومكان ارتدادها ولم يتمكن من صدها ما هو العامل الأکوى الذي كان سبباً في تغيير مسار ومكان ارتداد الكرة؟

- (أ) حجم الكرة (ب) قوة ضرب الكرة (ج) وزن الكرة (د) دوران الكرة

س47: معتم تربية رياضية برغب في تعليم مهارة جديدة لطلابه في الصف الخامس ما هو براءك الأسلوب الأنسب الذي تقترح على المعلم استخدامه؟

- (أ) الاكتشاف الموجه (ب) حل المشكلات (ج) الذاتي (د) التناحلي

س48: شخص يبلغ عمره 30 عاماً ووزنه 95 كيلوجرام يعاني من سمنة زائدة، والتي سببت إصابته بمرض السكري . أنت ك تربية رياضية ما هي الأنشطة التي يمكن أن تتصح بها هذا الشخص ليعمل على إنقاص وزنه والحفاظ على حياته؟

(أ) نظام غذائي صحي وممارسة المشي السريع لمسافات طويلة .

(ب) نظام غذائي صحي وممارسة الجري السريع لمسافات قصيرة .

(ج) نظام غذائي صحي وممارسة رفع الأثقال .

(د) نظام غذائي فقط .

س49: أثناء مراقبة مدرس التربية الرياضية الطلبة في تطبيق مهارة التميررة الكراجية تبين أن معظمهم غير قادر على تمرير الكرة لمسافة (10 م) . لا يستخدمون خطوات فنية صحيحة . لتحسين هذه المهارة ماهي الخطوة التالية التي يجب على المعلم عملها؟

(أ) تصميم دروس تركز على تدريبات تمهيدية لتمرير الكرة

(ب) الذهاب الى وحدة أخرى والعودة عندما يكون الطلاب مستعنون

(ج) تصميم دروس باستخدام ألعاب تتطلب تمرير الكرة بدقة

(د) تصميم مجموعة متنوعة من الدروس التي تركز على التصويب على الهدف

س50: في حصة التربية الرياضية لاحظ المعلم أن أحد الطلبة ذوي الإعاقة الحركية لا يستطيع تمرير الكرة بقوة كافية، ما هو خيار يجب على المعلم عمله لتلبية احتياجات هذا الطالب؟

(أ) إخراج الطالب بشكل كامل من النشاط

(ب) تقصير مسافة التميرر للطلاب في نفس النشاط

(ج) نقل الطالب إلى نشاط جديد

(د) إرسال الطالب الى العيادة أثناء الحصة

انتهت الاسئلة