



امتحان المتقدمين لشوالات التوجيهية / تربية رياضية / رمز الامتحان (١٦) ، عدد صفحات الامتحان (٥)

اسم المتقدم:	رقم الهوية:	رقم طلب التقدم:
عزيزي المتقدم : يتكون الامتحان من قسمين ، يرجى الإجابة عليها جميعاً		
القسم الأول: يتكون من (٤٦) بنداً (اختيار من متعدد) : امل رمز الإجابة الصحيحة في نموذج الإجابة رقم (١) (٩١ علامة)		
القسم الثاني: سؤال مفتوح ويتكون من فرعين (أ ، ب) لكتب الإجابة على نموذج الإجابة رقم (٢) (٨ علامات)		

١- يحسب الحكم خطأ على اللاعب في كرة الطاولة إذا:

- لمس المضرب سطح الطاولة بشكل خفيف ولم يحدث تحريك
 - قام اللاعب بالتنشيف بعد ٦ نقاط
 - قام اللاعب بضربة ساحقة قوية جداً
 - لمس المضرب سطح الطاولة وتم تحريكها
- (١) يتم كتابة التمرين حسب الترتيب الآتي :

- الجزء المراد تحريكه ، اتجاه الحركة، نوع الحركة.
 - الجزء المراد تحريكه ، نوع الحركة، اتجاه الحركة.
 - نوع الحركة، الجزء المراد تحريكه، اتجاه الحركة.
 - نوع الحركة، اتجاه الحركة، الجزء المراد تحريكه.
- (٢) الفرق بين التبادل و بالتبادل في النداء على التمرينات هو :
- لا فرق بينهما و كلا الحالتين بأربع عدات
 - تبادل بعدين و بالتبادل بأربع عدات
 - لا فرق بينهما

(٣) لقياس القوة العضلية تستخدم اختبار

- الشد لأعلى على العقلة
- حمل ثقل لفترة زمنية
- جري سريع ١٠٠ م
- الركض لأكثر من ٣ كم

(٤) عدد الاستبقاءات في بطولة تنظم بطريقة خروج المغلوب لـ (١١) فريقاً :

- ٣
- ٥
- ٧
- ١٠

(٥) عقوبة اللعب السلي بكرة اليد هي :

- إذاف ورمية حرة
- لقااف ورمية حرة
- رمية حرة فقط
- رمية حرة وعدم أهلية

(٦) التمريرة الكرواجية من مهارات :

- كرة السلة
- كرة اليد
- كرة الطائرة
- كرة القدم

(٧) تتكون مباراة كرة السلة من :

- فترتين مدة كل فترة ١٠ دقائق
- أربع فترات مدة كل منها ٧ دقائق
- فترتين مدة كل فترة ١٠ دقائق
- فترتين مدة كل فترة ٥ دقائق

(٨) مدة الوقت المستقطع في كرة السلة هي :

- ٣ دقائق
- دقيقتان
- ٣٠ ثانية
- ٦٠ ثانية

- ٩) الإعياء العضلي يحدث نتيجة تراكم أحد الأحماض التالية :
 أ- حامض الليثريك ب- حامض الفسفوريك ج- حامض الكبريتيك د- حامض اللاكتيك
- ١٠) الجزء الرئيسي في درس التربية الرياضية هو :
 أ- المقدمة والتمارين ب- النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي
 ج- النشاط التعليمي والتمارين د- المقدمة والنشاط التعليمي
- ١١) نظام التجهيز يعمل به في بطولات :
 أ- كرة القدم ب- كرة السلة ج- كرة الطاولة د- كرة الطائرة
- ١٢) كل مما يلي يعتبر من الحركات الأرضية في الجباز ما عدا :
 أ- الدحرجة الأمامية المكمرة ب- الدحرجة الخلفية
 ج- الوقوف على الكتفين د- الصعود من الكعب
- ١٣) العناصر الخمسة الأساسية للبيئة البدنية هي :
 أ- الرشاقة والتحمل والمرونة والتحمل والاندفاعية
 ب- الرشاقة والتحمل والمرونة وتحمل المرونة وتحمل الرشاقة
 ج- الرشاقة والتحمل والمرونة والسرعة والقوة
 د- الرشاقة والتحمل والمرونة والاندفاعية والقوة
- ١٤) غالباً ما يتم تحقيق الأهداف المعرفية في حصة لتربية الرياضية في الجزء :
 أ- التعليمي ب- التطبيقي ج- التمهيني د- الختامي
- ١٥) اختيار شئ للجذع أماماً أسفل من الوقوف يقين :
 أ- مرونة العضلة القوامية ب- مرونة العضلة رباعية الرؤوس الفخذية
 ج- مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي د- تحمل مرونة العضلات
- ١٦) يفضل استخدام تقسيمات المركبة للإحماء في الصفوف :
 أ- في الصفوف من تاسع إلى حادي عشر ب- في الصفوف من عاشر إلى ثاني عشر
 ج- في الصفوف من أول إلى العاشر د- في الصفوف من أول إلى الثالث
- ١٧) يستأنف اللعب في كرة الملة عقب إصابة بأحد :
 أ- رمية إدخال من الخط الجانبي ب- كرة قفز من دائرة الرمية الحرة
 ب- كرة قفز من دائرة المنتصف د- رمية إدخال من خط النهاية حيث سجلت الإصابة
- ١٨) فكرة العمل الممتد بشكل مائل هي صلب أسلوب التدريس :
 أ) متعدد المسويات ب) تدريبي ج) التبادلي د) حل المشكلات
- ١٩) قرارات التخطيط والتنظيم والتقييم في أسلوب الأمر هي بيد :
 أ- مدير المدرسة ب- المعلم والطالب ج- المعلم د- المعلم ومدير المدرسة
- ٢٠) من أساليب التدريس المباشرة في التربية الرياضية :
 أ- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم ب- أسلوب الاكتشاف الموجه
 ج- أسلوب المبادرة د- أسلوب الاكتشاف المتعدد
- ٢١) غالباً ما يعتمد الإحماء في حصة للتربية الرياضية على :
 أ- طبيعة المهارة ب- رغبة الطلاب ج- رغبة المعلم د- الدافعية مدير المدرسة
- ٢٢) أن يمرر الطالب الكرة بباطن القدم بصورة فنية سليمة هو هدف :
 أ- انفعالي ب- نفسحركي ج- معرفي د- استثنائي
- ٢٣) بناء القفص الصدري ضيقاً مما يسبب الإرتباك الوظيفي لحركة التنفس من الخصائص الفسيولوجية لمرحلة العمرية :
 أ- من ١٨ إلى ٢٤ سنة ب- من ١٠ إلى ١٢ سنة
 ج- من ١٧ إلى ١٩ سنة د- من ٢٢ إلى ٢٤ سنة

٢٥) الأنشطة الأكاديمية تعمل على

أ- زيادة نسبة (الكولسترول الجيد)

ج- تقليل نسبة (الكولسترول غير الجيد)

٢٦) يتكون الغذاء على التمرينات من :

أ- برهة الانتظار - الحكم

ج- التنبيه - الحكم - برهة الانتظار

ب- التنبيه - الحكم

د- التنبيه - برهة الانتظار - الحكم

٢٧) من أفضل الأساليب المستخدمة لتدريس مهارة رمي الرمح في ألعاب القوى هو :

أ) أسلوب الأمر

ب) أسلوب حل المشكلات

ج) أسلوب المبادرة

د) أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي

٢٨) خروج أحد أطراف العظام المكونة للمفصل من مكانها الطبيعي وعدم عودته هو :

أ- الملعج

ب- الخلع

ج- التمزق

د- انقلاص

٢٩) قاعدة الثلاث ثواني في كرة السلة تعني

أ- يجب على اللاعب تصويب الكرة خلال ثلاث ثواني

ب- لا يجوز للاعب البقاء في المنطقة المحرمة للخصم أكثر من ٢ ثواني متواصلة عندما يكون لرفقه مسطراً على كرة حية .

ج- يجب على الفريق نقل الكرة من الخلف للأمام خلال ٣ ثواني

د- يسمح للاعب المستحوذ على الكرة البقاء في المنطقة المحرمة للخصم لمدة تزيد عن ٣ ثواني

٣٠) يفوز اللاعب في كرة الطاولة بالشوط إذا

أ- سجل ١١ نقطة أولاً

ب- سجل ٢١ نقطة وبفارق نقطتين عن المنافس

ج- سجل ٢١ نقطة أولاً

د- سجل ١١ نقطة وبفارق نقطتين عن المنافس

٣١) جميع ما ذكر من ألعاب الميدان في ألعاب القوى ما عدا :

أ- الوثب الطويل

ب- جري ٥٠ متر

ج- رمي القرص

د- دفع الجلة

٣٢) عندما يكون عدد اللاعبين (١٠) في مسابقة دفع الجلة فإنه :

أ- يعطى كل لاعب محاولتان

ب- يعطى كل لاعب ٣ محاولات

ج- يعطى كل لاعب ٦ محاولات

د- حسب ما يتم الاتفاق عليه ما بين الحكم واللاعبين

٣٣) قطر دائرة رمي القرص هو :

أ- ٢٥ سم بزيادة أو نقص ٥ ملم

ب- ٢٥٠ سم بزيادة أو نقص ٥ ملم

ج- ١٧٥ سم بزيادة أو نقص ٥ ملم

د- ٢٧٥ سم بزيادة أو نقص ٥ ملم

٣٤) تشجيع الطلبة على المنافسة الشريفة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (يعتبر هذا الهدف من الأهداف :

أ- الاجتماعية ب- النفسية

ج- البدنية المهارية

د- الوطنية

٣٥) في طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة لعند (١١) فريق يكون عدد أدوار اللعب :

أ- أدوار

ب- ٨ أدوار

ج- ٩ أدوار

د- ١٠ أدوار

٣٦) أفضل طريقة لعلاج رضوض العظام هي :

أ- أخذ المسكنات والتدليك

ب- الحرارة العميقة بالموجات الصغيرة والعلاج المائي

ج- الماء البارد والتدليك

د- الماء الساخن والتدليك

٣٧) المرحلة الختامية لمهارة للضربة الساحقة هي :

أ- تقوس الجذع الخلف لتعطي قوة إضافية

ب- الهبوط على المشطين في مكان الارتفاع مع المحافظة على التوازن

ج- حركة الرسغ وضرب وتوجيه الكرة

٣٨- رمية الإرسال في كرة اليد تبدأ من

(أ) الخط الجانبي (ب) الخط النهائي للمعذب (ج) خط المنتصف (د) مكان حدوث الخطأ

٣٩- من الحالات التي تؤدي إلى الرمية الحرة في كرة اليد:

أ- أخطاء للتبديل

ب- دخول حارس المرمى بالكرة منطقة مرماء

ج- دخول منعقد مدافع منطقة مرماء لمنع المهاجم من التصويب

د- قيام اللاعب المدافع بدفع المهاجم وإيقاعه على الأرض

٤٠- الخطوات الفنية لأي مهارة هي:

أ- إخراج المهارة من الناحية الجمالية والصحية

ب- الخطوات التي يمر بها الجسم من بداية الحركة وحتى نهايتها والتركيز على الرجلين، الجذع، الذراعين، النظر.

ج- الخطوات الأساسية التي يعتمد عليها المعلم بعدم تنفيذ المهارة بشكل صحيح.

د- التدرج في تقديم المهارة من السهل إلى الصعب والتكرار لتثبيت المهارة.

٤١- من عيوب الطريقة الكلية:

أ- صعوبة فحص من الأداء غير الصحيح الذي يكتسبه الطالب أثناء ممارسته الحركة

ب- تعدد من الطرق غير المباشرة في التدريس

ج- تحتاج لوقت طويل من الطرق الأخرى

د- تحتاج إلى معلمين معينين إعداداً سهلياً.

٤٢- في حالة الجو البارد جداً يستحب أداء تمرينات بها:

أ- الحركة الكثيرة والتكرار القليل لتعليم الوحدة الدراسية

ب- الحركة القليلة لتعليم الوحدة الدراسية

ج- الحركة الكثيرة والتكرار الكثير

د- لا فرق بين الجو الحار والبارد في شدة وتكرار التمرينات

٤٣- نظام بطولة كأس العالم لكرة القدم عام ٢٠١٠ في:

(أ) فرنسا (ب) إيطاليا (ج) جنوب إفريقيا (د) اليابان

٤٤- في الصورة الاستقرائية:

(أ) يترك اكتشاف العقائق للتلاميذ. (ب) يقوم المعلم باكتشاف العقائق وإيلاها للتلاميذ.

(ج) يكتشف المشرف العقائق ويقوم بإيلاها للمعلم. (د) يبدأ المعلم بالكل ثم ينوصل التلاميذ للإجزاء.

٤٥- تمتاز عملية التقويم بأنها:

(أ) حديثة (ب) قديمة (ج) مستمرة (د) مطلقة

٤٦- اقرأ الأهداف التالية وبين المصوغ منها كهدف سلوكي بشكل صحيح:

(أ) أن يفهم الطالب أهمية غسل يديه بعد كل وجبة غذائية.

(ب) أن يعدد الطالب أقسام الجهاز الهضمي.

(ج) أن يعرف الطالب مفهوم الدورة الدموية في جسم الإنسان.

(د) أن يحل المعلم أربعة أسئلة على نظرية فيثاغورس.

القسم الثاني:

٤٧- " ترى المعلمة " أمل" التي تعلم مبحث اللغة الإنجليزية أن طالباتها في الصف العاشر من أفضل المجموعات التي علمتها في اللغة الإنجليزية، إنها تعتبر من حسنات السلوك ذوات مقدرة عالية، وأن التدريس لهن متعة، غير أن المعلمة "أماني" التي تعلم مادة التاريخ للصف نفسه ترى أنهن متوسطات التحصيل وأن تفاعلهن في حصصها غير مناسب، هذا مع العلم بأن طالبات هذا الصف ككل قد حققن تحصيلاً حسناً في التاريخ وفي غيرها من المواد في السنوات السابقة وترى " أماني" أن المشكلة تكمن في عدم حبهن للمادة.

(أ) هل تشاطر المعلمة أماني الرأي بأن المشكلة تكمن في عدم حبهن للمادة؟ لماذا؟

(ب) ما تفسيرك لهذا الموقف بشأن تردي نتائج الطالبات في مادة التاريخ؟

انتهت الأسئلة