



امتحان المتقدمين للتوظيف التعليمية / التربية الرياضية / رمز الامتحان (16) ، عدد صفحات الامتحان (5)

اسم المتقدم:	رقم الهوية:	رقم طلب المتكلم:
عزيزي المتقدم : يتكون الامتحان من خمسين فقرة من نوع اختيار من متعدد، يرجى الإجابة عنها جميعاً بوضع إشارة (X) فوق رمز الإجابة الصحيحة في نموذج الإجابة.		

(1) في حالة أداء الضربة القاطعة الخلفية في كرة الطاولة فإن وقلة الاستعداد الصحيحة تكون:

- (أ) القدم اليمنى متقدمة عن القدم اليسرى للاعب الأيمن. (ب) القدم اليسرى متقدمة عن القدم اليمنى للاعب الأيمن.
(ج) القدم اليمنى متقدمة عن القدم اليسرى للاعب الأيسر. (د) القدمان متلاصقتان.

(2) في جميع الحالات الآتية تعتبر الكرة معادة في كرة الطاولة ما عدا:

- (أ) إذا لمست الكرة عند الإرسال مجموعة الشبكة أثناء مرورها فوقها شريطة أداء الإرسال بصورة سليمة.
(ب) في حالة إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده.
(ج) في حالة لمست اليد الحرة للاعب سطح الطاولة.
(د) في حالة توجيه ضربة الإرسال إلى اللاعب غير المستعد للاستقبال شريطة ألا يحاول رد الكرة.

(3) من مهارات كرة الطاولة:

- (أ) الإرسال الخطافي. (ب) الإرسال من الدوران الجانبي.
(ج) الضربة القاطعة الأمامية. (د) الضربة البنولية.

(4) من المهارات الأساسية في كرة السلة:

- (أ) التمرير، التصويب، المحاورة، الخداع. (ب) التمرير، الارتقاء، المحاورة، التجديف.
(ج) التمرير، التصويب، المحاورة، التعلق. (د) التمرير، التصويب، المحاورة، التسلق.

(5) تستخدم المحاورة العالية في كرة السلة في حالة:

- (أ) وجود مدافع وتحتاشي قطع الكرة. (ب) الدفاع رجل لرجل.
(ج) الهجوم الخاطف. (د) دفاع المنطقة.

(6) من الخطاء الصد في الكرة الطائرة:

- (أ) أداء الصد من مركز 2.
(ب) مشاركة لاعبي مركزي 2 و 3 في عملية الصد.
(ج) مشاركة لاعب مركز 4 في عملية الصد.
(د) مشاركة لاعب مركز 1 في عملية الصد المكتمل.

(7) الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الضرب، الهبوط هي مراحل مهارة:

- (أ) حائط الصد. (ب) الضربة المساحقة. (ج) التمرير من أسفل. (د) التمرير من أعلى.

(8) لاسر لاعب الحد الجانبي أثناء تنفيذه لرمية جانبية في كرة اليد:

- (أ) الرمية صحيحة. (ب) الرمية خاطئة. (ج) يتم إيقافه دقيقتين. (د) تعاد الرمية.

(9) في كرة اليد أي من العبارات الآتية صحيحة:

- (أ) يجوز للمدافع أن يمارس الدفاع داخل منطقة مرمى فريقه.
(ب) لا يجوز لحارس المرمى أن يغادر منطقة مرماه.
(ج) يجوز إحراز هدف من رمية إرسال.
(د) لا يجوز إحراز هدف من رمية إرسال.

(10) يستخدم البدء المنخفض في مسابقات الجري للمسافات:

- (أ) القصيرة والطويلة. (ب) القصيرة. (ج) الطويلة. (د) الطويلة والمتوسطة.

(11) عندما تحصل عقدة على ارتفاع معين في مسابقة الوثب العالي:

- (أ) يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأكثر عدد من المحاولات على أعلى مركز.
(ب) يحصل المتسابق الذي اجتاز أول ارتفاع بأقل عدد من المحاولات على أعلى مركز.
(ج) يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من المحاولات على المركز الثاني.
(د) يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من المحاولات على أعلى مركز.

(12) الفترة التي تفصل بين التتبيه والحكم هي:

- (أ) برهة الانتظار. (ب) الراحة. (ج) النداء. (د) صلب التمرين.

(13) إذا ضمت حركة ذراعين إلى حركة رجلين بغرض الوصول إلى الوضع الابتدائي فإنه يتم النداء على:

- (أ) حركة الرجلين أولاً. (ب) حركة الذراعين أولاً.
(ج) وضع الجذع أولاً. (د) ليس مهم الترتيب.

(14) مهارة الوقوف على اليدين من الارتكاز بزاوية على جهاز المتوازيين هي خاصة ب:

- (أ) الرجال. (ب) السيدات. (ج) السيدات والرجال. (د) السيدات فوق سن 20.

(15) يطلق على مهارة الشقلبة الجانبية مع ريع ثلة:

- (أ) الشقلبة الهوائية. (ب) الشقلبة الخلفية. (ج) الطيران الخلفي. (د) الشقلبة العربية.

(16) من الأمثلة على المفصل وحيدة المحور:

- (أ) مفصل الفخذ. (ب) مفصل المرفق. (ج) مفصل الرسغ. (د) مفصل الكتف.

(17) التمزق الجزئي أو الكلي لرباط أو أكثر من الأربطة نتيجة زحزحة مؤقتة بحيث تعود العظام إلى مكانها تاركة

الأربطة ممزقة هو مفهوم:

- (أ) الخلع. (ب) الرضوض. (ج) الكسر المزقت. (د) الملع.

(18) يستطيع فريق x الفوز ببطولة تضم 8 فرق تنظم بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة بعد أن يلعب ويفوز ب:

- (أ) 3 مباريات. (ب) 5 مباريات. (ج) مباراتان. (د) 4 مباريات.

(19) من أخطاء التقديم البصري في حصة التربية الرياضية:

- (أ) تجاهل التركيز على المراحل الأساسية للأداء.
(ب) وقوف المدرس بين التلاميذ.
(ج) الصوت ذو الوتيرة الواحدة.
(د) أداء النموذج لمرة واحدة وبسرعة زائدة.

(20) إذا كانت الألياف العضلية الغالبة في العضلة هي البيضاء فإنه ينصح بتوجيه الرياضي لمسابقات:

- (أ) الطويلة. (ب) القصيرة. (ج) المتوسطة. (د) المتوسطة والطويلة.

- (أ) السرعة القصوى. (ب) السرعة الانتقالية. (ج) السرعة. (د) سرعة رد الفعل.
- (22) السيطرة الفسيولوجية على أداء العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين هي:
- (أ) السرعة. (ب) الدقة. (ج) الرشاقة. (د) المرونة.
- (23) أقصر ما يكون زمنياً في حصة التربية الرياضية هو:
- (أ) الجزء التمهيدي. (ب) الجزء التعليمي. (ج) الجزء التطبيقي. (د) التمرينات.
- (24) الاستثارية، القلوصية، المرونة، البسوطية، هي من خصائص:
- (أ) المفاصل. (ب) الأربطة. (ج) العضلات. (د) الأعصاب.
- (25) من الخصائص التي يجب مراعاتها أثناء اختيار التمرينات في الحصة هي:
- (أ) الفئة العمرية والحالة الجوية وطبيعة المهارة. (ب) الفئة العمرية والحالة الجوية و مزاج المعلم. (ج) الفئة العمرية والحالة الجوية و مزاج مدير المدرسة. (د) الفئة العمرية والحالة الجوية و رغبة الطلبة.
- (26) من أفضل الأنشطة الرياضية للتخلص من السملة:
- (أ) التمرينات اللاهوائية. (ب) التمرينات الهوائية. (ج) العدو لمسافة 50 متر. (د) تمارين الوثب العمودي.
- (27) انسكاب الدم خارج الأوعية الدموية هو:
- (أ) الملح. (ب) الخلع. (ج) الرضوض. (د) النزيف.
- (28) غالباً ما تستخدم مهارة التمرير من مستوى الكتف في كرة السلة في :
- (أ) المسافات القصيرة. (ب) المباريات الحساسة. (ج) المسافات الطويلة والهجوم الخاطف. (د) لا شيء مما ذكر.
- (29) خطأ اللاعب الذي يشتمل على احتكاك غير مشروع مع لاعب منافس سواء كانت الكرة حية أو ميتة هو:
- (أ) الخطأ الفني. (ب) الخطأ المزدوج. (ج) خطأ عدم الأهلية. (د) الخطأ الشخصي.
- (30) يرتبط اللاعب في مركز 4 مع اللاعب في مركز 5 في الكرة الطائرة بعلاقة:
- (أ) أمامية خلفية. (ب) لا علاقة بينهما. (ج) جانبية. (د) جانبية و أمامية.
- (31) استقبال الإرسال بخمسة لاعبين في الكرة الطائرة يعني:
- (أ) تحييد المهاجم من مركز 4 عن الاستقبال. (ب) تحييد المعد عن الاستقبال. (ج) تحييد المهاجم من مركز 3 عن الاستقبال. (د) تحييد المهاجم من مركز 2 عن الاستقبال.
- (32) غالباً ما يتم الإعداد في الكرة الطائرة باستخدام مهارة:
- (أ) التمرير من أسفل بالمساعدين. (ب) التمرير من أسفل من المنطقة الخلفية. (ج) التمرير من أعلى بالأصابع. (د) التمرير من أسفل للأمام وللخلف.
- (33) تمنح رمية حرة في كرة اليد في جميع الحالات الآتية ما عدا:
- (أ) أخطاء التبديل. (ب) المخالفات أثناء لعب الكرة. (ج) اللعب السلبي. (د) دخول حارس المرمى بالكرة منطقة مرماء.
- (34) كل مما يلي يعتبر من مميزات تشكيل 0:6 في كرة اليد ما عدا:
- (أ) إعاقه تحركات لاعبي الدائرة للفريق الخصم. (ب) إعاقه مدافعي الفريق الخصم من أداء واجباتهم. (ج) إعطاء فرصة للفريق الخصم التصويب من المناطق البعيدة. (د) تحديد مسؤوليات كل لاعب من لاعبي الفريق.