



امتحان المتقدمين للوظائف التعليمية: (تربية رياضية) / رمز الامتحان (١٦) ، عدد صفحات الامتحان (٥) .

| اسم المتقدم:                                                                                                                                                 | رقم الهوية: | رقم طلب المتقدم: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| عزيزي المتقدم: يتكون الامتحان من خمسين فقرة من نوع الاختيار من متعدد، يرجى الإجابة عنها جميعاً بوضع إشارة (X) .<br>فوق رمز الإجابة الصحيحة في نموذج الإجابة. |             |                  |

١. يمكن زيادة عنصر الرشاقة من خلال:

ب-زيادة صعوبة التوافق الحركي

✓أ-زيادة مدى أرجحات الحركات.

د-الارتفاع بمقدار الثقل الخارجي

ج-تقصير زمن الاستجابة (رد الفعل).

٢. "ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق احسن ما يمكن من مستوى رياضي في المنافسات الرياضية المختلفة" التعريف السابق يرمز الى:

د-حمل التدريب

ج-الاعداد البدني الخاص

ب-الاعداد الخططي

أ-رياضة المستويات

٣. في حال لم يتحقق الهدف المرجو من الحصة يقوم المعلم بـ:

د-اعطاء لعبة صغيرة

بج-تغيير الاسلوب المستخدم

ب-اعادة الاحماء

أ-اغلاق التقويم

٤. اعتمدت البادمنتون كرياضة اولمبية في اولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢ بالخمس انواع. المقصود بلعبة البادمنتون هي:

د-الجمباز

ج-الريشة الطائرة

ب-سباحة الصدر

أ-كرة الطاولة

٥. ينتهي الشوط في الريشة الطائرة بتسجيل أحد اللاعبين:

د-٢١ نقطة

ج-٢٠ نقطة

ب-١٥ نقطة

أ-١١ نقطة

٦. احدى هذه الرياضات خاصة بالرجال فقط:

د-جهاز الحلق في الجمباز

ج-الوثب العالي

ب-رقص الباليه

أ-كرة القدم

٧. الجزأ الذي يستغرق وقتاً اطول في حصة التربية الرياضية :

د-الاهداف الخاصة

ج-التمرينات

ب-الخاتمة

أ-العرض

٨. الهدف السلوكي يتحقق في:

د-مرحلة دراسية

ج-حصة دراسية

ب-فصل دراسي

أ-عام دراسي

٩. تقام بطولة كأس العالم بكرة القدم هذا العام في :

د-اليابان

ج-جنوب افريقيا

ب-ايطاليا

أ-فرنسا

١٠. "الكشف مبكرا عن الموهوبين رياضيا يسهم في توفير الوقت والجهد" يعتبر هذا الهدف من الاهداف:

أ-الاقتصادية ب-الاتصالية ج-الوطنية د-النفسية

١١. في طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد (١٣). فريق يكون عدد ادوار اللعب :

أ-١٣ ب-٤ ج-١٢ د-٦

١٢. تشكل هذه الرياضة جزء مهم في منهاج التربية الرياضية للمدارس وذلك لسهولة ممارستها ورخص ادواتها هي رياضة:

أ-الجمباز ب-السباحة ج-المشي د-الريشة الطائرة

١٣. النسبة الجيدة للكوليسترول ذو الكثافة العالية للدهون البروتينية عند الرجال يكون:

أ-اقل من ٣٥ملغ/دستلر ب-اقل من ١٥ملغ/دستلر ج-١٥ملغ/دستلر د-اكثر من ٥٥ملغ/دستلر

١٤. دور المعلم في اسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (الأسلوب التبادلي) هو دور :

أ-الملاحظ ب-الممارس ج-ليس له دور د-التطبيق العملي

١٥. يقاس مؤشر كتلة الجسم من خلال المعادلة التالية:

أ-وزن الجسم /مربع الطول ب-مربع الطول /الوزن ج-الطول /الوزن د-وزن الجسم/الطول

١٦. "الفترة التي يتميز بها النمو بالاعتدال بالنسبة للطول والوزن للجنسين من الخصائص الجسمية للمرحلة:

أ-(٩-١٢) سنة. ب-(٦-٩) سنة. ج-(١٢-١٥) سنة. د-(١٥-١٧) سنة.

١٧. "أسلوب يمكن أن يقلل التواصل بين المعلم و التلاميذ و بين التلاميذ انفسهم" هو أسلوب:

أ-حل المشكلات ب-الامر ج-التطبيق بتوجيه الاقران د-الاكتشاف الموجه

١٨. "نقل الجسم من قدم الى اخرى او من كلتا القدمين الى القدمين معا" المقصود بهذا التعريف هو :

أ-المشي ب-الوثب ج-الحلج د-القفز

١٩. هو التقسيم الدينامي الزمني المكاني للحركات اي التبادل الانسيابي بين الشد و الارتخاء "المقصود بالتعريف :

أ-الجمباز ب-الحركات الانتقالية ج-الايقاع الحركي د-الحركات اللا انتقالية

٢٠. من اكثر العينات استخداما في البحوث التجريبية الرياضية:

أ-الفرضية ب-العشوائية ج-الطبقية د-العنقودية

٢١. إذا ضربت الريشة سقف الصالة يعتبر :

أ-خطا على اللاعب الضارب ب-تعاد الرمية للاعب الضارب

ج-يستكمل اللعب د-خطا على اللاعب المستقبل

٢٢. في الصفوف من (٤-٦ أساسي) تعتبر الأولوية في تطوير الأداء لـ:

أ- المهارة ب- اللياقة البدنية ج- التكتيك د- اللعب التنافسي

٢٣. أكثر المهارات استخداماً في تمرير الكرات الطويلة العالية في كرة القدم:

أ- التمرير بوجه القدم الخارجي ب- التمرير بوجه القدم الداخلي

ج- التمرير بوجه القدم الأمامي د- التمرير بباطن القدم

٢٤. عدد حكام مباراة كرة القدم:

أ- حكام ب- ٥ حكام ج- ٤ حكام د- ٦ حكام

٢٥. تعتبر إحدى المسابقات التالية من مسابقات الميدان:

أ- ١٠٠ متر ب- ١٥٠٠ متر ج- دفع الجلة د- سباق الماراثون

٢٦. قطر دائرة الرمي في دائرة الجلة:

أ- ٢١٣,٥ سم ب- ٢١٥ سم ج- ٢٠٠ سم د- ٢٢٥ سم

٢٧. عرض حارة الجري في عدو الـ ١٠٠م:

أ- ٤٤ سم ب- ٢٢ سم ج- ١٢ سم د- ٢٠ سم

٢٨. تنفذ رمية الجزاء في كرة اليد من مسافة:

أ- ٤ أمتار ب- ٦ أمتار ج- ٧ أمتار د- ٩ أمتار

٢٩. في كرة اليد عندما يعيد المدافع الكرة إلى حارس المرمى داخل منطقة مرماه ويقوم بمسكها، فإن العقوبة تكون:

أ- رمية حرة ب- رمية جزاء ج- يوقف اللاعب د- يستمر اللعب

٣٠. يحتسب الهدف في لعبة كرة اليد عندما تجتاز الكرة:

أ- خط المرمى بين القائمين على الأرض ب- أي جزء من خط المرمى بين القائمين

ج- خط المرمى على الأرض أو في الهواء بين القائمين د- خط المرمى في الهواء

٣١. خط حارس المرمى يبعد عن الهدف في كرة اليد:

أ- ٤ متر ب- ٦ متر ج- ٧ متر د- ٩ متر

٣٢. أكثر التصويبات التي يستخدمها لاعب الخط الخلفي في كرة اليد:

أ- التصويب من السقوط ب- التصويب المرتد من الأرض

ج- التصويب بالوثب لأعلى د- التصوية الكرابجية

٣٣. اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف يقيس :
- أ- مرونة العضلة التوأمية  
ب- مرونة العضلة رباعية الرؤوس الفخذية  
ج- مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي  
د- تحمل مرونة العضلات
٣٤. تستخدم الكمادات الباردة في إسعاف جميع الإصابات الرياضية عدا:
- أ- التقلص العضلي  
ب- الرضوض  
ج- التمزق العضلي  
د- الكسور البسيطة
٣٥. الهدف من إسعاف الإصابات الرياضية الأولى هو :
- أ- منع تفاقم الإصابة  
ب- الاستغناء عن الطبيب  
ج- إثبات الذات  
د- العلاج النهائي.
٣٦. يمنح وقت مستقطع في لعبة كرة السلة إذا طلب من :
- أ- رئيس الفريق  
ب- المدرب أو مساعد المدرب  
ج- إداري الفريق  
د- المترجم.
٣٧. يستبدل لاعب كرة السلة خلال ٣٠ ثانية في حال ارتكابه :
- أ- ٨ أخطاء  
ب- ٦ أخطاء  
ج- ٧ أخطاء  
د- ٥ أخطاء .
٣٨. يعطي إشارة النهاية في لعبة كرة السلة :
- أ- الحكم الأول  
ب- الحكم الثاني  
ج- الحكمان معا  
د- أليقائي.
٣٩. المهارة الأساسية الأكثر استخداما في الإعداد في لعبة الكرة الطائرة هي :
- أ- التمرير من أعلى بالأصابع  
ب- التمرير من أسفل بالساعدين  
ج- الضربة الساحقة.  
د- الإرسال من أسفل
٤٠. ارتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال:
- أ- ٢,٤٣ م  
ب- ٢,٤١ م  
ج- ٢,٤٥ م  
د- ٢,٢٤ م
٤١. مقاييس سطح الملعب بلعبة كرة الطاولة:
- أ- ٢٧٤ سم × ١٥٢ سم.  
ب- ٢٨٤ سم × ١٤٢ سم  
ج- ٢٤٧ سم × ١٥٢ سم  
د- ٢٧٦ سم × ١٥٣ سم
٤٢. في الضربات القاطعة الأمامية للاعب يلعب بيده اليمنى في كرة الطاولة:
- أ- تكون القدم اليسرى للخلف واليمنى أماما  
ب- تكون القدم اليسرى قريبا من الطاولة واليمنى بعيدة  
ج- تكون المسافة بين القدمين متر تقريبا  
د- تكون القدمان بوضع تقاطع
٤٣. يفوز بالشوط في لعبة كرة الطاولة :
- أ- الذي يسجل ١١ نقطة أولا  
ب- الذي يسجل ٢١ نقطة أولا  
ج- الذي يسجل ٢١ نقطة وبفارق نقطتين  
د- الذي يسجل ١١ نقطة وبفارق نقطتين عن المنافس
٤٤. طول ملعب الريشة الطائرة هو :
- أ- ١٣ م و ٤٠ سم  
ب- ١٣ م و ١٠ سم  
ج- ١٣ م و ٩٠ سم  
د- ١٤ م و ٣٠ سم



٤٥. تعرف على أنها انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي :

أ- السمنة      ب- النحافة      ج- التشوه      د- جميع ما ذكر

٤٦. التقويم الذي يتم تطبيقه بعد الانتهاء من كل هدف خلال الحصة الصفية هو تقويم :

أ- تكويني      ب- تشخيصي      ج- تمهيدي      د- ختامي

٤٧. يطلق إشارة نهاية المباراة في كرة اليد:

أ- حكم الساحة      ب- الميقاتي      ج- المسجل      د- حكم المرمى

٤٨. خروج أحد أطراف العظام المكونة للمفصل من مكانها الطبيعي وعدم عودته هو:

أ- الملح      ب- الخلع      ج- التمزق      د- النقلص

٤٩. عند سماعي السلام الوطني الفلسطيني في الطابور الصباحي، فإنني:

أ) اندفع نحو الطابور، وأكون قدوة للطلبة.

ب) أتواجد في غرفة المعلمين، واستكمل تحضيرتي للحصص الصفية.

ج) ألتزم بالوقوف مستعداً، إذا كنت مناوباً.

د) أعطي الأولوية لمشاركة زملائي المعلمين في مناقشة قضية تربوية.

٥٠. المشاركة في الانتخابات المحلية الفلسطينية والتي ستجري في تموز ٢٠١٠، هي:

أ) لدي أولويات أخرى أهتم بها.

ب) عملية دستورية تهم الأحزاب والكتل السياسية فقط

ج) حق دستوري كفله القانون لكل مواطن، وواجبي المشاركة فيه

د) عملية مفروضة من القرار السياسي.

انتهت الأسئلة