



1- يتكون الاختبار من (50) سؤالاً من نمط الاختيار من متعدد، الرجاء الإجابة عنها جميعاً بوضع إشارة (x) في المكان المخصص في دفتر الإجابة.

1: ما هو النظام الرئيسي في إنتاج الطاقة الذي يعتمد عليه عدو 400 م - 800 م؟

- (أ) النظام الفوسفاجيني.  
(ب) نظام حمض اللاكتيك.  
(ج) النظام الاوكسجيني.  
(د) الجلوكزة الهوائية.

2: ما المقصود بالراحة الايجابية؟

- (أ) الاستمرار في أداء النشاط البدني بشدة اقل.  
(ب) الاستمرار في أداء النشاط البدني بشدة أعلى.  
(ج) فترة استعادة الاستشفاء.  
(د) التوقف التام عن أداء النشاط الرياضي.

3: تحت أي نوع من أنواع التدريب يندرج التدريب الاتي: \* 100م عدو، تكرر 3 مرات، راحة 15-20 دقيقة، (تمرينات خفيفة وإطالة)، شدة من 90% - 95%؟

- (أ) التدريب القشري.  
(ب) التدريب الدائري.  
(ج) التدريب الحمل المستمر.  
(د) التدريب التكراري.

4: تداً تستمر فترة الراحة بعد النشاط الرياضي وتزيد قدرات الشخص البدنية عما كانت عليه قبل بدء النشاط، بماذا يسمى ذلك؟

- (أ) استعادة الاستشفاء.  
(ب) التعويض الزائد.  
(ج) العودة الى نقطة البداية.  
(د) استفاد الجهد.

5: ما الذي على المعلم الاهتمام به لتوفير فرص التفاعل الاجتماعي بين الطلبة في درس التربية الرياضية؟

- (أ) التكرار والممران الجماعي.  
(ب) التكرار والممران الفردي.  
(ج) التكرار والممران الحر.  
(د) التكرار والممران الثنائي.

6: ما هي المراحل التي تمر بها عملية التعلم لكي تصل الحركات الرياضية لمستوى الأداء المطلوب؟

- (أ) اكتساب التوافق الجيد - التوافق الاولي - الاتقان والتثبيت.  
(ب) التوافق الاولي - الاتقان والتثبيت - التوافق الجيد.  
(ج) التوافق الاولي - التوافق الجيد - الاتقان والتثبيت.  
(د) الاتقان والتثبيت - التوافق الاولي - التوافق الجيد.

7: ما المقصود بالتعريف الاتي " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين "؟

- (أ) السرعة.  
(ب) الرشاقة.  
(ج) القدرة.  
(د) الدقة.

8: الالعاب الاولمبية هي أعظم المهرجانات الرياضية التي أقيمت عبر العصور، في أي عام بدأت الالعاب الأولمبية؟

- (أ) (766) قبل الميلاد. (ب) (767) قبل الميلاد. (ج) (775) قبل الميلاد. (د) (776) قبل الميلاد.

ماذا يعني استقبال الإرسال بخمسة لاعبين في كرة الطائرة؟

- (أ) تحييد المهاجم من مركز 4 عن الاستقبال.  
(ب) تحييد المهاجم من مركز 3 عن الاستقبال.  
(ج) تحييد المهاجم من مركز 2 عن الاستقبال.  
(د) تحييد المهاجم من مركز 1 عن الاستقبال.

10: ما هو عدد التبديلات المسموح بها للاعب الليبرو في مباراة كرة الطائرة؟

- (أ) تبدلين.  
(ب) ثلاث تبديلات.  
(ج) تبدل واحد فقط.  
(د) عدد غير محدود من التبديلات.

- 11: أحدى ما يأتي هو من الوسائل التعليمية في تدريس وتدريب الكرة الطائرة، ما هو ؟  
 (أ) الترامبولين. (ب) الصندوق المقسم. (ج) الحائط الهرمي. (د) الاسطوانات الاسفنجية.
- 12: ماهي أهم الجوانب التي يجب على لاعب الكرة الطائرة ادراكها والتدريب عليها عند تعلم مهارة الاعداد ؟  
 (أ) السرعة. (ب) قوة الضرب. (ج) المسافة. (د) زمن رد الفعل السريع.
- 13: ما هو الجزء الاهم في الجسم الذي له أهمية كبيرة في تحسين مسار المهارة في الجمباز؟  
 (أ) الجذع. (ب) الرأس. (ج) الذراعين. (د) امشاط القدمين.
- 14: تتكون منافسات جمباز الأجهزة للرجال من ست مسابقات، ماهو الترتيب الصحيح لها؟  
 (أ) الحركات الأرضية، حصان الحلق، الحلق، حصان الففز، المتوازي، الغفلة.  
 (ب) حصان الففز، المتوازي، الحركات الأرضية، حصان الحلق، الحلق، الغفلة.  
 (ج) الحركات الأرضية، حصان الحلق، الحلق، حصان الففز، الغفلة، المتوازي.  
 (د) حصان الحلق، الحلق، حصان الففز، المتوازي، الغفلة، الحركات الأرضية.
- 15: الى ماذا يهدف الجزء الخاص بالتمرينات الفنية الابقاعية الحديثة ؟  
 (أ) تطوير المهارة الحركية. (ب) تطوير الدقة الحركية.  
 (ج) تطوير الابقاع الحركي. (د) تطوير الحركات الأساسية.
- 16: ماهي المهارة التي يضمن من خلالها اللاعب الوصول للهدف والتسجيل في حال اقترابه من مرمى الخصم واخترق المدافعين والمرور بينهم في كرة اليد ؟  
 (أ) التصويب من السقوط. (ب) التصويب من مستوى الخوض.  
 (ج) التصويب الكيراجي العالي. (د) التصويب من الثوب الامامي الطويل.
- 17: احدى ما يأتي هي مساوئ التدريب الفردي في كرة اليد ؟  
 (أ) يحتاج الى بذل جهد كبير من المدرب.  
 (ب) التسبب في السقوط.  
 (ج) صعوبة تحديد درجة الجهد المبذول بشكل دقيق.  
 (د) يحتاج الى مساحة كبيرة.
- 18: ماهي اهم صفات لاعب الدائرة في كرة اليد ؟  
 (أ) الدقة العالية في التصويب على المرمى من الاجنحة.  
 (ب) التحرك والدوران السريع.  
 (ج) الدقة العالية في التصويب على المرمى من الاجنحة.  
 (د) القدرة الدفاعية العالية.
- 19: احدى ما يأتي لا يعتبر من الأخطاء في لعب الريشة الطائرة، ماهو ؟  
 (أ) رفع احدى القدمين عن الأرض عند الارسال.  
 (ب) لمس اللاعب لقوائم الشبكة أثناء اللعب.  
 (ج) لمس اللاعب الريشة بالمضرب واستقرارها عليه أثناء تنفيذ الضربة.  
 (د) الاعتماد على نتيجة المرسل في تحديد جهة الارسال في اللعب الزوجي.
- 20: الى ماذا يهدف الارسال العالي الطويل في الريشة الطائرة ؟  
 (أ) اتصال الريشة لوسط الملعب.  
 (ب) اتصال الريشة للحدود الجانبية للملعب.  
 (ج) اتصال الريشة الى الحدود الامامية من الملعب.  
 (د) اتصال الريشة للحدود الخلفية من الملعب.
- 21: من المسؤول عن البريتوكول ما قبل بداية المباراة في لعبة كرة القدم ؟  
 (أ) حكم الساحة. (ب) الحكم المساعد الاول. (ج) المراقب الفني. (د) مقيم الحكام.
- 22: عند إصابة لاعب بشد عضلي أثناء المباراة ماهي اول خطوة يقوم بها المسعف لعلاج الشد ؟  
 (أ) اعطاء اللاعب مسكنات للألم. (ب) استرخاء العضلة بتلكها عكس اتجاه القلب.  
 (ج) استرخاء العضلة بتلكها عكس اتجاه القلب.  
 (د) وضع مشد فوراً مكان الإصابة.
- 23: أين أقيمت أول بطولة لكأس العالم في لعبة كرة القدم ؟  
 (أ) الارجنتين عام 1930. (ب) البرازيل عام 1934.  
 (ج) بريطانيا عام 1942م. (د) لاورغواي عام 1930م.

- 24: إلى ماذا يهدف اللاعب عند استخدام الضربة الساحقة الأمامية في لعبة كرة الطاولة؟  
 (أ) التصويب النفاذ. (ب) لصد الإرسال. (ج) لامتصاص سرعة الكرة. (د) لخداع الخصم.
- 25: أي من المهارات الآتية تستخدم لصد الضربات الهجومية بأنواعها في كرة الطاولة؟  
 (أ) الصد الأمامي والخلفي. (ب) الضربة الراقعة الأمامية والخلفية. (ج) الضربة اللولبية. (د) الضربة الساحقة.
- 26: كمعلم تربية رياضية، كيف تستطيع دمج طالب يعاني من اعاققة بصرية في نشاط جري داخل حصص التربية الرياضية؟  
 (أ) تصميم نشاط رياضي خاص به فقط. (ب) الجري بشكل زوجي بمسك يد الزميل. (ج) الجري بشكل فردي اعتيادي مع زملائه. (د) لا يمكن دمج الطفل الكفيف بأي نشاط رياضي.
- 27: عندما يلعب كل فريق مشترك في البطولة مع جميع الفرق الاخرى لمرّة واحدة، ماذا نسمي هذه الطريقة في تنظيم وإدارة مباريات؟  
 (أ) خروج المغلوب من مرتين. (ب) الدوري. (ج) نصف دوري. (د) خروج المغلوب من مرة واحدة.
- 28: في كرة السلة ماذا يحدث حين يطرد لاعب بالأخطاء الخمسة و لا يوجد بديل للاعب؟  
 (أ) يخسر الفريق المطرود منه اللاعب. (ب) تستكمل المباراة بأربعة لاعبين. (ج) يخرج لاعب آخر من الفريق الخصم. (د) الحكم صاحب القرار.
- 29: ماهو القرار في لعبة كرة السلة اذا صوب لاعب رمية حرة ولم تلمس الكرة الحلق؟  
 (أ) يستمر اللعب. (ب) لا يستمر اللعب. (ج) يستمر اللعب ولكن بعد اشارة الحكم بالاستمرارية. (د) اعادة الرمية.
- 30: في لعبة كرة السلة اذا حدث وقت اضافي هل يتم تغيير اماكن اللعب؟  
 (أ) يجب تبادل الفريقين اماكنهم. (ب) حسب قرار الحكم الاول. (ج) يستمر الفريقان باللعب دون تغيير الاماكن. (د) حسب رغبة الفريق الذي أحرز التعادل.
- 31: ماهي المواصفات القانونية للرمح في ألعاب القوى؟  
 (أ) يحتوي الرمح على أجزاء متحركة. (ب) يتكون من الرأس، الجسم، حبل المقبض. (ج) يكون طول الرمح للإناث 2.70. (د) بثبت في نهايته رأس خشبي منيب.
- 32: إحدى ما يأتي هو من العوامل الميكانيكية التي تؤثر على مسافة الرمي في مسابقة دفع الجلة، ما هي؟  
 (أ) زاوية الدفع. (ب) النولان والمتابعة. (ج) سرعة الزحقة. (د) القدرة البدنية العالية.
- 33: ماهي المسافة التي يركضها كل متسابق في سباق 100\*4 م / تتابع في ألعاب القوى؟  
 (أ) 100 م. (ب) 400 م. (ج) 800 م. (د) 200 م.
- 34: كم تستغرق مسابقات العشاري في ألعاب القوى؟  
 (أ) يومين. (ب) 10 أيام. (ج) يوم واحد فقط. (د) حسب رغبة المشاركين.
- 35: من هو بطل الدوري الفلسطيني الممتاز لكرة السلة للرجال للعام 2018 م؟  
 (أ) مركز ابداع الذهبية. (ب) مركز فلنديا. (ج) مركز العروب. (د) بيلاسال القدس.
- 36: ماهي اهم مهارات حركات القدمين الهجومية في كرة السلة؟  
 (أ) الجري الامامي مع التنطيط. (ب) الخداع والارتكاز. (ج) المحاوررة المنخفضة. (د) الخداع مع حركة القدمين للامام بدون كره.
- 37: ماهي الخطوات الفنية لتعليم مهارة رمية التماس في لعبة كرة القدم للطلبة؟  
 (أ) اقتراب الطالب بعدة خطوات من خط التماس تتسم بتزايد السرعة. (ب) اقتراب الطالب بخطوة واحدة ورمي الكرة. (ج) اقتراب الطالب بعدة خطوات من خط التماس ورفع الكرة بيد واحدة. (د) اقتراب الطالب نحو خط التماس والنظر للخلف.

لهذا المنهاج ما هو المقصود بهذا التعريف ؟

(أ) الألعاب الجماعية. (ب) درس التربية الرياضية. (ج) الوحدة الدراسية. (د) التربية الرياضية.

39: عدد المباريات بطريقة نصف الدوري لثمانية فرق هي؟

(أ) 8 مباريات. (ب) 16 مباراة. (ج) 32 مباراة. (د) 28 مباراة.

40: ماهي خطوات الانعاش القلبي الرئوي ؟

(أ) لضغط على الصدر، فتح مجرى التنفس، اعطاء النفس. (ب) اعطاء النفس، فتح مجرى التنفس، الضغط على الصدر.

(ج) فتح مجرى التنفس، الضغط على الصدر، اعطاء النفس. (د) الضغط على الصدر، اعطاء النفس، فتح مجرى التنفس.

41: صُنفت الأهداف التعليمية في المناهج الجديدة إلى ثلاثة مستويات هي المعرفة والتطبيق و... :

(أ) التحليل. (ب) التركيب. (ج) الاستدلال. (د) الفهم.

42: واحدة من الآتية تُعد من أول خطوات التفكير العلمي:

(أ) تحديد المشكلة، وتحليلها إلى عناصرها. (ب) اختبار صحة الفروض الأكثر احتمالاً.

(ج) الوصول إلى نتيجة وتطبيق للحل. (د) الشعور بوجود المشكلة.

43: أفضل الوسائل التعليمية هي التي:

(أ) يعدها المعلم. (ب) تحقق أهداف التعلم. (ج) ترتبط بالتكنولوجيا. (د) يصممها مختص.

44: عملية تشخيصية تعاونية مستمرة تهدف إلى إعداد حكم واتخاذ قرار:

(أ) الحوكمة. (ب) القيادة. (ج) التقويم. (د) الإشراف.

45: واحدة من الآتية ليست من خصائص التفكير الإبداعي:

(أ) البساطة. (ب) الطلاقة. (ج) الأصالة. (د) المرونة.

46: تهتم القيادة بتطوير الرؤى في المؤسسة بينما الإدارة معنية بـ :

(أ) وضع الاستراتيجيات. (ب) رسم الخطوات لتنفيذ الرؤى.

(ج) رسالة المؤسسة. (د) البحث عن الإبداعات.

47: عرض المشكلة موضوع البحث وتحليلها، وتجميع الأفكار وعرض تصورات للحلول، وتقييم الأفكار المطروحة

واختيار الأفضل، هو:

(أ) عصف ذهني. (ب) محاضرة. (ج) استنتاج. (د) تغذية راجعة.

48: ترتيب المحتوى التعليمي ليتعلمه الطالب ذاتياً بخطوات صغيرة، وانتقاله من الذي يعرفه إلى الذي لا يعرفه في ذلك

المحتوى، هو:

(أ) تعليم حوارى. (ب) تعليم بالمشروع. (ج) تعليم مبرمج. (د) تعليم بالمحاضرة.

49: أن يمارس المسؤول دوره بعيداً عن أي تمييز أو محاباة أو هوى يشير إلى مفهوم:

(أ) الحرية. (ب) العدالة. (ج) الشفافية. (د) المصادقية.

50: يُعد فن الخطابة من الأمثلة على الذكاء:

(أ) الاصطناعي. (ب) اللغوي. (ج) الموسيقي. (د) العاطفي.

انتهت الأسئلة...