



الاختبار المعقّد من لوظائف التعليميّة: مادة الامتحان: (التربية الرياضية)، رمز الاختبار (11)
التاريخ: 2017/5/14 زمن الاختبار: (90 دقيقة)

عزيزي المتعلم: يتكون الاختبار من خمسين فقرة اختبارية من نوع اختبار من متعدد، يرجى الإجابة عن جميع
بوضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة، ثم ظلّل فوق رمز الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة.

شبكة البلد

ملتقى البلد التربوي

- 1- من أنواع الإرسال في تنس الطاولة:
- أ. المستقيم.
ب. الساحق.
ج. من أسفل.
د. المموج.
- 2- عند تنفيذ الركلة الحرة من خطأ تراكمي لا يسمح للاعب الفريق المنافس بعمل:
- أ. إعاقة للكرة.
ب. إتاحة الفرصة.
ج. جدار صد.
د. إعادة الكرة.
- 3- عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة بمفصل ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق جزئي أو كامل أو أكثر:
- أ. الخلع.
ب. التمزق العضلي.
ج. الالتواء.
د. العلق.
- 4- تكون الستارة قانونية في كرة الملة عندما يكون:
- أ. كلتا قدمي اللاعب على الأرض عند الاحتكاك.
ب. لم يحترم عنصر الزمن عند الاحتكاك.
ج. اللاعب متحركاً عند الاحتكاك.
د. خارج إسطوانيته عند الاحتكاك.
- 5- في سباق 3000 موانع يكون:
- أ. 26 وثبة حاجز و 7 مائية.
ب. 28 وثبة حاجز و 7 مائية.
ج. 28 وثبة حاجز و 8 مائية.
د. 30 وثبة حاجز و 8 مائية.
- 6- عدد الأوقات المستقطعة في مباراة كرة اليد لكلا الفريقين هو:
- أ. (2).
ب. (4).
ج. (6).
د. (8).
- 7- جميع الآتية من الحركات غير الانتقالية في تعليم التمرينات ما عدا:
- أ. الأوضاع الثابتة.
ب. الالتفاف والدوران.
ج. تمايل الجسم.
د. الأكروبيات.
- 8- لعب الإرسال ولاعب من الفريق المرسل خارج الملعب يعتبر:
- أ. خطأ مرسل.
ب. خطأ مركز.
ج. سوء سلوك.
د. خطأ فريق.

- 9- أي الطريقتين الآتية لا يحتمل نسلل عند استقبال الكرة منها:
 أ. الكرة المباشرة.
 ج. الركنية.
 د. المرمى من خلال اللعب.
- 10- تستخدم الكمادات الباردة في جميع إصابات الكدمات ما عدا:
 أ. كدمات العضلات.
 ج. كدمات المفاصل.
 د. كدمات الأعصاب.
- 11- عدد مباريات دوري من دور واحد مكون من 12 فريق هو:
 أ. (66).
 ج. (70).
 ب. (56).
 د. (72).
- 12- لاختبار القوة العضلية لدى البنين نستخدم:
 أ. شد لأعلى على العظمة.
 ج. حمل ثقل بما يزيد عن وزنه.
 د. ثني الذراعين من الانبطاح.
- 13- من أجل الفوز لفريق ما في بطولة بطريقة المثلوب من مرة واحدة مكون من 16 فريق يجب أن يلعب
 أ. 4 مباريات.
 ج. 5 مباريات.
 ب. 3 مباريات.
 د. 6 مباريات.
- 14- بطولة ألعاب القوى داخل الصالة المغطاة يكون فيها سباق السرعة:
 أ. 60 م.
 ج. 80 م.
 ب. 70 م.
 د. 90 م.
- 15- ليس من الضروري أن يلبس حارس المرمى في كرة القدم الخماسي:
 أ. واقي الساقين.
 ج. قفازات يدين.
 ب. سروال طويل.
 د. حذاء رياضي.
- 16- إذا تحرك حارس المرمى قبل أن تصبح الكرة في اللعب ولم تسفر عن هدف:
 أ. يستمر اللعب.
 ج. تعاد الركلة.
 ب. ركلة مرمي.
 د. تعاد الركلة وينذر الحارس.
- 17- عدد اللاعبين المسموح به استكمال مباراة كرة السلة هو:
 أ. (2).
 ج. (4).
 ب. (3).
 د. (5).
- 18- يبلغ ارتفاع حصان القفز للرجال:
 أ. 125 سم.
 ج. 135 سم.
 ب. 130 سم.
 د. 140 سم.
- 19- لا تعتبر المحاولة فاشلة في الوثب الطويل إذا:
 أ. جرى المتسابق خارج خطوط منطقة الاقتراب.
 ج. بقي من إحدى جانبي اللوحة.
 ب. لمس الأرض بين خط الارتفاع.
 د. هبط خارج منطقة الهبوط.

سؤال 20 - عدد اللاعبين المسموح تسجيلهم في استمارة تسجيل في لعبة كرة الطائرة هو:

- أ. (11).
ب. (12).
ج. (13).
د. (14).

سؤال 21 - من عيوب طريقة المغلوب من مرة واحدة:

- أ. قصر الوقت.
ب. الفرق القوية هي التي تستمر.
ج. بأقل الإمكانيات لدار.
د. الجهد فيها كبير.

سؤال 22 - يستطيع الحكم طرد اللاعب من:

- أ. لحظة التفتيش على الملعب فصاعداً.
ب. فترة الإحصاء.
ج. قبل بداية المباراة مباشرة.
د. بداية المباراة.

سؤال 23 - الإصابات الآتية من الإصابات البسيطة ما عدا:

- أ. التقلص العضلي.
ب. الشد العضلي.
ج. التمزق.
د. الكدمات.

سؤال 24 - في حالة الشك في دقة احتساب زمن اللعب في كرة اليد القرار يعود لـ:

- أ. الميقاتي والمسجل.
ب. الحكيمين معاً.
ج. الميقاتي.
د. الحكم الأول.

سؤال 25 - عدد الأوضاع الأصلية في التمرينات:

- أ. (4).
ب. (5).
ج. (6).
د. (7).

سؤال 26 - في أي الألعاب الآتية تتمثل القوى القصوى بشكل كبير؟

- أ. المطرقة.
ب. دفع الجلة.
ج. الوثب العالي.
د. الماراثون.

سؤال 27 - أدرجت لعبة الجمباز في الألعاب الأولمبية عام:

- أ. 1892م.
ب. 1896م.
ج. 1900م.
د. 1904م.

سؤال 28 - عدد أشواط لعبة كرة التنس الأرضي:

- أ. (2).
ب. (4).
ج. (6).
د. (8).

سؤال 29 - في لعبة كرة السلة في حالة عدم تواجد الفريق وعدم التمكن من تجهيز 5 لاعبين

زمن البدء فإن الفريق يخسر بنتيجة:

- أ. (0-10).
ب. (0-20).
ج. (0-30).
د. (0-40).

شبكة البلد

ملتقى البلد التربوي



30- إذا أطلق الحكم الأول صفارته فإن أول ما يشير إليه هو:
أ. الفريق الذي سيؤم بالارسال.
ب. اللاعب المفضل.
ج. اللاعب الذي سيؤم بالارسال.

31- يعتبر لمس سطح الطاولة في لعبة كرة الطاولة باليد الحرة:
أ. خطأ في جميع الأحوال.
ب. خطأ إذا لم يكن مقصوداً.
ج. صحيح إذا لم يكن مقصوداً.

32- عدد المباريات بطريقة المغلوب من مرتين لبطولة مكونة من 12 فريق في حالة التعادل أو عدمه يكون:
أ. (21-20).
ب. (22-21).
ج. (23-22).

33- من مصادر إنتاج الطاقة:
أ. الطاقة الهوائية.
ب. الطاقة اللاهوائية.
ج. الطاقة اللاهوائية.

34- ثلاثي أندوسين الفوسفات. Ag_3P
أ. اصطلاح الحركة يتكون من ثلاثة أجزاء بالترتيب هي:
ب. الجزء المراد تحريكه، حركة التمرين، اتجاه الحركة.
ج. اتجاه الحركة، حركة التمرين، الجزء المراد تحريكه.

35- عرض الحارة في حوض السباحة لكل سباح هو:
أ. 1م.
ب. 1.5م.
ج. 2م.

36- كم يبلغ ارتفاع الحواجز سباق الحواجز المتوسطة والعالية في سباق الحواجز المتوسطة عن 400م:
أ. للرجال 90.5 للنساء 75.0.
ب. للرجال 91.5 للنساء 76.0.
ج. للرجال 91.4 للنساء 76.2.
د. للرجال 95.5 للنساء 77.0.

37- عدد الأوقات المستقطعة لكل فريق في مباراة كرة القدم الخماسي هو:
أ. (1).
ب. (2).
ج. (3).
د. (4).

38- يتم معاقبة تكرار اللعب السلبي في كرة اليد ب:
أ. رمية حرة.
ب. رمية حرة وإنذار.
ج. إيقاف.
د. استبعاد.

39- يجب نقل الكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية في كرة السلة خلال:
أ. 4 ث.
ب. 6 ث.
ج. 8 ث.
د. 10 ث.

4- من مميزات الألياف البيضاء:
أ. سريعة الانقباض.
ب. يتأخر فيها ظهور التعب.
ج. خاصة بالتحمل.
د. لديها قدرة أوكسجينية عالية.

شبكة البلد

ملتقى البلد التربوي

41- التحمل الزائد في التدريب يؤدي إلى:

أ. انخفاض مستوى الأداء.

ب. استقرار مستوى الأداء.

ج. ارتفاع مستوى الأداء.

د. تحسن في مستوى اللياقة.

42- تتكون هيئة التحكيم للمباريات الرسمية في كرة الطائرة من:

أ. عضوين.

ب. 4 أعضاء.

ج. 6 أعضاء.

د. 8 أعضاء.

43- لاعبان يتنافسان على الكرة أصبحا خارج الملعب قام أحد اللاعبين بمنعه من الرجوع للملعب:

أ. إسقاط.

ب. إنذار.

ج. ركلة حرة غير مباشرة من أقرب نقطة.

د. ركلة حرة مباشرة من أقرب نقطة.

44- التمرينات التي تحتاج إلى الدقة في ضبط الأوضاع والأدوات لأن العضلات تعمل دون مؤثر خارجي:

أ. التمرينات العاملة.

ب. التمرينات القسرية.

ج. التمرينات الخرفية.

د. التمرينات البدائية.

45- الإرسال الذي إذا تركت له الفرصة فإن الكرة تترد مرتين أو أكثر في طاولة المنافس:

أ. العميق.

ب. القصير.

ج. القطري.

د. الجانبي.

46- ما هو الشد العضلي؟

أ. تغير في طول العضلة وحجمها.

ب. تمزق جزئي أو كلي للعضلة.

ج. النقطة في الجودو يطلق عليها:

أ. كوكة.

ب. وازاري.

48- وزن الذبابة في الملاكمة هو:

أ. 48.

ب. 52.

49- مباراة المصارعة الرومانية عبارة عن:

أ. فترة واحدة.

ب. 3 فترات.

ج. فترتين.

د. 4 فترات.

50- اللاعب المجازى بالطرد في لعبة كرة الطائرة فإنه يحرم من اللعب:

أ. باقي الشوط.

ب. باقي المباراة.

ج. باقي الشوط وخسارة التداول.

د. باقي المباراة وخسارة نقطة.

انتهت الأسئلة

مع ته