

بنك الأسئلة

المرحلة المتوسطة

فريق العمل

الاستاذ / حامد الغامدي

الاستاذ / نادر الصبياني

الاستاذ / سمير صيادي

الاستاذ / ابراهيم محمد علي

الاستاذ / خالد مدني

كتابة وتنسيق / خالد احمد الغامدي

اشراف

المشرف التربوي الاستاذ / مبارك عقل السلمي



س ١ / ضع علامة صح وعلامة خطأ أمام العبارات التالية :

- نحتاج المرونة في حياتنا اليومية مثل الانحناء لرفع الحقيبة المدرسية أو الخروج من السيارة.
- لا تحافظ الغدة تحت المهد (الهيبوثالامس) على اتزان درجة حرارة الجسم.
- الوقاية من ضربة الشمس ممارسة النشاط البدني في الأجواء الحارة.
- الغدة تحت المهد او الهيبوثالامس في الدماغ تتحكم في تنظيم وضبط درجة الحرارة.
- أهم الأعضاء الحيوية التي تنظم درجة الحرارة داخل الجسم هي (البطن والصدر والجمجمة).
- يعتبر الشخص الذي لا يمارس النشاط البدني نبضه ممتاز.
- قياس نبض القلب للرجال البالغين من (٦٠ - ٨٠ نبضة في الدقيقة).
- قياس نبض القلب يكون عن طريق النظر فقط.
- شدة حرارة الشمس تساعد الشخص على بذل نشاط بدني بشكل مريح.
- من طرق التخلص من الحرارة التعرق.
- تعتبر رمية التماس ركلة حرة تنفذ باليدين .
- تودى رمية التماس بيد واحدة او باليدين .
- من الاخطاء الفنية في رمية التماس خروجها من امام الوجه اسفل مقدمة الراس .
- احد مهارات السيطرة على الكرة امتصاصها بوجه القدم الامامي .
- لا يستطيع اللاعب امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي اثناء الحركة .
- من الاخطاء الفنية لمهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي سوء التوقيت في استقبالها .
- التصويب من الثبات هو اطلاق الكره بأسرع ما يمكن الى المكان المرغوب .
- في التصويب من الثبات استخدم بطن القدم الجانبي .
- من الخطوات الفنية عند التصويب استقامة الجسم ومتابعة القدم المصوبة للكرة .

- التصويب من الثبات مهاره هجومية فقط .
- من مهارات كرة الطائرة في اصف لأول متوسط الاستقبال بالساعدين .
- يتكون فريق كرة الطائرة داخل الملعب من ستة لاعبين .
- كرة الطائر من الألعاب الفردية .
- يعتبر الاستقبال بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الارسال .
- ملعب كرة الطائرة مربع الشكل .
- من المهارات الأساسية في كرة الطائرة مهارة الارسال .
- من احسن المهارات المستخدمة في نقل الكرة مهارة التمرير بالأصابع .
- من الممكن ان يلمس اللاعب خط الملعب عند أداء الارسال .
- الارسال من اسفل من اسهل طرق أداء الارسال .
- يجوز في المباريات القانونية ان يؤدي لاعب واحد الارسال للفريق .
- في سباق التتابع يحق للاعب التقاط العصا اذا سقطت منه دون الضرر بالآخرين .
- الحجل هو الارتقاء بقدم والهبوط بنفس القدم .
- يعتبر سباق ٤×١٠٠ من سباقات التتابع .
- في الوثب الثلاثي يبدأ اللاعب بالهبوط .

س٢ / : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- من مهارات كرة الطائرة في الصف الأول مهارة :
(الضرب الساحق - الارسال - الصد)

- عدد اللاعبين في كرة الطائرة داخل الملعب:
(خمسة لاعبين - سبعة لاعبين - ستة لاعبين)
- الاستقبال بالساعدين من مهارات :
(الدفاع - الهجوم - الضرب الساحق)
- كرة الطائرة من الألعاب :
(الجماعية - الفردية - العاب القوى)
- عند أداء مهارة الارسال لا يمكن للاعب لمس :
(خط الملعب - خارج الملعب - الكرة)
- يلعب الشوط في الكرة الطائرة من :
(عشرين نقطة - خمسة وعشرين نقطة - ثلاثون نقطة)
- من احسن الطرق للتمرير في كرة الطائرة :
(الارسال - الاستقبال بالساعدين - التمرير بالأصابع)
- عند أداء ارسال خاطئ في كرة الطائرة تحتسب النقطة ل :
(المنافس - الفريق - لاشي مما سبق)
- من احسن الطرق للحصول على النقاط مهارة :
(التمرير - الارسال - الاستقبال)
- يجب الا تزيد عدد الاشواط في كرة الطائرة حسب القانون عن :
(ثلاثة أشواط - شوطين - خمسة اشواط)

● يعتبر الوثب الثلاثي من العاب :

(الميدان - المضمار)

● منطقة تسليم واستلام العصا في سباق 100×4 :

(٧٠ م - ٣٠ م)

● سباق 400×4 م كل لاعب يجري :

(٢٠٠ م - ٤٠٠ م)

نموذج الاجابة

- س ١ / ضع علامة صح وعلامة خطأ امام العبارات التالية
- نحتاج المرونة في حياتنا اليومية مثل الانحناء لرفع الحقيبة المدرسية أو الخروج من السيارة. ✓
 - لا تحافظ الغدة تحت المهد (الهيبوثالامس) على اتزان درجة حرارة الجسم. ✗
 - الوقاية من ضربة الشمس ممارسة النشاط البدني في الأجواء الحارة. ✗
 - الغدة تحت المهد او الهيبوثالامس في الدماغ تتحكم في تنظيم وضبط درجة الحرارة. ✓
 - أهم الأعضاء الحيوية التي تنظم درجة الحرارة داخل الجسم هي (البطن والصدر والجمجمة). ✓
 - يعتبر الشخص الذي لا يمارس النشاط البدني نبضه ممتاز. ✗
 - قياس نبض القلب للرجال البالغين من (٦٠ - ٨٠ نبضة في الدقيقة). ✓
 - قياس نبض القلب يكون عن طريق النظر فقط. ✗
 - شدة حرارة الشمس تساعد الشخص على بذل نشاط بدني بشكل مريح. ✗
 - من طرق التخلص من الحرارة التعرق. ✓
 - ❓ تعتبر رمية التماس ركلة حرة تنفذ باليدين . ✓
 - ❓ تودى رمية التماس بيد واحدة او باليدين . ✗
 - ❓ من الاخطاء الفنية في رمية التماس خروجها من امام الوجه اسفل مقدمة الراس . ✓
 - ❓ احد مهارات السيطرة على الكرة امتصاصها بوجه القدم الامامي . ✓
 - ❓ لا يستطيع اللاعب امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي اثناء الحركة . ✗
 - ❓ من الاخطاء الفنية لمهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي سوء التوقيت في استقبالها . ✓
 - ❓ التصويب من الثبات هو اطلاق الكره بأسرع ما يمكن الى المكان المرغوب . ✓
 - ❓ في التصويب من الثبات استخدم بطن القدم الجانبي . ✗
 - ❓ من الخطوات الفنية عند التصويب استقامة الجسم ومتابعة القدم المصوبة للكرة . ✓

- ❑ التصويب من الثبات مهاره هجومية فقط . ❌
- ❑ من مهارات كرة الطائرة في اصف لأول متوسط الاستقبال بالساعدين . ✓
- ❑ يتكون فريق كرة الطائرة داخل الملعب من ستة لاعبين . ✓
- ❑ كرة الطائر من الألعاب الفردية . ❌
- ❑ يعتبر الاستقبال بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الارسال . ✓
- ❑ ملعب كرة الطائرة مربع الشكل . ❌
- ❑ من المهارات الأساسية في كرة الطائرة مهارة الارسال . ✓
- ❑ من احسن المهارات المستخدمة في نقل الكرة مهارة التمرير بالأصابع . ✓
- ❑ من الممكن ان يلمس اللاعب خط الملعب عند أداء الارسال . ❌
- ❑ الارسال من اسفل من اسهل طرق أداء الارسال . ✓
- ❑ يجوز في المباريات القانونية ان يؤدي لاعب واحد الارسال للفريق . ❌
- ❑ في سباق التتابع يحق للاعب التقاط العصا اذا سقطت منه دون الضرر بالآخرين . ✓
- ❑ الحجل هو الارتقاء بقدم والهبوط بنفس القدم . ✓
- ❑ يعتبر سباق ٤ × ١٠٠ من سباقات التتابع . ✓
- ❑ في الوثب الثلاثي يبدأ اللاعب بالهبوط . ❌

س٢ / : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ❑ من مهارات كرة الطائرة في الصف الأول مهارة :
(الضرب الساحق - الارسال ✓ - الصد)

١٢ عدد اللاعبين في كرة الطائرة داخل الملعب:

(خمسة لاعبين - سبعة لاعبين - ستة لاعبين ✓)

١٣ الاستقبال بالساعدين من مهارات :

(الدفاع ✓ - الهجوم - الضرب الساحق)

١٤ كرة الطائرة من الالعب :

(الجماعية ✓ - الفردية - العاب القوى)

١٥ عند أداء مهارة الارسال لا يمكن للاعب لمس :

(خط الملعب ✓ - خارج الملعب - الكرة)

١٦ يلعب الشوط في الكرة الطائرة من :

(عشرين نقطة - خمسة وعشرين نقطة ✓ - ثلاثون نقطة)

١٧ من احسن الطرق للتمرير في كرة الطائرة :

(الارسال - الاستقبال بالساعدين - التمرير بالأصابع ✓)

١٨ عند أداء ارسال خاطئ في كرة الطائرة تحتسب النقطة ل :

(المنافس ✓ - الفريق - لاشي مما سبق)

١٩ من احسن الطرق للحصول على النقاط مهارة :

(التمرير - الارسال ✓ - الاستقبال)

٢٠ يجب الا تزيد عدد الاشواط في كرة الطائرة حسب القانون عن :

(ثلاثة أشواط - شوطين - خمسة اشواط ✓)

❑ يعتبر الوثب الثلاثي من العاب :

(الميدان ✓ - المضمار)

❑ منطقة تسليم واستلام العصا في سباق 4×100 :

(٧٠ م - ٣٠ م ✓)

❑ سباق 4×400 م كل لاعب يجري :

(٢٠٠ م - ٤٠٠ م ✓)



س١ / ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية :

- الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي.
- لا يعتبر الاحماء من مكونات التدريب.
- مكونات الوحدة التدريبية الجزء الرئيسي فقط.
- كلما كان النشاط شدته مرتفعة زادت أهمية الاحماء بشكل أكبر.
- التمارين معتدلة الشدة تؤدي خلال وقت أطول من مرتفعة الشدة.
- التهدئة لا تشمل تمارين مثل المشي والجري الخفيف.
- اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة.
- عدم تركيز مدرب الياقة على اللياقة القلبية التنفسية.
- الاختبارات المعملية لقياس اللياقة القلبية التنفسية غير دقيقة وليست مكلفة.
- من أهمية اللياقة القلبية التنفسية أنها وسيلة للوقاية من الأمراض.
- من الاخطاء الفنية لمهارة ضرب الكرة بالراس غلق العينين اثناء تادية المهارة.
- من الخطوات الفنية لمهارة ضرب الكرة بالراس انتظار الكره حتى تصل الى مكان وقوفي.
- مهارة ضرب الكرة بالراس مهارة دفاعيه فقط.
- من المتطلبات الفنية لمهارة التمريرة الطويلة التوقيت السليم.
- مهارة امتصاص الكرة بالفخذ احد اهم مهارات السيطرة على الكرة.
- تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تصطدم الكرة بالحكم وتذهب للمنافس.
- تعتبر الكرة خارج اللعب عندما ملامستها لخط التماس.
- يعتبر اللاعب متسللا اذا وصلته الكرة من ضربة مرمى.
- يطبق التسلل اثناء رمية التماس.

- تؤدي التمريرة الطويلة في كرة القدم بالوجه الجانبي للقدم.
- اذا لمس احد اللاعبين الشباك في كرة الطائرة يحتسب نقطة للمنافس.
- يتكون فريق كرة الطائرة داخل الملعب من سبعة لاعبين.
- كرة الطائر من الألعاب الجماعية.
- يعتبر الاستقبال بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الارسال.
- ملعب كرة الطائرة مربع الشكل.
- من المهارات الأساسية في كرة الطائرة مهارة الارسال.
- من احسن المهارات المستخدمة في كسب النقاط مهارة الضرب الساحق.
- من الممكن ان يلمس اللاعب خط الملعب عند أداء الارسال.
- يستطيع الفريق في كرة الطائرة لمس الكرة اربع مرات.
- يجوز في المباريات القانونية ان يؤدي لاعب واحد الارسال للفريق.
- النداء في سباقات المسافات المتوسطة (خد مكانك - انطلق).
- سباق ١٥٠٠ يبدأ من الوقوف.
- تنقسم السباقات الى قصيرة ومتوسطة وطويلة.
- يعتبر الهبوط اول خطوات الوثب الطويل.

س٢/ اختر الاجابة الصحيحة فيما يلي :

- من مهارات كرة الطائرة في الصف الأول مهارة :
(الضرب الساحق - الارسال - الصد)

- عدد اللاعبين في كرة الطائرة داخل الملعب:
(خمسة لاعبين - سبعة لاعبين - ستة لاعبين)
- الاستقبال بالساعدين من مهارات :
(الدفاع - الهجوم - الضرب الساحق)
- كرة الطائرة من الألعاب :
(الجماعية - الفردية - العاب القوى)
- عند أداء مهارة الارسال لا يمكن للاعب لمس :
(خط الملعب - خارج الملعب - الكرة)
- يلعب الشوط في الكرة الطائرة من :
(عشرين نقطة - خمسة وعشرين نقطة - ثلاثون نقطة)
- من احسن الطرق للتمرير في كرة الطائرة :
(الارسال - الاستقبال بالساعدين - التمرير بالأصابع)
- عند أداء ارسال خاطئ في كرة الطائرة تحتسب النقطة ل :
(المنافس - الفريق - لاشي مما سبق)
- من احسن الطرق للحصول على النقاط مهارة :
(التمرير - الارسال - الاستقبال)
- يجب الا تزيد عدد الاشواط في كرة الطائرة حسب القانون عن :
(ثلاثة أشواط - شوطين - خمسة اشواط)
- يبدأ سباق المسافات المتوسطة من :
(الجلوس - الوقوف)

● يعتبر الوثب الثلاثي من العاب:

(الرمي - الوثب)

● سباق ٨٠٠م من سباقات المسافات:

(القصيرة - المتوسطة)

نموذج الاجابة

س١/ ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية :

- الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي. ✓
- لا يعتبر الاحماء من مكونات التدريب. ✗
- مكونات الوحدة التدريبية الجزء الرئيسي فقط. ✗
- كلما كان النشاط شدته مرتفعة زادت أهمية الاحماء بشكل أكبر. ✓
- التمارين معتدلة الشدة تؤدي خلال وقت أطول من مرتفعة الشدة. ✓
- التهدئة لا تشمل تمارين مثل المشي والجري الخفيف. ✗
- اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة. ✓
- عدم تركيز مدرب الياقة على اللياقة القلبية التنفسية. ✗
- الاختبارات المعملية لقياس اللياقة القلبية التنفسية غير دقيقة وليست مكلفة. ✗
- من أهمية اللياقة القلبية التنفسية أنها وسيلة للوقاية من الأمراض. ✓
- من الاخطاء الفنية لمهارة ضرب الكرة بالراس غلق العينين اثناء تادية المهارة. ✓
- من الخطوات الفنية لمهارة ضرب الكرة بالراس انتظار الكرة حتى تصل الى مكان وقوفي. ✗
- مهارة ضرب الكرة بالراس مهارة دفاعيه فقط. ✗
- من المتطلبات الفنية لمهارة التمريرة الطويلة التوقيت السليم. ✓
- مهارة امتصاص الكرة بالفخذ احد اهم مهارات السيطرة على الكرة. ✓
- تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تصطدم الكرة بالحكم وتذهب للمنافس. ✓
- تعتبر الكرة خارج اللعب عندما ملامستها لخط التماس. ✗
- يعتبر اللاعب متسللا اذا وصلته الكرة من ضربة مرمى. ✗
- يطبق التسلل اثناء رمية التماس. ✗

- تؤدي التمريرة الطويلة في كرة القدم بالوجه الجانبي للقدم. ✗
- اذا لمس احد اللاعبين الشباك في كرة الطائرة يحتسب نقطة للمنافس. ✓
- يتكون فريق كرة الطائرة داخل الملعب من سبعة لاعبين. ✗
- كرة الطائر من الألعاب الجماعية. ✓
- يعتبر الاستقبال بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الارسال. ✓
- ملعب كرة الطائرة مربع الشكل. ✗
- من المهارات الأساسية في كرة الطائرة مهارة الارسال. ✓
- من احسن المهارات المستخدمة في كسب النقاط مهارة الضرب الساحق. ✓
- من الممكن ان يلمس اللاعب خط الملعب عند أداء الارسال. ✗
- يستطيع الفريق في كرة الطائرة لمس الكرة اربع مرات. ✗
- يجوز في المباريات القانونية ان يؤدي لاعب واحد الارسال للفريق. ✗
- النداء في سباقات المسافات المتوسطة (خد مكانك - انطلق). ✓
- سباق ١٥٠٠ يبدأ من الوقوف. ✓
- تنقسم السباقات الى قصيرة ومتوسطة وطويلة. ✓
- يعتبر الهبوط اول خطوات الوثب الطويل. ✗

س٢/ اختر الاجابة الصحيحة فيما يلي :

- من مهارات كرة الطائرة في الصف الأول مهارة :
(الضرب الساحق - الارسال ✓ - الصد)

- عدد اللاعبين في كرة الطائرة داخل الملعب:
(خمسة لاعبين - سبعة لاعبين - ستة لاعبين ✓)
- الاستقبال بالساعدين من مهارات :
(الدفاع ✓ - الهجوم - الضرب الساحق)
- كرة الطائرة من الألعاب :
(الجماعية ✓ - الفردية - العاب القوى)
- عند أداء مهارة الارسال لا يمكن للاعب لمس :
(خط الملعب ✓ - خارج الملعب - الكرة)
- يلعب الشوط في الكرة الطائرة من :
(عشرين نقطة - خمسة وعشرين نقطة ✓ - ثلاثون نقطة)
- من احسن الطرق للتمرير في كرة الطائرة :
(الارسال - الاستقبال بالساعدين - التمرير بالأصابع ✓)
- عند أداء ارسال خاطئ في كرة الطائرة تحتسب النقطة ل :
(المنافس ✓ - الفريق - لاشي مما سبق)
- من احسن الطرق للحصول على النقاط مهارة :
(التمرير - الارسال ✓ - الاستقبال)
- يجب الا تزيد عدد الاشواط في كرة الطائرة حسب القانون عن :
(ثلاثة أشواط - شوطين - خمسة اشواط ✓)



مكتب التعليم بجنوب جدة
Southern Educational Office in Jeddah

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بجدة
مكتب التعليم بجنوب جدة - شعبة التربية البدنية.



وزارة التعليم
Ministry of Education

● يبدأ سباق المسافات المتوسطة من:

(الجلوس - الوقوف ✓)

● يعتبر الوثب الثلاثي من العاب:

(الرمي - الوثب ✓)

● سباق ٨٠٠ م من سباقات المسافات:

(القصيرة - المتوسطة ✓)

نعود بحذر



س١ / ضع علامة صح وعلامة خطأ امام العبارات التالية :

- يجب الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية للمتدربين في شدة ومدة التدريب.
- الأنشطة البدنية اللاهوائية تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة.
- لا يعتبر العمر من العوامل التي تؤثر في إنتاج القوة العضلية.
- كلما ارتفع نبض القلب كلما دل على ذلك ارتفاع شدة التدريب أو النشاط.
- القوة العضلية هي قدرة العضلة على بذل عضلي ضد مقاومة خارجية.
- المسافات الطويلة هي من الأنشطة البدنية اللاهوائية.
- عند تصميم برامج التدريب لابد من تحديد شدة ومدة التدريب.
- التدرج في التدريب لا يتوافق مع الشدة ومدة التدريب.
- لا يجب مراعاة من لديهم أمراض مل فقر الدم والسكر في شدة التدريب.
- تكون القوة العضلية سالبة عندما تكون القوة الخارجية أكبر منها.
- مهارة امتصاص الكرة بالصدر احد اهم مهارات السيطرة على الكرة.
- من الخطوات الفنية عند امتصاص الكرة بالصدر ميل الجذع للخلف قليلا.
- في الركلة الحرة الغير مباشرة يمكنني تسجيل هدف بدون ان تلمس أي لاعب اخر.
- مهارة ضرب الكرة بالرأس مهارة هجومية فقط.
- التوقيت ومتابعة الكرة اهم الخطوات الفنية لنجاح ضرب الكرة بالرأس من الحركة.
- تحتسب ضربة حرة مباشرة اذا ارتكب اللاعب مخالفة مهاجمة الخصم.
- اذا دخلت الكرة مرمى الخصم مباشرة بعد تنفيذ ركلة حرة غير مباشر فأنها تحتسب هدف.
- مسك اللاعب الخصم يعتبر مخالفة تستحق ضربة حرة غير مباشرة.
- يحتسب الحكم ركلة حرة على لمس الكرة مرة ثانية من المنفذ بعد تنفيذه للركلة.

- يجب ان يبتعد اقرب منافس عند تنفيذ الركلة الحرة المباشرة ٨ متر.
- من مهارات كرة الطائرة في اصف الثالث متوسط الاستقبال برسغ اليد.
- يتكون فريق كرة الطائرة داخل الملعب من خمس لاعبين.
- حائط الصد من اهم انواع الدفاع عن الملعب.
- يعتبر الاستقبال بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الارسال.
- عرض ملعب كرة الطائرة تسعة امتار.
- من المهارات الأساسية في كرة الطائرة مهارة الارسال.
- من احسن المهارات المستخدمة في نقل الكرة مهارة التميرير بالأصابع.
- من الممكن ان يلمس اللاعب خط الملعب عند أداء الارسال.
- يعتبر الاستقبال برسغ اليد من المهارات الهجومية في كرة الطائرة.
- زمن مباراة كرة الطائرة ٦٠ دقيقة.
- النداء في سباقات المسافات المتوسطة (خد مكانك - انطلق).
- سباق ١٥٠٠ يبدأ من الوقوف.
- تنقسم السباقات الى قصيرة ومتوسطة وطويلة.
- يعتبر الهبوط اول خطوات الوثب الثلاثي.

س٢/ اختر الاجابة الصحيحة فيما يلي :

● يبدأ سباق المسافات المتوسطة من:

(الجلوس - الوقوف)

- يعتبر الوثب الثلاثي من العاب:
(الرمي - الوثب)
- سباق ٨٠٠م من سباقات المسافات:
(القصيرة - المتوسطة)
- من مهارات كرة الطائرة في الصف الثالث مهارة :
(الضرب الساحق - الارسال - حائط الصد الفردي)
- عدد التبديلات في كرة الطائرة:
(خمسة لاعبين - سبعة لاعبين - مفتوح)
- الاستقبال بالساعدين من مهارات :
(الدفاع - الهجوم - الضرب الساحق)
- كرة الطائرة من الألعاب :
(الجماعية - الفردية - العاب القوى)
- عند أداء مهارة الارسال لا يمكن للاعب لمس :
(خط الملعب - خارج الملعب - الكرة)
- يلعب الشوط في الكرة الطائرة من :
(عشرين نقطة - خمسة وعشرين نقطة - ثلاثون نقطة)
- من احسن الطرق للتمرير في كرة الطائرة :
(الارسال - الاستقبال بالساعدين - التمرير بالأصابع)
- عند أداء ارسال خاطئ في كرة الطائرة تحتسب النقطة ل :
(المنافس - الفريق - لاشي مما ذكر)

● من احسن الطرق للحصول على النقاط مهارة :

(التمرير - الارسال - الاستقبال)

● يجب الا تزيد عدد الاشواط في كرة الطائرة حسب القانون عن :

(شوطين - ثلاثة اشواط - خمسة اشواط)

نموذج الاجابة

س ١ / ضع علامة صح و علامة خطأ امام العبارات التالية :

- يجب الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية للمتدربين في شدة ومدة التدريب. ✓
- الأنشطة البدنية اللاهوائية تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة. ✗
- لا يعتبر العمر من العوامل التي تؤثر في إنتاج القوة العضلية. ✗
- كلما ارتفع نبض القلب كلما دل على ذلك ارتفاع شدة التدريب أو النشاط. ✓
- القوة العضلية هي قدرة العضلة على بذل عضلي ضد مقاومة خارجية. ✓
- المسافات الطويلة هي من الأنشطة البدنية اللاهوائية. ✗
- عند تصميم برامج التدريب لابد من تحديد شدة ومدة التدريب. ✓
- التدرج في التدريب لا يتوافق مع الشدة ومدة التدريب. ✗
- لا يجب مراعاة من لديهم أمراض مل فقر الدم والسكر في شدة التدريب. ✗
- تكون القوة العضلية سالبة عندما تكون القوة الخارجية أكبر منها. ✓
- مهارة امتصاص الكرة بالصدر احد اهم مهارات السيطرة على الكرة. ✓
- من الخطوات الفنية عند امتصاص الكرة بالصدر ميل الجذع للخلف قليلا. ✓
- في الركلة الحرة الغير مباشرة يمكنني تسجيل هدف بدون ان تلمس أي لاعب اخر. ✗
- مهارة ضرب الكرة بالراس مهارة هجومية فقط. ✗
- التوقيت ومتابعة الكرة اهم الخطوات الفنية لنجاح ضرب الكرة بالراس من الحركة. ✓
- تحتسب ضربة حرة مباشرة اذا ارتكب اللاعب مخالفة مهاجمة الخصم. ✓
- اذا دخلت الكرة مرمى الخصم مباشرة بعد تنفيذ ركلة حرة غير مباشر فأنها تحتسب هدف. ✗
- مسك اللاعب الخصم يعتبر مخالفة تستحق ضربة حرة غير مباشرة. ✗
- يحتسب الحكم ركلة حرة على لمس الكرة مرة ثانية من المنفذ بعد تنفيذه للركلة. ✓

- يجب ان يبتعد اقرب منافس عند تنفيذ الركلة الحرة المباشرة ٨ متر. **x**
- من مهارات كرة الطائرة في اصف الثالث متوسط الاستقبال برسغ اليد. **✓**
- يتكون فريق كرة الطائرة داخل الملعب من خمس لاعبين. **x**
- حائط الصد من اهم انواع الدفاع عن الملعب. **x**
- يعتبر الاستقبال بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الارسال. **✓**
- عرض ملعب كرة الطائرة تسعة امتار. **✓**
- من المهارات الأساسية في كرة الطائرة مهارة الارسال. **✓**
- من احسن المهارات المستخدمة في نقل الكرة مهارة التميرير بالأصابع. **✓**
- من الممكن ان يلمس اللاعب خط الملعب عند أداء الارسال. **x**
- يعتبر الاستقبال برسغ اليد من المهارات الهجومية في كرة الطائرة. **x**
- زمن مباراة كرة الطائرة ٦٠ دقيقة. **x**
- النداء في سباقات المسافات المتوسطة (خد مكانك - انطلق). **✓**
- سباق ١٥٠٠ يبدأ من الوقوف. **✓**
- تنقسم السباقات الى قصيرة ومتوسطة وطويلة. **✓**
- يعتبر الهبوط اول خطوات الوثب الثلاثي. **x**

س٢/ اختر الاجابة الصحيحة فيما يلي :

● يبدأ سباق المسافات المتوسطة من:

(الجلوس - الوقوف **✓**)

- يعتبر الوثب الثلاثي من العاب:
(الرمي - الوثب ✓)
- سباق ٨٠٠م من سباقات المسافات:
(القصيرة - المتوسطة ✓)
- من مهارات كرة الطائرة في الصف الثالث مهارة :
(الضرب الساحق - الارسال - حائط الصد الفردي ✓)
- عدد التبديلات في كرة الطائرة:
(خمسة لاعبين - سبعة لاعبين - مفتوح ✓)
- الاستقبال بالساعدين من مهارات :
(الدفاع ✓ - الهجوم - الضرب الساحق)
- كرة الطائرة من الالعاب :
(الجماعية ✓ - الفردية - العاب القوى)
- عند أداء مهارة الارسال لا يمكن للاعب لمس :
(خط الملعب ✓ - خارج الملعب - الكرة)
- يلعب الشوط في الكرة الطائرة من :
(عشرين نقطة - خمسة وعشرين نقطة ✓ - ثلاثون نقطة)
- من احسن الطرق للتمرير في كرة الطائرة :
(الارسال - الاستقبال بالساعدين - التمرير بالأصابع ✓)
- عند أداء ارسال خاطئ في كرة الطائرة تحتسب النقطة ل :
(المنافس ✓ - الفريق - لاشي مما ذكر)

● من احسن الطرق للحصول على النقاط مهارة :

(التمرير - الارسال ✓ - الاستقبال)

● يجب الا تزيد عدد الاشواط في كرة الطائرة حسب القانون عن :

(شوطين - ثلاثة اشواط - خمسة اشواط ✓)