

منتديات صقر الجنوب

نموذج امتحان تخصص تربية رياضية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المتقدم، اقرأ الفقرات الآتية، ثم اكتب رمز الإجابة الصحيحة في الجدول المرفق

1- ارتفاع حافة الشبكة العليا فوق خط المنتصف هو :

أ- 2,43 م للرجال 2,24 م للسيدات ب- 2,34 م للسيدات 2,42 م للرجال

ج- 2,43 م للرجال 2,43 م للسيدات د- 2,24 م للرجال 2,24 م للسيدات

2- يجب أن ترقم فانيالات اللاعبين في كرة الطائرة من :

أ- (19-1) ب- (18-1) ج- (12-2) د- (3-16)

3- تعتبر الكرة (الطائرة) خارجاً عندما :

أ- يكون جزء الكرة الذي يلمس الأرض على الخطوط الحدودية

ب- تلمس العصاتين الهوائيتين أو الجبال أو القائمين أو الشبكة نفسها

ج- تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف أو شخصاً خارج اللعب أو خارج نطاق العصاتين الهوائيتين

د- تعبر المستوى العمودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً

4- تتكون مباراة كرة السلة من :

أ- أربع فترات ب- أربع فترات من (10) دقائق

ج- فترتين من (10) دقائق د- فترتين من (15) دقيقة

5- واحدة من هذه الحالات لا تحدث فيها كرة القفز :

منتديات صقر الجنوب

أ- تحتسب كرة ممسوكة ب- تخرج الكرة خارج الحدود والحكمان في حالة شك حول من لمسها آخراً

ج- عندما يرتكب الفريق الذي يقوم بالإدخال مخالفة

د- تستقر الكرة الحية على حامل السلة (باستثناء بين الرميات الحرة)

6-مدة الوقت المستقطع في كرة السلة :

أ- دقيقة ونصف ب- دقيقة واحدة ج- ثلاثون ثانية د- دقيقتان

7- يخسر الفريق المباراة بالإخفاق (كرة السلة) إذا قل عدد لاعبيه داخل الملعب عن :

أ- 5 لاعبين ب- 4 لاعبين ج- 3 لاعبين د- لاعبين اثنين

8-يستبدل لاعب كرة السلة خلال (30) ثانية في حال ارتكابه :

أ- 8 أخطاء ب- 6 أخطاء ج- 7 أخطاء د- 5 أخطاء

9- تبدأ مباراة كرة السلة :

أ- رمية إدخال جانبي ب- رمية إدخال من الحد النهائي ينفذها الفريق الذي يكسب القرعة

ج- كرة قفز تنفذ من دائرة الرمية الحرة د- كرة قفز تنفذ من دائرة المنتصف

10-سميت التمريرة الكرياجية بهذا الاسم لأن :

أ- حركة اليد فيها تشبه حركة الضرب بالكرياج

ب- نسبة إلى الكرياجين الذين هم أول من استخدموها

ج- تنفذها يكون من الكتف ج- سرعتها كبيرة أثناء التمرير وتنفيذها يكون من الكتف

11-أثناء الرمية الجانبية في كرة اليد يجب على الرامي :

أ- ألا تلامس قدميه الخط الجانبي بتاتاً

منتديات صقر الجنوب

- ب- أن يضع إحدى قدميه على الخط الجانبي حتى تترك الكرة يده
ج- أن يضع كلتا قدميه على الخط الجانبي حتى تترك الكرة يده
د- أن تكون قدماه خارج الخط الجانبي بمسافة نصف متر تقريبا

12- عودة حارس المرمى في كرة اليد من منطقة اللعب إلى منطقة المرمى :

- أ- مسموح ب- غير مسموح
ج- يعاقب حارس المرمى بالطرد د- يعاقب حارس المرمى بإنذار نهائي

13- الزمن كل شوط إضافي في كرة اليد (في حالة التعادل) هو :

- أ- 30 دقيقة ب- 15 دقيقة ج- 10 دقيقة د- 5 دقائق

14- اللعب السلبي في كرة اليد يعاقب عليه ب :

- أ- رمية حرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة ب- رمية حرة ضد الفريق غير المستحوذ على الكرة
ج- طرد اللاعب لمدة دقيقتين بشرط أن تكون الكرة لم تترك يده د- التنبيه الشفوي أو الإنذار
15- ارتفاع مرمى كرة اليد :

- أ- 2 متر ب- 3 متر ج- 2,5 متر د- 3,5 متر

16- وزن القرص للسيدات هو :

- أ- 2 كغم ب- 1,5 كغم ج- 2,5 كغم د- 1 كغم

17- ارتفاع الحاجز في سباق 400 متر حواجز رجال يبلغ :

- أ- 91,4 سم ب- 9,45 م ج- 7,62 م د- 100 سم

منتديات صقر الجنوب

18- طول لوحة الارتقاء في الوثب الطويل :

أ- 100 سم ب- 110 سم ج- 130 سم د- 120 سم

19- وصلت التربية الرياضية في العصور المسيحية المظلمة إلى :

أ- قمة الانحطاط ب- قمة الازدهار ج- ابتكار العاب جديدة متنوعة د- قمة المنافسة

20- مادة سكرية تخزن بشكل رئيس داخل العضلات والكبد وهو المصدر الرئيس للطاقة أثناء التدريب :

أ- الجلايكوجين ب- الجلوكوز ج- ميوفيرين د- سكر أحادي (نباتي)

21- تتميز الألياف العضلية البيضاء بأنها :

أ- بطيئة الانقباض ب- متوسطة الانقباض ج- عديمة الانقباض د- سريعة الانقباض

22- من أكثر الطرق الحديثة في تدريس المهارات الحركية إذ إنها تتيح الفرصة للتلاميذ لممارسة التفكير

العلمي وتشجيعه والمبدأ الوحيد لهذه الطريقة هو حل المشكلة من قبل التلاميذ وقبول أي حل معقول على أنه صحيح هذه الطريقة هي :

أ- حل المشكلات ب- الاستكشافية ج- الطريقة الكلية د- الطريقة الجزئية

23- يحتاج هذا الأسلوب في تعليم المهارات الحركية إلى تنظيم التلاميذ في الصف إلى أزواج ويكلف كل

فرد بدور خاص بحيث يقوم أحدهم بالأداء والآخر بالملاحظة ، هذا الأسلوب يدعى :

أ- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم ب- أسلوب التطبيق الفردي

ج- أسلوب الاكتشاف الموجه د- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران

24- الحركات أو التمارين والأنشطة الرياضية المبرمجة للوقاية من إصابات جسمية ولعلاج أمراض

منتديات صقر الجنوب

وإصابات جسمية مختلفة تدعى :

أ- الرياضة العالمية ب- الرياضة الخاصة ج- الرياضة العلاجية د- الرياضة الوقائية

25- لاختبار القوة العضلية لدى البنين نستخدم :

أ- الشد لأعلى على العقلة ب- الركض لمسافة 20 كلم

ج- حمل ثقل يزيد عن 100 كغم د- التعلق على العقلة مع ثني الذراعين

26- المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير هو :

أ- الزمن النسبي للتمييز ب- التوافق الزمني ج- زمن رد الفعل د- التواصل الفرضي للمثير

27- المصارعة والملاكمة والتنس الأرضي وكرة الطاولة والسكواش هي :

أ- منافسات ترويحية ب- ألعاب خاصة ج- منافسات زوجية د- منافسات فردية

28- لإيقاف النزيف المصاحب للتمزق العضلي نستخدم :

أ- التدليك ب- كمادات ماء بارد

ج- كمادات ماء ساخن د- الاستمرار في اللعب من أجل تليين العضلة المصابة

29- مركبات عضوية ضرورية للنمو ولاستمرار الحياة ، يحصل عليها الجسم من الخارج لأنه غير قادر على

تحليلها هي :

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الدهون د- الفيتامينات

30- حامض يؤدي تراكمه في الخلايا العضلية إلى الإعياء والتعب هو :

أ- حامض النيتريك ب- حامض الكبريتيك ج- حامض اللاكتيك د- حامض الفسفوريك

31- الأوضاع الابتدائية هي :

منتديات صقر الجنوب

- أ- الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الحركة ب- الأوضاع التي يتخذها الجسم بعد الحركة
ج- الأوضاع التي يتخذها الجسم من الرمي والطيران في الهواء
د- الأوضاع التي يتخذها الجسم قبل أداء الحركة

32- يبلغ ارتفاع حصان القفز للرجال في الجمباز :

أ- 125 سم ب- 135 سم ج- 162 سم د- 110 سم

33- عدد المحاولات الخاطئة المسموح بها للمسابق في بداية سباق 100 متر وقبل استبعاده هي :

أ- محاولتان ب- ثلاث محاولات ج- ولا أية محاولة د- محاولة واحدة

34 - سقوط القرص خارج منطقة الرمي هو :

أ- محاولة ناجحة ب- محاولة ناجحة إذا كانت المسافة كبيرة

ج- محاولة فاشلة د- تعاد المحاولة

35- واحدة من الألعاب التالية من ألعاب المضمار في ألعاب القوى :

أ- دفع الجلة ب- رمي القرص ج- رمي المطرقة د- جري 400 م

36- يلجأ الحكام إلى اللعب بطريقة التعجيل في كرة الطاولة :

أ- عندما يتعادل اللاعبان عند النقطة 10/10

ب- عندما تزيد الفترة الزمنية للشوط عن (15) دقيقة ولم ينته بعد

ج- عندما يرى الحكم ضرورة لذلك د- عندما يتفق اللاعبان على ذلك

37- يعتبر لمس سطح الطاولة في لعبة كرة الطاولة باليد الحرة :

منتديات صقر الجنوب

- أ- خطأ في جميع الأحوال ب- خطأ إذا شكل خطورة على حياة المنافس
ج- صحيحاً إذا كان غير مقصود د- صحيحاً في جميع الأحوال

38- يفوز بالشوط في كرة الطاولة اللاعب :

- أ- الذي سجل 21 نقطة أولاً
ب- الذي سجل 21 نقطة وبفارق نقطتين على الأقل عن اللاعب المنافس
ج- الذي سجل 11 نقطة أولاً
د- الذي سجل 11 نقطة وبفارق نقطتين على الأقل عن اللاعب المنافس

39- تفيد دراسة الخصائص المختلفة للمراحل العمرية للطالب في :

- أ- اختيار التشكيل المناسب لإعطاء الحصة
ب- تحديد احتياجات الطالب بما يتناسب مع هذه الخصائص
ج- آلية الاتصال مع أولياء أمور الطلبة د- تحديد علامة التربية الرياضية

40- حمى ما قبل البداية :

- أ- تصيب الرياضيين أثناء المباراة وقبل البداية بالتتويج ب- مرض يتطلب علاجاً كيميائياً
ج- تصيب الرياضيين قبل البدء بالمباراة وغالباً ما تزول مع البداية
د- ليس لها أثر مطلقاً على أي لاعب

41- يجوز للاعب الجمباز في الحركات الأرضية :

- أ- الخروج عن البساط مرة أثناء الجملة الحركية
ب- الثبات في مكان واحد على البساط وأداء الجملة الحركية
ج- التحرك في الجملة الحركية يشمل جميع أجزاء البساط
د- أداء الجملة الحركية دون وجود البساط

منتديات صقر الجنوب

42- في المنافسات العالمية في كرة الطائرة يجب ألا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن :
أ- 7 م عن مسطح الملعب ب- 12,5 م عن مسطح الملعب
ج- 10 م عن مسطح الملعب د- 9 م عن مسطح الملعب

43- عدد التبديلات المسموح بها لكل فريق ولكل شوط في كرة الطائرة :
أ- 3 تبديلات ب- 4 تبديلات ج- 6 تبديلات د- تبديل واحد فقط

44- اللاعب المدافع الحر في كرة الطائرة :
أ- يحق له الإرسال ب- لا يحق له الإرسال بتاتا
ج- يحق له الإرسال في الشوط الأول د- يحق له الإرسال في الشوط الثاني

45- من طرق التدريس التي تعتمد على المعلم
أ- الإلقاء ب- الدراسة المستقلة ج- الحقائق التعليمية د- الحاسوب التعليمي

46- من العوامل المؤثرة في عملية الاتصال
أ- الاتصال اللفظي ب- الاتصال غير اللفظي
ج- الاتصال اللفظي وغير اللفظي معاً د- وحدة اللغة

47- من أفضل الأساليب لتحديد التعلم القبلي :
أ- نسال المعلم السابق عن مستوى التلاميذ ب- نسال أولياء الأمور
ج- ننظر في كشف علامات التلاميذ د- نجري اختباراً بغية الكشف عن مستوى الطلاب

48- تصحيح مسار عمل الطلاب بالتوضيح والشرح يندرج تحت عنصر :
أ- التنظيم ب- التخطيط ج- التوجيه والمتابعة د- التقويم

منتديات صقر الجنوب

49- توفير فرص تعلم لكل طالب وفق سرعته وقدراته الخاصة هو تعليم :
أ- مفرد ب- توحيدي ج- فريقي د- لا شيء مما ذكر

50- كف المعلم عن الاهتمام بشكل مقصود بالطالب الذي كان جيداً هو :
أ- عقاب سلبي ب- تعزيز سلبي ج- عقاب إيجابي د- تعزيز إيجابي