المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

وزارة التعليم
Ministry of Education

اختبار الفترة الثانية
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	( )
4	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	( )
5	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	( )
6	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	( )
7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
9	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	( )
10	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.					
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر
3	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.					
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.					
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
5	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى , مع انحناء الجسم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

1- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من ..... .

2- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم ..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

3- تؤدى مهارة ..... من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً , وإلى الجانب الخلفي.

4- تؤدى مهارة ..... من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف , ثم للأمام.

5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

حصتي
المدرسية اونلاين

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1448هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	(✓)
٤	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	(✓)
٥	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	(✓)
٦	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	(✓)
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	(✓)
١٠	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.					
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر
٣	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.					
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.					
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
٥	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى ، مع انحناء الجسم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

١- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من .....الثباث..... .

٢- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم .....للأمام..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

٣- تؤدى مهارة .الضربة الطائرة العالية. من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً ، وإلى الجانب الخلفي.

٤- تؤدى مهارة الضربة الساحقة. من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف ، ثم للأمام.

٥- . السرعة ..هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

حصتى
المدرسية اونلاين

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education

المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
الصف:	خامس ابتدائي
الزمن:	حصة دراسية
الفترة:	الفترة الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب	
	٢٠

حصتي المدرسية اونلاين

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة:	١٠

١	تشبه حركة الذراع الضاربة أثناء تأدية مهارة الإرسال المواجه من أسفل حركة:			
	أ) المروحة	ب) البندول	ج) العجلة الدوارة	د) الموجة
٢	ما الجزءُ من اليدين الذي يلامسُ الكرةَ عند مسكها استعدادًا لأداء التمريرة المرتدة؟			
	أ) راحتا اليدين كاملتين وهما ملتصقتان بالكرة	ب) الأصابعُ مفرودةً على جانبَي الكرة	ج) الرسغان فقط	د) ظهرُ اليدين
٣	الجزء الصحيح من اليد الذي يجب استخدامه عند تنطيط الكرة هو:			
	أ) راحة اليد (باطن الكف)	ب) سلاميات الأصابع (أطراف الأصابع)	ج) قبضة اليد المغلقة	د) ظهر اليد
٤	حركة الذراع الرامية أثناء التصويب تأخذ مساراً:			
	أ) من الأسفل إلى الأعلى مباشرة	ب) جانبياً بمستوى الخصر	ج) دائرياً للخلف ثم للأعلى ثم للأمام	د) مستقيماً للأمام دون رجوع للخلف
٥	دور اليد غير الرامية (اليد الساندة) أثناء التحضير للتصويب هو:			
	أ) دفع المدافع للخلف	ب) سند الكرة حتى لحظة التصويب	ج) الإشارة للحكم	د) البقاء خلف الظهر
٦	بأيِّ جزءٍ من اليدِ المصوّبةِ تُدفَعُ الكرةُ نحوَ الحلقةِ؟			
	أ) بأطرافِ الأصابعِ	ب) بظهرِ اليدِ	ج) بالرسغِ وحدَه	د) براحةِ اليدِ كاملةً
٧	عند أداء التصويب من القفز باليد اليمنى، تكون قدم الارتقاء هي:			
	أ) القدم اليمنى	ب) القدم اليسرى	ج) القدمان معاً	د) أطراف الأصابع
٨	تُدفَعُ الكرةُ في التمريرِ بالأصابعِ للأمامِ بـ:			
	أ) مدِّ الرجلينِ والذراعينِ معًا في اتّجاهِ التمريرِ	ب) حركةِ الرسغينِ وحدَهما	ج) دفعةٍ من الكتفينِ فقط	د) ضربةٍ سريعةٍ بالكفَّينِ

٩	تُوجَّهُ الكرةُ عند التمرير إلى:			
	أ) فوق رأس الزميل بمترٍ تقريباً	ب) خلف ظهر الزميل	ج) صدر الزميل ويديه المستعدَّتين	د) قدمَي الزميل
١٠	القدمُ التي تتقدَّمُ عند التمرير بيدٍ واحدةٍ هي القدم:			
	أ) التي في جهة اليد المُمرِّرة	ب) المخالفةُ لليد المُمرِّرة	ج) لا تتقدَّمُ أيُّ قدم	د) القدمان معاً في وثبةٍ واحدة

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	١٠

#	العبارة	الإجابة
١	يستخدم التنطيط العالي عندما لا يكون هناك مدافع قريب وللتقدم بسرعة بالكرة.	( )
٢	تُستخدم التمريرة المرتدة باليدين عندما يوجد مدافع بين الممرروالمستلم.	( )
٣	يكون المرفقان مثنيين ومتجهين للخارج قليلاً عند وضع اليدين فوق الجبهة.	( )
٤	يُؤدَّى التمريرُ بالأصابعِ بالذراعينِ وحدَهما دونَ مشاركةٍ من الرجلينِ.	( )
٥	نُبقي الذراعَ مثنيةً عند خروج الكرة ولا نمدُّها حتى نتحكَّمَ فيها أكثر.	( )
٦	تعتبر متابعة الرمي بحركة رسغ اليد للأمام وللأسفل ضرورية لتوجيه الكرة بدقة.	( )
٧	نمرِّرُ الكرةَ إلى الزميل بعد أن يكون مستعداً ونظرُه متَّجهٌ نحونا.	( )
٨	تعتمد حركة التنطيط بشكل أساسي على مرونة وحركة مفصل الرسغ.	( )
٩	ثني الركبتين ثم مدّهما في أثناء التصويب يمنح الكرة قوة دفع إضافية.	( )
١٠	عند أداء التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس، يجب أن يشير مرفق الذراع الرامية إلى الأسفل تماماً.	( )

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education

المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
الصف:	خامس ابتدائي
الزمن:	حصة دراسية
الفترة:	الفترة الثانية ١٤٤٨

نموذج الإجابة

٢٠	

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة:	١٠

١	تشبه حركة الذراع الضاربة أثناء تأدية مهارة الإرسال المواجه من أسفل حركة:			
	أ) المروحة	ب) البندول	ج) العجلة الدوارة	د) الموجة
٢	ما الجزءُ من اليدين الذي يلامسُ الكرةَ عند مسكها استعدادًا لأداء التمريرة المرتدة؟			
	أ) راحتا اليدين كاملتين وهما ملتصقتان بالكرة	ب) الأصابعُ مفرودةً على جانبَي الكرة	ج) الرسغان فقط	د) ظهرُ اليدين
٣	الجزء الصحيح من اليد الذي يجب استخدامه عند تنطيط الكرة هو:			
	أ) راحة اليد (باطن الكف)	ب) سلاميات الأصابع (أطراف الأصابع)	ج) قبضة اليد المغلقة	د) ظهر اليد
٤	حركة الذراع الرامية أثناء التصويب تأخذ مساراً:			
	أ) من الأسفل إلى الأعلى مباشرة	ب) جانبياً بمستوى الخصر	ج) دائرياً للخلف ثم للأعلى ثم للأمام	د) مستقيماً للأمام دون رجوع للخلف
٥	دور اليد غير الرامية (اليد الساندة) أثناء التحضير للتصويب هو:			
	أ) دفع المدافع للخلف	ب) سند الكرة حتى لحظة التصويب	ج) الإشارة للحكم	د) البقاء خلف الظهر
٦	بأيِّ جزءٍ من اليدِ المصوّبةِ تُدفَعُ الكرةُ نحوَ الحلقةِ؟			
	أ) بأطرافِ الأصابعِ	ب) بظهرِ اليدِ	ج) بالرسغِ وحدَه	د) براحةِ اليدِ كاملةً
٧	عند أداء التصويب من القفز باليد اليمنى، تكون قدم الارتقاء هي:			
	أ) القدم اليمنى	ب) القدم اليسرى	ج) القدمان معاً	د) أطراف الأصابع
٨	تُدفَعُ الكرةُ في التمريرِ بالأصابعِ للأمامِ بـ:			
	أ) مدِّ الرجلينِ والذراعينِ معًا في اتّجاهِ التمريرِ	ب) حركةِ الرسغينِ وحدَهما	ج) دفعةٍ من الكتفينِ فقط	د) ضربةٍ سريعةٍ بالكفَّينِ

٩	تُوجَّهُ الكرةُ عند التمرير إلى:			
	أ) فوق رأس الزميل بمترٍ تقريباً	ب) خلف ظهر الزميل	ج) صدر الزميل ويديه المستعدَّتين	د) قدمَي الزميل
١٠	القدمُ التي تتقدَّمُ عند التمرير بيدٍ واحدةٍ هي القدم:			
	أ) التي في جهة اليد المُمرِّرة	ب) المخالفةُ لليد المُمرِّرة	ج) لا تتقدَّمُ أيُّ قدم	د) القدمان معاً في وثبةٍ واحدة

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	١٠

#	العبارة	الإجابة
١	يستخدم التنطيط العالي عندما لا يكون هناك مدافع قريب وللتقدم بسرعة بالكرة.	✓
٢	تُستخدم التمريرة المرتدة باليدين عندما يوجد مدافع بين الممرر والمستلم.	✓
٣	يكون المرفقان مثنيين ومتجهين للخارج قليلاً عند وضع اليدين فوق الجبهة.	✓
٤	يُؤدَّى التمريرُ بالأصابعِ بالذراعينِ وحدَهما دونَ مشاركةٍ من الرجلينِ.	✗
٥	نُبقي الذراعَ مثنيةً عند خروج الكرة ولا نمدُّها حتى نتحكَّمَ فيها أكثر.	✗
٦	تعتبر متابعة الرمي بحركة رسغ اليد للأمام وللأسفل ضرورية لتوجيه الكرة بدقة.	✓
٧	نمرِّرُ الكرةَ إلى الزميل بعد أن يكون مستعداً ونظرُه متَّجهٌ نحونا.	✓
٨	تعتمد حركة التنطيط بشكل أساسي على مرونة وحركة مفصل الرسغ.	✓
٩	ثني الركبتين ثم مدّهما في أثناء التصويب يمنح الكرة قوة دفع إضافية.	✓
١٠	عند أداء التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس، يجب أن يشير مرفق الذراع الرامية إلى الأسفل تماماً.	✗

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الاختبار: الفصل الدراسي الاول الصف: خامس ابتدائي الزمن: حصة دراسية الفترة: الفترة الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب	
	٢٠

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة:	
	١٠

١	ما الطريقةُ الصحيحةُ للهبوطِ على الأرضِ بعدَ أداءِ التصويبِ من القفزِ؟			
	أ) الهبوطُ على اليدينِ أولاً	ب) الهبوطُ على الكعبينِ والساقانِ ممدودتانِ	ج) الهبوطُ والساقانِ متقاطعتانِ	د) الهبوطُ على مشطي القدمينِ معَ ثني الركبتينِ
٢	ما الغرضُ الأساسيُّ منَ الإرسالِ في لعبةِ الكرةِ الطائرةِ؟			
	أ) بدءُ اللعبِ بتوجيهِ الكرةِ إلى ملعبِ المنافسِ	ب) إيقافُ زمنِ المباراةِ	ج) إعلانُ نهايةِ الشوطِ	د) تسجيلُ هدفٍ في مرمى الفريقِ الآخرِ
٣	عند أداء الإرسال المواجه من أسفل، تكون القدم المتقدمة هي:			
	أ) القدم المماثلة لليد الضاربة	ب) القدم المعاكسة لليد الضاربة	ج) القدمان متجاورتان تماماً	د) لا يهم وضع القدمين
٤	القدمُ التي تتقدَّمُ عند التمرير بيدٍ واحدةٍ هي القدم:			
	أ) التي في جهة اليد المُمرِّرة	ب) المخالفةُ لليد المُمرِّرة	ج) لا تتقدَّمُ أيُّ قدم	د) القدمان معاً في وثبةٍ واحدة
٥	ما وضعُ الجسمِ الصحيحُ في لحظةِ الاستعدادِ لأداء التمريرة المرتدة؟			
	أ) الوقوفُ بركبتين ممدودتين تمامًا والقدمان متلاصقتان	ب) الجلوسُ على الأرضِ ومدُّ الرجلين للأمام	ج) الوقوفُ على أطرافِ القدمين مع رفعِ الكتفين	د) ثنيُ الركبتين قليلًا مع تقدُّمِ إحدى القدمين خطوةً للأمام
٦	دور اليد غير الرامية (اليد الساندة) أثناء التحضير للتصويب هو:			
	أ) دفع المدافع للخلف	ب) سند الكرة حتى لحظة التصويب	ج) الإشارة للحكم	د) البقاء خلف الظهر
٧	تُدفَعُ الكرةُ في التمريرِ بالأصابعِ للأمامِ بـ:			
	أ) مدِّ الرجلينِ والذراعينِ معًا في اتّجاهِ التمريرِ	ب) حركةِ الرسغينِ وحدَهما	ج) دفعةٍ من الكتفينِ فقط	د) ضربةٍ سريعةٍ بالكفَّينِ
٨	الجزء المستخدم من اليد لضرب الكرة في هذا النوع من الإرسال هو:			
	أ) أطراف الأصابع	ب) ظهر اليد	ج) أسفل باطن الكف (راحة اليد)	د) الساعد

٩	تتم حركة دفع الكرة للأمام ولأعلى عن طريق:			
	أ) مد الذراعين فقط	ب) مد الركبتين فقط	ج) مد الذراعين والركبتين معاً في وقت واحد	د) ثني الجذع للخلف
١٠	أين يجب أن يكون اتجاه النظر أثناء المحاورة بالكرة؟			
	أ) إلى الكرة للتأكد من مكانها	ب) إلى القدمين	ج) للأمام لمتابعة الملعب والمنافسين	د) إلى السقف

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	٥

#	العبارة	الإجابة
١	تُستخدم التمريرة المرتدة باليدين عندما يوجد مدافع بين الممرروالمستلم.	( )
٢	ينظر الطالب إلى الكرة من خلال المثلث المشكل بين الإبهامين والسبابتين.	( )
٣	يعتمدُ الإرسالُ المواجهُ من أسفلَ على القفزِ عالياً قبلَ ضربِ الكرةِ.	( )
٤	الدوران على قدم الارتكازيساعد اللاعب على حماية الكرة والابتعاد عن المدافع قبل التصويب.	( )
٥	عند أداء الإرسال المواجه من أسفل، يجب أن يكون الجسم مواجهاً للشبكة.	( )

السؤال ٣: أكمل الفراغات التالية:	٥

١	١. عند التوقف، يجب توزيع ثقل الجسم بالتساوي على _____.
٢	٢. يعتمد التصويب الناجح على التو افق بين حركة الذراع وحركة _____.
٣	٣. تُستقبَلُ الكرةُ في التمريرِ بالأصابعِ أعلى ____ وأمامَها قليلًا.
٤	٤. يحاورُ اللاعبُ باليدِ ____ عن المدافعِ ويجعلُ جسمَه حاجزًا بينَه وبينَ الكرة.
٥	٥. لزيادةِ قوةِ الدفعِ ودقتِه تتقدَّمُ إحدى ____ خطوةً إلى الأمامِ في اتجاهِ التمريرة.

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

حصتي
المدرسية اونلاين

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education

المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
الصف:	خامس ابتدائي
الزمن:	حصة دراسية
الفترة:	الفترة الثانية ١٤٤٨

نموذج الإجابة

	٢٠

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة:	١٠

١	ما الطريقةُ الصحيحةُ للهبوطِ على الأرضِ بعدَ أداءِ التصويبِ من القفزِ؟			
	أ) الهبوطُ على اليدينِ أولاً	ب) الهبوطُ على الكعبينِ والساقانِ ممدودتانِ	ج) الهبوطُ والساقانِ متقاطعتانِ	د) الهبوطُ على مشطي القدمينِ معَ ثني الركبتينِ
٢	ما الغرضُ الأساسيُّ منَ الإرسالِ في لعبةِ الكرةِ الطائرةِ؟			
	أ) بدءُ اللعبِ بتوجيهِ الكرةِ إلى ملعبِ المنافس	ب) إيقافُ زمنِ المباراةِ	ج) إعلانُ نهايةِ الشوطِ	د) تسجيلُ هدفٍ في مرمى الفريقِ الآخرِ
٣	عند أداء الإرسال المواجه من أسفل، تكون القدم المتقدمة هي:			
	أ) القدم المماثلة لليد الضاربة	ب) القدم المعاكسة لليد الضاربة	ج) القدمان متجاورتان تماماً	د) لا يهم وضع القدمين
٤	القدمُ التي تتقدَّمُ عند التمريرِ بيدٍ واحدةٍ هي القدم:			
	أ) التي في جهة اليد المُمرِّرة	ب) المخالفة لليد المُمرِّرة	ج) لا تتقدَّمُ أيّ قدم	د) القدمان معاً في وثبةٍ واحدة
٥	ما وضعُ الجسمِ الصحيحُ في لحظةِ الاستعدادِ لأداء التمريرة المرتدة؟			
	أ) الوقوفُ بركبتين ممدودتين تمامًا والقدمان متلاصقتان	ب) الجلوسُ على الأرضِ ومدُّ الرجلين للأمام	ج) الوقوفُ على أطرافِ القدمين مع رفعِ الكتفين	د) ثنيُ الركبتين قليلًا مع تقدُّمِ إحدى القدمين خطوةً للأمام
٦	دور اليد غير الرامية (اليد الساندة) أثناء التحضير للتصويب هو:			
	أ) دفع المدافع للخلف	ب) سند الكرة حتى لحظة التصويب	ج) الإشارة للحكم	د) البقاء خلف الظهر
٧	تُدفَعُ الكرةُ في التمريرِ بالأصابعِ للأمامِ بـ:			
	أ) مدِّ الرجلينِ والذراعينِ معًا في اتّجاهِ التمريرِ	ب) حركةِ الرسغينِ وحدَهما	ج) دفعةٍ من الكتفينِ فقط	د) ضربةٍ سريعةٍ بالكفَّينِ
٨	الجزء المستخدم من اليد لضرب الكرة في هذا النوع من الإرسال هو:			
	أ) أطراف الأصابع	ب) ظهر اليد	ج) أسفل باطن الكف (راحة اليد)	د) الساعد

٩	تتم حركة دفع الكرة للأمام ولأعلى عن طريق:			
	أ) مد الذراعين فقط	ب) مد الركبتين فقط	ج) مد الذراعين والركبتين معاً في وقت واحد	د) ثني الجذع للخلف
١٠	أين يجب أن يكون اتجاه النظر أثناء المحاورة بالكرة؟			
	أ) إلى الكرة للتأكد من مكانها	ب) إلى القدمين	ج) للأمام لمتابعة الملعب والمنافسين	د) إلى السقف

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	
	٥

#	العبارة	الإجابة
١	تُستخدم التمريرة المرتدة باليدين عندما يوجد مدافع بين الممرر والمستلم.	✓
٢	ينظر الطالب إلى الكرة من خلال المثلث المشكل بين الإبهامين والسبابتين.	✓
٣	يعتمدُ الإرسالُ المواجهُ من أسفلَ على القفزِ عالياً قبلَ ضربِ الكرةِ.	✗
٤	الدوران على قدم الارتكاز يساعد اللاعب على حماية الكرة والابتعاد عن المدافع قبل التصويب.	✓
٥	عند أداء الإرسال المواجه من أسفل، يجب أن يكون الجسم مواجهاً للشبكة.	✓

السؤال ٣: أكمل الفراغات التالية:	
	٥

١	١. عند التوقف، يجب توزيع ثقل الجسم بالتساوي على _____. الإجابة: القدمين
٢	٢. يعتمد التصويب الناجح على التو افق بين حركة الذراع وحركة _____. الإجابة: القدمين
٣	٣. تُستقبَلُ الكرةُ في التمريرِ بالأصابعِ أعلى ___ وأمامَها قليلًا. الإجابة: الجبهةِ
٤	٤. يحاورُ اللاعبُ باليدِ ___ عن المدافعِ ويجعلُ جسمَه حاجزًا بينَه وبينَ الكرة. الإجابة: الأبعد
٥	٥. لزيادةِ قوةِ الدفعِ ودقتِه تتقدَّمُ إحدى ___ خطوةً إلى الأمامِ في اتجاهِ التمريرة. الإجابة: القدمين

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق