



اوراق عمل

“

التربية الصحية والبدنية 2
مسارات السنة الثالثة
الفصل الدراسي الثالث

”

الاسم /
الفصل /

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية

٢

الوحدة الأولى تطبيقات اللياقة البدنية والصحة ١



الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



الوحدة التعليمية :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- تقاس اللياقة بطريقتين (المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات الميدانية) . ()
- اختبار الجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية . ()
- تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية . ()
- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / مؤشر كتلة الجسم :

(MBI – BMI -MIB)

٢ / معادلة مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)³ - مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)²

س٣/ حدد / ي نوع الاختبار أسفل الصور أدناه :



١- ٢- ٣-

الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

**الوحدة التعليمية :**

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ()
- السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة . ()
- الرشاقة هي قدرة الفرد الرياضي على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة . ()
- الاتزان هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو أثناء الحركة . ()
- التوافق هو التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :**١ / اختبار رمي واستقبال الكرة :**

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

٢ / اختبار الوقوف على مشط القدم :

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

٣ / اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان . :

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

س٣/ حدد / ي الهدف من الاختبار المذكور أدناه :

الاختبار	الهدف من الاختبار
الوثب الطويل من الثبات	
اختبار المشي على العارضة	

أوراق عمل

التربية الصحية والبدنية

٢

الوحدة الثانية

تطبيقات الرياضات الجماعية

كرة اليد



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة اليد
التمرير



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- التمريرة الكراجية أو الضاربة : وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً ()
- يعتبر الأداء الفني للتمريرة البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ من أهم أنواع التمرير :

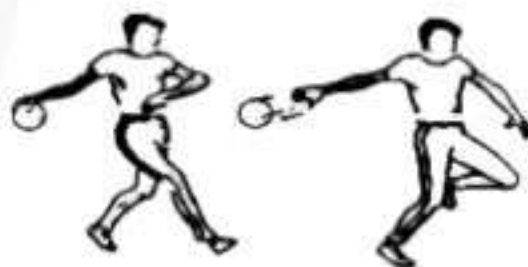
(التمرير الكراجي - التمرير العالي - جميع ما سبق صحيح)

٢/ أنواع التمرير البندولي :

(للأمام - للخلف - للجانب - من مستوى الركبة - جميع ما سبق صحيح)

س٣/ دون / ي أسم الماهرة أسفل الصور أدناه :

(التمرير من خلف الرأس - التمرير الكراجي من الحركة - التمرير من مستوى الحوض)



.....١-٢-٣-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة اليد
التنطيط



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- مهارة تنطيط الكرة هي مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم . ()
- يستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل . ()
- يؤديها اللاعب في التوقيت المناسب والمكان المناسب . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من أنواع التنطيط :

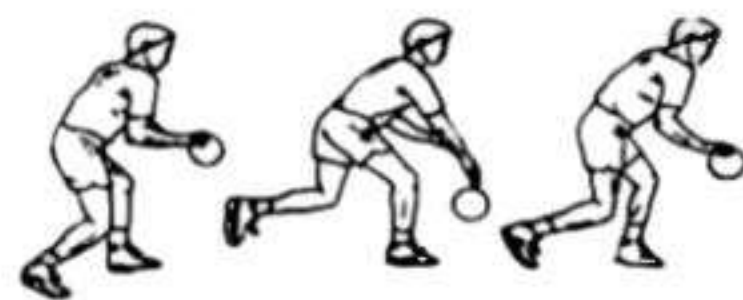
(من الوقوف – من الوثب – جميع ما سبق صحيح)

٢ / التنطيط من الجري :

(التمكن من التنطيط بيد واحدة من الوقوف – التمكن من التنطيط من وضعي الوقوف والمشي)

س٣/دون/ ي أسم المهارة أسفل الصور أدناه :

(التنطيط من المشي – التنطيط من الجري)



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة اليد
التصويب



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- من المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد ومفتاح الفوز للفريق . ()
- للتصويب في كرة اليد مهارات متعددة ومن أوضاع مختلفة . ()
- وأكثر التصويبات شيوعاً في كرة اليد : التصويبة الكراجية . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / من العوامل الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب :
- (السرعة – القفز عالياً – جميع ما سبق صحيح)
- ٢ / كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه أكثر – هذه العبارة تخص :
- (زاوية التصويب – التوجيه – الأداء الميكانيكي)

س٣/ دون / ي أنواع التصويب فيما يلي :

٢-

١-

٤-

٣-

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة الثالثة تطبيقات رياضات المضرب الريشة الطائرة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية للريشة الطائرة

**الوحدة التعليمية :**تطبيقات رياضات المضرب
الريشة الطائرة**س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :**

- المسكات الأساسية ، وحركة القدمين (الطعن ، الزحقة ، قفزة المقص .) ()
- يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة لإتقان مهارات الريشة الطائرة . ()
- المسكة الجيدة تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة ()

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الهجومية ، ولكل نوع من

أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه .

(الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)

٢ / تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية هجومية ، ولكل نوع من

أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه .

(الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)

س٣/ أذكر / ي أنواع الإرسال في كرة الريشة الطائرة :

٢-

١-

أوراق عمل

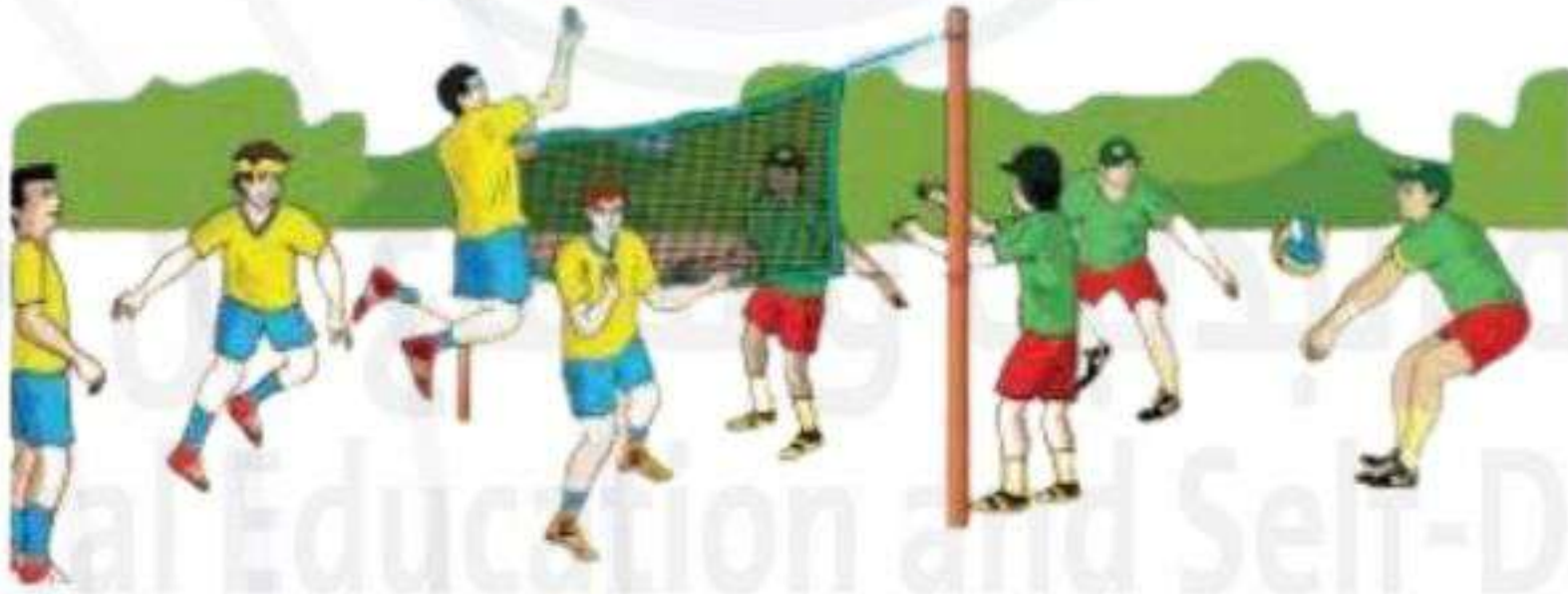
التربية الصحية والبدنية

٢

الوحدة الرابعة

تطبيقات الرياضات الجماعية

الكرة الطائرة



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطائرة
التمرير



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
الكرة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- التمرير من الأعلى للأمام أكثر أنواع التمرير استعمالاً وأضمنها وذلك لسهولة أدائها . ()
- يعتبر التمرير من الأعلى للأمام ليس أساس جميع التمريرات . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

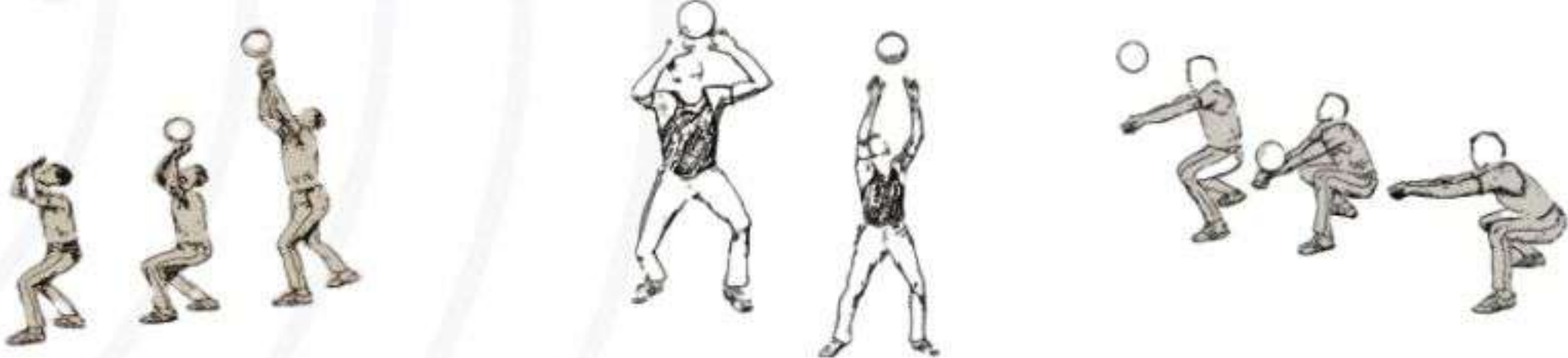
١ / يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي :

(التمرير من الأعلى للأمام - التمرير من أسفل بالساعدين - التمرير من الأعلى للخلف)

٢ / الأخطاء الشائعة للتمرير في التمرير من الأعلى للخلف :

(وجود مرونة في الأصابع - عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع - التنسيق بين سلاميات اليدين)

س٣/ دون / ي نوع التمريرة حسب الصورة المرفقة فيما يلي :



١- ٢- ٣-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطائرة
الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب بعد صفارة الحكم الأول . ()
- الإرسال من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي . ()
- الإرسال أهم ضربات الهجوم المباشر . ()

س٢/ حدد / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / يقذف الكرة إلى أعلى مكان ممكن أمام الكتف، مع تقوس الجسم للخلف وكذلك اليد:

(الإرسال من الأعلى - الإرسال من أسفل مواجه)

٢ / حمل الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية.:

(الإرسال من الأعلى - الإرسال من أسفل مواجه)

س٣/ أذكر / ي عدد ٣ من أصل ٦ أخطاء شائعة في الإرسال :

..... / ١

..... / ٢

..... / ٣

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطائرة
الضربة الساحقة – حائط الصد

**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضرب هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتتعدى الشبكة نحو الفريق المنافس بطريقة قانونية. ()
- حائط الصد عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريباً منها. ()

س٢/ أذكر / ي أقسام مهارة أداء الضربة الساحقة (التحليل الحركي) :

- ١- -١
- ٢- -٢
- ٣- -٣
- ٤- -٤

س٣/ عدد / ي أنواع حائط الصد :

- ١- -١
- ٢- -٢

س٤/ عدد / ي أشكال مهارة حائط الصد :

- ١- -١
- ٢- -٢
- ٣- -٣

أوراق عمل

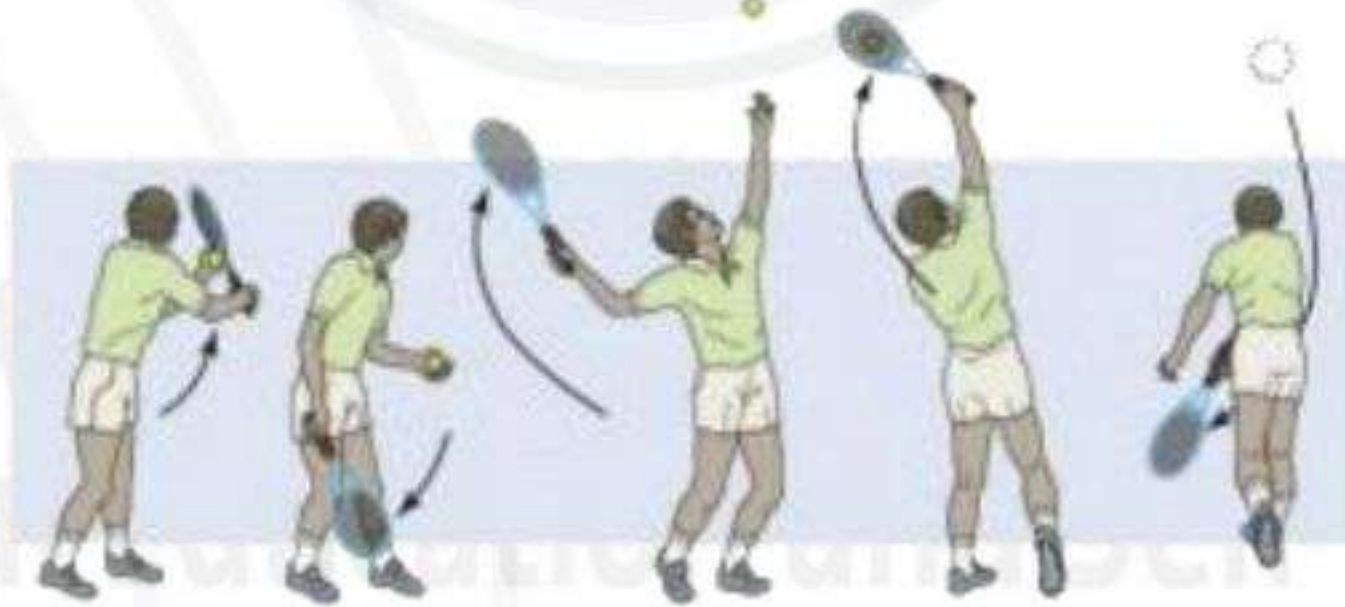
التربية الصحية والبدنية

٢

الوحدة الخامسة

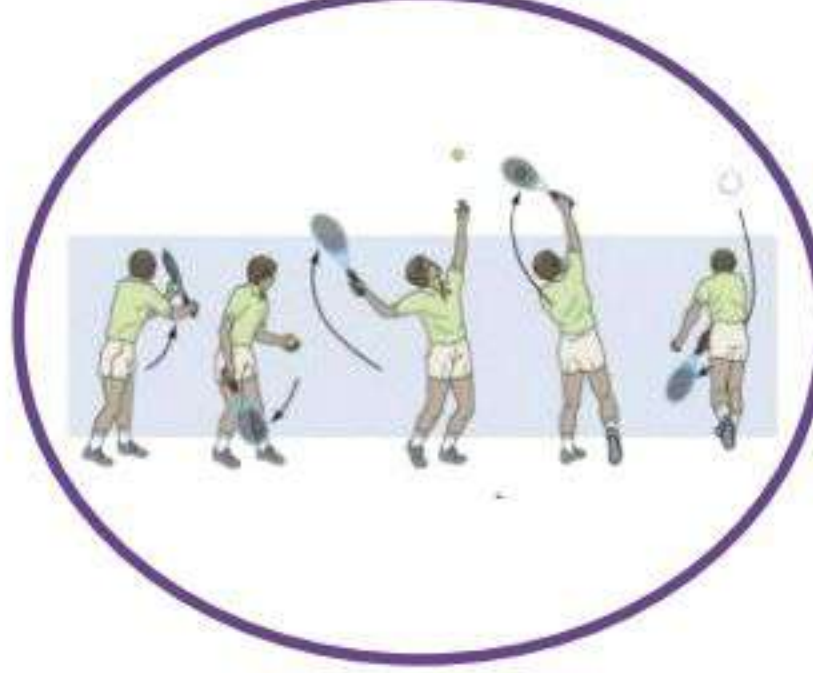
تطبيقات رياضات المضرب

كرة المضرب "التنس"



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية كرة المضرب " التنس "
وقفة الاستعداد - المسكات الأساسية الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة المضرب " التنس "

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- القبضة الشرقية يرجع اسم هذه القبضة إلى أن أول استخدام لها في منطقة الساحل الشرقي للولايات المتحدة . ()
- القبضة الغربية أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين . ()
- القبضة القارية لا تتطلب تغييراً في وضع اليد . ()

س٢/ اختر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي .

(القدمان - الركبتان - اليدان - المضرب - النظر)

٢ / يشير رأسه إلى الشبكة ويسند من عنقه باليد الحرة .

(القدمان - الركبتان - اليدان - المضرب - النظر)

س٣/ أذكر / ي أنواع الإرسال في كرة المضرب :

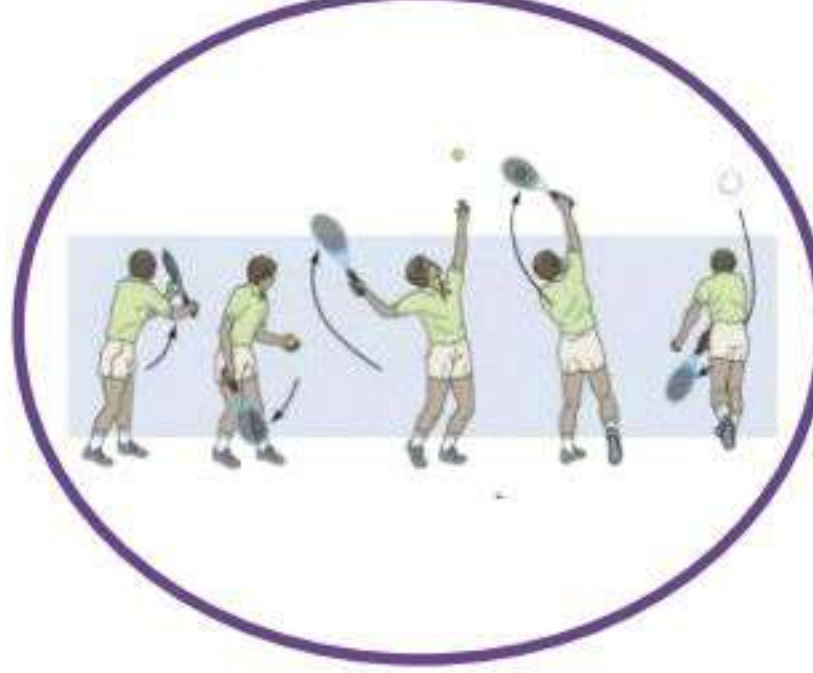
..... / ١

..... / ٢

..... / ٣

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية كرة المضرب " التنس "
الضربة الأمامية – الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة المضرب " التنس "

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الأمامية (الأرضية الساحقة ، الطائرة المسقطه ، الطائرة العالية ، نصف الطائرة) . ()
- الضربات الخلفية (الأرضية ، الطائرة نصف الطائرة) . ()

س٢/ اختر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية للمسكة والاستعداد وحركات القدمين :

١ / فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

(القدمان – الركبتان – اليدين)

٢ / مسك المضرب مرفوعاً أمام الجسم باليد والأخرى للسند .

(القدمان – الركبتان – اليدين)

٣ / ثني قليلاً مع ميل الجذع للأمام والتحرك حسب اتجاه الكرة.

(القدمان – الركبتان – اليدين)

س٣/ أذكر / ي المواصفات الفنية لأداء الضربة الخلفية :

١- ٢- ٣-

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

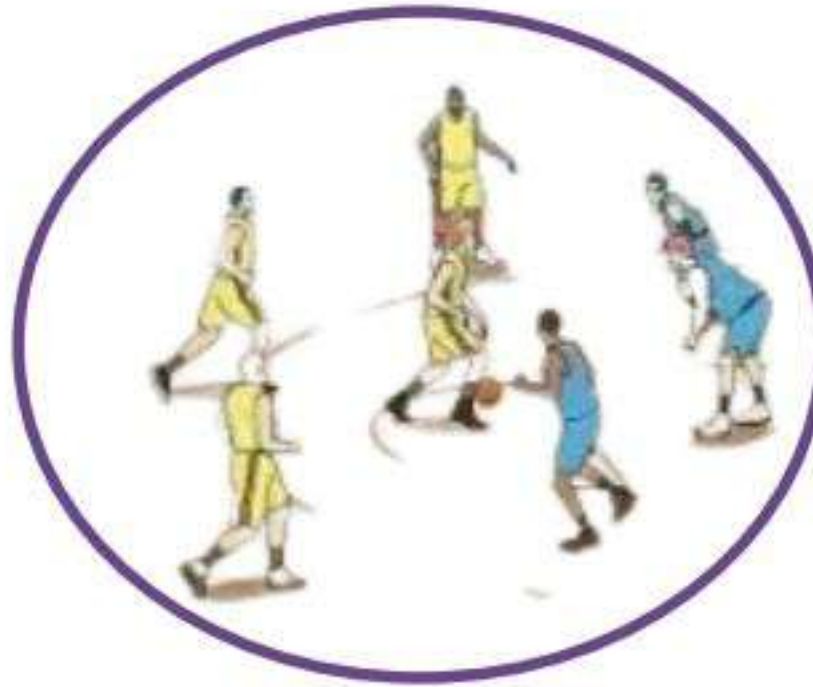
الوحدة السادسة تطبيقات الرياضات الجماعية كرة السلة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة السلة
التمرير باليدين



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يقصد بالتمرير : إيصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن . ()
- التمريرة المتقنة هي أساس كل لعبة تنتهي بتسجيل النقاط . ()
- التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الأساس التعليمي لمهارات التمرير . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / أشهر وأسهل أنواع التمرير :

(التمريرة باليدين من مستوى الصدر - التمريرة المرتدة)

٢ / تستخدم عند وجود منافس بين الممرر والمستلم :

(التمريرة باليدين من مستوى الصدر - التمريرة المرتدة)

س٣/ دون / ي أسم المهارة أسفل الصور أدناه :

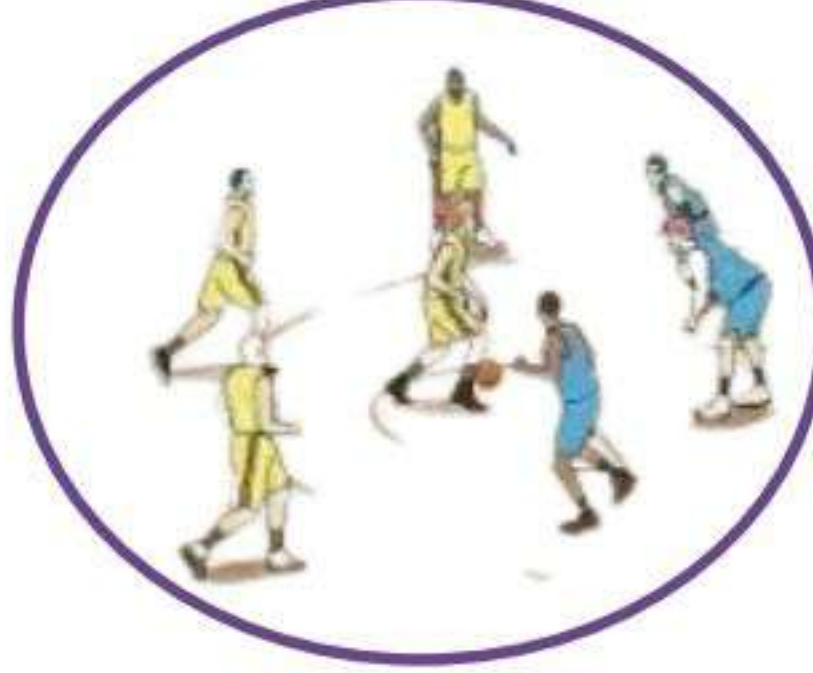
(التمريرة باليدين من مستوى الصدر - التمريرة المرتدة - التمريرة باليدين من فوق الرأس)



..... ١- ٢- ٣-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة السلة
التمرير بيد واحدة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من مواصفات الأداء الفني للتمرير بيد واحدة :

()

➤ رفع الكرة إلى مستوى الكتف وبالقرب من أعلى الرأس .

()

➤ مرفق الذراع الممررة مثنياً وبعيد قليلاً عن الجسم .

()

➤ ميل الجذع قليلاً لليسار من أجل نقل ثقل الجسم .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ من مواصفات الأداء الفني رفع الكرة باليد وتسحب جانباً وتؤخذ خطوة بالرجل المعاكسة .

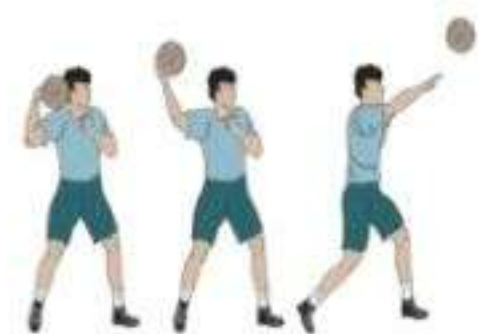
(التمريرة الطويلة – التمريرة من خلف الظهر – التمرير من مستوى الكتف)

٢/ من مواصفات الأداء الفني التوجه إلى إحدى الجهتين لغرض خداع المنافس وسحبه إلى نفس الجهة المعاكسة .

(التمريرة الطويلة – التمريرة من خلف الظهر – التمرير من مستوى الكتف)

س٣/ دون / ي أسم الماهرة أسفل الصور أدناه :

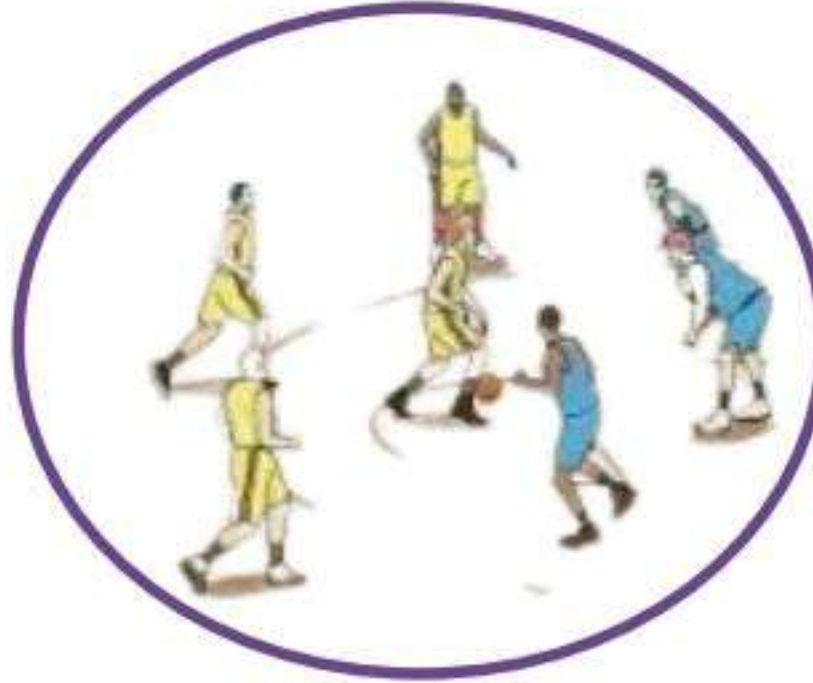
(التمريرة الطويلة – التمريرة من خلف الظهر – التمرير من مستوى الكتف)



١- ٢- ٣-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة السلة
الارتكاز - التنطيط



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من مواصفات الأداء الفني للتنطيط :

- التنطيط من الجري : وضع الاستعداد ثني الجسم للأمام، وتثني الركبتان بارتخاء . ()
- التنطيط من الوقوف : التمكن من التنطيط بيد واحدة من الوقوف . ()
- التنطيط من المشي : التمكن من التنطيط من وضعي الوقوف والمشي . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من مواصفات الأداء الفني تتحرك اليد من أعلى إلى أسفل.

(التنطيط من الجري - التنطيط من الوقوف - التنطيط من المشي)

٢ / من مواصفات الأداء الفني يأخذ أكثر من خطوة قبل ارتداد الكرة .

(التنطيط من الجري - التنطيط من الوقوف - التنطيط من المشي)

س٣/ دون / ي أسم المهارة أسفل الصور أدناه :

(التنطيط من الجري - التنطيط من الوقوف - التنطيط من المشي)



١- ٢- ٣-

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة السابعة تطبيقات رياضات المضرب كرة الطاولة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
وقفه الاستعداد - الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- المسكات الأساسية : (المصافحة - القلم) . ()
- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة والوضع الصحيح للوقوف أمام الطاولة . ()
- حركة القدمين والذراعين وتوقع الكرة القادمة من المنافس بحسب اتجاهها ، وسرعتها ، ونقطة هبوطها ودورانها . ()

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ ثنياً للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر للأمام .

(القدمان - الركبتان - الذراعان - الجذع)

٢ / ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين .

(القدمان - الركبتان - الذراعان - الجذع)

س٣/ أذكر / ي ما تعنيه لك هذه العبارة (إرسال بحسب المسافة ، الاتجاه ، الدوران) :

المسافة :

..... / ١

الاتجاه :

..... / ٢

الدوران :

..... / ٣

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الأمامية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الأمامية (القاطعة ، الرافعة ، الساحقة ، الساقطة) . ()
- تؤدي هذه الضربات من وضع إحدى المسكات المناسبة للاعب (المصافحة أو القلم) . ()

س٢/ اختر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١ / ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢ / ثنيًا قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك حسب اتجاه الكرة .

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣ / المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

س٣/ أذكر / ي أنواع الضربات الأمامية :

١- ٢-

٣- ٤-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الخلفية : (الساقطة ، الساحقة) . ()
- الضربات الخلفية : تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب والذراع التي لا تحمل المضرب . ()

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الخلفية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١ / ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢ / متباعدة بأكبر من اتساع الكتفين قليلاً ، وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣ / المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

أوراق عمل
التربية الصحية والبدنية
٢
الوحدة الثامنة
تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
ركل الكرة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يستخدم التصويب في التهديف باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة. ()
- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الأصبع الكبير حتى بداية باطن القدم. ()
- تستخدم مهارة ركل الكرة بباطن القدم الداخلي في التصويب الدقيق في ركلات الجزاء. ()
- تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها. ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في :

(التمريرة العرضية - التمريرة القصيرة - التمرير الأرضي)

٢ / يقصد بها المنطقة المجوفة أو المقعرة داخل القدم :

(وجه القدم الخارجي - وجه القدم الداخلي - باطن القدم)

س٣/ عدد / ي أنواع ركل الكرة ؟

- ١-
- ٢-
- ٣-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
الجري بالكرة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الجري بالكرة هو مجهود فردي يقوم به اللاعب للتقدم واختراق دفاع الفريق المنافس وفتح فرص لزملائه اللاعبين. ()
- لا يستطيع اللاعب عند الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي أن ينطلق بأقصى سرعته بسبب حركة القدم. ()
- في أداء الجري المتعرج بالكرة يستخدم اللاعب أكثر من جزء من القدم للتحكم بالكرة والسرعة والاتجاه. ()
- في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يسيطر اللاعب على الكرة بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها يستطيع التخلص من المنافسة بالتظاهر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغير فجأة وبسرعة إلى اتجاه آخر ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من أكثر الأنواع شيوعاً لسهولة الأداء وتناسب الأداء الحركي مع وضع الجسم التشريحي أثناء الجري بالكرة :

(الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)

٢ / يستخدم هذا النوع عندما يحتاج اللاعب أن يحافظ على الكرة بين قدميه ويحكم السيطرة على خط سير حركة الكرة :

(الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)

س٣/ دون / ي اسم المهارة أسفل الصور أدناه ؟

(الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
كتم الكرة واستلامها

**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يستعمل وجه القدم في استلام الكرة المنخفضة في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولا تستخدم للكرات الأرضية. ()
- امتصاص الكرة بالرأس من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة ويتطلب أداؤها مستوى عالياً من الكفاءة الفنية ()
- في مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدره للسيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر ()
- عند أداء مهارة استلام الكرة بوجه القدم الأمامي تمتد الرجل المستلمة إلى الأمام وتكون القدم المتقدمة للأمام لاستقبال الكرة ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / يعد من أكثر الأنواع المستخدمة لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها للتوافق بين تقوس باطن القدم وتحذب الكرة ، وهو أكثر ضماناً من الطرق الأخرى :
- (استلام الكرة بباطن القدم - استلام الكرة - استلام الكرة بوجه القدم الأمامي)

- ٢ / يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العالية بقدمية بسرعة وبدقة قبل أن يتعرض له اللاعب المنافس ويحتاج هذا النوع إلى إحساس كبير في رجل اللاعب :

- (امتصاص الكرة بباطن القدم - امتصاص الكرة بالفخذ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي)

س٣/ عدد/ ي الأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة ؟

١- ٢- ٣- ٤- ٥-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
ضرب الكرة بالرأس

**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات هذا النوع يحقق ضرب الكرة مدى أكبر ومسافة أبعد نتيجة للقوة المكتسبة من حركة اللاعب أو وثبه واندفاعه من المشي أو من الحركة. ()
- غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس يؤدي إلى عدم التمكن من ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح ()
- ضرب الكرة بالرأس من الوثب من أسهل الأنواع ويستخدم خاصة عند بداية تعليم اللاعبين كيفية ضرب الكرة بالرأس ()
- من الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالجهة حتى وأن كان توجيه الكرة نحو الجانب أو الخلف ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظة ضرب الكرة.

(للأمام - لأعلى - للجانب)

٢ / من الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس عدم انحناء الجذع قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذ إنها ترتد من الرأس فقط

(اماماً - جانباً - خلفاً)

س٣/ عدد / ي استخدامات ضرب الكرة بالرأس ؟

١- ٢- ٣-

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة التاسعة تطبيقات اللياقة البدنية والصحة ٢



الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



الوحدة التعليمية :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- تقاس اللياقة بطريقتين (المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات الميدانية) . ()
- اختبار الجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية . ()
- تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية . ()
- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / مؤشر كتلة الجسم :

(MBI – BMI -MIB)

٢ / معادلة مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)³ - مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)²

س٣/ حدد / ي نوع الاختبار أسفل الصور أدناه :



١- ٢- ٣-

الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

**الوحدة التعليمية :**

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ()
- السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة . ()
- الرشاقة هي قدرة الفرد الرياضي على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة . ()
- الاتزان هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو أثناء الحركة . ()
- التوافق هو التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :**١ / اختبار رمي واستقبال الكرة :**

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

٢ / اختبار الوقوف على مشط القدم :

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

٣ / اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان . :

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

س٣/ حدد / ي الهدف من الاختبار المذكور أدناه :

الاختبار	الهدف من الاختبار
الوثب الطويل من الثبات	
اختبار المشي على العارضة	



اوراق عمل

التربية الصحية والبدنية 2
مسارات السنة الثالثة
الفصل الدراسي الثالث

الاسم /
الفصل /

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة الأولى تطبيقات اللياقة البدنية والصحة ١



الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



الوحدة التعليمية :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- تقاس اللياقة بطريقتين (المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات الميدانية) . (✓)
- اختبار الجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية . (×)
- تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية . (✓)
- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل . (✓)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

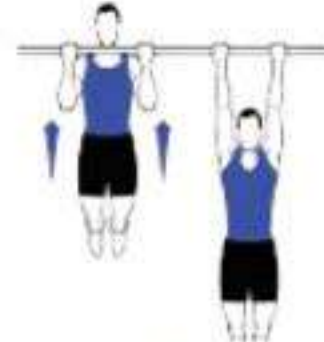
١ / مؤشر كتلة الجسم :

(MBI - BMI - MIB)

٢ / معادلة مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)³ - مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)²

س٣/ حدد / ي نوع الاختبار أسفل الصور أدناه :



٣- اختبار الجلوس من الرقود على الظهر

٢- اختبار شد العقلة

١- اختبار الضغط

الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



الوحدة التعليمية :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . (√)
- السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة . (×)
- الشاقة هي قدرة الفرد الرياضي على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة . (√)
- الاتزان هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو أثناء الحركة . (√)
- التوافق هو التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي . (√)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / اختبار رمي واستقبال الكرة .:

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

٢ / اختبار الوقوف على مشط القدم:

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - **الاتزان** - التوافق)

٣ / اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان .:

(القدرة العضلية - السرعة - **الرشاقة** - الاتزان - التوافق)

س٣/ حدد / ي الهدف من الاختبار المذكور أدناه :

الاختبار	الهدف من الاختبار
الوثب الطويل من الثبات	قياس القدرة العضلية
اختبار المشي على العارضة	قياس التوازن من خلال الحركة

أوراق عمل
التربية الصحية والبدنية
٢
الوحدة الثانية
تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة اليد
التمرير



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- التمريرة الكراجية أو الضاربة : وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً (√)
- يعتبر الأداء الفني للتمريرة البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد (√)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ من أهم أنواع التمرير :

(التمرير الكراجي - التمرير العالي - جميع ما سبق صحيح)

٢/ أنواع التمرير البندولي :

(للأمام - للخلف - للجانب - من مستوى الركبة - جميع ما سبق صحيح)

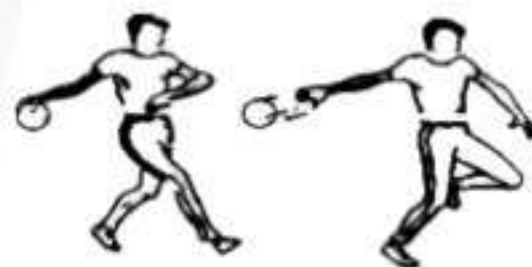
س٣/ دون / ي أسم الماهرة أسفل الصور أدناه :

(التمرير من خلف الرأس - التمرير الكراجي من الحركة - التمرير من مستوى الحوض)



التمرير من خلف الرأس

٣-



التمرير من مستوى الحوض

٢-



التمرير الكراجي من الحركة

١-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة اليد
التنطيط



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- مهارة تنطيط الكرة هي مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم . (√)
- يستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل . (√)
- يؤديها اللاعب في التوقيت المناسب والمكان المناسب . (√)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من أنواع التنطيط :

(من الوقوف - من الوثب - جميع ما سبق صحيح)

٢ / التنطيط من الجري :

(التمكن من التنطيط بيد واحدة من الوقوف - التمكن من التنطيط من وضعي الوقوف والمشي)

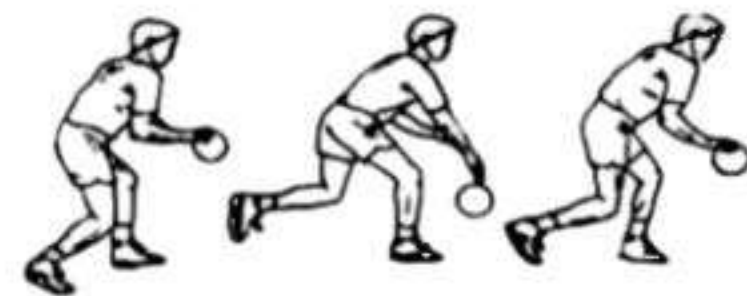
س٣/دون/ ي أسم المهارة أسفل الصور أدناه :

(التنطيط من المشي - التنطيط من الجري)



التنطيط من المشي

.....٢-



التنطيط من الجري

.....١-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة اليد
التصويب



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة اليد

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- من المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد ومفتاح الفوز للفريق . (√)
- للتصويب في كرة اليد مهارات متعددة ومن أوضاع مختلفة . (√)
- وأكثر التصويبات شيوعاً في كرة اليد : التصويبة الكراجية . (√)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من العوامل الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب :

(السرعة – القفز عالياً – جميع ما سبق صحيح)

٢ / كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كان نسبة نجاحه أكثر – هذه العبارة تخص :

(زاوية التصويب – التوجيه – الأداء الميكانيكي)

س٣/ دون / ي أنواع التصويب فيما يلي :

التصويب الكراجي

١-

التصويب بالقفز أماماً

٣-

التصويب بالقفز عالياً

٢-

التصويب الجانبي من مستوى الكتف

٤-

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة الثالثة تطبيقات رياضات المضرب الريشة الطائرة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية للريشة الطائرة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
الريشة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- المسكات الأساسية ، وحركة القدمين (الطعن ، الزحقة ، قفزة المقص .) (√)
- يعد مسك المضرب الخطوة الأخيرة لإتقان مهارات الريشة الطائرة . (×)
- المسكة الجيدة تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة (√)

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الهجومية ، ولكل نوع من

أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه .

(الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)

٢ / تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية هجومية ، ولكل نوع من

أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه .

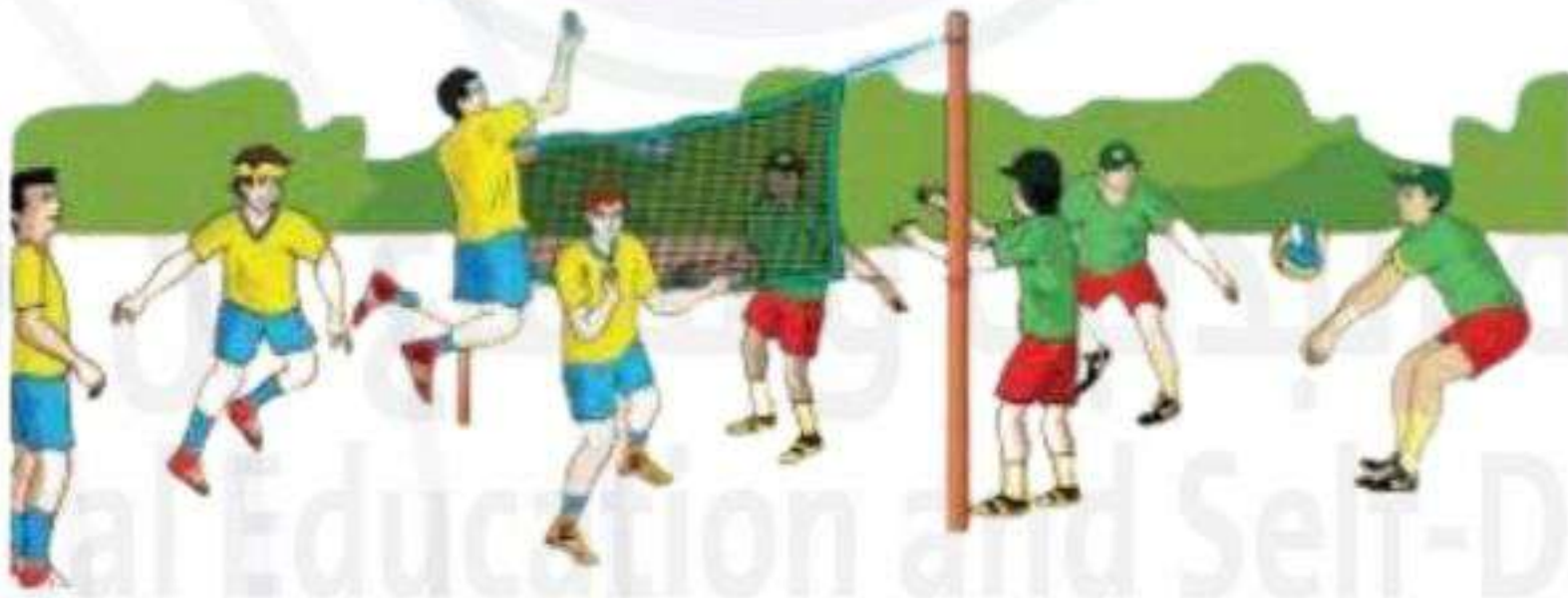
(الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)

س٣/ أذكر / ي أنواع الإرسال في كرة الريشة الطائرة :

- ١- الأمامي الطويل والقصير
- ٢- الخلفي الطويل والقصير

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة الرابعة تطبيقات الرياضات الجماعية الكرة الطائرة



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية للكرة الطائرة
التمرير



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
الكرة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- التمرير من الأعلى للأمام أكثر أنواع التمرير استعمالاً وأضمنها وذلك لسهولة أدائها . (√)
- يعتبر التمرير من الأعلى للأمام ليس أساس جميع التمريرات . (×)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

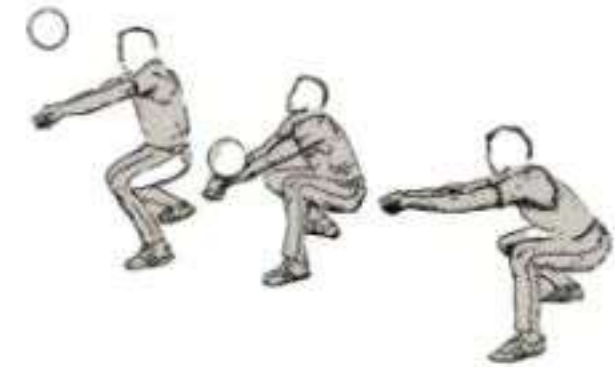
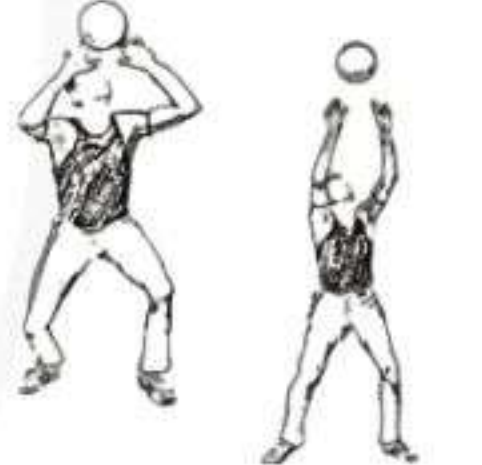
١ / يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي :

(التمرير من الأعلى للأمام - التمرير من أسفل بالساعدين - التمرير من الأعلى للخلف)

٢ / الأخطاء الشائعة للتمرير في التمرير من الأعلى للخلف :

(وجود مرونة في الأصابع - عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع - التنسيق بين سلاميات اليدين)

س٣/ دون / ي نوع التمريرة حسب الصورة المرفقة فيما يلي :



- ١- التمرير من أسفل بالساعدين ٢- التمرير من الأعلى للخلف ٣- التمرير من الأعلى للأمام

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية للكرة الطائرة
الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
الكرة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب بعد صفارة الحكم الأول . (✓)
- الإرسال من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي . (✓)
- الإرسال أهم ضربات الهجوم المباشر . (✓)

س٢/ حدد / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / يقذف الكرة إلى أعلى مكان ممكن أمام الكتف، مع تقوس الجسم للخلف وكذلك اليد :

(الإرسال من الأعلى - الإرسال من أسفل مواجه)

٢ / حمل الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية . :

(الإرسال من الأعلى - الإرسال من أسفل مواجه)

س٣/ أذكر / ي عدد ٣ من أصل ٦ أخطاء شائعة في الإرسال :

١ / رمي الكرة بعيداً عن الجسم سواء إلى الخلف أو للأمام أو الجانب . / عدم ضرب الكرة في مكانها المناسب .

٢ / عدم مرجحة الذراع للخلف لإعطاء الكرة القوة اللازمة . / عدم التوافق بين حركة الذراع وحركة الكرة .

٣ / عدم امتداد الجسم والذراع أثناء ضرب الكرة . / لمس الخط الخلفي للملعب بعد الارتقاء لضرب الكرة .

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطائرة
الضربة الساحقة – حائط الصد



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة الطائرة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضرب هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتتعدى الشبكة نحو الفريق المنافس بطريقة قانونية. (√)
- حائط الصد عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريباً منها. (√)

س٢/ أذكر / ي أقسام مهارة أداء الضربة الساحقة (التحليل الحركي) :

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ١- مرحلة الاقتراب | ٢- الارتقاء (الوثب) |
| ٣- السحق | ٤- الهبوط |

س٣/ عدد / ي أنواع حائط الصد :

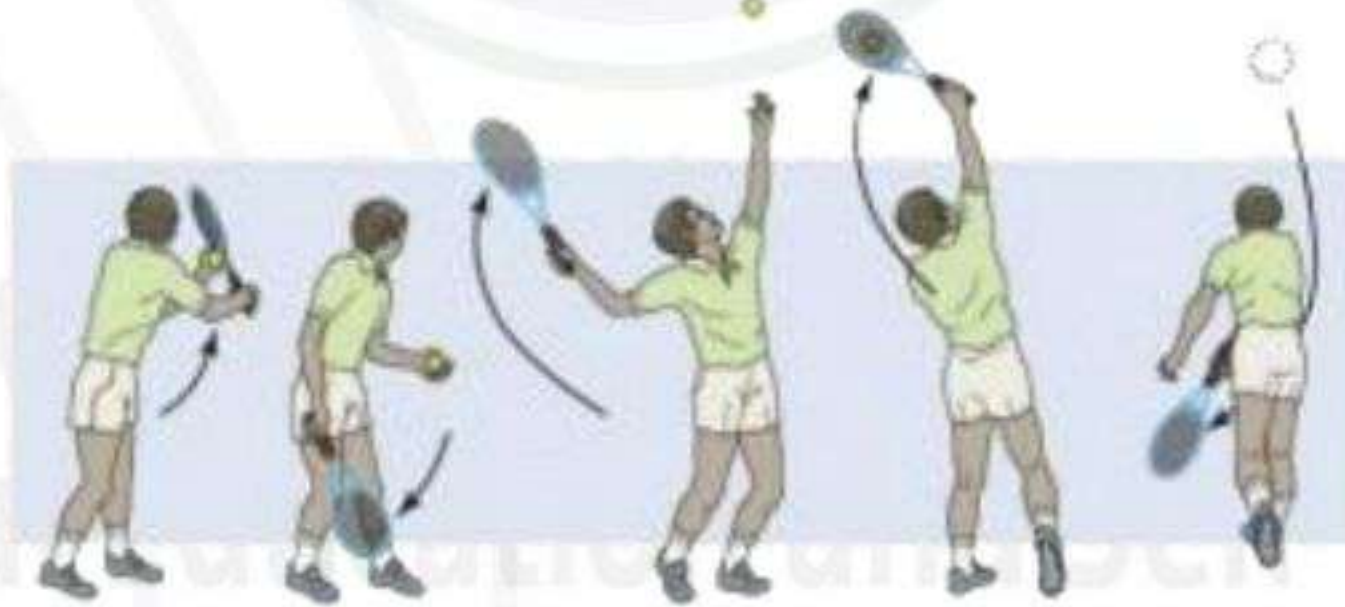
- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ١- حائط الصد الهجومي | ٢- حائط الصد الدفاعي |
|----------------------------|----------------------------|

س٤/ عدد / ي أشكال مهارة حائط الصد :

١. حائط الصد بلاعب واحد (الفردى).
٢. حائط الصد بلاعبين (الزوجي).
٣. حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي).

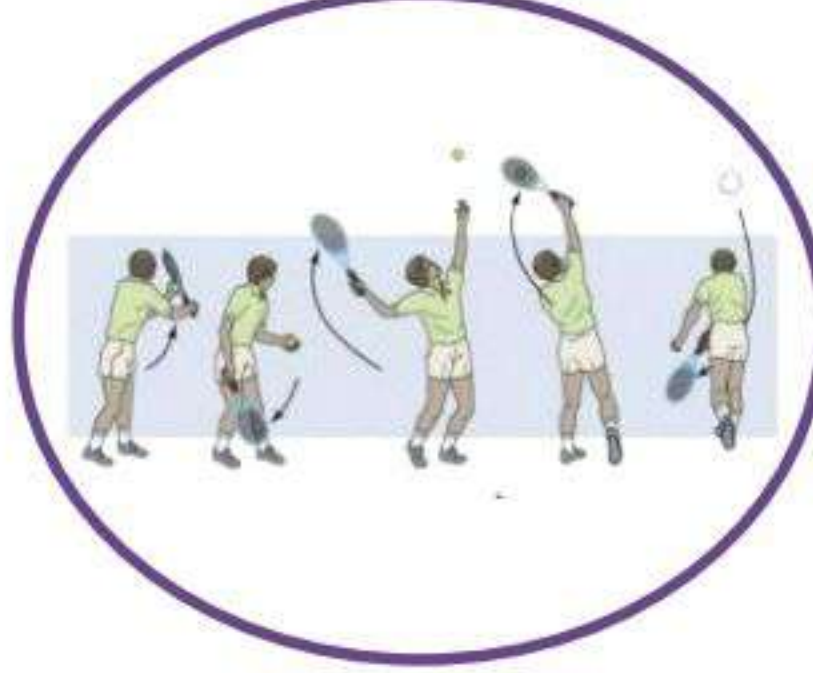
أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة الخامسة تطبيقات رياضات المضرب كرة المضرب "التنس"



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية كرة المضرب " التنس "
وقفة الاستعداد - المسكات الأساسية الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة المضرب " التنس "

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- القبضة الشرقية يرجع اسم هذه القبضة إلى أن أول استخدام لها في منطقة الساحل الشرقي للولايات المتحدة . (√)
- القبضة الغربية أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين . (×)
- القبضة القارية لا تتطلب تغييراً في وضع اليد . (√)

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / فتحةً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي .

(القدمان - الركبتان - اليدين - المضرب - النظر)

٢ / يشير رأسه إلى الشبكة ويسند من عنقه باليد الحرة .

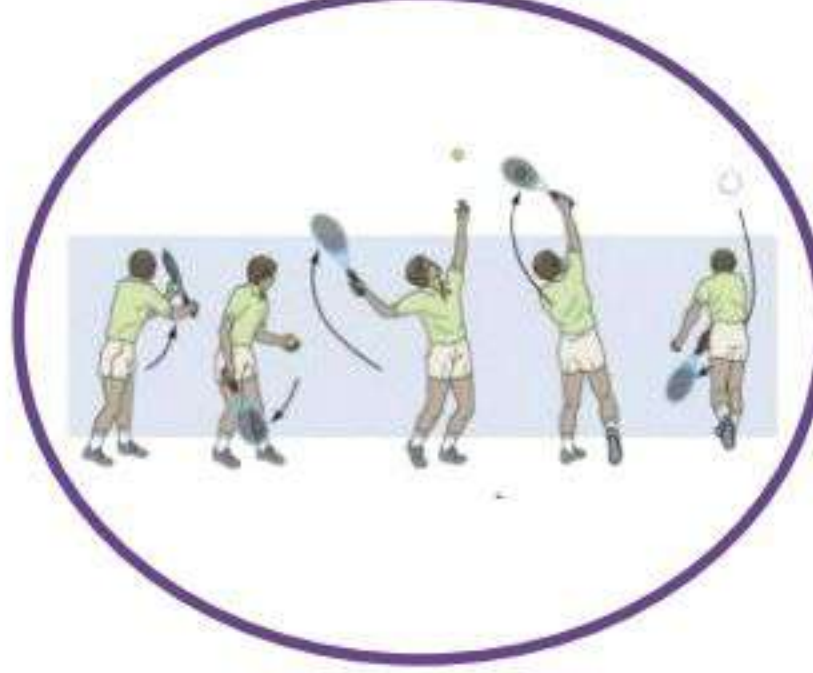
(القدمان - الركبتان - اليدين - المضرب - النظر)

س٣/ أذكر / ي أنواع الإرسال في كرة المضرب :

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| ١- الإرسال المستقيم | ٢- الإرسال القاطع |
| ٣- إرسال الدوران | ٤- الإرسال من تحت الذراع |

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية كرة المضرب "التنس"
الضربة الأمامية – الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة المضرب "التنس"

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الأمامية (الأرضية الساحقة ، الطائرة المسقطه ، الطائرة العالية ، نصف الطائرة) . (✓)
- الضربات الخلفية (الأرضية ، الطائرة نصف الطائرة) . (✓)

س٢/ اختر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية للمسكة والاستعداد وحركات القدمين :

١ / فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

(القدمان – الركبتان – اليدين)

٢ / مسك المضرب مرفوعاً أمام الجسم باليد والأخرى للسند .

(القدمان – الركبتان – اليدين)

٣ / ثني قليلاً مع ميل الجذع للأمام والتحرك حسب اتجاه الكرة.

(القدمان – الركبتان – اليدين)

س٣/ أذكر / ي المواصفات الفنية لأداء الضربة الخلفية :

- ١- المسكة والاستعداد وحركات القدمين
- ٢- المرجحة
- ٣- ضرب الكرة ونهاية الحركة

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

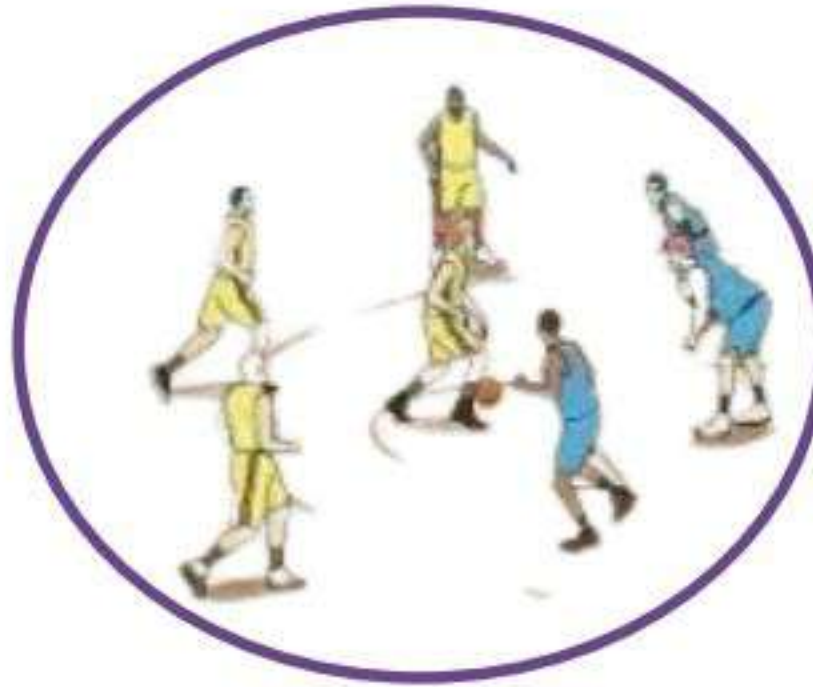
الوحدة السادسة تطبيقات الرياضات الجماعية كرة السلة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة السلة
التمرير باليدين



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يقصد بالتمرير : إيصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن . (✓)
- التمريرة المتقنة هي أساس كل لعبة تنتهي بتسجيل النقاط . (✓)
- التمرير باليدين من مستوى الصدر هو الأساس التعليمي لمهارات التمرير . (✓)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / أشهر وأسهل أنواع التمرير :

(التمريرة باليدين من مستوى الصدر - التمريرة المرتدة)

٢ / تستخدم عند وجود منافس بين الممرر والمستلم :

(التمريرة باليدين من مستوى الصدر - التمريرة المرتدة)

س٣/ دون / ي أسم الماهرة أسفل الصور أدناه :

(التمريرة باليدين من مستوى الصدر - التمريرة المرتدة - التمريرة باليدين من فوق الرأس)



التمريرة المرتدة



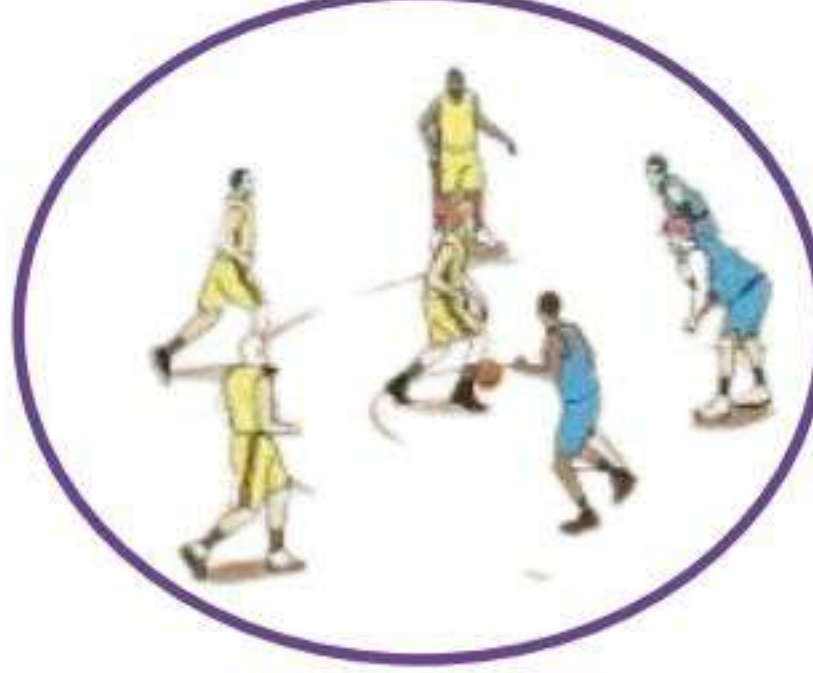
التمريرة باليدين من مستوى الصدر



التمريرة باليدين من فوق الرأس

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة السلة
التمرير بيد واحدة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من مواصفات الأداء الفني للتمرير بيد واحدة :

(×)

(✓)

(✓)

- رفع الكرة إلى مستوى الكتف وبالقرب من أعلى الرأس .
- مرفق الذراع الممررة مثنياً وبعيد قليلاً عن الجسم .
- ميل الجذع قليلاً لليسار من أجل نقل ثقل الجسم .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ من مواصفات الأداء الفني رفع الكرة باليد وتسحب جانباً وتؤخذ خطوة بالرجل المعاكسة .

(التمريرة الطويلة – التمريرة من خلف الظهر – التمرير من مستوى الكتف)

٢/ من مواصفات الأداء الفني التوجه إلى إحدى الجهتين لغرض خداع المنافس وسحبه إلى نفس الجهة المعاكسة .

(التمريرة الطويلة – التمريرة من خلف الظهر – التمرير من مستوى الكتف)

س٣/ دون / ي أسم الماهرة أسفل الصور أدناه :

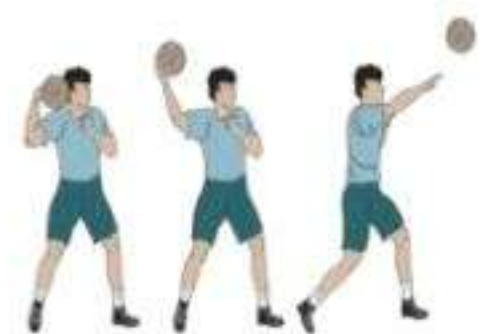
(التمريرة الطويلة – التمريرة من خلف الظهر – التمرير من مستوى الكتف)



التمريرة من خلف الظهر



التمريرة الطويلة

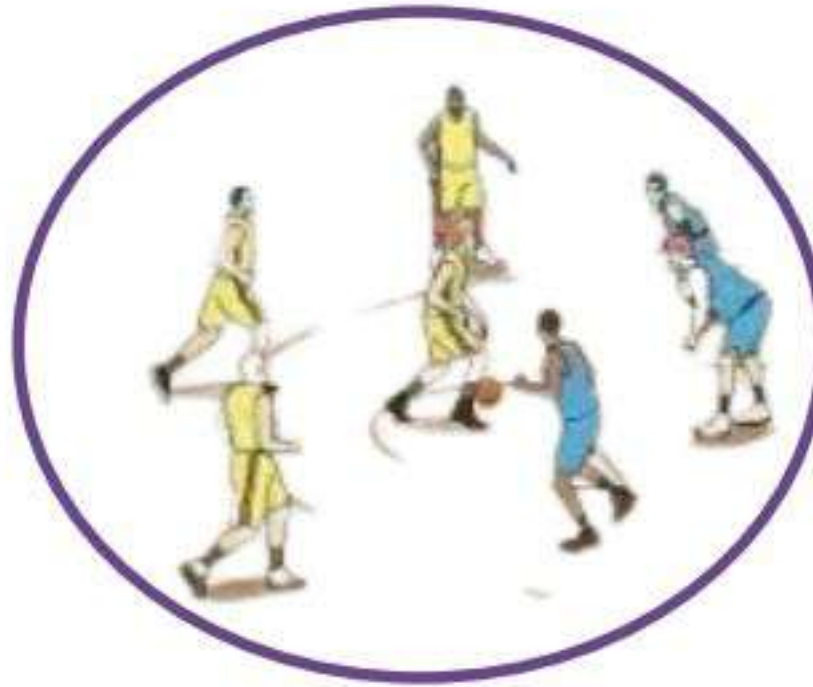


التمريرة من مستوى الكتف

١- ٢- ٣-

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة السلة
الارتكاز - التنطيط



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة السلة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من مواصفات الأداء الفني للتنطيط :

- التنطيط من الجري : وضع الاستعداد ثني الجسم للأمام، وتثني الركبتان بارتخاء . (×)
- التنطيط من الوقوف : التمكن من التنطيط بيد واحدة من الوقوف . (×)
- التنطيط من المشي : التمكن من التنطيط من وضعي الوقوف والمشي . (×)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من مواصفات الأداء الفني تتحرك اليد من أعلى إلى أسفل.

(التنطيط من الجري - التنطيط من الوقوف - التنطيط من المشي)

٢ / من مواصفات الأداء الفني يأخذ أكثر من خطوة قبل ارتداد الكرة .

(التنطيط من الجري - التنطيط من الوقوف - التنطيط من المشي)

س٣/ دون / ي أسم المهارة أسفل الصور أدناه :

(التنطيط من الجري - التنطيط من الوقوف - التنطيط من المشي)



التنطيط من الجري



التنطيط من الوقوف



التنطيط من المشي

١- ٢- ٣-

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة السابعة تطبيقات رياضات المضرب كرة الطاولة



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
وقفة الاستعداد - الإرسال



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- المسكات الأساسية : (المصافحة - القلم) . (√)
- الاستعداد في رياضة كرة الطاولة لا يشمل المسكة المناسبة والوضع الصحيح للوقوف أمام الطاولة . (×)
- حركة القدمين والذراعين وتوقع الكرة القادمة من المنافس بحسب اتجاهها، وسرعتها، ونقطة هبوطها ودورانها . (√)

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ ثنياً للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر للأمام .

(القدمان - الركبتان - الذراعان - الجذع)

٢ / ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين .

(القدمان - الركبتان - الذراعان - الجذع)

س٣/ أذكر / ي ما تعنيه لك هذه العبارة (إرسال بحسب المسافة ، الاتجاه ، الدوران) :

١/ المسافة : ويقصد بها منطقة سقوط الكرة في ملعب المنافس .

..... الاتجاه : إرسال مستقيم - إرسال قطري .

..... الدوران : ويعتمد تنفيذه على اتجاه المرجحة وحركة المرفق والرسغ .

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الأمامية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الأمامية (القاطعة ، الرافعة ، الساحقة ، الساقطة) . (√)
- تؤدي هذه الضربات من وضع إحدى المسكات المناسبة للاعب (المصافحة أو القلم) . (√)

س٢/ اختر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١ / ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢ / ثنيًا قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك حسب اتجاه الكرة .

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣ / المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمان – الجذع – الذراعان – الركبتان)

س٣/ أذكر / ي أنواع الضربات الأمامية :

- ١- الضربة القاطعة الأمامية
- ٢- الضربة الرافعة الأمامية
- ٣- الضربة الساحقة الأمامية
- ٤- الضربة الساقطة الأمامية

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة الطاولة
الضربة الخلفية



الوحدة التعليمية :

تطبيقات رياضات المضرب
كرة الطاولة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الضربات الخلفية : (الساقطة ، الساحقة) . (√)
- الضربات الخلفية : تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب والذراع التي لا تحمل المضرب . (√)

س٢/ أختَر / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

المواصفات الفنية لأداء الضربات الخلفية – المسكة والاستعداد وحركة القدمين :

١ / ثني للأمام قليلاً باسترخاء ، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

(القدمين – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٢ / متباعدة بأكبر من اتساع الكتفين قليلاً ، وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

(القدمين – الجذع – الذراعان – الركبتان)

٣ / المرفقان يكونان زاوية قائمة ، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

(القدمين – الجذع – الذراعان – الركبتان)

أوراق عمل
التربية الصحية والبدنية
٢
الوحدة الثامنة
تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم



الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
ركل الكرة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يستخدم التصويب في التهديف باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة. (✓)
- يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الأصبع الكبير حتى بداية باطن القدم. (✓)
- تستخدم مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي في التصويب الدقيق في ركلات الجزاء (×)
- تستخدم التمريرات في عمليات التخطيط للهجمات والتحكم في الكرة وتغيير اتجاهها (✓)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في :

(التمريرة العرضية - التمريرة القصيرة - التمرير الأرضي)

٢ / يقصد بها المنطقة المجوفة أو المقعرة داخل القدم :

(وجه القدم الخارجي - وجه القدم الداخلي - باطن القدم)

س٣/ عدد / ي أنواع ركل الكرة ؟

١- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

٢- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

٣- الركل بباطن القدم

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
الجري بالكرة



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- (✓) الجري بالكرة هو مجهود فردي يقوم به اللاعب للتقدم واختراق دفاع الفريق المنافس وفتح فرص لزملائه اللاعبين.
- (✓) لا يستطيع اللاعب عند الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي أن ينطلق بأقصى سرعته بسبب حركة القدم.
- (✓) في أداء الجري المتعرج بالكرة يستخدم اللاعب أكثر من جزء من القدم للتحكم بالكرة والسرعة والاتجاه.
- (×) في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يسيطر اللاعب على الكرة بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها يستطيع التخلص من المنافسة بالتظاهر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغير فجأة وبسرعة إلى اتجاه آخر

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من أكثر الأنواع شيوعاً لسهولة الأداء وتناسب الأداء الحركي مع وضع الجسم التشريحي أثناء الجري بالكرة :

(الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)

٢ / يستخدم هذا النوع عندما يحتاج اللاعب أن يحافظ على الكرة بين قدميه ويحكم السيطرة على خط سير حركة الكرة :

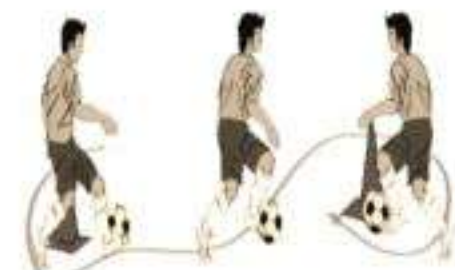
(الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)

س٣/ دون / ي اسم المهارة أسفل الصور أدناه ؟

(الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)



الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي



الجري المتعرج بالكرة

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
كتم الكرة واستلامها



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يستعمل وجه القدم في استلام الكرة المنخفضة في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولا تستخدم للكرات الأرضية. (✓)
- امتصاص الكرة بالرأس من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة ويتطلب أداؤها مستوى عالياً من الكفاءة الفنية (✓)
- في مهارة امتصاص الكرة بالفخذ يستخدم اللاعب صدره للسيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر (×)
- عند أداء مهارة استلام الكرة بوجه القدم الأمامي تمتد الرجل المستلمة إلى الأمام وتكون القدم المتقدمة للأمام لاستقبال الكرة (✓)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ يعد من أكثر الأنواع المستخدمة لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها للتوافق بين تقوس باطن القدم وتحذب الكرة ، وهو أكثر ضماناً من الطرق الأخرى :

(استلام الكرة بباطن القدم - استلام الكرة - استلام الكرة بوجه القدم الأمامي)

٢/ يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العالية بقدمية بسرعة وبدقة قبل أن يتعرض له اللاعب المنافس ويحتاج هذا النوع إلى إحساس كبير في رجل اللاعب :

(امتصاص الكرة بباطن القدم - امتصاص الكرة بالفخذ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي)

س٣/ عدد/ ي الأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة ؟

١- وجه القدم الأمامي ٢- باطن القدم ٣- أعلى الفخذ ٤- الصدر ٥- الرأس.

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية لكرة القدم
ضرب الكرة بالرأس



الوحدة التعليمية :

تطبيقات الرياضات الجماعية
كرة القدم

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات هذا النوع يحقق ضرب الكرة مدى أكبر ومسافة أبعد نتيجة للقوة المكتسبة من حركة اللاعب أو وثبه واندفاعه من المشي أو من الحركة. (×)
- غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس يؤدي إلى عدم التمكن من ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح (✓)
- ضرب الكرة بالرأس من الوثب من أسهل الأنواع ويستخدم خاصة عند بداية تعليم اللاعبين كيفية ضرب الكرة بالرأس (×)
- من الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس ضرب الكرة بالجهة حتى وأن كان توجيه الكرة نحو الجانب أو الخلف (✓)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظة ضرب الكرة.

(للأمام - لأعلى - للجانب)

٢ / من الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس عدم انحناء الجذع قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذ إنها ترتد من الرأس فقط

(أماماً - جانباً - خلفاً)

س٣/ عدد / ي استخدامات ضرب الكرة بالرأس ؟

١- التمرير القصير أو المتوسط. ٢- التصويب على المرمى. ٣- تشتيت الكرة في حالة الدفاع.

أوراق عمل التربية الصحية والبدنية ٢

الوحدة التاسعة تطبيقات اللياقة البدنية والصحة ٢



الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



الوحدة التعليمية :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- تقاس اللياقة بطريقتين (المباشرة في المختبر والغير مباشرة بالاختبارات الميدانية) . (√)
- اختبار الجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠ متر يعتبر من الطرق المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية . (×)
- تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية . (√)
- المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل . (√)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

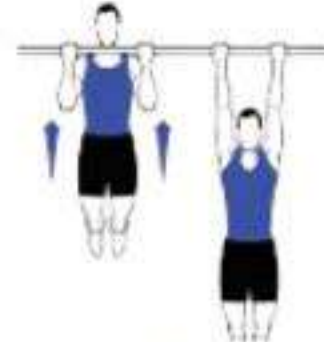
١ / مؤشر كتلة الجسم :

(MBI – BMI -MIB)

٢ / معادلة مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)³ - مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م)²

س٣/ حدد / ي نوع الاختبار أسفل الصور أدناه :



٣- اختبار الجلوس من الرقود على الظهر

٢- اختبار شد العقلة

١- اختبار الضغط

الخبرة التعليمية :

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



الوحدة التعليمية :

اللياقة البدنية والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- القدرة العضلية هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . (√)
- السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أطول فترة زمنية ممكنة . (×)
- الشاقة هي قدرة الفرد الرياضي على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة . (√)
- الاتزان هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو أثناء الحركة . (√)
- التوافق هو التكامل والانسيابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي . (√)

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / اختبار رمي واستقبال الكرة .:

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - الاتزان - التوافق)

٢ / اختبار الوقوف على مشط القدم:

(القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - **الاتزان** - التوافق)

٣ / اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثوان .:

(القدرة العضلية - السرعة - **الرشاقة** - الاتزان - التوافق)

س٣/ حدد / ي الهدف من الاختبار المذكور أدناه :

الاختبار	الهدف من الاختبار
الوثب الطويل من الثبات	قياس القدرة العضلية
اختبار المشي على العارضة	قياس التوازن من خلال الحركة