

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الاختبار: اختبار فئري 1447 الصف: رابع ابتدائي الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	--

اسم الطالب	درجة الطالب	١٥٥
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٢٥ درجات
١- أثناء تعلم وضع اليد على المقبض، يجب أن يكون رأس المضرب:	
(أ) عمودياً على الأرض	(ب) موازياً للأرض
(ج) مائلاً لليمين	(د) مائلاً لليسار
٢- من المواصفات الصحيحة لأداء الدرجة الأمامية المتكورة أن يكون الجسم في وضع:	
(أ) مفرد تماماً	(ب) التكور (مثل الكرة)
(ج) التقوس للخلف	(د) الإحناء الجانبي
٣- تُشبه طريقة الإمساك بالمضرب في المسكة الأمامية عملية:	
(أ) المصافحة باليد	(ب) حمل المطرقة
(ج) الإمساك بالقلم	(د) حمل الحقيبة
٤- توضع اليدين على الأرض عند أداء المهارة بحيث تكون المسافة بينهما:	
(أ) أكبر من اتساع الصدر بكثير	(ب) ملاصقتين لبعضهما
(ج) باتساع الصدر	(د) متباعدتين جداً
٥- كيف يتم مسك المضرب أثناء وقفة الاستعداد؟	
(أ) بتصلب وشدة	(ب) بدون تصلب (باسترخاء)
(ج) بيدين اثنتين دائماً	(د) من منتصف عنق المضرب
٦- في مهارة الإرسال المنخفض في الريشة الطائرة، يجب أن يكون ضرب الريشة عند مستوى:	
(أ) أعلى من الرأس	(ب) مستوى الكتف
(ج) أسفل الخصر	(د) مستوى الركبة فقط
٧- في الخطوة الأولى للمسكة الصحيحة، نمسك عنق المضرب باليد الحرة بحيث يكون رأس المضرب:	
(أ) مائلاً للأرض	(ب) موازياً للأرض
(ج) عمودياً على الأرض	(د) فوق الرأس
٨- يجب أن تكون قبضة اليد على المضرب أثناء المسكة الأمامية:	
(أ) مشدودة جداً ومتصلبة	(ب) مرثية لدرجة سقوط المضرب
(ج) محكمة ولكن غير متوترة (مرنة)	(د) ممسوكة بأطراف الأصابع فقط
٩- أي جزء من الجسم يقود الحركة الأساسية لتوجيه المضرب نحو الريشة؟	
(أ) الرأس	(ب) الرسغ والساعد
(ج) الركبة	(د) القدم اليسرى
١٠- أين يجب أن يتجه نظر اللاعب أثناء وقفة الاستعداد؟	
(أ) للأمام ونحو الريشة	(ب) إلى الأسفل نحو القدمين
(ج) إلى الجمهور	(د) إلى سقف الصالة
١١- عند مسك المضرب بالطريقة الصحيحة، يشكل إصبع الإبهام مع السبابة حرف:	
(أ) o	(ب) L
(ج) v	(د) u
١٢- الهدف من الإرسال المنخفض هو إسقاط الريشة في ملعب المنافس في:	
(أ) المنطقة الخلفية البعيدة	(ب) خارج حدود الملعب
(ج) المنطقة الأمامية القريبة من الشبكة	(د) أي مكان في الملعب عشوائياً
١٣- عند أداء الضربة بظهر المضرب، كيف يتم وضع إبهام اليد القابضة؟	
(أ) يلتف حول المقبض	(ب) يمتد على الجزء المسطح من المقبض
(ج) يوضع أسفل المقبض	(د) لا يلامس المقبض
١٤- تبدأ مهارة الوقوف على الرأس من وضع:	
(أ) الوقوف	(ب) القرفصاء (الإقعاء)
(ج) الاستلقاء على الظهر	(د) الاستلقاء على البطن

١٥- في مرحلة الارتقاء، كيف يتم دفع لوحة الارتقاء؟			
(أ) بعلتا القدمين معاً	(ب) بقدم واحدة (قدم الارتقاء) بقوة وسرعة	(ج) بأطراف الأصابع فقط	(د) بالركبة
١٦- ما الهدف الرئيسي من مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل؟			
(أ) الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة	(ب) الجري ببطء لتوفير الطاقة	(ج) القفز عالياً في الهواء مباشرة	(د) التوقف قبل لوحة الارتقاء
١٧- أين يجب أن يكون اتجاه النظر أثناء أداء آلية الجري الصحيحة؟			
(أ) إلى الأسفل باتجاه القدمين	(ب) إلى الأعلى باتجاه السماء	(ج) إلى الأمام مباشرة	(د) إلى الجانبين
١٨- يجب أن تكون قبضة اليد على المضرب أثناء الأداء:			
(أ) مشدودة بقوة جداً	(ب) مرنة لدرجة السقوط	(ج) محكمة ولكن دون توتر	(د) باستخدام إصبعين فقط
١٩- عند أداء الإرسال المنخفض، ينتقل ثقل الجسم من:			
(أ) القدم الأمامية إلى الخلفية	(ب) القدم الخلفية إلى الأمامية	(ج) اليمين إلى اليسار فقط	(د) لا ينتقل ثقل الجسم
٢٠- عند سماع نداء 'خذ مكانك' في البدء العالي، يقوم الطالب بـ:			
(أ) الجري بأقصى سرعة فوراً	(ب) الوقوف خلف خط البداية مع وضع إحدى القدمين أماماً	(ج) الجلوس على الأرض	(د) القفز في المكان
٢١- يكون وضع الكفين عند وضعهما على الأرض في بداية المهارة:			
(أ) متباعدين جداً	(ب) متلاصقين تماماً	(ج) باتساع الصدر وتشير الأصابع للأمام	(د) خلف الظهر
٢٢- كم تبلغ زاوية انثناء المرفقين تقريباً أثناء مرحلة الذراعين في الجري؟			
(أ) 45 درجة	(ب) 90 درجة (زاوية قائمة)	(ج) 180 درجة (مستقيمة)	(د) 120 درجة
٢٣- أين يتركز ثقل الجسم عند اتخاذ وضع الاستعداد في البدء العالي؟			
(أ) على القدم الخلفية	(ب) موزع بالتساوي بين القدمين	(ج) على القدم الأمامية	(د) على كعب القدم الخلفية
٢٤- ما هي الطريقة الصحيحة للهبوط لتجنب الإصابة واحتساب مسافة جيدة؟			
(أ) الهبوط على اليدين	(ب) الهبوط على قدم واحدة	(ج) الهبوط على الكعبين مع اندفاع الجسم للأمام	(د) الهبوط والجلوس مكان السقوط
٢٥- على أي جزء من القدم يفضل الهبوط أثناء الجري السريع؟			
(أ) كعب القدم	(ب) باطن القدم كاملاً	(ج) مشط القدم (مقدمة القدم)	(د) حافة القدم الخارجية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		#
الإجابة	العبرة	
()	يجب المحافظة على وضع التكور (ضم الجسم) طوال فترة الدوران.	١
()	يجب وضع الكفين على الأرض بجوار الرأس وتكون الأصابع متجهة نحو الكتفين.	٢
()	في آلية الجري الصحيحة، يكون الجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام.	٣
()	تشير أصابع اليدين إلى الأمام عند وضع الكفين على الأرض.	٤
()	تساعد مرونة الرسغ في أداء الضربات بشكل صحيح عند استخدام المسكة الأمامية.	٥

#	العبرة	الإجابة
٦	من الأخطاء في وقفة الاستعداد الوقوف والركبتان مفردتان تماماً.	()
٧	يجب أن يميل الجذع قليلاً للأمام عند اتخاذ وضع الاستعداد في البدء العالي.	()
٨	يجب الضغط بقوة مفرطة وتوتر عالٍ على مقبض المضرب لضمان عدم سقوطه.	()
٩	يتم أداء المهارة بالدفع بالقدمين بقوة مفرطة ودون تدرج.	()
١٠	يقوم الطالب بمسك المضرب من (الرأس) لبدء اللعب وتنفيذ الضربات.	()
١١	يتم لف الأصابع الثلاثة (الوسطى والبنصر والخنصر) حول مقبض المضرب بلطف.	()
١٢	تعتبر المسكة الأمامية (المصافحة) هي المسكة المستخدمة غالباً في الإرسال المنخفض بوجه المضرب.	()
١٣	في وقفة الاستعداد، يكون وجه المضرب متجهاً للأعلى.	()
١٤	يجب وضع اليدين والرأس على خط مستقيم واحد عند أداء الوقوف على الرأس.	()
١٥	يتم دفع الأرض بالقدمين بقوة للمساعدة في عملية الدوران للأمام.	()
١٦	يجب إبقاء الرأس بعيداً عن الصدر والنظر للخلف أثناء أداء المهارة.	()
١٧	من الأخطاء الشائعة تقوس الظهر أثناء الثبات في وضع الوقوف على الرأس.	()
١٨	عند أداء الضربة بظهر المضرب، يكون وجه المضرب (باطن اليد) مواجهاً للشبكة.	()
١٩	يجب أن تكون العينان مثبتتين على الريشة طوال فترة الأداء.	()
٢٠	تستخدم الضربة الأمامية بوجه المضرب عندما تأتي الريشة في جهة اليد الماسكة للمضرب.	()
٢١	الرأس يجب أن يكون للأعلى والنظر موزعاً بين الريشة والملعب.	()
٢٢	في الدرجة الخلفية المتكورة، يكون وضع الظهر مفرداً ومستقيماً تماماً أثناء الدوران.	()
٢٣	يُستخدم البدء العالي في سباقات المسافات الطويلة واختراق الضاحية.	()
٢٤	يتم قياس مسافة الوثب من آخر نقطة تركها اللاعب في الرمل الأقرب للوحة الارتقاء.	()

#	العبرة	الإجابة
٢٥	تعتبر مسكة (المصافحة) هي الأساس للمسكة الأمامية في الريشة الطائرة.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الدوران تتجهان نحو الصدر (التكور)	
٢. الأصابع تتجه نحو الكتفين	
٣. الركبتان يكون للأمام وللأسفل قليلاً	
٤. الدفع قوة من الكفين للأرض	
٥. النظر حول المحور العرضي	

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الريشة الطائرة المكان الذي تقام فيه المباراة	
٢. المضرب تفصل بين ملعي اللاعبين	
٣. الملعب الأداة المستخدمة لضرب الريشة	
٤. الشبكة الشخص الذي يؤدي المهارات	
٥. اللاعب الأداة التي يتم ضربها	

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. قاعدة الارتكاز القرفصاء	
٢. وضع البدء مكان الاستناد على الأرض	
٣. اتجاه الأصابع للأمام	
٤. الجذع مشدود وعلى استقامة واحدة	
٥. مقدمة الرأس مثلث من اليدين والرأس	

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. نوع المهارة حركة اتزان مقلوب	

(ب)	(أ)
..... بثني الركبتين والعودة للقرفصاء	٢. الأمان
..... للأمام قليلاً	٣. الهبوط
..... مضمومتان ومشدودتان لأعلى	٤. النظر
..... استخدام مرتبة رياضية	٥. الرجلين

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... الضغط بقوة مفرطة وتصلب الرسغ	١. قبضة صحيحة
..... يعملان على تثبيت وتوجيه المضرب (شكل ٧)	٢. قبضة خاطئة
..... مسك المضرب دون توتر مع مرونة الرسغ	٣. اليد الحرة
..... توضع على جانب المقبض كبداية للمصافحة	٤. الإبهام والسبابة
..... تستخدم لتثبيت المضرب أثناء ضبط المسكة	٥. راحة اليد

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... المفصل المسؤول عن توجيه وسرعة المضرب	١. وجه المضرب
..... الأداة التي يتم ضربها وتبادلها	٢. ظهر المضرب
..... الوضع الأساسي قبل التحرك للكرة	٣. الريشة
..... يستخدم لضرب الكرات القادمة للجهة المعاكسة	٤. وقفة الاستعداد
..... يستخدم لضرب الكرات القادمة لجهة اليد الماسكة	٥. الرسغ

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... متطلب أساسي في مرحلة الطيران بالقرفصاء	١. السرعة القصوى
..... يقلل من مسافة القفزة المحتسبة	٢. الدفع القوي
..... أساس مرحلة الارتقاء	٣. ضم الركبتين
..... يساعد في الهبوط الصحيح	٤. ميل الجذع للأمام
..... هدف مرحلة الاقتراب	٥. السقوط للخلف

ه درجات	السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	يتشكل بين الإبهام والسبابة	المسكة الأمامية
	تمسك عنق المضرب عند ضبط المسكة	شكل V
	يجب أن يكون مرناً وغير متصلب	الرسغ
	يكون عمودياً على الأرض عند البدء	اليد الحرة
	تُعرف بمسكة المصافحة	رأس المضرب

ه درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تكون عكس اليد الضاربة	الإرسال الصحيح
	ضرب الريشة فوق مستوى الخصر	الخطأ القانوني
	تمر الريشة فوق الشبكة وتسقط في المكان المحدد	القدم المتقدمة
	يجب أن يكون موجهاً نحو الريشة والملعب	اليد الحرة
	تمسك بالريشة قبل ضربها	النظر

ه درجات	السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	حر الحركة وغير متصلب	الخطوة الأولى
	وضع راحة اليد على المقبض (وضع المصافحة)	الخطوة الثانية
	لف الأصابع حول المقبض وتشكيل حرف V	الخطوة الثالثة
	منتشرة ومتباعدة قليلاً على المقبض	وضع الأصابع
	مسك المضرب من العنق باليد الحرة	حالة الرسغ

ه درجات	السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	فترة وجود الجسم في الهواء	مرحلة الطيران
	نصف مضمومة باسترخاء	مرحلة الارتكاز
	حركة الذراعين للأمام والخلف	المرجحة
	لحظة ملامسة القدم للأرض	زاوية المرفق

(ب)	(أ)
90 درجة تقريباً	٥. القبضة

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مرفوع والنظر للأمام	١. الرأس
تتحرك عكس الرجلين	٢. الذراعان
تلامس الأرض بمقدمتها	٣. الجذع
مائل قليلاً للأمام	٤. الركبة
ترتفع للأمام وللأعلى	٥. القدم

السؤال الخامس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يلامس الصدر	١. الذقن
تدفعان الأرض للدوران	٢. الكفان
يكون مقوساً (متكوراً)	٣. الظهر
لا تلامس مقدمته الأرض	٤. القدمان
توضعان باتساع الصدر	٥. الرأس

السؤال السادس عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	يستخدم البدء العالي في سباقات المسافات ____ والطويلة.
٢	في البدء العالي، يتم وضع إحدى القدمين خلف ____ مباشرة.
٣	تستخدم المسكة الأمامية لضرب الكرات التي تأتي جهة اليد ____.
٤	عند الإمساك بالمضرب، يشكل إصبع الإبهام والسبابة شكل رقم ____ أو الحرف V.
٥	تشبه طريقة مسك المضرب للضربة الأمامية حركة ____ باليد.
٦	تضرب الريشة في الإرسال المنخفض لتسقط في المنطقة ____ من ملعب الخصم.
٧	يميل الجذع قليلاً إلى ____ للحفاظ على التوازن والاستعداد.
٨	تُسمى الأداة التي نستخدمها لضرب الريشة في هذه الرياضة ب ____.
٩	نقطة استناد الرأس على الأرض تكون عند ____.
١٠	في طريقة القرفصاء، يقوم اللاعب بضم ____ نحو الصدر أثناء الطيران.
١١	حركة المضرب في الإرسال المنخفض تكون حركة ____ من الخلف للأمام.
١٢	عند أداء الضربة بظهر المضرب، نستخدم ____ المضرب لضرب الريشة.
١٣	تُسمى المسكة الأمامية للمضرب في الريشة الطائرة بمسكة ____.

١٤	يشبه شكل الجسم أثناء أداء مهارة الدرجة الأمامية شكل ____ .
١٥	يجب أن يمتد ____ على الجزء العريض من مقبض المضرب عند المسكة الخلفية.
١٦	يكون النظر متجهاً للأمام و ____ قليلاً في بداية الانطلاق.
١٧	تُعرف الطريقة الصحيحة لمسك المضرب بأنها تشبه ____ باليد.
١٨	تصنف مهارة الدرجة الأمامية المتكورة ضمن رياضة ____ .
١٩	يجب الهبوط على ____ القدم لامتصاص الصدمة والدفع للأمام.
٢٠	تتحرك الذراعان أثناء الجري حركة ____ لحركة الرجلين.
٢١	أثناء الجري، يجب أن يكون الرأس مرفوعاً والنظر متجه إلى ____ .
٢٢	لأداء المسكة الصحيحة، نضع راحة اليد على ____ المضرب ثم نغلق الأصابع.
٢٣	تُعرف الكرة المستخدمة في هذه الرياضة والتي تحتوي على ريش ب ____ .
٢٤	يجب أن يكون رأس المضرب متجهاً إلى ____ أثناء مرجحة الذراع لضرب الريشة.
٢٥	لحماية الرقبة أثناء الدرجة، يجب على الطالب ضم ____ باتجاه الصدر.
٢٦	من الأخطاء الشائعة في مسك المضرب ____ القبضة بشكل مبالغ فيه مما يعيق حركة الرسغ.
٢٧	عند أداء الإرسال، يتم مسك الريشة بإصبعي الإبهام و ____ .
٢٨	يشكل إصبع الإبهام والسبابة على مقبض المضرب شكل الحرف الإنجليزي ____ .
٢٩	أثناء الوقوف للبدء، ينتقل ثقل الجسم على الرجل ____ .
٣٠	في وقفة الاستعداد، تكون القدمان متباعدتين باتساع ____ .
٣١	المرحلة التي لا تلامس فيها أي قدم الأرض تسمى مرحلة ____ .
٣٢	عند الاستعداد للانطلاق، يتم ثني ____ قليلاً للمساعدة في الدفع.
٣٣	تتم ____ الذراعين للأمام والخلف بجانب الجسم أثناء الجري.
٣٤	يجب لف أصابع اليد القابضة على المقبض بكل يسر ودون ____ .
٣٥	عند أداء الوقوف على الرأس، يشكل الرأس مع اليدين ____ لضمان التوازن.

٥ درجات

السؤال السابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

ما هو وضع رأس المضرب عند البدء بتعلم المسكة الصحيحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر وضع البدء الصحيح لمهارة الوقوف على الرأس.

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

لماذا يجب ضم الذقن إلى الصدر أثناء أداء الدرجة الأمامية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع.

كيف يكون وضع الجذع (الجسم) أثناء أداء الضربة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

لماذا نقوم بثني الركبتين قليلاً في وقفة الاستعداد؟

.....

.....

.....

.....

.....

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الاختبار: الاختبار الصف: رابع ابتدائي الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	--

اسم الطالب	درجة الطالب	١٥٥
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٢٥ درجات		
١- أثناء تعلم وضع اليد على المقبض، يجب أن يكون رأس المضرب:			
(أ) عمودياً على الأرض	(ب) موازياً للأرض	(ج) مائلاً لليمين	(د) مائلاً لليسار
٢- من المواصفات الصحيحة لأداء الدرجة الأمامية المتكورة أن يكون الجسم في وضع:			
(أ) مفرد تماماً	(ب) التكور (مثل الكرة)	(ج) التقوس للخلف	(د) الإنحاء الجانبي
٣- تُشبه طريقة الإمساك بالمضرب في المسكة الأمامية عملية:			
(أ) المصافحة باليد	(ب) حمل المطرقة	(ج) الإمساك بالقلم	(د) حمل الحقيبة
٤- توضع اليدين على الأرض عند أداء المهارة بحيث تكون المسافة بينهما:			
(أ) أكبر من اتساع الصدر بكثير	(ب) ملاصقتين لبعضهما	(ج) باتساع الصدر	(د) متباعدين جداً
٥- كيف يتم مسك المضرب أثناء وقفة الاستعداد؟			
(أ) بتصلب وشدة	(ب) بدون تصلب (باسترخاء)	(ج) بيدين اثنتين دائماً	(د) من منتصف عنق المضرب
٦- في مهارة الإرسال المنخفض في الريشة الطائرة، يجب أن يكون ضرب الريشة عند مستوى:			
(أ) أعلى من الرأس	(ب) مستوى الكتف	(ج) أسفل الخصر	(د) مستوى الركبة فقط
٧- في الخطوة الأولى للمسكة الصحيحة، نمسك عنق المضرب باليد الحرة بحيث يكون رأس المضرب:			
(أ) مائلاً للأرض	(ب) موازياً للأرض	(ج) عمودياً على الأرض	(د) فوق الرأس
٨- يجب أن تكون قبضة اليد على المضرب أثناء المسكة الأمامية:			
(أ) مشدودة جداً ومتصلبة	(ب) مرثية لدرجة سقوط المضرب	(ج) محكمة ولكن غير متوترة (مرنة)	(د) ممسوكة بأطراف الأصابع فقط
٩- أي جزء من الجسم يقود الحركة الأساسية لتوجيه المضرب نحو الريشة؟			
(أ) الرأس	(ب) الرسغ والساعد	(ج) الركبة	(د) القدم اليسرى
١٠- أين يجب أن يتجه نظر اللاعب أثناء وقفة الاستعداد؟			
(أ) للأمام ونحو الريشة	(ب) إلى الأسفل نحو القدمين	(ج) إلى الجمهور	(د) إلى سقف الصالة
١١- عند مسك المضرب بالطريقة الصحيحة، يشكل إصبع الإبهام مع السبابة حرف:			
(أ) o	(ب) L	(ج) v	(د) u
١٢- الهدف من الإرسال المنخفض هو إسقاط الريشة في ملعب المنافس في:			
(أ) المنطقة الخلفية البعيدة	(ب) خارج حدود الملعب	(ج) المنطقة الأمامية القريبة من الشبكة	(د) أي مكان في الملعب عشوائياً
١٣- عند أداء الضربة بظهر المضرب، كيف يتم وضع إبهام اليد القابضة؟			
(أ) يلتف حول المقبض	(ب) يمتد على الجزء المسطح من المقبض	(ج) يوضع أسفل المقبض	(د) لا يلامس المقبض
١٤- تبدأ مهارة الوقوف على الرأس من وضع:			
(أ) الوقوف	(ب) القرفصاء (الإقعاء)	(ج) الاستلقاء على الظهر	(د) الاستلقاء على البطن

١٥- في مرحلة الارتقاء، كيف يتم دفع لوحة الارتقاء؟			
(أ) بكتلتا القدمين معاً	(ب) بقدم واحدة (قدم الارتقاء) بقوة وسرعة	(ج) بأطراف الأصابع فقط	(د) بالركبة
١٦- ما الهدف الرئيسي من مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل؟			
(أ) الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة	(ب) الجري ببطء لتوفير الطاقة	(ج) القفز عالياً في الهواء مباشرة	(د) التوقف قبل لوحة الارتقاء
١٧- أين يجب أن يكون اتجاه النظر أثناء أداء آلية الجري الصحيحة؟			
(أ) إلى الأسفل باتجاه القدمين	(ب) إلى الأعلى باتجاه السماء	(ج) إلى الأمام مباشرة	(د) إلى الجانبين
١٨- يجب أن تكون قبضة اليد على المضرب أثناء الأداء:			
(أ) مشدودة بقوة جداً	(ب) مرنة لدرجة السقوط	(ج) محكمة ولكن دون توتر	(د) باستخدام إصبعين فقط
١٩- عند أداء الإرسال المنخفض، ينتقل ثقل الجسم من:			
(أ) القدم الأمامية إلى الخلفية	(ب) القدم الخلفية إلى الأمامية	(ج) اليمين إلى اليسار فقط	(د) لا ينتقل ثقل الجسم
٢٠- عند سماع نداء 'خذ مكانك' في البدء العالي، يقوم الطالب بـ:			
(أ) الجري بأقصى سرعة فوراً	(ب) الوقوف خلف خط البداية مع وضع إحدى القدمين أماماً	(ج) الجلوس على الأرض	(د) القفز في المكان
٢١- يكون وضع الكفين عند وضعهما على الأرض في بداية المهارة:			
(أ) متباعدين جداً	(ب) متلاصقين تماماً	(ج) باتساع الصدر وتشير الأصابع للأمام	(د) خلف الظهر
٢٢- كم تبلغ زاوية انثناء المرفقين تقريباً أثناء مرحلة الذراعين في الجري؟			
(أ) 45 درجة	(ب) 90 درجة (زاوية قائمة)	(ج) 180 درجة (مستقيمة)	(د) 120 درجة
٢٣- أين يتركز ثقل الجسم عند اتخاذ وضع الاستعداد في البدء العالي؟			
(أ) على القدم الخلفية	(ب) موزع بالتساوي بين القدمين	(ج) على القدم الأمامية	(د) على كعب القدم الخلفية
٢٤- ما هي الطريقة الصحيحة للهبوط لتجنب الإصابة واحتساب مسافة جيدة؟			
(أ) الهبوط على اليدين	(ب) الهبوط على قدم واحدة	(ج) الهبوط على الكعبين مع اندفاع الجسم للأمام	(د) الهبوط والجلوس مكان السقوط
٢٥- على أي جزء من القدم يفضل الهبوط أثناء الجري السريع؟			
(أ) كعب القدم	(ب) باطن القدم كاملاً	(ج) مشط القدم (مقدمة القدم)	(د) حافة القدم الخارجية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	
#	العبارة
١	يجب المحافظة على وضع التكور (ضم الجسم) طوال فترة الدوران.
٢	يجب وضع الكفين على الأرض بجوار الرأس وتكون الأصابع متجهة نحو الكتفين.
٣	في آلية الجري الصحيحة، يكون الجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام.
٤	تشير أصابع اليدين إلى الأمام عند وضع الكفين على الأرض.
٥	تساعد مرونة الرسغ في أداء الضربات بشكل صحيح عند استخدام المسكة الأمامية.

#	العبرة	الإجابة
٦	من الأخطاء في وقفة الاستعداد الوقوف والركبتان مفرودتان تماماً.	(✓)
٧	يجب أن يميل الجذع قليلاً للأمام عند اتخاذ وضع الاستعداد في البدء العالي.	(✓)
٨	يجب الضغط بقوة مفرطة وتوتر عالٍ على مقبض المضرب لضمان عدم سقوطه.	(X)
٩	يتم أداء المهارة بالدفع بالقدمين بقوة مفرطة ودون تدرج.	(X)
١٠	يقوم الطالب بمسك المضرب من (الرأس) لبدء اللعب وتنفيذ الضربات.	(X)
١١	يتم لف الأصابع الثلاثة (الوسطى والبنصر والخنصر) حول مقبض المضرب بلطف.	(✓)
١٢	تعتبر المسكة الأمامية (المصافحة) هي المسكة المستخدمة غالباً في الإرسال المنخفض بوجه المضرب.	(✓)
١٣	في وقفة الاستعداد، يكون وجه المضرب متجهاً للأعلى.	(✓)
١٤	يجب وضع اليدين والرأس على خط مستقيم واحد عند أداء الوقوف على الرأس.	(X)
١٥	يتم دفع الأرض بالقدمين بقوة للمساعدة في عملية الدوران للأمام.	(✓)
١٦	يجب إبقاء الرأس بعيداً عن الصدر والنظر للخلف أثناء أداء المهارة.	(X)
١٧	من الأخطاء الشائعة تقوس الظهر أثناء الثبات في وضع الوقوف على الرأس.	(✓)
١٨	عند أداء الضربة بظهر المضرب، يكون وجه المضرب (باطن اليد) مواجهاً للشبكة.	(X)
١٩	يجب أن تكون العينان مثبتتين على الريشة طوال فترة الأداء.	(✓)
٢٠	تستخدم الضربة الأمامية بوجه المضرب عندما تأتي الريشة في جهة اليد الماسكة للمضرب.	(✓)
٢١	الرأس يجب أن يكون للأعلى والنظر موزعاً بين الريشة والملعب.	(✓)
٢٢	في الدرجة الخلفية المتكورة، يكون وضع الظهر مفروداً ومستقيماً تماماً أثناء الدوران.	(X)
٢٣	يُستخدم البدء العالي في سباقات المسافات الطويلة واختراق الضاحية.	(✓)
٢٤	يتم قياس مسافة الوثب من آخر نقطة تركها اللاعب في الرمل الأقرب للوحة الارتقاء.	(✓)

#	العبرة	الإجابة
٢٥	تعتبر مسكة (المصافحة) هي الأساس للمسكة الأمامية في الريشة الطائرة.	(✓)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الدوران تتجه نحو الكتفين	
٢. الأصابع حول المحور العرضي	
٣. الركبتان يكون للأمام وللأسفل قليلاً	
٤. الدفع قوة من الكفين للأرض	
٥. النظر تتجهان نحو الصدر (التكور)	

الإجابة: ١-ب، ٢-أ، ٣-هـ، ٤-د، ٥-ج

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الريشة الطائرة تفصل بين ملعبين للاعبين	
٢. المضرب الشخص الذي يؤدي المهارات	
٣. اللاعب الأداة المستخدمة لضرب الريشة	
٤. الشبكة الأداة التي يتم ضربها	
٥. اللاعب المكان الذي تقام فيه المباراة	

الإجابة: ١-د، ٢-ج، ٣-هـ، ٤-أ، ٥-ب

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. قاعدة الارتكاز مثلث من اليدين والرأس	
٢. وضع البدء مكان الاستناد على الأرض	
٣. اتجاه الأصابع القرفصاء	
٤. الجذع للأمام	
٥. مقدمة الرأس مشدود وعلى استقامة واحدة	

الإجابة: ١-أ، ٢-ج، ٣-د، ٤-هـ، ٥-ب

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مضمومتان ومشدودتان لأعلى	1. نوع المهارة
بثني الركبتين والعودة للقفصاء	2. الأمان
للأمام قليلاً	3. الهبوط
استخدام مرتبة رياضية	4. النظر
حركة اتزان مقلوب	5. الرجلين

الإجابة: 1-هـ، 2-د، 3-ب، 4-ج، 5-أ

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تستخدم لتثبيت المضرب أثناء ضبط المسكة	1. قبضة صحيحة
توضع على جانب المقبض كبدية للمصافحة	2. قبضة خاطئة
الضغط بقوة مفرطة وتصلب الرسغ	3. اليد الحرة
مسك المضرب دون توتر مع مرونة الرسغ	4. الإبهام والسبابة
يعملان على تثبيت وتوجيه المضرب (شكل ٧)	5. راحة اليد

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-أ، 4-هـ، 5-ب

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يستخدم لضرب الكرات القادمة لجهة اليد الماسكة	1. وجه المضرب
يستخدم لضرب الكرات القادمة للجهة المعاكسة	2. ظهر المضرب
الوضع الأساسي قبل التحرك للكرة	3. الريشة
المفصل المسؤول عن توجيه وسرعة المضرب	4. وقفة الاستعداد
الأداة التي يتم ضربها وتبادلها	5. الرسغ

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-هـ، 4-ج، 5-د

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
متطلب أساسي في مرحلة الطيران بالقفصاء	1. السرعة القصوى
أساس مرحلة الارتقاء	2. الدفع القوي

الإجابة: 1-د، 2-ب، 3-أ، 4-ج، 5-هـ

(ب)	(أ)
يساعد في الهبوط الصحيح	٣. ضم الركبتين
هدف مرحلة الاقتراب	٤. ميل الجذع للأمام
يقلل من مسافة القفزة المحتسبة	٥. السقوط للخلف

الإجابة: 1-د، 2-ب، 3-أ، 4-ج، 5-هـ

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

ه درجات	(ب)	(أ)
	تُعرف بمسكة المصافحة	١. المسكة الأمامية
	تمسك عنق المضرب عند ضبط المسكة	٢. شكل V
	يجب أن يكون مرناً وغير متصلب	٣. الرسغ
	يكون عمودياً على الأرض عند البدء	٤. اليد الحرة
	يتشكل بين الإبهام والسبابة	٥. رأس المضرب

الإجابة: 1-أ، 2-هـ، 3-ج، 4-ب، 5-د

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

ه درجات	(ب)	(أ)
	يجب أن يكون موجهاً نحو الريشة والملعب	١. الإرسال الصحيح
	تمسك بالريشة قبل ضربها	٢. الخطأ القانوني
	ضرب الريشة فوق مستوى الخصر	٣. القدم المتقدمة
	تمر الريشة فوق الشبكة وتسقط في المكان المحدد	٤. اليد الحرة
	تكون عكس اليد الضاربة	٥. النظر

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-هـ، 4-ب، 5-أ

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

ه درجات	(ب)	(أ)
	لف الأصابع حول المقبض وتشكيل حرف V	١. الخطوة الأولى
	وضع راحة اليد على المقبض (وضع المصافحة)	٢. الخطوة الثانية
	منتشرة ومتباعدة قليلاً على المقبض	٣. الخطوة الثالثة
	حر الحركة وغير متصلب	٤. وضع الأصابع
	مسك المضرب من العنق باليد الحرة	٥. حالة الرسغ

الإجابة: 1-هـ، 2-ب، 3-أ، 4-ج، 5-د

السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... فترة وجود الجسم في الهواء	١. مرحلة الطيران
..... لحظة ملامسة القدم للأرض	٢. مرحلة الارتكاز
..... حركة الذراعين للأمام والخلف	٣. المرجحة
..... 90 درجة تقريباً	٤. زاوية المرفق
..... نصف مضمومة باسترخاء	٥. القبضة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... مائل قليلاً للأمام	١. الرأس
..... تلامس الأرض بمقدمتها	٢. الذراعان
..... مرفوع والنظر للأمام	٣. الجذع
..... ترتفع للأمام وللأعلى	٤. الركبة
..... تتحرك عكس الرجلين	٥. القدم

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-أ، 4-د، 5-ب

السؤال الخامس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... توضعان باتساع الصدر	١. الذقن
..... لا تلامس مقدمته الأرض	٢. الكفان
..... يلامس الصدر	٣. الظهر
..... تدفعان الأرض للدوران	٤. القدمان
..... يكون مقوساً (متكوراً)	٥. الرأس

الإجابة: 1-ج، 2-أ، 3-هـ، 4-د، 5-ب

السؤال السادس عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	يستخدم البدء العالي في سباقات المسافات ____ والطويلة. الإجابة: المتوسطة
٢	في البدء العالي، يتم وضع إحدى القدمين خلف ____ مباشرة. الإجابة: خط البداية

٣	تستخدم المسكة الأمامية لضرب الكرات التي تأتي جهة اليد ____ . الإجابة: الضاربة
٤	عند الإمساك بال مضرب، يشكل إصبع الإبهام والسبابة شكل رقم ____ أو الحرف V . الإجابة: V
٥	تشبه طريقة مسك المضرب للضربة الأمامية حركة ____ باليد. الإجابة: المصافحة
٦	تضرب الريشة في الإرسال المنخفض لتسقط في المنطقة ____ من ملعب الخصم. الإجابة: الأمامية
٧	يميل الجذع قليلاً إلى ____ للحفاظ على التوازن والاستعداد. الإجابة: الأمام
٨	تُسمى الأداة التي نستخدمها لضرب الريشة في هذه الرياضة ب ____ . الإجابة: المضرب
٩	نقطة استناد الرأس على الأرض تكون عند ____ . الإجابة: مقدمة الرأس
١٠	في طريقة القرفصاء، يقوم اللاعب بضم ____ نحو الصدر أثناء الطيران. الإجابة: الركبتين
١١	حركة المضرب في الإرسال المنخفض تكون حركة ____ من الخلف للأمام. الإجابة: بندولية
١٢	عند أداء الضربة بظهر المضرب، نستخدم ____ المضرب لضرب الريشة. الإجابة: ظهر
١٣	تُسمى المسكة الأمامية للمضرب في الريشة الطائرة بمسكة ____ . الإجابة: المصافحة
١٤	يشبه شكل الجسم أثناء أداء مهارة الدرجة الأمامية شكل ____ . الإجابة: الكرة
١٥	يجب أن يمتد ____ على الجزء العريض من مقبض المضرب عند المسكة الخلفية. الإجابة: الإبهام
١٦	يكون النظر متجهاً للأمام و ____ قليلاً في بداية الانطلاق. الإجابة: الأسفل
١٧	تُعرف الطريقة الصحيحة لمسك المضرب بأنها تشبه ____ باليد. الإجابة: المصافحة
١٨	تصنف مهارة الدرجة الأمامية المتكورة ضمن رياضة ____ . الإجابة: الجمباز
١٩	يجب الهبوط على ____ القدم لامتصاص الصدمة والدفع للأمام. الإجابة: مشط
٢٠	تتحرك الذراعان أثناء الجري حركة ____ لحركة الرجلين. الإجابة: عكسية
٢١	أثناء الجري، يجب أن يكون الرأس مرفوعاً والنظر متجه إلى ____ . الإجابة: الأمام
٢٢	لأداء المسكة الصحيحة، نضع راحة اليد على ____ المضرب ثم نغلق الأصابع. الإجابة: مقبض
٢٣	تُعرف الكرة المستخدمة في هذه الرياضة والتي تحتوي على ريش ب ____ . الإجابة: الريشة الطائرة

٢٤	يجب أن يكون رأس المضرب متجهاً إلى ____ أثناء مرجحة الذراع لضرب الريشة. الإجابة: الأسفل
٢٥	لحماية الرقبة أثناء الدحرجة، يجب على الطالب ضم ____ باتجاه الصدر. الإجابة: الذقن
٢٦	من الأخطاء الشائعة في مسك المضرب ____ القبضة بشكل مبالغ فيه مما يعيق حركة الرسغ. الإجابة: تصلب
٢٧	عند أداء الإرسال، يتم مسك الريشة بإصبعي الإبهام و ____. الإجابة: السبابة
٢٨	يشكل إصبع الإبهام والسبابة على مقبض المضرب شكل الحرف الإنجليزي ____. الإجابة: V
٢٩	أثناء الوقوف للبدء، ينتقل ثقل الجسم على الرجل ____. الإجابة: الأمامية
٣٠	في وقفة الاستعداد، تكون القدمان متباعدتين باتساع ____. الإجابة: الكتفين
٣١	المرحلة التي لا تلامس فيها أي قدم الأرض تسمى مرحلة ____. الإجابة: الطيران
٣٢	عند الاستعداد للانطلاق، يتم ثني ____ قليلاً للمساعدة في الدفع. الإجابة: الركبتين
٣٣	تتم ____ الذراعين للأمام والخلف بجانب الجسم أثناء الجري. الإجابة: مرجحة
٣٤	يجب لف أصابع اليد القابضة على المقبض بكل يسر ودون ____. الإجابة: توتر
٣٥	عند أداء الوقوف على الرأس، يشكل الرأس مع اليدين ____ لضمان التوازن. الإجابة: مثلثاً

٥ درجات

السؤال السابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

ما هو وضع رأس المضرب عند البدء بتعلم المسكة الصحيحة؟

الإجابة النموذجية: يكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.

الثاني.

اذكر وضع البدء الصحيح لمهارة الوقوف على الرأس.

الإجابة النموذجية: وضع القرفصاء (أو الإقعاء) مع وضع اليدين على الأرض.

لماذا يجب ضم الذقن إلى الصدر أثناء أداء الدرجة الأمامية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لحماية الفقرات العنقية وتسهيل انسيابية الحركة والدوران.

الرابع.

كيف يكون وضع الجذع (الجسم) أثناء أداء الضربة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: مائلاً قليلاً للأمام باتجاه الضربة

الخامس.

لماذا نقوم بثني الركبتين قليلاً في وقفة الاستعداد؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: للمساعدة على سرعة الانطلاق والتحرك في جميع الاتجاهات.