تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: رابع ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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

1	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	( )
2	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	( )
6	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	( )
7	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	( )
8	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	( )
9	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
2	تؤدى مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة ..... و ..... الكرة.					
	أ	بجانب وخلف	ب	بجانب وأمام	ج	لا شيء مما ذكر
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على					
	أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر
6	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى ..... قبل لمس الكرة.					
	أ	الداخل	ب	الخلف	ج	لا شيء مما ذكر
7	أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى					
	أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
8	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على ..... عند ركلها.					
	أ	الكرة	ب	المرمى	ج	جميع ما ذكر صحيح
9	تستخدم مسكة المضرب للضربات :					
	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	يتم وضع المضرب بشكل ..... على الأرض بصفة مستمرة.					
	أ	عمودي	ب	جانبي	ج	لا شيء مما ذكر

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: رابع ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الاجابة

نموذج ... ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

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

١	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	(✓)
٢	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	(✓)
٦	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	(✓)
٧	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	(✓)
٨	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	(✓)
٩	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	
٢	تؤدى مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة ..... و ..... الكرة.						
	أ	بجانب وخلف	ب	بجانب وأمام	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.						
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :						
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٥	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على						
	أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر	
٦	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى ..... قبل لمس الكرة.						
	أ	الداخل	ب	الخلف	ج	لا شيء مما ذكر	
٧	أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى						
	أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف	
٨	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على ..... عند ركلها.						
	أ	الكرة	ب	المرمى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٩	تستخدم مسكة المضرب للضربات :						
	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	جميع ما ذكر صحيح	
١٠	يتم وضع المضرب بشكل ..... على الأرض بصفة مستمرة.						
	أ	عمودي	ب	جانبي	ج	لا شيء مما ذكر	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

حقيبتي
www.haqibati.net

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: رابع ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات الأمامية.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	( )
4	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	( )
5	تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	( )
6	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	( )
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	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	( )
10	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	( )

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	تؤدى الضربة الأمامية من :						
	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	
3	يؤدى الإرسال بوجه المضرب بطريقة:						
	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم						
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	
5	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لـ						
	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	

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

(السرعة ـ الإرسال بوجه المضرب ـ الأمام ـ وقفة الاستعداد ـ الضربة الأمامية)

1- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة ..... .

2- في مهارة ..... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

3- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى ..... .

4- في مهارة ..... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات الأمامية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	(✓)
٤	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	(✓)
٥	تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	(✓)
٦	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	(✓)
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	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	(✓)
١٠	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	(✓)

حقيبتي
www.haqibati.net

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	تؤدى الضربة الأمامية من :						
	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	يؤدى الإرسال بوجه المضرب بطريقة:						
	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم						
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	
٥	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لـ						
	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	

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

(السرعة ـ الإرسال بوجه المضرب ـ الأمام ـ وقفة الاستعداد ـ الضربة الأمامية)

١- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة ....الضربة الأمامية.....

٢- في مهارة .....وقفة الاستعداد.. يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

٣- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى .....الأمام..... .

٤- في مهارة .....الإرسال بوجه المضرب.... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: رابع ابتدائي
الزمن: ساعتان
الفترة: الثانية ١٤٤٨

اختبار فتري

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			٨ درجات
١- كيفَ تتحرَّكُ الذراعانِ بالنسبةِ إلى الرجلينِ في الجريِ الصحيح؟			
(أ) الذراعُ اليمنى مع الرجلِ اليمنى في وقتٍ واحد	(ب) تتوقَّفُ الذراعانِ كلَّما تحرَّكتِ الرجلان	(ج) تتحرَّكُ الذراعانِ عرضًا أمامَ الصدر	(د) الذراعُ اليمنى مع الرجلِ اليسرى بالتبادل
٢- قبلَ التَّأرجُحِ بالمِضرَبِ في ملعبٍ يكثُرُ فيهِ الطُّلاب، يجبُ على الطَّالبِ أن:			
(أ) يُغمِضَ عينَيْهِ ليُركِّزَ على الحركة	(ب) يقِفَ مُلاصِقاً لزميلِهِ ليُقلِّدَ أداءَه	(ج) يتأكَّدَ من وُجودِ مسافةٍ آمِنةٍ بينَهُ وبينَ زُملائِه	(د) يترُكَ المِضرَبَ يسقُطُ من يدِهِ بعدَ كلِّ ضربة
٣- ما هي الوضعية التي يتخذها الجسم أثناء مرحلة الطيران في طريقة القرفصاء؟			
(أ) وضع المشي في الهواء	(ب) وضع الجلوس (ضم الركبتين للصدر)	(ج) وضع التمدد الكامل	(د) وضع الانحناء للخلف
٤- تعتبر مهارة صد الكرة في التنس مهارة:			
(أ) هجومية بحتة	(ب) دفاعية لاستقبال الكرة	(ج) للجري فقط	(د) للإرسال فقط
٥- في أيِّ السباقاتِ يُستعمَلُ البَدْءُ العالي؟			
(أ) سباقاتِ السباحةِ الحُرَّة	(ب) سباقاتِ المسافاتِ المتوسطةِ والطويلة	(ج) مسابقاتِ رميِ الكرةِ الحديدية	(د) مسابقاتِ الوثبِ العالي
٦- في وضع البدء العالي، يكون وضع القدم الأمامية (قدم الارتكاز):			
(أ) فوق خط البداية تماماً	(ب) خلف خط البداية مباشرة دون لمسه	(ج) أمام خط البداية بمسافة كبيرة	(د) بجانب خط البداية من الخارج
٧- أين يجب أن توضع اليد الحرة (غير الضاربة) عند الاستعداد لمسك المضرب؟			
(أ) خلف الظهر	(ب) على عنق المضرب	(ج) على رأس المضرب	(د) بجانب الجسم
٨- يتم توزيع ثقل الجسم في وقفة الاستعداد على:			
(أ) كعبي القدمين (المؤخرة)	(ب) مقدمة أمشاط القدمين	(ج) قدم واحدة فقط	(د) الحافة الخارجية للقدمين

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	شدُّ القبضةِ بأقصى قوّةٍ طَوالَ اللعبِ يزيدُ دقّةَ الضرباتِ ويقلّلُ إجهادَ اليدِ.	( )
٢	تُسنِدُ اليَدُ الحُرَّةُ عُنُقَ المِضرَبِ في وَقْفَةِ الاسْتِعْدادِ.	( )
٣	من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد الوقوف والركبتان مفرودتان تماماً.	( )
٤	يُوجِّهُ النَّظرُ إلى وجهِ المُنافِسِ بدلاً من الكرةِ حتى لحظةِ ملامستِها للمِضرَب.	( )
٥	يجب الوقوف والركبتان مفرودتان تماماً وتصلب الجسم عند انتظار الكرة.	( )

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات
١	يُلبَسُ _____ الرياضيُّ المناسبُ محافظةً على القدمينِ أثناءَ الجري.
٢	أثناء الوقفة، يميل _____ قليلاً للأمام لضمان الجاهزية.
٣	يعودُ اللاعبُ بعدَ تنفيذِ الإرسالِ إلى وضعِ _____ استعداداً لِردِّ الكرةِ القادمةِ.
٤	تُوضَعُ القدمُ الأماميةُ _____ خطِّ البدايةِ من غيرِ أن تلمسَه.
٥	في وقفة الاستعداد، يقف الطالب وتكون القدمان متباعدتين باتساع _____.

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:	درجتان

الأول.

صِفْ خُطواتِ صدِّ الكرةِ بالمِضرَبِ مُرتَّبةً من أخذِ وضعِ الاستعدادِ حتى ردِّ الكرةِ إلى ملعبِ المُنافِس.

.....

.....

.....

.....

.....



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: رابع ابتدائي
الزمن: ساعتان
الفترة: الثانية ١٤٤٨

نموذج الاجابة

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:				٨ درجات
١- كيفَ تتحرَّكُ الذراعانِ بالنسبةِ إلى الرجلينِ في الجريِ الصحيح؟				
(أ) الذراعُ اليمنى مع الرجلِ اليمنى في وقتٍ واحد	(ب) تتوقَّفُ الذراعانِ كلَّما تحرَّكتِ الرجلان	(ج) تتحرَّكُ الذراعانِ عرضًا أمامَ الصدر	(د) الذراعُ اليمنى مع الرجلِ اليسرى بالتبادل	
٢- قبلَ التَّأرجُحِ بالمِضرَبِ في ملعبٍ يكثُرُ فيهِ الطُّلاب، يجبُ على الطَّالبِ أن:				
(أ) يُغمِضَ عينَيْهِ ليُركِّزَ على الحركة	(ب) يقِفَ مُلاصِقاً لزميلِهِ ليُقلِّدَ أداءَه	(ج) يتأكَّدَ من وُجودِ مسافةٍ آمِنةٍ بينَهُ وبينَ زُملائِه	(د) يترُكَ المِضرَبَ يسقُطُ من يدِهِ بعدَ كلِّ ضربة	
٣- ما هي الوضعية التي يتخذها الجسم أثناء مرحلة الطيران في طريقة القرفصاء؟				
(أ) وضع المشي في الهواء	(ب) وضع الجلوس (ضم الركبتين للصدر)	(ج) وضع التمدد الكامل	(د) وضع الانحناء للخلف	
٤- تعتبر مهارة صد الكرة في التنس مهارة:				
(أ) هجومية بحتة	(ب) دفاعية لاستقبال الكرة	(ج) للجري فقط	(د) للإرسال فقط	
٥- في أيِّ السباقاتِ يُستعمَلُ البَدْءُ العالي؟				
(أ) سباقاتِ السباحةِ الحُرَّة	(ب) سباقاتِ المسافاتِ المتوسطةِ والطويلة	(ج) مسابقاتِ رميِ الكرةِ الحديدية	(د) مسابقاتِ الوثبِ العالي	
٦- في وضع البدء العالي، يكون وضع القدم الأمامية (قدم الارتكاز):				
(أ) فوق خط البداية تماماً	(ب) خلف خط البداية مباشرة دون لمسه	(ج) أمام خط البداية بمسافة كبيرة	(د) بجانب خط البداية من الخارج	
٧- أين يجب أن توضع اليد الحرة (غير الضاربة) عند الاستعداد لمسك المضرب؟				
(أ) خلف الظهر	(ب) على عنق المضرب	(ج) على رأس المضرب	(د) بجانب الجسم	
٨- يتم توزيع ثقل الجسم في وقفة الاستعداد على:				
(أ) كعبي القدمين (المؤخرة)	(ب) مقدمة أمشاط القدمين	(ج) قدم واحدة فقط	(د) الحافة الخارجية للقدمين	

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	شدُّ القبضةِ بأقصى قوّةٍ طَوالَ اللعبِ يزيدُ دقّةَ الضرباتِ ويقلّلُ إجهادَ اليدِ.	(✘)
٢	تُسنِدُ اليَدُ الحُرَّةُ عُنُقَ المِضرَبِ في وَقْفَةِ الاسْتِعْدادِ.	(✔)
٣	من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد الوقوف والركبتان مفرودتان تماماً.	(✔)
٤	يُوجِّهُ النَّظرُ إلى وجهِ المُنافِسِ بدلاً من الكرةِ حتى لحظةِ ملامستِها للمِضرَب.	(✘)
٥	يجب الوقوف والركبتان مفرودتان تماماً وتصلب الجسم عند انتظار الكرة.	(✘)

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات
١	يُلبَسُ _____ الرياضيُّ المناسبُ محافظةً على القدمينِ أثناءَ الجري. الإجابة: الحذاء
٢	أثناء الوقفة، يميل _____ قليلاً للأمام لضمان الجاهزية. الإجابة: الجذع
٣	يعودُ اللاعبُ بعدَ تنفيذِ الإرسالِ إلى وضعِ _____ استعداداً لِردِّ الكرةِ القادمةِ. الإجابة: الاستعداد
٤	تُوضَعُ القدمُ الأماميةُ _____ خطِّ البدايةِ من غيرِ أن تلمسَه. الإجابة: خلف
٥	في وقفة الاستعداد، يقف الطالب وتكون القدمان متباعدتين باتساع _____. الإجابة: الكتفين

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:	درجتان

الأول.

صِفْ خُطواتِ صدِّ الكرةِ بالمِضرَبِ مُرتَّبةً من أخذِ وضعِ الاستعدادِ حتى ردِّ الكرةِ إلى ملعبِ المُنافِس.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: أولاً: أخذ وضع الاستعداد بالوقوف في مواجهة الشبكة والقدمان متباعدتان بمقدار عرض الكتفين، والركبتان مثنيتان قليلاً، والثقل على مقدمتي القدمين، والمضرب أمام الجسم ممسوك بقبضة محكمة واليد الأخرى تسند رقبته، والنظر متجه إلى المنافس ومضربه. ثانياً: ملاحظة اتجاه الكرة فور خروجها من مضرب المنافس والتحرك بخطوات جانبية سريعة حتى يصير الجسم في مسار الكرة. ثالثاً: تقديم المضرب أمام الجسم ووضعه في طريق الكرة بحركة قصيرة ثابتة دون تأرجح واسع، مع تثبيت الرسغ وتوجيه سطح المضرب إلى الجهة المراد ذهاب الكرة إليها، ومتابعة الكرة بالنظر حتى ملامستها. رابعاً: العودة مباشرة إلى وسط الملعب وأخذ وضع الاستعداد من جديد استعداداً للكرة التالية.

حقيبتي
www.haqibati.net