

تجميعات أسئلة

الرخصة المهنية

لـ التربية البدنية





المراجعة المكثفة للرخصة المهنية في التربية البدنية

- 1 يتكون الحبل الشوكي من زوج من الأعصاب

a 29 b 31 c 33 d 36
- 2 الجزء الذي يتكون منه المخ والأعصاب والحبل الشوكي هو

a الجهاز المركزي b الجهاز الطرفي c الجهاز الذاتي d الجهاز المحيطي
- 3 عند نقل الحركة من مكان إلى مكان بالجسم، أثناء المشي يكون الموجه للحركة

a من الجذع للقدم b من القدم للجذع c من الجذع للرأس d من الرأس للجذع
- 4 الحركات المتكررة تعني

a أساسية منفصلة b مزدوجة أساسية c مزدوجة متصلة d أساسية متصلة
- 5 تُسمى الحركة المتكررة بـ

a أحادية المراحل b ثنائية المراحل c ثلاثية المراحل d المركبة
- 6 تتكون التمرينات من

a أوضاع أصلية ومشتقة وخاصة b أوضاع أصلية ومشتقة c أوضاع أصلية وخاصة d أوضاع أصلية فقط
- 7 عند تخطيط درس التربية البدنية يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية لطلاب الصف الواحد ما عدا:

a الطول b الوزن c المهارة d العمر
- 8 إذا كان الطالب مشتت الانتباه، فإن أفضل طريقة يستخدمها المعلم هي استخدام استراتيجية:

a الأمري b الاكتشاف الموجه c الاكتشاف الحر d التبادلي
- 9 أفضل أسلوب يمكن استخدامه مع جميع المراحل في التدريس هو:

a الأمري b الاكتشاف الموجه c التبادلي d حل المشكلات
- 10 أفضل أسلوب يمكن استخدامه مع الناشئين والمبتدئين هو

a الأمري b الاكتشاف الموجه c حل المشكلات d التبادلي
- 11 عندما يقوم الطالب بتنطيط كرة السلة بخط مستقيم ومتعرج ودائرياً فيكون ذلك ضمن:

a الوعي بالاتجاه b الوعي بالجسم c الوعي بالعلاقات بين الأشياء d الوعي بالمسار



- 12 في أي من الأعمار التالية يطور الطالب التوافق الحركي سنوات
- a 9-6 b 12-9 c 15-12 d 18-15
- 13 عندما يسأل المعلم طلابه (كيف تستطيع الانتقال من مكان لآخر) الهدف من السؤال هنا:
- a الاكتشاف الحر b الاكتشاف الموجه c حل المشكلات d التطبيق الذاتي
- 14 كم سعر حراري ينتجها حرق 1 جم من البروتين ... ؟
- a 4 b 6 c 7 d 9
- 15 المسئول عن ضخ الدم في الدورة الدموية الصغرى
- a البطين الأيسر b البطين الأيمن c الأذنين الأيمن d الأذنين الأيسر
- 16 كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة
- a ضخ الدم b نتاج القلب c حجم الضربة d قوة الضربة
- 17 حجم كمية الدم التي يضخها القلب في كل ضربة من ضرباته
- a ضخ الدم b نتاج القلب c حجم الضربة d قوة الضربة
- 18 تُسمى منظم ضربات القلب
- a حزم هس b العقدة الجيب أذينية c العقدة الأذينية البطينية d جميع ما سبق
- 19 عندما يريد المعلم صياغة الهدف السلوكي بشكل صحيح فيكون كالتالي
- a أن+الطالب+السلوك+المطلوب+معيار الأداء b أن+الفعل+الطالب+السلوك+المطلوب+معيار الأداء
c أن+الفعل+معيار الأداء+السلوك d أن+السلوك+الطالب+معيار الأداء
- 20 السلامة والكفاءة البدنية والصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية:
- a التهيئة البدنية b الصحة c اللياقة القلبية التنفسية d القوة
- 21 أن يقترح الطالب خطة هجومية للتمويه في الكرة الطائرة بعد سماعه لشرح المعلم بدقيقتين
- a الفهم b التطبيق c التحليل d التركيب
- 22 لاعب يقطع مسافة 400 متر في 60 ث كم سرعته
- a 6.6 ث b 7.6 ث c 8.6 ث d 9.6 ث
- 23 المسئول عن نقل الإشارات العصبية في البطينين
- a حزام هس وألياف بركينجي b العقدة الأذينية البطينية c العقدة الجيب أذينية d الشريان التاجي
- 24 تتنوع أساليب تدريس موسكا موسكا وهي متساوية من حيث:
- a الأهمية b نسبة القرارات c درجات النمو d عمليات التحضير



25 المصدر الرئيسي للطاقة في الرياضة اللاهوائية هو

- a الدهون b الكربوهيدرات c الفيتامينات d البروتينات

26 المصدر السريع للطاقة في جسم الإنسان:

- a الجلوكوز b الجللايكوجين c الدهون d الكربوهيدرات

27 المصدر الموفر للطاقة عند استهلاكه في جسم الإنسان

- a الكربوهيدرات b البروتينات c الدهون d الفيتامينات

28 المخزون السريع "القليل" للطاقة في جسم الإنسان

- a الجلوكوز b الجللايكوجين c الكربوهيدرات d الدهون

29 المخزون الوفير للطاقة في جسم الإنسان

- a الكربوهيدرات b البروتينات c الدهون d الجللايكوجين

30 عند أداء الدرجة الأمامية المتكورة، ما الجزء الذي لا ينبغي أن يلمس الأرض:

- a اليدين b القدمان c الرأس d الظهر

31 من الخصائص الفسيولوجية التي تحدث عند ممارسة النشاط البدني

- a العرق b الخوف c القلق d السعادة

32 في حالة الخوف الشديد يفرز الجسم هرمون

- a الأستروجين b الأدرينالين c الاستيل كولين d النمو

33 ما الرياضة التي يتفوق فيها الطفل في سن 6 - 9 سنوات ويشبه أدائه فيها أداء الكبار:

- a الجري b المشي c التسلق d الحجل

34 تخطيط المعلم للدرس يتضمن

- a استخدام الأنشطة التعليمية b تحضير الأدوات c التهيئة النفسية للطلاب d توزيع بطاقات المهام

35 في نهاية مرحلة الضربة الأمامية في التنس تكون زاوية المرفق

- a مستقيمة b منفرجة c حادة d قائمة

36 أول عنصر من عناصر الإدارة الرياضية هو

- a التنظيم b التنفيذ c التخطيط d الرقابة

37 تستخدم تمارين الفارتلك في تنمية

- a التحمل والسرعة b القوة القصوى c المرونة d السرعة القصوى

38 العظم الخارج من الجلد بجروح وكسور هي

- a مضاعف b مركب c مفتت d حلزوني



39 أولى خطوات البحث العلمي

- a فرض الفروض b تحديد المشكلة c صياغة الفروض d فرض التساؤلات

40 مستوى من الإدارة يقوم فيه بوضع الخطط الإستراتيجية والأهداف هو

- a العليا b الوسطى c التنفيذية d المنفذون

41 كل الأساليب التعليمية التالية يمكن تدريسها للأطفال في السن المبكرة ما عدا:

- a الأمري b التبادلي c الاكتشاف الموجه d الاكتشاف الحر

42 في التمرينة البدولية يكون شكل الذراع في نهاية المرجحة

- a قائمة b حادة c منفرجة d مستقيمة

43 كيف يتوازن الجسم أثناء الرمية الجزائية بالسقوط في كرة اليد

- a ثني الركبتين قليلاً b ثني الركبتين ثم استقامة الرجلين
c استقامة الرجلين ثم ثني الركبتين d مد اليدين ثم ثنيهما

44 المادة الكيميائية المسؤولة عن العمل العضلي العصبي هي:

- a الأدرينالين b الاستيل كولين c الاستروجين d التستوستيرون

45 عندما يقوم الطالب باختيار المكان والزمن والأهداف والأدوات، فإنه يستخدم الأسلوب:

- a التبادلي b التدريس الذاتي c التعاوني d التطبيق الذاتي

46 تعتبر أهمية الرباط الصليبي في منع الانزلاق الغضروفي للركبة لـ

- a الأمام b الخلف c الجانب d لأعلى

47 مفصل الفخذ من النوع

- a الانزلاق b المحوري c الكرة والحق d الرزي

48 تعد من الحركات المتكررة البسيطة

- a المشي والجري b سباحة الفراشة c السباحة الحرة d تعدية الحواجز

49 تصب الدورة الدموية الصغرى في

- a الشريان السباتي b الشريان الأورطي c الشريان الرئوي d الشريان التاجي

50 عدد مباريات البطولة بطريقة دوري من دورين لعدد 8 فرق

- a 16 b 56 c 28 d 9

51 المصدر الأول للطاقة هو

- a الجلوكوز b الجللايكوجين c الكربوهيدرات d الدهون



- 52 المصدر الرئيس للطاقة اليومية في الجسم أثناء النشاطات البدنية معتدلة الشدة وتستمر فترات طويلة
a الكربوهيدرات b الجللايكوجين c الجلوكوز d الدهون
- 53 أكثر الإصابات التي تواجه لاعبي كرة اليد هي
a التمزق العضلي b الالتواء c الكسور d الخلع
- 54 أن يصنف الطالب الأخطاء الفنية لمهاري التمرير من أعلى ومن أسفل في كرة الطائرة. هذا الهدف ضمن مستوى
a الفهم b التطبيق c التحليل d التركيب
- 55 بناء خطة هجومية من ضمن مستويات
a الفهم b التحليل c التركيب d التقويم
- 56 عند تطبيق اختبار جري مسافة 12 دقيقة فإنه يقيس
a التحمل العضلي b السرعة c القوة d اللياقة القلبية التنفسية
- 57 الرياضة الأفضل استخدامها لنزول الوزن هي
a الجري b الدراجات والسباحة c الجري لمسافات قصيرة d جميع ما سبق
- 58 يتم تطبيق بطارية الاختبارات؛ لأنها تمتاز بـ:
a كثرة الاختبارات وقياسها سمة واحدة
b تشابه المعايير
c اختلاف المعايير
d كثرة الاختبارات وقياسها أكثر من سمة معاً
- 59 في استراتيجية موسكا موستن عندما يقوم المعلم بتقسيم الفصل إلى قسمين طالب مؤدي والأخر ملاحظ، فإنه بذلك يستخدم أسلوب
a الأمري b التبادلي c الممارسة d التطبيق الذاتي
- 60 في استراتيجية موستن عندما تكون جميع القرارات في يد الطالب، فإنه يستخدم أسلوب
a التبادلي b الأمري c التدريس الذاتي d التطبيق الذاتي
- 61 تعتمد أساليب موسكا موستن على العلاقة بين:
a المعلم والمتعلم b المنهج والمحتوى c المنهج والتقييم d المحتوى والتقييم
- 62 تستخدم المعادلة 220 - العمر بالسنوات في قياس:
a ضربات القلب b احتياطي ضربات القلب c معدل النبض d ضربات القلب القصوى
- 63 عند تدريب طلاب صف ثالث متوسط خبرة الوثب الثلاثي، فإن أفضل أسلوب يتم استخدامه هو الأسلوب:
a الأمري b التبادلي c التطبيق الذاتي d الشامل
- 64 عندما تكون اليد في الجهة الأنسية وتحريكها لتتجه لأسفل يُسمى ذلك:
a الكب b البطح c التقريب d التباعد



- 65 عندما يقوم اللاعب بتنفيذ رمي كرة اليد قطرياً وعمودياً ولأعلى
a وعي بالزمان b وعي بالجسم c وعي بالاتجاه d وعي بالمستوى
- 66 عند تنطيط الكرة بجانب الحائط وفوق الحبل وتحت الحاجز فيعتبر ذلك:
a وعي بالفراغ b وعي بالجسم c وعي بالعلاقة بين الأشياء d وعي بالاتجاه
- 67 قاعدة الـ 5 ثوان في كرة السلة تعني:
a زمن أداء الرمية الحرة b ضرورة الانتقال من الدفاع للهجوم c التصويب على المنافس d البقاء في منطقة الرمية الحرة
- 68 عدم قدرة اللاعب على مد مفصل الركبة كاملاً يعبر عن وجود إصابة في:
a عضلات الفخذ الخلفية b عضلات الفخذ الأمامية c عضلات الساق الأمامية d عضلات الساق الخلفية
- 69 من أهم مميزات الأسلوب الأمري
a لا يستغرق وقت في التطبيق b مناسب للمراحل العمرية المختلفة c يراعي الفروق الفردية d ينمي القدرة على الإبداع
- 70 حدوث تمزق بسيط في الجلد نتيجة الاحتكاك بسطح خشن:
a الكدمات b السحجات c التمزق d الشد
- 71 عندما يحدث جرح قطعي في سطح الجلد بالقدم فيكون:
a بسيط b غائر c مركب d عميق
- 72 يحدث التعلم الحركي نتيجة:
a للخبرة b التدريب c الممارسة d جميع ما سبق
- 73 العملية السابقة لحدوث التعلم الحركي هي:
a الاستجابة b الاسترداد c التكيف d النضج
- 74 ترتيب أساليب موسكا موستن غير مباشرة:
a التدريس الذاتي وتصميم للبرنامج الفردي والمبادرة من المتعلم وأسلوب حل المشكلات والاكتشاف الموجه
b الاكتشاف الموجه وحل المشكلات وتصميم المتعلم للبرنامج الفردي والمبادرة من المتعلم والتدريس الذاتي
c التدريس الذاتي وتصميم المتعلم للبرنامج الفردي وأسلوب حل المشكلات والاكتشاف الموجه
d الاكتشاف الموجه وحل المشكلات وتصميم المتعلم للبرنامج الفردي والتدريس الذاتي
- 75 حالة من التوتر الداخلي التي ينظر لها على أنها قوة داخلية تسهم في تحريك السلوك نحو تحقيق هدف معين هي:
a الدافع b الباعث c الحافز d الحاجة
- 76 عندما يحدث للاعب قبل اشتراكه في المباراة تعرق وخوف وانفعال وغضب وزيادة ضربات القلب:
a قلق b توتر c دافعية d انجاز



77 أكثر مراحل النمو ثباتاً واستقراراً عن المرحلة السابقة لها هي:

- a رياض أطفال b الابتدائي c المتوسط d الثانوي

78 من أهم أعراض مرض داء السكري ما يلي ما عدا

- a كثرة التبول b انخفاض الوزن c السمنة d شفاء والتام الجروح ببطء

79 عندما يريد المعلم استخدام نوع من أنواع التقويم لقياس مستوى الطلاب قبل تعلمهم مهارة جديدة، فإنه يستخدم التقويم

- a التشخيصي b البنائي c التكويني d الختامي

80 عندما يريد الباحث قياس أثر بعض التمرينات والاستفادة منها على الطلاب يستخدم في ذلك المنهج:

- a الوصفي b التجريبي c المسحي d التبعي

81 طريقة من طرق مسك مضرب كرة الطاولة تسمى:

- a المصافحة b الشرقية c الغربية d العامة

82 عندما ينمو التوافق بين العين والرأس للطفل يكون نمو:

- a مستعرض b قطري c رأسي d عمودي

83 أفضل أسلوب عند تعليم قوانين كرة السلة هو:

- a الأمري b التطبيق c التعاوني d التبادلي

84 النسيج الذي يحول الإشارة العصبية إلى إشارة حركية هو النسيج:

- a العصبي b العضلي c الضام d الطلائي

85 يشارك الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم العاديين في نفس البرنامج ولكن لهم فئتهم المستقلة:

- a الرياضة الموازية b الرياضة المعدلة والمعزولة c رياضة العاديين مع الدمج d رياضة العاديين

86 عندما يعطي المعلم لطلابه بدائل لفهم المهارة فإنه يستخدم:

- a حل المشكلات b الاكتشاف الموجه c التبادلي d الأمري

87 من عوامل الأمن والسلامة التي يجب أن يراعيها المعلم عند التحضير لدرسه كل مما يأتي ما عدا:

- a شرب كثير من الماء والسوائل أثناء الحصة وبعدها b الاهتمام بسلامة الأدوات
c إزالة العوائق من الملعب d سلامة أرضية الملعب

88 من الأوضاع المشتقة في التمرينات

- a الوقوف b الرقود c الجلوس تريبع d الوقوف فتحاً

89 البدء المنخفض يكون في سباق

- a 400 م b 800 م c 1500 م d 3000 م



مفاتيح الإجابة

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
b	b	a	c	b	d	a	b	a	d	a	b	b	d	a	b
32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
b	a	c	c	b	a	a	b	a	a	a	d	b	b	b	c
48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
d	c	a	b	b	b	d	b	a	b	a	a	c	c	b	c
64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49
a	c	d	a	c	b	a	b	d	c	c	b	d	a	b	c
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65
b	a	c	b	a	a	b	d	d	a	b	a	b	a	c	c
							89	88	87	86	85	84	83	82	81
							a	d	a	b	a	b	b	a	a

خطينا على تواصل



twitter.com/HemmaEdu



[instagram.com/hemmaedu](https://www.instagram.com/hemmaedu)



t.me/hemmaedu



www.hemma.sa

التربية البدنية



همّة

منصة همة التعليمية

   @HemmaEdu

 9 2 0 0 3 3 0 7 6

 www.hemma.sa