

ؤال الثاني (٢٠ علامة)

تعريفاً مناسباً للياقة البدنية.

ج تمريناً بدنياً واحداً لتنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الآتية:

١- القوة.

٢- التحمل.

٣- الرشاقة.

٤- السرعة.

ؤال الثالث (٢٠ علامة)

ما هي الأمور الواجب مراعاتها لإخراج درس التربية الرياضية بصورة صحيحة وممتعة
بين النتائج التعليمية لدرس التربية الرياضية مع إعطاء مثلاً واحداً على كل نتائج تعل

ؤال الرابع (٢٠ علامة)

تسلسل في الخطوات التعليمية لمسابقة جري التتابع (٤ × ١٠٠) من مسابقات ألعاب ال
(ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الغربية (الفوسبوري) ؟

ؤال الخامس (٢٠ علامة)

(ما هي أعراض الإصابة بالتمزق العضلي ؟

(ما هي خطوات إسعاف الإصابة بالتمزق العضلي ؟

انتهت الأسئلة

30 الف معلم

● D استراتيجيات مفيدة في توفير وثائق وتقارير بلغات برامج التربية البدنية.

المختبر واحدة

- الخط واحد

- المجلس والجامعة

- مصر فايف
mistr5.com



المملكة الأردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات والاختبارات
إدارة الامتحانات والاختبارات

الرقم الوطني: ٩٩٤١.٥٩٨٩٦٦

الزمن : ساعة ونصف

معلم

(ولاية محمية/محدودة)

المبحث : التربية الرياضية

التخصص : معلم

ملحوظة : أجب عن الأسئلة الآتية جميعها وتستخدمها (٥) ، علماً بأن عدد الصفحات (٢) .

السؤال الأول: (٢٠ علامة)

تسعى التربية الرياضية إلى تنمية الفرد تنمية شاملة ومتزنة في جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية .

(أ) ما أهمية التربية الرياضية للفرد؟

(ب) اذكر خمسة أهداف للتربية الرياضية.

السؤال الثاني: (٢٠ علامة)

(أ) من خلال دراستك للتربية الرياضية وتطبيقاتها تسلمت في الخطوات التعليمية لمهارة رمي الرمح .

(ب) ما هي عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها أثناء تعليم مهارة رمي الرمح ؟

السؤال الثالث: (٢٠ علامة)

خطط درسا في التربية الرياضية موظفا إحدى استراتيجيات التدريس التي تعلمتها موضحاً:

الصف : _____ المهارة : _____ اليوم والتاريخ : _____

الأهداف أو النتائج	الأدوات المستخدمة	استراتيجية التدريس	استراتيجية التقويم والأدلة	الإجراءات (أجزاء الدرس)	التوزيع الزمني

يتبع الصفحة الثانية....



المملكة الأردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات والاختبارات
إدارة الامتحانات والاختبارات

الرقم الوطني: ٩٩٤١.٥٩٨٩٦٦

الزمن : ساعة ونصف

معلم

(ولاية محمية/محدودة)

المبحث : التربية الرياضية

التخصص : معلم

ملحوظة : أجب عن الأسئلة الآتية جميعها وتستخدمها (٥) ، علماً بأن عدد الصفحات (٢) .

السؤال الأول: (٢٠ علامة)

تسعى التربية الرياضية إلى تنمية الفرد تنمية شاملة ومتزنة في جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية .

(أ) ما أهمية التربية الرياضية للفرد؟

(ب) اذكر خمسة أهداف للتربية الرياضية.

السؤال الثاني: (٢٠ علامة)

(أ) من خلال دراستك للتربية الرياضية وتطبيقاتها تسلمت في الخطوات التعليمية لمهارة رمي الرمح .

(ب) ما هي عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها أثناء تعليم مهارة رمي الرمح ؟

السؤال الثالث: (٢٠ علامة)

خطط درسا في التربية الرياضية موظفا إحدى استراتيجيات التدريس التي تعلمتها موضحاً:

الصف : _____ المهارة : _____ اليوم والتاريخ : _____

الأهداف أو النتائج	الأدوات المستخدمة	استراتيجية التدريس	استراتيجية التقويم والأدلة	الإجراءات (أجزاء الدرس)	التوزيع الزمني

يتبع الصفحة الثانية....

خطوات القبة للوقت الثاني (قوة مميزة بالسيدة)

١٢

١ - الاقتران

٢ - الاقتران

٣ - حله

٤ - خطوة

٥ - والتب

خطوات قبة للوقت الاول

١ - الاقتران

٢ - الاقتران

٣ - الاقتران

٤ - حله

خطوات قبة للمربي

١ - الدرع

١ - خذ على الدرع ٢ - حمل الدرع ٣ - الاقتران

٤ - خطوات الدرع ٥ - وضع الدرع ٦ - الاقتران بعد الدرع

مسلة الدرع المسكنة هي:

١ - القبة الكافية ٥ - القبة الكافية

٢ - القبة الكافية

٣ - القبة الكافية

٤ - القبة الكافية

 المملكة الأردنية الهاشمية وزارة التربية والتعليم إدارة الامتحانات والاختبارات	
المبحث : التربية الرياضية	امتحان المرشحين لوظيفة معلم
التخصص : معلم	(وليقة محمية/محدود)
الرقم الوطني :	الزمن : ساعة ونصف

ملحوظة : أجب عن الأسئلة الآتية جميعها ومعدنها (٥) . علماً بأن محدداً الصفحات (١) .

السؤال الأول : (٢٠ علامة)

" تكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر بصحة الإنسان وشخصيته، وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم، من هذا المنطلق حرص جلالة الملك عبدالله الثاني -حفظه الله- على إعطاء أولوية لتطبيق هذا المشروع لترسيخ عادة ممارسة الأنشطة الرياضية كسلوك يومي، فتبنت وزارة التربية والتعليم تطبيق مشروع جائزة جلالة الملك لللياقة البدنية في مدارسها".

أ- ما هي أهداف جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية؟

ب- ما هي محاور جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية؟

السؤال الثاني : (٢٠ علامة)

أ- ما هي أجزاء درس التربية الرياضية؟

ب- ما هي إجراءات الأمان والسلامة الواجب اتخاذها من المعلم أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية؟

السؤال الثالث : (٢٠ علامة)

أ- تَمَسَّل في الخطوات التعليمية لدفع الكرة الحديدية (الجلة) في ألعاب القوى.

ب- ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب الطويل؟

السؤال الرابع : (٢٠ علامة)

" تترافق ممارسة الأنشطة الرياضية بحدوث أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية بعضها يكون بسيط والآخر شديد وفي أنحاء مختلفة من الجسم".

أ- ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية؟

ب- ما هي أعراض الرضوض (الكدمات) وخطوات إسعافها؟

السؤال الخامس : (٢٠ علامة)

"تُظَم بطولة رياضية في إحدى الألعاب الرياضية بحيث يشارك فيها (٦) فرق (أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، و) بطريقة الدوري المجزأ مرحلة واحدة ذهاب فقط" موضّحاً:

أ- عدد المباريات.

ب- صمّم جدولاً يوضّح المباريات.

انتهت الأسئلة

6:26 5:08 Week: 5-49 Day: 29-337

١٠ الرسل

١١ اربع احوال كل شوط ١٠ د

١٢ الوقت المستقطع كل شوط مرم

١٣ اخر شوط وقتين مستطعين

١٤ مرم واحد في الوقت الإضافي

١٥ في حال التعادل يقدم الحكم بتقدير الوقت

١٦ وقائفة

١٧ وزن الكرم ← ٥٧ غ - ٦٥ غ

١٨ المقدمة

١٩ شوطين كل شوط مدة ٥٥ د

٢٠ لوجود وقت إضافي او بدل متاح يردده الحكم

٢١ في حال التعادل يضيف الحكم شوطين إضافيين

٢٢ كل شوط مدة ربع ساعة

٢٣ في الكرم ← ٦٨ - ٧٠

٢٤ وزنها ← لا يقل عن ١٠ غ

٢٥ ١١ لعب بكل فريق

اختبار امت قدرات معلمي التربية الرياضية المرشحين للعمل على حساب التعليم الاضافي
الاربعاء ١٠/٨/٢٠١٦..... (الزمن ١٠:٣٠)

- س١ (أ) عرف اللياقة البدنية؟ (١٠ علامات)
(ب) اذكر عناصر اللياقة البدنية؟

- س٢ (أ) لماذا اختلفت التربية الرياضية في المناهج المدرسية؟ (١٠ علامات)
(ب) ما الهدف من التمارين الرياضية في الطيور الصباحي للمدرسة؟

- س٣ .. لالعاب اقوى عدة فروع (فعاليات) اذكر عشرة منها؟ (١٠ علامات)

- س٤ .. ما هي الالعاب الجماعية والفردية... اذكر اربعة العاب لكل نوع؟ (٨ علامات)

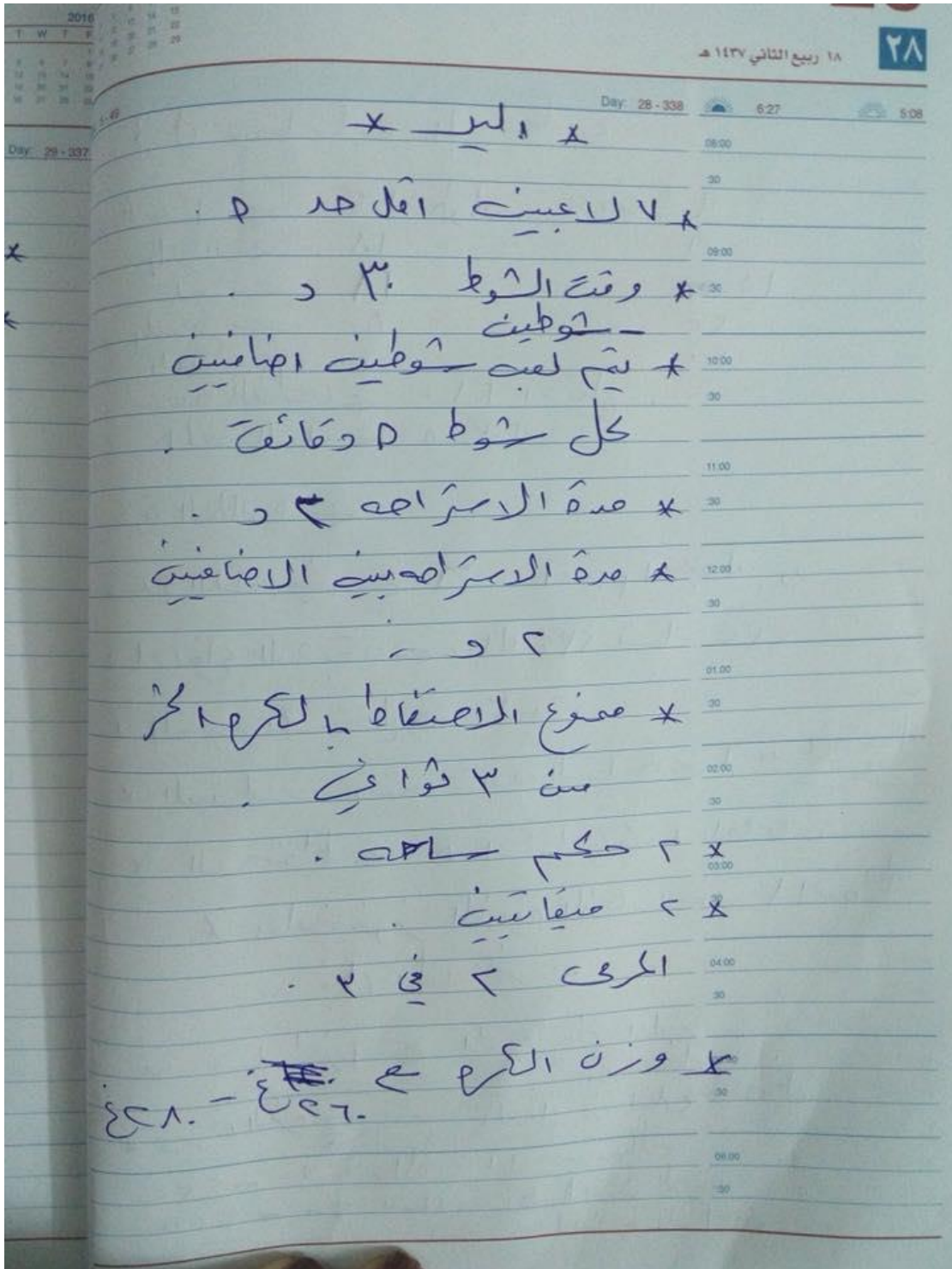
- س٥... تقسم حصص التربية الرياضية الى عدة اقسام واجزاء رئيسة .. وضح هذه الاجزاء بما لا يزيد عن سطرين لكل جزء؟ (٦ علامات)

- س٦... التماس الرياضي عنوان مهم لكل من المعلم والطالب... ما الفائدة من ارتداء هذا الزي أثناء ممارسة النشاط الرياضي؟ (٦ علامات)

- س٧... يتعرض الطالب أثناء حصص التربية الرياضية للكثير من الاصابات الرياضية...
(١) حدد اربع اصابات رياضية قد تحدث للطالب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي...؟ (١٠ علامات)

- س٨ ... لكتابة وصياغة التمارين الرياضية قواعد وطرق... صغ خمسة تمارين رياضية (اصلية.. مشتقة)؟ (١٠ علامات)

- س٩ ... صغ سؤالا يتعلق بالتربية الرياضية واجب عليه؟ (١٠ علامات)
مشرف التربية الرياضية (وحيد السعودي)



٦

١٦
A خطوات فتح رهي القرف:

١- مسك القرف

٢- وقفة الاستعداد

٣- حركة

٤- دوران

٥- وضع الرهي

٦- رهي

٧- توازن لعم الرهي

١٧ خطوات فتح لرهي الحلة:

١- مسك حلة وحلها

٢- وضع الاستعداد

٣- وضع الشكر

٤- التحف

٥- وضع الرفع

٦- حركة الرفع

٧- الاتزان

١٨ خطوات الفتح للمفرقة:

١- مسك زحاما
٢- الارتفاع
٣- السلاخ
٤- القبض

السؤال الثالث (٢٠ علامة)

- أ) ما هي الأمور الواجب مراعاتها لإخراج درس التربية الرياضية بصورة صحيحة وممتعة ؟
ب) بين النتائج التعليمية لدرس التربية الرياضية مع إعطاء مثالاً واحداً على كل نتائج تعليمي.

السؤال الرابع (٢٠ علامة)

- أ) تسلسل في الخطوات التعليمية لمسابقة جري التتابع (٤ × ١٠٠) من مسابقات ألعاب القوى.
ب) ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الغربية (الفوسبوري) ؟

السؤال الخامس (٢٠ علامة)

- أ) ما هي أعراض الإصابة بالتمزق العضلي ؟
ب) ما هي خطوات إسعاف الإصابة بالتمزق العضلي ؟

كرة الطائرة

* عدد اللاعبين ٦ منهم للجنه لبيرو

* ارتفاع الشبك ٢٤٤ سم رجال ٢٤٤ سم نساء ٢٢٤ سم

* الوقت المستقطع ٣٠ ث

* البديلين ٦ حسب عقارب الساعة في ٦ دقائق كل
سوط

* الكسوط ٥ اسواط كحد اعلى

* نطقت فوز الفريق الذي احوز ٣ اسواط
مثل الكاس

* مهاجمة المتحرر من اعلى

من اسفل

الرفع من اعلى واسفل

الكسوط

* وزن الكرة ٢٦٠ جم

٤٢٥ - ٤٧٥ سم رجال

٢٢٥ - ٢٥٠ سم نساء

* الخط الطول
المضرب المصغر

قسم الإشراف التربوي	مديرية التربية والتعليم
الرقم الوطني	امتحان معلمي الإصلاحي \ التربية الرياضية
مدة الامتحان : ساعة ونصف	الاسم :

السؤال الاول (20 علامة)

1) فيما يتعلق بالعب القوي اجب عما يلي

- 1- كم طول المضمار في مسابقات ألعاب القوى ؟
- 2- عدد ثلاثا من مسابقات الخماسي بالعب القوي ؟
- 3- ماذا تشمل ألعاب القوى ؟

2) ما هي متطلبات المشاركة في جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية ؟

السؤال الثاني (24 علامة)

اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

- 1- في حصة التربية الرياضية أصيب أحد الطلاب بتمزق عضلي بسبب قيامه بحركة عنيفة مفاجئة ، فإن الإجراء المناسب الذي يلجأ إليه المعلم في هذه الحالة هو :
(أ) استخدام رباط مضاعف (ب) وضع العضلة المصابة بوضع انبساط (ج) استخدام شريط لاصق لتثبيت العضلة (د) تثليث العضلة المصابة
- 2- كل مما يلي من مضاعفات الكسور ما عدا واحدة هي :
(أ) التزيف الداخلي والخارجي (ب) إصابة الأوعية الدموية (ج) الصدمة العصبية بسبب الألم الشديد (د) تحريك المفصل من مكانه
- 3- من تقاليد وضع الإشارات على الزي للكشفي شارة :
(أ) المبتدئ للأشبال توضع فوق الجيب الأيمن (ب) درجة الشبل المتقدم توضع على الذراع الأيسر (ج) الهوايت توضع على الذراع الأيسر (د) عريف الطليعة توضع فوق الجيب الأيمن
- 4- عندما نلمس قدم لاعب كرة اليد المخطوط الجانبية أو خط المرمى أو خط الدائرة نحسب مخالفة على اللاعب و...
- 5- من أهم أهداف الجزء التمهيدي لدرس التربية الرياضية :
(أ) يستمر اللعب (ب) يعرّف من الملعب (ج) يتم إيقاعه ذهني (د) تُقل الكرة للفريق المنافس
- 6- أي مما يلي من عناصر اللياقة البدنية :
(أ) القدرة العضلية (ب) القدرة المهارية (ج) السرعة (د) القدرة الحركية

السؤال الثالث (20 علامة)

فيما يتعلق برياضة كرة القدم اجب عما يأتي :

- 1- إذا تم إيقاف اللعب من قبل الحكم لتوجيه إنذار للاعب كيف يستأنف اللعب ؟
- 2- أثناء أداء ركلة المرمى وقبل أن تخرج الكرة خارج منطقة الجزاء جاء المهاجم وسجل هدف ؟ هل يحسب الهدف فسر اجابتك ؟

⑤

الاحابسة الميافعة :

هي خبيرة في تلاف او اعادة في الاحابسة
اي تلك الحوادث كان معاجلة لتعتل او غير
معاجلة وهو زعم فار كدرن لكيسم فتوقع
او غير فتوقع انما معاجلة فتسار بها من
او غير ذلك فاما لو كان الى الخاتم معاجلة
اقتاد معاجلة فتسار بها من غيرها

فمن الاحابسة وقتا لشدة مدرجة الاحابسة

١ - احابسة بسيطة

هي التي لا يتبعها اعادة او فقرة في الوظيفة
للمكان المطالب للامانة وامكانية استمرار النسبة

٢ - احابسة مشددة لا يتبعها اعادة
المكان المطالب اي الاحابسة ولا حتى محتاج اي
وقتها للعلاج فقرة

٣ - احابسة شديدة

هي تسبب اعادة كالملة لسفوف قتل الكسر
او خلق وغيرها ويجب نقله الى المستشفيات

ملحوظة : اجب عن الأسئلة الآتية جميعها ومحددا (٥) . علما بان محدد

السؤال الأول (٢٠ علامة)

وضح دور القيادة الهاشمية في رعاية ودعم الرياضة المدرسية وتطويرها .

السؤال الثاني (٢٠ علامة)

أ (ضع تعريفاً مناسباً للياقة البدنية .

ب) اقترح تمريناً بدنياً واحداً لتنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية

٢- التحمل .

١- القوة .

٤- السرعة .

٣- الرشاقة .

السؤال الثالث (٢٠ علامة)

أ (ما هي الأمور الواجب مراعاتها لإخراج درس التربية الرياضية بـ

ب) بين النتائج التعليمية لدرس التربية الرياضية مع إعطاء مثالاً

السؤال الرابع (٢٠ علامة)

أ (تسلسل في الخطوات التعليمية لمسابقة جري التتابع (٤ × ١٠٠

ب) ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الغربية

السؤال الخامس (٢٠ علامة)

أ (ما هي أعراض الإصابة بالتمزق العضلي ؟

ب) ما هي خطوات إسعاف الإصابة بالتمزق العضلي ؟

انتهت الأسئلة

أي برنامج يوضع لحماية اللاعب يجب أن يتم ثلاث

أنواع هي:

- ١- المبريد الجيد
- ٢- العناية الطبية الجيدة
- ٣- المبريد أو المبردة الجيدة

٤- أسباب الكسور:

- ١- مادة قوية نسبياً الكسور
- ٢- إصابات في الساق
- ٣- الكسر المبردة
- ٤- مادة عتيقة جداً الغشائية من مادة نشابة
- ٥- إصابات أو حرق عتيقة أو سقوطاً بها ثقيل

على الجسم

أنواع الكسور

كسر بسيط: عتيق ملحوظ يخرج نافذة للعظم

كسر مفتوح: قطع الجرح بعد الجرح الخارج

الاعاقام

الاعاقام الكسور

١- طرزي

٢- طرزي

٣- طرزي

مفتوح

السؤال الثالث (٦ علامات)

اشرح أربعة من أهداف تدريس اللغة العربية في الصف الرابع

١.

٢.

٣.

٤.

السؤال الرابع (٤ علامات)

اشرح استراتيجيتين من استراتيجيات التدريس وأذكر أثر كل منهما

١.

٢.

٣.

٤.

السؤال الخامس (٥ علامات)

اشرح العناصر الثقافية الرئيسة التي يعتمد عليها المعلم في إنتاج الثقافة

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

السؤال السادس (٤ علامات)

من الألعاب التي يتبعها وجود مكنون للتفكير فيها من

١.

٢.

٣.

٤.

السؤال السابع (٦ علامات)

تعتبر محاولة اللاعب محاولة فاشلة في مسابقة دفع الكرة الحديدية في الحالات التالية

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

٦.

السؤال الثامن (٨ علامات)

استخدم مميزات اليدوية في انشاء القوس بسنن ايجاري في مسابقات

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

٦.

٧.

٨.

الصفحة الثانية

السؤال الرابع: (٢٠ علامة)

١ (تضم أم الألعاب "العاب القوى" مجموعة من فعاليات الجري والوثب والرمي صنف هذه الفعاليات المختلفة وفق الجدول الآتي :

فعاليات الوثب	فعاليات الرمي	فعاليات الجري

٢ (وضّح الخطوات الفنية لمهارة البدء المنخفض في عدو المسافات القصيرة .

السؤال الخامس: (٢٠ علامة)

١ (تعد الألعاب الصغيرة من الأنشطة الهامة في حصة التربية الرياضية. ما هي الجوانب التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغيرة؟

٢ (اكتب ثلاث تمرينات بدنية مراعيّاً الأصول العلمية الصحيحة في كتابة التمرين.

انتهت الأسئلة

نوع جديد

عوامل الحافز وسلافة لعقد حقه عن ربي السج!

٥

١- يمنع على الطالب مسك الاداة

٢- يجب على الطالب اتقيد في تعليمات

٣- يمنع مسك الرمح الا باليد اليمنى من المعلم

٤- يجب على الطالب الوقوف خلف المعلم ليعيد عن

مكانه المرمي

٥- عدم الوقوف في مكان المرمي

٦- اخلاء مساحة المرمي

- قسم يقابلها وتقوليم المهارة التالية :

١- السرية

٢- الدقة

٣- الهدوء

١- يتم تقسيم مهارة السرية عن طريق احساب الوقت ورمي

والمسافة حال على الطلبة وتم كطاء كل طالع ثلاث محاولات

اخترت افضل محاولة

الحد	مسافة	المحاولة	الوقت
١٠	١	١٠	١٠
٢٠	٢	٢٠	٢٠
٣٠	٣	٣٠	٣٠

اخترت فادلة له الحد مع احساب المسافة وهدوء الزمن

الذي استغرق كانه ١ ٣

اعلى كانه ١٠ اذا على افضل محاولة من الحد

11:25 م 18% 1

محمد الخزاعله و69 من الأشخاص الآخرين معجبون بهذا.

Hayat Ali

كرة اليد



- الملعب 40x20 م

- 14 لاعب (7 داخل الملعب)

- الوقت :

8 - 12 سنة (صغار) 2x20 الراحة 10 د

14 - 16 سنة (ناشئين) 2x25 الراحة 10 د

16 سنة فما فوق 2x30 الراحة 10 د

* الوقت الإضافي 5 د والراحة دقيقة

الكرات :

58-60 سم / 425-475 غم : ذكور فوق 16 سنة

54-56 سم / 325-375 غم : إناث فوق 14 سنة

50-52 سم / 290-330 غم : إناث ناشئات من 4-14 سنة و أشبال من 8-12 سنة

منذ 11 دقائق • إلغاء الإعجاب • 2 • رد

Hayat Ali

كرة القدم



11 لاعب داخل أرضية الملعب لكل فريق

اكتب تعليقاً...





(١٦)

(١٠٢٨)

اصناف الترتيب السامية:

- ١ - ترتيب في توزيع طاقات الشهور
- ٢ - الترتيب في توزيع طاقات الشهور
- ٣ - ترتيب في توزيع طاقات الشهور
- ٤ - ترتيب في توزيع طاقات الشهور
- ٥ - ترتيب في توزيع طاقات الشهور
- ٦ - ترتيب في توزيع طاقات الشهور

والا لاجاب العود:

تقسم الى ثلاث فئات:

المركبة:

- ١ - مركبة: ٢٠٠ / ٢٠٠ / ٢٠٠
- ٢ - مركبة: ٢٠٠ / ٢٠٠ / ٢٠٠
- ٣ - مركبة: ٢٠٠ / ٢٠٠ / ٢٠٠
- ٤ - مركبة: ٢٠٠ / ٢٠٠ / ٢٠٠
- ٥ - المركبة: ٢٠٠ / ٢٠٠ / ٢٠٠

القسم (الوثني)

- ١ - قفط طويل / قفط طويل / قفط طويل
- ٢ - قفط طويل / قفط طويل / قفط طويل
- ٣ - قفط طويل / قفط طويل / قفط طويل
- ٤ - قفط طويل / قفط طويل / قفط طويل
- ٥ - قفط طويل / قفط طويل / قفط طويل

اهداف التثقيف اللاهوتية : (١٠٢٩) (١٦)

- ١- لتساعد في تفريغ طاقاته السلبية
- ٢- استغلال وقت الصلاة لنبأ احسانهم بآياتها
- ٣- تقليل وتقليل ظاهرة العنف الاسرية التي تسببها
- ٤- تفهيم شجرة الحياة
- ٥- إعطاء الطالب فكرة عامة عن الرباط
- ٦- تفهيم قدراته العقلية

١٠٢٩ الخارطة المفاهيمية

تقسم الى ثلاث فئات

١- الجبرية

- ١- حسابات قسرية : ٣١٠ / ٢٤٠ / ٢٢٠
- ٢- حسابات متوسطة : ٢٨٠ / ٢١٥ / ٢٠٠
- ٣- حسابات طويلة : ٢٥٠ / ٢١٠ / ٢٠٠
- ٤- حواجز : ٢١٠ حواجز / ٢١٠ حواجز / ٢٠٠ حواجز
- ٥- التتابع : ٢١٠ / ٢٠٠ / ٢٠٠

٢- القفزة (الوقت)

- ١- قفزة طويلة / قفزة ثلاثية / قفزة ^{عالية} / القفزة بالزانة
- ٢- الربيع : ربيع حلة / ربيع قفاز / ربيع ربيع / ربيع ربيع

١٥
١١

جائزته الملك عبد الله للمقاومة الوطنية
هي عبارة عن جائزة يتم منحها
ساعة واحدة يومياً على مدار الأسبوع
في اللياقة البدنية وتحت إشراف
تتم بحري اختيار على الطالب ليعاين مهارته الخاصة

١٢

١٣- أ- الجائزة

١- بناء الثقة

٢- من المنافسة

٣- تكوين ثقافة رياضية

٤- ممارسة الرياضة الرياضية

٥- اكتشاف قدرات الطلبة

٦- الوقاية من الأمراض

٧- امتلاك وقت الفراغ

تشكله جائزة الملك عبد الله الثاني في حارة

١- تشجيع الممارسين من القوم تشجيع الجيد من القوم

٢- تشجيع الممارسين من الشباب وال

٣- جود ارتداد

٤- المبرنة

٥- جود التحمل

السؤال التاسع: اجب (بنعم او لا) على جميع الاسئلة التالية: - (٨ علامة)

- ١- في الكرة الطائرة وفي حالة التعادل ٢-١ يلعب الشوط الفاصل الخامس الى ١٠ نقطة وينتقم تلتلحق كند الذي ()
- ٢- في الكرة الطائرة يسمح للفريق بثلاث ضربات كند أقصى من غير حالة الصد ()
- ٣- اللاعب المطرود في لعبة كرة القدم الخامس لا يتم استبداله بلاعب آخر الا بعد مضي دقيقتين ()
- ٤- سلام التقدير اللغزلي احدي استراتيجيات التكوين في درس التربية الرياضية ()
- ٥- ارتفاع الحلق في كرة السلة هو ٢٤٣ سم ()
- ٦- مقاسات ملعب كرة الطائرة الطول ١٨ م والعرض ٩ م ()
- ٧- بعد الخطأ الخامس في لعبة خماسي كرة القدم يلعب الفريق النقص صوبة جزاء ()
- ٨- يتكون فريق كرة السلة من ستة لاعبين ()
- ٩- يبتعد لاعبي الخصم في لعبة كرة القدم مسافة ٩.١٥ م عند تنفيذ الرمية الحرة المباشرة ()
- ١٠- التقييم هو (تصويب وتعديل الأخطاء) والتكوين هو (اصدار الاحكام) ()
- ١١- اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء شخصية أو فنية خلال المباراة في كرة السلة يخرج من المباراة ولا يستبدل بلاعب آخر ()
- ١٢- قاعدة ال ٢٤ ثا في كرة السلة يجب على الفريق التصويب على السلة خلال ٢٤ ثا ()
- ١٣- يجوز الارسال من أي نقطة بعد الخطأ اللغزلي للملعب في الكرة الطائرة ()
- ١٤- لا يجوز للاعب معاقبة ال ٨٠٠ م جرى الشنول الى الحارة الاولى الا بعد اللقطة الاولى ()
- ١٥- الرجوع الى ثاني افضل محاولة هي احدي طرق حل العقدة على المركز الاول في مسابقات العاب القوى ()
- ١٦- استراتيجية العمل في مجموعات هي نفسها استراتيجية العمل التعاوني ()
- ١٧- في مباريات كرة القدم لا يخضع اللاعبين البدلاء لسلطات الحكم ، سواء شاركوا في المباراة ام لم يشاركوا . ()
- ١٨- المسابقات المركبة هي مزيج من العاب الميدان والنباب العظماء ()
- ١٩- من العاب الميدان عدو ١٠٠ م - ١١٠ م - ١٢٠ م - ١٣٠ م - ١٤٠ م - ١٥٠ م - ١٦٠ م - ١٧٠ م - ١٨٠ م - ١٩٠ م - ٢٠٠ م ()

انتهت الأسئلة

مع اذيات الجميع بالتوفيق

السؤال التاسع: اجب (بنعم او لا) على جميع الاسئلة التالية: - (٤٨ علامة)

- ١- في الكرة الطائرة وفي حالة التعادل ٢-١ يلعب الشوط الخامس (الخامس) الى ٣-٠ نقطة ويتقدم تلتلتي كحد ادنى ()
- ٢- في الكرة الطائرة يسمح للفريق بثلاث ضربات كدد اقصى من غير حالة الصد ()
- ٣- اللاعب المخطوود في لعبة كرة القدم الخامس لا يتم استبداله بلاعب اخر الا بعد مضي دقيقتين ()
- ٤- سلالم التقدير اللغزلي احدى استراتيجيات التقويم في درمن التربية الرياضية ()
- ٥- ارتفاع الحلق في كرة السلة هو ٢١٣ سم ()
- ٦- مقاسات ملعب كرة الطائرة الطول ١٨ م والعرض ٨ م ()
- ٧- بعد الخطأ الخامس في لعبة خماسي كرة القدم يسمح للفريق التقصم ضد بكرة جزاء ()
- ٨- يتكون فريق كرة السلة من ستة لاعبين ()
- ٩- يبتعد لاعبي الخصم في لعبة كرة القدم مسافة ٩.١٥ م عند تنفيذ الرمية الحرة المباشرة ()
- ١٠- التقويم هو (تصويب وتعديل الأخطاء) والتقويم هو (اصدار الاحكام) ()
- ١١- اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء شخصية أو فنية خلال المباراة في كرة السلة يفرج من المباراة ولا يستبدل بلاعب اخر ()
- ١٢- قاعدة ال ١٤: في كرة السلة يجب على الفريق التصويب على السلة خلال ١٤ ث ()
- ١٣- يجوز ارسال من أي نقطة بعد الخطأ الثاني للملعب في الكرة الطائرة ()
- ١٤- لا يجوز للاعب مساعدة ال ٨٠٠ م جرى الشون الي المباراة الاولى الا بعد اللفة الاولى ()
- ١٥- الرجوع الى ثاني افضل محاولة هي احدى طرق حل العقدة على المركز الاول في مسابقات العاب القوى ()
- ١٦- استراتيجية العمل في مجموعات هي نفسها استراتيجية العمل التعاوني ()
- ١٧- في مباريات كرة القدم لا يخضع اللاعبين البدلاء لسلطات الحكم ، سواء شاركوا في المباراة ام لم يشاركوا . ()
- ١٨- المسابقات المركبة هي مزيج من العاب الميدان والياب الطعماز ()
- ١٩- من ألعاب الميدان على ١٠٠ م - ١١٠ م - ١٢٠ م - ١٣٠ م - ١٤٠ م - ١٥٠ م - ١٦٠ م - ١٧٠ م - ١٨٠ م - ١٩٠ م - ٢٠٠ م ()

انتهت الأسئلة

مع التحية للجميع بشارتي

مهم جداً

ن

الخطوات الفنية للبناء المنخفض

١- تحديد مكانه

٢- البناء

٣- التلاقي

أهداف الأمانة الرياضية

١- الأمانة - التواضع - ٢- حرية محدودة في حرية الحركة المقابلة

٣- التواضع بالفهم

٤- التواضع يعني أن يكون لديك فهم كبير على الأمانة

ونفسية خفيفة

السلامة

١- السلامة : وقد أتت من الأمانة في

السلامة على الأمانة وصدقها

وضع لها كمداد على المكان المطلوب

٢- الأمانة : وضع الأمانة بين ١. ٢. ٣. ٤. ٥. ٦. ٧. ٨. ٩. ١٠. ١١. ١٢. ١٣. ١٤. ١٥. ١٦. ١٧. ١٨. ١٩. ٢٠. ٢١. ٢٢. ٢٣. ٢٤. ٢٥. ٢٦. ٢٧. ٢٨. ٢٩. ٣٠. ٣١. ٣٢. ٣٣. ٣٤. ٣٥. ٣٦. ٣٧. ٣٨. ٣٩. ٤٠. ٤١. ٤٢. ٤٣. ٤٤. ٤٥. ٤٦. ٤٧. ٤٨. ٤٩. ٥٠. ٥١. ٥٢. ٥٣. ٥٤. ٥٥. ٥٦. ٥٧. ٥٨. ٥٩. ٦٠. ٦١. ٦٢. ٦٣. ٦٤. ٦٥. ٦٦. ٦٧. ٦٨. ٦٩. ٧٠. ٧١. ٧٢. ٧٣. ٧٤. ٧٥. ٧٦. ٧٧. ٧٨. ٧٩. ٨٠. ٨١. ٨٢. ٨٣. ٨٤. ٨٥. ٨٦. ٨٧. ٨٨. ٨٩. ٩٠. ٩١. ٩٢. ٩٣. ٩٤. ٩٥. ٩٦. ٩٧. ٩٨. ٩٩. ١٠٠.

٣- الأمانة على الأمانة

٤- الأمانة على الأمانة

٥- إذا أمانة الأمانة على الأمانة

الجمهورية العربية السورية
الجمهورية العربية السورية
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات والالتحاق بالمدارس
امتحانات المرشحات لوظيفة
معلم
(ولاية محمية/محدودة)

التمحيض : مربية رياضية
التخصص : معلم

ملحوظة : اجب عن الأسئلة الآتية مجموعاً ومعدداً (٥) . علماً بأن
السؤال الأول (٢٠ علامة)

وضح دور القيادة الهاشمية في رعاية ودعم الرياضة المدرسية وتأثيرها

والسؤال الثاني (٢٠ علامة)

ضع تعريفاً مناسباً للياقة البدنية.
اقترح تمريناً بدنياً واحداً لتتمية كل عنصر من عناصر اللياقة

١- القوة.
٢- التحمل.
٣- الرشاقة.
٤- السرعة.

والسؤال الثالث (٢٠ علامة)

في الأمور الواجب مراعاتها لإخراج درس التربية الرياضية
النتائج التعليمية لدرس التربية الرياضية مع إعطاء

والسؤال الرابع (٢٠ علامة)



المملكة الأردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات والاختبارات

الرقم الوطني: ٩٩٢١٠٥٥٩٩٠١

الزمن : ساعة ونصف

معلم

زولفا محمية/مجنون

المبحث : التربية الرياضية

التخصص : معلم

امتحان المرشحين لوظيفة

ملحوظة : اجيب عن الاسئلة الآتية جميعها وبعدها (٥) ، علماً بأن عدد الصفحات (٢) .

السؤال الأول: (٢٠ علامة)

تسعى التربية الرياضية إلى تنمية الفرد تنمية شاملة ومتزنة في جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية .

(أ) ما أهمية التربية الرياضية للفرد ؟

(ب) اذكر خمسة أهداف للتربية الرياضية .

السؤال الثاني: (٢٠ علامة)

(أ) من خلال دراستك للتربية الرياضية وتطبيقاتها تسلسل في الخطوات التعليمية لمهارة رمي الرمح .

(ب) ما هي عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها أثناء تعليم مهارة رمي الرمح ؟

السؤال الثالث: (٢٠ علامة)

خطط درساً في التربية الرياضية موقفاً إحدى استراتيجيات التدريس التي تعلمتها موضحاً:

المهارة : _____

الوصف : _____

اليوم والتاريخ : _____

الأهداف أو النتائج	الأدوات المستخدمة	استراتيجية التدريس	استراتيجية التقويم والأدلة	الإجراءات (أجزاء التدريس)	التوزيع الزمني

يشيع الصلعة تشية....

~~I feel it's not as~~

عنا من الحياة الدنيا :

١- السجدة / حركة الحين / تقويم / جذبي / السجدة / ثلث

c - الصحافة : جريد / دفتر / جريد بين حواجز / وثيق بين حواجز

٣- التخل : مصافاة طويلة تخرج

٤- مرقية : الحيا : السباحة

٥ - البَوَازِئُ : أ. العَفَوقُ خَالٍ قَدِيمٌ وَامْرَأَةٌ مَرْجُوَّةٌ الْإِنْفَى

٢٠٥ : رفع الحزان الحبيب

٧- تدافعاً ، في / مع / القيادة / العزف

القوة العقلية : قدرة القلب على مقاومة الحاجة

Quesada, 2000

١٥

معدا

اللائحة المرفقة:
قارن بين اللياقة البدنية مرتبطة بالهمة
واللياقة البدنية مرتبطة بالانجاز

اللياقة البدنية مرتبطة بالهمة معافطة على الهمة
ووقاية من امراض

اما الانجاز فتساعد للوصول للاحسن ورجاء الاداء
العالى في المسابقات والوصول على افضل نتائج
القيام بمرتبة بالانجاز سرعة، راحة، توافق عيني ولبس
لوازم دقة

اما الهمة اللياقة النفسية التنفسي تكون جسماني
واللياقة عقلية هيكلية

١٥

معدا

اللائحة المرفقة:
قارن بين اللياقة البدنية مرتبطة بالهمة
واللياقة البدنية مرتبطة بالانجاز

اللياقة البدنية مرتبطة بالهمة معافطة على الهمة
ووقاية من امراض

اما الانجاز فتساعد للوصول للاحسن ورجاء الاداء
العالى في المسابقات والوصول على افضل نتائج
القيام بمرتبة بالانجاز سرعة، راحة، توافق عيني ولبس
لوازم دقة

اما الهمة اللياقة النفسية التنفسي تكون جسماني
واللياقة عقلية هيكلية

١

مهم جداً

١- التربية الرياضية:

هي تربية الشاملة المبنية للفرد في جمع الجوانب البدنية والفنية والذهنية والاجتماعية والفكرية تساعد على رفع المستوى المعرفي والثقافي الانشطة الرياضية منها انما تنقسم الى قسمين الاول تربية والثانية رياضة وهو ينقسم الى الاختلاف والرافعة وعن النمو الى افضل نتائج ممكنة رياضة واخرى وبنية .

مهم جداً

٢- اللياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على القيام بالواجبات المطلوبة في حياة اليومية دون الشعور بالتعب مع وجود خافض في الطاقة ليستفاد في حالة الفارغ هي القاعدة الاساسية للممارسة جمع الالعاب الرياضية

٣- الالعاب القوى:

هي اهم الالعاب الرياضية لحدتها لها على مجموعة كبيرة من الفعاليات التي تجعل على رفع كفاءة الاخصائين الداخليين للبحث في حالة مهمة افضل يوجد تدرج فاعلية رئيسية للالعاب القوى حركي / حركي / حركي

(٢٢)

متردد على سرقة : رقص مسافة لا تقل عن ٢٠

١١ قوة عقلية : رفع الأثقال

١٢ الدقة : كفة الخط الزخري / حوض

١٣ سرعة : محاولة لمس القمين بالروح

١٤ الثقل : الجري المتكرر

١٥ التوازن : الوقوف على قدم واحدة في حركة التمرين

(٢٣)

الاعمال الفنية

في الاعمال الفنية هدف واحد تعليمي لتوسيع مفهوم

وعين فضاءها ووسيلة مساعدة الطلبة على

كسب المهارة المطلوبة للعب

انواع الامور عام وخاص للعبة عام لمجوع الاعمال

(٢٤)

٢٤ سرعة راحة يديها المسترخية

تحت عمل الانسولين والحد من حاجة استهلاك

الادوية رفع من مستوى كمال القلب وتقلل

العضلات والقلب وتساعد على عدم حصول مضاعفات

تأخر على الدرن في تقلل من التوترات حرق الدهون

الصفحة الثانية

السؤال الرابع (٢٠ علامة)

سمّ اثنتين من الإنجازات التاريخية للحضارات الآتية:

- ١ - حضارة المايا في امريكا الوسطى.
- ٢ - وادي النيل في مجال الطب.
- ٣ - بلاد الرافدين في مجال الفلك.
- ٤ - دولة الانباط في مجال الزراعة.
- ٥ - اليونان في مجال الأدب.

السؤال الخامس (٢٠ علامة)

قارن بين النظامين الرأسمالي والاشتراكي من حيث:

- ١ - الملكية
- ٢ - موقف الدولة
- ٣ - مكان الانتشار
- ٤ - أثرها في الوطن العربي

انتهت الأ

5:09

Week: 5 - 49

Day: 27 - 335

Week: 5 - 49

الاحكام

a. $\frac{d}{dt} \left(\frac{1}{r^2} \right) = -\frac{2}{r^3} \frac{dr}{dt}$

100

0 ✓

✓

٢١. ← عزة الفيل
 ٢٢. د ← حلة الد