



الأسئلة الشاملة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

وحدة الصحة و اللياقة البدنية

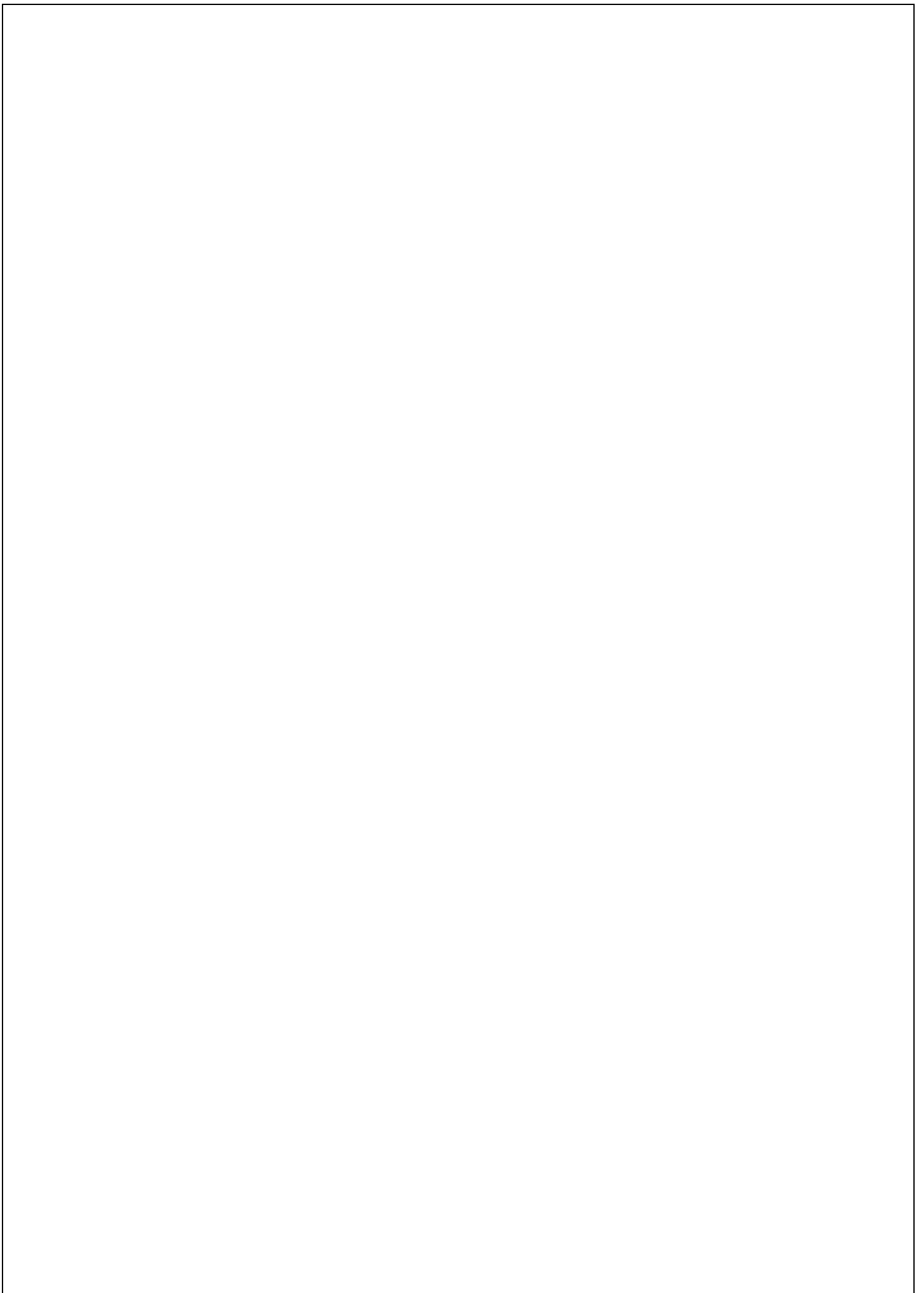
السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	(سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين وتتضح في كثير من الرياضات مثل الجري) هو تعريف ل.....	(أ) القوة العضلية .	(ب) السرعة .	(ج) المرونة .	(د) التوافق .
٢	تكون الزيادة في سرعة التنفس و سرعة نبضات القلب بسبب ..... المجهود البدني.	(أ) زيادة .	(ب) نقص .	(ج) ثبات .	(د) انعدام .
٣	يساعد الإحماء الجسم على الوقاية من .....إثناء النشاط البدني .	(أ) النشاط .	(ب) نزلات البرد .	(ج) الإصابات .	(د) النعاس .
٤	التوقيت المناسب للإحماء المناسب .....النشاط البدني .	(أ) قبل .	(ب) بعد .	(ج) خلال .	(د) أثناء .
٥	المحافظة على المسافات الآمنة بين الطالبات أثناء النشاط البدني يجعل المشاركة البدنية مشاركة .....	(أ) خطيرة .	(ب) سليمة .	(ج) مملة .	(د) متعبة .
٦	تساعد التهدئة بعد النشاط البدني على .....	(أ) عودة الجسم لحالته الطبيعية .	(ب) المشاركة الخطرة .	(ج) الاستعداد للنشاط .	(د) زيادة سرعة التنفس.
٧	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .....	(أ) السرعة .	(ب) اللياقة التنفسية .	(ج) القوة العضلية .	(د) التركيب الجسمي .

السؤال الثاني -ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحروف (خ) أمام الإجابة الخاطئة:

- ١- تتزايد سرعة التنفس بعد القيام بالتهدئة . ( ) .
- ٢- يساعد الإحماء المناسب قبل التمرين على تجنب الإصابات . ( ) .
- ٣- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء السرعة . ( ) .
- ٤- لا نستطيع تنمية السرعة بالتدريبات المناسبة . ( ) .
- ٥- عدم اختياري لمكان مناسب أثناء النشاط البدني قد يعرضني للخطر. ( ) .







الأسئلة الشاملة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

وحدة كرة الطائرة

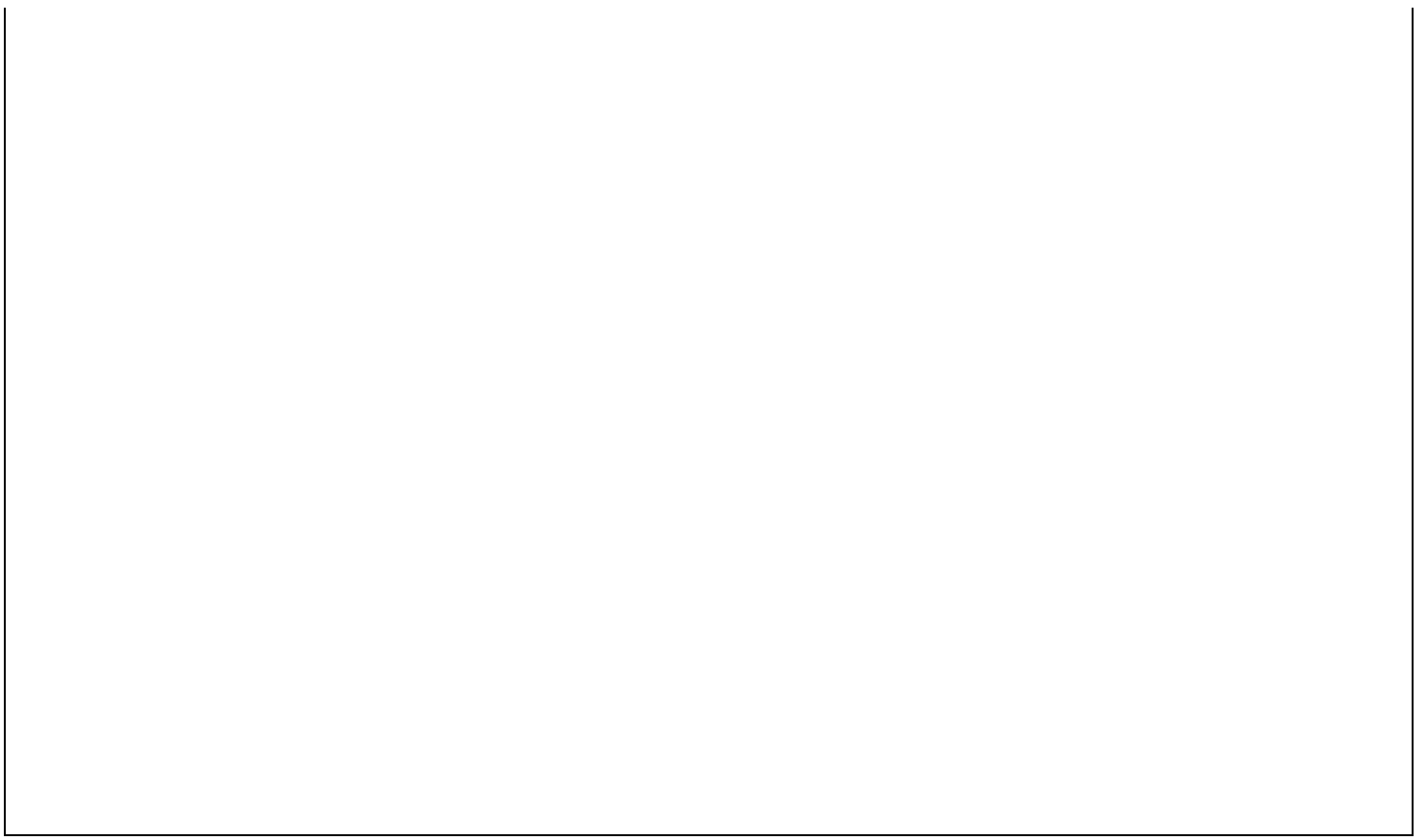
السؤال الأول : ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

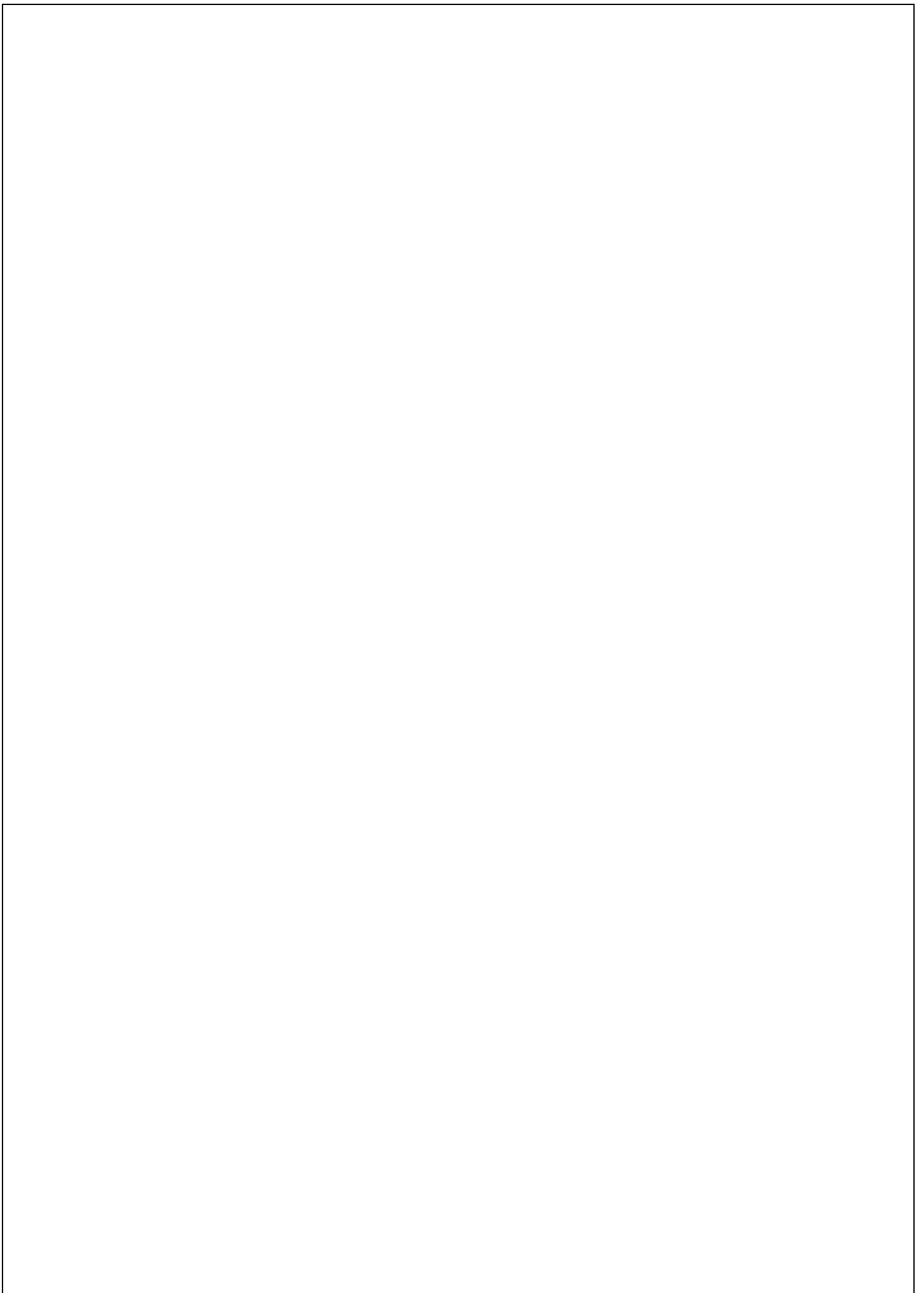
١	يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة .....			
	(أ) تمرير الكرة بباطن القدم.	(ب) الإرسال المواجهة من أسفل	(ج) تمرير الكرة بالساعدين .	(د) تمرير الكرة بالأصابع .
٢	تساهم رياضة كرة الطاولة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو .....			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التوافق .	(د) التركيب الجسمي .
٣	تُعب مباراة كرة الطائرة بفريقيين يتكون كل منهما من.....			
	(أ) سبع لاعبات	(ب) ثمان لاعبات	(ج) ست لاعبات	(د) أربع لاعبات
٤	اثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة.....الركبتين قليلاً.			
	(أ) استقامة.	(ب) تباعد	(ج) ثني	(د) مد
٥	ضم الساعدين و الذراعان ممدودتان للأمام من مهارات الإرسال ب.....			
	(أ)تمرير الكرة للأمام .	(ب) التمرير بالساعدين	(ج) المواجهة من أسفل	(د) تمرير الكرة بالأصابع
٦	تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو .....			
	(أ) التحمل	(ب) المرونة	(ج) القوة العضلية	(د) الرشاقة
٧	اثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل .....			
	(أ) مستطيل	(ب) دائري	(ج) مربع	(د) مثلث

السؤال الثاني :ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- (1) أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نفق مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين. ( )
- (2) تلعب مباراة كرة الطائرة بفريقيين يتكون كل منهما من لاعبين فقط. ( )
- (3) أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفردة على الكرة بشكل مثلث . ( )
- (4) تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ( )
- (5) يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع. ( )
- (6) إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات تمرير الكرة بالأصابع للأعلى . ( )
- (7) الذراعان ممدوتان للأمام و الساعدان متقاربان من الخطوات الفنية لمهارة التمرير بالأصابع. ( )

وفقن الله







الأسئلة الشاملة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

وحدة كرة الطاولة

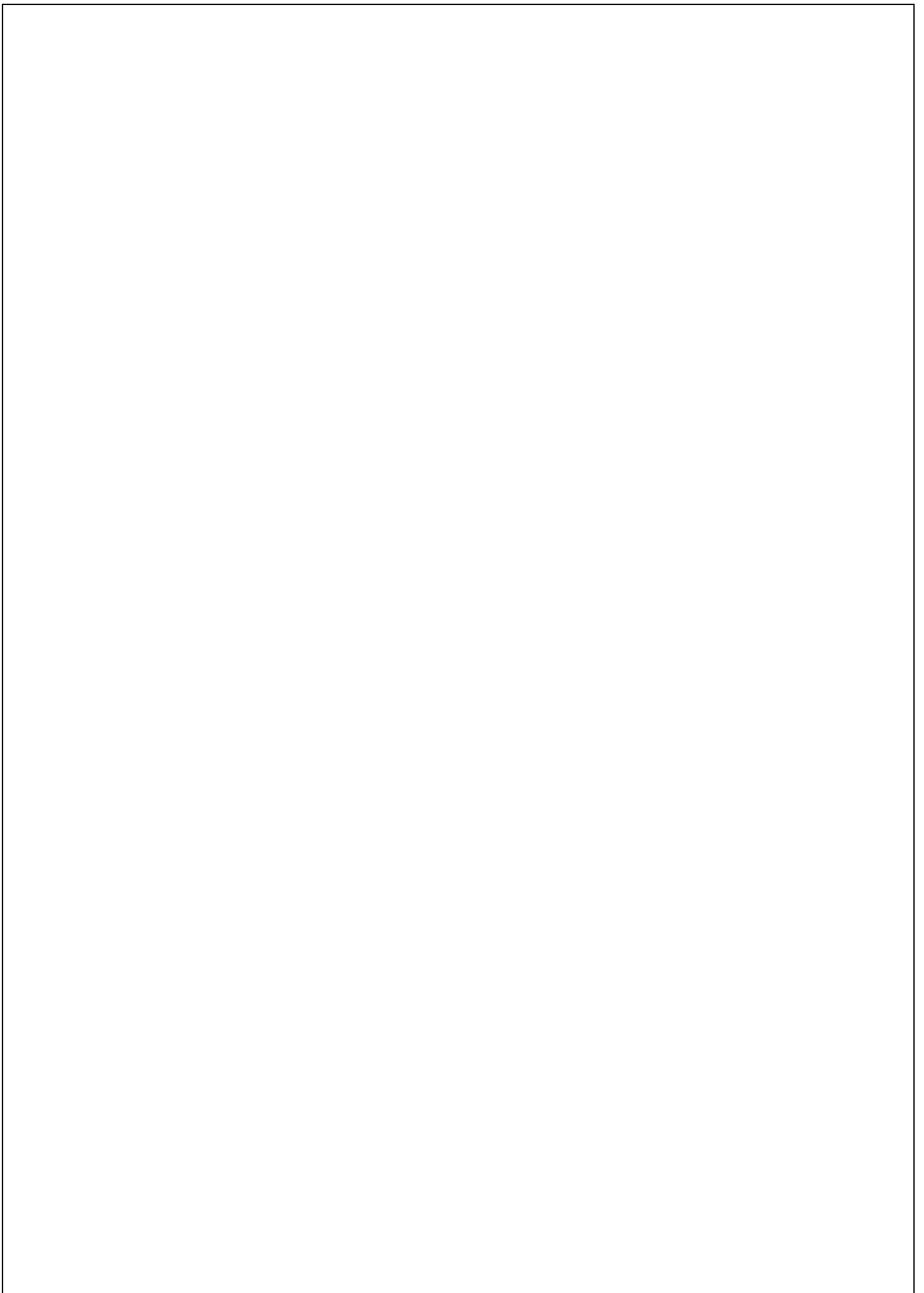
السؤال الأول: ضع دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	تساهم رياضة كرة الطاولة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو .....	(أ.) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التوافق .	(د) التركيب الجسمي .
٢	من القواعد الأساسية للعبة كرة الطاولة أن يكون المضرب بلونين الأسود و .....	(أ)الأحمر .	(ب) الأصفر .	(ج) الأبيض .	(د) الأخضر.
٣	تقسم طاولة اللعب إلى .....	(أ) ٣ أقسام .	(ب) قسمين .	(ج) ٤ أقسام .	(د) ٦ أقسام .
٤	يجب على اللاعبين في كرة الطاولة تغيير زاوية اللعب ..... كل مباراة .	(أ) قبل .	(ب) أثناء .	(ج) بعد .	(د) خلال .
٥	تقديم القدم اليسرى على اليمنى لبدء اللعب تسمى .....	(أ)وقفة الاستعداد .	(ب) الوقفة المتوازية .	(ج)وقفة التحية .	(د) الوقفة العالية .
٦	ميل الجذع قليلاً لـ..... مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة .	(أ) الأسفل .	(ب) الأمام .	(ج) لليمين .	(د) لليسار.
٧	وضع إصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة تسمى مسكة .....	(أ) المصافحة .	(ب) وجه المضرب	(ج) القبضة الصينية.	(د) مسكة القلم .



السؤال الثاني :ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطاولة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين . ( ) .
- ٢ - تساهم رياضة كرة الطاولة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ( ) .
- ٣ - ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة. ( ) .
- ٤ - يؤدي الإرسال بطريقة ظهر المضرب برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي . ( ) .
- ٥ - تستخدم الضربة الساقطة عندما تكون اللاعبة المنافسة بعيداً عن الطاولة. ( ) .
- ٦ - تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى أثناء أداء الضربة الساقطة الخلفية. ( ) .



## بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

### الصف السادس – وحدة كرة السلة

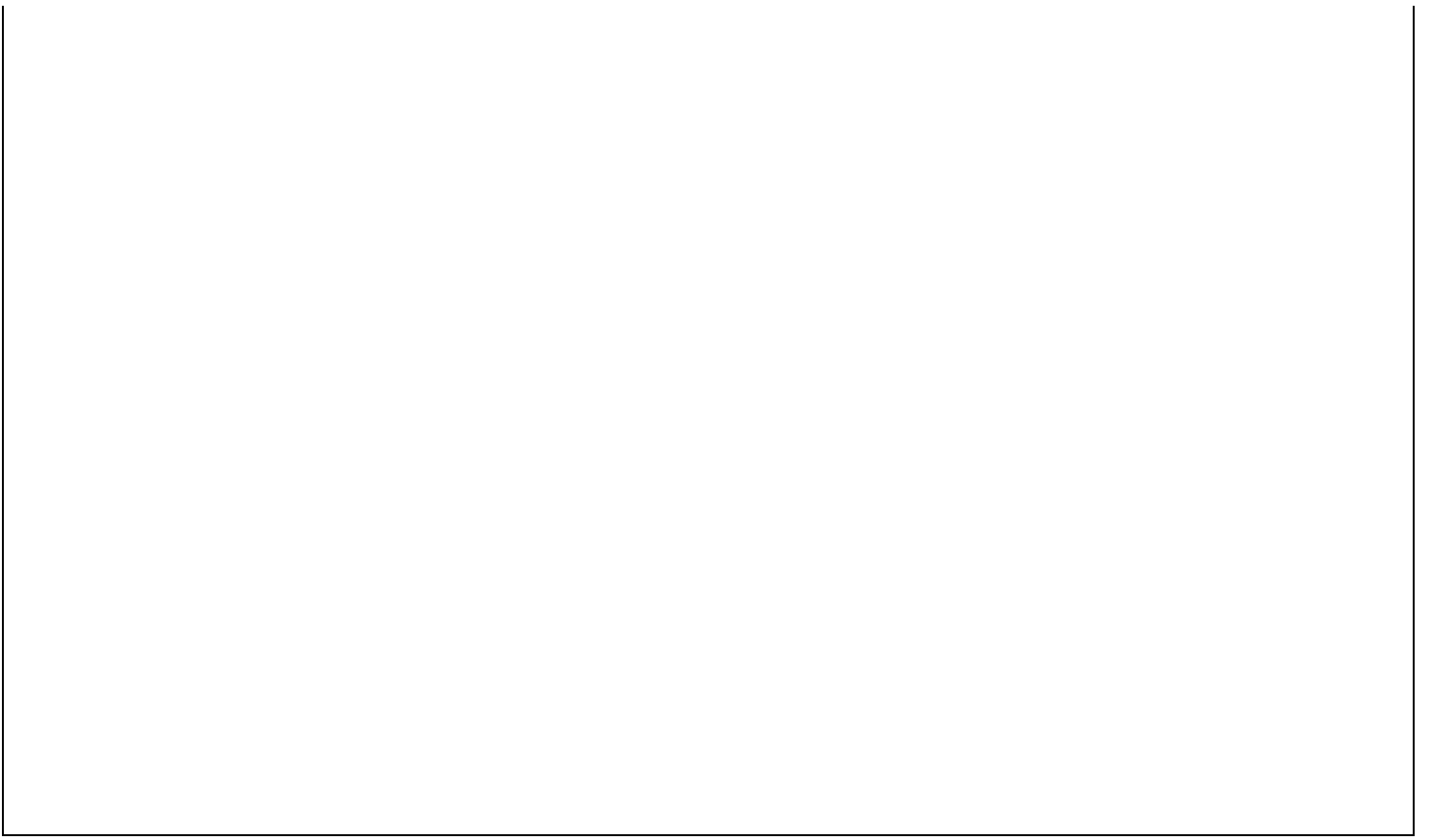
عام ١٤٤٦ هـ

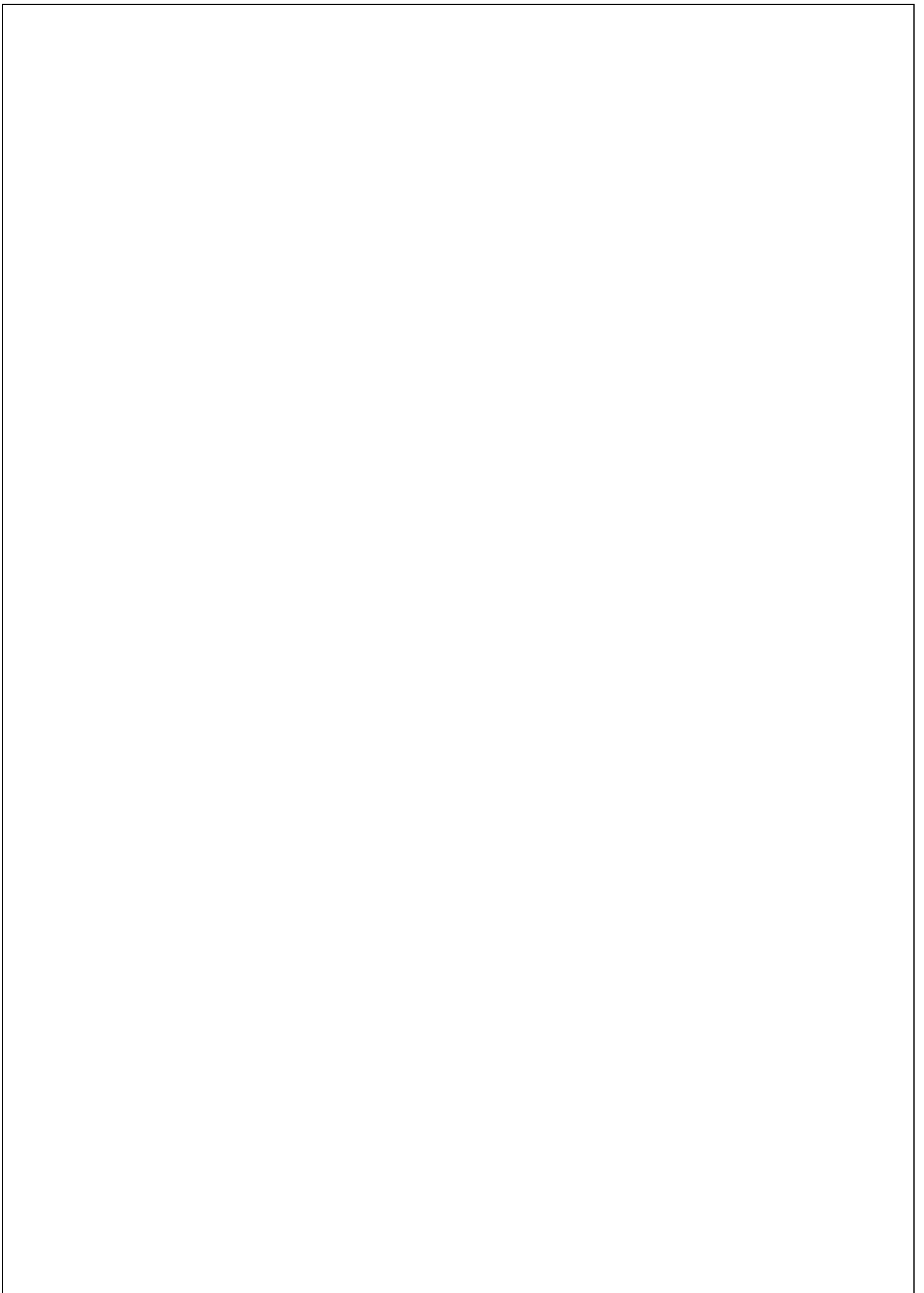
السؤال الأول: ضع دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	مسك الكرة بطريقة صحيحة هو أول المهارات التي يجب تعلمها ، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على (أ.) الجانب الأيمن من الكرة . (ب) الجانب الأيسر للكرة . (ج) جانبي الكرة . (د) أسفل الكرة .
٢	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بالـ ..... (أ) طبطبة الكرة . (ب) التمريرة الصدرية . (ج) التمريرة المرتدة . (د) التصويب .
٣	تسمى مهارة ..... في حال كانت اليد المؤدية للمهارة واليد الحرة تستند على الكرة للحماية . (أ) التمريرة المرتدة بيد واحدة . (ب) طبطبة الكرة . (ج) التصويب . (د) التمريرة الصدرية .
٤	أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة. (أ) متقاربة . (ب) متباعدة . (ج) مثنية . (د) متلاصقة .
٥	أثناء تأديتنا لمهارة تنطيط الكرة يميل الجذع قليلاً ..... (أ) للييسار . (ب) للأمام . (ج) للخلف . (د) للييمين .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعب ..... أثناء التصويب . (أ) على السلة . (ب) على الفريق المنافس . (ج) على فريقها . (د) أسفل السلة .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- (1) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . ( ) .
- (2) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ) .
- (3) تسمح مهارة التميرير بيد واحدة للممرر بتخطي كرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقته . ( )
- (4) يكون الارتكاز الأمامي للكرة عندما يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران . ( )
- (5) مدة الإستراحة بين الشوطين في مباراة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ) .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .
- (٧) تؤدي مهارة التصويب من الثبات من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر . ( )
- (٨) تؤدي مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري على بعد خطوات من السلة . ( )





بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

الصف السادس - ( وحدة الكاراتيه )

عام ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	(مجموعة من الحركات التخيلية (جملة حركية) متصلة بعضها ببعض يتم إعدادها مسبقا وفقا لما هو متعارف دوليا يقصد بها..... .
	(أ) الكوميتية . (ب) الكاتا . (ج) هيكو - داتشي . (د) شيزن - تاي .
٢	تتم مهارة الصد.....بإداء الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليمنى أو اليسرى.
	(أ) أجي - أوكي . (ب) راي . (ج) هيكو داتشي . (د) هيسكو داتشي .
٣	أثناء وقفة الانتباه تكون الذراعان .....
	(أ.) بجانب الجسم . (ب) أمام الجسم . (ج) خلف الجسم . (د) أعلى الجسم .
٤	أثناء الوقفة المتوازية تكون القدمان .....
	(أ) متباعدتان . (ب) متقاربتان . (ج) قدم للأمام و قدم للخلف . (د) باتساع الكتف .
٥	يراعى عند أداء وقفة الاستعداد غلق ..... بإحكام في نهاية حركة المد .
	(أ) العينين . (ب) القبضتين . (ج) الذراعين . (د) القدمين .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - عند تنفيذ وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي) يجب تقارب القدمان مع تباعد الذراعان . ( ) .
- ٢- وقفة الاستعداد ( شيزن - تاي ) هي الوقفة التي تتحرك بها الطالبة بعد أداء التحية مباشرة . ( ) .
- ٣- تُعد الوقفة المتوازية ( هيكو - داتشي ) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الشرح المهاري للمعلم . ( ) .
- ٤- بعد أداء التحية يجب علينا العودة ببطء لوضعية الانتباه ( ) .



