تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1447

هـ

مدرسة :

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	ينفذ الإرسال من تحت الذراع بأن تترك الكرة لتسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.	( )
4	في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة.	( )
5	تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل.	( )
6	في الضربة نصف الطائرة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.	( )
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	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	( )
10	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية اخر خطوة قبل الحاجز.	( )

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	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع						
	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر	
3	..... هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.						
	أ	الضربة الطائرة المسقطة	ب	الإرسال	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	تتكون مرحلة تعدية الحواجز من ..... مراحل.						
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	
5	في مرحلة الوثب يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء..... بالكامل.						
	أ	عالياً	ب	للأسفل	ج	لا شيء مما ذكر	

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

(السرعة ـ الضربة الطائرة المسقطة ـ الضربة نصف الطائرة ـ الجري في منحنى ـ الوثب الثلاثي)

1- تبدأ مهارة ..... بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته.

2- في مهارة ..... يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.

3- في مهارة ..... يمسك المضرب بالمسكة الغربية والشرقية.

4- في مهارة ..... بمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

نموذج الإجابة

موقع بنك سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	ينفذ الإرسال من تحت الذراع بأن تترك الكرة لتسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.	(✓)
٤	في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة.	(✓)
٥	تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل.	(✓)
٦	في الضربة نصف الطائرة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.	(✓)
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	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	(✓)
١٠	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية اخر خطوة قبل الحاجز.	(✓)

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	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع					
	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر
٣	..... هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.					
	أ	الضربة الطائرة المسقطة	ب	الإرسال	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تتكون مرحلة تعدية الحواجز من ..... مراحل.					
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
٥	في مرحلة الوثب يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء..... بالكامل.					
	أ	عالياً	ب	للأسفل	ج	لا شيء مما ذكر

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

(السرعة ـ الضربة الطائرة المسقطة ـ الضربة نصف الطائرة ـ الجري في منحنى ـ الوثب الثلاثي)

١- تبدأ مهارة .الوثب الثلاثي.... بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته.

٢- في مهارة .الجري في منحنى.. يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.

٣- في مهارة .الضربة نصف الطائرة.... يمسك المضرب بالمسكة الغربية والشرقية.

٤- في مهارة ..الضربة الطائرة المسقطة..... بمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الأولى

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1447

هـ

نموذج الإجابة

هـ

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية : 10 درجات

1	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.	( )
2	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	( )
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	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين.	( )
6	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.	( )
7	ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.	( )
8	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.	( )
9	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.	( )
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	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
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	أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و					
	أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	لا شيء مما ذكر
6	تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين					
	أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
7	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ					
	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها					
	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر
9	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم.					
	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الأولى

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

مدرسة :

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... **الصف :** .....

١٠ درجات

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

١	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.	(✓)
٢	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	(✓)
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	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	(✓)
٦	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.	(✓)
٧	ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.	(✓)
٨	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٩	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

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	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى						
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
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	أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و						
	أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	لا شيء مما ذكر	
٦	تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين						
	أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٧	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ						
	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٨	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها						
	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر	
٩	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم.						
	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح	
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٧هـ

الوحدة الأولى/ الصحة و اللياقة البدنية

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

١	**يقصد بقدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ..... .**			
	(أ)السرعة .	(ب) القدرة العضلية .	(جـ)التوافق .	(د) المرونة.
٢	**كلما زاد الجهد البدني .....**			
	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(جـ) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفض التنفس
٣	**(قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجتها بشكل كبير على حسب نوع المفصل للفرد) هو مفهوم.....**			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(جـ) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	**يساعد الإحماء الجسم على .....**			
	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(جـ) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	**القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز بـ..... شدتها .**			
	(أ)ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(جـ) تساوي .	(د)انعدام
٦	**يجب علينا الحرص على شرب الماء كل .....**			
	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(جـ) شهر.	(د) سنة.
٧	**تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تساعد الجسم للعودة إلى حالتة الطبيعية قبل التمرين ويتم عمل التهدئة .....**			
	(أ)قبل النشاط البدني .	(ب) خلال النشاط البدني .	(ج)نهاية النشاط البدني .	(د)في منتصف النشاط البدني .
٨	**لتجنب الاصابات أثناء تأدية أي نشاط بدني ينبغي علينا مراعاة عدة عوامل من ضمنها.....**			
	(أ) ارتداء حذاء مناسب .	(ب) ارتداء ملابس .	(ج) الكتفين .	(د) العينين.
٩	**يساعد تناول الغذاء الصحي و ممارسة الرياضة على الوقاية و السيطرة على العديد من الأمراض فينبغي علينا الحرص على تجنب الغذاء غير الصحي مثل .....**			
	(أ) الفيتامينات .	(ب) المشروبات الغازية .	(جـ) المعادن .	(د) الحبوب الكاملة.
١٠	**من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .....و يمكن قياسها بسباقات الجري و الدراجات .**			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) الرشاقة .	(د) اللياقة القلبية التنفسية .

السؤال الثاني : ضعي حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة , وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

١- اللياقة القلبية التنفسية ثابتة ولا نستطيع تغييرها . ( ).

٢- يقصد بالنشاط البدني كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة. ( ) .

٣- الإحماء المناسب قبل التمرين لا يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين. ( ).

٤- تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد . ( ).

٥-المشي و الوقوف الصحيح يساعدان على سلامة القوام.( ).

٦- مرجحة الذراعين و القدمين توافقا أثناء المشي يسمى بالمشي الصحيح . ( ).

٧- تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر . ( ).

٨- لاتساعد رياضة المشي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني. ( ) .

٩- يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للجو و حالة الطقس . ( ).

١٠- بطاقة المعلومات الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٧هـ

الوحدة الثانية/ كرة القدم

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

١	**تشير قدم الارتكاز أثناء كتم الكرة إلى .....الكرة .**			
	(أ)خلف .	(ب)أمام .	(جـ)اتجاه .	(د)جانب .
٢	**أثناء أداء مهارة الجري المتعرج يكون نظر اللاعبة لـ .....**			
	(أ)الأمام .	(ب) الأعلى .	(جـ) الأسفل .	(د) الجنب .
٣	**ركل الكرة و التقدم للأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرًا عن القدم هي مهارة ..... الكرة.**			
	(أ)الجري المتعرج بـ	(ب) كتم .	(جـ) التصويب بـ	(د) تمرير .
٤	**يقصد بكتم الكرة بوجه القدم الخارجي في مهارة كتم الكرة.....**			
	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(جـ) تصويبها .	(د) الجري بها .

السؤال الثاني: ضعي حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة , و حرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

١– تبدأ مباراة كرة القدم بالقرعة بين الفريقين . ( )

٢- عند لمس الكرة للأرض تُلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض مع رفع القدم قليلاً لامتصاص ارتدادها . ( )

٣- تستخدم مهارة الجري المتعرج بالكرة للمراوغة و المحافظة على الكرة . ( )

٤- يقصد بقدم الارتكاز القدم المتحركة أثناء تأدية مهارة التصويب . ( )

الأسئلة الشاملة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٧هـ

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	**تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من.....**			
	(أ) سبع لاعبات	(ب) ثمان لاعبات	(ج) ست لاعبات	(د) أربع لاعبات
٤	**ا ثناء 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 بـ.....**			
	(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:

١- أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين. ( )

٢- تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من لاعبين فقط. ( )

٣- أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل مثلث . ( )

٤- تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .( )

٥- يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع. ( )

٦- إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات تمرير الكرة بالأصابع للأعلى . ( )

٧- الذراعان ممدوتان للأمام و الساعدان متقاربان من الخطوات الفنية لمهارة التمرير بالأصابع. ( )

وفقكن الله

بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

الصف السادس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :ضعي 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 .	(جـ)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)لليسار .	(ب) للأمام .	(ج) للخلف .	(د) لليمين .
٦	**أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على السلة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل السلة .

السؤال الثاني :

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

(١) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . ( ) .

(٢) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ).

(٣) تسمح مهارة التمرير بيد واحدة للممرر بتخطي كرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها . ( )

(٤) يكون الإرتكاز الأمامي للكرة عندما يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران .( )

(٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مبارة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .

(٧) تؤدى مهارة التصويب من الثبات من وضع الوقوف مواجه السلّة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر. ( )

(٨) تؤدى مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري على بعد خطوات من السلة . ( )

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف السادس – وحدة كرة اليد

عام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابةالصحيحة :

١	**أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبة .....**			
	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(جـ)على الشبكة .	(د)على الفريق المنافس .
٢	**إن مسك الكرة بطريقة صحيحة هي 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 .
٣	**لأداء مهارة التمرير بالحركة عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم .....**			
	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	**أثناء التمرير بالحركة (المشي أو الجري) تكون قدم الإرتكاز للأمام و .....لليد المررة للكرة .**			
	(أ) متقاربة .	(ب)متباعدة .	(ج) معاكسة .	(د) متلاصقة .
٥	**عدد لاعبات كل فريق في كرة اليد من .....بما فيهن الحارسة .**			
	(أ)٤ .	(ب) ٥.	(ج) ٦ .	(د) ٧.
٦	**أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من مستوى الرأس مع الارتكاز يكون نظر اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على الكرة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

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

(١) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب أثناء تأديتنا لمهارة التصويب مع الارتكاز ( ) .

(٢) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء تنطيط الكرة في المحاورة ( ).

(٣) لتأدية مهارة التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز تكون اليد المصوبة تحت مستوى الرأس ( )

(٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب .( )

(٥) يتكون فريق كرة اليد من ٧ لاعبات . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة اليد من ٣٠ دقيقة ( ) .