

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



حمل التطبيق من هنا





الصف السادس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب/ة: الصف:

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز، تكون من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
٢	يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.
٣	تؤدي مهارة المحاورة بالكرة في كرة السلة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب في الريشة الطائرة:	
أ- المسكة الخلفية	ب- المسكة الأمامية	ت- الإرسال الأمامي
٢	من خطوات تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:	
أ- رفع اليد الحرة جانباً أسفل	ب- أرجحه اليد المصوبة للأمام	ت- جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع واجباتي



نموذج الإجابة

التاريخ: ١٤٤٧ / /
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية

مدرسة:



الصف السادس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز، تكون من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
٢	يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.
٣	تؤدي مهارة المحاورة بالكرة في كرة السلة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب في الريشة الطائرة:	
أ- المسكة الخلفية	ب- المسكة الأمامية	ت- الإرسال الأمامي
٢	من خطوات تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:	
أ- رفع اليد الحرة جانباً أسفل	ب- أرجحه اليد المصوبة للأمام	ت- جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع واجباتي



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

اسم الطالب : الصف :

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

1	يزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني.	()
2	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني.	()
3	ترتفع ضربات القلب بشكل بسيط في الأنشطة البدنية مثل الإرسال في الكرة الطائرة والأعمال اليدوية.	()
4	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني.	()
5	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين يتم ثني الركبتين ويميل الجذع قليلاً.	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	للأعلى
2	في مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل يتم مسك الكرة أسفل وباليدين الحاملة أمام الجسم.	أ	منتصف	ب	أعلى	ج	لا شيء مما ذكر
3	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين يتم مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين بمحاذاة الصدر.	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	يتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع الكرة.	أ	خلف	ب	أمام	ج	الكرة
5	تتكون التهدئة من أنشطة تتسم بالبطء في التوقيت.	أ	خفيفة	ب	قوية	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف سادس ابتدائي الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	يزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني.	(✓)
٢	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني.	(✓)
٣	ترتفع ضربات القلب بشكل بسيط في الأنشطة البدنية مثل الإرسال في الكرة الطائرة والأعمال اليدوية.	(✓)
٤	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني.	(✓)
٥	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف من الوقوف فتحاً.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	في مهارة تمرير الكرة بالساعدين يتم ثني الركبتين ويميل الجذع قليلاً.	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	للأعلى
٢	في مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل يتم مسك الكرة أسفل وباليدين الحاملة أمام الجسم.	أ	منتصف	ب	أعلى	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين يتم مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين بمحاذاة الصدر.	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	يتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع الكرة.	أ	خلف	ب	أمام	ج	الكرة
٥	تتكون التهدئة من أنشطة تتسم بالبطء في التوقيت.	أ	خفيفة	ب	قوية	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

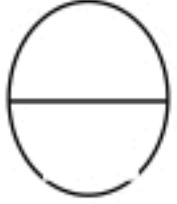
موقع واجباتي



اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف السادس الابتدائي

اسم الطالب/ة:

الصف: /



السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية؟

- ١- يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني . ()
- ٢- تتم التهدئة في بداية النشاط البدني . ()
- ٣- لتجنب الإصابات أثناء النشاط البدني استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني. ()

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

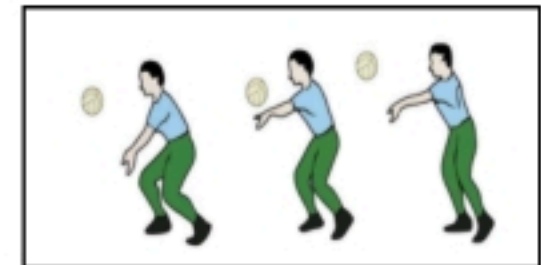
- ١- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي في كرة تنس الطاولة يكون المضرب
الذراع الأيسر ليتمكن اللاعب / ة المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما .
أ- أسفل ب- أعلى ج- أوسط
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد الانتهاء من عملية تمتد
الذراع ويدور الساعد باتجاه
أ- الأرض ب- الطاولة ج- الشبكة
- ٣- تستخدم مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة عندما يكون اللاعب المنافس
عن الطاولة.
أ- وسطيا ب- قريبا ج- بعيدا

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟



تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف

لإرسال المواجه من الأعلى

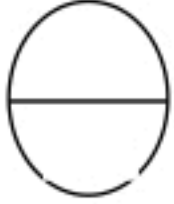


نموذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ للصف السادس الابتدائي

اسم الطالب/ة:

الصف: /



السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية؟

- ١- يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني . (✓)
- ٢- تتم التهدئة في بداية النشاط البدني . (x)
- ٣- لتجنب الإصابات أثناء النشاط البدني استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني. (✓)

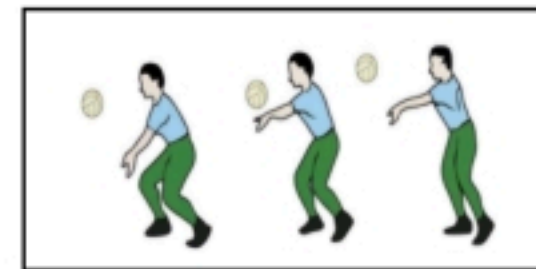
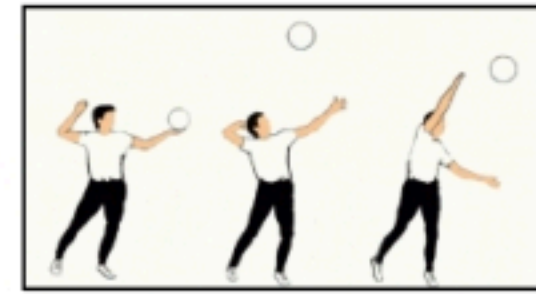
السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي في كرة تنس الطاولة يكون المضرب
الذراع الأيسر ليتمكن اللاعب / ة المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما .
أ- أسفل ب- أعلى ج- أوسط
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد الانتهاء من عملية تمتد
الذراع ويدور الساعد باتجاه
أ- الأرض ب- الطاولة ج- الشبكة
- ٣- تستخدم مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة عندما يكون اللاعب المنافس
عن الطاولة.
أ- وسطيا ب- قريبا ج- بعيدا

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف

لإرسال المواجه من الأعلى



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

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 .	(ج) التوافق .	(د) المرونة.
٢	كلما زاد الجهد البدني	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(ج) 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 .	(ج) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	يساعد الإحماء الجسم على	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(ج) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز بـ..... شدتها .	(أ) ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(ج) تساوي .	(د) انعدام
٦	يجب علينا الحرص على شرب الماء كل	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(ج) شهر .	(د) سنة.
٧	تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تساعد الجسم للعودة إلى حالته 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 الإصابات 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 .	(ج) 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 الثاني – للعام ١٤٤٧ هـ

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 .	(ج)اتجاه .	(د)جانب .
٢	أثناء أداء مهارة الجري المتعرج يكون نظر اللاعب لـ	(أ)الأمام .	(ب)الأعلى .	(ج)الأسفل .	(د)الجانب .
٣	ركل الكرة و التقدم للأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم هي مهارة الكرة.	(أ)الجري المتعرج بـ	(ب)كتم .	(ج)التصويب بـ	(د)تمرير .
٤	يقصد بكتم الكرة بوجه القدم الخارجي في مهارة كتم الكرة.....	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(ج)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 تلمس 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 الثاني 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	اثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة	(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 :

- (1) أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين. ()
- (2) تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من لاعبين فقط. ()
- (3) أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة 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. ()

وفقك الله



بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

الصف السادس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٧ هـ

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 . (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) لليسار . (ب) للأمام . (ج) للخلف . (د) لليمين .
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 التمرير بيد واحدة للممرر بتخطي كرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها . ()
- (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 مادة التربية البدنية

للفف السادس – وحدة كرة اليد

عام ١٤٤٧هـ

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

١	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبه			
	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(ج) 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 الارتكاز للأمام و لليد المرة 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 اللاعبه أثناء التصويب .			
	(أ) على الكرة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

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

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

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس- للعام ١٤٤٧ هـ التنس الأرضي

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

١	(هو الإرسال الذي نستطيع الإرسال فيه من اليمين إلى الجانب) المقصود به ...
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المعكوس . (ج) الضربة الطائرة العالية. (د)الضربة الساحقة.
٢	سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات
	(أ)أداء الضربة الطائرة العالية. (ب)الإرسال المستقيم. (ج)الضربة الخلفية (د)الضربة الساحقة
٣	نعتبر.....من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس و يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس .
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة المسقطة. (د)الضربة الساحقة.
٤	(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف نضرب فيه الكرة) هو وصف لـ.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د)الضربة الساحقة.
٥	(دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى أدنى من الكتف استعداداً لضرب الكرة) يسمى.....
	(أ)الضربة الإرسال من تحت الذراع. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د)الضربة الساحقة.
٦	أثناء تأدية الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على
	(أ) الرجل الحرة . (ب) رجل الارتكاز . (ج) الركبتين . (د) كلا الرجلين .

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

- ٣- الإرسال المعكوس هو إرسال الكرة من الأسفل إلى الأعلى . () .
- ٢- تؤدي الضربة النصف طائرة بالمسكة الشرقية . () .
- ٣- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات الضربة المسقطة () .
- ٤-(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف نضرب فيه الكرة) في مهارة الإرسال المعكوس ()
- ٥- لأداء الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوران () .

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

وحدة كرة الطاولة

السؤال الأول: ضعي 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 متساويين.	(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) اليمين .	(د) اليسار .
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 اللاعب المنافسة بعيداً عن الطاولة. () .
- ٦ - تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى أثناء أداء الضربة الساحقة الخلفية. () .

اسئلة مادة التربية البدنية

للفف السادس - (وحدة الريشة الطائرة)

عام ١٤٤٧ هـ

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

١	إن مسك المضرب بطريقة صحيحة في الإرسال المرتفع يكون برسف مثنى لـ	(أ.) الأمام .	(ب) الخلف .	(ج) لليسار .	(د) لليمين .
٢	إذا كنا نؤدي مهارة الضربة الأمامية الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بال	(أ) طبطبة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
٣	هي مجموعة من الحركات التخيلية (جملة حركية) متصلة بعضها ببعض يتم اعدادها مسبقا وفقا لما هو متعارف دوليا .	(أ) الكوميتية .	(ب) الكاتا .	(ج) هيكو – داتشي .	(د) شيزن – تاي .
٤	تتم هذه المهارة بالدفع ال	(أ) آجي - أوكي .	(ب) راي .	(ج) هيكو داتشي .	(د) هيسكو داتشي .
٥	أثناء وقفة الانتباه تكون الذراعان	(أ.) بجانب الجسم .	(ب) أمام الجسم .	(ج) خلف الجسم .	(د) أعلى الجسم .
٦	أثناء الوقفة المتوازية تكون القدمان	(أ) متباعدتان .	(أ) متقاربتان .	(أ) قدم للأمام و قدم للخلف .	(أ) لا تشترط مسافة معينة .
٧	يراعى عند أداء وقفة الاستعداد غلق	(أ) العينين .	(أ) القبضتين .	(أ) الذراعين .	(أ) القدمين .

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

- ١ – تمسك الريشة أثناء الإرسال المرتفع بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم () .
- ٢- تكون ضربة الرد الأمامية من الوقوف أمامًا . () .
- ٣- تُعد الوقفة المتوازية (هيكو – داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقى التعليمات أو الشرح المهاري للمعلم . () .
- ٤- بعد أداء التحية يجب علينا العودة ببطء لوضعية الانتباه () .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس- للعام ١٤٤٧ هـ - ألعاب القوى

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

١	تتكون مهارة من أربعة مراحل تبدأ من مرحلة الاقتراب ، وتنتهي بمرحلة القفز و الهبوط
	(أ) الوثب الثلاثي . (ب) البدء المنخفض (ج) قفز الحواجز . (د) الجلوس الصحيح .
٢	يرتفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر أثناء للتغلب على السرعة المفقودة .
	(أ) الجري في المنحنى . (ب) قفز الحواجز . (ج) الجلوس السليم . (د) الوثب الثلاثي .
٣	تكون حركة الذراع بجانب الجسم لـ في اتجاه العدو (الجري).
	(أ) الخلف . (ب) اليمين . (ج) الأمام . (د) اليسار .
٤	تتكون مهارة من ثلاث مراحل تبدأ من مرحلة الارتكاز الأول ، وتنتهي بمرحلة الهبوط .
	(أ) الجري في المنحنى . (ب) قفز الحواجز . (ج) قفز الحواجز أثناء الجري. (د) الوثب الثلاثي .
٥	الارتكاز على إحدى الرجلين يقابله عمل عكسي للرجل الأخرى أثناء العدو (الجري) و يسمى ذلك بـ.....
	(أ) حركة الذراعين . (ب) مرحلة الطيران . (ج) مرحلة الارتكاز . (د) البدء المنخفض
٦	تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه اللعبة أثناء
	(أ) العدو (الجري) . (ب) الجلوس الصحيح . (ج) البدء المنخفض. (د) المشي الصحيح.
٧	يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران ، حركة الذراعين .
	(أ) البدء المنخفض . (ب) العدو . (ج) المشي الصحيح . (د) الجلوس الصحيح .

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

- ١- تتكون مهارة قفز الحواجز في أثناء الجري من ثلاث مراحل أساسية وهي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران لتعدية الحاجز ، انطلق. () .
- ٢- تبدأ الالعاب سباق العدو (الجري) قبل البدء المنخفض وقبل سماع صافرة البداية . () .
- ٣- ترتفع الكتف اليسرى عن الكتف اليمنى لتخفيف السرعة أثناء الجري في المنحنى . () .
- ٤- تكون حركة الذراعين غير مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت أثناء العدو (الجري). () .
- ٥- أثناء العدو (الجري) تكون الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين. () .



اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل للعام ١٤٤٧هـ وحدة الجمناز الفني

في الفقرات من (١) إلى (٦) اختاري البديل الصحيح ثم ظللي في ورقة الإجابة

١	تساهم رياضة الجمناز في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو			
	(أ) السرعة .	(ب) التوافق .	(ج) التركيب الجسمي .	(د) قوة عضلات البطن .
٢	تساهم رياضة الجمناز الفني في تطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو			
	(أ) المرونة	(ب) القوة العضلية .	(ج) الرشاقة .	(د) الاتزان .
٣	من الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف دفع الأرض بالقدمين مع وضع الكفين.....			
	(أ) تحت الرأس.	(ب) على الأرض .	(ج) خلف الرأس.	(د) فوق الأرض .
٤	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي تؤدي من وضع			
	(أ) الوقوف .	(ب) الجثو .	(ج) الجلوس .	(د) الجري .
٥	أداء الشقلبة الجانبية على وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد من مسافة ما بين			
	(أ) ٣٠ م .	(ب) ٥٠ م .	(ج) ١٥ م	(د) ١٠ م .
٦	تبدأ مهارة الإقتراب و الإرتقاء بسلم الإرتقاء من وضع الوقوف على مسافة تبعد حوالي عن سلم الإرتقاء			
	(أ) ١٠ م	(ب) ٢٠ م	(ج) ٣٠ م	(د) ٤٠ م

في الفقرات من (١) إلى (٥) ضعي الحرف (ص) للعبارة الصحيحة والحرف (خ) للعبارة الخاطئة ثم ظللي في ورقة الإجابة

- (1) الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة () .
- (2) من الخطوات الفنية لمهارة القفز فتحاً على طاولة القفز بالعرض يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليًا () .
- (3) تعرف المسافة أثناء الجري نحو سلم الارتقاء في مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً ما بين ١٠-١٥ م ()
- (4) تساهم رياضة الجمباز في تطوير الاتزان وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ()
- (5) يتم الوصول إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء أثناء مهارة الإقتراب و الإرتقاء من السلم () .