

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 - 40 - 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 آخر 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 - الضربة الطائرة المسقطة - الضربة نصف الطائرة - الجري في منحنى - 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/ة المادة :

نموذج الإجابة

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 - ٤٠ - 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 آخر 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 - الضربة الطائرة المسقطة - الضربة نصف الطائرة - الجري في منحنى - 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/ة المادة :

نموذج الإجابة

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

اسم الطالب : النصف :

10 درجات

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

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	تؤدي 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	تؤدي 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.	()

يتبع

1	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
2	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى
3	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
4	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
5	أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	لا شيء مما ذكر	أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين و
6	أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين
7	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ
8	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها
9	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب الجسم.
10	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

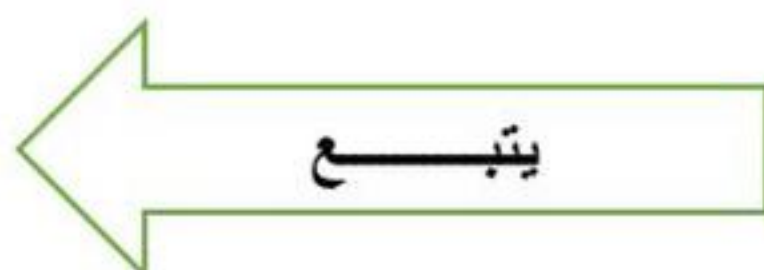
نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

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	تؤدي 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	تؤدي 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.	(✓)



١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
٢	أ	الأمم	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	تقاس القوة العضلية عن طريق :
٥	أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	لا شيء مما ذكر	أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين و
٦	أ	جانبا أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين
٧	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ
٨	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها
٩	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب الجسم.
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول - 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 الأول - 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) الجنب .
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 الأول لعام ١٤٤٧ هـ

وحدة كرة الطائرة

السؤال الأول : ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة

١

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 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- تلعب 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. ()

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) طبطة 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) طبطة 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 .

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 قليلاً للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ()
- (٣) تسمح مهارة التمرير بيد واحدة للممرر بتخطي كرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها . ()
- (٤) يكون الارتكاز الأمامي للكرة عندما يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران . ()
- (٥) 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 جانباً باتساع الصدر . ()
- (٨) تؤدي مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري على بعد خطوات من السلة . ()



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفيف 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 () .