

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل السادس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٥ هـ

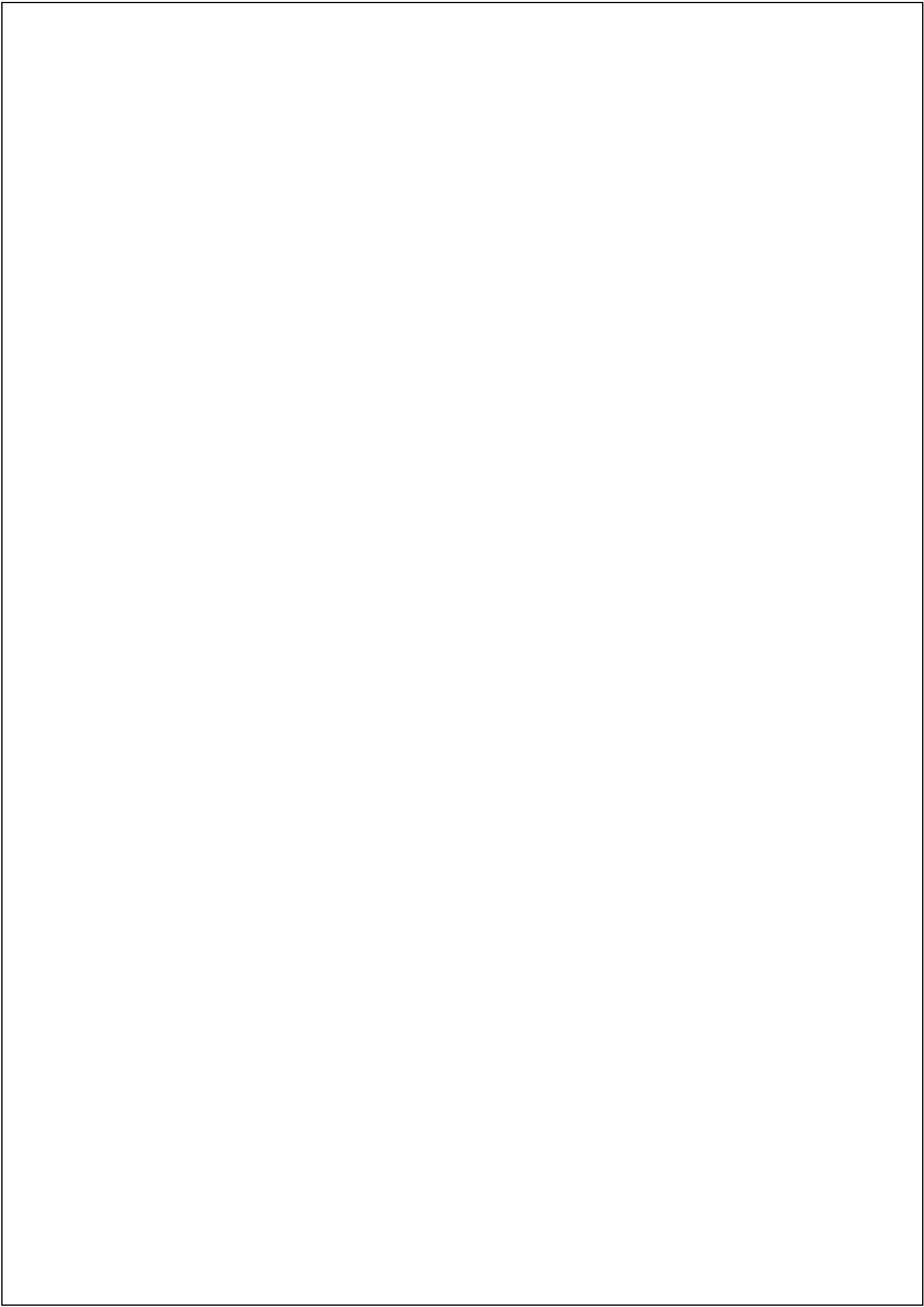
السؤال الأول: ضع دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	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 .
٢	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بال	(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 الجذع يميل قليلاً لـ	(أ) لليسر .	(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 :

- (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 الكرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها ()
- (٤) الارتكاز الأمامي 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 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

للفصل السادس – وحدة الصحة و اللياقة البدنية

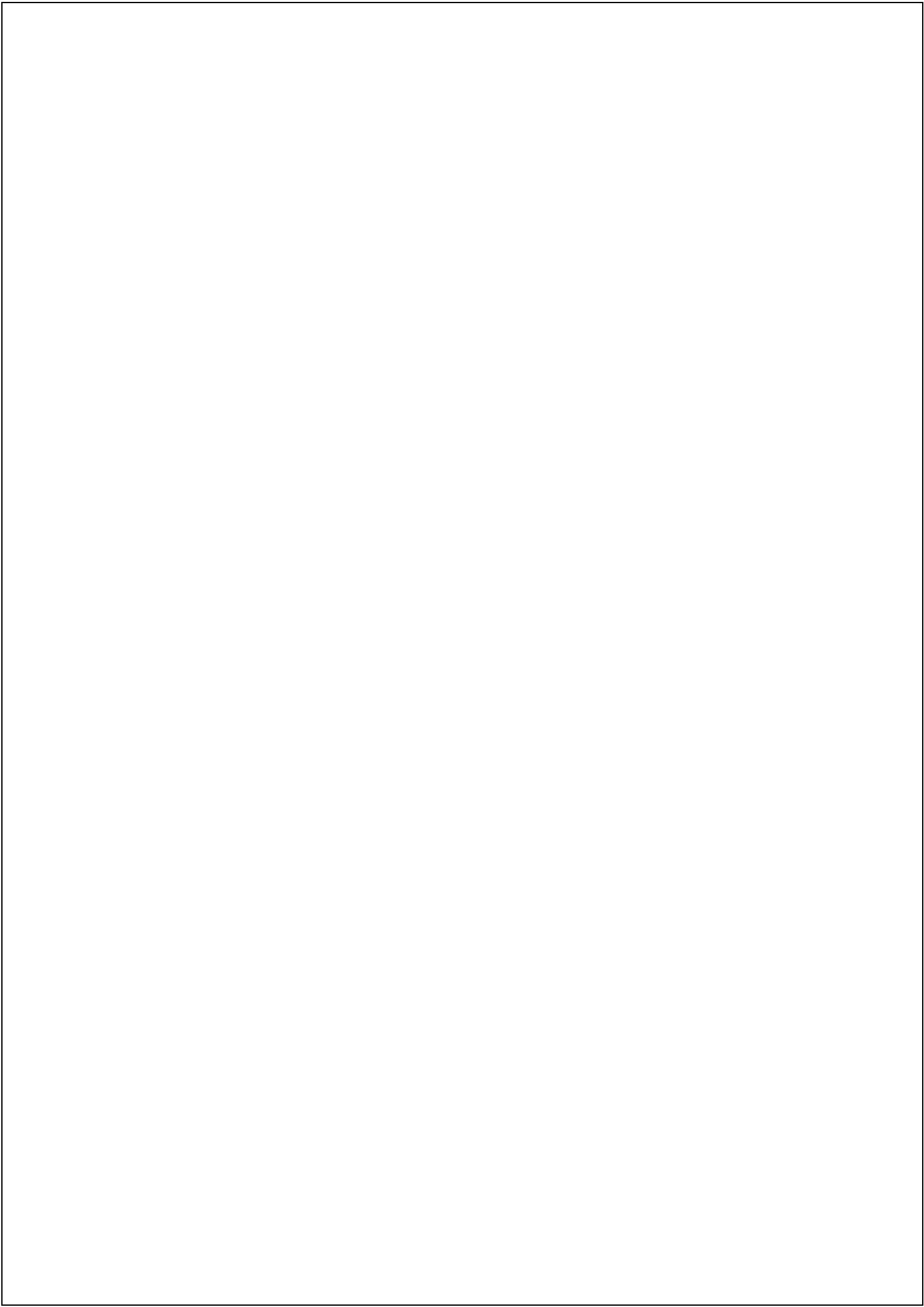
عام ١٤٤٥ هـ

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

١	أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم و سلامته.....	(أ) الاحتياجات من العناصر الغذائية	(ب) مقدار السعرات الحرارية.	(ج) الغذاء الغير سليم .	(د) شكل المنتج .
٢	من شروط الغذاء الصحي	(أ.) النظافة .	(ب) غني بالسكريات .	(ج) غني بالدهون .	(د) غني بالألوان .
٣	يجب علينا الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية و مشروبات.....	(أ) الحليب الطازج .	(ب) العصائر الطبيعية .	(ج) الطاقة .	(د) مخفوق الحليب .
٤	لنتمتع بصحة جيدة يجب علينا تناولمتوازنة يومياً .	(د) وجبة واحدة .	(ج) وجبتان .	(ب) ثلاث وجبات .	(أ) خمسة وجبات .
٥	يجب علينا التقليل من تناول	(د) الدهون .	(ج) اللحوم .	(ب) الفواكة .	(أ) الخضراوات .
٦	يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا علىاحتياجهم في وجبة الإفطار و الوجبة الخفيفة .	(د) ثلث .	(ج) ربع .	(ب) نصف .	(أ) كامل .

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

- (١)يراعى عند اعداد الفطور للطالبات أن يشتمل على العناصر الغذائية () .
- (٢)الاحتياج اليومي الغذائي هو أقل كمية من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم () .
- (٣)يجب أن يكون الغذاء كافياً دون افراط وفق الاحتياج اللازم . ()
- (٤)لا يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الطول و العمر . ()
- (٥)يشتمل الغذاء الصحي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنويع مصادر الغذاء . () .
- (٦)يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض () .



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل السادس - (وحدة الريشة الطائرة)

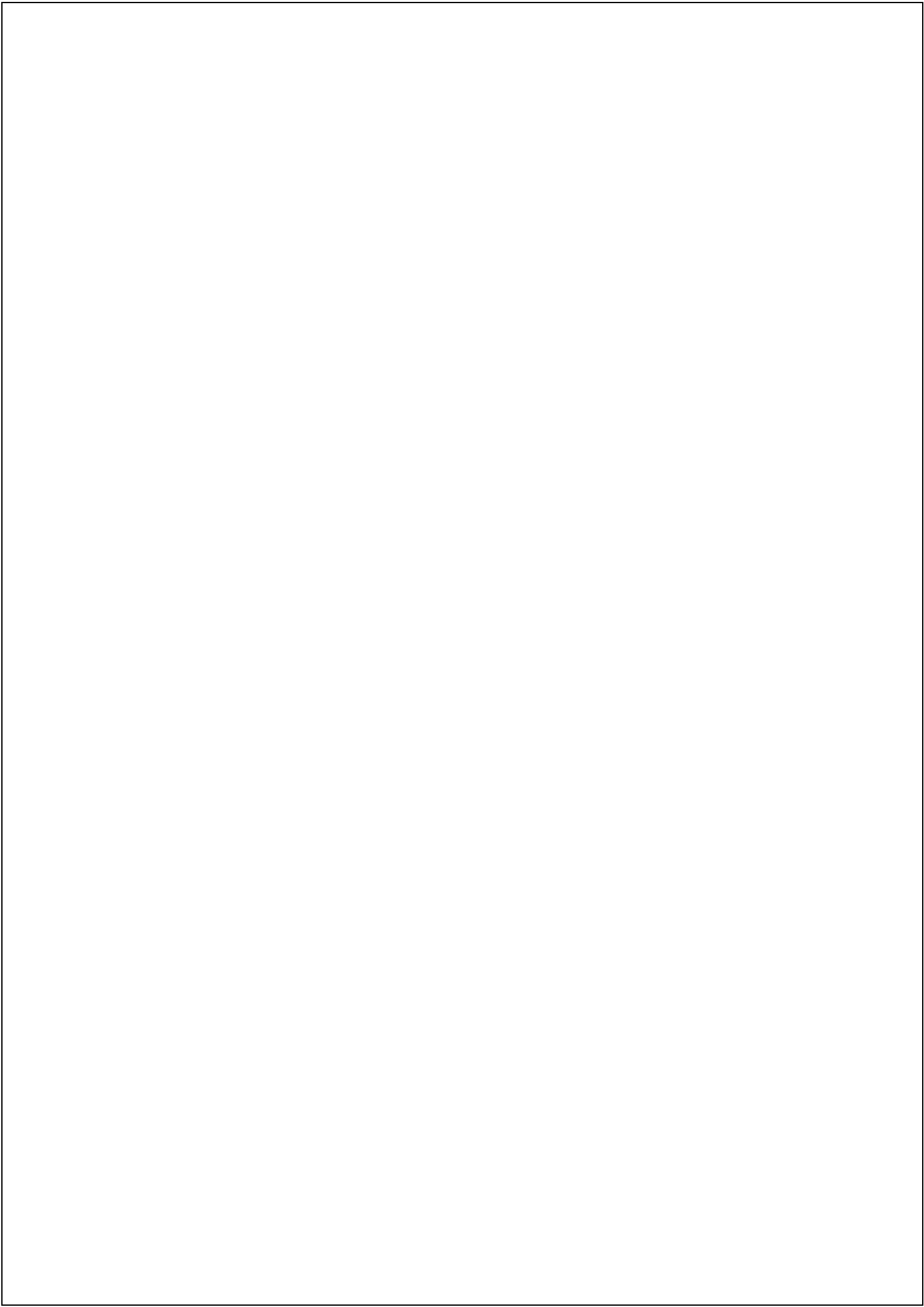
عام ١٤٤٥ هـ

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

١	إن مسك المضرب بطريقة صحيحة في الإرسال المرتفع يكون برسغ مثني لـ	(أ.) الأمام .	(ب) الخلف .	(ج) اليسار .	(د) اليمين .
٢	إذا كنا نؤدي مهارة الضربة الأمامية الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بال	(أ) طبطة 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	إنشاء وقفة الانتباه تكون الذراعان	(أ.) بجانب الجسم .	(ب) أمام الجسم .	(ج) خلف الجسم .	(د) أعلى الجسم .
٦	إنشاء 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 - دانتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الشرح المهاري للمعلم . () .
- ٤- بعد أداء التحية يجب علينا العودة ببطء لوضعية الانتباه () .



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل السادس – وحدة كرة اليد

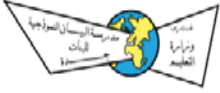
عام ١٤٤٥ هـ

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 الممررة 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 () .



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفيف الخامس والسادس – وحدة الجودو

عام ١٤٤٥ هـ

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

١	من وضع الجثو على البساط مع مد المشطين للأعلى بكامل امتدادهما، والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس، تقوم الطالبة بأداء مهارة من الجثو	(أ) ماي أوكيمي .	(ب) ماي – مواري – أوكيمي .	(ج) ماي- مواري – أوكيمي من الوقوف .	(د) كومي كاتا .
٢	تساهم رياضة الجودو في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهي	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التوافق .	(د) التركيب الجسمي .
٣	السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الجثو تنفذ برفع الرجلين بزاوية	(أ) ١٠	(ب) ٤٥	(ج) ٥٠	(د) ٥٥
٤	للسقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى- اليسرى من الجثو الركبتان على البساط والذراعان	(د) جانباً..	(ج) أماماً	(ب) للأعلى	(أ) للأسفل
٥	من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع (إحدى اليدين) الياقة عند, ويقفل الإبهام عليهم من الداخل	(د) الرقبة .	(ج) عظم الترقوة	(ب) الكتفين	(أ) الخصرة
٦	تساهم رياضة الجودو في تطوير احد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو	(د) السرعة	(ج) المرونة	(ب) القوة العضلية	(أ) الرشاقة

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

- (١) النزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة، مع مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر أثناء مهارة . ()
- (٢) عدم ثني الركبتان قليلاً قبل تنفيذ مهارة من الأخطاء في مهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف . ()
- (٣) يجب مسك بدلة الجودو (كومي-كاتا) من الياقة بالأصابع الخمسة من الخارج . ()
- (٤) تساهم رياضة الجودو في تطوير القوة العضلية وهي احد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ()
- (٥) السقوط الدحرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى من الخطوات الفنية لمهارة السقطة الأمامية . ()
- (٦) يجب أن يكون النزول بعد أداء السقطة الأمامية الدائرية والرجلان على كامل امتدادهما . ()
- (٧) من الخطأ أداء السقطة الأمامية الدائرية من وضع القرفصاء بدون أخذ خطوة بإحدى القدمين للأمام . ()
- (٨) تعتبر المسكة وسيلة اتصال لاستشعار الحركات التي ينوي المنافس تنفيذها، أو تغيير اتجاهه () .

