

بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

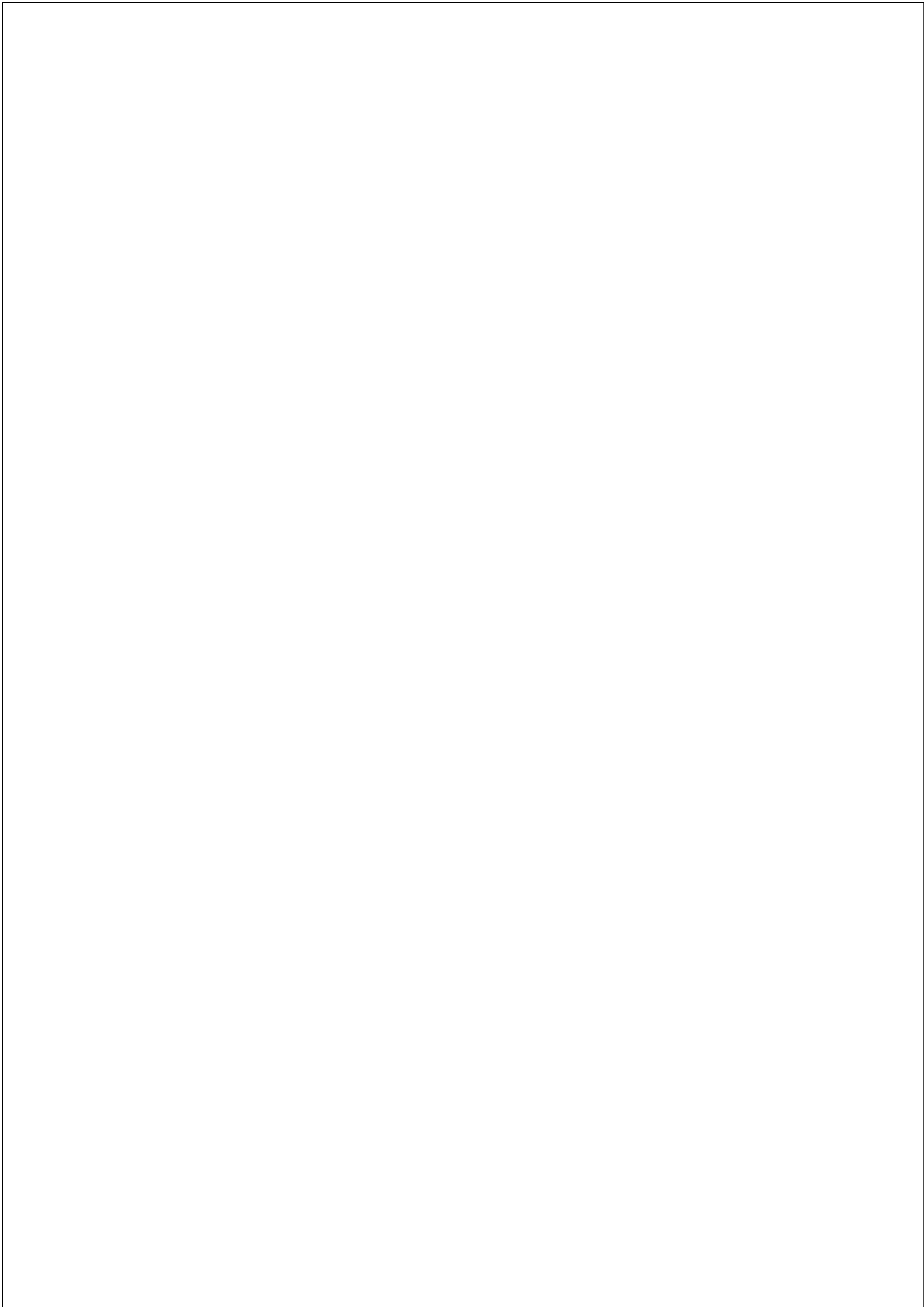
للفصل الخامس – وحدة الصحة و اللياقة البدنية

الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

السؤال الأول : اختاري الاجابة الصحيحة لكل مما يلي وأحيطيها بدائرة :

١	(سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ، وتوضح في كثير من الرياضات مثل الجري) هو تعريف لـ.....	(أ) القوة العضلية	(ب) السرعة	(ج) المرونة	(د) التوافق
٢	تكون الزيادة في سرعة التنفس و سرعة نبضات القلب بسببالمجهود البدني .	(أ) زيادة	(ب) نقص	(ج) ثبات	(د) تضاعف
٣	الإحماء يساعد الجسم على الوقاية منأثناء النشاط البدني .	(أ) الصداع	(ب) نزلات البرد	(ج) الإصابات	(د) النعاس
٤	التوقيت المناسب للإحماء	(أ) قبل النشاط البدني	(ب) بعد النشاط البدني	(ج) خلال النشاط البدني	(د) قبل النشاط البدني بيوم.
٥	المحافظة على المسافات الآمنة بيني وبين زميلاتي أثناء النشاط البدني يجعل مشاركتي البدنية مشاركة	(أ) خطرة	(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

- ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :
- ١ - تتزايد سرعة التنفس بعد القيام بالتهدة . () .
 - 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 () .



بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

للفصل الخامس – وحدة كرة الطائرة

عام ١٤٤٦ هـ

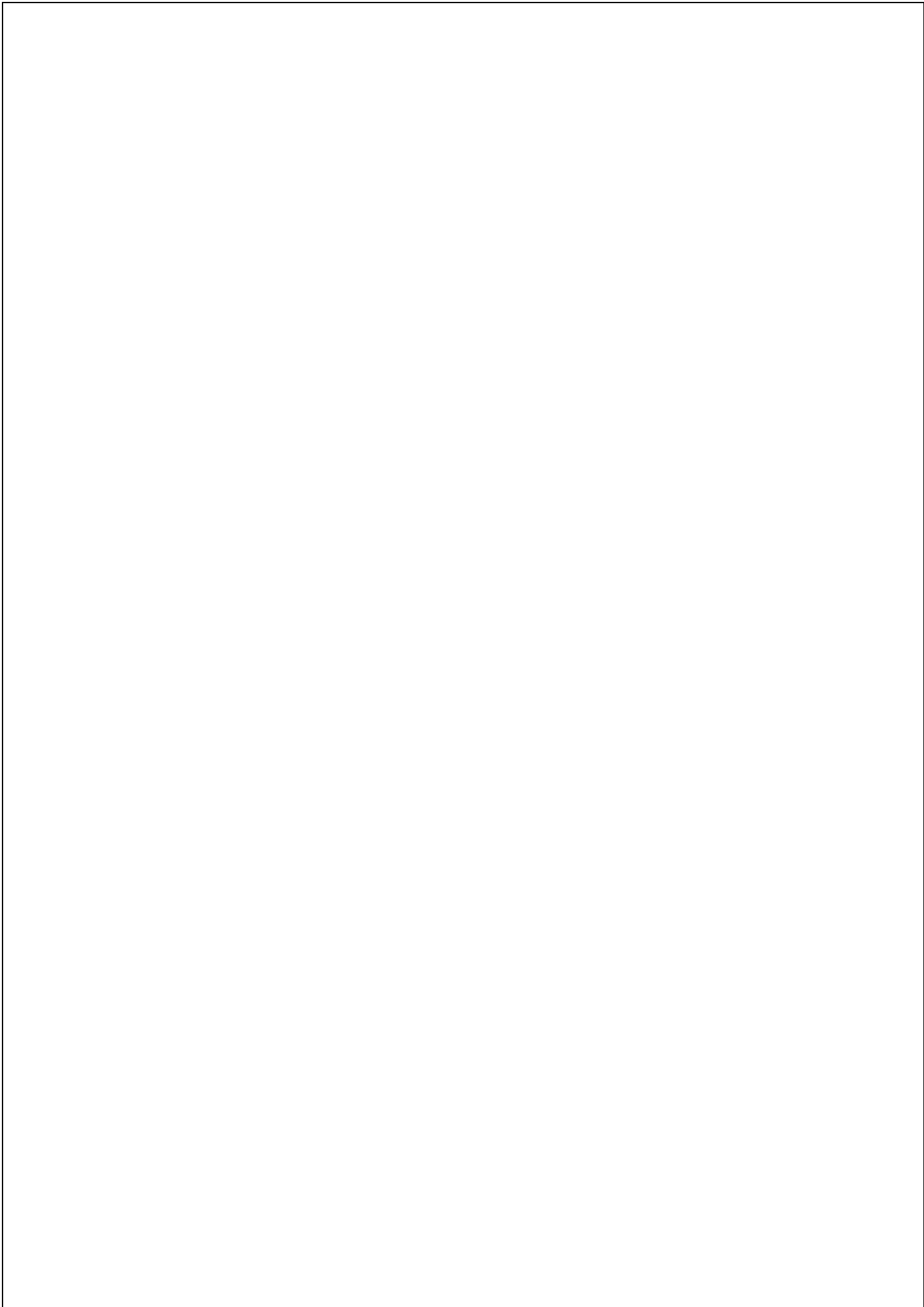
السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة لكل فقرة وأحيطيها بدائرة:

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 الطائرة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو			
	(أ) السرعة	(ب) المرونة	(ج) التوافق	(د) التركيب الجسمي
٣	تلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من			
	(أ) ثمان لاعبات	(ب) سبع لاعبات	(ج) ست لاعبات	(د) أربع لاعبات
٤	أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين أو الوقوف بالوضع أماما مع مراعاة الركبتين قليلاً.			
	(د) استقامة	(ج) تباعد	(ب) ثني	(أ) مد
٥	إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات الإرسال			
	(د) تمرير الكرة للأمام	(ج) التمرير بالساعدين	(ب) المواجهة من أسفل	(أ) تمرير الكرة بالأصابع
٦	تساهم رياضة كرة الطائرة في تطوير أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو			
	(د) التحمل	(ج) المرونة	(ب) القوة العضلية	(أ) الرشاقة
٧	أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل			
	(د) مستطيل	(ج) دائري	(ب) مربع	(أ) 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 بفريقيين 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) رمي الكرة باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريبا من الخطوات الفنية لأداء الإرسال المواجهة من أسفل. ()



بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

للفصل الخامس - وحدة كرة الطاولة

عام ١٤٤٦ هـ

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 أقسام متساوية عددها	(أ) قسمين	(ب) ٣ أقسام	(ج) ٤ أقسام	(د) ٦ أقسام
٤	يجب على اللاعبين في كرة الطاولة تغيير زاوية اللعب	(أ) قبل كل مباراة	(ب) أثناء كل مباراة	(ج) بعد كل مباراة	(د) كل ١٠ دقائق خلال المباراة
٥	تقدم 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	(أ) الأمام	(أ) اليمين	(أ) اليسار
٧	يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس لأداء مهارة	(د) الضربة الساحقة الأمامية	(ج) الضربة نصف الطائرة	(ب) الضربة الرافعة الأمامية	(أ) الضربة الرافعة الخلفية

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 أو الوقوف في الوضع أماما مع مراعاة استقامة الركبتين . ()
- ٢ - تساهم رياضة كرة الطاولة في تطوير القوة العضلية وهي إحدى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ()
- ٣ - ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة. ()
- ٤ - أثناء تأديتنا لمهارة الضربة الرافعة الخلفية يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأسفل . ()
- ٥ - وضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأعلى من الخطوات الفنية لأداء الضربة نصف الطائرة . ()

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل الخامس – وحدة كرة السلة

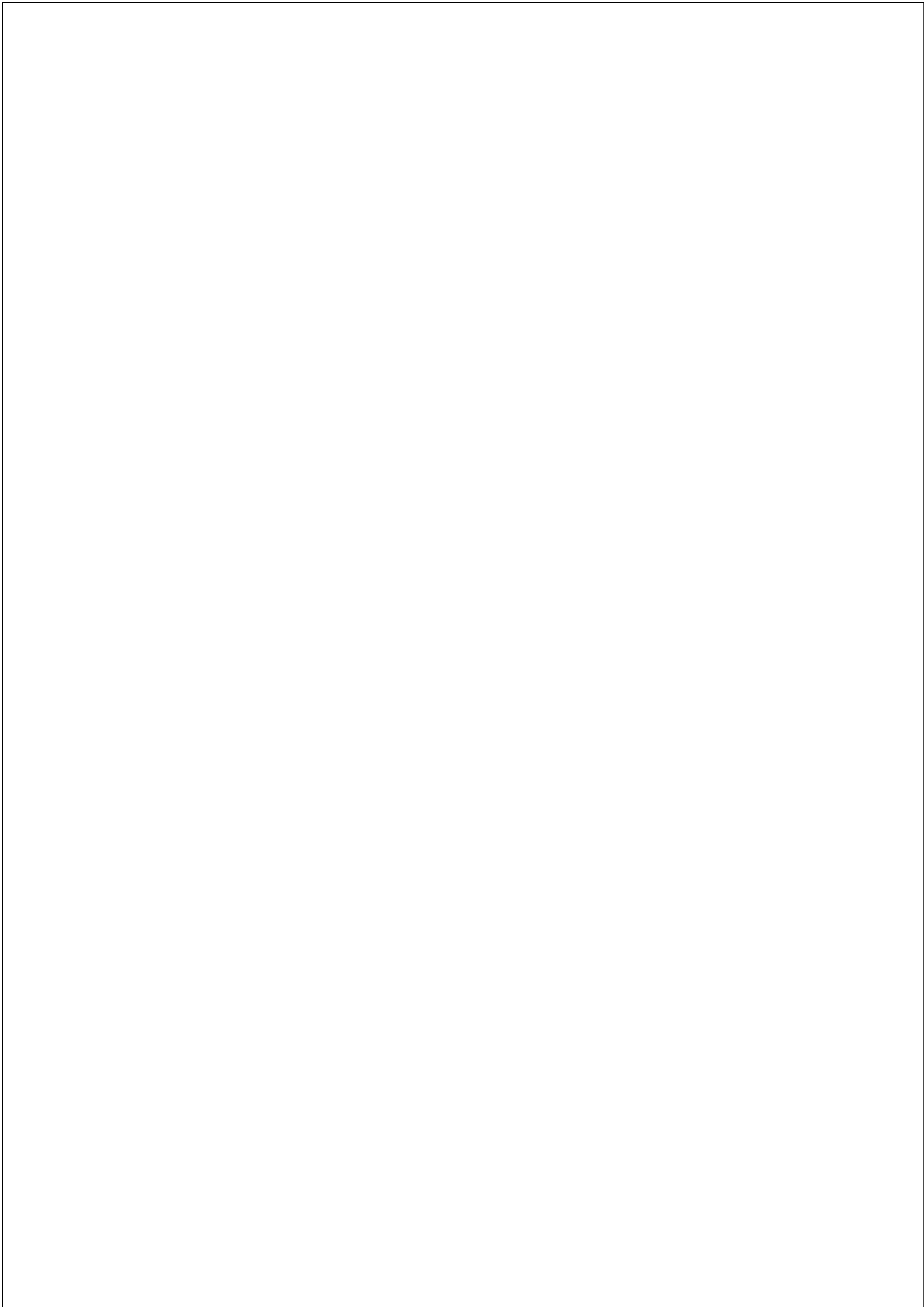
عام ١٤٤٦ هـ

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

١	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بـ	(أ) طبطبة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
٢	مسك الكرة بطريقة صحيحة من 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 التمريرة المرتدة باليدين تكون اليدين ممسكتان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمرير لـ	(أ) الأمام .	(ب) الأعلى .	(ج) الأسفل .	(د) للخلف .
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) اليسار .	(ب) الأمام .	(ج) الخلف .	(د) اليمين .
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 قليلاً للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . () .
- (٣) يستعمل التوقف بعدتين من التوقف عادة بعد الجري السريع أو بعد المحاورة بالكرة . () .
- (٤) يستخدم التوقف في عدة واحد غالباً في حال استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة تؤدي اللاعب وثبة قصيرة في اتجاه حركتها . () .
- (٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مباراة كرة السلة ٢٠ دقيقة . () .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . () .



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل الخامس - (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 به .. .	(أ) الكوميتية .	(ب) الكاتا .	(ج) هيكو – داتشي .	(د) شيزن – تاي .
٢	تتم مهارة الـ.....بأداء 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	(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 - دانتشي) 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 - 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 () .

