

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل الخامس – وحدة الصحة و اللياقة البدنية

عام ١٤٤٦ هـ

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

١	لسلامة القوام ينبغي أثناء المشي مراعاة	(أ) اعتدال القامة و الرأس .	(ب) اتجاه الرأس للأسفل	(ج) عدم مرجحة الذراعين مع القدمين .	(د) انحناء الكتفين للأمام.
٢	كلما زاد الجهد البدني	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) زادت الراحة .	(ج) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفضت سرعة التنفس
٣	(قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجتها بشكل كبير على حسب نوع مفصل الأفراد)..... هذا تعريف	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	يساعد الإحماء الجسم على	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(ج) زيادة تعرضه للإصابات	(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) عدم تغير شدتها.
٦	يجب علينا الحرص على شرب الماء كل	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(ج) شهر.	(د) سنة.
٧	للصعود بشكل سليم أثر على صحة القوام وهو يشبه المشي من حيث تبادل تحرك للأمام .	(أ) القدمين .	(ب) الأصابع .	(ج) الكتفين .	(د) العينين.

السؤال الثاني:

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

- ١ - المشي و الوقوف الصحيح يساعدان على سلامة القوام . () .
- ٢ - مرجحة الذراعين و القدمين توافقا أثناء المشي يسمى بالمشي الصحيح . () .
- ٣ - تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر . () .
- ٤ - لاتساعد رياضة المشي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني. () .
- ٥ - الإحماء المناسب قبل التمرين يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين. () .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفف الخامس وحدة كرة القدم

عام ١٤٤٦ هـ

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

١	أثناء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي تكون القدم المتحركة المؤدية للمهارة	(أ) تتأرجح من الخلف للأمام .	(ب) ثابتة أمام الكرة	(ج) ثابتة خلف الكرة .	(د) ثابتة فوق الكرة.
٢	تستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتصويب على المرمى و التمير لـ.....	(أ) مسافات طويلة .	(ب) المرمى .	(ج) الفريق الخصم .	(د) مسافات قصيرة .
٣	في حالة الهجوم الفردي نستخدم مهارةبوجه القدم الخارجي.	(أ) (أ) الجري بالكرة .	(ب) (ب) تصويب الكرة .	(ج) (ج) تمرير الكرة .	(د) (د) كتم الكرة .
٤	مهارة كتم الكرة بباطن القدم وهو الوجه السفلي للقدم ، يقصد بكم الكرة	(أ) تمريرها .	(ب) إيقافها .	(ج) تصويبها .	(د) الجري بها .

السؤال الثاني :

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

- ١ - نستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتمرير لمسافات بعيدة . () .
- ٢- رفع الذراعين مع ميل الجذع قليلاً للأمام من الخطوات الفنية لمهارة التصويب الكرة . () .
- ٣- تبدأ مباريات كرة القدم بإجراء قرعة بقطعة نقود نقدية . () .
- ٤- تستخدم التمريرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة () .
- ٥- يكون التصويب بوجه القدم الأمامي أولاً بتحديد الاتجاه الذي سترسل له الكرة . () .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للف الخامس – وحدة التنس

عام ١٤٤٦ هـ

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

١	(الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداماً) يقصد به.....			
	(أ)الضربة الخلفية.	(ب)الإرسال المستقيم	(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	(تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس ، يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس) يقصد بها.....			
	(أ)الضربة الخلفية.	(ب)الإرسال المستقيم	(ج) الضربة الطائرة العالية.	(د) (الضربة الساحقة.
٤	(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف تضرب إليه الكرة)..... هذا تفسير مفهوم.....			
	(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 الحوض استعداداً لضرب الكرة) يقصد به.....			
	(أ)الضربة الخلفية.	(ب)الإرسال المستقيم	(ج) الضربة الطائرة العالية.	(د) (الضربة الساحقة.
٦	تؤدي الضربة الخلفية من			
	(أ) الوقفة المتوازية .	(أ) وقفة الاستعداد .	(أ) وقفة البداية .	(أ) الوقفة الختامية.
٧	أثناء تأدية الضربة الخلفية يركز وزن الجسم على.....			
	(أ) الرجل الحرة .	(أ) رجل الارتكاز .	(أ)الركبتين .	(أ) الرجلين معا .

السؤال الثاني :

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

٣- الإرسال المستقيم هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما. () .

٢- تؤدي الضربة الساحقة أثناء الحركة ويمكن أن تكون من الجري السريع

لملاقاة الكرة وليس من الثبات . () .

٣- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات

الضربة الساحقة () .

٤- المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة في مهارة الإرسال

المستقيم. () .

٥- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض

استعداداً لضرب الكرة من مهارات الضربة الخلفية. () .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفيف الخامس – وحدة ألعاب القوى

عام ١٤٤٦ هـ

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

١	تتكون مهارة من ثلاث مراحل تبدأ: خذ مكانك ، استعد ، انطلق	(أ) المشي الصحيح .	(ب) البدء المنخفض	(ج) قفز الحواجز .	(د) الجلوس الصحيح .
٢	ترتفع ركبة الرجل الأمامية بحيث تكون زاوية الفخذ و الساق بزاوية تقريباً في البدء المنخفض.	(أ) ٩٠ درجة.	(ب) ٤٥ درجة .	(ج) ١٨٠ درجة .	(د) ٣٦٠ درجة .
٣	تكون حركة الذراع بجانب الجسم لـ في اتجاه العدو .	(أ) الخلف .	(ب) اليمين .	(ج) الأمام .	(د) اليسار .
٤	الاستعداد عند خط البداية بأخذ وضع الجثو و أصابع اليدين عند خط البداية تكون في مرحلة لمهارة البدء المنخفض.	(أ) خذ مكانك .	(ب) استعد .	(ج) انطلق .	(د) مرحلة الارتكاز .
٥	الإرتكاز على إحدى الرجلين يقابله عمل عكسي للرجل الأخرى أثناء العدو يسمى بمرحلة	(أ) حركة الذراعين .	(ب) الطيران .	(ج) الارتكاز .	(د) البدء المنخفض
٦	تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه الملاعبة أثناء	(أ) العدو .	(أ) الجلوس الصحيح .	(أ) البدء المنخفض.	(أ) المشي الصحيح.
٧	يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران ، حركة الذراعين .	(أ) البدء المنخفض .	(أ) العدو .	(أ) المشي الصحيح .	(أ) الجلوس الصحيح .

السؤال الثاني :

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

- ١- تتكون مهارة البدء المنخفض من ثلاث مراحل أساسية وهي : خذ مكانك ، استعد ، انطلق. () .
- ٢- تبدأ اللاعبات سباق العدو قبل البدء المنخفض وقبل سماع صافرة البداية . () .
- ٣- ترتفع ركبة الرجل الأمامية بحيث تكون زاوية الفخذ و الساق بزاوية ٩٠ درجة تقريباً في البدء المنخفض . () .
- ٤- تكون حركة الذراعين غير مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت أثناء العدو . () .
- ٥- أثناء العدو تكون الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين. () .