تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: سادس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 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 ـ 40 ـ 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 اخر خطوة قبل الحاجز.	( )

حقيبتي
www.haqibati.net

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 ـ الضربة الطائرة المسقطة ـ الضربة نصف الطائرة ـ الجري في منحنى ـ 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/ـــــة المادة :

حقيبتي
www.haqibati.net

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

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 ـ ٤٠ ـ 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 اخر خطوة قبل الحاجز.	(✓)

حقيبتي
www.haqibati.net

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 ـ الضربة الطائرة المسقطة ـ الضربة نصف الطائرة ـ الجري في منحنى ـ 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/ـــــة المادة :



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:		المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	الصف السادس الابتدائي
		الزمن:	٤٥ دقيقة
		الفترة:	الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			١٠ درجات
١- القبضة المستخدمة عند أداء مهارة الإرسال القاطع في التنس هي:			
(أ) القبضة القارية (Continental)	(ب) القبضة الأمامية الشرقية	(ج) القبضة الغربية الكاملة	(د) قبضة اليدين معاً
٢- أثناء أداء الإرسال القاطع، يكون اتجاه حركة المضرب لضرب الكرة:			
(أ) من الأسفل إلى الأعلى	(ب) من الأعلى إلى الأسفل بشكل مائل	(ج) بشكل أفقي تماماً	(د) بشكل عمودي من الأسفل
٣- الهدف الرئيسي من استخدام الإرسال القاطع هو:			
(أ) جعل الكرة سريعة جداً ومستقيمة	(ب) إكساب الكرة دوراناً يجعل ارتدادها منخفضاً	(ج) إسقاط الكرة خلف الشبكة مباشرة ببطء شديد	(د) تشتيت انتباه الحكم
٤- الوقفة الصحيحة للاعب عند الاستعداد لأداء الإرسال القاطع تكون:			
(أ) مواجهة الشبكة بالكامل بالجسم	(ب) الوقوف بالجانب للشبكة (الكتف الأيسر للشبكة للأيمن)	(ج) الجلوس على ركبة واحدة	(د) إعطاء الظهر للشبكة
٥- يتم ضرب الكرة في الإرسال القاطع في منطقة:			
(أ) أسفل الكرة	(ب) منتصف الكرة تماماً	(ج) الجانب الخلفي للكرة لعمل احتكاك (قشط)	(د) أعلى الكرة بقوة
٦- عند أداء الإرسال من تحت الذراع، تكون القدم المتقدمة هي:			
(أ) القدم المماثلة لليد الضاربة	(ب) القدم المعاكسة لليد الضاربة	(ج) القدمان متجاورتان	(د) القدم اليمنى دائماً
٧- تتحرك اليد الضاربة عند أداء الإرسال من تحت الذراع حركة تشبه:			
(أ) حركة المروحة	(ب) حركة البندول	(ج) حركة دائرية كاملة	(د) حركة الدفع للأعلى
٨- يتم ضرب الكرة في الإرسال من تحت الذراع باستخدام:			
(أ) أطراف الأصابع	(ب) ظهر اليد	(ج) راحة اليد (الجزء السفلي)	(د) الرسغ فقط
٩- أثناء أداء الإرسال، يجب أن تكون الذراع الضاربة:			
(أ) منثنية من الكوع تماماً	(ب) ممدودة تماماً	(ج) ملاصقة للجسم	(د) مرفوعة فوق الرأس
١٠- في الوضع الابتدائي للإرسال، يتم حمل الكرة:			
(أ) باليد الضاربة عند مستوى الكتف	(ب) باليد غير الضاربة عند مستوى الحوض أو أقل	(ج) بكلتا اليدين خلف الرقبة	(د) باليد غير الضاربة فوق الرأس

حقيبتي www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يسمح للاعب بملامسة خط الإرسال بقدمه قبل ضرب الكرة.	( )
٢	يعتمد الإرسال القاطع على حركة الرسغ لإعطاء الكرة الدوران المطلوب.	( )
٣	في الإرسال القاطع، تطير الكرة في مسار مستقيم تماماً دون أي انحراف.	( )
٤	يجب أن تكون اليد الضاربة ممدودة بالكامل عند لحظة ملامسة الكرة في الإرسال.	( )
٥	تُقذف الكرة عالياً وإلى الجانب قليلاً لتمكين المضرب من قطعها.	( )

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات
١	يسمى الإرسال القاطع بهذا الاسم لأن المضرب يقوم بعملية _____ للكرة بدلاً من ضربها بشكل مسطح.
٢	القبضة الأكثر شيوعاً واستخداماً في مهارة الإرسال القاطع تسمى القبضة _____.
٣	عند أداء الإرسال، يجب أن يقف اللاعب خلف _____ القاعدة.
٤	حركة المضرب في الإرسال القاطع تكون من _____ إلى الأسفل.
٥	يساعد ثني _____ قليلاً عند الاستعداد في توليد قوة الدفع أثناء الإرسال.

حقيبتي
www.haqibati.net

المملكة		المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	الصف السادس الابتدائي
		الزمن:	٤٥ دقيقة
		الفترة:	الثانية ١٤٤٨

نموذج الاجابة

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	١٠ درجات

١- القبضة المستخدمة عند أداء مهارة الإرسال القاطع في التنس هي:

(أ) القبضة القارية (Continental)	(ب) القبضة الأمامية الشرقية	(ج) القبضة الغربية الكاملة	(د) قبضة اليدين معاً

٢- أثناء أداء الإرسال القاطع، يكون اتجاه حركة المضرب لضرب الكرة:

(أ) من الأسفل إلى الأعلى	(ب) من الأعلى إلى الأسفل بشكل مائل	(ج) بشكل أفقي تماماً	(د) بشكل عمودي من الأسفل

٣- الهدف الرئيسي من استخدام الإرسال القاطع هو:

(أ) جعل الكرة سريعة جداً ومستقيمة	(ب) إكساب الكرة دوراناً يجعل ارتدادها منخفضاً	(ج) إسقاط الكرة خلف الشبكة مباشرة ببطء شديد	(د) تشتيت انتباه الحكم

٤- الوقفة الصحيحة للاعب عند الاستعداد لأداء الإرسال القاطع تكون:

(أ) مواجهة الشبكة بالكامل بالجسم	(ب) الوقوف بالجانب للشبكة (الكتف الأيسر للشبكة للأيمن)	(ج) الجلوس على ركبة واحدة	(د) إعطاء الظهر للشبكة

٥- يتم ضرب الكرة في الإرسال القاطع في منطقة:

(أ) أسفل الكرة	(ب) منتصف الكرة تماماً	(ج) الجانب الخلفي للكرة لعمل احتكاك (قشط)	(د) أعلى الكرة بقوة

٦- عند أداء الإرسال من تحت الذراع، تكون القدم المتقدمة هي:

(أ) القدم المماثلة لليد الضاربة	(ب) القدم المعاكسة لليد الضاربة	(ج) القدمان متجاورتان	(د) القدم اليمنى دائماً

٧- تتحرك اليد الضاربة عند أداء الإرسال من تحت الذراع حركة تشبه:

(أ) حركة المروحة	(ب) حركة البندول	(ج) حركة دائرية كاملة	(د) حركة الدفع للأعلى

٨- يتم ضرب الكرة في الإرسال من تحت الذراع باستخدام:

(أ) أطراف الأصابع	(ب) ظهر اليد	(ج) راحة اليد (الجزء السفلي)	(د) الرسغ فقط

٩- أثناء أداء الإرسال، يجب أن تكون الذراع الضاربة:

(أ) منثنية من الكوع تماماً	(ب) ممدودة تماماً	(ج) ملاصقة للجسم	(د) مرفوعة فوق الرأس

١٠- في الوضع الابتدائي للإرسال، يتم حمل الكرة:

(أ) باليد الضاربة عند مستوى الكتف	(ب) باليد غير الضاربة عند مستوى الحوض أو أقل	(ج) بكلتا اليدين خلف الرقبة	(د) باليد غير الضاربة فوق الرأس

www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يسمح للاعب بملامسة خط الإرسال بقدمه قبل ضرب الكرة.	(✗)
٢	يعتمد الإرسال القاطع على حركة الرسغ لإعطاء الكرة الدوران المطلوب.	(✓)
٣	في الإرسال القاطع، تطير الكرة في مسار مستقيم تماماً دون أي انحراف.	(✗)
٤	يجب أن تكون اليد الضاربة ممدودة بالكامل عند لحظة ملامسة الكرة في الإرسال.	(✓)
٥	تُقذف الكرة عالياً وإلى الجانب قليلاً لتمكين المضرب من قطعها.	(✓)

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات
١	يسمى الإرسال القاطع بهذا الاسم لأن المضرب يقوم بعملية _____ للكرة بدلاً من ضربها بشكل مسطح. الإجابة: قطع
٢	القبضة الأكثر شيوعاً واستخداماً في مهارة الإرسال القاطع تسمى القبضة _____. الإجابة: القارية
٣	عند أداء الإرسال، يجب أن يقف اللاعب خلف _____ القاعدة. الإجابة: خط
٤	حركة المضرب في الإرسال القاطع تكون من _____ إلى الأسفل. الإجابة: الأعلى
٥	يساعد ثني _____ قليلاً عند الاستعداد في توليد قوة الدفع أثناء الإرسال. الإجابة: الركبتين

حقيبتي
www.haqibati.net

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: سادس ابتدائي
الزمن: ساعتان
الفترة: الثانية ١٤٤٨

اختبار فتري

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: — ٩ درجات

١- الوقفة الصحيحة للاعب عند الاستعداد لأداء الإرسال القاطع تكون:

(أ) مواجهة الشبكة بالكامل بالجسم	(ب) الوقوف بالجانب للشبكة (الكتف الأيسر للشبكة للأيمن)
(ج) الجلوس على ركبة واحدة	(د) إعطاء الظهر للشبكة

٢- كيف تكون حركة الذراع الخارجية (اليمنى) مقارنة بالذراع الداخلية (اليسرى) أثناء الجري في المنحنى؟

(أ) حركتها أقل مدى من اليسرى	(ب) حركتها مساوية لليسرى	(ج) حركتها تزداد في المدى والاتساع	(د) تبقى ثابتة بجانب الجسم

٣- في مرحلة (الحجلة) ضمن الوثب الثلاثي، يرتقي الطالب بقدم واحدة ويهبط على:

(أ) القدمين معاً	(ب) القدم المعاكسة لقدم الارتقاء	(ج) نفس قدم الارتقاء	(د) أمشاط القدمين

٤- تُعتبر المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي إذا:

(أ) هبط اللاعب في حفرة الرمل	(ب) لمست القدم الحرة (المرجحة) الأرض أثناء الحجلة
(ج) استخدم الذراعين لحفظ التوازن	(د) زاد سرعته في الاقتراب

٥- أثناء مرحلة الطيران لتعدية الحاجز، يجب أن يكون وضع الجذع:

(أ) مائلاً للخلف	(ب) مستقيماً تماماً وعمودياً	(ج) مائلاً للأمام	(د) مائلاً للجانب

٦- تتحرك اليد الضاربة عند أداء الإرسال من تحت الذراع حركة تشبه:

(أ) حركة المروحة	(ب) حركة البندول	(ج) حركة دائرية كاملة	(د) حركة الدفع للأعلى

٧- الأداء الفني الصحيح عند تخطي الحاجز يقوم على:

(أ) الارتفاع عالياً فوق الحاجز حتى لا يُلمس	(ب) الوثب بالقدمين معاً فوق الحاجز	(ج) المرور قريباً من أعلى الحاجز بأقل ارتفاع ممكن	(د) المرور من جانب الحاجز دون تخطيه

٨- تُصنف مسابقة قفز الحواجز في ألعاب القوى ضمن مسابقات:

(أ) الرمي	(ب) الوثب العالي	(ج) العدو (الجري)	(د) الجمباز

٩- عند الهبوط بعد تعدية الحاجز، يلامس الأرض أولاً:

(أ) كعب القدم	(ب) كامل باطن القدم	(ج) مشط القدم	(د) الركبة

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يجب ثني الركبتين والميل قليلاً للأمام عند الاستعداد لأداء الضربة الطائرة.	( )
٢	في مرحلة الخطوة يهبط المتسابق على القدم نفسها التي هبط عليها قبلها.	( )
٣	من آداب اللعب النظيف الاحتجاج على قرار الحكم بالصياح ورمي المضرب.	( )
٤	يقفُ اللاعبُ عندَ أداءِ الإرسالِ مواجهًا الشبكةَ بصدرِه تمامًا.	( )
٥	تُستعملُ المسكةُ القاريةُ للمضربِ في أداءِ الإرسالِ.	( )

السؤال الثالث: صل كل مصطلح في العمود (أ) بتعريفه المناسب في العمود (ب)	٥ درجات

(أ)	(ب)	
١. المضمار	.....	ممر محدد بخطين يلتزم به كل عداء ولا يتجاوزه
٢. المنحنى	.....	قوة تدفع جسم العداء نحو الخارج وتزداد بزيادة السرعة
٣. الحارة	.....	الخط الذي يحدد اكتمال المسافة المقررة للسباق
٤. القوة الطاردة المركزية	.....	مسار بيضوي الشكل مخصص لسباقات الجري
٥. خط النهاية	.....	الجزء المقوس من المسار الذي يتطلب ميل الجسم إلى الداخل

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:	درجة واحدة

الأول.

وضّحْ أثرَ نقلِ ثقلِ الجسمِ ومتابعةِ حركةِ الذراعِ في قوةِ الإرسالِ ودقتِه.

.....

.....

.....

.....

.....

حقيبتي
www.haqibati.net

نموذج الاجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: سادس ابتدائي
الزمن: ساعتان
الفترة: الثانية ١٤٤٨

اختبار فتري

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:				٩ درجات
١- الوقفة الصحيحة للاعب عند الاستعداد لأداء الإرسال القاطع تكون:				
(أ) مواجهة الشبكة بالكامل بالجسم		(ب) الوقوف بالجانب للشبكة (الكتف الأيسر للشبكة للأيمن)		
(ج) الجلوس على ركبة واحدة		(د) إعطاء الظهر للشبكة		
٢- كيف تكون حركة الذراع الخارجية (اليمنى) مقارنة بالذراع الداخلية (اليسرى) أثناء الجري في المنحنى؟				
(أ) حركتها أقل مدى من اليسرى	(ب) حركتها مساوية لليسرى	(ج) حركتها تزداد في المدى والاتساع	(د) تبقى ثابتة بجانب الجسم	
٣- في مرحلة (الحجلة) ضمن الوثب الثلاثي، يرتقي الطالب بقدم واحدة ويهبط على:				
(أ) القدمين معاً	(ب) القدم المعاكسة لقدم الارتقاء	(ج) نفس قدم الارتقاء	(د) أمشاط القدمين	
٤- تُعتبر المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي إذا:				
(أ) هبط اللاعب في حفرة الرمل		(ب) لمست القدم الحرة (المرجحة) الأرض أثناء الحجلة		
(ج) استخدم الذراعين لحفظ التوازن		(د) زاد سرعته في الاقتراب		
٥- أثناء مرحلة الطيران لتعدية الحاجز، يجب أن يكون وضع الجذع:				
(أ) مائلاً للخلف	(ب) مستقيماً تماماً وعمودياً	(ج) مائلاً للأمام	(د) مائلاً للجانب	
٦- تتحرك اليد الضاربة عند أداء الإرسال من تحت الذراع حركة تشبه:				
(أ) حركة المروحة	(ب) حركة البندول	(ج) حركة دائرية كاملة	(د) حركة الدفع للأعلى	
٧- الأداء الفني الصحيح عند تخطي الحاجز يقوم على:				
(أ) الارتفاع عالياً فوق الحاجز حتى لا يُلمس	(ب) الوثب بالقدمين معاً فوق الحاجز	(ج) المرور قريباً من أعلى الحاجز بأقل ارتفاع ممكن	(د) المرور من جانب الحاجز دون تخطيه	
٨- تُصنف مسابقة قفز الحواجز في ألعاب القوى ضمن مسابقات:				
(أ) الرمي	(ب) الوثب العالي	(ج) العدو (الجري)	(د) الجمباز	
٩- عند الهبوط بعد تعدية الحاجز، يلامس الأرض أولاً:				
(أ) كعب القدم	(ب) كامل باطن القدم	(ج) مشط القدم	(د) الركبة	

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يجب ثني الركبتين والميل قليلاً للأمام عند الاستعداد لأداء الضربة الطائرة.	(✔)
٢	في مرحلة الخطوة يهبط المتسابق على القدم نفسها التي هبط عليها قبلها.	(✘)
٣	من آداب اللعب النظيف الاحتجاج على قرار الحكم بالصياح ورمي المضرب.	(✘)
٤	يقفُ اللاعبُ عندَ أداءِ الإرسالِ مواجهًا الشبكةَ بصدرِه تمامًا.	(✘)
٥	تُستعملُ المسكةُ القاريةُ للمضربِ في أداءِ الإرسالِ.	(✔)

السؤال الثالث: صل كل مصطلح في العمود (أ) بتعريفه المناسب في العمود (ب)	٥ درجات

(أ)		(ب)
١. المضمار	.....	ممر محدد بخطين يلتزم به كل عداء ولا يتجاوزه
٢. المنحنى	.....	قوة تدفع جسم العداء نحو الخارج وتزداد بزيادة السرعة
٣. الحارة	.....	الخط الذي يحدد اكتمال المسافة المقررة للسباق
٤. القوة الطاردة المركزية	.....	مسار بيضوي الشكل مخصص لسباقات الجري
٥. خط النهاية	.....	الجزء المقوس من المسار الذي يتطلب ميل الجسم إلى الداخل

الإجابة: المضمار ← مسار بيضوي الشكل مخصص لسباقات الجري. المنحنى ← الجزء المقوس من المسار الذي يتطلب ميل الجسم إلى الداخل. الحارة ← ممر محدد بخطين يلتزم به كل عداء ولا يتجاوزه. القوة الطاردة المركزية ← قوة تدفع جسم العداء نحو الخارج وتزداد بزيادة السرعة. خط النهاية ← الخط الذي يحدد اكتمال المسافة المقررة للسباق.

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:	درجة واحدة

الأول.

وضّحْ أثرَ نقلِ ثقلِ الجسمِ ومتابعةِ حركةِ الذراعِ في قوةِ الإرسالِ ودقتِه.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: نقلُ ثقلِ الجسمِ يجعلُ القوةَ المدفوعةَ إلى الكرةِ نابعةً من الجسمِ كلّه لا من الذراعِ وحدَها، فتزدادُ سرعةُ الكرةِ من غيرِ إجهادٍ للكتفِ، ويبقى الجسمُ متزنًا في اتجاهِ الشبكةِ فيقلُّ انحرافُ الضربةِ. أمّا المتابعةُ فتعني أنَّ المضربَ لم يتباطأْ قبلَ لحظةِ الالتقاءِ، فتخرجُ الكرةُ بسرعةٍ ثابتةٍ، كما أنَّ استمرارَ المضربِ في اتجاهِ الهدفِ يحافظُ على زاويةِ وجهِه فتسيرُ الكرةُ في المسارِ المقصودِ. وإهمالُ أيٍّ منهما يجعلُ الإرسالَ ضعيفًا متذبذبَ الاتجاهِ، ويزيدُ احتمالَ إصابةِ الكتفِ والمرفقِ.



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: سادس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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	تؤدى 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	تؤدى 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.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

المملكة العربية السعودية

الإدا

مدرسة

اختبار الفترة الأولى

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ 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	تؤدى 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	تؤدى 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.	(✓)

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٨هـ

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 .	(جـ)التوافق .	(د) المرونة.
٢	**كلما زاد الجهد البدني .....**			
	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(جـ) 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 .	(جـ) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	**يساعد الإحماء الجسم على .....**			
	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(جـ) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	**القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز بـ..... شدتها .**			
	(أ)ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(جـ) تساوي .	(د)انعدام
٦	**يجب علينا الحرص على شرب الماء كل .....**			
	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(جـ) شهر.	(د) سنة.
٧	**تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تساعد الجسم للعودة إلى حالتة 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 الاصابات 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 .	(جـ) 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 ١٤٤٨هـ

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 .	(جـ)اتجاه .	(د)جانب .
٢	**أثناء أداء مهارة الجري المتعرج يكون نظر اللاعبة لـ .....**			
	(أ)الأمام .	(ب) الأعلى .	(جـ) الأسفل .	(د) الجنب .
٣	**ركل الكرة و التقدم للأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرًا عن القدم هي مهارة ..... الكرة.**			
	(أ)الجري المتعرج بـ	(ب) كتم .	(جـ) التصويب بـ	(د) تمرير .
٤	**يقصد بكتم الكرة بوجه القدم الخارجي في مهارة كتم الكرة.....**			
	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(جـ) 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 تُلمس 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 ١٤٤٨هـ

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	**ا ثناء 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- تُلعب 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. ( )

وفقكن الله

بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

الصف السادس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الاجابة 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 .	(جـ)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 اللاعبة ..... 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 قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ).

(٣) تسمح مهارة التمرير بيد واحدة للممرر بتخطي كرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها . ( )

(٤) يكون الإرتكاز الأمامي للكرة عندما يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران .( )

(٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مبارة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .

(٧) تؤدى مهارة التصويب من الثبات من وضع الوقوف مواجه السلّة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر. ( )

(٨) تؤدى مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري على بعد خطوات من السلة . ( )

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف السادس – وحدة كرة اليد

عام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابةالصحيحة :

١	**أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبة .....**			
	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(جـ)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 الإرتكاز للأمام و .....لليد المررة 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 اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على الكرة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

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

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

(٢) الجذع يميل قليلا 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 ( ) .