

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل الخامس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٥ هـ

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

١	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى ب	(أ) طبطبة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
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 التمريرة المرتدة باليدين تكون اليدين ممسكتان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمير 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 الصحة و اللياقة البدنية

عام ١٤٤٥ هـ

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

١	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تُكتب على أغلفة الأطعمة. عادة، توضح هذه البطاقة.....		
	(أ) سعر المنتج .	(ب) مقدار السعرات الحرارية.	(ج) أماكن بيع المنتج .
	(د) شكل المنتج .		
٢	يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من		
	(أ) القوة.	(ب) الأمراض.	(ج) النشاط .
	(د) الصحة .		
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 .		
	(أ) وجبة واحدة .	(ب) وجبتين .	(ج) ثلاث وجبات .
	(د) خمسة وجبات .		
٥	يجب علينا التقليل من تناول		
	(أ) الدهون .	(ب) اللحوم .	(ج) الفواكه .
	(د) الخضراوات .		
٦	توضحكمية الفيتامينات و المعادن و البروتينات الموجودة في الوجبة .		
	(أ) بطاقة المعلومات الغذائية .	(ب) بطاقة الأحوال المدنية .	(ج) بطاقة الإسم .
	(د) بطاقة دارس .		

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

- (١) يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس () .
- (٢) ينبغي تجنب المشاركة البدنية الخطرة التي يمكن أن تؤدي إلى الضرر أو الأذى أو الإصابة () .
- (٣) نستطيع ممارسة التمارين الرياضية في أي مكان خصوصاً في غرفة الجلوس () .
- (٤) نبدأ التمرين دائماً بالإحماء المناسب لتهيئة الجسم للمشاركة البدنية () .
- (٥) تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على زيادة من خطر الإصابة بالنوبات القلبية () .
- (٦) يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض () .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للم صفوف العليا - (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 مثنى لـ	(أ.) الأمام .	(ب) الخلف .	(ج) لليسار .	(د) لليمين .
٢	إذا كنا نؤدي مهارة الضربة الأمامية الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بال	(أ) طبطبة 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	أثناء وقفة الانتباه تكون الذراعان	(أ.) بجانب الجسم .	(ب) أمام الجسم .	(ج) خلف الجسم .	(د) أعلى الجسم .
٦	أثناء 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
للصف الخامس – 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 تنطيط الكرة 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 تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) مثنية .	(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 عاليًا () .
- (٣) وضع أصابع اليد المؤدية لتنطيط كرة اليد متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة ()
- (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 الجنو على البساط مع مد المشطين للأعلى بكامل امتدادهما، والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس، تقوم الطالبة بأداء مهارة.....من الجنو	(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 الجنو تنفذ برفع الرجلين بزاوية	(أ) ١٠	(ب) ٤٥	(ج) ٥٠	(د) ٥٥
٤	للسقطة الأمامية الدائرية(ماي-مواري- أوكيمي) اليمنى-اليسرى من الجنو 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 . ()
- (2) عدم ثني الركبتان قليلاً قبل تنفيذ مهارة من الأخطاء في مهارة السقطة الأمامية الدائرية (ماي-مواري- أوكيمي) من الوقوف . ()
- (3) يجب مسك بدلة الجودو (كومي-كاتا) من الياقة بالأصابع الخمسة من الخارج . ()
- (4) 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 . ()
- (6) يجب أن يكون النزول بعد أداء السقطة الأمامية الدائرية والرجلان على كامل امتدادهما . ()
- (7) 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 () .

