

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٥ هـ
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 بـ	(أ) السرعة .	(ب) القدرة العضلية .	(ج) التوافق .	(د) المرونة.
٢	كلما زاد الجهد البدني زادت	(أ) سرعة التنفس .	(ب) الراحة .	(ج) 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 .	(ج) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	يساعد الإحماء الجسم على	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(ج) زيادة الإصابات .	(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) لا أتقيد بقوانين السلامة
٦	يجب علينا الحرص على شرب الماء كل	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(ج) شهر.	(د) سنة.

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 . () .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٥ هـ

الوحدة الثانية/ كرة القدم

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

١	تشير قدم الارتكاز إلى أثناء كتم الكرة إلى.....الكرة .	(أ)خلف .	(ب)أمام .	(ج)اتجاه .	(د)بجانب .
٢	أثناء اداء مهارة الجري المتعرج يكون نظر اللاعب لـ.....	(أ)الأمام .	(ب)الأعلى .	(ج)الأسفل .	(د)للجنب .
٣	ركل الكرة و التقدّم للأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم هي مهارة.....بالكرة .	(أ)الجري المتعرج .	(ب)كتم .	(ج)التصويب .	(د)تمرير .
٤	مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ، يقصد بكتّم الكرة	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(ج)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 تلمس 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 . ()

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٥ هـ

الوحدة الثالثة/ التنس الأرضي

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

١	(هو الإرسال الذي نستطيع الإرسال فيه من اليمين إلى الجانب) المقصود به ...
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المعكوس . (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 الضربة.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة المسقطة. (د) الضربة الساحقة.
٤	المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.....
	(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 أدنى من الكتف استعداداً لضرب الكرة
	(أ)الضربة الإرسال من تحت الذراع. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د) الضربة الساحقة.
٦	تؤدي الضربة الطائرة المسقطة
	(أ) المتوازية . (ب) الاستعداد . (ج) البداية . (د) الختامية.
٧	أثناء تأدية الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على
	(أ) الرجل الحرة . (ب) رجل الارتكاز . (ج) الركبتين . (د) كلا الرجلين .

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

- ٣- الإرسال المعكوس هو إرسال الكرة من الأسفل إلى الأعلى . () .
- ٢- تؤدي الضربة النصف طائرة بالمسكة الشرقية . () .
- ٣- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات الضربة المسقطة () .
- ٤- المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة في مهارة الإرسال المعكوس ()
- ٥- لأداء الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوران () .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٥ هـ

الوحدة الرابعة / ألعاب القوى

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

١	تتكون مهارةمن أربعة مراحل تبدأ من مرحلة الاقتراب ، وتنتهي بمرحلة القفز و الهبوط
	(أ)الوثب الثلاثي . (ب) البدء المنخفض (ج) قفز الحواجز . (د) الجلوس الصحيح .
٢	يرتفع الكتف الأيمن قليلا عن مستوى الكتف الأيسر أثناءللتغلب على السرعة المفقودة .
	(أ)الجري في المنحنى . (ب) قفز الحواجز . (ج) الجلوس السليم . (د) الوثب الثلاثي .
٣	تكون حركة الذراع بجانب الجسم لـفي اتجاه العدو .
	(أ) الخلف . (ب) اليمين . (ج) الأمام . (د) اليسار.
٤	تتكون مهارةمن ثلاث مراحل تبدأ من مرحلة الارتكاز الأول ، وتنتهي بمرحلة الهبوط .
	(أ)الجري في المنحنى . (ب) قفز الحواجز . (ج) قفز الحواجز أثناء الجري. (د) الوثب الثلاثي .
٥	الارتكاز على احدى الرجلين يقابله عمل عكسي للرجل الأخرى اثناء العدو يسمى بمرحلة
	(أ)حركة الذراعين . (ب)مرحلة الطيران . (ج)مرحلة الارتكاز . (د) البدء المنخفض
٦	تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه اللعبة أثناء
	(أ) العدو . (ب) الجلوس الصحيح . (ج) البدء المنخفض. (د) المشي الصحيح.
٧	يتكونمن ثلاث مكونات أساسية هي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران ، حركة الذراعين .
	(أ) البدء المنخفض . (ب) العدو . (ج) المشي الصحيح . (د) الجلوس الصحيح .

السؤال الثاني: ضع دائرة أمام الإجابة الصحيحة ، و حرف (خ) أمام الإجابة الصحيحة :

- ١- تتكون مهارة قفز الحواجز في أثناء الجري من ثلاث مراحل أساسية وهي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران لتعدية الحاجز ، انطلق. () .
- ٢- تبدأ الالعاب سباق العدو قبل البدء المنخفض وقبل سماع صافرة البداية . () .
- ٣- ترتفع الكتف اليسرى عن الكتف اليمنى لتخفيف السرعة أثناء الجري في المنحنى . () .
- ٤- تكون حركة الذراعين غير مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت أثناء العدو () .
- ٥- أثناء العدو تكون الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين. () .