|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الدرجة | ..... | رقم الجلوس | ...................................................................................... | اسم الطالب |

اختبار التربية البدنية سادس ابتدائي



المملكة العربية السعودية

وزارة الــــتـــعـــــلــــيـــــم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة

المـــادة :

الصـف :

التاريخ :

 السؤال الأول :

3

ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | طريقة مسكة المصافحة تكون بوضع أصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة ؟ | (  ) |
| 2) | الحيازة المتبادلة تبدأ عندما تكون الكرة في متناول اللاعب لإجراء رمية الإدخال في كرة السلة ؟ | (  ) |
| 3) | سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟ | (  ) |
| 4) | تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ؟ | (  ) |
| 5) | قوة عضلات البطن (التحمل) : هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومة التعب ؟ | (  ) |
| 6) | الرشاقة الخاصة : هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد ؟ | (  ) |

السؤال الثاني :

2

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب) فيما يلي:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العمود (أ) |  | العمود (ب) |
| 1) | يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان أخر في أقصر زمن ممكن ؟ |  | المرونة  |
| 2) | هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟  |  | القوة العضلية  |
| 3) | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء ؟ |  | سرعة الانتقال  |
| 4) | هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي |  | الرشاقة  |
| 5) |  |  | التوازن |

انتهت الأسئلة

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/......................................