تم تحميل وعرض المادة من


منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد













اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨هـ

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 :

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.	( )

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 :

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

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.	(✓)

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

موقع منهجي mnhaji.com

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

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف السادس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء الجري في منحنى يراعى رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر. ( )
٢	تتكون الوثبة الثلاثية من خمس مراحل. ( )
٣	عند أداء الوثبة الثلاثية في مرحلة القفز والهبوط، تمدد الذراعين فوق الرأس لإبطاء الدوران مع وصول اليدين إلى أعلى نقطة. ( )

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند أداء الجري في منحنى يراعى:	
أ- رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.	ب- تقصير طول الخطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى	ت- جميع ما ذكر
٢	عند أداء الوثبة الثلاثية في مرحلة الاقتراب يراعى:	
أ- أن يتم تمديد ساق الإقلاع بالكامل.	ب- أن يتم ثني ساق الإقلاع.	ت- أن يتم شد ساق الإقلاع.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف السادس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١ عند أداء الجري في منحنى يراعى رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.	(صح)
٢ تتكون الوثبة الثلاثية من خمس مراحل.	(خطأ)
٣ عند أداء الوثبة الثلاثية في مرحلة القفز والهبوط، تمدد الذراعين فوق الرأس لإبطاء الدوران مع وصول اليدين إلى أعلى نقطة.	(صح)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١ عند أداء الجري في منحنى يراعى:		
أ- رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.	ب- تقصير طول الخطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى	ت- جميع ما ذكر
٢ عند أداء الوثبة الثلاثية في مرحلة الاقتراب يراعى:		
أ- أن يتم تمديد ساق الإقلاع بالكامل.	ب- أن يتم ثني ساق الإقلاع.	ت- أن يتم شد ساق الإقلاع.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي

اسم الطالب / ة الصف /

السؤال الأول : ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- عند أداء مهارة الإرسال المعكوس يتم ضرب الكرة من الحافة الداخلية و من أمام جسم المرسل تقريبا	
2- عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الأمام أو من الجانب كي يعطيها دورانا	
3- عند اداء مهارة الضربة نصف الطائرة يتم مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة	
4- من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوراثة .	
5- عند أداء مهارة الجري في منحنى زيادة طول خطوة الرجل اليسرى من الرجل اليمني	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

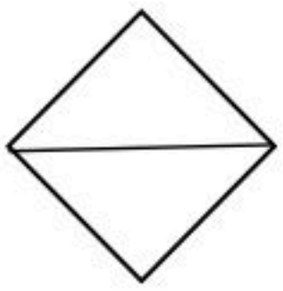
قوة القبضة - التفكير - الاقتراب - بالطريقة الشرقية - فقد

1- يتم أثناء الجري في المنحى ..... جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.
2- تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل إحداها مرحلة ..... .
3- عند اداء مهارة الضربة نصف الطائرة تتم بمسك المضر ب .....
4- من العوامل المؤثرة في عنصر التوافق ..... .
5- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق جهاز ..... .

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي

اسم الطالب / ة الصف /



السؤال الأول : ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- عند أداء مهارة الإرسال المعكوس يتم ضرب الكرة من الحافة الداخلية و من أمام جسم المرسل تقريبا .	✓
2- عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الأمام أو من الجانب كي يعطيها دورانا	×
3- عند اداء مهارة الضربة نصف الطائرة يتم مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة	✓
4- من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوراثة .	×
5- عند أداء مهارة الجري في منحنى زيادة طول خطوة الرجل اليسرى من الرجل اليمني .	✓

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

قوة القبضة - التفكير - الاقتراب - بالطريقة الشرقية - فقد

1- يتم أثناء الجري في المنحى **فقد** جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.
2- تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل إحداها مرحلة **الاقتراب** .
3- عند اداء مهارة الضربة نصف الطائرة تتم بمسك المضرب **بالطريقة الشرقية**.
4- من العوامل المؤثرة في عنصر التوافق **التفكير** .
5- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق جهاز **قوة القبضة** .

موقع منهجي
mnhaji.com