



نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

الصف :

اسم الطالب :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صحيح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

|       |   |    |
|-------|---|----|
| ( ✓ ) | ينفذ الإرسال من تحت الذراع بأن تترك الكرة لتسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً.              | ١  |
| ( ✓ ) | تم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.               | ٢  |
| ( ✓ ) | في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.                | ٣  |
| ( ✓ ) | في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب ومضربيه بجانب الجسم والقبضية تكون قريبة من الركبة. | ٤  |
| ( ✓ ) | ت تكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل.   | ٥  |
| ( ✓ ) | في الضربة نصف الطائرة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.                          | ٦  |
| ( ✓ ) | تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.                               | ٧  |
| ( ✓ ) | تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضيات كال العدو وسباحة المسافات القصيرة.           | ٨  |
| ( ✓ ) | أثناء الجري في المنحني يفقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.                    | ٩  |
| ( ✓ ) | تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.                      | ١٠ |

## موقع اجاباتكم

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|   |   |                        |         |   |                  |   |  |
|---|---|------------------------|---------|---|------------------|---|--|
| ١ | أ | القوة العضلية          | الرسالة | ج | السرعة           | ج | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.            |
| ٢ | أ | للامام                 | للحلف   | ج | لا شيء مما ذكر   | ج | في مهارة الإرسال من تحت الذراع تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع ..... |
| ٣ | أ | الضربة الطائرة المسقطة | الإرسال | ج | جميع ما ذكر صحيح | ج | هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقطاتها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.         |
| ٤ | أ | أربع                   | ثلاث    | ج | خمس              | ج | ت تكون مرحلة تعدية الحاجز من ..... مراحل.  |
| ٥ | أ | عالية                  | للأسفل  | ج | لا شيء مما ذكر   | ج | في مرحلة الوثب يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتفاع ..... بالكامل.                      |

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

( السرعة - الضربة الطائرة المسقطة - الضربة نصف الطائرة - الجري في منحني - الوثب الثلاثي )

- ١- تبدأ مهارة **الوثب الثلاثي**.... بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته.
- ٢- في مهارة **الجري في منحني**.. 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 يجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- ٥- .....**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بال توفيق  
معلم/ة المادة :