GCDF2524****

**المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الصف : السادس ابتدائي**

**إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

**اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي لعام 1447هـ**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.** | **( )** |
| **2-** | **تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.** | **( )** |
| **3-** | **تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ).** | **( )** |
| **4-** | **القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** | **( )** |
| **5-** | **تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين.** | **( )** |
| **6-** | **في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.** | **( )** |
| 7 ـ | **ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.** | **( )** |
| 8 ـ | **تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.** | **( )** |
| 9 ـ | **في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.** | **( )** |
| 10 | **تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** | **( )** |

**يــــتبـــــــــــــــــــع**

**السؤال الثاني :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

1. **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **.................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** | | | | |
| أ | **السرعة** | **ب** | **الرشاقة.** | **ج** | **التوافق.** |
| **2** | **في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى ................... .** | | | | |
| أ | **الأمام** | **ب** | **الأعلى** | **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **3** | **........................ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** | | | | |
| أ | **اللياقة القلبية التنفسية.** | **ب** | **القوة العضلية.** | **ج** | **القدرة العضلية.** |
| **4** | **تقاس القوة العضلية عن طريق :** | | | | |
| أ | **قوة عضلات الذراعين.** | **ب** | **الحزام الصدري.** | **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **5** | **أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ................ و ............. .** | | | | |
| أ | **الكرة والمنافس.** | **ب** | **الكرة والمرمى.** | **ج** | **لا شيء مما ذكر.** |
| **6** | **تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين .............................. .** | | | | |
| أ | **جانباً أسفل.** | **ب** | **للأعلى** | **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7** | **في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ .............. .** | | | | |
| أ | **الهبوط.** | **ب** | **التوازن** | **ج** | **لا شيء مما ذكر.** |
| **8** | **في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها ..................... .** | | | | |
| أ | **ثباتاً** | **ب** | **دوراناً** | **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **9** | **عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ................ الجسم.** | | | | |
| أ | **أعلى** | **ب** | **بجانب** | **ج** | **لا شيء مما ذكر.** |
| **10** | **.................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** | | | | |
| أ | **القوة العضلية** | **ب** | **الرشاقة** | **ج** | **المرونة** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ـــــة المادة:**