المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

وزارة التعليم
Ministry of Education

اختبار الفترة الأولى
الصف: سادس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

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

١	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.	(✓)
٢	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	(✓)
٦	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.	(✓)
٧	ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.	(✓)
٨	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٩	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	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
٦	تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين					
	أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ					
	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها					
	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر
٩	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم.					
	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :