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



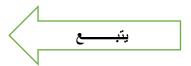
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مدرسة :

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

الصف :	:	اسم الطالب

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.	(✓)
*	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(🗸)
£	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
0	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	(🗸)
r	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.	(🗸)
١.	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)



حات	د،	١	
]=		•

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.							
التوافق	ح	الرشاقة	ب	السرعة	أ	١	
في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى							
جميع ما ذكر <i>صح</i> يح	ы	الأعلى	ب	الأمام	ٲ	7	
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.							
القدرة العضلية	٥	القوة العضلية	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ٲ	١	
	تقاس القوة العضلية عن طريق :						
جميع ما ذكر صحيح	ج	الحزام الصدري	ب	قوة عضلات الذراعين.	أ	٤	
ينو	لب ب	أو الخارجي يكون وضع جسم الطاا	اخلي	ناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الد	أث		
لا شيء مما ذكر	ح	الكرة والمرمى	ب	الكرة والمنافس	أ	٥	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	عين	من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذرا	ارجي	ؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخ	تؤ	-	
جميع ما ذكر صحيح	ح	للأعلى	ب	جانباً أسفل	أ	•	
	•••••	الذراعان جانباً بخفه لحفظ	ترفع	، مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات	ڣۣ	٧	
جميع ما ذكر صحيح	٥	التوازن	ب	الهبوط	ٲ	•	
في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها							
لا شيء مما ذكر	ح	دوراناً	ب	ثباتاً	أ	X	
عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب الجسم.							
جميع ما ذكر صحيح	ج	بجانب	ب	أعلى	أ	`	
هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.							
المرونة	ج	الرشاقة	ب	القوة العضلية	ٲ	1.	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق معلم/ـــة المادة :