

الدرجة	اسم الطالبة	الأول ١٤٤٤ هـ	الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع	معلمة المادة	السادس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
	تعمل التهينة على إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ..... ضربة في الدقيقة	أ   ٨٠ - ٧٠	ب   ٦٠ - ٥٠	ج   ٩٠ - ١٠٠
٢	يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على	أ   شدة المجهود البدني وحجم العضلات	ب   شدة المجهود البدني	ج   حجم العضلات
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	أ   ركوب الدراجة	ب   الأعمال المنزلية	ج   الإرسال في كرة الطاولة
٤	يتم أخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   التنفسي	ب   الدوري	ج   العصبي
٥	يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   الدوري	ب   التنفسي	ج   العصبي
٦	من أنواع التوافق	أ   توافق عام وتوافق خاص	ب   توافق عام فقط	ج   توافق خاص فقط
٧	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين	أ   بين الكرة والمنافس	ب   خلف المنافس والكرة	ج   أمام المنافس والكرة
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أ   رفع القدم قليلاً لأعلى	ب   خفض القدم باتجاه الكرة	ج   رفع القدم عالياً أماماً
٩	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ	أ   التوازن	ب   الثبات	ج   السيطرة على الحركة
١٠	من فوائد الإحماء	أ   الوقاية من الاصابات	ب   تحسين مرونة العضلات	ج   جميع ما سبق

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٤ هـ	اسم الطالبة	<u>الإجابة النموذجية</u>	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	السادس	معلمة المادة		التوقيع

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
√	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
√	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
√	تعمل التهينة على إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
√	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
√	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
√	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
√	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
X	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
X	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
X	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ..... ضربة في الدقيقة	أ   ٨٠ - ٧٠	ب   ٦٠ - ٥٠	ج   ٩٠ - ١٠٠
٢	يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على	أ   <u>شدة المجهود البدني وحجم العضلات</u>	ب   شدة المجهود البدني	ج   حجم العضلات
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	أ   <u>ركوب الدراجة</u>	ب   الأعمال المنزلية	ج   الإرسال في كرة الطاولة
٤	يتم أخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   <u>التنفسي</u>	ب   الدوري	ج   العصبي
٥	يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   <u>الدوري</u>	ب   التنفسي	ج   العصبي
٦	من أنواع التوافق	أ   <u>توافق عام وتوافق خاص</u>	ب   توافق عام فقط	ج   توافق خاص فقط
٧	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين	أ   <u>بين الكرة والمنافس</u>	ب   خلف المنافس والكرة	ج   أمام المنافس والكرة
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أ   <u>رفع القدم قليلاً لأعلى</u>	ب   خفض القدم باتجاه الكرة	ج   رفع القدم عالياً أماماً
٩	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ	أ   <u>التوازن</u>	ب   الثبات	ج   السيطرة على الحركة
١٠	من فوائد الإحماء	أ   <u>الوقاية من الاصابات</u>	ب   تحسين مرونة العضلات	ج   <u>جميع ما سبق</u>