



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

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

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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-	تؤدي 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-	تؤدي 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.	(✓)

السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١٠ درجات

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	تؤدي مهارة كنم 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	لا شيء مما ذكر.
٨	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها				
أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٩	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب				
أ	أعلى	ب	بجانب	ج	لا شيء مما ذكر.
١٠	 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/ة المادة: