

## المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف: السادس ابتدائي

VISION قياقًا 2 \$ 30 قيعقسا العربة العربة المحافة العربة المحافة العربة العر



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بحافظة مدرسة :

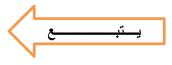
	الصف:	اسم الطالب:

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي لعام ٧٤٤١هـ

## السوال الأول:

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

( ✓ )	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.	-1
( ✓ )	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	-7
( ✓ )	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ م ).	_٣
( ✓ )	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	- £
( ✓ )	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	_0
( ✓ )	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.	-۲
( ✓ )	ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.	_ Y
( ✓ )	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.	- ۸
( ✓ )	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.	_ 9
( ✓ )	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	١.



اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلى:	_1	اختار ای	الإجابة	الصحية	فيما	يلى	:
----------------------------------	----	----------	---------	--------	------	-----	---

۱۰ درجات

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					١	
التوافق.	3	الرشاقة.	ŗ	السرعة	Í	
في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى						
جميع ما ذكر صحيح.	<b>હ</b>	الأعلى	Ļ	الأمام	Í	
ء الخارجي.	من الهوا	ي والتنفسي على أخذ الأوكسجين	، الدور:	هي قدرة الجهازين	٣	
القدرة العضلية.	ত	القوة العضلية.	ŀ	اللياقة القلبية التنفسية.	Í	
تقاس القوة العضلية عن طريق :						
جميع ما ذكر صحيح.	<b>©</b>	الحزام الصدري.	ŗ	قوة عضلات الذراعين.	Í	
أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين						
لا شيء مما ذكر.	હ	الكرة والمرمى.	ŀ	الكرة والمنافس.	f	
تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين						
جميع ما ذكر صحيح.	હ	للأعلى	ŀ	جانباً أسفل.	f	
في مهارة ضرب الكرة بالرأس من التبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ						
لا شيء مما ذكر.	2	التوازن	J	الهبوط.	Í	
في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها						
جميع ما ذكر صحيح.	હ	دوراناً	<b>J</b>	ثباتأ	f	
عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب الجسم.						
لا ش <i>ي</i> ء مما ذكر.	હ	بجانب	<b>J</b>	أعلى	f	
المرونة	<b>ल</b>	الرشاقة	Ļ	القوة العضلية	f	

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/\_ة المادة: