

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : النصف :

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

1	ينفذ الإرسال من تحت الذراع بأن تترك الكرة لتسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً.	()
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 - 40 - 50 متراً.	()
3	في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.	()
4	في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة.	()
5	تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل.	()
6	في الضربة نصف الطائرة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.	()
7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	()
8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()
9	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	()
10	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر
3	 هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.	أ	الضربة الطائرة المسقطة	ب	الإرسال	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تتكون مرحلة تعدية الحواجز من مراحل.	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
5	في مرحلة الوثب يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء..... بالكامل.	أ	عالياً	ب	للأسفل	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - الضربة الطائرة المسقطة - الضربة نصف الطائرة - الجري في منحنى - الوثب الثلاثي)

- 1- تبدأ مهارة بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته.
- 2- في مهارة يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.
- 3- في مهارة يمسك المضرب بالمسكة الغربية والشرقية.
- 4- في مهارة بمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- 5- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :



نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : النصف :

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

١	ينفذ الإرسال من تحت الذراع بأن تترك الكرة لتسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.	(✓)
٣	في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.	(✓)
٤	في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة.	(✓)
٥	تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل.	(✓)
٦	في الضربة نصف الطائرة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.	(✓)
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	(✓)
١٠	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع	أ	للأمام	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر
٣	 هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.	أ	الضربة الطائرة المسقطة	ب	الإرسال	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تتكون مرحلة تعدية الحواجز من مراحل.	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
٥	في مرحلة الوثب يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء..... بالكامل.	أ	عالياً	ب	للأسفل	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - الضربة الطائرة المسقطة - الضربة نصف الطائرة - الجري في منحني - الوثب الثلاثي)

- ١- تبدأ مهارة **الوثب الثلاثي**.... بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته.
- ٢- في مهارة **الجري في منحني**.. يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.
- ٣- في مهارة **الضربة نصف الطائرة**.... يمسك المضرب بالمسكة الغربية والشرقية.
- ٤- في مهارة **الضربة الطائرة المسقطة**..... بمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- ٥-**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

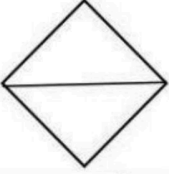


انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية
 والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي

الصف /

اسم الطالب / ة



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

1-	عند أداء مهارة الإرسال المعكوس يتم ضرب الكرة من الحافة الداخلية و من أمام جسم المرسل تقريبا
2-	عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الأمام أو من الجانب كي يعطيها دورانا
3-	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة يتم مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة
4-	من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوراثة .
5-	عند أداء مهارة الجري في منحني زيادة طول خطوة الرجل اليسرى من الرجل اليميني

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

قوة القبضة - التفكير - الاقتراب - بالطريقة الشرقية - فقد

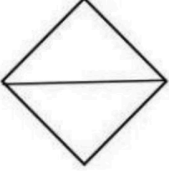
- 1- يتم أثناء الجري في المنحني جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.
- 2- تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل إحداها مرحلة
- 3- عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة تتم بمسك المضرب
- 4- من العوامل المؤثرة في عنصر التوافق
- 5- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق جهاز

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي

الصف /

اسم الطالب / ة



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

✓	1- عند أداء مهارة الإرسال المعكوس يتم ضرب الكرة من الحافة الداخلية و من أمام جسم المرسل تقريبا .
×	2- عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الأمام أو من الجانب كي يعطيها دورانا
✓	3- عند اداء مهارة الضربة نصف الطائرة يتم مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة
×	4- من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة الوراثة .
✓	5- عند أداء مهارة الجري في منحني زيادة طول خطوة الرجل اليسرى من الرجل اليمني .

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

قوة القبضة - التفكير - الاقتراب - بالطريقة الشرقية - فقد

- 1- يتم أثناء الجري في المنحني **فقد** جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.
- 2- تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل إحداها مرحلة **الاقتراب** .
- 3- عند اداء مهارة الضربة نصف الطائرة تتم بمسك المضرب **بالطريقة الشرقية**.
- 4- من العوامل المؤثرة في عنصر التوافق **التفكير** .
- 5- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق جهاز **قوة القبضة** .