تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي



موقع
حلول كتبي

https://hululktby.com

EXPLORE IT ON AppGallery

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن : موقع حلول كتبي

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

هـ

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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 ـ 40 ـ 50 مترا.	( )
3	في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دورانا.	( )
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 مهما في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
9	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءا من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	( )
10	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية اخر 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	عاليا	ب	للأسفل	ج	لا شيء مما ذكر	

نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول هـ

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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 دورانا.	(✓)
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 مهما في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءا من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	(✓)
١٠	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية اخر خطوة قبل الحاجز.	(✓)

موقع حلول كتبي

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	عاليا	ب	للأسفل	ج	لا شيء مما ذكر	

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

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

١- تبدأ مهارة .الوثب الثلاثي.... بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته.

٢- في مهارة .الجري في منحنى.. 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.

موقع
حلول كتبي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :