مدرسة : سلس



اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ 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 ـ ٤٠ ـ 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 اخر 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 ـ الضربة الطائرة المسقطة ـ الضربة نصف الطائرة ـ الجري في منحنى ـ الوثب الثلاثي)

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

٢- في مهارة ..... يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.

٣- في مهارة ..... يمسك المضرب بالمسكة الغربية والشرقية.

٤- في مهارة ..... بمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.

٥- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

حصتي
المدرسية اونلاين

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ 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.	صح
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	صح
٣	في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.	صح
٤	في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة.	صح
٥	تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل.	صح
٦	في الضربة نصف الطائرة يتم استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.	صح
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	صح
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	صح
٩	أثناء الجري في المنحنى يفقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.	صح
١٠	تبدأ مرحلة الارتكاز عند وضع قدم الارتكاز في نهاية اخر خطوة قبل الحاجز.	صح

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 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.

حصتي
المدرسية اونلاين

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
		الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
		الصف:	سادس ابتدائي
		الزمن:	45 دقيقة
		الفترة:	الفترة الثانية

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١٠ درجات

١- أثناء أداء الإرسال القاطع، يكون اتجاه حركة المضرب لضرب الكرة:

(أ) من الأسفل إلى الأعلى	(ب) من الأعلى إلى الأسفل بشكل مائل	(ج) بشكل أفقي تماماً	(د) بشكل عمودي من الأسفل

٢- الوقفة الصحيحة للاعب عند الاستعداد لأداء الإرسال القاطع تكون:

(أ) مواجهة الشبكة بالكامل بالجسم	(ب) الوقوف بالجانب للشبكة (الكتف الأيسر للشبكة للأيمن)	(ج) الجلوس على ركبة واحدة	(د) إعطاء الظهر للشبكة

٣- ما الذي يميّزُ أداءَ التمريرِ بالساعدينِ للخلفِ عن أدائِه للأعلى؟

(أ) ثنيُ المرفقينِ ثنيًا كاملًا قبلَ ملامسةِ الكرة	(ب) تباعدُ الساعدينِ عن بعضِهما لحظةَ الملامسة	(ج) ملامسةُ الكرةِ بالكفينِ بدلًا من الساعدين	(د) امتدادُ الجسمِ لأعلى وللخلفِ مع دفعِ الحوضِ إلى الأمام

٤- تستخدم تمريرة الكرة بيد واحدة من فوق الرأس عادة في:

(أ) المسافات القصيرة جداً	(ب) المسافات الطويلة والهجوم الخاطف	(ج) التسليم من اليد لليد	(د) دحرجة الكرة على الأرض

٥- تستخدم المحاورة المنخفضة غالباً لغرض:

(أ) السرعة في الجري	(ب) التصويب على المرمى	(ج) حماية الكرة من المدافعين	(د) تمرير الكرة عالياً

٦- لاعبٌ يُمسِكُ الكرةَ بيديهِ ثمَّ رفعَ قدمَ ارتكازِهِ عن الأرضِ وتحرَّكَ بها، فماذا يُحتسَبُ عليه؟

(أ) خطأٌ شخصيٌّ على المدافِعِ القريب	(ب) خُروجُ الكرةِ خارجَ حُدودِ الملعَب	(ج) مخالَفةُ الخُطُوات	(د) إعادةُ التَّنطيطِ من مكانِه

٧- الجزء الذي يوجّه الكرة ويحدد دقة اتجاهها في اللحظة الأخيرة من التمريرة هو:

(أ) الرسغ والأصابع	(ب) الركبة	(ج) الكعب	(د) الكتف وحده

٨- كيفَ تُهيَّأُ الكرةُ قبلَ ضربِها في الإرسالِ من تحتِ الذراعِ؟

(أ) تُقذفُ عاليًا فوقَ مستوى الرأسِ	(ب) تُتركُ لترتدَّ من الأرضِ ثم تُضربُ	(ج) تُسقَطُ من اليدِ الحرةِ أمامَ القدمِ المتقدمةِ وإلى جانبِ الجسمِ	(د) تُوضعُ على وجهِ المضربِ ثم تُدفعُ

٩- ما الهبوطُ الصحيحُ الذي يحفظُ توازنَ اللاعبِ ويقيه الإصابةَ بعد التصويبِ السلميِّ؟

(أ) الهبوطُ على القدمِ المرتقيةِ وحدَها	(ب) الهبوطُ على الكعبينِ مع فردِ الركبتينِ	(ج) الهبوطُ على القدمينِ معاً مع ثني الركبتينِ قليلاً	(د) الهبوطُ على قدمٍ ثم الجلوسُ على الأرضِ

١٠- الغرض من أخذ خطوة للأمام بعد التخلص من الكرة (الجزء الختامي) هو:

(أ) زيادة سرعة الجري	(ب) الاحتفال بالهدف	(ج) حفظ التوازن وتفادي الاصطدام	(د) لمس الكرة مرة أخرى

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	تصِلُ التَّمريرةُ المرتدَّةُ إلى الزَّميلِ أسرعَ من التَّمريرةِ الصَّدريَّةِ لأنَّها تلمَسُ الأرض.	( )
٢	أداءُ تمريناتِ الإحماءِ قبل التدريبِ يرفعُ درجةَ حرارةِ العضلاتِ ويقلّلُ احتمالَ الإصابةِ.	( )

#	العبارة	الإجابة
٣	يُستعمَل التمرير بيد واحدة من فوق الرأس عندما يكون الزميل بعيداً في الملعب.	( )
٤	يجب أن تبقى قدم الارتكاز ملامسة للأرض في مكانها حتى تخرج الكرة من يد اللاعب.	( )
٥	حركة الرسغ (المعصم) ضرورية لتوجيه الكرة والسيطرة عليها أثناء الدفع.	( )

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية: ٥ درجات

١	يُمنَعُ في كُرةِ السَّلّةِ لَعِبُ الكُرةِ بِـ _____ عَمدًا.
٢	في المحاورة المنخفضة، ترتفع الكرة إلى مستوى _____ تقريباً.
٣	عند تمرير الكرة أثناء الحركة، يجب مراعاة _____ الزميل المستقبل لضمان وصول الكرة إليه.
٤	تُمسَكُ الكرةُ باليدِ غيرِ الضاربةِ أمامَ _____ الجسمِ قبلَ رفعِها.
٥	التَّصويبةُ النّاجِحةُ مِن داخِلِ قَوسِ الثَّلاثِ نِقاطٍ تُحسَبُ _____ .

حصتي
المدرسية اونلاين

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
		الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
		الصف:	سادس ابتدائي
		الزمن:	45 دقيقة
		الفترة:	الفترة الثانية

اسم الطالب	

نموذج الإجابة

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١- أثناء أداء الإرسال القاطع، يكون اتجاه حركة المضرب لضرب الكرة:

(أ) من الأسفل إلى الأعلى	(ب) من الأعلى إلى الأسفل بشكل مائل	(ج) بشكل أفقي تماماً	(د) بشكل عمودي من الأسفل

٢- الوقفة الصحيحة للاعب عند الاستعداد لأداء الإرسال القاطع تكون:

(أ) مواجهة الشبكة بالكامل بالجسم	(ب) الوقوف بالجانب للشبكة (الكتف الأيسر للشبكة للأيمن)	(ج) الجلوس على ركبة واحدة	(د) إعطاء الظهر للشبكة

٣- ما الذي يميّزُ أداءَ التمريرِ بالساعدينِ للخلفِ عن أدائِه للأعلى؟

(أ) ثنيُ المرفقينِ ثنيًا كاملًا قبلَ ملامسةِ الكرة	(ب) تباعدُ الساعدينِ عن بعضِهما لحظةَ الملامسة	(ج) ملامسةُ الكرةِ بالكفينِ بدلًا من الساعدين	(د) امتدادُ الجسمِ لأعلى وللخلفِ مع دفعِ الحوضِ إلى الأمام

٤- تستخدم تمريرة الكرة بيد واحدة من فوق الرأس عادة في:

(أ) المسافات القصيرة جداً	(ب) المسافات الطويلة والهجوم الخاطف	(ج) التسليم من اليد لليد	(د) دحرجة الكرة على الأرض

٥- تستخدم المحاورة المنخفضة غالباً لغرض:

(أ) السرعة في الجري	(ب) التصويب على المرمى	(ج) حماية الكرة من المدافعين	(د) تمرير الكرة عالياً

٦- لاعبٌ يُمسِكُ الكرةَ بيديهِ ثمَّ رفعَ قدمَ ارتكازِهِ عن الأرضِ وتحرَّكَ بها، فماذا يُحتسَبُ عليه؟

(أ) خطأٌ شخصيٌّ على المدافِعِ القريب	(ب) خُروجُ الكرةِ خارجَ حُدودِ الملعب	(ج) مخالَفةُ الخُطُوات	(د) إعادةُ التَّنطيطِ من مكانِه

٧- الجزء الذي يوجّه الكرة ويحدد دقة اتجاهها في اللحظة الأخيرة من التمريرة هو:

(أ) الرسغ والأصابع	(ب) الركبة	(ج) الكعب	(د) الكتف وحده

٨- كيفَ تُهيَّأُ الكرةُ قبلَ ضربِها في الإرسالِ من تحتِ الذراعِ؟

(أ) تُقذفُ عاليًا فوقَ مستوى الرأسِ	(ب) تُتركُ لترتدَّ من الأرضِ ثم تُضربُ	(ج) تُسقَطُ من اليدِ الحرةِ أمامَ القدمِ المتقدمةِ وإلى جانبِ الجسمِ	(د) تُوضعُ على وجهِ المضربِ ثم تُدفعُ

٩- ما الهبوطُ الصحيحُ الذي يحفظُ توازنَ اللاعبِ ويقيه الإصابةَ بعد التصويبِ السلميِّ؟

(أ) الهبوطُ على القدمِ المرتقيةِ وحدَها	(ب) الهبوطُ على الكعبينِ مع فردِ الركبتينِ	(ج) الهبوطُ على القدمينِ معاً مع ثني الركبتينِ قليلاً	(د) الهبوطُ على قدمٍ ثم الجلوسُ على الأرضِ

١٠- الغرض من أخذ خطوة للأمام بعد التخلص من الكرة (الجزء الختامي) هو:

(أ) زيادة سرعة الجري	(ب) الاحتفال بالهدف	(ج) حفظ التوازن وتفادي الاصطدام	(د) لمس الكرة مرة أخرى

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	تصِلُ التَّمريرةُ المرتدَّةُ إلى الرَّميلِ أسرعَ من التَّمريرةِ الصَّدريَّةِ لأنَّها تلمَسُ الأرض.	(✗)
٢	أداءُ تمريناتِ الإحماءِ قبل التدريبِ يرفعُ درجةَ حرارةِ العضلاتِ ويقلّلُ احتمالَ الإصابةِ.	(✓)

تابع السؤال الثاني

#	العبارة	الإجابة
٣	يُستعمَل التمرير بيد واحدة من فوق الرأس عندما يكون الزميل بعيداً في الملعب.	(✓)
٤	يجب أن تبقى قدم الارتكاز ملامسة للأرض في مكانها حتى تخرج الكرة من يد اللاعب.	(✓)
٥	حركة الرسغ (المعصم) ضرورية لتوجيه الكرة والسيطرة عليها أثناء الدفع.	(✓)

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية: ٥ درجات

١	يُمنَعُ في كُرةِ السَّلّةِ لَعِبُ الكُرةِ بِـ _____ عَمدًا. الإجابة: القدم
٢	في المحاورة المنخفضة، ترتفع الكرة إلى مستوى _____ تقريباً. الإجابة: الركبة
٣	عند تمرير الكرة أثناء الحركة، يجب مراعاة _____ الزميل المستقبل لضمان وصول الكرة إليه. الإجابة: سرعة
٤	تُمسَكُ الكرةُ باليدِ غيرِ الضاربةِ أمامَ _____ الجسمِ قبلَ رفعِها. الإجابة: منتصفِ
٥	التَّصويبةُ النّاجِحةُ مِن داخِلِ قَوسِ الثَّلاثِ نِقاطٍ تُحسَبُ _____ . الإجابة: نقطتين

حصتي
المدرسية اونلاين