

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## أسئلة اختبار نهائي محلولة

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف السادس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 04:00:05 2024-02-03

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



## المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

<a href="#">اختبار وحدة كرة الطائرة مع نموذج الإجابة</a>	1
<a href="#">وحدة كرة السلة مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة</a>	2
<a href="#">أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الإجابة واختبار قصير</a>	3
<a href="#">تحضير دروس المنهج كامل</a>	4

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟

- 1- يساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي ، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي. ( ✓ )
- 2- القوة العضلية: هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. ( ✓ )
- 3- تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني ، وهي لا تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني. ( × )
- 4- لتجنب حدوث الإصابات ممارسة النشاط البدني في الأماكن الغير المخصصة وعدم التأكد من خلوها من أي حفر أو عوائق. ( × )
- 5- من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ( ✓ )
- 6- من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى مشط القدم الأمامية في محاذاة كعب القدم الخلفية تقريباً والركبتان مثنيتان قليلاً. ( × )
- 7- القدرة العضلية: هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( ✓ )
- 8- عند أداء مسكة المضرب الآسيوية ( مسكة القلم ) الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الأمامية. ( × )
- 9- عند أداء الإرسال بظهر المضرب يتخذ الطالب/ة وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن متوازن مع الكتف الأيسر. ( ✓ )
- 10- عند أداء الضربة الساحقة الخلفية أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. ( ✓ )