

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية

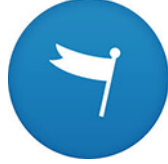


أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الإجابة و اختبار قصير

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف السادس](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 2023-12-30 04:40:59

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



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

[تحضير دروس المنهج كامل](#)

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
2 - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل .....		
( أ ) تهدئة	( ب ) نشاط	( ج ) لا شيء مما ذكر
3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
4 - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
5 - ..... هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة :		
( أ ) القدرة العضلية	( ب ) القوة العضلية	( ج ) قوة عضلات البطن

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

1	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات ؟
2	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية تكون أصابع اليد كاملة توضع على النصل في الجهة الخلفية ؟
3	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني ؟
4	يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب؟
5	تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق .....	( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل .....	( أ ) تهدئة	( ب ) نشاط	( ج ) لا شيء مما ذكر
٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :	( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
٤ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:	( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
٥ - ..... هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة :	( أ ) القدرة العضلية	( ب ) القوة العضلية	( ج ) قوة عضلات البطن

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

١	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات ؟	✓
٢	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية تكون أصابع اليد كاملة توضع على النصل في الجهة الخلفية ؟	X
٣	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني ؟	✓
٤	يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب؟	X
٥	تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني ؟	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

للفصل الدراسي الثاني لعام 1444 هـ

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 تقريبا 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. ( ✓ )