

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار 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 الأسبوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات ؟
2	عند مسك المضرب بالطريقة الأسبوية 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 ١٤٤٥/١٤٤٦ 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 الأسبوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات ؟	✓
٢	عند مسك المضرب بالطريقة الأسبوية 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 ،،،

الصف :

اسم الطالب / ة :

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

- 1- يساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهينتها 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. ()

للفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

نموذج الإجابة

الصف :

اسم الطالب / ة :

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

- 1- يساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتجهيزها 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. (✓)

