**المملكة العربية السعودية الــمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الـصف : السادس ابتدائي**

**الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :**

**مدرسة .................**

**أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب/ــة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 5  |

 3

 ضع/ي علامة (**🗸**)أمام العبارة الصحيحة وعلامة(**×**) أمام العبارة الخاطئة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | **تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** | ( ) |
| 2) | **تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.** | ( ) |
| 3) | **عند أداء التمرير بيد واحدة من فوق الرأس يتم تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب.** | ( ) |
| 4) | **تؤدى مهارة المحاورة بالكرة من الوقوف الوضع أماما وثقل الجسم موزع على القدمين.** | ( ) |
| 5) | **يسمح أثناء الدخول على المنافس باستخدام اليدين أو الذراعين للحصول على الكرة.** | ( ) |
| 6) | **يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب.** | ( ) |

 2

 **اختر/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 ) الشبكة.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **2 – .................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
|  **( أ ) التوافق .** | **( ب ) السرعة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح .** |
| **3 – يؤدى تمرير الكرة من الحركة بمسك الكرة مع تقديم قدم الارتكاز للأمام ومعاكسة اليد .................... .** |
|  **( أ ) الحرة.** |  **( ب ) الممررة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح .**  |
| **4 ـ كلما زادت نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات كلما ..............السرعة.** |
|  **( أ ) زادت.** |  **( ب ) انخفضت.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |

 **انتهت الأسئلة**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،**

 **معلم/ــة المادة.**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

 **أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: السادس ابتدائي** |

 **1 ــــ ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **تؤدى مهارة التمرير بيد واحدة من فوق الرأس من وضع الوقوف أماماً .** |  |
| **2** | **في قانون كرة اليد يسمح باستخدام اليدين أو الذراعين للحصول على الكرة.** |  |
| **3** | **تستخدم المسكة الخلفية لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيمن للاعب.** |  |
| **4** | **عند أداء الضربة الساحقة الأمامية يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.** |  |
| **5** | **أثناء أداء المحاورة بالكرة يتم تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.** |  |

 **2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
| ( أ ) **قوة عضلات الذراعين.** | **( ب ) الحزام الصدري.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **2 – يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:** |
| **( أ ) الجري مع تغيير الاتجاه.** | **( ب ) الوقوف.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **3ـ عند أداء تمرير الكرة بالحركة يتم المتابعة بالرجل:** |
| **( أ ) الخلفية.** |  **( ب ) الأمامية.** |  **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **4 – من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** |
|  **( أ ) العمر والجنس.** | **( ب ) الجري.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5 ــ في مهارة مسك المضرب ( المسكة الخلفية ) يتقاطع المضرب مع الجسم عند:** |
| **( أ ) الصد .** | **( ب ) الكتف.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر**  |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

 **معلم/ة المادة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : السادس الابتدائي  |
| الإدارة العامة للتعليم بـ .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **5**  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** |
|  | **عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد تكون من الوقوف الوضع أماما مسك الكرة باليدين ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء تمرير الكرة بالحركة من المشي و الجري في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الأمامية للوصول لوضع توازن جيد ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء المحاورة بالكرة في الكرة اليد يكون تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض أصابع اليد المحاورة ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من جانب الجسم و لحظة مد الذراع بطوله ؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يقف الطالب / ة وقفة الاستعداد الوضع أماما ويمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية ويشير المضرب للخلف كثيرا ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب الكرة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده ؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ**  |  |  |  |  |
|  | **عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أمام يلف الطالب / ة جذعه جهة اليمين قليلا ويقبض على المضرب مع تصلب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب / ة .؟** |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يراعى رفع اليد الحرة جانبا أعلى .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
| **10.**  | **عدد لاعبين كرة اليد داخل الملعب ( 7 ) لاعبين .؟**  |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

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

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:** |
|  **( أ ) قليلاً للأمام**  | **( ب ) للأعلى**  | **( ج ) لاشي مما ذ كر**  |
| **2 – في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :** |
|  **( أ ) الدوران** |  **( ب ) الخلف** | **( ج ) جميع الاجابات صحيحة** |
| **3 – عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:** |
|  **( أ ) مستقيماً** | **( ب ) مثنياً** | **( ج ) جميع الاجابات خاطئة** |
| **4 – عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:** |
|  **( أ ) للأمام للسيطرة على الكرة** | **( ب ) للخلف** | **( ج) جميع الإجابات صحيحة** |
| **5- يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:** |
|  **( أ ) الجنس والطول والعمر** | **( ب) نمط الحياة** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **تسمح التمريرة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة** |  |
| **2** | **يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز** |  |
| **3** | **الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان** |  |
| **4** | **تؤدى مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين** |  |
| **5** | **على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء** |  |

**انتهت الأسئلة,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**