|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | **المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس**  |
| وزارة التعليم | الصف : السادس الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. |  |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40**  |

|  |
| --- |
| السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي : |
|  |  **تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين ............ ضربة في الدقيقة** ؟ |
| 1- | 60 – 80  | 2- | 70 – 80 | 3- | 50 - 80  | - |  |
|  | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ............ متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق . ؟ |
| 1- | 1000  | 2- | 1200  | 3- | 1400  |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ |
| 1- | القوة العضلية | 2- | السرعة  | 3- | القدرة العضلية  |  |  |
|  | عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يتم ركل الكرة والتقدم إلى ........ مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل خطوة . ؟ |
| 1- | الأمام  | 2- | الخلف  | 3- | الجانب  |  |  |
|  | عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين ........ أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين .؟  |
| 1- | أماما  | 2- | خلفا  | 3- | جانبا  |  |  |
|  | عند أداء مهارة الإرسال المعكوس في التنس الأرضي المصغر يتم ضرب الكرة من الحافة ............. ( القريبة من وسطها ) و من أمام جسم المرسل تقريبا . . ؟  |
| 1- | الداخلية  | 2- | الخارجية  | 3- | الجانبية  |  |  |
|  | عند أداء الضربة نصف الطائرة في التنس الأرضي المصغر يتم مسكة المضرب بالطريقة ؟  |
| 1- |  القارية  | 2- | الشرقية  | 3- | الغربية  |  |  |
|  | من مراحل قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى .؟ |
| 1- | مرحلة الاقتراب  | 2- | مرحلة الوثب  | 3- | مرحلة الارتكاز الاول  |  |  |
|  | عند أداء مهارة الجري في منحنى في ألعاب القوى يتم ميل الجذع قليلا جهة .......... مع دوران مشط القدم لرجل اليسرى قليلا للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار ؟ |
| 1- | اليسار  | 2- | اليمنى  | 3- | لا شيء  |  |  |
| 10.  | من مراحل مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى . ؟ |
| 1- | الارتكاز  | 2- | الاقتراب  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
| 11- | عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء ............ لها وليس من أسفلها و العينان مفتوحتان . ؟ |
| 1- | السفلي  | 2- | الجانبي  | 3- | العلوي  |  |  |

**السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |
| --- | --- |
| 1- | **يلاحظ أن معدل ضربات القلب يزداد أثناء بذل المجهود البدني ، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني ، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني** . ؟ |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 2- | **في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى** .؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 3- | **أثناء الجري في منحنى يتم فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية.** ؟ |
| 1- | صح  | 2- | خطأ  |  |  |  |  |
| 4- | **لا يعتبر الإرسال خطا إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال**. ؟ |
| 1- | صح | 2-  | خطأ |  |  |  |  |
| 5- | **في الركلة الحرة غير المباشرة يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى** . ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 6- | تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري من أربع مراحل ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 7- | **تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل ؟** |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 8- | **من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( تاجوك ألجن ) ؟**  |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 9- | **من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟**  |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 10- | **عند أداء مهارة الضربة الطائرة المسقطة في** التنس الأرضي المصغر **تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل . ؟** |
| 1- | **صح**  | **2-**  | **خطأ** |  |  |  |  |

السؤال الثالث : أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟

1. خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
2. النظر لأسفل أو لأعلى .
3. ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي ( أب – سوجي ) .

تمنياتي لكم بالتوفيق

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

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

 |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

السؤال الأول:

**A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **(1** | **يتم تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل: الوثب الطويل.**  | **( )** |
| **(2** | **تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني.**  | **( )** |
| **(3** | **عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي لا تشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.**  | **( )** |
| **(4** | **تبدأ مهارة تمرير الكرة من وضع الوقوف أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل.**  | **( )** |
| **(5** | **تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً.**  | **( )** |
| **(6** | **في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها.**  | **( )** |
| **(7** | **في الإرسال الجانبي تضرب الكرة من الحافة الداخلية.**  | **( )** |
| **(8** | **في الارسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى.**  | **( )** |
| **(9** | **في الارسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.**  | **( )** |
| **(10** | **في الضربة الطائرة المسقطة يتم إسقاط الكرة في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.** | **( )** |

**11) من أهم النقاط التعليمية في الجزء الثاني من البومسي الأولي مستوى النظر للأمام. ( )**

**12) ينبغي عدم رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها. ( )**

**13) في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية ( اليمنى ) للأمام. ( )**

**14) عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي. ( )**

**15) تتكون الوثبة الثلاثية من ( 6 ) مراحل. ( )**

**16) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين 70 و 80 ضربة في الدقيقة. ( )**

**17) للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه. ( )**

**18) ينفذ الارسال من تحت الذراع من خلال ترك الكرة لتسقط من من يد الطالب أو يدفعها قليلاً. ( )**

**19) في مهارة الجري في منحنى يتم إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى. ( )**

**20) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ). ( )**

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**