|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ 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 ............ مناسبة لطبيعة النشاط ولحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط:** |
| **( 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 ؟** |  |

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

|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :**  |

|  |
| --- |
| **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. ( ✓ )**1. **القوة العضلية: هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. ( ✓ )**

**3- تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني ، وهي لا تمثل جزءاً مهما لأي نشاط بدني. ( × )** |
| **4- لتجنب حدوث الإصابات ممارسة النشاط البدني في الأماكن الغير المخصصة وعدم التأكد من خلوها من أي حفر أو عوائق. ( × )** |
| 1. **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. ( × )** |
| 1. **القدرة العضلية: هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( ✓ )**
2. **عند أداء مسكة المضرب الآسيوية ) مسكة القلم ) الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الأمامية. ( × )**
 |
| 1. **عند أداء الإرسال بظهر المضرب يتخذ الطالب/ة وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن متوازن مع الكتف الأيسر.( ✓ )**
2. **عند أداء الضربة الساحقة الخلفية أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. ( ✓ )**
 |
|  |
|  |