

موقع حل دروسي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح ومبسط مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين على موقع حل دروسي



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة تعليم ..... مدرسة .....

الدرجة	اسم الطالبة		الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع	معلمة المادة	السادس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

## السؤال الأول: ضعي علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\chi$ ) أما العبارة الخاطئة:

الإجابة	العبارة	
	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني	١
	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن	۲
	تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط	٣
	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠١متر	ŧ
	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة	٥
	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	7
	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد	٧
	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان	٨
	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٩
	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم	١.

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

		ما بين ضربة في الدقيقة	دي د	تتراوح ضُربات القَلبُ في الراحة لدى الفرد العا		•
19.	٦	۲۰ ـ ۰ ،	Ļ	۸۰ ـ ۷۰ ا		'
			۷	يزداد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني على		۲
حجم العضلات	3	شدة المجهود البدني	ŗ	أ شدة المجهود البدني وحجم العضلات	j	'
الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	دني ا	جهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود الب	المج	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة	i	1
الإرسال في كرة الطاولة	ح	الأعمال المنزلية	ŀ	أ ركوب الدراجة		,
		لة الجهاز	إسط	يتُم اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو		4
العصبي	٦	الدوري	ŗ	أ التنفسي	j	•
		لة الجهاز	إسط	يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو		٥
العصبي	3	التنفسي	ŀ	أ الدوري	İ	
				من أنواع التوافق		7
توافق خاص فقط	٦	توافق عام فقط	ŀ	أ توافق عام وتوفق خاص		•
		ع جسمه بین	بوض	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب ب		٧
أمام المنافس والكرة	٦	خلف المنافس والكرة	ŗ	أ بين الكرة والمنافس	j	•
				ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي		٨
رفع القدم عالياً اماماً	3	خفض القدم باتجاه الكرة	Ļ	أ رفع القدم قليلاً لأعلى		,
		الذراعين جانبأ لحفظ	رفع	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام و		q
السيطرة على الحركة	ح	الثبات	ب	أ التوازن		•
				من فوائد الإحماء		١.
جميع ما سبق	<u>ج</u>	تحسين مرونة العضلات	Ļ	أ الوقاية من الاصابات	İ	



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة تعليم ..... مدرسة .....

الدرجة	الاجابة النموذجية	اسم الطالبة		الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع		معلمة المادة	السادس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

## السؤال الأول: ضعي علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\chi$ ) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة	
$\underline{\checkmark}$	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني	١
$\underline{\checkmark}$	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن	۲
$\underline{\checkmark}$	تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط	٣
$\underline{\checkmark}$	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠٠ متر	
$\underline{\checkmark}$	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة	٥
$\underline{\checkmark}$	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	٦
$\sqrt{}$	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد	٧
×	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان	٨
×	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٩
×	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم	١.

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

	ع است المسترق المناب المستد				
تتر	راوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العا	دي ه	ا بيننضربة في الدقيقة		
Í	<u> </u>	ŀ	·	3	١٠٠_٩٠
یزد	داد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني علمً	ر			
Í	شدة المجهود البدنى وحجم العضلات	ŀ	شدة المجهود البدني	3	حجم العضلات
تتوذ	قِف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة	المج	بهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود الب	بدني ا	الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة
١	ركوب الدراجة	·ſ	الأعمال المنزلية	3	الإرسال في كرة الطاولة
يتم	م اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو	إسط	لة الجهاز		
١	<u>التنفسى</u>	ŗ	الدوري	٦	المعصبي
يتم	م نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو	إسط	ة الجهاز		
١	<u>الدوري</u>	ŗ	التنفسي	٦	المعصبي
من أنواع التوافق					
Í	توافق عام وتوفق خا <u>ص</u>	Ļ	توافق عام فقط	٤	توافق خاص فقط
عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين					
١	<u>بين الكرة والمنافس</u>	ŗ	خلف المنافس والكرة	٦	أمام المنافس والكرة
ينب	غي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي				
١	رفع القدم قليلاً لأعلى	ŗ	خفض القدم باتجاه الكرة	٦	رفع القدم عالياً اماماً
عند	د ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام و	رفع	الذراعين جانباً لحفظ		
١	<u>التوازن</u>	Ļ	الثبات	٦	السيطرة على الحركة
من	ي فوائد الإحماء				
Í	الوقاية من الاصابات	ŀ	تحسين مرونة العضلات	3	جميع ما سب <u>ق</u>
	نتر ا نیز ا نتو ا نیز ا ن	أ برا - ١٠ ميزداد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني علم يزداد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني علم تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة أركوب الدراجة يتم اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو التنفسي التم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو أراب الدوري من أنواع التوافق من أنواع التوافق عام وتوفق خاص عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب أبين الكرة والمنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام وعند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام وعند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام والمنافس عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام والمنافس عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام والمنافس عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام والمنافس الكرة بالرأس الكر	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ه يزداد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني على أ شدة المجهود البدني وحجم العضلات يتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجيد الركوب الدراجة يتم اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسط ا التنفسي يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسط ا التوري من أنواع التوافق ا توافق عام وتوفق خاص عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع ا بين الكرة والمنافس ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ا رفع القدم قليلاً لأعلى ا التوازن ا التوازن ا التوازن ا التوازن	تتراوح ضّربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين