# تم تحميل وعرض المادة من

# موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

| |
|---|
| 10 درجات |

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

| | | |
|---|---|---|
| 1 | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. | ( ) |
| 2 | تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير. | ( ) |
| 3 | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ). | ( ) |
| 4 | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | ( ) |
| 5 | تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين. | ( ) |
| 6 | في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة. | ( ) |
| 7 | ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة. | ( ) |
| 8 | تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً. | ( ) |
| 9 | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي. | ( ) |
| 10 | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. | ( ) |

يتبـــــع

| |
|---|
| 10 درجات |

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | | | | |
| | أ | السرعة | ب | الرشاقة | ج | التوافق |
| 2 | في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى ..... . | | | | | |
| | أ | الأمام | ب | الأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| 3 | ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. | | | | | |
| | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | القوة العضلية | ج | القدرة العضلية |
| 4 | تقاس القوة العضلية عن طريق : | | | | | |
| | أ | قوة عضلات الذراعين. | ب | الحزام الصدري | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| 5 | أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و ..... . | | | | | |
| | أ | الكرة والمنافس | ب | الكرة والمرمى | ج | لا شيء مما ذكر |
| 6 | تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين ..... . | | | | | |
| | أ | جانباً أسفل | ب | للأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| 7 | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ ..... . | | | | | |
| | أ | الهبوط | ب | التوازن | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| 8 | في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها ..... . | | | | | |
| | أ | ثباتاً | ب | دوراناً | ج | لا شيء مما ذكر |
| 9 | عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم. | | | | | |
| | أ | أعلى | ب | بجانب | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| 10 | ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | | | | | |
| | أ | القوة العضلية | ب | الرشاقة | ج | المرونة |

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الأولى
الصف: سادس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

| | | |
|---|---|---|
| ١ | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. | ( ✓ ) |
| ٢ | تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير. | ( ✓ ) |
| ٣ | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ م ). | ( ✓ ) |
| ٤ | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | ( ✓ ) |
| ٥ | تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين. | ( ✓ ) |
| ٦ | في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة. | ( ✓ ) |
| ٧ | ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة. | ( ✓ ) |
| ٨ | تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً. | ( ✓ ) |
| ٩ | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي. | ( ✓ ) |
| ١٠ | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. | ( ✓ ) |

موقع منهجي
mnhaji.com

يتبـــــع

| |
|---|
| ١٠ درجات |

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | | | | |
| | أ | السرعة | ب | الرشاقة | ج | التوافق |
| ٢ | في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى ..... . | | | | | |
| | أ | الأمام | ب | الأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٣ | ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. | | | | | |
| | أ | اللياقة القلبية التنفسية | ب | القوة العضلية | ج | القدرة العضلية |
| ٤ | تقاس القوة العضلية عن طريق : | | | | | |
| | أ | قوة عضلات الذراعين. | ب | الحزام الصدري | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٥ | أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و ..... . | | | | | |
| | أ | الكرة والمنافس | ب | الكرة والمرمى | ج | لا شيء مما ذكر |
| ٦ | تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين ..... . | | | | | |
| | أ | جانباً أسفل | ب | للأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٧ | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ ..... . | | | | | |
| | أ | الهبوط | ب | التوازن | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ٨ | في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها ..... . | | | | | |
| | أ | ثباتاً | ب | دوراناً | ج | لا شيء مما ذكر |
| ٩ | عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم. | | | | | |
| | أ | أعلى | ب | بجانب | ج | جميع ما ذكر صحيح |
| ١٠ | ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | | | | | |
| | أ | القوة العضلية | ب | الرشاقة | ج | المرونة |

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

موقع منهجي
mnhaji.com

## اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

| |
|---|
| ٣ |

### السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: | | |
|---|---|---|
| ١ | ممارسة النشاط البدني المنتظم تساعد في تقوية القلب وتحسين كفاءة الدورة الدموية. | ( ) |
| ٢ | يُسمح لجميع اللاعبين في كرة القدم بلمس الكرة باليد داخل الملعب. | ( ) |
| ٣ | في الكرة الطائرة لا يُسمح للاعب بلمس الشبكة أثناء اللعب. | ( ) |

| |
|---|
| ٢ |

### السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | اللياقة العضلية تعني: | | |
| | أ- قدرة المفصل على الحركة الكاملة | ب- قدرة العضلة على الانقباض لإنتاج القوة | ت- مرونة العضلات |
| ٢ | يُعد تمرير الكرة بالأصابع في الكرة الطائرة من المهارات: | | |
| | أ- الهجومية والإعدادية للزميل | ب- الدفاعية | ت- الخاصة بحارس المرمى |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

# نموذج الإجابة

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

## اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

| |
|---|
| ٣ |

### السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: | | |
|---|---|---|
| ١ | ممارسة النشاط البدني المنتظم تساعد في تقوية القلب وتحسين كفاءة الدورة الدموية. | ( ✔ ) |
| ٢ | يُسمح لجميع اللاعبين في كرة القدم بلمس الكرة باليد داخل الملعب. | ( ✘ ) |
| ٣ | في الكرة الطائرة لا يُسمح للاعب بلمس الشبكة أثناء اللعب. | ( ✔ ) |

| |
|---|
| ٢ |

### السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | اللياقة العضلية تعني: | | |
| | أ- قدرة المفصل على الحركة الكاملة | ب- قدرة العضلة على الانقباض لإنتاج القوة | ت- مرونة العضلات |
| ٢ | يُعد تمرير الكرة بالأصابع في الكرة الطائرة من المهارات: | | |
| | أ- الهجومية والإعدادية للزميل | ب- الدفاعية | ت- الخاصة بحارس المرمى |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

## اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

| |
|---|
| ٣ |

## السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: | | |
|---|---|---|
| ١ | تُقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار الجري لمسافة ١٦٠٠ متر. | ( ) |
| ٢ | في كرة القدم يتم احتساب الهدف عندما تعبر الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بالكامل. | ( ) |
| ٣ | في الكرة الطائرة يُسمح للاعب بلمس الكرة مرتين متتاليتين في نفس الهجمة. | ( ) |

| |
|---|
| ٢ |

## السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | تُعد المرونة من عناصر اللياقة البدنية التي تُساعد على: | | |
| | أ- أداء الحركات بسلاسة ودون إصابة | ب- زيادة الوزن | ت- تنمية القوة العضلية |
| ٢ | في كرة القدم، من مهارات التمرير الأساسية: | | |
| | أ- التمرير بالكتف | ب- التمرير بوجه القدم الداخلي | ت- التمرير باليد |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

# نموذج الإجابة

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

## اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

| |
|---|
| ٣ |

### السؤال الأول:

| السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: | | |
|---|---|---|
| ١ | تُقاس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار الجري لمسافة ١٦٠٠ متر. | ( ✔ ) |
| ٢ | في كرة القدم يتم احتساب الهدف عندما تعبر الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بالكامل. | ( ✔ ) |
| ٣ | في الكرة الطائرة يُسمح للاعب بلمس الكرة مرتين متتاليتين في نفس الهجمة. | ( ✘ ) |

| |
|---|
| ٢ |

### السؤال الثاني:

| اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي: | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | تُعد المرونة من عناصر اللياقة البدنية التي تُساعد على: | | |
| | أ- أداء الحركات بسلاسة ودون إصابة | ب- زيادة الوزن | ت- تنمية القوة العضلية |
| ٢ | في كرة القدم، من مهارات التمرير الأساسية: | | |
| | أ- التمرير بالكتف | ب- التمرير بوجه القدم الداخلي | ت- التمرير باليد |

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

| |
|---|
| 10 درجات |

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي لعام 1448هـ

---

السؤال الأول :

أ- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|---|---|---|
| 1- | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. | ( ) |
| 2- | تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير. | ( ) |
| 3- | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ). | ( ) |
| 4- | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | ( ) |
| 5- | تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين. | ( ) |
| 6- | في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة. | ( ) |
| 7 - | ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة. | ( ) |
| 8 - | تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً. | ( ) |
| 9 - | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي. | ( ) |
| 10 | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. | ( ) |

يـــتبـــــــــــع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

| |
|---|
| 10 درجات |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | | | |
| أ | السرعة | ب | الرشاقة. | ج | التوافق. |
| 2 | في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى ..... . | | | | |
| أ | الأمام | ب | الأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| 3 | ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. | | | | |
| أ | اللياقة القلبية التنفسية. | ب | القوة العضلية. | ج | القدرة العضلية. |
| 4 | تقاس القوة العضلية عن طريق : | | | | |
| أ | قوة عضلات الذراعين. | ب | الحزام الصدري. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| 5 | أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و ..... . | | | | |
| أ | الكرة والمنافس. | ب | الكرة والمرمى. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| 6 | تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين ..... . | | | | |
| أ | جانباً أسفل. | ب | للأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| 7 | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ ..... . | | | | |
| أ | الهبوط. | ب | التوازن | ج | لا شيء مما ذكر. |
| 8 | في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها ..... . | | | | |
| أ | ثباتاً | ب | دوراناً | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| 9 | عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم. | | | | |
| أ | أعلى | ب | بجانب | ج | لا شيء مما ذكر. |
| 10 | ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | | | | |
| أ | القوة العضلية | ب | الرشاقة | ج | المرونة |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

| |
|---|
| ١٠ درجات |

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي لعام ١٤٤٨هـ

---

السؤال الأول :

أ- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|---|---|---|
| ١- | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. | ( ✓ ) |
| ٢- | تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير. | ( ✓ ) |
| ٣- | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ م ). | ( ✓ ) |
| ٤- | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | ( ✓ ) |
| ٥- | تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين. | ( ✓ ) |
| ٦- | في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة. | ( ✓ ) |
| ٧ - | ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة. | ( ✓ ) |
| ٨ - | تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً. | ( ✓ ) |
| ٩ - | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي. | ( ✓ ) |
| ١٠ | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. | ( ✓ ) |

يـتبـــــــع

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

| |
|---|
| ١٠ درجات |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | | | |
| أ | السرعة | ب | الرشاقة. | ج | التوافق. |
| ٢ | في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى ..... . | | | | |
| أ | الأمام | ب | الأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٣ | ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي. | | | | |
| أ | اللياقة القلبية التنفسية. | ب | القوة العضلية. | ج | القدرة العضلية. |
| ٤ | تقاس القوة العضلية عن طريق : | | | | |
| أ | قوة عضلات الذراعين. | ب | الحزام الصدري. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٥ | أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و ..... . | | | | |
| أ | الكرة والمنافس. | ب | الكرة والمرمى. | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ٦ | تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين ..... . | | | | |
| أ | جانباً أسفل. | ب | للأعلى | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٧ | في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ ..... . | | | | |
| أ | الهبوط. | ب | التوازن | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ٨ | في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها ..... . | | | | |
| أ | ثباتاً | ب | دوراناً | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٩ | عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم. | | | | |
| أ | أعلى | ب | بجانب | ج | لا شيء مما ذكر. |
| ١٠ | ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | | | | |
| أ | القوة العضلية | ب | الرشاقة | ج | المرونة |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي 1448هـ

---

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|---|---|---|
| 1- | الفريق الذي يحدد المرمى الذي سيهاجمه في الشوط الأول يقوم بتنفيذ ركلة البداية بالشوط الثاني. | ( ) |
| 2- | عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها والعينان مفتوحتان. | ( ) |
| 3- | تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمداً بيده , ذراعة. | ( ) |
| 4- | تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين. | ( ) |
| 5- | عند الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً. | ( ) |

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | |
|---|---|---|
| 1 - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء. | | |
| ( أ ) الرشاقة. | ( ب ) القدرة العضلية. | ( ج ) جميع ما ذكر. |
| 2 - تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع ..... . | | |
| ( أ ) للخلف. | ( ب ) أماماً. | ( ج ) عالياً. |
| 3 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | | |
| ( أ ) العمر والجنس. | ( ب ) الوزن الزائد. | ( ج ) جميع ما ذكر. |
| 4 - تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً والذرعين ..... . | | |
| ( أ ) خلف الجسم. | ( ب ) بجانب الجسم. | ( ج ) للأعلى. |
| 5 - ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي. | | |
| ( أ ) اللياقة القلبية التنفسية. | ( ب ) السرعة. | ( ج ) قوة عضلات البطن. |

معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

# نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

---

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|---|---|---|
| ١- | الفريق الذي يحدد المرمى الذي سيهاجمه في الشوط الأول يقوم بتنفيذ ركلة البداية بالشوط الثاني. | ( ✓ ) |
| ٢- | عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها والعينان مفتوحتان. | ( ✓ ) |
| ٣- | تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمداً بيده ، ذراعة. | ( ✓ ) |
| ٤- | تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين. | ( ✓ ) |
| ٥- | عند الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً. | ( ✓ ) |

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | |
|---|---|---|
| ١ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء. | | |
| ( أ ) الرشاقة. | ( ب ) القدرة العضلية. | ( ج ) جميع ما ذكر. |
| ٢ - تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع ..... . | | |
| ( أ ) للخلف. | ( ب ) أماماً. | ( ج ) عالياً. |
| ٣ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة: | | |
| ( أ ) العمر والجنس. | ( ب ) الوزن الزائد. | ( ج ) جميع ما ذكر. |
| ٤ - تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً والذرعين ..... . | | |
| ( أ ) خلف الجسم. | ( ب ) بجانب الجسم. | ( ج ) للأعلى. |
| ٥ - ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي. | | |
| ( أ ) اللياقة القلبية التنفسية. | ( ب ) السرعة. | ( ج ) قوة عضلات البطن. |

معلم/ة المادة:




مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1448/1447هـ

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) | ينذر اللاعب بالبطاقة الصفراء إذا اعترض بالقول أو الفعل. | ( ) |
| 5) | تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً. | ( ) |
| 6) | في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها. | ( ) |
| 7) | ينبغي في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. | ( ) |
| 8) | تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. | ( ) |
| 9) | القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. | ( ) |
| 10) | يتم تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أوالمشي لمسافة 1200 متر . | ( ) |

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

# نموذج الإجابة

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

| نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي١٤٤٨هـ | | | |
|---|---|---|---|
| اسم الطالبة/<br>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) | ينذر اللاعب بالبطاقة الصفراء إذا اعترض بالقول أو الفعل. | ( ✓ ) |
| 5) | تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً. | ( ✓ ) |
| 6) | في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها. | ( × ) |
| 7) | ينبغي في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. | ( ✓ ) |
| 8) | تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. | ( ✓ ) |
| 9) | القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. | ( ✓ ) |
| 10) | يتم تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أوالمشي لمسافة ١٢٠٠ متر . | ( ✓ ) |

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

موقع منهجي
mnhaji.com

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار الفترة | الأولى | الفصل | الأول ١٤٤٨هـ | اسم الطالبة | | الدرجة | |
| المادة | التربية البدنية والدفاع عن النفس | الصف | السادس | معلمة المادة | | التوقيع | |

السؤال الأول: ضعي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أما العبارة الخاطئة :

| | العبارة | الإجابة |
|---|---|---|
| ١ | يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني | |
| ٢ | بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن | |
| ٣ | تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط | |
| ٤ | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبارالجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠متر | |
| ٥ | تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة | |
| ٦ | التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء | |
| ٧ | من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد | |
| ٨ | عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان | |
| ٩ | تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | |
| ١٠ | يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم | |

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ..... ضربة في الدقيقة | | | | | | |
| | أ | ٧٠ ـ ٨٠ | ب | ٥٠ ـ ٦٠ | ج | ٩٠ ـ ١٠٠ | |
| ٢ | يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على | | | | | | |
| | أ | شدة المجهود البدني وحجم العضلات | ب | شدة المجهود البدني | ج | حجم العضلات | |
| ٣ | تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة | | | | | | |
| | أ | ركوب الدراجة | ب | الأعمال المنزلية | ج | الإرسال في كرة الطاولة | |
| ٤ | يتم اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز ..... | | | | | | |
| | أ | التنفسي | ب | الدوري | ج | العصبي | |
| ٥ | يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز ..... | | | | | | |
| | أ | الدوري | ب | التنفسي | ج | العصبي | |
| ٦ | من أنواع التوافق | | | | | | |
| | أ | توافق عام وتوفق خاص | ب | توافق عام فقط | ج | توافق خاص فقط | |
| ٧ | عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين | | | | | | |
| | أ | بين الكرة والمنافس | ب | خلف المنافس والكرة | ج | أمام المنافس والكرة | |
| ٨ | ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي | | | | | | |
| | أ | رفع القدم قليلاً لأعلى | ب | خفض القدم باتجاه الكرة | ج | رفع القدم عالياً اماماً | |
| ٩ | عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ | | | | | | |
| | أ | التوازن | ب | الثبات | ج | السيطرة على الحركة | |
| ١٠ | من فوائد الإحماء | | | | | | |
| | أ | الوقاية من الاصابات | ب | تحسين مرونة العضلات | ج | جميع ما سبق | |

# نموذج الإجابة

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اختبار الفترة | الأولى | الفصل | الأول ١٤٤٨هـ | اسم الطالبة | الاجابة النموذجية | الدرجة | |
| المادة | التربية البدنية والدفاع عن النفس | الصف | السادس | معلمة المادة | | التوقيع | |

السؤال الأول: ضعي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أما العبارة الخاطئة :

| | العبارة | الإجابة |
|---|---|---|
| ١ | يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني | √ |
| ٢ | بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن | √ |
| ٣ | تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط | √ |
| ٤ | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبارالجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠متر | √ |
| ٥ | تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة | √ |
| ٦ | التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء | √ |
| ٧ | من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد | √ |
| ٨ | عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان | × |
| ٩ | تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | × |
| ١٠ | يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم | × |

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ..... ضربة في الدقيقة | | | | | | |
| | أ | ٧٠ - ٨٠ | ب | ٥٠ - ٦٠ | ج | ٩٠ - ١٠٠ | |
| ٢ | يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على | | | | | | |
| | أ | شدة المجهود البدني وحجم العضلات | ب | شدة المجهود البدني | ج | حجم العضلات | |
| ٣ | تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة | | | | | | |
| | أ | ركوب الدراجة | ب | الأعمال المنزلية | ج | الإرسال في كرة الطاولة | |
| ٤ | يتم اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز ..... | | | | | | |
| | أ | التنفسي | ب | الدوري | ج | العصبي | |
| ٥ | يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز ..... | | | | | | |
| | أ | الدوري | ب | التنفسي | ج | العصبي | |
| ٦ | من أنواع التوافق | | | | | | |
| | أ | توافق عام وتوفق خاص | ب | توافق عام فقط | ج | توافق خاص فقط | |
| ٧ | عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين | | | | | | |
| | أ | بين الكرة والمنافس | ب | خلف المنافس والكرة | ج | أمام المنافس والكرة | |
| ٨ | ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي | | | | | | |
| | أ | رفع القدم قليلاً لأعلى | ب | خفض القدم باتجاه الكرة | ج | رفع القدم عالياً اماماً | |
| ٩ | عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ | | | | | | |
| | أ | التوازن | ب | الثبات | ج | السيطرة على الحركة | |
| ١٠ | من فوائد الإحماء | | | | | | |
| | أ | الوقاية من الاصابات | ب | تحسين مرونة العضلات | ج | جميع ما سبق | |

موقع منهجي
mnhaji.com