

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ.

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

16

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

1	تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين .
2	عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد .
3	تؤدي المحاوراة بالكرة في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
4	تستخدم المسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
5	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة بطيئة وخاطفة.
6	عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يدار الرسغ للخلف تمهيداً لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.
7	يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلاً ويقبض على المضرب مع عدم تصلب الرسغ وتثني بسيط في الساعد والعضد.
8	عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله .
9	تؤدي الدرجة الأمامية من المشي في الجمباز من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وتثني الجذع قليلاً للخلف .
10	تؤدي الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الأقدام على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
11	عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يثنى الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
12	تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
13	يبدأ الطيران الأولى للقفز داخل على طاولة القفز بالعرض في الجمباز الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى عمودي لسطح طاولة القفز .
14	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكنف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
16	عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز يراعى استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين جانباً .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1-	عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد يتم نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل	
أ- مرفق	ب- رسغ	ج- كف
2-	عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد يكون المشي/ الجري باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممررة ولف الجذع للخلف وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي.	
أ- خطوة	ب- خطوتين	ج- 3 خطوات
3-	عند أداء المحاوراة بالكرة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاوراة متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.	

أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
4- عند أداء مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة يتقاطع المضرب مع الجسم عند.....		
أ- الصد	ب - الضرب	ج - الاستقبال
5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب .		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
6- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.		
أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الرأس
7- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب- الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز يتم دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع		
أ - الوقوف	ب - التكور	ج - الهبوط
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز تكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض .		
أ - 50 م	ب - 60 م	ج - 70 م
11- تؤدي القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من الجري على المشطين من مسافة نحو سلم الارتفاع عند الوصول إلى سلم الارتفاع البدء بالارتفاع والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة .		
أ - 30 م	ب - 20 م	ج - 10 م
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة :

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	المستحقة
المصحح		40
المراجع		التوقيع

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين .
✓	2- عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد .
✓	3- تؤدي المحاورة بالكرة في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
✓	4- تستخدم المسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
×	5- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة بطيئة وخاطفة.
✓	6- عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يدار الرسغ للخلف تمهيداً لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.
✓	7- يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلاً ويقبض على المضرب مع عدم تصلب الرسغ وثنى بسيط في الساعد والعضد.
✓	8- عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله .
×	9- تؤدي الدرجة الأمامية من المشي في الجمباز من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للخلف .
×	10- تؤدي الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الأقدام على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
✓	11- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يثنى الجذع أماماً مع ثني الركبة للطنع بالرجل الأمامية.
✓	12- تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
×	13- يبدأ الطيران الأولى للقفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى عمودي لسطح طاولة القفز .
✓	14- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
×	16- عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز يراعى استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين جانباً .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد يتم نقل الكرة إلى اليد الممطرة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل		
أ- مرفق	ب- رسغ	ج- كف
2- عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد يكون المشي/ الجري باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممطرة ولف الجذع للخلف ، وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي.		
أ- خطوة	ب- خطوات	ج- 3 خطوات
3- عند أداء المحاورة بالكرة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.		
أ- للجانب	ب- للخلف	ج- للأمام
4- عند أداء مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة يتقاطع المضرب مع الجسم عند.....		
أ- الصد	ب- الضرب	ج- الاستقبال

5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب .		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
6- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.		
أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الرأس
7- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب - الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز يتم دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع		
أ - الوقوف	ب - التكور	ج - الهبوط
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز تكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدى الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض .		
أ - 50 م	ب - 60 م	ج - 70 م
11- تؤدى القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من الجري على المشطين من مسافة نحو سلم الارتقاء عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة .		
أ - 30 م	ب - 20 م	ج - 10 م
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)



موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		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 ذكر
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
6 - يجب على اللاعبين تبديل نصفي الملعب في:		
(أ) نهاية الشوط الثاني.	(ب) نهاية الشوط الأول.	(ج) لاشيء مما ذكر
7 - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
(أ) مرونة الجذع.	(ب) القدمين.	(ج) الرأس.
8 - في مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة تستند اليد الحرة على الكرة:		
(أ) للحماية.	(ب) للتمرير.	(ج) للتصويب.
9 - تحدث حالة كرة القفز عندما يتم احتساب كرة:		
(أ) عالية.	(ب) ممسوكة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
10 - في التحمل أثناء تكرار الأداء لأكثر عدد من المرات فإن التعب يقع على:		
(أ) الجهاز العضلي.	(ب) الجهاز الهضمي.	(ج) لاشيء مما ذكر

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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	تؤدي مهارة المحاوراة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين
5	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء
6	يجب أن يحصل الطلاب على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممتدة في وجبة الافطار
7	عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة يتم اخذ خطوة بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليه
8	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
9	تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء على الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحية
10	يشتمل الغذاء المتوازن على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة,,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ	اسم الطالب/هـ/
المصحح:	المصحح:
تم الجلوس/	التوقيع:

نموذج الإجابة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:	(أ) قليلاً للأمام	(ب) للأعلى	(ج) لا شيء مما ذكر
٢ - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :	(أ) الدوران	(ب) الخلف	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:	(أ) مستقيماً	(ب) مثنياً	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:	(أ) للأمام للسيطرة على الكرة	(ب) للخلف	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:	(أ) الجنس والطول والعمر	(ب) نمط الحياة	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٦ - يجب على اللاعبين تبديل نصفي الملعب في:	(أ) نهاية الشوط الثاني.	(ب) نهاية الشوط الأول.	(ج) لا شيء مما ذكر
٧ - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:	(أ) مرونة الجذع.	(ب) القدمين.	(ج) الرأس.
٨ - في مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة تستند اليد الحرة على الكرة:	(أ) للحماية.	(ب) للتمرير.	(ج) للتصويب.
٩ - تحدث حالة كرة القفز عندما يتم احتساب كرة:	(أ) عالية.	(ب) ممسوكة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
١٠ - في التحمل أثناء تكرار الأداء لأكبر عدد من المرات فإن التعب يقع على:	(أ) الجهاز العضلي.	(ب) الجهاز الهضمي.	(ج) لا شيء مما ذكر



