

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



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن : ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

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

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	1- القوة العضلية	2- التركيب الجسمي	3- جميع ما ذكر صحيح	
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	1- الرشاقة	2- السرعة	3- المرونة	
3.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم بعد إحراز أحد الفريقين لهدف يقوم الفريق المنافس بتنفيذ ركلة ؟	1- المرمى	2- الركنية	3- البداية	
4.	عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يكون ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل ؟	1- خطوة	2- خطوتين	3- 3 خطوات	
5.	عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء لها و ليس من أسفلها و العينان مفتوحتان ؟	1- السفلي	2- العلوي	3- الجانبي	
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم تكون رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ؟	1- المرمى	2- التماس	3- الكرة	
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	1- الرشاقة	2- المرونة	3- التوافق	
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	1- الاتزان	2- السرعة	3- المرونة	
9.	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة الطاولة تكون مسكة المضرب بالطريقة؟	1- الشرقية	2- الغربية	3- القارية	
10.	عند أداء مهارة الإرسال المعكوس (القاطع) في كرة الطاولة يكون ضرب الكرة من الحافة (القريبة من وسطها) و من أمام جسم المرسل تقريبا ؟	1- الداخلية	2- الخارجية	3- لا شيء	
11.	عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع في كرة الطاولة تضرب الكرة من أو من الجانب كي يعطيها دوراناً ؟	1- امام	2- خلف	3- جانب	
12.	عند أداء مهارة الجري في منحني في ألعاب القوى يتم أثناء الجري في المنحنى فقد جزءاً من بفعل القوة الطاردة المركزية ؟	1- الرشاقة	2- المرونة	3- السرعة	
13.	تتكون مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى من مراحل ؟	1- 4	2- 3	3- 2	
14.	تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى من مراحل ؟	1- 4	2- 3	3- 2	
15.	من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الومسي الأولى (الجزء الأول و الثاني) في رياضة التايكوندو ؟	1- مستوى النظر للأمام	2- استقامة الظهر أثناء الأداء	3- ميل الجذع للأمام أو الخلف	

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

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمدا بيده ، ذراعه بما في ذلك تحريك اليد ، الذراع باتجاه الكرة .
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا تعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال .
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يقوم المتسابق بالجري في المنحنى في السباقات التي تكون عادة أكثر من (100 م) .
4	تبدأ مهارة البومسي الأولى (تاجوك - ألجن) من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) .

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

1- اذكر/ي جزئين من مهارة البومسي الأولى ؟

1-.....
2-.....

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة:

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن : ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	المستحقة	40
المصحح		توقيع	
المراجع		توقيع	

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	1- القوة العضلية	2- التركيب الجسمي	3- جميع ما ذكر صحيح	
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	1- الرشاقة	2- السرعة	3- المرونة	
3.	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم بعد إحراز أحد الفريقين لهدف يقوم الفريق المنافس بتنفيذ ركلة ؟	1- المرمى	2- الركنية	3- البداية	
4.	عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يكون ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل ؟	1- خطوة	2- خطوتين	3- 3 خطوات	
5.	عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء لها و ليس من أسفلها و العينان مفتوحتان ؟	1- السفلي	2- العلوي	3- الجانبي	
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم تكون رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ؟	1- المرمى	2- التماس	3- الكرة	
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	1- الرشاقة	2- المرونة	3- التوافق	
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	1- الاتزان	2- السرعة	3- المرونة	
9.	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة الطاولة تكون مسكة المضرب بالطريقة؟	1- الشرقية	2- الغربية	3- القارية	
10.	عند أداء مهارة الإرسال المعكوس (القاطع) في كرة الطاولة يكون ضرب الكرة من الحافة (القريبة من وسطها) و من أمام جسم المرسل تقريبا ؟	1- الداخلية	2- الخارجية	3- لا شيء	
11.	عند أداء مهارة الإرسال من تحت الذراع في كرة الطاولة تضرب الكرة من أو من الجانب كي يعطيها دورانا ؟	1- امام	2- خلف	3- جانب	
12.	عند أداء مهارة الجري في منحني في ألعاب القوى يتم أثناء الجري في المنحنى فقد جزءا من بفعل القوة الطاردة المركزية ؟	1- الرشاقة	2- المرونة	3- السرعة	
13.	تتكون مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى من مراحل ؟	1- 4	2- 3	3- 2	
14.	تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى من مراحل ؟	1- 4	2- 3	3- 2	
15.	من أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الومسي الأولى (الجزء الأول و الثاني) في رياضة التايكوندو ؟	1- مستوى النظر للأمام	2- استقامة الظهر أثناء الأداء	3- ميل الجذع للأمام أو الخلف	

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

✓	1 من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمدا بيده ، ذراعه بما في ذلك تحريك اليد ، الذراع باتجاه الكرة .
✗	2 من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا تعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال .
✓	3 من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يقوم المتسابق بالجري في المنحنى في السباقات التي تكون عادة أكثر من (100 م) .
✓	4 تبدأ مهارة البومسي الأولى (تاجوك – ألجن) من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي) .

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

1- اذكر/ي جزئين من مهارة البومسي الأولى ؟

(1-الجزء الأول - 2- الجزء الثاني - 3- الجزء الثالث - 4- الرابع) .

انتهت الأسئلةتمنيتي لكم بالتوفيق

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1-	تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً.	()
2-	أثناء ركل الكرة والتقدم إلى الأمام يراعى عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة.	()
3-	تتابع ركل الكرة بالرجلين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.	()
4-	تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورسغ الذراعين جانباً أسفل.	()
5-	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي تثني الذراعين من مفصل المرفقين، وتشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.	()
6-	يظهر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.	()
7-	في الإرسال المعكوس تضرب الكرة من الحافة الداخلية (القريبة من وسطها) ومن أمام جسم المرسل تقريباً.	()
8-	في مهارة الضربة الطائرة المسقطة تكون الذراع للخلف للاستعداد.	()
9-	عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض.	()
10-	أثناء ضرب الكرة بالرأس من الثبات تثني الركبتين مع ميل الجذع خلفاً.	()
11-	في مهارة ضرب الكرة بالرأس يتم دفع الجذع للأمام لضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها.	()
12-	ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها وليس من أسفلها والعينان مفتوحتان.	()
13-	تكون الكرة ثابتة عند لعبها في الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة.	()
14-	في الركلة الحرة المباشرة يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.	()
15-	تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد.	()
16-	في الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.	()
17-	تثني الركبتين في الضربة نصف الطائرة بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض.	()
18-	تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي , أي لاعب ضد لاعب.	()
19-	في الجري في منحنى يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.	()
20-	أثناء تعدية الحواجز توضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.	()

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....	(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
2- أثناء أداء الإرسال المعكوس يكون المضرب متهيئاً خلف ظهر	(أ) المستقبل.	(ب) المرسل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
3- في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها	(أ) قوة.	(ب) الضربة.	(ج) دوراناً.
4- تترك الكرة تسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً في مهارة	(أ) الإرسال من تحت الذراع.	(ب) الإرسال المعكوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5- هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.	(أ) الضربة الطائرة المسقطة.	(ب) الإرسال.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
6- في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من	(أ) الجسم.	(ب) الركبة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
7- هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.	(أ) التوافق.	(ب) الرشاقة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8- في الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها.....	(أ) للأعلى.	(ب) للأسفل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9- أثناء أداء الضربة نصف الطائرة يكون المضرب بوضع إلى الأرض.	(أ) أفقي.	(ب) عمودي.	(ج) مائل.
10- هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزائه أو جزء منه.	(أ) الرشاقة.	(ب) المرونة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
11- في الجري في منحنى ترفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى	(أ) الصدر.	(ب) الكتف الأيسر.	(ج) لا شيء مما ذكر.
12- من العوامل المؤثرة في الرشاقة :	(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
13- تتكون الوثبة الثلاثية منـ	(أ) أربع مراحل.	(ب) ثلاث مراحل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
14- يتم تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً	(أ) للهبوط.	(ب) للارتقاء.	(ج) لا شيء مما ذكر.
15- في مرحلة الطيران لتعدية الحواجز تسحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة.....	(أ) تحت الحاجز.	(ب) فوق الحاجز.	(ج) قبل الحاجز.
16- يتم أداء الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة لليومسي الأولي في أربع اتجاهات	(أ) مختلفة.	(ب) متساوية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
17- من أهم النقاط التعليمية في اليومسي الأولي أن يكون مستوى النظر	(أ) للأمام.	(ب) للأعلى.	(ج) للخلف.
18- يتضمن الجزء الثاني من اليومسي الأولي :	(أ) وقفة المشي (اب - سوجي)	(ب) وقفة الطعن الأمامية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
19- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0	(أ) السرعة.	(ب) القوة.	(ج) المرونة.
20- من طرق قياس القوة العضلية:	(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الشد على العقلة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦هـ

اسم الطالب/ة:

نموذج الإجابة

المسؤول الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

١-	تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً.	(√)
٢-	أثناء ركل الكرة والتقدم إلى الأمام يراعى عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة.	(√)
٣-	تتابع ركل الكرة بالرجلين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.	(√)
٤-	تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورسغ الذراعين جانباً أسفل.	(√)
٥-	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي تثني الذراعين من مفصل المرفقين ، وتشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.	(√)
٦-	يظهر التوافق العام في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.	(√)
٧-	في الإرسال المعكوس تضرب الكرة من الحافة الداخلية (القريبة من وسطها) ومن أمام جسم المرسل تقريباً.	(√)
٨-	في مهارة الضربة الطائرة المسقطة تكون الذراع للخلف للاستعداد.	(√)
٩-	عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض.	(√)
١٠-	أثناء ضرب الكرة بالرأس من الثبات تثني الركبتين مع ميل الجذع خلفاً.	(√)
١١-	في مهارة ضرب الكرة بالرأس يتم دفع الجذع للأمام لضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها.	(√)
١٢-	ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها وليس من أسفلها والعيان مفتوحتان.	(√)
١٣-	تكون الكرة ثابتة عند لعبها في الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة.	(√)
١٤-	في الركلة الحرة المباشرة يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.	(√)
١٥-	تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد.	(√)
١٦-	في الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.	(√)
١٧-	تثني الركبتين في الضربة نصف الطائرة بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض.	(√)
١٨-	تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي ، أي لاعب ضد لاعب.	(√)
١٩-	في الجري في منحنى يميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلاً للخارج.	(√)
٢٠-	أثناء تعديّة الحواجز توضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.	(√)



السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....	(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٢- أثناء أداء الإرسال المعكوس يكون المضرب متهيئاً خلف ظهر	(أ) المستقبل.	(ب) المرسل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٣- في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها	(أ) قوة.	(ب) الضربة.	(ج) دوراناً.
٤- تترك الكرة تسقط من يد اللاعب أو يدفعها قليلاً في مهارة	(أ) الإرسال من تحت الذراع.	(ب) الإرسال المعكوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥- هي ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.	(أ) الضربة الطائرة المسقطة.	(ب) الإرسال.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٦- في الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من	(أ) الجسم.	(ب) الركبة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٧- هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.	(أ) التوافق.	(ب) الرشاقة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨- في الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها.....	(أ) للأعلى.	(ب) للأسفل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩- أثناء أداء الضربة نصف الطائرة يكون المضرب بوضع إلى الأرض.	(أ) أفقي.	(ب) عمودي.	(ج) مائل.
١٠- هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزائه أو جزء منه.	(أ) الرشاقة.	(ب) المرونة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١١- في الجري في منحنى ترفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى.....	(أ) الصدر.	(ب) الكتف الأيسر.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٢- من العوامل المؤثرة في الرشاقة :	(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- تتكون الوثبة الثلاثية من.....	(أ) أربع مراحل.	(ب) ثلاث مراحل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٤- يتم تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً	(أ) للهبوط.	(ب) للارتقاء.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٥- في مرحلة الطيران لتعدية الحواجز تسحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة.....	(أ) تحت الحاجز.	(ب) فوق الحاجز.	(ج) قبل الحاجز.
١٦- يتم أداء الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية المكونة للبومسي الأولي في أربع اتجاهات	(أ) مختلفة.	(ب) متساوية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- من أهم النقاط التعليمية في البومسي الأولي أن يكون مستوى النظر	(أ) للأمام.	(ب) للأعلى.	(ج) للخلف.
١٨- يتضمن الجزء الثاني من البومسي الأولي :	(أ) وقفة المشي (اب - سوجي)	(ب) وقفة الطعن الأمامية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .	(أ) السرعة.	(ب) القوة.	(ج) المرونة.
٢٠- من طرق قياس القوة العضلية:	(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الشد على العقلة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين ضربة في الدقيقة ؟	-1	80 – 60	-2	80 – 70	-3	80 – 50
2.	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق . ؟	-1	1000	-2	1200	-3	1400
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	-1	القوة العضلية	-2	السرعة	-3	القدرة العضلية
4.	عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يتم ركل الكرة والتقدم إلى مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم و لمسها في كل خطوة . ؟	-1	الأمام	-2	الخلف	-3	الجانب
5.	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
6.	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
7.	عند أداء الضربة نصف الطائرة في التنس الأرضي المصغر يتم مسكة المضرب بالطريقة ؟	-1	القارية	-2	الشرقية	-3	الغربية
8.	من مراحل قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى . ؟	-1	مرحلة الاقتراب	-2	مرحلة الوثب	-3	مرحلة الارتكاز الاول
9.	عند أداء مهارة الجري في منحني 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	الجانبى	-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 . ؟	صح	-2	خطأ		
2-	في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى . ؟	صح	-2	خطأ		
3-	أثناء الجري في منحني يتم فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية . ؟	صح	-2	خطأ		
4-	لا يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال . ؟	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 . ؟	صح	-2	خطأ		
6-	تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ		
7-	تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ		
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟	صح	-2	خطأ		
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي كلمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟	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 . ؟	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

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	درجة المستحقة
		40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين ضربة في الدقيقة ؟	-1	80 – 60	-2	80 – 70	-3	80 – 50
2.	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق . ؟	-1	1000	-2	1200	-3	1400
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	-1	القوة العضلية	-2	السرعة	-3	القدرة العضلية
4.	عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يتم ركل الكرة والتقدم إلى مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم و لمسها في كل خطوة . ؟	-1	الأمام	-2	الخلف	-3	الجانب
5.	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
6.	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
7.	عند أداء الضربة نصف الطائرة في التنس الأرضي المصغر يتم مسكة المضرب بالطريقة ؟	-1	القارية	-2	الشرقية	-3	الغربية
8.	من مراحل قفز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى ؟.	-1	مرحلة الاقتراب	-2	مرحلة الوثب	-3	مرحلة الارتكاز الاول
9.	عند أداء مهارة الجري في منحني 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	الجانبى	-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 منحني يتم فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية . ؟	1-	صح	2-	خطأ
4-	لا يعتبر الإرسال خطأ 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- نثي إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب – سوجي) .

تمنياتي لكم بالتوفيق

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي
 1445/1446 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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 الإرسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى.
 - () () 9) في الإرسال 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 الإرسال من تحت الذراع من خلال ترك الكرة لتسقط من من يد الطالب أو يدفعها قليلاً.
 - () () 19) في مهارة الجري في منحني يتم إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى.
 - () () 20) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري أو المشي لمسافة (1200 متر).
- انتهت الأسئلة ,, أرجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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. |
| (x) | 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. |
| (x) | 6) في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها. |
| (x) | 7) في الإرسال الجانبي تضرب الكرة من الحافة الداخلية. |
| (√) | 8) في الإرسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى. |
| (√) | 9) في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً. |
| (√) | 10) في الضربة الطائفة المسقطة يتم إسقاط الكرة في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس. |
| (√) | 11) من أهم النقاط التعليمية في الجزء الثاني من الموسم الأولي مستوى النظر للأمام. |
| (x) | 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. |
| (x) | 15) تتكون الوثبة الثلاثية من (٦) مراحل. |
| (√) | 16) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين ٧٠ و ٨٠ ضربة في الدقيقة. |
| (√) | 17) للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه. |
| (√) | 18) ينفذ الإرسال من تحت الذراع من خلال ترك الكرة لتسقط من من يد الطالب أو يدفعها قليلاً. |
| (√) | 19) في مهارة الجري في منحني يتم إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى. |
| (√) | 20) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر). |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،