|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : السادس الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف  |
|  مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار ( انتساب )الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40**  |
| **المصحح** |  | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | **التوقيع** |  |

**يتبع**

|  |
| --- |
| **30****السؤال الأول / ضع /ي دائرة على الإجابة الصحيحة ؟**  |
|  |  **تعرف بأنها هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟** |
| **1-** | **القوة العضلية** | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **المرونة** | **-** |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال الجانبي في كرة الطائرة من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الارسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع ........... الكرة ؟** |
| **1-** | **أمام**  | **2-** | **خلف** | **3-** | **جانب**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى والخلف في كرة الطائرة تلمس الكرة بالساعدين من ........... في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين ؟** |
| **1-** | **الداخل**  | **2-** | **الخارج** | **3-**  | **للجانب**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة مسكة المضرب ( المصافحة ) في كرة تنس الطاولة تكون أصبع الإبهام و السبابة على الحافة ........ القريبة من عنق القبضة ؟** |
| **1-** | **السفليا**  | **2-** | **العليا**  | **3-**  | **لا شيء**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يكون المضرب ....... الذراع الأيسر ليتمكن اللاعب /ة المنافس /ة من رؤية زواية المضرب ؟**  |
| **1-** | **أوسط** | **2-** | **أعلى**  | **3-**  | **أسفل**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة يراعي أرجحة اليد إلى ..... باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها ؟** |
| **1-** | **للأمام**  | **2-** | **للخلف** | **3-** | **للجانب**  |  |  |
|  | **تستخدم مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة عندما يكون اللاعب / ة المنافس .......... عن الطاولة ؟** **30** |
| **1-** | **قريبا**  | **2-** | **بعيدا** | **3-** | **وسطا**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة يميل الجذع قليلا .... خلف التمريرة لتقويتها ؟** |
| **1-** | **للجانب** | **2-** | **للخلف** | **3-** | **للأمام**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة المحاورة بالكرة في كرة السلة من وضع الوقوف الوضع ....... وثقل الجسم موزع بين القدمين .؟**  |
| **1-** | **أماما**  | **2-** | **خلفا**  | **-** | **جانبا**  |  |  |
| **10.**  | **عند أداء مهارة مسكة المضرب ( المصافحة ) في كرة تنس الطاولة توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة .......؟** |
| **1-** | **الجانبية**  | **2-** | **الأمامية**  | **3-** | **الخلفية** |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة تحمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة .............. وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان ؟** |
| **1-** | **الرأس**  | **2-** | **الصدر**  | **3-** | **الرجلين**  |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة تسحب الذراع اليمني إلى جانب اتجاه ........... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع ؟** |
| **1-** | **الصدر**  | **2-** | **الورك**  | **3-** | **الجذع** |  |  |
| **13** |  **عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري على بعد ........ خطوات من السلة ؟**  |
| **1-** | **1**  | **2-** | **2** | **3-** | **3**  |  |  |
| **14** | **من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في رياضة الكاراتيه ؟** |
| **1-** | **النظر للأسفل أو للأعلى**  | **2-** | **تحريك الرجل بالرفع**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  |  |  |
| **15** | **من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى ( هيان - شودان ) في رياضة الكاراتيه**  |
| **1-** | **استقامة الظهر أثناء الأداء**  | **2-** |  **إطلاق اليد في توقيت غير صحيح** | **3-** | **ثني ركبة الرجل الخلفية**  |  |  |

**10**

**السؤال الثاني / ضع/ي علامة ( ✓ ) او علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم لعبة كرة السلة تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط** |  |
| **2-** | **من القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم لعبة كرة الطاولة تلعب مباريات كرة تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .**  |  |
| **3-** | **من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه مستوى النظر للأمام .**  |  |
| **4-** | **تسمى مهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ ( أو -جوشي ) .**  |  |
| **5-** | **عند أداء مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة بعد الانتهاء من الضربة لا يتم سحب الذراع للاستعداد لإعادة الكرة القادمة من المنافس .**  |  |
| **6-** | **عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع و يدور الساعد باتجاه الطاولة .**  |  |
| **7-** | **تقاس المرونة عن طريق اختبار الشد لأعلى العقلة .**  |  |
| **8-** | **عند أداء مهارة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة تحمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة الرأس و بقاء الجذع مستقيما و الركبتين مثنيتان .**  |  |
| **9-** | **تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى ثلاث أنواع**  |  |
| **10** | **عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى و الخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ممدودتان للخلف و لأسفل باتساع الصدر .**  |  |

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :****الصـف :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|   |

 |
|  **أسئلة اختبارانتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني( سادس ابتدائي) العام الدراسي5 144/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – يؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة:** |
| **( أ ) العضلات والمفاصل العاملة**  | **( ب ) العضلات فقط**  | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت ويمكن أن تتم على شكل:** |
| **( أ ) متدرج في السرعة**  | **( ب )الوقوف** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **3 – تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:** |
|  **( أ ) عضلات الكتفين** | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **4 - ................. هي قطع مسافة في أقل زمن ممكن.** |
| **( أ ) السرعة** | **( ب ) القوة العضلية** | **( ج) جميع ما ذكر** |
| **5 – في مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى تكون الذراعين ممتدتين للأمام وللأسفل باتساع:** |
| **( أ )** الصدر | **( ب) الكتفين** |  ( ج ) جميع ما ذكر |
| **6 - في كرة الطائرة يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بـــ :** |
| **( أ ) ثلاثة أشواط** | **( ب) شوط واحد** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **7 – عند أداء الضربة الساقطة في كرة الطاولة تكون الركبتان مثنيتان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة:** |
| **( أ )** منخفضة | **( ب) عالية** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **8 – عند أداء الضربة الساحقة الخلفية يكون وقوف اللاعب أمام الكرة تماماً ورجله اليمنى إلى:** |
| **( أ )** الخلف | **( ب) الأمام** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **9 – عند بداية الارسال في كرة الطاولة تكون الكرة ثابته ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي:** |
| **( أ )** مسطحة ومفتوحة | **( ب) مسطحة فقط** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **10 – ................ يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران.** |
| **( أ ) الارتكاز الأمامي** | **( ب) الارتكاز الخلفي** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

**يتبع**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة:** **الصـف :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|   |

 |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني ( سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **يمثل الاحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني** |  |
| **2** | **يشمل الاحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز التنفسي** |  |
| **3** | **يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة** |  |
| **4** | **يتم تجنب الإصابات من خلال عدة عوامل منها استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني** |  |
| **5** | **يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب** |  |
| **6** | **في كرة الطائرة يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق الاخر خطأ.** |  |
| **7** | **عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة يتم ضرب الكرة في المربع المرسوم على لوحة السلة.** |  |
| **8** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين** |  |
| **9** | **الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة** |  |
| **10** | **في المجال الرياضي نعني بالسرعة سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب 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 – هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :** |
| **( أ ) قوة عضلات البطن**  | **( ب ) الوثب الطويل** | **( ج ) القوة العضلية** |
| **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 – يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل........ مناسبة لطبيعة النشاط ولحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط:** |
| **( أ ) تهدئة**  | **( ب) نشاط** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **6 - في الدحرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:** |
| **( أ ) للأمام .** | **( ب) لأعلى**  | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **7 – تؤدى مهارة الوقوف على اليدين بثني الجذع خلفاً مع ثني الركبة للطعن بالرجل:** |
| **( أ ) الأمامية** | **( ب) الخلفية** | **( ج ) جمع ما ذكر** |
| **8 – عند أداء القفز على المهر بالعرض تمد القدمين بالطيران الأول وتثنى بالطيران:** |
|  **( أ )** الثاني | **( ب) الثالث** | **( ج ) الأول والثاني** |
| **9 – يكون السند على البساط من خلال:** |
|  **( أ )** مشطي القدمين واليدين |  **( ب) اليدين** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **10 – في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والوقوف تكون اليدان والرأس على:** |
|  **( أ ) شكل مثلث** | **( ب) شكل مربع** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**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** | **يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني** |  |
| **3** | **يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي**  |  |
| **4** | **عند أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة** |  |
| **5** | **يتم وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد 50 سم منها** |  |
| **6** | **في الدحرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض** |  |
| **7** | **في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية45درجة** |  |
| **8** | **في الضربة الساقطة تقوم الذراع بخداع المنافس بأرجحيتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة** |  |
| **9** | **من أمثلة الميزان المتحرك المشي على عارضة منخفضة** |  |
| **10** | **يكون عمل قوة عضلات البطن بصورة متكررة** |  |

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