

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



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

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

30	السؤال الأول / ضع /ي دائرة على الإجابة الصحيحة ؟						
1.	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 أقصى؟	-1	القوة العضلية	-2	الرشاقة	-3	المرونة
2.	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي في كرة الطائرة من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع ..... الكرة ؟	-1	أمام	-2	خلف	-3	جانب
3.	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
4.	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
5.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يكون المضرب ..... الذراع الأيسر ليتمكن اللاعب /ة المنافس /ة من رؤية زوايا المضرب ؟	-1	أوسط	-2	أعلى	-3	أسفل
6.	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
7.	تستخدم مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة عندما يكون اللاعب /ة المنافس ..... عن الطاولة ؟	-1	قريبا	-2	بعيدا	-3	وسطا
8.	عند أداء مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة يميل الجذع قليلا .... خلف التمريرة لتقويتها ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
9.	عند أداء مهارة المحاوراة 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 اليمنى 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 المحاوراة أو استلام الكرة من الجري على بعد ..... خطوات من السلة ؟	-1	1	-2	2	-3	3



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

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	درجة المستحقة
المصحح		40
المراجع		التوقيع
		التوقيع

30	السؤال الأول / ضع /ي دائرة على الإجابة الصحيحة ؟	
1.	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 أقصى؟	
-1	القوة العضلية	-2
-2	الرشاقة	-3
-3	المرونة	
2.	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي في كرة الطاولة من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع ..... الكرة ؟	
-1	أمام	-2
-2	خلف	-3
-3	جانب	
3.	عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى والخلف في كرة الطاولة تلمس الكرة بالساعدين من ..... في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين ؟	
-1	الداخل	-2
-2	الخارج	-3
-3	للجانب	
4.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( المصافحة ) في كرة تنس الطاولة تكون أصبع الإبهام و السبابة على الحافة ..... القريبة من عنق القبضة ؟	
-1	السفليا	-2
-2	العليا	-3
-3	لا شيء	
5.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يكون المضرب ..... الذراع الأيسر ليتمكن اللاعب /ة المنافس /ة من رؤية زاوية المضرب ؟	
-1	أوسط	-2
-2	أعلى	-3
-3	أسفل	
6.	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
-2	للخلف	-3
-3	للجانب	
7.	تستخدم مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة عندما يكون اللاعب /ة المنافس ..... عن الطاولة ؟	
-1	قريبا	-2
-2	بعيدا	-3
-3	وسطا	
8.	عند أداء مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة يميل الجذع قليلا .... خلف التمريرة لتقويتها ؟	
-1	للجانب	-2
-2	للخلف	-3
-3	للأمام	
9.	عند أداء مهارة المحاور بالكرة في كرة السلة من وضع الوقوف الوضع ..... وثقل الجسم موزع بين القدمين .؟	
-1	أماما	-2
-2	خلفا	-3
-3	جانبا	
1.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( المصافحة ) في كرة تنس الطاولة توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة .....؟	
-1	الجانبية	-2
-2	الأمامية	-3
-3	الخلفية	
1.	عند أداء مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة تحمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة ..... وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان ؟	
-1	الرأس	-2
-2	الصدر	-3
-3	الرجلين	
1.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة الطاولة تسحب الذراع اليمنى إلى جانب اتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع ؟	
-1	الصدر	-2
-2	الورك	-3
-3	الجذع	
1.	عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة بعد المحاور أو استلام الكرة من الجري على بعد ..... خطوات من السلة ؟	
-1	1	-2
-2	2	-3
-3	3	

						3
						1
						1
						4
						1
						5

10

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

×	من القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم لعبة كرة السلة تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط	-1
✓	من القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم لعبة كرة الطاولة تلعب مباريات كرة تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .	-2
✓	من أهم النقاط التعليمية لمهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه مستوى النظر للأمام .	-3
×	تسمى مهارة الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه بـ ( أو -جوشي ) .	-4
×	عند أداء مهارة الضربة الساقطة في كرة تنس الطاولة بعد الانتهاء من الضربة لا يتم سحب الذراع للاستعداد لإعادة الكرة القادمة من المنافس .	-5
✓	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية في كرة تنس الطاولة بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع و يدور الساعد باتجاه الطاولة .	-6
×	تقاس المرونة عن طريق اختبار الشد لأعلى العقلة .	-7
✓	عند أداء مهارة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة تحمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة الرأس و بقاء الجذع مستقيماً و الركبتين مثنيتين .	-8
×	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى ثلاث أنواع	-9
×	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى و الخلف في كرة الطائرة تكون الذراعان ممدودتان للخلف و لأسفل باتساع الصدر .	1 0

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  
mnhaji.com



المادة :  
الصف :  
الزمن :



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الباحة  
مدرسة السعودية بدار الجبل

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - يؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة:		
( أ ) العضلات والمفاصل العاملة	( ب ) العضلات فقط	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - تتكون التهدة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت ويمكن أن تتم على شكل:		
( أ ) متدرج في السرعة	( ب ) الوقوف	( ج ) لا شيء مما ذكر
٣ - تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:		
( أ ) عضلات الكتفين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٤ - ..... هي قطع مسافة في أقل زمن ممكن.		
( أ ) السرعة	( ب ) القوة العضلية	( ج ) جميع ما ذكر
٥ - في مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى تكون الذراعين ممتدتين للأمام وللأسفل باتساع:		
( أ ) الصدر	( ب ) الكتفين	( ج ) جميع ما ذكر
٦ - في كرة الطائرة يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بـ :		
( أ ) ثلاثة أشواط	( ب ) شوط واحد	( ج ) لا شيء مما ذكر
٧ - عند أداء الضربة الساقطة في كرة الطاولة تكون الركبتان مثنيتان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة:		
( أ ) منخفضة	( ب ) عالية	( ج ) جميع ما ذكر
٨ - عند أداء الضربة الساحقة الخلفية يكون وقوف اللاعب أمام الكرة تماماً ورجله اليمنى إلى:		
( أ ) الخلف	( ب ) الأمام	( ج ) لا شيء مما ذكر
٩ - عند بداية الإرسال في كرة الطاولة تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي:		
( أ ) مسطحة ومفتوحة	( ب ) مسطحة فقط	( ج ) لا شيء مما ذكر
١٠ - ..... يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران.		
( أ ) الارتكاز الأمامي	( ب ) الارتكاز الخلفي	( ج ) لا شيء مما ذكر



ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

١	يمثل الاحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني
٢	يشمل الاحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز التنفسي
٣	يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة
٤	يتم تجنب الإصابات من خلال عدة عوامل منها استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني
٥	يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب
٦	في كرة الطائرة يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ.
٧	عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة يتم ضرب الكرة في المربع المرسوم على لوحة السلة.
٨	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
٩	الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة
١٠	في المجال الرياضي نعني بالسرعة سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين

معلم المادة:

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

# نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم  
مدرسة السعودية

Ministry of Education

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - يؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة:		
( أ ) العضلات والمفاصل العاملة	( ب ) العضلات فقط	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - 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
٣ - تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:		
( أ ) عضلات الكتفين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٤ - ..... هي قطع مسافة في أقل زمن ممكن.		
( أ ) السرعة	( ب ) القوة العضلية	( ج ) جميع ما ذكر
٥ - في مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى تكون الذراعين ممتدتين للأمام وللأسفل باتساع:		
( أ ) الصدر	( ب ) الكتفين	( ج ) جميع ما ذكر
٦ - في كرة الطائرة يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بـ :		
( أ ) ثلاثة أشواط	( ب ) شوط واحد	( ج ) لا شيء مما ذكر
٧ - عند أداء الضربة الساقطة في كرة الطاولة تكون الركبتان مثنيتان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة:		
( أ ) منخفضة	( ب ) عالية	( ج ) جميع ما ذكر
٨ - عند أداء الضربة الساحقة الخلفية يكون وقوف اللاعب أمام الكرة تماماً ورجله اليمنى إلى:		
( أ ) الخلف	( ب ) الأمام	( ج ) لا شيء مما ذكر
٩ - عند بداية الإرسال في كرة الطاولة تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي:		
( أ ) مسطحة ومفتوحة	( ب ) مسطحة فقط	( ج ) لا شيء مما ذكر
١٠ - ..... يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران.		
( أ ) الارتكاز الأمامي	( ب ) الارتكاز الخلفي	( ج ) لا شيء مما ذكر

موقع منهجي  
mnhaji.com



ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	يمثل الاحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني	١
✓	يشمل الاحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز التنفسي	٢
✓	يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة	٣
✓	يتم تجنب الإصابات من خلال عدة عوامل منها استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني	٤
✓	يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب	٥
✓	في كرة الطائرة يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ.	٦
✓	عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة يتم ضرب الكرة في المربع المرسوم على لوحة السلة.	٧
✓	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	٨
✓	الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة	٩
✓	في المجال الرياضي نعني بالسرعة سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	١٠

معلم المادة:

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: السادس الابتدائي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول : اختاري الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	يمثل ..... الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
٢.	تتمر ..... في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
٣.	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 أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني؟	١- ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	٢- اللعب في الأماكن غير المخصصة	٣- لا شيء
٥.	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع ..... الكرة؟	١- أمام	٢- خلف	٣- جانب
٦.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف تلمس الكرة بالساعدين من ..... في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين؟	١- للجانب	٢- الخارج	٣- الداخل
٧.	يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة؟	١- ١٨ * ٩ م	٢- ١٨ * ٨ م	٣- ١٨ * ٦ م
٨.	يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال؟	١- ٢,٢٤ م	٢- ٢,٤٢ م	٣- ٢,٤٥ م
٩.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .؟	١- القوة العضلية	٢- اللياقة التنفسية	٣- القدرة العضلية
١٠.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( المصافحة ) توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة .....؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- لا شيء

يتبع

11-	عند أداء مهارة الإرسال يظهر المضرب يكون المضرب ..... الذراع الأيسر ليتمكن لاعب /ة المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد ؟	1- أعلى	2- جانب	3- أسفل
12-	تستخدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب /ة المنافس ..... عن الطاولة ؟	1- بعيدا	2- قريبا	3- جانبا
13-	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب الذراع اليمنى إلى جانب اتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع	1- الصدر	2- الورك	3- الجذع
14-	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين ؟	1- الارتكاز الأمامي	2- الارتكاز الخلفي	3- جميع ما ذكر صحيح
15-	عند أداء مهارة المبررة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع قليلا ..... خلف التميررة لتقويتها ؟	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب

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

/ ٨

1-	تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .
2-	تلعب مباريات تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .
3-	عند أداء مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري يجب ان يكون على بعد ثلاث خطوات من السلة
4-	عند أداء مهارة المحاورة بالكرة من وضع الوقوف أماما وثقل الجسم موزع بين اليدين

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

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

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: السادس الابتدائي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

٤٠	اسم الطالب / ة	<h1>نموذج الإجابة</h1>
	المصحح	
	المراجع	

### السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة :

/ ٣٠

يمثل ..... الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
تتمر ..... في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
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 أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني؟	١- ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	٢- اللعب في الأماكن غير المخصصة	٣- لا شيء
عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع ..... الكرة؟	١- أمام	٢- خلف	٣- جانب
عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف تلمس الكرة بالساعدين من ..... في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين؟	١- للجانب	٢- الخارج	٣- الداخل
يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة؟	١- ١٨ * ٩ م	٢- ١٨ * ٨ م	٣- ١٨ * ٦ م
يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال؟	١- ٢,٢٤ م	٢- ٢,٤٢ م	٣- ٢,٤٥ م
هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .؟	١- القوة العضلية	٢- اللياقة التنفسية	٣- القدرة العضلية
عند أداء مهارة مسكة المضرب ( المصافحة ) توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة .....؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- لا شيء

يتبع

11-	عند أداء مهارة الإرسال يظهر المضرب يكون المضرب ..... الذراع الأيسر ليتمكن لاعب / ة المنافس من رؤية زوايا المضرب والقدم اليميني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد ؟	1- أعلى	2- جانب	3- أسفل
12-	تستخدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب / ة المنافس ..... عن الطاولة ؟	1- بعيدا	2- قريبا	3- جانبا
13-	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب الذراع اليميني إلى جانب اتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدين في أثناء سحب الذراع	1- الصدر	2- الورك	3- الجذع
14-	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين ؟	1- الارتكاز الأمامي	2- الارتكاز الخلفي	3- جميع ما ذكر صحيح
15-	عند أداء مهارة المبررة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع قليلا ..... خلف التميررة لتقويتها ؟	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب

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

/ ٨

خطأ	1- تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .
صح	2- تلعب مباريات تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .
صح	3- عند أداء مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري يجب ان يكون على بعد ثلاث خطوات من السلة
خطأ	4- عند أداء مهارة المحاورة بالكرة من وضع الوقوف أماما وثقل الجسم موزع بين اليدين

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

- 1- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- 2- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- 3- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  
mnhaji.com



أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( سادس ابتدائي) العام الدراسي 1446/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		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 ) الوشب الطويل	( ج ) القوة العضلية
3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوشب 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 الدرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استمثاراً لاندفاع الجسم:		
( أ ) للأمام.	( ب ) لأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
7 - تؤدي 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 وتنثى 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 الجنو والوقوف تكون اليدين والرأس على:		
( أ ) شكل مثلث	( ب ) شكل مربع	( ج ) لا شيء مما ذكر

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

1	عند مسك المضرب بالطريقة الآسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات
2	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني
3	يتم أداء الإرسال 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 الدرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض
7	في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45 درجة
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

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) الوثب الطويل	( ج ) القوة العضلية
٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
٤ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
٥ - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل..... مناسبة لطبيعة النشاط ولحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط:		
( أ ) تهدئة	( ب ) نشاط	( ج ) لا شيء مما ذكر
٦ - في الدرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:		
( أ ) للأمام.	( ب ) لأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
٧ - تؤدي مهارة الوقوف على اليدين بثني الجذع خلفاً مع ثني الركبة للطعن بالرجل:		
( أ ) الأمامية	( ب ) الخلفية	( ج ) جمع ما ذكر
٨ - عند أداء القفز على المهر بالعرض تمد القدمين بالطيران الأول وتثنى بالطيران:		
( أ ) الثاني	( ب ) الثالث	( ج ) الأول والثاني
٩ - يكون السند على البساط من خلال:		
( أ ) مشطي القدمين واليدين	( ب ) اليدين	( ج ) لا شيء مما ذكر
١٠ - في مهارة السقطة الأمامية من الجنو والوقوف تكون اليدين والرأس على:		
( أ ) شكل مثلث	( ب ) شكل مربع	( ج ) لا شيء مما ذكر

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات	١
✓	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني	٢
×	يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي	٣
×	عند أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة	٤
✓	يتم وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها	٥
×	في الدرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض	٦
✓	في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية ٤٥ درجة	٧
✓	في الضربة الساقطة تقوم الذراع بخداع المنافس بأرجحيتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة	٨
×	من أمثلة الميزان المتحرك المشي على عارضة منخفضة	٩
✓	يكون عمل قوة عضلات البطن بصورة متكررة	١٠

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

