تم تحميل وعرض المادة من

موقع مادتي

www.madty.net

موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد

تنزيل من App Store

احصل عليه من Google Play

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
المدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ

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

السؤال الأول : اختار/ي 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.	تتم ..... في نهاية النشاط البدني ، وهي تمثل جزءاً مهما 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 اقصى؟						
	١-	المرونة	٢-	الرشاقة	٣-	القوة العضلية	
٤.	من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني ؟						
	١-	ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	٢-	اللعب في الاماكن غير المخصصة	٣-	لا شيء	
٥.	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الارسال 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*٩م	٢-	١٨*٨م	٣-	١٨*٦م	
٨.	يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟						
	١-	٢,٢٤م	٢-	٢,٤٣م	٣-	٢,٤٥م	
٩.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .؟						
	١-	القوة العضلية	٢-	اللياقة التنفسية		القدرة العضلية	
١٠.	عند أداء مهارة مسكة المضرب (المصافحة) توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة .....؟						
	١-	الخلفية	٢-	الأمامية	٣-	لا شيء	

يتبع ←

١١-	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون المضرب ..... الذراع الأيسر ليتمكن لاعب / ة المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد ؟						
	١-	اعلى	٢-	جانب	٣-	اسفل	
١٢	تستخدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب / ة المنافس ..... عن الطاولة ؟						
	١-	بعيدا	٢-	قريبا	٣-	جانبا	
١٣	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب الذراع اليمني إلى جانب اتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع						
	١-	الصدر	٢-	الورك	٣-	الجذع	
١٤	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين ؟						
	١-	الارتكاز الأمامي	٢-	الارتكاز الخلفي	٣-	جميع ما ذكر صحيح	
١٥	عند أداء مهارة المريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع قليلا ..... خلف التمريرة لتقويتها ؟						
	١-	للأمام	٢-	للخلف	٣-	للجانب	

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

/ ٨

١- تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .	
٢- تلعب مباريات تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .	
٣- عند أداء مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري يجب ان يكون على بعد ثلاث خطوات من السلة	
٤- عند أداء مهارة المحاورة بالكرة من وضع الوقوف اماما وثقل الجسم موزع بين اليدين	

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

/ ٢

١-.....

٢-.....

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية		المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم	وزارة التعليم Ministry of Education	الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ

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

السؤال الأول : اختار/ي 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.	تتم ..... في نهاية النشاط البدني ، وهي تمثل جزءاً مهما 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 اقصى؟							
	١-	المرونة	٢-	الرشاقة	٣-	القوة العضلية		
٤.	من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني ؟							
	١-	ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	٢-	اللعب في الاماكن غير المخصصة	٣-	لا شيء		
٥.	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الارسال 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-	٢,٤٣ 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		القدرة العضلية		
١٠.	عند أداء مهارة مسكة المضرب (المصافحة) توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة .....؟							
	١-	الخلفية	٢-	الأمامية	٣-	لا شيء		

يتبع ←

١١-	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون المضرب ..... الذراع الأيسر ليتمكن لاعب / ة المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد ؟						
	١-	اعلى	٢-	جانب	٣-	اسفل	
١٢	تستخدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب / ة المنافس ..... عن الطاولة ؟						
	١-	بعيدا	٢-	قريبا	٣-	جانبا	
١٣	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب الذراع اليمني إلى جانب اتجاه ..... إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع						
	١-	الصدر	٢-	الورك	٣-	الجذع	
١٤	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين ؟						
	١-	الارتكاز الأمامي	٢-	الارتكاز الخلفي	٣-	جميع ما ذكر صحيح	
١٥	عند أداء مهارة المريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع قليلا ..... خلف التمريرة لتقويتها ؟						
	١-	للأمام	٢-	للخلف	٣-	للجانب	

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

/ ٨

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

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

/ ٢

١- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
٢- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
٣- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة :
الصـف :
الفتـــرة :
الزمـــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

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

نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة :
الصـف :
الفتـــرة :
الزمـــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥هـ			
اسم الطالب/ـه/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار 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 الدحرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:		
(أ) للأمام.	(ب) لأعلى	(ج) لا شيء مما ذكر
٧ – تؤدى 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 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

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة :
الصـف :
الفتـــرة :
الزمـــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

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

نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة :
الصـف :
الفتـــرة :
الزمـــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥هـ			
اسم الطالب/ـه/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

١	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات	✓
٢	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني	✓
٣	يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي	×
٤	عند أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة	×
٥	يتم وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها	✓
٦	في الدحرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض	×
٧	في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية٤٥درجة	✓
٨	في الضربة الساقطة تقوم الذراع بخداع المنافس بأرجحيتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة	✓
٩	من أمثلة الميزان المتحرك المشي على عارضة منخفضة	×
١٠	يكون عمل قوة عضلات البطن بصورة متكررة	✓

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