تم تحميل وعرض المادة من



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







المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	••••	الملكة العربية السعودية
الصف: السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف	وزارة التعــليم	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	Ministry of Education	المدرسة:
سي ١٤٤٥ هـ	ة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدرا	أسئلا

{+	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسمر الطالب/ة
	التوقيع		المصحح
	التوقيع		المراجع

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

,	بدني؟					
	١- الإحماء	-۲	التهدئة	-٣	الاسترخاء	
Ī	تتم في نهاية النشاط البدني ، وه	هي تمثل	جزءاً مهما لأي نشاط بدني ؟			
	١- الإحماء	-۲	التهدئة	-٣	الاسترخاء	
	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟	ة واحدة أو	و مجموعة كبيرة من العضلات التي	توجد في الج	سم، وتكون من خلال عملية الان	نقباض العضلم
-	1	-۲	الرشاقة	-٣	القوة العضلية	
İ	من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط الب	البدني ؟			1	L
1	١- ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	-۲	اللعب في الاماكن غير المخصصة	-٣	لا شيء	
Ī	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتمر متا	تابعة الج	سم لعملية الارسال وذلك باستمرار م	رجحة الذراع	الكرة ؟	
1	<u> </u>	-۲	خلف	-٣	جانب	
	 امام عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ 				·	ل ثقل الجسم
	ا عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا				·	ل ثقل الجسم
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟	الخلف تل	لمس الكرة بالساعدين من	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل) ثقل الجسم
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ ١- للجانب	الخلف تل	لمس الكرة بالساعدين من	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل) ثقل الجسم
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ ١- للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟	والخلف تا	لمس الكرة بالساعدين من الخارج	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل الداخل) ثقل الجسم
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ ١- للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١- ١ ١٨ * ٩ م يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟	والخلف تا	لمس الكرة بالساعدين من الخارج	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل الداخل) ثقل الجسم
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ ١- للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١- ١ ١٨ * ٩ م يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟	والخلف تــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	لمس الكرة بالساعدين من الخارج ۱۸*۸۸		كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل الداخل ۱۱داخل	ر ثقل الجسم
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ ١- للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١- ١ ١ ١ ٩٠٩ م يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟ ١- ٢٠٢٤ م	والخلف تــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	لمس الكرة بالساعدين من الخارج ۱۸*۸۸		كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل الداخل ۱۱داخل) ثقل الجسم <i>.</i>
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وا أصابع القدمين ؟ ١- للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١- ١ ١ ١ ٩٠٩ م يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟ ١- ٢٠٢٤ م	والخلف تا ۲- ۲- ۲- جسم علی إ	الخارج الخارج ۱۸*۸۸ ۱۸:۲۹۸ إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .	في مسطح ٣- -٣ -٣	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل الداخل ۱۸*۲۹ م	ر ثقل الجسم

ما وتكون الكرة في	ؤية زواية المضرب والقدمر اليمني أماه	لنافس من ر	الذراع الأيسر ليتمكن لاعب/ة ا		داء مهارة الإرسال بظهر المضرب يكون المضرب	عندأ	
					مريح على راحة اليد ؟	وضع	-11
	اسفل	-٣	جانب	-۲	اعلى	-1	
		•	لمنافس عن الطاولة	للاعب/ةا	فدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اا	تستخ	۱۲
	جانبا	-٣	قربيا	-۲	بعيدا	-1	,,
أثناء سحب الذراع	بسرى وتكون القدمان متباعدتين في أ	لى الجهة الب	بمني إلى جانب اتجاه إ	، الذراع الي	أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب	عندأ	۱۳
	الجذع	-٣	الورك	-۲	الصدر	-1	''
				•	م مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين	تنقس	١٤
	جميع ما ذكر صحيح	-٣	الارتكاز الخلفي	-۲	الارتكاز الأمامي	-1	14
		تها ؟	خلف التمريرة لتقوي	جذع قليلا	داء مهارة المريرة المرتدة بيد واحدة يميل اك	عندأ	10
	للجانب	-٣	للخلف	-۲	للأمام	-1	,,

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

/ /

١- تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .
٢- تلعب مباريات تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .
 - 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

سؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟	/ ٢
······································	

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	44° 64	المملكة العربية السعودية
الصف: السادس الابتدائي (أنتساب)	***	وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	Will list g or Eddeddolf	المدرسة:
سی ۱٤٤٥ هـ	ة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراس	أسئلا

٤٠	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسمرالطالب/ة
	التوقيع	1	المصحح
	التوقيع		المراجع

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

	يمثل الجزء التمهيدي أو المدخل	# · ·	نشاط بدني، وهو جزء مهم وضرو		. ,, ,,,,	
,	بدني؟					
	١- الإحماء	-۲	التهدئة	-٣	الاسترخاء	
	تتم في نهاية النشاط البدني ، و	وهي تمثل	جزءاً مهما لأي نشاط بدني ؟		•	
	١- الإحماء	-۲	التهدئة	-٣	الاسترخاء	
	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلا	لة واحدة أو	و مجموعة كبيرة من العضلات التي	توجد في الج	سم، وتكون من خلال عملية الانقب	نقباض العضلي
	الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟					
	١- المرونة	-۲	الرشاقة	-٣	القوة العضلية	
	من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط	البدني ؟				
	١- ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	-۲	اللعب في الاماكن غير المخصصة	-٣	لا شيء	
	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم م	متابعة الجس	سم لعملية الارسال وذلك باستمرار ه	رجحة الذراع .	الكرة ؟	
	4 5					
	۱– أمام	-۲	خلف	-٣	جانب	
	۱- امام عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى				· ·	ل ثقل الجسم عا
					· ·	ل ثقل الجسم عا
	ا عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى				· ·	ل ثقل الجسم عا
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟	والخلف تله	لمس الكرة بالساعدين من	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثق	ل ثقل الجسم ع
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟	والخلف تله	لمس الكرة بالساعدين من	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثق	ل ثقل الجسم عا
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟ - للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟	والخلف تله - ۲	لمس الكرة بالساعدين من الخارج	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثق الداخل	ل ثقل الجسم عا
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟ للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟	والخلف تله - ۲	لمس الكرة بالساعدين من الخارج	في مسطح	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثق الداخل	ل ثقل الجسم عا
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟ للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١	والخلف تلم ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ -	لمس الكرة بالساعدين من الخارج ۱۸*۸۸	في مسطح 	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثة الداخل ۱۱- ۲ م	ل ثقل الجسم عا
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟ للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١	والخلف تلم ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ -	لمس الكرة بالساعدين من الخارج ۱۸*۸۸	في مسطح 	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثة الداخل ۱۱- ۲ م	ل ثقل الجسم ع
	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى أصابع القدمين ؟ للجانب يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة ؟ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ٩ ٩ ٩ ٩ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١	-Y -	الخارج الخارج ۱۸*۸۸ ۱۸*۸۸ انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .	-v -v -v -v -v -v -v -v	كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثة الداخل الدا	ل ثقل الجسم ع

					ى راحة اليد ؟	وضع مريح عد
	اسفل	-٣	جانب	-۲	اعلى	-1
		اولة ؟	افسعن الط	ئون اللاعب/ة المن	رة الضربة الساقطة عندما يك	تستخدم مهار
	جانبا	-٣	قربيا	-۲	بعيدا	-1
نناء سحب الذ	بسرى وتكون القدمان متباعدتين في أأ	إلى الجهة الب	ني إلى جانب اتجاه	سحب الذراع اليم	ةِ الضربة الساحقة الخلفية تـ	عند أداء مهار
	الجذع	-٣	الورك	-۲	الصدر	-1
				مين ؟	الارتكاز في كرة السلة إلى قس	تنقسم مهارة
	جميع ما ذكر صحيح	-٣	الارتكاز الخلفي	-۲	الارتكاز الأمامي	-1
	جميع ما دعر صحيح	1	<u> </u>		•	
	بعبيع به الكر للمدين		خلف التمريرة ا	ا الجذع قليلا	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	عند أداء مهارة

/ /

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

خطأ	١- تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .
صح	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
خطأ	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 ؟

1- الكاتا الأولى (هيان-شودان) الجزء الأول

لكاتا الأولى (هيان-شودان) الجزء الثاني
 الكاتا الأولى (هيان-شودان) الجزء الثالث

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق



المسادة: الصف:

الفترة:

الزمسن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدر سة

- ≥1444/144	س ابتدائي) العام الدراسي 5	لفصل الدراسي الثاني (ساد	أسئلة اختبار انتساب ا
	رقم الجلوس/		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

:	1 – تقاس القوة العضلية عن طريق					
	1 – تقاس القوة العضلية عن طريق : (أ) قوة عضلات الذراعين (ب) الحزام الصدري					
(ب) الحزام ال	(أ) قوة عضلات الذراعين					
2 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :						
(ب) الوثب ال	(أ) قوة عضلات البطن					
	3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:					
(ب) الوثب	(أ) الجلوس من الرقود					
ع الجسم أو تغيير الا	4 هي سرعة تغيير أوضا					
(ب) التوا	(أ) الرشاقة					
مناسبة لطبيعا	5 – يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل.					
(ب)	(أ) تهدئة					
6 - في الدحرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:						
لأعلا (ب)	(أ) للأمام .					
7 - تؤدى مهارة الوقوف على اليدين بثني الجذع خلفاً مع ثني الركبة للطعن بالرجل:						
فلخاا (ب)	(أ) الأمامية					
8 - عند أداء القفز على المهر بالعرض تمد القدمين بالطيران الأول وتثنى بالطيران:						
(ب) الثال	(أ) الثاني					
9 - يكون السند على البساط من خلال:						
(ب) الي	(أ) مشطي القدمين واليدين					
10 - في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والوقوف تكون اليدان والرأس على:						
(ب) شکل ه	(أ) شكل مثلث					
	ا بصورة متكررة: (ب) الوثب الدرب الدوثب المسلم أو تغيير الا التوا المسلمة لطبيعة حركة الدوران المخذع خلفاً مع ثني المخذع خلفاً مع ثني الخلف المدران المخذوب بالمطيران المثالد المورون المخلوب المثالد المورون المخلوب المثالد المورون المخلوب المثالد المورون المخلوب المؤلوف تكون الميد المحدر الما المخلوب المخلو					



المملكة العربية السعود وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

مادة: الصف: الفترة:

الزمسن:

وزارة التعــليم Ministry of Education

١٤٤٥/١٤٤٥ هـ	س ابتدائي) العام الدراسي ؛	فصل الدراسي الثاني (ساد	أسئلة اختبار انتساب ال
لوس/	رقم الج		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة:

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق					
(ج) جميع ما ذكر	(ب) الحزام الصدري	(أ) قوة عضلات الذراعين			
٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة:					
(ج) القوة العضلية	(ب) الوثب الطويل	(أ) قوة عضلات البطن			
		٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار:			
(ج) جهاز الترمومتر	(ب) الوثب العالي	(أ) الجلوس من الرقود			
		٤ هي سرعة تغيير أوض			
(ج) السرعة	(ب) التوازن	(أ) الرشاقة			
		٥ - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل			
(ج) لا شيء مما ذكر	(ب) نشاط	(أ) تهدئة			
٦ - في الدحرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:					
	(ب) لأعلى				
		٧ - تؤدى مهارة الوقوف على اليدين بثنا			
(ج) جمع ما ذکر	(ب) الخلفية	(أ) الأمامية			
		٨ - عند أداء القفز على المهر بالعرض أ			
(ج) الأول والثاني	ثالثا (ب)	(أ) الثاني			
٩ - يكون السند على البساط من خلال:					
(ج) لا شيء مما ذكر	(ب) اليدين	(أ) مشطي القدمين واليدين			
١٠ - في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والوقوف تكون اليدان والرأس على:					
(ج) لا شيء مما ذكر	(ب) شکل مربع	(أ) شكل مثلث			



المادة:

الصف:

الفترة: الزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

راسي 1444/1445هـ	ي (سادس ابتدائي) العام الدر	ار انتساب الفصل الدراسي الثان	أسئلة اختب
ر/	رقم الجلوس		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

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

عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات	1
ثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني	2 يه
م أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي	3 يت
كد أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة	٤ 4
م وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد 50 سم منها	5 يڌ
 الدحرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض 	6 فو
ي مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45درجة	7 فر
والضربة الساقطة تقوم الذراع بخداع المنافس بأرجحيتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة	8
ن أمثلة الميزان المتحرك المشي على عارضة منخفضة	9 مر
ون عمل قوة عضلات البطن بصورة متكررة	10 يك

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



نموذج الاجابة

المادة: الصف:

الفترة: الزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدرسة

راسي ٤٤٤/٥٤٤هـ	ادس ابتدائي) العام الدر	القصل الدراسي الثاني (س	أسئلة اختبار انتساب
رقم الجلوس/			اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

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

✓	عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات	1
✓	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني	۲
×	يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي	٣
×	عند أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة	ŧ
✓	يتم وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها	٥
×	في الدحرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض	٦
✓	في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية ٥٤درجة	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	١.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،