

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 والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... : الصف : .....

10 درجات

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

( )	1 كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.
( )	2 تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.
( )	3 تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 م ).
( )	4 القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.
( )	5 تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين.
( )	6 في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.
( )	7 ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتناس ارتدادها في مهارة كتم الكرة.
( )	8 تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.
( )	9 في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.
( )	10 تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.

يتبع

..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					1
أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	
في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى .....					2
أ	الأمم	ب	الأعلى	ج	
..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					3
أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	
تقاس القوة العضلية عن طريق :					4
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	
أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و .....					5
أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	
تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين .....					6
أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	
في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ .....					7
أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	
في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها .....					8
أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	
عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب .....					9
أ	أعلى	ب	بجانب	ج	
..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					10
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

# نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

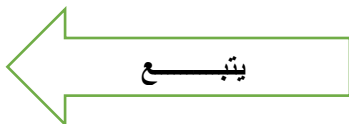
اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات
----------

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

( ✓ )	١ كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.
( ✓ )	٢ تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.
( ✓ )	٣ تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ م ).
( ✓ )	٤ القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.
( ✓ )	٥ تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.
( ✓ )	٦ في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.
( ✓ )	٧ ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتناس ارتدادها في مهارة كتم الكرة.
( ✓ )	٨ تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.
( ✓ )	٩ في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.
( ✓ )	١٠ تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.

موقع ما دتيري



السؤال الثاني : اختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١٠ درجات

..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				١	
أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى .....				٢	
أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				٣	
أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
تقاس القوة العضلية عن طريق :				٤	
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و .....				٥	
أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمي	ج	لا شيء مما ذكر
تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين .....				٦	
أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ .....				٧	
أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها .....				٨	
أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر
عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب .....				٩	
أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.				١٠	
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : السادس ابتدائي

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة :  
مدرسة: .....

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

( )	1- الفريق الذي يحدد المرمى الذي سيهاجمه في الشوط الأول يقوم بتنفيذ ركلة البداية بالشوط الثاني.
( )	2- عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها والعينان مفتوحتان.
( )	3- تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمداً بيده , ذراعه.
( )	4- تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين.
( )	5- عند الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً.

السؤال الثاني:

أ - أختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.		
( أ ) الرشاقة.	( ب ) القدرة العضلية.	( ج ) جميع ما ذكر.
2 - تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع ..... .		
( أ ) للخلف.	( ب ) أماماً.	( ج ) عالياً.
3 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) جميع ما ذكر.
4 - تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً والذرعين ..... .		
( أ ) خلف الجسم.	( ب ) بجانب الجسم.	( ج ) للأعلى.
5 - ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.		
( أ ) اللياقة القلبية التنفسية.	( ب ) السرعة.	( ج ) قوة عضلات البطن.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلمة/ة المادة:



البدنية والدفاع عن النفس

الصف : السادس ابتدائي

المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمحافظة :

مدرسة: .....

# نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	الفريق الذي يحدد المرمى الذي سيهاجمه في الشوط الأول يقوم بتنفيذ ركلة البداية بالشوط الثاني.	( ✓ )
٢-	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها والعينان مفتوحتان.	( ✓ )
٣-	تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمداً بيده ، ذراعه.	( ✓ )
٤-	تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	( ✓ )
٥-	عند الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً.	( ✓ )

السؤال الثاني:

أ - أختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	( أ ) الرشاقة.	( ب ) القدرة العضلية.	( ج ) جميع ما ذكر.
٢ - تؤدي مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع .....	( أ ) للخلف.	( ب ) أماماً.	( ج ) عالياً.
٣ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) جميع ما ذكر.
٤ - تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً والذراعين .....	( أ ) خلف الجسم.	( ب ) بجانب الجسم.	( ج ) للأعلى.
٥ - ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي.	( أ ) اللياقة القلبية التنفسية.	( ب ) السرعة.	( ج ) قوة عضلات البطن.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع  
مادنتري

معلمة/ المادة:



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمــــــــن :  
:



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

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب /  
رقم الجلوس /

المصحح: التوقيع: المراجع: التوقيع:

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) ينذر اللاعب بالبطاقة الصفراء إذا اعترض بالقول أو الفعل.
- ( ) 5) تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً.
- ( ) 6) في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها.
- ( ) 7) ينبغي في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.
- ( ) 8) تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ( ) 9) القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.
- ( ) 10) يتم تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 متر .

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# نموذج الإجابة

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

الزمــــن  
:

وزارة التعليم  
Ministry of Education

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ 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) ينذر اللاعب بالبطاقة الصفراء إذا اعترض بالقول أو الفعل.
( ✓ )	5) تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً.
( x )	6) في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها.
( ✓ )	7) ينبغي في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.
( ✓ )	8) تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
( ✓ )	9) القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.
( ✓ )	10) يتم تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠ متر .

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع مادتي

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٧ هـ	اسم الطالبة	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	السادس	معلمة المادة	التوقيع

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
	تعمل التهينة على إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ..... ضربة في الدقيقة	أ   ٨٠ - ٧٠	ب   ٦٠ - ٥٠	ج   ٩٠ - ١٠٠
٢	يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على	أ   شدة المجهود البدني وحجم العضلات	ب   شدة المجهود البدني	ج   حجم العضلات
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	أ   ركوب الدراجة	ب   الأعمال المنزلية	ج   الإرسال في كرة الطاولة
٤	يتم أخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   التنفسي	ب   الدوري	ج   العصبي
٥	يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   الدوري	ب   التنفسي	ج   العصبي
٦	من أنواع التوافق	أ   توافق عام وتوافق خاص	ب   توافق عام فقط	ج   توافق خاص فقط
٧	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين	أ   بين الكرة والمنافس	ب   خلف المنافس والكرة	ج   أمام المنافس والكرة
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أ   رفع القدم قليلاً لأعلى	ب   خفض القدم باتجاه الكرة	ج   رفع القدم عالياً أماماً
٩	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ	أ   التوازن	ب   الثبات	ج   السيطرة على الحركة
١٠	من فوائد الإحماء	أ   الوقاية من الاصابات	ب   تحسين مرونة العضلات	ج   جميع ما سبق

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٧ هـ	اسم الطالبة	<u>الإجابة النموذجية</u>	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	السادس	معلمة المادة		التوقيع

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
√	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
√	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
√	تعمل التهينة على إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
√	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
√	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
√	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
√	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
X	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
X	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
X	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي ما بين ..... ضربة في الدقيقة	أ   ٧٠ - ٨٠	ب   ٥٠ - ٦٠	ج   ٩٠ - ١٠٠
٢	يزداد معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني على	أ   <u>شدة المجهود البدني وحجم العضلات</u>	ب   شدة المجهود البدني	ج   حجم العضلات
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	أ   <u>ركوب الدراجة</u>	ب   الأعمال المنزلية	ج   الإرسال في كرة الطاولة
٤	يتم أخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   <u>التنفسي</u>	ب   الدوري	ج   العصبي
٥	يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز .....	أ   <u>الدوري</u>	ب   التنفسي	ج   العصبي
٦	من أنواع التوافق	أ   <u>توافق عام وتوافق خاص</u>	ب   توافق عام فقط	ج   توافق خاص فقط
٧	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين	أ   <u>بين الكرة والمنافس</u>	ب   خلف المنافس والكرة	ج   أمام المنافس والكرة
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أ   <u>رفع القدم قليلاً لأعلى</u>	ب   خفض القدم باتجاه الكرة	ج   رفع القدم عالياً أماماً
٩	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ	أ   <u>التوازن</u>	ب   الثبات	ج   السيطرة على الحركة
١٠	من فوائد الإحماء	أ   <u>الوقاية من الاصابات</u>	ب   تحسين مرونة العضلات	ج   <u>جميع ما سبق</u>