

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



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين	ضربة في الدقيقة ؟			
-1	80 – 60	-2	80 – 70	-3	80 – 50
2.	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة	متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق . ؟			
-1	1000	-2	1200	-3	1400
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟				
-1	القوة العضلية	-2	السرعة	-3	القدرة العضلية
4.	عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يتم ركل الكرة والتقدم إلى	مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل خطوة . ؟			
-1	الأمام	-2	الخلف	-3	الجانب
5.	عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين	أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين ؟			
-1	أماما	-2	خلفا	-3	جانبا
6.	عند أداء مهارة الإرسال المعكوس في التنس الأرضي المصغر يتم ضرب الكرة من الحافة	(القريبة من وسطها) و من أمام جسم المرسل تقريبا . ؟			
-1	الداخلية	-2	الخارجية	-3	الجانبية
7.	عند أداء الضربة نصف الطائرة في التنس الأرضي المصغر يتم مسكة المضرب بالطريقة ؟				
-1	القارية	-2	الشرقية	-3	الغربية
8.	من مراحل ففز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى .؟				
-1	مرحلة الاقتراب	-2	مرحلة الوثب	-3	مرحلة الارتكاز الاول
9.	عند أداء مهارة الجري في منحني في ألعاب القوى يتم ميل الجذع قليلا جهة	مع دوران مشط القدم لرجل اليسرى قليلا للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار ؟			
-1	اليسار	-2	اليمنى	-3	لا شيء
10.	من مراحل مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى . ؟				
-1	الارتكاز	-2	الاقتراب	-3	جميع ما ذكر صحيح
11.	عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء	لها وليس من أسفلها و العينان مفتوحتان . ؟			
-1	السفلي	-2	الجانبى	-3	العلوي

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

1-	يلاحظ أن معدل ضربات القلب يزداد أثناء بذل المجهود البدني ، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني ، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني . ؟	صح	-2	خطأ
2-	في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى . ؟	صح	-2	خطأ
3-	أثناء الجري في منحني يتم فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية . ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال . ؟	صح	-2	خطأ
5-	في الركلة الحرة غير المباشرة يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى . ؟	صح	-2	خطأ
6-	تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
7-	تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟	صح	-2	خطأ
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة الضربة الطائرة المسقطة في التنس الأرضي المصغر تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مانل . ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب – سوجي) .

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين	ضربة في الدقيقة ؟	-1	80 - 60	-2	80 - 70	-3	80 - 50
2.	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة	متر وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق . ؟	-1	1000	-2	1200	-3	1400
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟		-1	القوة العضلية	-2	السرعة	-3	القدرة العضلية
4.	عند أداء مهارة الجري المتعرج بالكرة في كرة القدم يتم ركل الكرة والتقدم إلى	مع مراعاة عدم ابتعادها كثيرا عن القدم و لمسها في كل خطوة . ؟	-1	الأمام	-2	الخلف	-3	الجانب
5.	عند أداء مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين	أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين ؟	-1	أماما	-2	خلفا	-3	جانبا
6.	عند أداء مهارة الإرسال المعكوس في التنس الأرضي المصغر يتم ضرب الكرة من الحافة	(القريبة من وسطها) و من أمام جسم المرسل تقريبا . ؟	-1	الداخلية	-2	الخارجية	-3	الجانبية
7.	عند أداء الضربة نصف الطائرة في التنس الأرضي المصغر يتم مسكة المضرب بالطريقة ؟		-1	القارية	-2	الشرقية	-3	الغربية
8.	من مراحل ففز الحواجز أثناء الجري في ألعاب القوى .؟		-1	مرحلة الاقتراب	-2	مرحلة الوثب	-3	مرحلة الارتكاز الاول
9.	عند أداء مهارة الجري في منحني في ألعاب القوى يتم ميل الجذع قليلا جهة	مع دوران مشط القدم لرجل اليسرى قليلا للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار ؟	-1	اليسار	-2	اليمنى	-3	لا شيء
10.	من مراحل مهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى . ؟		-1	الارتكاز	-2	الاقتراب	-3	جميع ما ذكر صحيح
11.	عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات في كرة القدم ينبغي ضرب الكرة من الجزء	لها وليس من أسفلها و العينان مفتوحتان . ؟	-1	السفلي	-2	الجانبى	-3	العلوي

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

1-	يلاحظ أن معدل ضربات القلب يزداد أثناء بذل المجهود البدني ، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني ، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني . ؟	صح	-2	خطأ
2-	في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى . ؟	صح	-2	خطأ
3-	أثناء الجري في منحني يتم فقد جزء من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية . ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال . ؟	صح	-2	خطأ
5-	في الركلة الحرة غير المباشرة يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى . ؟	صح	-2	خطأ
6-	تتكون مهارة قفز الحواجز أثناء الجري من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
7-	تتكون مهارة الوثب الثلاثي من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (تاجوك ألجن) ؟	صح	-2	خطأ
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة الضربة الطائرة المسقطة في التنس الأرضي المصغر تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مانل . ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو (البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصد عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي (أب - سوجي) .

تمنياتي لكم بالتوفيق

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام الدراسي
1445/1444 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.
- () () 3) عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي لا تشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.
- () () 4) تبدأ مهارة تمرير الكرة من وضع الوقوف أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل.
- () () 5) تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً.
- () () 6) في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها.
- () () 7) في الإرسال الجانبي تضرب الكرة من الحافة الداخلية.
- () () 8) في الإرسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى.
- () () 9) في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.
- () () 10) في الضربة الطائرة المسقطة يتم إسقاط الكرة في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.
- () () 11) من أهم النقاط التعليمية في الجزء الثاني من البومسي الأولي مستوى النظر للأمام.
- () () 12) ينبغي عدم رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتناع ارتدادها.
- () () 13) في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام.
- () () 14) عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.
- () () 15) تتكون الوثبة الثلاثية من (6) مراحل.
- () () 16) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين 70 و 80 ضربة في الدقيقة.
- () () 17) للمتنسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه.
- () () 18) ينفذ الإرسال من تحت الذراع من خلال ترك الكرة لتسقط من من يد الطالب أو يدفعها قليلاً.
- () () 19) في مهارة الجري في منحني يتم إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى.
- () () 20) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري أو المشي لمسافة (1200 متر).

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (سادس ابتدائي) العام
الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

نموذج الإجابة

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) تبدأ مهارة تمرير الكرة من وضع الوقوف أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل. |
| (✓) | 5) تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً. |
| (x) | 6) في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها. |
| (x) | 7) في الإرسال الجانبي تضرب الكرة من الحافة الداخلية. |
| (✓) | 8) في الإرسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى. |
| (✓) | 9) في الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً. |
| (✓) | 10) في الضربة الطائرة المسقطة يتم إسقاط الكرة في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس. |
| (✓) | 11) من أهم النقاط التعليمية في الجزء الثاني من البومسي الأولي مستوى النظر للأمام. |
| (x) | 12) ينبغي عدم رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها. |
| (✓) | 13) في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل يتم الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية (اليمنى) للأمام. |
| (✓) | 14) عند الجري بالكرة أماماً يفضل ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي. |
| (x) | 15) تتكون الوثبة الثلاثية من (٦) مراحل. |
| (✓) | 16) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين ٧٠ و ٨٠ ضربة في الدقيقة. |
| (✓) | 17) للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه. |
| (✓) | 18) ينفذ الإرسال من تحت الذراع من خلال ترك الكرة لتسقط من من يد الطالب أو يدفعا قليلاً. |
| (✓) | 19) في مهارة الجري في منحني يتم إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى. |
| (✓) | 20) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر) . |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،