

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



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب/ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	5
--------------	-------	------	-------	-----------------	---

3
---

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

( )	1) تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.
( )	2) تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
( )	3) عند أداء التمرير بيد واحدة من فوق الرأس يتم تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب.
( )	4) تؤدي مهارة المحاورة بالكرة من الوقوف الوضع أماما وثقل الجسم موزع على القدمين.
( )	5) يسمح أثناء الدخول على المنافس باستخدام اليدين أو الذراعين للحصول على الكرة.
( )	6) يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب.

2
---

اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 -	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.
( أ ) القوة العضلية.	( ب ) الشبكة.
( ج ) لا شيء مما ذكر.	
2 -	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
( أ ) التوافق .	( ب ) السرعة.
( ج ) جميع ما ذكر صحيح .	
3 -	يؤدي تمرير الكرة من الحركة بمسك الكرة مع تقديم قدم الارتكاز للأمام ومعاكسة اليد .....
( أ ) الحرة.	( ب ) الممررة.
( ج ) جميع ما ذكر صحيح .	
4 -	كلما زادت نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات كلما .....السرعة.
( أ ) زادت.	( ب ) انخفضت.
( ج ) جميع ما ذكر صحيح.	

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

معلم/ة المادة.

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

# نموذج الإجابة

اسم الطالب/ة

ستحقة

٥

٣

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

( ✓ )	١) تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعندو وسباحة المسافات القصيرة.
( ✓ )	٢) تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
( ✓ )	٣) عند أداء التمرير بيد واحدة من فوق الرأس يتم تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب.
( ✓ )	٤) تؤدي مهارة المحاورة بالكرة من الوقوف الوضع أماما وثقل الجسم موزع على القدمين.
( ✓ )	٥) يسمح أثناء الدخول على المنافس باستخدام اليدين أو الذراعين للحصول على الكرة.
( ✓ )	٦) يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب.

٢

اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( أ ) القوة العضلية.	( ب ) الشبكة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٢ - هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) التوافق .	( ب ) السرعة.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح .
٣ - يؤدي تمرير الكرة من الحركة بمسك الكرة مع تقديم قدم الارتكاز للأمام ومعاكسة اليد .....	( أ ) الحرة.	( ب ) الممررة.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح .
٤ - كلما زادت نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات كلما .....السرعة.	( أ ) زادت.	( ب ) انخفضت.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة.

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: السادس ابتدائي
-------------	----------------------

1 - ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	تؤدي مهارة التمير بيد واحدة من فوق الرأس من وضع الوقوف أماماً .	
2	في قانون كرة اليد يسمح باستخدام اليدين أو الذراعين للحصول على الكرة.	
3	تستخدم المسكة الخلفية لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيمن للاعب.	
4	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.	
5	أثناء أداء المحاورة بالكرة يتم تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
( أ ) قوة عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
2 - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:		
( أ ) الجري مع تغيير الاتجاه.	( ب ) الوقوف.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
3- عند أداء تمرير الكرة بالحركة يتم المتابعة بالرجل:		
( أ ) الخلفية.	( ب ) الأمامية.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
4 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الجري.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
5 - في مهارة مسك المضرب ( المسكة الخلفية ) يتقاطع المضرب مع الجسم عند:		
( أ ) الصد .	( ب ) الكتف.	( ج ) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: السادس ابتدائي
-------------	----------------------

١ - ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	تؤدي مهارة التمير بيد واحدة من فوق الرأس من وضع الوقوف أماماً .	✓
٢	في قانون كرة اليد يسمح باستخدام اليدين أو الذراعين للحصول على الكرة.	✓
٣	تستخدم المسكة الخلفية لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيمن للاعب.	×
٤	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.	×
٥	أثناء أداء المحاورة بالكرة يتم تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.	✓

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :	( أ ) قوة عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٢ - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:	( أ ) الجري مع تغيير الاتجاه.	( ب ) الوقوف.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٣ - عند أداء تمرير الكرة بالحركة يتم المتابعة بالرجل:	( أ ) الخلفية.	( ب ) الأمامية.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح
٤ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:	( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الجري.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٥ - في مهارة مسك المضرب ( المسكة الخلفية ) يتقاطع المضرب مع الجسم عند:	( أ ) الصد.	( ب ) الكتف.	( ج ) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



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

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - عند أداء التمريزة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:		
( أ ) قليلاً للأمام	( ب ) للأعلى	( ج ) لاشي مما ذكر
2 - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :		
( أ ) الدوران	( ب ) الخلف	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
3 - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:		
( أ ) مستقيماً	( ب ) مثنياً	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
4 - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:		
( أ ) للأمام للسيطرة على الكرة	( ب ) للخلف	( ج ) جميع الإجابات صحيحة
5- يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:		
( أ ) الجنس والطول والعمر	( ب ) نمط الحياة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح

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

1	تسمح التمريزة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة
2	يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز
3	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
4	تؤدي مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين
5	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة,,,

اسم الطالب/هـ/	نموذج إجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ
المصحح:	التوقيع:

## نموذج الإجابة

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:	( أ ) قليلاً للأمام	( ب ) للأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
٢ - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :	( أ ) الدوران	( ب ) الخلف	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
٣ - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:	( أ ) مستقيماً	( ب ) مثنياً	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
٤ - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:	( أ ) للأمام للسيطرة على الكرة	( ب ) للخلف	( ج ) جميع الإجابات صحيحة
٥ - يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:	( أ ) الجنس والطول والعمر	( ب ) نمط الحياة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح

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

١	تسمح التمريرة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة	✓
٢	يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز	✓
٣	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان	✓
٤	تؤدي مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين	✓
٥	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة،،،



موقع منهجي  
mnhaji.com



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ		

5	الدرجة المستحقة	.....	الصف	.....	اسم الطالب / ة
---	-----------------	-------	------	-------	----------------

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :					
1.	عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد تكون من الوقوف الوضع أماما مسك الكرة باليدين ؟	صح	خطأ		
2.	عند أداء تمرير الكرة بالحركة من المشي و الجري في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الأمامية للوصول لوضع توازن جيد ؟	صح	خطأ		
3.	عند أداء المحاورة بالكرة في الكرة اليد يكون تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض أصابع اليد المحاورة ؟	صح	خطأ		
4.	عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من جانب الجسم و لحظة مد الذراع بطوله ؟	صح	خطأ		
5.	عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يقف الطالب / ة وقفة الاستعداد الوضع أماما ويمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية ويشير المضرب للخلف كثيرا ؟	صح	خطأ		
6.	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب الكرة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده ؟	صح	خطأ		
7.	عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أمام يلف الطالب / ة جذعه جهة اليمين قليلا و يقبض على المضرب مع تصلب الرسغ و ثني بسيط في الساعد والعضد .؟	صح	خطأ		
8.	مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب / ة .؟	صح	خطأ		
9.	عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يراعى رفع اليد الحرة جانبا أعلى .؟	صح	خطأ		
10.	عدد لاعبين كرة اليد داخل الملعب ( 7 ) لاعبين .؟	صح	خطأ		



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 <b>وزارة التعليم</b> Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : السادس الابتدائي		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ .....
		مدرسة: .....
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ		

# نموذج الإجابة

5	اسم الطالب /	حقة
---	--------------	-----

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :			
1.	عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد تكون من الوقوف الوضع أماما مسك الكرة باليدين ؟	خطأ	صح
2.	عند أداء تمرير الكرة بالحركة من المشي و الجري في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الأمامية للوصول لوضع توازن جيد ؟	خطأ	صح
3.	عند أداء المحاورة بالكرة في الكرة اليد يكون تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض أصابع اليد المحاورة ؟	خطأ	صح
4.	عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من جانب الجسم و لحظة مد الذراع بطوله ؟	خطأ	صح
5.	عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يقف الطالب / ة وقفة الاستعداد الوضع أماما ويمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية ويشير المضرب للخلف كثيرا ؟	خطأ	صح
6.	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب الكرة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده ؟	خطأ	صح
7.	عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أمام يلف الطالب / ة جذعه جهة اليمين قليلا و يقبض على المضرب مع تصلب الرسغ و ثني بسيط في الساعد والعضد .؟	خطأ	صح
8.	مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب / ة .؟	خطأ	صح
9.	عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يراعى رفع اليد الحرة جانبا أعلى .؟	خطأ	صح
10.	عدد لاعبين كرة اليد داخل الملعب ( 7 ) لاعبين .؟	خطأ	صح



اختبار مادة : التربية البدنية	الصف : السادس	الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ
الاسم: .....	الدرجة	معلم المادة: ..... التوقيع : .....

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

1 - عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:	( أ ) قليلاً للأمام	( ب ) للأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
2 - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :	( أ ) الدوران	( ب ) الخلف	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
3 - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:	( أ ) مستقيماً	( ب ) مثنيّاً	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
4 - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:	( أ ) للأمام للسيطرة على الكرة	( ب ) للخلف	( ج ) جميع الإجابات صحيحة
5- يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:	( أ ) الجنس والطول والعمر	( ب ) نمط الحياة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثاني: ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة :

1	تسمح التمريرة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة
2	يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز
3	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
4	تؤدي مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين
5	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /

# نموذج الإجابة

اختبار مادة : التربية البدنية	الصف : السادس	الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446 هـ
الاسم: .....	الدرجة	معلم المادة: ..... التوقيع : .....

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

1 - عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:	( أ ) قليلاً للأمام	( ب ) للأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
2 - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :	( أ ) الدوران	( ب ) الخلف	( ج ) جميع الاجابات صحيحة
3 - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:	( أ ) مستقيماً	( ب ) مثنياً	( ج ) جميع الاجابات خاطئة
4 - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:	( أ ) للأمام للسيطرة على الكرة	( ب ) للخلف	( ج ) جميع الإجابات صحيحة
5- يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:	( أ ) الجنس والطول والعمر	( ب ) نمط الحياة	( ج ) جميع ما ذكر صحيح

السؤال الثاني: ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة :

1	تسمح التمريرة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة	√
2	يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز	√
3	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان	√
4	تؤدي مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين	√
5	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء	√

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /