

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



التاريخ: / / ١٤٤٧هـ  
الفصل: الدراسي الثاني  
اختبار: الفترة الثانية



## الصف السادس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٧هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

٣

### السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز، تكون من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
٢	يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.
٣	تؤدي مهارة المحاوراة بالكرة في كرة السلة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢

### السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب في الريشة الطائرة:
أ-	المسكة الخلفية
ب-	المسكة الأمامية
ت-	الإرسال الأمامي
٢	من خطوات تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:
أ-	رفع اليد الحرة جانباً أسفل
ب-	أرجحه اليد المصوبة للأمام
ت-	جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....

موقع منهجي  
mnhaji.com



# نهوذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ  
الفصل: الدراسي الثاني  
اختبار: الفترة الثانية



## الصف السادس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف السادس الابتدائي للعام ١٤٤٧هـ

اسم الطالب/ة: ..... الصف: .....

٣

### السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	عند أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز، تكون من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
٢	يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.
٣	تؤدي مهارة المحاوراة بالكرة في كرة السلة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢

### السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب في الريشة الطائرة:	
أ- المسكة الخلفية	ب- المسكة الأمامية	ت- الإرسال الأمامي
٢	من خطوات تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:	
أ- رفع اليد الحرة جانباً أسفل	ب- أرجحة اليد المصوبة للأمام	ت- جميع ما ذكر

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....  
**موقع منهجي**  
mnhaji.com



**السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:**

١	مسك الكرة بطريقة صحيحة هو أول المهارات التي يجب تعلمها ، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....	(أ) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٢	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بالـ .....	(أ) طبطبة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
٣	تسمى مهارة ..... في حال كانت اليد المؤدية للمهارة واليد الحرة تستند على الكرة للحماية .	(أ) التمريرة المرتدة بيد واحدة .	(ب) طبطبة الكرة .	(ج) التصويب .	(د) التمريرة الصدرية .
٤	أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	أثناء تأديتنا لمهارة تنطيط الكرة يميل الجذع قليلاً .....	(أ) لليسار .	(ب) للأمام .	(ج) للخلف .	(د) لليمين .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعبه ..... أثناء التصويب .	(أ) على السلة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل السلة .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- (1) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . ( ) .
- (2) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ) .
- (3) تسمح مهارة التمرير بيد واحدة للممرر بتخطي كرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها . ( )
- (4) يكون الإرتكاز الأمامي للكرة عندما يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران . ( )
- (5) مدة الإستراحة بين الشوطين في مباراة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ) .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .
- (٧) تؤدي مهارة التصويب من الثبات من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر . ( )
- (٨) تؤدي مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري على بعد خطوات من السلة . ( )

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية  
 للصف السادس – وحدة كرة اليد  
 عام ١٤٤٧ هـ

**السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :**

١	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبه .....	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(ج) على الشبكة .	(د) على الفريق المنافس .
٢	إن مسك الكرة بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها , وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	لأداء مهارة التمرير بالحركة عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم .....	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	أثناء التمرير بالحركة (المشي أو الجري) تكون قدم الارتكاز للأمام و .....للبيد المررة للكرة .	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) معاكسة .	(د) متلاصقة .
٥	عدد لاعبات كل فريق في كرة اليد من .....بما فيهن الحارسة .	(أ) ٤ .	(ب) ٥ .	(ج) ٦ .	(د) ٧ .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من مستوى الرأس مع الارتكاز يكون نظر اللاعبه ..... أثناء التصويب .	(أ) على الكرة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

**السؤال الثاني: ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة:**

- (١) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب أثناء تأديتنا لمهارة التصويب مع الارتكاز ( ) .
- (٢) الجذع يميل قليلاً للأمام أثناء تنطيط الكرة في المحاورة ( ) .
- (٣) لتأدية مهارة التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز تكون اليد المصوبة تحت مستوى الرأس ( ) .
- (٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب ( ) .
- (٥) يتكون فريق كرة اليد من ٧ لاعبات ( ) .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة اليد من ٣٠ دقيقة ( ) .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس- للعام ١٤٤٧ هـ التنس الأرضي

**السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :**

١	(هو الإرسال الذي نستطيع الإرسال فيه من اليمين إلى الجانب ) المقصود به ...
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المعكوس . (ج) الضربة الطائرة العالية. (د)الضربة الساحقة.
٢	سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات .....
	(أ)أداء الضربة الطائرة العالية. (ب) الإرسال المستقيم. (ج)الضربة الخلفية (د)الضربة الساحقة
٣	نعتبر.....من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس و يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس .
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة المسقطة. (د)الضربة الساحقة.
٤	(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف نضرب فيه الكرة) هو وصف ل.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د)الضربة الساحقة.
٥	( دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى أدنى من الكتف استعداداً لضرب الكرة) يسمى.....
	(أ)الضربة الإرسال من تحت الذراع. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د)الضربة الساحقة.
٦	أثناء تأدية الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على .....
	(أ) الرجل الحرة . (ب) رجل الارتكاز . (ج) الركبتين . (د) كلا الرجلين .

**السؤال الثاني :ضعي الحرف ( ص ) أمام الإجابة الصحيحة , و حرف ( خ ) أمام الإجابة الخاطئة :**

- ٣- الإرسال المعكوس هو إرسال الكرة من الأسفل إلى الأعلى . ( ) .
- ٢- تؤدي الضربة النصف طائرة بالمسكة الشرقية . ( ) .
- ٣- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات الضربة المسقطة ( ) .
- ٤-(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف نضرب فيه الكرة) في مهارة الإرسال المعكوس ( )
- ٥- لأداء الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوران ( ) .

الأسئلة الشاملة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

وحدة كرة الطاولة

السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	تساهم رياضة كرة الطاولة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو .....	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التوافق .	(د) التركيب الجسمي .
٢	من القواعد الأساسية للعبة كرة الطاولة أن يكون المضرب بلونين الأسود و .....	(أ) الأحمر .	(ب) الأصفر .	(ج) الأبيض .	(د) الأخضر .
٣	تقسم طاولة اللعب إلى .....متساويين.	(أ) ٣ أقسام .	(ب) قسمين .	(ج) ٤ أقسام .	(د) ٦ أقسام .
٤	يجب على اللاعبات في كرة الطاولة تغيير زاوية اللعب ..... كل مباراة .	(أ) قبل .	(ب) أثناء .	(ج) بعد .	(د) خلال .
٥	تقديم القدم اليسرى على اليمنى لبدء اللعب تسمى .....	(أ) وقفة الاستعداد .	(ب) الوقفة المتوازية .	(ج) وقفة التحية .	(د) الوقفة العالية .
٦	ميل الجذع قليلاً لـ..... مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة .	(أ) الأسفل .	(ب) الأمام .	(ج) لليمين .	(د) لليسار .
٧	وضع إصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة تسمى مسكة .....	(أ) المصافحة .	(ب) وجه المضرب .	(ج) القبضة الصينية .	(د) مسكة القلم .

السؤال الثاني :ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطاولة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين . ( ) .
- ٢ - تساهم رياضة كرة الطاولة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ( ) .
- ٣ - ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة. ( ) .
- ٤ - يؤدي الإرسال بطريقة ظهر المضرب برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي . ( ) .
- ٥ - تستخدم الضربة الساقطة عندما تكون اللاعب المنافس بعيداً عن الطاولة. ( ) .
- ٦ - تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى أثناء أداء الضربة الساحقة الخلفية. ( ) .

اسئلة مادة التربية البدنية

للصف السادس - ( وحدة الريشة الطائرة )

عام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	إن مسك المضرب بطريقة صحيحة في الإرسال المرتفع يكون برسغ مثني لـ .....	(أ.) الأمام .	(ب) الخلف .	(ج) لليسار .	(د ) لليمين .
٢	إذا كنا نؤدي مهارة الضربة الأمامية الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بال .....	(أ) طبطة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
٣	هي مجموعة من الحركات التخيلية ( جملة حركية ) متصلة بعضها ببعض يتم اعدادها مسبقا وفقا لما هو متعارف دوليا .	(أ) الكوميتية .	(ب) الكاتا .	(ج) هيكو - داتشي .	(د) شيزن - تاي .
٤	تتم هذه المهارة بالدفع ال	(أ) أجي - أوكي .	(ب) راي .	(ج) هيكو داتشي .	(د) هيسكو داتشي .
٥	أثناء وقفة الانتباه تكون الذراعان .....	(أ.) بجانب الجسم .	(ب) أمام الجسم .	(ج) خلف الجسم .	(د) أعلى الجسم .
٦	أثناء الوقفة المتوازية تكون القدمان .....	(أ) متباعدتان .	(أ) متقاربتان .	(أ) قدم للأمام و قدم للخلف .	(أ) لا تشترط مسافة معينة .
٧	يراعى عند أداء وقفة الاستعداد غلق .....	(أ) العينين .	(أ) القبضتين .	(أ) الذراعين .	(أ) القدمين .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - تمسك الريشة أثناء الإرسال المرتفع بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم ( ) .
- ٢- تكون ضربة الرد الأمامية من الوقوف أمامًا . ( ) .
- ٣- تُعد الوقفة المتوازية ( هيكو - داتشي ) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الشرح المهاري للمعلم . ( ) .
- ٤- بعد أداء التحية يجب علينا العودة ببطء لوضعية الانتباه ( ) .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس- للعام ١٤٤٧ هـ - ألعاب القوى

**السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :**

١	تتكون مهارة ..... من أربعة مراحل تبدأ من مرحلة الاقتراب ، وتنتهي بمرحلة القفز و الهبوط
	(أ)الوثب الثلاثي . (ب) البدء المنخفض (ج) قفز الحواجز . (د) الجلوس الصحيح .
٢	يرتفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر أثناء ..... للتغلب على السرعة المفقودة .
	(أ)الجري في المنحنى . (ب) قفز الحواجز . (ج) الجلوس السليم . (د) الوثب الثلاثي .
٣	تكون حركة الذراع بجانب الجسم لـ ..... في اتجاه العدو (الجري).
	( أ ) الخلف . ( ب ) اليمين . (ج) الأمام . (د) اليسار.
٤	تتكون مهارة ..... من ثلاث مراحل تبدأ من مرحلة الارتكاز الأول ، وتنتهي بمرحلة الهبوط .
	(أ)الجري في المنحنى . (ب) قفز الحواجز . (ج) قفز الحواجز أثناء الجري. (د) الوثب الثلاثي .
٥	الارتكاز على إحدى الرجلين يقابله عمل عكسي للرجل الأخرى أثناء العدو(الجري) و يسمى ذلك بـ.....
	(أ)حركة الذراعين . (ب)مرحلة الطيران . (ج)مرحلة الارتكاز . (د) البدء المنخفض
٦	تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه اللعبة أثناء .....
	(أ) العدو(الجري) . (ب) الجلوس الصحيح . (ج) البدء المنخفض. (د) المشي الصحيح.
٧	يتكون ..... من ثلاث مكونات أساسية هي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران ، حركة الذراعين .
	(أ) البدء المنخفض . (ب) العدو . (ج) المشي الصحيح . (د) الجلوس الصحيح .

**السؤال الثاني: ضعي حرف ( ص ) أمام الإجابة الصحيحة ، و حرف ( خ ) أمام الإجابة الصحيحة :**

- ١- تتكون مهارة قفز الحواجز في أثناء الجري من ثلاث مراحل أساسية وهي : مرحلة الارتكاز ، مرحلة الطيران لتعدية الحاجز ، انطلق. ( ) .
- ٢- تبدأ اللاعبات سباق العدو (الجري) قبل البدء المنخفض وقبل سماع صافرة البداية . ( ) .
- ٣- ترتفع الكتف اليسرى عن الكتف اليمنى لتخفيف السرعة أثناء الجري في المنحنى . ( ) .
- ٤- تكون حركة الذراعين غير مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت أثناء العدو (الجري). ( ) .
- ٥- أثناء العدو (الجري) تكون الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين. ( ) .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف السادس الفصل للعام ١٤٤٧ هـ وحدة الجمباز الفني

في الفقرات من (١) إلى (٦) اختاري البديل الصحيح ثم ظللي في ورقة الإجابة

١	تساهم رياضة الجمباز في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو .....	(أ) السرعة .	(ب) التوافق .	(ج) التركيب الجسمي .	(د) قوة عضلات البطن .
٢	تساهم رياضة الجمباز الفني في تطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو .....	(أ) المرونة	(ب) القوة العضلية .	(ج) الرشاقة .	(د) الاتزان .
٣	من الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف دفع الأرض بالقدمين مع وضع الكفين.....	(أ) تحت الرأس.	(ب) على الأرض .	(ج) خلف الرأس.	(د) فوق الأرض .
٤	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي تؤدي من وضع .....	(أ) الوقوف .	(ب) الجنو .	(ج) الجلوس .	(د) الجري .
٥	أداء الشقلبة الجانبية على وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد من مسافة ما بين .....	(أ) ٣٠ م .	(ب) ٥٠ م .	(ج) ١٥ م	(د) ١٠ م .
٦	تبدأ مهارة الإقتراب و الإرتقاء بسلم الإرتقاء من وضع الوقوف على مسافة تبعد حوالي .....عن سلم الإرتقاء	(أ) ١٠ م	(ب) ٢٠ م	(ج) ٣٠ م	(د) ٤٠ م

في الفقرات من (١) إلى (٥) ضعي الحرف (ص) للعبارة الصحيحة والحرف (خ) للعبارة الخاطئة ثم ظللي في ورقة الإجابة

- (1) الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة ( ) .
- (2) من الخطوات الفنية لمهارة القفز فتحة على طاولة القفز بالعرض يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليًا ( ) .
- (3) تعرف المسافة أثناء الجري نحو سلم الارتقاء في مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً ما بين ١٠-١٥ م ( )
- (4) تساهم رياضة الجمباز في تطوير الاتزان وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ( )
- (5) يتم الوصول إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء أثناء مهارة الإقتراب و الإرتقاء من السلم ( ) .