

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



نماذج اختبارات فترية منتصف الفصل مرفقة بالإجابات

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف السادس](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-09-27 10:38:55

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "الصف السادس"

روابط مواد الصف السادس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

[مسرد تحضير التربية البدنية](#)

1

[مسرد تحضير التربية البدنية](#)

2

[اختبار نهائي سادس انتساب](#)

3

[أسئلة اختبار بدنية منتصف الفصل](#)

4

[توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ](#)

5



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 1446هـ

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:

نموذج الإجابة



التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف : السادس ابتدائي

2025
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة:

اسم الطالب : الصف :

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٦ 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

معلم/ة المادة:



التربية البدنية والصحية
sasport.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 ١٤٤٥/١٤٤٦ 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 ,,,

نموذج الإجابة



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الفترة :
الزمن :
:

وزارة التعليم
Ministry of Education

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

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ 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 ،،،

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٦ 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 التهيئة 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 ١٤٤٦ 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 ٨٠ - ٧٠	ب ٦٠ - ٥٠	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>