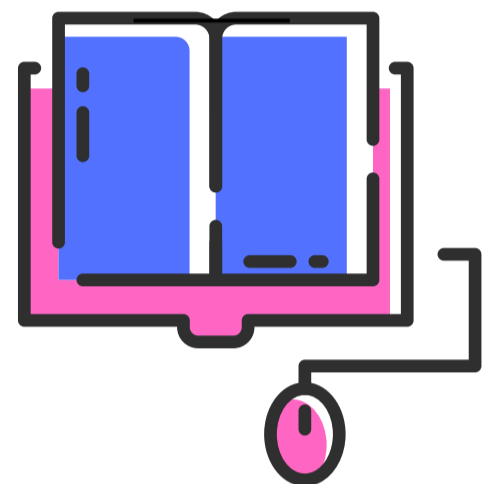


تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: السادس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	يمثل الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
٢.	تتمر في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني؟	١- ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	٢- اللعب في الأماكن غير المخصصة	٣- لا شيء
٥.	عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع الكرة؟	١- أمام	٢- خلف	٣- جانب
٦.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف تلمس الكرة بالساعدين من في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين؟	١- للجانب	٢- الخارج	٣- الداخل
٧.	يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة؟	١- ١٨ * ٩ م	٢- ١٨ * ٨ م	٣- ١٨ * ٦ م
٨.	يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال؟	١- ٢,٢٤ م	٢- ٢,٤٢ م	٣- ٢,٤٥ م
٩.	هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .؟	١- القوة العضلية	٢- اللياقة التنفسية	٣- القدرة العضلية
١٠.	عند أداء مهارة مسكة المضرب (المصافحة) توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- لا شيء

يتبع

11-	عند أداء مهارة الإرسال يظهر المضرب يكون المضرب الذراع الأيسر ليتمكن لاعب /ة المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد ؟	1- أعلى	2- جانب	3- أسفل
12-	تستخدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب /ة المنافس عن الطاولة ؟	1- بعيدا	2- قريبا	3- جانبا
13-	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب الذراع اليمنى إلى جانب اتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع	1- الصدر	2- الورك	3- الجذع
14-	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين ؟	1- الارتكاز الأمامي	2- الارتكاز الخلفي	3- جميع ما ذكر صحيح
15-	عند أداء مهارة المبررة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع قليلا خلف التميررة لتقويتها ؟	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب

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

/ ٨

1-	تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .
2-	تلعب مباريات تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .
3-	عند أداء مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري يجب ان يكون على بعد ثلاث خطوات من السلة
4-	عند أداء مهارة المحاورة بالكرة من وضع الوقوف أماما وثقل الجسم موزع بين اليدين

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تدرستها ؟

.....-١
.....-٢

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

نموذج لاجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 <p>وزارة التعليم Ministry of Education</p>	المملكة العربية السعودية
الصف: السادس الابتدائي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونصف		المنطقة التعليمية بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

يمثل الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
تتمر في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني؟	١- الإحماء	٢- التهدئة	٣- الاسترخاء
هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
من طرق تجنب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني؟	١- ارتداء أحذية مناسبة للنشاط	٢- اللعب في الأماكن غير المخصصة	٣- لا شيء
عند أداء مهارة الإرسال الجانبي من أسفل تتم متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع الكرة؟	١- أمام	٢- خلف	٣- جانب
عند أداء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف تلمس الكرة بالساعدين من في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين؟	١- للجانب	٢- الخارج	٣- الداخل
يبلغ طول و عرض ملعب كرة الطائرة؟	١- ١٨ * ٩ م	٢- ١٨ * ٨ م	٣- ١٨ * ٦ م
يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال؟	١- ٢,٢٤ م	٢- ٢,٤٢ م	٣- ٢,٤٥ م
هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة .؟	١- القوة العضلية	٢- اللياقة التنفسية	٣- القدرة العضلية
عند أداء مهارة مسكة المضرب (المصافحة) توضع الأصابع الثلاث على النصل في الجهة؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- لا شيء

يتبع

11-	عند أداء مهارة الإرسال يظهر المضرب يكون المضرب الذراع الأيسر ليتمكن لاعب / ة المنافس من رؤية زوايا المضرب والقدم اليميني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد ؟	1- اعلى	2- جانب	3- اسفل
12-	تستخدم مهارة الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب / ة المنافس عن الطاولة ؟	1- بعيدا	2- قريبا	3- جانبا
13-	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الخلفية تسحب الذراع اليميني إلى جانب اتجاه إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع	1- الصدر	2- الورك	3- الجذع
14-	تنقسم مهارة الارتكاز في كرة السلة إلى قسمين ؟	1- الارتكاز الأمامي	2- الارتكاز الخلفي	3- جميع ما ذكر صحيح
15-	عند أداء مهارة المبررة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع قليلا خلف التمريرة لتقويتها ؟	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب

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

8 /

خطأ	1- تلعب كرة السلة من ثلاثة أشواط .
صح	2- تلعب مباريات تنس الطاولة بنظام الفردي أو الزوجي .
صح	3- عند أداء مهارة التصويب السلمي بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري يجب ان يكون على بعد ثلاث خطوات من السلة
خطأ	4- عند أداء مهارة المحاورة بالكرة من وضع الوقوف أماما وثقل الجسم موزع بين اليدين

2 /

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

- 1- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الأول
- 2- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثاني
- 3- الكاتا الأولى (هيان- شودان) الجزء الثالث

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

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

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
2 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) الوثب الطويل	(ج) القوة العضلية
3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
(أ) الجلوس من الرقود	(ب) الوثب العالي	(ج) جهاز الترمومتر
4 - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
(أ) الرشاقة	(ب) التوازن	(ج) السرعة
5 - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل..... مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط:		
(أ) تهدئة	(ب) نشاط	(ج) لا شيء مما ذكر
6 - في الدرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:		
(أ) للأمام .	(ب) لأعلى	(ج) لا شيء مما ذكر
7 - تؤدي مهارة الوقوف على اليدين بثني الجذع خلفاً مع ثني الركبة للطعن بالرجل:		
(أ) الأمامية	(ب) الخلفية	(ج) جمع ما ذكر
8 - عند أداء القفز على المهر بالعرض تمد القدمين بالطيران الأول وتثنى بالطيران:		
(أ) الثاني	(ب) الثالث	(ج) الأول والثاني
9 - يكون السند على البساط من خلال:		
(أ) مشطي القدمين واليدين	(ب) اليدين	(ج) لا شيء مما ذكر
10 - في مهارة السقطة الأمامية من الجنو والوقوف تكون اليدين والرأس على:		
(أ) شكل مثلث	(ب) شكل مربع	(ج) لا شيء مما ذكر

نموذج لاجابة



الجمعية الوطنية للصحة
saspoort.com

موقع المعلم التعليمي

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

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

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

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق		
(أ) قوة عضلات الذراعين	(ب) الحزام الصدري	(ج) جميع ما ذكر
٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
(أ) قوة عضلات البطن	(ب) الوثب الطويل	(ج) القوة العضلية
٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
(أ) الجلوس من الرقود	(ب) الوثب العالي	(ج) جهاز الترمومتر
٤ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
(أ) الرشاقة	(ب) التوازن	(ج) السرعة
٥ - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل..... مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط:		
(أ) تهدئة	(ب) نشاط	(ج) لا شيء مما ذكر
٦ - في الدرجة الأمامية من المشي يتم متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم:		
(أ) للأمام.	(ب) لأعلى	(ج) لا شيء مما ذكر
٧ - تؤدي مهارة الوقوف على اليدين بثني الجذع خلفاً مع ثني الركبة للطعن بالرجل:		
(أ) الأمامية	(ب) الخلفية	(ج) جمع ما ذكر
٨ - عند أداء القفز على المهر بالعرض تمد القدمين بالطيران الأول وتثنى بالطيران:		
(أ) الثاني	(ب) الثالث	(ج) الأول والثاني
٩ - يكون السند على البساط من خلال:		
(أ) مشطي القدمين واليدين	(ب) اليدين	(ج) لا شيء مما ذكر
١٠ - في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والوقوف تكون اليدين والرأس على:		
(أ) شكل مثلث	(ب) شكل مربع	(ج) لا شيء مما ذكر

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

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

1	عند مسك المضرب بالطريقة الآسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات
2	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني
3	يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي
4	عند أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة
5	يتم وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد 50 سم منها
6	في الدرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض
7	في مهارة السقطة الأمامية من الجنو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45 درجة
8	في الضربة الساقطة تقوم الذراع بخداع المنافس بأرجحيتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة
9	من أمثلة الميزان المتحرك المشي على عارضة منخفضة
10	يكون عمل قوة عضلات البطن بصورة متكررة

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

نموذج لاجابة



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة :
المستوى :
الفترة :
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

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

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

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

✓	عند مسك المضرب بالطريقة الآسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات	١
✓	يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني	٢
×	يتم أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي	٣
×	عند أداء مهارة الوقوف على اليدين تدفع الأرض بالرجل الممدودة	٤
✓	يتم وضع الرجل الحرة على الأرض مع عدم ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها	٥
×	في الدرجة الأمامية من المشي يتم ملامسة الرأس للأرض	٦
✓	في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والقرفصاء يتم رفع الرجلين للأعلى بزاوية ٥٥ درجة	٧
✓	في الضربة الساقطة تقوم الذراع بخداع المنافس بأرجحيتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة	٨
×	من أمثلة الميزان المتحرك المشي على عارضة منخفضة	٩
✓	يكون عمل قوة عضلات البطن بصورة متكررة	١٠

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،