# نماذج اختبار البدنية للفترة الأولى مع الإجابات





# تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف السادس ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 22-10-2025 16:49:56

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة التربية البدنية:

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس











صفحة المناهج السعودية على فيسببوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الأول	
توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي	1
نماذج اختبارات فترية منتصف الفصل مرفقة بالإجابات	2
مسرد تحضير التربية البدنية	3
اختبار نهائي سادس انتساب	4
أسئلة اختبار بدنية منتصف الفصل	5



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المملحة العبد المعادة : التربية البدنية والا المملحة العبدية البدنية والا المملحة على المعادس ابتدائي



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة :

مدرسة:

اسم الطا
اسم الطا

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي 1446هـ

#### السوال الأول:

أ- ضعاي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

(	)	الفريق الذي يحدد المرمى الذي سيهاجمه في الشوط الأول يقوم بتنفيذ ركلة البداية بالشوط الثاني.	-1
(	)	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها والعينان مفتوحتان.	-2
(	)	تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمداً بيده, ذراعة.	-3
(	)	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً, الكرة بين الرجلين.	-4
(	)	عند الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً.	-5

### السؤال الثاني:

أ ـ أختار /ي الإجابة الصحيحة فيما يلى :

ي الهواء.	الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو فه	1 هي سرعة تغيير أوضاع
(ج) جميع ما ذكر.	(ب) القدرة العضلية.	(أ) الرشاقة.
	الوقوف الوضع	2 - تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من
(ج) عالياً.	( ب ) أماماً.	(أ) للخلف.
		3 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:
( ج ) جميع ما ذكر.	(ب) الوزن الزائد	(أ) العمر والجنس.
	قوف أماماً والذرعين	4 ـ تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوأ
(ج) للأعلى.	(ب) بجانب الجسم.	(أ) خلف الجسم.
الخارجي.	والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء	5 هي قدرة الجهازين الدوري
(ج) قوة عضلات البطن.	(ب) السرعة.	(أ) اللياقة القلبية التنفسية.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف: السادس ابتدائي



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة:

																							ىدرسة	١
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	---

الصف :	 اسم الطالب:

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي ٢٤٤١هـ

#### السوال الأول:

أ- ضعاي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:

( ✓ )	الفريق الذي يحدد المرمى الذي سيهاجمه في الشوط الأول يقوم بتنفيذ ركلة البداية بالشوط الثاني.	-1
( ✓ )	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها والعينان مفتوحتان.	-4
( ✓ )	تعتبر مخالفة إذا كان اللاعب لمس الكرة متعمداً بيده ، ذراعة.	-٣
( ✓ )	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	- £
( ✓ )	عند الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً.	_0

# السؤال الثاني:

أً - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلى:

ي الهواء.	الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو ف	١ هي سرعة تغيير أوضاع
( ج ) جميع ما ذكر.	(ب) القدرة العضلية.	(أ) الرشاقة.
	الوقوف الوضع	٢ ـ تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من
( ج ) عالياً.	( ب ) أماماً.	(أ) للخلف.
		٣ ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:
( ج ) <b>جمیع</b> ما ذکر <u>.</u>	(ب) الوزن الزائد.	(أ) العمر والجنس.
	قوف أماماً والذرعين	٤ ـ تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الو
( ج ) للأعلى.	(ب) بجانب الجسم.	(أ) خلف الجسم.
الخارجي.	والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء	, and the second
( ج ) قوة عضلات البطن.	( ب ) السرعة.	(أ) اللياقة القلبية التنفسية.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



الأستاذ/

المادة: الصف: الفتررة: الزمرن



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم مكتب التعليم مدرسة

انتهت الأسئلة,,,

	4   هـ	اسي 45/1446 /45	سادس ابتدائي) العام الدر	سف الفصل الدر اسي الأول (س	أسئلة اختبار منتص	
					و الطالج /	اسم
					الجلوس/	رقع
		التوقيع:	لمراجع:	التوقيع: ال	ىحح:	المص
					ال الأول:	السؤ
		فاطئة فيما يلي:	(×) أمام العبارة الخ	م العبارة الصحيحة وعلامة	ىع علامة ( $$ ) أما،	A)
(	)	الطويل.	اء المهارات مثل: الوثب	لمية من خلال تدريبات تحاكي أد	يتم تطور القدرة العض	(1
(	)		جهود البدني.	ل ضربات القلب على شدة الم	تتوقف الزيادة في معد	(2
(	)		تكاز إلى اتجاه الكرة.	لقدم الخارجي لا تشير رجل الار	عند كتم الكرة بوجه ا	(3
(	)		الفعل.	الصفراء إذا اعترض بالقول أو	ينذر اللاعب بالبطاقة	(4
(	)		اماً.	ة بالرأس من وضع الوقوف أم	تبدأ مهارة ضرب الكر	(5
(	)		يها.	أن تكون الكرة متحركة عند لع	في الركلة الحرة يجب	(6
(	)	ند ضرب الكرة.	كون العينان مفتوحتان ع	ب الكرة بالرأس من الثبات أن ت	ينبغي في مهارة ضرب	(7
(	)		دنية المرتبطة بالصحة.	فسية من أهم عناصر اللياقة الب	تعد اللياقة القلبية التنا	(8
(	)	. ز	ضلية في أقصر زمن ممكر	قدرة على إخراج أقصى قوة عد	القدرة العضلية هي الا	(9
(	)	120 متر .	جري أوالمشي لمسافة 0	بة التنفسية عن طريق اختبار ال	يتم تقدير اللياقة القلبي	(10
				العناه		

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح,,



المادة : الصف : الفتررة : الزمر



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

ىدرسة

#### نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي ٢٤٤٦هـ اسم الطالح/ رقم الجلوس/ التوقيع: التوقيع: المراجع: السؤال الأول: $(\sqrt{\lambda})$ ضع علامة ( $\sqrt{\lambda}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\times$ ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلى: يتم تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكى أداء المهارات مثل: الوثب الطويل. (1 تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني. (2 عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي لا تشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة. (3 × ينذر اللاعب بالبطاقة الصفراء إذا اعترض بالقول أو الفعل. (4 تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً. (5 في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها. **(6** × ينبغي في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. **(7** تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (8 القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. (9 ) يتم تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أوالمشي لمسافة ١٢٠٠ متر. (10

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة تعليم ..... مدرسة .....

الدرجة	اسم الطالبة	الأول ٢٤٤١هـ	الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع	معلمة المادة	السادس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

# السؤال الأول: ضعي علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\chi$ ) أما العبارة الخاطئة:

الإجابة	العبارة	
	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني	١
	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن	۲
	تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط	٣
	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر	٤
	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة	٥
	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	*
	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد	<b>Y</b>
	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان	٨
	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٩
	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم	١.

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

<del>(</del> )	مورر	ن العالي: الحداري الإجابة الصحيحة:				
•	تتر	راوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العا	دي ه	ما بين ضربة في الدقيقة		
,	Í	۸٠ - ۷٠	Ļ	۲۰ ـ ۰ ۰	٦	19.
Y	یز	داد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني علم	۷	V		
,	Í	شدة المجهود البدني وحجم العضلات	ب	شدة المجهود البدني	3	حجم العضلات
\$	تتو	وقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة	المج	جهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود الب	بدني	الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة
'	١	ركوب الدراجة	Ļ	الأعمال المنزلية	٦	الإرسىال في كرة الطاولة
4	يت	م اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو	إسط	لة الجهاز		
4	Í	التنفسي	Ļ	الدوري	3	العصبي
•	يت	م نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بو	إسط	لة الجهاز		
	Í	الدوري	Ļ	التنفسي	3	العصبي
7	مز	ن أنواع التوافق	•			
,	Í	توافق عام وتوفق خاص	Ļ	توافق عام فقط	3	توافق خاص فقط
٧	ie	ند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب	بوض	ع جسمه بی <i>ن</i>		
V	١	بين الكرة والمنافس	Ļ	خلف المنافس والكرة	٦	أمام المنافس والكرة
٨	ينږ	بغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي				
^	Í	رفع القدم قليلاً لأعلى	Ļ	خفض القدم باتجاه الكرة	3	رفع القدم عالياً اماماً
۵	ie	ند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام و	رفع	الذراعين جانباً لحفظ		
`	Í	التوازن	Ļ	الثبات	3	السيطرة على الحركة
١.	مر	ن فوائد الإحماء				
, •	١	الوقاية من الاصابات	ب	تحسين مرونة العضلات	3	جميع ما سبق



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة تعليم ..... مدرسة .....

رجة	الدر.	الاجابة النموذجية	اسم الطالبة	الأول ٦٤٤١هـ	الفصل	الأولى	اختبار الفترة
وقيع	التوا		معلمة المادة	السادس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

# السؤال الأول: ضعي علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\chi$ ) أما العبارة الخاطئة:

الإجابة	المعبارة	
<u>√</u>	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني	١
<u>√</u>	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن	۲
<u>√</u>	تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط	٣
<u>√</u>	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر	٤
<u>√</u>	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة	٥
<u>√</u>	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	٦
<u>√</u>	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد	٧
×	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان	٨
×	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٩
×	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم	١.

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

AL)	موان العالي: احداري الإجابة الصحيحة:					
,	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العاد	دي ه	ما بين ضربة في الدقيقة			
'	<u> </u>	ŀ	۲۰ ـ ۰	3	١٠٠_٩٠	
۲	يزداد معدل ضربات القلب أقناء المجهود البدني على	ن	V			
	أ شدة المجهود البدني وحجم العضلات	·Ĺ	شدة المجهود البدني	3	حجم العضلات	
٣	تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة	المج	جهود البدني وحجم العضلات ففي المجهود الب	بدني	الذي يتم فيه استخدام العضلات الكبيرة	
	أ ركوب الدراجة	÷	الأعمال المنزلية	٦	الإرسىال في كرة الطاولة	
٤	يتم اخذ الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز					
	أ <u>التنفسي</u>	Ļ	الدوري	3	المعصبي	
٥	يتم نقل الاكسجين في اللياقة القلبية التنفسية بواسطة الجهاز					
	أ <u>الدوري</u>	Ļ	التنفسي	3	العصبي	
٦	من أنواع التوافق					
	أ توافق عام وتوفق خاص	Ļ	توافق عام فقط	3	توافق خاص فقط	
<b>V</b>	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بوضع جسمه بين					
٧	أ بين الكرة والمنافس	Ļ	خلف المنافس والكرة	٦	أمام المنافس والكرة	
٨	ينبغي عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي					
	أ رفع القدم قليلاً لأعلى	Ļ	خفض القدم باتجاه الكرة	3	رفع القدم عالياً اماماً	
4	عند ضرب الكرة بالرأس يتم مرجحة الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً لحفظ					
ì	أ التوازن	Ļ	الثبات	<b>E</b>	السيطرة على الحركة	
١.	من فوائد الإحماء					
	أ الوقاية من الاصابات	Ļ	تحسين مرونة العضلات	3	<b>ج</b> میع ما سبق	