

نماذج اختبار البدنية للفترة الأولى مع الإجابات



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

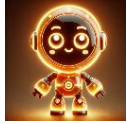
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف السادس ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-10-22 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 للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

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
الصف : السادس ابتدائي

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 الأكسجين من الهواء الخارجي.	(أ) اللياقة القلبية التنفسية.	(ب) السرعة.	(ج) قوة عضلات البطن.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

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

معلم/ة المادة:

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.
()	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 إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي 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
١	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني
٢	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن
٣	تعمل التهينة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط
٤	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ٢٠٠ متر
٥	تعرف القدرة العضلية بأنها القوة المميزة بالسرعة
٦	التوافق عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
٧	من العوامل التي تؤثر على عنصر الرشاقة الوزن الزائد
٨	عند ضرب الكرة بالرأس ينبغي أن تكون العينان مغلقتان
٩	تعتبر القدرة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
١٠	يدفع القلب في كل ضربة من ضرباته كمية متغيرة من الدم

السؤال الثاني: اختاري الاجابة 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 اخذ 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>الاجابة 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 التهيئة على اعادة 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 الاجابة 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 اخذ 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 اماماً
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>