

اختبار نهائي البدنية والدفاع عن النفس مع الإجابة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 19:21:22 2025-05-14

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | 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 الثالث

دليل المعلم لمادة رياضات الدفاع عن النفس طبعة العام 1446هـ

1

دليل المعلم طبعة العام 1446هـ

2

تحميل كتاب الطالب

3

تحميل دليل المعلم لمادة رياضات الدفاع عن النفس

4

نموذج اختبار الفترة محلل

5

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1445هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

16

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

1	تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين .
2	عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد .
3	تؤدي المحاورة بالكرة في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
4	تستخدم المسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
5	عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة بطينة وخاطفة.
6	عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يدار الرسغ للخلف تمهيداً لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.
7	يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلاً ويقبض على المضرب مع عدم تصلب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد.
8	عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله .
9	تؤدي الدرجة الأمامية من المشي في الجمباز من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثني الجذع قليلاً للخلف .
10	تؤدي الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الأقعاء على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
11	عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يثني الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
12	تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
13	يبدأ الطيران الأولى للقفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى عمودي لسطح طاولة القفز .
14	يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
16	عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز يراعى استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين جانباً .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد يتم نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل	أ- مرفق	ب- رسغ	ج- كف
2- عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد يكون المشي/ الجري باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممررة ولف الجذع للخلف وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي.	أ- خطوة	ب- خطوتين	ج- 3 خطوات
3- عند أداء المحاورة بالكرة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.			

أ - للجانب	ب - للخلف	ج - للأمام
4- عند أداء مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة يتقاطع المضرب مع الجسم عند.....		
أ- الصد	ب - الضرب	ج - الاستقبال
5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب .		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
6- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.		
أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الرأس
7- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب- الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز يتم دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع		
أ - الوقوف	ب - التكور	ج - الهبوط
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز تكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي الشقطة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض .		
أ - 50 م	ب - 60 م	ج - 70 م
11- تؤدي القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من الجري على المشطين من مسافة نحو سلم الارتقاء عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة .		
أ - 30 م	ب - 20 م	ج - 10 م
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة :

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	المصحح	المراجع
40	المستحقة	لتوقيع
	لتوقيع	

نموذج الإجابة

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين .
✓	2- عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد تكون المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد .
✓	3- تؤدي المحاورة بالكرة في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
✓	4- تستخدم المسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
×	5- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة بطيئة وخاطفة.
✓	6- عند أداء ضربة الصد الأمامية في كرة الريشة الطائرة يدار الرسغ للخلف تمهيداً لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.
✓	7- يؤدي الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلاً ويقبض على المضرب مع عدم تصلب الرسغ وثنى بسيط في الساعد والعضد.
✓	8- عند أداء الضربة المقوسة الخلفية في كرة الريشة الطائرة تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم لحظة مد الذراع بطوله .
×	9- تؤدي الدحرجة الأمامية من المشي في الجمباز من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للخلف .
×	10- تؤدي الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الأقباء على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
✓	11- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز يثنى الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
✓	12- تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
×	13- يبدأ الطيران الأولي للقفز داخل على طاولة القفز بالعرض في الجمباز الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى عمودي لسطح طاولة القفز .
✓	14- يسمى إخلال الاتزان في الجودو بـ (كوزوشي) .
✓	15- من أهم الأخطاء الشائعة في رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي) عدم حمل المدافع (الأوكي) على الظهر .
×	16- عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز يراعى استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين جانباً .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد يتم نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل أ- مرفق ب- رسغ ج- كف
2- عند أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) في كرة اليد يكون المشي / الجري باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممررة ولف الجذع للخلف ، وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي. أ- خطوة ب- خطوات ج- 3 خطوات
3- عند أداء المحاورة بالكرة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس. أ- للجانب ب- للخلف ج- للأمام
4- عند أداء مسكة المضرب الخلفية في كرة الريشة الطائرة يتقاطع المضرب مع الجسم عند أ- الصد ب- الضرب ج- الاستقبال

5- عند أداء الإرسال الأمامي في كرة الريشة الطائرة تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب .		
أ - الأمام	ب - الخلف	ج - الجانب
6- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.		
أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الرأس
7- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب - الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس في الجمباز يتم دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع		
أ - الوقوف	ب - التكور	ج - الهبوط
9- عند أداء الوقوف على اليدين والثبات (2 ث) في الجمباز تكون وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً		
أ - أسفل	ب - جانبا	ج - عاليا
10- تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الجمباز من وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض .		
أ - 50 م	ب - 60 م	ج - 70 م
11- تؤدي القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من الجري على المشطين من مسافة نحو سلم الارتقاء عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة .		
أ - 30 م	ب - 20 م	ج - 10 م
12- من المهارات التي تم دراستها في وحدة الجودو .		
أ - السقطة الجانبية	ب - السقطة الأمامية	ج - رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:		
(أ) قليلاً للأمام	(ب) للأعلى	(ج) لا شيء مما ذكر
2 - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :		
(أ) الدوران	(ب) الخلف	(ج) جميع الاجابات صحيحة
3 - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:		
(أ) مستقيماً	(ب) مثنيّاً	(ج) جميع الاجابات خاطئة
4 - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:		
(أ) للأمام للسيطرة على الكرة	(ب) للخلف	(ج) جميع الإجابات صحيحة
5- يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:		
(أ) الجنس والطول والعمر	(ب) نمط الحياة	(ج) جميع ما ذكر صحيح
6 - يجب على اللاعبين تبديل نصفي الملعب في:		
(أ) نهاية الشوط الثاني.	(ب) نهاية الشوط الأول.	(ج) لا شيء مما ذكر
7 - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:		
(أ) مرونة الجذع.	(ب) القدمين.	(ج) الرأس.
8 - في مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة تستند اليد الحرة على الكرة:		
(أ) للحماية.	(ب) للتمرير.	(ج) للتصويب.
9 - تحدث حالة كرة القفز عندما يتم احتساب كرة:		
(أ) عالية.	(ب) ممسوكة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
10 - في التحمل أثناء تكرار الأداء لأكبر عدد من المرات فإن التعب يقع على:		
(أ) الجهاز العضلي.	(ب) الجهاز الهضمي.	(ج) لا شيء مما ذكر

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	تسمح التمريرة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة
2	يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز
3	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
4	تؤدي مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين
5	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء
6	يجب أن يحصل الطلاب على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممتدة في وجبة الافطار
7	عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة يتم اخذ خطوة بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليه
8	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
9	تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء على الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحية
10	يشتمل الغذاء المتوازن على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء

انتهت الأسئلة,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ	اسم الطالب/هـ
المصحح:	تم الجلوس/
التوقيع:	

نموذج الإجابة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - عند أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة يميل الجذع:	(أ) قليلاً للأمام	(ب) للأعلى	(ج) لا شيء مما ذكر
٢ - في الارتكاز الأمامي يشير الصدر والقدم باتجاه :	(أ) الدوران	(ب) الخلف	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٣ - عند أداء مهارة التصويب من الثبات يتم حمل الكرة بالكفين ورفعهما أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع:	(أ) مستقيماً	(ب) مثنيّاً	(ج) جميع الإجابات خاطئة
٤ - عند أداء مهارة المحاورة تكون أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير:	(أ) للأمام للسيطرة على الكرة	(ب) للخلف	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥ - يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على:	(أ) الجنس والطول والعمر	(ب) نمط الحياة	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٦ - يجب على اللاعبين تبديل نصفي الملعب في:	(أ) نهاية الشوط الثاني.	(ب) نهاية الشوط الأول.	(ج) لا شيء مما ذكر
٧ - تقاس المرونة العضلية عن طريق قياس:	(أ) مرونة الجذع.	(ب) القدمين.	(ج) الرأس.
٨ - في مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة تستند اليد الحرة على الكرة:	(أ) للحماية.	(ب) للتمرير.	(ج) للتصويب.
٩ - تحدث حالة كرة القفز عندما يتم احتساب كرة:	(أ) عالية.	(ب) ممسوكة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
١٠ - في التحمل أثناء تكرار الأداء لأكثر عدد من المرات فإن التعب يقع على:	(أ) الجهاز العضلي.	(ب) الجهاز الهضمي.	(ج) لا شيء مما ذكر

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	تسمح التمريرة المرتدة بيد واحدة للمرور بتخطي الكرة المنافس قبل التصدي للكرة
✓	٢	يجب مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز
✓	٣	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
✓	٤	تؤدي مهارة المحاورة من وضع الوقوف أماماً وثقل الجسم موزع بين القدمين
✓	٥	على الوالدين توفير الوجبات الصحية لأبنائهم تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء
✓	٦	يجب أن يحصل الطلاب على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممتدة في وجبة الافطار
✓	٧	عند أداء مهارة التصويب السلمي في كرة السلة يتم اخذ خطوة بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليه
✓	٨	الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الانسان
✓	٩	تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء على الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحية
✓	١٠	يشتمل الغذاء المتوازن على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة،،،