تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي



موقع
حلول كتبي

https://hululktby.com

EXPLORE IT ON AppGallery

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن : موقع حلول كتبي

اختبار الفترة الأولى

الصف: سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

هـ

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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

1	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.	( )
2	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً , الكرة بين الرجلين.	( )
6	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.	( )
7	ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.	( )
8	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.	( )
9	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	
2	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى						
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.						
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :						
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	
5	أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و						
	أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	لا شيء مما ذكر	
6	تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين						
	أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
7	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ						
	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح	
8	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها						
	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر	
9	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم.						
	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح	
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع حلول كتبي

اختبار الفترة الأولى

صف: سادس ابتدائي

ل الدراسي الأول هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف سادس ابتدائي الفصل الأول لعام هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

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

١	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني.	(✓)
٢	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل الشهيق والزفير.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	تؤدى مهارة الجري المتعرج بالكرة من الوقوف الوضع أماماً ، الكرة بين الرجلين.	(✓)
٦	في مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.	(✓)
٧	ترفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها في مهارة كتم الكرة.	(✓)
٨	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات من وضع الوقوف الوضع أماماً.	(✓)
٩	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

موقع حلول كتبي

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	
٢	في مهارة الجري المتعرج بالكرة يتم ركل الكرة والتقدم إلى						
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.						
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :						
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٥	أثناء ركل الكرة بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي يكون وضع جسم الطالب بين ..... و						
	أ	الكرة والمنافس	ب	الكرة والمرمى	ج	لا شيء مما ذكر	
٦	تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين						
	أ	جانباً أسفل	ب	للأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٧	في مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ترفع الذراعان جانباً بخفه لحفظ						
	أ	الهبوط	ب	التوازن	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٨	في مهارة الإرسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها						
	أ	ثباتاً	ب	دوراناً	ج	لا شيء مما ذكر	
٩	عند أداء الضربة الطائرة المسقطة تسحب اليد لضرب الكرة ويكون المضرب ..... الجسم.						
	أ	أعلى	ب	بجانب	ج	جميع ما ذكر صحيح	
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

موقع حلول كتبي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي 144هـ

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 , ذراعة.	( )
-4	تؤدى 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 ـ أختار/ي 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 ـ تؤدى مهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف الوضع		
(أ) للخلف.	(ب) أماماً.	(ج) عالياً.
3 ـ من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
4 ـ تؤدى 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.

معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

نموذج الاجابة



البدنية والدفاع عن النفس
الصف : السادس ابتدائي

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف السادس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٤هـ

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 ، ذراعة.	(✓)
٤-	تؤدى 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 ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

معلم/ة المادة:

موقع حلول كتبي

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن
:

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي / هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 أوالمشي لمسافة 1200 متر .	( )

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

نموذج الاجابة

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الزمـــــــــن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (سادس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/ ١٤٤٤هـ			
اسم الطالبة/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 أوالمشي لمسافة ١٢٠٠ متر .	(✓)

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

موقع حلول كتبي

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول 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 :

	العبارة	الإجابة
١	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني	
٢	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن	
٣	تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط	
٤	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبارالجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠متر	
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	٧٠ ـ ٨٠	ب	٥٠ ـ ٦٠	ج	٩٠ ـ ١٠٠	
٢	يزداد معدل ضربات القلب أقناء 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 وتوفق 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 اماماً	
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	

نموذج الاجابة

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

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

	العبارة	الإجابة
١	يمثل الجزء التمهيدي مدخل لأداء أي نشاط بدني	√
٢	بعد ضرب الكرة بالرأس يتم رفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن	√
٣	تعمل التهيئة على اعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط	√
٤	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبارالجري أو المشي لمسافة ١٢٠٠متر	√
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	٧٠ - ٨٠	ب	٥٠ - ٦٠	ج	٩٠ - ١٠٠	
٢	يزداد معدل ضربات القلب أقناء 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 وتوفق 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 اماماً	
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	

موقع حلول كتبي