

الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٥ هـ	الصف : الخامس	اختبار مادة : التربية البدنية والصحية
معلم المادة: التوقيع :	الدرجة	الاسم:

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

١ - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من:		
(أ) الثبات والحركة	(ب) الثبات	(ج) لاشي مما ذكر
٢ - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
(أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.	(ب) الخلفية	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في:		
(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة	(ب) نشاط رياضي واحد	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على:		
(أ) أرض الملعب	(ب) خارج الملعب	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية:		
(أ) الكربوهيدرات والبروتين	(ب) البروتين فقط	(ج) لاشي مما ذكر

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

١	تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف
٢	تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم
٣	من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس
٤	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة
٥	من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،، معلم المادة /

الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٥ هـ	الصف : الخامس	اختبار مادة : التربية البدنية والصحية
معلم المادة: التوقيع :	الدرجة	الاسم:

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

١ - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من:		
(أ) الثبات والحركة	(ب) الثبات	(ج) لاشي مما ذكر
٢ - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
(أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.	(ب) الخلفية	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في:		
(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة	(ب) نشاط رياضي واحد	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على:		
(أ) أرض الملعب	(ب) خارج الملعب	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية:		
(أ) الكربوهيدرات والبروتين	(ب) البروتين فقط	(ج) لاشي مما ذكر

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

١	تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف	√
٢	تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم	×
٣	من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس	√
٤	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة	√
٥	من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار	√

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،، معلم المادة /