

الدرجة	الإجابة النموذجية	اسم الطالبة	الأول ١٤٤٤ هـ	الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع		معلمة المادة	الخامس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

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

الإجابة	العبارة
√	تبدأ حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب
√	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً في كثير من الرياضات لتحقيق الفوز
√	في كرة القدم وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية
√	من مواصفات الأداء الصحيح في كرة القدم أن تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة
√	في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية
X	في كرة القدم يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني
X	في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة
X	في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجهاً لأسفل
X	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير
X	عند صعود الدرج نحتاج دائماً الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي مرحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة	أ   للخلف	ب   للأمام	ج   للأعلى
٢	عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم	أ   العقب	ب   المشط	ج   القدم كاملة
٣	القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟	أ   القدم الأمامية	ب   القدم الخلفية	ج   كلتا القدمين
٤	عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق	أ   التعرق	ب   الشهيق	ج   الزفير
٥	في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟	أ   التصويب على المرمى	ب   التمرير لمسافات قصيرة	ج   التمرير لمسافات طويلة
٦	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز	أ   مثنية من مفصل الركبة	ب   ممدودة بالكامل	ج   ممرجة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع	أ   مانلاً للأمام	ب   مستقيماً	ج   مانلاً للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين .....	أ   الكرة والأمام	ب   الكرة والمهاجم	ج   الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع .....	أ   ثني	ب   مد	ج   شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية	أ   الوثب العالي	ب   دفع الجلة	ج   جميع ما سبق

عرض خاص بمناسبة اليوم الوطني ولفترة محدودة ج/١٦٧٩-٠٥٩٣٨

ملف وورد قابل للتعديل (نموذج أسئلة + نموذج إجابة ١٠ ريال)