تم تحميل وعرض المادة من


منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد













اختبار الفترة الثانية

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨هـ



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	( )
4	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	( )
5	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	( )
6	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	( )
7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
9	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	( )
10	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.					
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر
3	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.					
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.					
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
5	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى , مع انحناء الجسم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

1- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من ..... .

2- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم ..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

3- تؤدى مهارة ..... من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً , وإلى الجانب الخلفي.

4- تؤدى مهارة ..... من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف , ثم للأمام.

5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	(✓)
٤	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	(✓)
٥	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	(✓)
٦	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	(✓)
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	(✓)
١٠	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.					
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر
٣	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.					
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.					
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
٥	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى ، مع انحناء الجسم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

١- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من .....الثباث..... .

٢- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم .....للأمام..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

٣- تؤدى مهارة .الضربة الطائرة العالية. من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً ، وإلى الجانب الخلفي.

٤- تؤدى مهارة الضربة الساحقة. من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف ، ثم للأمام.

٥- . السرعة ..هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الخامس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	يتم البدء المنخفض على ثلاث مراحل (خذ مكانك – استعد – أنطلق) . ( )
٢	يكون الهبوط على مشط القدم. ( )
٣	يتكون الوثب العالي بطريقة السرجية من ثلاث مراحل. ( )

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند أداء البدء المنخفض في مرحلة خذ مكانك يراعى أن يقوم اللاعب/ـة	
أ- القدمان متصلتان بالأرض	ب- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض	ت- جميع ما ذكر
٢	يتكون الوثب العالي بطريقة السرجية من اربعة مراحل وهي:	
أ- الاقتراب-الارتقاء-التعدية-الهبوط	ث- الاقتراب -التعدية-الهبوط	ج- الاقتراب-الارتقاء-التعدية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

الصف الخامس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١ يتم البدء المنخفض على ثلاث مراحل (خذ مكانك – استعد – أنطلق) .	(صح)
٢ يكون الهبوط على مشط القدم.	(صح)
٣ يتكون الوثب العالي بطريقة السرجية من ثلاث مراحل.	(خطأ)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
١	عند أداء البدء المنخفض في مرحلة خذ مكانك يراعى أن يقوم اللاعب/ـة	
أ- القدمان متصلتان بالأرض	ب- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض	ت- جميع ما ذكر
٢	يتكون الوثب العالي بطريقة السرجية من اربعة مراحل وهي:	
أ- الاقتراب-الارتقاء-التعدية-الهبوط	ث- الاقتراب -التعدية-الهبوط	ج- الاقتراب-الارتقاء-التعدية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

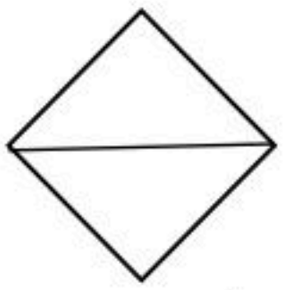
اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الخامس الابتدائي

اسم الطالب / ة الصف /



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

1- يعتبر الإرسال المستقيم هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما	
2- عند أداء مهارة الضربة الخلفية لا يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض	
3- عند اداء مهارة الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة	
4- تتم تنمية عنصر السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 80 مترا .	
5- تتكون مهارة البدء المخفض من ثلاثة مراحل	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

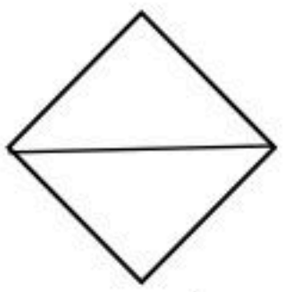
قوة القبضة - عمودي - الارتقاء - الضربة الساحقة - الارتكاز

1- تتكون مهارة العدو من ثلاث مكونات أساسية إحداها مرحلة ..... .
2- تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل إحداها مرحلة ..... .
3- تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في لعبة التنس ..... على الأرض .
4- عند أداء مهارة الإرسال المستقيم يكون المضرب ..... على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة .
5- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق جهاز ..... .

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الخامس الابتدائي

اسم الطالب / ة الصف /



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

1- يعتبر الإرسال المستقيم هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما	✓
2- عند أداء مهارة الضربة الخلفية لا يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض	×
3- عند اداء مهارة الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة .	✓
4- تتم تنمية عنصر السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 80 مترا .	×
5- تتكون مهارة البدء المخفض من ثلاثة مراحل .	✓

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

قوة القبضة - عمودي - الارتقاء - الضربة الساحقة - الارتكاز

1- تتكون مهارة العدو من ثلاث مكونات أساسية إحداها مرحلة الارتكاز .
2- تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل إحداها مرحلة الارتقاء .
3- تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في لعبة التنس الضربة الساحقة على الأرض .
4- عند أداء مهارة الإرسال المستقيم يكون المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة .
5- يقاس عنصر القوة العضلية عن طريق جهاز قوة القبضة .

موقع منهجي
mnhaji.com