

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الخامس الابتدائي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

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

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟				
	-1 القوة العضلية	-2 التركيب الجسمي	-3 جميع ما ذكر صحيح		
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟				
	-1 الرشاقة	-2 السرعة	-3 المرونة		
3.	عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي في كرة القدم يميل الجذع قليلا أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا قليلا لحفظ الاتزان و متابعة حركة الركل للأمام ؟				
	-1 للجانب	-2 للخلف	-3 للأمام		
4.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى و التميرير لمسافات طويلة ؟				
	-1 تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2 كتم الكرة بباطن القدم	-3 الجري المتعرج بالكرة		
5.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة الهجوم الفردي ؟				
	-1 تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2 الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-3 كتم الكرة بباطن القدم		
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تكون قدم الارتكاز باتجاه				
	-1 المرمى	-2 التماس	-3 الكرة		
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟				
	-1 الرشاقة	-2 المرونة	-3 التوافق		
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟				
	-1 الاتزان	-2 السرعة	-3 المرونة		
9.	يعتبر هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما في كرة الطاولة ؟				
	-1 الإرسال المستقيم	-2 الإرسال المعكوس	-3 الإرسال من تحت الذراع		
10.	عند أداء مهارة الضربة الخلفية في كرة الطاولة تضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة قدم الارتكاز ؟				
	-1 جانب	-2 أمام	-3 خلف		
11.	تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في كرة الطاولة ؟				
	-1 الضربة الخلفية	-2 الضربة الساحقة	-3 الضربة الطائرة العالية		
12.	تتكون مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى من مراحل ؟				
	-1 خذ مكانك - انطلق	-2 استعد - انطلق	-3 خذ مكانك - استعد - انطلق		
13.	تتكون مهارة آلية العدو الصحيح في ألعاب القوى من مراحل ؟				
	-1 3	-2 4	-3 5		
14.	تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية في ألعاب القوى من مراحل ؟				
	-1 3	-2 4	-3 5		
	ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟				

15	-1	الكاراتيه	-2	الجودو	-3	التايكوندو
----	----	-----------	----	--------	----	------------

/ 8

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

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه بعد تسجيل هدف .
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا ارتكب أي مخالفة للمادة (17) .
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يتم استخدام المكعبات في سباقات المسافات القصيرة مثل (100 م / 200 م / 400 م) .
4	عند الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل – ماكبي) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة .

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفرغ؟

1- عدد/ي اثنين من أنواع الصد ؟

.....-1

.....-2

انتهت الأسئلةتمنياتى لكم بالتوفيق
معلمة/ة المادة:

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الخامس الابتدائي (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	المستحقة	40
المصحح	توقيع	
المراجع	التوقيع	

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	القوة العضلية	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي في كرة القدم يميل الجذع قليلا أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا قليلا لحفظ الاتزان و متابعة حركة الركل للأمام ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
4.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى و التميرير لمسافات طويلة ؟	-1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2	كتم الكرة بباطن القدم	-3	الجري المتعرج بالكرة
5.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة الهجوم الفردي ؟	-1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-3	كتم الكرة بباطن القدم
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تكون قدم الارتكاز باتجاه	-1	المرمى	-2	التماس	-3	الكرة
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	-1	الرشاقة	-2	المرونة	-3	التوافق
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	المرونة
9.	يعتبر هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما في كرة الطاولة ؟	-1	الإرسال المستقيم	-2	الإرسال المعكوس		الإرسال من تحت الذراع
10.	عند أداء مهارة الضربة الخلفية في كرة الطاولة تضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة قدم الارتكاز ؟	-1	جانب	-2	أمام	-3	خلف
11.	تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في كرة الطاولة ؟	-1	الضربة الخلفية	-2	الضربة الساحقة	-3	الضربة الطائرة العالية
12.	تتكون مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى من مراحل ؟	-1	خذ مكانك - انطلق	-2	استعد - انطلق	-3	خذ مكانك - استعد - انطلق
13.	تتكون مهارة آلية العدو الصحيح في ألعاب القوى من مراحل ؟	-1	3	-2	4	-3	5
14.	تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية في ألعاب القوى من مراحل ؟	-1	3	-2	4	-3	5
	ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟						

/ 8

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

✓	1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه بعد تسجيل هدف .
×	2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا ارتكب أي مخالفة للمادة (17) .
✓	3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يتم استخدام المكعبات في سباقات المسافات القصيرة مثل (100 م / 200 م / 400 م) .
✓	4	عند الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماكي) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة .

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفرغ؟

1- عدد/ي اثنين من أنواع الصد ؟

1- من أسفل إلى أعلى (أولجل - ماكي) 2- من الخارج للداخل (مومتونج - ماكي) 3- من أعلى إلى أسفل (أري - ماكي) .

انتهت الأسئلةتمنياتي لكم بالتوفيق
معلمة/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح: التوقيع: المراجع: التوقيع:

السؤال الأول:

A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي

- | | |
|-------|---|
| () | 1) تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب |
| () | 2) تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم |
| () | 3) القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. |
| () | 4) يكون الاقتراب لتمرير الكرة بالقدم الخارجي في الاتجاه المعاكس. |
| () | 5) تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي. |
| () | 6) عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ثني الركبة قليلاً. |
| () | 7) في بداية المنافسة يتم إجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش. |
| () | 8) أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة. |
| () | 9) في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب الارتكاز عن الأرض |
| () | 10) تبدأ الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض. |
| () | 11) يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل. |
| () | 12) في مهارة البدء المنخفض تنخفض ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية 90 درجة. |
| () | 13) عند الأمر بوضع (استعد) على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير , اتخاذ وضع الاستعداد الكامل. |
| () | 14) في الضربة الطائرة تسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً. |
| () | 15) تعد الضربة الساقطة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس. |
| () | 16) تستخدم مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة. |
| () | 17) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 متر) . |
| () | 18) في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى. |
| () | 19) في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية 30 درجة. |
| (✓) | 20) عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) .
انتهت الأسئلة , , ,
ارجو لكم بالتوفيق والنجاح , , ,
الأستاذ/ |

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي)
العام الدراسي 1445/1446 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح:

التوقيع:

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي

- | | |
|-------|--|
| (✓) | 1) تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب |
| (x) | 2) تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم |
| (✓) | 3) القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. |
| (x) | 4) يكون الاقتراب لتمرير الكرة بالقدم الخارجي في الاتجاه المعاكس. |
| (✓) | 5) تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي. |
| (✓) | 6) عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ثني الركبة قليلاً. |
| (x) | 7) في بداية المنافسة يتم إجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش. |
| (✓) | 8) أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة. |
| (✓) | 9) في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب الارتكاز عن الأرض |
| (✓) | 10) تبدأ الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض. |
| (✓) | 11) يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل. |
| (x) | 12) في مهارة البدء المنخفض تنخفض ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية 90 درجة. |
| (✓) | 13) عند الأمر بوضع (استعد) على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير , اتخاذ وضع الاستعداد الكامل. |
| (✓) | 14) في الضربة الطائرة تسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً. |
| (✓) | 15) تعد الضربة الساقطة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس. |
| (✓) | 16) تستخدم مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة. |
| (✓) | 17) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 متر) . |
| (x) | 18) في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى. |
| (✓) | 19) في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية 30 درجة. |
| (✓) | 20) عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية (اليسرى) .
انتهت الأسئلة , , ,
ارحو لكم بالتوفيق , والنجاح ..
الأستاذ/ |

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : الخامس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام ؟	1- حرق السرعات الحرارية الزائدة	2- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة
4.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟	1- قصيرة	2- طويلة	3- جميع ما ذكر صحيح
5.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة ؟	1- الوسط الفردي	2- الدفاع الفردي	3- الهجوم الفردي
6.	هو الإرسال الأقوى و أسرع و الأكثر شيوعا . . ؟	1- الإرسال المستقيم	2- الإرسال من أعلى	3- الإرسال المعكوس
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟	1- 10	2- 12	3- 11
8.	من مراحل البدء المنخفض ؟.	1- خذ مكانك	2- الاقتراب	3- الارتكاز
9.	تؤدي مهارة الضربة الطائفة العالية في التنس الأرضي المصغر بسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلا و إلى الجانب الخلفي ويكون المضرب ؟.	1- عاليا	2- أسفل	3- وسط
10.	من مراحل العدو الصحيح . ؟	1- الارتكاز	2- حركة الذراعين و الرجلين	3- جميع ما ذكر صحيح
11.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة مع ثني الركبة قليلا ؟	1- للخارج	2- للداخل	3- للجانب

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

1-	مهارة الضربة الساحقة في التنس الأرضي المصغر تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس . ؟	صح	-2	خطأ
2-	لا يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي . ؟	صح	-2	
3-	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي والتمرير لمسافات طويلة . ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة . ؟	صح	-2	
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل ؟	صح	-2	
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كل منهما لاعبان ؟	صح	-2	
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (وقفة الطعن الأمامية (أب كوبي)) ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية القصيرة . ؟	صح	-2	
10-	عند أداء مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب . ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع الوقفات التي تم دراسته في رياضة التايكوندو ؟

-1

-2

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الخامس الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	درجة المستحقة
		40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة .

1.	من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام ؟	1- حرق السعرات الحرارية الزائدة	2- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة
4.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟	1- قصيرة	2- طويلة	3- جميع ما ذكر صحيح
5.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة ؟	1- الوسط الفردي	2- الدفاع الفردي	3- الهجوم الفردي
6.	هو الإرسال الأقوى و أسرع و الأكثر شيوعا . ؟	1- الإرسال المستقيم	2- الإرسال من أعلى	3- الإرسال المعكوس
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟	1- 10	2- 12	3- 11
8.	من مراحل البدء المنخفض ؟	1- خذ مكانك	2- الاقتراب	3- الارتكاز
9.	تؤدي مهارة الضربة الطائفة العالية في التنس الأرضي المصغر بسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلا و إلى الجانب الخلفي ويكون المضرب ؟	1- عاليا	2- أسفل	3- وسط
10.	من مراحل العدو الصحيح . ؟	1- الارتكاز	2- حركة الذراعين و الرجلين	3- جميع ما ذكر صحيح
11.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة مع ثني الركبة قليلا ؟	1- للخارج	2- للداخل	3- للجانب



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

1-	-1	صح	-2	خطأ	مهارة الضربة الساحقة في التنس الأرضي المصغر تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس . ؟
2-	-1	صح	-2	خطأ	لا يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي . ؟
3-	-1	صح	-2	خطأ	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي والتمرير لمسافات طويلة . ؟
4-	-1	صح	-2	خطأ	لا تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة . ؟
5-	-1	صح	-2	خطأ	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟
6-	-1	صح	-2	خطأ	يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل ؟
7-	-1	صح	-2	خطأ	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟
8-	-1	صح	-2	خطأ	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو (وقفة الطعن الأمامية (آب كوبي)) ؟
9-	-1	صح	-2	خطأ	تعرف وقفة الطعن الأمامية (آب - كوبي) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية القصيرة . ؟
10-	-1	صح	-2	خطأ	عند أداء مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب . ؟

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع الوقفات التي تم دراسته في رياضة التايكوندو ؟

1- وقفة المشي (آب - سوجي)

2- وقفة الطعن الأمامية (آب - كوبي)

تمنيتي لكم بالتوفيق



موقع منهجي
mnhaji.com



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة : تربية بدنية
الصف : خامس ابتدائي
الفترة :
الزمن :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/ة:

نموذج الإجابة

المسؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	١- تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى ، والتمرير لمسافات طويلة.
(✓)	٢- في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز ثقل الجسم.
(✓)	٣- تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.
(✓)	٤- في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يوزع المؤدي للمهارة نظره بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.
(✓)	٥- عند الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل (اليمنى واليسرى).
(✓)	٦- تؤدي مهارة كتم الكرة بباطن القدم باستخدام الأرض مع القدم.
(✓)	٧- تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي من الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
(✓)	٨- تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه.
(✓)	٩- تحتسب ركلة حرة مباشرة إذا دفع أحد أعضاء الفريق الآخر.
(✓)	١٠- يؤدي الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
(✓)	١١- يكون المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
(✓)	١٢- تؤدي الضربة الخلفية في التنس من وقفة الاستعداد يكون المضرب في مستوى الحوض.
(✓)	١٣- في الضربة الخلفية يتم تحريك اليد الحاملة للمضرب جانباً خلفاً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس.
(✓)	١٤- تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.
(✓)	١٥- تؤدي الضربة الساحقة من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف.
(✓)	١٦- تؤدي مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي من خلال الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
(✓)	١٧- تؤدي الضربة الطائرة العالية من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي.
(✓)	١٨- في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.
(✓)	١٩- في منافسات كرة التنس تقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة.
(✓)	٢٠- تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين.

موقع منهجي
mnhaji.com



السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....	(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٢- في منافسات لعبة كرة التنس كل مجموعة تتكون من	(أ) عشرة أشواط.	(ب) ستة أشواط.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٣- يتم البدء المنخفض على	(أ) ثلاث مراحل.	(ب) خمس مراحل.	(ج) عشر مراحل.
٤- في المرحلة الأولى من البدء المنخفض وهي خذ مكانك يتم أخذ وضع الجثو فترتكز القدمان	(أ) أمام خط البدء.	(ب) خلف خط البدء.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥- تبدأ مرحلة الطيران في العدو الصحيح من بداية انتقال الرجل الخلفية	(أ) للأمام.	(ب) للأعلى.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٦- من طرق قياس القوة العضلية	(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الشد على القلعة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٧- في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل الخلفية اليسرى للخارج بزاوية	(أ) ٥٠ درجة.	(ب) ٣٠ درجة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨- في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء ركل الكرة يميل الجذع	(أ) للأمام قليلاً.	(ب) للخلف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩- في مهارة الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة ، مع رفع كعب رجل الارتكاز	(أ) للأعلى.	(ب) عن الأرض.	(ج) للأمام.
١٠- قدرة الجازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.	(أ) اللياقة القلبية التنفسية.	(ب) السرعة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١١- تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار..... أو	(أ) الجري.	(ب) الجري أو المشي.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٢- تقاس القوة العضلية عن طريق:	(أ) عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	(أ) القدرة العضلية.	(ب) الرشاقة.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٤- من العوامل المؤثرة في عنصر الرشاقة:	(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٥- هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يبطأ الأرض منها.	(أ) باطن القدم.	(ب) الأمشاط.	(ج) وجه القدم الأمامي.
١٦- في المرحلة الثانية من البدء المنخفض وهي (استعد) ترتفع المقعدة قليلاً بحيث تكون أعلى من مستوى	(أ) الحوض.	(ب) الكتفين.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- في مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية وفي مرحلة الارتقاء يتم مرجحة الرجل الحرة للأعلى مع مد الركبة	(أ) كاملاً.	(ب) قليلاً.	(ج) أماماً.
١٨- في مرحلة التعدية من الوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء	(أ) للخارج وللأعلى.	(ب) للأعلى وللخارج.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	(أ) المرونة.	(ب) السرعة.	(ج) الرشاقة.
٢٠- عند الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - مكي) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق	(أ) الرأس.	(ب) الكتف.	(ج) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلمة/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com

