



**موقع اجاباتكم**

**Google**

للمزيد اكتب  
في جوجل



🔍 موقع اجاباتكم

**موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب  
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات  
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير .....**

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الثانية ) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	يؤدي الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	( ✓ )
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.	( ✓ )
٣	تؤدي 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.	( ✓ )

**موقع اجاباتكم**

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

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

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

- ١- يمكن أن تؤدي الضربة الساحقة من الجري السريع لملافاة الكرة وليس من .....**الثبات**..... .
- ٢- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم .....**للأمام**..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.
- ٣- تؤدي مهارة **الضربة الطائرة العالية**. من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً ، وإلى الجانب الخلفي.
- ٤- تؤدي مهارة **الضربة الساحقة**. من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف ، ثم للأمام.
- ٥- **السرعة** ..هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :