اختبار الفترة الأولى الصفه: خامس ابتدائيي الفحل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مدرسة:

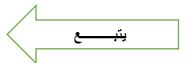
نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

الصف:	 اسم الطالب:

۱۰ درجات

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

(🗸)	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.	١
(✓)	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	۲
(✓)	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	٣
(🗸)	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	£
(🗸)	يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.	0
(🗸)	يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.	*
(🗸)	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.	٧
(🗸)	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.	٨
(🗸)	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يطأ الأرض منها.	ď
(🗸)	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	1.



۱۰ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١,	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة			Q	التوافق
	تشكّل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم و لإكمال حركة الرجل الخلفية.					
	أ			الأمام		
٤	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
, ,	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
	في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني					
	أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
٦	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرجح الرجل المؤدية للمهارة و لركل الكرة.					
`	ٲ	للخلف	٠	للأمام	ح	جميع ما ذكر صحيح
٧	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					
	ٲ	الثابتة	·C	الراكلة	٦	جميع ما ذكر صحيح
A	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة					
^	أ	للخارج	ب	للخلف	ح	للجانب
٩	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز الكرة.					
	أ	خلف	ب	جانب	ح	جميع ما ذكر صحيح
\.	••••	هي أقصى قوة يمكن أ	ن تنت	ج عن وجود عضلة واحدة أو مجمو	وعة ك	بيرة من العضلات.
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق معلم/ـــة المادة :