



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمــــــــن :  
:



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

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445 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 لتميرير 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) يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.
( )	(10) يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى ( بين قائميه وتحت عارضتيه ).

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

# نموذج اجابة

نموذج اجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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 لتمير 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.
( x )	9) يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.
( ✓ )	10) يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى ( بين قائميه وتحت عارضتيه ).

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

الدرجة	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
	١ تبدأ حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب
	٢ تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً في كثير من الرياضات لتحقيق الفوز
	٣ في كرة القدم وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية
	٤ من مواصفات الأداء الصحيح في كرة القدم أن تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة
	٥ في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية
	٦ في كرة القدم يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني
	٧ في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة
	٨ في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجهاً لأسفل
	٩ تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير
	١٠ 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 للخلف	أ	ب	ج	لأعلى
٢	عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم	أ	ب	ج	القدم كاملة
٣	القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟	أ	ب	ج	كلتا القدمين
٤	عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق	أ	ب	ج	الزفير
٥	في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟	أ	ب	ج	التمرير لمسافات قصيرة
٦	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز	أ	ب	ج	ممرجة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع	أ	ب	ج	مانلاً للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين .....	أ	ب	ج	الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع .....	أ	ب	ج	شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية	أ	ب	ج	جميع ما سبق

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