

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

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٤ هـ	اسم الطالبة	<u>الإجابة النموذجية</u>	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الخامس	معلمة المادة		التوقيع

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 <u>للخلف</u>	ب للأمام	ج للأعلى
٢	عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم	أ <u>العقب</u>	ب المشط	ج القدم كاملة
٣	القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟	أ <u>القدم الأمامية</u>	ب القدم الخلفية	ج كلتا القدمين
٤	عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق	أ <u>التعرق</u>	ب الشهيق	ج الزفير
٥	في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟	أ <u>التصويب على المرمى</u>	ب التمرير لمسافات قصيرة	ج التمرير لمسافات طويلة
٦	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز	أ <u>مثنية من مفصل الركبة</u>	ب ممدودة بالكامل	ج ممرجة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع	أ <u>مانلاً للأمام</u>	ب مستقيماً	ج مانلاً للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين	أ <u>الكرة والأمام</u>	ب الكرة والمهاجم	ج الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع	أ <u>ثني</u>	ب مد	ج شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية	أ <u>الوثب العالي</u>	ب دفع الجلة	ج <u>جميع ما سبق</u>