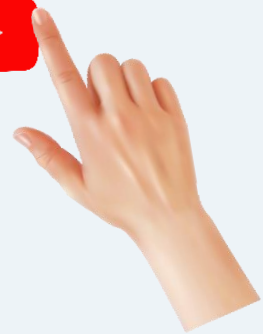


تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445 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 |
| () | 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 ,, أرجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ / |



نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي)
 العام الدراسي 1445/1444 هـ

اسم الطالب /	p"p'pžpÿp
رقم الجلوس /	
المصحح:	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 |
| (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 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. |
| (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 ,, ,,
 أرجو 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 1445 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-	-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 كل 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