

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة
من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي
إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب
في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا يصلك كل جديد



اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول : ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

16

1	تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد من وقوف الوضع أماماً حمل الكرة باليد المؤدية وثني مرفق اليد الحرة مع رفعها أمام الصدر.
2	عند أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد يكون دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المؤدية للتنطيط.
3	عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.
4	تؤدي الإرسال المرتفع في كرة الريشة الطائرة يكون من الوقوف كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمرجحة المضرب.
5	عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة تكون اليد الحرة مشيرة إلى الريشة الخلفية.
6	تؤدي الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يكون من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً مع رجوع الجذع للخلف قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة.
7	تؤدي الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة تكون من الوقوف أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.
8	تؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.
9	يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط في الجُمباز من الوقوف الذراعان بجانب الجسم ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين خلفاً .
10	تؤدي نصف لفة حول المحور الطولي في الجُمباز من وضع الوقوف الذراع أمام الجسم وعالية.
11	عند أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف في الجُمباز يكون نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.
12	عند أداء الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف في الجُمباز يراعى مرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي .
13	من إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة المحور الطولي هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنيًا بشدة.
14	تسمى السقطة الأمامية في الجودو بـ (ماي - أوكيمي) .
15	من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الأمامية الدائرية (ماي - ماري - أوكيمي) ارتطام الرأس بالبساط .
16	الوضع المتكور هو الكتفان والجذع والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأمام و		
أ- للأعلى	ب - للأسفل	ج - للوسط
2- عند أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة.		
أ- للخلف	ب- للأمام	ج - للجانب
3- عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد يكون وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع		
أ - منفرد	ب - متصلب	ج - منثن
4- عند أداء الإرسال المرتفع في كرة الريشة الطائرة تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن عن الجسم .		

أ - أبعد	ب - أقرب	ج - أوسط
5- تؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة		
أ - الإبهام	ب - الأمامية	ج - يتبع
6- تؤدي الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف: أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع		
أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الكتفين
7- السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة		
أ - الجودو	ب - الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء نصف لفة حول المحور الطولي في الجمباز يكون الهبوط في وضع الوقوف الذراعان		
أ - أماماً	ب - عالياً	ج - جانباً
9- تؤدي الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف في الجمباز من وضع الوقوف الذراعان الجسم .		
أ - بإمام	ب - بخلف	ج - بجانب
10- يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط في الجمباز من الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين نحو سلم الارتقاء.		
أ - 10 - 15 م	ب - 10 - 20 م	ج - 10 - 30 م
11- يبدأ الاقتراب للقفز فتحاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي عن سلم الارتقاء .		
أ - 30 م	ب - 20 م	ج - 10 م
12- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنياً بزاوية (90) درجة.		
أ - المحور المستقيم	ب - المحور المتكور	ج - المحور المنحني

انتهت الأسئلةمعلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
الصف : الخامس الابتدائية
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بـ
مدرسة

اختبار نهائي (انتساب) لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

16

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

1-	تؤدي تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد من وقوف الوضع أماماً حمل الكرة باليد المؤدية وثني مرفق اليد الحرة مع رفعها أمام الصدر.	✓
2-	عند أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد يكون دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المؤدية للتنطيط.	✓
3-	عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد تحمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.	✓
4-	تؤدي الإرسال المرتفع في كرة الريشة الطائرة يكون من الوقوف : كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمرجحة المضرب.	✓
5-	عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة تكون اليد الحرة مشيرة إلى الريشة الخلفية.	×
6-	تؤدي الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يكون من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً مع رجوع الجذع للخلف قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة.	✓
7-	تؤدي الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة تكون من الوقوف : أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.	✓
8-	تؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.	✓
9-	يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط في الجمباز من الوقوف : الذراعان بجانب الجسم ، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين خلفاً .	×
10-	تؤدي نصف لفة حول المحور الطولي في الجمباز من وضع الوقوف الذراع أمام الجسم وعالية.	×
11-	عند أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف في الجمباز يكون نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.	✓
12-	عند أداء الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف في الجمباز يراعى مرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي .	✓
13-	من إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة المحور الطولي هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنيًا بشدة.	×
14-	تسمى السقطة الأمامية في الجودو بـ (ماي - أوكيمي) .	✓
15-	من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الأمامية الدائرية (ماي - ماري - أوكيمي) ارتطام الرأس بالبساط .	✓
16-	الوضع المتكور هو الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة .	×

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1-	عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأمام و	أ - للأعلى	ب - للأسفل	ج - للوسط
2-	عند أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد يكون وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للسيطرة على الكرة.	أ - للخلف	ب - للأمام	ج - للجانب
3-	عند أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد يكون وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع	أ - منفرد	ب - متصلب	ج - منثن
4-	عند أداء الإرسال المرتفع في كرة الريشة الطائرة تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن عن الجسم .	أ - أبعد	ب - أقرب	ج - أوسط
5-	تؤدي الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة من الوقوف الوضع أماماً مسك المضرب بأسلوب المسكة	أ - الإبهام	ب - الأمامية	ج - الخلفية
6-	تؤدي الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف: أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع	أ - الحوض	ب - الصدر	ج - الكتفين
7-	السقطة الأمامية الدائرية تعتبر مهارة من مهارات رياضة			

أ - الجودو	ب - الكاراتيه	ج - التايكوندو
8- عند أداء نصف لفة حول المحور الطولي في الجمباز يكون الهبوط في وضع الوقوف الذراعان		
أ - أماما	ب - عاليا	ج - جانبا
9- تؤدي الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف في الجمباز من وضع الوقوف الذراعان الجسم .		
أ - بإمام	ب - بخلف	ج - بجانب
10- يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط في الجمباز من الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين نحو سلم الارتقاء.		
أ - 10 - 15 م	ب - 10 - 20 م	ج - 10 - 30 م
11- يبدأ الاقتراب للقفز فتحاً على طاولة القفز بالعرض في الجمباز من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي عن سلم الارتقاء .		
أ - 30 م	ب - 20 م	ج - 10 م
12- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنياً بزاوية (90) درجة.		
أ - المحور المستقيم	ب - المحور المتكور	ج - المحور المنحني

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من:		
(أ) الثبات والحركة	(ب) الثبات	(ج) لاشي مما ذكر
2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
(أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.	(ب) الخلفية	(ج) جميع الإجابات صحيحة
3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في:		
(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة	(ب) نشاط رياضي واحد	(ج) جميع الإجابات خاطئة
4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على:		
(أ) أرض الملعب	(ب) خارج الملعب	(ج) جميع الإجابات صحيحة
5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية:		
(أ) الكربوهيدرات والبروتين	(ب) البروتين فقط	(ج) لاشي مما ذكر
6 - في التحمل أثناء تكرار الأداء الأكبر عدد من المرات فإن التعب يقع على:		
(أ) الجهاز العضلي.	(ب) الجهاز الهضمي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة
7 - هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة		
(أ) المحاورة في كرة السلة .	(ب) الجري.	(ج) لاشي مما ذكر.
8 - تكون الخطوة التي يتخذها اللاعب للتوقف في عدة:		
(أ) كعب القدم .	(ب) للخلف.	(ج) جميع الإجابات صحيحة
9 - تصل الكرة إلى السلة أثناء التصويب من القفز عندما تضل في عملية:		
(أ) متابعة الكرة .	(ب) التنطيط.	(ج) لاشي مما ذكر.
10 - في مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً للأمام خلف التمريرة:		
(أ) لتقويتها .	(ب) لمسكها.	(ج) لاشي مما ذكر.

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من:		
(أ) الثبات والحركة	(ب) الثبات	(ج) لاشي مما ذكر
٢ - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
(أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.	(ب) الخلفية	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في:		
(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة	(ب) نشاط رياضي واحد	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على:		
(أ) أرض الملعب	(ب) خارج الملعب	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية:		
(أ) الكربوهيدرات والبروتين	(ب) البروتين فقط	(ج) لاشي مما ذكر
٦ - في التحمل أثناء تكرار الأداء الأكبر عدد من المرات فإن التعب يقع على:		
(أ) الجهاز العضلي.	(ب) الجهاز الهضمي.	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٧ - هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة		
(أ) المحاورة في كرة السلة .	(ب) الجري.	(ج) لاشيء مما ذكر.
٨ - تكون الخطوة التي يتخذها اللاعب للتوقف في عدة:		
(أ) كعب القدم .	(ب) للخلف.	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٩ - تصل الكرة إلى السلة أثناء التصويب من القفز عندما تضل في عملية:		
(أ) متابعة الكرة .	(ب) التنطيط.	(ج) لاشيء مما ذكر.
١٠ - في مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً للأمام خلف التمريرة:		
(أ) لتقويتها .	(ب) لمسكها.	(ج) لاشيء مما ذكر.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف
2	تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم
3	من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس
4	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة
5	من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار
6	المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة
7	عند أداء مهارة التصويب من القفز تدفع الكرة باتجاه السلة حيث تضل اليد في عملية متابعة للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة
8	يجب أن يتم تبادل السلتين بين الفريقين للشوط الثاني بداية الفترة الثالثة في كرة السلة ؟
9	عند أداء مهارة التصويب من القفز يكون المرفقين أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي
10	يجوز للحكم في كرة السلة إيقاف المباراة في حالة إصابة لاعب

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف
x	٢	تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم
✓	٣	من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس
✓	٤	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة
✓	٥	من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار
✓	٦	المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة
✓	٧	عند أداء مهارة التصويب من القفز تدفع الكرة باتجاه السلة حيث تضل اليد في عملية متابعة للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة
✓	٨	يجب أن يتم تبادل السلتين بين الفريقين للشوط الثاني بداية الفترة الثالثة في كرة السلة ؟
✓	٩	عند أداء مهارة التصويب من القفز يكون المرفقين أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي
✓	١٠	يجوز للحكم في كرة السلة إيقاف المباراة في حالة إصابة لاعب

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،