تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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

1	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.	( )
2	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.	( )
6	يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.	( )
7	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.	( )
8	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.	( )
9	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض منها.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
2	تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.					
	أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	لا شيء مما ذكر
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني					
	أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
6	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرجح الرجل المؤدية للمهارة ..... و ..... لركل الكرة.					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
7	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					
	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة					
	أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
9	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.					
	أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الأولى
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

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

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

يتبـــــع

موقع منهجي
mnhaji.com

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.						
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق	
٢	تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.						
	أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.						
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية	
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :						
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٥	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.						
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٧	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم						
	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٨	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة						
	أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب	
٩	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.						
	أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح	
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	تقاس اللياقة القلبية التنفسية باختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 متر.	( )
٢	في كرة القدم يتطلب التصويب بوجه القدم الأمامي وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وتوجيه المشط نحو الهدف.	( )
٣	في الكرة الطائرة يتم تمرير الكرة بالأصابع بباطن الكفين مع مد الذراعين للأسفل.	( )

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	تُقاس المرونة المفصلية عادةً باستخدام:		
	أ- اختبار الجلوس والوصول للأمام	ب- الوثب الطويل	ت- الجري المتعرج
٢	في مهارة الإرسال المنخفض (الموجّه) بالكرة الطائرة يتم:		
	أ- ضرب الكرة من أعلاها وباليد المفتوحة فقط	ب- ضرب الكرة من أسفلها الخلفي مع نقل الجسم على القدم الأمامية	ت- منع تحريك الذراع نهائيًا

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	تقاس اللياقة القلبية التنفسية باختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 متر.	(✔)
٢	في كرة القدم يتطلب التصويب بوجه القدم الأمامي وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وتوجيه المشط نحو الهدف.	(✔)
٣	في الكرة الطائرة يتم تمرير الكرة بالأصابع بباطن الكفين مع مد الذراعين للأسفل.	(✘)

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	تُقاس المرونة المفصلية عادةً باستخدام:		
	أ- اختبار الجلوس والوصول للأمام	ب- الوثب الطويل	ت- الجري المتعرج
٢	في مهارة الإرسال المنخفض (الموجّه) بالكرة الطائرة يتم:		
	أ- ضرب الكرة من أعلاها وباليد المفتوحة فقط	ب- ضرب الكرة من أسفلها الخلفي مع نقل الجسم على القدم الأمامية	ت- منع تحريك الذراع نهائيًا

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	القوة العضلية هي أقصى قوة تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية من خلال انقباض إرادي واحد.	( )
٢	في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يُفضَّل إبعاد الكرة كثيرًا عن القدم لتسريع الهجوم.	( )
٣	يُسمح بلمس الشبكة في الكرة الطائرة ما لم يغيّر ذلك من مسار الكرة.	( )

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	القدرة العضلية تُعرّف بأنها:		
	أ- تحمل العضلات للجهد لفترة طويلة	ب- سرعة الانقباض العضلي فقط	ت- القوة المميزة بالسرعة لإنجاز شغل في أقصر زمن ممكن
٢	أكثر أجزاء الجسم استخدامًا عند استقبال الإرسال في الكرة الطائرة هو:		
	أ- الأصابع مباشرةً أمام الجبهة	ب- الساعدين مع ثني الركبتين قليلًا	ت- الكتف

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	القوة العضلية هي أقصى قوة تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية من خلال انقباض إرادي واحد.	(✔)
٢	في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يُفضَّل إبعاد الكرة كثيرًا عن القدم لتسريع الهجوم.	(✘)
٣	يُسمح بلمس الشبكة في الكرة الطائرة ما لم يغيّر ذلك من مسار الكرة.	(✘)

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	القدرة العضلية تُعرّف بأنها:		
	أ- تحمل العضلات للجهد لفترة طويلة	ب- سرعة الانقباض العضلي فقط	ت- القوة المميزة بالسرعة لإنجاز شغل في أقصر زمن ممكن
٢	أكثر أجزاء الجسم استخدامًا عند استقبال الإرسال في الكرة الطائرة هو:		
	أ- الأصابع مباشرةً أمام الجبهة	ب- الساعدين مع ثني الركبتين قليلًا	ت- الكتف

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

موقع منهجي
mnhaji.com

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي لعام 1448هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.	( )
2-	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	( )
3-	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4-	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5-	يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.	( )
6-	يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.	( )
7 -	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.	( )
8 -	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.	( )
9 -	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض منها.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يـتبـــــــــع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

10 درجات

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				
أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.
2	تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.				
أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح.
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :				
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
5	في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني				
أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين.
6	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرجح الرجل المؤدية للمهارة ..... و ..... لركل الكرة.				
أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح.
7	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم				
أ	الثابتة	ب	الراكلة.	ج	لا شيء مما ذكر.
8	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة				
أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
9	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.				
أ	خلف	ب	جانب	ج	لا شيء مما ذكر.
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.				
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي لعام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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

موقع منهجي
mnhaji.com
يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

١٠ درجات

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.	
٢	تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.					
أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.	
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٥	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.					
أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح.	
٧	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					
أ	الثابتة	ب	الراكلة.	ج	لا شيء مما ذكر.	
٨	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة					
أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب	
٩	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.					
أ	خلف	ب	جانب	ج	لا شيء مما ذكر.	
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الأول للصف خامس ابتدائي لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول:
أ-ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	( )
2-	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى .	( )
3-	عند الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل (اليمنى - اليسرى).	( )
4-	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض أولاً.	( )
5-	يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.	( )

السؤال الثاني:
أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - ..... هي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.		
(أ) السرعة.	(ب) الرشاقة.	(ج) القوة العضلية.
2 - يكون التصويب على المرمى بوجه القدم ..... بالاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.		
(أ) الداخلي.	(ب) الأمامي.	(ج) الخلفي.
3 - تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة..... .		
(أ) الهجوم الفردي.	(ب) التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر.
4 - عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة..... مع ثني الركبة قليلاً.		
(أ) للداخل.	(ب) للخارج.	(ج) جميع ما ذكر.
5 - عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز..... .		
(أ) الكرة.	(ب) التمرير.	(ج) ثقل الجسم.

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج اجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	(✓)
٢-	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى .	(✓)
٣-	عند الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل (اليمنى - اليسرى).	(✓)
٤-	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يطأ الأرض أولاً.	(✓)
٥-	يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - ..... هي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.		
(أ) السرعة.	(ب) الرشاقة.	(ج) القوة العضلية.
٢ - يكون التصويب على المرمى بوجه القدم ..... بالاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.		
(أ) الداخلي.	(ب) الأمامي.	(ج) الخلفي.
٣ - تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة..... .		
(أ) الهجوم الفردي.	(ب) التصويب.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٤ - عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة..... مع ثني الركبة قليلاً.		
(أ) للداخل.	(ب) للخارج.	(ج) جميع ما ذكر.
٥ - عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز..... .		
(أ) الكرة.	(ب) التمرير.	(ج) ثقل الجسم.

معلم/ة المادة:

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1448/1447هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 انتاج 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 اجراء 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).	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج الإجابة

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :



نموذج اجابةأسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي١٤٤٨هـ			
اسم الطالبة/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 انتاج 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 اجراء 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).	(✓)

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/



اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٨هـ	اسم الطالبة		الدرجة	
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الخامس	معلمة المادة		التوقيع	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

	العبارة	الإجابة
١	تبدا حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	
٢	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما 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 اجراء 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 متجها لأسفل	
٩	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير	
١٠	عند صعود الدرج نحتاج دائما الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان	

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي مرجحة 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 الأرتكاز 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	ممرجحة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع					
	أ	مائلا للأمام	ب	مستقيما	ج	مائلا للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين ..... لرؤية الملعب					
	أ	الكرة والأمام	ب	الكرة والمهاجم	ج	الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ..... الركبة قليلاً					
	أ	ثني	ب	مد	ج	شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما للفوز في الرياضات التالية					
	أ	الوثب العالي	ب	دفع الجلة	ج	جميع ما سبق

نموذج الإجابة

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٨هـ	اسم الطالبة	الاجابة النموذجية	الدرجة	
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الخامس	معلمة المادة		التوقيع	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

	العبارة	الإجابة
١	تبدا حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	√
٢	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما 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 اجراء 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 متجها لأسفل	×
٩	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير	×
١٠	عند صعود الدرج نحتاج دائما الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان	×

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي مرجحة 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 الأرتكاز 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	ممرجحة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع					
	أ	مائلا للأمام	ب	مستقيما	ج	مائلا للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين ..... لرؤية الملعب					
	أ	الكرة والأمام	ب	الكرة والمهاجم	ج	الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ..... الركبة قليلاً					
	أ	ثني	ب	مد	ج	شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما للفوز في الرياضات التالية					
	أ	الوثب العالي	ب	دفع الجلة	ج	جميع ما سبق

موقع منهجي
mnhaji.com