

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 ) .<br>انتهت الأسئلة ,, أرجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ / |



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :  
:



وزارة التعليم  
Ministry of Education

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

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

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

المصحح:

التوقيع:

## نموذج الإجابة

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 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.
- ( 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 ,, ,  
ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, ,  
الأستاذ /

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب )		وزارة التعليم
<h1>نموذج الإجابة</h1>		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 بالأوكسجين 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-	مهارة الضربة الساحقة في التنس الأرضي المصغر تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس . ؟	خطأ	-2	صح	-1
2-	لا يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي ؟	خطأ	-2	صح	-1
3-	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي والتمرير لمسافات طويلة . ؟	خطأ	-2	صح	-1
4-	لا تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة . ؟	خطأ	-2	صح	-1
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	خطأ	-2	صح	-1
6-	يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل ؟	خطأ	-2	صح	-1
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كل منهما لاعبان ؟	خطأ	-2	صح	-1
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( وقفة الطعن الأمامية ( آب كوبي ) ) ؟	خطأ	-2	صح	-1
9-	تعرف وقفة الطعن الأمامية ( آب - كوبي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية القصيرة . ؟	خطأ	-2	صح	-1
10-	عند أداء مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب . ؟	خطأ	-2	صح	-1

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