

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



|  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس                   | <br>وزارة التعليم<br>Ministry of Education | المملكة العربية السعودية             |
| الصف: الخامس الابتدائي (أنتساب)                            |   | وزارة التعليم                        |
| الزمن: ساعة ونصف   |   | الإدارة العامة للتعليم بمحافظة ..... |
|  |   | المدرسة: .....                       |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ |   |                                      |

|                |       |      |       |                 |    |
|----------------|-------|------|-------|-----------------|----|
| اسم الطالب / ة | ..... | الصف | ..... | الدرجة المستحقة | ٤٠ |
| المصحح         |       |      |       | التوقيع         |    |
| المراجع        |       |      |       | التوقيع         |    |

٣٠ /

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

|     |   |                   |                               |                   |  |
|-----|---|-------------------|-------------------------------|-------------------|--|
| ١.  | تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل ؟  | ١- الشهيق والزفير | ٢- التعب                      | ٣- التعرق         |  |
| ٢.  | تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟  | ١- القوة العضلية  | ٢- قوة عضلات البطن ( التحمل ) | ٣- القدرة العضلية |  |
| ٣.  | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟ | ١- المرونة        | ٢- الرشاقة                    | ٣- القوة العضلية  |  |
| ٤.  | هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟           | ١- السرعة         | ٢- القدرة العضلية             | ٣- المرونة        |  |
| ٥.  | عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع ..... قليلاً؟   | ١- للخلف          | ٢- للأمام                     | ٣- للجانب         |  |
| ٦.  | عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....   | ١- الأمامية       | ٢- الجانبية                   | ٣- الخلفية        |  |
| ٧.  | يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة ؟  | ١- ١٨ * ٩ م       | ٢- ١٨ * ٨ م                   | ٣- ١٨ * ٦ م       |  |
| ٨.  | يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟   | ١- ٢,٢٤ م         | ٢- ٢,٤٣ م                     | ٣- ٢,٤٥ م         |  |
| ٩.  | هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء حركات الاتزان .؟   | ١- السرعة         | ٢- التوافق                    | ٣- الاتزان        |  |
| ١٠. | عند أداء مهارة الضربة الراقعة الخلفية يكون الجزء العلوي من الجسم ..... قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسر وعدم المرجحة الكبيرة؟                      | ١- مائلاً         | ٢- عمودياً                    | ٣- أفقي           |  |

يتبع



|     |   |           |            |           |  |
|-----|---|-----------|------------|-----------|--|
| ١١- | عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ..... على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟ | ١- ٢٥     | ٢- ٣٥      | ٣- ٤٥     |  |
| ١٢  | عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى ..... محتفظاً بالمضرب بزواوية ؟  | ١- الأعلى | ٢- الأسفل  | ٣- الوسط  |  |
| ١٣  | عند أداء مهارة الضربة الساحقة الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ..... ؟   | ١- الشبكة | ٢- الطاولة | ٣- لأشياء |  |
| ١٤  | عند أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين في نهاية التمريزة يتم تقدم أحد القدمين ..... لتابعة حركة الدفع ؟  | ١- خلفا   | ٢- جانبا   | ٣- أماما  |  |
| ١٥  | عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة يكون النظر ..... ؟   | ١- للأمام | ٢- للخلف   | ٣- للجانب |  |

/ ٨

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

|    |   |
|----|---|
| ١- | عدد لاعبي كرة السلة داخل الملعب خمسة لاعبين .                       |
| ٢- | ملعب كرة الطاولة مربع الشكل .                                       |
| ٣- | عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين عدة واحدة وعدتين |
| ٤- | التمريز هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف                |

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

١-.....

٢-.....

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

# نموذج الإجابة

|  |  |
|--|--|
| المملكة العربية السعودية                                   | المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم  | الصف: الخامس الابتدائي (أنتساب)          |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....                       | الزمن: ساعة ونصف                         |
| المدرسة: .....   |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ |  |

|                |       |      |       |                 |    |
|----------------|-------|------|-------|-----------------|----|
| اسم الطالب / ة | ..... | الصف | ..... | الدرجة المستحقة | ٤٠ |
| المصحح         |       |      |       | التوقيع         |    |
| المراجع        |       |      |       | التوقيع         |    |

السؤال الأول : اختاري الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

|     |   |                   |                               |                   |
|-----|---|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| ١.  | تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل ؟  | ١- الشهيق والزفير | ٢- التعب                      | ٣- التعرق         |
| ٢.  | تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟  | ١- القوة العضلية  | ٢- قوة عضلات البطن ( التحمل ) | ٣- القدرة العضلية |
| ٣.  | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟ | ١- المرونة        | ٢- الرشاقة                    | ٣- القوة العضلية  |
| ٤.  | هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟           | ١- السرعة         | ٢- القدرة العضلية             | ٣- المرونة        |
| ٥.  | عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع ..... قليلاً؟   | ١- للخلف          | ٢- للأمام                     | ٣- للجانب         |
| ٦.  | عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....   | ١- الأمامية       | ٢- الجانبية                   | ٣- الخلفية        |
| ٧.  | يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة ؟  | ١- ١٨ * ٩ م       | ٢- ١٨ * ٨ م                   | ٣- ١٨ * ٦ م       |
| ٨.  | يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟   | ١- ٢,٢٤ م         | ٢- ٢,٤٣ م                     | ٣- ٢,٤٥ م         |
| ٩.  | هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء حركات الاتزان .؟   | ١- السرعة         | ٢- التوافق                    | ٣- الاتزان        |
| ١٠. | عند أداء مهارة الضربة الراقعة الخلفية يكون الجزء العلوي من الجسم ..... قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسر وعدم المرجحة الكبيرة؟                      | ١- مائلاً         | ٢- عمودياً                    | ٣- أفقي           |

يتبع



|     |   |    |        |    |         |    |        |
|-----|---|----|--------|----|---------|----|--------|
| ١١- | عند أداء مهارة الضربة الراجعة الأمامية من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ..... على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟ | -١ | ٢٥     | -٢ | ٣٥      | -٣ | ٤٥     |
| ١٢  | عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى ..... محتفظاً بالمضرب بزواوية ؟  | -١ | الأعلى | -٢ | الأسفل  | -٣ | الوسط  |
| ١٣  | عند أداء مهارة الضربة الساحقة الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ..... ؟   | -١ | الشبكة | -٢ | الطاولة | -٣ | لا شيء |
| ١٤  | عند أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين في نهاية التمريزة يتم تقدم أحد القدمين ..... لتتبع حركة الدفع ؟   | -١ | خلفا   | -٢ | جانبا   | -٣ | أماما  |
| ١٥  | عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة يكون النظر ..... ؟   | -١ | للأمام | -٢ | للخلف   | -٣ | للجانب |

/ ٨

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

|     |   |
|-----|---|
| صح  | ١ - عدد لاعبين كرة السلة داخل الملعب خمسة لاعبين .                      |
| خطأ | ٢ - ملعب كرة الطاولة مربع الشكل .                                       |
| صح  | ٣ - عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين عدة واحدة وعدتين |
| خطأ | ٤ - التميرير هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف               |

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

- ١-الصد من اسفل الى اعلى (اجي - اوكي)
- ٢-الصد من الخارج للداخل (سوتو- اوكي)
- ٣-الصد اعلى الى اسفل (جيدان - براي)

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

|   |          |             |          |
|---|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445 هـ |          |             |          |
| اسم الطالب/هـ/  |          | رقم الجلوس/ |          |
| المصحح:   | التوقيع: | المراجع:    | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

|  |                     |                      |
|--|---------------------|----------------------|
| 1 - تقاس القوة العضلية عن طريق .....   |                     |                      |
| ( أ ) قوة عضلات الذراعين   | ( ب ) الحزام الصدري | ( ج ) جميع ما ذكر    |
| 2 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :                        |                     |                      |
| ( أ ) قوة عضلات البطن  | ( ب ) الوثب الطويل  | ( ج ) القوة العضلية  |
| 3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :   |                     |                      |
| ( أ ) الجلوس من الرقود   | ( ب ) الوثب العالي  | ( ج ) جهاز الترمومتر |
| 4 - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء: |                     |                      |
| ( أ ) الرشاقة  | ( ب ) التوازن       | ( ج ) السرعة         |
| 5 - يتكون فريق كرة الطائرة من ..... لاعباً كحد أقصى:                         |                     |                      |
| ( أ ) 12 لاعباً  | ( ب ) 15 لاعباً     | ( ج ) 20 لاعباً      |
| 6 - ..... هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات والحركة:            |                     |                      |
| ( أ ) الاتزان .  | ( ب ) الجمباز       | ( ج ) لا شيء مما ذكر |
| 7 - تؤدي مهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف والذراعان:                 |                     |                      |
| ( أ ) بجانب الجسم  | ( ب ) أماماً عالياً | ( ج ) جميع ما ذكر    |
| 8 - يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي:                     |                     |                      |
| ( أ ) 2م عن سلم الارتقاء   | ( ب ) 5م            | ( ج ) 8 م            |
| 9 - يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون:                                   |                     |                      |
| ( أ ) عالياً   | ( ب ) أماماً عالياً | ( ج ) لا شيء مما ذكر |
| 10 - في مهارة السقطة الأمامية من الجنو والوقوف تكون اليدين والرأس على:       |                     |                      |
| ( أ ) شكل مثلث   | ( ب ) شكل مربع      | ( ج ) لا شيء مما ذكر |

# نموذج الإجابة

|   |          |             |          |
|---|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ |          |             |          |
| اسم الطالب/هـ/  |          | رقم الجلوس/ |          |
| المصحح:   | التوقيع: | المراجع:    | التوقيع: |

اختر الإجابة الصحيحة :

|  |                     |                      |
|--|---------------------|----------------------|
| ١ - تقاس القوة العضلية عن طريق .....   |                     |                      |
| ( أ ) قوة عضلات الذراعين   | ( ب ) الحزام الصدري | ( ج ) جميع ما ذكر    |
| ٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :                        |                     |                      |
| ( أ ) قوة عضلات البطن  | ( ب ) الوشب الطويل  | ( ج ) القوة العضلية  |
| ٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :   |                     |                      |
| ( أ ) الجلوس من الرقود   | ( ب ) الوشب العالي  | ( ج ) جهاز الترمومتر |
| ٤ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء: |                     |                      |
| ( أ ) الرشاقة  | ( ب ) التوازن       | ( ج ) السرعة         |
| ٥ - يتكون فريق كرة الطائرة من ..... لاعباً كحد أقصى:                         |                     |                      |
| ( أ ) ١٢ لاعباً  | ( ب ) ١٥ لاعباً     | ( ج ) ٢٠ لاعباً      |
| ٦ - ..... هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات والحركة:            |                     |                      |
| ( أ ) الاتزان.   | ( ب ) الجمباز       | ( ج ) لا شيء مما ذكر |
| ٧ - تؤدي مهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف والذراعان:                 |                     |                      |
| ( أ ) بجانب الجسم  | ( ب ) أماماً عالياً | ( ج ) جميع ما ذكر    |
| ٨ - يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي:                     |                     |                      |
| ( أ ) ٢ م عن سلم الارتقاء  | ( ب ) ٥ م           | ( ج ) ٨ م            |
| ٩ - يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون:                                   |                     |                      |
| ( أ ) عالياً   | ( ب ) أماماً عالياً | ( ج ) لا شيء مما ذكر |
| ١٠ - في مهارة السقطة الأمامية من الجنو والوقوف تكون اليدين والرأس على:       |                     |                      |
| ( أ ) شكل مثلث   | ( ب ) شكل مربع      | ( ج ) لا شيء مما ذكر |

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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

|    |  |
|----|--|
| 1  | يتكون التنفس من شهيق وزفير   |
| 2  | عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب |
| 3  | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس                        |
| 4  | يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟                      |
| 5  | عند أداء اللف حول المحور الطولي يتم النزول بالمقعدة على الأرض                    |
| 6  | يكون الجري في خط متعرج وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء                      |
| 7  | المحور العرض هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الاخر                |
| 8  | الاتزان الثابت يمثل أداء غير حركي  |
| 9  | أثناء أداء مهارة الدرجة الأمامية المنحنية يستمر دفع الجسم للأمام                 |
| 10 | يكون دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء                |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,



# نموذج الإجابة

|  |          |             |          |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ |          |             |          |
| اسم الطالب/هـ/   |          | رقم الجلوس/ |          |
| المصحح:  | التوقيع: | المراجع:    | التوقيع: |

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

|   |  |    |
|---|--|----|
| ✓ | يتكون التنفس من شهيق وزفير   | ١  |
| x | عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب | ٢  |
| ✓ | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس                        | ٣  |
| ✓ | يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟                      | ٤  |
| x | عند أداء اللف حول المحور الطولي يتم النزول بالمقعدة على الأرض                    | ٥  |
| x | يكون الجري في خط متعرج وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء                      | ٦  |
| ✓ | المحور العرض هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الاخر                | ٧  |
| x | الاتزان الثابت يمثل أداء غير حركي  | ٨  |
| ✓ | أثناء أداء مهارة الدرجة الأمامية المنحنية يستمر دفع الجسم للأمام                 | ٩  |
| ✓ | يكون دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء                | ١٠ |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،