

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



أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 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.

يتبع

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ 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.



..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					١
أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم و لإكمال حركة الرجل الخلفية.					٢
أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					٣
أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
تقاس القوة العضلية عن طريق :					٤
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني					٥
أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرحج الرجل المؤدية للمهارة و لكل الكرة.					٦
أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					٧
أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة					٨
أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرعى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز الكرة.					٩
أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					١٠
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

موقع
مادنتري

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة :
مدرسة:

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي 1447هـ

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 - أختاري/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.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع
مادنتري

معلمة/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة :
مدرسة:

نموذج الاجابة

.....

اسم الطالب

نموذج اجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

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) نقل الجسم.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع مادنتي

معلمة/ة المادة:

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦/ ١٤٤٧هـ

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 لتمير 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) يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.
()	10) يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى (بين قائميه وتحت عارضتيه).

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج الإجابة

المملكة العربية
وزارة
الإدارة العامة
مكتب
مدرسة

الرمز :
:

Ministry of Education

نموذج اجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ 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
(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.
(x)	9) يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.
(✓)	10) يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى (بين قائميه وتحت عارضتيه).

الأستاذ /

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع مادتي

الدرجة	اسم الطالبة	الأول ١٤٤٧ هـ	الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع	معلمة المادة	الخامس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

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

الإجابة	العبارة
	١ تبدأ حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب
	٢ تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً 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 إجراء 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 متجهاً لأسفل
	٩ تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير
	١٠ عند صعود الدرج نحتاج دائماً الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي مرحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة للخلف	أ	ب	ج	لأعلى
٢	عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم	أ	ب	ج	القدم كاملة
٣	القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟	أ	ب	ج	كلتا القدمين
٤	عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق	أ	ب	ج	الزفير
٥	في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟	أ	ب	ج	التمرير لمسافات قصيرة
٦	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز	أ	ب	ج	ممرجة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع	أ	ب	ج	مانلاً للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين	أ	ب	ج	الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع	أ	ب	ج	ثني
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية	أ	ب	ج	الوثب العالي

الدرجة	الاجابة النموذجية	اسم الطالبة	الأول ١٤٤٧ هـ	الفصل	الأولى	اختبار الفترة
التوقيع		معلمة المادة	الخامس	الصف	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة

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

الإجابة	العبارة
√	تبدأ حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب
√	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً في كثير من الرياضات لتحقيق الفوز
√	في كرة القدم وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية
√	من مواصفات الأداء الصحيح في كرة القدم أن تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة
√	في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية
X	في كرة القدم يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني
X	في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة
X	في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجهاً لأسفل
X	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير
X	عند صعود الدرج نحتاج دائماً الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	لسلامة القوام ينبغي مرحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة	أ <u>للخلف</u>	ب للأمام	ج للأعلى
٢	عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم	أ <u>العقب</u>	ب المشط	ج القدم كاملة
٣	القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟	أ <u>القدم الأمامية</u>	ب القدم الخلفية	ج كلتا القدمين
٤	عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق	أ <u>التعرق</u>	ب الشهيق	ج الزفير
٥	في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟	أ <u>التصويب على المرمى</u>	ب التمرير لمسافات قصيرة	ج التمرير لمسافات طويلة
٦	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز	أ <u>مثنية من مفصل الركبة</u>	ب ممدودة بالكامل	ج ممرجة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع	أ <u>مانلاً للأمام</u>	ب مستقيماً	ج مانلاً للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين	أ <u>الكرة والأمام</u>	ب الكرة والمهاجم	ج الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع	أ <u>ثني</u>	ب مد	ج شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية	أ <u>الوثب العالي</u>	ب دفع الجلة	ج <u>جميع ما سبق</u>