

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 مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الثانية ) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... النصف : .....

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

( )	1	يؤدي الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
( )	2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 - 40 - 50 متراً.
( )	3	تؤدي الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.
( )	4	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.
( )	5	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.
( )	6	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.
( )	7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.
( )	8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.
( )	9	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.
( )	10	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .
2	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.
3	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.
4	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.
5	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى , مع انحناء الجسم إلى .....

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

( السرعة - الضربة الساحقة - الضربة الطائرة العالية - للأمام - الثبات )

- 1- يمكن أن تؤدي الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من .....
- 2- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم ..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.
- 3- تؤدي مهارة ..... من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً , وإلى الجانب الخلفي.
- 4- تؤدي مهارة ..... من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف , ثم للأمام.
- 5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :

موقع  
**مادنتيرا**

# نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية  
الصف: خامس ابتدائي  
فصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

وزارة التعليم  
Ministry of Education

الأ  
مدرسه :

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الثانية ) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... : الصف : .....

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

( ✓ )	يؤدي الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	١
( ✓ )	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.	٢
( ✓ )	تؤدي الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	٣
( ✓ )	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	٤
( ✓ )	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	٥
( ✓ )	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	٦
( ✓ )	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	٧
( ✓ )	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	٨
( ✓ )	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	٩
( ✓ )	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	١٠

## مادنتيري موقع

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	١
..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر	٢
في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	٣
يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	٤
في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى ، مع انحناء الجسم إلى .....	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر	٥

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

( السرعة - الضربة الساحقة - الضربة الطائرة العالية - للأمام - الثبات )

- ١- يمكن أن تؤدي الضربة الساحقة من الجري السريع لملافاة الكرة وليس من .....**الثبات**..... .
- ٢- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم .....**للأمام**..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.
- ٣- تؤدي مهارة **الضربة الطائرة العالية**. من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً ، وإلى الجانب الخلفي.
- ٤- تؤدي مهارة **الضربة الساحقة**. من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف ، ثم للأمام.
- ٥- **السرعة** ..هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع  
**مادتي**

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :