

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

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.	()

1	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
2	أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	لا شيء مما ذكر
3	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
4	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
6	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
7	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
9	أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

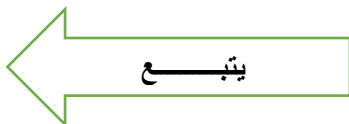
نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الخامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

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.	(✓)



١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
٦	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
٩	أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

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 - 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.	

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع
مادتي

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

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) ثقل الجسم.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع مادتي

معلم/ة المادة:

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:

()	تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	(1)
()	تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم	(2)
()	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	(3)
()	يكون الاقتراب لتمير الكرة بالقدم الخارجي في الاتجاه المعاكس.	(4)
()	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.	(5)
()	عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ثني الركبة قليلاً.	(6)
()	في بداية المنافسة يتم إجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش.	(7)
()	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.	(8)
()	يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.	(9)
()	يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى (بين قائميه وتحت عارضتيه).	(10)

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج الإجابة

الرمز :
:

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:

(√)	تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	(1)
(x)	تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم	(2)
(√)	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	(3)
(x)	يكون الاقتراب لتمير الكرة بالقدم الخارجي في الاتجاه المعاكس.	(4)
(√)	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.	(5)
(√)	عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ثني الركبة قليلاً.	(6)
(x)	في بداية المنافسة يتم اجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش.	(7)
(√)	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.	(8)
(x)	يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.	(9)
(√)	يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى (بين قائميه وتحت عارضتيه).	(10)

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع مادي

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٧ هـ	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 :

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 إلى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان

السؤال الثاني: اختاري الإجابة 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 الارتكاز 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 ممرجة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع	أ مانلاً للأمام	ب مستقيماً	ج مانلاً للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين	أ الكرة والأمام	ب الكرة والمهاجم	ج الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع	أ ثني	ب مد	ج شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية	أ الوثب العالي	ب دفع الجلة	ج جميع ما سبق

نموذج الاجابة

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول ١٤٤٧ هـ	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 :

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
X	٦ في كرة القدم يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني
X	٧ في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة
X	٨ في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجهاً لأسفل
X	٩ تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير
X	١٠ عند صعود الدرج نحتاج دائماً الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

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