

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف خامس ابتدائي الفصل الثاني لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

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	يتكون التنفس من شهيق وزفير.	()
3	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	()
4	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير.	()
5	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام من الوقوف الوضع أماماً وقوف مع تأخر إحدى القدمين.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يكون وضع اليدين متجاورتين أمام مع فرد الأصابع وتباعدها.	أ	الرأس	ب	الجبهة	ج	السرعة
2	في مهارة الإرسال المواجه من أسفل تمسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر
3	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين ومد الذراعين للأمام.	أ	للأعلى	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	ترمي الكرة باليد الحرة بارتفاع تقريباً.	أ	الرأس	ب	الكتف	ج	الكرة
5	من فوائد المشي الحفاظ على مرونة و	أ	المفاصل	ب	قوة العضلات	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

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

اسم الطالب :

نموذج الإجابة

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	يتكون التنفس من شهيق وزفير.	(✓)
٣	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	(✓)
٤	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير.	(✓)
٥	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام من الوقوف الوضع أماماً وقوف مع تأخر إحدى القدمين.	(✗)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

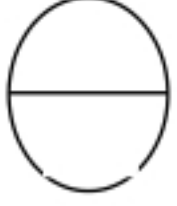
١	في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يكون وضع اليدين متجاورتين أمام مع فرد الأصابع وتباعدها.	أ	الرأس	ب	الجبهة	ج	السرعة
٢	في مهارة الإرسال المواجه من أسفل تمسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين ومد الذراعين للأمام.	أ	للأعلى	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	ترمي الكرة باليد الحرة بارتفاع تقريباً.	أ	الرأس	ب	الكتف	ج	الكرة
٥	من فوائد المشي الحفاظ على مرونة و	أ	المفاصل	ب	قوة العضلات	ج	جميع ما ذكر صحيح

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

اختبار الفترة الأولى لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للفترة الدراسية الثانية لعام ١٤٤٧ هـ **للمصف الخامس الابتدائي**

اسم الطالب/ة :

الصف : /



السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية؟

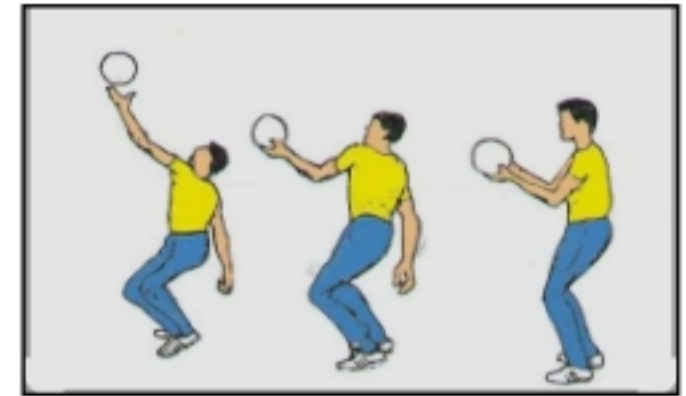
- ١- تؤدي مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف خلف بمسافة تتراوح ما بين (٤٠ - ٧٠) سم . ()
- ٢- تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل معدل سرعة الشهيق والزفير. ()

السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى ارتداد لها.
أ- أسفل ب- أعلى ج- أوسط

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

تمرير الكرة بالأصابع للأمام



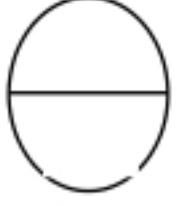
الإرسال الجانبي من الأسفل



نموذج الإجابة

اسم الطالب/ة :

الصف : /



السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية؟

- ١- تؤدي مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف خلف بمسافة تتراوح ما بين (٤٠ - ٧٠) سم . (x)
- ٢- تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل معدل سرعة الشهيق والزفير. (✓)

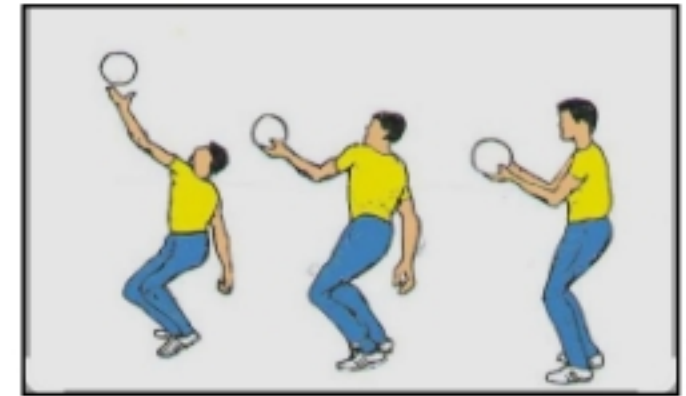
السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- ١- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى ارتداد لها.
أ- أسفل ب- أعلى ج- أوسط

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

تمرير الكرة بالأصابع للأمام

الإرسال الجانبي من الأسفل



اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس الفصل للعام ١٤٤٧ هـ

الوحدة الأولى/ الصحة و اللياقة البدنية

السؤال الأول : ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	يقصد بقدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد	(أ) السرعة .	(ب) القدرة العضلية .	(ج) التوافق .	(د) المرونة.
٢	كلما زاد الجهد البدني	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(ج) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفض التنفس
٣	(قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجتها بشكل كبير على حسب نوع المفصل للفرد) هو مفهوم.....	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	يساعد الإحماء الجسم على	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(ج) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز بـ..... شدتها .	(أ) ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(ج) تساوي .	(د) انعدام
٦	يجب علينا الحرص على شرب الماء كل	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(ج) شهر .	(د) سنة.
٧	لسلامة القوام ينبغي أثناء المشي مراعاة	(أ) اعتدال القامة و الرأس .	(ب) اتجاه الرأس للأسفل	(ج) عدم مرجحة الذراعين مع القدمين .	(د) انحناء الكتفين للأمام.
٨	للععود بشكل سليم أثر على صحة القوام وهو يشبه المشي منيئ تبادل تحركللأمام .	(أ) القدمين .	(ب) الأصابع .	(ج) الكتفين .	(د) العينين.
٩	يساعد تناول الغذاء الصحي و ممارسة الرياضة على الوقاية و السيطرة على العديد من الأمراض فينبغي علينا الحرص على تجنب الغذاء غير الصحي مثل	(أ) الفيتامينات .	(ب) المشروبات الغازية .	(ج) المعادن .	(د) الحبوب الكاملة.
١٠	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداءو يمكن قياسها بسباقات الجري و الدراجات .	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) الرشاقة .	(د) اللياقة القلبية التنفسية .

السؤال الثاني : ضعى حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة , وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١- اللياقة القلبية التنفسية ثابتة ولا نستطيع تغييرها . () .
- ٢- يقصد بالنشاط البدني كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة. () .
- ٣- الإحماء المناسب قبل التمرين لا يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين. () .
- ٤- تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد . () .
- ٥- المشي و الوقوف الصحيح يساعدان على سلامة القوام. () .
- ٦- مرجحة الذراعين و القدمين توافقا أثناء المشي يسمى بالمشي الصحيح . () .
- ٧- تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر . () .
- ٨- لاتساعد رياضة المشي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني. () .
- ٩- يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للجو و حالة الطقس . () .
- ١٠- بطاقة المعلومات الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة .



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفف الخامس وحدة كرة القدم

عام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	أثناء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي تكون القدم المتحركة المؤدية للمهارة			
	(أ) تتأرجح من الخلف للأمام .	(ب) ثابتة أمام الكرة	(ج) ثابتة خلف الكرة .	(د) ثابتة فوق الكرة.
٢	تستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتصويب على المرمى و التمرير لـ.....			
	(أ) مسافات طويلة .	(ب) المرمى .	(ج) الفريق الخصم .	(د) مسافات قصيرة .
٣	في حالة الهجوم الفردي نستخدم مهارة بوجه القدم الخارجي.			
	(أ) الجري بالكرة .	(ب) تصويب الكرة .	(ج) تمرير الكرة .	(د) كتم الكرة .
٤	مهارة كتم الكرة بباطن القدم وهو الوجه السفلي للقدم ، يقصد بكتم الكرة			
	(أ) تمريرها .	(ب) إيقافها .	(ج) تصويبها .	(د) الجري بها .

السؤال الثاني :

ضعي حرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة ، و حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة :

- ١ - نستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتمرير لمسافات بعيدة . () .
- ٢- رفع الذراعين مع ميل الجذع قليلاً للأمام من الخطوات الفنية لمهارة التصويب الكرة . () .
- ٣- تبدأ مباريات كرة القدم بإجراء قرعة بقطعة نقود نقدية . () .
- ٤- تستخدم التمريرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة () .
- ٥- يكون التصويب بوجه القدم الأمامي أولاً بتحديد الاتجاه الذي سترسل له الكرة . () .