

تم تحميل وعرض المادة من :



# موقع واجباتك

## 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





## الصف الخامس الابتدائي

### اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الخامس الابتدائي للعام ١٤٤٧ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

٣

#### السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة عادة. ( )
٢	يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض. ( )
٣	عند أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة تكون متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق. ( )

٢

#### السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في الريشة الطائرة يتم نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازياً لـ.....:
أ-	لقدم الذراع الضاربة
ب-	لعضد الذراع الضاربة
ت-	لرأس الذراع الضاربة
٢	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد، تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى.....:
أ-	إلى الأمام وللأعلى.
ب-	إلى الأسفل.
ت-	إلى الأسفل وللجانب.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....

## موقع واجباتي



# نموذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧ هـ  
الفصل: الدراسي الثاني  
اختبار: الفترة الثانية

مدرسة: .....



## الصف الخامس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الخامس الابتدائي للعام  
١٤٤٧ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....

٣

### السؤال الأول:

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

١	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة عادة.	(√)
٢	يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض.	(√)
٣	عند أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة تكون متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق.	(√)

٢

### السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في الريشة الطائرة يتم نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازياً ل.....:	أ- لقدم الذراع الضاربة	ب- لعضد الذراع الضاربة	ت- لرأس الذراع الضاربة
٢	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد، تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى.....:	أ- إلى الأمام وللأعلى.	ب- إلى الأسفل.	ت- إلى الأسفل وللجانب.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....

## موقع واجباتي



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 ووقوف 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 :

موقع واجباتي



# نموذج الإجابة

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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 ووقوف مع تأخر إحدى القدمين.	( ✗ )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

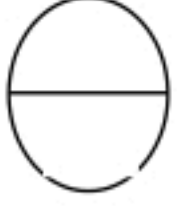
١	في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يكون وضع اليدين متجاورتين أمام ..... مع فرد الأصابع وتباعدها.	أ	الرأس	ب	الجبهة	ج	السرعة
٢	في مهارة الإرسال المواجه من أسفل تمسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يتم متابعة حركة 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 للصف الخامس الابتدائي

اسم الطالب/ة :

الصف : /



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

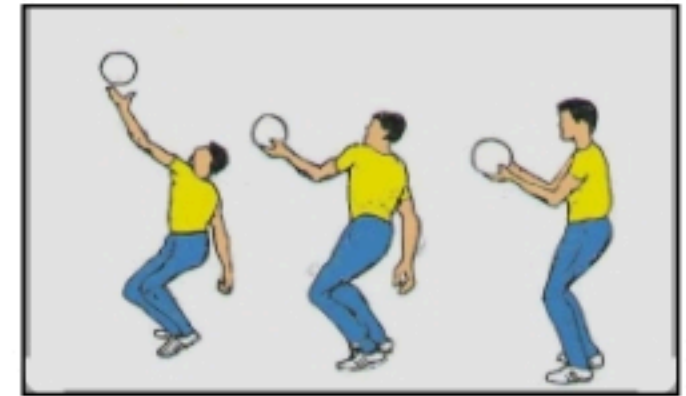
- ١- تؤدي مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف خلف بمسافة تتراوح ما بين ( ٤٠ - ٧٠ ) سم . ( )
- ٢- تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل معدل سرعة الشهيق والزفير. ( )

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

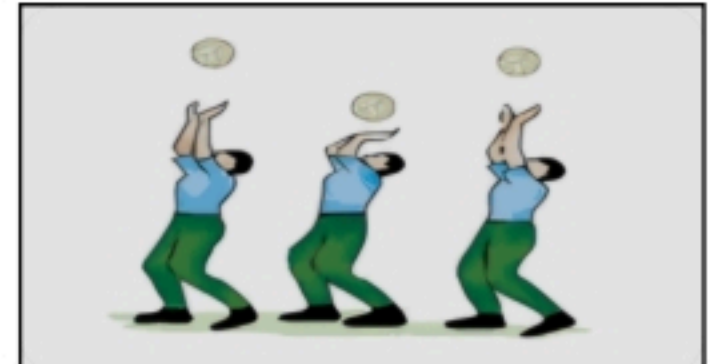
- ١- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى ..... ارتداد لها.  
أ- أسفل      ب- أعلى      ج- أوسط

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

تمرير الكرة بالأصابع للأمام



الإرسال الجانبي من الأسفل

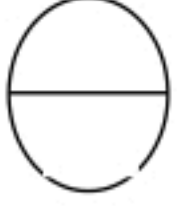


# نموذج الإجابة

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

اسم الطالب/ة :

الصف : /



السؤال الأول: ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( ✗ ) 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. ( ✓ )

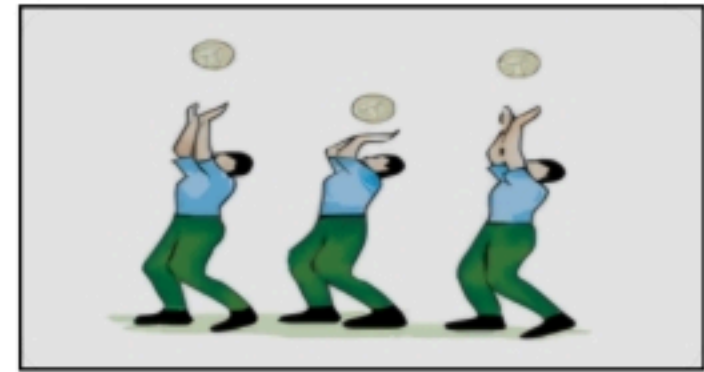
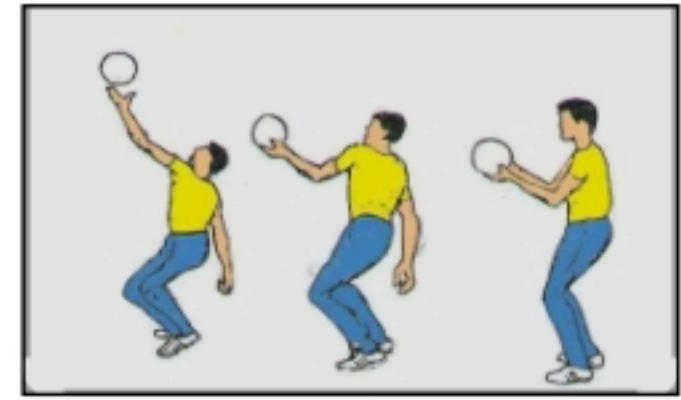
السؤال الثاني: اختار / ي الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

- 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



## 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 درجاتها 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 ب..... 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	للسعود بشكل سليم أثر على صحة القوام وهو يشبه المشي منيئ تبادل تحرك .....	(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 بالأداء .....	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) الرشاقة .	(د) اللياقة القلبية التنفسية .

**السؤال الثاني : ضعي 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

### للف 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 .....	(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 . ( ) .



## بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

### للف الخامس – وحدة كرة الطائرة

عام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة لكل فقرة وأحيطيها بدائرة:

١	يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة .....			
	(أ) تمرير الكرة بباطن القدم	(ب) الإرسال المواجهة من أسفل	(ج) تمرير الكرة بالساعدين	(د) تمرير الكرة بالأصابع
٢	تساهم رياضة كرة الطائرة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو.....			
	(أ) السرعة	(ب) المرونة	(ج) التوافق	(د) التركيب الجسمي
٣	تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقيين يتكون كل منهما من.....			
	(أ) ثمان لاعبات	(ب) سبع لاعبات	(ج) ست لاعبات	(د) أربع لاعبات
٤	أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين أو الوقوف بالوضع أماما مع مراعاة.....الركبتين قليلاً.			
	(د) استقامة	(ج) تباعد	(ب) ثني	(أ) مد
٥	إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات الإرسال.....			
	(د) تمرير الكرة للأمام	(ج) التمرير بالساعدين	(ب) المواجهة من أسفل	(أ) تمرير الكرة بالأصابع
٦	تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو .....			
	(د) التحمل	(ج) المرونة	(ب) القوة العضلية	(أ) الرشاقة
٧	أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل .....			
	(د) مستطيل	(ج) دائري	(ب) مربع	(أ) مثلث

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- (١) - أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين. ( )
- (٢) تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقيين يتكون كل منهما من لاعبين فقط. ( )
- (٣) أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل مثلث. ( )
- (٤) تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ( )
- (٥) يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع. ( )
- (٦) إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات تمرير الكرة بالأصابع للأعلى. ( )
- (٧) رمي الكرة باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريبا من الخطوات الفنية لأداء الإرسال المواجهة من أسفل. ( )



## بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

### للف الخامس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٧ هـ

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

١	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بـ .....	(أ) طبطة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
٢	مسك الكرة بطريقة صحيحة من أول المهارات التي يجب تعلمها، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	أداء التمريرة المرتدة باليدين تكون اليدين ممسكتان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمرير لـ.....	(أ) الأمام .	(ب) الأعلى .	(ج) الأسفل .	(د) للخلف .
٤	أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	أثناء تأديتنا لمهارة تنطيط الكرة الجذع يميل قليلاً لـ .....	(أ) اليسار .	(ب) الأمام .	(ج) الخلف .	(د) اليمين .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعبه ..... أثناء التصويب .	(أ) على السلة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل السلة .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- (١) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . ( ) .
- (٢) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ) .
- (٣) يستعمل التوقف بعدتين من التوقف عادة بعد الجري السريع أو بعد المحاورة بالكرة . ( ) .
- (٤) يستخدم التوقف في عدة واحد غالباً في حال استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة تؤدي اللاعبه وثبة قصيرة في اتجاه حركتها . ( ) .
- (٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مباراة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ) .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .



اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس للعام ١٤٤٧ هـ - وحدة كرة اليد

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

١	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبه .....	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(ج) على الشبكة .	(د) على الفريق المنافس .
٢	إن مسك الكرة بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها , وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	لأداء مهارة تنطيط الكرة عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم .....	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	عدد لاعبات كل فريق في كرة اليد من ..... بما فيهن الحارسة .	(أ) ٤ .	(ب) ٥ .	(ج) ٦ .	(د) ٧ .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من مستوى الرأس مع الارتكاز يكون نظر اللاعبه ..... أثناء التصويب .	(أ) على الكرة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

السؤال الثاني: ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة:

- (١) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب أثناء تأديتنا لمهارة التصويب مع الارتكاز ( ) .
- (٢) الجذع يميل قليلاً للأمام أثناء تنطيط الكرة عاليًا ( ) .
- (٣) وضع أصابع اليد المؤدية لتنطيط كرة اليد متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة ( ) .
- (٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب ( ) .
- (٥) يتكون فريق كرة اليد من ٧ لاعبات ( ) .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة اليد من ٣٠ دقيقة ( ) .



## بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

### للفصل الخامس – وحدة التنس

عام ١٤٤٧ هـ

#### السؤال الأول: ضع دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	(الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداماً) يقصد به.....	(أ) الضربة الخلفية.	(ب) الإرسال المستقيم	(ج) الضربة الطائرة العالية.	(د) الضربة الساحقة.
٢	(سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً) من مهارات .....	(أ) أداء الضربة الطائرة العالية.	(ب) الإرسال المستقيم.	(ج) الضربة الخلفية	(د) الضربة الساحقة
٣	(تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس ، يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس) يقصد بها.....	(أ) الضربة الخلفية.	(ب) الإرسال المستقيم	(ج) الضربة الطائرة العالية.	(د) الضربة الساحقة.
٤	(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف تضرب إليه الكرة.)..... هذا تفسير مفهوم.....	(أ) الضربة الخلفية.	(ب) الإرسال المستقيم	(ج) الضربة الطائرة العالية.	(د) الضربة الساحقة.
٥	(دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة) يقصد به.....	(أ) الضربة الخلفية.	(ب) الإرسال المستقيم	(ج) الضربة الطائرة العالية.	(د) الضربة الساحقة.
٦	تؤدي الضربة الخلفية من .....	(أ) الوقفة المتوازية .	(أ) وقفة الاستعداد .	(أ) وقفة البداية .	(أ) الوقفة الختامية.
٧	أثناء تأدية الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على.....	(أ) الرجل الحرة .	(أ) رجل الارتكاز .	(أ) الركبتين .	(أ) الرجلين معا .

السؤال الثاني :

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

٣- الإرسال المستقيم هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداماً. ( ) .

٢- تؤدي الضربة الساحقة أثناء الحركة ويمكن أن تكون من الجري السريع

لملاقاة الكرة وليس من الثبات . ( ) .

٣- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات

الضربة الساحقة ( ) .

٤- المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة في مهارة الإرسال

المستقيم. ( ) .

٥- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض

استعداداً لضرب الكرة من مهارات الضربة الخلفية. ( ) .



بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

للف الخامس – وحدة كرة الطاولة

عام ١٤٤٧ هـ

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

١	تساهم رياضة كرة الطاولة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو .....			
	(أ) السرعة	(ب) المرونة	(ج) التوافق	(د) التركيب الجسمي
٢	من القواعد الأساسية للعبة كرة الطاولة أن يكون المضرب بلونين الأسود و .....			
	(أ) الأحمر	(ب) الأصفر	(ج) الأبيض	(د) الأخضر
٣	تقسم طاولة اللعب إلى أقسام متساوية عددها .....			
	(أ) قسمين	(ب) ٣ أقسام	(ج) ٤ أقسام	(د) ٦ أقسام
٤	يجب على اللاعبين في كرة الطاولة تغيير زاوية اللعب .....			
	(أ) قبل كل مباراة	(ب) أثناء كل مباراة	(ج) بعد كل مباراة	(د) كل ١٠ دقائق خلال المباراة
٥	تقدم القدم اليسرى على اليمنى لبدء اللعب تسمى .....			
	(أ) وقفة الاستعداد	(ب) الوقفة المتوازية	(ج) وقفة التحية	(د) الوقفة العالية
٦	ميل الجذع قليلاً لـ..... مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة .			
	(أ) الأسفل	(أ) الأمام	(أ) اليمين	(أ) اليسار
٧	يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس لأداء مهارة .....			
	(د) الضربة الساحقة الأمامية	(ج) الضربة نصف الطائرة	(ب) الضربة الرافعة الأمامية	(أ) الضربة الرافعة الخلفية

## السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطاولة نقف مع تقدم إحدى القدمين أو الوقوف في الوضع أماما مع مراعاة استقامة الركبتين . ( )
- ٢ - تساهم رياضة كرة الطاولة في تطوير القوة العضلية وهي إحدى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ( )
- ٣ - ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة. ( )
- ٤ - أثناء تأديتنا لمهارة الضربة الرافعة الخلفية يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأسفل . ( )
- ٥ - وضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأعلى من الخطوات الفنية لأداء الضربة نصف الطائرة . ( )



بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للف الخامس – وحدة الريشة الطائرة

عام ١٤٤٧ هـ

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

١	أثناء أداء مهارات الريشة الطائرة في الإرسال و الإستقبال يكون نظر اللاعبه .....	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الريشة .	(ج) على الشبكة .	(د) على الفريق المنافس .
٢	إن مسك المضرب بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها , وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....	(أ) أعلى المضرب .	(ب) أطراف المضرب .	(ج) وسط المضرب .	(د) أسفل المضرب .
٣	لأداء مهارة الإرسال عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم .....	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	يجب أن يكون الملعب .....	(أ) دائري الشكل .	(ب) مستطيل الشكل .	(ج) مربع الشكل .	(د) مثلث الشكل .
٥	عدد أشواط مباراة الريشة الطائرة .	(أ) ٤ .	(ب) ٣ .	(ج) ٦ .	(د) ٧ .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة الإرسال المرتفع يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب .....	(أ) للخارج .	(ب) للخلف .	(ج) للأعلى .	(د) للأعلى .

السؤال الثاني: ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة:

- (١) لا بد من وجود توافق بين حركة مد الذراع الضاربة جانبا وللأمام خلال الضربة المدفوعة الأمامية ( ) .
- (٢) لتأدية مهارة الضربة المدفوعة الأمامية من الوقوف نقوم بإرجاع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلا ( ) .
- (٣) مد الذراع الممسكة بالمضرب لأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس مع نقل الكتف للأمام ( )
- (٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب ( ) .
- (٥) يتكون فريق الريشة من ٢ أو ٤ لاعبات ( ) .
- (٦) لا يوجد زمن محدد بالدقائق لشوط مباراة الريشة الطائرة ( ) .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس الفصل للعام ١٤٤٧هـ وحدة الجمباز الفني

في الفقرات من (١) إلى (٦) اختاري البديل الصحيح ثم ظللي في ورقة الإجابة

١	تساهم رياضة الجمباز في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو .....	(أ) السرعة .	(ب) التوافق .	(ج) التركيب الجسمي .	(د) قوة عضلات البطن .
٢	تساهم رياضة الجمباز الفني في تطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو .....	(أ) المرونة	(ب) القوة العضلية .	(ج) الرشاقة .	(د) الاتزان .
٣	من الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف دفع الأرض بالقدمين مع وضع الكفين.....	(أ) تحت الرأس.	(ب) على الأرض .	(ج) خلف الرأس.	(د) فوق الأرض .
٤	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي تؤدي من وضع .....	(أ) الوقوف .	(ب) الجنو .	(ج) الجلوس .	(د) الجري .
٥	أداء القفز فتحا على طاولة القفز عرضاً من مسافة ما بين .....	(أ) ٢٠-٣٠ م .	(ب) ٥-٧ م .	(ج) ١٠-١٥ م	(د) ٥-١٠ م .
٦	تبدأ مهارة الإقتراب و الإرتقاء بسلم الإرتقاء من وضع الوقوف على مسافة تبعد حوالي .....	(أ) ١٠ م	(ب) ٢٠ م	(ج) ٣٠ م	(د) ٤٠ م

في الفقرات من (١) إلى (٦) ضع الحرف (ص) للعبارة الصحيحة والحرف (خ) للعبارة الخاطئة ثم ظللي في ورقة الإجابة

(1) الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة ( ) .

(2) من الخطوات الفنية لمهارة القفز فتحة على طاولة القفز بالعرض يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليًا ( ) .

(3) تعرف المسافة أثناء الجري نحو سلم الارتقاء في مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً ما بين ١٠-١٥ م ( )

(4) تساهم رياضة الجمباز في تطوير الاتزان وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ( )

(5) يتم الوصول إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء أثناء مهارة الإقتراب و الإرتقاء من السلم ( ) .

(٦) تؤدي مهارة الدرجة الخلفية المنحنية من وضع الوقوف و الذراعان بجانب الجسم ثني مفصل الفخذ و الرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف و قريبة من الفخذين .