

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
2 - عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل تكون الركبتان .....		
( أ ) مثنيتان قليلاً	( ب ) منحنية	( ج ) مستقيمة
3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
4 - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
5 - عند أداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى والكتف مواجهاً .....		
( أ ) للشبكة	( ب ) للكرة	( ج ) لا شيء مما ذكر

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

1	يتكون التنفس من شهيق وزفير
2	عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة ؟
3	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني ؟
4	في الضربة الرافعة الأمامية يتم ضرب الكرة من خلف الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس ؟
5	يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق .....	( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل تكون الركبتان .....	( أ ) مثنيتان قليلاً	( ب ) منحنية	( ج ) مستقيمة
٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :	( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
٤ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:	( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
٥ - عند أداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى والكتف مواجهاً .....	( أ ) للشبكة	( ب ) للكرة	( ج ) لا شيء مما ذكر

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

١	يتكون التنفس من شهيق وزفير	✓
٢	عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة ؟	X
٣	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني ؟	✓
٤	في الضربة الرافعة الأمامية يتم ضرب الكرة من خلف الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس ؟	X
٥	يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

للفصل الدراسي الثاني لعام 1444 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

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

- 1- يتكون التنفس من شهيق وزفير. يلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. ( ✓ )
- 2- القوة العضلية: هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى. ( ✓ )
- 3- من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة بالإصابع للأمام وقوف الوضع جانبا – أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة. ( × )
- 4- من الخطوات التعليمية لأداء الإرسال الموجه من الأسفل امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الأمامية. ( × )
- 5- من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليسرى متقدمة على اليمنى والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة. ( ✓ )
- 6- من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الأمامية مرجحة المضرب للأمام مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين. ( × )
- 7- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. ( ✓ )
- 8- عند أداء الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأسفل محتفظاً بالمضرب بزاوية. ( × )
- 9- من الخطوات التعليمية أداء الضربة الساحقة الأمامية الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. ( ✓ )
- 10- قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ( × )