# تم تحميل وعرض المادة من



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد











الـمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الخامس ابتدائي

الزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة التعليم ب مدرسة

(أ) منطقة المرمى.

(أ) ارتفاع الكرة.

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

	5	الدرجة المستحقة		الصف		اطالب/ــة	اسىم ال	
3			بارة الخاطئة	×) أمام العب	ة(٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(	نىع/ <i>ي</i> علام	<u>'</u>	
(	)		احة المسافات القصيرة.	كالعدو وسب	لة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات	تعد السرع	(1	
(	)		سع الانبطاح المائل.	عين من وخ	ة العضلية من خلال اختبار ثني الذرا	تقاس القو	(2	
(	)		تكاز من الوقوف.	س مع الار	ارة تصويب الكرة من مستوى الرأ	تؤدی مه	(3	
(	)	Ó	الوقوف الوضع أماما	الرأس من	ارة التمرير بيد واحدة من مستوى	تؤدی مه	(4	
(	)	5) يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض في مهارة تنطيط الكرات بواسطة أصابع اليد.			(5			
(	)	6) يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب.						
اختر /ي الإجابة الصحيحة فيما يلي: 2								
		موعه كبيره من العصلات.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(أ) القوة العضلية. (ب) الشبكة. (ج) لا شيء مما ذكر.			
							- 1	
	ا ذكر.		ب) الشبكة.	د) ية عند أداء		· ( <sup>†</sup> ) 		

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

( ب ) الوثب.

( ب ) الثانية.

4- يكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى .....

معلم/ـة المادة.

( ج ) جميع ما ذكر صحيح .

( ج ) جميع ما ذكر صحيح.

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف : الخامس ابتدائي النزمن :



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة التعليم ب مدرسة

(أ) منطقة المرمى.

نموذج إجابة أسنلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام ٢٤٤٦هـ

		0	الطانب/ـة تموذه الإحالة المستعقة	اسم
	٣		صع/ي علامة(√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(×) أمام العبارة الخاطئة	,
(	✓	)	تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()
(	✓	)	تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.	۲)
(	✓	)	تؤدى مهارة تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز من الوقوف.	(٣
(	✓	)	تؤدى مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس من الوقوف الوضع أماما.	(٤
(	✓	)	يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض في مهارة تنطيط الكرات بواسطة أصابع اليد.	(0
(	✓	)	يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب.	۲)
	۲		نراي الإجابة الصحيحة فيما يلي :	اخت

#### 

#### 

(ب) الوثب.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

معلم/ـة المادة.

( ج ) جميع ما ذكر صحيح .





المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مدرسة:

### أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

	1
الصف: الخامس ابتدائي	اسم الطالب:

## ا أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ${f X}$ ) أمام العبارة الطاطئة: ${f 1}$

العلامة	العبارة	م
	في مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأسفل.	1
	يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب.	2
	أثناء أداء مهارة الضربة المدفوعة الأمامية يتم نقل ثقل الجسم للأمام.	3
	يؤدى الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف وتكون ذراع اليد الضاربة للأمام.	4
	تتزامن حركة مد الذراع في مهارة ضربة الرد الأمامية مع عودة الكتف من الخلف للأمام.	5

### 2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

		1 - تقاس القوة العضلية عن طريق:
( ج ) جميع ما ذكر صحيح	(ب) الحزام الصدري.	( أ ) قوة عضلات الذراعين.
		2 – يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:
( ج ) جميع ما ذكر صحيح	(ب) الوقوف.	( أ ) الجري مع تغيير الاتجاه.
	فضة في كرة اليد من:	3- تؤدى مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخ
( ج ) جميع ما ذكر صحيح	(ب) الجلوس.	(أ) الوقوف.
	الارتكاز يميل الجذع قليلاً:	4 - أثناء تصويب الكرة من فوق الرأس مع
( ج ) لا شيء مما ذكر.	(ب) للأسفل.	(أ) للخلف.
	مد الذراع من:	5 ـ يتم متابعة حركة التنطيط بثني الرسغ و
(ج) لا شيء مما ذكر	( ب ) الكتف.	(أ) المرفق.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مدرسة :

### نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الخامس ابتدائي	اسم الطالب:

### ا علامة ( $\sqrt{\phantom{x}}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\mathbf{X}$ ) أمام العبارة الخاطئة:

العلامة	العبارة	م
×	في مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأسفل.	1
✓	يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب.	۲
✓	أثناء أداء مهارة الضربة المدفوعة الأمامية يتم نقل ثقل الجسم للأمام.	٣
×	يؤدى الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف وتكون ذراع اليد الضاربة للأمام.	٤
✓	تتزامن حركة مد الذراع في مهارة ضربة الرد الأمامية مع عودة الكتف من الخلف للأمام.	٥

#### ٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

		١ ـ تقاس القوة العضلية عن طريق :
( ج ) جميع ما ذكر صحيح	(ب) الحزام الصدري.	(أ) قوة عضلات الذراعين.
		٢ - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:
( ج ) جميع ما ذكر صحيح	(ب) الوقوف.	(أ) الجري مع تغيير الاتجاه.
	ففضة في كرة اليد من:	٣- تؤدى مهارة تنطيط الكرات العالية والمنظ
( ج ) جميع ما ذكر صحيح	(ب) الجلوس.	(أ) الوقوف.
	الارتكاز يميل الجذع قليلاً:	٤ - أثناء تصويب الكرة من فوق الرأس مع
( ج ) لا شيء مما ذكر.	( ب ) للأسفل.	(أ) للخلف.
	مد الذراع من:	٥ ـ يتم متابعة حركة التنطيط بثني الرسغ و
( ج ) لا ش <i>ي</i> ء مما ذكر	( ب ) الكتف.	(أ) المرفق.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة: معلم



المادة: الصف:

الفترة: الزمن:



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدر سة

<b>-</b> ≥1445	دائي) العام الدراسي 1446/	لدراسي الثالث (خامس ابتد	أسئلة اختبار الفصل ا
	رقم الجلوس/		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

#### اختار الإجابة الصحيحة:

	1 – يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من:			
(ج) لاشي مماذكر	(ب) الثبات	(أ) الثبات والحركة		
	دين في كرة السلة يتم نقل وزن الد	2 – أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليا		
(ج) جميع الاجابات صحيحة	(ب) الخلفية	(أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.		
	حرك <i>ي في:</i>	3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب		
(ج) جميع الإجابات خاطئة	(ب) نشاط رياضي واحد	(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة		
على:	قين بخمسة لاعبين جاهزين للعب	4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفرية		
(ج) جميع الإجابات صحيحة	(ب) خارج الملعب	(أ) أرض الملعب		
	- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية:			
(ج) لاشي مما ذكر	(ب) البروتين فقط	(أ) الكربو هيدرات والبروتين		

## ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة:

تؤدى مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف	1
تؤدى مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم	2
من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس	3
البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة	4
من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار	5

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح,

انتهت الأسئلة ,,,





المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكتب التعليم

مدر سأ

ي ٥٤٤٦/١٤٤٥هـ	(خامس ابتدائي) العام الدراس	ار القصل الدراسي الثالث	نموذج إجابة أسئلة اختبا
وس/	رقم الجا		اسم الطالب/ـه/
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

### اختار الإجابة الصحيحة:

		١ - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين			
(ج) لاشي مما ذكر	(ب) الثبات	(أ) الثبات والحركة			
٢ - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:					
(ج) جميع الإجابات صحيحة		(أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.			
٣ - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في:					
(ج) جميع الاجابات خاطئة	(ب) نشاط رياضي واحد	(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة			
ب على:	يقين بخمسة لاعبين جاهزين للع	٤ - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفر			
( ج) جميع الإجابات صحيحة	( 🗜 ) خارج الملعب	(أ) أرض الملعب			
		٥- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كم			
(ج) لاشي مما ذكر	( ب) البروتين فقط	(أ) الكربوهيدرات والبروتين			

# ضع علامة ( V ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	تؤدى مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف	١
×	تؤدى مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم	۲
✓	من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس	٣
<b>✓</b>	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة	ŧ
✓	من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار	٥

انتهت الأسئلة،،،

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	••••	المملكة العربية السعودية
الصف: الخامس الابتدائي	• • • • • • • •	وزارة التعليم
	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	Ministry of Education	مدرسة:
الدراسي 1446هـ	تصف الفصل الدراسي الثالث من العام	أسئلة اختبار من

	الدرجة المستحقة	 الصف	 اسم الطالب/ة
5	. 5		, . ,

الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✔) :	السؤال
عند أداء الضربة المقوسة الأمامية يكون مسك المضرب بالقبضة الخلفية بارتفاع الوسط ؟	.1
صح خطأ	
عند أداء تصويب الكرة فوق الرأس مع الارتكاز يكون حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة ؟	.2
صح خطأ	
تكون مباراة كرة السلة من ( 2 ) شوطين زمن كل شوط منها ( 30 ) دقيقة ؟	3. ن
صح خطأ	
عند أداء الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف تكون كتف ذراع اليد الضاربة للأمام أكثر حتى يتيح مدى واسعا	
مرجحة المضرب ؟ خطأ ا صح	7
عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة  من الجلوس الوضع أماما  والقدم اليسرى أماما واليمنى خلفا و مسك لمضرب بأخذه للخلف وراء الرأس  ؟	
صحرب بالمناف وراء الراش :	
عند أداء الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه	.6
حيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا وكذلك كتف الذراع الضاربة ؟	ز
صح ا خطا ا	
عند أداء الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أماما أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين	
ضعف اتساع الكتفين .؟	<u> </u>
صح خطأ	
عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة ؟	.8
صح خطأ	
عند أداء مهارة تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الرأس هي ميل أعلى الجذع إلى للخلف قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة	.9
ا. صح خطأ صح	=
ا المستحدث المستحدث المستحدث المستحدث المستحدث المستحدد	10
ودى مهاره تنظيط الحرم العاليه والمنحفضة في حرم اليد من الوقوف إحدى القدمين منفدمة على الاحرى ونفل الجسم مورع بين ا القدمين . ؟	.10
صح خطأ صح	7

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف: الخامس الابتدائي		وزارة التعليم
	صلحتاا قرازم Ministry of Education	الإدارة العامة للتعليم بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	Will is a g or Eddeddolf	مدرسة:
الدر اس 1446هـ	تصف الفصل الدر اسي الثالث من العام	أسئلة اختدار من

		_ •	
لدرجة المستحقة		بمودحا	اسم الطالب / ة
	• 4		

		:( •	<b>/</b> )	لكل مما يلي بوضع علامة	حيحة	ول: اختار/ي الإجابة الصد	ال الأو	السؤا
	?	ظفية بارتفاع الوسط	مة الذ	كون مسك المضرب بالقبض	امية ي	ند أداء الضربة المقوسة الأم	ic	.1
				خطأ		صح		
ابع على الكرة ؟	لأصبا	ليد المصوبة مع انتشار اا	ئرة باأ	مع الارتكاز يكون حمل الك	ر أس	د أداء تصويب الكرة فوق ال	عند	.2
				خطأ		صح		
		) دقیقة ؟	30 )	ِطین زمن کل شوط منها	) شو	ون مباراة كرة السلة من ( 2	تتكو	.3
				خطأ		صح		
ر حتی یتیح مدی واسعا	ام أكث	ذراع اليد الضاربة للأما	كتف	الطائرة من الوقوف تكون	ريشة	. أداء الإرسال المرتفع في ال		.4
		1		í t •		جحة المضرب ؟	لمر	
2† 1:†••• †( 1 1	f	1111 1 1 1 .	tı	1 ti		صح	. •	
ناما واليمني خلفا و مسك	ی ۱۵	وصنغ أماما والقدم اليسر	بس الم			. أداء ضربة الرد الأمامية فر ضرب بأخذه للخلف وراء الر		.5
				خطأ	<u></u>	صح		
رب إلى الخلف من رأسه	لمضر	ا قوف مع رجوع رأس اأ	ــــــــن ن الوذ	في كرة الريشة الطائرة   م	امية ف	. أداء الضربة المدفوعة الأم	عند	.6
اع الضاربة ؟	، الذر	كالأمام قليلا وكذلك كتف	الجذع	رتفاع الكتف قليلا مع ميل	من ا	بث يكون مفصل المرفق أقل	بحي	
				خطا		صح		
طعن المسافة بين القدمين	ب الم	ف أماما أداء وضع نصف	الوقو	ي كرة الريشة الطائرة من	مية في	. أداء الضربة المقوسة الأما 		.7
				ĺþà		عف اتساع الكتفين .؟	صد	
مة عدر الشركة؟	القاد	<u>ا</u> بر البر الحرق البراثية	ة تش	 رأس في كرة الريشة الطائر	ه ق ال	 . أداء الضربة الأمامية من ف	lic	.8
٠	<i>i</i>	یر نید اسره ای انرید ا		رس عي عرد سريد سم خطأ	- 03	710		.0
	، قار	ا أعاد الدناة	110	احدة من مستوى الدأس ه	. )!!	أداء ممارة تمديد كرة الرد	)ic	.9
پر ولوجید اسطر نحو اندره		ا اعقی الجداح إلی الحد	ي مير		بید و	، : . ؟		• 5
				خطأ		صح		
أخرى وثقل الجسم موزع بين	لى الا	الحدى القدمين متقدمة عا	رقوف	نخفضة في كرة اليد من الو	ة والم	ى مهارة تنطيط الكرة العالي	تؤد	.10
Т		Т	1	£ v .		القدمين . ؟		
				خطأ		صح		





الفصل الدراسي: الثالث لعام 1446هـ	الصف: الخامس		اختبار مادة : التربية البدنية
معلم المادة: التوقيع:		الدرجة	الاسم:

#### السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

		1 - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين	
(ج) لاشي مما ذكر	(ب) الثبات	(أ) الثبات والحركة	
	يدين في كرة السلة يتم نقل وزن	2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة بال	
(ج) جميع الإجابات صحيحة	) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً. (ب) الخلفية (ج) ج		
	، حركي في:	3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب	
(ج) جميع الإجابات خاطئة	عدة أنشطة رياضية مختلفة (ب) نشاط رياضي واحد		
ب على:	يقين بخمسة لاعبين جاهزين للع	4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفر	
( ج) جميع الإجابات صحيحة	أرض الملعب ( ب ) خارج الملعب		
		5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمب	
( ج ) لاش <i>ي</i> مما ذ كر	( ب) البروتين فقط	(أ) الكربوهيدرات والبروتين	

#### السؤال الثاني: ضع علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\chi$ ) أمام العبارة الخاطئة :

1	تودى مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوق	
2	تؤدى مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أس	م
3	<ul> <li>من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس</li> </ul>	
4		
5	ا من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باسا	

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /





المملكة العربية السعود
وزارة التعليم
ادارة تعليم
مدرسة

الفصل الدراسي: الثالث لعام 1446هـ	الخامس	الصف:	اختبار مادة: التربية البدنية
معلم المادة: التوقيع:		الدرجة	الاسم:

#### السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

1 – يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من:					
(ج) لاشي مماذكر	(ب) الثبات (ج) الشي مماذكر				
2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:					
(ج) جميع الإجابات صحيحة		(أ) الأمامية مع ثنى الركبتين قليلاً.			
3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في:					
(ج) جميع الاجابات خاطئة	(ب) نشاط رياضي واحد	(أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة			
4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على:					
( ج) جميع الإجابات صحيحة	( ب ) خارج الملعب	<u>اً) أرض الملعب</u>			
5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية:					
( ج ) لاش <i>ي</i> مما ذ كر	( ب) البروتين فقط	(أ) الكربوهيدرات والبروتين			

#### السؤال الثانى: ضع علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\chi$ ) أمام العبارة الخاطئة :

$\sqrt{}$	تؤدى مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف	1
×	تؤدى مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم	2
$\sqrt{}$	من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس	3
$\sqrt{}$	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة	4
$\sqrt{}$	من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار	5

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /

