****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الخامس ابتدائي**

 **إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي لعام 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ـ | **تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.** | **( )** |
| 8 ـ | **في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.** | **( )** |
| 9 ـ | **باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض منها.** | **( )** |
| 10  | **تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** | **( )** |

 **يــــتبـــــــــــــــــــع**

 **السؤال الثاني :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

1. **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **.................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
|  أ | **السرعة.** |  **ب** | **الرشاقة.** |  **ج** |  **التوافق.** |
| **2** | **تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ............... و ................... لإكمال حركة الرجل الخلفية.** |
|  أ | **لأعلى** |  **ب** | **الأمام** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **3** | **........................ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** |
|  أ | **اللياقة القلبية التنفسية.** |  **ب** | **القوة العضلية.** |  **ج** | **القدرة العضلية.** |
| **4** | **تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
|  أ | **قوة عضلات الذراعين.** |  **ب** |  **الحزام الصدري.** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **5** | **في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني ............. .** |
| أ  |  **الرسغين** |  **ب** |  **الذراعين** |  **ج** |  **الركبتين.** |
| **6** | **في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرجح الرجل المؤدية للمهارة ............... و .............. لركل الكرة.** |
| أ | **للخلف** |  **ب** | **للأمام**  |  **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7** | **عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم .............. .** |
|  أ | **الثابتة** |  **ب** |  **الراكلة.** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **8** | **في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة .................. .** |
|  أ |  **للخارج** |  **ب** |  **للخلف** |  **ج** |  **للجانب** |
| **9** | **أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ............. الكرة.** |
| أ |  **خلف** |  **ب** | **جانب** |  **ج** | **لا شيء مما ذكر.** |
| **10** | **.................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |
| أ |  **القوة العضلية** |  **ب** |  **الرشاقة** |  **ج** |  **المرونة** |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ـــــة المادة:**

****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الخامس ابتدائي**

 **إدارة التعليم بمحافظة :**

 **مدرسة:...........................**

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **السؤال الأول:**

1. **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 ـ 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 ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |
| --- |
| **1 ـ .......................... هي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.** |
| **( أ ) السرعة.** | **( ب ) الرشاقة.** |  **( ج ) القوة العضلية.** |
| **2 ـ يكون التصويب على المرمى بوجه القدم ................... بالاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.** |
|  **( أ ) الداخلي.** |  **( ب ) الأمامي.** |  **( ج ) الخلفي.** |
| **3 ـ تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة.......... .** |
|  **( أ ) الهجوم الفردي.** |  **( ب ) التصويب.** |  **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **4 ـ عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة............ مع ثني الركبة قليلاً.** |
|  **( أ ) للداخل.** |  **( ب ) للخارج.** |  **( ج ) جميع ما ذكر.** |
| **5 ـ عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز............... .** |
|  **( أ ) الكرة.** |  **( ب ) التمرير.** |  **( ج ) ثقل الجسم.** |

**معلم/ة المادة: مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتـــــــــــرة :** **الزمـــــــــــــــن :**  |

|  |
| --- |
| D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1447هـ** |
| **اسم الطالب/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

السؤال الأول:

**A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

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

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**