

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





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الخامس ابتدائي



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة  
مدرسة :

اسم الطالب : ..... الصف : 00000000000000000000

10 درجات

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

السؤال الأول :

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

يُتَبَع

السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

10 درجات

|    |                                                                                              |   |                |   |                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|---|-------------------|
| 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 ترمج 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



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الخامس ابتدائي

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة  
مدرسة :

# نموذج الإجابة

١٠ درجات

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي لعام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

|     |                                                                                                          |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ١-  | تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.                          | ( ✓ ) |
| ٢-  | من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.                                                             | ( ✓ ) |
| ٣-  | تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ م ).                           | ( ✓ ) |
| ٤-  | القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.                    | ( ✓ ) |
| ٥-  | يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.                             | ( ✓ ) |
| ٦-  | يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.                                                          | ( ✓ ) |
| ٧-  | تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.             | ( ✓ ) |
| ٨-  | في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً. | ( ✓ ) |
| ٩-  | باطن القدم هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يبطأ الأرض منها.                                                 | ( ✓ ) |
| ١٠- | تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.                              | ( ✓ ) |



موقع منهجي  
mnhaji.com



السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|          |
|----------|
|          |
| ١٠ درجات |

|    |                                                                                               |   |                |   |                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|---|-------------------|
| ١  | ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.                                          |   |                |   |                   |
| أ  | السرعة.                                                                                       | ب | الرشاقة.       | ج | التوافق.          |
| ٢  | تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.           |   |                |   |                   |
| أ  | لأعلى                                                                                         | ب | الأمام         | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٣  | ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.                   |   |                |   |                   |
| أ  | اللياقة القلبية التنفسية.                                                                     | ب | القوة العضلية. | ج | القدرة العضلية.   |
| ٤  | تقاس القوة العضلية عن طريق :                                                                  |   |                |   |                   |
| أ  | قوة عضلات الذراعين.                                                                           | ب | الحزام الصدري. | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٥  | في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني .....                                             |   |                |   |                   |
| أ  | الرسغين                                                                                       | ب | الذراعين       | ج | الركبتين.         |
| ٦  | في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرّج الرجل المؤدية للمهارة ..... و ..... لركل الكرة. |   |                |   |                   |
| أ  | للخلف                                                                                         | ب | للأمام         | ج | جميع ما ذكر صحيح. |
| ٧  | عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم .....                                     |   |                |   |                   |
| أ  | الثابتة                                                                                       | ب | الراكلة.       | ج | لا شيء مما ذكر.   |
| ٨  | في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة .....                          |   |                |   |                   |
| أ  | للخارج                                                                                        | ب | للخلف          | ج | للجانب            |
| ٩  | أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.  |   |                |   |                   |
| أ  | خلف                                                                                           | ب | جانب           | ج | لا شيء مما ذكر.   |
| ١٠ | ..... 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/ة المادة:

أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الأول للصف خامس ابتدائي لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول:

أ-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 - اليسرى ) . | ( ) |
| 4- | باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يبطأ الأرض أولاً.                                    | ( ) |
| 5- | يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.           | ( ) |

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الخامس ابتدائي

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة :  
مدرسة: .....

# نموذج الإجابة

اسم الطالب

نموذج اجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

|    |                                                                                              |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ١- | القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.                              | ( ✓ ) |
| ٢- | تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى .            | ( ✓ ) |
| ٣- | عند الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل ( اليمنى - اليسرى ) . | ( ✓ ) |
| ٤- | باطن القدم هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يبطأ الأرض أولاً.                                    | ( ✓ ) |
| ٥- | يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.           | ( ✓ ) |

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|                                                                                                    |                      |                |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------------|
| ١ - ..... هي قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.                                                      | ( أ ) السرعة.        | ( ب ) الرشاقة. | ( ج ) القوة العضلية.  |
| ٢ - يكون التصويب على المرمى بوجه القدم ..... بالاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.           | ( أ ) الداخلي.       | ( ب ) الأمامي. | ( ج ) الخلفي.         |
| ٣ - تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة.....                                      | ( أ ) الهجوم الفردي. | ( ب ) التصويب. | ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| ٤ - عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة..... مع ثني الركبة قليلاً.                | ( أ ) للداخل.        | ( ب ) للخارج.  | ( ج ) جميع ما ذكر.    |
| ٥ - عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز..... | ( أ ) الكرة.         | ( ب ) التمرير. | ( ج ) ثقل الجسم.      |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

موقع منهجي  
mnhaji.com



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446/1447 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) 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 إنتاج 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 إجراء 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 ).                    |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج اجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

# نموذج الإجابة

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

المصحح:

التوقيع:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|       |    |                                                                                                 |
|-------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ( ✓ ) | 1  | تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب                      |
| ( x ) | 2  | تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم                      |
| ( ✓ ) | 3  | القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.                                 |
| ( x ) | 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.               |
| ( x ) | 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. |
| ( x ) | 9  | يعد الفريق الذي أحرز أقل عدد من الأهداف هو الفائز.                                              |
| ( ✓ ) | 10 | يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى ( بين قائميه وتحت عارضتيه ).                     |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

| اختبار الفترة | الأولى                           | الفصل | الأول ١٤٤٧ هـ | اسم الطالبة  | الدرجة  |
|---------------|----------------------------------|-------|---------------|--------------|---------|
| المادة        | التربية البدنية والدفاع عن النفس | الصف  | الخامس        | معلمة المادة | التوقيع |

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

| الإجابة | العبارة                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ١       | تبدأ حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب              |
| ٢       | تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً في كثير من الرياضات لتحقيق الفوز                     |
| ٣       | في كرة القدم وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية |
| ٤       | من مواصفات الأداء الصحيح في كرة القدم أن تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة                |
| ٥       | في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية                                     |
| ٦       | في كرة القدم يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني                          |
| ٧       | في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة                     |
| ٨       | في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجهاً لأسفل             |
| ٩       | تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلى الرئتين الزفير                            |
| ١٠      | عند صعود الدرج نحتاج دائماً إلى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان                        |

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

|    |                                                                          |                          |                           |                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ١  | لسلامة القوام ينبغي مرجحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة        | أ   للخلف                | ب   للأمام                | ج   للأعلى                |
| ٢  | عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم      | أ   العقب                | ب   المشط                 | ج   القدم كاملة           |
| ٣  | القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟                      | أ   القدم الأمامية       | ب   القدم الخلفية         | ج   كلتا القدمين          |
| ٤  | عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق            | أ   التعرق               | ب   الشهيق                | ج   الزفير                |
| ٥  | في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء؟          | أ   التصويب على المرمى   | ب   التمرير لمسافات قصيرة | ج   التمرير لمسافات طويلة |
| ٦  | في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز | أ   مثنية من مفصل الركبة | ب   ممدودة بالكامل        | ج   ممرجة للأمام          |
| ٧  | في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع  | أ   مائلاً للأمام        | ب   مستقيماً              | ج   مائلاً للخلف          |
| ٨  | في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين .....                       | أ   الكرة والأمام        | ب   الكرة والمهاجم        | ج   الكرة فقط             |
| ٩  | تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع .....                              | أ   ثني                  | ب   مد                    | ج   شد                    |
| ١٠ | تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية              | أ   الوثب العالي         | ب   دفع الجلة             | ج   جميع ما سبق           |

# نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة تعليم .....  
مدرسة .....

| اختبار الفترة | الأولى                           | الفصل | الأول ١٤٤٧ هـ | اسم الطالبة  | الإجابة النموذجية | الدرجة  |
|---------------|----------------------------------|-------|---------------|--------------|-------------------|---------|
| المادة        | التربية البدنية والدفاع عن النفس | الصف  | الخامس        | معلمة المادة |                   | التوقيع |

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

| الإجابة | العبارة                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| √       | ١ تبدأ حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب              |
| √       | ٢ تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً في كثير من الرياضات لتحقيق الفوز                     |
| √       | ٣ في كرة القدم وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية |
| √       | ٤ من مواصفات الأداء الصحيح في كرة القدم أن تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة                |
| √       | ٥ في كرة القدم يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية                                     |
| X       | ٦ في كرة القدم يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية عند بدء الشوط الثاني                          |
| X       | ٧ في كرة القدم يكون مركز ثقل الجسم أثناء تصويب الكرة على الرجل الحرة                     |
| X       | ٨ في كرة القدم أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يكون النظر متجهاً لأسفل             |
| X       | ٩ تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلى الرئتين الزفير                            |
| X       | ١٠ عند صعود الدرج نحتاج دائماً إلى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان                       |

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

|    |                                                                          |   |                      |   |                       |   |                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|---|-----------------------|
| ١  | لسلامة القوام ينبغي مرجحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة        | أ | للخلف                | ب | للأمام                | ج | للأعلى                |
| ٢  | عند نزول القدم على الأرض في مهارة المشي أول ما يلامس الأرض من القدم      | أ | العقب                | ب | المشط                 | ج | القدم كاملة           |
| ٣  | القدم التي تشكل نقطة الارتكاز لرفع الجسم لأعلى هي ؟                      | أ | القدم الأمامية       | ب | القدم الخلفية         | ج | كلتا القدمين          |
| ٤  | عند ممارسة النشاط البدني يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق            | أ | التعرق               | ب | الشهيق                | ج | الزفير                |
| ٥  | في كرة القدم تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء ؟         | أ | التصويب على المرمى   | ب | التمرير لمسافات قصيرة | ج | التمرير لمسافات طويلة |
| ٦  | في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يجب أن تكون قدم الارتكاز | أ | متنية من مفصل الركبة | ب | ممدودة بالكامل        | ج | مرجحة للأمام          |
| ٧  | في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع  | أ | مانلاً للأمام        | ب | مستقيماً              | ج | مانلاً للخلف          |
| ٨  | في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين .....                       | أ | الكرة والأمام        | ب | الكرة والمهاجم        | ج | الكرة فقط             |
| ٩  | تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع .....                              | أ | ثني                  | ب | مد                    | ج | شد                    |
| ١٠ | تعتبر القدرة العضلية عاملاً مهماً للفوز في الرياضات التالية              | أ | الوثب العالي         | ب | دفع الجلة             | ج | جميع ما سبق           |