

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 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 :

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 : اختاري/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 :

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.	(✗)

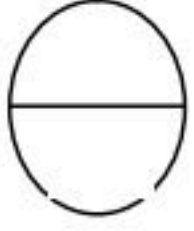
السؤال الثاني : اختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

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 (x) أمام العبارات التالية؟

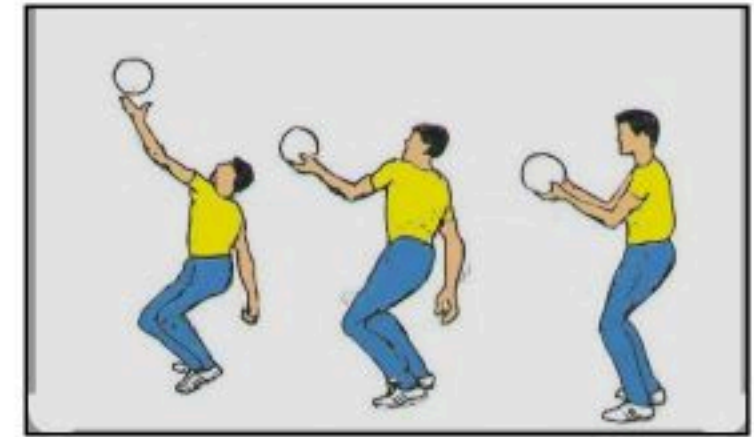
- ١- تؤدي مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة من الوقوف خلف بمسافة تتراوح ما بين (٤٠ - ٧٠) سم . ()
- ٢- تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل معدل سرعة الشهيق والزفير. ()

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

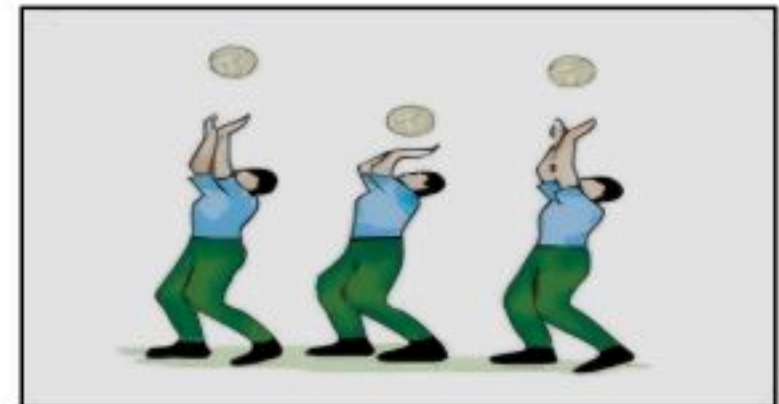
- ١- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تضرب الكرة عند وصولها إلى ارتداد لها.
أ- أسفل ب- أعلى ج- أوسط

السؤال الثالث: صل / ي الصورة بالعنوان المناسب لها؟

تمرير الكرة بالأصابع للأمام



الإرسال الجانبي من الأسفل

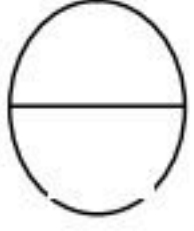


نموذج الإجابة

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

