

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 و الدفاع عن النفس		
الصف : الخامس الابتدائي ( انتساب )		
الزمن : ساعة ونصف		
أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول : ضع/ ي دائرة حول الإجابة الصحيحة ؟			
تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟			
1-	القوة العضلية	2-	قوة عضلات البطن ( التحمل )
3-	القدرة العضلية		
2. هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟			
1-	المرونة	2-	الرشاقة
3-	القوة العضلية		
3. عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى في كرة الطائرة يراعي ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع ..... قليلاً ؟			
1-	للخلف	2-	للأمام
3-	للجانب		
4. عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل في كرة الطائرة يراعي امساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....؟			
1-	الأمامية	2-	الجانبية
3-	الخلفية		
5. عند أداء مهارة التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً ..... خلف التميريرة لتقويتها ؟			
1-	للأمام	2-	للخلف
3-	للجانب		
6. عند أداء مهارة تنطيط الكرات العالية أو المنخفضة في كرة السلة تكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام و ..... للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة ؟			
1-	الأعلى	2-	الأسفل
3-	الأوسط		
7. عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين ؟			
1-	عدة واحدة	2-	عدتين
3-	جميع ما ذكر صحيح		
1. عند أداء مهارة الضربة الرافعة الخلفية في كرة تنس الطاولة يكون الجزء العلوي من الجسم ..... قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة؟			
1-	مانلاً	2-	عمودياً
3-	أفقي		
1. عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية في كرة تنس الطاولة من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ..... على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟			
1-	25	2-	35
3-	45		
1. عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة تنس الطاولة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى ..... محتفظاً بالمضرب بزواوية ؟			
1-	الأعلى	2-	الأسفل
3-	الوسط		
1. عند أداء مهارة الضربة الساحقة في كرة تنس الطاولة يكون الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ..... ؟			
1-	الشبكة	2-	الطاولة
3-	لا شيء		
1. عند أداء مهارة التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يراعي في نهاية التميريرة يتم تقدم أحد القدمين ..... لمتابعة حركة الدفع ؟			
1-	خلفاً	2-	جانبا
3-	أماماً		
1. عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة السلة يكون النظر ..... ؟			
1-	للأمام	2-	للخلف
3-	للجانب		

السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو ( x ) أمام العبارات التالية ؟	
1-	من القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عنصر القوة العضلية
2-	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام و للأعلى في كرة الطائرة تكون من وقوف الوضع أماما أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة .
3-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب بدون كرات أثناء اللعب في مناطق الإحماء
4-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعرف تداول الكرة هي الفترة تداول الكرة بين المتنافسين .
5-	تستخدم مهارة التوقف في عدة واحدة في كرة السلة غالبا عند استلام الكرات المنخفضة .
6-	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة تنس الطاولة يتخذ اللاعب / ة وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مستقيماً قليلاً للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتين .
7-	تعرف المرونة بأنها سرعة الانقباضات عند أداء حركي معين .
8-	عند أداء مهارة المحاورة مع تغيير السرعة و الاتجاه في كرة السلة يكون وضع قدم الارتكاز أمام و الجسم مائلاً قليلاً إلى الخلف و الركبتان مثنيتين قليلاً ووزن الجسم موزع بالتساوي على القدمين .
9-	عند أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة يكون تركيز النظر على السلة أثناء التصويب .
10-	تسمى مهارة الصد من الخارج للداخل في رياضة الكاراتيه ( سوتو - أوكي ) .

انتهت الأسئلة ..... معلم / ة المادة:  
تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		
الصف : الخامس الابتدائي ( انتساب )		
الزمن : ساعة ونصف		
نموذج إجابة		
أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ		

# نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة		
المصحح		
المراجع		
تحقة	40	
التوقيع		

السؤال الأول : ضع/ ي دائرة حول الإجابة الصحيحة ؟

30				
1.	تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟			
	1- القوة العضلية	2- قوة عضلات البطن ( التحمل )	3- القدرة العضلية	
2.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟			
	1- المرونة	2- الرشاقة	3- القوة العضلية	
3.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى في كرة الطائرة يراعي ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع ..... قليلاً ؟			
	1- للخلف	2- للأمام	3- للجانب	
4.	عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل في كرة الطائرة يراعي امساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....؟			
	1- الأمامية	2- الجانبية	3- الخلفية	
5.	عند أداء مهارة التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً ..... خلف التميريرة لتقويتها ؟			
	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب	
6.	عند أداء مهارة تنطيط الكرات العالية أو المنخفضة في كرة السلة تكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام و ..... للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة ؟			
	1- الأعلى	2- الأسفل	3- الأوسط	
7.	عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين ؟			
	1- عدة واحدة	2- عدتين	3- جميع ما ذكر صحيح	
1.	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الخلفية في كرة تنس الطاولة يكون الجزء العلوي من الجسم ..... قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة؟			
0.	1- مائلاً	2- عمودياً	3- أفقي	
1.	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية في كرة تنس الطاولة من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ..... على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟			
-1.	1- 25	2- 35	3- 45	
1.	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة تنس الطاولة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى ..... محتفظاً بالمضرب بزواوية ؟			
2.	1- الأعلى	2- الأسفل	3- الوسط	
1.	عند أداء مهارة الضربة الساحقة في كرة تنس الطاولة يكون الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ..... ؟			
3.	1- الشبكة	2- الطاولة	3- لا شيء	
1.	عند أداء مهارة التميريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يراعي في نهاية التميريرة يتم تقدم أحد القدمين ..... لمتابعة حركة الدفع ؟			
4.	1- خلفاً	2- جانباً	3- أماماً	
1.	عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة السلة يكون النظر ..... ؟			
5.	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب	



السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو ( x ) أمام العبارات التالية ؟	
✓	1- من القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عنصر القوة العضلية
✓	2- عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام و للأعلى في كرة الطائرة تكون من وقوف الوضع أماماً -أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة .
x	3- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب بدون كرات أثناء اللعب في مناطق الإحماء
✓	4- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعرف تداول الكرة هي الفترة تداول الكرة بين المتنافسين .
x	5- تستخدم مهارة التوقف في عدة واحدة في كرة السلة غالبا عند استلام الكرات المنخفضة .
✓	6- عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة تنس الطاولة يتخذ اللاعب / ة وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مستقيم قليلاً للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتين .
x	7- تعرف المرونة بأنها سرعة الانقباضات عند أداء حركي معين .
x	8- عند أداء مهارة المحاورة مع تغيير السرعة و الاتجاه في كرة السلة يكون وضع قدم الارتكاز أمام و الجسم مائلا قليلا إلى الخلف و الركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزع بالتساوي على القدمين .
✓	9- عند أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة يكون تركيز النظر على السلة أثناء التصويب .
✓	10- تسمى مهارة الصد من الخارج للدخل في رياضة الكاراتيه ( سوتو - أوكي ) .

انتهت الأسئلة ..... معلم / ة المادة:  
تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة :  
الصف :  
الزمن :

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - يتكون التنفس من:		
( أ ) شهيق وزفير	( ب ) شهيق فقط	( ج ) جميع ما ذكر
2 - كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة:		
( أ ) التنفس	( ب ) الجري	( ج ) لا شيء مما ذكر
3 - تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:		
( أ ) عضلات الكتفين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
4 - ..... هي قطع مسافة في أقل زمن ممكن.		
( أ ) السرعة	( ب ) القوة العضلية	( ج ) جميع ما ذكر
5 - تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام في كرة الطائرة من خلال ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع:		
( أ ) للأمام قليلاً	( ب ) للأعلى	( ج ) جميع ما ذكر
6 - في مهارة الإرسال المواجه من أسفل في كرة الطائرة تضرب الكرة بسلاحيات الأصابع وهي:		
( أ ) مثنية	( ب ) ممدودة للأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
7 - في الضربة الرافعة الأمامية في كرة الطاولة يتم ضرب الكرة عندما تصل إلى:		
( أ ) أعلى ارتفاع لها	( ب ) أقل ارتفاع	( ج ) جميع ما ذكر
8 - أثناء أداء الضربة الرافعة الخلفية في كرة الطاولة يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى:		
( أ ) الأمام	( ب ) الأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
9 - عند أداء الضربة نصف الطائرة في كرة الطاولة يكون الجذع مائلاً قليلاً:		
( أ ) للخلف	( ب ) للأمام	( ج ) لا شيء مما ذكر
10 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
( أ ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً	( ب ) الخلفية مع عدم ثني الركبتين	( ج ) لا شيء مما ذكر



المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي 1446/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

1	في مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً للأمام خلف التمريرة
2	تؤدي مهارة التصويب من القفز في كرة السلة بمسك الكرة مع انتشار كف اليد عليها
3	يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من الثبات فقط
4	عند الانتهاء من الضربة الساحقة في كرة الطاولة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة
5	في كرة الطاولة عند بداية الارسال تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة
6	يتكون فريق كرة الطائرة من 12 لاعباً كحد أقصى
7	يتم ثني ركلة الرجل الأمامية في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى في الكاراتيه
8	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
9	الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة
10	في المجال الرياضي نعي بالسرعة سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين

معلم/ة المادة:

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

المادة :  
الصف :  
الزمن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/هـ/

س/  
التوقيع:

المصحح:

# نموذج الإجابة

اختار الإجابة الص

١ - يتكون التنفس من:		
( أ ) شهيق وزفير	( ب ) شهيق فقط	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة:		
( أ ) التنفس	( ب ) الجري	( ج ) لا شيء مما ذكر
٣ - تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:		
( أ ) عضلات الكتفين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٤ - ..... هي قطع مسافة في أقل زمن ممكن.		
( أ ) السرعة	( ب ) القوة العضلية	( ج ) جميع ما ذكر
٥ - تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام في كرة الطائرة من خلال ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع:		
( أ ) للأمام قليلاً	( ب ) للأعلى	( ج ) جميع ما ذكر
٦ - في مهارة الإرسال المواجه من أسفل في كرة الطائرة تضرب الكرة بسلاحيات الأصابع وهي:		
( أ ) مثنية	( ب ) ممدودة للأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
٧ - في الضربة الرافعة الأمامية في كرة الطاولة يتم ضرب الكرة عندما تصل إلى:		
( أ ) أعلى ارتفاع لها	( ب ) أقل ارتفاع	( ج ) جميع ما ذكر
٨ - أثناء أداء الضربة الرافعة الخلفية في كرة الطاولة يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى:		
( أ ) الأمام	( ب ) الأعلى	( ج ) لا شيء مما ذكر
٩ - عند أداء الضربة نصف الطائرة في كرة الطاولة يكون الجذع مائلاً قليلاً:		
( أ ) للخلف	( ب ) للأمام	( ج ) لا شيء مما ذكر
١٠ - أثناء أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:		
( أ ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً	( ب ) الخلفية مع عدم ثني الركبتين	( ج ) لا شيء مما ذكر



المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :

نموذج اجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	١	في مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً للأمام خلف التمريرة
✓	٢	تؤدي مهارة التصويب من القفز في كرة السلة بمسك الكرة مع انتشار كف اليد عليها
×	٣	يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من الثبات فقط
✓	٤	عند الانتهاء من الضربة الساحقة في كرة الطاولة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة
✓	٥	في كرة الطاولة عند بداية الارسال تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة
✓	٦	ينكون فريق كرة الطائرة من ١٢ لاعباً كحد أقصى
✓	٧	يتم ثني ركبة الرجل الأمامية في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى في الكاراتيه
✓	٨	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
✓	٩	الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة
✓	١٠	في المجال الرياضي نعني بالسرعة سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين

معلم/ة المادة:

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع منهجي  
mnhaji.com



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس			
الصف: الخامس الابتدائي ( أنتساب )			
الزمن: ساعة ونصف			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ			

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح				التوقيع	
المراجع				التوقيع	

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل ؟	١- الشهيق والزفير	٢- التعب	٣- التعرق	
٢.	تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟	١- القوة العضلية	٢- قوة عضلات البطن ( التحمل )	٣- القدرة العضلية	
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية	
٤.	هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟	١- السرعة	٢- القدرة العضلية	٣- المرونة	
٥.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع ..... قليلاً؟	١- للخلف	٢- للأمام	٣- للجانب	
٦.	عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....؟	١- الأمامية	٢- الجانبية	٣- الخلفية	
٧.	يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة ؟	١- ١٨ * ٩ م	٢- ١٨ * ٨ م	٣- ١٨ * ٦ م	
٨.	يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟	١- ٢,٢٤ م	٢- ٢,٤٣ م	٣- ٢,٤٥ م	
٩.	هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء حركات الاتزان .؟	١- السرعة	٢- التوافق	٣- الاتزان	
١٠.	عند أداء مهارة الضربة الراجعة الخلفية يكون الجزء العلوي من الجسم ..... قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسر وعدم المرجحة الكبيرة؟	١- مائلاً	٢- عمودياً	٣- أفقي	

يتبع



١١-	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ..... على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟	١-	٢٥	-٢	٣٥	-٣	٤٥
١٢	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى ..... محتفظاً بالمضرب بزواوية ؟	١-	الأعلى	-٢	الأسفل	-٣	الوسط
١٣	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ..... ؟	١-	الشبكة	-٢	الطاولة	-٣	لا شيء
١٤	عند أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين في نهاية التمريزة يتم تقدم أحد القدمين ..... لتابعة حركة الدفع ؟	١-	خلفاً	-٢	جانبا	-٣	أماماً
١٥	عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة يكون النظر ..... ؟	١-	للأمام	-٢	للخلف	-٣	للجانب

/ ٨

السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟

١-	عدد لاعبي كرة السلة داخل الملعب خمسة لاعبين .
٢-	ملعب كرة الطاولة مربع الشكل .
٣-	عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين عدة واحدة وعدتين
٤-	التمرير هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي اثنين من مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

١-.....

٢-.....

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		
الصف: الخامس الابتدائي ( أنتساب )		
الزمن: ساعة ونصف		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ		

اسم الطالب /ة	نموذج الإجابة	درجة المستحقة
المصحح		٤٠
المراجع		التوقيع

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل ؟	١- الشهيق والزفير	٢- التعب	٣- التعرق
٢.	تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟	١- القوة العضلية	٢- قوة عضلات البطن ( التحمل )	٣- القدرة العضلية
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟	١- السرعة	٢- القدرة العضلية	٣- المرونة
٥.	عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع ..... قليلاً؟	١- للخلف	٢- للأمام	٣- للجانب
٦.	عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل .....؟	١- الأمامية	٢- الجانبية	٣- الخلفية
٧.	يبلغ طول وعرض ملعب كرة الطائرة ؟	١- ١٨ * ٩ م	٢- ١٨ * ٨ م	٣- ١٨ * ٦ م
٨.	يبلغ ارتفاع الشبكة عن أرض الملعب للرجال ؟	١- ٢,٢٤ م	٢- ٢,٤٣ م	٣- ٢,٤٥ م
٩.	هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء حركات الاتزان ؟.	١- السرعة	٢- التوافق	٣- الاتزان
١٠.	عند أداء مهارة الضربة الراقعة الخلفية يكون الجزء العلوي من الجسم ..... قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسر وعدم المرجحة الكبيرة؟	١- مائلاً	٢- عمودياً	٣- أفقياً

يتبع



١١-	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ..... على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟	١- ٢٥	٢- ٣٥	٣- ٤٥	
١٢	عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى ..... محتفظاً بالمضرب بزواوية ؟	١- الأعلى	٢- الأسفل	٣- الوسط	
١٣	عند أداء مهارة الضربة الساحقة الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ..... ؟	١- الشبكة	٢- الطاولة	٣- لأشياء	
١٤	عند أداء مهارة التمريزة المرتدة باليدين في نهاية التمريزة يتم تقدم أحد القدمين ..... لتتبع حركة الدفع ؟	١- خلفا	٢- جانبا	٣- أماما	
١٥	عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة يكون النظر ..... ؟	١- للأمام	٢- للخلف	٣- للجانب	

/ ٨

السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟

صح	١- عدد لاعبين كرة السلة داخل الملعب خمسة لاعبين .
خطأ	٢- ملعب كرة الطاولة مربع الشكل .
صح	٣- عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين عدة واحدة وعدتين
خطأ	٤- التمريز هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف

/ ٢

السؤال الثالث : دون / ي مهارات رياضة الكاراتيه التي تم دراستها ؟

- ١-الصد من اسفل الى اعلى (اجي - اوكي)
- ٢-الصد من الخارج للداخل (سوتو- اوكي)
- ٣-الصد اعلى الى اسفل (جيدان - براي)

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  
mnhaji.com



المادة :  
 الصف :  
 الفترة :  
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
2 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) الوشب الطويل	( ج ) القوة العضلية
3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوشب 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 - يتكون فريق كرة الطائرة من ..... لاعباً كحد أقصى:		
( أ ) 12 لاعباً	( ب ) 15 لاعباً	( ج ) 20 لاعباً
6 - ..... هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات والحركة:		
( أ ) الاتزان.	( ب ) الجمباز	( ج ) لا شيء مما ذكر
7 - تؤدي مهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف والذراعان:		
( أ ) بجانب الجسم	( ب ) أماماً عالياً	( ج ) جميع ما ذكر
8 - يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي:		
( أ ) 2م عن سلم الارتقاء	( ب ) 5م	( ج ) 8 م
9 - يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون:		
( أ ) عالياً	( ب ) أماماً عالياً	( ج ) لا شيء مما ذكر
10 - في مهارة السقطة الأمامية من الجنو والوقوف تكون اليدين والرأس على:		
( أ ) شكل مثلث	( ب ) شكل مربع	( ج ) لا شيء مما ذكر

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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
3	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس
4	يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟
5	عند أداء اللف حول المحور الطولي يتم النزول بالمقعدة على الأرض
6	يكون الجري في خط متعرج وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء
7	المحور العرض هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الاخر
8	الاتزان الثابت يمثل أداء غير حركي
9	أثناء أداء مهارة الدحرجة الأمامية المنحنية يستمر دفع الجسم للأمام
10	يكون دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) الوشب الطويل	( ج ) القوة العضلية
٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوشب 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 - يتكون فريق كرة الطائرة من ..... لاعباً كحد أقصى:		
( أ ) ١٢ لاعباً	( ب ) ١٥ لاعباً	( ج ) ٢٠ لاعباً
٦ - ..... هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات والحركة:		
( أ ) الاتزان.	( ب ) الجمباز	( ج ) لا شيء مما ذكر
٧ - تؤدي مهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف والذراعان:		
( أ ) بجانب الجسم	( ب ) أماماً عالياً	( ج ) جميع ما ذكر
٨ - يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي:		
( أ ) ٢ م عن سلم الارتقاء	( ب ) ٥ م	( ج ) ٨ م
٩ - يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون:		
( أ ) عالياً	( ب ) أماماً عالياً	( ج ) لا شيء مما ذكر
١٠ - في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والوقوف تكون اليدين والرأس على:		
( أ ) شكل مثلث	( ب ) شكل مربع	( ج ) لا شيء مما ذكر

المادة :  
 الصف :  
 الفترة :  
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

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

✓	يتكون التنفس من شهيق وزفير	١
x	عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب	٢
✓	كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس	٣
✓	يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟	٤
x	عند أداء اللف حول المحور الطولي يتم النزول بالمقعدة على الأرض	٥
x	يكون الجري في خط متعرج وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء	٦
✓	المحور العرض هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الاخر	٧
x	الاتزان الثابت يمثل أداء غير حركي	٨
✓	أثناء أداء مهارة الدرجة الأمامية المنحنية يستمر دفع الجسم للأمام	٩
✓	يكون دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء	١٠

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،