

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



40

40

20

اسم الطالب / ة / ..... / الشعبة / .....

السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( x ) أمام العبارات التالية ؟

- 1- يقاس عنصر اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 ) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق و الثواني . ( )
- 2- يعرف عنصر القوة العضلية بأنها أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد بالجسم . ( )
- 3- عند أداء مهارة الضربة الطائرة العالية في تنس الأرضي تكون متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة . ( )
- 4- لا تعتبر مهارة لصعود شكلاً من أشكال المشي . ( )
- 5- تعرف السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ( )
- 6- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم لا يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة . ( )
- 7- تؤدي مهارة الضربة الخلفية في تنس الأرضي من وضع الاستعداد . ( )
- 8- يعرف باطن القدم في كرة القدم بأنه هو وجه القدم الأسفل وهو ما يبطأ الأرض بها . ( )
- 9- تتكون مهارة الوثب العالي بطريقة السرجية في ألعاب القوى من ثلاثة مراحل . ( )
- 10- عند أداء مهارة الضربة الساحقة في تنس الأرضي لا يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس . ( )

20

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة ؟

- 1- عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة ..... مع ثني الركبة قليلاً ؟  
أ- للخارج  
ب- للداخل  
ج- للجانب
- 2- تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم في حالة ..... الفردي ؟  
أ- الوسط  
ب- الهجوم  
ج- الدفاع
- 3- من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام ؟  
أ- حرق السعرات الحرارية الزائدة  
ب- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم  
ج - جميع ما ذكر صحيح
- 4- من مراحل مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى ؟  
أ- مرحلة خذ مكانك  
ب- مرحلة الاقتراب  
ج - مرحلة الطيران
- 5- تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟  
أ- متوسطة  
ب- طويلة  
ج - قصيرة
- 6- تعرف هذه المهارة بأنها تؤدي من الوقوف المواجه للحبل المعلق قبض الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى ويكون الحبل بين الرجلين . ؟  
أ- التعلق  
ب- الصعود  
ج - التسلق
- 7- تؤدي مهارة الإرسال المستقيم في تنس الأرضي يكون المضر بشكل ..... على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة . ؟  
أ- عمودي  
ب- أفقي  
ج - لاشيء
- 8- من المكونات الأساسية لمهارة العدو الصحيح في ألعاب القوى . ؟  
أ- التعديّة  
ب- الاقتراب  
ج - الارتكاز
- 9- من مراحل مهارة الوثب العالي بطريقة السرجية ..... ؟  
أ- الارتكاز  
ب- الاقتراب  
ج - حركة الذراعين والرجلين
- 10- من مهارات رياضة التايكوندو ..... ؟  
أ- وقفة المشي  
ب- السقطة الخلفية  
ج - الكاتا

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق

# نهوذج الإجابة

اختبار الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٨ هـ  
لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس  
للمصف الخامس الابتدائي ( انتساب )

٤٠

٤٠

٢٠

اسم الطالب / ة / ..... / الشعبة / .....

السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( x ) أمام العبارات التالية ؟

- ١- يقاس عنصر اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( ١٢٠٠ ) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق و الثواني . ( ✓ )
- ٢- يعرف عنصر القوة العضلية بأنها أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد بالجسم . ( x )
- ٣- عند أداء مهارة الضربة الطائرة العالية في تنس الأرضي تكون متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة . ( ✓ )
- ٤- لا تعتبر مهارة لصعود شكلاً من أشكال المشي . ( x )
- ٥- تعرف السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . ( ✓ )
- ٦- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم لا يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة . ( x )
- ٧- تؤدي مهارة الضربة الخلفية في تنس الأرضي من وضع الاستعداد . ( ✓ )
- ٨- يعرف باطن القدم في كرة القدم بأنه هو وجه القدم الأسفل و هو ما يبطأ الأرض بها . ( ✓ )
- ٩- تتكون مهارة الوثب العالي بطريقة السرجية في ألعاب القوى من ثلاثة مراحل . ( x )
- ١٠- عند أداء مهارة الضربة الساحقة في تنس الأرضي لا يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس . ( ✓ )

٢٠

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة ؟

- ١- عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة ..... مع ثني الركبة قليلاً ؟  
أ- للخارج  
ب- للداخل  
ج- للجانب
- ٢- تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم في حالة ..... الفردي ؟  
أ- الوسط  
ب- الهجوم  
ج- الدفاع
- ٣- من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام . ؟  
أ- حرق السعرات الحرارية الزائدة  
ب- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم  
ج - جميع ما ذكر صحيح
- ٤- من مراحل مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى . ؟  
أ- مرحلة خذ مكانك  
ب- مرحلة الاقتراب  
ج - مرحلة الطيران
- ٥- تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟  
أ- متوسطة  
ب- طويلة  
ج - قصيرة
- ٦- تعرف هذه المهارة بأنها تؤدي من الوقوف المواجه للحبل المعلق قبض الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى و يكون الحبل بين الرجلين . ؟  
أ- التعلق  
ب- الصعود  
ج - التسلق
- ٧- تؤدي مهارة الإرسال المستقيم في تنس الأرضي يكون المضر بشكل ..... على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة . ؟  
أ- عمودي  
ب- أفقي  
ج - لاشيء
- ٨- من المكونات الأساسية لمهارة العدو الصحيح في ألعاب القوى . ؟  
أ- التعدية  
ب- الاقتراب  
ج - الارتكاز
- ٩- من مراحل مهارة الوثب العالي بطريقة السرجية ..... ؟  
أ- الارتكاز  
ب- الاقتراب  
ج - حركة الذراعين والرجلين
- ١٠- من مهارات رياضة التايكوندو ..... ؟  
أ- وقفة المشي  
ب- السقطة الخلفية  
ج - الكاتا

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس			
الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب )			
الزمن : ساعة ونصف			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ			

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

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	القوة العضلية	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي في كرة القدم يميل الجذع قليلا ..... أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا قليلا لحفظ الاتزان و متابعة حركة الركل للأمام ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
4.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى و التمرير لمسافات طويلة ؟	-1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2	كتم الكرة بباطن القدم	-3	الجري المتعرج بالكرة
5.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة الهجوم الفردي ؟	-1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-3	كتم الكرة بباطن القدم
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تكون قدم الارتكاز باتجاه .....	-1	المرمى	-2	التماس	-3	الكرة
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	-1	الرشاقة	-2	المرونة	-3	التوافق
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	المرونة
9.	يعتبر هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما في كرة الطاولة ؟	-1	الإرسال المستقيم	-2	الإرسال المعكوس		الإرسال من تحت الذراع
10.	عند أداء مهارة الضربة الخلفية في كرة الطاولة تضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة ..... قدم الارتكاز ؟	-1	جانب	-2	أمام	-3	خلف
11.	تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في كرة الطاولة ؟	-1	الضربة الخلفية	-2	الضربة الساحقة	-3	الضربة الطائرة العالية
12.	تتكون مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى من مراحل ؟	-1	خذ مكانك - انطلق	-2	استعد - انطلق	-3	خذ مكانك - استعد - انطلق
13.	تتكون مهارة آلية العدو الصحيح في ألعاب القوى من ..... مراحل ؟	-1	3	-2	4	-3	5
14.	تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية في ألعاب القوى من ..... مراحل ؟	-1	3	-2	4	-3	5
	ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟						

15	-1	الكاراتيه	-2	الجودو	-3	التايكوندو
----	----	-----------	----	--------	----	------------

/ 8

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

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه بعد تسجيل هدف .
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا ارتكب أي مخالفة للمادة ( 17 ) .
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يتم استخدام المكعبات في سباقات المسافات القصيرة مثل ( 100 م / 200 م / 400 م ) .
4	عند الصد من أسفل إلى أعلى ( أولجل – مكي ) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة .

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ؟

1- عدد/ي اثنين من أنواع الصد ؟

.....-1

.....-2

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

# نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس

الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب )

الزمن : ساعة ونصف

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ

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

السؤال الأول : اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	القوة العضلية	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي في كرة القدم يميل الجذع قليلا ..... أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا قليلا لحفظ الاتزان و متابعة حركة الركل للأمام ؟	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام
4.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم أثناء التصويب على المرمى و التمرير لمسافات طويلة ؟	-1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2	كتم الكرة بباطن القدم	-3	الجري المتعرج بالكرة
5.	تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة الهجوم الفردي ؟	-1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	-2	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	-3	كتم الكرة بباطن القدم
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تكون قدم الارتكاز باتجاه .....	-1	المرمي	-2	التماس	-3	الكرة
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	-1	الرشاقة	-2	المرونة	-3	التوافق
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	المرونة
9.	يعتبر هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما في كرة الطاولة ؟	-1	الإرسال المستقيم	-2	الإرسال المعكوس		الإرسال من تحت الذراع
10.	عند أداء مهارة الضربة الخلفية في كرة الطاولة تضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة ..... قدم الارتكاز ؟	-1	جانب	-2	أمام	-3	خلف
11.	تعد هذه المهارة من الضربات المهمة في كرة الطاولة ؟	-1	الضربة الخلفية	-2	الضربة الساحقة	-3	الضربة الطائرة العالية
12.	تتكون مهارة البدء المنخفض في ألعاب القوى من مراحل ؟	-1	خذ مكانك - انطلق	-2	استعد - انطلق	-3	خذ مكانك - استعد - انطلق
13.	تتكون مهارة آلية العدو الصحيح في ألعاب القوى من ..... مراحل ؟	-1	3	-2	4	-3	5
14.	تتكون مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية في ألعاب القوى من ..... مراحل ؟	-1	3	-2	4	-3	5
	ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟						

يتبع



1



15	-1	الكاراتيه	-2	الجودو	-3	التايكوندو
----	----	-----------	----	--------	----	------------

/ 8

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

✓	1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه بعد تسجيل هدف .
×	2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا ارتكب أي مخالفة للمادة ( 17 ) .
✓	3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى يتم استخدام المكعبات في سباقات المسافات القصيرة مثل ( 100 م / 200 م / 400 م ) .
✓	4	عند الصد من أسفل إلى أعلى ( أولجل - ماكي ) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق الرأس ليستقر منتصف الساعد أعلى الجبهة .

/ 2

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ؟

1- عدد/ي اثنين من أنواع الصد ؟

1- من أسفل إلى أعلى ( أولجل - ماكي ) 2- من الخارج للداخل ( مومتونج - ماكي ) 3- من أعلى إلى أسفل ( أري - ماكي ) .

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

**موقع منهجي**   
mnhaji.com



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1448/1447 هـ

اسم الطالب /  
رقم الجلوس /

المصحح: التوقيع: المراجع: 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
- ( ) (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) في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب الارتكاز عن الأرض
- ( ) (10) تبدأ الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.
- ( ) (11) يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل.
- ( ) (12) في مهارة البدء المنخفض تنخفض ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية 90 درجة.
- ( ) (13) عند الأمر بوضع ( استعد ) على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير , اتخاذ وضع الاستعداد الكامل.
- ( ) (14) في الضربة الطائرة تسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً.
- ( ) (15) تعد الضربة الساقطة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.
- ( ) (16) تستخدم مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة.
- ( ) (17) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ) .
- ( ) (18) في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.
- ( ) (19) في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل اليمنى ( الخلفية ) للخارج بزاوية 30 درجة.
- ( ✓ ) (20) عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبته مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية ( اليسرى ) .  
انتهت الأسئلة ,, ,  
ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,  
الأستاذ/



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :  
:

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي)  
العام الدراسي 1448/1447 هـ

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

المصحح:

التوقيع:

## نموذج الإجابة

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 إجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش.  |
| ( √ ) | 8) أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.    |
| ( √ ) | 9) في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب الارتكاز عن الأرض                     |
| ( √ ) | 10) تبدأ الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.                          |
| ( √ ) | 11) يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل.  |
| ( x ) | 12) في مهارة البدء المنخفض تنخفض ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية 90 درجة.             |
| ( √ ) | 13) عند الأمر بوضع ( استعد ) على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير , اتخاذ وضع الاستعداد الكامل. |
| ( √ ) | 14) في الضربة الطائرة تسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً. |
| ( √ ) | 15) تعد الضربة الساقطة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.   |
| ( √ ) | 16) تستخدم مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة.    |
| ( √ ) | 17) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ) .                 |
| ( x ) | 18) في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.                       |
| ( √ ) | 19) في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل اليمنى ( الخلفية ) للخارج بزاوية 30 درجة.     |
| ( √ ) | 20) عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية ( اليسرى ) .               |

الأستاذ/



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		
الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب )		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٨ هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام ؟	1- حرق السعرات الحرارية الزائدة	2- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة
4.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟	1- قصيرة	2- طويلة	3- جميع ما ذكر صحيح
5.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة ؟	1- الوسط الفردي	2- الدفاع الفردي	3- الهجوم الفردي
6.	هو الإرسال الأقوى و أسرع و الأكثر شيوعا . . ؟	1- الإرسال المستقيم	2- الإرسال من أعلى	3- الإرسال المعكوس
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟	1- 10	2- 12	3- 11
8.	من مراحل البدء المنخفض ؟	1- خذ مكانك	2- الاقتراب	3- الارتكاز
9.	تؤدي مهارة الضربة الطائفة العالية في التنس الأرضي المصغر بسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلا و إلى الجانب الخلفي ويكون المضرب ؟	1- عاليا	2- أسفل	3- وسط
10.	من مراحل العدو الصحيح . ؟	1- الارتكاز	2- حركة الذراعين و الرجلين	3- جميع ما ذكر صحيح
11.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة ..... مع ثني الركبة قليلا ؟	1- للخارج	2- للداخل	3- للجانب

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

1-	مهارة الضربة الساحقة في التنس الأرضي المصغر تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس . ؟	صح	-2	خطأ
2-	لا يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي . ؟	صح	-2	
3-	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي والتمرير لمسافات طويلة . ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة . ؟	صح	-2	
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل ؟	صح	-2	
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟	صح	-2	
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( وقفة الطعن الأمامية ( أب كوبي ) ) ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوبي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية القصيرة . ؟	صح	-2	
10-	عند أداء مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب . ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع الوقفات التي تم دراسته في رياضة التايكوندو ؟

-1

-2

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس

الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب )

# نهوذج الإجابة

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ

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

40

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	من فوائد المشي الصحيح لسلامة القوام ؟	1- حرق السعرات الحرارية الزائدة	2- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم	3- جميع ما ذكر صحيح
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة
4.	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات ؟	1- قصيرة	2- طويلة	3- جميع ما ذكر صحيح
5.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة ؟	1- الوسط الفردي	2- الدفاع الفردي	3- الهجوم الفردي
6.	هو الإرسال الأقوى و أسرع و الأكثر شيوعا . . ؟	1- الإرسال المستقيم	2- الإرسال من أعلى	3- الإرسال المعكوس
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟	1- 10	2- 12	3- 11
8.	من مراحل البدء المنخفض ؟	1- خذ مكانك	2- الاقتراب	3- الارتكاز
9.	تؤدي مهارة الضربة الطائفة العالية في التنس الأرضي المصغر بسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلا و إلى الجانب الخلفي ويكون المضرب ؟	1- عاليا	2- أسفل	3- وسط
10.	من مراحل العدو الصحيح . ؟	1- الارتكاز	2- حركة الذراعين و الرجلين	3- جميع ما ذكر صحيح
11.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة ..... مع ثني الركبة قليلا ؟	1- للخارج	2- للداخل	3- للجانب



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

1-	مهارة الضربة الساحقة في التنس الأرضي المصغر تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس . ؟	صح	-2	خطأ
2-	لا يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي . ؟	صح	-2	خطأ
3-	تستخدم مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي والتمرير لمسافات طويلة . ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة . ؟	صح	-2	خطأ
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟	صح	-2	خطأ
8-	من مهارات التي دراسته / يها في رياضة التايكوندو ( وقفة الطعن الأمامية ( آب كوبي ) ) ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف وقفة الطعن الأمامية ( آب - كوبي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية القصيرة . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب . ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع الوقفات التي تم دراسته في رياضة التايكوندو ؟

1- وقفة المشي ( آب - سوجي )

2- وقفة الطعن الأمامية ( آب - كوبي )

تمنياتي لكم بالتوفيق



موقع منهجي  
mnhaji.com



التربية البدنية والصحية  
sasport.com

المادة : تربية بدنية  
الصف : خامس ابتدائي  
الفترة :  
الزمن :

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة:

## نموذج الإجابة

السؤال الأول:

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

( √ )	١- تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى ، والتمرير لمسافات طويلة.
( √ )	٢- في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يتم ثني رجل الارتكاز قليلاً ليقع عليها مركز ثقل الجسم.
( √ )	٣- تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.
( √ )	٤- في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يوزع المؤدي للمهارة نظره بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.
( √ )	٥- عند الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل ( اليمنى واليسرى ).
( √ )	٦- تؤدي مهارة كتم الكرة بباطن القدم باستخدام الأرض مع القدم.
( √ )	٧- تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي من الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
( √ )	٨- تعتبر ركلة البداية طريقة لبدء اللعب أو استئنافه.
( √ )	٩- تحتسب ركلة حرة مباشرة إذا دفع أحد أعضاء الفريق الآخر.
( √ )	١٠- يؤدي الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
( √ )	١١- يكون المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
( √ )	١٢- تؤدي الضربة الخلفية في التنس من وقفة الاستعداد يكون المضرب في مستوى الحوض.
( √ )	١٣- في الضربة الخلفية يتم تحريك اليد الحاملة للمضرب جانباً خلفاً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس.
( √ )	١٤- تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.
( √ )	١٥- تؤدي الضربة الساحقة من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف.
( √ )	١٦- تؤدي مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي من خلال الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
( √ )	١٧- تؤدي الضربة الطائرة العالية من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي.
( √ )	١٨- في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.
( √ )	١٩- في منافسات كرة التنس تقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة.
( √ )	٢٠- تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين.



السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القلبية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر.....	( أ ) التحمل (قوة عضلات البطن)	( ب ) الوقوف.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٢- في منافسات لعبة كرة التنس كل مجموعة تتكون من .....	( أ ) عشرة أشواط.	( ب ) ستة أشواط.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٣- يتم البدء المنخفض على .....	( أ ) ثلاث مراحل.	( ب ) خمس مراحل.	( ج ) عشر مراحل.
٤- في المرحلة الأولى من البدء المنخفض وهي خذ مكانك يتم أخذ وضع الجنو فترتكز القدمان .....	( أ ) أمام خط البدء.	( ب ) خلف خط البدء.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٥- تبدأ مرحلة الطيران في العدو الصحيح من بداية انتقال الرجل الخلفية .....	( أ ) للأمام.	( ب ) للأعلى.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٦- من طرق قياس القوة العضلية .....	( أ ) جهاز قوة القبضة.	( ب ) الشد على القلة.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٧- في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل الخلفية اليسرى للخارج بزاوية .....	( أ ) ٥٠ درجة.	( ب ) ٣٠ درجة.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٨- في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء ركل الكرة يميل الجذع .....	( أ ) للأمام قليلاً.	( ب ) للخلف.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٩- في مهارة الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة ، مع رفع كعب رجل الارتكاز .....	( أ ) للأعلى.	( ب ) عن الأرض.	( ج ) للأمام.
١٠- هي قدرة الجازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.	( أ ) اللياقة القلبية التنفسية.	( ب ) السرعة.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١١- تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار..... أو .....	( أ ) الجري.	( ب ) الجري أو المشي.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
١٢- تقاس القوة العضلية عن طريق:	( أ ) عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.	( أ ) القدرة العضلية.	( ب ) الرشاقة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
١٤- من العوامل المؤثرة في عنصر الرشاقة:	( أ ) العمر والجنس.	( ب ) الوزن الزائد.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٥- هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يبطأ الأرض منها.	( أ ) باطن القدم.	( ب ) الأمشاط.	( ج ) وجه القدم الأمامي.
١٦- في المرحلة الثانية من البدء المنخفض وهي ( استعد ) ترتفع المقعدة قليلاً بحيث تكون أعلى من مستوى .....	( أ ) الحوض.	( ب ) الكتفين.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- في مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية وفي مرحلة الارتقاء يتم مرجحة الرجل الحرة للأعلى مع مد الركبة.....	( أ ) كاملاً.	( ب ) قليلاً.	( ج ) أماماً.
١٨- في مرحلة التعدية من الوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء .....	( أ ) للخارج وللأعلى.	( ب ) للأعلى وللخارج.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) المرونة.	( ب ) السرعة.	( ج ) الرشاقة.
٢٠- عند الصد من أسفل إلى أعلى ( أولجل - مائي ) ترفع الذراع المدافعة لأعلى فوق .....	( أ ) الرأس.	( ب ) الكتف.	( ج ) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

