

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



التاريخ: ١٤٤٧ / /
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية



الصف الخامس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الخامس الابتدائي للعام
١٤٤٧ هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة عادة.
٢	يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض.
٣	عند أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة تكون متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق.

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في الريشة الطائرة يتم نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازياً ل.....:
أ-	لقدم الذراع الضاربة
ب-	لعضد الذراع الضاربة
ت-	لرأس الذراع الضاربة
٢	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد، تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى.....:
أ-	إلى الأمام والأعلى.
ب-	إلى الأسفل.
ت-	إلى الأسفل وللجانب.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

موقع منهجي
mnhaji.com

اسم المعلم/ة:

نهوذج الإجابة

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ
الفصل: الدراسي الثاني
اختبار: الفترة الثانية



الصف الخامس الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الخامس الابتدائي للعام
١٤٤٧هـ

الصف:

اسم الطالب/ة:

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة عادة. (√)
٢	يساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض. (√)
٣	عند أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة تكون متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق. (√)

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في الريشة الطائرة يتم نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازياً ل.....:
أ-	لقدم الذراع الضاربة
ب-	لعضد الذراع الضاربة
ت-	لرأس الذراع الضاربة
٢	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد، تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى.....:
أ-	إلى الأمام وللأعلى.
ب-	إلى الأسفل.
ت-	إلى الأسفل وللجانب.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

موقع منهجي
mnhaji.com



السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بـ	(أ) طبطة الكرة .	(ب) التمريرة الصدرية .	(ج) التمريرة المرتدة .	(د) التصويب .
٢	مسك الكرة بطريقة صحيحة من أول المهارات التي يجب تعلمها، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	لأداء التمريرة المرتدة باليدين تكون اليدين ممسكتان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمير لـ.....	(أ) الأمام .	(ب) الأعلى .	(ج) الأسفل .	(د) للخلف .
٤	أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	أثناء تأديتنا لمهارة تنطيط الكرة الجذع يميل قليلاً لـ	(أ) اليسار .	(ب) الأمام .	(ج) الخلف .	(د) اليمين .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعبه أثناء التصويب .	(أ) على السلة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل السلة .

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- (١) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . () .
- (٢) الجذع يميل قليلاً للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . () .
- (٣) يستعمل التوقف بعدتين من التوقف عادة بعد الجري السريع أو بعد المحاورة بالكرة . () .
- (٤) يستخدم التوقف في عدة واحد غالباً في حال استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة تؤدي اللاعب وثبة قصيرة في اتجاه حركتها . () .
- (٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مباراة كرة السلة ٢٠ دقيقة . () .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . () .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس للعام ١٤٤٧ هـ - وحدة كرة اليد

السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبه	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(ج) على الشبكة .	(د) على الفريق المنافس .
٢	إن مسك الكرة بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها , وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	لأداء مهارة تنطيط الكرة عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.	(أ) متقاربة .	(ب) متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	عدد لاعبات كل فريق في كرة اليد من بما فيهن الحارسة .	(أ) ٤ .	(ب) ٥ .	(ج) ٦ .	(د) ٧ .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من مستوى الرأس مع الارتكاز يكون نظر اللاعبه أثناء التصويب .	(أ) على الكرة .	(ب) على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

السؤال الثاني: ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة:

- (١) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب أثناء تأديتنا لمهارة التصويب مع الارتكاز () .
- (٢) الجذع يميل قليلاً للأمام أثناء تنطيط الكرة عاليًا () .
- (٣) وضع أصابع اليد المؤدية لتنطيط كرة اليد متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة () .
- (٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب () .
- (٥) يتكون فريق كرة اليد من ٧ لاعبات () .
- (٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة اليد من ٣٠ دقيقة () .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للفصل الخامس – وحدة التنس

عام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	(الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداما) يقصد به.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د) الضربة الساحقة.
٢	(سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً) من مهارات
	(أ)أداء الضربة الطائرة العالية. (ب) الإرسال المستقيم. (ج)الضربة الخلفية (د)الضربة الساحقة
٣	(تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس ، يمكن توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس) يقصد بها.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د) الضربة الساحقة.
٤	(المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف تضرب إليه الكرة.)..... هذا تفسير مفهوم.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د) الضربة الساحقة.
٥	(دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة) يقصد به.....
	(أ)الضربة الخلفية. (ب)الإرسال المستقيم (ج) الضربة الطائرة العالية. (د) الضربة الساحقة.
٦	تؤدي الضربة الخلفية من
	(أ) الوقفة المتوازية . (أ) وقفة الاستعداد . (أ) وقفة البداية . (أ) الوقفة الختامية.
٧	أثناء تأدية الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على.....
	(أ) الرجل الحرة . (أ) رجل الارتكاز . (أ)الركبتين . أ الرجلين معا .

السؤال الثاني :

ضعي الحرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة , و حرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

٣- الإرسال المستقيم هو الإرسال الأقوى و الأسرع و الأكثر استخداماً. () .

٢- تؤدي الضربة الساحقة أثناء الحركة ويمكن أن تكون من الجري السريع

لملاقاة الكرة وليس من الثبات . () .

٣- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً و إلى الجنب الخلفي ويكون المضرب عالياً من مهارات

الضربة الساحقة () .

٤- المضرب عمودي على الأرض و يكون نحو الاتجاه الذي سوف تضرب فيه الكرة في مهارة الإرسال

المستقيم. () .

٥- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض

استعداداً لضرب الكرة من مهارات الضربة الخلفية. () .

السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	تساهم رياضة كرة الطاولة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو			
	(أ) السرعة	(ب) المرونة	(ج) التوافق	(د) التركيب الجسمي
٢	من القواعد الأساسية للعبة كرة الطاولة أن يكون المضرب بلونين الأسود و			
	(أ) الأحمر	(ب) الأصفر	(ج) الأبيض	(د) الأخضر
٣	تقسم طاولة اللعب إلى أقسام متساوية عددها			
	(أ) قسمين	(ب) ٣ أقسام	(ج) ٤ أقسام	(د) ٦ أقسام
٤	يجب على اللاعبين في كرة الطاولة تغيير زاوية اللعب			
	(أ) قبل كل مباراة	(ب) أثناء كل مباراة	(ج) بعد كل مباراة	(د) كل ١٠ دقائق خلال المباراة
٥	تقدم القدم اليسرى على اليمنى لبدء اللعب تسمى			
	(أ) وقفة الاستعداد	(ب) الوقفة المتوازية	(ج) وقفة التحية	(د) الوقفة العالية
٦	ميل الجذع قليلاً لـ..... مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة .			
	(أ) الأسفل	(أ) الأمام	(أ) اليمين	(أ) اليسار
٧	يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس لأداء مهارة			
	(د) الضربة الساحقة الأمامية	(ج) الضربة نصف الطائرة	(ب) الضربة الراجعة الأمامية	(أ) الضربة الراجعة الخلفية

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

- ١ - أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطاولة نقف مع تقدم إحدى القدمين أو الوقوف في الوضع أماما مع مراعاة استقامة الركبتين . ()
- ٢ - تساهم رياضة كرة الطاولة في تطوير القوة العضلية وهي إحدى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ()
- ٣ - ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني الركبتين من الخطوات المهمة لتأدية مهارات كرة الطاولة . ()
- ٤ - أثناء تأديتنا لمهارة الضربة الرافعة الخلفية يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأسفل . ()
- ٥ - وضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأعلى من الخطوات الفنية لأداء الضربة نصف الطائرة . ()

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية
 للصف الخامس – وحدة الريشة الطائرة
 عام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول: ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة:

١	أثناء أداء مهارات الريشة الطائرة في الإرسال و الإستقبال يكون نظر اللاعبه			
	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الريشة .	(ج) على الشبكة .	(د) على الفريق المنافس .
٢	إن مسك المضرب بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها , وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على			
	(أ) أعلى المضرب .	(ب) أطراف المضرب .	(ج) وسط المضرب .	(د) أسفل المضرب .
٣	لأداء مهارة الإرسال عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم			
	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	يجب أن يكون الملعب			
	(أ) دائري الشكل .	(ب) مستطيل الشكل .	(ج) مربع الشكل .	(د) مثلث الشكل .
٥	عدد أشواط مباراة الريشة الطائرة .			
	(أ) ٤ .	(ب) ٣ .	(ج) ٦ .	(د) ٧ .
٦	أثناء تأديتنا لمهارة الإرسال المرتفع يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب			
	(أ) للخارج .	(ب) للخلف .	(ج) للأعلى .	(د) للأعلى .

السؤال الثاني: ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة:

- (١) لا بد من وجود توافق بين حركة مد الذراع الضاربة جانباً وللأمام خلال الضربة المدفوعة الأمامية () .
- (٢) لتأدية مهارة الضربة المدفوعة الأمامية من الوقوف نقوم بإرجاع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً () .
- (٣) مد الذراع الممسكة بالمضرب لأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس مع نقل الكتف للأمام ()
- (٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب () .
- (٥) يتكون فريق الريشة من ٢ أو ٤ لاعبات () .
- (٦) لا يوجد زمن محدد بالدقائق لشوط مباراة الريشة الطائرة () .

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس الفصل للعام ١٤٤٧ هـ وحدة الجمباز الفني

في الفقرات من (١) إلى (٦) اختاري البديل الصحيح ثم ظللي في ورقة الإجابة

١	تساهم رياضة الجمباز في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو	(أ) السرعة .	(ب) التوافق .	(ج) التركيب الجسمي .	(د) قوة عضلات البطن .
٢	تساهم رياضة الجمباز الفني في تطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو	(أ) المرونة	(ب) القوة العضلية .	(ج) الرشاقة .	(د) الاتزان .
٣	من الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف دفع الأرض بالقدمين مع وضع الكفين.....	(أ) تحت الرأس.	(ب) على الأرض .	(ج) خلف الرأس.	(د) فوق الأرض .
٤	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي تؤدي من وضع	(أ) الوقوف .	(ب) الجنو .	(ج) الجلوس .	(د) الجري .
٥	أداء القفز فتحا على طاولة القفز عرضاً من مسافة ما بين	(أ) ٣٠-٢٠ م .	(ب) ٧-٥ م .	(ج) ١٥-١٠ م	(د) ١٠-٥ م .
٦	تبدأ مهارة الإقتراب و الإرتقاء بسلم الإرتقاء من وضع الوقوف على مسافة تبعد حوالي عن سلم الإرتقاء	(أ) ١٠ م	(ب) ٢٠ م	(ج) ٣٠ م	(د) ٤٠ م

في الفقرات من (١) إلى (٦) ضعي الحرف (ص) للعبارة الصحيحة والحرف (خ) للعبارة الخاطئة ثم ظللي في ورقة الإجابة

- (1) الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة () .
- (2) من الخطوات الفنية لمهارة القفز فتحة على طاولة القفز بالعرض يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليًا () .
- (3) تعرف المسافة أثناء الجري نحو سلم الارتقاء في مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً ما بين ١٠-١٥ م ()
- (4) تساهم رياضة الجمباز في تطوير الاتزان وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ()
- (5) يتم الوصول إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء أثناء مهارة الإقتراب و الإرتقاء من السلم () .
- (٦) تؤدي مهارة الدرجة الخلفية المنحنية من وضع الوقوف و الذراعان بجانب الجسم ثني مفصل الفخذ و الرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف و قريبة من الفخذين .