تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي



موقع
حلول كتبي

https://hululktby.com

EXPLORE IT ON AppGallery

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن : موقع حلول كتبي

اختبار الفترة الأولى

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

هـ

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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	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 يطأ الأرض منها.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

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	لا شيء مما ذكر
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 تمرجح الرجل المؤدية للمهارة ..... و ..... لركل الكرة.					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
7	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					
	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
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	جميع ما ذكر صحيح
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع حلول كتبي

اختبار الفترة الأولى

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

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	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 يطأ الأرض منها.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

موقع حلول كتبي

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

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 تمرجح 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	جميع ما ذكر صحيح	
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	جميع ما ذكر صحيح	
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة	

موقع حلول كتبي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي 144هـ

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

السؤال الثاني:

أ ـ 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:

موقع حلول كتبي

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الخامس ابتدائي

نموذج الاجابة

اسم الطالب/ة ....

نموذج اجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الخامس ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٤هـ

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 يطأ 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.

معلم/ة المادة:

موقع حلول كتبي

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن :



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي / هـ			
اسم الطالبة/			
رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 انتاج 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 اجراء 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).	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج الاجابة

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الرمـــــــــــز :

نموذج اجابةأسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي / ١٤٤هـ			
اسم الطالبة/			
رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 انتاج 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 اجراء 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).	(✓)

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

موقع حلول كتبي

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول 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 :

	العبارة	الإجابة
١	تبدا حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	
٢	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما 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 اجراء 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 متجها لأسفل	
٩	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير	
١٠	عند صعود الدرج نحتاج دائما الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان	

السؤال الثاني: اختاري الاجابة 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 الأرتكاز 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	ممرجحة للأمام
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع					
	أ	مائلا للأمام	ب	مستقيما	ج	مائلا للخلف
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين ..... لرؤية الملعب					
	أ	الكرة والأمام	ب	الكرة والمهاجم	ج	الكرة فقط
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ..... الركبة قليلاً					
	أ	ثني	ب	مد	ج	شد
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما للفوز في الرياضات التالية					
	أ	الوثب العالي	ب	دفع الجلة	ج	جميع ما سبق

نموذج الاجابة

اختبار الفترة	الأولى	الفصل	الأول هـ	اسم الطالبة	الاجابة 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 :

	العبارة	الإجابة
١	تبدا حركة التسلق بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	√
٢	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما 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 اجراء 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 متجها لأسفل	×
٩	تسمى عملية استنشاق الهواء من الخارج ليصل إلي الرئتين الزفير	×
١٠	عند صعود الدرج نحتاج دائما الى الاستناد مع التدرج لحفظ الاتزان	×

السؤال الثاني: اختاري الاجابة 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 الأرتكاز 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	ممرجحة للأمام	
٧	في كرة القدم عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي أن يكون وضع الجذع						
	أ	مائلا للأمام	ب	مستقيما	ج	مائلا للخلف	
٨	في كرة القدم يجب على اللاعب أن يوزع نظره بين ..... لرؤية الملعب						
	أ	الكرة والأمام	ب	الكرة والمهاجم	ج	الكرة فقط	
٩	تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ..... الركبة قليلاً						
	أ	ثني	ب	مد	ج	شد	
١٠	تعتبر القدرة العضلية عاملا مهما للفوز في الرياضات التالية						
	أ	الوثب العالي	ب	دفع الجلة	ج	جميع ما سبق	

موقع حلول كتبي