****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الخامس ابتدائي**

 **إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي لعام 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ـ | **تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.** | **( )** |
| 8 ـ | **في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.** | **( )** |
| 9 ـ | **باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض منها.** | **( )** |
| 10  | **تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** | **( )** |

 **يــــتبـــــــــــــــــــع**

 **السؤال الثاني :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

1. **اختار/ي الإجابة الصحية 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** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **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** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **7** | **عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم .............. .** |
|  أ | **الثابتة** |  **ب** |  **الراكلة.** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **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** | **لا شيء مما ذكر.** |
| **10** | **.................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** |
| أ |  **القوة العضلية** |  **ب** |  **الرشاقة** |  **ج** |  **المرونة** |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ـــــة المادة:**