GCDF2524****

**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:**