

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف: الخامس ابتدائي

VISION Œ JĠJ

2 30

diagamii dunali

kingdom of Saudi Arabia



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بحافظة مدرسة :

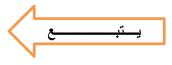
۱۰ درجات

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي لعام ٧٤٤٧ هـ

السوال الأول:

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:

(✓)	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.	-1
(🗸)	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	-7
(✓)	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	-٣
(✓)	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	- \$
(✓)	يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.	_0
(✓)	يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.	-٦
(✓)	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.	_ Y
(✓)	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.	_ A
(✓)	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يطأ الأرض منها.	_ 9
(🗸)	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	١.



أ- اختار /ي الإجابة الصحية فيما يلي:

۱۰ درجات

التوافق.	T	الرشاقة.	Ļ	السرعة.	j		
تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم و							
جميع ما ذكر صحيح.	©	الأمام	ŗ	لأعلى	Í		
القدرة العضلية.	اح	القوة العضلية.	J	اللياقة القلبية التنفسية.	j		
تقاس القوة العضلية عن طريق:							
جميع ما ذكر صحيح.	©	الحزام الصدري.	ŀ	قوة عضلات الذراعين.	Í		
في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع تُني							
الركبتين.	<u>ج</u>	الذراعين	ļ	الرسغين	Í		
لركل الكرة.	9	جح الرجل المؤدية للمهارة	جي تمر	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخار	٦		
جميع ما ذكر صحيح.	©	للأمام	Ļ	الذاف	Í		
عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم							
لا شيء مما ذكر.	اح	الراكلة.	J •	الثابتة	Í		
في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة							
للجانب	<u>ج</u>	للخلف	Ļ	للخارج	Í		
أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز الكرة.							
لا ش <i>يء</i> مما ذكر.	<u>ج</u>	جاثب	ļ	خلف	Í		
المرونة	₹	الرشاقة	ŗ	القوة العضلية	j		

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/_ة المادة: