



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الخامس ابتدائي

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة  
مدرسة :

|          |
|----------|
|          |
| ١٠ درجات |

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الخامس ابتدائي لعام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :

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

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



السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

|          |
|----------|
|          |
| ١٠ درجات |

|    |                                                                                               |   |                |   |                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|---|-------------------|
| 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 تمرّج 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 | لا شيء مما ذكر.   |
| ٨  | في مهارة كتم الكرة ببطن 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 | لا شيء مما ذكر.   |
| ١٠ | ..... 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/ة المادة: