تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:		المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	الصف الخامس الابتدائي
		الزمن:	ساعتان
		الفترة:	الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: (٧ درجات)

١- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي، يجب وضع القدم المرتكزة:

(أ) خلف الكرة بمسافة كبيرة	(ب) أمام الكرة لعرقلتها	(ج) بجانب الكرة بمسافة مناسبة	(د) فوق الكرة تماماً

٢- الجزء الصحيح من القدم المستخدم لركل الكرة في هذه المهارة هو:

(أ) وجه القدم الخارجي	(ب) وجه القدم الداخلي (باطن القدم)	(ج) مقدمة القدم (الأصابع)	(د) كعب القدم

٣- إلى أين يجب أن تشير مقدمة القدم المرتكزة (غير الراكلة) أثناء التمرير؟

(أ) إلى الخلف	(ب) إلى الاتجاه الجانبي	(ج) إلى الاتجاه الذي ستسير فيه الكرة	(د) إلى الأعلى

٤- تُستخدم مهارة التمرير بوجه القدم الداخلي بشكل أساسي في:

(أ) التمريرات الطويلة والعالية	(ب) التمريرات القصيرة والدقيقة	(ج) رميات التماس	(د) ضرب الكرة بالرأس

٥- أثناء ركل الكرة بوجه القدم الداخلي، يجب أن يكون مفصل القدم:

(أ) مرتخياً تماماً	(ب) مثبتاً ومشدوداً	(ج) متحركاً في جميع الاتجاهات	(د) مائلاً للأسفل بشدة

٦- عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، يكون الجزء المستخدم للمس الكرة هو:

(أ) باطن القدم	(ب) وجه القدم الخارجي	(ج) كعب القدم	(د) مقدمة القدم (الأصابع)

٧- أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، يجب أن يميل الجذع:

(أ) قليلاً إلى الخلف	(ب) قليلاً إلى الأمام	(ج) إلى اليمين بشدة	(د) إلى اليسار بشدة

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ): (٥ درجات)

#	العبارة	الإجابة
١	تعتبر دقة التمرير من أهم مميزات استخدام وجه القدم الداخلي في كرة القدم.	( )
٢	يجب أن تكون ركبة القدم المرتكزة مفرودة تماماً ومشدودة أثناء التمرير.	( )
٣	يتم ركل الكرة من منتصفها لضمان تحركها في مسار أرضي صحيح.	( )
٤	عند أداء المهارة، يتم تدوير مفصل الفخذ للرجل الراكلة للخارج لتهيئة باطن القدم للركل.	( )
٥	يجب على الطالب النظر إلى السماء أو الجمهور لحظة ركل الكرة.	( )

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	درجة

(أ)	(ب)
١. القدم المرتكزة	..... أ. يتم تدوير فخذها للخارج لضرب الكرة بباطن القدم
٢. القدم الراكلة	..... ب. يميل قليلاً للأمام لحفظ التوازن
٣. النظر	..... ج. تستخدمان لحفظ توازن الجسم أثناء الحركة
٤. الجذع	..... د. يكون موزعاً على الكرة لحظة الركل
٥. الذراعان	..... هـ. توضع بجانب الكرة وتشير للهدف

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات

١	عند التمرير، توضع _____ بجانب الكرة وتشير أصابعها للهدف.
٢	لضمان دقة التمريرة، يجب أن تضرب الكرة بـ _____ القدم.
٣	تستمر القدم الراكلة في الحركة للأمام باتجاه الهدف بعد الركل، وهذا يسمى بـ _____.
٤	يجب أن يكون نظر الطالب مركزاً على _____ لحظة الركل.
٥	يميل _____ قليلاً للأمام أو يكون فوق الكرة للحفاظ على التوازن.

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	درجتان

الأول.

لماذا نستخدم وجه القدم الداخلي في التمرير بدلاً من مقدمة القدم (الأصابع)؟
.....
.....
.....
.....
.....

الثاني.

أين يجب أن توضع القدم المرتكزة بالنسبة للكرة؟
.....
.....
.....
.....
.....

حقيبتي www.haqibati.net

المملكة		المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	الصف الخامس الابتدائي
		الزمن:	ساعتان
		الفترة:	الثانية ١٤٤٨

نموذج الاجابة

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: (٧ درجات)

١- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي، يجب وضع القدم المرتكزة:

(أ) خلف الكرة بمسافة كبيرة	(ب) أمام الكرة لعرقلتها	(ج) بجانب الكرة بمسافة مناسبة	(د) فوق الكرة تماماً

٢- الجزء الصحيح من القدم المستخدم لركل الكرة في هذه المهارة هو:

(أ) وجه القدم الخارجي	(ب) وجه القدم الداخلي (باطن القدم)	(ج) مقدمة القدم (الأصابع)	(د) كعب القدم

٣- إلى أين يجب أن تشير مقدمة القدم المرتكزة (غير الراكلة) أثناء التمرير؟

(أ) إلى الخلف	(ب) إلى الاتجاه الجانبي	(ج) إلى الاتجاه الذي ستسير فيه الكرة	(د) إلى الأعلى

٤- تُستخدم مهارة التمرير بوجه القدم الداخلي بشكل أساسي في:

(أ) التمريرات الطويلة والعالية	(ب) التمريرات القصيرة والدقيقة	(ج) رميات التماس	(د) ضرب الكرة بالرأس

٥- أثناء ركل الكرة بوجه القدم الداخلي، يجب أن يكون مفصل القدم:

(أ) مرتخياً تماماً	(ب) مثبتاً ومشدوداً	(ج) متحركاً في جميع الاتجاهات	(د) مائلاً للأسفل بشدة

٦- عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، يكون الجزء المستخدم للمس الكرة هو:

(أ) باطن القدم	(ب) وجه القدم الخارجي	(ج) كعب القدم	(د) مقدمة القدم (الأصابع)

٧- أثناء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، يجب أن يميل الجذع:

(أ) قليلاً إلى الخلف	(ب) قليلاً إلى الأمام	(ج) إلى اليمين بشدة	(د) إلى اليسار بشدة

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ): (٥ درجات)

#	العبارة	الإجابة
١	تعتبر دقة التمرير من أهم مميزات استخدام وجه القدم الداخلي في كرة القدم.	(✓)
٢	يجب أن تكون ركبة القدم المرتكزة مفرودة تماماً ومشدودة أثناء التمرير.	(✗)
٣	يتم ركل الكرة من منتصفها لضمان تحركها في مسار أرضي صحيح.	(✓)
٤	عند أداء المهارة، يتم تدوير مفصل الفخذ للرجل الراكلة للخارج لتهيئة باطن القدم للركل.	(✓)
٥	يجب على الطالب النظر إلى السماء أو الجمهور لحظة ركل الكرة.	(✗)

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	درجة

(أ)		(ب)
١. القدم المرتكزة	٢	أ. يتم تدوير فخذها للخارج لضرب الكرة بباطن القدم
٢. القدم الراكلة	٤	ب. يميل قليلاً للأمام لحفظ التوازن
٣. النظر	٥	ج. تستخدمان لحفظ توازن الجسم أثناء الحركة
٤. الجذع	٣	د. يكون موزعاً على الكرة لحظة الركل
٥. الذراعان	١	هـ. توضع بجانب الكرة وتشير للهدف

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات

١	عند التمرير، توضع _____ بجانب الكرة وتشير أصابعها للهدف. الإجابة: القدم المرتكزة
٢	لضمان دقة التمريرة، يجب أن تضرب الكرة بـ _____ القدم. الإجابة: وجه
٣	تستمر القدم الراكلة في الحركة للأمام باتجاه الهدف بعد الركل، وهذا يسمى بـ _____. الإجابة: المتابعة
٤	يجب أن يكون نظر الطالب مركزاً على _____ لحظة الركل. الإجابة: الكرة
٥	يميل _____ قليلاً للأمام أو يكون فوق الكرة للحفاظ على التوازن. الإجابة: الجذع

حقيبتي
www.haqibati.net

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	درجتان

الأول.

لماذا نستخدم وجه القدم الداخلي في التمرير بدلاً من مقدمة القدم (الأصابع)؟
الإجابة: لأن وجه القدم الداخلي أكثر مساحة مما يعطي دقة أكبر في توجيه الكرة والتحكم بها.

الثاني.

أين يجب أن توضع القدم المرتكزة بالنسبة للكرة؟
الإجابة: توضع بجانب الكرة بمسافة مناسبة (حوالي 10-15 سم) وتشير للهدف.

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

1	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	( )
4	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	( )
5	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	( )
6	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	( )
7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
9	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	( )
10	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .							
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة		
2	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.							
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر		
3	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.							
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح		
4	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.							
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس		
5	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى , مع انحناء الجسم إلى							
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر		

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

1- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من ..... .

2- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم ..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

3- تؤدى مهارة ..... من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً , وإلى الجانب الخلفي.

4- تؤدى مهارة ..... من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف , ثم للأمام.

5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اخت ل الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	(✓)
٤	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	(✓)
٥	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	(✓)
٦	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	(✓)
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	(✓)
١٠	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.						
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.						
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.						
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	
٥	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى ، مع انحناء الجسم إلى						
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

١- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من .....الثباث..... .

٢- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم .....للأمام..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

٣- تؤدى مهارة .الضربة الطائرة العالية. من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً ، وإلى الجانب الخلفي.

٤- تؤدى مهارة الضربة الساحقة. من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف ، ثم للأمام.

٥- . السرعة ..هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

حقيبتي
www.haqibati.net

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: خامس ابتدائي
الزمن: حصة دراسية
الفترة: الثانية من الفصل الأول ١٤٤٨

اختبار الفترة الثانية - نموذج (أ)

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٦

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: (٧ درجات)

١- من الأخطاء الشائعة عند الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

(أ) إبقاء الكرة قريبة من الجسم | (ب) توزيع النظر بين الكرة والملعب | (ج) ركل الكرة بقوة لتبتعد عن الجسم | (د) ثني الركبتين قليلاً

٢- كتمُ الكرةِ بطريقةٍ صحيحةٍ يهيئُ اللاعبَ إلى:

(أ) متابعةِ اللعبِ بتمريرةٍ أو تصويبةٍ متقنةٍ | (ب) تركِ الكرةِ تتدحرجُ بعيدًا عنهُ | (ج) رفعِ الكرةِ عاليًا دونَ هدفٍ | (د) التوقفِ عن اللعبِ حتى يقتربَ المنافسُ

٣- على أيِّ جهةٍ منَ الجسمِ تُؤدّى الضربةُ الخلفيةُ في كرةِ التنسِ؟

(أ) الجهةِ نفسِها التي يُمسِكُ بها اللاعبُ المضربَ | (ب) الجهةِ المقابلةِ لِليدِ الممسكةِ بالمضربِ | (ج) أيِّ جهةٍ منَ الجسمِ دونَ فرقٍ | (د) الجهةِ التي تعلو الرأسَ مباشرةً

٤- يكون وضع الجسم عند الاستعداد لأداء الإرسال المستقيم:

(أ) مواجهاً للشبكة بكامل الجسم | (ب) جانباً للشبكة (الكتف مواجه للشبكة) | (ج) الظهر مواجه للشبكة | (د) في وضع الجلوس

٥- أثناء أداء ضربة الإرسال، يتم نقل ثقل الجسم من:

(أ) القدم الخلفية إلى القدم الأمامية | (ب) القدم الأمامية إلى القدم الخلفية | (ج) القدم اليمنى إلى اليسرى دون تقدم | (د) الثبات على القدمين دون حركة

٦- وضع الجذع أثناء أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم يكون:

(أ) مائلاً للخلف بشدة | (ب) مثنياً لليمين | (ج) مستقيماً تماماً دون حركة | (د) مثنياً للأمام قليلاً

٧- يبدأ المسار الحركي للمضرب في الضربة الخلفية من:

(أ) جانب الجسم المتجه للكرة (الخلف) إلى الأمام | (ب) الأمام إلى الخلف | (ج) أعلى الرأس إلى الأسفل | (د) الأسفل بشكل عمودي إلى الأعلى فقط

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ): (٥ درجات)

#	العبارة	الإجابة
١	كلما كانتْ ركبتا اللاعبِ مفرودتينِ ومشدودتينِ تمامًا كانَ توازنُهُ أثناءَ الكتمِ أفضلَ.	( )
٢	تعتبر المشروبات الغازية من السوائل المفيدة لبناء العظام.	( )
٣	تناول الحلوى بكثرة لا يؤثر على صحة الأسنان.	( )
٤	كتمُ الكرةِ بطريقةٍ صحيحةٍ يساعدُ اللاعبَ على السيطرةِ عليها بسرعةٍ قبلَ وصولِ المنافسِ.	( )
٥	تُلامَسُ الكرةُ في الضربةِ الخلفيةِ بظهرِ المضربِ.	( )

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: صل كل مصطلح في العمود الأول بمعناه في العمود الثاني	٥ درجات

(أ)		(ب)
١. الإرسال	.....	انتقال ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الأمامية
٢. وقفة الاستعداد	.....	بدء اللعب بضرب الكرة نحو ملعب المنافس
٣. المتابعة	.....	وضع متزن للجسم يسبق أداء المهارة
٤. نقل الوزن	.....	وصول الكرة إلى منطقة المنافس داخل الحدود
٥. الإرسال الناجح	.....	استمرار حركة الذراع بعد ضرب الكرة

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات

١	قبلَ كتمِ الكرةِ يتحركُ اللاعبُ بسرعةٍ حتى يصبحَ _____ لاتجاهِ الكرةِ القادمةِ.
٢	قبلَ التمريرِ يرفعُ اللاعبُ رأسَهُ لتحديدِ مكانِ _____ الذي سيستقبلُ الكرةَ.
٣	يميل _____ قليلاً للأمام أو يكون فوق الكرة للحفاظ على التوازن.
٤	تُلامَسُ الكرةُ في الضربةِ الساحقةِ في _____ نقطةٍ يصلُ إليها المضربُ.
٥	الضربةُ التي تُؤدّى على الجهةِ المقابلةِ لِليدِ الممسكةِ بالمضربِ تُسمّى الضربةَ _____.

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	٤ درجات

الأول.

عرف الضَّرْبَة الطَّائِرَة العالية في كرة المضرب.

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

اذكر خطأً شائعاً يقع فيه الطالب عند أداء الضربة الطائرة العالية.

.....

.....

.....

.....

.....



حقيبتي
www.haqibati.net

المملك

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: خامس ابتدائي
ن: حصة دراسية
ترة: الثانية من الفصل الأول ١٤٤٨

نموذج الاجابة

اسم الطالب				الدرجة	من ٦

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:				٧ درجات
١- من الأخطاء الشائعة عند الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:				
(أ) إبقاء الكرة قريبة من الجسم	(ب) توزيع النظر بين الكرة والملعب	(ج) ركل الكرة بقوة لتبتعد عن الجسم	(د) ثني الركبتين قليلاً	
٢- كتمُ الكرةِ بطريقةٍ صحيحةٍ يهيئُ اللاعبَ إلى:				
(أ) متابعةِ اللعبِ بتمريرةٍ أو تصويبةٍ متقنةٍ	(ب) تركِ الكرةِ تتدحرجُ بعيدًا عنهُ	(ج) رفعِ الكرةِ عاليًا دونَ هدفٍ	(د) التوقفِ عن اللعبِ حتى يقتربَ المنافسُ	
٣- على أيِّ جهةٍ منَ الجسمِ تُؤدّى الضربةُ الخلفيةُ في كرةِ التنسِ؟				
(أ) الجهةِ نفسِها التي يُمسِكُ بها اللاعبُ المضربَ	(ب) الجهةِ المقابلةِ لِليدِ الممسكةِ بالمضربِ	(ج) أيِّ جهةٍ منَ الجسمِ دونَ فرقٍ	(د) الجهةِ التي تعلو الرأسَ مباشرةً	
٤- يكون وضع الجسم عند الاستعداد لأداء الإرسال المستقيم:				
(أ) مواجهاً للشبكة بكامل الجسم	(ب) جانباً للشبكة (الكتف مواجه للشبكة)	(ج) الظهر مواجه للشبكة	(د) في وضع الجلوس	
٥- أثناء أداء ضربة الإرسال، يتم نقل ثقل الجسم من:				
(أ) القدم الخلفية إلى القدم الأمامية	(ب) القدم الأمامية إلى القدم الخلفية	(ج) القدم اليمنى إلى اليسرى دون تقدم	(د) الثبات على القدمين دون حركة	
٦- وضع الجذع أثناء أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم يكون:				
(أ) مائلاً للخلف بشدة	(ب) مثنياً لليمين	(ج) مستقيماً تماماً دون حركة	(د) مثنياً للأمام قليلاً	
٧- يبدأ المسار الحركي للمضرب في الضربة الخلفية من:				
(أ) جانب الجسم المتجه للكرة (الخلف) إلى الأمام	(ب) الأمام إلى الخلف	(ج) أعلى الرأس إلى الأسفل	(د) الأسفل بشكل عمودي إلى الأعلى فقط	

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	كلما كانتْ ركبتا اللاعبِ مفرودتينِ ومشدودتينِ تمامًا كانَ توازنُهُ أثناءَ الكتمِ أفضلَ.	(✘)
٢	تعتبر المشروبات الغازية من السوائل المفيدة لبناء العظام.	(✘)
٣	تناول الحلوى بكثرة لا يؤثر على صحة الأسنان.	(✘)
٤	كتمُ الكرةِ بطريقةٍ صحيحةٍ يساعدُ اللاعبَ على السيطرةِ عليها بسرعةٍ قبلَ وصولِ المنافسِ.	(✔)
٥	تُلامَسُ الكرةُ في الضربةِ الخلفيةِ بظهرِ المضربِ.	(✔)

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: صل كل مصطلح في العمود الأول بمعناه في العمود الثاني	٥ درجات

(أ)		(ب)
١. الإرسال	.....	انتقال ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الأمامية
٢. وقفة الاستعداد	.....	بدء اللعب بضرب الكرة نحو ملعب المنافس
٣. المتابعة	.....	وضع متزن للجسم يسبق أداء المهارة
٤. نقل الوزن	.....	وصول الكرة إلى منطقة المنافس داخل الحدود
٥. الإرسال الناجح	.....	استمرار حركة الذراع بعد ضرب الكرة

الإجابة: الإرسال ← بدء اللعب بضرب الكرة نحو ملعب المنافس، وقفة الاستعداد ← وضع متزن للجسم يسبق أداء المهارة، المتابعة ← استمرار حركة الذراع بعد ضرب الكرة، نقل الوزن ← انتقال ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الأمامية، الإرسال الناجح ← وصول الكرة إلى منطقة المنافس داخل الحدود

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات

١	قبلَ كتمِ الكرةِ يتحركُ اللاعبُ بسرعةٍ حتى يصبحَ _____ لاتجاهِ الكرةِ القادمةِ. الإجابة: مواجهاً
٢	قبلَ التمريرِ يرفعُ اللاعبُ رأسَهُ لتحديدِ مكانِ _____ الذي سيستقبلُ الكرةَ. الإجابة: الزميل
٣	يميل _____ قليلاً للأمام أو يكون فوق الكرة للحفاظ على التوازن. الإجابة: الجذع
٤	تُلامَسُ الكرةُ في الضربةِ الساحقةِ في _____ نقطةٍ يصلُ إليها المضربُ. الإجابة: أعلى
٥	الضربةُ التي تُؤدّى على الجهةِ المقابلةِ لِليدِ الممسكةِ بالمضربِ تُسمّى الضربةَ _____. الإجابة: الخلفية

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	٤ درجات

الأول.

عرف الضَّرْبَة الطَّائِرَة العالية في كرة المضرب.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: الضَّرْبَة الطَّائِرَة العالية ضربة يلاقي فيها اللاعب الكرة وهي في الهواء قبل أن تلمس الأرض، وتؤدى حين تأتي الكرة عالية فوق مستوى الكتف، فيرفع اللاعب رأس المضرب أعلى من يده ويستقبل الكرة أمام جسمه بسحب قصير ودفع حازم للأمام، وتؤدى غالبًا من المنطقة القريبة من الشبكة.

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

الثاني.

اذكر خطأً شائعاً يقع فيه الطالب عند أداء الضربة الطائرة العالية.
.....
.....
.....
.....
.....

الإجابة النموذجية: عدم نقل ثقل الجسم للأمام أو ضرب الريشة والذراع مثنية.



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 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 :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة [redacted] ائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ 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.	(✓)

حقيبتي
www.haqibati.net

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	

حقيبتي
www.haqibati.net

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٨هـ

الوحدة الأولى/ الصحة و اللياقة البدنية

السؤال الأول : ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	**يقصد بقدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ..... .**			
	(أ)السرعة .	(ب) القدرة العضلية .	(جـ)التوافق .	(د) المرونة.
٢	**كلما زاد الجهد البدني .....**			
	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(جـ) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفض التنفس
٣	**(قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجتها بشكل كبير على حسب نوع المفصل للفرد) هو مفهوم.....**			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(جـ) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	**يساعد الإحماء الجسم على .....**			
	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(جـ) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	**القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز بـ..... شدتها .**			
	(أ)ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(جـ) تساوي .	(د)انعدام
٦	**يجب علينا الحرص على شرب الماء كل .....**			
	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(جـ) شهر.	(د) سنة.
٧	**لسلامة القوام ينبغي أثناء المشي مراعاة .....**			
	(أ)اعتدال القامة و الرأس .	(ب) اتجاه الرأس للأسفل	(ج)عدم مرجحة الذراعين مع القدمين .	(د)انحناء الكتفين للأمام.
٨	**للصعود بشكل سليم أثر على صحة القوام وهو يشبه المشي منيث تبادل تحرك .....للأمام .**			
	(أ) القدمين .	(ب) الأصابع .	(ج) الكتفين .	(د) العينين.
٩	**يساعد تناول الغذاء الصحي و ممارسة الرياضة على الوقاية و السيطرة على العديد من الأمراض فينبغي علينا الحرص على تجنب الغذاء غير الصحي مثل .....**			
	(أ) الفيتامينات .	(ب) المشروبات الغازية .	(جـ) المعادن .	(د) الحبوب الكاملة.
١٠	**من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .....و يمكن قياسها بسباقات الجري و الدراجات .**			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) الرشاقة .	(د) اللياقة القلبية التنفسية .

السؤال الثاني : ضعي حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

١- اللياقة القلبية التنفسية ثابتة ولا نستطيع تغييرها . ( ).

٢- يقصد بالنشاط البدني كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة. ( ) .

٣- الإحماء المناسب قبل التمرين لا يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين. ( ).

٤- تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد . ( ).

٥-المشي و الوقوف الصحيح يساعدان على سلامة القوام.( ).

٦- مرجحة الذراعين و القدمين توافقا أثناء المشي يسمى بالمشي الصحيح . ( ).

٧- تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر . ( ).

٨- لاتساعد رياضة المشي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني. ( ) .

٩- يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للجو و حالة الطقس . ( ).

١٠- بطاقة المعلومات الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف الخامس وحدة كرة القدم

عام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الاجابة الصحيحة :

١	**أثناء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي تكون القدم المتحركة المؤدية للمهارة .....**			
	(أ) تتأرجح من الخلف للأمام .	(ب) ثابتة أمام الكرة	(ج)ثابتة خلف الكرة .	(د)ثابتة فوق الكرة.
٢	**تستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتصويب على المرمى و التمرير لـ.....**			
	(أ) مسافات طويلة .	(ب) المرمى .	(جـ) الفريق الخصم .	(د) مسافات قصيرة .
٣	**في حالة الهجوم الفردي نستخدم مهارة .....بوجه القدم الخارجي.**			
	(أ) الجري بالكرة .	(ب) تصويب الكرة .	(جـ) تمرير الكرة .	(د) كتم الكرة .
٤	**مهارة كتم الكرة بباطن القدم وهو الوجه السفلي للقدم ، يقصد بكتم الكرة .....**			
	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(ج) تصويبها .	(د) الجري بها .

السؤال الثاني :

ضعي حرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة ، و حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة :

١ – نستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتمرير لمسافات بعيدة . ( ).

٢- رفع الذراعين مع ميل الجذع قليلاً للأمام من الخطوات الفنية لمهارة التصويب الكرة . ( ).

٣- تبدأ مباريات كرة القدم بإجراء قرعة بقطعة نقود نقدية . ( ).

٤- تستخدم التمريرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة ( ).

٥- يكون التصويب بوجه القدم الأمامي أولاً بتحديد الاتجاه الذي سترسل له الكرة . ( ) .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف الخامس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الاجابة الصحيحة :

١	**إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بـ .....**			
	(أ) طبطبة الكرة .	(ب)التمريرة الصدرية .	(جـ)التمريرة المرتدة .	(د)التصويب .
٢	**مسك الكرة بطريقة صحيحة من أول المهارات التي يجب تعلمها، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....**			
	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	**لأداء التمريرة المرتدة باليدين تكون اليدان ممسكتان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمرير لـ.....**			
	(أ) الأمام .	(ب) الأعلى .	(ج) الأسفل .	(د) للخلف .
٤	**أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.**			
	أ) متقاربة .	(ب)متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	**أثناء تأديتنا لمهارة تنطيط الكرة الجذع يميل قليلاً لـ ..... .**			
	(أ) اليسار .	(ب) الأمام .	(ج) الخلف .	(د) اليمين .
٦	**أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على السلة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل السلة .

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

(١) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . ( ) .

(٢)الجذع يميل قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ).

(٣) يستعمل التوقف بعدتين من التوقف عادة بعد الجري السريع أو بعد المحاورة بالكرة .( ) .

(٤) يستخدم التوقف في عدة واحد غالباً في حال استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة تؤدي اللاعبة وثبة قصيرة في اتجاه حركتها. ( ) .

(٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مبارة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .

بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

للصف الخامس – وحدة كرة الطائرة

عام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :اختارى الاجابة الصحيحة لكل فقرة وأحيطيها بدائرة :

١	**يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة .....**			
	(أ) تمرير الكرة بباطن القدم	(ب) الإرسال المواجهة من أسفل	(ج) تمرير الكرة بالساعدين	(د) تمرير الكرة بالأصابع
٢	**تساهم رياضة كرة الطائرة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو.....**			
	(أ.) السرعة	(ب) المرونة	(ج) التوافق	(د)التركيب الجسمي
٣	**تلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من.....**			
	(أ) ثمان لاعبات	(ب) سبع لاعبات	(ج) ست لاعبات	(د) أربع لاعبات
٤	**أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين أو الوقوف بالوضع أماما مع مراعاة .....الركبتين قليلاً.**			
	(د) استقامة	(ج) تباعد	(ب) ثني	(أ) مد
٥	**إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات الإرسال بـ.....**			
	(د)تمرير الكرة للأمام	(ج) التمرير بالساعدين	(ب) المواجهة من أسفل	(أ) تمرير الكرة بالأصابع
٦	**تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو .....**			
	(د) التحمل	(ج) المرونة	(ب) القوة العضلية	(أ) الرشاقة
٧	**أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل .....**			
	(د) مستطيل	(ج) دائري	(ب) مربع	(أ) مثلث

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

(١)- أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين. ( )

(٢) تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من لاعبين فقط. ( )

(٣) أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل مثلث. ( )

(٤) تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ( )

(٥) يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع. ( )

(٦) إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات تمرير الكرة بالأصابع للأعلى . ( )

(٧) رمي الكرة باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريبا من الخطوات الفنية لأداء الإرسال المواجهة من أسفل. ( )

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف الخامس – وحدة كرة اليد

عام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الاجابةالصحيحة :

١	**أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبة .....**			
	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(جـ)على الشبكة .	(د)على الفريق المنافس .
٢	**إن مسك الكرة بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها ، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....**			
	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	**لأداء مهارة تنطيط الكرة عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم .....**			
	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	**أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.**			
	(أ) متقاربة .	(ب)متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	**عدد لاعبات كل فريق في كرة اليد من .....بما فيهن الحارسة .**			
	(أ)٤ .	(ب) ٥.	(ج) ٦ .	(د) ٧.
٦	**أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من مستوى الرأس مع الارتكاز يكون نظر اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على الكرة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

السؤال الثاني : ضعي بين القوسين حرف)ص(أمام الاجابة الصحيحة ، وحرف)خ(أمام الاجابة الخاطئة:

(١) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب أثناء تأديتنا لمهارة التصويب مع الارتكاز ( ) .

(٢) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء تنطيط الكرة عاليًا ( ).

(٣) وضع أصابع اليد المؤدية لتنطيط كرة اليد متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة ( )

(٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب .( )

(٥) يتكون فريق كرة اليد من ٧ لاعبات . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة اليد من ٣٠ دقيقة ( ) .