

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

| | |
|-------------|----------------------|
| اسم الطالب: | الصف: الخامس ابتدائي |
|-------------|----------------------|

1 - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

| م | العبارة | العلامة |
|---|---|---------|
| 1 | في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأسفل. | |
| 2 | يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب. | |
| 3 | أثناء أداء مهارة الضربة المدفوعة الأمامية يتم نقل ثقل الجسم للأمام. | |
| 4 | يؤدي الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف وتكون ذراع اليد الضاربة للأمام. | |
| 5 | تنزامن حركة مد الذراع في مهارة ضربة الرد الأمامية مع عودة الكتف من الخلف للأمام. | |

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | |
|---|----------------------|------------------------|
| 1 - تقاس القوة العضلية عن طريق : | | |
| (أ) قوة عضلات الذراعين. | (ب) الحزام الصدري. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| 2 - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال: | | |
| (أ) الجري مع تغيير الاتجاه. | (ب) الوقوف. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| 3- تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة اليد من: | | |
| (أ) الوقوف. | (ب) الجلوس. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| 4 - أثناء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يميل الجذع قليلاً: | | |
| (أ) للخلف. | (ب) للأسفل. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 5 - يتم متابعة حركة التنطيط بثني الرسغ ومد الذراع من: | | |
| (أ) المرفق . | (ب) الكتف. | (ج) لا شيء مما ذكر |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

| | |
|-------------|----------------------|
| اسم الطالب: | الصف: الخامس ابتدائي |
|-------------|----------------------|

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

| م | العبارة | العلامة |
|---|---|---------|
| ١ | في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأسفل. | × |
| ٢ | يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب. | ✓ |
| ٣ | أثناء أداء مهارة الضربة المدفوعة الأمامية يتم نقل ثقل الجسم للأمام. | ✓ |
| ٤ | يؤدي الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف وتكون ذراع اليد الضاربة للأمام. | × |
| ٥ | تنزامن حركة مد الذراع في مهارة ضربة الرد الأمامية مع عودة الكتف من الخلف للأمام. | ✓ |

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | |
|---|----------------------|------------------------|
| ١ - تقاس القوة العضلية عن طريق : | | |
| (أ) قوة عضلات الذراعين. | (ب) الحزام الصدري. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| ٢ - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال: | | |
| (أ) الجري مع تغيير الاتجاه. | (ب) الوقوف. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| ٣- تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة اليد من: | | |
| (أ) الوقوف. | (ب) الجلوس. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| ٤ - أثناء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يميل الجذع قليلاً: | | |
| (أ) للخلف. | (ب) للأسفل. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٥ - يتم متابعة حركة التنطيط بثني الرسغ ومد الذراع من: | | |
| (أ) المرفق . | (ب) الكتف. | (ج) لا شيء مما ذكر |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

| | | |
|---|-----------------------|---------------------------|
| 1 - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من: | | |
| (أ) الثبات والحركة | (ب) الثبات | (ج) لاشي مما ذكر |
| 2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم: | | |
| (أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً. | (ب) الخلفية | (ج) جميع الاجابات صحيحة |
| 3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في: | | |
| (أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة | (ب) نشاط رياضي واحد | (ج) جميع الاجابات خاطئة |
| 4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على: | | |
| (أ) أرض الملعب | (ب) خارج الملعب | (ج) جميع الإجابات صحيحة |
| 5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية: | | |
| (أ) الكربوهيدرات والبروتين | (ب) البروتين فقط | (ج) لاشي مما ذكر |

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

| | |
|---|--|
| 1 | تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف |
| 2 | تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم |
| 3 | من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس |
| 4 | البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة |
| 5 | من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

| | | | |
|---|----------|-------------|----------|
| نموذج إجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

| | | |
|---|-----------------------|---------------------------|
| ١ - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من: | | |
| (أ) الثبات والحركة | (ب) الثبات | (ج) لاشي مما ذكر |
| ٢ - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم: | | |
| (أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً. | (ب) الخلفية | (ج) جميع الاجابات صحيحة |
| ٣ - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في: | | |
| (أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة | (ب) نشاط رياضي واحد | (ج) جميع الاجابات خاطئة |
| ٤ - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على: | | |
| (أ) أرض الملعب | (ب) خارج الملعب | (ج) جميع الإجابات صحيحة |
| ٥- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية: | | |
| (أ) الكربوهيدرات والبروتين | (ب) البروتين فقط | (ج) لاشي مما ذكر |

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

| | | |
|---|---|--|
| ✓ | ١ | تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف |
| × | ٢ | تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم |
| ✓ | ٣ | من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس |
| ✓ | ٤ | البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة |
| ✓ | ٥ | من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة،،،



| | | |
|--|---|---------------------------------|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  | المملكة العربية السعودية |
| الصف : الخامس الابتدائي | | وزارة التعليم |
| | | الإدارة العامة للتعليم بـ |
| | | مدرسة: |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445 هـ | | |

| | | | | | |
|----------------|-------|------|-------|-----------------|---|
| اسم الطالب / ة | | الصف | | الدرجة المستحقة | 5 |
|----------------|-------|------|-------|-----------------|---|

| | | | | | |
|--|---|--|--|-----|----|
| السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) : | | | | | |
| 1. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية يكون مسك المضرب بالقبضة الخلفية بارتفاع الوسط ؟ | | | خطأ | صح |
| 2. | عند أداء تصويب الكرة فوق الرأس مع الارتكاز يكون حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة ؟ | | | خطأ | صح |
| 3. | تتكون مباراة كرة السلة من (2) شوطين زمن كل شوط منها (30) دقيقة ؟ | | | خطأ | صح |
| 4. | عند أداء الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف تكون كتف ذراع اليد الضاربة للأمام أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمرجحة المضرب ؟ | | | خطأ | صح |
| 5. | عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الجلوس الوضع أماماً والقدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً ومسك المضرب بأخذه للخلف وراء الرأس ؟ | | | خطأ | صح |
| 6. | عند أداء الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة ؟ | | | خطأ | صح |
| 7. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين ؟. | | | خطأ | صح |
| 8. | عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة ؟ | | | خطأ | صح |
| 9. | عند أداء مهارة تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الرأس هي ميل أعلى الجذع إلى الخلف قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة ؟. | | | خطأ | صح |
| 10. | تؤدي مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وتقل الجسم موزع بين القدمين . ؟ | | | خطأ | صح |

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |  وزارة التعليم Ministry of Education | المملكة العربية السعودية |
| الصف : الخامس الابتدائي | | وزارة التعليم |
| | | الإدارة العامة للتعليم بـ |
| | | مدرسة: |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1445هـ | | |

| | | | |
|---|---------------|----------------------|----------------|
| 5 | درجة المستحقة | نموذج الإجابة | اسم الطالب / ة |
|---|---------------|----------------------|----------------|

| السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) : | | | |
|--|---|----|-----|
| 1. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية يكون مسك المضرب بالقبضة الخلفية بارتفاع الوسط ؟ | صح | خطأ |
| 2. | عند أداء تصويب الكرة فوق الرأس مع الارتكاز يكون حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة ؟ | صح | خطأ |
| 3. | تتكون مباراة كرة السلة من (2) شوطين زمن كل شوط منها (30) دقيقة ؟ | صح | خطأ |
| 4. | عند أداء الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف تكون كتف ذراع اليد الضاربة للأمام أكثر حتى ينيح مدى واسعا لمرجحة المضرب ؟ | صح | خطأ |
| 5. | عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الجلوس الوضع أماما والقدم اليسرى أماما واليمنى خلفا و مسك المضرب بأخذه للخلف وراء الرأس ؟ | صح | خطأ |
| 6. | عند أداء الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا وكذلك كتف الذراع الضاربة ؟ | صح | خطأ |
| 7. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أماما أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين ؟. | صح | خطأ |
| 8. | عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة ؟ | صح | خطأ |
| 9. | عند أداء مهارة تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الرأس هي ميل أعلى الجذع إلى الخلف قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة ؟. | صح | خطأ |
| 10. | تؤدي مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين . ؟ | صح | خطأ |

