|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :**  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟**  |
| 1. **يتكون التنفس من شهيق وزفير .يلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني . ( ✓ )**
2. **القوة العضلية: هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى. ( ✓ )**

**3- من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة بالإصابع للأمام وقوف الوضع جانبا – أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة. ( × )** |
| **4- من الخطوات التعليمية لأداء الإرسال الموجه من الأسفل امساك الكره باليد أمام الفخذ للرجل الأمامية . ( × )**1. **من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليسرى متقدمة على اليمنى والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة . ( ✓ )**
 |
| 1. **من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الأمامية مرجحة المضرب لللأمام مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين . ( × )**
2. **السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. ( ✓ )**
 |
| 1. **عند أداء الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأسفل محتفظا بالمضرب بزاوية. ( × )**
2. **من الخطوات التعليمية أداء الضربة الساحقة الأمامية الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة . ( ✓ )**
3. **قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ( × )**
 |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتــــرة :** **الزمــــن :**  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق ....................... :** |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين**  | **( ب ) الحزام الصدري**  | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل تكون الركبتان ................ :** |
| **( أ ) مثنيتان قليلاً** | **( ب ) منحنية**  | **( ج ) مستقيمة** |
| **3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :** |
| **( أ ) الجلوس من الرقود**  | **( ب ) الوثب العالي** | **( ج ) جهاز الترمومتر** |
| **4 - ................. هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:** |
| **( أ ) الرشاقة** | **( ب ) التوازن** | **( ج) السرعة** |
| **5 - عند أداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى والكتف مواجهاً ................ :** |
| **( أ ) للشبكة** | **( ب) للكرة** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **يتكون التنفس من شهيق وزفير** |  |
| **2** | **عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة ؟** |  |
| **3** | **كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني ؟** |  |
| **4** | **في الضربة الرافعة الأمامية يتم ضرب الكرة من خلف الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس ؟** |  |
| **5** | **يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**