|  |
| --- |
| **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/**