|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس  |
| وزارة التعليم | الصف : الخامس الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40**  |
| **المصحح** |  | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | **التوقيع** |  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع/ ي دائرة حول الإجابة الصحيحة ؟****30** |
|  | **تعرف بأنها قدرة العضلات على أداء جهد متكرر ؟** |
| **1-** | **القوة العضلية**  | **2-** | **قوة عضلات البطن ( التحمل )** | **3-** | **القدرة العضلية**  |  |  |
|  | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟** |
| **1-** | **المرونة**  | **2-** | **الرشاقة** | **3-**  | **القوة العضلية**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام و للأعلى في كرة الطائرة يراعي ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع .......... قليلاً ؟**  |
| **1-** | **للخلف**  | **2-** | **للأمام** | **3-**  | **للجانب**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة الإرسال الموجه من الأسفل في كرة الطائرة يراعي امساك الكره باليد أمام الفخذ للرجل ..................؟**  |
| **1-** | **الأمامية**  | **2-** | **الجانبية** | **3-** | **الخلفية**  |  |  |
|  |  **عند أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلا ...... خلف التمريرة لتقويتها ؟** |
| **1-** | **للأمام** | **2-** | **للخلف**  | **3-** | **للجانب**  |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تنطيط الكرات العالية أو المنخفضة في كرة السلة تكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام و ......... للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة ؟** |
| **1-** | **الأعلى**  | **2-** | **الأسفل**  | **3-** | **الأوسط** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة التوقف في كرة السلة تكون في طريقتين ؟** |
| **1-** | **عدة واحدة**  | **2-** | **عدتين**  | **3-** | **جميع ما ذكر صحيح**  |  |  |
| **10.**  | **عند أداء مهارة الضربة الرافعة الخلفية في كرة تنس الطاولة يكون الجزء العلوي من الجسم ........ً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة؟** |
| **1-** | **مائلا**  | **2-** | **عموديا**  | **3-** | **أفقي**  |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية في كرة تنس الطاولة من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ........ على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً ؟** |
| **1-** | **25**  | **2-** | **35**  | **3-** | **45**  |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة تنس الطاولة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى .......... محتفظا بالمضرب بزاوية ؟** |
| **1-** | **الأعلى**  | **2-** | **الأسفل**  | **3-** | **الوسط**  |  |  |
| **13** |  **عند أداء مهارة الضربة الساحقة في كرة تنس الطاولة يكون الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو ...... ؟** |
| **1-** | **الشبكة**  | **2-** | **الطاولة**  | **3-** | **لا شيء**  |  |  |
| **14** | **عند أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يراعي في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين ........... لمتابعة حركة الدفع ؟** |
| **1-** | **خلفا**  | **2-** | **جانبا**  | **3-** | **أماما**  |  |  |
| **15** | **عند أداء مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة السلة يكون النظر ........... ؟** |
| **1-** | **للأمام**  | **2-** | **للخلف**  | **3-** | **للجانب**  |  |  |

**يتبع**

**10**

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟**  |
| **1- من القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عنصر القوة العضلية**  |  |
| **2- عند أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام و للأعلى في كرة الطائرة تكون من وقوف الوضع أماما أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة .**  |  |
| **3- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة لا يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب بدون كرات أثناء اللعب في مناطق الإحماء**  |  |
| **4- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة يعرف تداول الكرة هي الفترة تداول الكرة بين المتنافسين .**  |  |
| **5- تستخدم مهارة التوقف في عدة واحدة في كرة السلة غالبا عند استلام الكرات المنخفضة .**  |  |
| **6- عند أداء مهارة الضربة نصف الطائرة في كرة تنس الطاولة يتخذ اللاعب / ة وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مستقيم قليلاً للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتين .**  |  |
| **7- تعرف المرونة بأنها سرعة الانقباضات عند أداء حركي معين .**  |  |
| **8- عند أداء مهارة المحاورة مع تغيير السرعة و الاتجاه في كرة السلة يكون وضع قدم الارتكاز أمام و الجسم مائلا قليلا إلى الخلف و الركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزع بالتساوي على القدمين .**  |  |
| **9- عند أداء مهارة التصويب من القفز في كة السلة يكون تركيز النظر على السلة أثناء التصويب .**  |  |
| **10- تسمى مهارة الصد من الخارج للداخل في رياضة الكاراتيه ( سوتو - أوكي ) .**  |  |

**انتهت الأسئلة .......... معلم /ة المادة:**

**تمنياتي لكم بالتوفيق**

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

|  |
| --- |
|   |

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

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |
| --- |
| **1 – يتكون التنفس من:** |
| **( أ ) شهيق وزفير**  | **( ب ) شهيق فقط**  | **( ج ) جميع ما ذكر**  |
| **2 – كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة:** |
| **( أ ) التنفس** | **( ب ) الجري** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **3 – تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:** |
|  **( أ ) عضلات الكتفين** | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **4 - ................. هي قطع مسافة في أقل زمن ممكن.** |
| **( أ ) السرعة** | **( ب ) القوة العضلية** | **( ج) جميع ما ذكر** |
| **5 – تؤدى مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام في كرة الطائرة من خلال ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع:** |
| **( أ ) للأمام قليلاً** | **( ب) للأعلى** |  ( ج ) جميع ما ذكر |
| **6 - في مهارة الارسال المواجه من أسفل في كرة الطائرة تضرب الكرة بسلاميات الأصابع وهي:** |
| **( أ ) مثنية** | **( ب) ممدودة للأعلى** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **7 – في الضربة الرافعة الأمامية في كرة الطاولة يتم ضرب الكرة عندما تصل إلى:** |
| **( أ ) أعلى ارتفاع لها** | **( ب) أقل ارتفاع** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **8 – أثناء أداء الضربة الرافعة الخلفية في كرة الطاولة يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى:** |
| **( أ )** الأمام | **( ب) الأعلى** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **9 – عند أداء الضربة نصف الطائرة في كرة الطاولة يكون الجذع مائلاً قليلاً:** |
| **( أ )** للخلف | **( ب) للأمام** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **10 – أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:** |
| **( أ ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً** | **( ب) الخلفية مع عدم ثني الركبتين** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

**يتبع**

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

|  |
| --- |
|   |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **في مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يميل الجذع قليلاً للأمام خلف التمريرة** |  |
| **2** | **تؤدى مهارة التصويب من القفز في كرة السلة بمسك الكرة مع انتشار كف اليد عليها** |  |
| **3** | **يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من الثبات فقط** |  |
| **4** | **عند الانتهاء من الضربة الساحقة في كرة الطاولة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة** |  |
| **5** | **في كرة الطاولة عند بداية الارسال تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة**  |  |
| **6** | **يتكون فريق كرة الطائرة من 12 لاعباً كحد أقصى** |  |
| **7** | **يتم ثني ركبة الرجل الأمامية في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى في الكاراتيه** |  |
| **8** | **تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين** |  |
| **9** | **الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة** |  |
| **10** | **في المجال الرياضي نعني بالسرعة سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب 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 – هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :** |
| **( أ ) قوة عضلات البطن**  | **( ب ) الوثب الطويل** | **( ج ) القوة العضلية** |
| **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 - يتكون فريق كرة الطائرة من ............. لاعباً كحد أقصى:** |
| **( أ ) 12 لاعباً**  | **( ب) 15 لاعباً** |  ( ج ) 20 لاعباً |
| **6 - .................. هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات والحركة:** |
| **( أ ) الاتزان .** | **( ب) الجمباز**  | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **7 – تؤدى مهارة الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف والذراعان:** |
| **( أ ) بجانب الجسم** | **( ب) أماماً عالياً** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **8 – يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي:** |
| **( أ ) 2م عن سلم الارتقاء** | **( ب) 5م** | **( ج ) 8 م** |
| **9 – يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون:** |
|  **( أ ) عالياً** |  **( ب) أماماً عالياً** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **10 – في مهارة السقطة الأمامية من الجثو والوقوف تكون اليدان والرأس على:** |
|  **( أ ) شكل مثلث** | **( ب) شكل مربع** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

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

**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**  |  |
| **3** | **كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس** |  |
| **4** | **يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟** |  |
| **5** | **عند أداء اللف حول المحور الطولي يتم النزول بالمقعدة على الأرض**  |  |
| **6** | **يكون الجري في خط متعرج وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء** |  |
| **7** | **المحور العرض هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الاخر** |  |
| **8** | **الاتزان الثابت يمثل أداء غير حركي** |  |
| **9** | **أثناء أداء مهارة الدحرجة الأمامية المنحنية يستمر دفع الجسم للأمام** |  |
| **10** | **يكون دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء** |  |

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