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