

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف خامس ابتدائي الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : : الصف :

السؤال الأول : ضع /ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()	1	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.
()	2	يتكون التنفس من شهيق وزفير.
()	3	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.
()	4	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير.
()	5	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام من الوقوف الوضع أماماً وقوف مع تأخر إحدى القدمين.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	الرأس	ب	الجبهة	ج	السرعة	في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يكون وضع اليدين متجاورتين أمام مع فرد الأصابع وتباعدها.
2	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر	في مهارة الإرسال المواجه من أسفل تمسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل
3	أ	للأعلى	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين ومد الذراعين للأمام.
4	أ	الرأس	ب	الكتف	ج	الكرة	ترمي الكرة باليد الحرة بارتفاع تقريباً.
5	أ	المفاصل	ب	قوة العضلات	ج	جميع ما ذكر صحيح	من فوائد المشي الحفاظ على مرونة و

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الأولى) للصف خامس ابتدائي الفصل الثاني لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : : الصف :

السؤال الأول : ضع /ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.	(✓)
٢	يتكون التنفس من شهيق وزفير.	(✓)
٣	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	(✓)
٤	تظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير.	(✓)
٥	تؤدي مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام من الوقوف الوضع أماماً وقوف مع تأخر إحدى القدمين.	(✗)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	في مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يكون وضع اليدين متجاورتين أمام مع فرد الأصابع وتباعدها.	أ	الرأس	ب	الجبهة	ج	السرعة
٢	في مهارة الإرسال المواجه من أسفل تمسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع للأمام يتم متابعة حركة التمير بمد الركبتين ومد الذراعين للأمام.	أ	للأعلى	ب	للخلف	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	ترمي الكرة باليد الحرة بارتفاع تقريباً.	أ	الرأس	ب	الكتف	ج	الكرة
٥	من فوائد المشي الحفاظ على مرونة و	أ	المفاصل	ب	قوة العضلات	ج	جميع ما ذكر صحيح