

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف ورقة عمل مع الإجابة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الخامس](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

الملف ورقة عمل مع الإجابة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الخامس](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

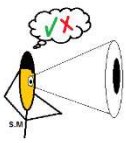
المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

اختبار مهارة الوثب العالي بالطريقة المقصية	1
توزيع مقرر ودروس التربية البدنية	2
تحضير دروس التربية البدنية	3

ورقة عمل الصف الخامس التربية البدنية والدفاع عن النفس

اختاري من العمود (أ) في الجدول ما يناسبه في العمود (ب)

م	م	م
١	حدوث تشوهات وصعوبة اثناء المشي	٦
٢	اتجاه أصابع القدم باستمرار اثناء حركة المشي .	١٤
٣	مرجحة الذراعين اثناء المشي تكون	٨
٤	اثناء المشي عند هبوط القدم الامامية يلامس الأرض أولاً	١٠
٥	يعتبر الصعود من حيث تبادل حركة القدمين والذراعين شكلاً من أشكال	١
٦	المشي في اتجاه الامام والاعلى هو	٩
٧	عند أداء مهارة الصعود على الدرج ينبغي الالتزام	٢٠
٨	في حركة صعود الدرج القدم التي تشكل نقطة ارتكاز رفع الجسم لأعلى هي	١٨
٩	تتم حركة تسلق الحبل بطريقة صحيحة واليدين	١٢
١٠	الجهاز الذي يقوم بأخذ الاكسجين من هو الهواء	١٣
١١	سرعة الانقباضات العضلية تسمى	٣
١٢	الخلايا التي تستخلص الاكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي	٦
١٣	نشاط السباحة وركوب الدراجة والمشي السريع	٤
١٤	لنجاح التسلق يكون الجسم	٥
١٥	العدو السريع ٣٠ او ٤٠ او ٥٠ متر	٢
١٦	القوة المميزة بالسرعة هي	١٧
١٧	رياضة الوثب الطويل والعالي ودفع الكرة الحديدية تنمي	١٦
١٨	يراعى عند التسلق أن يكون النظر	١١
١٩	الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة	١٩
٢٠	الجهاز الذي ينقل الاكسجين الى جميع خلايا الجسم	١٥
		بالتدرج في الاسناد والتدرج في حركة الرجلين
		بمواجهة حبل التسلق .
		القدم الامامية
		الجهاز التنفسي
		نتيجة للمشي بطريقة خاطئة
		مرفوعة للقبض على الحبل ويد متقدمة على الاخرى
		الجهاز الدوري
		دائماً للأعلى
		هي الخلايا العضلية
		تنمي اللياقة القلبية التنفسية
		متوافقة السرعة ومتعاكسة الاتجاه لحركة الرجلين
		الصعود
		عقب القدم
		المشي
		للأمام
		القدرة العضلية
		القدرة العضلية
		تسمى السرعة
		تسمى سرعة انتقالية
		ينمي عنصر السرعة



أجيب/ي بصواب أو خطأ

م	السؤال	صواب	خطأ
١	اثناء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يكون الاقتراب نحو الاتجاه الذي ستوجه اليه الكرة.		
٢	القدم التي لا تركز الكرة في مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي تسمى قدم الارتكاز.		
٣	بعد وقرب قدم الارتكاز يلعب دور في مسار الكرة الهواء .		
٤	عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يجب عدم ابتعاد الكرة كثيرا عن القدم.		
٥	توزيع النظر على الكرة والنظر للأمام اثناء الجري بالكرة .		
٦	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم تشير قدم الارتكاز لاتجاه عكس الكرة.		
٧	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم لا تنتهي رجل الارتكاز و لا يتم الاعتماد عليها.		
٨	عند ارتداد الكرة من الأرض نرفع القدم قليلا لأعلى لامتصاص ارتدادها.		
٩	مهارة كتم الكرة بباطن الكرة مهارة أساسية		
١٠	عند التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم الاقتراب من الكرة في الاتجاه الذي ستوجه اليه الكرة		
١١	وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة عند تصويب الكرة بوجه القدم الامامي		
١٢	اثناء ركل الكرة يثبت مفصل القدم بقوة		

الارسال المستقيم



الارسال المستقيم هو أكثر الارسالات استخداما

خطأ

صواب

الارسال المستقيم هو الأقوى والاسرع

خطأ

صواب

لا يناسب لاعبين قصيري القامة

almanahj.com/sa

خطأ

صواب

مسك المضرب بين قبضة الضربة الامامية والخلفية

المنهاج السعودية

خطأ

صواب

المضرب يكون عمودي على الأرض ونحو الاتجاه الذي ستضرب فيه الكرة

خطأ

صواب

نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة والمضرب في الجهة المقابلة للجسم

خطأ

صواب

الضربة الخلفية



في وقفة الاستعداد للضربة الخلفية يسند المضرب على اليد الحرة

خطأ

صواب

يتم تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى الوصول

لمستوى فوق الرأس

لمستوى الرأس

almanahj.com/sa

المنهج السموية