

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الحل واختبار قصير

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 04:37:23 2023-12-30

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



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

| | |
|---|---|
| خطة توزيع البدنية للفصل الثاني | 1 |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة | 2 |
| تحضير كامل المنهج | 3 |
| ورقة عمل الأسبوع الثاني | 4 |

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختر 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؟ |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

| | | | |
|---|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

| | | | |
|--|--------------------------|---------------------|----------------------|
| ١ - تقاس القوة العضلية عن طريق | (أ) قوة عضلات الذراعين | (ب) الحزام الصدري | (ج) جميع ما ذكر |
| ٢ - عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل تكون الركبتان | (أ) مثنيتان قليلاً | (ب) منحنية | (ج) مستقيمة |
| ٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار : | (أ) الجلوس من الرقود | (ب) الوثب العالي | (ج) جهاز الترمومتر |
| ٤ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء: | (أ) الرشاقة | (ب) التوازن | (ج) السرعة |
| ٥ - 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 :

| | | |
|---|---|---|
| ١ | يتكون التنفس من شهيق وزفير | ✓ |
| ٢ | عند تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى يكون شكل راحتا اليدين محدبتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة ؟ | X |
| ٣ | كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني ؟ | ✓ |
| ٤ | في الضربة الرافعة الأمامية يتم ضرب الكرة من خلف الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس ؟ | X |
| ٥ | يتم إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد؟ | ✓ |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

للفصل الدراسي الثاني لعام 1444 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

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 امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الأمامية. (×)
- 5- من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليسرى متقدمة على اليمنى والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة. (✓)
- 6- من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الأمامية مرجحة المضرب للأمام مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين. (×)
- 7- السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. (✓)
- 8- عند أداء الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأسفل محتفظاً بالمضرب بزاوية. (×)
- 9- من الخطوات التعليمية أداء الضربة الساحقة الأمامية الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. (✓)
- 10- قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. (×)