

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



نموذج اختبار نهائي مع الحل 1445هـ

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 03:57:50 2024-02-03

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



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

مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة الرابعة كرة السلة	1
أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الحل واختبار قصير	2
خطة توزيع البدنية للفصل الثاني	3
أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة	4
تحضير كامل المنهج	5

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 جانباً – 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. (×)