اختبار الفترة الثانية

المستوى: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1447

هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	( )
4	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	( )
5	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	( )
6	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	( )
7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
9	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	( )
10	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	( )

السؤال الثاني : **اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

1	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.					
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر
3	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.					
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.					
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس
5	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى , مع انحناء الجسم إلى					
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

1- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من ..... .

2- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم ..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

3- تؤدى مهارة ..... من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً , وإلى الجانب الخلفي.

4- تؤدى مهارة ..... من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف , ثم للأمام.

5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية
الصف: خامس ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	يؤدى الإرسال المستقيم من خلال مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	تؤدى الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.	(✓)
٤	في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة.	(✓)
٥	تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس.	(✓)
٦	يتكون العدو من ثلاث مكونات رئيسية.	(✓)
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	في مرحلة الهبوط يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي.	(✓)
١٠	في الضربة الطائرة العالية يتم متابعة حركة المضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.	(✓)

موقع مادتي

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	..... هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً.						
	أ	الإرسال العالي	ب	الإرسال المستقيم	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	في الإرسال المستقيم يتم تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى ..... معاً.						
	أ	الأسفل	ب	الأعلى	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	يتكون البدء المنخفض من ..... مراحل.						
	أ	أربع	ب	ثلاث	ج	خمس	
٥	في الإرسال المستقيم يحرك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى ، مع انحناء الجسم إلى						
	أ	الأمام	ب	الأعلى	ج	لا شيء مما ذكر	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الضربة الساحقة ـ الضربة الطائرة العالية ـ للأمام ـ الثبات)

١- يمكن أن تؤدى الضربة الساحقة من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من .....الثبات..... .

٢- في مرحلة الارتقاء للوثب العالي بالطريقة السرجية يتم دفع الجسم .....للأمام..... وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

٣- تؤدى مهارة .الضربة الطائرة العالية. من خلال سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً ، وإلى الجانب الخلفي.

٤- تؤدى مهارة الضربة الساحقة. من خلال مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف ، ثم للأمام.

٥- . السرعة ..هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع مادتي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :