تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

اختبار الفترة الأولى

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1447

هـ

مدرسة :

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	( )
3	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	( )
4	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	( )
5	يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.	( )
6	يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.	( )
7	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.	( )
8	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.	( )
9	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل , وهو ما يطأ الأرض منها.	( )
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )

يتبـــــــع

10 درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
2	تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.					
	أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	لا شيء مما ذكر
3	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
5	في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني					
	أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
6	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرجح الرجل المؤدية للمهارة ..... و ..... لركل الكرة.					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	لا شيء مما ذكر
7	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					
	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
8	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة					
	أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
9	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.					
	أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
10	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الأولى

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

مدرسة :

نموذج إجابة أسئلة اختـ ن للصف خامس ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١٠ درجات

١	تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر.	(✓)
٢	من فوائد المشي حرق السعرات الحرارية الزائدة.	(✓)
٣	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥	يعتبر الصعود شكلاً من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق.	(✓)
٦	يتم أداء التسلق من الوقوف المواجه للحبل المعلق.	(✓)
٧	تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء التصويب على المرمى والتمرير لمسافات طويلة.	(✓)
٨	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً.	(✓)
٩	باطن القدم هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يطأ الأرض منها.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)

موقع واجباتي

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.					
	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم ..... و ..... لإكمال حركة الرجل الخلفية.					
	أ	لأعلى	ب	الأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :					
	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	في مهارة التسلق يتم سحب الجسم للأعلى مع ثني					
	أ	الرسغين	ب	الذراعين	ج	الركبتين
٦	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي تمرجح الرجل المؤدية للمهارة ..... و ..... لركل الكرة.					
	أ	للخلف	ب	للأمام	ج	جميع ما ذكر صحيح
٧	عند أداء مهارة الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم					
	أ	الثابتة	ب	الراكلة	ج	جميع ما ذكر صحيح
٨	في مهارة كتم الكرة بباطن القدم يتم تحريك القدم المؤدية للمهارة					
	أ	للخارج	ب	للخلف	ج	للجانب
٩	أثناء أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي يتم وضع قدم الارتكاز ..... الكرة.					
	أ	خلف	ب	جانب	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.					
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	المرونة

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1447

هـ

مدرسة :

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/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

مدرسة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة ا ... 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.	(✓)

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 .....الثباث..... .

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.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اسئلة عامة لمادة التربية البدنية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول – للعام ١٤٤٧هـ

الوحدة الأولى/ الصحة و اللياقة البدنية

السؤال الأول : ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	**يقصد بقدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ..... .**			
	(أ)السرعة .	(ب) القدرة العضلية .	(جـ)التوافق .	(د) المرونة.
٢	**كلما زاد الجهد البدني .....**			
	(أ) زادت سرعة التنفس .	(ب) شعرنا بالراحة .	(جـ) قل استهلاكنا للماء	(د) انخفض التنفس
٣	**(قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل تتفاوت درجتها بشكل كبير على حسب نوع المفصل للفرد) هو مفهوم.....**			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(جـ) التحمل .	(د) الرشاقة .
٤	**يساعد الإحماء الجسم على .....**			
	(أ) الاستعداد للنشاط البدني	(ب) العودة لحالته الطبيعية .	(جـ) زيادة الإصابات .	(د) المشاركة البدنية الخطيرة .
٥	**القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية و تتميز بـ..... شدتها .**			
	(أ)ارتفاع .	(ب) انخفاض .	(جـ) تساوي .	(د)انعدام
٦	**يجب علينا الحرص على شرب الماء كل .....**			
	(أ) يوم .	(ب) أسبوع .	(جـ) شهر.	(د) سنة.
٧	**لسلامة القوام ينبغي أثناء المشي مراعاة .....**			
	(أ)اعتدال القامة و الرأس .	(ب) اتجاه الرأس للأسفل	(ج)عدم مرجحة الذراعين مع القدمين .	(د)انحناء الكتفين للأمام.
٨	**للصعود بشكل سليم أثر على صحة القوام وهو يشبه المشي منيث تبادل تحرك .....للأمام .**			
	(أ) القدمين .	(ب) الأصابع .	(ج) الكتفين .	(د) العينين.
٩	**يساعد تناول الغذاء الصحي و ممارسة الرياضة على الوقاية و السيطرة على العديد من الأمراض فينبغي علينا الحرص على تجنب الغذاء غير الصحي مثل .....**			
	(أ) الفيتامينات .	(ب) المشروبات الغازية .	(جـ) المعادن .	(د) الحبوب الكاملة.
١٠	**من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .....و يمكن قياسها بسباقات الجري و الدراجات .**			
	(أ) السرعة .	(ب) المرونة .	(ج) الرشاقة .	(د) اللياقة القلبية التنفسية .

السؤال الثاني : ضعي حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

١- اللياقة القلبية التنفسية ثابتة ولا نستطيع تغييرها . ( ).

٢- يقصد بالنشاط البدني كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة. ( ) .

٣- الإحماء المناسب قبل التمرين لا يساعدني على تجنب الإصابات أثناء التمرين. ( ).

٤- تظهر أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد . ( ).

٥-المشي و الوقوف الصحيح يساعدان على سلامة القوام.( ).

٦- مرجحة الذراعين و القدمين توافقا أثناء المشي يسمى بالمشي الصحيح . ( ).

٧- تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر . ( ).

٨- لاتساعد رياضة المشي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني. ( ) .

٩- يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للجو و حالة الطقس . ( ).

١٠- بطاقة المعلومات الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف الخامس وحدة كرة القدم

عام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	**أثناء مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي تكون القدم المتحركة المؤدية للمهارة .....**			
	(أ) تتأرجح من الخلف للأمام .	(ب) ثابتة أمام الكرة	(ج)ثابتة خلف الكرة .	(د)ثابتة فوق الكرة.
٢	**تستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتصويب على المرمى و التمرير لـ.....**			
	(أ) مسافات طويلة .	(ب) المرمى .	(جـ) الفريق الخصم .	(د) مسافات قصيرة .
٣	**في حالة الهجوم الفردي نستخدم مهارة .....بوجه القدم الخارجي.**			
	(أ) الجري بالكرة .	(ب) تصويب الكرة .	(جـ) تمرير الكرة .	(د) كتم الكرة .
٤	**مهارة كتم الكرة بباطن القدم وهو الوجه السفلي للقدم ، يقصد بكتم الكرة .....**			
	(أ)تمريرها .	(ب)إيقافها .	(ج) تصويبها .	(د) الجري بها .

السؤال الثاني :
ضعي حرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة ، و حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة :

١ – نستخدم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي للتمرير لمسافات بعيدة . ( ).

٢- رفع الذراعين مع ميل الجذع قليلاً للأمام من الخطوات الفنية لمهارة التصويب الكرة . ( ).

٣- تبدأ مباريات كرة القدم بإجراء قرعة بقطعة نقود نقدية . ( ).

٤- تستخدم التمريرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة ( ).

٥- يكون التصويب بوجه القدم الأمامي أولاً بتحديد الاتجاه الذي سترسل له الكرة . ( ) .

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف الخامس – وحدة كرة السلة

عام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابة الصحيحة :

١	**إذا كانت الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر تسمى بـ .....**			
	(أ) طبطبة الكرة .	(ب)التمريرة الصدرية .	(جـ)التمريرة المرتدة .	(د)التصويب .
٢	**مسك الكرة بطريقة صحيحة من أول المهارات التي يجب تعلمها، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....**			
	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	**لأداء التمريرة المرتدة باليدين تكون اليدان ممسكتان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمرير لـ.....**			
	(أ) الأمام .	(ب) الأعلى .	(ج) الأسفل .	(د) للخلف .
٤	**أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.**			
	أ) متقاربة .	(ب)متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	**أثناء تأديتنا لمهارة تنطيط الكرة الجذع يميل قليلاً لـ ..... .**			
	(أ) اليسار .	(ب) الأمام .	(ج) الخلف .	(د) اليمين .
٦	**أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من القفز يكون نظر اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على السلة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل السلة .

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

(١) المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة . ( ) .

(٢)الجذع يميل قليلا للأمام أثناء التمريرة المرتدة لتقويتها . ( ).

(٣) يستعمل التوقف بعدتين من التوقف عادة بعد الجري السريع أو بعد المحاورة بالكرة .( ) .

(٤) يستخدم التوقف في عدة واحد غالباً في حال استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة تؤدي اللاعبة وثبة قصيرة في اتجاه حركتها. ( ) .

(٥) مدة الإستراحة بين الشوطين في مبارة كرة السلة ٢٠ دقيقة . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة السلة من فترتين . ( ) .

بنك الأسئلة لمادة التربية البدنية

للصف الخامس – وحدة كرة الطائرة

عام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :اختارى الاجابة الصحيحة لكل فقرة وأحيطيها بدائرة :

١	يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة			
	(أ) تمرير الكرة بباطن القدم	(ب) الإرسال المواجهة من أسفل	(ج) تمرير الكرة بالساعدين	(د) تمرير الكرة بالأصابع
٢	تساهم رياضة كرة الطائرة في تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهو.....			
	(أ.) السرعة	(ب) المرونة	(ج) التوافق	(د)التركيب الجسمي
٣	تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من.....			
	(أ) ثمان لاعبات	(ب) سبع لاعبات	(ج) ست لاعبات	(د) أربع لاعبات
٤	أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين أو الوقوف بالوضع أماما مع مراعاة .....الركبتين قليلاً.			
	(د) استقامة	(ج) تباعد	(ب) ثني	(أ) مد
٥	إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات الإرسال بـ.....			
	(د)تمرير الكرة للأمام	(ج) التمرير بالساعدين	(ب) المواجهة من أسفل	(أ) تمرير الكرة بالأصابع
٦	تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو			
	(د) التحمل	(ج) المرونة	(ب) القوة العضلية	(أ) الرشاقة
٧	أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل			
	(د) مستطيل	(ج) دائري	(ب) مربع	(أ) مثلث

السؤال الثاني :

ضعي بين القوسين حرف (ص) أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف (خ) أمام الإجابة الخاطئة :

(١)- أثناء تأديتنا لمهارات كرة الطائرة نقف مع تقدم إحدى القدمين مع مراعاة استقامة الركبتين. ( )

(٢) تُلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من لاعبين فقط. ( )

(٣) أثناء تأديتنا لمهارة تمرير الكرة بالأصابع تكون الأصابع مفرودة على الكرة بشكل مثلث. ( )

(٤) تساهم رياضة الكرة الطائرة في تطوير القوة العضلية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ( )

(٥) يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام لأداء مهارة تمرير الكرة بالأصابع. ( )

(٦) إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية من مهارات تمرير الكرة بالأصابع للأعلى . ( )

(٧) رمي الكرة باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريبا من الخطوات الفنية لأداء الإرسال المواجهة من أسفل. ( )

بنك الأسئلة مادة التربية البدنية

للصف الخامس – وحدة كرة اليد

عام ١٤٤٧هـ

السؤال الأول :ضعي دائرة أمام كل فقرة تمثل الإجابةالصحيحة :

١	**أثناء أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس يكون نظر اللاعبة .....**			
	(أ) على الملعب .	(ب) نحو الكرة .	(جـ)على الشبكة .	(د)على الفريق المنافس .
٢	**إن مسك الكرة بطريقة صحيحة هي أول المهارات التي يجب تعلمها ، وتنفذ بتوزيع أصابع اليدين على .....**			
	(أ.) الجانب الأيمن من الكرة .	(ب) الجانب الأيسر للكرة .	(ج) جانبي الكرة .	(د) أسفل الكرة .
٣	**لأداء مهارة تنطيط الكرة عاليًا تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى و يوزع ثقل الجسم .....**			
	(أ) بين القدمين .	(ب) على القدم الأمامية .	(ج) على القدم الخلفية .	(د) على الركبتين .
٤	**أثناء تنطيط الكرات العالية و المنخفضة تكون أصابع اليد ..... وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.**			
	(أ) متقاربة .	(ب)متباعدة .	(ج) مثنية .	(د) متلاصقة .
٥	**عدد لاعبات كل فريق في كرة اليد من .....بما فيهن الحارسة .**			
	(أ)٤ .	(ب) ٥.	(ج) ٦ .	(د) ٧.
٦	**أثناء تأديتنا لمهارة التصويب من مستوى الرأس مع الارتكاز يكون نظر اللاعبة ..... أثناء التصويب .**			
	(أ) على الكرة .	(ب)على الفريق المنافس .	(ج) على فريقها .	(د) أسفل الكرة .

السؤال الثاني : ضعي بين القوسين حرف)ص(أمام الإجابة الصحيحة ، وحرف)خ(أمام الإجابة الخاطئة:

(١) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب أثناء تأديتنا لمهارة التصويب مع الارتكاز ( ) .

(٢) الجذع يميل قليلا للأمام أثناء تنطيط الكرة عاليًا ( ).

(٣) وضع أصابع اليد المؤدية لتنطيط كرة اليد متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة ( )

(٤) مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً تحت مستوى الرأس للتصويب .( )

(٥) يتكون فريق كرة اليد من ٧ لاعبات . ( ).

(٦) يتكون كل شوط في مباراة كرة اليد من ٣٠ دقيقة ( ) .