

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
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 ١٤٤٥/١٤٤٦ 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 ١٤٤٦ 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. ()

للفصل الدراسي الثاني لعام 1446 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 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 بزواوية. (×)
- 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. (×)