

الاختبار الشامل في التربية البدنية



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الخامس ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-06 12:09:06

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة بدن في الفصل الثاني

اختبار شامل في مادة التربية الرياضية

وحدة كرة الطائرة / ألعاب القوى – الصف الخامس الابتدائي

اسم الطالب:

الصف: الخامس /

التاريخ: / / 2026م

الدرجة الكلية: 40 درجة

زمن الاختبار: ساعة واحدة

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة (16 درجة)

1. (✓) في وقفة الاستعداد، يقف التلميذ والقدمان بإتساع الحوض .
2. (✓) في مهارة الجري مع تخطي الحواجز يجب أولاً معرفة رجل الإرتكاز.
3. (X) في مهارة الجري مع تخطي الحواجز يجب عدم تقدير المسافة بين سرعة الجري والادوات.
4. (✓) في التمرير من أسفل، يكون الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
5. (X) يتم التمرير من أسفل باستخدام راحة اليد فقط.
6. (X) عند التمرير من أعلى، يجب النظر دائماً للأسفل باتجاه القدمين.
7. (✓) في التمرير من أعلى نستخدم أطراف الأصابع.
8. (✓) يمكن إرسال الكرة من أسفل باستخدام يد واحدة.

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة (16 درجة)

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

1. في "وقفة الاستعداد"، يجب أن تكون القدمان:

(أ) ملتصقتين تماماً.

(ب) باتساع الكتفين مع تقدم قدم عن الأخرى قليلاً.

(ج) واسعتين جداً بشكل متباعد.

(د) الطالب واقفاً على قدم واحدة.

2. الهدف من وقفة الاستعداد هو:

(أ) الراحة

(ب) الاستعداد لاستقبال الكرة بسرعة

(ج) القفز فقط

(د) إيقاف اللعب

3. عند أداء "التمرير من أسفل"، يتم ضرب الكرة بـ:

(أ) راحة اليد المفتوحة.

(ب) أطراف الأصابع.

(ج) الساعدين (المنطقة فوق الرسغ).

(د) قبضة اليد وهي مغلقة بقوة.

4. في سباق قفز الحواجز يجب مرحة الذراعين وميل الجذع لتعدية:

(أ) الأسلاك

(ب) الحواجز

(ج) حفرة الرمل

(د) زملاء الفريق

5. عند أداء "التمرير من أسفل"، يكون وضع الذراعين:

أ) منثنيتين عند المرفقين.

ب) خلف الظهر تماماً.

ج) ممدودتان للأمام ولأسفل.

د) تكتف الذراعين.

6. في مهارة "التمرير من أعلى"، يكون شكل الأصابع قبل لمس الكرة يشبه:

أ) المظلة أو المثلث (فوق الجبهة).

ب) الخط المستقيم.

ج) المروحة المفتوحة.

د) القبضة المغلقة.

7. في "الإرسال من أسفل"، تُقذف الكرة للأعلى باليد:

أ) الضاربة (القوية).

ب) اليدين معاً.

ج) غير الضاربة (المساندة).

د) لا نقذف الكرة بل نتركها تسقط.

8. عند "الإرسال من أسفل"، تُقذف الكرة للأعلى بارتفاع:

أ) بارتفاع الكتف تقريباً

ب) سقف الصالة

ج) 3 أمتار لأعلى.

د) بسيط جداً

السؤال الثالث: أجب عن السؤالين التاليين (4 درجات)

1. لماذا تعتبر "وقفة الاستعداد" أهم قاعدة يبدأ بها لاعب كرة الطائرة ؟

لأنها تساعد اللاعب على الاستعداد السريع للحركة واستقبال الكرة بشكل صحيح.

2. ما فائدة التمرير من أسفل في كرة الطائرة ؟

لاستقبال الكرة والتحكم بها بشكل صحيح

السؤال الرابع: رتب الخطوات للمهارات التالية (4 درجات)

1. رتب المراحل الفنية الاربع لمهارة الوثب الطويل من (1 إلى 4) حسب تسلسلها الصحيح:

1. الاقتراب. (1)
2. الإرتقاء. (2)
3. الطيران. (3)
4. الهبوط. (4)

2. رتب الخطوات التالية لمهارة "الإرسال من أسفل" من (1 إلى 4) حسب تسلسلها الصحيح:

- 1- الوقوف بوضع الاستعداد (1)
- 2- مسك الكرة باليد الأخرى (2)
- 3- إسقاط الكرة أمام الجسم (3)
- 4- ضرب الكرة باليد (4)