

اختبار البدنية والدفاع عن النفس لمنتصف الفصل



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-04-28 19:53:44

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
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

كتاب دليل المعلم البدنية والدفاع عن النفس طبعة العام 1445هـ

1

كتاب الطالب طبعة العام 1445

2

اختبار منتصف الفصل مع الإجابة

3

خطة توزيع منهج البدنية للفصل الثالث

4

اختبار نهائي الدور الأول مع نموذج الإجابة

5

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

| اسم الطالب/ة | | الصف | | الدرجة المستحقة | 5 |
|--------------|-------|------|-------|-----------------|---|
|--------------|-------|------|-------|-----------------|---|

| |
|---|
| 3 |
|---|

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

| | | |
|-----|---|---|
| () | 1 | تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. |
| () | 2 | تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل. |
| () | 3 | تؤدي مهارة تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز من الوقوف. |
| () | 4 | تؤدي مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس من الوقوف الوضع أماماً. |
| () | 5 | يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض في مهارة تنطيط الكرات بواسطة أصابع اليد. |
| () | 6 | يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب. |

| |
|---|
| 2 |
|---|

اختر/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) الشبكة. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 2 - هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | |
| (أ) التوافق . | (ب) السرعة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح . |
| 3 - في قانون كرة اليد يسمح لحارس المرمى فقط بدخول | | |
| (أ) منطقة المرمى. | (ب) الوثب. | (ج) جميع ما ذكر صحيح . |
| 4 - يكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى | | |
| (أ) ارتفاع الكرة. | (ب) الثانية. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة.

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف خامس ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

| اسم الطالب/ة | | الصف | | الدرجة المستحقة | ٥ |
|--------------|-------|------|-------|-----------------|---|
|--------------|-------|------|-------|-----------------|---|

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

| | |
|-------|--|
| (✓) | ١) تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة. |
| (✓) | ٢) تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل. |
| (✓) | ٣) تؤدي مهارة تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز من الوقوف. |
| (✓) | ٤) تؤدي مهارة التميرير بيد واحدة من مستوى الرأس من الوقوف الوضع أماماً. |
| (✓) | ٥) يتم دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض في مهارة تنطيط الكرات بواسطة أصابع اليد. |
| (✓) | ٦) يهدف القياس القبلي إلى تحسين العمليات التدريبية المستقبلية وضمان تحقيق الهدف الرئيس من التدريب. |

اختر/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) الشبكة. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٢ - هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | (أ) التوافق . | (ب) السرعة. | (ج) جميع ما ذكر صحيح . |
| ٣ - في قانون كرة اليد يسمح لحارس المرمى فقط بدخول | (أ) منطقة المرمى. | (ب) الوثب. | (ج) جميع ما ذكر صحيح . |
| ٤ - يكون اتجاه حركة رسغ اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى | (أ) ارتفاع الكرة. | (ب) الثانية. | (ج) جميع ما ذكر صحيح. |

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة.

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

| | |
|--------------|-----------------------|
| اسم الطالب : | الصف : الخامس ابتدائي |
|--------------|-----------------------|

1 - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

| م | العبارة | العلامة |
|---|---|---------|
| 1 | في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأسفل. | |
| 2 | يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب. | |
| 3 | أثناء أداء مهارة الضربة المدفوعة الأمامية يتم نقل ثقل الجسم للأمام. | |
| 4 | يؤدي الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف وتكون ذراع اليد الضاربة للأمام. | |
| 5 | تنزامن حركة مد الذراع في مهارة ضربة الرد الأمامية مع عودة الكتف من الخلف للأمام. | |

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | |
|---|-------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1 - تقاس القوة العضلية عن طريق : | (أ) قوة عضلات الذراعين. | (ب) الحزام الصدري. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| 2 - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال: | (أ) الجري مع تغيير الاتجاه. | (ب) الوقوف. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| 3- تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة اليد من: | (أ) الوقوف. | (ب) الجلوس. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| 4 - أثناء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يميل الجذع قليلاً: | (أ) للخلف. | (ب) للأسفل. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| 5 - يتم متابعة حركة التنطيط بثني الرسغ ومد الذراع من: | (أ) المرفق . | (ب) الكتف. | (ج) لا شيء مما ذكر |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

| | |
|-------------|----------------------|
| اسم الطالب: | الصف: الخامس ابتدائي |
|-------------|----------------------|

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

| م | العبارة | العلامة |
|---|---|---------|
| ١ | في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الرأس في كرة اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأسفل. | × |
| ٢ | يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب. | ✓ |
| ٣ | أثناء أداء مهارة الضربة المدفوعة الأمامية يتم نقل ثقل الجسم للأمام. | ✓ |
| ٤ | يؤدي الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف وتكون ذراع اليد الضاربة للأمام. | × |
| ٥ | تنزامن حركة مد الذراع في مهارة ضربة الرد الأمامية مع عودة الكتف من الخلف للأمام. | ✓ |

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | |
|---|-------------------------------|----------------------|------------------------|
| ١ - تقاس القوة العضلية عن طريق : | (أ) قوة عضلات الذراعين. | (ب) الحزام الصدري. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| ٢ - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال: | (أ) الجري مع تغيير الاتجاه. | (ب) الوقوف. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| ٣ - تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة اليد من: | (أ) الوقوف. | (ب) الجلوس. | (ج) جميع ما ذكر صحيح |
| ٤ - أثناء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز يميل الجذع قليلاً: | (أ) للخلف. | (ب) للأسفل. | (ج) لا شيء مما ذكر. |
| ٥ - يتم متابعة حركة التنطيط بثني الرسغ ومد الذراع من: | (أ) المرفق . | (ب) الكتف. | (ج) لا شيء مما ذكر |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

| | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

| | | |
|---|-----------------------|---------------------------|
| 1 - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من: | | |
| (أ) الثبات والحركة | (ب) الثبات | (ج) لاشي مما ذكر |
| 2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم: | | |
| (أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً. | (ب) الخلفية | (ج) جميع الاجابات صحيحة |
| 3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في: | | |
| (أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة | (ب) نشاط رياضي واحد | (ج) جميع الاجابات خاطئة |
| 4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على: | | |
| (أ) أرض الملعب | (ب) خارج الملعب | (ج) جميع الإجابات صحيحة |
| 5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية: | | |
| (أ) الكربوهيدرات والبروتين | (ب) البروتين فقط | (ج) لاشي مما ذكر |

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

| | |
|---|--|
| 1 | تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف |
| 2 | تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم |
| 3 | من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس |
| 4 | البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة |
| 5 | من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

| | | | |
|---|----------|-------------|----------|
| نموذج إجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (خامس ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ | | | |
| اسم الطالب/هـ/ | | رقم الجلوس/ | |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

اختار الإجابة الصحيحة :

| | | |
|---|-----------------------|---------------------------|
| ١ - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من: | | |
| (أ) الثبات والحركة | (ب) الثبات | (ج) لاشي مما ذكر |
| ٢ - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم: | | |
| (أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً. | (ب) الخلفية | (ج) جميع الاجابات صحيحة |
| ٣ - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في: | | |
| (أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة | (ب) نشاط رياضي واحد | (ج) جميع الاجابات خاطئة |
| ٤ - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على: | | |
| (أ) أرض الملعب | (ب) خارج الملعب | (ج) جميع الإجابات صحيحة |
| ٥- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية: | | |
| (أ) الكربوهيدرات والبروتين | (ب) البروتين فقط | (ج) لاشي مما ذكر |

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

| | | |
|---|--|---|
| ١ | تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف | ✓ |
| ٢ | تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم | × |
| ٣ | من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس | ✓ |
| ٤ | البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة | ✓ |
| ٥ | من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار | ✓ |

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة،،،

| | | |
|---|---|---|
| المملكة العربية السعودية |  وزارة التعليم Ministry of Education | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | | الصف : الخامس الابتدائي |
| الإدارة العامة للتعليم بـ | | |
| مدرسة: | | |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ | | |

| | | | | | |
|----------------|-------|------|-------|-----------------|---|
| اسم الطالب / ة | | الصف | | الدرجة المستحقة | 5 |
|----------------|-------|------|-------|-----------------|---|

| | | | | | | |
|--|---|--|--|-----|--|--|
| السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) : | | | | | | |
| 1. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية يكون مسك المضرب بالقبضة الخلفية بارتفاع الوسط ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 2. | عند أداء تصويب الكرة فوق الرأس مع الارتكاز يكون حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 3. | تتكون مباراة كرة السلة من (2) شوطين زمن كل شوط منها (30) دقيقة ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 4. | عند أداء الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف تكون كتف ذراع اليد الضاربة للأمام أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمروحة المضرب ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 5. | عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الجلوس الوضع أماماً والقدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً ومسك المضرب بأخذه للخلف وراء الرأس ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 6. | عند أداء الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 7. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين ؟. | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 8. | عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 9. | عند أداء مهارة تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الرأس هي ميل أعلى الجذع إلى الخلف قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة ؟. | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |
| 10. | تؤدي مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين . ؟ | | | | | |
| | صح | | | خطأ | | |

| | | |
|---|---|---|
| المملكة العربية السعودية |  وزارة التعليم Ministry of Education | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | | الصف : الخامس الابتدائي |
| الإدارة العامة للتعليم بـ | | |
| مدرسة: | | |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ | | |

| اسم الطالب / ة | الصف | الدرجة المستحقة | 5 |
|----------------|------|-----------------|---|
|----------------|------|-----------------|---|

| السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) : | | | |
|--|---|-----|----|
| 1. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية يكون مسك المضرب بالقبضة الخلفية بارتفاع الوسط ؟ | خطأ | صح |
| 2. | عند أداء تصويب الكرة فوق الرأس مع الارتكاز يكون حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة ؟ | خطأ | صح |
| 3. | تتكون مباراة كرة السلة من (2) شوطين زمن كل شوط منها (30) دقيقة ؟ | خطأ | صح |
| 4. | عند أداء الإرسال المرتفع في الريشة الطائرة من الوقوف تكون كتف ذراع اليد الضاربة للأمام أكثر حتى يتيح مدى واسعا لمرجحة المضرب ؟ | خطأ | صح |
| 5. | عند أداء ضربة الرد الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الجلوس الوضع أماما والقدم اليسرى أماما واليمنى خلفا و مسك المضرب بأخذه للخلف وراء الرأس ؟ | خطأ | صح |
| 6. | عند أداء الضربة المدفوعة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا وكذلك كتف الذراع الضاربة ؟ | خطأ | صح |
| 7. | عند أداء الضربة المقوسة الأمامية في كرة الريشة الطائرة من الوقوف أماما أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين ؟. | خطأ | صح |
| 8. | عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس في كرة الريشة الطائرة تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة ؟ | خطأ | صح |
| 9. | عند أداء مهارة تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الرأس هي ميل أعلى الجذع إلى الخلف قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة ؟. | خطأ | صح |
| 10. | تؤدي مهارة تنطيط الكرة العالية والمنخفضة في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين ؟ | خطأ | صح |

| | | |
|-------------------------------|---------------|------------------------------------|
| اختبار مادة : التربية البدنية | الصف : الخامس | الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ |
| الاسم: | الدرجة | معلم المادة: التوقيع : |

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

| | | | |
|---|--|-----------------------|---------------------------|
| 1 - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من: | (أ) الثبات والحركة | (ب) الثبات | (ج) لاشي مما ذكر |
| 2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم: | (أ) الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً. | (ب) الخلفية | (ج) جميع الاجابات صحيحة |
| 3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في: | (أ) عدة أنشطة رياضية مختلفة | (ب) نشاط رياضي واحد | (ج) جميع الاجابات خاطئة |
| 4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على: | (أ) أرض الملعب | (ب) خارج الملعب | (ج) جميع الإجابات صحيحة |
| 5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية: | (أ) الكربوهيدرات والبروتين | (ب) البروتين فقط | (ج) لاشي مما ذكر |

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

| | |
|---|--|
| 1 | تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف |
| 2 | تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم |
| 3 | من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس |
| 4 | البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة |
| 5 | من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار |

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /

| اختبار مادة : التربية البدنية | الصف : الخامس | الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ |
|-------------------------------|---------------|------------------------------------|
| الاسم: | الدرجة | معلم المادة: التوقيع : |

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

| | | | |
|---|---|------------------------------|----------------------------------|
| 1 - يتم التنطيط في كرة السلة بين اليدين من: | (أ) <u>الثبات والحركة</u> | (ب) <u>الثبات</u> | (ج) <u>لاشي مما ذكر</u> |
| 2 - أثناء أداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم: | (أ) <u>الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً.</u> | (ب) <u>الخلفية</u> | (ج) <u>جميع الاجابات صحيحة</u> |
| 3 - في الرشاقة العامة يؤدي الفرد واجب حركي في: | (أ) <u>عدة أنشطة رياضية مختلفة</u> | (ب) <u>نشاط رياضي واحد</u> | (ج) <u>جميع الاجابات خاطئة</u> |
| 4 - لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة لاعبين جاهزين للعب على: | (أ) <u>أرض الملعب</u> | (ب) <u>خارج الملعب</u> | (ج) <u>جميع الإجابات صحيحة</u> |
| 5- تعمل البطاقة الغذائية على توضيح كمية: | (أ) <u>الكربوهيدرات والبروتين</u> | (ب) <u>البروتين فقط</u> | (ج) <u>لاشي مما ذكر</u> |

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

| | | |
|---|--|---|
| 1 | تؤدي مهارة تنطيط الكرات العالية والمنخفضة في كرة السلة من الوقوف | ✓ |
| 2 | تؤدي مهارة التمريرة المرتدة باليدين من خلال مسك الكرة باليدين أسفل الجسم | × |
| 3 | من العوامل المؤثرة في الرشاقة العمر والجنس | ✓ |
| 4 | البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة | ✓ |
| 5 | من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي تناول وجبة الإفطار باستمرار | ✓ |

انتهت الأسئلة ,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,, معلم المادة /