

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الرابع الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين ؟	-1	الجلوس التربع على الأرض	-2	الجلوس على المقعدة	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	القدرة العضلية	-3	القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	-1	القوة العضلية	-2	القدرة العضلية	-3	السرعة
4.	من الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وحملها ؟	-1	حمل الأشياء من وضع الجلوس	-2	رفع الأشياء من وضع الوقوف	-3	رفع الأشياء من على الأرض
5.	من الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة ؟	-1	بجانب و خلف الكرة	-2	بجانب و أمام الكرة	-3	بجانب الكرة
6.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة ؟	-1	قصيرة من الملعب	-2	كبيرة من الملعب	-3	ضيقه من الملعب
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟	-1	10	-2	12	-3	11
8.	تستخدم مهارة المسكة الخلفية في التنس الأرضي المصغر للضربات ؟.	-1	الخلفية	-2	الأمامية	-3	الجانبية
9.	تؤدي مهارة الإرسال في التنس الأرضي المصغر بمسك المضرب بطريقة ؟.	-1	القارية	-2	الشرقية	-3	الغربية
10.	من مراحل الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ؟ .	-1	الارتكاز	-2	حركة الذراعين و الرجلين	-3	الاقتراب
11.	عند أداء مهارة الضربة الأمامية في التنس الأرضي المصغر يتم تحريك الجسم و المضرب باتجاه للخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى . ؟	-1	الرأس	-2	الصدر	-3	الحوض

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

1-	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته . ؟	صح	-2	خطأ
2-	يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من أمامه . ؟	صح	-2	خطأ
3-	من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل تشير قدم الرّجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركبة الرّجل قليلاً ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يوقف الحكم اللعب . ؟	صح	-2	خطأ
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون الجري الصحيح من أربع حلقات متصلة ؟	صح	-2	خطأ
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟	صح	-2	خطأ
8-	تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف مهارة وقفة المشي (أب - سوجي) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية الطويلة . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة صد الكرة في الريشة الطائرة لصد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) التي دراسته في رياضة التايكوندو ؟

1- أولجل - جيروجي .

2- مومتونج - جيروجي .

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : الرابع الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
نموذج الإجابة		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	1- الجلوس التربع على الأرض	2- الجلوس على المقعدة	3- جميع ما ذكر صحيح	يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين ؟
2.	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟
3.	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟
4.	1- حمل الأشياء من وضع الجلوس	2- رفع الأشياء من وضع الوقوف	3- رفع الأشياء من على الأرض	من الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وحملها ؟
5.	1- بجانب و خلف الكرة	2- بجانب و أمام الكرة	3- بجانب الكرة	من الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة ؟
6.	1- قصيرة من الملعب	2- كبيرة من الملعب	3- ضيقه من الملعب	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة ؟
7.	1- 10	2- 12	3- 11	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟
8.	1- الخلفية	2- الأمامية	3- الجانبية	تستخدم مهارة المسكة الخلفية في التنس الأرضي المصغر للضربات ؟
9.	1- القارية	2- الشرقية	3- الغربية	تؤدي مهارة الإرسال في التنس الأرضي المصغر بمسك المضرب بطريقة ؟
10.	1- الارتكاز	2- حركة الذراعين و الرجلين	3- الاقتراب	من مراحل الوثب الطويل بطريقة القرفصاء . ؟
11.	1- الرأس	2- الصدر	3- الحوض	عند أداء مهارة الضربة الأمامية في التنس الأرضي المصغر يتم تحريك الجسم و المضرب باتجاه للخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى . ؟

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

1-	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته . ؟	صح	-2	خطأ
2-	يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من أمامه . ؟	صح	-2	خطأ
3-	من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل تشير قدم الرّجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركبة الرّجل قليلاً ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يوقف الحكم اللعب . ؟	صح	-2	خطأ
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون الجري الصحيح من أربع حلقات متصلة ؟	صح	-2	خطأ
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟	صح	-2	خطأ
8-	تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف مهارة وقفة المشي (أب - سوجي) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية الطويلة . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة صد الكرة في الريشة الطائرة لصد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) التي دراسته في رياضة التايكوندو ؟

1- أولجل - جيروجي .

2- مومتونج - جيروجي .

تمنياتي لكم بالتوفيق

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444 هـ

اسم الطالب /
رقم الجلوس /

المصحح: التوقيع: المراجع: التوقيع:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- | | |
|-----|---|
| () | 1) تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. |
| () | 2) إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة. |
| () | 3) القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. |
| () | 4) تستخدم مهارة المحاور في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب. |
| () | 5) عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة. |
| () | 6) عند كتم الكرة بأسفل القدم تثني ركلة الرجل التي ستستقبل الكرة. |
| () | 7) عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب. |
| () | 8) تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية. |
| () | 9) تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين. |
| () | 10) في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف. |
| () | 11) يتم جلوس التربيعة على الأرض بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين. |
| () | 12) إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام , وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف. |
| () | 13) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 متر). |
| () | 14) أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي يكون النظر للأعلى. |
| () | 15) تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة , ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها. |
| () | 16) في المسكة الخلفية يتم ثني مفصل رسغ للداخل عند القبض على المضرب. |
| () | 17) في مهارة الإرسال بوجه المضرب يمسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والعالية. |
| () | 18) أثناء أداء مهارة صد الكرة يتم التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه. |
| () | 19) العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء بطينة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء سريعة الانقباض. |
| () | 20) يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً. |

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي
1445/1444 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب /
رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	1) تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
(x)	2) إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.
(x)	3) القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.
(✓)	4) تستخدم مهارة المحاور في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب.
(✓)	5) عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
(✓)	6) عند كتم الكرة بأسفل القدم تثني ركلة الرجل التي ستستقبل الكرة.
(x)	7) عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب.
(x)	8) تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.
(✓)	9) تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
(✓)	10) في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.
(✓)	11) يتم جلوس التربيعة على الأرض بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين.
(✓)	12) إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام , وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف.
(✓)	13) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 متر).
(x)	14) أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي يكون النظر للأعلى.
(✓)	15) تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة , ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها.
(✓)	16) في المسكة الخلفية يتم ثني مفصل رسغ للداخل عند القبض على المضرب.
(x)	17) في مهارة الإرسال بوجه المضرب يمسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والعالية.
(✓)	18) أثناء أداء مهارة صد الكرة يتم التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه.
(x)	19) العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء بطينة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء سريعة الانقباض.
(✓)	20) يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,