

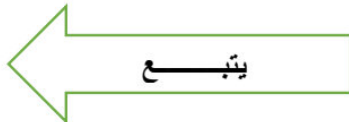
أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : الصف :

10 درجات

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

1	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	()
2	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	()
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	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	()
6	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	()
7	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	()
8	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	()
9	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	()
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()



1	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة و الكرة.						
2	أ	بجانب وخلف	ب	بجانب وأمام	ج	لا شيء مما ذكر
..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.						
3	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
تقاس القوة العضلية عن طريق :						
4	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على						
5	أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر
أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم للاعب إلى قبل لمس الكرة.						
6	أ	الداخل	ب	الخلف	ج	لا شيء مما ذكر
أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى						
7	أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصّباً على عند ركلها.						
8	أ	الكرة	ب	المرمى	ج	جميع ما ذكر صحيح
تستخدم مسكة المضرب للضربات :						
9	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	جميع ما ذكر صحيح
يتم وضع المضرب بشكل على الأرض بصفة مستمرة.						
10	أ	عمودي	ب	جانبى	ج	لا شيء مما ذكر

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

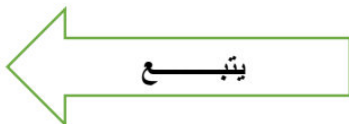
أني الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

١	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	(✓)
٢	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	(✓)
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	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	(✓)
٦	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	(✓)
٧	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	(✓)
٨	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	(✓)
٩	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	(✓)
١٠	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)



موقع واجباتي



١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	أ	بجانب وخلف	ب	بجانب وأمام	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر
٦	أ	الداخل	ب	الخلف	ج	لا شيء مما ذكر
٧	أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
٨	أ	الكرة	ب	المرمى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٩	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	أ	عمودي	ب	جانب	ج	لا شيء مما ذكر



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 هـ

اسم الطالب : النصف :

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

1	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات الأمامية.	()
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 - 40 - 50 متراً.	()
3	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	()
4	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	()
5	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	()
6	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	()
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	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	()
10	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .
2	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	تؤدي الضربة الأمامية من :
3	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	يؤدي الإرسال بوجه المضرب بطريقة:
4	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم
5	أ	للملعب	ب	للسبكة	ج	للخلف	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للـ

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - الإرسال بوجه المضرب - الأمام - وقفة الاستعداد - الضربة الأمامية)

- 1- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة
- 2- في مهارة يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- 3- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى
- 4- في مهارة يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.
- 5- هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات الأمامية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.	(✓)
٣	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	(✓)
٤	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	(✓)
٥	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	(✓)
٦	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	(✓)
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	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	(✓)
١٠	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	(✓)

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	 هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .
٢	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	تؤدي الضربة الأمامية من :
٣	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	يؤدي الإرسال بوجه المضرب بطريقة:
٤	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم
٥	أ	للملعب	ب	للسبكة	ج	للخلف	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للـ

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة - الإرسال بوجه المضرب - الأمام - وقفة الاستعداد - الضربة الأمامية)

- ١- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة**الضربة الأمامية**.....
- ٢- في مهارة**وقفة الاستعداد**.. يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- ٣- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى**الأمام**..... .
- ٤- في مهارة**الإرسال بوجه المضرب**.... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.
- ٥-**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

موقع واجباتي

