

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

اسم الطالب : انصف :

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 : النصف :

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.

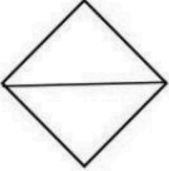


انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي

الصف /

اسم الطالب / ة



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

1-	تعرف السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
2-	تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من ثلاثة مراحل .
3-	تتكون مهارة الجري من حلقات متصلة من الارتكاز و الطيران .
4-	من العوامل المؤثرة فيه عنصر التوافق الوراثة.
5-	تستخدم مهارة المسكة الأمامية للضربات الأمامية .

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الأقرب - انطلق - للأمام - الضربة الأمامية - عمودي

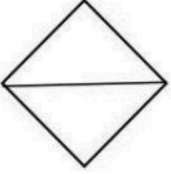
- 1- تؤدي هذه المهارة من الاستعداد
- 2- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي للمعلب .
- 3- عند أداء مهارة الإرسال يتم تحريك المضرب عاليا بشكل على الأرض .
- 4- تتكون مهارة البدء العالي من خطوتين خذ مكانك ،
- 5- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد يكون النظر متجه و نحو الكرة .

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي

الصف /

اسم الطالب / ة



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

✓	1- تعرف السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
×	2- تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من ثلاثة مراحل .
✓	3- تتكون مهارة الجري من حلقات متصلة من الارتكاز و الطيران .
×	4- من العوامل المؤثرة فيه عنصر التوافق الوراثة.
✓	5- تستخدم مهارة المسكة الأمامية للضربات الأمامية .

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الأقرب - انطلق - للأمام - الضربة الأمامية - عمودي

- 1- تؤدي هذه المهارة من الاستعداد **الضربة الأمامية** .
- 2- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي **الأقرب** للمعرب .
- 3- عند أداء مهارة الإرسال يتم تحريك المضرب عاليا بشكل **عمودي** على الأرض .
- 4- تتكون مهارة البدء العالي من خطوتين خذ مكانك ، **انطلق** .
- 5- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد يكون النظر متجه **للأمام** ونحو الكرة .