المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

وزارة التعليم
Ministry of Education

اختبار الفترة الثانية
الصف: رابع ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

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

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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 ـ 40 ـ 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	تؤدى 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.	( )

حصتي
المدرس

السؤال الثاني : اختار/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	الرشاقة	ج	السرعة	
2	تؤدى الضربة الأمامية من :						
	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	
3	يؤدى الإرسال بوجه المضرب بطريقة:						
	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم						
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	
5	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لـ						
	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	

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

(السرعة ـ الإرسال بوجه المضرب ـ الأمام ـ وقفة الاستعداد ـ 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.

حصتي
المدرسية اونلاين

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

Ministry of Education

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 ـ ٤٠ ـ 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	تؤدى 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	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	تؤدى الضربة الأمامية من :						
	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	يؤدى الإرسال بوجه المضرب بطريقة:						
	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم						
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	
٥	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لـ						
	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	

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

(السرعة ـ الإرسال بوجه المضرب ـ الأمام ـ وقفة الاستعداد ـ 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.

حصتي
المدرسية اونلاين

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة منصة سلس

وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: رابع ابتدائي
الزمن: 45 دقيقة
الفترة: الفترة الثانية

الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			١٠ درجات
١- في التمريرة الصدرية، يتم مسك الكرة باليدين عند مستوى:			
(أ) الركبتين	(ب) الصدر	(ج) فوق الرأس	(د) الحوض
٢- ما هو الجزء الذي يجب ألا يلامس الكرة عند مسكها؟			
(أ) أطراف الأصابع	(ب) الإبهام	(ج) راحة اليد (باطن الكف)	(د) الخنصر
٣- تعتبر تمريرة مستوى الكتف في كرة اليد من التمريرات التي تستخدم لـ:			
(أ) المسافات القصيرة والمتوسطة	(ب) دحرجة الكرة على الأرض	(ج) التصويب بالرأس	(د) إيقاف اللعب
٤- تُعَدُّ التمريرةُ بيدٍ واحدةٍ منْ مستوى الكتفِ منْ أكثرِ التمريراتِ استخدامًا في كرةِ اليدِ لأنها:			
(أ) قويةٌ ودقيقةٌ وتقطعُ مسافةً مناسبةً	(ب) بطيئةٌ ويسهُلُ على الخصمِ قطعُها	(ج) تُؤدّى منْ أسفلِ الركبةِ	(د) لا تحتاجُ إلى النظرِ نحوَ الزميلِ
٥- منْ فوائدِ استلامِ الكرةِ بطريقةٍ صحيحةٍ في كرةِ اليدِ:			
(أ) إضاعةُ وقتِ المباراةِ	(ب) المحافظةُ على الكرةِ منَ السقوطِ واستمرارُ اللعبِ	(ج) تعطيلُ هجومِ الفريقِ	(د) إتعابُ الزميلِ الممرِّرِ
٦- عندَ أداءِ التمريرةِ بيدٍ واحدةٍ في كرةِ اليدِ تُرفَعُ الكرةُ إلى مستوى:			
(أ) الركبةِ	(ب) الخصرِ	(ج) القدمِ	(د) الكتفِ
٧- في وقفة الاستعداد الهجومية، يكون وضع الجذع (الظهر):			
(أ) مائلاً للخلف	(ب) مائلاً لليمين	(ج) مائلاً لليسار	(د) مائلاً قليلاً للأمام
٨- أين يجب أن يتجه نظر الطالب أثناء مهارة الاستلام؟			
(أ) إلى أقدام الزميل	(ب) إلى سقف الصالة	(ج) إلى الكرة مباشرة	(د) إلى الجمهور
٩- أثناء تنفيذ التمريرة، يجب أن يتجه نظر الطالب إلى:			
(أ) الأرض	(ب) الكرة	(ج) الزميل (المستقبل)	(د) القدمين
١٠- يتم توزيع ثقل الجسم في وقفة الاستعداد الصحيحة على:			
(أ) كعب القدمين فقط	(ب) قدم واحدة فقط	(ج) كلا القدمين بالتساوي	(د) أصابع القدمين فقط

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يجب ضرب الكرة بقوة عند أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.	( )
٢	المحاورة المنخفضة تستخدم بشكل أساسي لحماية الكرة عند وجود مدافع قريب.	( )
٣	يجب أن تكون الركبتان مفرودتين تماماً ومتصلبتين قبل البدء بالتصويب.	( )

حصتي المدرسية اونلاين

يتبع في الصفحة التالية

#	العبارة	الإجابة
٤	انتشار الأصابع على الكرة يساعد في السيطرة على أكبر مساحة ممكنة منها.	( )
٥	يحمي المهاجمُ الكرةَ بإبقائِها قريبةً من جسمِه في وقفةِ الاستعدادِ.	( )

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات
١	يُسمّى ضمُّ الكفَّيْنِ معاً واحدةً فوقَ الأُخرى قبلَ استقبالِ الكرةِ _____ اليدين.
٢	حركة الذراعين أثناء استقبال الكرة تكون من مفصل _____.
٣	عند التصويب، يجب أن تشير أصابع اليد والرسغ بعد خروج الكرة إلى _____.
٤	للقيام بمهارة الاستلام بشكل صحيح، يجب أن تكون أصابع اليدين _____ لاستيعاب حجم الكرة.
٥	تتحدَّدُ وِجهةُ الكرةِ بعدَ ملامستِها بمقدارِ _____ الساعدينِ بالنسبةِ إلى الأرضِ.

نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: رابع ابتدائي
الزمن: 45 دقيقة
الفترة: الفترة الثانية

الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:				١٠ درجات
١- في التمريرة الصدرية، يتم مسك الكرة باليدين عند مستوى:				
(أ) الركبتين	(ب) الصدر	(ج) فوق الرأس	(د) الحوض	
٢- ما هو الجزء الذي يجب ألا يلامس الكرة عند مسكها؟				
(أ) أطراف الأصابع	(ب) الإبهام	(ج) راحة اليد (باطن الكف)	(د) الخنصر	
٣- تعتبر تمريرة مستوى الكتف في كرة اليد من التمريرات التي تستخدم لـ:				
(أ) المسافات القصيرة والمتوسطة	(ب) دحرجة الكرة على الأرض	(ج) التصويب بالرأس	(د) إيقاف اللعب	
٤- تُعَدُّ التمريرةُ بيدٍ واحدةٍ منْ مستوى الكتفِ منْ أكثرِ التمريراتِ استخدامًا في كرةِ اليدِ لأنها:				
(أ) قويةٌ ودقيقةٌ وتقطعُ مسافةً مناسبة	(ب) بطيئةٌ ويسهُلُ على الخصمِ قطعُها	(ج) تُؤدّى منْ أسفلِ الركبةِ	(د) لا تحتاجُ إلى النظرِ نحوَ الزميلِ	
٥- منْ فوائدِ استلامِ الكرةِ بطريقةٍ صحيحةٍ في كرةِ اليدِ:				
(أ) إضاعةُ وقتِ المباراةِ	(ب) المحافظةُ على الكرةِ منَ السقوطِ واستمرارُ اللعبِ	(ج) تعطيلُ هجومِ الفريقِ	(د) إتعابُ الزميلِ الممرِّرِ	
٦- عندَ أداءِ التمريرةِ بيدٍ واحدةٍ في كرةِ اليدِ تُرفَعُ الكرةُ إلى مستوى:				
(أ) الركبةِ	(ب) الخصرِ	(ج) القدمِ	(د) الكتفِ	
٧- في وقفة الاستعداد الهجومية، يكون وضع الجذع (الظهر):				
(أ) مائلاً للخلف	(ب) مائلاً لليمين	(ج) مائلاً لليسار	(د) مائلاً قليلاً للأمام	
٨- أين يجب أن يتجه نظر الطالب أثناء مهارة الاستلام؟				
(أ) إلى أقدام الزميل	(ب) إلى سقف الصالة	(ج) إلى الكرة مباشرة	(د) إلى الجمهور	
٩- أثناء تنفيذ التمريرة، يجب أن يتجه نظر الطالب إلى:				
(أ) الأرض	(ب) الكرة	(ج) الزميل (المستقبل)	(د) القدمين	
١٠- يتم توزيع ثقل الجسم في وقفة الاستعداد الصحيحة على:				
(أ) كعب القدمين فقط	(ب) قدم واحدة فقط	(ج) كلا القدمين بالتساوي	(د) أصابع القدمين فقط	

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يجب ضرب الكرة بقوة عند أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.	(✗)
٢	المحاورة المنخفضة تستخدم بشكل أساسي لحماية الكرة عند وجود مدافع قريب.	(✓)
٣	يجب أن تكون الركبتان مفرودتين تماماً ومتصلبتين قبل البدء بالتصويب.	(✗)

حصتي المدرسية اونلاين

يتبع في الصفحة التالية

#	العبارة	الإجابة
٤	انتشار الأصابع على الكرة يساعد في السيطرة على أكبر مساحة ممكنة منها.	(✓)
٥	يحمي المهاجمُ الكرةَ بإبقائِها قريبةً من جسمِه في وقفةِ الاستعدادِ.	(✓)

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:	٥ درجات
١	يُسمّى ضمُّ الكفَّيْنِ معاً واحدةً فوقَ الأُخرى قبلَ استقبالِ الكرةِ _____ اليدين. الإجابة: تشبيك
٢	حركة الذراعين أثناء استقبال الكرة تكون من مفصل _____. الإجابة: الكتف
٣	عند التصويب، يجب أن تشير أصابع اليد والرسغ بعد خروج الكرة إلى _____. الإجابة: السلة
٤	للقيام بمهارة الاستلام بشكل صحيح، يجب أن تكون أصابع اليدين _____ لاستيعاب حجم الكرة. الإجابة: متباعدة
٥	تتحدَّدُ وِجهةُ الكرةِ بعدَ ملامستِها بمقدارِ _____ الساعدينِ بالنسبةِ إلى الأرضِ. الإجابة: زاوية

حصتي
المدرسية اونلاين