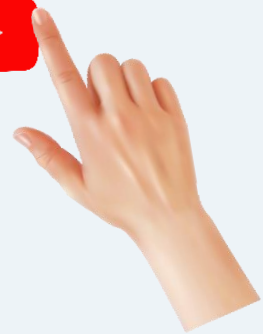


تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



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.	1- الجلوس الترتيب 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

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		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.	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 ركلة 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 رسيغ للداخل عند القبض على المضرب. |
| () | 17) في مهارة الارسال 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. |

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,