|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | **المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس**  |
| وزارة التعليم | الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب ) |
| 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 : |
|  |  يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين ؟ |
| 1- | الجلوس التربيع على الأرض  | 2- | الجلوس على المقعدة  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  | - |  |
|  | تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟ |
| 1- | اللياقة القلبية التنفسية  | 2- | القدرة العضلية  | 3- | القوة العضلية  |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ |
| 1- | القوة العضلية | 2- | القدرة العضلية | 3- | السرعة  |  |  |
|  | من الأوضاع الصحيحة لرقع الأشياء وحملها ؟ |
| 1- | حمل الأشياء من وضع الجلوس  | 2- | رفع الأشياء من وضع الوقوف  | 3- | رفع الأشياء من على الأرض  |  |  |
|  | 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  |  |  |
|  | تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة. ؟  |
| 1- | قصيرة من الملعب  | 2- | كبيرة من الملعب  | 3- | ضيقه من الملعب  |  |  |
|  | تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن........... لاعبا ؟  |
| 1- |  10  | 2- | 12  | 3- | 11  |  |  |
|  | تستخدم مهارة المسكة الخلفية في التنس الأرضي المصغر للضربات .؟ |
| 1- | الخلفية  | 2- | الأمامية  | 3- | الجانبية  |  |  |
|  | تؤدى 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** . ؟ |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 2- | **يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من أمامه** .؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 3- | **من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل تشير قدم الرٍّجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركبة الرٍّجل قليلاً** ؟ |
| 1- | صح  | 2- | خطأ  |  |  |  |  |
| 4- | **لا تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يوقف الحكم اللعب**. ؟ |
| 1- | صح | 2-  | خطأ |  |  |  |  |
| 5- | **تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب** . ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 6- | يتكون الجري الصحيح من أربع حلقات متصلة ؟  |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 7- | **لا تلعب مباريات** التنس الأرضي المصغر **بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟** |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 8- | **تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من أربع مراحل ؟**  |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 9- | **تعرف مهارة وقفة المشي ( آب – سوجي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية الطويلة . ؟**  |
| 1- | **صح** | **2-** | **خطأ** |  |  |  |  |
| 10- | **عند أداء مهارة صد الكرة في الريشة الطائرة لصد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب ؟** |
| 1- | **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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتـــــــــــرة :** **الزمـــــــــــــــن :**  |

|  |
| --- |
| D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
|  **أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس انتساب الفصل الدراسي الأول (خامس ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ** |
| **اسم الطالب/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

السؤال الأول:

**A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **(1** | **تبدأ مهارة التسلق بسحب الجسم لأسفل مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب** | **( )** |
| **(2** | **تتم حركة الصعود على درج في المراحل الأولى بوضع إحدى القدمين على درجة السلم** | **( )** |
| **(3** | **القدرة العضلية هي قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.**  | **( )** |
| **(4** | **يكون الاقتراب لتمرير الكرة بالقدم الخارجي في الاتجاه المعاكس.**  | **( )** |
| **(5** | **تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في حالة الهجوم الفردي.**  | **( )** |
| **(6** | **عند كتم الكرة بباطن القدم تحرك القدم المؤدية للمهارة للخارج مع ثني الركبة قليلاً.**  | **( )** |
| **(7** | **في بداية المنافسة يتم اجراء القرعة بين الفريقين بقطعة قماش.**  | **( )** |
| **(8** | **أثناء أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.**  | **( )** |
| **(9** | **في الضربة الخلفية يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب الارتكاز عن الأرض** | **( )** |
| **(10** | **تبدأ الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض.**  | **( )** |

**11) يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل. ( )**

**12) في مهارة البدء المنخفض تنخفض ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية 90 درجة. ( )**

**13) عند الأمر بوضع ( استعد ) على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير , اتخاذ وضع الاستعداد الكامل. ( )**

**14) في الضربة الطائرة تسحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً. ( )**

**15) تعد الضربة الساقطة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس. ( )**

**16) تستخدم مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى , والتمرير لمسافات طويلة. ( )**

**17) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ) . ( )**

**18) في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى. ( )**

**19) في مهارة الصد من أسفل إلى أعلى يستدير مشط قدم الرجل اليمنى ( الخلفية ) للخارج بزاوية 30 درجة. ( )**

**20) عند وصول الرجل اليمنى للأمام تظل ركبتها مثنية مع مد ركبة الرجل الخلفية ( اليسرى ). ( ✓ )**

**انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**