|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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/**