|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:** | | |
| **( أ ) الكتفين** | **( ب ) المرفقين** | **( ج ) لاشي مما ذ كر** |
| **2 – في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء:** | | |
| **( أ ) المرفقين بالقرب من الجسم .** | **( ب ) الجذع** | **( ج ) جميع الاجابات صحيحة** |
| **3 – يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب:** | | |
| **( أ ) خمسة لاعبين** | **( ب ) أربعة لاعبين** | **( ج ) جميع الاجابات خاطئة** |
| **4 – تؤدى مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:** | | |
| **( أ ) وقفة الاستعداد** | **( ب ) مسك الكرة** | **( ج) جميع الإجابات صحيحة** |
| **5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:** | | |
| **( أ ) أسفل الكرة مباشرة** | **( ب) أعلى الكرة** | **( ج ) للخلف** |
| **6 – يتم منح الكرة القوة من خلال ميل الجذع قليلاً للأمام :** | | |
| **( أ ) خلف الكرة .** | **( ب) أمام الكرة.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **7 – في مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم:** | | |
| **( أ ) الأمامية .** | **( ب) الخلفية.** | **( ج ) جميع الإجابات صحيحة** |
| **8 – من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة:** | | |
| **( أ ) مسك الكرة .** | **( ب) الجري.** | **( ج ) الوقوف.** |
| **9 – تعتبر وقفة الاستعداد من المهارات:** | | |
| **( أ ) الأولية في كرة السلة .** | **( ب) الغير أولية.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **10 – أثناء مسك الكرة تكون عضلات الجسم متراخية وخصوصاً:** | | |
| **( أ ) الذراعين والركبتين .** | **( ب) الذراعين فقط.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **يعتبر مسك الكرة الأساس للبدء بعملية الهجوم في كرة السلة** |  |
| **2** | **تعتبر مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من أكثر أنواع التمرير استخداماً** |  |
| **3** | **المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد** |  |
| **4** | **الرشاقة هي: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء** |  |
| **5** | **في قانون كرة السلة يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض مسطحة صلبة** |  |
| **6** | **التصويب : هو عملية رمي الكرة لاتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة** |  |
| **7** | **الخضروات : لاينصح بالإكثار من تناول بعض انواع الخضروات وتكرارها بشكل يومي** |  |
| **8** | **اللحوم المصنعة والحيوانية : تسبب اللحوم المصنعة الكثير من الامراض ولذلك لا ينصح بتناولها على الإطلاق** |  |
| **9** | **الاطعمة المعلبة : تكمن المشكلة في المواد المضافة إليها لحفظها وعدم تلفها لفترة طويلة فتجعلها ضارة بالصحة** |  |
| **10** | **من توصيات منظمة الصحة العالمية : خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع أو الطاهي أو المستهلك إلى الأغذية أو المشروبات** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**



**المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**الصف : رابع**

**الفترة : الثانية**

**الزمن : ساعة**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمكة المكرمة**

**مدرسة فاطمة بنت عبدالملك الابتدائية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثالث ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | |
| **اسم الطالبـة : رقم الجلوس/** | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجعة:** | **التوقيع:** |

**ــــــــــ**

**20**

**السؤال الأول :**

**اختار الإجابة الصحيحة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 – يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع :** | | | | | | | |
| **( أ ) الكتفين** | | | | **( ب ) المرفقين** | | **( جـ ) لركبة** | **( د ) لاشي مما ذ كر** |
| **2 – في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء :** | | | | | | | |
| **( أ ) المرفقين بالقرب من الجسم** | | | | | **( ب ) الجذع** | **( جـ ) الصدر** | **( د ) لاشي مما ذ كر** |
| **3 – يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب :** | | | | | | | |
| **( أ ) خمسة لاعبين** | | | **( ب ) أربعة لاعبين** | | | **( ج ) ثمانية لاعبين** | **( د ) جميع الاجابات خاطئة** |
| **4 – تؤدي مهارة التمرير الصدرية في كرة السلة من خلال :** | | | | | | | |
| **( أ ) وقفة الاستعداد** | | **( ب ) مسك الكرة** | | | | **( ج ) اللكمة المستفيمة** | **( د ) جميع الاجابات صحيحة** |
| **5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة من خلال :** | | | | | | | |
| **( أ ) اسفل الكرة مباشرة** | **( ب ) اعلى الكرة** | | | | | **( ج ) للخلف** | **( د ) جميع الاجابات صحيحة** |
| **6 – يتم منح الكرة القوة من خلال ميل الجذع قليلَا للأمام :** | | | | | | | |
| **( أ ) خلف الكرة** | | | | **( ب ) امام الكرة** | | **( جـ ) يمين الكرة** | **( د ) لاشي مما ذ كر** |
| **7 – في مهارة التمرير الصدرية في كرة السلة يتم نقل وزن الجسم على القدم :** | | | | | | | |
| **( أ ) الأمامية** | | | | | **( ب ) الخلفية** | **( جـ ) اليسرى** | **( د ) لاشي مما ذ كر** |
| **8 – من اهم النقاط التعليمية للكمة الامامية بالذراع اليمنى واليسرى :** | | | | | | | |
| **( أ ) ثني ركبة الرجل الامامية** | | | **( ب ) مد ركبة الرجل خلفية** | | | **( ج ) مد ركبة الرجل الامامية** | **( د ) استقامة الظهر والنظر للأمام** |
| **9 – عند تنطيط الكرة اليد يكون التنطيط بمفصل :** | | | | | | | |
| **( أ ) الاصابع** | | **( ب ) رسغ اليد** | | | | **( ج ) المرفق** | **( د ) جميع الاجابات خاطئة** |
| **10- من الألعاب الرياضية التي تنمي القدرة العضلية هي :** | | | | | | | |
| **( أ ) كرة القدم** | **( ب ) رمي الرمح** | | | | | **( ج ) كرة الطائرة** | **( د ) جميع الاجابات صحيحة** |

**السؤال الثاني :**

**ـــــــــــ**

**20**

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة** |  |
| **2** | **يحق للاعب كرة اليد ان يمشي بالكرة اكثر من ثلاث خطوات** |  |
| **3** | **الضربة الامامية بوجه وظهر المضرب هي ضربة امامية دفاعية** |  |
| **4** | **يعتبر مسك الكرة الأساس بعملية الهجوم في كرة السلة** |  |
| **5** | **الرشاقة هي سرعة تغير أوضاع الجسم او تغير الاتجاه على الأرض او في الهواء** |  |
| **6** | **المحاورة هي كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاة واحد** |  |
| **7** | **يجب ان تلبي الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة وان توفر مجموعة متنوعة من الأغذية** |  |
| **8** | **يجب ان تكون ساحة اللعب من ارض مسطحة صلبة خالية من العوائق** |  |
| **9** | **يتكون كل فريق من عشرة لاعبين خمسة داخل الملعب وخمسة على دكة الاحتياط** |  |
| **10** | **قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة من اجل عملية الانقباض العضلي** |  |

**انتهت الأسئلة ,,,**

**أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,**

**معلمة المادة / رمزيه صويلح القرشي**