|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمالإدارة العامة للتعليم بمنطقةمكتب التعليممدرسة | a.png |  المـــادة : تربية بدنيةالصـف : رابع ابتدائيالفتـــــــــــرة : الزمـــــــــــــــن :  |

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

 |
| أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ |
| اسم الطالب/ة:  |

السؤال الأول:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1ـ | يتم نقل الأكسجين بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة. |  ( )  |
| 2ـ | القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة , وتعرف بأنها قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. |  ( )  |
| 3ـ | تؤدى مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي بالاقتراب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة. |  ( )  |
| 4ـ | في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة. |  ( )  |
| 5ـ | تستخدم مهارة الجري بوجه القدم الأمامي في حال وجود مساحة كبيرة في الملعب. |  ( )  |
| 6ـ | أثناء تمرير الكرة بلوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض. |  ( )  |
| 7ـ |  من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر القوة العضلية. |  ( )  |
| 8ـ | في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة. |  ( )  |
| 9ـ | أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ويتم ثني ركبة الرجل قليلاً |  ( )  |
| 10ـ | أثناء التصويب على المرمى بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة. |  ( )  |
| 11ـ | في مهارة التصويب على المرمى يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض. |  ( )  |
| 12ـ | مدة المباراة في كرة القدم تسعون دقيقة مقسمة على شوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة. |  ( )  |
| 13ـ | أثناء التبديلات يقدر حكم المباراة زمن التعويض عن أي وقت ضائع خلال أي شوط. |  ( )  |
| 14ـ | في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة. |  ( )  |
| 15ـ | تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما بما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم حارس المرمى. |  ( )  |
| 16ـ | أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتحرك الذراعان كما في الجري العادي , ويكون النظر نحو الكرة. |  ( )  |
| 17ـ | تكون الكرة خارج الملعب عندما يوقف الحكم اللعب. |  ( )  |
| 18ـ | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ( 5 ) سم. |  ( )  |
| 19ـ | وقفة المشي ( أب – سوجي ) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة. |  ( )  |
| 20ـ | تتكون مهارة الجري الصحيح في ألعاب القوى من ثلاث حلقات متصلة.  |  ( )  |

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

|  |
| --- |
| 1ـ ................. هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي |
|  ( أ ) اللياقة القلبية التنفسية. |  ( ب ) السرعة. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 2ـ ..................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. |
|  ( أ ) الرشاقة. |  ( ب ) السرعة. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 3ـ عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة ................. الكرة. |
|  ( أ ) خلف. |  ( ب ) أمام. |  ( ج ) جانب وخلف. |
| 4ـ يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين ...................... . |
|  ( أ ) القائمين وتحت العارضة |  ( ب ) القائم. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 5ـ .................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. |
|  ( أ ) المرونة. |  ( ب ) القوة العضلية. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 6ـ يتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة من ................... متراً. |
|  ( أ ) 30ـ 40 ـ 50 |  ( ب ) 30 ـ 50 ـ 60 |  ( ج ) 20 ـ 30 |
| 7ـ تقاس القوة العضلية عن طريق قوة ........................................ . |
|  ( أ ) عضلات الذراعين. |  ( ب ) الحزام الصدري. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 8ـ تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات ............... . |
|  ( أ ) الخلفية. |  ( ب ) الأمامية. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 9ـ في المسكة الأمامية تقبض راحة اليد على ............... يد المضرب ( العنق ). |
|  ( أ ) نهاية. |  ( ب ) بداية. |  ( ج ) وسط. |
| 10ـ تعتبر السرعة عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات............. . |
|  ( أ ) الطويلة. |  ( ب ) القصيرة. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 11ـ تكون المسافة بين الإبهام والسبابة.................... عند القبض على المضرب. |
|  ( أ ) مناسبة. |  ( ب ) قويــة. |  ( ج ) لاشي ء مما ذكر. |
| 12ـ يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد .......... الكرة. |
|  ( أ ) لصد. |  ( ب ) لضرب. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 13ـ يكون وضع المضرب بشكل ................ على الأرض بصفة مستمرة. |
|  ( أ ) عمودي. |  ( ب ) أفقي. |  ( ج ) للأعلى. |
| 14ـ تستخدم المسكة الخلفية للضربات .............. . |
|  ( أ ) الأمامية. | ( ب ) الخلفية. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 15ـ عند القبض على المضرب يتم ثني مفصل رسغ اليد ............... . |
|  ( أ ) للداخل. |  ( ب ) للخارج. |  ( ج ) للأعلى. |
| 16ـ أثناء أداء وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً ................ . |
|  ( أ ) للخلف. |  ( ب ) للأمام. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 17ـ يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى ................ . |
|  ( أ ) الأمام. |  ( ب ) للخلف. |  ( ج ) عالياً |
| 18ـ في الضربة الأمامية يوضع رأس المضرب في مستـــــــوى ................... . |
|  ( أ ) الصدر. |  ( ب ) الحوض. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 19ـ في الإرسال بوجه المضرب يتم مسك المضرب بين قبضة الضربة .............................. . |
|  ( أ ) الأمامية والخلفية. |  ( ب ) العالية. |  ( ج ) الجانبية. |
| 20ـ أثناء صد الكرة في التنس تتحرك القدمان مع حركة .......................... للكرة. |
|  ( أ ) الطيران. |  ( ب ) الذراع الضاربة |  ( ج ) لاشي ء مما ذكر. |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

 معلم/ة المادة:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| المدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب / ة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40  |
| المصحح |  | التوقيع |  |
| المراجع |  | التوقيع |  |

يتبع

|  |
| --- |
| السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة : 30 /  |
|  |  من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟ |
| 1- | القوة العضلية  | 2- | التركيب الجسمي  | 3- | جميع ما ذكر صحيح  | - |  |
|  | هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟ |
| 1- | الرشاقة  | 2- | السرعة  | 3- | المرونة  |  |  |
|  | عند أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم يتجه مشط القدم الراكلة إلى ........ ويثبت مفصل القدم على الأرض ؟ |
| 1- | أوسط  | 2- | أعلى  | 3-  | أسفل  |  |  |
|  | عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم توضع القدم الثابتة .................. ؟ |
| 1- | بجانب وخلف الكرة  | 2- | بجانب و جانب الكرة  | 3-  | بجانب و أمام الكرة  |  |  |
|  | تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة مساحة كبيرة من الملعب ؟  |
| 1- | تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي  | 2- | الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي | 3-  | كتم الكرة بباطن القدم  |  |  |
|  | عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تسحب الرجل ............. بمجرد لمس الكرة للقدم حتى لا ترتد و تستقر بالكامل تحت الرجل ؟  |
| 1- | قليلا  | 2- |  كثير  | 3- | لا شيء  |  |  |
|  | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأر ض أو في الهواء؟  |
| 1- | الرشاقة  | 2- | المرونة  | 3- | التوافق  |  |  |
|  | هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟ |
| 1- | الاتزان  | 2- | السرعة  | 3- | المرونة  |  |  |
|  | تستخدم مهارة المسكة الأمامية في كرة الطاولة للضربات ؟  |
| 1- | الأمامية  | 2- | الخلفية  | - | جميع ما ذكر صحيح  |  |  |
| 10.  | عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر متجها ......... و نحو الكرة مع مسك المضرب دون تصلب و الرأس لأعلى ؟  |
| 1- | للجانب  | 2- | للأمام  | 3- | للخلف  |  |  |
| 11- | عند أداء مهارة الضربة الأمامية في كرة الطاولة يكون وضع رأس المضرب في .......... مع ثني مفصلي الركبتين و سند المضرب على اليد الحرة ؟ |
| 1- | مستوى الصدر  | 2- | مستوى الحوض  | 3- | مستوى الرأس  |  |  |
| 12 | تتكون مهارة البدء العالي في ألعاب القوى من مراحل ؟ |
| 1- | خذ مكانك – انطلق  | 2- | خذ مكانك - استعد – انطلق  | 3- | استعد - انطلق  |  |  |
| 13 |  تتكون مهارة الجري الصحيح في ألعاب القوى من ........... حلقات متصلة ؟ |
| 1- | 3 | 2- | 4  | 3- | 5  |  |  |
| 14 | تتكون مهارة الوثب الطويل بالطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من ........ مراحل ؟ |
| 1- | 3 | 2- | 4 | 3- | 5 |  |  |
| 15 | ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟ |
| 1- | الكاراتيه | 2- | الجودو | 3- | التايكوندو  |  |  |

 8 /

السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تكون مدة المباراة ( 90 ) دقيقة مقسمة على شوطين متساويين . |  |
| 2 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال . |  |
| 3 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ( 5 ) سم .  |  |
| 4 | وقفة المشي ( أب – سوجي ) من التحرك للأمام ابالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة  |  |

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

 2 /

1. عدد/ي أنواع الوقفات ؟

1-................................

2- .................................

انتهت الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 1446 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 السعوديةوزارة التعليمالإدارة العامة للتعليم بمنطقةمكتب التعليممدرسة |  |  المـــادة : الصـف : الفتـــــــــــرة : الزمـــــــــــــــن :  |

|  |
| --- |
|   |

 |
| أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ |
| اسم الطالب/ رقم الجلوس/  |
| المصحح: | التوقيع: | المراجع: | التوقيع: |

السؤال الأول:

A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) 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 المحاورة 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 تثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.  | ( ) |
| (7 | عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب.  | ( ) |
| (8 | تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.  | ( ) |
| (9 | تؤدى 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 التربيع 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 ثابته عند لعبها. ( )

16) في المسكة الخلفية يتم ثني مفصل رسغ 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 بطيئة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء سريعة الانقباض. ( )

20) يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً. ( )

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