**المملكة العربية السعودية الــمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الـصف : الرابع ابتدائي**

**الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :**

**مدرسة .................**

**أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب/ــة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 5 |

3

ضع/ي علامة (**🗸**)أمام العبارة الصحيحة وعلامة(**×**) أمام العبارة الخاطئة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | **تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.** | ( ) |
| 2) | **تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.** | ( ) |
| 3) | **في مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف يتم ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.** | ( ) |
| 4) | **تعتبر مهارة استلام الكرة من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.** | ( ) |
| 5) | **يتم أداء تنطيط الكرة بيد واحدة بمفصل رسغ اليد.** | ( ) |
| 6) | **ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 متر , وعرضه 20 متر.** | ( ) |

2

**اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – .......................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.** | | |
| **( أ ) القوة العضلية.** | **( ب ) الشبكة.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **2 – .................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** | | |
| **( أ ) التوافق .** | **( ب ) السرعة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح .** |
| **3 – يدور الجذع في مهارة التمرير بيد واحدة حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور ...................... .** | | |
| **( أ ) الأرض.** | **( ب ) الوثب.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح .** |
| **4 ـ يبدأ وقت اللعب في كرة اليد مع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الارسال ................. .** | | |
| **( أ ) الأولى.** | **( ب ) الثانية.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |

**انتهت الأسئلة**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،**

**معلم/ــة المادة.**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

**أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: الرابع ابتدائي** |

**1 ــــ ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **تتم في مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف في كرة اليد ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.** |  |
| **2** | **تؤدى مهارة استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر في كرة اليد من الوقوق.** |  |
| **3** | **أثناء أداء مهارة تنطيط الكرة بيد واحدة تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه أفقي.** |  |
| **4** | **من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في لاعبين كرة اليد استلام الكرة في أي موقف.** |  |
| **5** | **من فوائد استعمال المسكة الجيدة للمضرب إعطاء قوة أكبر في الضربة الساحقة.** |  |

**2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 ـ تقاس القوة العضلية عن طريق :** | | |
| ( أ ) **قوة عضلات الذراعين.** | **( ب ) الحزام الصدري.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **2 – يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:** | | |
| **( أ ) الجري مع تغيير الاتجاه.** | **( ب ) الوقوف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **3ـ في مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف يميل أعلى الجذع ويكون النظر:** | | |
| **( أ ) نحو الكرة والزميل.** | **( ب ) للأسفل.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **4 – تؤدى مهارة تنطيط كرة اليد بيد واحدة عن طريق:** | | |
| **( أ ) مفصل رسغ اليد.** | **( ب ) الكتف.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5 ــ يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات:** | | |
| **( أ ) الريشة الطائرة .** | **( ب ) كرة القدم.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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** |

**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** |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الرابع الابتدائي |
| الإدارة العامة للتعليم بـ |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **……...........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول: اختار / ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** | | | | | | | | |
|  | **عند أداء تنطيط بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه أفقي .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف تنقل اليدان الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية . ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تعتبر مهارة استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توفرها في اللاعبين .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يراعى توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلا للخلف .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد الممسكة للمضرب.؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **الإرسال المنخفض هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب في الريشة الطائرة هي من الضربات الدفاعية .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **يعد مسك المضرب في الريشة الطائرة الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية والخلفية والرافعة) .؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تلعب مباريات الريشة الطائرة بشكل فردي أو زوجي ب 5 لاعبين.؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
| **10-** | **عند أداء مهارة المحاورة بالكرة في كرة اليد يراعى ان يكون من الوقوف الوضع اماما وثقل الجسم موزع على القدمين؟** | | | | | | | |
|  |  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |