**المملكة العربية السعودية الـمـــادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الـصف : الرابع الابتدائي**



**الإدارة العامة التعليم بــ الـــزمن :**

**مدرسة .................**

**اختبار نهائي ( انتساب ) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هــ**

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

16

**السؤال الأول : ضع علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق .** |  |
| **2-** | **يعتبر استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.** |  |
| **3-** | **عند أداء تنطيط كرة بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.** |  |
| **4-** | **يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب )الأمامية والخلفية والرافعة(** |  |
| **5-** | **عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً للخلف .** |  |
| **6-** | **تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد الممسكة للمضرب .** |  |
| **7-** | **الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة.** |  |
| **8-** | **الضربة الأمامية بوجه المضرب في كرة الريشة الطائرة هي الضربة الأمامية الهجومية.** |  |
| **9-** | **تؤدى الضربة الأمامية بظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الدفاعية .** |  |
| **10-** | **تبدأ الدحرجة الخلفية المتكورة في الجمباز من وضع الرقود والذراعين عالياً باتساع الصدر والرأس على استقامة الجذع .** |  |
| **11-** | **يبدأ الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .** |  |
| **12-** | **( الوضع المستقيم) في الجمباز هو الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة .** |  |
| **13-** | **( الوضع المنحنى ) في الجمباز هو الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنياً بشدة .** |  |
| **14-** | **تسمى السقطة الخلفية في الجودو بـ ( أوشيرو – أوكيمي ) .** |  |
| **15-** | **من أهم الأخطاء الشائعة في السقطة الجانبية اصطدام الرأس بالبساط .** |  |
| **16-** | **عند أداء الدحرجة المتكورة في الجمباز يراعى ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة .** |  |

24

**السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟**

**يتبع**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **عند أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف في اليد تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ............... مائلة إلى الاتجاه ) المائل العالي (** | | | | | |
| **أ- ثابتة** | | **ب - متحركة** | | | **ج - جامدة** |
| **2- تؤدى استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر في كرة اليد من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى نصف خطوة.......... .** | | | | | |
| **أ- للخلف** | | **ب- للأمام** | | | **ج – للجانب** |
| **3- يؤدى التنطيط بيد واحدة في كرة اليد بمفصل ..............اليد.** | | | | | |
| **أ – مرفق** | **ب - كف** | | | | **ج - رسغ** |
| **4- من الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة في كرة الريشة الطائرة تعطي ....... أكبر في الضربة الساحقة .** | | | | | |
| **أ- قوة** | | | **ب - ضعف** | | **ج – لا شيء** |
| **5- عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الريشة الطائرة يتم اتخاذ وضع الوقوف فتحاً ، وتكون القدمان باتساع ........ مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.** | | | | | |
| **أ - الصدر** | | | **ب - الكتفين** | | **ج - الحوض** |
| **6- عند أداء المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة يكون مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب ...... على الأرض.** | | | | | |
| **أ - أفقي** | | **ب - مائل** | | **ج - عمودي** | |
| **7- عند أداء الإرسال المنخفض في كرة الريشة الطائرة يكون الجزء العلوي من رأس المضرب .......... عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.** | | | | | |
| **أ – منخفض** | | **ب- مرتفع** | | **ج – متوسط** | |
| **8- عند أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة إلى ............. قليلاً.** | | | | | |
| **أ – الأمام** | | **ب - الخلف** | | **ج - الجانب** | |
| **9- عند أداء الضربة الأمامية ظهر المضرب في كرة الريشة الطائرة يتم نقل رأس المضرب في اتجاه .......... وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم.** | | | | | |
| **أ - رأس اللاعب** | | **ب – الشبكة** | | **ج – الريشة** | |
| **10- تؤدى الوقوف على الرأس في الجمباز من وضع مقدمة الرأس على الأرض ، بحيث تشكل مع اليدين ........ متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.** | | | | | |
| **أ – مثلثا** | | **ب - مربعا** | | **ج – مستطيلا** | |
| **11- عند أداء الدحرجة الخلفية المتكورة في الجمباز تثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً ............... .** | | | | | |
| **أ – للخلف** | | **ب - للأمام** | | **ج – للجانب** | |
| **12- الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنياً بزاوية ( 90 ) درجة .** | | | | | |
| **أ – الوضع المستقيم** | | **ب - الوضع المتكور** | | **ج – الوضع المنحنى** | |

**انتهت الأسئلة ..... معلم/ــة 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 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**