

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة
مدرسة :

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الرابع ابتدائي لعام 1447هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	()
2-	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	()
3-	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 م).	()
4-	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	()
5-	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	()
6-	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	()
7-	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	()
8-	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	()
9-	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	()
10	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	()

يستبعد



السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

10 درجات

1	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				
أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.
2	تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة و الكرة.				
أ	بجانب وخلف	ب	بجانب و أمام	ج	لا شيء مما ذكر.
3	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.
4	تقاس القوة العضلية عن طريق :				
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
5	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على				
أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر.
6	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم للاعبة إلى				
أ	الداخل	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر.
7	أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى				
أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
8	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصّباً على				
أ	الكرة.	ب	المرمى .	ج	جميع ما ذكر صحيح.
9	تستخدم مسكة المضرب للضربات :				
أ	الأمامية.	ب	الخلفية.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
10	يتم وضع المضرب بشكل على الأرض بصفة مستمرة.				
أ	عمودي	ب	جانبى	ج	لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة
مدرسة :

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الرابع ابتدائي لعام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	(✓)
٢-	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	(✓)
٣-	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	(✓)
٤-	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	(✓)
٥-	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	(✓)
٦-	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	(✓)
٧-	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	(✓)
٨-	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	(✓)
٩-	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	(✓)
١٠-	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)



موقع منهجي
mnhaji.com



السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١٠ درجات

١	 هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				
أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.
٢	تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة و الكرة.				
أ	بجانب وخلف	ب	بجانب و أمام	ج	لا شيء مما ذكر.
٣	 هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :				
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٥	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على				
أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر.
٦	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم للاعبة إلى				
أ	الداخل	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر.
٧	أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى				
أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
٨	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصّباً على				
أ	الكرة.	ب	المرمى .	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٩	تستخدم مسكة المضرب للضربات :				
أ	الأمامية.	ب	الخلفية.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
١٠	يتم وضع المضرب بشكل على الأرض بصفة مستمرة.				
أ	عمودي	ب	جانبى	ج	لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الأول للصف رابع ابتدائي لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول:

أ-ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء .	()
2-	الجلوس الخاطئ يؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية .	()
3-	تقام المباراة في كرة القدم على مدار شوطين متساويين لمدة 45 دقيقة لكل منهما.	()
4-	عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.	()
5-	بعد تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصّباً على الكرة عند ركلها.	()

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 -	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي.	
(أ) السرعة .	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) الرشاقة.
2 -	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:	
(أ) عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر.
3 -	يحق للاعبين الحصول على استراحة فيما بين شوطي المباراة لا تتجاوز :	
(أ) 15 دقيقة .	(ب) 20 دقيقة .	(ج) ثلاث دقائق .
4 -	عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى:	
(أ) أعلى .	(ب) أسفل .	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 -	عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى	
(أ) الداخل.	(ب) الخارج.	(ج) الأسفل.

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة :
مدرسة:

نموذج الإجابة

اسم الط

نموذج اجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الرابع ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء .	(✓)
٢-	الجلوس الخاطئ يؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية .	(✓)
٣-	تقام المباراة في كرة القدم على مدار شوطين متساويين لمدة ٤٥ دقيقة لكل منهما.	(✓)
٤-	عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة .	(✓)
٥-	بعد تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصّباً على الكرة عند ركلها.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي.	(أ) السرعة .	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) الرشاقة.
٢ - تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:	(أ) عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر.
٣ - يحق للاعبين الحصول على استراحة فيما بين شوطي المباراة لا تتجاوز :	(أ) ١٥ دقيقة .	(ب) ٢٠ دقيقة .	(ج) ثلاث دقائق .
٤ - عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى:	(أ) أعلى .	(ب) أسفل .	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى قبل لمس الكرة.	(أ) الداخل.	(ب) الخارج.	(ج) الأسفل.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1447 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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 تنثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.
()	7	عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب.
()	8	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.
()	9	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
()	10	في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح:

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(√)	تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	(1)
(x)	إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.	(2)
(x)	القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.	(3)
(√)	تستخدم مهارة المحاورة في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب.	(4)
(√)	عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.	(5)
(√)	عند كتم الكرة بأسفل القدم تثني ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.	(6)
(x)	عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم ١٧ لاعب.	(7)
(x)	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.	(8)
(√)	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	(9)
(√)	في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.	(10)

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٧ هـ	الاسم	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الرابع	المعلمة	التوقيع

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
١	يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بمجهود بدني
٢	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته
٣	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء
٤	يسهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم
٥	القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة
٦	تتجه مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض
٧	تتجه مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض
٨	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته
٩	يوضع المضرب في المسكة الأمامية بشكل أفقياً على الأرض بصفة مستمرة
١٠	عند كتم الكرة بأسفل القدم تنثني ركلة الرجل التي تستقبل الكرة بحيث يشير مقدمة القدم إلى أسفل

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	يتم الجلوس تربيع على الأرض بارتكاز الجسم على المقعد	أ	بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب	بتقاطع اليدين والركبتين	ج	بتقاطع الساقين وتقارب الركبتين
٢	تقاس القوة العضلية لليد باستخدام	أ	جهاز قوة القبضة	ب	جهاز التنفس	ج	جهاز السير الكهربائي
٣	توضع القدم الثابتة عند التمرير بوجه القدم الداخلي	أ	بجانب وخلف الكرة	ب	بجانب وأمام الكرة	ج	أمام الكرة
٤	يستخدم الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود	أ	مساحة كبيرة من الملعب	ب	مساحة صغيرة من الملعب	ج	لا يستخدم في الملعب
٥	وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب يكون في المسكة	أ	الخلفية	ب	الأمامية	ج	الجانبية
٦	عند تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مشط القدم الراكلة إلى	أ	أسفل	ب	الأعلى	ج	الجانب
٧	يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من	أ	١١	ب	١٢	ج	١٣
٨	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم	أ	عندما يوقف الحكم اللعب	ب	عند ملامسة خط التماس	ج	عند ملامسة عارضة المرمى
٩	عند وقفة الاستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر إلى	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	للأعلى
١٠	تبدء الضربة الأمامية من	أ	وقفة الاستعداد	ب	ثني مفصل الركبتين	ج	جميع ما سبق

اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٧ هـ	الاسم	الدرجة
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الرابع	المعلمة	التوقيع

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

الإجابة	العبارة
√	يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بمجهود بدني
√	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته
√	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء
√	يسهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم
√	القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة
√	تتجه مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض
√	تتجه مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض
√	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته
X	يوضع المضرب في المسكة الأمامية بشكل أفقياً على الأرض بصفة مستمرة
X	عند كتم الكرة بأسفل القدم تنثي ركلة الرجل التي تستقبل الكرة بحيث يشير مقدمة القدم إلى أسفل

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	يتم الجلوس تربيع على الأرض بارتكاز الجسم على المقعد	أ	بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب	بتقاطع اليدين والكبتين	ج	بتقاطع الساقين وتقارب الركبتين
٢	تقاس القوة العضلية لليد باستخدام	أ	جهاز قوة القبضة	ب	جهاز التنفس	ج	جهاز السير الكهربائي
٣	توضع القدم الثابتة عند التمرير بوجه القدم الداخلي	أ	بجانب وخلف الكرة	ب	بجانب وأمام الكرة	ج	أمام الكرة
٤	يستخدم الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود	أ	مساحة كبيرة من الملعب	ب	مساحة صغيرة من الملعب	ج	لا يستخدم في الملعب
٥	وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب يكون في المسكة	أ	الخلفية	ب	الأمامية	ج	الجانبية
٦	عند تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مشط القدم الراكلة إلى	أ	أسفل	ب	الأعلى	ج	الجانب
٧	يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من	أ	١١	ب	١٢	ج	١٣
٨	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم	أ	عندما يوقف الحكم اللعب	ب	عند ملامسة خط التماس	ج	عند ملامسة عارضة المرمى
٩	عند وقفة الاستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر إلى	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	للأعلى
١٠	تبدء الضربة الأمامية من	أ	وقفة الاستعداد	ب	ثني مفصل الركبتين	ج	جميع ما سبق