

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 وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	
الصف: الرابع الابتدائي (أنتساب)	
الزمن: ساعة ونص	
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ	

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	٤٠
المصحح				التوقيع	
المراجع				التوقيع	

السؤال الأول: اختار/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني. وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ؟	١- التعرق	٢- التعب	٣- الإعياء
٢.	يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم خلال يكون الطقس ..... ؟	١- الحار	٢- البارد	٣- الرطب
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟	١- السرعة	٢- القدرة العضلية	٣- المرونة
٥.	عند أداء مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تتلاقى اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل..... ؟	١- المرفق	٢- الرسغ	٣- الكتف
٦.	عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام من الوقوف فتتحاً ثني الركبتين وميل الجذع ..... قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي؟	١- للخلف	٢- للجانب	٣- للأمام
٧.	تنقسم مهارة وقفة الاستعداد في كرة السلة إلى قسمين هما ؟	١- وقفة الاستعداد الهجومية	٢- وقفة الاستعداد الدفاعية	٣- جميع ما ذكر صحيح
٨.	في أي لعبة تكون مهارة التميريرة الصدرية ؟	١- كرة اليد	٢- كرة الطائرة	٣- كرة السلة
٩.	من العوامل المؤثرة على الرشاقة ؟.	١- العمر والجنس	٢- الوزن الزائد	٣- جميع ما ذكر صحيح
١٠.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( مسكة المصافحة ) توضع الأصابع الثلاثة الأخرى على النصل في الجهة ..... ؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- الجانبية

١١-	عند أداء مهارة الاستعداد يكون الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ..... ؟	-١	٣٠ سم	-٢	٤٠ سم	-٣	٦٠ سم
١٢	عند أداء مهارة الارسال بوجه المضرب وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط ..... ؟	-١	النهاية	-٢	البداية	-٣	لا شيء
١٣	عند أداء مهارة الارسال بظهر المضرب يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى ..... في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة ؟	-١	أسفل	-٢	أعلى	-٣	جانبا
١٤	عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بوجه المضرب يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد ، بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزواوية ..... درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجدع للأمام قليلاً ؟	-١	٢٥	-٢	٣٥	-٣	٤٥
١٥	عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بظهر المضرب يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى ..... مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة ؟	-١	الأمام	-٢	الخلف	-٣	الجانب

/ ١٠

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

١-	يبلغ طول وعرض ملعب كرة السلة ( ٢٨ * ١٥ ) م .
٢-	تعرف وقفة الارتكاز الأمامي ( زنكتسو ، داتشي ) من التحرك للأمام ( بالرجل اليسرى ) بالوقوف الأمامية الطويلة .
٣-	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه استدارة قدم الارتكاز للخارج بزواوية ٣٥ .
٤-	من المهارات الهجومية من الحركة في رياضة الكاراتيه اللكمة الأمامية المستقيمة .
٥-	من أهم الأخطاء الشائعة في مهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه عدم توجيه الركلة براحة اليد .

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	
الصف: الرابع الابتدائي (انتساب)	
الزمن: ساعة ونص	
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ	

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	المستحقة
المصحح		التوقيع
المراجع		التوقيع

السؤال الأول: اختاري/ي الإجابة الصحيحة :

٣٠ /

١.	ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني. وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ؟	١- التعرق	٢- التعب	٣- الإعياء
٢.	يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم خلال يكون الطقس ..... ؟	١- الحار	٢- البارد	٣- الرطب
٣.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	١- المرونة	٢- الرشاقة	٣- القوة العضلية
٤.	هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟	١- السرعة	٢- القدرة العضلية	٣- المرونة
٥.	عند أداء مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تتلاقى اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل..... ؟	١- المرفق	٢- الرسغ	٣- الكتف
٦.	عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام من الوقوف فتتحاً ثني الركبتين وميل الجذع ..... قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي؟	١- للخلف	٢- للجانب	٣- للأمام
٧.	تنقسم مهارة وقفة الاستعداد في كرة السلة إلى قسمين هما ؟	١- وقفة الاستعداد الهجومية	٢- وقفة الاستعداد الدفاعية	٣- جميع ما ذكر صحيح
٨.	في أي لعبة تكون مهارة التميريرة الصدرية ؟	١- كرة اليد	٢- كرة الطائرة	٣- كرة السلة
٩.	من العوامل المؤثرة على الرشاقة ؟.	١- العمر والجنس	٢- الوزن الزائد	٣- جميع ما ذكر صحيح
١٠.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( مسكة المصافحة ) توضع الأصابع الثلاثة الأخرى على النصل في الجهة ..... ؟	١- الخلفية	٢- الأمامية	٣- الجانبية

يتبع

١١-	عند أداء مهارة الاستعداد يكون الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ..... ؟	-١	٣٠ سم	-٢	٤٠ سم	-٣	٦٠ سم
١٢	عند أداء مهارة الارسال بوجه المضرب وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط ..... ؟	-١	النهاية	-٢	البداية	-٣	لا شيء
١٣	عند أداء مهارة الارسال بظهر المضرب يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى ..... في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة ؟	-١	أسفل	-٢	أعلى	-٣	جانبا
١٤	عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بوجه المضرب يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد ، بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزواوية ..... درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجلع للأمام قليلاً ؟	-١	٢٥	-٢	٣٥	-٣	٤٥
١٥	عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بظهر المضرب يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى ..... مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة ؟	-١	الأمام	-٢	الخلف	-٣	الجانب

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

١٠ /

١-	يبلغ طول وعرض ملعب كرة السلة ( ٢٨ * ١٥ ) م .	( صح )
٢-	تعرف وقفة الارتكاز الأمامي ( زنكتسو - داتشي ) من التحرك للأمام ( بالرجل اليسرى ) بالوقفة الأمامية الطويلة .	( صح )
٣-	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه استدارة قدم الارتكاز للخارج بزواوية ٣٥ .	( خطأ )
٤-	من المهارات الهجومية من الحركة في رياضة الكاراتيه اللكمة الأمامية المستقيمة .	( صح )
٥-	من أهم الأخطاء الشائعة في مهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه عدم توجيه الركلة براحة اليد .	( صح )

انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  
mnhaji.com



المادة :  
 الصف :  
 الفترة :  
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1446/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
2 - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) الوثب الطويل	( ج ) القوة العضلية
3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
4 - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
5 - يتكون فريق كرة الطائرة من ..... لاعباً كحد أقصى:		
( أ ) 12 لاعباً	( ب ) 15 لاعباً	( ج ) 20 لاعباً
6 - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة:		
( أ ) القوة العضلية .	( ب ) الجمباز	( ج ) لا شيء مما ذكر
7 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر	( ب ) القياسات الجسمية	( ج ) جميع ما ذكر
8 - في مهارة الدرجة الأمامية المتكورة يتم ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين:		
( أ ) أماماً أسفل	( ب ) للداخل	( ج ) للخلف
9 - عند أداء الوقوف على الرأس يوضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث يشكل مع اليدين:		
( أ ) مثلثاً متساوي الساقين	( ب ) مربعاً متساوي الساقين	( ج ) لا شيء مما ذكر
10 - من أوضاع الجسم أثناء الحركة:		
( أ ) المستقيم والمنحني والمتكور	( ب ) الوقوف أماماً	( ج ) لا شيء مما ذكر

المادة :  
 الصف :  
 الفترة :  
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ		رقم الجلوس/	
المصحح:	المراجع:	التوقيع:	التوقيع:

ضع علامة ( √ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

1	أثناء قياس القوة العضلية لا يفضل استخدام الأجهزة
2	أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة يوضع الكفين على الأرض والركبتين نصفاً
3	الرشاقة هي عدم تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء
4	في الوضع المتكور تكون الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنيًا بشدة
5	عندما يكون الجذع والكتفان والركبتان والقدمان على استقامة يسمى الوضع مستقيم
6	تبدأ الدرجة الخلفية المتكورة من وضع الوقوف والذراعين عاليًا
7	من خطوات تعلم الدرجة الخلفية نقل مركز ثقل الجسم للأمام وثني الركبتين كاملاً
8	أثناء أداء الوقوف على الرأس تشير الأصابع إلى الخلف
9	من أهم النقاط التعليمية في السقطة الخلفية من القرفصاء السقوط على الظهر
10	في السقطة الخلفية من الحركة تكون المسافة بين كل طالب وزميله 2م تقريباً

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

المادة :  
 الصف :  
 الفترة :  
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ		
اسم الطالب/هـ/	رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	

## نموذج الإجابة

اختار الإجابة الص

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق .....		
( أ ) قوة عضلات الذراعين	( ب ) الحزام الصدري	( ج ) جميع ما ذكر
٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :		
( أ ) قوة عضلات البطن	( ب ) الوثب الطويل	( ج ) القوة العضلية
٣ - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :		
( أ ) الجلوس من الرقود	( ب ) الوثب العالي	( ج ) جهاز الترمومتر
٤ - ..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
( أ ) الرشاقة	( ب ) التوازن	( ج ) السرعة
٥ - يتكون فريق كرة الطائرة من ..... لاعباً كحد أقصى:		
( أ ) ١٢ لاعباً	( ب ) ١٥ لاعباً	( ج ) ٢٠ لاعباً
٦ - ..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة:		
( أ ) القوة العضلية.	( ب ) الجمباز	( ج ) لا شيء مما ذكر
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
( أ ) العمر	( ب ) القياسات الجسمية	( ج ) جميع ما ذكر
٨ - في مهارة الدرجة الأمامية المتكورة يتم ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين:		
( أ ) أماماً أسفل	( ب ) للداخل	( ج ) للخلف
٩ - عند أداء الوقوف على الرأس يوضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث يشكل مع اليدين:		
( أ ) مثلثاً متساوي الساقين	( ب ) مربعاً متساوي الساقين	( ج ) لا شيء مما ذكر
١٠ - من أوضاع الجسم أثناء الحركة:		
( أ ) المستقيم والمنحني والمتكور	( ب ) الوقوف أماماً	( ج ) لا شيء مما ذكر

المادة :  
 الصف :  
 الفترة :  
 الزمن :

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :

١	أثناء قياس القوة العضلية لا يفضل استخدام الأجهزة	×
٢	أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة يوضع الكفين على الأرض والركبتين نصفاً	×
٣	الرشاقة هي عدم تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء	×
٤	في الوضع المتكور تكون الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنيًا بشدة	✓
٥	عندما يكون الجذع والكتفان والركبتان والقدمان على استقامة يسمى الوضع مستقيم	✓
٦	تبدأ الدرجة الخلفية المتكورة من وضع الوقوف والذراعين عالياً	✓
٧	من خطوات تعلم الدرجة الخلفية نقل مركز ثقل الجسم للأمام وثني الركبتين كاملاً	×
٨	أثناء أداء الوقوف على الرأس تشير الأصابع إلى الخلف	×
٩	من أهم النقاط التعليمية في السقطة الخلفية من القرفصاء السقوط على الظهر	×
١٠	في السقطة الخلفية من الحركة تكون المسافة بين كل طالب وزميله ٢م تقريباً	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	
الصف : الرابع الابتدائي ( انتساب )	
الزمن : ساعة ونصف	
أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ	

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

السؤال الأول : ضع/ي دائرة حول الإجابة الصحيحة ؟

30

1.	من القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟	1- القوة العضلية	2- التوافق	3- الاتزان
2.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟	1- المرونة	2- الرشاقة	3- القوة العضلية
3.	هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟	1- السرعة	2- القدرة العضلية	3- المرونة
4.	عند أداء مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين في كرة الطائرة تتلاصق اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل.....؟	1- المرفق	2- الرسغ	3- الكتف
5.	عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام في كرة الطائرة من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع ..... قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي؟	1- للخلف	2- للجانب	3- للأمام
6.	تسمى هذه المهارة في كرة السلة بتمريرة الفريق وتعد من أكثر أنواع التمرير استخداماً أثناء المباريات ؟	1- التمريرة الصدرية	2- التمريرة المرتدة	3- التمريرة بيد واحدة
7.	تعرف هذه المهارة بأنها عملية رمي الكرة اتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة باستخدام ذراع أو ذراعين في كرة السلة ؟	1- التمرير	2- التصويب	3- المحاورة
8.	من العوامل المؤثرة على الرشاقة ؟.	1- العمر والجنس	2- الوزن الزائد	3- جميع ما ذكر صحيح
1.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( مسكة المصافحة ) في كرة تنس الطاولة توضع الأصابع الثلاثة الأخرى على النصل في الجهة .....	1- الخلفية	2- الأمامية	3- الجانبية
0.	عند أداء مهارة الاستعداد في كرة تنس الطاولة يكون الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة .....	1- 30 سم	2- 40 سم	3- 60 سم
1.	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط .....	1- النهاية	2- البداية	3- لا شيء
2.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يؤ...	1- أسفل	2- أعلى	3- يتبع
3.	بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة ؟			في اتجاه رأسي مع دوران
1.	عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد ، بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزواوية .....			
4.	درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً ؟			

		45	-3	35	-2	25	-1	
1	5	عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً.....؟						
		للجانب	-3	للأمام	-2	للأسفل	-1	

10

السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو ( x ) أمام العبارات التالية ؟	
1-	تعرف مهارة وقفة الارتكاز الأمامي ( زنكتسو -داتشي ) من التحرك للأمام ( بالرجل اليسرى ) بالوقفة الأمامية الطويلة .
2-	من أهم النقاط التعليمية لمهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه استدارة قدم الارتكاز للخارج بزواوية 35 .
3-	من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه عدم توجيه الركلة براحة اليد .
4-	عند أداء مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة لا يجب أن تضل اليد في عملية متابعة للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة .
5-	لا تعتبر مهارة مسك الكرة هي الأساس للبدء بعملية الهجوم و من أهم المبادئ الأساسية في رياضة كرة السلة
6-	تعرف مهارة المحاوراة بأنها هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف .
7-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا تعتبر الكرة داخل عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية .
8-	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون من الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ( 50 - 60 سم ) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتان وميل الجذع للأمام قليلاً .
9-	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول
10-	عند أداء مهارة المحاوراة تكون اليد الأخرى محافظة على الكرة من المنافس .

انتهت الأسئلة ..... معلم /ة المادة:  
تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	
الصف: الرابع الابتدائي ( انتساب )	
الزمن: ساعة ونصف	
نموذج إجابة	
أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ	

اسم الطالب / ة	
المصحح	
المراجع	
المستحقة	40
توقيع	
توقيع	

# نموذج الإجابة

السؤال الأول : ضع/ي دائرة حول الإجابة الصحيحة ؟

30	
1.	من القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟
-1	القوة العضلية
-2	التوافق
-3	الاتزان
2.	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى؟
-1	المرونة
-2	الرشاقة
-3	القوة العضلية
3.	هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟
-1	السرعة
-2	القدرة العضلية
-3	المرونة
4.	عند أداء مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين في كرة الطائرة تتلاصق اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل.....؟
-1	المرفق
-2	الرسغ
-3	الكتف
5.	عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام في كرة الطائرة من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع ..... قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي؟
-1	للخلف
-2	للجانب
-3	للأمام
6.	تسمى هذه المهارة في كرة السلة بتمريرة الفريق وتعد من أكثر أنواع التمرير استخداماً أثناء المباريات ؟
-1	التمريرة الصدرية
-2	التمريرة المرتدة
-3	التمريرة بيد واحدة
7.	تعرف هذه المهارة بأنها عملية رمي الكرة اتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة باستخدام ذراع أو ذراعين في كرة السلة ؟
-1	التمرير
-2	التصويب
-3	المحاورة
8.	من العوامل المؤثرة على الرشاقة ؟.
-1	العمر والجنس
-2	الوزن الزائد
-3	جميع ما ذكر صحيح
1.	عند أداء مهارة مسكة المضرب ( مسكة المصافحة ) في كرة تنس الطاولة توضع الأصابع الثلاثة الأخرى على النصل في الجهة .....
-1	الخلفية
-2	الأمامية
-3	الجانبية
1.	عند أداء مهارة الاستعداد في كرة تنس الطاولة يكون الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة .....
-1	30 سم
-2	40 سم
-3	60 سم
1.	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط .....
-1	النهاية
-2	البداية
-3	لا شيء
1.	عند أداء مهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يؤ
3.	بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة ؟
-1	أسفل
-2	أعلى
1.	عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد ، بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزواوية ..... درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً ؟
4.	



		45	-3	35	-2	25	-1	
1	5	عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً.....؟						
		للجانب	-3	للأمام	-2	للأسفل	-1	

10

السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟	
✓	1- تعرف مهارة وقفة الارتكاز الأمامي ( زنكتسو – داتشي ) من التحرك للأمام ( بالرجل اليسرى ) بالوقفة الأمامية الطويلة .
×	2- من أهم النقاط التعليمية لمهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية 35 .
✓	3- من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه عدم توجيه الركلة براحة اليد .
×	4- عند أداء مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة لا يجب أن تضل اليد في عملية متابعة للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة .
×	5- لا تعتبر مهارة مسك الكرة هي الأساس للبدء بعملية الهجوم و من أهم المبادئ الأساسية في رياضة كرة السلة
✓	6- تعرف مهارة المحاوراة بأنها هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف .
×	7- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا تعتبر الكرة داخل عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية .
✓	8- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون من الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ( 50 - 60 سم ) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتان وميل الجذع للأمام قليلاً .
✓	9- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول
✓	10- عند أداء مهارة المحاوراة تكون اليد الأخرى محافظة على الكرة من المنافس .

انتهت الأسئلة ..... معلم /ة المادة:  
تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  
mnhaji.com

