

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



40

40

اسم الطالب / ة / ..... / الشعبة / .....

20

السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( x ) أمام العبارات التالية ؟

- 1- يقاس عنصر اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 ) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق و الثواني . ( )
- 2- تعرف القوة العضلية بأنها أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد بالجسم . ( )
- 3- من الأوضاع الصحيحة للجلوس الصحيح جلوس التربع على الأرض . ( )
- 4- من الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء من الأرض وحمل الأشياء في وضع الجلوس . ( )
- 5- تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي في كرة القدم باقتراب اللاعب / ة من الكرة بميل نحو الاتجاه متوجه إليه الكرة . ( )
- 6- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم توضع القدم الثابتة أمام وخلف الكرة . ( )
- 7- تؤدي مهارة الضربة الأمامية في تنس الأرضي من وضع الاستعداد . ( )
- 8- عند أداء مهارة الإرسال في تنس الأرضي يتم تحريك المضرب عاليا بشكل عمودي على الأرض . - ( )
- 9- تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من ثلاثة مراحل . ( )
- 10- عند أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم في كرة القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة ويتم ثني ركلة الرجل قليلا . ( )

20

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة ؟

- 1- تتجه مقدمة القدم الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم إلى ..... مع ثبات مفصل القدم على الأرض ؟  
أ - أسفل      ب- أعلى      ج - أوسط
- 2- تستخدم مهارة الجري الكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة ..... من الملعب ؟  
أ - متوسطة      ب- كبيرة      ج - صغيرة
- 3- عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى في كرة القدم يتجه مشط القدم الراكلة إلى ..... ويثبت مفصل القدم على الأرض . ؟  
أ - أوسط      ب- أعلى      ج - أسفل
- 4- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في تنس الأرضي تكون اليد الحرة هي ..... للملعب ؟  
أ - الأقرب      ب- الأبعد      ج - الأوسط
- 5- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في تنس الأرضي يكون النظر متجه ؟  
أ - للجانب      ب- للأمام      ج - للخلف
- 6- تستخدم مهارة المسكة الأمامية في تنس الأرضي للضربات . ؟  
أ - الجانبية      ب- الخلفية      ج - الأمامية
- 7- يمكن للاعب / ة في مهارة البدء العالي في ألعاب القوى وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة و الأخرى ..... ؟  
أ - خلفا      ب- اماما      ج - جانبا
- 8- عند أداء مهارة الجري الصحيح يتم الجري بعمل خطوات ..... يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض . ؟  
أ - متقطعة      ب- متتابعة      ج - شبه متتابعة
- 9- من مراحل مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ..... ؟  
أ - الارتكاز      ب- الاقتراب      ج - حركة الذراعين و الرجلين
- 10- من مهارات رياضة التايكوندو ..... ؟  
أ - وقفة المشي      ب- السقطة الخلفية      ج - الكاتا

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق



# نموذج الإجابة

اختبار الدور الأول للفترة الدراسية الأولى ١٤٤٨ هـ

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفص الرابع الابتدائي ( انتساب )

40

40

20

اسم الطالب / ة / ..... / الشعبة / .....

السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( x ) أمام العبارات التالية ؟

- 1- يقاس عنصر اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 ) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني . ( ✓ )
- 2- تعرف القوة العضلية بأنها أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد بالجسم . ( x )
- 3- من الأوضاع الصحيحة للجلوس الصحيح جلوس التربع على الأرض . ( ✓ )
- 4- من الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء من الأرض وحمل الأشياء في وضع الجلوس . ( x )
- 5- تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي في كرة القدم باقتراب اللاعب / ة من الكرة بميل نحو الاتجاه متوجه إليه الكرة . ( ✓ )
- 6- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم توضع القدم الثابتة أمام وخلف الكرة . ( x )
- 7- تؤدي مهارة الضربة الأمامية في تنس الأرضي من وضع الاستعداد . ( ✓ )
- 8- عند أداء مهارة الإرسال في تنس الأرضي يتم تحريك المضرب عاليا بشكل عمودي على الأرض . - ( ✓ )
- 9- تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من ثلاثة مراحل . ( x )
- 10- عند أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم في كرة القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة ويتم ثني ركبة الرجل قليلا . ( ✓ )

السؤال الثاني : اختار / ي الإجابة الصحيحة ؟

20

- 1- تتجه مقدمة القدم الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم إلى ..... مع ثبات مفصل القدم على الأرض ؟  
أ - أسفل  
ب - أعلى  
ج - أوسط
- 2- تستخدم مهارة الجري الكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة ..... من الملعب ؟  
أ - متوسطة  
ب - كبيرة  
ج - صغيرة
- 3- عند أداء مهارة تصويب الكرة على المرمى في كرة القدم يتجه مشط القدم الراكلة إلى ..... ويثبت مفصل القدم على الأرض . ؟  
أ - أوسط  
ب - أعلى  
ج - أسفل
- 4- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في تنس الأرضي تكون اليد الحرة هي ..... للملعب ؟  
أ - الأقرب  
ب - الأبعد  
ج - الأوسط
- 5- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في تنس الأرضي يكون النظر متجه ؟  
أ - للجانب  
ب - للأمام  
ج - للخلف
- 6- تستخدم مهارة المسكة الأمامية في تنس الأرضي للضربات . ؟  
أ - الجانبية  
ب - الخلفية  
ج - الأمامية
- 7- يمكن للاعب / ة في مهارة البدء العالي في ألعاب القوى وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى ..... ؟  
أ - خلفا  
ب - اماما  
ج - جانبا
- 8- عند أداء مهارة الجري الصحيح يتم الجري بعمل خطوات ..... يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض . ؟  
أ - متقطعة  
ب - متتابعة  
ج - شبه متتابعة
- 9- من مراحل مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ..... ؟  
أ - الارتكاز  
ب - الاقتراب  
ج - حركة الذراعين والرجلين
- 10- من مهارات رياضة التايكوندو ..... ؟  
أ - وقفة المشي  
ب - السقطة الخلفية  
ج - الكاتا

انتهت الأسئلة و تمنياتي لكم بالتوفيق

موقع منهجي  
mnhaji.com





أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1448 هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

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

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

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

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

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة : تربية بدنية  
الصف : رابع ابتدائي  
الفترة :  
الزمن :

# نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

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

( √ )	١- يتم نقل الأكسجين بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة.
( √ )	٢- القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة ، وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.
( √ )	٣- تؤدي مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي بالاقتراب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
( √ )	٤- في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
( √ )	٥- تستخدم مهارة الجري بوجه القدم الأمامي في حال وجود مساحة كبيرة في الملعب.
( √ )	٦- أثناء تمرير الكرة بلوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض.
( √ )	٧- من القياسات القبليّة للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر القوة العضلية.
( √ )	٨- في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة.
( √ )	٩- أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ويتم ثني ركبة الرجل قليلاً
( √ )	١٠- أثناء التصويب على المرمى بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
( √ )	١١- في مهارة التصويب على المرمى يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض.
( √ )	١٢- مدة المباراة في كرة القدم تسعون دقيقة مقسمة على شوطين متساويين مدة كل منهما ٤٥ دقيقة.
( √ )	١٣- أثناء التبديلات يقدر حكم المباراة زمن التعويض عن أي وقت ضائع خلال أي شوط.
( √ )	١٤- في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة.
( √ )	١٥- تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما بما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم حارس المرمى.
( √ )	١٦- أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ، ويكون النظر نحو الكرة.
( √ )	١٧- تكون الكرة خارج الملعب عندما يوقف الحكم اللعب.
( √ )	١٨- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ( ٥ ) سم.
( √ )	١٩- وقفة المشي ( أب - سوجي ) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة.
( √ )	٢٠- تتكون مهارة الجري الصحيح في ألعاب القوى من ثلاث حلقات متصلة.



موقع منهجي  
mnhaji.com

السؤال الثاني: اختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- ..... 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.
٢- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( أ ) الرشاقة.	( ب ) السرعة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٣- عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة ..... الكرة.	( أ ) خلف.	( ب ) أمام.	( ج ) جانب وخلف.
٤- يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين .....	( أ ) القائمين وتحت العارضة	( ب ) القائم.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٥- ..... 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.
٦- يتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة من ..... متراً.	( أ ) ٣٠ - ٤٠ - ٥٠	( ب ) ٣٠ - ٥٠ - ٦٠	( ج ) ٢٠ - ٣٠
٧- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة .....	( أ ) عضلات الذراعين.	( ب ) الحزام الصدري.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٨- تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات .....	( أ ) الخلفية.	( ب ) الأمامية.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٩- في المسكة الأمامية تقبض راحة اليد على ..... يد المضرب ( العنق ).	( أ ) نهاية.	( ب ) بداية.	( ج ) وسط.
١٠- تعتبر السرعة عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات .....	( أ ) الطويلة.	( ب ) القصيرة.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١١- تكون المسافة بين الإبهام والسبابة ..... عند القبض على المضرب.	( أ ) مناسبة.	( ب ) قوية.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
١٢- يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد ..... الكرة.	( أ ) لصد.	( ب ) لضرب.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- يكون وضع المضرب بشكل ..... على الأرض بصفة مستمرة.	( أ ) عمودي.	( ب ) أفقي.	( ج ) للأعلى.
١٤- تستخدم المسكة الخلفية للضربات .....	( أ ) الأمامية.	( ب ) الخلفية.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
١٥- عند القبض على المضرب يتم ثني مفصل رسغ اليد .....	( أ ) للداخل.	( ب ) للخارج.	( ج ) للأعلى.
١٦- أثناء أداء وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً .....	( أ ) للخلف.	( ب ) للأمام.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى .....	( أ ) الأمام.	( ب ) للخلف.	( ج ) عالياً
١٨- في الضربة الأمامية يوضع رأس المضرب في مستوى .....	( أ ) الصدر.	( ب ) الحوض.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- في الإرسال بوجه المضرب يتم مسك المضرب بين قبضة الضربة .....	( أ ) الأمامية والخلفية.	( ب ) العالية.	( ج ) الجانبية.
٢٠- أثناء صد الكرة في التنس تتحرك القدمان مع حركة ..... للكرة.	( أ ) الطيران.	( ب ) الذراع الضاربة	( ج ) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



موقع منهجي  
mnhaji.com

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس			
الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب )			
الزمن : ساعة ونصف			
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ			

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

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	القوة العضلية	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	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
4.	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
5.	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
6.	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
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	-1	الرشاقة	-2	المرونة	-3	التوافق
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	المرونة
9.	تستخدم مهارة المسكة الأمامية في كرة الطاولة للضربات ؟	-1	الأمامية	-2	الخلفية	-3	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

يتبع

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 بالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

1- عدد/ي أنواع الوقفات ؟

1-.....  
2-.....

انتهت الأسئلة.....تمنياتى لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة:

# نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس

الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب )

الزمن : ساعة ونصف

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ

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

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

1.	من القياسات القبلية للعناصر للياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟	-1	القوة العضلية	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة
3.	عند أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم يتجه مشط القدم الراكلة إلى .....	-1	أوسط	-2	أعلى	-3	أسفل
4.	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
5.	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
6.	عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تسحب الرجل .....	-1	قليلًا	-2	كثير	-3	لا شيء
7.	هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء؟	-1	الرشاقة	-2	المرونة	-3	التوافق
8.	هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	المرونة
9.	تستخدم مهارة المسكة الأمامية في كرة الطاولة للضربات ؟	-1	الأمامية	-2	الخلفية	-3	جميع ما ذكر صحيح
10.	عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر متجهًا .....	-1	للجانب	-2	للأمام	-3	للخلف
11.	عند أداء مهارة الضربة الأمامية في كرة الطاولة يكون وضع رأس المضرب في .....	-1	اليد الحرة ؟	-2	مستوى الصدر	-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 .....	-1	3	-2	4	-3	5
14.	تتكون مهارة الوثب الطويل بالطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من .....	-1	3	-2	4	-3	5
15.	ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟	-1	الكاراتيه	-2	الجودو	-3	التايكوندو

يتبع

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 بالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

1- عددي أنواع الوقفات ؟

- 1- وقفة المشي ( أب - سوجي )  
2- وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوبي ) .

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة:

**موقع منهجي**   
mnhaji.com

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		
الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب )		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ		

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين ؟				
	-1 الجلوس التربع على الأرض	-2 الجلوس على المقعدة	-3 جميع ما ذكر صحيح		
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟				
	-1 اللياقة القلبية التنفسية	-2 القدرة العضلية	-3 القوة العضلية		
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟				
	-1 القوة العضلية	-2 القدرة العضلية	-3 السرعة		
4.	من الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وحملها ؟				
	-1 حمل الأشياء من وضع الجلوس	-2 رفع الأشياء من وضع الوقوف	-3 رفع الأشياء من على الأرض		
5.	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		
6.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة ؟				
	-1 قصيرة من الملعب	-2 كبيرة من الملعب	-3 ضيقة من الملعب		
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟				
	-1 10	-2 12	-3 11		
8.	تستخدم مهارة المسكة الخلفية في التنس الأرضي المصغر للضربات ؟				
	-1 الخلفية	-2 الأمامية	-3 الجانبية		
9.	تؤدي 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 للوصول 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 . ؟	صح	-2	خطأ
2-	يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من أمامه . ؟	صح	-2	خطأ
3-	من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل تشير قدم الرّجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركلة الرّجل قليلاً ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يوقف الحكم اللعب . ؟	صح	-2	خطأ
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون الجري الصحيح من أربع حلقات متصلة ؟	صح	-2	خطأ
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان ؟	صح	-2	خطأ
8-	تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف مهارة وقفة المشي ( أب - سوجي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية الطويلة . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة صد الكرة في الريشة الطائرة لصد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب ؟	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

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		
الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب )		
<b>نهوذج الإجابة</b>		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين ؟	-1	الجلوس التربع على الأرض	-2	الجلوس على المقعدة	-3	جميع ما ذكر صحيح
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟	-1	اللياقة القلبية التنفسية	-2	القدرة العضلية	-3	القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	-1	القوة العضلية	-2	القدرة العضلية	-3	السرعة
4.	من الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وحملها ؟	-1	حمل الأشياء من وضع الجلوس	-2	رفع الأشياء من وضع الوقوف	-3	رفع الأشياء من على الأرض
5.	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
6.	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة ؟	-1	قصيرة من الملعب	-2	كبيرة من الملعب	-3	ضيقة من الملعب
7.	تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن..... لاعبا ؟	-1	10	-2	12	-3	11
8.	تستخدم مهارة المسكة الخلفية في التنس الأرضي المصغر للضربات ؟	-1	الخلفية	-2	الأمامية	-3	الجانبية
9.	تؤدي 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 للوصول رأس المضرب فوق مستوى . ؟	-1	الرأس	-2	الصدر	-3	الحوض



موقع منهجي  
mnhaji.com

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

1-	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته . ؟	صح	-2	خطأ
2-	يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من أمامه . ؟	صح	-2	خطأ
3-	من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل تشير قدم الرّجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركلة الرّجل قليلاً ؟	صح	-2	خطأ
4-	لا تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يوقف الحكم اللعب . ؟	صح	-2	خطأ
5-	تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟	صح	-2	خطأ
6-	يتكون الجري الصحيح من أربع حلقات متصلة ؟	صح	-2	خطأ
7-	لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان ؟	صح	-2	خطأ
8-	تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من أربع مراحل ؟	صح	-2	خطأ
9-	تعرف مهارة وقفة المشي ( أب - سوجي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية الطويلة . ؟	صح	-2	خطأ
10-	عند أداء مهارة صد الكرة في الريشة الطائرة لصد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب ؟	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

موقع منهجي   
mnhaji.com



أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي  
1447/1448 هـ

اسم الطالب /  
رقم الجلوس /

المصحح: التوقيع: المراجع: التوقيع:

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 المحاور 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 ركلة 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.
- ( ) (11) يتم جلوس التربيعة 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 ثابتة عند لعبها.
- ( ) (16) في المسكة الخلفية يتم ثني مفصل رسغ للدخول عند القبض على المضرب.
- ( ) (17) في مهارة الإرسال 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 بطينة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء سريعة الانقباض.
- ( ) (20) يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

المادة :  
الصف :  
الفترة :  
الزمن :

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي  
1447/1448 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.
- (x) إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.
- (x) القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.
- (√) تستخدم مهارة المحاورة في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب.
- (√) عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
- (√) عند كتم الكرة بأسفل القدم تنثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.
- (x) عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب.
- (x) تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.
- (√) تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- (√) في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.
- (√) يتم جلوس التربيعة على الأرض بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين.
- (√) إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام , وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف.
- (√) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ).
- (x) أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي يكون النظر للأعلى.
- (√) تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة , ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها.
- (√) في المسكة الخلفية يتم ثني مفصل رسغ للدخول عند القبض على المضرب.
- (x) في مهارة الإرسال بوجه المضرب يمسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والعالية.
- (√) أثناء أداء مهارة صد الكرة يتم التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه.
- (x) العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء بطينة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء سريعة الانقباض.
- (√) يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.