

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع
حلول كتبي

<https://huluktby.net>



للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن : موقع حلول كتبي

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

اسم الطالب : الصف :

10 درجات

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

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.	()

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى

الصف: رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول هـ

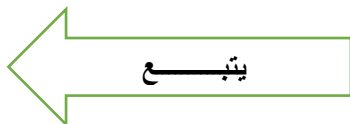
هـ نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام

اسم الطالب : الصف :

١٠ درجات

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

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.	(✓)



١	أ	السرعة	ب	الرشاقة	ج	التوافق
٢	أ	بجانب وخلف	ب	بجانب وأمام	ج	لا شيء مما ذكر
٣	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	القوة العضلية	ج	القدرة العضلية
٤	أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري	ج	جميع ما ذكر صحيح
٥	أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر
٦	أ	الداخل	ب	الخلف	ج	لا شيء مما ذكر
٧	أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
٨	أ	الكرة	ب	المرمى	ج	جميع ما ذكر صحيح
٩	أ	الأمامية	ب	الخلفية	ج	جميع ما ذكر صحيح
١٠	أ	عمودي	ب	جانبي	ج	لا شيء مما ذكر



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الرابع ابتدائي للعام الدراسي 144هـ

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.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة



مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

اسم الطالب : الصف :

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الرابع ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٤ 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	(أ) الداخل .	(ب) الخارج .	(ج) الأسفل .

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المادة :
 الصف :
 الفترة :
 الزمـــــــــــــــــن :

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

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 تثني 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.

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج الإجابة

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

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.
(x)	2) إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.
(x)	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 تثني ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.
(x)	7) عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم ١٧ لاعب.
(x)	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 ،،،

موقع
حلول كتيبي

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 ركبة الرجل التي تستقبل الكرة بحيث يشير مقدمة القدم إلى أسفل

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	أ بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب بتقاطع اليدين والكتبتين	ج بتقاطع الساقين وتقارب الركبتين
٢	أ جهاز قوة القبضة	ب جهاز التنفس	ج جهاز السير الكهربائي
٣	أ بجانب وخلف الكرة	ب بجانب وأمام الكرة	ج أمام الكرة
٤	أ مساحة كبيرة من الملعب	ب مساحة صغيرة من الملعب	ج لا يستخدم في الملعب
٥	أ الخلفية	ب الأمامية	ج الجانبية
٦	أ أسفل	ب الأعلى	ج الجانب
٧	أ ١١	ب ١٢	ج ١٣
٨	أ عندما يوقف الحكم اللعب	ب عند ملامسة خط التماس	ج عند ملامسة عارضة المرمى
٩	أ للأمام	ب للجانب	ج للأعلى
١٠	أ وقفة الاستعداد	ب تنثني مفصل الركبتين	ج جميع ماسبق

نموذج الإجابة

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
X	٩ يوضع المضرب في المسكة الأمامية بشكل أفقياً على الأرض بصفة مستمرة
X	١٠ عند كتم الكرة بأسفل القدم تنثني ركبة الرجل التي تستقبل الكرة بحيث يشير مقدمة القدم إلى أسفل

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	أ <u>بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين</u>	ب بتقاطع اليدين والكتبتين	ج بتقاطع الساقين وتقارب الركبتين
٢	أ <u>جهاز قوة القبضة</u>	ب جهاز التنفس	ج جهاز السير الكهربائي
٣	أ <u>بجانب وخلف الكرة</u>	ب بجانب وأمام الكرة	ج أمام الكرة
٤	أ <u>مساحة كبيرة من الملعب</u>	ب مساحة صغيرة من الملعب	ج لا يستخدم في الملعب
٥	أ <u>الخلفية</u>	ب الأمامية	ج الجانبية
٦	أ <u>أسفل</u>	ب الأعلى	ج الجانب
٧	أ <u>١١</u>	ب ١٢	ج ١٣
٨	أ <u>عندما يوقف الحكم اللعب</u>	ب عند ملامسة خط التماس	ج عند ملامسة عارضة المرمى
٩	أ <u>للأمام</u>	ب للجانب	ج للأعلى
١٠	أ وقفة الاستعداد	ب تنثني مفصل الركبتين	ج <u>جميع ما سبق</u>