

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: الرابع الابتدائي (انتساب)		وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونص		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	٤٠
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

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 والجلذع 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

نموذج الإجابة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	المملكة العربية السعودية
الصف: الرابع الابتدائي (انتساب)	وزارة التعليم
الزمن: ساعة ونص	الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
	المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٥ هـ	

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	التوقيع	المصحح

السؤال الأول: اختاري 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 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

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب/هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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

نموذج الاجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

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

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445 هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	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

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ 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	x
٢	أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة يوضع الكفين على الأرض والركبتين نصفاً	x
٣	الرشاقة هي عدم تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء	x
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	x
٨	أثناء أداء الوقوف على الرأس تشير الأصابع إلى الخلف	x
٩	من أهم النقاط التعليمية في السقطة الخلفية من القرفصاء السقوط على الظهر	x
١٠	في السقطة الخلفية من الحركة تكون المسافة بين كل طالب وزميله ٢م تقريباً	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،