

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



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الثانية ) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : ..... النصف : .....

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

( )	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للمضرب الأمامية.	1
( )	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 - 40 - 50 متراً.	2
( )	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	3
( )	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	4
( )	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	5
( )	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	6
( )	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	7
( )	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	8
( )	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	9
( )	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	10

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .	1				
أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة
تؤدي الضربة الأمامية من :	2				
أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر
يؤدي الإرسال بوجه المضرب بطريقة:	3				
أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم .....	4				
أ	للأمام	ب	للجانب	ج	للأعلى
في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للـ .....	5				
أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

( السرعة - الإرسال بوجه المضرب - الأمام - وقفة الاستعداد - الضربة الأمامية )

- 1- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة .....
- 2- في مهارة ..... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- 3- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى .....
- 4- في مهارة ..... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.
- 5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :



# نموذج الإجابة

Ministry of Education

اختبار الفترة الثانية  
الصف: رابع ابتدائي  
لفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفترة الثانية ) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : ..... : الصف : .....

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

١	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للمضرب الأمامية.	( ✓ )
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.	( ✓ )
٣	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	( ✓ )
٤	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	( ✓ )
٥	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	( ✓ )
٦	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	( ✓ )
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( ✓ )
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( ✓ )
٩	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	( ✓ )
١٠	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	( ✓ )

## موقع مادتيري

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .
٢	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	تؤدي الضربة الأمامية من :
٣	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	يؤدي الإرسال بوجه المضرب بطريقة:
٤	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم .....
٥	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لل .....

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

( السرعة - الإرسال بوجه المضرب - الأمام - وقفة الاستعداد - الضربة الأمامية )

- ١- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة....**الضربة الأمامية**.....
- ٢- في مهارة.....**وقفة الاستعداد**.. يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- ٣- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى.....**الأمام**..... .
- ٤- في مهارة.....**الإرسال بوجه المضرب**.... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.
- ٥-.....**السرعة**..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع  
**مادنتري**

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :