



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة
مدرسة :

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي لعام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

(✓)	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.



أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١٠ درجات

١ هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.			
أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج
ب	التوافق.			
٢	تؤدي مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة..... و..... الكرة.			
أ	بجانِب وخلف	ب	بجانِب و أمام	ج
ب	لا شيء مما ذكر.			
٣ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.			
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج
ب	القدرة العضلية.			
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :			
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج
ب	جميع ما ذكر صحيح.			
٥	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على.....			
أ	الأرض	ب	الكرة	ج
ب	لا شيء مما ذكر.			
٦	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم للاعبه إلى..... قبل لمس الكرة.			
أ	الداخل	ب	للخلف	ج
ب	لا شيء مما ذكر.			
٧	أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى.....			
أ	أعلى	ب	أسفل	ج
ب	الخلف			
٨	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على..... عند ركلها.			
أ	الكرة.	ب	المرمى .	ج
ب	جميع ما ذكر صحيح.			
٩	تستخدم مسكة المضرب للضربات :			
أ	الأمامية.	ب	الخلفية.	ج
ب	جميع ما ذكر صحيح.			
١٠	يتم وضع المضرب بشكل..... على الأرض بصفة مستمرة.			
أ	عمودي	ب	جانبي	ج
ب	لا شيء مما ذكر.			

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق