



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمــــــــن :
:



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم
بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ

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.	(1)
()	إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.	(2)
()	القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.	(3)
()	تستخدم مهارة المحاور في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب.	(4)
()	عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.	(5)
()	عند كتم الكرة بأسفل القدم تثني ركلة الرجل التي ستستقبل الكرة.	(6)
()	عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب.	(7)
()	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.	(8)
()	تؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	(9)
()	في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.	(10)

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج اجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :
:


التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ 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.
(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 تنثنى 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 ،،،

اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٤ 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 تثني ركبة الرجل التي تستقبل الكرة بحيث يشير مقدمة القدم إلى أسفل

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	أ	ب	ج	د
	بنقاطع الساقين وتباعد الركبتين	بنقاطع اليدين والركبتين	بنقاطع الساقين وتقارب الركبتين	بنقاطع الساقين وتقارب الركبتين
٢	أ	ب	ج	د
	جهاز قوة القبضة	جهاز التنفس	جهاز السير الكهربائي	جهاز السير الكهربائي
٣	أ	ب	ج	د
	توضع القدم الثابتة عند التمرير بوجه القدم الداخلي	بجانِب وخلف الكرة	أمام الكرة	أمام الكرة
٤	أ	ب	ج	د
	يستخدم الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود	مساحة كبيرة من الملعب	مساحة صغيرة من الملعب	لا يستخدم في الملعب
٥	أ	ب	ج	د
	وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب يكون في المسكة	الخلفية	الأمامية	الجانبية
٦	أ	ب	ج	د
	عند تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مشط القدم الراكلة إلى	أسفل	الأعلى	الجانب
٧	أ	ب	ج	د
	يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من	١١	١٢	١٣
٨	أ	ب	ج	د
	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم	عندما يوقف الحكم اللعب	عند ملامسة خط التماس	عند ملامسة عارضة المرمى
٩	أ	ب	ج	د
	عند وقفة الأستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر إلى	للأمام	للجانِب	للأعلى
١٠	أ	ب	ج	د
	تبدء الضربة الأمامية من	وقفة الأستعداد	ثني مفصل الركبتين	جميع ماسبق

اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٤ 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
√	يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بمجهود بدني
√	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته
√	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء
√	يسهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم
√	القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة
√	تتجه مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى اسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض
√	تتجه مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى اسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض
√	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته
X	يوضع المضرب في المسكة الأمامية بشكل أفقياً على الأرض بصفة مستمرة
X	عند كتم الكرة بأسفل القدم تثني ركبة الرجل التي تستقبل الكرة بحيث يشير مقدمة القدم إلى أسفل

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	يتم الجلوس تربع على الأرض بارتكاز الجسم على المقعد	أ	بنقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب	بنقاطع اليدين والكتبتين	ج	بنقاطع الساقين وتقارب الركبتين
٢	تقاس القوة العضلية لليد باستخدام	أ	جهاز قوة القبضة	ب	جهاز التنفس	ج	جهاز السير الكهربائي
٣	توضع القدم الثابتة عند التمرير بوجه القدم الداخلي	أ	بجانب وخلف الكرة	ب	بجانب وأمام الكرة	ج	أمام الكرة
٤	يستخدم الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود	أ	مساحة كبيرة من الملعب	ب	مساحة صغيرة من الملعب	ج	لا يستخدم في الملعب
٥	وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب يكون في المسكة	أ	الخلفية	ب	الأمامية	ج	الجانبية
٦	عند تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مشط القدم الراكلة إلى	أ	أسفل	ب	الأعلى	ج	الجانب
٧	يتكون عدد لاعبي كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من	أ	١١	ب	١٢	ج	١٣
٨	تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم	أ	عندما يوقف الحكم اللعب	ب	عند ملامسة خط التماس	ج	عند ملامسة عارضة المرمى
٩	عند وقفة الاستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر إلى	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	للأعلى
١٠	تبدء الضربة الأمامية من	أ	وقفة الاستعداد	ب	ثني مفصل الركبتين	ج	جميع ما سبق