****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الرابع ابتدائي**

 **إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي لعام 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ـ | **تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.** | **( )** |
| 8 ـ | **في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.** | **( )** |
| 9 ـ | **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.** | **( )** |

 **يــــتبـــــــــــــــــــع**

 **السؤال الثاني :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

1. **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **.................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.** |
|  أ | **السرعة.** |  **ب** | **الرشاقة.** |  **ج** |  **التوافق.** |
| **2** | **تؤدى مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة .............. و ................ الكرة.** |
|  أ | **بجانب وخلف** |  **ب** | **بجانب و أمام**  |  **ج** | **لا شيء مما ذكر.** |
| **3** | **........................ هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.** |
|  أ | **اللياقة القلبية التنفسية.** |  **ب** | **القوة العضلية.** |  **ج** | **القدرة العضلية.** |
| **4** | **تقاس القوة العضلية عن طريق :** |
|  أ | **قوة عضلات الذراعين.** |  **ب** |  **الحزام الصدري.** |  **ج** |  **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **5** | **في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على .................** |
| أ  | **الأرض** |  **ب** | **الكرة** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **6** | **أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى ................ قبل لمس الكرة.** |
| أ |  **الداخل** |  **ب** |  **للخلف**  |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |
| **7** | **أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى .................** |
|  أ |  **أعلى** |  **ب** |  **أسفل** |  **ج** |  **الخلف** |
| **8** | **في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على .................. عند ركلها.** |
|  أ |  **الكرة.** |  **ب** |  **المرمى .** |  **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **9** | **تستخدم مسكة المضرب للضربات :** |
| أ |  **الأمامية.** |  **ب** |  **الخلفية.** |  **ج** | **جميع ما ذكر صحيح.** |
| **10** |  **يتم وضع المضرب بشكل .................. على الأرض بصفة مستمرة.** |
| أ |  **عمودي** |  **ب** |  **جانبي** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر.** |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ـــــة المادة:**