GCDF2524****

**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:**