اختبار الفترة الأولى الصفد: رابع ابتدائيي الفحل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مدرسة :

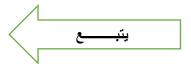
نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

الصف:	 اسم الطالب:

ن: ن:

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

(🗸)	الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته.	١
(🗸)	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء.	۲
(🗸)	تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ م).	٣
(🗸)	القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.	٤
(🗸)	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل.	٥
(🗸)	أثناء أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم.	r
(🗸)	تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة كبيرة في الملعب.	٧
(🗸)	في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تترك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة.	۸
(🗸)	في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة.	٩
(🗸)	تعد السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	1.



۱۰ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.							
التوافق	ح	الرشاقة	ب	السرعة	ٲ)		
تؤدى مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي بوضع القدم الثابتة و الكرة.								
لا شيء مما ذكر	ح	بجانب وأمام	ب	بجانب وخلف	ٲ	1		
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.								
القدرة العضلية	ج	القوة العضلية	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ٲ	١		
	تقاس القوة العضلية عن طريق :							
جميع ما ذكر صحيح	اح	الحزام الصدري	ب	قوة عضلات الذراعين.	_،	٤		
	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على							
لا شيء مما ذكر	٥	الكرة	ب	الأرض	اً	5		
قبل لمس الكرة.	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى قبل لمس الكرة.							
لا شيء مما ذكر	٥	الخلف	ب	الداخل	أ	,		
أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى								
الخلف	ج	أسفل	ب	أعلى	أ	٧		
عند ركلها.	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً علىعند ركلها.							
جميع ما ذكر صحيح	ج	المرمى	ب	الكرة	أ	٨		
تستخدم مسكة المضرب للضربات :								
جميع ما ذكر صحيح	ج	الخلفية	ب	الأمامية	أ	٦		
يتم وضع المضرب بشكلعلى الأرض بصفة مستمرة.								
لا شيء مما ذكر	ح	جانبي	ب	عمودي	ٲ	١.		

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق معلم/ـــة المادة :