

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

اسم الطالب : الصف :

درجات
١٠

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.	٢
(✓)	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.	٦
(✓)	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.	٨
(✓)	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.	١٠



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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :