

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
	نقاس القوة العضلية لليد باستخدام	جهاز التنفس	جهاز السير الكهربائي	جهاز السير الكهربائي
٣	أ	ب	ج	د
	توضع القدم الثابتة عند التمرير بوجه القدم الداخلي	بجانب وخلف الكرة	بجانب وأمام 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 لاعبي 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 الاستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر إلى	للأمام	للجانِب	للأعلى
١٠	أ	ب	ج	د
	تبدء الضربة الأمامية من	وقفة الاستعداد	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	بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب	بتقاطع اليدين والكتبتين	ج	بتقاطع 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