تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

10 درجات

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

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

يتبـــــع

10 درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة 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 وأمام	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	الخلف	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

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الأولى
الصف: رابع ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

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

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

موقع منهجي
mnhaji.com

يتبـــــع

١٠ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي لعام 1448هـ

السؤال الأول :

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

يـــتبـــــــــع

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

10 درجات

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/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

نموذج إجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي لعام ١٤٤٨هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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

موقع منهجي
mnhaji.com

يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :

١٠ درجات

١	..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.				
أ	السرعة.	ب	الرشاقة.	ج	التوافق.
٢	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.
٣	..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.				
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	القوة العضلية.	ج	القدرة العضلية.
٤	تقاس القوة العضلية عن طريق :				
أ	قوة عضلات الذراعين.	ب	الحزام الصدري.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٥	في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي يثبت مفصل القدم على				
أ	الأرض	ب	الكرة	ج	لا شيء مما ذكر.
٦	أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى ..... قبل لمس الكرة.				
أ	الداخل	ب	للخلف	ج	لا شيء مما ذكر.
٧	أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير مقدمة القدم إلى				
أ	أعلى	ب	أسفل	ج	الخلف
٨	في مهارة تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على ..... عند ركلها.				
أ	الكرة.	ب	المرمى .	ج	جميع ما ذكر صحيح.
٩	تستخدم مسكة المضرب للضربات :				
أ	الأمامية.	ب	الخلفية.	ج	جميع ما ذكر صحيح.
١٠	يتم وضع المضرب بشكل ..... على الأرض بصفة مستمرة.				
أ	عمودي	ب	جانبي	ج	لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com

المادة: تربية بدنية ودفاع عن النفس
الصف: رابع ابتدائي

أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الأول للصف رابع ابتدائي لعام 1448 هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

السؤال الأول:
أ-ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء .	( )
2-	الجلوس الخاطئ يؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية .	( )
3-	تقام المباراة في كرة القدم على مدار شوطين متساويين لمدة 45 دقيقة لكل منهما.	( )
4-	عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.	( )
5-	بعد تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على الكرة عند ركلها.	( )

السؤال الثاني:
أ ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة .	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) الرشاقة.
2 ـ تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:		
(أ) عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر.
3 ـ يحق للاعبين الحصول على استراحة فيما بين شوطي المباراة لا تتجاوز :		
(أ) 15 دقيقة .	(ب) 20 دقيقة .	(ج) ثلاث دقائق .
4 ـ عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى:		
(أ) أعلى .	(ب) أسفل .	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 ـ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى ..... قبل لمس الكرة.		
(أ) الداخل.	(ب) الخارج.	(ج) الأسفل.

معلم/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الرابع ابتدائي

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج اجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الرابع ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء .	(✓)
٢-	الجلوس الخاطئ يؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية .	(✓)
٣-	تقام المباراة في كرة القدم على مدار شوطين متساويين لمدة ٤٥ دقيقة لكل منهما.	(✓)
٤-	عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة .	(✓)
٥-	بعد تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يكون النظر منصباً على الكرة عند ركلها.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة .	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) الرشاقة.
٢ - تقاس القوة العضلية عن طريق قوة:		
(أ) عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر.
٣ - يحق للاعبين الحصول على استراحة فيما بين شوطي المباراة لا تتجاوز :		
(أ) ١٥ دقيقة .	(ب) ٢٠ دقيقة .	(ج) ثلاث دقائق .
٤ - عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى:		
(أ) أعلى .	(ب) أسفل .	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى ..... قبل لمس الكرة.		
(أ) الداخل.	(ب) الخارج.	(ج) الأسفل.

معلم/ة المادة:

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com

التاريخ: / /١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

موقع منهجي
منهجي.com

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الرابع الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجسم على أخذ الأكسجين واستخدامه بكفاءة.	( )
٢	في كرة القدم يُسمح بلمس الكرة باليد لأي لاعب داخل الملعب.	( )
٣	في الكرة الطائرة يجب أن تلمس الكرة الأرض مرة واحدة قبل ردها.	( )

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	القدرة العضلية تعني:		
	أ- تحمل العضلات للجهد الطويل	ب- القوة المميزة بالسرعة	ت- المرونة
٢	في كرة الطائرة يتم استقبال الكرة عادة باستخدام:		
	أ- الساعدين	ب- الكتف	ت- الرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الرابع الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجسم على أخذ الأكسجين واستخدامه بكفاءة.	(✔)
٢	في كرة القدم يُسمح بلمس الكرة باليد لأي لاعب داخل الملعب.	(✘)
٣	في الكرة الطائرة يجب أن تلمس الكرة الأرض مرة واحدة قبل ردها.	(✘)

موقع منهجي mnhaji.com

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	القدرة العضلية تعني:		
	أ- تحمل العضلات للجهد الطويل	ب- القوة المميزة بالسرعة	ت- المرونة
٢	في كرة الطائرة يتم استقبال الكرة عادة باستخدام:		
	أ- الساعدين	ب- الكتف	ت- الرأس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي mnhaji.com

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

موقع منهجي
منهجي.com

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الرابع الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	التمرير الصدري في كرة السلة يُستخدم لتمرير الكرة بسرعة ودقة.	( )
٢	في كرة اليد يجب على اللاعب الجري خمس خطوات قبل تمرير الكرة.	( )
٣	في التنس يجب أن تضرب الكرة الأرض مرتين قبل إرجاعها.	( )

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	المهارة الأساسية في كرة اليد لاستلام الكرة هي:		
	أ- استلام الكرة بالصدر	ب- استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر	ت- صد الكرة بالرجل
٢	وقفة الاستعداد في التنس تساعد على:		
	أ- الجاهزية لأي كرة قادمة	ب- إنهاء اللعبة	ت- الراحة بين النقاط

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

التاريخ: / / ١٤٤٨هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الأولى

موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الأولى للصف الرابع الابتدائي للعام ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

٣

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
١	التمرير الصدري في كرة السلة يُستخدم لتمرير الكرة بسرعة ودقة.	(✔)
٢	في كرة اليد يجب على اللاعب الجري خمس خطوات قبل تمرير الكرة.	(✘)
٣	في التنس يجب أن تضرب الكرة الأرض مرتين قبل إرجاعها.	(✘)

٢

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
١	المهارة الأساسية في كرة اليد لاستلام الكرة هي:		
	أ- استلام الكرة بالصدر	ب- استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر	ت- صد الكرة بالرجل
٢	وقفة الاستعداد في التنس تساعد على:		
	أ- الجاهزية لأي كرة قادمة	ب- إنهاء اللعبة	ت- الراحة بين النقاط

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1448هـ			
اسم الطالب/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1)	تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	( )
2)	إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.	( )
3)	القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.	( )
4)	تستخدم مهارة المحاورة في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب.	( )
5)	عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.	( )
6)	عند كتم الكرة بأسفل القدم تثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.	( )
7)	عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب.	( )
8)	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.	( )
9)	تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	( )
10)	في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/

نموذج الإجابة

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :



نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٨هـ			
اسم الطالبة/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1)	تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	(✓)
2)	إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة.	(×)
3)	القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.	(×)
4)	تستخدم مهارة المحاورة في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب.	(✓)
5)	عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.	(✓)
6)	عند كتم الكرة بأسفل القدم تثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة.	(✓)
7)	عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم ١٧ لاعب.	(×)
8)	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية.	(×)
9)	تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	(✓)
10)	في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف.	(✓)

انتهت الأسئلة ،،، ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،، الأستاذ/

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٨هـ	الاسم		الدرجة	
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الرابع	المعلمة		التوقيع	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

	العبارة	الإجابة
١	يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث اثناء القيام بمجهود ببدني	
٢	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود علية يؤدي إلى صحة القوام وسلامتة	
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	تتجة مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى اسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض	
٧	تتجهة مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجة القدم الداخلي الى اسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض	
٨	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي الى 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 ألى أسفل	

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	يتم الجلوس تربيع على الأرض بارتكاز الجسم على المقعده					
	أ	بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب	بتقاطع اليدين والكبتين	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 بوجة القدم الداخلي تتجه مشط القدم الراكلة الى					
	أ	أسفل	ب	الأعلى	ج	الجانب
٧	يتكون عدد لاعبين 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 الأستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر الى					
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	للأعلى
١٠	تبدء الضربة الأمامية من					
	أ	وقفة الأستعداد	ب	ثني مفصل الركبتين	ج	جميع ماسبق

نموذج الإجابة

اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٨هـ	الاسم		الدرجة	
المادة	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف	الرابع	المعلمة		التوقيع	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

	العبارة	الإجابة
١	يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث اثناء القيام بمجهود ببدني	√
٢	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود علية يؤدي إلى صحة القوام وسلامتة	√
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	تتجة مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي إلى اسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض	√
٧	تتجهة مقدمة الرجل الراكلة في تمرير الكرة بوجة القدم الداخلي الى اسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض	√
٨	أن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي الى 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 ألى أسفل	×

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	يتم الجلوس تربيع على الأرض بارتكاز الجسم على المقعده					
	أ	بتقاطع الساقين وتباعد الركبتين	ب	بتقاطع اليدين والكبتين	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 بوجة القدم الداخلي تتجه مشط القدم الراكلة الى					
	أ	أسفل	ب	الأعلى	ج	الجانب
٧	يتكون عدد لاعبين 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 الأستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر الى					
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	للأعلى
١٠	تبدء الضربة الأمامية من					
	أ	وقفة الأستعداد	ب	ثني مفصل الركبتين	ج	جميع ماسبق

موقع منهجي
mnhaji.com