تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي


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 AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

اختبار الفترة الثانية

الصف: رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات الأمامية.	( )
2	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً.	( )
3	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	( )
4	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	( )
5	تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	( )
6	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	( )
7	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	( )
8	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	( )
9	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	( )
10	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	( )

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
2	تؤدى الضربة الأمامية من :						
	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	
3	يؤدى الإرسال بوجه المضرب بطريقة:						
	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم						
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	
5	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لـ						
	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الإرسال بوجه المضرب ـ الأمام ـ وقفة الاستعداد ـ الضربة الأمامية)

1- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة ..... .

2- في مهارة ..... يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

3- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى ..... .

4- في مهارة ..... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.

5- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

اختبار الفترة الثانية

الصف: رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

١	تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات الأمامية.	(✓)
٢	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ ـ ٤٠ ـ ٥٠ متراً.	(✓)
٣	في مسكة المضرب الأمامية يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة	(✓)
٤	في مسكة المضرب الخلفية يوضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	(✓)
٥	تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.	(✓)
٦	في وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة.	(✓)
٧	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٨	تعتبر السرعة عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.	(✓)
٩	يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل.	(✓)
١٠	يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	..... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات .						
	أ	القوة العضلية	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
٢	تؤدى الضربة الأمامية من :						
	أ	الجري	ب	وقفة الاستعداد	ج	لا شيء مما ذكر	
٣	يؤدى الإرسال بوجه المضرب بطريقة:						
	أ	المسكة الشرقية	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	في الضربة الأمامية يتم أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم						
	أ	للأمام	ب	للجانب	ج	الأعلى	
٥	في مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب لـ						
	أ	للملعب	ب	للشبكة	ج	للخلف	

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(السرعة ـ الإرسال بوجه المضرب ـ الأمام ـ وقفة الاستعداد ـ الضربة الأمامية)

١- يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس في مهارة ....الضربة الأمامية.....

٢- في مهارة .....وقفة الاستعداد.. يتم وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.

٣- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى .....الأمام..... .

٤- في مهارة .....الإرسال بوجه المضرب.... يتم تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.

٥- .....السرعة..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي

اسم الطالب / ة الصف /

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

1- تعرف السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .	
2- تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من ثلاثة مراحل .	
3- تتكون مهارة الجري من حلقات متصلة من الارتكاز و الطيران .	
4- من العوامل المؤثرة فيه عنصر التوافق الوراثة.	
5- تستخدم مهارة المسكة الأمامية للضربات الأمامية .	

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

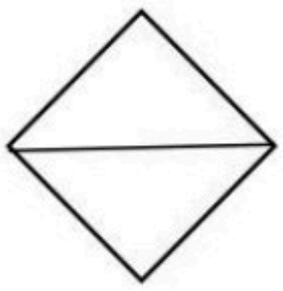
الأقرب - انطلق - للأمام - الضربة الأمامية - عمودي

1- تؤدى هذه المهارة من الاستعداد .....
2- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي ..... للمعلب .
3- عند أداء مهارة الإرسال يتم تحريك المضرب عاليا بشكل ..... على الأرض .
4- تتكون مهارة البدء العالي من خطوتين خذ مكانك ، .....
5- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد يكون النظر متجه ..... و نحو الكرة .

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الرابع الابتدائي

اسم الطالب / ة الصف /



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

1- تعرف السرعة بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .	✓
2- تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من ثلاثة مراحل .	✗
3- تتكون مهارة الجري من حلقات متصلة من الارتكاز و الطيران .	✓
4- من العوامل المؤثرة فيه عنصر التوافق الوراثة.	✗
5- تستخدم مهارة المسكة الأمامية للضربات الأمامية .	✓

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الأقرب - انطلق - للأمام - الضربة الأمامية - عمودي

1- تؤدى هذه المهارة من الاستعداد **الضربة الأمامية** .
2- عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي **الأقرب** للمعلب .
3- عند أداء مهارة الإرسال يتم تحريك المضرب عاليا بشكل **عمودي** على الأرض .
4- تتكون مهارة البدء العالي من خطوتين خذ مكانك ، **انطلق** .
5- عند أداء مهارة وقفة الاستعداد يكون النظر متجه **للأمام** و نحو الكرة .

موقع منهجي
mnhaji.com