

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع  
حلول كتبي

<https://huluktby.net>



للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن :موقع حلول كتبي

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

اسم الطالب : ..... النصف : .....

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

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

( السرعة - الإرسال بوجه المضرب - الأمام - وقفة الاستعداد - 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.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :

# نموذج الاجابة

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

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 - ٤٠ - 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  | تؤدي 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  
حلول كتبي

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

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

( السرعة - الإرسال بوجه المضرب - الأمام - وقفة الاستعداد - 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/ة المادة :