اختبار الفترة الثانية

السنة: رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1448

هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف رابع ابتدائي الفصل الأول لعام 1448 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 – 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	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 للـ					
	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.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ـــة المادة :



نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية
الصف: رابع ابتدائي
لفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

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

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 مادتي

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 لل						
	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.

موقع مادتي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ـــة المادة :