

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالب/ة	الصف	الدرجة المستحقة	5
--------------	-------	------	-------	-----------------	---

3

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

()	1) تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.
()	2) تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
()	3) في مهارة التميرير بيد واحدة من مستوى الكتف يتم ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
()	4) تعتبر مهارة استلام الكرة من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.
()	5) يتم أداء تنطيط الكرة بيد واحدة بمفصل رسغ اليد.
()	6) ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 متر , وعرضه 20 متر.

2

اختر/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) الشبكة.
(ج) لا شيء مما ذكر.	
2 -	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.
(أ) التوافق .	(ب) السرعة.
(ج) جميع ما ذكر صحيح .	
3 -	يدور الجذع في مهارة التميرير بيد واحدة حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور
(أ) الأرض.	(ب) الوثب.
(ج) جميع ما ذكر صحيح .	
4 -	يبدأ وقت اللعب في كرة اليد مع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال
(أ) الأولى.	(ب) الثانية.
(ج) جميع ما ذكر صحيح.	

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة.

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف رابع ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/ة	الصف	الدرجة المستحقة
		٥

٣

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

(✓)	١) تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة.
(✓)	٢) تقاس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
(✓)	٣) في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الكتف يتم ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
(✓)	٤) تعتبر مهارة استلام الكرة من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.
(✓)	٥) يتم أداء تنطيط الكرة بيد واحدة بمفصل رسغ اليد.
(✓)	٦) ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 متر , وعرضه 20 متر.

٢

اختر/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) الشبكة.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٢ - هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	(أ) التوافق .	(ب) السرعة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح .
٣ - يدور الجذع في مهارة التمير بيد واحدة حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور	(أ) الأرض.	(ب) الوثب.	(ج) جميع ما ذكر صحيح .
٤ - يبدأ وقت اللعب في كرة اليد مع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال	(أ) الأولى.	(ب) الثانية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة.



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الرابع ابتدائي
-------------	----------------------

1 - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
1	تتم في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الكتف في كرة اليد ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.	
2	تؤدي مهارة استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر في كرة اليد من الوقوف.	
3	أثناء أداء مهارة تنطيط الكرة بيد واحدة تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه أفقي.	
4	من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في لاعبين كرة اليد استلام الكرة في أي موقف.	
5	من فوائد استعمال المسكة الجيدة للمضرب إعطاء قوة أكبر في الضربة الساحقة.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
2 - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:		
(أ) الجري مع تغيير الاتجاه.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
3- في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الكتف يميل أعلى الجذع ويكون النظر:		
(أ) نحو الكرة والزميل.	(ب) للأسفل.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
4 - تؤدي مهارة تنطيط كرة اليد بيد واحدة عن طريق:		
(أ) مفصل رسغ اليد.	(ب) الكتف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات:		
(أ) الريشة الطائرة .	(ب) كرة القدم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس

اسم الطالب:	الصف: الرابع ابتدائي
-------------	----------------------

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	تتم في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الكتف في كرة اليد ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.	✓
٢	تؤدي مهارة استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر في كرة اليد من الوقوف.	✓
٣	أثناء أداء مهارة تنطيط الكرة بيد واحدة تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه أفقي.	×
٤	من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في لاعبي كرة اليد استلام الكرة في أي موقف.	✓
٥	من فوائد استعمال المسكة الجيدة للمضرب إعطاء قوة أكبر في الضربة الساحقة.	✓

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - تقاس القوة العضلية عن طريق :		
(أ) قوة عضلات الذراعين.	(ب) الحزام الصدري.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٢ - يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال:		
(أ) الجري مع تغيير الاتجاه.	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٣- في مهارة التمير بيد واحدة من مستوى الكتف يميل أعلى الجذع ويكون النظر:		
(أ) نحو الكرة والزميل.	(ب) للأسفل.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٤ - تؤدي مهارة تنطيط كرة اليد بيد واحدة عن طريق:		
(أ) مفصل رسغ اليد.	(ب) الكتف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - يعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات:		
(أ) الريشة الطائرة .	(ب) كرة القدم.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:		
(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لاشي مما ذكر
2 - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء:		
(أ) المرفقين بالقرب من الجسم .	(ب) الجذع	(ج) جميع الاجابات صحيحة
3 - يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب:		
(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) جميع الاجابات خاطئة
4 - تؤدي مهارة التميريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:		
(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) جميع الاجابات صحيحة
5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:		
(أ) أسفل الكرة مباشرة	(ب) أعلى الكرة	(ج) للخلف

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	يعتبر مسك الكرة الأساس للبدء بعملية الهجوم في كرة السلة
2	تعتبر مهارة التميريرة الصدرية في كرة السلة من أكثر أنواع التميرير استخداماً
3	المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد
4	الرشاقة هي: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء
5	في قانون كرة السلة يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض مسطحة صلبة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:		
(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لاشي مما ذكر
٢ - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة مترنة بين اليدين مع انثناء:		
(أ) المرفقين بالقرب من الجسم .	(ب) الجذع	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - يتكون فريق كرة السلة من ١٠ لاعبين ويكون داخل الملعب:		
(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - تؤدي مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:		
(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:		
(أ) أسفل الكرة مباشرة	(ب) أعلى الكرة	(ج) للخلف

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	يعتبر مسك الكرة الأساس للبدء بعملية الهجوم في كرة السلة
✓	٢	تعتبر مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من أكثر أنواع التمير استخداماً
×	٣	المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد
✓	٤	الرشاقة هي: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء
✓	٥	في قانون كرة السلة يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض مسطحة صلبة

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: الرابع الابتدائي		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ		

5	الدرجة المستحقة	الصف	اسم الطالب / ة
---	-----------------	-------	------	-------	----------------

السؤال الأول: اختار / ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :					
1.	عند أداء تنطيط بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه أفقي .؟	صح	خطأ		
2.	عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف تنقل اليدان الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية . ؟	صح	خطأ		
3.	تعتبر مهارة استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توفرها في اللاعبين .؟	صح	خطأ		
4.	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يراعى توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلا للخلف .؟	صح	خطأ		
5.	تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد المسكة للمضرب.؟	صح	خطأ		
6.	الإرسال المنخفض هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة .؟	صح	خطأ		
7.	الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب في الريشة الطائرة هي من الضربات الدفاعية .؟	صح	خطأ		
8.	يعد مسك المضرب في الريشة الطائرة الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية والخلفية والرافعة) .؟	صح	خطأ		
9.	تلعب مباريات الريشة الطائرة بشكل فردي أو زوجي ب 5 لاعبين.؟	صح	خطأ		
10-	عند أداء مهارة المحاوره بالكرة في كرة اليد يراعى ان يكون من الوقوف الوضع اماما وثقل الجسم موزع على القدمين؟	صح	خطأ		

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: الرابع الابتدائي		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ		

5	درجة المستحقة	نموذج الإجابة	اسم الطالب / ة
---	---------------	----------------------	----------------

السؤال الأول: اختار / ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :			
1.	عند أداء تنطيط بيد واحدة في كرة اليد تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه أفقي .؟	صح	خطأ
2.	عند أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف تنقل اليدان الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية . ؟	صح	خطأ
3.	تعتبر مهارة استلام الكرة في كرة اليد في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توفرها في اللاعبين .؟	صح	خطأ
4.	عند أداء وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة يراعى توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلا للخلف .؟	صح	خطأ
5.	تستخدم المسكة الأمامية في كرة الريشة الطائرة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد المسكة للمضرب.؟	صح	خطأ
6.	الإرسال المنخفض هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة .؟	صح	خطأ
7.	الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب في الريشة الطائرة هي من الضربات الدفاعية .؟	صح	خطأ
8.	يعد مسك المضرب في الريشة الطائرة الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية، والخلفية، والرافعة) .؟	صح	خطأ
9.	تلعب مباريات الريشة الطائرة بشكل فردي أو زوجي ب 5 لاعبين.؟	صح	خطأ
10-	عند أداء مهارة المحاورة بالكرة في كرة اليد يراعى ان يكون من الوقوف الوضع اماما و ثقل الجسم موزع على القدمين؟	صح	خطأ



اختبار مادة : التربية البدنية	الصف : الرابع	الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ
الاسم:	الدرجة	معلم المادة: التوقيع :

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

1 - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:	(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لاشي مما ذكر
2 - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء:	(أ) المرفقين بالقرب من الجسم .	(ب) الجذع	(ج) جميع الاجابات صحيحة
3 - يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب:	(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) جميع الاجابات خاطئة
4 - تؤدي مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:	(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) جميع الإجابات صحيحة
5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:	(أ) أسفل الكرة مباشرة	(ب) أعلى الكرة	(ج) للخلف

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

1	يعتبر مسك الكرة الأساس للبدء بعملية الهجوم في كرة السلة
2	تعتبر مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من أكثر أنواع التميرير استخداماً
3	المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد
4	الرشاقة هي: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء
5	في قانون كرة السلة يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض مسطحة صلبة

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /

نموذج الإجابة

اختبار مادة : التربية البدنية	الصف : الرابع	الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446 هـ
الاسم:	الدرجة	معلم المادة: التوقيع :

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة:

1 - يكون وضع القدم في وقفة الاستعداد في كرة السلة باتساع:	(أ) الكتفين	(ب) المرفقين	(ج) لاشي مما ذكر
2 - في مهارة مسك الكرة في كرة السلة تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء:	(أ) المرفقين بالقرب من الجسم .	(ب) الجذع	(ج) جميع الاجابات صحيحة
3 - يتكون فريق كرة السلة من 10 لاعبين ويكون داخل الملعب:	(أ) خمسة لاعبين	(ب) أربعة لاعبين	(ج) جميع الاجابات خاطئة
4 - تؤدي مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من خلال:	(أ) وقفة الاستعداد	(ب) مسك الكرة	(ج) جميع الاجابات صحيحة
5- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة يكون وضع المرفقين:	(أ) أسفل الكرة مباشرة	(ب) أعلى الكرة	(ج) للخلف

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

1	يعتبر مسك الكرة الأساس للبدء بعملية الهجوم في كرة السلة	√
2	تعتبر مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة من أكثر أنواع التميرير استخداماً	√
3	المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في اتجاه واحد	×
4	الرشاقة هي: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء	√
5	في قانون كرة السلة يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض مسطحة صلبة	√

انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلم المادة /