|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**اختار الإجابة الصحيحة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – تقاس القوة العضلية عن طريق ....................... :** | | |
| **( أ ) قوة عضلات الذراعين** | **( ب ) الحزام الصدري** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **2 – هي عدم قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة :** | | |
| **( أ ) قوة عضلات البطن** | **( ب ) الوثب الطويل** | **( ج ) القوة العضلية** |
| **3 - تقاس قوة عضلات البطن باختبار :** | | |
| **( أ ) الجلوس من الرقود** | **( ب ) الوثب العالي** | **( ج ) جهاز الترمومتر** |
| **4 - ................. هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:** | | |
| **( أ ) الرشاقة** | **( ب ) التوازن** | **( ج) السرعة** |
| **5 - يتكون فريق كرة الطائرة من ............. لاعباً كحد أقصى:** | | |
| **( أ ) 12 لاعباً** | **( ب) 15 لاعباً** | ( ج ) 20 لاعباً |
| **6 - .................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة:** | | |
| **( أ ) القوة العضلية .** | **( ب) الجمباز** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **7 – من العوامل المؤثرة في الرشاقة:** | | |
| **( أ ) العمر** | **( ب) القياسات الجسمية** | **( ج ) جميع ما ذكر** |
| **8 – في مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة يتم ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين:** | | |
| **( أ ) أماماً أسفل** | **( ب) للداخل** | **( ج ) للخلف** |
| **9 – عند أداء الوقوف على الرأس يوضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث يشكل مع اليدين:** | | |
| **( أ ) مثلثاً متساوي الساقين** | **( ب) مربعاً متساوي الساقين** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |
| **10 – من أوضاع الجسم أثناء الحركة:** | | |
| **( أ ) المستقيم والمنحني والمتكور** | **( ب) الوقوف أماماً** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني ( رابع ابتدائي) العام الدراسي 1444/1445هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**ضع علامة ( 🗸 ) أمام الإجابة الصحيحة و علامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **أثناء قياس القوة العضلية لا يفضل استخدام الأجهزة** |  |
| **2** | **أثناء أداء الدحرجة الأمامية المتكورة يوضع الكفين على الأرض والركبتين نصفاً** |  |
| **3** | **الرشاقة هي عدم تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء** |  |
| **4** | **في الوضع المتكور تكون الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنياً بشدة** |  |
| **5** | **عندما يكون الجذع والكتفان والركبتان والقدمان على استقامة يسمى الوضع مستقيم** |  |
| **6** | **تبدأ الدحرجة الخلفية المتكورة من وضع الوقوف والذراعين عالياً** |  |
| **7** | **من خطوات تعلم الدحرجة الخلفية نقل مركز ثقل الجسم للأمام وثني الركبتين كاملاً** |  |
| **8** | **أثناء أداء الوقوف على الرأس تشير الأصابع إلى الخلف** |  |
| **9** | **من أهم النقاط التعليمية في السقطة الخلفية من القرفصاء السقوط على الظهر** |  |
| **10** | **في السقطة الخلفية من الحركة تكون المسافة بين كل طالب وزميله 2م تقريباً** |  |

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