|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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/**