|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **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** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني** |  |
| **2** | **عند استقبال الكرة من أعلى تتباعد اليدان جنباً إلى جنب ويتجهان الى أعلى** |  |
| **3** | **في المجال الرياضي نعني بالسرعة : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين** |  |
| **4** | **تضرب الكرة بالقدم بسلاميات الأصابع وهي منثنيه** |  |
| **5** | **في الأجواء الحارة يجب أن يتم اختيار ملابس ذات ألوان فاتحة تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن جسمك** |  |

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

|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :** |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني. وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ( ✓ )** |
| 1. **لا يساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم ، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل. ( × )** |
| 1. **عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملاءمة الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس. ( ✓ )** |
| 1. **القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم ( × )** |
| 1. **السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. ( ✓ )** |
| 1. **عند تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع للخلف قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ( × )** |
| 1. **من الخطوات التعليمية لأداء استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تتلاصق اليدان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ . ( ✓ )** |
| 1. **قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ( × )** |
| 1. **عند أداء مسكة المضرب ) مسكة المصافحة ( وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة. ( ✓ )** |
| 1. **عند أداء وقفة الاستعداد الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ( 70 ) سم ( × )** |