|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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 |
| **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 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **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/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الرابع الابتدائي ( انتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : ساعة ونصف |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار ( انتساب ) الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **40** |
| **المصحح** |  | | | **التوقيع** |  |
| **المراجع** |  | | | **التوقيع** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : ضع/ي دائرة حول الإجابة الصحيحة ؟**  **30** | | | | | | | | | |
|  | **من القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | **القوة العضلية** | | **2-** | **التوافق** | **3-** | **الاتزان** | **-** |  |
|  | **هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **المرونة** | **2-** | **الرشاقة** | **3-** | **القوة العضلية** |  |  |
|  | **هي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة ، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية ، ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **السرعة** | **2-** | **القدرة العضلية** | **3-** | **المرونة** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين في كرة الطائرة تتلاصق اليدان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل............ ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **المرفق** | **2-** | **الرسغ** | **3-** | **الكتف** |  |  |
|  | **عند أداء مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام في كرة الطائرة من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع ......... قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للخلف** | **2-** | **للجانب** | **3-** | **للأمام** |  |  |
|  | **تسمى هذه المهارة في كرة السلة بتمريرة الفريق وتعد من أكثر أنواع التمرير استخداما أثناء المباريات ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التمريرة الصدرية** | **2-** | **التمريرة المرتدة** | **3-** | **التمريرة بيد واحدة** |  |  |
|  | **تعرف هذه المهارة بأنها عملية رمي الكرة اتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة باستخدام ذراع أو ذراعين في كرة السلة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **التمرير** | **2-** | **التصويب** | **3-** | **المحاورة** |  |  |
|  | **من العوامل المؤثرة على الرشاقة .؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **العمر والجنس** | **2-** | **الوزن الزائد** | **-** | **جميع ما ذكر صحيح** |  |  |
| **10.** | **عند أداء مهارة مسكة المضرب ( مسكة المصافحة ) في كرة تنس الطاولة توضع الأصابع الثلاثة الأخرى على النصل في الجهة .............. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **الخلفية** | **2-** | **الأمامية** | **3-** | **الجانبية** |  |  |
| **11-** | **عند أداء مهارة الاستعداد في كرة تنس الطاولة يكون الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة .......... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **30 سم** | **2-** | **40 سم** | **3-** | **60 سم**  **يتبع** |  |  |
| **12** | **عند أداء مهارة الارسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط ............. ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **النهاية** | **2-** | **البداية** | **3-** | **لا شيء** |  |  |
| **13** | **عند أداء مهارة الارسال بظهر المضرب في كرة تنس الطاولة يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى ............ في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **أسفل** | **2-** | **أعلى** | **3-** | **جانبا** |  |  |
| **14** | **عند أداء مهارة القاطعة الأمامية بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد ، بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزاوية ........ درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **25** | **2-** | **35** | **3-** | **45** |  |  |
| **15** | **عند أداء مهارة صد الكرة بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً.................... ؟** | | | | | | | | |
| **1-** | | **للأسفل** | **2-** | **للأمام** | **3-** | **للجانب** |  |  |

**10**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الثاني : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو ( ×) أمام العبارات التالية ؟** | |
| **1- تعرف مهارة وقفة الارتكاز الأمامي ( زنكتسو -داتشي ) من التحرك للأمام ( بالرجل اليسرى ) بالوقفة الأمامية الطويلة .** |  |
| **2- من أهم النقاط التعليمية لمهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية 35 .** |  |
| **3- من أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الركلة الأمامية في رياضة الكاراتيه عدم توجية الركلة براحة اليد .** |  |
| **4- عند أداء مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف في كرة السلة لا يجب أن تضل اليد في عملية متابعة للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة .** |  |
| **5- لا تعتبر مهارة مسك الكرة هي الأساس للبدء بعملية الهجوم و من أهم المبادئ الأساسية في رياضة كرة السلة** |  |
| **6- تعرف مهارة المحاورة بأنها هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف .** |  |
| **7- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة لا تعتبر الكرة داخل عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية .** |  |
| **8- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة تنس الطاولة تكون من الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ( 50 - 60 سم ) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتان وميل الجذع للأمام قليلاً .** |  |
| **9- من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة تنس الطاولة تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول** |  |
| **10- عند أداء مهارة المحاورة تكون اليد الأخرى محافظة على الكرة من المنافس .** |  |

**انتهت الأسئلة .......... معلم /ة المادة:**

**تمنياتي لكم بالتوفيق**