



موقع اجاباتكم

www.ajabatkum.com

للمزيد اضغط على التلجرام هنا



@aikhtibart

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
رقم الجلوس / اسم الطالب			
التوقيع:	المراجع:	التوقيع:	المصحح:

اختر الإجابة الصحيحة :

1 - تفاصي 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 - تفاصي 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 (✗) أمام الإجابة الخاطئة :

1	العرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني
2	عند استقبال الكرة من أعلى تتبعاً ليدان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى
3	في المجال الرياضي يعني بالسرعة : سرعة الانقضاضات العضلية عند أداء حركي معين
4	تضرب الكرة بالقدم بسلاميات الأصابع وهي منتشرة
5	في الأجواء الحارة يجب أن يتم اختيار ملابس ذات ألوان فاتحة تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن جسمك

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،،

انتهت الأسئلة ،،،

نموذج الإجابة

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمن :

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

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - تفاصيل القوة العضلية عن طريق :		
(ج) جميع ما ذكر	(ب) الحزام الصدري	(أ) قوة عضلات الذراعين
٢ - هي عدم قدرة الفرد في التحمل و عملها بصورة متكررة :		
(ج) القوة العضلية	(ب) الوثب الطويل	(أ) قوة عضلات البطن
٣ - تفاصيل قوة عضلات البطن باختبار :		
(ج) جهاز الترمومتر	(ب) الوثب العالي	(أ) الجلوس من الرقوف
٤ - هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء:		
(ج) السرعة	(ب) التوازن	(أ) الرشاقة
٥ - يتكون فريق كرة الطائرة من لاعباً كحد أقصى:		
(ج) ٢٠ لاعباً	(ب) ١٥ لاعباً	(أ) ١٢ لاعباً

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

✓	١ التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني
✗	٢ عند استقبال الكرة من أعلى تتبعاً ليدان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى
✓	٣ في المجال الرياضي يعني بالسرعة : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين
✗	٤ تضرب الكرة بالقدم بسلاميات الأصابع وهي منتشرة
✓	٥ في الأجواء الحارة يجب أن يتم اختيار ملابس ذات ألوان فاتحة تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن جسمك

الأستاذ /

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ، ،

انتهت الأسئلة ، ،

للالفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

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 (✓)
- 2- لا يساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم ، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل . (✗)
- 3- عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملائمة الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس . (✓)
- 4- القوة العضلية : هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم (✗)
- 5- السرعة : هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين . (✓)
- 6- عند تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجزء الخلفي قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي . (✗)
- 7- من الخطوات التعليمية لأداء استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تتلاصق اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتتمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ . (✓)
- 8- قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة ، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي . (✗)
- 9- عند أداء مسكة المضرب (مسكة المصاحفة) وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة . (✓)
- 10- عند أداء وقوفة الاستعداد الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة (70) سم (✗)