

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر 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 اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان الى أعلى
3	في المجال الرياضي نغني 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

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٤/١٤٤٥ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

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

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

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

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

للفصل الدراسي الثاني لعام 1444 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 الجذع للخلف 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 وتلمس 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 المصافحة ) وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة. ( ✓ )
- 10- عند أداء وقفة الاستعداد الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطولة بمسافة ( 70 ) سم ( × )