

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 :

١	التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني	✓
٢	عند استقبال الكرة من أعلى تتباعد اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان الى أعلى	X
٣	في المجال الرياضي نعني بالسرعة : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	✓
٤	تضرب الكرة بالقدم بسلاميات الأصابع وهي منثنية	X
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 ،،،