

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444 هـ

رقم الجلوس /

اسم الطالب /هـ

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

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
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 الدرجة 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

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثاني (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ		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 الدرجة 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 منحنيًا بشدة
5	عندما يكون الجذع والكتفان والركبتان والقدمان على استقامة يسمى الوضع مستقيم
6	تبدأ الدرجة الخلفية المتكورة من وضع الوقوف والذراعين عاليًا
7	من خطوات تعلم الدرجة 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/

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

اختر 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
٦ - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة:		
(أ) القوة العضلية.	(ب) الجمباز	(ج) لا شيء مما ذكر
٧ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر	(ب) القياسات الجسمية	(ج) جميع ما ذكر
٨ - في مهارة الدرجة الأمامية المتكورة يتم ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين:		
(أ) أماماً أسفل	(ب) للداخل	(ج) للخلف
٩ - 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
١٠ - من أوضاع الجسم أثناء الحركة:		
(أ) المستقيم والمنحني والمتكور	(ب) الوقوف أماماً	(ج) لا شيء مما ذكر

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

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

١	أثناء قياس القوة العضلية لا يفضل استخدام الأجهزة	x
٢	أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة يوضع الكفين على الأرض والركبتين نصفاً	x
٣	الرشاقة هي عدم تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء	x
٤	في الوضع المتكور تكون الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر والجذع منحنيًا بشدة	✓
٥	عندما يكون الجذع والكتفان والركبتان والقدمان على استقامة يسمى الوضع مستقيم	✓
٦	تبدأ الدرجة الخلفية المتكورة من وضع الوقوف والذراعين عالياً	✓
٧	من خطوات تعلم الدرجة الخلفية نقل مركز ثقل الجسم للأمام وثني الركبتين كاملاً	x
٨	أثناء أداء الوقوف على الرأس تشير الأصابع إلى الخلف	x
٩	من أهم النقاط التعليمية في السقطة الخلفية من القرفصاء السقوط على الظهر	x
١٠	في السقطة الخلفية من الحركة تكون المسافة بين كل طالب وزميله ٢م تقريباً	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،