|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الدرجة | ..... | رقم الجلوس | ...................................................................................... | اسم الطالب |

اختبار التربية البدنية - رابع ابتدائي



المملكة العربية السعودية

وزارة الــــتـــعـــــلــــيـــــم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة

المـــادة :

الصـف :

التاريخ :

 السؤال الأول :

3

ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | وقفة الاستعداد : هي أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين في كرة السلة ؟ | ( ) |
| 2) | يعتبر مسك الكرة من اهم المبادئ الأساسية في رياضة كرة السلة ؟ | ( ) |
| 3) | سرعة رد الفعل : يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ؟ | ( ) |
| 4) | تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الكتفين | ( ) |
| 5) | عند أداء وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة (60سم) ؟ | ( ) |
| 6) | الرشاقة الخاصة : هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد ؟ | ( ) |

السؤال الثاني :

2

ضع الرقم من العمود (أ) بما يناسبه من العمود ( ب) فيما يلي:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العمود (أ) |  | العمود (ب) |
| 1) | يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان أخر في أقصر زمن ممكن ؟ |  | المرونة  |
| 2) | هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟  |  | القوة العضلية  |
| 3) | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء ؟ |  | سرعة الانتقال  |
| 4) | هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم؟ |  | الرشاقة  |
| 5) |  |  | التوازن |

انتهت الأسئلة

 مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

الأستاذ/......................................