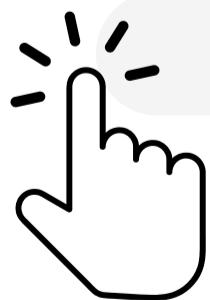


تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة إلى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

# نموذج اختبار قصير للصف الرابع الابتدائي

## للالفصل الدراسي الثاني لعام 1445 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 توج في الجسم ( ✗ )
- 5- السرعة: هي سرعة الانقضاضات العضلية عند أداء حركي معين . ( ✓ )
- 6- عند تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجزء 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 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 الانقضاض العضلي . ( ✗ )
- 9- عند أداء مسكة المضرب ( مسكة المصاحفة ) وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة . ( ✓ )
- 10- عند أداء وقفة الاستعداد الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ( 70 ) سم ( ✗ )