

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (سادس 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 - يجب إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل	(أ) تهدئة	(ب) نشاط	(ج) لا شيء مما ذكر
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 - هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة :	(أ) القدرة العضلية	(ب) القوة العضلية	(ج) قوة عضلات البطن

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

✓	١ عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات ؟
X	٢ عند مسك المضرب بالطريقة الأسيوية تكون أصابع اليد كاملة توضع على النصل في الجهة الخلفية ؟
✓	٣ يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني ؟
X	٤ يتم أداء الارسال بوجه المضرب الخلفي برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب؟
✓	٥ تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني ؟

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،