

## الصف الرابع الابتدائي :

ضع علامة ( √ ) عند الإجابة الصحيحة وعلامة ( X ) عند الإجابة الخاطئة:

- ( ) - يحتسب هدف عندما تلامس الكرة خط المرمى .
- ( ) - زمن مباراة كرة القدم ٩٠ دقيقة كاملة .
- ( ) - اذا لمس حارس المرمى الكرة في داخل منطقة الجزاء يعتبر خطأ .
- ( ) - يعتبر مسك أحد أعضاء الفريق الاخر خطأ سلوكيا .
- ( ) - الفريق الذي يسجل أقل عدد من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز.
- ( ) - تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما من عشرة لاعبين أحدهم حارس المرمى.
- ( ) - يجب أن يلتزم المتسابق أثناء السباق بحارته الخاصة من البداية إلى النهاية.
- ( ) - مرحلة الطيران في الجري لا تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية.
- ( ) - تكون حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين.
- ( ) - يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من مرحلتين فقط.
- ( ) - خطوات التحفز للارتقاء هي الثلاث الخطوات الأولى من الاقتراب وتؤدي ببطء.
- ( ) - يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته .
- ( ) - تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة صغيرة من الملعب.
- ( ) - أثناء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل .
- ( ) - عند كتم الكرة بأسفل القدم تشير قدم الرجل الثابتة إلى عكس الاتجاه القادم منه الكرة.
- ( ) - يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل أثناء التصويب بوجه القدم الداخلي.
- ( ) - أثناء استقبال الكرة بالساعدين في كرة الطائرة تكون اليدين متباعدتين.
- ( ) - أثناء الإرسال يتم وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف وتكون الكرة على راحة اليد غير الضاربة. ( )
- ( ) - في لعبة كرة الطائرة يسجل الفريق نقطة عندما ترتطم الكرة بنجاح في ملعب الفريق الاخر. ( )
- ( ) - في كرة الطائرة الفريق الفائز بالمباراة هو الذي يفوز بشوط واحد فقط. ( )
- ( ) - في كرة الطائرة يجوز ضرب الكرة مرتين متتاليتين للاعب نفسه. ( )



## اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية:

\* مدة المباراة كاملة في كرة القدم :

- ٨٠ دقيقة
- ٩٠ دقيقة
- ٧٥ دقيقة
- ٥٠ دقيقة

\* زمن الشوط في لعبة كرة القدم :

- ٤٠ دقيقة
- ٤٥ دقيقة
- ٥٠ دقيقة
- ٣٥ دقيقة

\* فترة الراحة بين الشوطين في لعبة كرة القدم :

- ١٠ دقائق
- ٥ دقائق
- ٢٠ دقيقة
- ١٥ دقيقة

\* عدد اللاعبين الأساسيين في الملعب لكل فرق :

- ١١ لاعب
- ١٢ لاعب
- ١٠ لاعبين
- ٧ لاعبين

\* يتم وضع إحدى القدمين أماما خلف خط البدء عند الجري والركبتين مثبتتان قليلا وارتخاء

الذراعين هذا وضع :

- البدء المنخفض
- البدء العالي
- الجري المتعرج
- البدء السريع

\* من السباقات لوضع البدء العالي :

- المسافات القصيرة
- سباق التتابع
- المسافات المتوسطة
- سباق الحواجز

\* من السباقات التي يبدأ اللاعب فيها من وضع البدء العالي :

- تتابع ٤ في ٤٠٠
- ٤٠٠ متر
- ٣٠٠٠ متر موانع
- ١١٠ حواجز

- الارتكاز الأمامي في مهارة الجري يكون فيه قدم الارتكاز :

أ - أمام مركز ثقل الجسم.

ب - خلف مركز ثقل الجسم .

ج - معلقة في الهواء.



- مرحلة الهبوط في مهارة الوثب العالي بطريقة القرفصاء هي :
  - أ - أول مرحلة .
  - ب - ثاني مرحلة .
  - ج - آخر مرحلة .
- أثناء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة :
  - أ - أمام الكرة .
  - ب - فوق الكرة .
  - ج - بجانب و خلف الكرة .
- لتتمكن القدم من الجري بالكرة والإحساس بها والسيطرة ينبغي أن تكون القدم :
  - أ - في وضع متصلب .
  - ب - في وضع غير متصلب .
  - ج - في وضع الاهتزاز .
- تشير مقدمة القدم عند كتم الكرة بأسفل القدم :
  - أ - إلى أسفل .
  - ب - إلى أعلى .
  - ج - إلى الجانب .
- بعد تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي :
  - أ - تقف الرجل بجوار قدم الارتكاز .
  - ب - ترجع للخلف .
  - ج - تستمر مرجحة الرجل أمامًا بعد ركل الكرة .
- عند ملامسة الكرة للساعدين في كرة الطائرة :
  - أ - يتم مد أجزاء الجسم للأعلى .
  - ب - يتم ثني أجزاء الجسم لأسفل .
  - ج - يتم تصلب أجزاء الجسم .



- يقف اللاعب أثناء الإرسال المواجه من الأسفل :

- أ - فوق خط النهاية .
- ب - داخل الملعب .
- ج - خلف خط النهاية .

- في كرة الطائرة يسمح للفريق لإعادة الكرة لملعب الخصم :

- أ - بثلاث لمسات .
- ب - بأربع لمسات .
- ج - بخمس لمسات .

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

العمود ( ب )

العمود ( أ )

- الإرسال المواجه من الأسفل .
- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .
- الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط .
- البدء العالي .
- خذ مكانك ، انطلق .
- الارتكاز والطيران .







- ١- من مهارات كره القدم للصف الرابع
- ٢- مهارات كره الطائرة للصف الرابع
- ٣- من مهارات ألعاب القوى للصف الرابع
- ٤- مراحل الوثب الطويل بطريقة القرفصاء
- ٥- يتكون الجري من حلقات متصلة من
- ٦- مراحل البدء العالي .

