

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1445/1444هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - يتم أداء مهارة التعلق الرأسي بالقبض الأمامي على العارضة بحيث يكون:		
(أ) باطني كفي اليدين مواجهين للأمام	(ب) ظاهري الكفين مواجهين للجسم	(ج) جميع ما ذكر
2 - تتم مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة من خلال :		
(أ) الوقوف فتحاً ثني الركبتين	(ب) ثني الذراعين من مفصل المرفقين	(ج) جميع ما ذكر
3 - يتم في مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء ضرب الكرة بواسطة حركة مفصل		
(أ) الرسغ	(ب) المرفق	(ج) الكتف
4 - أثناء التعلق الصحيح يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر..... :		
(أ) النظر للأمام	(ب) الرجلين مضمومتين	(ج) جميع ما ذكر
5 - يعتبر تقوس الجسم من مهارات		
(أ) الثبات والاتزان	(ب) الجمباز	(ج) لا شيء مما ذكر

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

1	ارتداء الأحذية المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين
2	تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الجلوس تربيع
3	يساعد لبس الجوارب إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم
4	ليس من الضروري تغيير الجوارب بشكل يومي
5	من العوامل المؤثرة في التوافق الخبرة الحركية

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

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

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - يتم أداء مهارة التعلق الرأسي بالقبض الأمامي على العارضة بحيث يكون:		
(أ) باطني كفي اليدين مواجهين للأمام	(ب) ظاهري الكفين مواجهين للجسم	(ج) جميع ما ذكر
٢ - تتم مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة من خلال :		
(أ) الوقوف فتحاً ثني الركبتين	(ب) ثني الذراعين من مفصل المرفقين	(ج) جميع ما ذكر
٣ - يتم في مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء ضرب الكرة بواسطة حركة مفصل		
(أ) الرسغ	(ب) المرفق	(ج) الكتف
٤ - أثناء التعلق الصحيح يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر..... :		
(أ) النظر للأمام	(ب) الرجلين مضمومتين	(ج) جميع ما ذكر
٥ - يعتبر تقوس الجسم من مهارات		
(أ) الثبات والاتزان	(ب) الجمباز	(ج) لا شيء مما ذكر

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

١	ارتداء الأحذية المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين	✓
٢	تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الجلوس تربيع	X
٣	يساعد لبس الجوارب إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم	✓
٤	ليس من الضروري تغيير الجوارب بشكل يومي	X
٥	من العوامل المؤثرة في التوافق الخبرة الحركية	✓

الأستاذ/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

للفصل الدراسي الثاني لعام 1444 هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

السؤال الأول : ضع / ي علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارات التالية ؟

- 1- ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين. (✓)
- 2- ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم. (×)
- 3- التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة. (✓)
- 4- لا يتطلب أداء مهارة التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب/ة من القبض عليها بسهولة. (×)
- 5- تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلاً من أشكال تمرينات المرونة لمفصلي الكتفين. (✓)
- 6- لا يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. (×)
- 7- من الخطوات التعليمية لتنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني الذراع من مفصل المرفق ، حيث يكون الساعد موازي للأرض. (✓)
- 8- لا تُعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار. (×)
- 9- الرشاقة تعرف بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء. (✓)
- 10- عند أداء مهارة التعلق الأفقي يكون الجسم على استقامة واحدة مع انثناء. (×)