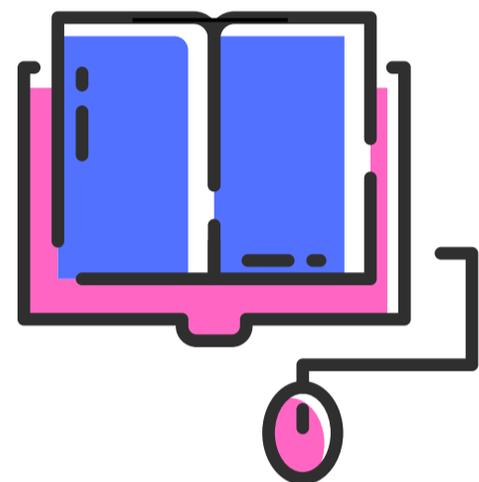


تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

الاسم :

الفصل :

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : ثالث ابتدائي

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

- ١- السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون . ()
- ٢- يجب الالتزام بالقدر المطلوب من الغذاء الذي يحتاجه الجسم . ()
- ٣- من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي هشاشة العظام . ()
- ٤- يمكن أداء حركة الدوران من أوضاع ابتدائية مختلفة . ()
- ٥- يشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة . ()
- ٦- يتضمن لف الجسم لف كاملاً من العمود الفقري والرقبة والأكتاف . ()
- ٧- تسمى الحركة التي يتم فيها تدوير الجسم حول محوره بالحركة . ()
- ٨- يعتبر التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم . ()
- ٩- يتطلب التسلق التحكم في أداء الاجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها . ()
- ١٠- تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلاسل العمودية . ()

نموذج اختبار قصير للصف الثالث الابتدائي للفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الصف :

اسم الطالب / ة :

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

- ١- ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين. (✓)
- ٢- ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم. (×)
- ٣- التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة. (✓)
- ٤- 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. (×)
- ٥- تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلاً من أشكال تمارين المرونة لمفصلي الكتفين. (✓)
- ٦- لا يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. (×)
- ٧- 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. (✓)
- ٨- لا تُعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار. (×)
- ٩- الرشاقة تعرف بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء. (✓)
- ١٠- عند أداء مهارة التعلق الأفقي يكون الجسم على استقامة واحدة مع انثناء. (×)