

|                                                                            |          |             |          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------|
| 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. ( × )