

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



اختبار نهائي وورد مع الإجابة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 03-02-2024 03:51:10

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

اختبار تربية بدنية ثالث ابتدائي مهارة التسلق ومهارة الوقوف على قاعدة الاتزان	1
اختبار تربية بدنية ثالث ابتدائي مهارة التعلق المقلوب	2
اختبار تربية بدنية ثاني ابتدائي مهارة رمي الكرة	3
اختبار مهارة القوس المعكوس ثالث ابتدائي	4
اختبار تربية بدنية ثالث ابتدائي عنصر المرونة	5

الاسم :

الفصل :

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثالث ابتدائي

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

1. السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون . ()

2. يجب الالتزام بالقدر المطلوب من الغذاء الذي يحتاجه الجسم . ()

3. من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي هشاشة العظام . ()

4. يمكن أداء حركة الدوران من أوضاع ابتدائية مختلفة . ()

5. يشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة . ()

6. يتضمن لف الجسم لف كاملاً من العمود الفقري والرقبة والأكتاف . ()

7. تسمى الحركة التي يتم فيها تدوير الجسم حول محوره بالحركة . ()

8. يعتبر التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم . ()

9. يتطلب التسلق التحكم في أداء الاجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها . ()

10. تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلاسل العمودية . ()

نموذج اختبار قصير للصف الثالث الابتدائي للفصل الدراسي الثاني لعام 1445 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. (×)