

الاسم :

الفصل :

اختبار الفترة الأولى لمادة (التربية البدنية) للصف الثالث ابتدائي للفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٤ هـ

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس لكل مايلي:

- 1- أثناء ممارسة الرياضة(يقل تدفق الأكسجين للخلايا- تزداد سرعة نبضات القلب)
- 2- يقصد بالانزلاق الخلفي (عمل خطوات متتابعة للوراء- الدوران).
- 3- يقصد بالارتكاز على الظهر (الوقوف - الرقود على الأرض ورفع الرجلين).
- 4- لنقل أداءه فوق الرأس نحتاج إلى (التوازن والثبات- الحركة).
- 5- يقصد بالتصور الحركي (الثبات- أن نتخيل تنفيذ الحركة المرغوبة).
- 6- يقصد بالمرونة في الجسم (صعوبة الأداء الحركي- سهولة الأداء الحركي).
- 7- من العوامل المؤثرة في مرونة الجسم(ضعف العضلات- قوة العضلات).
- 8- يقصد بالسقوط الأمامي (الثبات على القدمين- الثبات على الكفين).
- 9- نستطيع تنطيط الكرة بيد واحدة (خطأ- صح).
- 10- الاتزان هو (قدرة الفرد على الاحتفاظ بالثبات- الارتكاز).

الاختبار (التكويني ١) للصف
الثالث الابتدائي

الفصل :

الاسم :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

- ١- يحدث انخفاض في معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية ، وزيادتها أثناء النشاط يدل على معرفة ماذا يحدث في للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني .
()
- ٢- عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي و الجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة .
()
- ٣- عند أداء مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه يتم تغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور العرضي وعمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.
()
- ٤- عند أداء مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه يتم تغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور العرضي وعمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.
()
- ٥- عند أداء مهارة نقل الأداء فوق الرأس بثبات و اتزان لا يراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين .
()
- ٦- تعرف المرونة بأنها هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.
()
- ٧- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض يراعى عدم ثني الركبتين وثني الذراعين بحيث يكون الساعدين موازيان للأرض تقريبا ، وكفي اليدين متجاورتين ومتجهين إلى أسفل.
()
- ٨- لا يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً ، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لأخر تبعا لنوعية الجهاز الحركي ،
()

الاختبار (التكويني ٢)
للف الثالث الابتدائي
(وحدة الثالثة)

الفصل :

الاسم :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

- ١- تستخدم مهارة السقوط الأمامي عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة الطائرة . ()
- ٢- يعرف الاتزان بأنه هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة . ()
- ٣- لا تعتبر مهارة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية . ()
- ٤- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس يراعى أن تكون من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام . ()
- ٥- تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض اماماً . ()
- ٦- يمكن تمييز التصور الذهني الحركي الجيد عن غيره من خلال قدرة الطالب والطالبة على مقارنة الحركة التي تم التفكير بها مسبقاً . ()

الاختبار (التكويني ٣)
للف الثالث الابتدائي
(وحدة الرابعة)

الفصل :

الاسم :

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية ؟

- ١- عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى ميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجياً .
()
- ٢- عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات يراعى يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أقرب قليلاً من الخطوة العادية .
()
- ٣- لا تعتبر مهارة الميزان الجانبي إحدى مهارات الثبات والاتزان ، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية .
()
- ٤- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء يراعى أن تكون من وضع الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني الذراعين من مفصلي المرفقين ، حيث يكون الساعدان موازيين للأرض .
()