

مهارات الصف الثالث الابتدائي ونماذج من أسئلة الاختبار

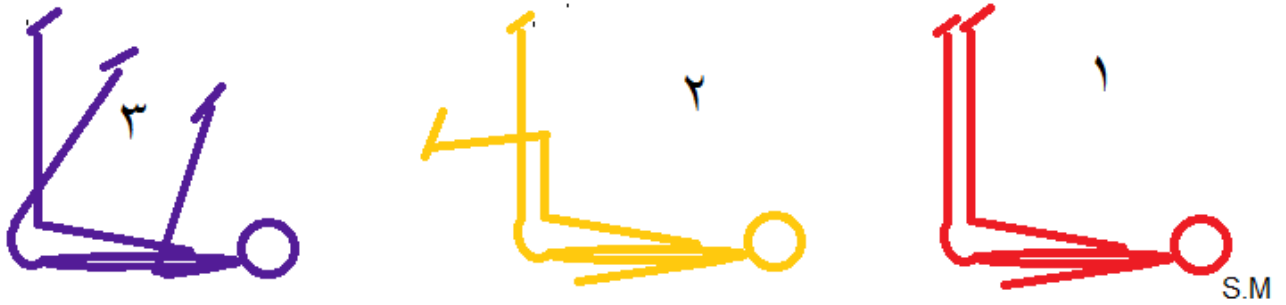
١- الانزلاق الجانبي والخلفي .

حدد الانزلاق الجانبي من الشكل الموضح أمامك :



٢- الارتكاز على الظهر وتغيير الاتجاه .

- اختار الطريقة الصحيحة لاداء مهارة الارتكاز على الظهر وتغيير الاتجاه:



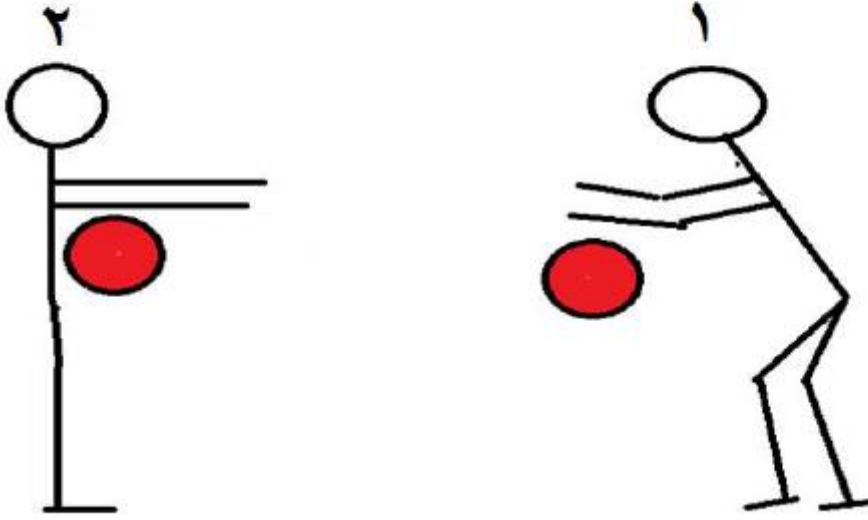
٣- نقل الأداة فوق الرأس بثبات وإتزان .

- اختار أداء مهارة نقل الاداة فوق الرأس بثبات واتزان الصحيحة:



٤- تنطيط الكرة باليدين على الأرض.

- اختار الاداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين :



٥- عنصر الرشاقة .

التمرين الواضح في الصورة ينمي عنصر اللياقة البدنية :

١- القوة .

٢- الرشاقة .



