

مراجعة الاختبار الشامل للتربية الرياضية



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-06 11:53:38

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة بدن في الفصل الثاني



التربية الرياضية

الصف الأول

الوحدة الثالثة

مراجعة الوقفة الشاملة للصف الأول



□ النقاط الفنية

- الجري بشكل صحيح.
- تنظيم التنفس والجهد لكامل المسافة
- الجري بسرعة محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.

التقييم الذاتي

هل استمتعت بالدرس ... هيا لنلعب معاً

□ أختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

- 1- من النقاط الفنية للجري، بين الذراعين والرجلين.
أ. التوازن.
ب. التوافق.
- 2- من النقاط الفنية للجري، تنظيم والجهد لكامل المسافة.
أ. الأكل.
ب. التنفس.
- 3- من النقاط الفنية للجري، الجري بشكل
أ. صحيح.
ب. متعرج.



□ النقاط الفنية

- الوثب بالقدمين والهبوط عليهما معاً.
- ثني الركبتين قليلاً للقيام بالوثب بالقدمين
- الوثب بقدم واحدة والهبوط على القدمين معاً.
- الحجل على القدمين بالتبادل.

التقييم الذاتي

الدرس
9

الصف الأول
الوحدة الثالثة
الحجل / الوثب (حر/ باستخدام الأداة)

هل استمتعت بالدرس ... هيا لنلعب معاً

• أختار الإجابة الصحيحة:

- 1- اسم المهارة التي تم تدريسها :
أ. الزحف والوثب
ب. الحجل والوثب
- 2- يكون الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة أما الهبوط فيكون على :
أ. القدمين معاً
ب. قدم واحدة
- 3- ثني قليلاً للقيام بالوثب بالقدمين معاً:
أ. الأصابع
ب. الركبتين



□ النقاط الفنية

- الرمي بيد واحدة واللقف باليدين معاً.
- مرجحة الذراع أثناء الرمي.
- التوافق بين العين و حركة اليد أثناء رمي ولقف الكرة.

التقييم الذاتي

هل استمتعت بالدرس ... هيا لنلعب معاً

□ أصل العبارة المناسبة بالكلمة الصحيحة:

واحدة	بين العين وحركة اليد أثناء رمي ولقف الكرة
الرمي	رمي الكرة بيد
التوافق	مرجحة الذراع أثناء



□ النقاط الفنية

- التمرير بيد واحدة.
- استلام الكرة باليدين معاً.
- النظر للنقطة المراد إيصال الكرة إليها أثناء التمرير.
- مرجحة الذراع أثناء التمرير.

التقييم الذاتي

هل استمتعت بالدرس ... هيا لنلعب معاً

□ أصل العبارة المناسبة بالكلمة الصحيحة:

واحدة	استلام الكرة
للمنطقة	التمرير بيد
باليدين	مرجحة الذراع أثناء
التمرير	النظر..... المراد إيصال الكرة إليها أثناء التمرير



□ النقاط الفنية

- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.

التقييم الذاتي

هل استمتعت بالدرس ... هيا لنلعب معاً

□ أضع علامة صح (✓) أو خطأ (X) أمام العبارات التالية :

1- (X) عند التنطيط تكون أصابع اليد متقاربة للسيطرة على الكرة.

2- (✓) نراعي عند التنطيط حركة الدفع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.

3- (✓) الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.



□ النقاط الفنية

- ركل الكرة بالقدم المفضلة.
- التوافق بين المشي والجري والركل.
- التركيز على الكرة أثناء الركل.

التقييم الذاتي

هل استمتعت بالدرس ... هيا لنلعب معاً

□ أضع علامة (✓) أو (✕) في نهاية العبارات التالية:

1. التركيز على الرجل أثناء الركل. (✕)
2. ركل الكرة بالقدم المفضلة. (✓)
3. التوافق بين المشي والجري والركل. (✓)