

مراجعة الاختبار الشامل مهارات الرمي والدفع من ألعاب القوى والتمرير من أعلى في الكرة الطائرة



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-10 12:40:21

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

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة بدن في الفصل الثاني

مراجعة الاختبار الشامل ألعاب الموانع وتنطيط الكرة الطائرة

1

الوحدة الرابعة الدرس العاشر ألعاب الإرسال من الأسفل

2

مراجعة التطبيق الشامل في التربية البدنية

3

الوحدة الثالثة الوثب العالي

4

مراجعة شاملة في التربية الرياضية الاختبار الشامل

5



مراجعة الاختبار الشامل في مادة التربية الرياضية للفصل الثالث الابتدائي



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

1. الرمي والدفع من ألعاب القوى (✓) .
2. يجب عند الرمي و الدفع أن تكون بكامل العضلات الكبيرة (✓) .
3. عند الرمي أو الدفع يجب التركيز على طريقة الأداء الصحيح (✓) .
4. من النقاط الفنية للرمي أو الدفع مسك الأداة بصورة صحيحة (✓) .
5. من النقاط الفنية لمهارتي الرمي و الدفع هي التوافق بين الجذع و الذراعين (✓) .
6. في التمرير من أعلى في كرة الطائرة تكون اليدين أمام الرأس و أعلى (✓) .
7. في التمرير من أعلى في كرة الطائرة يكون لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي (✓) .
8. في التمرير من أعلى في كرة الطائرة يؤدي التمرير من أعلى باليدين معاً (✓) .
9. أثناء التمرير من أعلى في كرة الطائرة يجب ثني المرفق (✓) .
10. من النقاط الفنية في مهارة التمرير من أعلى : ثني مفصل الركبة (✓) .

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. التمرير من أعلى يمر في مراحل .
أ. ثلاث .
ب. أربع .
ج. عشر .
2. تسمى المرحلة الأولى في مهارة التمرير من أعلى قبل لمس الكرة بالمرحلة
أ. التمهيديّة .
ب. الأساسية .
ج. الفرعية .



3. في المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس) في التكرير من أعلى يكون لمس الكرة من الجزء

.....

أ. السفلي الخلفي .

ب. الأعلى الأمامي .

ج. الأعلى الجانبي .

4. في المرحلة الختامية في مهارة التمرير من أعلى (ما بعد اللمس) يكون امتداد الذراعان بشكل

.....

أ. كامل .

ب. ناقص .

ج. مغلق .

5. تعتبر المرحلة هي آخر مرحلة في التمرير من أعلى في كرة الطائرة .

أ. الختامية .

ب. التمهيدية .

ج. الأساسية .

6. في التمرير من أسفل يكون استغلال قوة الرجلين لدفع

أ. الكرة .

ب. الشبك .

ج. خط الإرسال .

7. من النقاط الفنية لمهارة التمرير من أسفل النظر للكرة و

أ. الهدف .

ب. الشبك .

ج. الحائط .



8. من النقاط الفنية لمهارة التمرير من أسفل الذراعان ممدودتان للأمام و للأسفل باتساع

أ. الصدر .

ب. الظهر .

ج. الرأس .

9. من النقاط الفنية لمهارة التمرير من أسفل الوقوف فتحاً مع ثني

أ. الركبتين .

ب. الرأس .

ج. الرقبة .

10. من النقاط الفنية لمهارة التمرير من أسفل يوزع ثقل الجسم على

أ. القدمين .

ب. الكتفين .

ج. اليدين .

**** انتهت المراجعة ****

مع تمنياتي لكم بالتفوق و النجاح