

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



اختبار نهائي (أنتساب) لمادة التربية البدنية و الدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
المصحح		التوقيع	
المراجع		التوقيع	

16

السؤال الأول : ضع /ي علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية ؟

1-	من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية الرشاقة تمارين الجري المتعرج .
2-	يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطن كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام .
3-	التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين و الرجلين .
4-	يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة و هي ضمن مهارات التحكم .
5-	لا يعد الاتزان أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت .
6-	الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم .
7-	يتطلب عند أداء مهارة التسلق أن يكون بشكل متتابع ومنظم لأداء اليدين والرجلين .
8-	التصويب على الهدف باليد من مهارات التحكم والسيطرة الأساسية .
9-	لا تسهم المشاركة في ألعاب تمهيدية في تطوير المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم .
10-	تحتاج الألعاب التمهيدية إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة .
11-	تتميز الألعاب التمهيدية بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها و تكرارها .
12-	تتميز الألعاب التمهيدية بطابع المرح و السرور و التنافس مع الذات و مع الزميل .
13-	لا تعتبر للكلمات الأمامية المستقيمة من المهارات الهجومية من الثبات في رياضة الكاراتيه .
14-	تعتبر مهارة الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو - أوكي) من المهارات الدفاعية من الثبات في رياضة الكاراتيه .
15-	من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية التوافق تمارين الجري المتعرج مع تنطيط الكرة .
16-	لا تعد مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي) إحدى المهارات الدفاعية الهامة التي تنفذ ضد الهجوم الموجه إلى المنطقة السفلي من الجسم .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1- الصورة تعبر عن مهارة :	
أ- الالتفاف و الدوران حول محور الطولي	ب- الالتفاف الدوران حول محور العرضي
ج- الدرجة الأمامية	
2- الصورة تعبر عن مهارة :	
أ- التسلق بطريقة صحيحة بواسطة حبال معلقة	ب- التسلق بطريقة صحيحة بواسطة سلام عمودية
ج- التعلق الصحيح	
3- الصورة تعبر عن مهارة :	
أ- رمية التماس	ب- تمرير الكرة للزميل
ج- التصويب باليد على هدف ثابت أو متحرك	

4- الصورة تعبر عن مهارة :

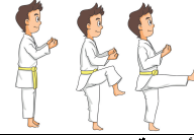


ج - الرشاقة

ب - المرونة

أ- التوافق

5- الصورة تعبر عن مهارة:



ج - الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي)
(

ب - الركلة الأمامية (ماي - جيرى) من
الثبات

أ - الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)
من الثبات

6- الصورة تعبر عن مهارة:



ج - تصويب بالقدم على هدف ثابت أو
متحرك

ب - رمية التماس

أ - تمرير للزميل

7- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم ؟

ج - جميع ما ذكر صحيح

ب- لون الكرة

أ - حجم الكرة صغيرة أو كبيرة

8- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للسلالم العامودية و يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى ؟

ج - حوضه

ب - صدره

أ - رأسه

9- من الألعاب التمهيدية في السلة ؟

ج - لعبة كرة النداء

ب - لعبة كرة المربعات الثلاث

أ - لعبة كرة المهر

10- من الألعاب التمهيدية في كرة الطائرة ؟

ج - لعبة كرة الفريق

ب - لعبة كرة الساخنة

أ - لعبة الكرة فوق الحبل

11- من الألعاب الجماعية ؟

ج - تنس الطاولة

ب - كرة القدم

أ - السباحة

12- من الألعاب الفردية ؟

ج - سباق الجري

ب - كرة السلة

أ - كرة اليد

انتهت الأسئلة.....معلم/ة المادة :

موقع
مادنتيري

اختبار نهائي (أنتساب) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

نموذج الاجابة

40	درجة المستحقة	اسم الطالب /
	التوقيع	المصحح
	التوقيع	المراجع

16

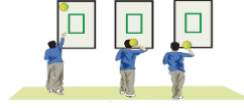
السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية ؟

✓	1- من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية الرشاقة تمارين الجري المتعرج .
✓	2- يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطنى كفى اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام .
✓	3- التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين .
✓	4- يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة و هي ضمن مهارات التحكم .
x	5- لا يعد الاتزان أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت .
✓	6- الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم .
✓	7- يتطلب عند أداء مهارة التسلق أن يكون بشكل متتابع ومنظم لأداء اليدين والرجلين .
✓	8- التصويب على الهدف باليد من مهارات التحكم والسيطرة الأساسية .
x	9- لا تسهم المشاركة في ألعاب تمهيدية في تطوير المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم .
x	10- تحتاج الألعاب التمهيدية إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة .
✓	11- تتميز الألعاب التمهيدية بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها وتكرارها .
✓	12- تتميز الألعاب التمهيدية بطابع المرح والسرور والتنافس مع الذات ومع الزميل .
x	13- لا تعتبر اللكمات الأمامية المستقيمة من المهارات الهجومية من الثبات في رياضة الكاراتيه .
✓	14- تعتبر مهارة الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو - أوكي) من المهارات الدفاعية من الثبات في رياضة الكاراتيه .
✓	15- من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية التوافق تمارين الجري المتعرج مع تنطيط الكرة .
x	16- لا تعد مهارة الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي) إحدى المهارات الدفاعية الهامة التي تنفذ ضد الهجوم الموجه إلى المنطقة السفلي من الجسم .

24

السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟

1-		
أ- الالتفاف و الدوران حول محور الطولي	ب- الالتفاف الدوران حول محور العرضي	ج- الدرجة الأمامية
2-		
أ- التسلق بطريقة صحيحة بواسطة حبال معلقة	ب- التسلق بطريقة صحيحة واسبطة سلاالم عمودية	ج- التعليق الصحيح



أ - رمية التماس

ب - تمرير الكرة للزميل

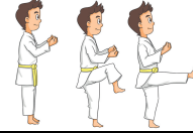
ج - التصويب باليد على هدف ثابت أو متحرك



أ - التوافق

ب - المرونة

ج - الرشاقة



أ - الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي) من الثبات

ب - الركلة الأمامية (ماي - جيرى) من الثبات

ج - الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براى)



أ - تمرير للزميل

ب - رمية التماس

ج - تصويب بالقدم على هدف ثابت أو متحرك

7- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم ؟

أ - حجم الكرة صغيرة أو كبيرة

ب - لون الكرة

ج - جميع ما ذكر صحيح

8- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للسلالم العامودية و يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى ؟

أ - رأسه

ب - صدره

ج - حوضه

9- من الألعاب التمهيدية في السلة ؟

أ - لعبة كرة المهر

ب - لعبة كرة المربعات الثلاث

ج - لعبة كرة النداء

10- من الألعاب التمهيدية في كرة الطائرة ؟

أ - لعبة الكرة فوق الحبل

ب - لعبة كرة الساخنة

ج - لعبة كرة الفريق

11- من الألعاب الجماعية ؟

أ - السباحة

ب - كرة القدم

ج - تنس الطاولة

12- من الألعاب الفردية ؟

أ - كرة اليد

ب - كرة السلة

ج - سباق الجري

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختار الإجابة الصحيحة :

1 - هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.		
(أ) الاتزان	(ب) اللعب	(ج) النشاط
2 - من العوامل المؤثرة في الاتزان:		
(أ) الوراثة .	(ب) مركز الثقل	(ج) جميع الاجابات صحيحة
3 - قلة السرعات الحرارية تؤدي إلى.....		
(أ) النحافة	(ب) زيادة الوزن	(ج) جميع الاجابات خاطئة
4 - من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي:		
(أ) قلة التركيز	(ب) التحصيل الدراسي	(ج) جميع الإجابات صحيحة
5- هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي:		
(أ) الدوران	(ب) الجلوس	(ج) الاتزان
6 - تعتبر السمنة المفرطة وتختثر الدم ومشاكل الهضم من أسباب عدم الالتزام:		
(أ) بالغذاء الصحي .	(ب) الجلوس الطويل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
7 - من العوامل المؤثرة في الاتزان:		
(أ) الوراثة والقوة العضلية.	(ب) مركز الثقل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
8 - في مهارة التسلق تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران:		
(أ) للأمام .	(ب) للخلف.	(ج) للأعلى.
9 - من العوامل المؤثرة على تصويب الكرة باليد أو القدم:		
(أ) حجم الكرة .	(ب) وزن الكرة.	(ج) كل ما ذكر صحيح.
10- هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.		
(أ) التوافق العام.	(ب) التوافق الخاص.	(ج) لا شيء مما ذكر.



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

: الصف
: الفترة
: الزمن

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

اختر الإجابة الصحيحة :

١ - هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.		
(أ) الاتزان	(ب) اللعب	(ج) النشاط
٢ - من العوامل المؤثرة في الاتزان:		
(أ) الوراثة .	(ب) مركز الثقل	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٣ - قلة السرعات الحرارية تؤدي إلى.....		
(أ) النحافة	(ب) زيادة الوزن	(ج) جميع الإجابات خاطئة
٤ - من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي:		
(أ) قلة التركيز	(ب) التحصيل الدراسي	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥- هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي:		
(أ) الدوران	(ب) الجلوس	(ج) الاتزان
٦ - تعتبر السمنة المفرطة وتخثر الدم ومشاكل الهضم من أسباب عدم الالتزام:		
(أ) بالغذاء الصحي .	(ب) الجلوس الطويل.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٧ - من العوامل المؤثرة في الاتزان:		
(أ) الوراثة والقوة العضلية.	(ب) مركز الثقل.	(ج) جميع الإجابات صحيحة.
٨ - في مهارة التسلق تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران:		
(أ) للأمام .	(ب) للخلف.	(ج) للأعلى.
٩ - من العوامل المؤثرة على تصويب الكرة باليد أو القدم:		
(أ) حجم الكرة .	(ب) وزن الكرة.	(ج) كل ما ذكر صحيح.
١٠- هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.		
(أ) التوافق العام.	(ب) التوافق الخاص.	(ج) لا شيء مما ذكر.

أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

1	الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية
2	يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة
3	تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلالم العامودية
4	تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الغير أساسية
5	التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة
6	التسلق : من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين
7	الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم ؟
8	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي مشاكل في الجهاز التنفسي
9	السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد
10	يتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو القدم لتوجيهها نحو الهدف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ			
اسم الطالب/هـ/		رقم الجلوس/	
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة و علامة (X) أمام الإجابة الخاطئة :

✓	١	الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية والمجموعات الغذائية
✓	٢	يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة
✓	٣	تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلالم العامودية
×	٤	تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الغير أساسية
✓	٥	التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة
✓	٦	التسلق : من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين
✓	٧	الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم ؟
✓	٨	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي مشاكل في الجهاز التنفسي
✓	٩	السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد
✓	١٠	يتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو القدم لتوجيهها نحو الهدف

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،