

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 والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



اسم الطالب : النصف :

السؤال الأول : ضع /ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()	1 أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.
()	2 يتم توريد كمية أكبر من الاكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.
()	3 قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.
()	4 السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.
()	5 من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي (السمنة المفرطة).
()	6 الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
()	7 يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.
()	8 تؤدي مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.
()	9 يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.
()	10 في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين	أ	جانباً	ب	عالياً	ج	أسفل
2 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق
3	يتم تنمية الرشاقة من خلال :	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
5	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(المرفقين - العمر الزمني - الغذاء الصحي اليومي - الثبات واللاتزان - المرونة)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- 2- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهاراتو..... .
- 3- هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .
- 4- من العوامل المؤثرة في المرونة
- 5- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

موقع
مادنتيري

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى
الصفحة: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اسم الطالب : نصف :

(نموذج إجابة)

السؤال الأول : ضع /ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١٠ درجات

(✓)	١	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.
(✓)	٢	يتم توريد كمية أكبر من الاكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.
(✓)	٣	قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.
(✓)	٤	السرعات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.
(✓)	٥	من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي (السمنة المفرطة).
(✓)	٦	الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
(✓)	٧	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.
(✓)	٨	تؤدي مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.
(✓)	٩	يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.
(✓)	١٠	في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.

٥ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	أ	جانباً	ب	عالياً	ج	أسفل
٢	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق
٣	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
٥	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

٥ درجات

(المرفقين - العمر الزمني - الغذاء الصحي اليومي - الثبات والالتزان - المرونة)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات**الثبات**.....و.....**الالتزان**..... .
- ٣-..**الغذاء الصحي اليومي**... هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .
- ٤- من العوامل المؤثرة في المرونة**العمر الزمني**..... .
- ٥- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي**المرفقين**..... .

موقع مادتي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة
مدرسة:

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للعام الدراسي 1447هـ.

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	يتم انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية وزيادتها أثناء النشاط.	()
2-	أثناء أداء النشاط البدني يتم توريد كمية أكبر من الأوكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	()
3-	عند أداء مهارة الارتكاز على الظهر يتم الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض	()
4-	في مهارة الارتكاز على الظهر ترفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.	()
5-	تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً.	()

السؤال الثاني:

أ - أختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - عند تنطيط الكرة باليدين يتحرك الساعدان من مفصلي:		
(أ) المرفقين.	(ب) الكتفين.	(ج) لا شيء مما ذكر.
2 - عند أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يكون النظر متجه:		
(أ) للأمام.	(ب) للخلف.	(ج) للأسفل.
3 - في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يراعى في المشي المتزن استقامة:		
(أ) الجسم.	(ب) الكرة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
4 - يتم تدريب الطلاب على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء:		
(أ) الحركة.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) الوقوف.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلمة/ة المادة:

نموذج الإجابة



: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف : الثالث ابتدائي

2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمحافظة

مدرسة:

اسم الطالب : الصف :

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الثالث ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	يتم انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية وزيادتها أثناء النشاط.	(✓)
٢-	أثناء أداء النشاط البدني يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	(✓)
٣-	عند أداء مهارة الارتكاز على الظهر يتم الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض	(✓)
٤-	في مهارة الارتكاز على الظهر ترفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.	(✓)
٥-	تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - عند تنطيط الكرة باليدين يتحرك الساعدان من مفصلي:		
(أ) المرفقين.	(ب) الكتفين.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٢ - عند أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يكون النظر متجه:		
(أ) للأمام.	(ب) للخلف.	(ج) للأسفل.
٣ - في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يراعى في المشي المتزن استقامة:		
(أ) الجسم.	(ب) الكرة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٤ - يتم تدريب الطلاب على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء:		
(أ) الحركة.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) الوقوف.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع
مادنتيري

معلمة/ المادة:



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المادة :
الصف :
الفترة :
الزمــــــــن :
:



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

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب /
رقم الجلوس /

المصحح :
التوقيع :
المراجع :
التوقيع :

السؤال الأول:

(A) ضع علامة () أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- (1) تزداد عدد ضربات القلب كلما ازدادت حاجة الجسم إلى كميات أكبر من الدم. ()
- (2) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين 70 - 80 ضربة في الدقيقة. ()
- (3) تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والاتزان. ()
- (4) الانزلاق عبارة عن خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو أمامي ()
- (5) يعتبر التصور الحركي عاملاً أساسياً في تنمية المهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء. ()
- (6) تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً. ()
- (7) يساعدنا التصور الحركي على تكوين مستويات أداء حركية جيدة. ()
- (8) تعد مهارة تنطيط الكرة باليدين مهارة حركية غير أساسية. ()
- (9) تؤدي مهارة الارتكاز من وضع الوقوف والذراعان عالياً ()
- (10) يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة, وألعاب الفرق خلال أداء مهارات. ()

الأستاذة

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,

نموذج الإجابة

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


التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الفترة :
الزمن :
:

وزارة التعليم
Ministry of Education

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦/ ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	1) تزداد عدد ضربات القلب كلما ازدادت حاجة الجسم إلى كميات أكبر من الدم.
(✓)	2) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين ٧٠ - ٨٠ ضربة في الدقيقة.
(✓)	3) تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والالتزان.
(✓)	4) الانزلاق عبارة عن خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو أمامي.
(✓)	5) يعتبر التصور الحركي عاملاً أساسياً في تنمية المهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء.
(✓)	6) تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً.
(✓)	7) يساعدنا التصور الحركي على تكوين مستويات أداء حركية جيدة.
(x)	8) تعد مهارة تنطيط الكرة باليدين مهارة حركية غير أساسية.
(x)	9) تؤدي مهارة الارتكاز من وضع الوقوف والذراعان عالياً.
(x)	10) يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة، وألعاب الفرق خلال أداء مهارات.

الأستاذة/

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع
مادنتيري