

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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث ابتدائي الفصل الأول لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

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

1	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	()
2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	()
3	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	()
4	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	()
5	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	()
6	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	()
7	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	()
8	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	()
9	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	()
10	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	()

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.
2	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية
3	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :
4	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى	تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقواء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى
5	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين

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

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- 2- في مهارة يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- 3- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و
- 4- من العوامل المؤثرة في الاتزان
- 5- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الاجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب : الصف :

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

١	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	(✓)
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٣	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	(✓)
٤	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	(✓)
٥	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	(✓)
٦	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٧	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	(✓)
٨	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	(✓)
٩	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	(✓)
١٠	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	(✓)

موقع
مادتي

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
٣	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
٤	تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقواء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
٥	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 :

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- في مهارة**الوقوف على الرأس**..... يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- ٣- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و**الذراعين عالية**....
- ٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان**الوراثة والقوة العضلية**.....
- ٥- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من**رسغ اليد**.....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :