تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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 السعرات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	( )
4	السعرات 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	يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	( )
8	تؤدى 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	تؤدى 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 ـ العمر الزمني ـ الغذاء الصحي اليومي ـ الثبات والاتزان ـ المرونة)

1- ..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .

2- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات .....و..... .

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/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعو
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بـ
مدرسة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى
الصف: ثالث ابتدائي
فصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

(نموذج إجابة)

١٠ درجات

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

١	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	(✓)
٢	يتم توريد كمية أكبر من الاكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	(✓)
٣	قلة السعرات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	(✓)
٤	السعرات 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	يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	(✓)
٨	تؤدى 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	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين						
	أ	جانباً	ب	عالياً	ج	أسفل	
٢	..... هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.						
	أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج	التوافق	
٣	يتم تنمية الرشاقة من خلال :						
	أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج	جميع ما ذكر صحيح	
٤	تؤدى مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع						
	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري	
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 :

٥ درجات

(المرفقين ـ العمر الزمني ـ الغذاء الصحي اليومي ـ الثبات والاتزان ـ المرونة)

١- .....المرونة..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .

٢- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات .....الثبات.....و.....الاتزان..... .

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..... .

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ـــــة المادة :

موقع واجباتي

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
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	تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	( )
4	السقوط الأمامي والجانبي 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	تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	( )
9	تؤدى 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	..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.						
	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية						
	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر	
3	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :						
	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	تؤدى مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى						
	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى	
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 :

(الذراعين عالية ـ الوراثة والقوة العضلية ـ المرونة ـ الوقوف على الرأس ـ 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- يؤدى الميزان الجانبي من وضع الوقوف و .....

4- من العوامل المؤثرة في الاتزان ..... .

5- تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من ..... .



موقع واجباتي

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية الـ
وزارة التعلي
الإدارة العامة للتعلي
مدرسة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

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	تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	(✓)
٤	السقوط الأمامي والجانبي 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	تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	(✓)
٩	تؤدى مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	(✓)
١٠	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	(✓)

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	تؤدى مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء 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	

موقع واجباتي

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

(الذراعين عالية ـ الوراثة والقوة العضلية ـ المرونة ـ الوقوف على الرأس ـ 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- يؤدى الميزان الجانبي من وضع الوقوف و .....الذراعين عالية....

٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان .....الوراثة والقوة العضلية.....

٥- تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من .....رسغ اليد....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :