

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة		الصف		الدرجة المستحقة	40
----------------	-------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يحدث انخفاض في معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، و زيادتها أثناء النشاط يدل على معرفة ماذا يحدث في للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟	1- صح	2- خطأ		
2.	عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي و الجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة ؟	1- صح	2- خطأ		
3.	يتم مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه رفع الرجلين والمقدمة حتى الارتكاز على الظهر ؟	1- صح	2- خطأ		
4.	عند أداء مهارة نقل الأداء فوق الرأس بثبات و اتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم و تأرجحه للجانبين ؟	1- صح	2- خطأ		
5.	تعرف المرونة بأنها هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل؟	1- صح	2- خطأ		
6.	عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض يراعى أن يكون من وضع الوقوف فتحا يميل الجزء العلوي من الجسم إلى قليلاً ؟	1- الأمام	2- الخلف	3- الجانب	
7.	لا يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لآخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي ؟	1- صح	2- خطأ		
8.	تستخدم مهارة السقوط الأمامي عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة؟	1- السلة	2- الطائرة	3- اليد	
9.	لعنصر الاتزان نوعان وهما الاتزان الثابت و الاتزان المتحرك ؟.	1- صح	2- خطأ		
10.	لا تعتبر مهارة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غيرا لانتقالية. ؟	1- صح	2- خطأ		
11.	عند أداء مهارة الوقوف على الرأس يراعى أن تكون من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى ؟	1- الأمام	2- الخلف	3- الجانب	
12.	تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض ؟	1- خلفاً	2- أماماً	3- جانباً	
13.	يعتبر التصور الذهني الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً ؟	1- صح	2- خطأ		
14.	عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى أن تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين ؟	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب	
15.	عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات أن تتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع ؟	1- صح	2- خطأ		
16.	لا تعتبر مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية (التعامل والتحكم) ؟	1- صح	2- خطأ		

السؤال الثاني : ضع / ي الرقم المناسب للصورة ؟

1- تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض

2- الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة



6

3- الميزان الجانبي



4

4- الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه

5- السقوط الأمامية



3

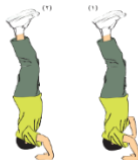
6- تنطيط الكرة باليدين على الأرض



5



1



2

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يحدث انخفاض في معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، و زيادتها أثناء النشاط يدل على معرفة ماذا يحدث في للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟	1- صح	2- خطأ		
2.	عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي و الجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة ؟	1- صح	2- خطأ		
3.	يتم مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه رفع الرجلين والمقدمة حتى الارتكاز على الظهر ؟	1- صح	2- خطأ		
4.	عند أداء مهارة نقل الأداء فوق الرأس بثبات و اتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم و تأرجحه للجانبين ؟	1- صح	2- خطأ		
5.	تعرف المرونة بأنها هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل؟	1- صح	2- خطأ		
6.	عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض يراعى أن يكون من وضع الوقوف فتحا يميل الجزء العلوي من الجسم إلى قليلاً ؟	1- الأمام	2- الخلف	3- الجانب	
7.	لا يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لآخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي ؟	1- صح	2- خطأ		
8.	تستخدم مهارة السقوط الأمامي عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة؟	1- السلة	2- الطائرة	3- اليد	
9.	لعنصر الاتزان نوعان وهما الاتزان الثابت و الاتزان المتحرك ؟.	1- صح	2- خطأ		
10.	لا تعتبر مهارة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غيرا لانتقالية. ؟	1- صح	2- خطأ		
11.	عند أداء مهارة الوقوف على الرأس يراعى أن تكون من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى ؟	1- الأمام	2- الخلف	3- الجانب	
12.	تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض ؟	1- خلفاً	2- أماماً	3- جانباً	
13.	يعتبر التصور الذهني الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً ؟	1- صح	2- خطأ		
14.	عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى أن تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين ؟	1- للأمام	2- للخلف	3- للجانب	
15.	عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات أن تتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع ؟	1- صح	2- خطأ		
16.	لا تعتبر مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية (التعامل والتحكم) ؟	1- صح	2- خطأ		

السؤال الثاني : ضع / ي الرقم المناسب للصورة ؟

1- تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض

2- الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة



6

3- الميزان الجانبي



4

4- الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه

5- السقوط الأمامية



3

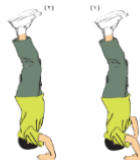
6- تنطيط الكرة باليدين على الأرض



5



1



2

تمنياتي لكم بالتوفيق