**المملكة العربية السعودية الــمادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

**وزارة التعليم الـصف : الثالث ابتدائي**

**الإدارة العامة التعليم بــ الـزمن :**

**مدرسة .................**

**أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هـ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب/ــة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 5 |

3

ضع/ي علامة (**🗸**)أمام العبارة الصحيحة وعلامة(**×**) أمام العبارة الخاطئة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | **الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم , أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.** | ( ) |
| 2) | **تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية.** | ( ) |
| 3) | **تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية.** | ( ) |
| 4) | **من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم , حجم الكرة ووزنها.** | ( ) |
| 5) | **يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري , والرقبة , والأكتاف , والحوض , واليدان.** | ( ) |
| 6) | **المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.** | ( ) |

2

**اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال تمرين .......................................... .** | | |
| **( أ ) الجري مع تغيير الاتجاه.** | **( ب ) الشبكة.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **2 – ........... هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة.** | | |
| **( أ ) التوافق .** | **( ب ) السرعة.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح .** |
| **3 – تعتبر عناصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعال في حيوية ................... .** | | |
| **( أ ) الجسم.** | **( ب ) الوثب.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح .** |
| **4 ـ من العوامل المؤثرة في التوافق:** | | |
| **( أ ) التفكير.** | **( ب ) الخبرة الحركية.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح.** |

**انتهت الأسئلة**

**مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،**

**معلم/ــة المادة.**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**مدرسة :**

**أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث في مادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم الطالب:** | **الصف: الثالث ابتدائي** |

**1 ــــ ضع/ي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **العلامة** |
| **1** | **التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.** |  |
| **2** | **المرونة الخاصة هي التي تتضمن المفاصل الغير الداخلة في حركة معينه.** |  |
| **3** | **في مهارة التعلق المقلوب يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم.** |  |
| **4** | **تؤدى مهارة تنطيط الكرة بالرأس من وضع الوقوف أمام مواجه لاتجاه الكرة.** |  |
| **5** | **التسلق من المهارات الحركية الأساسية.** |  |

**2 ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 ـ ينقسم التوافق ألى :** | | |
| ( أ ) **قسمين.** | **( ب ) ثلاثة أقسام** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **2 – من العوامل المؤثرة في الاتزان:** | | |
| **( أ ) الوراثة** | **( ب ) القوة العضلية.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **3ـ يتضمن لف الجسم لف كل من:** | | |
| **( أ ) العمود الفقري.** | **( ب ) الرقبة والأكتاف.** | **( ج ) جميع ما ذكر صحيح** |
| **4 – تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية:** | | |
| **( أ ) الأساسية.** | **( ب ) الغير أساسية.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |
| **5 ــ يؤدى القبض المقلوب على العارضة من:** | | |
| **( أ ) أسفل .** | **( ب ) أعلى.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر** |

**مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ة المادة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية**  **وزارة التعليم**  **الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**  **مكتب التعليم**  **مدرسة** | | a.png | | **المـــادة :**  **الصـف :**  **الفتــــرة :**  **الزمــــن :** | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | | |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ 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 السعرات 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** |

**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** |  |

**انتهت الأسئلة ,,, أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,, الأستاذ/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الثالث الابتدائي |
| الإدارة العامة للتعليم بـ .................. |  |
| مدرسة: ............... |  |
| أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالب / ة** | **.........................** | **الصف** | **.........** | **الدرجة المستحقة** |  |
| **5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة ( ✓ ) :** | | | | | | | | |
|  | **يمكن اللعب بكرة طائرة بديلة فريقين ووضع حبل بدلا من الشبكة ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **عند أداء بعض الألعاب التمهيدية في كرة القدم يمكن استخدام كرة بديلة ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم ؟** | | | | | | | |
|  | **حجم الكرة** |  | **وزن الكرة** |  | **حجم الهدف وموقعه**  **و حالته** |  | **جميع ما ذكر صحيح** |
|  | **يعتبر التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي لا تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |
|  | **تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه الكرة نحو هدف محدد باستخدام اليد أو القدم ويتم تصويب الكرة بتحريكها من مباشر من أنتاج قوة عضلية في اليد أو القدم لتوجيهها نحو الهدف ؟** | | | | | | | |
|  | **صح** |  | **خطأ** |  |  |  |  |