

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



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

اسم الطالب/ة		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 - من العوامل المؤثرة في التوافق:	(أ) التفكير.	(ب) الخبرة الحركية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،،

معلم/ة المادة.

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث ابتدائي للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب/ة

حقة

٥

٣

ضع/ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

(✓)	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم , أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(١)
(✓)	تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية.	(٢)
(✓)	تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية.	(٣)
(✓)	من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم , حجم الكرة ووزنها.	(٤)
(✓)	يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري , والرقبة , والأكتاف , والحوض , واليدان.	(٥)
(✓)	المرونة هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	(٦)

٢

اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،،

معلم/ة المادة.



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

اسم الطالب :	الصف : الثالث ابتدائي
--------------	-----------------------

1 - 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 معينة.	
3	في مهارة التعلق المقلوب يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم.	
4	تؤدي مهارة تنطيط الكرة بالرأس من وضع الوقوف أمام مواجه لاتجاه الكرة.	
5	التسلق من المهارات الحركية الأساسية.	

2 - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - ينقسم التوافق إلى :	(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
3- 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 - يؤدي القبض المقلوب على العارضة من:	(أ) أسفل .	(ب) أعلى.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج الإجابة

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

اسم الطالب:	الصف: الثالث ابتدائي
-------------	----------------------

١ - ضع/ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

م	العبارة	العلامة
١	التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.	✓
٢	المرونة الخاصة هي التي تتضمن المفاصل الغير الداخلة في حركة معينة.	×
٣	في مهارة التعلق المقلوب يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم.	✓
٤	تؤدي مهارة تنطيط الكرة بالرأس من وضع الوقوف أمام مواجه لاتجاه الكرة.	✓
٥	التسلق من المهارات الحركية الأساسية.	✓

٢ - اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - ينقسم التوافق إلى :	(أ) قسمين.	(ب) ثلاثة أقسام	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٢ - من العوامل المؤثرة في الاتزان:	(أ) الوراثة	(ب) القوة العضلية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٣ - يتضمن لف الجسم لف كل من:	(أ) العمود الفقري.	(ب) الرقبة والأكتاف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح
٤ - تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية:	(أ) الأساسية.	(ب) الغير أساسية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - يؤدي القبض المقلوب على العارضة من:	(أ) أسفل .	(ب) أعلى.	(ج) لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:



أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ			
اسم الطالب/هـ/		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 السرعات 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 السرعات 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

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,, ,

نموذج اجابة أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٥/١٤٤٦ هـ	اسم الطالب/هـ/
رقم الجلوس/	المصحح:
التوقيع:	

نموذج الإجابة

اختار الإجابة الصحيحة :

١ - هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.	(أ) الاتزان	(ب) اللعب	(ج) النشاط
٢ - من العوامل المؤثرة في الاتزان:	(أ) الوراثة .	(ب) مركز الثقل	(ج) جميع الاجابات صحيحة
٣ - قلة السرعات الحرارية تؤدي إلى.....	(أ) النحافة	(ب) زيادة الوزن	(ج) جميع الاجابات خاطئة
٤ - من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي:	(أ) قلة التركيز	(ب) التحصيل الدراسي	(ج) جميع الإجابات صحيحة
٥ - 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 :

١	الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية والمجموعات الغذائية	✓
٢	يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة	✓
٣	تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلام العامودية	✓
٤	تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الغير أساسية	×
٥	التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة	✓

الأستاذ/

أتمنى لكم التوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



موقع منهجي
mnhaji.com

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث الابتدائي		وزارة التعليم
		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 (✓) :							
1.	يمكن اللعب بكرة طائرة بديلة فريقين ووضع حبل بدلا من الشبكة ؟						
		صح		خطأ			
2.	عند أداء بعض الألعاب التمهيدية في كرة القدم يمكن استخدام كرة بديلة ؟						
		صح		خطأ			
3.	من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم ؟						
	حجم الكرة		وزن الكرة		حجم الهدف وموقعه و حالته	جميع ما ذكر صحيح	
4.	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			
5.	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 إنتاج قوة عضلية في اليد أو القدم لتوجيهها نحو الهدف ؟						
		صح		خطأ			

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث الابتدائي		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بـ
		مدرسة:
أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446 هـ		

اسم الطالب / ة	نموذج الإجابة	الدرجة المستحقة
		5

السؤال الأول : اختار/ ي الإجابة الصحيحة لكل مما يلي بوضع علامة (✓) :							
1.	يمكن اللعب بكرة طائرة بديلة فريقين ووضع حبل بدلا من الشبكة ؟						
				خطأ		صح	
2.	عند أداء بعض الألعاب التمهيدية في كرة القدم يمكن استخدام كرة بديلة ؟						
				خطأ		صح	
3.	من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم ؟						
	حجم الكرة		وزن الكرة		حجم الهدف وموقعه و حالته	جميع ما ذكر صحيح	
4.	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 ؟						
				خطأ		صح	
5.	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 ؟						
				خطأ		صح	

اختبار مادة : التربية البدنية	الصف : الثالث	الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ
الاسم:	الدرجة	معلم المادة: التوقيع :

السؤال الأول: اختر الاجابة 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 السرعات 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

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

1	الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السرعات 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 ,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,, معلم المادة /

اختبار مادة : التربية البدنية	الصف : الثالث	الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ
الاسم:	الدرجة	معلم المادة: التوقيع :

السؤال الأول: اختر 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 الإجابات صحيحة
3 - قلة السرعات الحرارية تؤدي إلى.....	(أ) النحافة	(ب) زيادة الوزن	(ج) جميع الإجابات 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

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

1	الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية والمجموعات الغذائية	✓
2	يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة	✓
3	تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلام العامودية	✓
4	تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الغير أساسية	×
5	التوافق هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة	✓

انتهت الأسئلة ,,,,, مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ,,,,, معلم المادة /

