|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب 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** |
| **6 - تعتبر السمنة المفرطة وتخثر الدم ومشاكل الهضم من أسباب عدم الالتزام:** | | |
| **( أ ) بالغذاء الصحي .** | **( ب) الجلوس الطويل.** | **( ج ) لا شيء مما ذ كر.** |
| **7 – من العوامل المؤثرة في الاتزان:** | | |
| **( أ ) الوراثة والقوة العضلية.** | **( ب) مركز الثقل.** | **( ج ) جميع الإجابات صحيحة.** |
| **8 – في مهارة التسلق تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران:** | | |
| **( أ ) للأمام**  . | **( ب) للخلف.** | **( ج ) للأعلى.** |
| **9 – من العوامل المؤثرة على تصويب الكرة باليد أو القدم:** | | |
| **( أ ) حجم الكرة .** | **( ب) وزن الكرة.** | **( ج ) كل ما ذكر صحيح.** |
| **10ـ .............. هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.** | | |
| **( أ ) التوافق العام.** | **( ب) التوافق الخاص.** | **( ج ) لا شيء مما ذكر.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 انتساب الفصل الدراسي الثالث (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ** | | | | | | |
| **اسم الطالب/ـه/ رقم الجلوس/** | | | | | | |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | | **المراجع:** | | | **التوقيع:** |

**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** |  |
| **6** | **التسلق : من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين** |  |
| **7** | **الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم ؟** |  |
| **8** | **من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي مشاكل في الجهاز التنفسي** |  |
| **9** | **السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد** |  |
| **10** | **يتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو القدم لتوجيهها نحو الهدف** |  |

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

**المملكة العربية السعودية الــمـــادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس**

** وزارة التعليم الــصف : الثالث الابتدائي**

**الإدارة العامة التعليم بــ الــزمن :**

**مدرسة .................**

**اختبار نهائي ( أنتساب ) لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الثالث لعام 1446هــ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اسم الطالب/ـــة | ......................... | الصف | ......... | الدرجة المستحقة |  |
| 40 |
| المصحح |  | | | التوقيع |  |
| المراجع |  | | | التوقيع |  |

16

**السؤال الأول : ضع/ي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية الرشاقة تمارين الجري المتعرج .** |  |
| **2-** | **يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام .** |  |
| **3-** | **التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين و الرجلين .** |  |
| **4-** | **يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة و هي ضمن مهارات التحكم .** |  |
| **5-** | **لا يعد الاتزان أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت .** |  |
| **6-** | **الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي الذي يمثل خط وسط الجسم .** |  |
| **7-** | **يتطلب عند أداء مهارة التسلق أن يكون بشكل متتابع ومنظم لأداء اليدين والرجلين .** |  |
| **8-** | **التصويب على الهدف باليد من مهارات التحكم والسيطرة الأساسية .** |  |
| **9-** | **لا تسهم المشاركة في ألعاب تمهيدية في تطوير المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم .** |  |
| **10-** | **تحتاج الألعاب التمهيدية إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة .** |  |
| **11-** | **تتميز الألعاب التمهيدية بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها و تكرارها .** |  |
| **12-** | **تتميز الألعاب التمهيدية بطابع المرح و السرور و التنافس مع الذات و مع الزميل .** |  |
| **13-** | **لا تعتبر اللكمات الأمامية المستقيمة من المهارات الهجومية من الثبات في رياضة الكاراتيه .** |  |
| **14-** | **تعتبر مهارة الصد من الخارج إلى الداخل ( سوتو – أوكي ) من المهارات الدفاعية من الثبات في رياضة الكاراتيه .** |  |
| **15-** | **من التمارين التي تقيس وتنمي عنصر اللياقة البدنية التوافق تمارين الجري المتعرج مع تنطيط الكرة .** |  |
| **16-** | **لا تعد مهارة الصد من أعلى إلى أسفل ( جيدان – براي ) إحدى المهارات الدفاعية الهامة التي تنفذ ضد الهجوم الموجه إلى المنطقة السفلي من الجسم .** |  |

24

**السؤال الثاني : أختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي ؟**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **الصورة تعبر عن مهارة :** | | |
| **أ- الالتفاف و الدوران حول محور الطولي** | **ب - الالتفاف والدوران حول محور العرضي** | **ج - الدحرجة الأمامية** |
| **2- الصورة تعبر عن مهارة:** | | |
| **أ- التسلق بطريقة صحيحة بواسطة حبال معلقة** | **ب- التسلق بطريقة صحيحة بواسطة سلالم عمودية** | **ج – التعلق الصحيح** |
| **3- الصورة تعبر عن مهارة:** | | |
| **أ - رمية التماس** | **ب - تمرير الكرة للزميل** | **ج - التصويب باليد على هدف ثابت أو متحرك**  **يتبع** |
| **صورة تحتوي على رياضة  تم إنشاء الوصف تلقائياً4- الصورة تعبر عن مهارة :** | | |
| **أ- التوافق** | **ب - المرونة** | **ج – الرشاقة** |
| **5- الصورة تعبر عن مهارة:** | | |
| **أ - الصد من أسفل إلى أعلى ( أجي – أوكي ) من الثبات** | **ب - الركلة الأمامية ( ماي – جيري ) من الثبات** | **ج - الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان – براي )** |
| **6- الصورة تعبر عن مهارة:**  **عند تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يتجة مشط القدم الراكلة الى - مدونة  المناهج السعودية** | | |
| **أ - تمرير للزميل** | **ب - رمية التماس** | **ج - تصويب بالقدم على هدف ثابت أو متحرك** |
| **7- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم ؟** | | |
| **أ - حجم الكرة صغيرة أو كبيرة** | **ب- لون الكرة** | **ج – جميع ما ذكر صحيح** |
| **8- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للسلالم العامودية و يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى ؟** | | |
| **أ - رأسه** | **ب - صدره** | **ج - حوضه** |
| **9- من الألعاب التمهيدية في السلة ؟** | | |
| **أ - لعبة كرة المهر** | **ب – لعبة كرة المربعات الثلاث** | **ج – لعبة كرة النداء** |
| **10- من الألعاب التمهيدية في كرة الطائرة ؟** | | |
| **أ – لعبة الكرة فوق الحبل** | **ب - لعبة كرة الساخنة** | **ج – لعبة كرة الفريق** |
| **11- من الألعاب الجماعية ؟** | | |
| **أ – السباحة** | **ب - كرة القدم** | **ج – تنس الطاولة** |
| **12- من الألعاب الفردية ؟** | | |
| **أ – كرة اليد** | **ب - كرة السلة** | **ج – سباق الجري** |

**انتهت الأسئلة .....معلم/ـــة المادة :**