

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 وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة
مدرسة :

10 درجات

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	()
2-	يتم توريد كمية أكبر من الاكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم	()
3-	قلة السرعات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	()
4-	السرعات 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-	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	()
8-	تؤدي 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 :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

10 درجات				
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 كل ما ذكر صحيح
4	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع			
أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج الجري
5	عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي			
أ	الركبتين	ب	المرفقين	ج الرجلين
6	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.			
أ	المرونة	ب	السرعة	ج الرشاقة
7	من العوامل المؤثرة في المرونة			
أ	العمر الزمني	ب	نوع الرياضة الممارسة	ج كل ما ذكر صحيح
8	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين			
أ	أماماً	ب	خلفاً	ج جانباً
9	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات			
أ	الثبات والاتزان	ب	الثبات فقط	ج لا شيء مما ذكر
10	 هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية.			
أ	الغذاء الصحي اليومي	ب	السعرات الحرارية	ج لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بحافظة
مدرسة :

نموذج الإجابة

١٠ درجات

اسم الطالب : الصف :

نموذج اجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث ابتدائي لعام ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

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-	يؤدي الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	(✓)
٨-	تؤدي 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.	(✓)



موقع منهجي
mnhaji.com



السؤال الثاني :

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١٠ درجات					
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	كل ما ذكر صحيح
٤	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض ١؛ زك ض من وضع				
	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
٥	عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي				
أ	الركبتين	ب	المرفقين	ج	الرجلين
٦	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.				
أ	المرونة	ب	السرعة	ج	الرشاقة
٧	من العوامل المؤثرة في المرونة				
أ	العمر الزمني	ب	نوع الرياضة الممارسة	ج	كل ما ذكر صحيح
٨	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين				
أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً
٩	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات				
أ	الثبات والاتزان	ب	الثبات فقط	ج	لا شيء مما ذكر
١٠	 هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية.				
أ	الغذاء الصحي اليومي	ب	السعرات الحرارية	ج	لا شيء مما ذكر

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com



معلم/ة المادة:

أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الأول للصف الثالث ابتدائي لعام 1447 هـ

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول:

أ-ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	يتم انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية وزيادتها أثناء النشاط.	()
2-	أثناء أداء النشاط البدني يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	()
3-	عند أداء مهارة الارتكاز على الظهر يتم الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض	()
4-	في مهارة الارتكاز على الظهر ترفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.	()
5-	تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً.	()

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - عند تنطيط الكرة باليدين يتحرك الساعدان من مفصلي:		
(أ) المرفقين.	(ب) الكتفين.	(ج) لا شيء مما ذكر.
2 - عند أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يكون النظر متجه:		
(أ) للأمام.	(ب) للخلف.	(ج) للأسفل.
3 - في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يراعى في المشي المتزن استقامة:		
(أ) الجسم.	(ب) الكرة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
4 - يتم تدريب الطلاب على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء:		
(أ) الحركة.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5 - هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) الوقوف.

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة
مدرسة:

نموذج الإجابة

اسم

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الثالث ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١-	يتم انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية وزيادتها أثناء النشاط.	(✓)
٢-	أثناء أداء النشاط البدني يتم توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	(✓)
٣-	عند أداء مهارة الارتكاز على الظهر يتم الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض	(✓)
٤-	في مهارة الارتكاز على الظهر ترفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.	(✓)
٥-	تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - عند تنطيط الكرة باليدين يتحرك الساعدان من مفصلي:	(أ) المرفقين.	(ب) الكتفين.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٢ - عند أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يكون النظر متجه:	(أ) للأمام.	(ب) للخلف.	(ج) للأسفل.
٣ - في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يراعى في المشي المتزن استقامة:	(أ) الجسم.	(ب) الكرة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٤ - يتم تدريب الطلاب على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء:	(أ) الحركة.	(ب) الجلوس.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥ - هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) الوقوف.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1446/1447 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح:

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

()	1	تزداد عدد ضربات القلب كلما ازدادت حاجة الجسم إلى كميات أكبر من الدم.
()	2	تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين 70 - 80 ضربة في الدقيقة.
()	3	تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والاتزان.
()	4	الانزلاق عبارة عن خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو أمامي.
()	5	يعتبر التصور الحركي عاملاً أساسياً في تنمية المهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء.
()	6	تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً.
()	7	يساعدنا التصور الحركي على تكوين مستويات أداء حركية جيدة.
()	8	تعد مهارة تنطيط الكرة باليدين مهارة حركية غير أساسية.
()	9	تؤدي مهارة الارتكاز من وضع الوقوف والذراعان عالياً.
()	10	يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة, وألعاب الفرق خلال أداء مهارات.

الأستاذة/ة

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦/١٤٤٧ هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح:

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(√)	1) تزداد عدد ضربات القلب كلما ازدادت حاجة الجسم إلى كميات أكبر من الدم.
(√)	2) تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد العادي بين ٧٠ - ٨٠ ضربة في الدقيقة.
(√)	3) تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والاتزان.
(√)	4) الانزلاق عبارة عن خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو أمامي.
(√)	5) يعتبر التصور الحركي عاملاً أساسياً في تنمية المهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء.
(√)	6) تبدأ مهارة تنطيط الكرة باليدين من وضع الوقوف فتحاً.
(√)	7) يساعدنا التصور الحركي على تكوين مستويات أداء حركية جيدة.
(x)	8) تعد مهارة تنطيط الكرة باليدين مهارة حركية غير أساسية.
(x)	9) تؤدي مهارة الارتكاز من وضع الوقوف والذراعان عالياً.
(x)	10) يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة، وألعاب الفرق خلال أداء مهارات.

الأستاذة

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،



موقع منهجي
 mnhaji.com