

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



اسم الطالب : : نصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()	1	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.
()	2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.
()	3	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.
()	4	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.
()	5	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.
()	6	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.
()	7	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.
()	8	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.
()	9	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.
()	10	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.

السؤال الثاني : اختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
2	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
3	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
4	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
5	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- 1- هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل..
- 2- في مهارة يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- 3- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و
.....
- 4- من العوامل المؤثرة في الاتزان
.....
- 5- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من
.....

 موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

نموذج الإجابة

نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : الصف :

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

(✓)	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	١
(✓)	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	٢
(✓)	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	٣
(✓)	السقوط الأمامي والجانبى هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	٤
(✓)	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	٥
(✓)	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	٦
(✓)	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	٧
(✓)	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	٨
(✓)	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	٩
(✓)	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	١٠

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	١				
أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية	٢				
أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :	٣				
أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى	٤				
أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	٥				
أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

السؤال الثالث / ضع / ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسغ اليد)

- ١-**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- في مهارة**الوقوف على الرأس**..... يتم دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- ٣- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و**الذراعين عالية**.....
- ٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان**الوراثة والقوة العضلية**.....
- ٥- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من**رسغ اليد**.....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

الصف الثالث الابتدائي

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث الابتدائي للعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة: الصف:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض اماماً. ()
٢	عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى ميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجياً. ()
٣	لا تعتبر مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية (التعامل والتحكم). ()

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات يكون من وضع الوقوف والذراعان في: أ- الوسط ب- أعلى الرأس ت- على الفخذين
٢	من وضع الوقوف والذراعين عالياً، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين، هو أحد خطوات: أ- الميزان الجانبي ب- الرشاقة ت- تنطيط المرة بيد واحدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

التاريخ: ١٤٤٨ / / هـ
الفصل: الدراسي الأول
اختبار: الفترة الثانية

نموذج الإجابة

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفترة الثانية للصف الثالث الابتدائي للعام ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة: الصف:

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:	
١	تؤدي مهارة التنظيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنظيطها بالأرض اماماً. (✓)
٢	عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى ميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجياً. (✓)
٣	لا تعتبر مهارة تنظيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية (التعامل والتحكم). (X)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:	
١	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات يكون من وضع الوقوف والذراعان في: أ- الوسط ب- أعلى الرأس ت- على الفخذين
٢	من وضع الوقوف والذراعين عالياً، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين، هو أحد خطوات: أ- الميزان الجانبي ب- الرشاقة ت- تنظيط المرة بيد واحدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

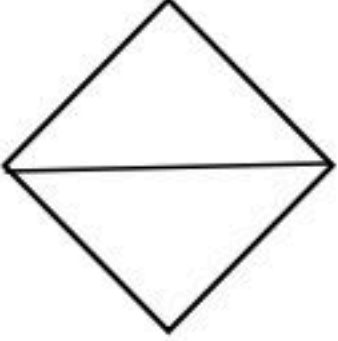
موقع منهجي
mnhaji.com



اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية
والدفاع عن النفس للصف الثالث الابتدائي

الصف /

اسم الطالب / ة



السؤال الأول : ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

	1- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات و الاتزان .
	2- تعرف مهارة السقوط الصحيح للأمام وللجانبا بأنها سقوط على الكفين مع عدم الحذر من ارتطام الوجه بالأرض
	3- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة يتم دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين
	4- من العوامل المؤثرة على عنصر المرونة السمنة .
	5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة على الأرض يتم دفع الكرة باليد المغلقة لتنطيطها بالأرض أماما .

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الميزان الجانبي - السقوط الخلفي - أعلى - العمودية - الجري المتعرج مع تنطيط الكرة

- 1- عند أداء مهارة..... يميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجيا
- 2- عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات تكون الرجل منثنية بزاوية قربه من
- 3- عند أداء مهارة من وضع الوقوف و الذراعين يتم ثني الجذع لأحد الجانبين .
- 4- من تمارين تنمية عنصر التوافق تمرين
- 5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء تتحرك اليدين إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى مرة أخرى .

نهودج الإجابة

اختبار الفترة الثانية للفصل الدراسي الأول لعام 1448 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث الابتدائي

السؤال الأول : ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

✓	1- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات و الاتزان .
✗	2- تعرف مهارة السقوط الصحيح للأمام وللجانب بأنها سقوط على الكفين مع عدم الحذر من ارتطام الوجه بالأرض
✓	3- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة يتم دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين
✗	4- من العوامل المؤثرة على عنصر المرونة السمنة .
✓	5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة على الأرض يتم دفع الكرة باليد المغلقة لتنطيطها بالأرض أماما .

السؤال الثاني : أكمل / ي الفراغات التالية مما يلي ؟

الميزان الجانبي - السقوط الخلفي - أعلى - العمودية - الجري المتعرج مع تنطيط الكرة

- 1- عند أداء مهارة **السقوط الخلفي** يميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجيا
- 2- عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات تكون الرجل منثنية بزاوية قربه من **العمودية** .
- 3- عند أداء مهارة **الميزان الجانبي** من وضع الوقوف و الذراعين يتم ثني الجذع لأحد الجانبين .
- 4- من تمارين تنمية عنصر التوافق تمرين **الجري المتعرج مع تنطيط الكرة** .
- 5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء تتحرك اليدين إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى **أعلى** مرة أخرى .