



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

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.	(✓)

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
٢	 هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.			
أ	الرشاقة	ب	السرعة	ج
٣	يتم تنمية الرشاقة من خلال			
أ	الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً	ب	الجري المتعرج	ج
٤	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض ١٤ زكض من وضع			
	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج
٥	عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي			
أ	الركبتين	ب	المرفقين	ج
٦	 هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.			
أ	المرونة	ب	السرعة	ج
٧	من العوامل المؤثرة في المرونة			
أ	العمر الزمني	ب	نوع الرياضة الممارسة	ج
٨	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين			
أ	أماماً	ب	خلفاً	ج
٩	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات			
أ	الثبات والاتزان	ب	الثبات فقط	ج
١٠	 هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية.			
أ	الغذاء الصحي اليومي	ب	السعرات الحرارية	ج

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة: