

اسم الطالب : انصف :

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 : اختار / ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

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



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 : النصف :

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

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

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

الصف:

اسم الطالب/ة:

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 الكرة بيد واحدة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

نموذج الإجابة

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

الصف:

اسم الطالب/ة:

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). (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 ج- على الفخذين
٢	من وضع الوقوف والذراعين عالياً، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين، هو أحد خطوات: أ- الميزان الجانبي ب- الرشاقة ج- تنطيط المرة بيد واحدة

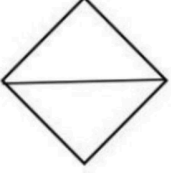
مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة:

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

اسم الطالب / ة

الصف /



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..... 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 قريبه 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 .

نموذج 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 والالتزان .
✗	2- تعرف مهارة السقوط الصحيح للأمام وللجانِب 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 قريبه من **العمودية** .
- 3- عند أداء مهارة **الميزان الجانبي** من وضع الوقوف و الذراعين يتم ثني الجذع لأحد الجانبين .
- 4- من تمرينات تنمية عنصر التوافق تمرين **الجري المتعرج مع تنطيط الكرة** .
- 5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء تتحرك اليدان إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى **أعلى** مرة أخرى .