تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

اختبار الفترة الأولى
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ



اسم الطالب : ..... الصف : .....

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

1	أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.	( )
2	يتم توريد كمية أكبر من الاكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.	( )
3	قلة السعرات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	( )
4	السعرات 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	يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	( )
8	تؤدى 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 : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	جميع ما ذكر صحيح		
4	تؤدى مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع							
	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري		
5	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 :

(المرفقين ـ العمر الزمني ـ الغذاء الصحي اليومي ـ الثبات والاتزان ـ المرونة)

1- ..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .

2- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات .....و..... .

3- ..... هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .

4- من العوامل المؤثرة في المرونة ..... .

5- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي ..... .

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الأولى
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

(نموذج إجابة)

١٠ درجات

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

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	يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	(✓)
٨	تؤدى 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.	(✓)

٥ درجات

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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	جميع ما ذكر صحيح
٤	تؤدى مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع					
	أ	الوقوف فتحاً	ب	الجلوس	ج	الجري
٥	في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين					
	أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

موقع منهجي
mnhaji.com

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

٥ درجات

(المرفقين ـ العمر الزمني ـ الغذاء الصحي اليومي ـ الثبات والاتزان ـ المرونة)

١- .....المرونة..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .

٢- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات .....الثبات.....و.....الاتزان..... .

٣- ..الغذاء الصحي اليومي... هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية .

٤- من العوامل المؤثرة في المرونة .....العمر الزمني..... .

٥- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي .....المرفقين..... .

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :

موقع منهجي
minhaj.com

الصف الثالث الابتدائي

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

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

3

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
1	ممارسة النشاط البدني المنتظم تساعد على تقوية القلب وتحسين المزاج.	( )
2	في كرة القدم يتم احتساب الهدف عندما تمر الكرة بجانب القائم الأيسر.	( )
3	في الكرة الطائرة يُسمح للاعب بلمس الشبكة أثناء اللعب.	( )

2

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
1	المرونة تُقاس من خلال:		
	أ- الجري لمسافة 50 م	ب- اختبار الجلوس والوصول للأمام	ت- الجري المتعرج
2	يُعد تمرير الكرة للأعلى بالأصابع في الكرة الطائرة من المهارات:		
	أ- الدفاعية	ب- الهجومية والإعدادية للزميل	ت- الخاصة بحارس المرمى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

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

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

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

3

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
1	ممارسة النشاط البدني المنتظم تساعد على تقوية القلب وتحسين المزاج.	(✔)
2	في كرة القدم يتم احتساب الهدف عندما تمر الكرة بجانب القائم الأيسر.	(✘)
3	في الكرة الطائرة يُسمح للاعب بلمس الشبكة أثناء اللعب.	(✘)

2

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
1	المرونة تُقاس من خلال:		
	أ- الجري لمسافة 50 م	ب- اختبار الجلوس والوصول للأمام	ت- الجري المتعرج
2	يُعد تمرير الكرة للأعلى بالأصابع في الكرة الطائرة من المهارات:		
	أ- الدفاعية	ب- الهجومية والإعدادية للزميل	ت- الخاصة بحارس المرمى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

10 درجات

اسم الطالب : ..... الصف : 000000000000000000000

اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للعام الدراسي 1448هـ

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 السعرات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.	( )
-4	السعرات 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	يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	( )
- 8	تؤدى 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.	( )

يـــتبـــــــــع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية 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	تؤدى 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

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

اسم الطالب : ..... الصف : .....

١٠ درجات

نموذج اجابة اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف ثالث ابتدائي لعام ١٤٤٨ 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 -	يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	(✓)
٨ -	تؤدى 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
يتبع

السؤال الثاني :

أ- اختار/ي الإجابة الصحية 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	تؤدى مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأر ١ ٤زك 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

معلم/ـــة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com

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

موقع منهجي
minhaj.com

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

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

3

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
1	من فوائد ممارسة النشاط البدني تحسين عمل القلب والدورة الدموية.	( )
2	في كرة القدم يمكن مسك الكرة باليد في جميع أجزاء الملعب.	( )
3	في لعبة كرة المضرب (التنس) يجب أن ترتد الكرة مرتين قبل إرجاعها.	( )

2

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
1	التمارين الهوائية تساعد على:		
	أ- تقوية العظام فقط	ب- تنشيط القلب والرئتين وتحسين اللياقة	ت- زيادة الوزن
2	يُستخدم المضرب في لعبة التنس من أجل:		
	أ- ضرب الكرة وإعادتها نحو ملعب المنافس	ب- رمي الكرة نحو الهدف	ت- صد الكرة باليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

نموذج الإجابة

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

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

اسم الطالب/ـة: ..... الصف: .....

3

السؤال الأول:

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:		
1	من فوائد ممارسة النشاط البدني تحسين عمل القلب والدورة الدموية.	(✔)
2	في كرة القدم يمكن مسك الكرة باليد في جميع أجزاء الملعب.	(✘)
3	في لعبة كرة المضرب (التنس) يجب أن ترتد الكرة مرتين قبل إرجاعها.	(✘)

2

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:			
1	التمارين الهوائية تساعد على:		
	أ- تقوية العظام فقط	ب- تنشيط القلب والرئتين وتحسين اللياقة	ت- زيادة الوزن
2	يُستخدم المضرب في لعبة التنس من أجل:		
	أ- ضرب الكرة وإعادتها نحو ملعب المنافس	ب- رمي الكرة نحو الهدف	ت- صد الكرة باليد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

مدرسة .....

اختبار مادة التربية البدنية للفصل الدراسي الأول للصف الثالث الابتدائي – الفترة الأولى

اسم الطالب / ة الصف /

السؤال الأول / اختار / ى الإجابة الصحيحة بضع دائرة على الإجابة ؟

1- ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني

تكون دقات القلب سريعة - تكون دقات القلب بطيئة - تكون دقات القلب متوقفة

2 - الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية و المجموعات الغذائية للجسم

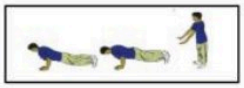
الغذاء الغير صحي - الغذاء الصحي - الغذاء المتنوع (صحي و غير صحي)

3- تؤدى مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه من

الوقوف -  الجلوس - الرقود

4- ما اسم المهارة التي بالصورة

الارتكاز على الظهر الانزلاق الصحيح نقل الاداة فوق الرأس

5- ما نوع السقوط في هذه الصورة 

سقوط خلفي سقوط أمامي سقوط جانبي

السؤال الثاني / ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية؟

1-عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي والجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	
2- عند أداء مهارة نقل الأداء فوق الرأس بثبات واتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين	
3- من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي تسوس الاسنان.	
4- تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الوقوف فتحا.	
5- تعد مهارة الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	

موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة .....

اختبار مادة التربية البدنية للفصل الدراسي الأول للصف الثالث الابتدائي – الفترة الأولى

اسم الطالب / ة الصف /

السؤال الأول / اختار / ى الإجابة الصحيحة بضع دائرة على الإجابة ؟

1- ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني

تكون دقات القلب سريعة - تكون دقات القلب بطيئة - تكون دقات القلب متوقفة

2 - الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية و المجموعات الغذائية للجسم

الغذاء الغير صحي - الغذاء الصحي - الغذاء المتنوع (صحي و غير صحي)

3- تؤدى مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه من

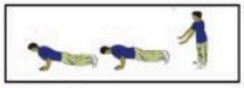
الوقوف - الجلوس - الرقود

4- ما اسم المهارة التي بالصورة



الارتكاز على الظهر الانزلاق الصحيح نقل الاداة فوق الرأس

5- ما نوع السقوط في هذه الصورة



سقوط خلفي سقوط أمامي سقوط جانبي

السؤال الثاني / ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية؟

1-عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي والجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.	✓
2- عند أداء مهارة نقل الأداء فوق الرأس بثبات واتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين	×
3- من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي تسوس الاسنان.	✓
4- تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الوقوف فتحا.	×
5- تعد مهارة الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	✓

موقع منهجي
mnhaji.com

المادة: تربية بدنية ودفاع عن النفس
الصف: ثالث ابتدائي

أسئلة اختبار منتصف الفصل في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الأول للصف الثالث ابتدائي لعام 1448 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 ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

معلم/ة المادة:

موقع منهجي
mnhaji.com



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث ابتدائي

نموذج الإجابة

اسم الطالب : ..... الصف : .....

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف الثالث ابتدائي للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

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 ـ أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

معلم/ة المادة:

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع منهجي
mnhaji.com

المـــادة :
الصـف :
الفتـــــــرة :
الزمـــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1448/1447هـ

اسم الطالبة/

رقم الجلوس/

المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 تؤدى 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)	تؤدى مهارة الارتكاز من وضع الوقوف والذراعان عالياً	( )
10)	يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة, وألعاب الفرق خلال أداء مهارات.	( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/ة

نموذج الإجابة

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٧/١٤٤٨هـ			
اسم الطالبة/ رقم الجلوس/			
المصحح:	التوقيع:	المراجع:	التوقيع:

السؤال الأول:

A)ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 ـ ٨٠ ضربة في الدقيقة.	(✓)
3)	تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
4)	الانزلاق عبارة عن خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدى 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)	تؤدى مهارة الارتكاز من وضع الوقوف والذراعان عالياً	(×)
10)	يستخدم الانزلاق في كثير من الألعاب الصغيرة، وألعاب الفرق خلال أداء مهارات.	(×)

انتهت الأسئلة ،،،　　ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،　　الأستاذ/ة

موقع منهجي
mnhaji.com