تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي


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 AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثالث ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨هـ

اسم الطالب : ..... الصف : .....

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	تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	( )
4	السقوط الأمامي والجانبي 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	تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	( )
9	تؤدى 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	..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.						
	أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة	
2	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية						
	أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر	
3	يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :						
	أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح	
4	تؤدى مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى						
	أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى	
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 :

(الذراعين عالية ـ الوراثة والقوة العضلية ـ المرونة ـ الوقوف على الرأس ـ 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- يؤدى الميزان الجانبي من وضع الوقوف و .....

4- من العوامل المؤثرة في الاتزان ..... .

5- تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من ..... .



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

نموذج الإجابة

اختبار الفترة الثانية

الصف: ثالث ابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

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 :

١	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	(✓)
٢	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	(✓)
٣	تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	(✓)
٤	السقوط الأمامي والجانبي 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 والاتزان.	(✓)
٧	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	(✓)
٨	تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من رسغ اليد.	(✓)
٩	تؤدى مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	(✓)
١٠	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com

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	تؤدى مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء 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 ـ الوراثة والقوة العضلية ـ المرونة ـ الوقوف على الرأس ـ 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- يؤدى الميزان الجانبي من وضع الوقوف و .....الذراعين عالية....

٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان .....الوراثة والقوة العضلية.....

٥- تؤدى مهارة التنطيط بيد واحدة من .....رسغ اليد....

موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

الصف الثالث الابتدائي

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

موقع منهجي
mnhaji.com

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

اسم الطالب/ـة: ..... 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/ـة: .....

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

نموذج الإجابة

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

اسم الطالب/ـة: ..... 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

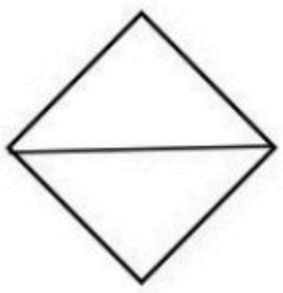
مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ـة: .....

موقع منهجي
mnhaji.com

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 اداء 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 .	

موقع منهجي mnhaji.com

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 قربيه من ..... .
3- عند اداء مهارة ..... من وضع الوقوف و الذراعين يتم ثني الجذع لأحد الجانبين .
4- من تمرينات تنمية عنصر التوافق تمرين ..... .
5- عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء تتحرك اليدان 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 و الاتزان .	✓
2- تعرف مهارة السقوط الصحيح للأمام وللجانب بأنها سقوط على الكفين مع عدم الحذر من ارتطام الوجه بالأرض	×
3- عند اداء 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 قربيه من العمودية .
3- عند اداء 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 .

موقع منهجي
mnhaji.com