تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الأولى
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
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 ..... .



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للـ
مدرسة :

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

نموذج الاجابة

اسم الطالب : .....

(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	

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..... .

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مدرسة :

اختبار الفترة الثانية
الصف: ثالث ابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448
هـ

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 :

المملكة العربية السعو
وزارة التعلي
الإدارة العامة للتعلي
مدرسة :

نموذج الاجابة

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 ١٤٤٧ 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.	(✓)

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	

حقيبتي
www.haqibati.net

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....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــــة المادة :