

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يحدث انخفاض في معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، وزيادتها أثناء النشاط يدل على معرفة ماذا يحدث في للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟	صح	-2	خطأ
2.	عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي و الجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة ؟	صح	-2	خطأ
3.	يتم مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر ؟	صح	-2	خطأ
4.	عند أداء مهارة نقل الأداء فوق الرأس بثبات و اتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم و تأرجحه للجانبين ؟	صح	-2	خطأ
5.	تعرف المرونة بأنها هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل؟	صح	-2	خطأ
6.	عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض يراعى أن يكون من وضع الوقوف فتحا يميل الجزء العلوي من الجسم إلى قليلاً. ؟	الأمام	-2	الخلف
7.	لا يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لآخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي ؟	صح	-2	خطأ
8.	تستخدم مهارة السقوط الأمامي عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة؟	السلة	-2	الطنانة
9.	لعنصر الاتزان نوعان وهما الاتزان الثابت و الاتزان المتحرك .؟	صح	-2	خطأ
10.	لا تعتبر مهارة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات و الاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غيرا لانتقالية. ؟	صح	-2	خطأ
11.	عند أداء مهارة الوقوف على الرأس يراعى أن تكون من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى ؟	الأمام	-2	الخلف
12.	تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض ؟	خلفا	-2	أماما
13.	يعتبر التصور الذهني الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً ؟	صح	-2	خطأ
14.	عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى أن تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين ؟	للأمام	-2	للخلف
15.	عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات أن تتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع ؟	صح	-2	خطأ
16.	لا تعتبر مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية (التعامل والتحكم) ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثاني : ضع / ي الرقم المناسب للصورة ؟

1- تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض

2- الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة



6

3- الميزان الجانبي



4

4- الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه

5- السقوط الأمامية



3

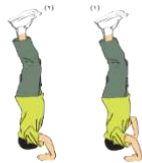
6- تنطيط الكرة باليدين على الأرض



5



1



2

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : الثالث الابتدائي (أنتساب)		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1.	يحدث انخفاض في معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، وزيادتها أثناء النشاط يدل على معرفة ماذا يحدث في للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟	صح	-2	خطأ
2.	عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي و الجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة ؟	صح	-2	خطأ
3.	يتم مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر ؟	صح	-2	خطأ
4.	عند أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات و اتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم و تأرجحه للجانبين ؟	صح	-2	خطأ
5.	تعرف المرونة بأنها هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل؟	صح	-2	خطأ
6.	عند أداء مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض يراعى أن يكون من وضع الوقوف فتحا يميل الجزء العلوي من الجسم إلى قليلاً. ؟	الأمام	-2	الخلف
7.	لا يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لآخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي ؟	صح	-2	خطأ
8.	تستخدم مهارة السقوط الأمامي عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة؟	السلة	-2	الطائرة
9.	لعنصر الاتزان نوعان وهما الاتزان الثابت و الاتزان المتحرك .؟	صح	-2	خطأ
10.	لا تعتبر مهارة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات و الاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غيرا لانتقالية. ؟	صح	-2	خطأ
11.	عند أداء مهارة الوقوف على الرأس يراعى أن تكون من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى ؟	الأمام	-2	الخلف
12.	تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض ؟	خلفاً	-2	أماماً
13.	يعتبر التصور الذهني الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً ؟	صح	-2	خطأ
14.	عند أداء مهارة السقوط الخلفي بطريقة صحيحة يراعى أن تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين ؟	للأمام	-2	للخلف
15.	عند أداء مهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات أن تتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع ؟	صح	-2	خطأ
16.	لا تعتبر مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية (التعامل والتحكم) ؟	صح	-2	خطأ

السؤال الثاني : ضع / ي الرقم المناسب للصورة ؟

1- تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض

2- الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة



6

3- الميزان الجانبي



4

4- الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه

5- السقوط الأمامية



3

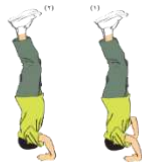
6- تنطيط الكرة باليدين على الأرض



5



1



2

تمنياتي لكم بالتوفيق