اختبار الفترة الثانية

المستوى: ثالث ابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1448

هـ

أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث ابتدائي الفصل الأول لعام 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/ـــة المادة :



نموذج الاجابة

اختبار الفترة الثانية
الصف: ثالث ابتدائي
فصل 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 مادتي

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....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ـــة المادة :