|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمالإدارة العامة للتعليم بمنطقةمكتب التعليممدرسة | a.png |  المـــادة : تربية بدنيةالصـف : ثالث ابتدائيالفتـــــــــــرة : الزمـــــــــــــــن :  |

|  |
| --- |
|  D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ |
| اسم الطالب/ة:  |

السؤال الأول:

 ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1ـ | من أنواع الرشاقة ( الرشاقة العامة ) وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية. | ( ) |
| 2ـ | يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة , فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه. | ( ) |
| 3ـ | تؤدى مهارة الانزلاق الصحيح من خلال خطوة طويلة يتم بعدها خطوة صغيرة. | ( ) |
| 4ـ | يؤدى الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض. | ( ) |
| 5ـ | يتم تغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور الطولي. | ( ) |
| 6ـ | في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يكون النظر متجهاً للأمام. | ( ) |
| 7ـ | يراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين. | ( ) |
| 8ـ | تؤدى مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع الوقوف فتحاً. | ( ) |
| 9ـ | أثناء تنطيط الكرة باليدين تثنى الركبتين ويثنى الذراعين بحيث يكون الساعدين موازيان للأرض تقريباً. | ( ) |
| 10ـ | المرونة الإيجابية هي التي تتضمن جميع مفاصل الجسم. | ( ) |
| 11ـ | في مهارة الارتكاز على الظهر ترفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر. | ( ) |
| 12ـ | السقوط هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض. | ( ) |
| 13ـ | تؤدى مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد على الأرض. | ( ) |
| 14ـ | يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية. | ( ) |
| 15ـ | تعتبر مهارة الميزان الجانبي إحدى مهارات الثبات والاتزان. | ( ) |
| 16ـ | تسهم مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء إلى تطوير وتنمية عنصر الاتزان. | ( ) |
| 17ـ | في مهارة السقوط الخلفي تكون اليدان أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف. | ( ) |
| 18ـ | تنمى المرونة من خلال تمرين ( الوقوف ) الذراعين جانباً , ثني الجذع جانباً. | ( ) |
| 19ـ | يتم تدريب الطلاب على الاتزان من خلال المشي المتزن على خط مستقيم. | ( ) |
| 20ـ | في مهارة نقل الأداة فوق الرأس تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي | ( ) |

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

|  |
| --- |
| 1ـ .............. هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه. |
|  ( أ ) الرشاقة. |  ( ب ) المرونة. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 2ـ في مهارة الانزلاق الصحيح يتم الارتقاء لرفع الجسم في: |
|  ( أ ) الهواء. |  ( ب ) الأرض. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 3ـ في مهارة الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه: |
|  ( أ ) اليمين. |  ( ب ) الانزلاق. |  ( ج ) اليسار. |
| 4ـ أثناء أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين جانباً للمساعدة في حفظ توازن: |
|  ( أ ) الجسم. |  ( ب ) الأداة. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 5ـ عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي المرفقين مع ثني العضد , ويتم دفع الكرة من مفصلي: |
|  ( أ ) الرسغين. |  ( ب ) الكتفين. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 6ـ ............... هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل. |
|  ( أ ) المرونة. |  ( ب ) السرعة. |  ( ج ) الرشاقة. |
| 7ـ من العوامل المؤثرة في المرونة: |
|  ( أ ) العمر الزمني. |  ( ب ) العمر التدريبي. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 8ـ في مهارة السقوط الأمامي يمد مفصلي الركبتين , مع مد الذراعين ...... . |
|  ( أ ) عالياً. |  ( ب ) أماماً. |  ( ج ) خلفاً. |
| 9ـ ............... هي التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية. |
|  ( أ ) المرونة الخاصة. |  ( ب ) المرونة العامة. |  ( ج ) السرعة. |
| 10ـ في مهارة السقوط الأمامي يثنى مفصل ............ بشكل تدريجي لزيادة امتصاص صدمة الهبوط. |
|  ( أ ) الكتف. |  ( ب ) المرفق. |  ( ج ) الرسغ. |
| 11ـ تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تتضمن المهارات الحركية ................ . |
|  ( أ ) الأساسية. |  ( ب ) الغير أساسية. |  ( ج ) لاشي ء مما ذكر. |
| 12ـ يتم السقوط الجانبي بأخذ خطوة ....................... ثم السقوط على رجل الطعن ( الساق ثم الفخذ ثم المقعدة ). |
|  ( أ ) للأمام. |  ( ب ) للخلف. |  ( ج ) طعن جانبي. |
| 13ـ في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل ( مومتنج ـ ماكي ) من الثبات تستقر قبضة الذراع المدافعة بمحاذاة: |
|  ( أ ) الجسم. |  ( ب ) المرفق. |  ( ج ) الكتف. |
| 14ـ تؤدى مهارة الصد من أعلى إلى ٍأسفل ( أري ـ ماكي ) من الثبات من...................... . |
|  ( أ ) الجري. | ( ب ) وقفة الاستعداد جونبي ـ سوجي |  ( ج ) الأمام. |
| 15ـ في مهارة الميزان الجانبي تكون الزاوية بين الرجل قريبة من ......... درجة. |
|  ( أ ) 90 . |  ( ب ) 80 . |  ( ج ) 40 . |
| 16ـ يساهم ............. في تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين. |
|  ( أ ) الجلوس. |  ( ب ) الدوران. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 17ـ في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع ....... . |
|  ( أ ) اليدين. |  ( ب ) الرأس. |  ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 18ـ تؤدى مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى ....... . |
|  ( أ ) الخلف. |  ( ب ) الأمام. |  ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 19ـ تؤدى مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في ........... . |
|  ( أ ) الوسط. |  ( ب ) الأسفل. |  ( ج ) الأعلى.  |
| 20ـ في مهارة السقوط الأمامي يرفع الرأس عالياً والهبوط على ............ . |
|  ( أ ) الظهر. |  ( ب ) الصدر. |  ( ج ) لاشي ء مما ذكر. |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

 معلم/ة المادة:

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

**السؤال الثاني : ضع / ي الرقم المناسب للصورة ؟**

1. تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض
2. الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة

6

1. الميزان الجانبي

4

1. الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه

1. السقوط الأمامية

3

1. تنطيط الكرة باليدين على الأرض

5

1

2

 تمنياتي لكم بالتوفيق