

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث ابتدائي) العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

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

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

1-..... 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.
2- في مهارة الانزلاق الصحيح يتم الارتقاء لرفع الجسم في:	( أ ) الهواء.	( ب ) الأرض.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
3- في مهارة الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه:	( أ ) اليمين.	( ب ) الانزلاق.	( ج ) اليسار.
4- أثناء أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين جانباً للمساعدة في حفظ توازن:	( أ ) الجسم.	( ب ) الأداة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
5- 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.
6-..... هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.	( أ ) المرونة.	( ب ) السرعة.	( ج ) الرشاقة.
7- من العوامل المؤثرة في المرونة:	( أ ) العمر الزمني.	( ب ) العمر التدريبي.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
8- في مهارة السقوط الأمامي يمد مفصلي الركبتين , مع مد الذراعين .....	( أ ) عالياً.	( ب ) أماماً.	( ج ) خلفاً.
9-..... هي التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	( أ ) المرونة الخاصة.	( ب ) المرونة العامة.	( ج ) السرعة.
10- في مهارة السقوط الأمامي ينثني مفصل .....	( أ ) الكتف.	( ب ) المرفق.	( ج ) الرسغ.
11- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تتضمن المهارات الحركية .....	( أ ) الأساسية.	( ب ) الغير أساسية.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
12- يتم السقوط الجانبي بأخذ خطوة .....	( أ ) للأمام.	( ب ) للخلف.	( ج ) طعن جانبي.
13- في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل ( مومتج - مكي ) من الثبات تستقر قبضة الذراع المدافعة بمحاذاة:	( أ ) الجسم.	( ب ) المرفق.	( ج ) الكتف.
14- تؤدي مهارة الصد من أعلى إلى أسفل ( أري - مكي ) من الثبات من.....	( أ ) الجري.	( ب ) وقفة الاستعداد جونيبي - سوجي	( ج ) الأمام.
15- في مهارة الميزان الجانبي تكون الزاوية بين الرجل قريبة من .....	( أ ) 90 .	( ب ) 80 .	( ج ) 40 .
16- يساهم .....	( أ ) الجلوس.	( ب ) الدوران.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
17- 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.
18- تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى .....	( أ ) الخلف.	( ب ) الأمام.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
19- تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في .....	( أ ) الوسط.	( ب ) الأسفل.	( ج ) الأعلى.
20- في مهارة السقوط الأمامي يرفع الرأس عالياً والهبوط على .....	( أ ) الظهر.	( ب ) الصدر.	( ج ) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثالث ابتدائي) العام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالب/ة:

## نموذج الإجابة

السؤال الأول:

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

١-	من أنواع الرشاقة ( الرشاقة العامة ) وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية.	( ✓ )
٢-	يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة ، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه.	( ✓ )
٣-	تؤدي مهارة الانزلاق الصحيح من خلال خطوة طويلة يتم بعدها خطوة صغيرة.	( ✓ )
٤-	يؤدي الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.	( ✓ )
٥-	يتم تغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور الطولي.	( ✓ )
٦-	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يكون النظر متجهاً للأمام.	( ✓ )
٧-	يراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين.	( ✓ )
٨-	تؤدي مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع الوقوف فتحاً.	( ✓ )
٩-	أثناء تنطيط الكرة باليدين تنثنى الركبتين وينثنى الذراعين بحيث يكون الساعدين موازيان للأرض تقريباً.	( ✓ )
١٠-	المرونة الإيجابية هي التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.	( ✓ )
١١-	في مهارة الارتكاز على الظهر ترفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.	( ✓ )
١٢-	السقوط هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	( ✓ )
١٣-	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد على الأرض.	( ✓ )
١٤-	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية.	( ✓ )
١٥-	تعتبر مهارة الميزان الجانبي إحدى مهارات الثبات والاتزان.	( ✓ )
١٦-	تسهم مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهوء إلى تطوير وتنمية عنصر الاتزان.	( ✓ )
١٧-	في مهارة السقوط الخلفي تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف.	( ✓ )
١٨-	تنمي المرونة من خلال تمرين ( الوقوف ) الذراعين جانباً ، ثني الجذع جانباً.	( ✓ )
١٩-	يتم تدريب الطلاب على الاتزان من خلال المشي المتزن على خط مستقيم.	( ✓ )
٢٠-	في مهارة نقل الأداة فوق الرأس تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي	( ✓ )

السؤال الثاني: اختاري/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- 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.
٢- في مهارة الانزلاق الصحيح يتم الارتقاء لرفع الجسم في:	( أ ) الهواء.	( ب ) الأرض.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٣- في مهارة الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه:	( أ ) اليمين.	( ب ) الانزلاق.	( ج ) اليسار.
٤- أثناء أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين جانباً للمساعدة في حفظ توازن:	( أ ) الجسم.	( ب ) الأداة.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
٥- 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.
٦- القدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.	( أ ) المرونة.	( ب ) السرعة.	( ج ) الرشاقة.
٧- من العوامل المؤثرة في المرونة:	( أ ) العمر الزمني.	( ب ) العمر التدريبي.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
٨- في مهارة السقوط الأمامي يمد مفصلي الركبتين ، مع مد الذراعين .....	( أ ) عالياً.	( ب ) أماماً.	( ج ) خلفاً.
٩- هي التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	( أ ) المرونة الخاصة.	( ب ) المرونة العامة.	( ج ) السرعة.
١٠- في مهارة السقوط الأمامي ينثني مفصل ..... بشكل تدريجي لزيادة امتصاص صدمة الهبوط.	( أ ) الكتف.	( ب ) المرفق.	( ج ) الرسغ.
١١- تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والتوازن والتي تتضمن المهارات الحركية .....	( أ ) الأساسية.	( ب ) الغير أساسية.	( ج ) لا شيء مما ذكر.
١٢- يتم السقوط الجانبي بأخذ خطوة ..... ثم السقوط على رجل الطعن ( الساق ثم الفخذ ثم المقعدة ).	( أ ) للأمام.	( ب ) للخلف.	( ج ) طعن جانبي.
١٣- في مهارة الصد من الخارج إلى الداخل ( مومتج - مكي ) من الثبات تستقر قبضة الذراع المدافعة بمحاذاة:	( أ ) الجسم.	( ب ) المرفق.	( ج ) الكتف.
١٤- تؤدي مهارة الصد من أعلى إلى أسفل ( أري - مكي ) من الثبات من .....	( أ ) الجري.	( ب ) وقفة الاستعداد جوني - سوجي	( ج ) الأمام.
١٥- في مهارة الميزان الجانبي تكون الزاوية بين الرجل قريبة من ..... درجة.	( أ ) ٩٠ .	( ب ) ٨٠ .	( ج ) ٤٠ .
١٦- يساهم ..... في تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين.	( أ ) الجلوس.	( ب ) الدوران.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- 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.
١٨- تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى .....	( أ ) الخلف.	( ب ) الأمام.	( ج ) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في .....	( أ ) الوسط.	( ب ) الأسفل.	( ج ) الأعلى.
٢٠- في مهارة السقوط الأمامي يرفع الرأس عالياً والهبوط على .....	( أ ) الظهر.	( ب ) الصدر.	( ج ) لا شيء مما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلمة/ة المادة:

موقع منهجي  
mnhaji.com



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 1446 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 ..... ؟	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

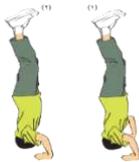
6- تنطيط الكرة باليدين على الأرض



5



1



2

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة: التربية البدنية والدفاع 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 1446 هـ		

# نهودج الإجابة

40	درجة المستحقة	اسم الطالب / ة
----	---------------	----------------

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة .

1.	يحدث انخفاض في معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، وزيادتها أثناء النشاط يدل على معرفة ماذا يحدث في للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟	-1	صح	-2	خطأ	
2.	عند أداء مهارة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلفي و الجانبي يتم بعمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة ؟	-1	صح	-2	خطأ	
3.	يتم مهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر ؟	-1	صح	-2	خطأ	
4.	عند أداء مهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات و اتزان لا يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم و تأرجحه للجانبين ؟	-1	صح	-2	خطأ	
5.	تعرف المرونة بأنها هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل؟	-1	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. ؟	-1	الأمام	-2	الخلف	-3
7.	لا يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لآخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي ؟	-1	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 .....؟	-1	السلة	-2	الطائرة	-3
9.	لعنصر الاتزان نوعان وهما الاتزان الثابت و الاتزان المتحرك .؟	-1	صح	-2	خطأ	
10.	لا تعتبر مهارة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات و الاتزان 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 و اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى ..... ؟	-1	الأمام	-2	الخلف	-3
12.	تؤدي مهارة التنطيط الكرة بيد واحدة ومن رسغ اليد بدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض ..... ؟	-1	خلفا	-2	أماما	-3
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 اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين ..... ؟	-1	للأمام	-2	للخلف	-3
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

3- الميزان الجانبي



4

4- الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه

5- السقوط الأمامية



3

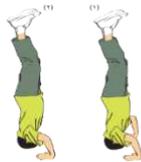
6- تنطيط الكرة باليدين على الأرض



5



1



2

تمنياتي لكم بالتوفيق



موقع منهجي  
mnhaji.com