



# موقع اجاباتكم

## Google

للمزيد اكتب  
في جوجل

موقع اجاباتكم

موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير .....



نموذج إجابة أسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفترة الثانية) للصف ثالث ابتدائي الفصل الأول لعام ١٤٤٧ هـ

الصف .....  
الاسم .....

السؤال الأول : ضع/ي علامة (صحيح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

( ✓ )	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	١
( ✓ )	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان.	٢
( ✓ )	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	٣
( ✓ )	السقوط الأمامي والجانبي هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض.	٤
( ✓ )	في السقوط الأمامي يتم رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.	٥
( ✓ )	يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والاتزان.	٦
( ✓ )	في مهارة الوقوف على الرأس يتم وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً.	٧
( ✓ )	تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من رسم اليدين.	٨
( ✓ )	تؤدي مهارة الطعن على القدمين بالتبادل من الوقوف والذراعان في الوسط.	٩
( ✓ )	في مهارة الارتكاز على المقعدة يتم رفع القدمين عن الأرض مع امتداد الركبتين.	١٠

## موقع اجاباتكم

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	أ	1
تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية .....	أ	2
لا شيء مما ذكر	غير الانتقالية	أ
يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :	أ	3
جميع ما ذكر صحيح	الرجلين والبطن	أ
تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليديين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى .....	أ	4
الأعلى	الخلف	أ
في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصل الركبتين مع مد الذراعين .....	أاماً	5
جانباً	خلفاً	أ

السؤال الثالث / ضع/ي الإجابة الصحيحة من بين الكلمات التالية فيما يلي :

- ( ) الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - رسم اليد )
- ١- .....**المرونة**..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل. .
- ٢- في مهارة .....**الوقوف على الرأس**..... يتم دفع الأرض بالقدمين معًا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
- ٣- يؤدي الميزان الجانبي من وضع الوقوف و .....**الذراعين عالية**....
- ٤- من العوامل المؤثرة في الاتزان .....**الوراثة والقوة العضلية**.....
- ٥- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة من .....**رسم اليد**....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق  
معلم/ة المادة :