



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

اسم الطالب : : الصف :

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

(✓)	تتضمن المرونة الخاصة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.	١
(✓)	تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والالتزان.	٢
(✓)	تؤدي مهارة الارتكاز على المقعدة من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.	٣
(✓)	السقوط الأمامي والجانبى 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 والالتزان.	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 رسغ اليد.	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

اجاباتكم  **موقع**

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

..... هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.	١				
أ	المرونة	ب	الرشاقة	ج	السرعة
تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من المهارات الحركية الأساسية	٢				
أ	الانتقالية	ب	غير الانتقالية	ج	لا شيء مما ذكر
يساهم الدوران في تنمية قوة عضلات :	٣				
أ	الرجلين والبطن	ب	الذراعين	ج	جميع ما ذكر صحيح
تؤدي مهارة الوقوف على الرأس من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى	٤				
أ	الأمام	ب	الخلف	ج	الأعلى
في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين	٥				
أ	أماماً	ب	خلفاً	ج	جانباً

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

(الذراعين عالية - الوراثة والقوة العضلية - المرونة - الوقوف على الرأس - 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- 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**رسغ اليد**.....



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :