****

 **المملكة العربية السعودية المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس**

 **وزارة التعليم الصف : الثالث ابتدائي**

 **إدارة التعليم بحافظة**

**مدرسة :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

**اسم الطالب :** ...................................................... **الصف : 00000000000000000000**

 **اسئلة اختبار الفترة الأولى في مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( الفصل الأول ) للعام الدراسي 1447هـ**

 **ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**السؤال الأول :**

1. **ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-** | **أثناء الراحة الإيجابية ينخفض معدل دقات القلب.** | **( )** |
| **2-** | **يتم توريد كمية أكبر من الاكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم** | **( )** |
| **3-** | **قلة السعرات الحرارية تؤدي للنحافة ونقص الوزن.** | **( )** |
| **4-** | **السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.** | **( )** |
| **5-** | **من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي ( السمنة المفرطة ).** | **( )** |
| **6-** | **الرشاقة الخاصة هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.** | **( )** |
| 7 ـ | **يؤدى الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب من خلال عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.** | **( )** |
| 8 ـ | **تؤدى مهارة الارتكاز على الظهر من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.** | **( )** |
| 9 ـ | **يراعى في مهارة نقل الأداة فوق الرأس المشي المتزن.** | **( )** |
| 10  | **في الانزلاق الصحيح تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق.** | **( )** |

 **يــــتبـــــــــــــــــــع**

 **السؤال الثاني :**

|  |
| --- |
|  |
| **10 درجات** |

1. **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **في مهارة نقل الأداة فوق الرأس يتم رفع الذراعين ................ .** |
|  أ |  **جانباً** |  **ب** |  **عالياً**  |  **ج** |  **أسفل**  |
| **2** | **............. هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.** |
|  أ |  **الرشاقة** |  **ب** |  **السرعة** |  **ج** |  **التوافق** |
| **3** | **يتم تنمية الرشاقة من خلال** |
|  أ | **الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً** |  **ب** |  **الجري المتعرج** |  **ج** |  **كل ما ذكر صحيح** |
| **4** | **تؤدى مهارة تنطيط الكرة باليدين على الأرض من وضع .................** |
|  أ |  **الوقوف فتحاً** |  **ب** |  **الجلوس** |  **ج** |  **الجري** |
| **5** |  **عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي ...................** |
| أ  |  **الركبتين** |  **ب** |  **المرفقين** |  **ج** |  **الرجلين** |
| **6** | **................ هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل.** |
| أ |  **المرونة** |  **ب** |  **السرعة**  |  **ج** |  **الرشاقة** |
| **7** | **من العوامل المؤثرة في المرونة**  |
|  أ |  **العمر الزمني**  |  **ب** |  **نوع الرياضة الممارسة** |  **ج** |  **كل ما ذكر صحيح** |
| **8** |  **في مهارة السقوط الأمامي يتم مد مفصلي الركبتين مع مد الذراعين ................** |
|  أ |  **أماماً** |  **ب** |  **خلفاً** |  **ج** |  **جانباً** |
| **9** | **تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات .................** |
| أ |  **الثبات والاتزان** |  **ب** |  **الثبات فقط** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر** |
| **10** | **................. هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية.** |
| أ |  **الغذاء الصحي اليومي** |  **ب** |  **السعرات الحرارية** |  **ج** |  **لا شيء مما ذكر** |

 **مع تمنياتي للجميع بالتوفيق**

**معلم/ـــــة المادة:**