GCDF2524****

**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:**