**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





الاسم : ......................................................

الفصل : ....................................................

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثاني متوسط

تبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس

ضع علامة **(✓)** أمام العبارات الصحيحة وعلامة **(** ×) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي :

1ـ في مهارة الارتكاز الخلفي يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض . **( )**

2ـ تتكون المباراة من أربعة (4 ) أشواط زمن كل شوط منها ( 10 ) دقائق .  **( )**

3ـ المرونة هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها . **( )**

4ـ من أنواع الاتزان ( الاتزان الثابت ) وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز . **( )**

5ـ ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي 3 ــ 5 ساعات . **( )**

6ـ في مهارة التصويب من الوثب يكون التوقف عدة أو عدتين واستلام الكرة . **( )**

7ـ من الأسس العلمية لتناول الغذاء قبل التمارين احتواء الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية . . **( )**

8ـ يتم تعويض البوتاسيوم من خلال تناول عصير البرتقال , والموز . **( )**

9ـ يجب الحرص على تناول كمية من السوائل قبل ممارسة النشاط البدني . **( )**

10ـ تؤدى مهارة التمريرة الخطافية من وضع الكرة على اليد الممررة البعيدة من المنافس. **( )**