**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثاني ابتدائي

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

1ـ يجب أن يراعى في اختيار الأغذية الصحية أن يكون الغذاء متوازن . **( )**

2ـ التقليل من السعرات الحرارية يؤدي إلى النحافة **. ( )**

3ـ من الكنوز الثمينة التي نغفل عنها الماء . **( )**

4ـ يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب . **( )**

5ـ الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية يوفره الغذاء الصحي . **( )**

6ـ تعتبر مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الحركة . **( )**

7ـ تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة. **( )**

8ـ تعتبر مهارة الإرسال الصحيح للكرة باليد من المهارات الحركية الأساسية . **( )**

9ـ تتطلب مهارة الإرسال الصحيح التحكم والسيطرة على الكرة . **( )**

10ـ يتم أداء مهارة الإرسال الصحيح من وضع الوقوف والصدر مواجه للأمام . **( )**