**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: أول متوسط

تبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس

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

1ـ تعد الرمية الحرة من أصعب أنواع التصويب في كرة السلة . **( )**

2ـ يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها , أو ضربها بقبضة اليد مخالفة **( )**

3ـ يتم تنمية عنصر الرشاقة من خلال الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً . **( )**

4ـ لتحقيق أفضل النتائج علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدريباتنا . **( )**

5ـ تؤدى مهارة الرمية الحرة من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية . **( )**

6ـ تعرف قوة عضلات البطن على أنها قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة . **( )**

7ـ من وظائف الغذاء في الجسم توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم . **( )**

8ـ تستخدم التمريرة المرتدة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم . **( )**

9ـ تؤدى التمريرة المرتدة باليدين معاً , أو بيد واحدة . **( )**

10ـ يراعى أثناء أداء التمريرة المرتدة زيادة ثني الركبتين واتساع المسافة بين القدمين . **( )**