**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: سادس ابتدائي

تبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس

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

1ـ تؤدى مهارة التمريرة المرتدة باليدين من الوقوف والقدمان متوازيتان . **( )**

2ـ الاتزان هو محصلة القوى المؤثرة على الجسم .  **( )**

3ـ يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجهم الغذائي . **( )**

4ـ تعرف السرعة بأنها قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن . **( )**

5ـ تكون الذراعين أثناء أداء التمريرة المرتدة باليدين ممدودة للأمام . **( )**

6ـ من مواصفات الغذاء المتوازن أن يكون كافياً دون إفراط . . **( )**

7ـ في مهارة التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة تمسك الكفين الكرة من أسفلها . **( )**

8ـ يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والعمر , ونمط الحياة . **( )**

9ـ تعرف قوة عضلات البطن بأنها قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة . **( )**

10ـ تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : العدو لمسافة 30 ـ 40 ـ 50 متراً . **( )**