**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: رابع ابتدائي

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

1ـ تؤدى مهارة تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس من خلال مسك الكرة باليدين , وتكون الذراعان ممدودتان للأعلى . ( )

2ـ تتمتع الأنماط الغذائية الصحية بعدة مميزات .  **( )**

3ـ من الأطعمة التي يجب التقليل منها الأطعمة الطازجة . **( )**

4ـ تقاس قوة عضلات البطن عن طريق استخدام اختبار الجلوس من الرقود **( )**

5ـ من العوامل المؤثرة على عنصر الرشاقة العمر والوزن الزائد . **( )**

6ـ يجب أن تلبي الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة . **( )**

7ـ تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء **( )**

8ـ تتضمن الجودة المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة . **( )**

9ـ تعتمد مهارة تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس على الرسغ والأصابع . **( )**

10ـ أثناء أداء تمرير الكرة باليدين من أسفل ( الرافعة ) تمسك الكفان الكرة من أسفلها . **( )**