**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثانوي/ مسارات

تبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس

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

1ـ في خطة دفاع المنطقة يقف جميع اللاعبين على خط المنطقة 6 م . **( )**

2ـ يتكون الفريق الواحد في كرة اليد من عشرة لاعبين .  **( )**

3ـ يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم . **( )**

4ـ من واجبات المهاجمين الخلفيين في الخطة الهجومية التمرير . **( )**

5ـ ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة لأنها تسبب إجهاد للمفاصل . **( )**

6ـ يعرف النشاط البدني بأنه حركة حركة الجسم بوسطة الجهاز العضلي . **( )**

7ـ تعد السرعة إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة لجميع الرياضات . **( )**

8ـ التدخين له أضرار كثيرة إلا أنه لا يؤثر سلباً على مستوى الأداء البدني . **( )**

9ـ ينصح بشرب كمية كبيرة من الماء قبل المجهود البدني . **( )**

10ـ من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري اختبار السير المتحرك . **( )**