**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: أول لابتدائي





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

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

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

**1ـ الغذاء هو كل ما يتناوله الإنسان أو يشربه . ( )**

**2ـ يشتمل الغذاء على 15 مجموعة . ( )**

**3ـ تمد الخضروات الجسم بالفيتامينات . ( )**

**4ـ العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم لأخرى . ( )**

**5ـ أثناء العدو يكون وضع الجسم مائلاً للخلف . ( )**

**6ـ يكون الهبوط في مهارة العدو على مشط الأقدام . ( )**

**7ـ الاهتزاز هو: اهتزاز العضلات الصغيرة والكبيرة لأحد الأطراف . ( )**

**8ـ تؤدي زيادة السعرات الحرارية إلى تخفيف الوزن . ( )**

**9ـ يبدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى . ( )**

**10ـ من فوائد وضع الاستناد على الظهر تعلم وضع الجلوس الصحيح على الكرسي . ( )**

10ـ من فوائد وضع الاستناد على الظهر تعلم وضع الجلوس الصحيح على الكرسي ( المقعد الدراسي ) . ( )