**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثالث ابتدائي

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

1ـ السعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون . **( )**

2ـ يجب الالتزام بالقدر المطلوب من الغذاء الذي يحتاجه الجسم . **( )**

3ـ من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي هشاشة العظام . **( )**

4ـ يمكن أداء حركة الدوران من أوضاع ابتدائية مختلفة . **( )**

5ـ يشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة . **( )**

6ـ يتضمن لف الجسم لف كاملاً من العمود الفقري والرقبة والأكتاف . **( )**

7ـ تسمى الحركة التي يتم فيها تدوير الجسم حول محوره بالحركة . **( )**

8ـ يعتبر التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم . **( )**

9ـ يتطلب التسلق التحكم في أداء الاجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها . **( )**

10ـ تبدأ مهارة التسلق من وضع الوقوف المواجه للسلالم العمودية . **( )**