**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثالث متوسط

تبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس

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

1ـ يؤدي تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات إلى اصلاح العضلات وبنائها . **( )**

2ـ تؤدى مهارة التصويبة السلمية بعد المحاورة بالكرة أو استلامها .  **( )**

3ـ تعد السرعة عاملاً هاماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباق المسافات القصيرة . **( )**

4ـ تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود . **( )**

5ـ تعد الكربو هيدراتالمصدر الرئيسي لطاقة العضلات . **( )**

6ـ تتمثل العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن في زيادة مستوى اللياقة البدنية . **( )**

7ـ يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم , والعمر والجنس . **( )**

8ـ إذا دخلت الكرة عرضاً السلة من أسفلها تعتبر موقوفة وتستأنف بكرة قفز . **( )**

9ـ تعرف الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد . **( )**

10ـ تستخدم مهارة الكرة المرتدة من السلة عندما تفشل محاولة التصويب على السلة . **( )**