**وزارة التعليم**

**اعداد فريق عمل**

**التربية البدنية و الصحية**

المملكة العربية السعودية





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

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

اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس ابتدائي

تبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: خامس

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

1ـ الاتزان هو محصلة القوى المؤثرة على الجسم . **( )**

2ـ تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع .  **( )**

3ـ ينمى عنصر الرشاقة من خلال الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً . **( )**

4ـ البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة . **( )**

5ـ يساعد تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحية **( )**

6ـ من الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي شرب الماء بكميات كافية . **( )**

7ـ تؤدى مهارة التمريرة الصدرية بمسك الكرة باليدين . **( )**

8ـ في مهارة التمريرة الصدرية تكون الذراعان غير منثنيتان. **( )**

9ـ تؤدى مهارة التمرير ة بيد واحدة من مستوى الكتف من الوقوف الوضع أماماً . **( )**

10ـ تتم في مهارة التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف متابعة الكرة بحركة كرباجية . **( )**