|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **وزارة التعليم****اعداد فريق عمل** **التربية البدنية والصحية** |  |   |

**اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الثاني متوسط**

ضع علامة (**🗸**)أمام العبارة الصحيحة وعلامة (**×**) أمام العبارة الخاطئة :

 1ـ من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب المرونة. ( )

 2ـ لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري. ( )

 3ـ يتم ضرب الكرة بمقدمة الرأس. ( )

 4ـ تعتبر مهارة التمريرة الطويلة من المهارات الأساسية في كرة القدم. ( )

 5ـ عند امتصاص الكرة بالفخذ يجب على اللاعب أن يرفع الفخذ إلى أعلى. ( )

 6ـ تعتبر الكرة خارج الملعب في كرة القدم عندما يوقف الحكم اللعب. ( )

 7ـ تنمو الرشاقة من الأنشطة البدنية الهوائية. ( )

 8ـ في المسكة الغربية يشكل اصبع الابهام مع السبابة والاصابع الأخرى رقم9 ( )

 9ـ عند أداء الارسال المستقيم يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض. ( )

 10ـ عند أداء الارسال المستقيم تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران. ( )