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

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

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

1ـ الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة. ( )

2ـ الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة. ( )

3ـ القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( )

4ـ من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة. ( )

5ـ تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف. ( )

6ـ يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية. ( )

7ـ يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من 11 لاعباً. ( )

8ـ من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري 12 دقيقة أو ميل ونصف. ( )

9ـ في الارسال من الجانب يتم نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية ( اليمنى ). ( )

10ـ عند أداء الضربة نصف الطائرة تضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. ( )