|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. ( )