|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :** |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **يتكون التنفس من شهيق وزفير .يلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني . ( ✓ )** 2. **القوة العضلية: هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى. ( ✓ )**   **3- من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة بالإصابع للأمام وقوف الوضع جانبا – أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة. ( × )** |
| **4- من الخطوات التعليمية لأداء الإرسال الموجه من الأسفل امساك الكره باليد أمام الفخذ للرجل الأمامية . ( × )**   1. **من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الخلفية تكون القدم اليسرى متقدمة على اليمنى والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة . ( ✓ )** |
| 1. **من الخطوات التعليمية لأداء الضربة الرافعة الأمامية مرجحة المضرب لللأمام مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين . ( × )** 2. **السرعة: هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. ( ✓ )** |
| 1. **عند أداء الضربة نصف الطائرة يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأسفل محتفظا بالمضرب بزاوية. ( × )** 2. **من الخطوات التعليمية أداء الضربة الساحقة الأمامية الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة . ( ✓ )** 3. **قوة عضلات البطن هي قدرة الفرد في السرعة، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي. ( × )** |
|  |