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

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟**  |
| **1- يساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي ، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي. ( ✓ )**1. **القوة العضلية: هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. ( ✓ )**

**3- تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني ، وهي لا تمثل جزءاً مهما لأي نشاط بدني. ( × )** |
| **4- لتجنب حدوث الإصابات ممارسة النشاط البدني في الأماكن الغير المخصصة وعدم التأكد من خلوها من أي حفر أو عوائق. ( × )** |
| 1. **من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ( ✓ )**
 |
| **6- من الخطوات التعليمية لأداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى مشط القدم الأمامية في محاذاة كعب القدم الخلفية تقريبا والركبتان مثنيتان قليلاً. ( × )** |
| 1. **القدرة العضلية: هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( ✓ )**
2. **عند أداء مسكة المضرب الآسيوية ) مسكة القلم ) الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الأمامية. ( × )**
 |
| 1. **عند أداء الإرسال بظهر المضرب يتخذ الطالب/ة وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن متوازن مع الكتف الأيسر.( ✓ )**
2. **عند أداء الضربة الساحقة الخلفية أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. ( ✓ )**
 |
|  |
|  |