

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس		المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط (أنتساب)		وزارة التعليم
الزمن :		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب / ة	الصف	الدرجة المستحقة	40	
<b>السؤال الأول :</b> <b>ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :</b>				
1.	1- الضربة الحرارية	2- الإعياء الحراري	3- التشنج الحراري	عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟
2.	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة ؟
3.	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟
4.	1- ضربة الركبية	2- ضربة المرمى	3- رمية التماس	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟
5.	1- التصويب من الثبات	2- رمية التماس	3- الجري بالكرة	هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويبرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟
6.	1- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	2- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	3- التصويب من الثبات	تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. ؟
7.	1- الجانبية	2- الخلفية	3- الأمامية	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ..... ؟
8.	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب	يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً . ؟
9.	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب	من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة. ؟
10.	1- العصا واستلام تسليم في سباقات التتابع	2- دفع الجلة ( الكرة الحديدية )	3- جميع ما ذكر صحيح	من المهارات التي دراسته / بها في وحدة ألعاب القوى . ؟

### السؤال الثاني :

ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟

يتبع ←

1-1	صح	2- خطأ	من أشهر مسابقات التتابع سباق (4 x 100 متر ) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟
2-1	صح	2- خطأ	حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له . ؟

3-	لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
4-	إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
5-	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
6-	في سباق التتابع ( 4 x 400 متر ) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار ( الحارة الأولى ) تاركاً حارته بعد الجري المنحنى الأول ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
7-	لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
8-	من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو ( تاجوك ألجن ) ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء البومسي الأولى في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		

السؤال الثالث :

أذكر / ي اثنين من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( البومسي الأولى في الأجزاء الثلاثة ) ؟

-1

-2

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : أول المتوسط ( أنتساب )		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .....
		المدرسة: .....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1445 هـ		

## نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	.....	درجة المستحقة	40	
<b>السؤال الأول :</b>				
<b>ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :</b>				
1.	عبرة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء و بعد التدريب الشاق في الجو الحار ؟	1- الضربة الحرارية	2- الإعياء الحراري	3- التشنج الحراري
2.	تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟	1- اللياقة القلبية التنفسية	2- القدرة العضلية	3- القوة العضلية
3.	تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟	1- القوة العضلية	2- القدرة العضلية	3- السرعة
4.	تعد إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم ، ولأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس ؟	1- ضربة الركنية	2- ضربة المرمى	3- رمية التماس
5.	هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم ، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف ، ويبرع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها ؟	1- التصويب من الثبات	2- رمية التماس	3- الجري بالكرة
6.	تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تطيء سرعتها إلى الصفر. ؟	1- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	2- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	3- التصويب من الثبات
7.	تستخدم المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة في الريشة الطائرة للضربات ..... ؟	1- الجانبية	2- الخلفية	3- الأمامية
8.	يتم فيها اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين ، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً. ؟	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب
9.	من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض ، مع ثني مفصلي الركبتين ، وسند المضرب على اليد الحرة.؟	1- وقفة الاستعداد	2- الضربة الأمامية	3- المسكة الشرقية للمضرب
10.	من المهارات التي دراسته / بها في وحدة ألعاب القوى . ؟	1- العصا واستلام تسليم في سباقات التتابع	2- دفع الجلة ( الكرة الحديدية )	3- جميع ما ذكر صحيح

**السؤال الثاني :**

**ضع / ي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية ؟**

1.	من أشهر مسابقات التتابع سباق ( 4 x 100 متر ) وفيها لا يلتزم كل لاعب / ة بحارته حتى نهاية السباق . ؟	1- صح	2- خطأ
2.	حمل ، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له . ؟	1- صح	2- خطأ

3-	لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس إذا دخلت الكرة مرمى المنافس ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
4-	إذا لمس منفذ الرمية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن تلمس أي لاعب آخر لا تحتسب ركلة حرة غير مباشرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
5-	تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم وتنقسم إلى المراوغة بكرة و بدون كرة . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
6-	في سباق التتابع ( 4 x 400 متر ) فيلتزم اللاعب / ة الأول من كل فريق بحارته أما اللاعب / ة الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار ( الحارة الأولى ) تاركاً حارته بعد الجري المنحني الأول ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
7-	لا تلعب مباريات الريشة الطائرة بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلا منهما لاعبان ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
8-	من مهارات التي دراسته / بها في رياضة التايكوندو ( تاجوك ألجن ) ؟				
-1	صح	-2	خطأ		
9-	من أهم النقاط التعليمية للأداء اليومي الأول في الجزء الثاني تخرج أي لكمة أو صده عن الحدود الخارجية للجسم . ؟				
-1	صح	-2	خطأ		

السؤال الثالث :

أذكر / ي ثلاثة من أهم الأخطاء الشائعة في رياضة التايكوندو ( اليومي الأول في الأجزاء الثلاثة ) ؟

- 1- خروج اللكمة أو الصده عن حدود الخارجية للجسم .
- 2- النظر لأسفل أو لأعلى .
- 3- ثني إحدى الركبتين أو كلاهما أثناء أداء وقفة المشي ( أب سوجي ) .
- 4- المسافة ما بين قبضة اليد المدافعة والرجل في الصده من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
- 5- المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصده من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الأول متوسط  
الزمن :



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بالطائف  
متوسطة العلاء بن الحضرمي

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

( )	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0
( )	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0
( )	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق 0
( )	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0
( )	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر ) 0
( )	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0
( )	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل
( )	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0
( )	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس 0
( )	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0
( )	امنصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0
( )	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0
( )	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة
( )	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0
( )	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن 0
( )	تنقسم مسابقات ألعاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار 0
( )	من أشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م - 4 × 400م ) 0
( )	سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0
( )	دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة
( )	لحمل وامسك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0
( )	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0
( )	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0
( )	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )
( )	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات
( )	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات
( )	البوموسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات
( )	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الآخرين 0
( )	من النقاط التعليمية في البوموسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
( )	من الأخطاء الشائعة في البوموسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
( )	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري

السؤال الثاني :

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )						
2	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0						
3	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر
تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :						
4	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة الأبصرية	ج	جميع ما ذكر
من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0						
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0						
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة
تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟						
7	أ	الطريقة المباشرة ( المختبر )	ب	الطريقة غير المباشرة ( الميدان )	ج	جميع ما ذكر
من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0						
8	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر
من أنواع السرعة 0						
9	أ	القوة العضلية	ب	القدرة العضلية	ج	التركيب الجسمي
هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات						

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- رمية التماس      ب- امتصاص الكرة بالصدر      ج- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : الثاني متوسط  
الزمن :

# نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بالطائف :  
متوسطة العلاء بن الحضرمي

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 00000000000000000000

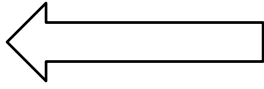
40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1445هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

( صح )	1- العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0
( صح )	2- ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0
( صح )	3- يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق 0
( صح )	4- الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0
( صح )	5- من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر ) 0
( صح )	6- تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0
( صح )	7- يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل
( صح )	8- من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0
( صح )	9- تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس 0
( صح )	10- يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0
( صح )	11- امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0
( صح )	12- من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0
( صح )	13- وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة
( صح )	14- من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0
( صح )	15- السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن 0
( صح )	16- تنقسم مسابقات ألعاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار 0
( صح )	17- من أشهر مسابقات التتابع سباق : ( 4 × 100م - 4 × 400م ) 0
( صح )	18- سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0
( صح )	19- دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة
( صح )	20- لحمل وامسك ( كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0
( صح )	21- الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولاً بستة أشواط 0
( صح )	22- التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0
( صح )	23- من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة ( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )
( صح )	24- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة أكثر من ( ثمانية ) متنافسين يمنح لكل متنافس ( 3 ) محاولات
( صح )	25- الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات
( صح )	26- البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات
( صح )	27- تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الآخرين 0
( صح )	28- من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام
( صح )	29- من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف
( صح )	30- تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري



ينبع

1	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )
2	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0
3	أ	العدو : 30 م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :
4	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة الالبصرية	ج	جميع ما ذكر	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0
5	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0
6	أ	الدفاع عن النفس	ب	كرة القدم	ج	كرة الطائرة	تعتبر رياضة التايكوندو من ألعاب 000000 ؟
7	أ	الطريقة المباشرة ( المختبر )	ب	الطريقة غير المباشرة ( الميدان )	ج	جميع ما ذكر	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية
8	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر	من أنواع السرعة 0
9	أ	القوة العضلية	ب	القدرة العضلية	ج	التركيب الجسمي	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

ب - امتصاص الكرة بالصدر

ب- رمية التماس

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني