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

**اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : السادس ابتدائي**

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

1ـ يتم تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل: الوثب الطويل. ( )

2ـ تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني. ( )

3ـ عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي لا تشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة. ( )

4ـ تبدأ مهارة تمرير الكرة من وضع الوقوف أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل. ( )

5ـ تبدأ مهارة ضرب الكرة بالرأس من وضع الوقوف أماماً. ( )

6ـ في الركلة الحرة يجب أن تكون الكرة متحركة عند لعبها. ( )

7ـ في الإرسال الجانبي تضرب الكرة من الحافة الداخلية. ( )

8ـ في الارسال المعكوس يتجه المضرب أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى أعلى. ( )

9ـ في الارسال من تحت الذراع تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً. ( )

10ـ في الضربة الطائرة المسقطة يتم إسقاط الكرة في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.