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

**اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف : الأول متوسط**

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

1ـ التشنج الحراري: هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء. ( )

2ـ الإعياء الحراري: يحدث للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار. ( )

3ـ يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل. ( )

4ـ اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على اخذ الاوكسجين من الهواء الخارجي. ( )

5ـ رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب. ( )

6ـ يعتبر امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من مهارات السيطرة في كرة القدم. ( )

7ـ من النقاط الفنية في مهارة التصويب من الثبات متابعة حركة القدم خلف الكرة. ( )

8ـ يتكون عدد لاعبين كرة القدم للفريق الواحد داخل الملعب من 11 لاعباً. ( )

9ـ في المسكة الشرقية يوضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة. ( )

10ـ في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف. ( )