المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثاني متوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة
المصحح				التوقيع
المراجع				التوقيع

40

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

.1	من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟							
	-1	المرونة	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح		
.2	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟							
	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة		
.3	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟							
	-1	القدرة العضلية	-2	الرشاقة	-3	القوة العضلية		
.4	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط ..... للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟							
	-1	النهائي	-2	البداية	-3	الاوسط		
.5	عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة حرف الجذع ..... مع نزول الجسم للأسفل ؟							
	-1	أماما	-2	جانبا	-3	خلفا		
.6	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل ..... أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟							
	-1	منحنى	-2	متعرج	-3	مستقيم		
.7	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة لمستوى الرأس أو ..... قليلا ؟							
	-1	أعلى	-2	أسفل	-3	جانب		
.8	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟							
	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	قوة عضلات البطن		
.9	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يراعى عدم ثني الركبتين أثناء .....؟							
	-1	الدوران	-2	الجري		التوقف		
.10	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى ..... الرأس ؟							
	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	لا شيء		
-11	عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة..... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟							
	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام		
12	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم ..... ؟							
	-1	الخلفية	-2	الأمامية	-3	لا شيء		
13	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون الوثب ..... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟							
	-1	لأسفل	-2	لأعلى	-3	لوسط		
14	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرافق .... ؟							

يتبع ←

	-1	للداخل	-2	للخارج	-3	لا شيء		
15	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟							
	-1	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-2	الجري المتعرج	-3	الحزام الصدري		

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

/ 8

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط .	
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين (2) .	
4	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء	

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

/ 2

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

-1 .....
-2 .....

-2

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق
معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثاني متوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن : ساعة ونصف
المدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة		ة المستحقة
المصحح		التوقيع
المراجع		التوقيع

40

السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :

/ 30

.1	من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟							
	-1	المرونة	-2	التركيب الجسمي	-3	جميع ما ذكر صحيح		
.2	هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟							
	-1	الرشاقة	-2	السرعة	-3	المرونة		
.3	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد اقصى؟							
	-1	القدرة العضلية	-2	الرشاقة	-3	القوة العضلية		
.4	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى مواجه في كرة الطائرة الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط ..... للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ؟							
	-1	النهائي	-2	البداية	-3	الاوسط		
.5	عند أداء مهارة استقبال الكرة بساعد اليد الداخلي من الجانب في كرة الطائرة حرف الجذع ..... مع نزول الجسم للأسفل ؟							
	-1	أماما	-2	جانبا	-3	خلفا		
.6	عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب في كرة الطاولة يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل ..... أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة ؟							
	-1	منحنى	-2	متعرج	-3	مستقيم		
.7	عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه في كرة الطائرة يتم رفع اليد الحاملة لمستوى الرأس أو ..... قليلا ؟							
	-1	أعلى	-2	أسفل	-3	جانب		
.8	هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب ؟							
	-1	الاتزان	-2	السرعة	-3	قوة عضلات البطن		
.9	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يراعى عدم ثني الركبتين أثناء .....؟							
	-1	الدوران	-2	الجري		التوقف		
.10	عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب في كرة الطاولة تكون متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى ..... الرأس ؟							
	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	لا شيء		
-11	عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة..... على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة ؟							
	-1	للجانب	-2	للخلف	-3	للأمام		
12	عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم ..... ؟							
	-1	الخلفية	-2	الأمامية	-3	لا شيء		
13	عند أداء مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة يكون الوثب ..... مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة ؟							
	-1	لأسفل	-2	لأعلى	-3	لوسط		
14	عند أداء مهارة التمريرة الخاطفة في كرة السلة تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرافق .... ؟							

يتبع

	-1	للداخل	-2	للخارج	-3	لا شيء		
15	تقاس قوة عضلات البطن باستخدام اختبار ؟							
	-1	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	-2	الجري المتعرج	-3	الحزام الصدري		

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

/ 8

1	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطائرة يجوز طلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب أو بواسطتهما فقط	✓
2	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يجب أن تستأنف المباراة من أعداد مفردة من الأشواط .	×
3	من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة السلة تحتسب الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين بنقطتين (2) .	✓
4	من أهم النقاط التعليمية في مهارة الكاتا الأولى استقامة الظهر أثناء الأداء	✓

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

/ 2

1- عددي اثنين من أجزاء مهارة الكاتا الأولى ؟

1- الجزء الأول - 2- الجزء الثاني 3- لجزء الثالث 4- الجزء الرابع

انتهت الأسئلة .....تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة : تربية بدنية
الصـف : ثاني متوسط
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني متوسط) العام الدراسي **1446**هـ

اسم الطالب/ة:

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

-1	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافسo	( )
-2	يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة o	( )
-3	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.	( )
-4	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.	( )
-5	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينينo	( )
-6	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركيةo	( )
-7	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية0	( )
-8	من أنواع السرعة سرعة الحركة 0	( )
-9	تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة0	( )
-10	يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة 0	( )
-11	تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	( )
-12	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة 0	( )
-13	تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها0	( )
-14	تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.	( )
-15	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة 0	( )
-16	تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.	( )
-17	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.	( )
-18	الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن0	( )
-19	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	( )
-20	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.	( )

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... .		
(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
2- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات		
(أ) الهجومية والدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
3- ..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) السرعة.
4- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها		
(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الوقوف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
5- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) الوزن الزائد.	(ب) العمر والجنس.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
6- ..... هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .		
(أ) السرعة.	(ب) قوة عضلات البطن.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
7- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم		
(أ) الخلفية.	(ب) الأمامية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
8- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:		
(أ) العدو : 50م.	(ب) العدو: 10 م.	(ج) لا شيء مما ذكر.
9- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ:		
(أ) نقطتين.	(ب) نقطة واحدة.	(ج) ثلاث نقاط.
10- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ 0000		
(أ) زانكتسو – داتشي.	(ب) جيدان – براي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
11- ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) لاشي ء مما ذكر.
12- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة		
(أ) الهوائية.	(ب) اللاهوائية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
13- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من		
(أ) الوقوف.	(ب) الرقود.	(ج) لا شيء مما ذكر.
14- يتم تنمية السرعة من خلال:		
(أ) العدو المتعرج.	(ب) العدو مع تغيير الاتجاه.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
15- أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى		
(أ) الأمام.	(ب) الأعلى.	(ج) الخلف.
16- تؤدى مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من		
(أ) الجري.	(ب) وقفة الاستعداد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
17- عند الانتهاء من الضربة الساحقة تمتد الذراع للأمام باتجاه		
(أ) الكرة.	(ب) الشبكة.	(ج) الأعلى.
18. يكون الهبوط في مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة في حالة..... .		
(أ) اندفاع.	(ب) اتزان.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
19- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0		
(أ) الرشاقة.	(ب) التوافق.	(ج) السرعة.
20- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد		
(أ) تسع وقفات.	(ب) وقفة واحدة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة
مكتب التعليم
مدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المـــادة : تربية بدنية
الصـف : ثاني متوسط
الفتـــــــرة :
الزمـــــــــن :

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج إجابة أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (ثاني متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦هـ

اسم الطالب/ة:

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحه وعلامه (×) امام العبارة الخاطئه فيما يلي:

١-	السرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس.	(✓)
٢-	يعتبر الارسال بوجه المضرب من المهارات الاساسية في كرة الطاولة .	(✓)
٣-	الفريق الذي يجيد التصويب في كرة السلة يكون لديه ثقة كبيرة في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز.	(✓)
٤-	يعتبر الارسال من أعلى من أكثر أنواع الإرسال استخداما في المباريات خصوصا لدى اللاعبين المتقدمين.	(✓)
٥-	من الخطوات الفنية في مهارة الاستقبال في كرة الطائرة نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين.	(✓)
٦-	تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية.	(✓)
٧-	تعتبر مهارة الضربة الرافعة في كرة الطاولة من ضمن المهارات أو الضربات الهجومية.	(✓)
٨-	من أنواع السرعة سرعة الحركة .	(✓)
٩-	تحتسب الاصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بنقطة واحدة.	(✓)
١٠-	يكون الحكم على بعد لا يزيد عن ٤ امتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الادخال في كرة السلة .	(✓)
١١-	تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة	(✓)
١٢-	يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران في كرة الطائرة .	(✓)
١٣-	تؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب في كرة الطاولة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.	(✓)
١٤-	تعرف حركة الارتكاز في كرة السلة بأنها الحركة التي تسمح بدوران الجسم بشكل دائري أو نصف دائري.	(✓)
١٥-	تؤدي حركة الارتكاز في كرة السلة بالكرة وبدون كرة .	(✓)
١٦-	تستخدم مهارة الارتكاز في كرة السلة لتغير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس.	(✓)
١٧-	تعتبر مهارة التمرير الخطافية في كرة السلة الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة.	(✓)
١٨-	الإرسال في كرة الطائرة هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن.	(✓)
١٩-	السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.	(✓)
٢٠-	رياضة الكاراتيه هي واحدة من الفنون القتالية اليابانية والدفاع عن النفس.	(✓)

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر..... .		
(أ) التحمل (قوة عضلات البطن)	(ب) الوقوف.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٢- يتضمن الجزء الأول من الكاتا الأولى الوقفات والمهارات		
(أ) الهجومية والدفاعية.	(ب) الهجومية.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٣- ..... هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة.		
(أ) المرونة.	(ب) الرشاقة.	(ج) السرعة.
٤- يتم قياس القوة العضلية بعدة اختبارات من أهمها		
(أ) جهاز قوة القبضة.	(ب) الوقوف.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٥- من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) الوزن الزائد.	(ب) العمر والجنس.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٦- ..... هي قدرة الفرد على التحمل ، وعمل العضلات بصورة متكررة .		
(أ) السرعة.	(ب) قوة عضلات البطن.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٧- عند أداء مهارة الارتكاز في كرة السلة يكون الارتكاز على مشط القدم		
(أ) الخلفية.	(ب) الأمامية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
٨- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل:		
(أ) العدو : ٥٠م.	(ب) العدو: ١٠ م.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٩- تحسب الإصابة المصوبة من الرمية الحرة في كرة السلة بـ:		
(أ) نقطتين.	(ب) نقطة واحدة.	(ج) ثلاث نقاط.
١٠- وقفة الارتكاز الأمامي في رياضة الكاراتيه تعرف بـ		
(أ) زانكتسو – داتشي.	(ب) جيدان – براي.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١١- ..... هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي.		
(أ) السرعة.	(ب) اللياقة القلبية التنفسية.	(ج) لاشي ء مما ذكر.
١٢- يتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الأنشطة		
(أ) الهوائية.	(ب) اللاهوائية.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٣- تقاس القوة العضلية من خلال اختبار الجلوس من		
(أ) الوقوف.	(ب) الرقود.	(ج) لا شيء مما ذكر.
١٤- يتم تنمية السرعة من خلال:		
(أ) العدو المتعرج.	(ب) العدو مع تغيير الاتجاه.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٥- أثناء أداء الإرسال بوجه المضرب يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى		
(أ) الأمام.	(ب) الأعلى.	(ج) الخلف.
١٦- تؤدى مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من		
(أ) الجري.	(ب) وقفة الاستعداد.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٧- عند الانتهاء من الضربة الساحقة تمتد الذراع للأمام باتجاه		
(أ) الكرة.	(ب) الشبكة.	(ج) الأعلى.
١٨. يكون الهبوط في مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة في حالة..... .		
(أ) اندفاع.	(ب) اتزان.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.
١٩- ..... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .		
(أ) الرشاقة.	(ب) التوافق.	(ج) السرعة.
٢٠- يتكون الجزأين الأول والثاني من الكاتا الأولى (هيان - شودان) من عدد		
(أ) تسع وقفات.	(ب) وقفة واحدة.	(ج) جميع ما ذكر صحيح.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثاني المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
مدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

اسم الطالب / ة	.....	الصف	.....	الدرجة المستحقة	40

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

-1	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟									
	-1	النبض الكعبري	-2	النبض السباتي	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-2	يضع اللاعب في مسكة المضرب الغربية راحة يده تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الابهام مع السبابة بحيث يشكل رقم ؟.									
	-1	7	-2	9	-3	5				
-3	تعرف بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لاجزاء الجسم لتوفير الطاقة الازمة. ؟									
	-1	الرشاقة	-2	اللياقة القلبية التنفسية	-3	السرعة				
-4	تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ؟									
	-1	السرعة	-2	الاتزان	-3	القدرة العضلية				
-5	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضعين هما ؟									
	-1	الحالة الدفاعية و الهجومية	-2	الحالة الهجومية والوسطية	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-6	عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم يكون العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ..... وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ؟									
	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	جانب				
-7	المتطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة. ؟									
	-1	التوقيت السليم	-2	توزيع النظر بين الكرة واللاعب	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-8	تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟									
	-1	إيقاف اللعب من قبل الحكم	-2	ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-9	لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟									
	-1	في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر	-2	في نصف ميدان اللعب الخاص به	-3	جميع ما ذكر صحيح				
.10	يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الذهاب الى احد المعامل المختصه لقياس اللياقة البدنيه و تسمى									
	-1	الطريقة المباشرة	-2	الطريقة غير المباشرة	-3	لا شيء مما سبق				
-11	من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب									
	-1	الامراض العارضة	-2	الحالة العاطفية		جميع ما ذكر صحيح				
-12	الغرض الأساسي من هذه الضربة هو ابعاد كرة القدم عن منطقة الخطر تسمى هذه ب									
	-1	الحالة الهجومية	-2	الحالة الدفاعية	-3	لا شيء مما ذكر				
-13	الارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤدى بصورة									
	-1	مستقيمة	-2	مائلة	-3	جميع ما ذكر صحيح				

يتبع ←

السؤال الثاني :

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

1- عند أداء مهارة قذف القرص لا يجب مسلك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص . ( )

2- .من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب استهلاك الكافيين ( )

3- ضرب الكرة بالرأس من الوثب يكون في الحالة الهجومية فقط. ( )

4- عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة (الدوران والرمي) تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.( )

5- من اختبارات قياس القدرة العضلية اختبار الوثب الطويل من الثبات. ( )

السؤال الثالث :

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

-1
-2

2-عدد /ي اثنين من أنواع السرعة ؟

-1
-2

انتهت الأسئلة

تمنياتي لكم بالتوفيق..... معلم/ة المادة:

المملكة العربية السعودية	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : التربية البدنية و الدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الصف : الثاني المتوسط (أنتساب)
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		
مدرسة:		

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1446 هـ

نموذج الإجابة

اسم الطالب / ة	درجة المستحقة	40

السؤال الأول :

ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

-1	لقياس نبض القلب طرائق كثيرة ومن أكثرها شيوعا ؟									
	-1	النبض الكعبري	-2	النبض السباتي	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-2	يضع اللاعب في مسكة المضرب الغربية راحة يده تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الابهام مع السبابة بحيث يشكل رقم ؟.									
	-1	7	-2	9	-3	5				
-3	تعرف بأنها قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة . ؟									
	-1	الرشاقة	-2	اللياقة القلبية التنفسية	-3	السرعة				
-4	تعرف بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن . ؟									
	-1	السرعة	-2	الاتزان	-3	القدرة العضلية				
-5	تؤدى مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضعين هما ؟									
	-1	الحالة الدفاعية و الهجومية	-2	الحالة الهجومية والوسطية	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-6	عند أداء مهارة امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم يكون العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في ..... وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ؟									
	-1	أسفل	-2	أعلى	-3	جانب				
-7	المتطلبات الفنية التمريرة الطويلة سليمة. ؟									
	-1	التوقيت السليم	-2	توزيع النظر بين الكرة واللاعب	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-8	تعتبر الكرة خارج اللعب عند ما . ؟									
	-1	إيقاف اللعب من قبل الحكم	-2	ارتدت الكرة وبقيت داخل الملعب	-3	جميع ما ذكر صحيح				
-9	لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا. ؟									
	-1	في نصف ميدان اللعب الفريق الأخر	-2	في نصف ميدان اللعب الخاص به	-3	جميع ما ذكر صحيح				
.10	يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الذهاب الى احد المعامل المختصه لقياس اللياقة البدنيه و تسمى									
	-1	الطريقة المباشرة	-2	الطريقة غير المباشرة	-3	لا شيء مما سبق				
-11	من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب									
	-1	الامراض العارضة	-2	الحالة العاطفية		جميع ما ذكر صحيح				
-12	الغرض الأساسي من هذه الضربة هو ابعاد كرة القدم عن منطقة الخطر تسمى هذه ب									
	-1	الحالة الهجومية	-2	الحالة الدفاعية	-3	لا شيء مما ذكر				
-13	الارسال المستقيم من اعلى في التنس يؤدى بصورة									
	-1	مستقيمة	-2	مائلة	-3	جميع ما ذكر صحيح				

يتبع ←

السؤال الثاني :

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

1- عند أداء مهارة قذف القرص لا يجب مسلك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص . (خطأ)

2- .من العوامل التي تؤثر على معدل نبضات القلب استهلاك الكافيين (صح)

3- ضرب الكرة بالرأس من الوثب يكون في الحالة الهجومية فقط. (خطأ)

4- عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة (الدوران والرمي) تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.(صح)

5- من اختبارات قياس القدرة العضلية اختبار الوثب الطويل من الثبات. (صح)

السؤال الثالث :

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

1-خروج اللكمة أو الصد 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 الصد من اعلى الى اسفل اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد
5-المسافة ما بين اليد المدافعة والراس في الصد من اسفل الى اعلى اكبر او اقل من مسافة قبضة اليد

2-عدد /ي اثنين من أنواع السرعة ؟

1-سرعة الانتقال
2-سرعة الحركة
3-سرعة رد الفعل

تمنياتي لكم بالتوفيق

انتهت الأسئلة

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

وزارة التعليم
Ministry of Education

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

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ

السؤال الأول :

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

1-	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0	( )
2-	لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0	( )
3-	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	( )
4-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	( )
5-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	( )
6-	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	( )
7-	يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0	( )
8-	تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0	( )
9-	من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0	( )
10-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0	( )
11-	من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0	( )
12-	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب (الغربية) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0	( )
13-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة الغربية) 0	( )
14-	من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0	( )
15-	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة	( )
16-	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0	( )
17-	يكون (مسك القرص) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0	( )
18-	تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس	( )
19-	يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمي 0	( )
20-	تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	( )
21-	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : (العدو 30م - العدو40م - العدو50م)	( )
22-	تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0	( )
23-	لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0	( )
24-	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص أكثر من (ثمانية) متنافسين يمنح لكل متنافس (3) محاولات	( )
25-	الصيحة هي صوت يصدره الطالب عند توجيه الضربة في التايكوندو وتستخدم لتوليد طاقة عند أداء الضربات	( )
26-	البومسي POOMSE هي مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الاتجاهات	( )
27-	تهدف المراوغة في كرة القدم إلى التخلص من المنافس أو خلق فراغ في الملعب للأعبين الأخرين 0	( )
28-	من النقاط التعليمية في البومسي الأولى الجزء الثاني يكون النظر للأمام	( )
29-	من الأخطاء الشائعة في البومسي الأولى الجزء الأول ميل الجذع للأمام أو الخلف	( )
30-	يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص	( )

السؤال الثاني :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0					
	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
6	المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في					
	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	التنس الأرضي
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	يزن وزن القرص للرجال					
	أ	2 كجم	ب	4كجم	ج	5 كجم
9	من أنواع السرعة 0					
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصد ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة

المملـ
إدارة التعليم بالطائف .
متوسطة العلاء بن الحضرمي

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

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : 000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1446هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

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

1-	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0	(صح)
2-	لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0	(صح)
3-	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	(صح)
4-	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	(صح)
5-	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)
6-	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	(صح)
7-	يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0	(صح)
8-	تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0	(صح)
9-	من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0	(صح)
10-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0	(صح)
11-	من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0	(صح)
12-	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب (الغربية) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0	(صح)
13-	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة الغربية) 0	(صح)
14-	من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0	(صح)
15-	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة	(صح)
16-	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0	(صح)
17-	يكون (مسك القرص) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0	(صح)
18-	تحتسب ركلة حرة مباشرة في كرة القدم في حالة ارتكاب اللاعب مسك المنافس	(صح)
19-	يعد ضرب الكرة بالرأس أسلوبا فنيا هجوميا ودفاعيا حاميا للمرمي 0	(صح)
20-	تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	(صح)
21-	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : (العدو 30م - العدو40م - العدو50م)	(صح)
22-	تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0	(صح)
23-	لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0	(صح)
24-	إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة قذف القرص 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 الأخرين 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-	يكون الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني في قذف القرص	(صح)

يتبع

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	التايكوندو هي واحدة من الفنون القتالية والتي يعود أصلها إلى 0					
	أ	اليابان	ب	الصين	ج	كوريا
6	المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في					
	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	التنس الأرضي
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	يزن وزن القرص للرجال					
	أ	2 كجم	ب	4كجم	ج	5 كجم
9	من أنواع السرعة 0					
	أ	سرعة الانتقال	ب	سرعة الحركة	ج	جميع ما ذكر

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ب- امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصد ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني