|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعودية  وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة  مكتب التعليم  مدرسة | a.png | المـــادة : تربية بدنية  الصـف : رابع ابتدائي  الفتـــــــــــرة :  الزمـــــــــــــــن : | |  | | --- | | D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png | |
| أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1446هـ | | | |
| اسم الطالب/ة: | | | |

السؤال الأول:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1ـ | يتم نقل الأكسجين بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة. | ( ) |
| 2ـ | القدرة العضلية هي القوة المميزة بالسرعة , وتعرف بأنها قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. | ( ) |
| 3ـ | تؤدى مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي بالاقتراب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة. | ( ) |
| 4ـ | في مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة. | ( ) |
| 5ـ | تستخدم مهارة الجري بوجه القدم الأمامي في حال وجود مساحة كبيرة في الملعب. | ( ) |
| 6ـ | أثناء تمرير الكرة بلوجه القدم الداخلي تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض. | ( ) |
| 7ـ | من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر القوة العضلية. | ( ) |
| 8ـ | في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة. | ( ) |
| 9ـ | أثناء أداء مهارة كتم الكرة بأسفل القدم يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ويتم ثني ركبة الرجل قليلاً | ( ) |
| 10ـ | أثناء التصويب على المرمى بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة. | ( ) |
| 11ـ | في مهارة التصويب على المرمى يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض. | ( ) |
| 12ـ | مدة المباراة في كرة القدم تسعون دقيقة مقسمة على شوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة. | ( ) |
| 13ـ | أثناء التبديلات يقدر حكم المباراة زمن التعويض عن أي وقت ضائع خلال أي شوط. | ( ) |
| 14ـ | في مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة. | ( ) |
| 15ـ | تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما بما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم حارس المرمى. | ( ) |
| 16ـ | أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي تتحرك الذراعان كما في الجري العادي , ويكون النظر نحو الكرة. | ( ) |
| 17ـ | تكون الكرة خارج الملعب عندما يوقف الحكم اللعب. | ( ) |
| 18ـ | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ( 5 ) سم. | ( ) |
| 19ـ | وقفة المشي ( أب – سوجي ) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة. | ( ) |
| 20ـ | تتكون مهارة الجري الصحيح في ألعاب القوى من ثلاث حلقات متصلة. | ( ) |

السؤال الثاني: اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1ـ ................. هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي | | |
| ( أ ) اللياقة القلبية التنفسية. | ( ب ) السرعة. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 2ـ ..................... هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين. | | |
| ( أ ) الرشاقة. | ( ب ) السرعة. | ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 3ـ عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة ................. الكرة. | | |
| ( أ ) خلف. | ( ب ) أمام. | ( ج ) جانب وخلف. |
| 4ـ يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين ...................... . | | |
| ( أ ) القائمين وتحت العارضة | ( ب ) القائم. | ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 5ـ .................... هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات. | | |
| ( أ ) المرونة. | ( ب ) القوة العضلية. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 6ـ يتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة من ................... متراً. | | |
| ( أ ) 30ـ 40 ـ 50 | ( ب ) 30 ـ 50 ـ 60 | ( ج ) 20 ـ 30 |
| 7ـ تقاس القوة العضلية عن طريق قوة ........................................ . | | |
| ( أ ) عضلات الذراعين. | ( ب ) الحزام الصدري. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 8ـ تستخدم مسكة المضرب الأمامية للضربات ............... . | | |
| ( أ ) الخلفية. | ( ب ) الأمامية. | ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 9ـ في المسكة الأمامية تقبض راحة اليد على ............... يد المضرب ( العنق ). | | |
| ( أ ) نهاية. | ( ب ) بداية. | ( ج ) وسط. |
| 10ـ تعتبر السرعة عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات............. . | | |
| ( أ ) الطويلة. | ( ب ) القصيرة. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 11ـ تكون المسافة بين الإبهام والسبابة.................... عند القبض على المضرب. | | |
| ( أ ) مناسبة. | ( ب ) قويــة. | ( ج ) لاشي ء مما ذكر. |
| 12ـ يتم تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد .......... الكرة. | | |
| ( أ ) لصد. | ( ب ) لضرب. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 13ـ يكون وضع المضرب بشكل ................ على الأرض بصفة مستمرة. | | |
| ( أ ) عمودي. | ( ب ) أفقي. | ( ج ) للأعلى. |
| 14ـ تستخدم المسكة الخلفية للضربات .............. . | | |
| ( أ ) الأمامية. | ( ب ) الخلفية. | ( ج ) لا شيء مما ذكر. |
| 15ـ عند القبض على المضرب يتم ثني مفصل رسغ اليد ............... . | | |
| ( أ ) للداخل. | ( ب ) للخارج. | ( ج ) للأعلى. |
| 16ـ أثناء أداء وقفة الاستعداد يكون النظر متجهاً ................ . | | |
| ( أ ) للخلف. | ( ب ) للأمام. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 17ـ يتم توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى ................ . | | |
| ( أ ) الأمام. | ( ب ) للخلف. | ( ج ) عالياً |
| 18ـ في الضربة الأمامية يوضع رأس المضرب في مستـــــــوى ................... . | | |
| ( أ ) الصدر. | ( ب ) الحوض. | ( ج ) جميع ما ذكر صحيح. |
| 19ـ في الإرسال بوجه المضرب يتم مسك المضرب بين قبضة الضربة .............................. . | | |
| ( أ ) الأمامية والخلفية. | ( ب ) العالية. | ( ج ) الجانبية. |
| 20ـ أثناء صد الكرة في التنس تتحرك القدمان مع حركة .......................... للكرة. | | |
| ( أ ) الطيران. | ( ب ) الذراع الضاربة | ( ج ) لاشي ء مما ذكر. |

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

معلم/ة المادة:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الرابع الابتدائي ( 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 |  |
| 40 |
| المصحح |  | | | التوقيع |  |
| المراجع |  | | | التوقيع |  |

يتبع

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| السؤال الأول : اختار/ي الإجابة الصحيحة :  30 / | | | | | | | | | |
|  | من القياسات القبلية للعناصر اللياقة البدنية المستهدفة عنصر ؟ | | | | | | | | |
| 1- | القوة العضلية | | 2- | التركيب الجسمي | 3- | جميع ما ذكر صحيح | - |  |
|  | هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الرشاقة | 2- | السرعة | 3- | المرونة |  |  |
|  | عند أداء مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم يتجه مشط القدم الراكلة إلى ........ ويثبت مفصل القدم على الأرض ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | أوسط | 2- | أعلى | 3- | أسفل |  |  |
|  | عند أداء مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في كرة القدم توضع القدم الثابتة .................. ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | بجانب وخلف الكرة | 2- | بجانب و جانب الكرة | 3- | بجانب و أمام الكرة |  |  |
|  | تستخدم هذه المهارة في كرة القدم في حالة مساحة كبيرة من الملعب ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي | 2- | الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي | 3- | كتم الكرة بباطن القدم |  |  |
|  | عند أداء مهارة كتم الكرة بباطن القدم في كرة القدم تسحب الرجل ............. بمجرد لمس الكرة للقدم حتى لا ترتد و تستقر بالكامل تحت الرجل ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | قليلا | 2- | كثير | 3- | لا شيء |  |  |
|  | هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأر ض أو في الهواء؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الرشاقة | 2- | المرونة | 3- | التوافق |  |  |
|  | هو قدره المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل و الأفراد ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الاتزان | 2- | السرعة | 3- | المرونة |  |  |
|  | تستخدم مهارة المسكة الأمامية في كرة الطاولة للضربات ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الأمامية | 2- | الخلفية | - | جميع ما ذكر صحيح |  |  |
| 10. | عند أداء مهارة وقفة الاستعداد في كرة الطاولة يكون النظر متجها ......... و نحو الكرة مع مسك المضرب دون تصلب و الرأس لأعلى ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | للجانب | 2- | للأمام | 3- | للخلف |  |  |
| 11- | عند أداء مهارة الضربة الأمامية في كرة الطاولة يكون وضع رأس المضرب في .......... مع ثني مفصلي الركبتين و سند المضرب على اليد الحرة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | مستوى الصدر | 2- | مستوى الحوض | 3- | مستوى الرأس |  |  |
| 12 | تتكون مهارة البدء العالي في ألعاب القوى من مراحل ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | خذ مكانك – انطلق | 2- | خذ مكانك - استعد – انطلق | 3- | استعد - انطلق |  |  |
| 13 | تتكون مهارة الجري الصحيح في ألعاب القوى من ........... حلقات متصلة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | 3 | 2- | 4 | 3- | 5 |  |  |
| 14 | تتكون مهارة الوثب الطويل بالطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من ........ مراحل ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | 3 | 2- | 4 | 3- | 5 |  |  |
| 15 | ماهي الرياضة التي تم تعلمها في وحدة الدفاع عن النفس ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الكاراتيه | 2- | الجودو | 3- | التايكوندو |  |  |

8 /

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة القدم تكون مدة المباراة ( 90 ) دقيقة مقسمة على شوطين متساويين . |  |
| 2 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة لا يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال . |  |
| 3 | من القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة ألعاب القوى تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ( 5 ) سم . |  |
| 4 | وقفة المشي ( أب – سوجي ) من التحرك للأمام ابالرجل اليسرى تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة |  |

السؤال الثالث : اكمل/ي الفراغ ؟

2 /

1. عدد/ي أنواع الوقفات ؟

1-................................

2- .................................

انتهت الأسئلة ..........تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية |  | المادة: التربية البدنية و الدفاع عن النفس |
| وزارة التعليم | الصف : الرابع الابتدائي ( أنتساب ) |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. |  |
| المدرسة: ............... |  |
| 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 : | | | | | | | | | |
|  | يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين ؟ | | | | | | | | |
| 1- | الجلوس التربيع على الأرض | | 2- | الجلوس على المقعدة | 3- | جميع ما ذكر صحيح | - |  |
|  | تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | اللياقة القلبية التنفسية | 2- | القدرة العضلية | 3- | القوة العضلية |  |  |
|  | تعرف بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | القوة العضلية | 2- | القدرة العضلية | 3- | السرعة |  |  |
|  | من الأوضاع الصحيحة لرقع الأشياء وحملها ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | حمل الأشياء من وضع الجلوس | 2- | رفع الأشياء من وضع الوقوف | 3- | رفع الأشياء من على الأرض |  |  |
|  | من الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي توضع القدم الثابتة ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | بجانب و خلف الكرة | 2- | بجانب و أمام الكرة | 3- | بجانب الكرة |  |  |
|  | تستخدم مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في حالة وجود مساحة. ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | قصيرة من الملعب | 2- | كبيرة من الملعب | 3- | ضيقه من الملعب |  |  |
|  | تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل منهما بما يزيد عن........... لاعبا ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | 10 | 2- | 12 | 3- | 11 |  |  |
|  | تستخدم مهارة المسكة الخلفية في التنس الأرضي المصغر للضربات .؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الخلفية | 2- | الأمامية | 3- | الجانبية |  |  |
|  | تؤدى مهارة الإرسال في التنس الأرضي المصغر بمسك المضرب بطريقة .؟ | | | | | | | | |
| 1- | | القارية | 2- | الشرقية | 3- | الغربية |  |  |
| 10. | من مراحل الوثب الطويل بطريقة القرفصاء . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الارتكاز | 2- | حركة الذراعين و الرجلين | 3- | الاقتراب |  |  |
| 11- | عند أداء مهارة الضربة الأمامية في التنس الأرضي المصغر يتم تحريك الجسم و المضرب باتجاه للخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى . ؟ | | | | | | | | |
| 1- | | الرأس | 2- | الصدر | 3- | الحوض |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1- | الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 2- | يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من أمامه .؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 3- | من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل تشير قدم الرٍّجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة وتثنى ركبة الرٍّجل قليلاً ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 4- | لا تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يوقف الحكم اللعب. ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 5- | تعتبر الكرة في اللعب إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 6- | يتكون الجري الصحيح من أربع حلقات متصلة ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 7- | لا تلعب مباريات التنس الأرضي المصغر بلاعبين اثنين متنافسين أو من خلال فريقين يضم كلاً منهما لاعبان ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 8- | تتكون مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء في ألعاب القوى من أربع مراحل ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 9- | تعرف مهارة وقفة المشي ( آب – سوجي ) في رياضة التايكوندو بالخطوة الأمامية الطويلة . ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |
| 10- | عند أداء مهارة صد الكرة في الريشة الطائرة لصد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب ؟ | | | | | | | |
| 1- | صح | 2- | خطأ |  |  |  |  |

السؤال الثالث : أذكر / ي أنواع المهارات الهجومية من الحركة ( اللكمة الأمامية المستقيمة ) التي دراسته في رياضة التايكوندو ؟

1. أولجل - جيروجي .
2. مومتونج – جيروجي .

تمنياتي لكم بالتوفيق

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعودية  وزارة التعليم  الإدارة العامة للتعليم بمنطقة  مكتب التعليم  مدرسة | |  | | المـــادة :  الصـف :  الفتـــــــــــرة :  الزمـــــــــــــــن : | |  | | --- | |  | | |
| أسئلة اختبار انتساب مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الأول (رابع ابتدائي) العام الدراسي 1445/1446هـ | | | | | | |
| اسم الطالب/ رقم الجلوس/ | | | | | | |
| المصحح: | التوقيع: | | المراجع: | | | التوقيع: |

السؤال الأول:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (1 | تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. | ( ) |
| (2 | إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود إليه يؤدي إلى الإصابة. | ( ) |
| (3 | القدرة العضلية هي القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. | ( ) |
| (4 | تستخدم مهارة المحاورة في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب. | ( ) |
| (5 | عند تمرير الكرة بوجه القد الداخلي توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة. | ( ) |
| (6 | عند كتم الكرة بأسفل القدم تثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة. | ( ) |
| (7 | عدد اللاعبين في مباريات كرة القدم 17 لاعب. | ( ) |
| (8 | تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية. | ( ) |
| (9 | تؤدى وقفة الاستعداد من الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين. | ( ) |
| (10 | في الضربة الأمامية يتم تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف. | ( ) |

11) يتم جلوس التربيع على الأرض بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين. ( )

12) إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام , وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف. ( )

13) تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر ). ( )

14) أثناء أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي يكون النظر للأعلى. ( )

15) تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة , ويجب أن تكون الكرة ثابته عند لعبها. ( )

16) في المسكة الخلفية يتم ثني مفصل رسغ للداخل عند القبض على المضرب. ( )

17) في مهارة الارسال بوجه المضرب يمسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والعالية. ( )

18) أثناء أداء مهارة صد الكرة يتم التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه. ( )

19) العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء بطيئة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء سريعة الانقباض. ( )

20) يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً. ( )

انتهت الأسئلة ,,, ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,, الأستاذ/