



الاسم: _____ الصف: _____ التاريخ: / / ١٤٥٠ هـ

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

عند الإرسال من الجانب يتم رمي الكرة عالياً أمام الجسم مع أرجحه المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً؟

☐

خطأ

☐

صح

عند الإرسال من الجانب يتم نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانشاء الركبتين قليلاً ؟

☐

خطأ

☐

صح

عند الإرسال من الجانب يتم فرد الجسم أماماً مع أرجحه الذراع الضاربة على استقامتها للأمام ونقل ثقل الجسم للأمام ؟

☐

خطأ

☐

صح

التربية البدنية والدفاع عن النفس