

|        |                              |        |                                 |
|--------|------------------------------|--------|---------------------------------|
| الوحدة | الخامسة : كرة المضرب / التنس | الدرس  | المهارات الأساسية لكرة المضرب ١ |
| الاسم  |                              | الشعبة |                                 |

**السؤال الأول:** ضعي علامة ( ✓ ) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة ( X ) أمام الجملة الخاطئة.

| العلامة | العبارة                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| [ ]     | ١ وقففة الاستعداد ومسك المضرب هي الخطوة الأولى لإتقان مهارات كرة المضرب |
| [ ]     | ٢ لا تعتبر وقففة الاستعداد من المهارات الأساسية في كرة المضرب التنس     |
| [ ]     | ٣ يعد الإرسال المستقيم نوعاً من أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة |
| [ ]     | ٤ يفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الغير الصلبة        |

**السؤال الثاني:** اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

|                                                                                          |                |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|
| ١- ..... تساعد على التحرك بسرعة للجانبين، وللأمام والخلف، و تحديد المسكة المناسبة للمضرب |                |                        |
| وقففة الاستعداد                                                                          | الإرسال        | الضربات                |
| ٢- المسكات الأساسية في التنس هي :                                                        |                |                        |
| الأحادية ، الثنائية                                                                      | الكوري، الصيني | الشرقي، الغربي، القاري |
| ٣- ..... هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة.              |                |                        |
| التمرير                                                                                  | الإرسال        | التنطيط                |
| ٤- ..... أكثر القبضات ملاءمة للمبتدئين وفيها تكون راحة الكف خلف قبضة المضرب.             |                |                        |
| القبضة القارية                                                                           | القبضة الغربية | القبضة الشرقية         |

معلمة المادة : .....

