

| | | |
|--|--|---|
| الزمن : ساعتان الدرجة : ٤٠ درجة التاريخ : ٢٠٢٦/١/١٣ عدد الأسئلة : سؤاين فقط على الوجهين | الامتحان التحريري لقرر المبادئ الأساسية للتمرينات (١) الفرقة الأولى - الفصل الدراسي الأول - العام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ النموذج (٢) <<<<<< >>>>>> | جامعة ديهاط Daniella University كلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق التدريس |
|--|--|---|

| السؤال الأول : (الصواب والخطأ) حدد اي العبارات التالية صحيحة وايها خطأ (٢٠ درجة) | |
|--|---|
| ١ | الارتكاز في وضع الجلوس تربيع يكون على الركبتين وأصابع القدمين |
| ٢ | الجلوس على اربع من الأوضاع الاصلية |
| ٣ | برهة الانتظار هي احد مكونات النداء على التمرين |
| ٤ | الوضع الابتدائي يوجد على ٣ صور وهم (وضع أصلي، وضع مشتق، وضع متكرر) |
| ٥ | المسافة الكاملة في القطار تتم برفع الذراعين اماما |
| ٦ | تمرينات التايبو تعتبر من المدارس المستحدثة في التمرينات |
| ٧ | تكتب حركة التمرين دائما بين قوسين |
| ٨ | يتكون التمرين من وضع ابتدائي وحركة التمرين والنداء عليا |
| ٩ | (الجتو نصفا) هو أحد الأوضاع المشتقة بتحريك مجموعتين عضليتين |
| ١٠ | وضع التعلق من الأوضاع الاصلية والذي يكون فيه الارتكاز على الرجلين |
| ١١ | من عيوب التمرينات الرياضية انها تحتاج لتكاليف عالية ولياقة بدنية عالية لممارستها |
| ١٢ | تمرينات الزومبا هي عبارة عن برنامج لياقة كولومبي يعتمد على الرقص اللاتيني والتمرينات الرياضية |
| ١٣ | تمرينات الجلد هلي تلك التمرينات التي تهدف الى اماطة العضلات |
| ١٤ | تنقسم التمرينات من حيث المجموعات العضلية الى تمرينات بادوات وتمرينات بدون أدوات |
| ١٥ | مرحلة الرشد والنضج هي المرحلة من ٢٢ - ٤٠ سنة |
| ١٦ | النصف مسافة في الصفوف تتم عن طريق وضع اليدين ف الوسط |
| ١٧ | يتكون النداء في التمرين من (الوضع الابتدائي+اتجاه الحركة + الحكم) |
| ١٨ | تهتم التمرينات الرياضية برفع الحالة البدنية والمهارية والعقلية والنفسية للفرد |
| ١٩ | (الانبطاح المائل) هو وضع مشتق بتحريك ٣ مجموعات عضلية |
| ٢٠ | تمرينات السرعة تنقسم الى تمرينات السرعة الحركية وتمرينات السرعة الانتقالية وتمرينات سرعة رد الفعل |
| ٢١ | قسمت المدرسة المجرية التمرينات الى تمرينات الطرف العلوي وتمرينات الطرف السفلي |
| ٢٢ | نقاط الارتكاز في وضع الجتو هي القدمين والمقعدة. |
| ٢٣ | تمرينات البيلاتس تجمع بين تمرينات القوة وتمرينات الإيقاعية |
| ٢٤ | من فوائد تمرينات الايروبيكس هو خفض حاجة الجسم للأنوسولين |
| ٢٥ | مركز الثقل في وضع الوقوف هو القدمين |
| ٢٦ | تهدف تمرينات المرونة لاكساب الجسم القدرة على مقاومة التعب |
| ٢٧ | تنقسم تمرينات القوة الى تمرينات القوة الثابتة وتمرينات القوة الديناميكية |
| ٢٨ | مرحلة الطفولة المتأخرة تكون من سن ١٢ - ١٥ سنة |
| ٢٩ | (وقوف فتحا . الذراعين جانبا) يعتبر الوضع السابق وضع مشتق بتحريك مجموعتين عضليتين |
| ٣٠ | تتكون حركتي التمرين من نوع الحركة والجزء المتحرك واتجاه الحركة مع نوع الحركة والجزء المتحرك واتجاه الحركة |
| ٣١ | التمرينات الرياضية ليست حركات فقط وانما يمكن ان تكون أوضاع ثابتة |
| ٣٢ | الوقوف من الأوضاع المشتقة بتحريك الرجلين |
| ٣٣ | من مكونات حركة التمرين (نداء الحركة) |
| ٣٤ | من أنواع الخطو في التمرينات (الخطوة المستقيمة، والخطوة الزجراجية) |
| ٣٥ | المدرسة المصرية هي احدى المدارس المستحدثة في التمرينات. |
| ٣٦ | كانت الهند القديمة تهتم بممارسة التمرينات البدنية. |
| ٣٧ | الجلوس على اربع يعتبر من الأوضاع الاصلية |
| ٣٨ | مؤسس المدرسة الألمانية هو "بيير هنريك لنج". |
| ٣٩ | الجملة الحركية هي سلسلة متوالية من الأوضاع والحركات تؤدي بهدف معين |
| ٤٠ | تمرينات القوة هي تلك التمرينات التي تهدف الى اماطة العضلات |

تابع اسئلة النموذج (٢)

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني : (اختيار من متعدد) اختر الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات

| | | | | | |
|----|--|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|
| ١ | عند الربط بين حركتي التمرين المتزامنتين نربط بأداة الربط | أ- الواو | ب- الفاء | ج- ثم | د- مع |
| ٢ | الوضع الابتدائي (وقوف ذراع أماما والأخرى عاليا) هو وضع ابتدائي مشتق بتحريك | أ- نوع الحركة | ب- مجموعتين عضليتين | ج- مجموعة عضلية واحدة | د- اتجاهين للحركة |
| ٣ | من الأوضاع المشتقة | أ- الوقوف | ب- وقوف فتحا | ج- الوقوف العالى | د- الوقوف على اليدين |
| ٤ | لا تؤدي لغرض تربوي وليس لها قواعد اختيار. | أ- الحركة العشوائية | ب- الحركة التكرارية | ج- الحركة المركزية | د- الجرى في المكان |
| ٥ | تمرينات تهدف الى تعزيز قدرة الفرد على أداء حركات المفاصل بمدى كبير. | أ- الاطالة | ب- المرونة | ج- القوة العضلية | د- التحمل |
| ٦ | من مدارس التمرينات الحديثة | أ- البيلاطس | ب- الدانمركية | ج- السويدية | د- المصرية |
| ٧ | يعتبر الانبطاح من الأوضاع | أ- الخاصة | ب- المشتقة | ج- الاصلية | د- المتكررة |
| ٨ | من الأوضاع الخاصة | أ- الجثو فتحا | ب- الوقوف فتحا | ج- الجلوس على اربع | د- الرقود فتحا |
| ٩ | تنقسم التمرينات من حيث الى تمرينات أساسية وتمرينات غرضية وتمرينات مسابقات. | أ- الغرض | ب- نوع الحركة | ج- حجم العضلات | د- الرياضة الممارسة |
| ١٠ | تنقسم التمرينات من حيث الى تمرينات فردية وزوجية وجماعية | أ- العضلات العاملة | ب- اتجاه الحركة | ج- طبيعة الأداء | د- ميكانيكية الحركة |
| ١١ | يتوقف زمن برهة الانتظار على | أ- صعوبة التمرين | ب- نوع الحركة | ج- اتجاه الحركة | د- جميع ما سبق |
| ١٢ | نقاط الارتكاز في وضع الوقوف هي | أ- الركبتين | ب- القدمين | ج- الذراعين | د- الجذع |
| ١٣ | اول مراحل النداء في تعلم التمرين | أ- برهة الانتظار | ب- نوع الحركة | ج- التنبيه | د- الحكم |
| ١٤ | وضع الجثو نصفًا من الأوضاع المشتقة بتحريك | أ- مجموعة عضلية واحدة | ب- مجموعتين عضليتين | ج- ثلاث مجموعات عضلية | د- أربعة مجموعات عضلية |
| ١٥ | وضع الجلوس تربيع من الأوضاع | أ- الخاصة | ب- المشتقة | ج- الاصلية | د- المتكررة |
| ١٦ | من مميزات ممارسة التمرينات أنها تكسب ممارستها | أ- اللياقة البدنية | ب- التعاون | ج- ضبط النفس | د- جميع ما سبق |
| ١٧ | المرحلة العمرية من ٢٢ - ٤٠ سنة تسمى مرحلة | أ- الشيخوخة | ب- الرشد والنضج | ج- متوسط العمر | د- المراهقة المتأخرة |
| ١٨ | هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة | أ- الوضع المتكرر | ب- نوع الحركة | ج- اتجاه الحركة | د- الوضع الابتدائي |
| ١٩ | من اتجاهات الحركة | أ- الرفع | ب- الدوران | ج- القبض | د- اماما |
| ٢٠ | تنقسم الأوضاع في التمرينات الى وضع أصلي، ووضع مشتق، ووضع | أ- خاص | ب- متكرر | ج- ثابت | د- متحرك |

الأستاذ الدكتور
 جابر أحمد السيد المرسي

انتهت الأسئلة

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق