

الزمن : ساعتان
الدرجة : (40) درجة



جامعة دمياط
كلية علوم الرياضية

امتحان مادة اختياري طرق تدريس المنازلات والرياضات الفردية " مسابقات ميدان ومضمار "
الفرقة الدراسية الرابعة : شعبة تدريس
الفصل الدراسي الأول 2025 - 2026 م

أجب عن الاسئلة الآتية :

السؤال الأول : (20 درجات)

اختر الإجابة الصحيحة مما يأتي (درجة العبارة درجة واحدة فقط)

- 1 - اللاعب الذى لا يسجل رقه في قاط المراقبة على طريق الجرى يتم
أ - استبعاده من السباق ب - يحجز المركز الأخير ج - يحجز المركز الأول د - لا يؤثر على مركزه
- 2 - المسافات الخاصة بطولات اختراق الضاحية للاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة رجال كم
أ - 12 ب - 10 ج - 6 د - 13
- 3 - تخصص لجنة النظام والمراقبة في سباق الضاحية التأكد على
أ - خطوات التنظيم ب - متابعة جميع الافراد اثناء الاعداد ج - تواجد الافراد في اماكنها المحددة د - جميع ما سبق
- 4 - يتكون قمع التسجيل في سباق الضاحية من القلم وطول متراً كسار بعرض 122 سم
أ - (30 م) ب - (15 م) ج - (20 م) د - (5 م)
- 5 - عند حساب الفريق الفاتح بسباق الضاحية يقوم الحكم بجمع أرقام وصول المتسابقين اول خمس متسابقين من كل فريق الفريق الذى يحصل على نقط
يصل على المركز الأول . أ - أكثر ب - أقل ج - اول د - اخر
- 6 - يتكون الفريق في سباق الضاحية من عدد لا يزيد على (.....) متنافساً يسمح بتسجيلهم .
أ - 8 ب - 15 ج - 12 د - 10
- 7 - (وقوف في وضع الري . المعلم خلف الطالب ويمسك بالرمح من المؤخرة) توجيه خط سير الرمح بدون رمى .. هذا التمرين لتعليم مرحلة
أ - وضع الري ب - الري ج - الاتزان د - جميع ما سبق
- 8 - (الوقوف فتحاً) الصدر مواجه لمقطع الري ومركز ثقل الجسم موزع بالتساوي على قدي الجسم والنظر للأمام تمرين لتعليم والرمح للأمام .
أ - حمل الرمح ب - مسك الرمح ج - وقفة الاستعداد د - وضع الري
- 9 - يتم فرد النزاع الحاملة للرمح بالخلف بصورة تدريجية مع لف الكتف الأيسر مع الفخذ الأيسر إلى الجهة اليمنى تمرين لتعليم
أ - الخطوة الثانية ب - الخطوة الخامسة ج - الخطوة قبل الاخيرة د - وضع الري
- 10 - لا يمكن ان يشترك اى طالب او لاعب في سباق الضاحية بدون
أ - تسجيل الاسم ب - الكشف الطبي ج - الحصول على رقم للصدر د - جميع ما سبق
- 11 - (وقوف . مسك وحمل الرمح فوق الكتف) المشي في مر الجري وفي اتجاه الري بسرعة متدرجة إلى نقطة يضعها المعلم تمرين ل
أ - تعلم الري من الجري العادي ب - تعليم الاقتراب ج - تعليم خطوات الري د - ليس شيء مما سبق
- 12 - بعد الري يتم اخذ وثبة خفيفة للأمام يتم فيها تقديم قدم الارتكاز .. هذا التمرين يستخدم في تعليم .
أ - وضع الري ب - الري ج - الاتزان د - الاقتراب
- 13 - (وقوف . الرمح عمودي على الأرض) مسك طرف الرمح العلوي باليد الأمامية ونشر الأصابع حول الرمح سحب اليد لأسفل نحو القبضة
لمسكها .. تمرين يستخدم في
أ - تعليم حمل الرمح ب - وقفة الاستعداد ج - تعليم مسك الرمح د - وقفة الاستعداد
- 14 - لتعليم الري من الحركة يتم استخدام التمرين .
أ - اقتراب ثلاث خطوات ثم الري باستخدام صولجان ب - اقتراب ثلاث خطوات ثم الري باستخدام كرة هوكي
ج - حمل صولجان الاقتراب الكامل ثم الري د - جميع ما سبق
- 15 - الجري السريع والارتقاء من على لوحة الارتقاء و النزول على نفس قدم الارتقاء تمرين يستخدم لتعليم
أ - الاقتراب ب - الارتقاء ج - الوثبة د - الحيلة

- 16- اقتراب خمس خطوات ثم الارتقاء من على صندوق القفز لأداء الحجلة والنزول على الأرض لأداء ارتقاء الخطوة والنزول على صندوق آخر والارتقاء من عليه لأداء الوثبة والنزول في الحفرة . تمرين يستخدم في تعليم
 أ - الوثبة ب - التقدم بالأداء ج - الحجلة د - الحجلة والخطوة والوثبة
- 17- لتعليم الاقتراب يعطى تمرين
 أ - الجري فوق الكرات الطبية المسافة بينها 1م
 ج - الجري و لمس لوحة الارتقاء والنزول في الحفرة
 18- اقتراب خمس خطوات والارتقاء لأداء الحجلة مع تعدية حاجز ثم أداء الخطوة مع حاجز ثم أداء الوثبة مع تعدية حاجز للنزول في الحفرة .
 تمرين يستخدم في تعليم
 أ - التدرجات التمهيدية ب - تعليم الاقتراب ج - الحجلة د - الحجلة والخطوة والوثبة
- 19- يستخدم تمرين الجري فوق اقناع المسافة بينها 1.5 م في
 أ - تعليم الخطوة ب - التمرينات التمهيدية ج - تعليم الاقتراب د - أداء المسابقة لكل
- 20- (الوقوف) الجري بأقصى سرعة على خط مستقيم مرسوم على الأرض قبل لوحة الارتقاء
 أ - التدرجات التمهيدية ب - الحجلة ج - تعليم الاقتراب د - الحجلة والخطوة والوثبة

السؤال الثاني : (20 درجات)

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) امام العبارة الخطأ . (درجة العبارة درجة واحدة فقط)

- 1- من خصائص الحقبة التعليمية تشكل برنامجا تعليميا ذاتيا متكاملًا وتوفر التعلم من اجل الإتقان ومراعاة الفروق الفردية . ()
- 2- من ادوار المعلم عند التدريس بالحقبة تدريب الطلاب على المهارات التدريسية المختلفة للتعامل مع مصادر التعلم ()
- 3- لانتقاء ناشئ العاب قوى في الوثب الطويل والثلاثى لابد ان يحصل اللاعب على مسافة 5.90 م في اختبار الوثب الطويل ()
- 4- ضعف وعى المعلمين بأهمية النور الذى تلعبه مسابقات الميدان والمضار من المشكلات التي تواجه المتعلم .. ()
- 5- تتحدد أنواع البرمجة في البرنامج الخطى والبرنامج القافز والبرنامج المتسلسل ()
- 6- من المشكلات المرتبطة بالمعلم إلغاء حصص التربية الرياضية قبل الامتحانات بفترة كبيرة . ()
- 7- من خصائص الحقبة التعليمية تشكل برنامجا تعليميا ذاتيا متكاملًا وتوفر التعلم من اجل الإتقان ومراعاة الفروق الفردية . ()
- 8- الزمن المطلوب لاختبار 500 م جرى لانتقاء ناشئ العاب قوى في مسابقات جرى المسافات الطويلة هو 3.48 دقيقة ()
- 9- المستوى المطلوب لاختبار الوثب العمودي لانتقاء ناشئ العاب قوى في مسابقة الوثب العالى هو 90 سم ()
- 10- من أنماط التعلم الناقى التعلم بالأوامر والحقائب التعليمية والتعلم بمساعدة الكمبيوتر ()
- 11- من ادوار المعلم عند التدريس بالحقبة تدريب الطلاب على المهارات التدريسية المختلفة للتعامل مع مصادر التعلم ()
- 12- التغذية الراجعة التي تتوفر في التعلم المبرمج تساعد على إتقان التعلم وتقدمة ()
- 13- من خطوات إعداد الوحدة المبرمجة تحديد خصائص المتعلم وتحديد الاستراتيجيات وكتابة الوحدات المبرمجة في صورتها الأولية . ()
- 14- من المشكلات المرتبطة بالمنهج عدم صياغة الأهداف الرئيسية والفرعية للبرنامج بدقة وبصورة تعبر عند السلوك المتوقع حدوثه ()
- 15- من المحددات الأساسية لعملية الانتقاء (الوراثة و العمر البيولوجى و العوامل السيكولوجية) " ()
- 16- تعتبر مرحلة الانتقاء المبدئى هي المرحلة الثالثة من مراحل الانتقاء الخاص بلاعبى العاب القوى في المدارس . ()
- 17- المسافة المطلوبة لاختبار رمى كرة طيبة (5) ك من الامام للخلف لانتقاء ناشئ العاب قوى في مسابقة رمى الرمح هو 17 متر ()
- 18- في مسابقات المكثوفين تجرى المنافسة في الوثب العالى من وضع الثبات لزيادة الأمان ()
- 19- الاختبار البعدي يهدف إلى تحديد مدى معرفة المتعلم وفهمه واستيعابه للمفاهيم العلمية قبل الدراسة بالحقبة التعليمية . ()
- 20- من مميزات التعليم المبرمج بنى عادة الاعتماد على الغير في عملية التعلم . ()