

كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة



إختبار الفصل الدراسي الأول لطلاب الفرقة الثانية العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م

لمقرر " أساسيات رياضات الدفاع عن النفس " طلبة بنين

النهاية العظمي : ٤٥ درجة

الزمن : ساعتان

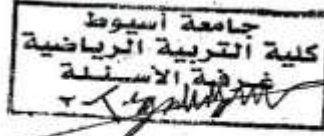
تعليمات هامة :

- تأكد من كتابة البيانات الخاصة بك علي نموذج الإجابة بكل دقة .
- تأكد من أن أسئلة الإختبار في ورقتين وجه وظهر .
- إقرأ الأسئلة جيداً قبل البدء في الإجابة .
- ضرورة استخدام القلم الجاف الأزرق في الإجابة علي الأسئلة .
- لا تظلل أكثر من إجابة واحدة لكل سؤال .
- قم بالمراجعة قبل مغادرة مدرج الإختبار .

أولاً الكارتيه : السؤال الأول : كل إجابة صحيحة به ١ درجة (٢٣ درجة)

ظلل حرف (T) أمام العبارة الصحيحة ، حرف (F) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- المسافة بين المتسابقين عند بدء مباريات الكاتا (٣ متر) .
- ٢- الصد بالمساعد من الداخل إلي الخارج يسمى (إيتش - أوكي) بينما الصد بالمساعد من الخارج لداخل (سوتو - أوكي) والصد من أسفل لأعلى يسمى (آجي - أوكي) .
- ٣- الركلة الأمامية هي (ماي - جيرى) .
- ٤- الزمن المسجل دولياً لأداء الجملة الحركية (هيان - شودان) يتراوح بين ٣٨ - ٤٠ ثانية .
- ٥- اللكمة الجانبية تعني باللغة اليابانية (يوكو - جيرى) .
- ٦- في مسابقات الكاتا الجماعي يكون عدد الفريق ثلاثة فقط حصراً (ذكور أو إناث) .



- ٧- إذا حضر اللاعب إلي البساط بلبس غير لائق لا يتم إقصائه في الحال ويمنح دقيقتان فقط لتعديل وضعه وإلا يعتبر منسحباً.
- ٨- يرتدي متسابق رياضة الكاراتيه بدلة بيضاء عليها علم الدولة التي ينتمي إليها اللاعب مقاسه (١٢×٨ سم) يوضع علي الجاكت أعلي الناحية اليمني .
- ٩- صرخة أو صيحة تعني باللغة اليابانية (كيأي) .
- ١٠- إنسحاب اللاعب من المباراة يعني باللغة اليابانية (كيكن) .
- ١١- إذا خرج أحد أو كلاً اللاعبين خارج منطقة اللعب يقول الحكم (ياميه) .
- ١٢- أوضاع الإتران في الكاتا (تاكيوكو - شودان) الخلفي والأمامي .
- ١٣- وضع الإتران الخلفي هو (كوكتسو - داتشي) .
- ١٤- (الشيتو - ريو) مدرسة للكاراتيه في العصر الحديث يعتمد أسلوبها علي التحرك السريع والمرونة .
- ١٥- تم تأسيس مدرسة (الشوتو - كان) عام ١٩٦٣ م .
- ١٦- مسابقات رياضة الكاراتيه تقام في (النزال الوهمي) كاتا ، (النزال الفعلي) كوميتيه ، (الأساسيات) كيهون .
- ١٧- الكاتا هي نزال وهمي يؤديه اللاعب مع خصم مساو له في الوزن والسن والجنس ودرجة الحزام .
- ١٨- في مسابقات الكاتا جماعي يؤدي الفريق (أكا) الكاتا أولاً ثم الفريق (أو) بينما في مسابقات الكاتا فردي يؤدي اللاعب (أو) الكاتا أولاً ثم اللاعب (أكا) .
- ١٩- منطقة البطن هي إحدى مناطق التسجيل المسموح بتسديد اللكم والركل فيها .
- ٢٠- يرتدي المدرب بدلة كاراتيه أثناء البطولات التمهيدية ولا يسمح بغير ذلك .
- ٢١- زمن مباريات الكاتا الفردي للرجال (٣ ق) وللنساء والناشئين (٢ ق) نزال فعلي .
- ٢٢- اللكمات في منطقة الجودان يمنح عليها المتسابق (نقطة واحدة) .
- ٢٣- التكنيكات التي تؤدي بقوة مفرطة من الأفعال الممنوعة تصنيف (١) .

انتهت أسئلة الكاراتيه فقط لاحظ أنه باقي أسئلة التايكوندو



ثانيا : التايكوندو كل إجابيه صحيحه بواحد درجه (٢٢ درجه)

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٢٠٢٠

إختار الأجابه الصحيحه من بين الأقواس

- ١- تسمى مهارة الركلة الأمامية المستقيمة
(A - أب تشاجى B - بيك تشاجى C - تى تشاجى)
- ٢- تسمى مهارة الركلة الأمامية النصف دائرية
(A - أب تشاجى B - بيك تشاجى C - تى تشاجى)
- ٣- تسمى وقفة الاستعداد للكروجى
(A - كروجى جومبى B - كروجى كونه C - شى شاك)
- ٤- تسمى وقفة الاستعداد لليومزا
(A - يومزا جومبى B - يومزا كونه C - شى شاك)
- ٥- بدله التايكوندو :هى بدله بيضاء اللون تتكون من بنطلون وتى شيرت ذات رقبة على شكل
(A - V B - مستطيل C - مربع)
- ٦- حزام الوسط للاعب التايكوندو تختلف ألوانه على حسب
(A - وزن اللاعب B - درجه اللاعب C - طول اللاعب)
- ٧- وافي الرأس لحمايه رأس اللاعب من الضربات وهناك لونين إما
(A - أزرق أو أحمر B - أخضر أو أصفر C - أزرق أو بنى)
- ٨- يتم احتساب عند تسديد لاعب لكمة للمنافس فى منطقة الصدر
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه)
- ٩- يتم احتساب عند تسديد ركلة مباشرة للمنافس فى منطقة الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه)
- ١٠- تتكون المباراة من ثلاثة جولات مدة كل جولة
(A - دقيقتان B - ٣ دقائق C - ٤ دقائق)
- ١١- مدة الراحة بين الجولات
(A - دقيقتان B - دقيقه واحده C - ٣٠ ثانية)
- ١٢- يتم احتساب عند تسديد ركلة مع دوران للمنافس فى منطقة الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٥ نقاط C - ١ نقطه)



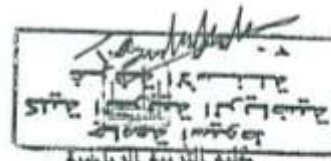
- ١٣- تتكون منطقة المباراة من منطقة للمنافسة تكون قياساتها
- (A - ٨×٨ م B - ٩×٩ م C - ١٠×١٠ م)
- ١٤- يحيط بمنطقة المنافسة منطقة أمان تتراوح قياساتها ما بين×..... متر الى×..... متر
- (A - ٢×٢ م إلى ٤×٤ م B - ١×١ م إلى ٣×٣ م C - ٣×٣ م إلى ٥×٥ م)
- ١٥- يجب أن يكون جلوس اللاعبين على البساط أثناء التدريب في شكل واحد وترتيبهم على
- (A - درجة الحزام B - السن C - الطول)
- ١٦- تسمح قواعد المنافسات للاتحاد العالمي للتايكوندو باستخدام الشكل لمنطقه المنافسة
- (A - المربع B - المثلث C - كل ما سبق)
- ١٧- عند التعادل بعد الجولة الثالثة
- (A - يتم الاستكمال بجولة رابعة B - يخسر اللاعب الحاصل على أكثر انذارات C - يفوز اللاعب الذي تصدى لأكثر عدد من الضربات)
- ١٨- يسمح بالهجوم بتقنيات القدم على المناطق السفطة بواقى
- (A - الرأس B - الصدر C - كل ما سبق)
- ١٩- من الأفعال الممنوعة والمخالفات.....
- (A - لكم المنافس في الوجه B - ركل المنافس في الصدر C - كل ما سبق)
- ٢٠- من ضمن التقسيم الفني لرياضة التايكوندو
- (A - البومزا B - الكروجي C - كل ما سبق)
- ٢١- البومزا (poomsae) هي شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوات الحركة بطريقة منظمة ومتتابعة ضد منافس.....
- (A - خيالي B - حقيقي C - حقيقي ومعه أسلحه)
- ٢٢- فن الاشتباك الكروجي هو ذلك الفن الذي يستخدم للدفاع عن النفس والنزال بين.....
- (A - شخصين B - ٤ أشخاص C - ٦ أشخاص)
- مع خالص تهنيتنا بدوام التوفيق والنجاح

أ.م.د / صالح عبد القادر عقري

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسئلة
٢٠٢٠

د / علي نور الدين علي
د / أمل نادي محمد





قسم الإدارة الرياضية والفروع
كلية التربية الرياضية

الدرجة الثانية
الأمن، صاعقان
الدرجة الأولى، 15 درجة

امتحان دور يناير 2020 م
"امتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي"

السؤال الأول : ضعى علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

ملحوظة : (A) تمثل الاجابة الصحيحة ، (B) تمثل الاجابة الخاطئة (الدرجة ٢٠)

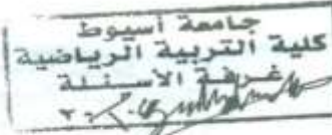
م	العبارة	A	B
1	تتم مرحلة الطيران في مهارة Ghangement بدون تبديل القدمين في الهواء .		
2	ازدهر التعبير الحركي في العصر المسيحي نتيجة لاهتمام الملوك والأمراء به .		
3	في عام ١٩٦١ تم نشر أول كتاب عن التعبير الحركي الفرعوني باللغة العربية .		
4	في عام ١٩١٣ تم افتتاح أول معهد للتربية البدنية في مصر .		
5	بعد الابتكار في الأداء والمهارات من أهم السمات المميزة للباليه .		
6	الثني العميق في الوضع الثاني للباليه يتم برفع الكعبين من على الأرض .		
7	تقوم فلسفة الباليه على إعطاء الرافض الحرية في التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية تامة دون قواعد حسب إمكانياته الشخصية .		
8	أسهم الرومان بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .		
9	من أهم أهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال التعبير بالحركة .		
10	تنقسم الحركات الأساسية في الابتكاري الحديث إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدي من الثبات وحركات انتقالية .		
11	تعد حركات الانزلاق والفجوة من الحركات التي تؤدي من الثبات .		
12	بدأ الاهتمام بالابتكاري الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الآسيوية .		
13	تنمية الذوق الجمالي والسمات النفسية والاجتماعية للتعبير الحركي من أهداف تدريس التعبير الحركي .		
14	تمارين المسد والجمال الحرة من مكونات درس الباليه .		
15	مثل التعبير الحركي مكتبة كبيرة في حياة المصريين القدماء ليس من أجل اللهو فقط ولكن كوسيلة للعبادة .		
16	اعتبر الفلاسفة الإغريق الإلمام بقواعد التعبير الحركي والقدرة على ادائه مقياساً من مقاييس الثقافة ووسيلة هامة من وسائل التنظيف .		
17	الباليه كلمة مأخوذة من الثقافة الروسية ومعناها يرقص .		



٥/٢

م	العبارة	A	B
18	تطور الباليه في القرن الرابع عشر ووصل إلى مرحلة حيوية من الحركات المتواصلة التي تصاحبها الأغاني والضرب على الدفوف .		
19	أصدر الملك لويس الرابع عشر مرسوماً بإنشاء الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص عام ١٧٧١م .		
20	ظهرت حركة ال Dime Plie في القرن السابع عشر وكانت بداية تعليم كل القفزات .		
21	الإخراج في الباليه هو في الأساس فكرة معبرة عن قصة أو موضوع خيالي أو واقعي سواء في الحاضر أو الماضي .		
22	من المصادر الهامة لدراسة الباليه الآثار الموجودة في المتاحف والمعابد التاريخية .		
23	تعتبر إيزابورا دونكان الرائدة الأولى للرقص الإبتكاري الحديث في أمريكا .		
24	تتم مرحلة الطيران في مهارة SUTER بدون تبديل القدمين في الهواء .		
25	مهارة Battement Tendu Jete برقع القدم عن الأرض بزاوية ٤٥ درجة مع فرد الركبتين .		
26	من الصعوبة معرفة البداية الحقيقية أو تحديد الزمن الذي بدأ فيه أي فن من الفنون .		
27	التعبير الحركي ككل فن ليس له قواعد وأصول فهو تلقائي غير منظم .		
28	لعب الرقص عند الرومان دوراً هاماً في استمتاعهم بالحياة وكان واضحاً أن المرأة لها دور بارز فيه .		
29	من أهداف تدريبات السلد تقوية القدم المساعدة .		
30	من المهارات الأساسية للباليه حركات الشئ وحركات المد وحركات الوثب .		
31	من أنواع الرقص الحديث الرقص الغنائي والرقص البحت .		
32	إرضاء الحاجة إلى التعبير الحر من أهداف الرقص الإبتكاري الحديث .		
33	من خصائص الرقص الشعبي أنه مرآة للثقافة التقليدية القديمة .		
34	تتكون أوضاع الذراعين في الباليه من ثلاث أوضاع .		
35	بعد الوضع الأول في الفرعوني وضع يعبر عن الخجل .		
36	يشمل الذكور في الباليه الملابس والمكياج والأضواء واللوحات الخلفية .		
37	من خصائص الرقص الحديث يلعب الارتجال دوراً أساسياً فيه .		
38	النقل الصحيح لنقل الجسم من قدم لأخرى من أهداف تدريبات وسط الصالة .		
39	لشئ الركبتين plie له ثلاث أنواع ويؤدى في جميع أوضاع القدمين .		
40	عدم الإقتصار على مجرد إشارات الأيدي فطري الجسم كله أن يكون معبراً من القواعد الخمس للباليه .		

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠



٥/٤

١١- الوضع من اوضاع الأترع الفرعوتى وهو (الوقوف) الذراعان مرفوعتين بجانب الجسم مع عمل زاوية قائمة للكففين مع الذراعين

A- الأول B- الرابع C- الثانى

١٢- من خصائص لتأج تكتيذى ينقل من جبل الى جبل ويحمل بعض التغيرات من حذف او إضافة

A- الرقص الشعبى B- التعبير الحركى C- الرقص الحديث

١٣- النقوش الموجودة على بعض الاقمشة التى ترجع الى العصر القبطى من مصادر

A- الالبية B- التعبير الحركى C- الرقص الشعبى

١٤- من مكونات وعناصر الالبية

A- المهارات B- الدقة C- الجمال

١٥- ترتفع قضبان السند عن الارض بمسافة

A- ٨٠سم الى ١٠٠ سم B- ٥٠سم الى ١١٠سم C- ١٠٠سم الى ١٨٠سم

١٦- يعد من أهم وسائل التربية فى المجتمعات المتقدمة.

A- الالبية B- التعبير الحركى C- الرقص الحديث

١٧- فى الوضع للذراعان مرفوعان فى مستوى فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائرى

A- الوضع الثالث B- الوضع الأول C- الوضع الرابع

١٨- تبدأ وتنتهى كل الوثبات بمهارة

A- tendu B- grand plié C- demi plié

١٩- تبعد قضبان السند عن الحائط مسافة تتراوح بين

A- ١٠ - ٢٠ سم B- 20-30 م C- 20-30 م

٢٠- تودى مهارة Grande Battment بالارتفاع عن الارض بزاوية قدرها

A- ٤٥ B- 70 C- 90

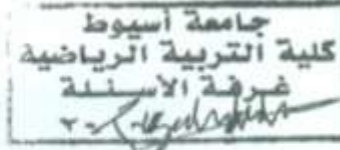
٢١- ضغط النوحين لأسفل حتى يظهر طول الرقبة وجمالها من الشروط التى يجب تراعى فى

A- الوثبات B- الدورانات C- الوقفة الصحيحة

٢٢- من الحركات الانتقالية فى التعبير الحركى

A- المقلوب B- التوازن C- الحجل





٢٣- يهدف الرقص الحديث الى.....

- A- تنمية القيم والاحترام للثقافات B- تنمية القدرة على إيجاد حلول متعددة للمشكلات C- اكتساب المعارف والمعلومات عن حياة الشعوب

٢٤- نشأ الرقص الحديث وتطور في.....

- A- إيطاليا B- الولايات المتحدة الأمريكية C- فرنسا

٢٥- تعتبر مهارة ال Echappe من مهارات.....

- A- الثني B- الوثب C- الرفع

انتهت الاسئلة.....

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح.....

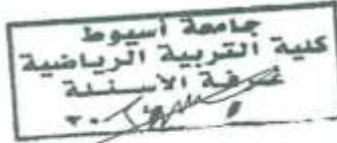
استاذ المقرر

أ.د/ رانيا مرمسى أبو العباس عبد العزيز





الدرجة الثانية
الزمن : ساعتان
الدرجة المطلوبة: ٤٥ درجة



كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة الرياضية والتدريب

امتحان دور أول ٢٠٢١ م
"إمتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي (بنات)"

إرشادات الإمتحان:

A- اقرأ السؤال جيداً قبل الإجابة عليه.

B- بعد التأكد من الإجابة ظللي مكان الإجابة في ورقة الإجابة الخاصة بذلك.

C- ظللي دائرة الإجابة فقط.

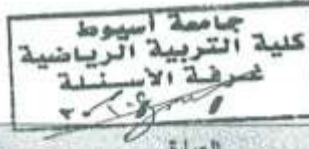
D- لا تظللي أكثر من إجابة لكل سؤال.

السؤال الأول : ضعي صح أمام العبارة الصحيحة و خطأ أمام العبارة الخاطئة :

ملحوظة : (A) تمثل الإجابة الصحيحة ، (B) تمثل الإجابة الخاطئة (الدرجة ٢٢)

م	العبارة	A	B
١	يعد الباليه مقياس للمجتمع وبارومتر للثقافة .		
٢	أهتمت معظم الدول بإدراج التعبير الحركي ضمن برامجها وأنشطتها التربوية.		
٣	التعبير الحركي فن يعنى بفهم ودراسة ماضي الشعوب وحاضرها .		
٤	يعتبر مد الجسم من المهارات الفنية الأساسية في الباليه وهو عكس الإسترخاء.		
٥	مصمم الرقصات في الباليه هو المسئول عن تصميم الملابس الخاصة بالعرض المسرحي وكذلك المكياج الذي يساعد على اظهار الشخصيات .		
٦	المؤلفات التاريخية من المصادر الأساسية لاستخلاص الشعبي .		
٧	يعد الابتكارى الحديث من أهم وسائل التربية في المجتمعات المتقدمة .		
٨	مرحلة الطيران في مهارة الـ Echapee تتم بتبديل القدمين في الهواء .		
٩	لم يهتم المصريون القدماء بالتعبير الحركي مما أدى إلى تدهوره في العصر الفرعوني .		
١٠	أسهم الرومان بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .		
١١	يشمل الديكور في الباليه الملابس والمكياج والإضاءة واللوحات الخلفية .		
١٢	أثناء أداء مهارة Battement Tendu Jete يكون ثقل الجسم على القدم المتحركة .		
١٣	عند أداء مهارة الـ Dime Plie تكون الركبتين للخارج.		





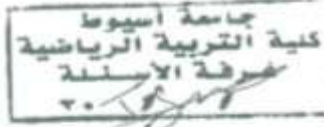
م	العبارة	A	B
١٤	في الباليه تتكون أوضاع القدمين من أربعة أوضاع وتتكون أوضاع الذراعين من خمسة أوضاع		
١٥	مصطلح الثني النصفى هو ال Grand Plie .		
١٦	التعبير الحركي هو ترادف الحركة مع التعبير على اسمي ما يصل اليه فن الحركة.		
١٧	في الوضع الاول للباليه يتباعد الكعبان وتدار القدمان للخارج .		
١٨	لم يزدهر التعبير الحركي في العصر المسيحي نتيجة لعدم إهتمام الملوك والأمراء به .		
١٩	الثني العميق في الوضع الثاني للباليه يتم برفع الكعبين من على الأرض .		
٢٠	يكون ارتفاع البار في صالة التعبير الحركي من ١٤٠ سم - ١٥٥ سم.		
٢١	تقوم فلسفة الرقص الابتكاري على إعطاء الراقص الحرية في التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية تامة دون قواعد حسب إمكانياته الشخصية		
٢٢	يعد الابتكار في الاداء والمهارات من اهم السمات المميزة للابتكاري الحديث .		
٢٣	تعد حركات الانزلاق والفجوة من الحركات الانتقالية .		
٢٤	بدأ الاهتمام بالابتكاري الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الأوروبية .		
٢٥	تنقسم الحركات الأساسية في الرقص الشعبي إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدي من الثبات وحركات التقلية .		
٢٦	من اهم أهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال التعبير بالحركة.		
٢٧	المؤلفات التاريخية من المصادر الأساسية لاستخلاص الشعبي .		
٢٨	مارس الرومان عروضاً ذات طابع هزلي مما أدى إلى تشويه التعبير الحركي .		
٢٩	تم ابتكار الباليه كنوع من الفن التعبيري في بداية القرن التاسع عشر الميلادي .		
٣٠	مهارة Battement Tendu Jete تتم برفع القدم عن الأرض بزاوية ٤٥ درجة مع فرد الركبتين .		
٣١	أسس الملك لويس الرابع عشر الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص ١٦٦١م .		
٣٢	تعد ايذا دورا دونكان من اول الرواد الذين ادخلوا الباليه في امريكا .		
٣٣	يميل الرقص الحديث إلى التقليد .		
٣٤	الرقص الحديث هو فن خلاق ومبدع لا يعبر عن الأفكار والمشاعر والإنفعالات .		
٣٥	من رواد الرقص الحديث نفيسة الغمراوي .		
٣٦	من خصائص الرقص الحديث يلعب الارتجال دوراً أساسياً فيه .		
٣٧	عند قدماء المصريين قصرت الطبقة الحاكمة اشتراكها في الرقص على الرقصات الدينية تاركة الرقصات الشعبية للعامة.		



م	العبارة	A	B
٣٨	لعب الرقص دورا غير هام في ثقافة الإغريق وفلسفتهم ونظرتهم للحياة .		
٣٩	من خصائص الباليه إنه إنتاج جماعي ومراه للثقافة التقليدية .		
٤٠	الاعراج يعنى تقديم الموضوعات المختلفة للجمهور فى إطار جميل يجذب انتباههم وينقل اليهم الفكرة دون ملل		
٤١	ثنى الركبتين plie له ثلاث أنواع ويؤدى فى جميع أوضاع التقديم .		
٤٢	وصل الرقص إلى مرحلة حيوية من الصخب تصاحبه الأغاني في القرن الحادي عشر .		
٤٣	عدم الإقتصار على مجرد إشارات الأيدي فعلى الجسم أن يكون معبر - من القواعد الخمس للباليه		
٤٤	اعتبر الفلاسفة الإغريق الإمام بقواعد الرقص والقدرة على أدائه مقياسا رئيسيا من مقاييس الثقافة.		

السؤال الثانى: اختارى الإجابة الصحيحة ثم ظللى رقم اجابتك فى ورقة الإجابة (الدرجة ٨)

- ١- هو وسيلة حية لترجمة أحاسيس ومعتقدات وطبائع الشعوب
A- الباليه B- الرقص الشعبي C- الابتكاري الحديث
- ٢- الباليه كلمة مأخوذة من
A- الإيطالية B- الفرنسية C- الانجليزية
- ٣- تم افتتاح أول معهد للتربية البدنية فى مصر عام
A- ١٩٥٢ م B- ١٩٣٧ م C- ١٩٧٠ م
- ٤- كانت الرقصات تؤدى لتسلية الامراء وكانت تؤدى على القدم بدون قفز فى القرن
A- الرابع عشر B- الحادى عشر C- السابع عشر
- ٥- تم نشر أول كتاب عن التعبير الحركي عند قدماء المصريين باللغة العربية عام.....
A- ١٩٦٩ م B- ١٩٧٦ م C- ١٩٦١ م
- ٦- بدأ تاريخ الباليه فى فرنسا عام ١٥٨١ ويرجع ذلك الى الاميرةالتي كانت شغوفة به.
A- كمارجو B- دياجليف C - كاترين
- ٧- فى الوضعالذراعان مرفوعان فى مستوى فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائرى
A- الوضع الثالث B- الوضع الاول C- الوضع الرابع



- ٨- كان الرقص عند يتميز بالطابع الحربي .
 A- الاغريق B- الرومان C- المماليك
- ٩- كانت الكنيسة مسيطرة على الرقص لذلك كانت تؤدي بحركات بطيئة تتميز بالخشوع في القرن
 A- الثالث عشر B- السادس عشر C- السابع عشر
- ١٠- تؤدي مهارة **Grande Battment** بالارتفاع عن الأرض بزاوية قدرها
 A- ٤٥° B- ٧٠° C- ٩٠°
- ١١- من مكونات درس البالية
 A- الوثبات المختلفة B- الايقاع C- الاوضاع الاساسية
- ١٢- يهدف الرقص الحديث الى اكتساب
 A- القيم والاحترام للتراث B- القدرة على إيجاد حلول للمشكلات C- المعارف عن حياة الشعوب
- ١٣- تبعد قضبان السند عن الحائط مسافة تتراوح بين
 A- ٤٠-٢٠ سم B- ٤٠-٣٠ سم C- ٣٠-٢٠ سم
- ١٤- تعتبر مهارة الـ **Echappe** من مهارات
 A- الرفع B- الوثب C- التثني
- ١٥- هو الأساس البنائي للتمرينات الحديثة
 A- البالية B- التعبير الحركي C- الابتكاري الحديث
- ١٦- هي الحركات التي يتحرك فيها الجسم من مكان إلى مكان مستعملا أكبر مساحة ممكنة من الفراغ....
 A- الحركات الثابتة B- الحركات الرابطة C- الحركات الإنتقالية

السؤال الثالث: وصى من العمود الأول ما يناسبه من العمود الثاني ثم ظللي رقم إجابتك في ورقة الإجابة ملحوظة: العمود الثاني يمثل الإجابة (الدرجة ١٥)

م	العمود الأول	م	العمود الثاني
١	تهدف تمرينات السند إلى	A	دفع الأرض للوثب على أطراف الأصابع مع فتح الرجلين في الوضع الثاني ثم الهبوط في الوضع الخامس
٢	تهدف تمرينات وسط الصالة إلى	B	دفع الأرض للوثب عالياً ثم الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل القدمين في الهواء ثم الهبوط



م	العمود الأول	م	العمود الثاني
٣	يتطلب أداء الوثبات بشكل صحيح	C	نتائج تقليدي ينقل من جيل إلى آخر ويحتمل بعض التغيير من حذف وإضافة
٤	من شروط الوقفة الصحيحة	D	الوقوف أحد القدمين أمام الأخرى بحيث يكون مشط إحداهما أمام كعب الأخرى وتكون في توازي والقدمان للخارج
٥	يقصد بالـ releve	E	الوقوف أحد القدمين أمام باطن القدم الأخرى ملاصقا لها والقدمان للخارج
٦	يقصد بالـ echappe	F	قوة كبيرة في عضلات الرجلين
٧	يقصد بالـ changement de pied	G	تتابع الحركات وتسلسلها
٨	يتسم الرقص الشعبي بأنه	H	التركيز على تعلم نقل أوضاع القدمين وتعلم الوقوف الصحيح
٩	الوثبات تتطلب	I	توزيع نقل ثقل الجسم على الأطراف الوحشية للقدمين
١٠	الوضع الثالث للقدمين في الباليه	J	حمل الجسم وهو في كامل إمتداده على أطراف أصابع القدمين
١١	الوضع الرابع للقدمين في الباليه	K	الموضوع والمصمم والديكور والموسيقى من مكوناته وعناصره
١٢	الرقص الابتكاري	L	الإتقان التام للثنائي النصفى للرجلين
١٣	الباليه	M	يستعمل حركات الجسم المختلفة في حدود الإمكانيات الطبيعية له
١٤	هي المكان الذي يستعمله المتمرّن أثناء أداء الحركات	N	فضيان السند
١٥	عبارة عن فضيان مستديرة خشبية أو معدنية مزدوجة مثبتة على حوائط صالة التدريب	O	صالة التدريب

انتهت الاسئلة.....

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح.....

د. رانيا مرسى أبو العباس

د. م. د. شيماء صلاح





كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة



إختبار الفصل الدراسي الأول لطلاب الفرقة الثانية العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ م
لمقرر ' أساسيات رياضات الدفاع عن النفس ' طالبات بنات
الزمن : ساعتان

تعليمات هامة :

- تأكدي من كتابة البيانات الخاصة بك على نموذج الإجابة بكل دقة .
- تأكدي من أن أسئلة الإختبار في ورقتين وجه وظهر .
- إقرأي الأسئلة جيداً قبل البدء في الإجابة .
- ضرورة إستخدام القلم الجاف الأزرق في الإجابة على الأسئلة .
- لا تظلي أكثر من إجابة واحدة لكل سؤال .
- قومي بالمراجعة قبل مغادرة مدرج الإختبار .

أولاً الكارتيه : السؤال الأول : كل إجابة صحيحة ب ١ درجة (٢٣ درجة)

ظلي حرف (T) أمام العبارة الصحيحة ، حرف (F) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- المسافة بين المتسابقين عند بدء مباريات الكاتا (٣ متر) .
- ٢- الصد بالمساعد من الداخل إلى الخارج يسمى (إيتش - أوكي) بينما الصد بالمساعد من الخارج للداخل (سوتو - أوكي) والصد من أسفل لأعلى يسمى (آجي - أوكي) .
- ٣- الركلة الأمامية هي (ماي - جيري) .
- ٤- الزمن المسجل دولياً لأداء الجملة الحركية (هيان - شودان) يتراوح بين ٣٨ - ٤٠ ثانية .
- ٥- الكلمة الجانبية تعني باللغة اليابانية (يوكو - جيري) .
- ٦- في مسابقات الكاتا الجماعي يكون عدد الفريق ثلاثة فقط حصراً (ذكور أو إناث) .

٧- إذا حضر اللاعب إلى البساط بلبس غير لائق لا يتم إقصائه في الحال ويمنح دقيقتان فقط لتعديل وضعه وإلا يعتبر منسحباً.

٨- يرتدي متسابق رياضة الكاراتيه بدلة بيضاء عليها علم الدولة التي ينتمي إليها اللاعب مقاسه

(١٢×٨ سم) يوضع علي الجاكيت أعلي الناحية اليمنى .

٩- صرخة أو صيحة تعني باللغة اليابانية (كياي) .

١٠- إنسحاب اللاعب من المباراة يعني باللغة اليابانية (كيكو) .

١١- إذا خرج أحد أو كلا اللاعبين خارج منطقة اللعب يقول الحكم (ياميه) .

١٢- أوضاع الإتران في الكاتا (تاكيوكو - شودان) الخلفي والأمامي .

١٣- وضع الإتران الخلفي هو (كوكتسو - داتشي) .

١٤- (الشيتو - ريو) مدرسة للكاراتيه في العصر الحديث يعتمد أسلوبها علي التحرك المربع والمرونة .

١٥- تم تأسيس مدرسة (الشوتو - كان) عام ١٩٦٣ م .

١٦- مسابقات رياضة الكاراتيه تقام في (النزال الوهمي) كاتا ، (النزال الفعلي) كوميتيه ، (الأساسيات) كيهون .

١٧- الكاتا هي نزال وهمي يؤديه اللاعب مع خصم مساو له في الوزن والسن والجنس ودرجة الحزام .

١٨- في مسابقات الكاتا جماعي يؤدي الفريق (أكا) الكاتا أولاً ثم الفريق (أو) بينما في مسابقات الكاتا فردي يؤدي اللاعب (أو) الكاتا أولاً ثم اللاعب (أكا) .

١٩- منطقة البطن هي إحدى مناطق التسجيل المسموح بتسديد النكم والركل فيها .

٢٠- يرتدي المدرب بدلة كاراتيه أثناء البطولات التسديدية ولا يسمح بغير ذلك .

٢١- زمن مباريات الكاتا الفردي للرجال (٣ ق) وللنساء والناشئين (٢ ق) نزال فعلي .

٢٢- النكمات في منطقة الجودان يمنح عليها المتسابق (نقطة واحدة) .

٢٣- التكنيكات التي تؤدي بقوة مفرطة من الأفعال الممنوعة تصنف (١) .

انتهت أسئلة الكاراتيه فقط لاحظي أنه باقي أسئلة الجودو



السؤال الثاني (جودو): أختار الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس على أن تكون الإجابة A أو B أو C كل إجابة صحيحة بواحد درجة :

- ١- تنقسم رياضة الجودو الى العديد من التقسيمات منها
 ((A)) اللعب بيد واحدة (B) اللعب بقدم واحدة (C) اللعب الارضى)
- ٢- تعتبر المرحلة النهائية من مراحل الرمي في الجودو مرحلة
 ((A)) الاخلال (B) بدء الرمي (C) الرمي الحقيقي)
- ٣- تتكون كلمة الجودو من مقطعين جو و دو الذى يعنى المعنى الشامل لها
 ((A)) طريقة واسلوب (B) طريقة المرونة (C) أسلوب المرونة)
- ٤- اشتقت رياضة الجودو من رياضة
 ((A)) الكيك بوكسج - (B) الجوجتسو- (C) المصارعة الحرة)
- ٥- تعتبر مهارات الرمي بالوسط من فنون اللعب الجودو.....
 ((A)) فن الكاتا - (B) فن اللاعب الارضى- (C) فن الرمي من اعلى)
- ٦- في مباريات الجودو تبلغ المسافة بين اللاعبين.....
 ((A)) ٢متر - (B) ١متر- (C) ٣متر)
- ٧- اخلال التوازن الخلفى في الاخلال يطلق عليه.....
 ((A)) أوشيرو كوزوشى - (B) ميجى كوزوشى- (C) ماى كوزوشى)
- ٨- تعتبر مهارة مهارات الرمي بالوسط للعب من اعلى في الجودو.
 ((A)) ساساى - (B) هراى جوشى- (C) او جوشى)
- ٩- هي المرحلة الثانية من عملية الرمي ويطلق عليها مرحلة بدء الرمي.
 ((A)) الكوزوشى - (B) تسوكورى- (C) كاكى)
- ١٠- تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي لها العديد من القوائد ومنها.....
 ((A)) التطور (B) التنمية الجسدية (C) التنمية المعرفية)
- ١١- تعتبر مرحلة المرحلة الثانية للعب الارضى في رياضة الجودو.
 ((A)) اكتمال السيطرة (B) بدء السيطرة (C) انتهاء السيطرة)
- ١٢- تستخدم تحية لتحية المدرب في رياضة الجودو.
 ((A)) راى (B) رستو راى (C) زاي راى)
- ١٣- من الوقفات الطبيعية في رياضة الجودو الوقفة الطبيعية اليمنى ويطلق عليها.....
 ((A)) شيزن تاى (B) ميجى شيزن تاى (C) هدارى شيزن تاى)
- ١٤- يمثل عدد هو عدد الاحزمة الأساسية في رياضة الجودو.
 ((A)) ٣ (B) ٥ (C) ٨)

كلية التربية الرياضية
جامعة أسبوط
شعبة الاساتذة
٢٠١٩

١٥- يوجد في رياضة الجودو ثلاث حكام احدهما على البساط مع اللاعبين والبقية هما القضاة يكونون في.....

((A)) جانب منطقة اللعب ((B)) زاويتي منطقة اللعب ((C)) زاوية الملعب

١٦- تصل زمن مباراة الجودو رجال الى دقيقة .

((A)) اربع دقائق ((B)) ثلاث دقائق ((C)) خمس دقائق

١٧- من حالات احتساب نقطة كاملة في مباراة الجودو تثبيت الخصم ثاوية على الأرض.

((A)) ٣٠ ((B)) ٢٥ ((C)) ٢٠

١٨- يبلغ عرض حزام الجودو.....سم ويكون من مادة متينة غير قابلة للتمزق او التقطع.

((A)) ٣-٥سم ((B)) ٤-٣سم ((C)) ٤-٥سم

١٩- يبلغ الحد الأقصى لمنطقة اللعب الأساسية في رياضة الجودو.....

((A)) ٩×٩متر ((B)) ١٠×١٠متر ((C)) ٨×٨متر

٢٠- من التقسيم الفني للعب من اعلى الرمي بالوسط في رياضة الجودو الذي يطلق عليه

((A)) ئى وازا ((B)) أشى وازا ((C)) جوشى وازا

٢١- تعتبر من السقطات الهامة التي يجب تعليمها في رياضة الجودو السقطة.....

((A)) ماى موارى او كيمى ((B)) الكوزوشى ((C)) التاى سبايكى

٢٢- يطلق على التحرك الطبيعى على البساط في رياضة الجودو

((A)) أبومى اشى ((B)) تسوجى اشى ((C)) تاى سبايكى

انتهت الأسئلة.....

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
فئة الأسئلة
٢٠٢٠

لجنة الممتحنين
أ/م/د: صالح عتريس
د/ هبة رشوان على
د/ امل نادر محمد



(٣/١)



عدد الساعات ١ نظري - ٤ عملي
امتحان دور مايو ٢٠١٩

الفرقة الثانية (بنات)
الفصل الدراسي الثاني

الإمتحان التحريري لمقرر التعبير الحركي



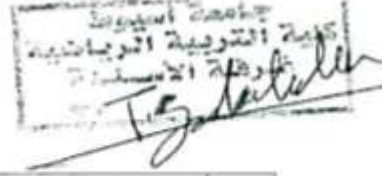
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة الرياضية والترويج
مرحلة البكالوريوس

زمن الإمتحان	ساعتان (١٢٠) دقيقة
الدرجة الكلية للإمتحان	درجة (٤٥)
تاريخ الإمتحان	٢٠١٩/٥/٣٠ م

السؤال الأول: عدد فقرات السؤال (٣٠) فقرة كل فقرة (درجة) (٣٠ درجة)

أجب عن الفقرات التالية بإشارة صح أو خطأ ثم إنقل الإجابة الى ورق الإجابة بتظليل حرف (A) اذا كانت الإجابة صحيحة وتظليل حرف (B) اذا كانت الإجابة خاطئة:

١-	من المصادر الهامة لدراسة البالية الكلاسيكي النقوش الموجودة على بعض الاقمشة والمعابد التاريخية
٢-	من صفات المبتكر قدرته على اعادة تشكيل ما اكتسبه من خبرته
٣-	المثيرات التسمية تكون اكثر المثيرات شيوعا في الرقصات
٤-	المكون الاول للرقصة هو معرفة ما اذا كانت هذه المثيرات مناسبة لعمله ام لا
٥-	لا يمكن لارتجالان ان يكونا متشابهين
٦-	الرقص نشأ اول ما نشأ من حاجة الإنسان للتفاعل مع البيئة المحيطة
٧-	مدرس الرقصات في الإصطلاح الفني وكويوغراف لفظ يوناني Khoros يعني الرقص Graohos ومعناها يكتب اي انه هو مدون الرقص
٨-	يقوم مهندس الإضاءة بتصميم الملابس الذي يجب أن يكون فنا ذو خبرة تامة بعنة ومهارة فائقة في ابتكار التصميم المناسب
٩-	يعتبر Pas de Bourree من الخطوات الرابطة للانتقال من حركة إلى أخرى بطريقة إسيابية
١٠-	كان أول مرة تستخدم لفظ الفانس كان سنة ١٨٠٣
١١-	تعتبر الجمل الحرة والبطينة والسريعة من مكونات درس الرقص الشعبي
١٢-	التكوين الإبداعى الذى يدور فى رأس المعلم يستغرق منه وقت طويل ولكن عند نقله للمتعلم يستغرق فترة قصيرة
١٣-	يتعرف المعلم فى مرحلة الإعداد والتحضير على المرحلة السنية والجسمانية فقط



١٤-	يشير لوك كايشتش ان التعبير الحركي يعتبر مقياس للمجتمع وبارومتر للثقافة
١٥-	Assemble هي احد الوثبات السهلة التي لابد للمبتدئ من إتقانها وتؤدي من الوضع الخامس للتقدمين
١٦-	Change ment de pied لتوثب عاليا في الهواء بالتقدمين مع تبديل وضعهما في الهواء مرتين والهبوط عليهما معا
١٧-	تعد الحركة اساس الأنشطة الانسانية على الإطلاق ولتحركه لغات عدة يعتبر الرقص احداهما
١٨-	يؤدي التعبير الحركي الى عدم حرية الفرد أثناء ممارسته
١٩-	تقوم فلسفة الرقص الحديث على عدم إعطاء كامل الحرية للراقص في التعبير
٢٠-	يلعب الارتجال دوراً أساسياً في الرقص الشعبي
٢١-	تؤدي مهارة Grande Battment بالارتفاع عن الأرض بزاوية قدرها ٤٥
٢٢-	وجد مصطلح الفلكلور استحسان كبير في جميع الدول الاوربية ويرجع الفضل الى قيام جمعية الفلكلور الانجليزية في لندن عام ١٩٧٧م
٢٣-	المعتقدات الخرافية والعادات الماثورة من الموضوعات الخاصة بالارتجال
٢٤-	من مظاهر الاهتمام بالفولكلور في العالم انشاء الجمعيات القومية للفولكلور
٢٥-	إعتراف الهيئات الرسمية والدولية بعلم الفلكلور يعود الى سنوات ما بعد الحرب العالمية الثانية
٢٦-	يقتصر دور المدرسة أثناء تعليم الابتكار على حث الطالبات على الابتكار
٢٧-	بدأت مرحلة الريادة في علم الفولكلور مع بداية القرن السابع عشر
٢٨-	مهندس الديكور هو المدير الفني الذي يتولى الناحية الإبداعية والتخطيط العام لتكوين رقصة الباليه
٢٩-	تعتبر الجملة الحرة البطيئة والسريعة تطبيقاً لتمرينات السند في الباليه
٣٠-	ظهرت الطبعة الاولى لأول مختصر للفلكلور عام ١٨٩٠م

السؤال الثاني: عدد فقرات السؤال (١٥) فقرة كل فقرة (درجة)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الخيارات ثم ظلل رقم اجابتك في ورقة الاجابة :

١-	هو تجربة عملية ديناميكية غير محددة تربط الانسان بأنواع كثيرة من النشاط العملي	A- الارتجال	B - الابتكار	C- التعبير الحركي
٢-	يعد من أنواع الارتجال	A- الارتجال الجزئي	B- الارتجال النصفي	C- الارتجال الكلي
٣-	أول من استخدم كلمة فلكلور هو	A- طومسون	B - رشدي صالح	C- جون تومز
٤-	من المهارات التي تتطلب قوة كبيرة في عضلات القدمين واتقان تام للثنى النصفى للرجلين	A- الوثبات	B- الدورانات	C- تمرينات السند



١٤-	يشير لوك كايمنتش ان التعبير الحركي يعتبر مقياس للمجتمع وبارومتر للثقافة
١٥-	Assemble هي احد الوثبات السهلة التي لابد للمبتدئ من إتقانها وتؤدي من الوضع الخامس للقدمين
١٦-	Change ment de pied للوثب عاليا في الهواء بالقدمين مع تبديل وضعهما في الهواء مرتين والهبوط عليهما معا
١٧-	تعد الحركة اساس الأنشطة الاتصالية على الإطلاق وللمحرك لغات عدة يعتبر الرقص احداها
١٨-	يؤدي التعبير الحركي الى عدم حرية الفرد أثناء ممارسته
١٩-	تقوم فلسفة الرقص الحديث على عدم إعطاء كامل الحرية للراقص في التعبير
٢٠-	يلعب الارتجال دورا أساسيا في الرقص الشعبي
٢١-	تؤدي مهارة Grande Battment بالإرتفاع عن الأرض بزاوية قدرها ٤٥
٢٢-	وجد مصطلح الفلكلور استحسان كبير في جميع الدول الاوربية ويرجع الفضل الى قيام جمعية الفلكلور الانجليزية في لندن عام ١٩٧٧م
٢٣-	المعتقدات الخرافية والعادات المأثورة من الموضوعات الخاصة بالارتجال
٢٤-	من مظاهر الاهتمام بالفولكلور في العالم انشاء الجمعيات القومية للفولكلور
٢٥-	إعتراف الهيئات الرسمية والدولية بعلم الفلكلور يعود الي سنوات ما بعد الحرب العالمية الثانية
٢٦-	يقتصر دور المدرسة أثناء تعليم الابتكار على حث الطالبات على الابتكار
٢٧-	بدأت مرحلة الريادة في علم الفولكلور مع بداية القرن السابع عشر
٢٨-	مهندس الديكور هو المدير الفني الذي يتولى الناحية الإبداعية والتخطيط العام لتكوين رقصة الباليه
٢٩-	تعتبر الجمال الحرة البطيئة والسريعة تطبيقا لتمرينات السند في الباليه
٣٠-	ظهرت الطيعة الاولى لأول مختصر للفلكلور عام ١٨٩٠م

السؤال الثاني: عدد فقرات السؤال (١٥) فقرة كل فقرة (درجة)

(١٥ درجة)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الخيارات ثم ظلل رقم اجابتك في ورقة الاجابة :

١-	هو تجربة عملية ديناميكية غير محددة تربط الانسان بأنواع كثيرة من النشاط العلمي
٢-	بعد من أنواع الارتجال
٣-	أول من استخدم كلمة فلكلور هو
٤-	 من المهارات التي تتطلب قوة كبيرة في عضلات القدمين وإتقان تام للثلاث النصفية للرجلين
	A- الارتجال الجزئي B- الارتجال النصفى C- الارتجال الكلى
	A- طومسون B- رشدي صالح C- جون تومز
	A- الوثبات B- الدورانات C- تمرينات السند



قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة



كلية التربية الرياضية

- الفرقة : الثانية
- الزمن : ساعتان
- التخصص : تمهيدى

أمتحان : نهاية الفصل الدراسى الثانى

المقرر : اساسيات رياضة الملاكمة

كود : ٢٢٦ . ت

للعام الجامعى ٢٠١٧ م / ٢٠١٨ م

توصيف الامتحان

- النهاية العظمى لدرجة الامتحان : ٤٥ درجة
- عدد الاسئلة : سؤالين فقط .
- السؤال الأول : (تسويد الاجابة الصحيحة) ٢٥ مفردة ٢٥ درجة (درجة لكل مفردة).
- السؤال الثانى : (تسويد الاختيار الصحيح) ٢٠ مفردة - ٢٠ درجة (درجة لكل مفردة).

ملحوظة

- يتكون الامتحان من ثلاث صفحات أسئلة .
- إقرأ السؤال جيداً ولا تجعل قلمك يسبق تفكيرك .

لجنة الممتحنين

أ.م.د/ خالد عبدالموجود عبدالعظيم

أ.د / محمود حسن العربى

د / السيد على عبدالله شبيب

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح...

السؤال الأول : (٢٥ درجة)
قم بتسويد الإجابات الصحيحة في الدائرة A والإجابات الخاطئة في الدائرة B :-

١	تعتبر اللكمة المستقيمة اليسرى سهلة الاداء وهي اول ما يتعلمه المبتدء؟	()
٢	تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي الذي تأسس عام ١٩٦٢م. كما أنها أكثر الدول اشتراكاً في البطولات الأفريقية والقارية ؟	()
٣	من الخطوات الفنية للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس دوران القدم الخلفية للخارج؟	()
٤	المجهود البدني يؤثر على أجهزة الجسم ومنها الجهاز العضلي حيث استهلاك الاكسجين وعدم تراكم حامض اللاكتيك في الدم ؟	()
٥	تعد إنجلترا أول من اهتمت بالملاكمة في العصر الحديث. ووضعت لها القوانين والتشريعات ؟	()
٦	الوضع الذي يتخذه الملاكم لبدء اللكم مع منافسه والإحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة يعرف بوقف الاستعداد ؟	()
٧	كلما كانت هناك حركة تمهيدية للحركات الاساسية زادت سرعتها وقوتها ؟	()
٨	لقد تطورت رياضة الملاكمة عبر العصور المختلفة ويعتبر العصر الفرعوني هو أول عصر بدأ فيه رياضة الملاكمة ؟	()
٩	من أوجه الاستفادة من الاسس المتعلقة بقانون العجلة أن تزايد السرعة يتناسب عكسياً مع القوة ؟	()
١٠	وزن الحشو داخل القفاز يجب أن يكون أكبر من وزن الجلد ؟	()
١١	يجب أن يكون وزن واقي الرأس بعد اقصى ٤٥٥ جرام (حوالي ١٦ اوقية).؟	()
١٢	يجب ان يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦,١٢م ؟	()
١٣	يستخدم اللاعبون في جميع الازان قفازات وزنها ٢٨٤ جرام ؟	()
١٤	الركن الايسر القريب لرئيس لجنة الحكام هو الركن الازرق؟	()
١٥	من أفضل وسائل الدفاع عن المستقيمة اليمنى في الرأس الدفاع بالتقدمين؟	()
١٦	كانت الملاكمة تمارس قديماً بغرض ترويجي للحكام والقياسرة . كما كانت تلتهي بموت أو استسلام أحد اللاعبين ؟	()
١٧	من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة وضع القبضة ؟	()
١٨	تعد اصابة كسر الضلوع العائمة أكثر الاصابات شيوعاً برياضة الملاكمة؟	()
١٩	مساحة الاقريز يجب أن تمتد إلى مسافة ٨٨ سم داخل حدود الحبال؟	()
٢٠	الركن الايسر البعيد على يمين لجنة التحكيم هو الركن الاحمر؟	()
٢١	اللكمات المستقيمة من اللكمات متوسطة وقصيرة المدى ؟	()

٢٢	يقوم باعتماد صلاحية قفزات المنافسة الاتحاد الدولي للملاكمة ؟	()
٢٣	يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ٩٠ سم ؟	()
٢٤	تعتبر سمة الثقة بالنفس هي قيادة المباراة هجومياً وذلك بالسيطرة على المنافس وفرض الأسلوب الهجومي عليه ؟	()
٢٥	في جميع منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة يستخدم الملاكمون فقط القفزات ذات الشريط اللاصق لاحكام غلق القفاز وهي من نوع Velcro type ؟	()

السؤال الثاني (٢٠ درجة)

قم بتسويد الاختيار الصحيح في الدائرة (A - B - C) :-

يجب أن يكون سمك حشو واق الرأس بحد أدنى ؟		
٣ سم - ٤ سم (C)	٢ سم - ٣ سم (B)	٢ سم - ٤ سم (A)
من أنواع اللكمات شائعة الاستخدام في رياضة الملاكمة ؟		
الدائرية (C)	المنحنية (B)	المستقيمة (A)
من أهم مسابقات اللكم المستخدمة في رياضة الملاكمة ؟		
الطويلة (C)	البطيئة (B)	الالتحام الداخلي (A)
يبلغ عدد القضاة القائمين بتحكيم مباراة رياضة الملاكمة ؟		
٤ قضاة (C)	٥ قضاة (B)	٦ قضاة (A)
أول دورة اشتركت فيها مصر وألمانيا عام ١٩٢٤م هي دورة ؟		
اسبانيا (C)	باريس (B)	انجلترا (A)
قدرة الملاكم على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية تسمى ؟		
المباداه (C)	التصميم (B)	ضبط النفس (A)
قفازات اللكم التي تستخدم في عملية التعليم والتدريب تنقسم الى ؟		
قفازات اقل من ٩ أوقية (C)	قفازات اقل من ١٠ أوقية (B)	قفازات اقل من ١٢ أوقية (A)
عدداً الأوزان في ملاكمة الهواة للرجال والشباب ؟		
٩ أوزان (C)	١١ وزن (B)	١٠ أوزان (A)
من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين ؟		
كرات التنس (C)	أحبال الوثب (B)	صديري الأثقال (A)
تعتبر وسائل الحائط من الادوات والأجهزة العامة للملاكمين وتنقسم الى ؟		
وسائل ذات بروز دائري (C)	وسائل ذات بروز مستقيم (B)	وسائل ذات بروز من الجانبين (A)
مساحة الاقرب يجب أن تمتد الى خارج حدود الحبال على كل جانب مسافة ؟		
٨٤ سم (C)	٨٥ سم (B)	٩٥ سم (A)
الركن الايمن البعيد لرئيس لجنة الحكام هو الركن ؟		
الأزرق (C)	الأحمر (B)	الأبيض (A)

١٣	يمكن تثبيت رباط اليد الطي الأملس عند الرسغ بقطعة من الشريط اللاصق ؟	
	طول ٧.٥ سم وعرض ٢ سم (C) طول ٧.٦ سم وعرض ٢.٥ سم (B) طول ٧.٧ سم وعرض ٣ سم (A)	
١٤	يجب أن تغطي أرضية الحلقة بلباد لا يقل سمكة عن؟	
	٢ سم (C) ١.٥ سم (B) ٢.٥ سم (A)	
١٥	تعتبر سمة التصميم من أهم الخواص النفسية للملاكم وتحصل علي نسبة ؟	
	١٢% (C) ١٥% (B) ١٨% (A)	
١٦	يجب أن يكون غطاء أرضية الحلقة ببساط لونة ؟	
	أحمر (C) أزرق (B) أبيض (A)	
١٧	من أحكام الفوز في رياضة الملاكمة الفوز ؟	
	بالقرعة (C) بالتذكية (B) بالشطب (A)	
١٨	يبلغ عدد جولات ملاكمة الهواة للرجال والشباب وزمن الراحة بين الجولة والآخرى ؟	
	٣ جولات و ١ ق راحة (C) ٤ جولات و ١.٥ ق راحة (B) ٥ جولات و ٢ ق راحة (A)	
١٩	يمنع ارتداء واقي اسنان ذات اللون ؟	
	الابيض (C) الاحمر (B) الاسود (A)	
٢٠	يجب على الملاكم أثناء المباراة استخدام ؟	
	واقي الاسنان (C) واقي للركبتين (B) رباط طي أملس للراحة الرجلين (A)	

انتهت الاسئلة تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح،،،

لجنة الممتحنين

الاسم	التوقيع
أ.د/ محمود حسن العري	(P. د/ محمد)
أ.م.د/ خالد عبدالموجود عبد/عظيم	(د/ عبد/عظيم)
د/ السيد على عبدالله شبيب	(د/ السيد)

الفرقة: الثانية
الزمن: ساعتان
الدرجة: ٧٠ درجة
كود المقرر: ٢١٣ هـ



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول

لمقرر أساسيات مناهج التربية الرياضية

للعام الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م



وصف الاختبار والتعليمات :

- أ- عدد الأسئلة (٣) ثلاث أسئلة.
- ب- السؤال الأول (٣٦) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- ج- السؤال الثاني (١٢) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- د- السؤال الثالث (١١) مفردة، لكل مفردة درجتان.
- هـ- الاختبار في (٥) ورقة + ورقة الإجابة منفصلة.
- و- وضع أى علامة أو إلغاء إجابة تفقد درجة المفردة.

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول: (٣٦ درجة)

قم بتسويد العبارات الصحيحة في الدائرة (A) والعبارات الخاطئة في الدائرة (B) ؟

- ١- () تركيز الاهتمام على التعليم الحركي والتربية الرياضية معاً لا يبرهن على أهمية التربية الرياضية في البرنامج التعليمي.
- ٢- () الأفكار المستخدمة في مجالات الألعاب والرياضات الفردية والجماعية هي محتوى منهاج التربية الرياضية في النظام التعليمي.
- ٣- () تحقيق الرضا لدى الطلاب يعظم إسهامات التربية الرياضية في منهاج المدرسي.
- ٤- () رغم تعارض "رياضة" مع التربية في الناتج ولكنها لا تختلف في العملية حيث أنها ليست جزء من الدورة التدريبية.
- ٥- () المنهج الحديث يعترف بأن الطالب عقلاً محمولاً فقط على الجسم.
- ٦- () ما يتعلمه الإنسان بالخبرة الغير مباشرة يظل عالقاً بالذهن مدة أطول.
- ٧- () التركيز على الفصل بين النتيجة والعملية كإجراء منهجي غير مجزية سواء للتلميذ أو المعلم.
- ٨- () فردية التلميذ تعنى إستقبال أكثر من متغير رغم أن المراحل التطويرية لدورة الحياة ثابتة نسبياً.
- ٩- () الخبرات المباشرة تساعد على تنمية القدرة على التفكير.

(٢)

- ١٠- () من مميزات الخبرة المباشرة أنها تسهل الحصول على الخبرة الغير مباشرة.
- ١١- () ترابط الخبرات يعنى أن يكون هناك ترابط وتناسق فقط بين المقررات الدراسية فى كل مرحلة وكل صف دراسى.
- ١٢- () يدور محور مجال التربية البدنية والرياضة حول البدن والصحة لوحده.
- ١٣- () ممارسة التربية البدنية والرياضة واحد فى العالم وليس حسب العادات والتقاليد السائدة فى البلد.
- ١٤- () الأطفال قبل سن المدرسة لا يدخلون فى برامج التربية البدنية والرياضة.
- ١٥- () خطة الدرس هى عبارة عن سلسلة من الأنشطة والخبرات التى ينتج عنها محتوى يتركز حول فكرة أو مفهوم رئيسى ذات معنى لتحقيق أهداف محددة فى خطة طويلة المدى لمجموعة محددة من التلاميذ.
- ١٦- () الوظيفة الأساسية للمنهج تعتمد على القيم الفلسفية للمسئولين عن وضع المنهج.
- ١٧- () التربية البدنية والرياضة من عناصر التربية والثقافة.
- ١٨- () ممارسة الرياضة تنتهى بالتعب وليس لدعم مقاومة الإنسان لمناخ الحياة.
- ١٩- () المسطحات الثلاثة فى الحركة تتمثل فى العجلة، الفراغ العام، الباب.
- ٢٠- () وضع الأساس الفلسفى هو نقطة البداية الذى يمكن أن يطور المنهج من خلاله.
- ٢١- () توجهات الصحة العامة والتربية البدنية رغم أنها منفصلة إلا أنها متكاملة ويجب أن تكون جزء من المنهج المدرسى ولا يشتركا فى الزمن.
- ٢٢- () الاسباب تعنى خفة الحركة ناعمة، ضعيفة، دقيقة.
- ٢٣- () الحركة ككل تعبيرية وليست وظيفية.
- ٢٤- () العجلة من المسطحات الثلاثة فى الحركة وتشير إلى ممر دائرى عبر أربع نقاط اتجاهية فى الفراغ حول الجسم.
- ٢٥- () تطوير ودعم المستوى الشخصى للياقة ضمن أهداف برامج التدريب وليس المنهاج المدرسى.
- ٢٦- () الطاولة أو المسح الأفقى تهتم بموقع الحركة بالعلاقة مع الأرضية أو السطح الداعم فى مستوى أسفل، أوسط، أعلى.
- ٢٧- () تخطيط المنهاج يتطلب التركيز على ثلاثة محددات: التتابع، التوازن، الانفردية.
- ٢٨- () اختيار الأنشطة فى المنهاج ينبغى أن تتم فى ضوء ماهية التغيرات والقيم التى نريد تحقيقها فى المتعلم.
- ٢٩- () لا يفضل استخدام الخبرات المباشرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣٠- () القدرة على التحرك بمهارة وفاعلية وكفاءة فى المواقف الحركية من محاور أهداف الرياضة المدرسية.



(८)

- ٣١- أشكال التخطيط لبرامج التربية الرياضية المدرسية تتمثل في خطة طويلة وأخرى متوسطة.
- ٣٢- لا يوجد غرض عام متفق عليه للتربية البدنية في كل مرحلة تعليمية.
- ٣٣- خطة الوحدة التعليمية وخطط الدروس تكون ضمنية في البرنامج التعليمي.
- ٣٤- الحاجة إلى الرضا الإبداعي ضمن الرغبات التي تعطينا إجابها لتطوير منهج التربية الرياضية وخلق برنامج يتفق وطبيعة التلميذ.
- ٣٥- الخطة طويلة المدى لبرنامج التربية الرياضية المدرسية لا يزيد عن ثلاث سنوات.
- ٣٦- من محاور أهداف الرياضة المدرسية الدراية والإحساس بالمعاني والمشاعر المرتبطة بالأداء الحركي والاستمتاع بها سواء كملاحظ أو مؤد.

السؤال الثاني: (١٢ درجة)

قم بتسويد الاختيار الصحيح في البدائل (A) – (B) – (C) – (D)؟

- ١- أى مما يلى لا يعد من متطلبات ضمان جودة التربية الرياضية فى النظام التعليمى ؟
- A- تفعيل معايير عالمية لبناء مناهج التربية الرياضية.
- B- تفعيل المعايير المهنية العالمية داخل المنظمات المهنية القومية.
- C- أن يكون المعلم متقهماً بدقة قدرات التلاميذ وكيفية استئثارهم.
- D- بذل جهود مترابطة مع الجهات والهيئات الحكومية والأهلية.
- ٢- أى مما يلى لا يعد من معايير محتوى منهاج التربية الرياضية ذى المعنى والقيمة ؟
- A- توفير فرص تحسين المهارات الاجتماعية والتعاونية.
- B- تطوير المفاهيم المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية والحركة.
- C- تعليم مهارات حركية مختلفة لتحسين تطوير الطفل والمراهق.
- D- تعليم مكانة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى.

٣- فيما يلي الإجراءات الخاصة بالسياسات والبيئة لبرنامج التربية الرياضية الجيدة- فيما عدا:

- A- أن يكون لدى المعلم وسائل وأدوات تمكنه من قياس الأداء.
B- القائمون بالتدريس معلمون متخصصون.
C- كثافة معقولة من التلاميذ في الفصل.
D- مهمات وأدوات وتسهيلات مناسبة.
- ٤- التقييم المنتظم في برنامج التربية الرياضية الجيدة يتضمن ؟

A- الاستخدام المناسب لتقييم النشاط البدني.

B- إشراك كل الطلاب.

C- إجراء تعديلات لتتناسب الإعاقة.

D- تنفيذ واجبات خارج المدرسة لدعم التقويم.

T. S. Gentry





(٤)

٥- أي مما يلي لا يعد من أهداف السياسات التربوية للتربية الرياضية ؟

- A- تحقيق الكفاءة الاقتصادية.
- B- العلاقات العامة.
- C- المسؤولية الوطنية.
- D- تحقيق الذات.

٦- أي مما يلي لا يعد من جوانب نقد المنهج بمفهومه القديم ؟

- A- حدوث هوة كبيرة بين المدرسة والمجتمع.
- B- لا يتيح الفرصة للمعلم للقيام بدوره الكامل.
- C- لم تعد المادة العلمية هدفاً بذاتها.
- D- عدم إتاحة الفرصة للتدريب على السلوك المرغوب والتشجيع والتحذير.

٧- فيما يلي الشروط الواجب توافرها لكلى تكون الخبرات مربية- ما عدا ؟

- A- أن تكون منظمة.
- B- الحياة مشوقة يسودها التعاون.
- C- أن تحقق مبدأ الاستمرارية.
- D- أن تكون مترابطة.

٨- تعددت العوامل التي أدت إلى ظهور المفهوم الحديث للمنهج- فيما عدا ؟

- A- التغيير الثقافي.
- B- النقد الذي وجه إلى مفهوم المنهج القديم.
- C- طبيعة المنهج التربوي نفسه.
- D- تربية وإعداد المعلم.

٩- أي مما يلي لا يعد من التعريفات الحديثة للمنهج ؟

- A- تجميع الخبرات التي يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- B- خطة لتوجيه التدريس.
- C- أنماط التفكير التي يمكن عن طريقها استخلاص نتائج.
- D- معلومات عن كمية من المعرفة.

١٠- أي مما يلي يعد من مميزات الخبرات غير المباشرة ؟

- A- سهولة الحصول عليها.
- B- يتحرر فيها المعلم من ضغط المنهج بمفهومه الضيق.
- C- المدرسة هي المؤسسة الوحيدة المسؤولة عنها.
- D- داخل كل مرحلة تعليمية.

١١- الأهداف السلوكية لها ثلاث خصائص رئيسية- فيما عدا ؟

- A- سليمة وصحيحة في الصياغة.
- B- السلوك المرغوب فيه والذي يمكن ملاحظته.
- C- السلوك الذي يمكن قياسه.
- D- طريقة قياسية للنجاح.

١٢- أي مما يلي لا يعد من محددات بناء المنهاج بصورة واضحة ؟

- A- التوازن.
- B- المدى (النطاق).
- C- التدريب.
- D- النتائج.



السؤال الثالث: (٢٢ درجة)

قم بتسويد أرقام العبارات المكملة لمعاني كل مفهوم من المفاهيم التالية :

(A) التربية الرياضية

(B) الفلسفى

كخطوة للعمل معدّة مسبقاً (C)

المنهج كخبرة تعليمية موجهة (D)

تقویم محتوی البرنامج (E)

(F) الخبرات المباشرة

(G) المنهج

الهز والدحرجة (H)

قيادة الفعل (I)

أشكال وضع الجسم (J)

الخطة (K)

(L) الحركية

(M) الأهداف

١-..... هي ذلك الجزء من التعلم الحركي الذي تم إدراجه كبرنامج تعليمي

مسئول عن المنهج الدراسي التي تساهم من خلال الخبرات الحركية في النمو الكلي للفرد.

٢- البيان والوضع يرشدنا في التربية الرياضية ويزودنا بالأسس لصنع

القرارات المرتبطة بكل أوجه تطور المنهج.

٣-..... تجميع الخبرات التي يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.

٤- المنهج يعنى خطة لتوجيه التدريس.

٥- مجموعة الخبرات التربوية التي تهيئها المدرسة للتلاميذ سواء داخلها أو

خارجها وذلك بغرض مساعدتهم على النمو الشامل المتكامل.

٦-..... هي التي يمر بها الفرد نتيجة قياسه بعمل أو نشاط هادف في بيئة معينة

٧- أحد استخدامات إطار تصنيف الحركة.

A- أحد أبعاد الجسم (ما يفعله الجسم).

٩-..... تعني جزء الجسم الذي يبادر بالحركة أو جزء الجسم المسئول عن

تغيير الاتجاه عندما تبدأ الحركة.

١٠- من أشكال الحركة يكون فيهما اتصال مع الأرض.

١١- الحصول على المعارف التي توجه عمليات التحكم في الحركة الإنسانية وكيفية الممارسة

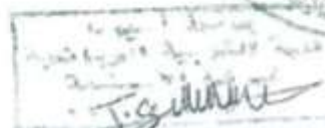
والفوز في المنافسات تعنيها الأهداف

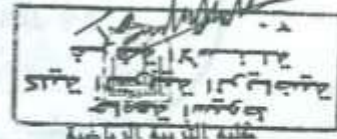
انتمت الأسئلة...

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.....

أستاذ المقرر

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم





قسم الإدارة الرياضية والتربية

امتحان دور يناير 2020 م
"امتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي"

السؤال الاول : ضعي علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

ملحوظة : (A) تمثل الاجابة الصحيحة ، (B) تمثل الاجابة الخاطئة (الدرجة ٢٠)

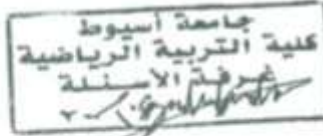
م	العبارة	A	B
1	تتم مرحلة الطيران في مهارة Ghangement بدون تبديل القدمين في الهواء .		
2	ازدهر التعبير الحركي في العصر المسيحي نتيجة لاهتمام الملوك والأمراء به .		
3	في عام ١٩٦١ تم نشر اول كتاب عن التعبير الحركي الفرعوني باللغة العربية .		
4	في عام ١٩١٣ تم افتتاح أول معهد للتربية البدنية في مصر .		
5	بعد الابتكار في الأداء والمهارات من اهم السمات المميزة للباليه .		
6	الثني العيق في الوضع الثاني للباليه يتم برفع الكعبين من على الأرض .		
7	تقوم فلسفة الباليه على إعطاء الراقص الحرية في التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية تامة دون قواعد حسب إمكانياته الشخصية .		
8	اسهم الرومان بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .		
9	من اهم اهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال التعبير بالحركة .		
10	تنقسم الحركات الأساسية في الابتكاري الحديث إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدي من الثبات وحركات انتقالية .		
11	تعد حركات الانزلاق والقجوة من الحركات التي تؤدي من الثبات .		
12	بدأ الاهتمام بالابتكاري الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الأوروبية .		
13	تتمتع الترقق الجمالي والسمات النفسية والاجتماعية للتعبير الحركي من اهداف تدريس التعبير الحركي .		
14	تمرينات المسد والجمال الحرة من مكونات درس الباليه .		
15	مثل التعبير الحركي مكانة كبيرة في حياة المصريين القدماء ليس من أجل اللهو فقط ولكن كوسيلة للعبادة .		
16	إعتبر الفلاسفة الإغريق الإلهام بقواعد التعبير الحركي والقدرة على ادائه مقياساً من مقياس الثقافة ووسيلة هامة من وسائل التنقيف .		
17	الباليه كلمة مأخوذة من الثقافة الروسية ومعناها يرفص .		



٥/٢

م	العبارة	A	B
18	تطور الباليه في القرن الرابع عشر ووصل إلى مرحلة حيوية من الحركات المتواصلة التي تصاحبها الأغاني والضرب على الدفوف .		
19	صدر الملك لويس الرابع عشر مرسوما بإنشاء الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص عام ١٧٧١م .		
20	ظهرت حركة ال Dime Plie في القرن السابع عشر وكانت بداية تعظيم كل القفزات .		
21	الإخراج في الباليه هو في الأساس فكرة معبرة عن قصة أو موضوع خيالي أو واقعي سواء في الحاضر أو الماضي .		
22	من المصادر الهامة لدراسة الباليه الآثار الموجودة في المتاحف والمعابد التاريخية .		
23	تعتبر إيزابورا دونكان الرائدة الأولى للرقص الإبتكاري الحديث في إسبانيا .		
24	تتم مرحلة التطوير في مهارة SUTER بدون تبديل القدمين في الهواء .		
25	مهارة Battement Tendu Jete برفع القدم عن الأرض بزاوية ٩٠ درجة مع فرد الركبتين .		
26	من الصعوبة معرفة البداية الحقيقية أو تحديد الزمن الذي بدأ فيه أي فن من الفنون .		
27	التعبير الحركي ككل فن ليس له قواعد وأصول فهو تلقائي غير منظم .		
28	لعب الرقص عند الرومان دورا هاما في استمتاعهم بالحياة وكان واضحا أن المرأة لها دور بارز فيه .		
29	من أهداف تمرينات السلة تقوية القدم المساعدة .		
30	من المهارات الأساسية للباليه حركات التثني وحركات المد وحركات الوثب .		
31	من أنواع الرقص الحديث الرقص الغنائي والرقص البحث .		
32	إرضاء الحاجة إلى التعبير الحر من أهداف الرقص الإبتكاري الحديث .		
33	من خصائص الرقص الشعبي أنه مرآة للثقافة التقليدية القديمة .		
34	تتكون أوضاع الذراعين في الباليه من ثلاث أوضاع .		
35	بعد الوضع الأول في الفرعوني وضع يعبر عن الخجل .		
36	يشمل الديكور في الباليه الملابس والمكياج والأضاءة واللوحات الخلفية .		
37	من خصائص الرقص الحديث يلعب الارتجال دورا أساسيا فيه .		
38	النقل الصحيح للثقل الجسم من قدم لأخرى من أهداف تمرينات وسط الصالة .		
39	ثنى الركبتين plie له ثلاث أنواع ويؤدي في جميع أوضاع القدمين .		
40	عدم الإقتصار على مجرد إشارات الأيدي ليعطي الجسم كله أن يكون معبر - من القواعد الخمس للباليه .		

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٠



٥/٣

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة ثم ظلل رقم إجابتك في ورقة الإجابة (الدرجة ٢٥)

١- هو عملية التجسيد المادى بواسطة الحركة للتعبير عن تلك القيم والمعاني التي تعجز الكلمات عن تجسيدها ولا تقوى (لا على وصلها من الخارج .

A- البالية B- التعبير الحركى C- الرقص الحديث

٢- كان الرقص عند يزدى مصحوبا بموسيقى الناي والقيثارة ويطلق الصاجات أو قرع الطبول .

A- القدماء المصريين B- الرومان C- الاغريق

٣- من مكونات الحركات البليطة والدورات و الوثائق المختلفة

A- البالية B- درس البالية C- تمرينات السند

٤- يسهم في تنمية المعارف والمعلومات التي تتصل بالصحة والتبقة والعادات والتقاليد والموسيقى وغيرها كما يعمل على تطوير القدرات العقلية والابتكارية .

A- التعبير الحركى B- الرقص الابتكاري الحديث C- الرقص الشعبي

٥- كان الرقص عند يتميز بالطابع الحربي

A- الرومان B- القدماء المصريون C- الاغريق

٦- كانت الرقصات تؤدي لتسلية الامراء وكانت تؤدي على القدم بدون قفز في القرن

A- الرابع عشر B- الحادي عشر C- السابع عشر

٧- هو فن الدراما القائمة على الرقص والموسيقى دون ان استخدام الكلمات كما يعتبر قاعدة لكل انواع الرقص

A- البالية B- التعبير الحركى C- الرقص الحديث

٨- من المهارات التي تتطلب الاتقان التام للثنى التصلبي للرجلين وقوة كبيرة في عضلات الرجلين

A- الوثبات B- الحجل C- التوازن

٩- الارتداد من الحركات

A- حركات تؤدي من الثبات B- الانتقالية C- الحركات الاساسية

١٠- من اهداف ينمي لدى الطلبة القدرة على ايجاد حلول متعددة للمشكلات الحركية

A- الرقص الحديث B- التعبير الحركى C- الرقص الشعبي



١١- الوضع من اوضاع الاذرع الفرعوى وهو (الوقوف) الذراعان مفروقتين بجانب الجسم مع عمل زاوية قائمة للتكئين مع الذراعين

A- الأول B- الرابع C- الثانى

١٢- من خصائص لتأج تقليدى ينقل من جبل الى جبل ويتحمل بعض الثغرات من حذف او اضافة

A- الرقص الشعبى B- التعبير الحركى C- الرقص الحديث

١٣- التفوش الموجودة على بعض الاقمشة التى ترجع الى العصر القبطى من مصادر

A- البالية B- التعبير الحركى C- الرقص الشعبى

١٤- من مكونات وعناصر البالية

A- المهارات B- الدقة C- الجمال

١٥- ترتفع قضبان السند عن الارض بمسافة

A- ٨٠ سم الى ١٠٠ سم B- ٥٠ سم الى ١١٠ سم C- ١٠٠ سم الى ١٨٠ سم

١٦- بعد من أهم وسائل التربية فى المجتمعات المتقدمة.

A- البالية B- التعبير الحركى C- الرقص الحديث

١٧- فى الوضع الذراعان مرفوعان فى مستوى فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائرى

A- الوضع لثلاث B- الوضع الأول C- الوضع الرابع

١٨- تبدأ وتنتهى كل الوثبات بمهارة

A- tendu B- grand plié C- demi plié

١٩- تبعد قضبان السند عن الحائط مسافة تتراوح بين

A- ١٠ - ٢٠ سم B- 20-30 م C- 20-30 سم

٢٠- تؤدى مهارة Grande Battment بالارتفاع عن الأرض بزاوية قدرها

A- ٤٥ B- 70 C- 90

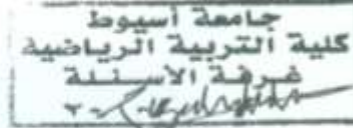
٢١- ضغط اللوحين لأسفل حتى يظهر طول الرقبة وجمالها من الشروط التى يجب تراعى فى

A- الوثبات B- الدورانات C- الوقفة الصحيحة

٢٢- من الحركات الانتقالية فى التعبير الحركى

A- السقوط B- التوازن C- الحجل





٢٣- يهدف الرقص الحديث الى.....

- A- تنمية القيم والاحترام للتراث B - تنمية القدرة على إيجاد حلول متعددة للمشكلات C - اكتساب المعارف والمعلومات عن حياة الشعوب

٢٤- نشأ الرقص الحديث وتطور في

- A- إيطاليا B- الولايات المتحدة الأمريكية C - فرنسا

٢٥- تعتبر مهارة ال Echappe من مهارات

- A- اللي B- الوثب C- الرفع

انتهت الاسئلة.....

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والتجاح.....

استاذ المقرر

أ.د/ رانيا مرسى أبو العباس عبد العزيز

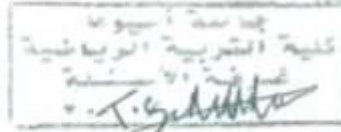


الفرقة: الثانية

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٧٠ درجة

كود المقرر: ٢١٣ هـ



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول

لمقرر أساسيات مناهج التربية الرياضية

للعام الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م

جامعة Assiut
كلية التربية الرياضية
١٥ JAN 2020

الطلاب

وصف الاختبار والتعليمات:

- أ- عدد الأسئلة (٣) ثلاث أسئلة.
- ب- السؤال الأول (٣٦) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- ج- السؤال الثاني (١٢) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- د- السؤال الثالث (١١) مفردة، لكل مفردة درجتان.
- هـ- الاختبار في (٥) ورقة + ورقة الإجابة منفصلة.
- و- وضع أي علامة أو إلغاء إجابة تفقد درجة المفردة.

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (٣٦ درجة)

قم بتسويد العبارات الصحيحة في الدائرة (A) والعبارات الخاطئة في الدائرة (B) ؟

- ١- () تركيز الاهتمام على التعليم الحركي والتربية الرياضية معاً لا يبرهن على أهمية التربية الرياضية في البرنامج التعليمي.
- ٢- () الأفكار المستخدمة في مجالات الألعاب والرياضات الفردية والجماعية هي محتوى مناهج التربية الرياضية في النظام التعليمي.
- ٣- () تحقيق الرضا لدى الطلاب يعظم إسهامات التربية الرياضية في المنهاج المدرسي.
- ٤- () رغم تعارض التربية الرياضية مع التربية في الناتج ولكنها لا تختلف في العملية حيث أنها ليست جزء من الدورة التدريبية.
- ٥- () المنهج الحديث يعترف بأن الطالب عقلاً محمولاً فقط على الجسم.
- ٦- () ما يتعلمه الإنسان بالخبرة الغير مباشرة يظل عالقاً بالذهن مدة أطول.
- ٧- () التركيز على الفصل بين النتيجة والعملية كإجراء منهجي غير مجزية سواء للتلميذ أو المعلم.
- ٨- () فردية التلميذ تعنى إستقبال أكثر من متغير رغم أن المراحل التطويرية لدورة الحياة ثابتة نسبياً.
- ٩- () الخبرات المباشرة تساعد على تنمية القدرة على التفكير.

- ١٠- () من مميزات الخبرة المباشرة أنها تسهل الحصول على الخبرة الغير مباشرة.
- ١١- () ترابط الخبرات يعنى أن يكون هناك ترابط وتناسق فقط بين المقررات الدراسية فى كل مرحلة وكل صف دراسى.
- ١٢- () يدور محور مجال التربية البدنية والرياضة حول البدن والصحة لوحده.
- ١٣- () ممارسة التربية البدنية والرياضة واحد فى العالم وليس حسب العادات والتقاليد السائدة فى البلد.
- ١٤- () الأطفال قبل سن المدرسة لا يدخلون فى برامج التربية البدنية والرياضة.
- ١٥- () خطة الدرس هى عبارة عن سلسلة من الأنشطة والخبرات التى ينتج عنها محتوى يتركز حول فكرة أو مفهوم رئيسى ذات معنى لتحقيق أهداف محددة فى خطة طويلة المدى لمجموعة محددة من التلاميذ.
- ١٦- () الوظيفة الأساسية للمنهج تعتمد على القيم الفلسفية للمسئولين عن وضع المنهج.
- ١٧- () التربية البدنية والرياضة من عناصر التربية والثقافة.
- ١٨- () ممارسة الرياضة تنتهى بالتعب وليس لدعم مقاومة الإنسان لمناعب الحياة.
- ١٩- () المسطحات الثلاثة فى الحركة تتمثل فى العجلة، الفراغ العائم، الباب.
- ٢٠- () وضع الأساس الفلسفى هو نقطة البداية الذى يمكن أن يطور المنهج من خلاله.
- ٢١- () توجهات الصحة العامة والتربية البدنية رغم أنها منفصلة إلا أنها متكاملة ويجب أن تكون جزء من المنهج المدرسى ولا يشتركا فى الزمن.
- ٢٢- () الأسباب تعنى خفة الحركة ناعمة، ضعيفة، دقيقة.
- ٢٣- () الحركة ككل تعبيرية وليست وظيفية.
- ٢٤- () العجلة من المسطحات الثلاثة فى الحركة وتشير إلى ممر دائرى عبر أربع نقاط اتجاهية فى الفراغ حول الجسم.
- ٢٥- () تطوير ودعم المستوى الشخصى للياقة ضمن أهداف برامج التدريب وليس المنهج المدرسى.
- ٢٦- () الطاولة أو المسح الأفقى تهتم بموقع الحركة بالعلاقة مع الأرضية أو السطح الداعم فى مستوى أسفل، أوسط، أعلى.
- ٢٧- () تخطيط المنهج يتطلب التركيز على ثلاثة محددات: التتابع، التوازن، الانغماس.
- ٢٨- () اختيار الأنشطة فى المنهج ينبغى أن تتم فى ضوء ماهية التغيرات والقيم التى نريد تحقيقها فى المتعلم.
- ٢٩- () لا يفضل استخدام الخبرات المباشرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣٠- () القدرة على التحرك بمهارة وفاعلية وكفاءة فى المواقف الحركية من محاور أهداف الرياضة المدرسية.



(٣)

- ٣١- أشكال التخطيط لبرامج التربية الرياضية المدرسية تتمثل في خطة طويلة وأخرى متوسطة.
- ٣٢- لا يوجد غرض عام متفق عليه للتربية البدنية في كل مرحلة تعليمية.
- ٣٣- خطة الوحدة التعليمية وخطط الدروس تكون ضمنية في البرنامج التعليمي.
- ٣٤- الحاجة إلى الرضا الإبداعي ضمن الرغبات التي تعطينا إجاباً لتطويع منهج التربية الرياضية وخلق برنامج يتفق وطبيعة التلميذ.
- ٣٥- الخطة طويلة المدى لبرنامج التربية الرياضية المدرسية لا يزيد عن ثلاث سنوات.
- ٣٦- من محاور أهداف الرياضة المدرسية الدراية والإحساس بالمعالي والمشاعر المرتبطة بالأداء الحركي والاستمتاع بها سواء كملاحظ أو مؤد.

السؤال الثاني:..... (١٢ درجة)

قم بتسويد الاختيار الصحيح في البدائل (A) - (B) - (C) - (D) ؟

- ١- أي مما يلي لا يعد من متطلبات ضمان جودة التربية الرياضية في النظام التعليمي ؟
 - A- تفعيل معايير عالمية لبناء مناهج التربية الرياضية.
 - B- تفعيل المعايير المهنية العالمية داخل المنظمات المهنية القومية.
 - C- أن يكون المعلم متقهما بدقة قدرات التلاميذ وكيفية استئثارهم.
 - D- بذل جهود مترابطة مع الجهات والهيئات الحكومية والأهلية.
- ٢- أي مما يلي لا يعد من معايير محتوى منهاج التربية الرياضية ذي المعنى والقيمة ؟
 - A- توفير فرص تحسين المهارات الاجتماعية والتعاونية.
 - B- تطوير المفاهيم المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية والحركة.
 - C- تعليم مهارات حركية مختلفة لتحسين تطوير الطفل والمراهق.
 - D- تعليم مكانة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى.
- ٣- فيما يلي الإجراءات الخاصة بالسياسات والبيئة لبرنامج التربية الرياضية الجيدة- فيما عدا ؟
 - A- أن يكون لدى المعلم وسائل وأدوات تمكنه من قياس الأداء.
 - B- القائمون بالتدريس معلمون متخصصون.
 - C- كثافة معقولة من التلاميذ في الفصل.
 - D- مهمات وأدوات وتسهيلات مناسبة.
- ٤- التقييم المنتظم في برنامج التربية الرياضية الجيدة يتضمن ؟
 - A- الاستخدام المناسب لتقييم النشاط البدني.
 - B- إشراك كل الطلاب.
 - C- إجراء تعديلات لتتناسب الإعاقة.
 - D- تنفيذ واجبات خارج المدرسة لدعم التقييم.



[Handwritten signature]



(٤)

٥- أي مما يلي لا يعد من أهداف السياسات التربوية للتربية الرياضية ؟

- A- تحقيق الكفاءة الاقتصادية.
- B- العلاقات العامة.
- C- المسؤولية الوطنية.
- D- تحقيق الذات.

٦- أي مما يلي لا يعد من جوانب نقد المنهج بمفهومه القديم ؟

- A- حدوث هوة كبيرة بين المدرسة والمجتمع.
- B- لا يتيح الفرصة للمعلم للقيام بدوره الكامل.
- C- لم تعد المادة العلمية هدفاً بذاتها.

D- عدم إتاحة الفرصة للتدريب على السلوك المرغوب والتشجيع والتحذير.

٧- فيما يلي الشروط الواجب توافرها لكلى تكون الخبرات مربية- ما عدا ؟

- A- أن تكون منظمة.
- B- الحياة مشوقة يسودها التعاون.
- C- أن تحقق مبدأ الاستمرارية.
- D- أن تكون مترابطة.

٨- تعددت العوامل التي أدت إلى ظهور المفهوم الحديث للمنهج- فيما عدا ؟

- A- التغيير الثقافي.
- B- النقد الذي وجه إلى مفهوم المنهج القديم.
- C- طبيعة المنهج التربوي نفسه.
- D- تربية وإعداد المعلم.

٩- أي مما يلي لا يعد من التعريفات الحديثة للمنهج ؟

- A- تجميع الخبرات التي يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- B- خطة لتوجيه التدريس.

C- أنماط التفكير التي يمكن عن طريقها استخلاص نتائج.

D- معلومات عن كمية من المعرفة.

١٠- أي مما يلي يعد من مميزات الخبرات غير المباشرة ؟

A- سهولة الحصول عليها.

B- يتحرر فيها المعلم من ضغط المنهج بمفهومه الضيق.

C- المدرسة هي المؤسسة الوحيدة المسؤولة عنها.

D- داخل كل مرحلة تعليمية.

١١- الأهداف السلوكية لها ثلاث خصائص رئيسية- فيما عدا ؟

- A- سليمة وصحيحة في الصياغة.
- B- السلوك المرغوب فيه والذي يمكن ملاحظته.
- C- السلوك الذي يمكن قياسه.
- D- طريقة قياسية للنجاح.

١٢- أي مما يلي لا يعد من محددات بناء المنهاج بصورة واضحة ؟

- A- التوازن.
- B- المدى (النطاق).
- C- التدريب.
- D- التتابع.



السؤال الثالث: (٢٢ درجة)

قم بتسويد أرقام العبارات المكتملة لمعاني كل مفهوم من المفاهيم التالية :

- (A) التربية الرياضية (B) الفلسفى
(C) كخطة للعمل معدة مسبقاً (D) المنهج كخبرة تعليمية موجهة
(E) تفويم محتوى البرنامج (F) الخبرات المباشرة (G) المنهج
(H) الهز والدرجة (I) قيادة الفعل (J) أشكال وضع الجسم
(K) الخطة (L) الحركية (M) الأهداف

- ١- هي ذلك الجزء من التعلم الحركى الذى تم إدراجه كبرنامج تعليمى مسئول عن المنهج الدراسى التى تساهم من خلال الخبرات الحركية فى النمو الكلى للفرد.
- ٢- البيان والوضع يرشدنا فى التربية الرياضية ويزودنا بالأسس لصنع القرارات المرتبطة بكل أوجه تطور المنهج.
- ٣- تجميع الخبرات التى يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- ٤- المنهج يعنى خطة لتوجيه التدريس.
- ٥- مجموعة الخبرات التربوية التى تهيئها المدرسة للتلاميذ سواء داخلها أو خارجها وذلك بغرض مساعدتهم على النمو الشامل المتكامل.
- ٦- هى التى يمر بها الفرد نتيجة قيامه بعمل أو نشاط هادف فى بيئة معينة
- ٧- أحد استخدامات إطار تصنيف الحركة.
- ٨- أحد أبعاد الجسم (ما يقفه الجسم).
- ٩- تعنى جزء الجسم الذى يبادر بالحركة أو جزء الجسم المسئول عن تغيير الاتجاه عندما تبدأ الحركة.
- ١٠- من أشكال الحركة يكون فيها اتصال مع الأرض.
- ١١- الحصول على المعارف التى توجه عمليات التحكم فى الحركة الإنسانية وكيفية الممارسة والفوز فى المنافسات تمثلها الأهداف

انتهت الأسئلة....

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.....

أستاذ المقرر

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم

مدرسة التربية الرياضية

15 JAN 2020

فلسوف الفلسفة

مدرسة التربية الرياضية
مدرسة التربية الرياضية
مدرسة التربية الرياضية
مدرسة التربية الرياضية



كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني مايو ٢٠١٩ م
لقرر " الرياضة وصحة المجتمع " رمز المقرر (٤٢٢٣)
الفرقة الدراسية: الثانية

زمن الامتحان: ساعتان

اليوم والتاريخ: الاثنين ١٠/٦/٢٠١٩ م

نوصيف الامتحان:

يقيس مستويات التعلم حتى التطبيق

- عدد الأسئلة: إثنان.
- السؤال الأول: ٤٠ مفردة - الدرجة (٤٠ درجة) كل مفردة درجة واحدة.
- السؤال الثاني: ٣٠ مفردة - الدرجة (٣٠ درجة) كل مفردة درجة واحدة.
- ((تعليمات الاختبار))
- النهاية العظمى لدرجات الامتحان: ٧٠ درجة.
- يتكون الامتحان من ٧٠ مفردة.
- أجب في ورقة الإجابة وتفكر جيداً قبل الإجابة ولا تجعل قلمك يسبق فكرك.
- يفضل الإجابة بالقلم الرصاص حتى يكون هناك فرصة للتصحيح.
- لا تعلم أكثر من خانة أو بديل في الإجابة وإلا ستكون خاطئة.
- الامتحان في خمسة صفحات بالإضافة للغلاف.
- لا يسمح باستخدام الآلة الحاسبة.

مع أطيب تمنياتنا لكم جميعاً بالتوفيق والنجاح
والتفوق،،،

د/ إسراء عطّا

د/ نسرين نادى

أ.د/ سمير أبو شادي

Handwritten signature

السؤال الأول..... (٤٠ درجة)
قم بتسويد دائرة الإجابة الصحيحة والتي يرمز لها ⑤ وتسويد دائرة الإجابة الخطأ والتي يرمز لها ⑥

١-	تعد طريقة المشكلات شائعة الاستخدام بين التلاميذ، لأنها تعتمد على جهد ذلك التلميذ وحماسة للتوصل إلى حقائق المشكلة.	()
٢-	الاهتمام بتطعيمات الأطفال الرضع ورعاية صحة الأم الحامل والمرضع تعتبر ضمن مكون صحة الطب الوقائي للمجتمع.	()
٣-	يفضل اختيار موقع الملاعب بحيث تبعد عن المناطق السكنية بمسافة لا تقل عن ٤ كيلو متر بالنسبة للأطفال.	()
٤-	تستخدم طريقة الوحدات كأحد أساليب التربية الصحية في المرحلة الإعدادية وهي عبارة عن تقسيم المواد الرئيسية في وحدات عملية تعالج كل منها موضوعاً معيناً كالتدريس الحساب واللغة والصحة، وكلها تدور حول موضوع واحد.	()
٥-	يرتبط مكون الطب الوقائي للمجتمع بمكون صحة البيئة.	()
٦-	تتعدد مجالات التربية الصحية نظراً لتعدد المراحل التي يمر بها الفرد في حياته واختلاف طبيعة كل منها عن الآخر.	()
٧-	من طرق الوقاية من أخطار الصناعة الاهتمام بالوسائل التربوية لشغل أوقات الفراغ من ملاعب رياضية ومكتبات.	()
٨-	يراعى في جميع نهايات الملاعب عدم وجود أي حوائف مدببة أو أعمدة صلبة أو حوائط خشبية يحتمل حدوث أي أضرار منها.	()
٩-	يجب أن يتم تصميم المنشآت الرياضية وفقاً للمتطلبات الصحية الخاصة بها.	()
١٠-	سعة خطوط المواصلات أثناء المباريات الدولية والمهرجانات القومية يجب ألا تقل عن أربعين ألف راكب/ ساعة.	()
١١-	من النظام الصحي لنظافة الأدوات والأجهزة الرياضية ضرورة وضع مقشط حديدي عند المدخل الرئيسي للمبنى.	()
١٢-	العناية باستخدام أسلوب المناقشة مع التلاميذ من الشروط الواجب توافرها في إدارة المدرسة.	()
١٣-	تتكون البيئة الصحية المدرسية من البيئة النفسية العقلية.	()
١٤-	ليس هناك ارتباط بين نظافة المبنى ونظافة صالة التربية البدنية.	()
١٥-	يرتبط علم الصحة بالعلوم التربوية ارتباطاً وثيقاً ويؤكد العلماء أهمية دراسته كأساس ضروري لدراسة الصحة العامة.	()

جامعة اسكندرية
كلية التربية الرياضية
١٠ يونيو ٢٠١٩
فلسطين المتسللة


 رئيس جامعة القاهرة
 كلية التربية الرياضية

١٦-	تعرف الصحة بأنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست خلو الفرد من المرض أو العجز.	()
١٧-	يجب ألا يقل طول أضلاع الملعب عن (٧٥٠ متر).	()
١٨-	من أساليب التربية الصحية "الطريقة المباشرة" وهي تسمى في بعض الأحيان بطرق المواجهة Face to face وهي التي تهين مقابلة المعلم للمتعلم.	()
١٩-	يجب ان تتناسب مواد البناء بالمنشآت الرياضية مع المتطلبات الصحية المحددة مثل المنزل الحراري وامتصاص الاصوات.	()
٢٠-	قياس درجة رطوبة الهواء بالهيجرومتر.	()
٢١-	يجب ان تكون وحدات خلع الملابس ودورات المياه بعيدة من أماكن اللعب.	()
٢٢-	تستخدم الفصول الصحية بطريقة غير مباشرة للتلاميذ المرحلة الابتدائية والاعدادية حيث يخصص أسبوعيا درس لمادة الصحة.	()
٢٣-	الصحة العقلية ثابتة لا تتأثر بالعوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية.	()
٢٤-	قياس درجة حرارة الهواء بالترمومتر العادي.	()
٢٥-	التفتيش الصحي من مكونات التربية الصحية.	()
٢٦-	من أهم النقاط التي تقوم عليها التربية الصحية المدرسية الاهتمام بالتعليم والتثقيف الصحي للتلاميذ ضمن المنهج الدراسي.	()
٢٧-	من أنواع الانحرافات النفسية اضطرابات نفسية جسمانية مثل السل والعس.	()
٢٨-	من مهام الإدارة العامة للصحة المدرسية التخطيط لكيفية علاج التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة.	()
٢٩-	تعمل الرعاية الصحية في المجتمع على معالجة المشاكل الصحية الرئيسية والمنقشرة في أي مجتمع عن طريق الخدمات العلاجية والوقائية والتأهيلية.	()
٣٠-	من الممكن أن يحدث انطواء للطفل أو لجووه إلى النشاط العدواني بسبب انتقاله لأول مرة من حياة المنزل إلى الحياة بالمدرسة.	()
٣١-	يتكون برنامج الصحة المدرسية الشامل من مكونات تختلف في أساسها عن مكونات أي برنامج آخر من برامج الصحة العامة.	()
٣٢-	لقياس النمو للتلميذ يجب أن يخلع ملابسه الخارجية ويبقى بملابسه الداخلية ويتم فحص السود الفقري.	()
٣٣-	قياس مساحة التوافذ بنسبة لمساحة أرضية المكان من النقاط التي يجب مراعاتها للحكم على جودة تدفئة الملعب.	()
٣٤-	يتولد من المركبات المصنعة أضرار كهربية سلبية تؤثر تأثيرا إيجابيا على صحة الرياضيين وقدراتهم على العمل.	()
٣٥-	عدم قدرة الفرد على مواجهة مشاكله بنفسه من علامات الصحة العقلية.	()

جامعة القاهرة
 كلية التربية الرياضية
 ١٠ يونيو ٢٠١٩
 مشرفون المختبر



٣٦	الغد من الملاحظات اليومية التي يجب أن يهتم بها المدرسون.	١
٣٧	تشكيل لجان من العمال لحل مشاكلهم الصحية من طرق الوقاية من أخطار الصناعة.	١
٣٨	الجوع وقلة النوم من العوامل التي تؤدي إلى الإضرار بالصحة العقلية.	١
٣٩	صعود التلاميذ وهبوطهم من الفصول في الأدوار العليا يعتبر من مكونات الرعاية في حالة الطوارئ.	١
٤٠	عيوب النطق من الجوانب التي تشمل عليها الفحوص الجماعية.	١

السؤال الثاني: (٣٠ درجة)

قم بتسويد الدائرة التي بها الاختيار الصحيح من بين البدائل في الأسئلة التالية:

- ١- من أهداف التربية الصحية.
 - A التنشيط الصحي
 - B تنمية وإتقان المهارات الصحية
 - C الاتقان مما
- ٢- من مظاهر اكتمال الصحة العقلية.
 - A معرفة الطفل بحسب سبب مع غيره
 - B اكتشاف الانحرافات النفسية
 - C الاتقان مما
- ٣- من مكونات الرعاية الصحية للتلاميذ.
 - A خدمات الصحة العقلية
 - B السجلات الصحية
 - C خدمات الصحة العقلية
- ٤- يرتبط هذا المكون بمرافقة ومتابعة الأغذية التي تباع في المجتمع.
 - A الطب الوقائي للفرد
 - B الطب الوقائي للمجتمع
 - C صحة البيئة
- ٥- من الخطوات الأساسية لحل المشكلات كأحد أساليب التربية الصحية.
 - A الاتقان مما
 - B إثارة وعي أفراد المجتمع
 - C التعرف على المشكلة وتبنيها
- ٦- درجة من درجات الصحة لا تتوافر فيها طاقة إيجابية من الصحة لذا عند تعرض الفرد لأي مزاكيات ضارة يستد الفرد فوراً تدبيراً.
 - A لا شيء مما سبق
 - B المرض الظاهر
 - C المرض غير الظاهر
- ٧- تشمل البيئة الطبيعية لبيئة الصحة المدرسية على.
 - A الاتقان مما
 - B المواصلات المدرسية
 - C المرافق الصحية المدرسية
- ٨- يرتبط هذا المكون باستخدام الامصال والتطعيمات في مواعيدها.
 - A الطب الوقائي للفرد
 - B الطب الوقائي للمجتمع
 - C صحة البيئة
- ٩- من الاتجاهين المتوازيين للإدارة العامة للصحة المدرسية.
 - A الإدارة الطبية
 - B الإدارة البدنية
 - C الإدارة الوقائية
- ١٠- يبلغ عدد مستويات الصحة.
 - A ٧ مستويات
 - B ٦ مستويات
 - C ٣ مستويات



المادة: أساليب الملاكمة
الزمن: ساعتان
الفرقة: الثانية
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٩ م
الرمز الكودي: ٢٢٦ ت



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

امتحان نهاية الفصل الدراسى الثانى

دور يناير ٢٠٢٠ م / ٢٠٢١ م

جامعة اسيوط كلية التربية الرياضية غرفة الاسئلة ٢٠٢١	توصيف الامتحان (النموذج ب) - النهاية العظمى لدرجة الامتحان ٤٥ درجة. - عدد الأسئلة اثنين. - السؤال الأول (تسويد الإجابة الصحيحة) ٣٠ مفردة ٣٠ درجة (درجة لكل مفردة). - السؤال الثانى (تسويد الاختيار الصحيح) ١٥ مفردة ١٥ درجة (درجة لكل مفردة).
--	---

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (٣٠ درجة)

قم بتسويد الإجابات الصحيحة فى الدائرة (A) والإجابات الخاطئة فى الدائرة (B):

()	١- كانت اللكمات قديماً تسدد باليدين وكانت تتميز بالاستقامة والدقة؟
()	٢- من الخطوات الفنية للكمة المستقيمة اليسرى فى الرأس دوران القدم الأمامية للخارج؟
()	٣- يعد الاتحاد السوفيتى هو أول من اهتم بالملاكمة فى العصر الحديث ووضعت لها القوانين والنشريات
()	٤- تعتبر حلقة الملاكمة من الأجهزة والأدوات الخاصة بالملاكمين؟
()	٥- تطوير المهارات والتفكير الخططى فى كافة المواقف التى تشبه المباريات للاعبين من الواجبات التعليمية للمدرّب الرياضى؟
()	٦- ظهرت رياضة الملاكمة فى العصر الحديث فى أندية البلاسترا والأولمبي عام ١٩١١؟
()	٧- من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين صدى الأتفال؟
()	٨- من الشروط التى يجب توافرها فى وقفة الاستعداد الإتران والتغطية؟
()	٩- من أحكام الفوز فى رياضة الملاكمة الفوز بالشطب؟
()	١٠- يجوز أن يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦.١٠ م؟
()	١١- يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ١١٠ سم؟
()	١٢- مساحة الأفريز يجب أن تمتد إلى مسافة ٨٨ سم خارج حدود الحبال؟
()	١٣- من خطوات التخطيط لفترة الإعداد تحديد مستوى الفريق عن طريق الاختبارات والمقاييس؟

()	١٤- الدفاعات هي التي يظهر بها الملاكم قدراته الفنية أثناء التسديد ؟
()	١٥- التمسك بمعايير الأخلاق (كالأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق) من صفات المدرب الرياضي الناجح؟
()	١٦- على المدرب العمل على بث الميثاق الأخلاقي للرياضي لدى اللاعبين وهو يعتبر دوراً توجيهياً وإرشادياً هاماً ؟
()	١٧- من أفضل وسائل الدفاع عن المستقيمة اليمنى في الرأس الدفاع بالساعدين ؟
()	١٨- كانت الملاكمة محدودة الانتشار في العصور الوسطى ولم تعد منازلها تثير الجماهير؟
()	١٩- من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة وضع القبضة؟
()	٢٠- كانت رياضة الملاكمة وسيلة ناجحة لإعداد الشباب بدنياً وقت الحرب للعمل ووقت السلم للقتال ؟
()	٢١- ارتفاع الحبل الثاني عن الأرض يجب أن يكون ١٦٠ سم ؟
()	٢٢- من الأسباب الرئيسية التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في التحكيم الأحداث التي تمت في دورة سول الأولمبية ١٩٨٧م ؟
()	٢٣- الوضع الذي يتخذه الملاكم لبدء النكس مع منافسه والاحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة يعرف بالهجوم المضاد ؟
()	٢٤- الركن الأيسر البعيد على يمين لجنة التحكيم هو الركن الأبيض؟
()	٢٥- من الأسس والمبادئ التي تبنى عليها رياضة الملاكمة الأسس العلمية التي تخضع لمبادئ العلوم الطبيعية وقوانينها ؟
()	٢٦- تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي لرياضة الملاكمة الذي تأسس عام ١٩٦١م؟
()	٢٧- لم يكن هناك تحديد للأوزان قديماً وكان غالباً ما يفوز في هذه المباريات لاعبي الوزن الثقيل؟
()	٢٨- من خصائص المدرب الرياضي الناجح أن يكون ملماً بالسياسة العامة للدولة واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه ؟
()	٢٩- الركن الأيمن البعيد لرئيس لجنة الحكام هو الركن الأزرق ؟
()	٣٠- أول دورة أولمبية حديثة تم استخدام أجهزة التحكيم الإلكترونية بها في ريال مدريد والتي أقيمت في عام ١٩٩٢ ؟

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسئلة
٢٠٠٠

السؤال الثاني:

قم بتسويد الاختيار الصحيح في الدائرة (A- B- C) ؟

١- من الأسباب الرئيسية التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في التحكيم الأحداث التي تمت في دورة سول الأولمبية عام ؟

A- ١٩٨٨م. B- ١٩٨٩م. C- ١٩٨٧م.

٢- ارتفاع الحبل الثاني عن الأرض يجب أن يكون ؟

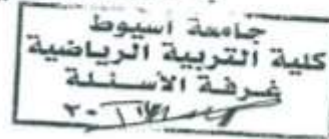
A- ١٧٠ سم. B- ١٦٠ سم. C- ١٥٠ سم.

(٣)

- ٣- ظهرت رياضة الملاكمة فى العصر الحديث فى أندية البلاسترا والأولمبى عام ؟
A- ١٩١٢م. B- ١٩١١م. C- ١٩١٠م.
- ٤- من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين :
A- صدىرى الأتقال. B- الكرة المرتدة. C- قفازات التدريب.
- ٥- يبلغ عدد جولات ملاكمة الهواة للرجال والشباب وزمن الراحة بين الجولة والأخرى ؟
A- ٥ جولات و ٢ ق. B- ٤ جولات و ١.٥ ق. C- ٣ جولات و ١ ق.
- ٦- من مكونات الإعداد البدنى الخاص للاعبى الملاكمة ؟
A- الرشاقة. B- التوافق. C- التوازن.
- ٧- تحديد بدء ونهاية فترة الإعداد وفقاً لتحديد ؟
A- الاتحاد لموعد بدء المنافسات. B- النادي لموعد بدء المنافسات. C- المنطقة لموعد بدء المنافسات.
- ٨- من الأسس والمبادئ التى تبنى عليها رياضة الملاكمة الأسس العلمية التى تخضع لمبادئ العلوم ؟
A- الإنسانية وقوانينها. B- الطبيعة وقوانينها. C- التجريبية وقوانينها.
- ٩- أول دورة أولمبية حديثة تم استخدام أجهزة التحكيم الالكترونية بها فى عام ١٩٩٢م ؟
A- ريال مدريد. B- أتلتيكو مدريد. C- برشلونة.
- ١٠- من خصائص المدرب الرياضى الناجح أن يكون لائقاً ؟
A- شكلياً ورياضياً. B- طبياً ورياضياً. C- أخلاقياً ورياضياً.
- ١١- من أهم الأدوات والأجهزة الخاصة للملاكمين ؟
A- قفاز المدرب. B- أحبال الوشب. C- أكياس الكم.
- ١٢- كانت اللكمات قديماً تسدد باليدين وكانت تتميز ؟
A- بالقوة والسرعة. B- بالتعويض والعشوائية. C- بالاستقامة والدقة.
- ١٣- الأحمال التدريبية المستخدمة فى فترة الإعداد البدنى الخاص تتميز بدرجات ؟
A- مساوية لفترة الإعداد البدنى العام. B- أعلى من فترة الإعداد البدنى العام. C- أقل من فترة الإعداد البدنى العام.
- ١٤- يتوقف تطبيق الإعداد البدنى العام والخاص على ؟
A- العمر البيولوجى. B- العمر التسيولوجى. C- العمر الزمنى.
- ١٥- كانت الملاكمة قديماً تمارس بغرض ؟
A- الوصول للحكم. B- ترويحى للحكام. C- البقاء فى الحكم.

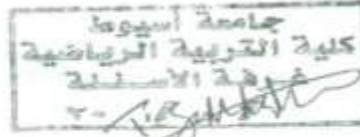
إنتمت الأسئلة تمنياتنا لكم بالنجاح والتوفيق.....

أستاذ المقرر
أ.د/ محمود حسن العربى





قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة



كلية التربية الرياضية

أمتحان نهاية العام

دور يونيو ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

- التخصص: ملاكمة

- التاريخ: ٢٠٢٠/٨/١٦ م

- الشعبة: تدريب رياضي

- الرمز الكودي: ٤٣٧ ت/ ب

- الفرقة: الرابعة

- الزمن: ثلاث ساعات

توصيف الامتحان

- النهائية العظمى لدرجة الامتحان : ٢٤٠ درجة
- عدد الاسئلة : واحد .
- السؤال : (تسويد الاجابة الصحيحة) ١٢٠ مفردة ٢٤٠ درجة (درجتين لكل مفردة).

ملحوظة

- يتكون الامتحان من ثلاث صفحات أسئلة .
- إلقاء السؤال جيداً ولا تجعل قلمك يسبق تفكيرك .

لجنة الممتحنين

أ.د/ محمود حسن العربي *** أ.م.د / السيد على شبيب

مع تمنياتنا لك بالنجاح...



السؤال : (٢٤٠ درجة)

قم بتسويد الإجابات الصحيحة في الدائرة (A) والإجابات الخاطئة في الدائرة (B) :-

١	تعتبر الآثار الموجودة علي جدران معابد بني حسن في اثينا تدل علي ان المصريين القدماء أول من مارسوا رياضة الملاكمة ؟	()
٢	طريقة تدريب المنافسة تحتل مكانة هامة في إعداد الملاكمين وهي أفضل طرق أداء نموذج المنافسة ؟	()
٣	المتطلبات العقلية Mental Prerequisites من متطلبات فاعلية الأداء الهباري ؟	()
٤	لنمي رياضة الملاكمة في الملاكم التصميم والعزيمة والثقة بالنفس والرغبة في الفوز علي المنافس ؟	()
٥	ظهرت رياضة الملاكمة في العصر الحديث في اندية البلاسترا والاولمبي عام ١٩١١م.	()
٦	الوضع الذي يتخلده الملاكم لبدء النكمة مع منافسه. واحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة يعرف بالهجوم المضاد ؟	()
٧	من الشروط التي يجب توافرها في وقفة الاستعداد الاتزان والتغطية ؟	()
٨	تأسس أول اتحاد مصري لملاكمة البواء ١٩٢٤م ؟	()
٩	لم يكن هناك تحديد للأوزان قديماً وكان غالباً ما يفوز في هذه المباريات لاعبي الوزن الثقيل ؟	()
١٠	تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي لرياضة الملاكمة الذي تأسس عام ١٩٦١م ؟	()
١١	يجب ان يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦,١٠م ؟	()
١٢	المدرسة الروسية والكوبية من مدارس الهجوم المضاد في الملاكمة ؟	()
١٣	من الشروط العامة لأداء النكمت ان تكون مؤثرة أي مصحوبة بنقل الجسم والكتف ؟	()
١٤	لقد تطورت رياضة الملاكمة عبر العصور المختلفة ويعتبر العصر الروماني هو أول عصر بدأ فيه رياضة الملاكمة ؟	()
١٥	كانت الملاكمة تمارس قديماً بفرض تروبي للحكام والقياسرة وكانت تتهي بموت أو استسلام احد اللاعبين ؟	()
١٦	تستخدم طريقة التدريب الفترى لتنمية السرعة والتحمل الخاص ؟	()
١٧	مساحة الاقترن يجب أن تمتد إلى مسافة ٨٧ سم خارج حدود الحبال ؟	()
١٨	ظهرت مدرسة الملاكمة الحديثة في روسيا عام ١٩٨٨ ؟	()
١٩	يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ١١٠ سم ؟	()
٢٠	القدرة على اتخاذ قرارات سريعة متوائمة من المتطلبات العقلية الضرورية لفاعلية الأداء الهباري ؟	()
٢١	كانت النكمت قديماً تسد باليدين وكانت تتميز بالاستقامة والدقة ؟	()
٢٢	من الأسس والمبادئ التي تبنى عليها رياضة الملاكمة الأسس العلمية التي تخضع لمبادئ العلوم الطبيعية وفوائدها ؟	()
٢٣	طريقة تدريب الإجزاء التنافسية ظهرت في الأونة الأخيرة من بين طرق ونظريات التدريب تأخذ شكل حمل المنافسة ؟	()
٢٤	ارتفاع الحبل الثاني عن الأرض يجب أن يكون ١٦٠ سم ؟	()
٢٥	من أحكام الفوز في رياضة الملاكمة الفوز بالشطب ؟	()
٢٦	تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية خلال الأسبوع التدريبي من اهم خطوات تخطيط برنامج التدريب الأسبوعي ؟	()
٢٧	ويؤكد فابول Fayol على عدة معايير هامة يجب توافرها في الخطة لكي تكون فعالة منها الاستمرارية - والدقة ؟	()
٢٨	من اهم الاعتبارات التي يجب الأخذ بها عند التخطيط للوحدة التدريبية الواحدة التحضير لأهداف ونتائج مرغوبة ؟	()
٢٩	طريقة تدريب الجولات الطويلة تتلخص في زيادة زمن الجولة، حتى تبلغ من (٤-٨) دقائق تبعاً للحالة التدريبية للملاكم ؟	()
٣٠	من مبادئ التخطيط الفعال أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة والطارئة ؟	()
٣١	تستخدم طريقة التدريب الفترى في رياضة الملاكمة لتنمية السرعة والتحمل الخاص ؟	()
٣٢	ملاكمي المدرسة الرومانية والإيطالية يجيدون اللكم من المسافات الطويلة مع ارتفاع حدة المباراة ؟	()
٣٣	من الأهداف التربوية للملاكمين اكتساب القيم الاجتماعية وتطوير وتحسين الحالة الانفعالية ؟	()
٣٤	المدرسة الانجليزية تميل إلي اللكم من المسافة الطويلة مع استخدام اللكمه الجوابيه واستخدام حركات القدمين والصد في الدفع ؟	()
٣٥	تعتبر المتطلبات الانفعالية هامة جداً للملاكمين لأن لها أهمية كبرى في التدريب فقد يشكل الخوف إعاقه كبيرة في عملية التعليم ؟	()
٣٦	من اشكال المباراه "المباراه الاستطلاعيه والاستكشافية" ؟	()
٣٧	من أهمية ومزايا التخطيط انه يحقق الأمن النفسي للأفراد فقط ؟	()
٣٨	نعتبر مصر أقل الدول اشتراكاً في البطولات الاقريقية والقارية ؟	()
٣٩	التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة إلى اعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفه ؟	()
٤٠	التكتيك هو درسه شكل وأنواع ووسائل التنافس مع مختلف المنافسين في اداره المباراه ؟	()

كلية التربية الرياضية
جامعة القاهرة
البحرية
١٩٨٨

تابع السؤال : (٢٤٠ درجة)

قم بتسويد الإجابات الصحيحة في الدائرة (A) والإجابات الخاطئة في الدائرة (B) :-

()	٤١ من فوائد التخطيط انه يحدد مراحل العمل في اللعبة ؟
()	٤٢ كانت الملاكمة محدودة الانتشار في العصور الوسطى، ولم تعد منافستها لثير الجماهير ؟
()	٤٣ من متطلبات فاعلية الأداء المياري المتطلبات الوظيفية ؟
()	٤٤ من الشروط الفنية والقانونية لأداء اللكمات ان تسدد بجانب الفخاز المفلول ؟
()	٤٥ من الشروط العامة لأداء اللكمات ان تصيب المناطق المسموح اللكم بها ؟
()	٤٦ لقد كان للاحتلال الاجني اثر كبير في ممارسة كثير من الانشطة الرياضية التي منها رياضة الملاكمة ؟
()	٤٧ المتطلبات الانفعالية Emotional prerequisites من متطلبات فاعلية الأداء البدني ؟
()	٤٨ من مبادئ التخطيط الفعال ان يعتمد التخطيط على الوثائق والعلاقات والتفكير الموضوعي ؟
()	٤٩ ولقد كانت الاسكندرية متبعاً أساساً للملاكمة حيث ظهرت في اندية البلاسترا والاولمبي عام ١٩١٠م وبعد ذلك في القاهرة عام ١٩٢٠م ؟
()	٥٠ طريقة جولات الثلاث دقائق تنمي احساس الملاكم بالجولة (الوقت) لذلك عند التلاكم لعدة جولات يتم تركيز الملاكم على قوته ؟
()	٥١ يجوز ان يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦.١٠م ؟
()	٥٢ الركن الايمن البعيد لرئيس لكمة الحكام هو الركن الازرق ؟
()	٥٣ من افضل وسائل الدفاع عن المستقيمة اليمنى في الرأس الدفاع بالساعدين ؟
()	٥٤ من اشكال المباراة " المبارزة المبارزة " ؟
()	٥٥ من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة وضع القبضة ؟
()	٥٦ ان تكون القبضة مقلدة بالحكام من الشروط العامة لأداء اللكمات ؟
()	٥٧ الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبية بصفة أساسية يهدف الى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الختامي ؟
()	٥٨ الركن اليسار القريب لرئيس جنة التحكيم هو الركن الأحمر ؟
()	٥٩ من عناصر تصميم وبناء البرنامج التدريبي تحديد أساليب تقويم البرنامج ؟
()	٦٠ الدفاعات هي التي يظهر بها الملاكم قدراته الفنية أثناء القتال ؟
()	٦١ العناصر التي يشتمل عليها التخطيط لوحدة تدريبية الصياغة الواضحة لأهداف التدريب . بحيث لا تشمل أي شغوض أو ازدواجية ؟
()	٦٢ تحديد نسب المظلم المطلوبة من القواعد الأساسية عند التخطيط للتدريب ؟
()	٦٣ من الأهداف التربوية للملاكمين اكتساب العادات الصحية السنية ؟
()	٦٤ المهارات التكتيكية والتكتيكية والقدرات الذهنية في سرعة أداء مواقف اللعب من الأسس والمبادئ التي تبني عليها رياضة الملاكمة ؟
()	٦٥ تحليل نتائج البحث العلمي ودراسة خبرات المدربين وتجاريم من الأهداف التربوية للملاكمين ؟
()	٦٦ من المتطلبات العقلية الضرورية لفاعلية الحركة القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها ؟
()	٦٧ من أهمية ومزايا التخطيط ان يجعل المدرب أكثر قدرة على إشباع حاجات اللاعبين والممارسين ؟
()	٦٨ أول دورة اشتركت فيها مصر او لمباراة دورة باريس عام ١٩٢٥ م ؟
()	٦٩ من أحكام الفوز في رياضة الملاكمة الفوز لعدم الصعود ؟
()	٧٠ طريقة تدريب الجولات المطولة لم تستخدم كثيراً، كما أن الملاكمين ذوي المستويات العالية نادراً ما يتدربون بها ؟
()	٧١ البرنامج التدريبي ما هو إلا مجموعة من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي مقان وفق خطة غير مدروسة ومحددة بأهداف معينة ؟
()	٧٢ من العوامل الطبيعية لإدارة تكتيك المبارزة بناء خطة المبارزة والتي ترتبط بعملية تفكير الملاكم وقدرته علي تحليل وتركيب فعل المنافس ؟
()	٧٣ عمل السجلات الخاصة باللاعبين وبواجبات خطة التدريب وفقاً للفترات ومراحل التدريب المختلفة من فوائد التخطيط للتدريب ؟
()	٧٤ المتطلبات البدنية لأداء المياري تشمل عناصر متعددة منها التحمل، المرونة، القوة، القدرة العظمية، زمن رد الفعل ؟
()	٧٥ من عناصر تصميم وبناء البرنامج التدريبي تحديد الفلسفة والمبادئ التي سيبنى عليها البرنامج ؟
()	٧٦ ارتفاع الحمل الثاني عن الأرض يجب أن يكون ١٦٠ سم ؟
()	٧٧ من فوائد التخطيط انه يعمل على تحديد أهدافاً واضحة تحاول تحقيقها ؟
()	٧٨ من مدارس الهجوم المضاد في الملاكمة المدرسة الرومانية والأسبانية ؟
()	٧٩ تتكون الوحدة التدريبية من اربع اجزاء " التمهيدي - والرئيسي - والخاص - والختامي ؟
()	٨٠ من العوامل الطبيعية لإدارة تكتيك المبارزة السلوك التمهيدي لكمة المبارزة ودقتها، وتغييرها في الحالات الضرورية للمواقف المتغيرة ؟

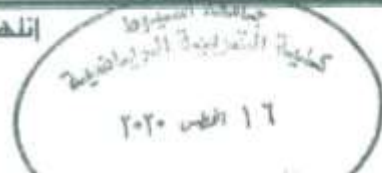
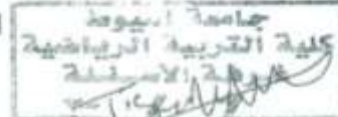
جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
مدرسة الاسئلة
٢٠

تابع السؤال : (٢٤٠ درجة)
قم بتسويد الإجابات الصحيحة في الدائرة (A) والإجابات الخاطئة في الدائرة (B) :-

81	أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية الأسترخاء والأحماء فقط ؟	()
82	كانت الملاكمة معدودة الانتشار في العصور العليا. ولم تعد منازلها تثر الجماهير ؟	()
83	الفورمة هي حالة تدريبية تمكن الرياضي من الاشتراك في فترات الإعداد بنجاح ؟	()
84	يعد التقويم أحد الركائز الهامة في العملية التدريبية و هو جزء لا يتجزأ من عملية التعليم والتعلم الذي يعتمد عليها التخطيط للتدريب ؟	()
85	من تصنيفات التقويم من حيث توقيت إجرائه "التقويم المرحلي أو النهائي ؟	()
86	التقويم هو العملية التي تستخدم نتائج الأبحاث من جميع البيانات ومعلومات وتفسيرها لتحديد المستويات التي يمكن اتخاذ قرار ؟	()
87	من الشروط التي يجب توافرها في ولغة الاستعداد الاتزان والأسترخاء ؟	()
88	تعتبر الكاميرون من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي لرياضة الملاكمة الذي تأسس عام ١٩٦٦ م ؟	()
89	من أهم طرق التدريب الخاصة بالملاكمة طريقة التدريب الفئري ؟	()
90	من مراحل الفورمة الرياضية مرحلة هبوط المستوي (مرحلة الثبات للفورمة الرياضية) ؟	()
91	طول عمود ركن حلقة الملاكمة ١٣٠ سم ؟	()
92	الركن الأيمن القريب لرئيس لجنة الحكام هو الركن الأبيض ؟	()
93	الفورمة هي حالة للرياضي في نطاق مراحل تطور مستوي إنجازة عند إعداده للوصول إلى أقصى مستوى في أحد الأنشطة الرياضية ؟	()
94	من تصنيفات التقويم من حيث توقيت إجرائه "التقويم الذاتي" ؟	()
95	من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة مجموعات اللكم ؟	()
96	من أنواع الفورمة الرياضية لاعبيون ليم فورمة رياضية واحدة طوال العام وهي تستمر حوالي شهرين ؟	()
97	مساحة الفرز يجب أن تمتد إلى مسافة ٨٥ سم خارج حدود الحبال ؟	()
98	ينقسم الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية إلى إعداد عام وإعداد خاص ؟	()
99	يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ٩٠ سم ؟	()
100	لم يكن قديماً حكماً يقوموا بالتحكيم بين الملاكمين لتحديد الفائز أو المهزوم الذي يسلم بعد عناء أو موت ؟	()
101	من وسائل وأدوات التقويم المتعددة البرامج الرياضية ؟	()
102	العالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة أما الفورمة الرياضية فتعني العالة التدريبية المثلي للاعب ؟	()
103	من الأخطاء الشائعة التحرك (بالقرب الخفيف) في مرحلة تعليم المبتدئين ؟	()
104	طريقة تدريب المنافسة تحلل مكانة عامة في إعداد الملاكمين ؟	()
105	التقويم التجميعي أو النهائي يتصف بالتتابع والتسلسل والتدرج ليصل ما بين بداية كل عملية ونهاية العملية السابقة ؟	()
106	(AIBA) - وتعد الاتحاد الدولي للملاكمة ؟	()
107	طريقة التدريب الفئري للملاكمين تستخدم لتنمية القوة والتحمل العام ؟	()
108	ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة يجب أن يكون ٧٠ سم ؟	()
109	الفورمة الرياضية لا يمكن أن يحتفظ بها اللاعب طوال الموسم الرياضي فهي تستمر فترة زمنية ثم تيهبط مهما كان التدريب سليماً ؟	()
110	"AOB" وتعني المنافسات التي تنظم بواسطة قواعد منافسات الملاكمة المفتوحة التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للملاكمة ؟	()
111	الملاكمون من الرجال والسيدات في المرحلة السلية بين ١٩ - ٣٠ سنة يصنفون كملاكمي المنتهيات "Elite boxers". (الكبار) ؟	()
112	من خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي الأسبوعي تقويم مستوى أداء فريقك ولأعبك ؟	()
113	يجب أن يكون الحبلان العلويان مشدودان بقوة كافية في كل جزء مهما ؟	()
114	من المسميات السليمة للفورمة الرياضية أنها فورمة جيدة أو فورمة ممتازة أو فورمة سيئة ؟	()
115	يجب أن يكون وزن القفازات "٢٨٥" جرام "حوالي ١٠ أوقية" و "٣٤٠" جرام "حوالي ١٥ أوقية" ؟	()
116	تزود الحلقة بثلاثة مجموعات من السلالم الثمان منها لاستخدام اللاعبين والمساعدين والثالث لاستخدام الحكم وطبيب الحلقة ؟	()
117	من وسائل وأدوات التقويم المتعددة الاختبارات والمقاييس ؟	()
118	في ملاكمة الرجال الكبار والشباب (بنين) يكون عدد الأوزان ١٢ وزن ؟	()
119	يعتبر التنظيم الحركي من الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية ؟	()
120	تعتبر التحركات من المهارات الأساسية التي يجب أن يبدأ تعلمها للطلاب ؟	()

انتهت الإئلة لمينالنا لكم بالوفيق والنجاح...

لجنة المملحنين



المادة: أساسيات الملاكمة
الزمن: ساعتان
الفرقة: الثقبة
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٩ م
الرمز الكودي: ٢٢٦ ت



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

امتحان نهاية الفصل الدراسى الثانى

دور يناير ٢٠٢٠ م / ٢٠٢١ م

جامعة اسيوط كلية التربية الرياضية غرفة الاسئلة ٢٠٢١	توصيف الامتحان (النموذج ب)
	- النهاية العظمى لدرجة الامتحان ٤٥ درجة.
	- عدد الاسئلة اثنين.
	- السؤال الأول (تسوיד الإجابة الصحيحة) ٣٠ مفردة ٣٠ درجة (درجة لكل مفردة).
	- السؤال الثانى (تسوיד الاختيار الصحيح) ١٥ مفردة ١٥ درجة (درجة لكل مفردة).

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول:..... (٣٠ درجة)

قم بتسويد الإجابات الصحيحة فى الدائرة (A) والإجابات الخاطئة فى الدائرة (B) :

()	١- كانت اللكمات قديماً تسدد باليدين وكانت تتميز بالاستقامة والدقة؟
()	٢- من الخطوات الفنية للكمة المستقيمة اليسرى فى الرأس دوران القدم الأمامية للخارج ؟
()	٣- يعد الاتحاد الموقفتى هو أول من اهتم بالملاكمة فى العصر الحديث ووضعت لها القوانين والتشريعات
()	٤- تعتبر حلقة الملاكمة من الأجهزة والأدوات الخاصة بالملاكمين ؟
()	٥- تطوير المهارات والتفكير الخططى فى كافة المواقف التى تشبه المباريات للاعبين من الواجبات التعليمية للمدرب الرياضى ؟
()	٦- ظهرت رياضة الملاكمة فى العصر الحديث فى أندية البلاسترا والأولمبي عام ١٩١١ ؟
()	٧- من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين صدىرى الأثقال ؟
()	٨- من الشروط التى يجب توافرها فى وثقة الاستعداد الإتران والتغطية ؟
()	٩- من أحكام الفوز فى رياضة الملاكمة الفوز بالشطب ؟
()	١٠- يجوز أن يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦.١٠ م ؟
()	١١- يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ١١٠ سم ؟
()	١٢- مساحة الأفرز يجب أن تمتد إلى مسافة ٨٨ سم خارج حدود الحبال ؟
()	١٣- من خطوات التخطيط لفترة الإعداد تحديد مستوى الفريق عن طريق الاختبارات والمقاييس؟

()	١٤- الدفاعات هي التي يظهر بها الملاكم قدراته الفنية أثناء التسديد ؟
()	١٥- التمسك بمعايير الأخلاق (كالأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق) من صفات المدرب الرياضي الناجح؟
()	١٦- على المدرب العمل على بث الميثاق الأخلاقي للرياضي لدى اللاعبين وهو يعتبر دوراً توجيهاً وإرشادياً هاماً ؟
()	١٧- من أفضل وسائل الدفاع عن المستقيمة اليمنى في الرأس الدفاع بالمساعدين ؟
()	١٨- كانت الملاكمة محدودة الانتشار في العصور الوسطى ولم تعد منزلاتها تثير الجماهير؟
()	١٩- من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة وضع القبضة؟
()	٢٠- كانت رياضة الملاكمة وسيلة ناجحة لإعداد الشباب بديلاً وقت الحرب للعمل ووقت السلم للقتال ؟
()	٢١- ارتفاع الحبل الثاني عن الأرض يجب أن يكون ١٦٠ سم ؟
()	٢٢- من الأسباب الرئيسية التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في التحكيم الأحداث التي تمت في دورة سول الأولمبية ١٩٨٧م ؟
()	٢٣- الوضع الذي يتخذه الملاكم لبدء اللكم مع منافسه والاحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات العبارة يعرف بالهجوم المضاد ؟
()	٢٤- الركن الأيسر البعيد على يمين لجنة التحكيم هو الركن الأبيض؟
()	٢٥- من الأسس والمبادئ التي تبنى عليها رياضة الملاكمة الأسس العنمية التي تخضع لمبادئ العلوم الطبيعية وقوانينها ؟
()	٢٦- تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي لرياضة الملاكمة الذي تأسس عام ١٩٦١م؟
()	٢٧- لم يكن هناك تحديد للأوزان قديماً وكان غالباً ما يفوز في هذه المباريات لاعبي الوزن الثقيل؟
()	٢٨- من خصائص المدرب الرياضي الناجح أن يكون ملماً بالسياسة العامة للدولة واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه ؟
()	٢٩- الركن الأيمن البعيد لرئيس لجنة الحكام هو الركن الأزرق ؟
()	٣٠- أول دورة أولمبية حديثة تم استخدام أجهزة التحكيم الإلكترونية بها في ريال مدريد والتي أقيمت في عام ١٩٩٢ ؟

جامعة سيوف
كلية التربية الرياضية
جامعة سيوف
مدرسة الاسئلة

السؤال الثاني: قم بتسويد الاختيار الصحيح في الدائرة (A- B- C) ؟

١- من الأسباب الرئيسية التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في التحكيم الأحداث التي تمت في دورة سول الأولمبية عام ؟

A- ١٩٨٨ م. B- ١٩٨٩ م. C- ١٩٨٧ م.

٢- ارتفاع الحبل الثاني عن الأرض يجب أن يكون ؟

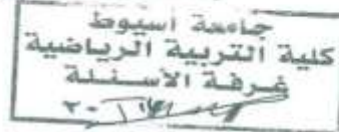
A- ١٧٠ سم. B- ١٦٠ سم. C- ١٥٠ سم.

(٣)

- ٣- ظهرت رياضة الملاكمة فى العصر الحديث فى أندية البلاسترا والأولمبى عام ؟
A- ١٩١٢ م. B- ١٩١١ م. C- ١٩١٠ م.
- ٤- من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين :
A- صديرى الأثقال. B- الكرة المرتدة. C- قفازات الثريب
- ٥- يبلغ عدد جولات ملاكمة الهواة للرجال والشباب وزمن الراحة بين الجولة والأخرى ؟
A- ٥ جولات و ٢ ق. B- ٤ جولات و ١.٥ ق. C- ٣ جولات و ١ ق.
- ٦- من مكونات الإعداد البدنى الخاص للاعبى الملاكمة ؟
A- الرشاقة. B- التوافق. C- التوازن.
- ٧- تحديد بدء ونهاية فترة الإعداد وفقاً لتحديد ؟
A- الاتحاد لموعد بدء المنافسات. B- النادي لموعد بدء المنافسات. C- المنطقة لموعد بدء المنافسات
- ٨- من الأسس والمبادئ التى تبنى عليها رياضة الملاكمة الأسس العلمية التى تخضع لمبادئ العلوم ؟
A- الإنسانية وقوانينها. B- الطبيعة وقوانينها. C- التجريبية وقوانينها
- ٩- أول دورة أولمبية حديثة تم استخدام أجهزة التحكيم الالكترونية بها فى عام ١٩٩٢ م ؟
A- ريال مدريد. B- أتلتيكو مدريد. C- برشلونة.
- ١٠- من خصائص المدرب الرياضى الناجح أن يكون لانقاً ؟
A- شكلياً ورياضياً. B- طبياً ورياضياً. C- أخلاقياً ورياضياً.
- ١١- من أهم الأدوات والأجهزة الخاصة للملاكمين ؟
A- قفاز المدرب. B- أحبال الوثب. C- أكياس للكم.
- ١٢- كانت للكمات قديماً تسدد باليدين وكانت تتميز ؟
A- بالقوة والسرعة. B- بالتطويح والعشوائية. C- بالاستقامة والدقة
- ١٣- الأحمال التدريبية المستخدمة فى فترة الإعداد البدنى الخاص تتميز بدرجات ؟
A- مساوية لفترة الإعداد البدنى العام. B- أعلى من فترة الإعداد البدنى العام. C- أقل من فترة الإعداد البدنى العام.
- ١٤- يتوقف تطبيق الإعداد البدنى العام والخاص على ؟
A- العمر البيولوجى. B- العمر الفسيولوجى. C- العمر الزمنى.
- ١٥- كانت الملاكمة قديماً تمارس بغرض ؟
A- الوصول للحكم. B- ترويحى الحكام. C- البقاء فى الحكم.

إنتمت الأسئلة تمنياتنا لكم بالنجاح والتوفيق.....

أستاذ المقرر
أ.د/ محمود حسن العربى

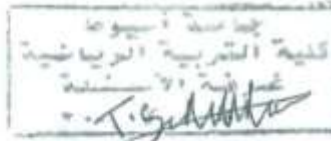


الفرقة: الثانية

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٧٠ درجة

كود المقرر: ٢١٣ هـ



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول

لمقرر أساسيات مناهج التربية الرياضية

للعام الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م



وصف الاختبار والتعليمات:

- أ- عدد الأسئلة (٣) ثلاث أسئلة.
- ب- السؤال الأول (٣٦) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- ج- السؤال الثاني (١٢) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- د- السؤال الثالث (١١) مفردة، لكل مفردة درجتان.
- هـ- الاختبار في (٥) ورقة + ورقة الإجابة منفصلة.
- و- وضع أى علامة أو إلغاء إجابة تفقد درجة المفردة.

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (٣٦ درجة)

قم بتسويد العبارات الصحيحة في الدائرة (A) والعبارات الخاطئة في الدائرة (B) ؟

- ١- () تركيز الاهتمام على التعليم الحركي والتربية الرياضية معاً لا يبرهن على أهمية التربية الرياضية في البرنامج التعليمي.
- ٢- () الأفكار المستخدمة في مجالات الألعاب والرياضات الفردية والجماعية هي محتوى منهاج التربية الرياضية في النظام التعليمي.
- ٣- () تحقيق الرضا لدى الطلاب يعظم إسهامات التربية الرياضية في المنهاج المدرسي.
- ٤- () رغم تعارض التربية الرياضية مع التربية في الناتج ولكنها لا تختلف في العملية حيث أنها ليست جزء من الدورة التربوية.
- ٥- () المنهج الحديث يعترف بأن الطالب عقلاً محمولاً فقط على الجسم.
- ٦- () ما يتعلمه الإنسان بالخبرة الغير مباشرة يظل عالقاً بالذهن مدة أطول.
- ٧- () التركيز على الفصل بين النتيجة والعملية كإجراء منهجي غير مجزية سواء للتعلم أو المعلم.
- ٨- () فردية التعلم تعنى إستقبال أكثر من متغير رغم أن المراحل التطويرية لدورة الحياة ثابتة نسبياً.
- ٩- () الخبرات المباشرة تساعد على تنمية القدرة على التفكير.

(٢)

- ١٠- () من مميزات الخبرة المباشرة أنها تسهل الحصول على الخبرة الغير مباشرة.
- ١١- () ترابط الخبرات يعنى أن يكون هناك ترابط وتناسق فقط بين المقررات الدراسية فى كل مرحلة وكل صف دراسى.
- ١٢- () يدور محور مجال التربية البدنية والرياضة حول البدن والصحة لوحده.
- ١٣- () ممارسة التربية البدنية والرياضة واحد فى العالم وليس حسب العادات والتقاليد السائدة فى البلد.
- ١٤- () الأطفال قبل سن المدرسة لا يدخلون فى برامج التربية البدنية والرياضة.
- ١٥- () خطة الدرس هى عبارة عن سلسلة من الأنشطة والخبرات التى ينتج عنها محتوى يتركز حول فكرة أو مفهوم رئيسى ذات معنى لتحقيق أهداف محددة فى خطة طويلة المدى لمجموعة محددة من التلاميذ.
- ١٦- () الوظيفة الأساسية للمنهج تعتمد على القيم الفلسفية للمسئولين عن وضع المنهج.
- ١٧- () التربية البدنية والرياضة من عناصر التربية والثقافة.
- ١٨- () ممارسة الرياضة تنتهى بالتعب وليس لدعم مقاومة الإنسان لمناعب الحياة.
- ١٩- () المسطحات الثلاثة فى الحركة تتمثل فى العجلة، الفراغ، العلم، الباب.
- ٢٠- () وضع الأساس الفلسفى هو نقطة البداية الذى يمكن أن يطور المنهج من خلاله.
- ٢١- () توجهات الصحة العامة والتربية البدنية رغم أنها منفصلة إلا أنها متكاملة ويجب أن تكون جزء من المنهج المدرسى ولا يشتركا فى الزمن.
- ٢٢- () الانسياب تعنى خفة الحركة ناعمة، ضعيفة، دقيقة.
- ٢٣- () الحركة ككل تعبيرية وليست وظيفية.
- ٢٤- () العجلة من المسطحات الثلاثة فى الحركة وتشير إلى معر دائرى عبر أربع نقاط اتجاهية فى الفراغ حول الجسم.
- ٢٥- () تطوير ودعم المستوى الشخصى للباقة ضمن أهداف برامج التدريب وليس المنهاج المدرسى.
- ٢٦- () الطاولة أو المسح الأفقى تهتم بموقع الحركة بالعلاقة مع الأرضية أو السطح الداعم فى مستوى أسفل، أوسط، أعلى.
- ٢٧- () تخطيط المنهاج يتطلب التركيز على ثلاثة محددات: التتابع، التوازن، الانفردية.
- ٢٨- () اختيار الأنشطة فى المنهاج ينبغى أن تتم فى ضوء ماهية التغيرات والقيم التى نريد تحقيقها فى المتعلم.
- ٢٩- () لا يفضل استخدام الخبرات المباشرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣٠- () القدرة على التحرك بمهارة وفاعلية وكفاءة فى المواقف الحركية من محاور أهداف الرياضة المدرسية.



(٣)

- ٣١- أشكال التخطيط لبرامج التربية الرياضية المدرسية تتمثل في خطة طويلة وأخرى متوسطة.
٣٢- لا يوجد غرض عام متفق عليه للتربية البدنية في كل مرحلة تعليمية.
٣٣- خطة الوحدة التعليمية وخطط الدروس تكون ضمنية في البرنامج التعليمي.
٣٤- الحاجة إلى الرضا الإبداعي ضمن الرغبات التي تعطينا إتيها لتطور منهج التربية الرياضية وخلق برنامج يتفق وطبيعة التلميذ.
٣٥- الخطة طويلة المدى لبرنامج التربية الرياضية المدرسية لا يزيد عن ثلاث سنوات.
٣٦- من محاور أهداف الرياضة المدرسية الدراية والإحساس بالمعاني والمشاعر المرتبطة بالأداء الحركي والاستمتاع بها سواء كملاحظ أو مؤد.

السؤال الثاني: (١٢ درجة)

قم بتسويد الاختيار الصحيح في البدائل (A) - (B) - (C) - (D) ؟

١- أي مما يلي لا يعد من متطلبات ضمان جودة التربية الرياضية في النظام التعليمي ؟

A- تفعيل معايير عالمية لبناء مناهج التربية الرياضية.

B- تفعيل المعايير المهنية العالمية داخل المنظمات المهنية القومية.

C- أن يكون المعلم متقهماً بدقة قدرات التلاميذ وكيفية استثارته.

D- بذل جهود مترابطة مع الجهات والهيئات الحكومية والأهلية.

٢- أي مما يلي لا يعد من معايير محتوى منهاج التربية الرياضية ذي المعنى والقيمة ؟

A- توفير فرص تحسين المهارات الاجتماعية والتعاونية.

B- تطوير المفاهيم المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية والحركة.

C- تعليم مهارات حركية مختلفة لتحسين تطوير الطفل والمراهق.

D- تعليم مكانة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى.

٣- فيما يلي الإجراءات الخاصة بالسياسات والبيئة لبرنامج التربية الرياضية الجيدة- فيما عدا؟

A- أن يكون لدى المعلم وسائل وأدوات تمكنه من قياس الأداء.

B- القائمون بالتدريس معلمون متخصصون.

C- كثافة معقولة من التلاميذ في الفصل.

D- مهمات وأدوات وتسهيلات مناسبة.

٤- التقييم المنتظم في برنامج التربية الرياضية الجيدة يتضمن ؟

A- الاستخدام المناسب لتقييم النشاط البدني.

B- إشراك كل الطلاب.

C- إجراء تعديلات لتتناسب الإعاقة.

D- تنفيذ واجبات خارج المدرسة لدعم التقييم.

كلية التربية الرياضية
جامعة سلا
T. Seddiki



(٤)

٥- أى مما يلى لا يعد من أهداف السياسات التربوية للتربية الرياضية ؟

- A- تحقيق الكفاءة الاقتصادية.
- B- العلاقات العامة.
- C- المسؤولية الوطنية.
- D- تحقيق الذات.

٦- أى مما يلى لا يعد من جوانب نقد المنهج بمفهومه القديم ؟

- A- حدوث هوة كبيرة بين المدرسة والمجتمع.
- B- لا يتيح الفرصة للمعلم للقيام بدوره الكامل.
- C- لم تعد المادة العلمية هدفاً بذاتها.
- D- عدم إتاحة الفرصة للتدريب على السلوك المرغوب والتشجيع والتحذير.

٧- فيما يلى الشروط الواجب توافرها لكلى تكون الخبرات مربية- ما عدا ؟

- A- أن تكون منظمة.
- B- الحياة مشوقة يسودها التعاون.
- C- أن تحقق مبدأ الاستمرارية.
- D- أن تكون مترابطة.

٨- تعددت العوامل التى أدت إلى ظهور المفهوم الحديث للمنهج- فيما عدا ؟

- A- التغيير الثقافى.
- B- النقد الذى وجه إلى مفهوم المنهج القديم.
- C- طبيعة المنهج التربوى نفسه.
- D- تربية وإعداد المعلم.

٩- أى مما يلى لا يعد من التعريفات الحديثة للمنهج ؟

- A- تجميع الخبرات التى يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- B- خطة لتوجيه التدريس.
- C- أنماط التفكير التى يمكن عن طريقها استخلاص نتائج.
- D- معلومات عن كمية من المعرفة.

١٠- أى مما يلى يعد من مميزات الخبرات غير المباشرة ؟

- A- سهولة الحصول عليها.
- B- يتحرر فيها المعلم من ضغط المنهج بمفهومه الضيق.
- C- المدرسة هى المؤسسة الوحيدة المسؤولة عنها.
- D- داخل كل مرحلة تعليمية.

١١- الأهداف السلوكية لها ثلاث خصائص رئيسية- فيما عدا ؟

- A- سليمة وصحيحة فى الصياغة.
- B- السلوك المرغوب فيه والذى يمكن ملاحظته.
- C- السلوك الذى يمكن قياسه.
- D- طريقة قياسية للنجاح.

١٢- أى مما يلى لا يعد من محددات بناء المنهاج بصورة واضحة ؟

- A- التوازن.
- B- المدى (النطاق).
- C- التدريب.
- D- التتابع.



السؤال الثالث: (٢٢ درجة)

قم بتسويد أرقام العبارات المكملة لمعاني كل مفهوم من المفاهيم التالية :

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| (A) التربية الرياضية | (B) الفلسفى |
| (C) كخطة للعمل معدة مسبقاً | (D) المنهج كخبرة تعليمية موجهة |
| (E) تقويم محتوى البرنامج | (F) الخبرات المباشرة |
| (G) المنهج | (H) الهز والدرجة |
| (I) قيادة الفعل | (J) أشكال وضع الجسم |
| (K) الخطة | (L) الحركية |
| | (M) الأهداف |

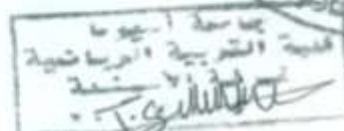
- ١- هى ذلك الجزء من التعلم الحركى الذى تم إدراجه كبرنامج تعليمى مسئول عن المنهج الدراسى التى تساهم من خلال الخبرات الحركية فى النمو الكلى للفرد.
- ٢- البيان والوضع يرشدنا فى التربية الرياضية ويزودنا بالأسس لصنع القرارات المرتبطة بكل أوجه تطور المنهج.
- ٣- تجميع الخبرات التى يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- ٤- المنهج يعنى خطة لتوجيه التدريس.
- ٥- مجموعة الخبرات التربوية التى تهيؤها المدرسة للتلاميذ سواء داخلها أو خارجها وذلك بغرض مساعدتهم على النمو الشامل المتكامل.
- ٦- هى التى يمر بها الفرد نتيجة قيامه بعمل أو نشاط هادف فى بيئة معينة
- ٧- أحد استخدامات إطار تصنيف الحركة.
- ٨- أحد أبعاد الجسم (ما يفعله الجسم).
- ٩- تعنى جزء الجسم الذى يبادر بالحركة أو جزء الجسم المسئول عن تغيير الاتجاه عندما تبدأ الحركة.
- ١٠- من أشكال الحركة يكون فيها اتصال مع الأرض.
- ١١- الحصول على المعارف التى توجه عمليات التحكم فى الحركة الإنسانية وكيفية الممارسة والفوز فى المنافسات تمثلها الأهداف

انتهت الأسئلة....

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.....

أستاذ المقرر

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم





كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

إختبار الفصل الدراسي الثاني يوليه ٢٠٢١ م

نموذج (ب)

مقرر: الرياضة وصحة المجتمع تاريخ الاختبار: ٢٠٢١/٦/١٢ م زمن الاختبار: ساعتان
الفرقة الدراسية: الثانية درجة الامتحان: ٧٠ درجة

المؤال الأول: ظلل الدائرة التي بها حرف الأختيار الصحيح من بين البدائل (٢٥ درجة)

١- تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين			
A	B	C	D
الثقافة الصحية	التوعية الصحي	العادة الصحية	الممارسة الصحية
٢- يحرم قانون تنظيم اشغال الاحداث من الذكور والاناث في الصناعة باشتغال الاحداث دون سن			
A	B	C	D
العاشرة	الثانية عشر	الخامسة عشر	الثامنة عشر
٣- تنقسم المشروعات في طريقة المشروعات الى اقسام			
A	B	C	D
التين	ثلاثة	اربعة	خمسة
٤- تعد من عناصر الرعاية الصحية الأولية			
A	B	C	D
التربية الصحية	التربية الحركية	الصحة العامة	التربية الرياضية
٥- يعتبر المرض الظاهر الدرجة من درجات الصحة			
A	B	C	D
الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
٦- تتكون طريقة المشروعات من عناصر رئيسية			
A	B	C	D
ثلاثة	اربعة	خمسة	سته
٧- طريقة ليست شائعة الاستخدام بين التلاميذ			
A	B	C	D
وسائل الاعلام	الوحدات	المشكلات	النصائح الفردية
٨- علم تشخيص وعلاج الفرد			
A	B	C	D
علم المجتمع	علم الطب	الصحة العامة	التربية الصحية
٩- حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها			
A	B	C	D
الصحة	الصحة العامة	التربية الصحية	التربية الرياضية





١٠- إختيار الغذاء المناسب وطرق تحضيره وتقديمه وتخزينه من حقائق التربية الصحية			
D	C	B	A
المعمل والصناعة	المدرسية	المنزلية	الشخصية
١١- يفضل أخذ قسط والحفر من الراحة يومياً بحيث لا تقل عدد ساعات النوم اليومية عن ساعات للبالغين			
D	C	B	A
١٠	٨	٦	٤
١٢- إثارة الوعي في المجتمع للعمل على حل هذه المشاكل الخطورة رقم من خطوات السير في المشروع			
D	C	B	A
ستة	خمسة	أربعة	ثلاثة
١٣- طريقة التربية الصحية التي تستخدم وسائل الاعلام المعروفة			
D	C	B	A
النصائح الفردية	توجيه الجماهير	تنظيم المجتمع	الفصول الصحية
١٤- تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي			
D	C	B	A
التربية الصحية في الاسرة	التربية الصحية في المدرسة	الصحة الشخصية	التربية الصحية في مواقع العمل
١٥- طريقة التربية الصحية التي تهيئ مقابلة المعلم والمتعلم ومواجهتهما			
D	C	B	A
توجيه الجماهير	تنظيم المجتمع	الفصول الصحية	وسائل الاعلام
١٦- تعتبر مرحلة الإعداد والتحضير للوحدة الخطوة رقم في خطوات التي يسير عليها المعلم في طريقة الوحدات			
D	C	B	A
واحد	اثنين	ثلاثة	أربعة
١٧- اثنتى قانون تنظيم اشغال الاحداث من الذكور والاناث في الصناعة بعض الصناعات البسيطة وتم تحديد فترة العمل ساعات في اليوم			
D	C	B	A
خمسة	ستة	سبعة	ثمانية
١٨- تجتمع اللجنة وتقوم بدراسة المشكلة وتلهمها الخطوة رقم من الخطوات الاساسية لحل المشكلات			
D	C	B	A
الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
١٩- الوسيلة المستخدمة لتوصيل المعلومات والخبرات الى جموع الناس			
D	C	B	A
وسائل الاعلام	طريقة الوحدات	طريقة المشروعات	طريقة المشكلات
٢٠- طريقة التربية الصحية تهدف الى النهوض بالمجتمع وزعائه مع تنسيق البرامج الصحية القائمة في المجتمع في نفس الوقت			
D	C	B	A
الفصول الصحية	تنظيم المجتمع	توجيه الجماهير	النصائح الفردية

٢١- حالة اكتمال في الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الامراض او العاهات			
A	B	C	D
التربية الصحية	التربية الرياضية	الصحة العامة	الصحة
٢٢- حالة اكتمال في الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الامراض او العاهات			
A	B	C	D
التربية الصحية	التربية الرياضية	الصحة العامة	الصحة
٢٣- فالتون بتحديد ساعات العمل في بعض الصناعات المجهدة بحيث لا يشتغل العامل اكثر من ساعات مكثلية			
A	B	C	D
خمس	سبعة	ثمانية	تسعة
٢٤- عدم وزن تحقيق الوقاية من الامراض وإطالة العمر وترقية الصحة والكفاية			
A	B	C	D
الصحة	الصحة العامة	التربية الصحية	التربية الرياضية
٢٥- تعتبر مرحلة تحليل ودراسة أهداف الوحدة الخطوة رقم في خطوات التي يسير عليها المعلم في طريقة الوحدات			
A	B	C	D
واحد	اثنين	ثلاثة	اربعة

السؤال الثاني: قم بتظليل دائرة الإجابة الصحيحة (A) وتظليل الإجابة الخطأ (B). (٥ : درجة)

العلامة	العبارة	أ
١	تعتبر الاجتماعات من طرق التربية الصحية بتوجيه الجماهير	
٢	الصحة من الناحية البدنية هي مقدرة اعضاء واجهزة الجسم المختلفة على أداء وظائفها بشكل طبيعي ومتوافق	
٣	المرض الظاهر لا تتوفر فيه طاقة ايجابية من الصحة لذلك فإنه عند التعرض لأي مؤثرات ضارة يسقط الفرد فريسة للمرض	
٤	نستخدم طريقة الربط في المراحل الاعدادية والثانوية فقط	
٥	الوحدات قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى من انواع الوحدات في طريقة الوحدات	
٦	السلامة المتوسطة لا يشكو المريض من اعراض واضحة ولكن يمكن في هذه الحالة اكتشاف المرض عن طريق التحاليل او الاختبارات الطبية المختلفة	
٧	تطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية من اهم اهداف الصحة العامة	
٨	تعتبر الصحة الابحاثية بمثابة هدف بعيد لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقها	
٩	عدم رغبة المعلم من الاستماع الى البرامج الصحية من عيوب طريقة التربية الصحية بتوجيه الجماهير	
١٠	العمل على تغيير مفاهيم الافراد فيما يتعلق بالصحة من اهداف التربية الصحية	
١١	يلتزم الاستحمام يومياً في فصل الصيف والشتاء للمحافظة على الصحة الشخصية	
١٢	الصحة هي عدم وزن تحقيق الوقاية من الامراض وإطالة العمر وترقية الصحة والكفاية	
١٣	وضوح التجاوب والانفعال من الافراد من مميزات التربية الصحية بطريقة تنظيم المجتمع	
١٤	الوسائل السمعية والبصرية هي ليست طريقة من طرق التربية الصحية بل هي عوامل مساعدة لهذه الطرق	
١٥	زيادة القدرة على البحث والقراءة العلمية من مميزات طريقة المشكلات	



١٦	العمل على تنمية وإجاء المشروعات الصحية من أهداف التربية الصحية
١٧	تعتبر الصحة الشخصية من مكونات الصحة العامة
١٨	الممارسة هي ما يخلقه الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة
١٩	تهتم طريقة الوحدات بالعلاقات والمعلومات التي تتصل بالصحة والعرض بالمواد الدراسية المختلفة
٢٠	حث أفراد المجتمع للاستمتاع عن أي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الآخرين من أهداف الوعي الصحي
٢١	حل المشاكل الصحية والمحافظة على صحة الفرد وصحة المجتمع من أهداف نشر الثقافة الصحية
٢٢	إعطاء الفرصة للتلميذ للقيام بالعمل والتدريب المستمر حول موضوع المشكلة من معومات طريقة المشكلات
٢٣	تستخدم طريقة الوحدات في المرحلة الابتدائية فقط
٢٤	التربية الصحية هي حالة اكتمال في الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الغلو من الأمراض
٢٥	تستخدم الفصول الصحية بطريقة مباشرة لمرحلة الجامعية
٢٦	الاهتمام بالتربية الصحية هو الأساس في حماية الأيدي العاملة وليس بناء المستشفيات والمصحات العلاجية
٢٧	الثقافة الصحية هو تعبير يقصد به إلمام المواطنين بالعلاقات والمعلومات الصحية وإيضاح احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين
٢٨	تسعى الصحة العامة لتحقيق السلامة والثقافة البدنية والتنمية والاجتماعية والعقلية
٢٩	تعتبر التربية الصحية في محيط المدرسة من اساليب التربية الصحية
٣٠	المشروع هو تصميم لعمل يجمع الانسان القيام به لتحقيق غرض معين
٣١	الصحة المثالية تتوافر فيها طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهه المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أي اعراض مرضية
٣٢	العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من أهداف التربية الصحية
٣٣	عدم ضمان وصول وسيلة الاتصال من عيوب طريقة التربية الصحية بتنظيم المجتمع
٣٤	الفصول الصحية من طرق التربية الصحية بتوجيه الجماهير
٣٥	التربية الصحية هي عملية تعميم المجتمع كهيئة حماية لنفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر فيه
٣٦	اكتساب الفرد المبادئ السلوكية حميدة وخبرات في نواحي النظام والانضباط من أهداف أنشطة التربية الرياضية
٣٧	وضع خطوات اساسية لحل المشكلات من طرق واساليب تنظيم المجتمع
٣٨	تعتبر الصحة الإيجابية الدرجة الأولى من درجات الصحة
٣٩	تعتبر الصحة الشخصية من اساليب التربية الصحية
٤٠	تتراوح مدة الوحدات قصيرة المدى في طريقة الوحدات من اسبوع الي شهر
٤١	التعرف على الخدمات والمنشآت الصحية في المجتمع والغرض من انشائها وكيفية الانتفاع بها من أهداف نشر الثقافة الصحية
٤٢	المدرسة هي البيئة الأولى التي تتعهد الطفل بالتربية منذ ولادته
٤٣	تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وجزءاً أساسياً لأي برنامج للصحة العامة
٤٤	تتحول الممارسة الصحية السلبية إلى عادة تؤدي بلا شعور نتيجة كثرة التكرار
٤٥	حدد القانون فترات العمل في الصناعات المجهدة بالألا يزيد عن سبع ساعات بتخللها فترات راحة لا تقل عن ساعتان

إنتهت الأسئلة..... تمنياتنا لكم بالتوفيق والتجاح والتفوق

لجنة الممتحنين أ.د/ سمير محمد أبو الهادي أ.م.د. نسرین نادی محمد الجید د. أحمد محمود عثمان

Dr. Dina El-Sayed, Dr. Dina El-Sayed, Dr. Dina El-Sayed, Dr. Dina El-Sayed, Dr. Dina El-Sayed

Dr. Dina El-Sayed

Dr. Dina El-Sayed

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠١٧/١٠/٢٠

الفرقة: الثانية
الزمن: ساعتان
الدرجة: ٧٠ درجة
كود المقرر: ٢١٣ هـ



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول

لمقرر أساسيات مناهج التربية الرياضية

للمعهم الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
١٥ مايو ٢٠٢٠

قسطنطين المطاوعة

وصف الاختبار والتعليمات:

- عدد الأسئلة (٣) ثلاث أسئلة.
- السؤال الأول (٣٦) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- السؤال الثاني (١٢) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- السؤال الثالث (١١) مفردة، لكل مفردة درجتان.
- الاختبار في (٥) ورقة + ورقة الإجابة منفصلة.
- وضع أى علامة أو إلغاء إجابة تفقد درجة المفردة.

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (٣٦ درجة)

قم بتسويد العبارات الصحيحة في الدائرة (A) والعبارات الخاطئة في الدائرة (B) ؟

- () تركيز الاهتمام على التعليم الحركي والتربية الرياضية معاً لا يبرهن على أهمية التربية الرياضية في البرنامج التعليمي.
- () الأفكار المستخدمة في مجالات الألعاب والرياضات الفردية والجماعية هي محتوى منهاج التربية الرياضية في النظام التعليمي.
- () تحقيق الرضا لدى الطلاب يعظم إسهامات التربية الرياضية في منهاج المدرسي.
- () رغم تعارض التربية الرياضية مع التربية في الناتج ولكنها لا تختلف في العملية حيث أنها ليست جزء من الدورة التدريبية.
- () المنهج الحديث يعترف بأن الطالب عقلاً محمولاً فقط على الجسم.
- () ما يتعلمه الإنسان بالخبرة الغير مباشرة يظل عالقاً بالذهن مدة أطول.
- () التركيز على الفصل بين النتيجة والعملية كإجراء منهجي غير مجزية سواء للتلميذ أو المعلم.
- () فردية التلميذ تعنى إستقبال أكثر من متغير رغم أن المراحل التطويرية لدورة الحياة ثابتة نسبياً.
- () الخبرات المباشرة تساعد على تنمية القدرة على التفكير.

(٢)

- ١٠- () من معيزات الخبرة المباشرة أنها تسهل الحصول على الخبرة الغير مباشرة.
- ١١- () ترابط الخبرات يعنى أن يكون هناك ترابط وتناسق فقط بين المقررات الدراسية فى كل مرحلة وكل صف دراسى.
- ١٢- () يدور محور مجال التربية البدنية والرياضة حول البدن والصحة لوحده.
- ١٣- () ممارسة التربية البدنية والرياضة واحد فى العالم وليس حسب العادات والتقاليد السائدة فى البلد.
- ١٤- () الأطفال قبل سن المدرسة لا يدخلون فى برامج التربية البدنية والرياضة.
- ١٥- () خطة الدرس هى عبارة عن سلسلة من الأنشطة والخبرات التى يَسْتَج عنها محتوى يتركز حول فكرة أو مفهوم رئيسى ذات معنى لتحقيق أهداف محددة فى خطة طويلة المدى لمجموعة محددة من التلاميذ.
- ١٦- () الوظيفة الأساسية للمنهج تعتمد على القيم الفلسفية للمسؤولين عن وضع المنهج.
- ١٧- () التربية البدنية والرياضة من عناصر التربية والثقافة.
- ١٨- () ممارسة الرياضة تنتهى بالتعب وليس لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة.
- ١٩- () المسطحات الثلاثة فى الحركة تتمثل فى العجلة، الفراغ العام، الباب.
- ٢٠- () وضع الأساس الفلسفى هو نقطة البداية الذى يمكن أن يطور المنهج من خلاله.
- ٢١- () توجهات الصحة العامة والتربية البدنية رغم أنها منفصلة إلا أنها متكاملة ويجب أن تكون جزء من المنهج المدرسى ولا يشتركا فى الزمن.
- ٢٢- () الانسياب تعنى خفة الحركة ناعمة، ضعيفة، دقيقة.
- ٢٣- () الحركة ككل تعبيرية وليست وظيفية.
- ٢٤- () العجلة من المسطحات الثلاثة فى الحركة وتشير إلى ممر دائرى عبر أربع نقاط اتجاهية فى الفراغ حول الجسم.
- ٢٥- () تطوير ودعم المستوى الشخصى للياقة ضمن أهداف برامج التدريب وليس المنهاج المدرسى.
- ٢٦- () الطاولة أو المسح الأفقى تهتم بموقع الحركة بالعلاقة مع الأرضية أو السطح الداعم فى مستوى أسفل، أوسط، أعلى.
- ٢٧- () تخطيط المنهاج يتطلب التركيز على ثلاثة محددات: التتابع، التوازن، الانفرادية.
- ٢٨- () اختيار الأنشطة فى المنهاج ينبغى أن تتم فى ضوء ماهية التغيرات والقيم التى نريد تحقيقها فى المتعلم.
- ٢٩- () لا يفضل استخدام الخبرات المباشرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣٠- () القدرة على التحرك بمهارة وفاعلية وكفاءة فى المواقف الحركية من محاور أهداف الرياضة المدرسية.



(٣)

- ٣١- أشكال التخطيط لبرامج التربية الرياضية المدرسية تتمثل في خطة طويلة وأخرى متوسطة.
٣٢- لا يوجد غرض عام متفق عليه للتربية البدنية في كل مرحلة تعليمية.
٣٣- خطة الوحدة التعليمية وخطط الدروس تكون ضمنية في البرنامج التعليمي.
٣٤- الحاجة إلى الرضا الإبداعي ضمن الرغبات التي تعطينا إجاباً لتطوير منهج التربية الرياضية وخلق برنامج يتفق وطبيعة التلميذ.
٣٥- الخطة طويلة المدى لبرنامج التربية الرياضية المدرسية لا يزيد عن ثلاث سنوات.
٣٦- من محاور أهداف الرياضة المدرسية الدراية والإحساس بالمعاني والمشاعر المرتبطة بالأداء الحركي والاستمتاع بها سواء كملاحظ أو مؤد.

السؤال الثاني:..... (١٢ درجة)

قم بتسويد الاختيار الصحيح في البدائل (A) - (B) - (C) - (D) ؟

- ١- أي مما يلي لا يعد من متطلبات ضمان جودة التربية الرياضية في النظام التعليمي ؟
A- تفعيل معايير عالمية لبناء مناهج التربية الرياضية.
B- تفعيل المعايير المهنية العالمية داخل المنظمات المهنية القومية.
C- أن يكون المعلم متقهماً بدقة قدرات التلاميذ وكيفية استثارته.
D- بذل جهود مترابطة مع الجهات والهيئات الحكومية والأهلية.
٢- أي مما يلي لا يعد من معايير محتوى منهاج التربية الرياضية ذي المعنى والقيمة ؟
A- توفير فرص تحسين المهارات الاجتماعية والتعاونية.
B- تطوير المفاهيم المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية والحركة.
C- تعليم مهارات حركية مختلفة لتحسين تطوير الطفل والمراهق.
D- تعليم مكانة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى.
٣- فيما يلي الإجراءات الخاصة بالسياسات والبيئة لبرنامج التربية الرياضية الجيدة- فيما عدا؟
A- أن يكون لدى المعلم وسائل وأدوات تمكنه من قياس الأداء.
B- القائمون بالتدريس معلمون متخصصون.
C- كثافة معقولة من التلاميذ في الفصل.
D- مهمات وأدوات وتسهيلات مناسبة.
٤- التقييم المنتظم في برنامج التربية الرياضية الجيدة يتضمن ؟
A- الاستخدام المناسب لتقييم النشاط البدني.
B- إشراك كل الطلاب.
C- إجراء تعديلات لتتناسب الإعاقة.
D- تنفيذ واجبات خارج المدرسة لدعم التقييم.

جامعة القاهرة
كلية التربية الرياضية
الرياضة
T. S. Elshorbagy

(٤)

٥- أى مما يلى لا يعد من أهداف السياسات التربوية للتربية الرياضية ؟

- A- تحقيق الكفاءة الاقتصادية.
- B- العلاقات العامة.
- C- المسؤولية الوطنية.
- D- تحقيق الذات.

٦- أى مما يلى لا يعد من جوانب نقد المنهج بمفهومه القديم ؟

- A- حدوث هوة كبيرة بين المدرسة والمجتمع.
- B- لا يتيح الفرصة للمعلم للقيام بدوره الكامل.
- C- لم تعد المادة العلمية هدفاً بذاتها.
- D- عدم إتاحة الفرصة للتدريب على السلوك المرغوب والتشجيع والتحذير.

٧- فيما يلى الشروط الواجب توافرها لكلى تكون الخبرات مربية- ما عدا ؟

- A- أن تكون منظمة.
- B- الحياة مشوقة يسودها التعاون.
- C- أن تحقق مبدأ الاستمرارية.
- D- أن تكون مترابطة.

٨- تعددت العوامل التى أدت إلى ظهور المفهوم الحديث للمنهج- فيما عدا ؟

- A- التغيير الثقافى.
- B- النقد الذى وجه إلى مفهوم المنهج القديم.
- C- طبيعة المنهج التربوى نفسه.
- D- تربية وإعداد المعلم.

٩- أى مما يلى لا يعد من التعريفات الحديثة للمنهج ؟

- A- تجميع الخبرات التى يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- B- خطة لتوجيه للتدريس.
- C- أنماط التفكير التى يمكن عن طريقها استخلاص نتائج.
- D- معلومات عن كمية من المعرفة.

١٠- أى مما يلى يعد من مميزات الخبرات غير المباشرة ؟

- A- سهولة الحصول عليها.
- B- يتحرر فيها المعلم من ضغط المنهج بمفهومه الضيق.
- C- المدرسة هى المؤسسة الوحيدة المسؤولة عنها.
- D- داخل كل مرحلة تعليمية.

١١- الأهداف السلوكية لها ثلاث خصائص رئيسية- فيما عدا ؟

- A- سليمة وصحيحة فى الصياغة.
- B- السلوك المرغوب فيه والذى يمكن ملاحظته.
- C- السلوك الذى يمكن قياسه.
- D- طريقة قياسه للنجاح.

١٢- أى مما يلى لا يعد من محددات بناء المنهاج بصورة واضحة ؟

- A- التوازن.
- B- المدى (النطاق).
- C- التدريب.
- D- النتائج.



Handwritten signature.



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدرّس التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول

لمقرر أساسيات كرة السلة الفرقة الثانية كود المقرر: ٢١٦هـ

تعليمات الاختبار: عزيزي الطالب / الطالبة :

- يجب قراءة الأسئلة بعناية، وفكر فيه جيداً قبل البدء في إجابته.
- الامتحان مكون من سؤالين إجباري.
- تأكد من عدد صفحات الاختبار.
- الامتحان مكون من (٥) صفحات بالغلاف الخارجي.
- قُر بتظليل إجابة واحدة فقط بورقة الإجابة
- الدرجة الكلية للاختبار (٤٥ درجة) مقسمة إلى (السؤال الأول ٢٥ درجة - نصف درجة لكل نقطة) ، (السؤال الثاني ٢٠ درجة - درجة واحدة لكل نقطة) .
- الزمن (ساعتان) فقط فيجب مراعاة الوقت جيداً أثناء الإجابة .

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة (٢٥ درجة - نصف درجة لكل نقطة)

١	قامت جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة بإدخال اللعبة على الطريقة الأمريكية ثم تبعتها جمعية الشبان المسيحية بأسبوط عام ١٩٢٢م.....	()
٢	حينما تتحاور في منطقة خالية من الدفاع لابد أن تكون محاذرة عالية فهي أسهل وأسرع.....	()
٣	ملعب كرة السلة عبارة عن مستطيل الشكل أبعاده (٢٨ متر) طول و(١٥ متر) عرض.....	()
٤	استخدم جيمس ناي سميث في ابتكاره للعبة كرة السلة نظرية (التحليل والتركيب).....	()
٥	مباراة كرة السلة لا تبدأ إلا بوجود ثلاث لاعبين جاهزين للعب بكل فريق.....	()
٦	في عام ١٩٠٢م تكون دوري الجامعات الأمريكية لكرة السلة.....	()
٧	كان عدد اللاعبين في بداية الأمر تسعة ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع.....	()
٨	كرة السلة لعبة أمريكية الأصل ابتكرها "جيمس ناي سميث ١٨٩١م.....	()
٩	وضع الدكتور ناي سميث (١٢) قاعدة للعبة كرة السلة لم تزل هناك (١٢) قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة.....	()
١٠	الرمية الحرة في كرة السلة هي فرصة تمنح للاعب ليسجل منها نقطتين.....	()
١١	المثلقتان الحرمتان هي مساحة من أرض الملعب محصورة بين الحدين النهائيين وخطي الرمية الحرة.....	()
١٢	تعتبر الخطوط الخارجية المحددة للملعب كرة السلة جزءاً منه.....	()
١٣	انتشرت لعبة كرة السلة في أنحاء العالم عن طريق الجنود الأمريكيين أثناء الحرب العالمية الأولى (١٩١٤م-١٩١٨م).....	()
١٤	المحاورة في كرة السلة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة كف اليد.....	()
١٥	لا يتوقف الوقت عند أداء الرمية الحرة.....	()
١٦	أقيمت الألعاب الأولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٠٤م.....	()
١٧	تبعد الحلقة عن لوحة الهدف ١٨ سم.....	()

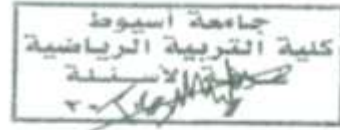
جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
قسم الاسئلة

١٨	المحاورة المنخفضة تستخدم بقرص الحركة السريعة للأمام.....	()
١٩	عند مسك الكرة لا بد أن تكون الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة.....	()
٢٠	يسمح للاعب بالعودة بالكرة من المنطقة الأمامية للمنطقة الخلفية أثناء اللعب.....	()
٢١	يتم رسم خط الرمية الحرة موازياً للحد النهائي وتكون حافته البعيدة على بعد ٥.٨٠ م.....	()
٢٢	يجب على لاعبي الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال (٥) ثواني.....	()
٢٣	في التعديلات الحديثة لقانون كرة السلة يتم ترقيع قمصان أعضاء الفريق من رقم (٠) ورقم (٩٩).....	()
٢٤	تعد مهارة التمهير ومهارة الاستقبال من المبادئ الهجومية في كرة السلة.....	()
٢٥	جميع الأخطاء يتم تسجيلها في صحيفة التسجيل.....	()
٢٦	الزمن الممنوح لمباراة كرة السلة ٥٩ دقيقة متعوبة.....	()
٢٧	يبلغ ارتفاع اللوحة عن سطح الأرض ٢٧٥ سم.....	()
٢٨	يعتبر شكل مرفق الذراع المساندة من العوامل المؤثرة في دقة التصويب.....	()
٢٩	يقف عند تنفيذ الرميات الحرة في مناطق وقوف اللاعبين حول المنطقة المحرمة خمسة لاعبين ثلاثة مدافعين واثنين مهاجمين.....	()
٣٠	دخلت لعبة كرة السلة مصر عام ١٩٢٢ عن طريق جمعية الشبان المسيحية بأسبوط.....	()
٣١	لحسب النتيجة لصالح الفريق الثاني بنتيجة ٢٠/صفر في حالة الانسحاب من المباراة.....	()
٣٢	يصنف التمهير إلى نوعين رئيسيين فقط هما التمهير المستقيمة المباشرة والتمهير المرتدة من الأرض.....	()
٣٣	المحاورة في كرة السلة تعني أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم.....	()
٣٤	تستخدم التمهير المرتدة حينما يكون هناك خصم بين الممر والمستلم.....	()
٣٥	يوجد استراحة بين الشوطين مدتها ١٥ دقيقة في لعبة كرة السلة.....	()
٣٦	من شروط أداء المحاورة العالية الحرة أن تكون للأمام وللخارج قليلاً.....	()
٣٧	يتم تحكيم مباراة كرة السلة بواسطة ثلاث حكام داخل الملعب وخمس حكام على طاولة التسجيل.....	()
٣٨	عند أداء الرمية الحرة يكون اللاعب قدميه خلف خط الرمية الحرة.....	()
٣٩	إذا كان هناك تعادل بين الفريقين في نهاية المباراة يتم لعب فترة إضافية مدتها (١٠) دقائق.....	()
٤٠	يحق للفريق أن يقوم بتبديل لاعب أو أكثر أثناء فترة التبديل.....	()
٤١	تتكون مباراة كرة السلة من (٤) فترات زمن كل فترة (١٠) دقائق.....	()
٤٢	يبلغ ارتفاع الحلق عن سطح الأرض ٢٠٥ سم.....	()
٤٣	قدمت ميسر ساند ابوت Miss Sand Abbott لعبة كرة السلة للنساء عام ١٩٠٠.....	()
٤٤	تعد مهارة التمهير ومهارة الاستقبال من المبادئ الهجومية في كرة السلة.....	()
٤٥	المحاورة العالية سهل حمايتها على عكس من المحاورة المنخفضة.....	()
٤٦	التصويب السلمي هي التصويبة الوحيدة التي تؤدي من الحركة.....	()
٤٧	تبدأ سلطة الحكم من لحظة وصولهم إلى الملعب وهي (٢٠ دقيقة) قبل بدء المباراة وتنتهي بانتهاء المباراة.....	()
٤٨	إن الغرض من أداء أي مهارة أثناء المباراة هو محاولة إصابة سلة الفريق المضاد أكثر عدد من المرات.....	()
٤٩	حينما تحاور في منطقة خالية من الدفاع لا بد أن تكون محاورة عالية فهي أسهل وأسرع.....	()
٥٠	لا يجوز للاعب الذي يقوم بإدخال الكرة من خارج الحدود أن يستغرق أكثر من (٣) ثواني لإدخال الكرة.....	()



السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي (٢٠ درجة - درجة لكل نقطة)

١	التمريرة الكتفية تستخدم في	A	بناء الخطة الدفاعية	B	التمريرات القصيرة
		C	بناء الهجمة	D	التصويب على السلة
٢	أي من المهارات الآتية تعد من المبادئ الهجومية في كرة السلة	A	المحاورة	B	المتابعة الدفاعية
		C	الدفاع ضد القاطع	D	المكان الدفاعي
٣	قطر الدائرة المركزية التي توجد في ملعب كرة السلة	A	٣٦٠ سم	B	١٨٠ سم
		C	١٢٥ سم	D	٦٠٧٥ سم
٤	لا يجوز للاعب المهاجم أن يبقَى أكثر من تحت سلة الفريق المنافس	A	٢٤ ثواني	B	٨ ثواني
		C	٥ ثواني	D	٣ ثواني
٥	أي من المهارات الآتية تعد من المبادئ المختلطة في كرة السلة	A	التحرك الدفاعي	B	التحكم في الجسم
		C	الاستقبال	D	التمرير
٦	جميع الخطوط المحددة لملاعب كرة السلة ترسم بغرض	A	٣ سم	B	٨ سم
		C	١٠ سم	D	٥ سم
٧	يطلق على الاتحاد الدولي لكرة السلة	A	FIBA	B	FIFA
		C	FINA	D	FTTA
٨	يستبعد اللاعب من المباراة بعد ارتكابه عدد	A	٢ أخطاء	B	٤ أخطاء
		C	٥ أخطاء	D	٧ أخطاء
٩	تستخدم كرة القفز في	A	بداية كل فترة	B	الوقت الإضافي فقط
		C	بداية كل شوط	D	بداية المباراة فقط
١٠	من العوام المؤثرة في دقة التصويب	A	الثقة في طريقة الأداء	B	الارتقاء
		C	حالة الكرة في الهواء	D	كل ما سبق



السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي (٢٠ درجة - درجة لكل نقطة)

١	التمريرة الكتفية تستخدم في	A	بناء الحلقة الدفاعية	B	التمريرات القصيرة
		C	بناء الهجمة	D	التصويب على السلة
٢	أي من المهارات الآتية تعد من المبادئ الهجومية في كرة السلة	A	المحاورة	B	المتابعة الدفاعية
		C	الدفاع ضد القاطع	D	المكان الدفاعي
٣	قطر الدائرة المركزية التي توجد في ملعب كرة السلة	A	٣٦٠ سم	B	١٨٠ سم
		C	١٢٥ سم	D	٦٠٧٥ سم
٤	لا يجوز للاعب المهاجم أن يبقى أكثر من تحت سلة الفريق المنافس	A	٢٤ ثواني	B	٨ ثواني
		C	٥ ثواني	D	٣ ثواني
٥	أي من المهارات الآتية تعد من المبادئ المختلطة في كرة السلة	A	التحرك الدفاعي	B	التحكم في الجسم
		C	الاستقبال	D	التمرير
٦	جميع الخطوط المحددة لملاعب كرة السلة ترسم بعرض	A	٣ سم	B	٨ سم
		C	١٠ سم	D	٥ سم
٧	يطلق على الاتحاد الدولي لكرة السلة	A	FIBA	B	FIFA
		C	FINA	D	FTTA
٨	يستبعد اللاعب من المباراة بعد ارتكابه عند	A	٢ أخطاء	B	٤ أخطاء
		C	٥ أخطاء	D	٧ أخطاء
٩	تستخدم كرة القفز في	A	بداية كل فترة	B	الوقت الإضافي فقط
		C	بداية كل شوط	D	بداية المباراة فقط
١٠	من العوامر المؤثرة في دقة التصويب	A	الثقة في طريقة الأداء	B	الارتقاء
		C	حالة الكرة في الهواء	D	كل ما سبق



١١	أي من المهارات التالية لا يعد من المبادئ الأساسية في كرة السلة.....		
A	الاستحواذ على الكرة المرتدة	B	التحرك الدفاعي
C	الدفاع ضد القاطع بالكرة	D	للمتابعة الدفاعية
١٢	الرمية الحرة هي فرصة تمنح للعب ليسجل منها..... دون إعاقة		
A	تحتلّتين	B	نقطة واحدة
C	أربع نقاط	D	ثلاث نقاط
١٣	يبلغ قطر الحلق في كرة السلة.....		
A	٤٠ سم	B	٤٥ سم
C	٥٠ سم	D	٥٥ سم
١٤	يتم رسم قوس الثلاثية بنصف قطر.....		
A	٦.٢٥ متر	B	٥.٨٠ متر
C	٦.٧٥ متر	D	٤.٩٠ متر
١٥	يجوز للمدرب طلب وقت مستقطع مدته.....		
A	١٢٠ ثانية	B	٢٠ ثانية
C	٤٠ ثانية	D	٦٠ ثانية
١٦	كل مما يلي من المبادئ الهجومية في لعبة كرة السلة ما عدا.....		
A	الاستحواذ على الكرة المرتدة	B	الاستقبال
C	التصويب	D	التحكم في الجسم
١٧	يمتد خط المنتصف خارج الحدين الجانبين لمسافة قدرها..... من كل الجانبين.		
A	١٥ سم	B	١٧ سم
C	١٨ سم	D	١٦ سم
١٨	لا يجوز للاعب المهاجم أن يبقى أكثر من..... تحت سلة الفريق المنافس		
A	خمس ثوان	B	ثلاث ثوان
C	خمس عشرة دقيقة	D	أربعة وعشرين ثانية
١٩	يتم رسم قوس الثلاثية بنصف قطر.....		
A	٤.٨٠ سم	B	٤.٩٠ سم
C	٦.٧٥ سم	D	٦.٢٥ سم
٢٠	يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق المنافس خلال.....		
A	أربعة ثوانية	B	ثلاث ثوان
C	٢٤ ثانية	D	عشرة ثواني

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

د. نبيل عبد الله حامد

د. وليد محمد حسن
كلية التربية الرياضية

أ.د. عادل حسني السيد

٢٠٢١ مارس

مفتون الطلال



امتحان مادة التشريح الوظيفي (الفرقة الثانية) (نموذج أ)

الفصل الدراسي الثاني 2021 - 2022

(70 درجة)

ألف الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الأربعة التالية: كل صيغة بـ رجة

ملاحظة: الإجابة الصحيحة هي التي تكتبها في الخانة المناسبة

1- مجموعة من الخلايا المتشابهة في البناء الوظيفي والتي تشتمل وترتبط أجزاء جسم الإنسان المتعلقة بعضها البعض هو.....			
A النسيج العصبي	B النسيج الضام	C النسيج الظهري	D النسيج الظهري
2- وظائف العود الظهري			
A حماية الأجزاء الداخلية	B يعاقل على الجبل الشوكي	C نقل كل الجسم	D جميع ما سبق
3- تعتمد دراسة علم التشريح على			
A الوصف	B الملاحظة العلمية	C A, B	D علم التشريح العيني
4- عدد المستويات التي تقسم جسم الإنسان مستوى			
A 2	B 3	C 4	D 5
5- عدد الأنسجة الظهنية الرئيسية باسم الإنسان.....			
A 6	B 5	C 4	D 3
6- وتتشأ العضلات في أغلب الأحوال من العظام و قد تتدغم في			
A عضلات أخرى	B الجلد	C عظام أخرى	D كل ما سبق صحيح
7- يتكون العود الظهري من فقرة			
A 34	B 32	C 31	D 33
8- النصب يسمى ثلاثي التوائم			
A 3	B 4	C 5	D 6
9- هي عضلة خاصة ولها الصلات الوسيطة بين العضلات			
A العضلة المربعة المتحرقة	B العضلة الزائدية	C عضلة القلب	D العضلة النابتة
10- عدد الأضلاع الشوكية هو			
A 13	B 12	C 16	D لا شيء مما سبق
11- المفصائل الزائدية هي مسمي آخر للمفصائل			
A مضروبة	B وسيلة	C وعيدة	D عظيمة
12- يتكون من الياف عضلية حمراء اللون			
A النسيج الضام	B النسيج الضام	C النسيج العصبي	D النسيج الظهني
13- تقسم المصطحات التشريحية إلى			
A ثمان	B ثلاثة أقسام	C أربعة أقسام	D لا شيء مما سبق
14- تعمل العضلة الخلفية على			
A يسط الركبة	B يسط الكتف	C أبيض الكتف	D لا شيء مما سبق
15- العضلات الغير ارتدية يطلق عليها العضلات			
A الناصرة	B العلواء	C الغير مقلطة	D جميع ما سبق
16- باسم المستوى الجار متوسط الجسم إلى			
A أيمن وأيسر	B كروني وسلي	C أمامي وخلفي	D لا شيء مما سبق
17- أصبح القدم الكبير لا يوجد به السمية			
A الغيا	B الوسطي	C الغيا	D القصوي
18- عظمة تتكون من جسم ولها ثنتين			
A الترقوة	B نوح الكتف	C الرقبة	D لا شيء مما سبق

- ١ -

جامعة أمبوط
كلية التربية الرياضية

٢٠٢٢ - يونيو

صفحة ١١ من ١٢

19- حيلة مثانة الشغل تعني لمسلك التكيف وتطبيقه الخاص به هي حيلة			
A	B	C	D
نوع التكيف	الصدقية الحظية	الدالية	الحيلة المستقرة للقرى
20- الحبل الشوكي للعضلة الدالية			
A	B	C	D
الارسط	الحبل الشوكي الانسي	الجلدي	لاشي مما سبق
21- تعمل العضلة التواسية على			
A	B	C	D
قبض القاعل لآخر	قبض القاعل لاسفل	قبض القاعل	لاشي مما سبق
22- من المصطلحات التشريحية الوضعية			
A	B	C	D
بوران	كب	مبليج	وسيع ما سبق خطأ
23- البسط هو			
A	B	C	D
Adduction	Abduction	Flexion	Extension
24- دوران الساعد للزاوية الوضعية وتكون زاوية اليد منه هي			
A	B	C	D
الدوران التوسية	الدوران لكسية	اليدج	اللب
25- تسمى العضلات الخاصة بالعضلات			
A	B	C	D
العضل المساه	لحشوية	الارضية	العضلات الهيكلية
26- يمكن عمل العضلة المساهية الهيكلية في اتجاه			
A	B	C	D
الشكلا	الات نام	المرق	وسيع ما سبق
27- يظهر اتجاه العضود القاري في منطقة العنق على شكل			
A	B	C	D
مفر من الامام	نقوس من الامام	معدب من الخلف	لاشي مما سبق
28- يظهر اتجاه العضود القاري في منطقة الفقرات القطنية على شكل			
A	B	C	D
مفر من الخلف	نقوس من الامام	معدب من الامام	وسيع ما سبق صحيح
29- تقسم الجسم على التثريب الى			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
30- يكون العمود الاساسي للجسم			
A	B	C	D
الوجهل المساهي	الوجهل الحظي	العضود القاري	الوجهل الحظي
31- مستويات التنظيم في جسم الانسان			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
32- عظمة تتكون من ثلاثة اعرف وثلاثة زوايا وثلاث ثروات			
A	B	C	D
الترقوة	نوع التكيف	العرض	لاشي مما سبق
33- يشمل التبرج نظام على			
A	B	C	D
5	6	7	لاشي مما سبق
34 - الوضع التشريحي للجسم يشمل على			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
35- مصطلح للتثريب يعني			
A	B	C	D
Adduction	Abduction	Flexion	Extension
36- يقسم العمود العرضي للجسم الى			
A	B	C	D
اين وليم	قوي وسطي	امامي وخلفي	لاشي مما سبق
37- عدد العضلات في جسم الانسان			
A	B	C	D
634	640	850	وسيع ما سبق صحيح

عزيرة الإحصائية

38- أكبر وأنشط العضلات في جسم الإنسان			
A	B	C	D
العضلة البطنيّة المستقيمة	العضلة الظهرية الظهرية	العضلة ذات الأربع رؤوس الخلفية	التي مما سبق
39- أي مما يلي من الحركات التالية في المفصل			
A	B	C	D
الطرح	الانسي	الوحشي	التعظم
40- تتكون اللياقة العضلية من			
A	B	C	D
وتر وجزء لحسي	الفن وماوسون	حزم عضلية	جميع ما سبق
41- هي من أصغر الوحدات البنائية في جسم الإنسان وهي الوحدة التركيبية والوظيفية في العضلات الحية			
A	B	C	D
التيبة	الغليظة	الحزمة	النسيج
42- لكل عصب من الأعصاب الشوكية			
A	B	C	D
جذر اعصابي وجذر خلفي	ليف حسي وليف حركي	A, B	لا شيء مما سبق
43- وضع الجلوس الصحيح من الناحية التشريحية يجب أن تتوافر فيه زاوية			
A	B	C	D
2	3	4	لا شيء مما سبق
44- من وظائف الجهاز العصبي الباراميتابولي			
A	B	C	D
يقلل عدد ضربات القلب	يزيد عدد ضربات القلب	يسبب تضيق شرايين القلب	يسبب اتساع الشعب الهوائية
45- مصطلح abduction يعني			
A	B	C	D
كب	بطح	لعمد	تقريب
46- عدد الأعصاب الشغافية في المنطقة الخلفية			
A	B	C	D
7	12	5	لا شيء مما سبق
47- ينقسم جسم الإنسان إلى أجهزة			
A	B	C	D
13	12	11	10
48- عندما تتقلص العضلة لديها			
A	B	C	D
تقصير	تطول	يتزايد الاكثين ومايوسين	لا شيء مما سبق
49- من الخصائص المميزة للعضلات			
A	B	C	D
السرعة	المطاطية	القوة	جميع ما سبق
50- مصطلح MUSCLE			
A	B	C	D
عضلة	رباط	وتر	عظم
51- مفصل زلالي من نوع الكرة والتلق هو			
A	B	C	D
التخلف	العرفاق	الركبة	الرسغ
52- يمكن عمل نقطة للعضلة في الهواء			
A	B	C	D
الاتمغم	التمتد	العمل العضلي	الانسي
53- هو المسئول عن حركة عضلات المنطق			
A	B	C	D
العصب الخامس	العصب السادس	العصب التاسع	العصب الثاني عشر
54- مفصل العرفاق مفصل			
A	B	C	D
لغص	زلق	متعدد الحركة	جميع ما سبق
55- من خصائص العضلات			
A	B	C	D
الانقباض	الانقباض	الاستثارة	جميع ما سبق
56- يوجد داخل مفصل الركبة عدد غضروف على السطح العلوي لعظمة الفصية			
A	B	C	D
7 يوجد	يوجد الغضروف واحد	2 غضروف	3 غضروف

57- تعمل العضلة في الدفع للأمام			
A العضلة الأمامية	B الخلفية	C C و D معا	D لا شيء مما سبق
58- أصابع اليد اليمنى بين لاهي حركة القدم			
A تدوير القدم للخارج	B تدوير القدم للداخل	C تدوير القدم للخارج	D جميع ما سبق
59- عند أداء مهارة التصويب في كرة القدم تتم حركة المرجحة للقدم اليسرى تفرقة على المستوى			
A الافقية	B العمودية	C الاجنبي	D الرأسي
60- تعمل العضلة الصدرية العليا في			
A قبض العضد	B تقريب العضد	C الافكان معا	D لا شيء مما سبق
61- العصب المعوي للعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضلية هو			
A المعوي	B الزنادي	C الافكان معا	D لا شيء مما سبق
62- مفصل المرفق هو			
A Elbow	B Wrist	C shoulder	D knee
63- العصب المعوي للعضلة ذات الأربع رؤوس الخلفية هو العصب			
A الافكان معا	B الخارج من الشفرة الكتفية	C الافكان	D B, C معا
64- العصب المعوي للعضلة ذات الرأسين العضلية			
A المعوي	B الزنادي	C A, B معا	D الزنادي
65- وتر العضلة التواءية الذي يتقدم في السطح			
A العضلة العظمى	B يتقدم مع رباط العضلة الخلفية	C A, B معا	D العضلة العظمى
66- توجد في القدمين عدد الواس			
A 4	B 3	C 2	D 6
67- قبض مفصل الكتف هو عمل			
A العضلة الخلفية	B الافكان الوسطى للعضلة الخلفية	C الافكان الأمامية للعضلة الخلفية	D الافكان الخلفية للعضلة الخلفية
68- شحمي الاصابع العظمية بلا عصب			
A الافكان	B الافكان	C الافكان	D A, B, C معا
69- العصب الشقي الثاني مسئول عن حاسة			
A السمع	B حفظ التوازن	C الافكان	D البصر
70- العصب الشقي الذي يسمى بالعصب الممدد هو العصب			
A الافكان	B الافكان	C الافكان	D الافكان

خالص الامنيات بالتوفيق والنجاح....

لجنة الممتحنين

د/ محمد الدرمكلي عمر اسماعيل

د/ اسراء عطفا العبدى

د/ سمير محمد محسن الدين ابو شادي

د/ سمير اميرت دوي





امتحان مادة التشريح الوظيفي (الفرقة الثانية) (نموذج ب)

٢٧١٤



الفصل الدراسي الثاني 2021 - 2022

70 / P-2

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الأربعة التالية: كل مفردة بدرجتها

1- النصب المسؤول عن عضلات العين المنحرفة هو النصب ويسمى بالنصب للمعد			
A الثالث	B الخامس	C السادس	D السابع
2- وظائف العضو القلبي			
A حماية الأجزاء الداخلية	B يحافظ على الحمل الشوكي	C نقل نقل الجسم	D جميع ما سبق
3- تعتمد دراسة علم التشريح على			
A الوصف	B المتابعة العلمية	C B, A معاً	D علم التشريح المعين
4- عدد المسويات التي تقسم جسم الإنسان مستوى			
A 2	B 3	C 4	D 5
5- عدد الأسماء العلمية الرئيسية بجسم الإنسان			
A 6	B 5	C 4	D 3
6- وتشمل العضلات في الحلق الأحوال من العظم و قد تدغم في			
A عضلات أخرى	B الفك	C عظام أخرى	D كل ما سبق صحيح
7- يتكون العضو القلبي من لفرة			
A 34	B 32	C 31	D 33
8- النصب يسمى ثلاثي التوائم			
A 3	B 4	C 5	D 6
9- هي عضلة خاصة ولها الصلات الوسيطة بين العضلات			
A العضلة التريسة المنحرفة	B العضلة الترسية	C عضلة القلب	D العضلة الدالية
10- عدد الأضلاع الشوكية هو (أوج)			
A 13	B 12	C 16	D لا شيء مما سبق
11- المفصل الزلالي في مسمى لفر للمفاصل			
A محدودة	B وسيرة	C وحيدة	D عديدة
12- يتكون من الياف عضلية حمراء اللون			
A التسيج العظمي	B التسيج العظام	C التسيج العنسي	D التسيج العظمي
13- تقسم المصطلحات التشريحية إلى			
A اثنان	B ثلاثة أقسام	C أربعة أقسام	D لا شيء مما سبق
14- تعمل العضلة الخلفية على			
A بسط الكتف	B بسط الكتف	C قبض الكتف	D لا شيء مما سبق
15- العضلات الغير ارادية يطلق عليها العضلات			
A انشائية	B العنشاء	C الغير منقطعة	D جميع ما سبق
16- يقسم المستوى الجار متوسط للجسم إلى			
A اثنان	B ثلاثي	C عظمي وعظمي	D اثنان وعظمي
17- أصبح القدم الكبير لا يوجد به السمية			
A العليا	B الوسطي	C الدنيا	D القصوى
18- عضلة تتكون من جسم ولها يمين			
A للثلاثة	B لوح الكتف	C الرضفة	D لا شيء مما سبق

الاجابة الصحيحة

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٢ - يونيو
شئون الطلاب

19- حصة مثله لتشكل نظرياً بمعدل الكلف وتكلفة الإنتاج الخاص به هي حصة			
A	B	C	D
لوح الكلف	تصهيرة الحظي	التأليه	الحصة المستقرة الكبرى
20- تصب المعايير للحصة الثانية			
A	B	C	D
الارسط	النصب الثاني الاسي	الجلدي	لاشي مما سبق
21- تشمل الحصة الثانوية على			
A	B	C	D
لش التكاليف لا على	لش التكاليف لا على	لش التكاليف	لاشي مما سبق
22- من المستطحات التشريحية الوضعية			
A	B	C	D
دوران	كب	مسطح	جميع ما سبق خطأ
23- السطح هو			
A	B	C	D
Adduction	Abduction	Flexion	Extension
24- دوران الساعد للأمامية الوحشية وتكون راحة اليد مثوبة إلى أعلى			
A	B	C	D
الدوران الوحشية	الدوران لكسية	السطح	القب
25- تسمى العضلات الناجمة بعضلات			
A	B	C	D
تطور ملام	الطورية	الارادية	العضلات الهيكلية
26- يمكن عمل حركة الحصة المستقيمة البطينية في التواء			
A	B	C	D
التمشيد	الاندام	المرکز	جميع ما سبق
27- يظهر التواء العنود القفري في منطقة الخفي على شكل			
A	B	C	D
مفر من الامام	تقوس من الامام	محب من الخلف	لاشي مما سبق
28- يظهر التواء العنود القفري في منطقة الفقرات القشرية على شكل			
A	B	C	D
مفر من الخلف	تقوس من الامام	محب من الامام	جميع ما سبق صحيح
29- تقسم الجسم عام التشريح إلى			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
30- يكون المحور الاساسي للجسم			
A	B	C	D
الجهز الحظي	الجهز الحظي	العنود القفري	الجهز الحظي
31- مستويات التنظيم في جسم الانسان			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
32- عظمة تتكون من ثلاثة اعراف وثلاثة زوايا وثلاثة تراك			
A	B	C	D
التراك	لوح الكلف	العنود	لاشي مما سبق
33- يشمل التسج الضام على			
A	B	C	D
5	6	7	لاشي مما سبق
34 - الوضع التشريحي للجسم يشمل على			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
35- مصطلح التقريب يعني			
A	B	C	D
Adduction	Abduction	Flexion	Extension
36- يقسم المحور العرضي للجسم إلى			
A	B	C	D
أين وأيسر	طول ومثل	أعني وخلفي	لاشي مما سبق
37- عدد العضلات في جسم الانسان			
A	B	C	D
634	640	860	جميع ما سبق صحيح

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
11 يوليو 2022

38- أقر وانضم العضلات في جسم الإنسان			
A	B	C	D
العضلة البعيدة المستقيمة	العضلة الظهيرة الطويلة	العضلة ثلاث الأرباع رؤوس الخلفية	لاشي مما سبق
39- أي مما يلي من العزلات الهامة في المفصل			
A	B	C	D
البطن	الاسمي	الوطني	السطحي
40- تتكون التيلة العضلية من			
A	B	C	D
وتر وجزء لحمي	الكتن وميلوسين	حزم عضلية	جميع ما سبق
41- هي من أصغر الوحدات البنائية في جسم الإنسان وهي الوحدة التركيبية والوظيفية في العضلات الحية			
A	B	C	D
التيلة	الغليظة	الغزامة	النسيج
42- لكل عصب من الأعصاب الشوكية			
A	B	C	D
جزر اسمي وجترافلي	ألف حسي وألف حركي	B, أكرما	لاشي مما سبق
43- وضع الجلوس الصحيح من الناحية التشريحية يجب أن تتوافر فيه زاوية			
A	B	C	D
2	3	4	لاشي مما سبق
44- من وظائف الجهاز العصبي الباراسيمبوتي			
A	B	C	D
يقلل عدد ضربات القلب	يزيد عدد ضربات القلب	يسبب تضيق شرايين القلب	يسبب اتساع شرايين القلب
45- مصطلح abduction يعني			
A	B	C	D
كعب	بطح	تبعيد	تقريب
46- عدد الأعصاب العنقية في المنطقة العنقية			
A	B	C	D
7	12	5	لاشي مما سبق
47- ينقسم جسم الإنسان إلى أجهزة			
A	B	C	D
13	12	11	10
48- عندما تلتصق العضلة لمفاها			
A	B	C	D
تقصر	تطول	يتناقص الأكتين والميوسين	لاشي مما سبق
49- من الخصائص المميزة للعضلات			
A	B	C	D
السرعة	الانطوائية	القوة	جميع ما سبق
50- مصطلح MUSCLE			
A	B	C	D
عضلة	رباط	وتر	عضو
51- حقل زلاقي من نوع القوة والحقل هو			
A	B	C	D
التلف	العراقي	الركبية	الرباعي
52- يمكن عزل اطلقة للعضلة في اتجاه			
A	B	C	D
الاتجاه	المشاة	الحقل الحظلي	الاسمي
53- هو المسئول عن حركة عضلات البطن			
A	B	C	D
العصب الخامس	العصب السادس	العصب التاسع	العصب الثاني عشر
54- حقل العزلات مفصل			
A	B	C	D
لحمي	رباعي	متعدد الحركة	جميع ما سبق
55- من خصائص العضلات			
A	B	C	D
الانقباض	الانقباض	الاسترخاء	جميع ما سبق
56- يوجد دلفل مفصل الركبية عند عضروف على السطح الخلفي لعضلة الفصية			
A	B	C	D
7 يوجد	يوجد عضروف واحد	2 عضروف	3 عضروف

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٢ - يونيو
٢٠٢٢

57. تشمل التحفة في الشح الكرم			
A المشترية الاممية	B ثانية	C C و D معا	D لا شيء مما سبق
58. أصابة بعد الاثر شو عا بين لاهي قرأ القدم			
A تدري التحفة الثانية	B تدري الحروف التركية	C تدري اربعة تركية	D جميع ما سبق
59. عند أداء مهارة التصويب في قرأ القدم تتم حركة الترجمة لكرم الثانية تقراء على المستوى			
A الانقليش	B الاممي	C الفتي	D الكرمي
60. عدل التحفة الصدرية العظمي هو			
A قبض التحفة	B تقريب التحفة	C الانكاف معا	D لا شيء مما سبق
61. الحصب المفاص للتحفة ذات الثلاثة رؤوس العظمية هو			
A التدري	B التردي	C الانكاف معا	D لا شيء مما سبق
62. مفاصل الطرف هو			
A Elbow	B Wrist	C shoulder	D knee
63. الحصب المفاص للتحفة ذات الاربعة رؤوس العظمية هو الحصب			
A الاقوى الاممي	B المفارج من المفردة العظمية	C المفاري	D B, C معا
64. الحصب المفاص للتحفة ذات الترسين العظمية			
A التدري	B شجدي	C معا A, B	D التردي
65. وتر التحفة التراسية الذي يداغم في السطح			
A المفاري اعظم تحف	B يادغم مع رباط التحفة الثانية	C معا A, B	D الحاصي اعظم تحف
66. خروج في القدمين عدد لكراس			
A 4	B 3	C 2	D 5
67. فطش مفاصل الكتف هو عدل			
A التحفة الثانية للكر	B الطرف الوسطي للتحفة الثانية	C الطرف الاممية للتحفة الثانية	D الطرف الخلفية للتحفة الثانية
68. شحمي الاصحاب العظمية بلا اصحاب			
A تدري	B تدري	C التدري	D معا A, B
69. الحصب المفاص الترسين مفاصل من حصة			
A التدري	B مفاص التوازن	C الاصابع منطقة الوجه	D الكرمي
70. مجموعة من الحفايا المشابهة في الأداء الوظيفي والتي تقوم وارتباط اجزاء الجسم المختلفة بعضها ببعض			
A التدري	B التدري	C التدري	D التدري

خالص الامنيات بالتوفيق والنجاح،،،،

لجنة الممتحنين

د/ محمد الدرمالي مدير ايماعلى

د/ اسراء عطا الشهدى

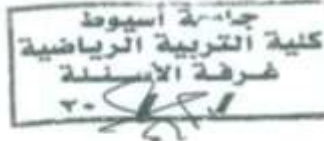
د/ سمير محمد محسن الدين ابو شادي

د. محمد

د/ اسراء عطا الشهدى

د/ كبرياء شامس





امتحان الحاسب - كلية التربية الرياضية الفرقة الثانية - جامعة اسيوط يونية 2022 - الامتحان النهائي 60 سؤال - درجة لكل سؤال

الجزء الاول: ضع علامة صح او علامة خطأ امام العبارات الاتية

- 1- في برنامج ورد يمكن تحديد كامل النص بالضغط على مفتاح Ctrl + F
- 2- في برنامج ورد لا يمكن اجراء عملية حسابية على ارقام بداخل فقرات من النص.
- 3- في برنامج ورد يمكن ادراج تعليق على النص لا يظهر عند طباعة النص.
- 4- في برنامج ورد يمكن عرض محتوى النص على شكل صفحات كتاب باستخدام عرض مخطط تفصيلي
- 5- تتكون وحدة المعالجة المركزية من ثلاثة اجزاء.
- 6- يستخدم برنامج اكسل لإنشاء جداول يتكون من خلايا بها بيانات يمكن معالجتها إلكترونياً .
- 7- برنامج اكسل يسمح بكتابة الرمز \$ داخل أي خلية .
- 8- في برنامج اكسل لا يمكن إعادة تنسيق عدة خلايا متجاورة تم تعديلهم .
- 9- في برنامج اكسل يستخدم الرمز = في بداية الكتابة داخل الخلية للدلالة على وجود صيغة بداخلها .
- 10- في برنامج اكسل، اذا كان تنسيق الخلية الموجود بها الصيغة من نوع نص، يتم اظهار نص الصيغة و لا يتم اظهار نتيجة حساب الصيغة .
- 11- في برنامج اكسل ، اضافة أو حذف صفوف داخل نطاق خلايا من ضمن عناصر صيغة داخل خلية يؤثر على نتيجة الصيغة .
- 12- في برنامج اكسل لا يمكن ادراج صور داخل خلية بل يمكن ادراج صورة داخل ورقة العمل .
- 13- في برنامج اكسل لا يمكن حذف ورقة عمل الا بعد حذف و مسح جميع خلايا ورقة العمل .
- 14- في برنامج اكسل يمكن البحث و الاستبدال داخل محتويات الخلايا .
- 15- في برنامج الاكسل ورقة العمل تتكون من اصدة وصفوف .
- 16- في برنامج الاكسل الخلية تحتوي على النصوص فقط .
- 17- في برنامج الاكسل الرسم البياني غير مرتبط بالبيانات في ورقة العمل .
- 18- في برنامج الاكسل تستخدم الدالة IF لعد القيم تحت شرط معين .
- 19- نظام التشغيل هو عبارة عن عدة برامج مترابطة معا للتحكم في مكونات الحاسب الآلى المادية وتقدم خدمات عامة للبرامج الأخرى .
- 20- بعض برامج الحاسب الآلى لا تحتاج الى نظام التشغيل حتى يتم تنفيذها على الحاسب الآلى .
- 21- يعتبر نظام التشغيل الوسيط بين المستخدم والمكونات المادية للجهاز .
- 22- من اهم وظائف وحدة المعالجة المركزية هي تنظيم عمل البرامج المختلفة وتقديم الدعم اللازم لتنفيذ هذه البرامج .
- 23- من اهم وظائف نظام التشغيل هي التحكم في عمل المكونات المادية واسدار الاوامر لهذه المكونات كل فيما يخصه .
- 24- يعتبر نظام التشغيل ويندوز من الانظمة التى تعتمد على استجابة المشاركة في الوقت .
- 25- المكونات المادية للحاسب الآلى هي مجموعة الاجهزة الإلكترونية والمعموسة التى يمكن ان نراها ونعسكها مثل الويندوز .
- 26- وحدات الاخراج هي الوحدات او الاجهزة التى يمكن من خلالها معرفة واستعراض البيانات الموجودة داخل الحاسب الآلى مثل الماسح الضوئى .
- 27- وحدة التحكم هي المسئولة عن تنفيذ العمليات الحسابية والمنطقية فى الحاسب الآلى .
- 28- القرص الصلب Hard Disk وهو من اهم وحدات التخزين الموجودة بالحاسب الآلى ويتميز بالسعة التخزينية العالية جدا .
- 29- يوجد وحدات تخزين مؤقتة واخرى مستديمة ووحدات داخلية واخرى خارجية .
- 30- تعتبر الذاكرة رام صغيرة إلا انها تمتاز بالسرعة الفائقة في تخزين واسترجاع البيانات .
- 31- اللوحة الرئيسية هي عبارة عن لوحة إلكترونية تربط جميع المكونات معا وتتيح للمكونات ان تتصل بعضها ببعض .
- 32- لا يوجد أشرطة أدوات في برنامج مايكروسوفت باوربوينت .
- 33- في المهام المتكررة يكون استخدام الحاسوب أفضل .



- 34- تعد برمجيات العروض التقديمية الأداة الرئيسية لعرض المعلومات المستخدمة في الندوات والمؤتمرات إذ تعتمد هذه البرمجيات على تقديم معلومات مختصرة على شكل نقاط سريعة مدعومة بالصورة وبالشكل الثابتة والمتحركة وغير ذلك من الإمكانيات .
- 35- توفر بعض برمجيات العروض التقديمية مثل باوربوينت إمكانية التمرين على العرض وتوقيته، كما توفر أيضا إمكانية تسجيل العرض مع صوت المحاضر، ومن ثم حفظ العرض كحزمة واحدة لتقديمه بالصوت والصورة دون الحاجة إلى تواجد المحاضر .
- 36- في برنامج مايكروسوفت باوربوينت لا يمكنك إضافة صوت إلى العرض التقديمي؟
- 37- كلا الأمرين تصميم الشرائح وتخطيط الشريحة في برنامج مايكروسوفت باوربوينت تؤدي نفس الغرض؟
- 38- في برنامج مايكروسوفت باوربوينت يمكنك إضافة تذييل للشريحة وليس رأس للشريحة؟
- 39- في برنامج مايكروسوفت باوربوينت لا يمكنك إضافة جدول إلى شريحة حيث يجب أولاً إعداد الجدول في إكسل ثم نقله إلى العرض التقديمي؟
- 40- لإدراج مخطط (شكل) في عرض تقديمي أعد باستخدام برنامج مايكروسوفت باوربوينت، قم بما يلي: من قائمة تخطيط انقر على مخطط ومن ثم حدد نوع المخطط .

الجزء الثاني اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المذكورة

- 41- هناك نوعان من الذاكرة هما _____
(a) ذاكرة الوصول العشوائي و ذاكرة القراءة فقط (b) ذاكرة الإدخال و ذاكرة الإخراج
(c) ذاكرة الطابعة و ذاكرة الشاشة (d) الذاكرة المباشرة والذاكرة غير المباشرة
- 42- تقاس سرعة وحدة المعالجة المركزية بالـ _____
(a) البت (b) البايت (c) هيرتز (d) ميليمتر بالثانية
- 43- في برنامج مايكروسوفت إكسل، لإدراج صف جديد اصل ما يلي :
(a) من قائمة إدراج اختر صفوف (b) من قائمة بيانات اختر إدراج صف
(c) من قائمة تحرير اختر إدراج صف (d) من قائمة تنسيق اختر صف ثم اختر إدراج
- 44- في برنامج مايكروسوفت إكسل، لتعبئة خلية بلون أو نقش محدد اصل ما يلي :
(a) من قائمة تنسيق اختر نقش (b) من قائمة تنسيق اختر خلايا ثم اختر نقش
(c) من قائمة تنسيق اختر خط ثم اختر نقش (d) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
- 45- في تخطيط إكسل، يمكن تغيير نوع التخطيط إلى دائري مثلاً وذلك بعمل الآتي :
(a) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة (b) النقر المزدوج على التخطيط ثم اختيار "حفظ باسم" من قائمة ملف
(c) لا يمكن تغيير نوع التخطيط طالما تم رسمه (d) النقر على التخطيط ثم اختيار "نوع التخطيط" من قائمة تخطيط
- 46- في برنامج مايكروسوفت وورد يمكن اختيار فقرة ما وذلك _____
(a) بالنقر المزدوج بالزر الأيسر للفقرة على الفقرة (b) بالنقر المفرد بالزر الأيسر للفقرة على الفقرة
(c) بالنقر الثلاثي بالزر الأيسر للفقرة على الفقرة (d) كل الإجابات الواردة هنا صحيحة
- 47- الخط الأخضر المتعرج تحت أي نص في معالج النصوص مايكروسوفت وورد يمثل _____
(a) إشارة مرجعية (b) خطأ إملائي (c) تذييل الصفحة (d) خطأ قواعدي
- 48- وسيلة الإيضاح في تخطيط إكسل التالي :
(a) موجودة ويمكن إختفائها وإظهارها وتغييرها (b) غير موجودة
(c) موجودة ولا يمكن إختفائها (d) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
- 49- شريط الأدوات في معالج النصوص مايكروسوفت وورد يتضمن _____
(a) عنوان صفحة العمل الحالية (b) رقم الصفحة الحالية، بالإضافة لرقم السطر ومعلومات أخرى
(c) القوائم المستخدمة في صفحة العمل (d) الأيقونات التي تمثل الأوامر الموجودة في القوائم
- 50- في معالج النصوص مايكروسوفت وورد، إذا أردنا ضبط هوامش الصفحة لتكون بوصة واحدة من كل جهة (أعلى، أسفل، يمين، يسار) فإننا ننقر على قائمة _____
(a) ملف ومن ثم نختار أمر إعداد الصفحة (b) إعداد الصفحة ومن ثم نختار أمر هوامش
(c) تنسيق ومن ثم نختار أمر إعداد الهوامش (d) تحرير ومن ثم نختار أمر إعداد الصفح

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٢

- 51- في معالج النصوص مايكروسوفت وورد يستخدم الأمر حفظ باسم ____
(a) لحفظ الوثيقة باسم آخر (b) لحفظ الوثيقة بنوع آخر
(c) لحفظ الوثيقة في مكان آخر (d) كل الإجابات الواردة هنا صحيحة
- 52- أعدت 20 شريحة عرض لمؤتمر المبيعات السنوي باستخدام برنامج مايكروسوفت باور بوينت وأثناء العرض تريد إسقاط الشرائح من 4 إلى 10 حتى تحصل على موافقة مدير عملك لعرض محتوياتها، فما هي أفضل طريقة لتجنب عرض تلك الشرائح؟
(a) احفظ العرض باسم آخر واحذف الشرائح من 4 إلى 10 في النسخة
(b) أثناء العرض تجنب عرض الشرائح من 4 إلى 10
(c) اخف الشرائح من 4 إلى 10 بواسطة أمر إخفاء الشريحة
(d) أضف ارتباط تشعبي ينقلك من 3 إلى 11
- 53- توفر معظم برمجيات العروض التقديمية إمكانية التقدم بالشرائح يدوياً أو باستخدام التوقيت التلقائي لعرض الشرائح. كيف يمكنك تحديد كيفية الانتقال بين الشرائح في برنامج مايكروسوفت باور بوينت
(a) اختر انتقال من قائمة إعدادات العرض
(b) اختر "إعدادات العرض" من قائمة "عرض الشرائح"
(c) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
(d) اختر تحديد الحركات من قائمة التوقيت
- 54- في برنامج مايكروسوفت باور بوينت الأمر "شريحة مكررة" من قائمة إدراج يقوم بالآتي :
(a) يدرج شريحة جديدة فارغة
(b) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
(c) يدرج شريحة جديدة مشابهة للشريحة الحالية
(d) يدرج شريحة جديدة مشابهة للشريحة الأولى
- 55- في برنامج مايكروسوفت باور بوينت يمكن تطبيق شكل عام على كل الشرائح بما فيه الصورة الخلفية للشرائح ونوع الخط وغيره وذلك من خلال الأمر ____
(a) تصميم الشرائح في قائمة تنسيق (b) تنسيق في قائمة تصميم الشرائح
(c) تصميم الشرائح في قائمة عرض (d) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
- 56- في برنامج مايكروسوفت باور بوينت، المعلومات المتعلقة بالعروض التقديمية (مثل عدد الشرائح) موجودة في شريط الأدوات (a) التصفح (b) القوائم (c) الحالة (d) الحالة
- 57- في برنامج مايكروسوفت باور بوينت، لإعادة تنفيذ آخر عملية قمت بها اضغط على ____
(a) زر لصق (b) زر المعاناة قبل الطباعة (c) زر التراجع (d) زر الإعادة
- 58- كيف يمكن طباعة شرائح العرض في برنامج مايكروسوفت باور بوينت على شكل نشرات؟
(a) من قائمة إدراج نشرات (b) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
(c) انقر على قائمة ملف ثم انقر على طباعة ثم اختر نشرات (d) من قائمة عرض نشرات
- 59- كيف يمكن عرض الشرائح جميعها وبحجم مصغر على الشاشة في برنامج مايكروسوفت باور بوينت؟
(a) انقر على قائمة تحرير وتم انقر على فارز الشرائح (b) انقر على قائمة ملف وتم انقر على فارز الشرائح
(c) انقر على قائمة عرض وتم انقر على فارز الشرائح (d) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة
- 60- لإدراج شريحة جديدة في برنامج مايكروسوفت باور بوينت، نقر بما يلي :
(a) من قائمة إدراج نختار شريحة جديدة (b) من قائمة ملف نختار جديد
(c) كل الإجابات الواردة هنا غير صحيحة (d) من تنسيق ملف نختار شريحة جديدة

بالتوقيع أ.ب. مرغى حسن محمد





قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية

نموذج (ب)

كود واسم المادة: أساسيات مسابقات الميدان

امتحان الفصل الدراسي: الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢١ م للفرقة الثانية

الزمن: ساعتان تاريخ الامتحان: الاثنين ١٣/٠٦/٢٠٢٢ م الدرجة العظمى: ٤٥

لجنة الممتحنين - أ.م.د/ ليلى جمال أ.د.أ/ محمود عطية

المراجع الداخلي أ.د.أ/ فؤاد رزق

اختار الإجابة الصحيحة للعبارة التالية: كل اجابة بدرجة واحدة

(١)	تتميز مسابقة رمي الرمح بأطول	بالتمسية لمسافات الرمي	(A) مجال حركي	(B) إيقاع حركي	(C) تقوس حركي	(D) مسار حركي
(٢)	الأداء الحركي في مرحلة الاقتراب في رمي الرمح له تأثير على زيادة	حتى يكتسبها كل من اللاعب والأداة	(A) القوة	(B) المرونة	(C) السرعة	(D) الرشاقة
(٣)	في مسابقة رمي الرمح وفي مرحلة الاقتراب يمكن للرمح اكتساب	تسارع عالية	(A) قوة	(B) عجلة	(C) إزاحة	(D) خطوة
(٤)	تعتبر سرعة انطلاق الرمح	تكتسبها أداة في مسابقات الرمي	(A) أعلى سرعة	(B) أقصى قوة	(C) أقل سرعة	(D) أقصى ارتفاع
(٥)	في رمي الرمح ومن بداية الاقتراب وحتى الرمي يجب ألا يواجه	منطقة الرمي	(A) ظهر اللاعب	(B) وجه اللاعب	(C) جانب اللاعب	(D) أداة اللاعب
(٦)	من العناصر البدنية الخاصة لمسابقة رمي الرمح قدرة الرمي والمتمثلة في عنصر	لللاعب	(A) القدرة الانفجارية	(B) القوة الانفجارية	(C) المرونة السلبية	(D) السرعة القصيرة
(٧)	من العناصر البدنية لمسابقة رمي الرمح	التسارع والمتمثلة في مدى اكتساب عنصر السرعة وتأثير ذلك على لحظة رمي الرمح	(A) عزوم	(B) عجلة	(C) إزاحة	(D) زاوية
(٨)	الأداء الحركي في مرحلة الاقتراب في رمي الرمح له تأثير على زيادة	حتى يكتسبها كل من اللاعب والأداة	(A) القوة	(B) المرونة	(C) السرعة	(D) التوافق
(٩)	في مرحلة الخمس خطوات التوقيفية في رمي الرمح يتم اكتساب	الجيد لتمكين الجسم من أخذ وضع الرمي الجيد	(A) التوقيت	(B) الرشاقة	(C) التوافق	(D) الإيقاع
(١٠)	يتوقف مستوى أداء لاعب دفع الجلة من الناحية البدنية على مدى ما اكتسبه من	حركية اللازمين لانطلاق الأداة بأعلى سرعة ممكنة لحظة الدفع خاصة	(A) قوة عضلية ومرونة	(B) سرعة ومرونة	(C) قوة عضلية ومطاطية	(D) قوة عضلية وسرعة
(١١)	يتوقف مستوى أداء لاعب دفع الجلة من الناحية البدنية على مدى ما اكتسبه من	اللازمة لانطلاق الأداة بأعلى سرعة ممكنة لحظة الدفع خاصة	(A) القوة الانفجارية	(B) السرعة الحرجة	(C) القوة العظمى	(D) القدرة الانفجارية
(١٢)	تبدأ بداية ونهاية مرحلة الزحلفة من آخر دفع	قبل الزحلفة ، وتنتهي عند الاستناد بعد الزحلفة	(A) القدم اليمنى/ اليسرى	(B) القدم اليمنى/ اليسرى	(C) القدم اليمنى/ اليسرى	(D) القدم اليسرى/ اليمنى



(١٣)	زاوية مقطع الرمي في مسابقة دفع الجلة.....	(A) ٢٩ درجة	(B) ٣٤.٩٢ درجة	(C) ٤٠ درجة	(D) ٣٤ درجة
(١٤)	من المراحل الفنية في سباق دفع الجلة.....	(A) الخطوات القصيرة	(B) وضع القوة	(C) الاقتراب	(D) الارتقاء
(١٥)	يتوقف مستوى الوثب الطويل على عنصرين وبصورة كبيرة منها.....	(A) الارتقاء	(B) المكتسبة من الارتقاء وربطها بالطيران	(C) المكتسبة من الارتقاء وربطها	(D) المكتسبة من الارتقاء وربطها
(١٦)	يمثل عنصرا.....	(A) القوة والمرونة	(B) القوة والقدرة	(C) السرعة والقوة	(D) السرعة والرشاقة
(١٧)	لوحة الإيقاف في سباق دفع الجلة يبلغ طوله.....	(A) ١٧٠ سم	(B) ١٦٠ سم	(C) ١٥٠ سم	(D) ١٤٠ سم
(١٨)	تعتبر مرحلة الرمي في رمي الرمح من المراحل الفنية للاداء الحركي حيث تنقسم الى.....	(A) وضع الرمي	(B) الرمي	(C) التغطية	(D) كل ما سبق
(١٩)	إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس.....	(A) ٢ / ٣	(B) ١ / ٣	(C) ٣ / ٣	(D) ٢ / ٢
(٢٠)	تبدأ بداية ونهاية مرحلة.....	(A) الاقتراب	(B) تجري	(C) الرمي	(D) الارسل
(٢١)	منطقة الهبوط في الوثب الطويل للرجال.....	(A) ٢٠-١٨ م	(B) ٢٠-٢٢ م	(C) ٢٠-٢٢ م	(D) ٢٠-٢٢ م
(٢٢)	زاوية مقطع الرمي في سباق رمي الرمح تكون.....	(A) ٣٤.٩٢ درجة	(B) ٣٦ درجة	(C) ٢٩ درجة	(D) ٣٠ درجة
(٢٣)	يتأثر التكتيك الخاص بدفع الجلة منذ بدء الحركة بحركة دفع انفجاري متزامن بين.....	(A) القدمين	(B) والركبتين والمقعدة	(C) والكف وأرجع الدفع	(D) كل ما سبق
(٢٤)	هناك ملاحظات حول مرحلة التحفيز لدفع الجلة ان يكون.....	(A) الظهر	(B) الجانب	(C) الوجه	(D) كل ما سبق
(٢٥)	اكتساب لاعب الوثب الطويل على.....	(A) السرعة والقوة	(B) السرعة والمرونة	(C) القوة والقدرة	(D) السرعة والرشاقة
(٢٦)	يجب ان يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط في الوثب الطويل.....	(A) ٢.٠٥ م	(B) ٢.٧٥ م	(C) ٢.٥٠ م	(D) ٢.٠ م
(٢٧)	لوحة الارتقاء في الوثب الثلاثي طولها.....	(A) ١٠ سم	(B) ١٢٢ سم	(C) ١٢٢ سم	(D) ١٢٢ سم
(٢٨)	من العضلات العاملة في اثناء عملية دفع الجلة.....	(A) اربطة راس اليد	(B) العضلة الدالية	(C) العضلات البطنية	(D) كل ما سبق
(٢٩)	الفرص من.....	(A) مرحلة الاستعداد	(B) مرحلة الدفع	(C) مرحلة المتابعة	(D) مرحلة الزحف
(٣٠)	بداية ونهاية مرحلة التحفيز لدفع الجلة تبدأ ب.....	(A) الاستعداد / الزحف	(B) الزحف / النهاية	(C) الاستعداد / البداية	(D) وضع الدفع / النهاية
(٣١)	وزن الجلة الرجال.....	(A) ٧.٦٢٠ كجم	(B) ٦ كجم	(C) ٧.٢٦٠ كجم	(D) ٦ كجم

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٢

(٣٢)	للتقدم بمستوي الوثب الثلاثي يجب مراعاة المحافظة على..... الجسم عند أداء الوثبات الثلاث وحتى الهبوط	(A) توازن	(B) اقتران	(C) وزن	(D) كتلة
(٣٣)	إن وصول لاعب الوثب الطويل إلى منطقة الخطوات الثلاث بخطوات متشنجة، يؤثر سلبا على مرحلة.....	(A) الارتقاء	(B) الاقتراب	(C) الطيران	(D) الهبوط
(٣٤)	يتميز الرمح بأقل وزن نسبي ضمن مسابقات الرمي حيث يبلغ..... للرجال،..... للسيدات	(A) ٨٠٠ جم / ٦٠٠ جم	(B) ٦٠٠ جم / ٤٠٠ جم	(C) ٨٠٠ جم / ٤٠٠ جم	(D) ٧٠٠ جم / ٦٠٠ جم
(٣٥)	الغرض من مرحلة الدفع في مسابقة دفع الجلة مواصلة وعدم توقف.....	(A) القوة	(B) السرعة	(C) الارتفاع	(D) الدفع
(٣٦)	طول حفرة الوثب الطويل..... أما طول حفرة الوثب الثلاثي.....	(A) ١٠ م / ٩ م	(B) ١٠ م / ١٠ م	(C) ٩ م / ٩ م	(D) ٨ م / ٨ م
(٣٧)	من الملاحظات حول مرحلة الدفع عملية مد قوية.....	(A) للعضلات	(B) لمفاصل الجسم	(C) للأطراف	(D) كل ما سبق
(٣٨)	يستعد الواصل وهو في اعلى..... ممكنة لإجتاز أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل وهي مرحلة.....	(A) قوة / ارتقاء	(B) قوة / طيران	(C) سرعة / طيران	(D) سرعة / ارتقاء
(٣٩)	تتكون الحجلة في مباتق الوثب الثلاثي من.....	(A) ارتقاء	(B) طيران	(C) هبوط	(D) كل ما سبق
(٤٠)	تبدأ مرحلة..... في الوثب الطويل بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل	(A) الاقتراب	(B) الارتقاء	(C) الطيران	(D) التعلق
(٤١)	يمثل عنصر..... كعنصر مركب وحاسم في مستوى الوثب الثلاثي	(A) القوة الانفجارية	(B) التضخم العضلي	(C) القدرة الانفجارية	(D) السرعة الحرجة
(٤٢)	تعتبر مرحلة الاقتراب مرحلة هامة لاكتساب..... والتي تعتبر أحد عناصر التقدم بمستوي الإجتاز والتي يتحدد بها مستوى اللاعب .	(A) التوافق	(B) الارتفاع الحركي	(C) السرعة	(D) قوة العضلات
(٤٣)	لاعب الوثب يساري قدم الارتقاء يستخدم القدم اليسرى في كل من.....، ويستخدم القدم اليمنى في.....	(A) الخطوة و الحجلة / الوثبة	(B) الحجلة والخطوة / الوثبة	(C) الوثبة / الحجلة والخطوة	(D) الحجلة / الوثبة والخطوة
(٤٤)	تعد لوحة الارتقاء للسيدات في الوثب الثلاثي من..... إلى.....	(A) ١٢ / ١١ م	(B) ١١ / ٩ م	(C) ١٣ / ١١ م	(D) ١١ / ١٠ م
(٤٥)	الغرض من مرحلة الزحلفة اكتساب الجسم..... حركة في اتجاه دفع الجلة	(A) أول	(B) ثاني	(C) دفع	(D) سرعة

انتهت الاسئلة نموذج (ب) مع اطيب تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

د/ محمود عطية بخيت
د.م.د/ ليلى جمال مهني



جامعة أسسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسئلة



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني يونيو ٢٠٢٢ م
لمقرر 'اساسيات هوكي الميدان' رمز الكودى (٥.٢٢٩)
الفرقة الدراسية : الثانية

نموذج الاسئلة (١)

الدرجة الكلية: ٤٥ درجة

زمن الامتحان : ساعتان

اليوم والتاريخ : الاثنين ٢٠ / ٦ / ٢٠٢٢ م

قم بتظليل الدائرة في حالة الاجابة الصحيحة، وتظليل الدائرة في حالة الاجابة الخاطئة في ورقة الاجابة:

الرقم	البيان
١	ترجع نشأة رياضة الهوكي إلى عصر قدماء المصريين كما أثبتت النقوش المرسومة على مقبرة الأمير كيتي ببني حسن.
٢	انتهت اول مباراة للهوكي في جمهورية مصر العربية عام ١٩٢٣م بين مدرسة الزقازيق الثانوية ومدرسة روض الفرج الثانوية.
٣	تعتبر رياضة الهوكي ضمن الالعاب الاولمبية الجماعية حيث ادرجت ضمن الالعاب بلندن عام ١٩٠٨م.
٤	بدأ ظهور رياضة الهوكي بصورتها الحالية، فكان ذلك في مدرسة الزقازيق الثانوية سنة ١٩١٩م عن طريق مدرس انجليزى بها اسمه LOKER
٥	لعبة الهوكي عبارة عن توافق بين حركة القدمين وهما المتحكما في حركة الرسلين مع العين ولا يمكن الفصل بين أحدهما.
٦	تتمسك العصا باليدين اليد اليسرى تقبض من اعلى للعصا واليمنى تحتها بمسافة قبضتي يد تقريبا.
٧	وضع الاستعداد هي الوقفة التي يتخذها اللاعب بعد القيام بأداء أية مهارة من مهارات اللعبة المختلفة.
٨	يجب البدء بتعليم اللاعب مهارة استخدامه حركات قدميه حيث أنه لا بد أن يتوافر في اللاعب توازن صحيح للجسم.
٩	عند التحرك جانباً أو أماماً، أو خلفاً يراعى أن تقوم القدم بأحذية الاتجاه المعكوس بالتحرك أولاً ثم تتبعها القدم الأخرى.
١٠	لاعب الهوكي الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أى اتجاه مع تقليل من سرعته.
١١	ويتميز طريقة جري لاعب الهوكي بأن اللاعب يجري بخطوات طويلة وسريعة مع إنشاء خفيف في الركبة بدون تصليب.
١٢	يستخدم مهارة التظلم بالكرة عن طريق النجدة في اكتساب مساحة من أرض الملعب أو الجري للدخول دائرة مرمى المنافس للتصويب على المرمى أو الجري لجذب اللاعبين المنافسين تجاهه.
١٣	التظلم بالكرة عن طريق النجدة يعطى فرصة في فتح ثغرة للزميل يمكن من خلالها منع تسجيل هدف.
١٤	التظلم بالكرة عن طريق الدفع يقوم اللاعب بالجري مع دفع الكرة دفعات بسيطة وبزاوية الانحناء السفلى للعصا بحيث تكون العصا أمام اللاعب وهي عمودية تقريبا.
١٥	تعرف مهارة المحاورة على أنها التحرك بالكرة تحت ضغط المنافس.
١٦	تكن أهمية المحاورة في سيطرة اللاعب على الكرة طوال فترة تقدمه لاكتساب أقل مسافة ممكنة من أرض الملعب.
١٧	المحاورة بالكرة هو التقدم تجاه المنافس مع ضرب الكرة باستخدام الوجه المسطح والمعكوس للعصا .
١٨	التقدم بالمحاورة تكون الكرة أمام اللاعب، وليست عن يمينه، لإمكان السيطرة عليها، وللمساعدة في أداء حركات الدفاع وإمكان رؤية ما يحدث عن يساره.
١٩	مهارة دفع الكرة تحتاج إلى تغير في وضع الجسم أو التغير في وضع المبتدئ من وقفة الاستعداد العادية في الهوكي
٢٠	مهارة دفع الكرة تستخدم في تغير اتجاه اللعب بسرعة وبشكل غير متوقع مما يجعل إيقاع أو اعتراض الكرة أمراً سهلاً.
٢١	تستخدم مهارة الدفع في التمرير للمسافات القصيرة لأنها أكثر دقة فهي تتطلب قوة قليلة والرجلين هما وحدهما المسئولان عن الإمداد بهذه القوة.
٢٢	تعتبر مهارة الدفع من أكثر المهارات شيوعاً واستخداماً أثناء فترات المباراة .
٢٣	تتم حركة دفع الكرة بواسطة التحكم بالقبضة اليسرى من اعلى العصا في اتجاه الجسم.
٢٤	في مهارة دفع الكرة لا ترتفع الكرة عن سطح الأرض أو يرتفع المضرب أعلى مستوى الكتف.
٢٥	ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا هو أساس الضربات.

شعبة الاسئلة في الورقة الثانية

جامعة أسسيوط
كلية التربية الرياضية

٢٠ يونيو ٢٠٢٢

شئون الطلاب

كلية التربية الرياضية
جامعة أسبوط

عذرة الأستاذة

٢٠

٢٦-	تتم مهارة الضرب بالوجه المسطح للمضرب عن طريق المرجحة الخلفية للمضرب ليصل إلى مستوى عالي بحيث إلا يتعدى ارتفاعه مستوى أعلى من الكتف ثم يلويها مرجحة خلفية.	(٢)	(٢)
٢٧-	مهارة النظر هي إتخاذ ضربتين فهي تتطلب دقة الدفع وقاطعية النظر.	(٢)	(٢)
٢٨-	تستخدم مهارة النظر في التمريرات السريعة والتصويبات القريبة للمرمى وأيضاً تستخدم في رفع الكرة لأعلى فوق اللاعبين.	(٢)	(٢)
٢٩-	مهارة نظر الكرة من أهم المهارات التي تستخدم في التصويب للمرمى لصعوبة إصابتها من حارس المرمى نظراً لقرعة الطوران.	(٢)	(٢)
٣٠-	تتوقف قوة تلك المهارة نظر الكرة على دقة التوقيت، والتوافق ما بين الرسغين والكتفين والجسم، وكذلك الحركة الكرواجية في نهاية نظر الكرة.	(٢)	(٢)
٣١-	يتم أداء مهارة نظر الكرة بواسطة صل حركي يتميز بالتوافق العضلي العصبي بين رسغي اليد اليسرى واليمنى وبين الذراعين.	(٢)	(٢)
٣٢-	منطقة ٢٢ متر المنطقة المحاطة وتُشمل الخط الذي يمرر الملعب على بعد ٢٢,٩٠ متر من كل من الخططين الخلفيين والجزء المائل للخطوط الجانبية أو الخط الخلفي.	(٢)	(٢)
٣٣-	التصويب على المرمى هي محاولة المهاجم تسجيل هدف بلعب الكرة تجاه المرمى من داخل الدائرة المتقطعة.	(٢)	(٢)
٣٤-	الخطوط الجانبية تمثل الخطوط الأطول في المستطيل والخطوط الخلفية تمثل الخطوط الأقصر للمستطيل.	(٢)	(٢)
٣٥-	خطوط المرمى هي لا تعتبر أجزاء من الخط الخلفي بين قوائم المرمى.	(٢)	(٢)
٣٦-	المناطق المشار إليها بأنها الدائرة مبلية داخل الملعب حول المرميين وفي مواجهته منتصف الخطوط الخلفية.	(٢)	(٢)
٣٧-	يسمح لكل فريق أن يستبدل من لاعبيه الاحتياطيين وليس من اللاعبين الذين في الملعب.	(٢)	(٢)
٣٨-	زمن المباراة ٦٠ دقيقة وتتكون من ٤ أشواط كل شوط ١٥ دقيقة.	(٢)	(٢)
٣٩-	يسجل هدفاً عندما تلعب الكرة من داخل الدائرة بواسطة مهاجم ولم تخرج الدائرة قبل مرورها كاملة عبر خط الخلفي.	(٢)	(٢)
٤٠-	يمكن للاعب في حالة الضرورة القصوى استخدام خلف المضرب لاستقبال الكرة أو دفعها.	(٢)	(٢)
٤١-	يجب قبل بدء المباراة أن يرش ملعب الهوكي بالماء.	(٢)	(٢)
٤٢-	يمكن أن يكون لون أرضية الملعب أزرق أو أخضر.	(٢)	(٢)
٤٣-	يجب أن يكون المضرب أملس وليس به أي أجزاء خشنة أو حادة.	(٢)	(٢)
٤٤-	تعتبر الخطوط الجانبية والخلفية وكل الخطوط بينهم ليس أجزاء من الملعب.	(٢)	(٢)
٤٥-	الكرة تكون صلبة بسطح أملس ولكن يسمح بوجود تعديلات صغيرة.	(٢)	(٢)
٤٦-	ملعب الهوكي مستطيل بطول ٩١,٤٠ م وعرض ٥٥ م.	(٢)	(٢)
٤٧-	خطوط بطول ٣٠٠ م خارج الملعب على كل خط جانبي مع الحد الأبعد لخطوط ١٤,٦٣ م وموازي للحد الخارج للخط الخلفي.	(٢)	(٢)
٤٨-	خطوط بطول ١٥٠ م خارج الملعب على كل خط خلفي على بعد ١,٨٣ م من منتصف الخط الخلفي تقاس بين أقرب طرفي هذه الخطوط.	(٢)	(٢)
٤٩-	نقط ضربات الجزاء بقطر ١٥٠ م توضع أمام منتصف كل مرمى على بعد ٦,٤٠ م من منتصف النقطة إلى الحد الداخلي لخط المرمى.	(٢)	(٢)
٥٠-	لا يجب أن تتعدى قوائم المرمى رأسياً العارضة كما يجب أن تتعدى العارضة لخطيا قوائم المرمى.	(٢)	(٢)

السؤال الثاني: لكل مفردة نصف درجة واحدة (٢٠ درجة)

قم بتنظيم الدائرة التي بها رقم الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة من بين البدائل في الأسئلة التالية:

١-	لضمان قانونية عصا الهوكي يتم فحصها قبل المباراة بواسطة.....	كاهن الفريق (ب)	حلقه مخصصة لذلك (أ)
٢-	ملعب الهوكي مقسم إلى.....	منطقة واحدة (ب)	أربع مناطق (د)
٣-	مساحة فتحة الشبكة لمرمى الهوكي تساوي.....	٤,٥ سم (ب)	٥,٥ سم (أ)

السؤال الثالث: في الورقة التالية

جامعة أسبوط

كلية التربية الرياضية

٢٠ يونيو ٢٠٢٢

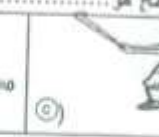
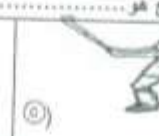
شهادة الأستاذة

كلية التربية الرياضية

جامعة أسسود

الرياضة

٢٠٢٢

١- الشكل الصحيح لمهارة الضرب بالوجه المنطوق هو				
٢- مساحة دائرة التصويب	١٠ م (أ)	١٤,٦٣ م (ب)	١٩,٦٣ م (ج)	٢٠ م (د)
٣- ارتفاع مرمى الهوكي	٢,١٤ م (أ)	٣ م (ب)	٣,٦٦ م (ج)	١,٢٤ م (د)
٤- ترسيم الدائرة المنقطعة بخطوط طولها	٣,١٦ م (أ)	٣ م (ب)	٣,٦٦ م (ج)	٣ م (د)
٥- يتكون عدد افراد الفريق في الهوكي من	١١ لاعبا (أ)	١٦ لاعبا (ب)	٧ لاعبين (ج)	٢٢ لاعبا (د)
٦- عدد اللاعبين البدلاء في الفريق	٣ لاعبين (أ)	١١ لاعبا (ب)	٧ لاعبين (ج)	٥ لاعبين (د)
٧- تستخدم مهارة نظر الكرة في	تعدية عصا المنافس (أ)	الضربة الركنية الجزائرية (ب)	جميع ما سبق (ج)	التمرير للمسافات الطويلة (د)
٨- من انواع التقديمات في الهوكي التقدم ب	المحاورة الهندية (أ)	المحاورة المغلقة (ب)	تحرجه الكرة (ج)	جميع ما سبق (د)
٩- عندما يخرج الحكم الكارت الاصفر تكون العقوبة هي استبعاد اللاعب لمدة	٣ دقائق (أ)	٥ دقائق (ب)	١٠ دقائق (ج)	دقيقتان (د)
١٠- يلق المهاجم في الضربة الركنية الجزائرية علي بعد	١٩,٦٣ م (أ)	١٠ م (ب)	١٤,٦٣ م (ج)	٥ م (د)
١١- عمق العرسي من اسفل	١,٢٠ م (أ)	٩,٠ سم (ب)	٤,٦ سم (ج)	٢,١٤ م (د)
١٢- عمق العرسي من اعلى	١,٢٠ م (أ)	٩,٠ سم (ب)	٤,٦ سم (ج)	٢,١٤ م (د)
١٣- دفع الكرة بطريقة تجعلها ترتفع عن الأرض	جميع ما سبق (أ)	دفع الكرة (ب)	نظر الكرة (ج)	ضرب الكرة (د)
١٤- عند استقبال الكرة من اسفل يكون المضرب	اعلى من الكرة (أ)	في الهواء (ب)	مقول على الكرة (ج)	مفتوح خلف الكرة (د)
١٥- الفالامين والعارضة لونها ابيض والقطاع العرضي منهم على شكل مستطيل عرضة	٥,٥ سم (أ)	٥,٥ م (ب)	٥,٥ سم (ج)	٥,٥ سم (د)
١٦- يمكن لحكم المباراة استخدام ايا من الكروت التالية خلال المباراة	جميع مع سبق (أ)	الاصفر (ب)	الاخضر (ج)	الاحمر (د)
١٧- الشكل الصحيح لمهارة الدفع بالوجه المنطوق هو				
١٨- الكتف الأيسر مواجه لتمكنان المراد وصول الكرة إليه	جميع ما سبق (أ)	مهارة نظر الكرة (ب)	مهارة ضرب الكرة (ج)	مهارة دفع الكرة (د)
١٩- الكرة أمام الجسم وتصلع رأس المثلث مع القدمين	مهارة دفع الكرة (أ)	مهارة ضرب الكرة (ب)	جميع ما سبق (ج)	مهارة نظر الكرة (د)

جامعة أسسود

كلية التربية الرياضية

الرياضة

٢٠٢٢

شئون الطلاب

كلية التربية الرياضية

٢٣-	اليد اليسرى تقيض على العصا من أعلى واليد اليمنى من أسفل وعلى بعد قبضتي يد تقريباً من اليد اليسرى...	مهارة مسك العصا (د)	مهارة ضرب الكرة (ج)	الضرب بالوجه المعكوس (ب)	جميع ما سبق (أ)
٢٤-	حركة مرجحة المضرب نحو الكرة تتم في مهارة.....	ضرب الكرة (د)	دفع الكرة (ج)	نظر الكرة (ب)	جميع ما سبق (أ)
٢٥-	عدد أشواط مباراة الهوكي بعد تعديل القانون.....	شوط (د)	شوطان (ج)	أربعة أشواط (ب)	ثلاثة أشواط (أ)
٢٦-	في المباريات الدوائية يحكم مباراة الهوكي.....	حكمان (د)	حكم ومقاتلي (ج)	حكم وقاضي (ب)	حكمان وقاضي (أ)
٢٧-	خطوط أمام المرمى بطول..... وموازية للخطوط الخلفية داخل الملعب.	٣,٦٦م (د)	٦,٦٦م (ج)	٤,٦٦م (ب)	٣,٦٦م (أ)
٢٨-	الألواح الخلفية بطول..... كحد أدنى.	٣,٦٦م (د)	١,٢١م (ج)	١,٢٢م (ب)	١,٢٥م (أ)
٢٩-	طول مرمى الهوكي.....	٣,٣٣م (د)	٦,٦٦م (ج)	٣,٦٦م (ب)	٦,٣٣م (أ)
٣٠-	تبعد الدائرة المنقطعة عن دائرة التصويب.....	١٩,٦٣م (د)	١٠م (ج)	١٤,٦٣م (ب)	٥م (أ)
٣١-	المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة إليه.	مهارة دفع الكرة (د)	(د، أ) (ج)	مهارة ضرب الكرة (ب)	مهارة التقدم بالدرجة (أ)
٣٢-	مصطلح مهارة دفع الكرة.....	PHUS Ball (د)	PUSH Ball (ج)	PSUH Ball (ب)	PUHS Ball (أ)
٣٣-	مصطلح مهارة نظر الكرة.....	FILICK Ball (د)	FLICK Ball (ج)	FILICK Ball (ب)	FLICK Ball (أ)
٣٤-	مصطلح مهارة ضرب الكرة.....	HTI Ball (د)	HITT Ball (ج)	HIT Ball (ب)	HIIT Ball (أ)
٣٥-	مصطلح مهارة مسك المضرب.....	THE GRIPS (د)	THE GIRIPS (ج)	THE GRIPSS (ب)	THE GRPS (أ)
٣٦-	مصطلح مهارة تحركات القدمين.....	FOOT WARK (د)	FOTT WORK (ج)	FOOT WORK (ب)	FOOD WORK (أ)
٣٧-	مصطلح مهارة وثقة الاستعداد.....	POSTION (د)	POSITON (ج)	POSITIN (ب)	POSITION (أ)
٣٨-	عدد قوائم الرايات في ملعب الهوكي.....	(١) راية (د)	(٢) راية (ج)	(٣) راية (ب)	(٤) راية (أ)
٣٩-	يطلق الحكم صفيرته.....	بدء وانتهاء كل شوط من المباراة (د)	بدء وانتهاء ضربة جزاء (ج)	احتساب عقوبة (ب)	جميع ما سبق (أ)
٤٠-	يحتسب الهدف إذا كان.....	جميع ما سبق (د)	من داخل دائرة التصويب (ج)	أن تعبر الكرة خط المرمى (ب)	بمضرب مهاجم (أ)

انتهت الأسئلة .. مع أطيب تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ..

(م. خالد أبو السعود)
(د. أحمد عادل تميم)
(د. شيماء ماهر أحمد)

د/ خالد أبو السعود
د/ أحمد عادل تميم
د/ شيماء ماهر أحمد





نموذج (أ)
جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية

القسم	الإدارة الرياضية والترويح	الفصل الدراسي الثاني	الفرقة الثانية
البرنامج	اساسيات	زمن الامتحان	ساعتان
اسم المقرر	مبادئ الترويح الرياضي	الدرجة الكلية للامتحان	70 درجة
اسماء لجنة وضع الامتحان	أ.د / عمرو محمد ابراهيم د / عمرو أحمد محمد		
تعليمات الاختبار وطريقة الاجابة	- يتكون الاختبار من سؤالين - عدد صفحات الاختبار: 4 صفحات - فكر جيداً قبل أن تجيب عن الأسئلة، ولا تجعل قلمك يسبق فكرك. - يفضل أن تجيب في ورقة الأسئلة أولاً وعند التأكد من اجابتك ظللها في ورقة الإجابة. - ظلل الإجابة التي ترى أنها مناسبة في ورقة الإجابة بقلمك الجاف الأزرق ولا تظلل سوى دائرة واحدة في كل سؤال. - إذا ظللت أكثر من علامة تعتبر الإجابة خاطئة		

من 1- ضع علامة (A √) امام العبارة الصحيحة وعلامة (B x) امام العبارة الخاطئة وظلل ذلك في ورقة الإجابة؟ (40 درجة)

م	العبارة	A(√)	B(x)
1	الترويح طريقة حياة تتميز بأنها تحتوي على أنشطة هادئة		
2	يتعدد النشاط الترويحي في ضوء اهتمامات الافراد وميولهم		
3	يحتاج كل طفل إلى الأنشطة التي تساعد في عملية النمو		
4	من مبادئ الترويح اعتبار وقت تناول الوجبات نشاط اجتماعي		
5	تساعد الأنشطة الترويحية في التخلص من الميول العدوانية		
6	الترويح الفني والاجتماعي تمارس أنشطتهما في إطار رسمي وقانوني		
7	لا تقتصر أنشطة الترويح العلاجي على الوقاية من الأمراض		
8	يعد الاتصال بالآخرين من دوافع الترويح		
9	تنمية القدرات الإبداعية من أغراض الترويح		
10	التجوال والصيد من مجالات الترويح الرياضي		
11	الترويح نشاط حر يمارس في أي وقت يراه الفرد مناسباً		
12	الرحلات السياحية ورحلات السياحة الرياضية تعتبر من مناسبات الترويح الخلوي		

13	تتميز الألعاب الصغيرة بوجود مهارات حركية و خطط ثابتة معينة لكل لعبة
14	يسعى الترويح الى تنمية المعارف والمهارات وتكوين اتجاهات جديدة
15	تساهم الانشطة الترويحية في تحسين الصحة البدنية والعقلية والانفعالية للفرد
16	من مميزات الترويح الرياضي اكتساب اللياقة البدنية
17	تمثل الرياضات والألعاب الجانب الاعظم من برامج الترويح الرياضي
18	ليس من الضروري وجود إشراف تربوي لمتابعة تنفيذ الأهداف المرجوة
19	البرامج الترويحية من أنجح الوسائل التربوية التي تحقق بناء الفرد
20	يعتمد نجاح البرنامج الترويحي على مدى قدرته في تحقيق السعادة للفئة المستهدفة
21	العادات والتقاليد السائدة من العوامل المؤثرة في البناء الاجتماعي
22	التعرف على ميول الأفراد يعمل على استثارة دوافعهم للاشتراك الإيجابي
23	الميول المشتركة تساهم في تكوين الجماعات الترويحية
24	لا تقدم الأنشطة الترويحية في موسم الاجازات فقط
25	يجب الاستعانة بالقيادات المتطوعة للعمل في مجال الترويح
26	الرياضة هي اللعب من اجل الترويح واختيار الذات وإشباع الميل للحركة
27	إذا كان مصطلح الرياضة يعنى كل شيء فإنه بذلك يكون قد فقد معناه
28	إن رياضة المنافسات مقصورة فقط على المتوقفين رياضياً
29	دخلت رياضة المنافسات في دائرة الصراع السياسي بين الدول
30	المنافسة الرياضية عمل تربوي يسهم في تطوير الجوانب الشخصية
31	تهتم رياضة المنافسات بالأقلية وهم من الموهوبين والصفوة من الرياضيين
32	لا يمكن الاستفادة من البيئة المحيطة ومن الامكانيات التي توفرها الطبيعة في مناسبات الترويح
33	اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ يعبر عن قدرة المجتمع في التعبير عن الذات
34	وقت الفراغ هو الوقت الغير مشغول بأي عمل أو نشاط يتعارض مع وقت العمل
35	التسلية تعبر عن الاستجمام من أعباء مشكلات الحياة اليومية
36	الاسترخاء يعبر عن التنمية المعرفية والعقلية والمشاركة الاجتماعية
37	وقت الفراغ مرتبط بحالة الأفراد أو بطروغهم كالسن والجنس
38	النفقات المالية التي يتم صرفها على مناسبات وقت الفراغ من طرق تقديره
39	الاهتمام بطبيعة الانشطة التي يتم بها استثمار وقت الفراغ يطلق عليها كيف
40	يهتم الترويح بسلوك الفرد في وقت عمله

س2- أختار الإجابة الصحيحة مما يلي وظلل ذلك في ورقة الأجابة ؟ (30 درجة)

البيان	البيان
1. يذكر أن الترويح نشاط مقبول من المجتمع يعمل على تنمية وتكامل جوانب الشخصية	أ- براينيل ب- قاموس ويبستر ج- عطيات خطاب
2. من الأنشطة التي يمكن أن تدخل تحت نطاق الترويح الثقافي	أ- الندوات والمنافرات ب- فنون المسرح ج- النشاط الحركي
3. من الأنشطة الترويحية الخلوية	أ- الصيد ب- الجري ج- جمع التبرعات
4. الأنشطة التي يستخدم فيها الفرد حواسه هي	أ- الأنشطة الاستقبالية ب- الأنشطة الإستراتيجية ج- الأنشطة الابتكارية
5. من العوامل التي تؤدي إلى ظهور الحاجة إلى الترويح:	أ- الحالة الاقتصادية ب- الحالة النفسية ج- المستوى التعليمي
6. من أنشطة الترويح الفني	أ- المسرح ب- كتابة الشعر ج- التزهات والرحلات
7. اكتساب الصحة الجسمية يتم من خلال	أ- الترويح الرياضي ب- الترويح الفني ج- الترويح الثقافي
8. من الفوائد الاقتصادية للترويح	أ- القدرة على الإنتاج ب- التسويق ج- التعاون الدولي
9. إسهامات الأنشطة الترويحية في حياة المجتمعات المعاصرة تتمثل في	أ- تحسين جودة الحياة الوظيفية بالمؤسسات الأهلية ب- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية ج- توفير مناخ سياسي يتميز بالمواطنة التنظيمية
10. تغيير سلوك الأطفال أثناء وقت الفراغ إلى سلوك آمن يسمى	أ- التربية الترويحية ب- التربية الاقتصادية ج- التربية الوطنية
11. من الضروري أن يحصل الفرد على قدر من الترويح يلبي رغبته بسبب	أ- اقتصاديات السوق الحر ب- الصراعات السياسية ج- التقدم التكنولوجي
12. لصعوبة الاتفاق مع الإصدقاء على ممارسة نوع معين من النشاط يفضل	أ- ممارسة الرياضات الفردية ب- ممارسة الرياضات الجماعية ج- ألعاب صغيرة
13. مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المشتركين والمستفيدين من البرنامج من	أ- أساس البرنامج ب- خطوات البرنامج ج- مراحل البرنامج
14. يشتمل على العديد من الفنون المختلفة من موسيقى وأنشطة اجتماعية ومعسكرات وأنشطة الخلاء والهوايات المختلفة يتسق مع مبدأ	أ- التنوع ب- التكامل ج- الاستمرارية
15. يجد كل فرد أوقات مناسبة لممارسة النشاط الترويحي يتسق مع	أ- مبدأ التوقيت ب- مبدأ التنوع ج- مبدأ المستويات
16. مراعاة الاختيار والتدريب والتقنية للعاملين في مجال الترويح يتسق مع	أ- مبدأ الريادة الكفاء ب- مبدأ التنوع ج- مبدأ المبدأ العالي
17. مراعاة كيفية استخدام الأجهزة والأدوات في تنفيذ الأنشطة الترويحية	أ- مبدأ عوامل الأمن والسلامة ب- مبدأ التنوع ج- مبدأ المبدأ العالي

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية

عرقه الاول

٣٠

18.	دراسة العوامل المؤثرة في البناء الاجتماعي من خلال التعرف على
19.	ا- الانتشار الثقافي ب- الصراعات السياسية ج- الميزة التنافسية
20.	ب- يجب دراسة الامكانيات البشرية التي تعد ذات اهمية كبرى نظرا
21.	ا- لديناميكية العصر البشرى ب- لديناميكية الاتجاهات ج- لديناميكية الوقت المتاح
22.	البحث عن السعادة، المرور، الصداقة، التواصل، الراحة والاسترخاء من دوافع
23.	ا- رياضة المنافسات ب- الرياضة للجميع ج- رياضة المحترفين
24.	تشكيل الفرق وفقاً لنوع الجنس والسن ومستوى الأداء يمثل
25.	ا- رياضة المنافسات ب- الرياضة للجميع ج- رياضة المحترفين
26.	ممارسة الرياضة لعدة مرات اسبوعياً أو في بعض الأحيان يمثل
27.	ا- رياضة المنافسات ب- الرياضة للجميع ج- رياضة المحترفين
28.	اللعبة المستمد من التجارب والخبرات الإنسانية يعبر عن
29.	ا- رياضة المنافسات ب- الرياضة للجميع ج- رياضة المحترفين
30.	إتباع نظام غير عادي في الحياة لتطوير مستوى الأداء يمثل
31.	ا- رياضة المحترفين ب- رياضة المنافسات ج- الرياضة للجميع
32.	تتمثل أنشطة الترويح الرياضي في
33.	ا- مكافحة الحرائق ب- محو الأمية ج- الألعاب الصغيرة الترويحية
34.	الترويح كمصطلح اجنبي يعنى
35.	ا- Recreation ب- Revalidation ج- Relaxation
36.	يتطلب تطوير مهنة الترويح اولا
37.	ا- اقتناع القيادة الادارية والسياسية بالزامية الاصلاح
38.	ب- التطوير يكون اصيل في الافراد والمفاهيم
39.	ج- التقييم المستمر لعملية التطوير
40.	وضع استراتيجية للتنمية الوعى الجماهيري بأهمية الترويح عن طريق
41.	أ- الدعاية والإعلان ب- حلقات البحث والمناقشات ج- المحاضرات
42.	مصادر معرفة المقاصد السياحية بالتنمية للسياح الأجانب هي
43.	أ- الانترنت ومنظمي الرحلات السياحية ب- مكاتب التثبيط السياحي ج- وزارة السياحة
44.	من خطوات أعداد البرنامج الترويحي
45.	أ- تحديد الهدف ب- الاسترخاء ج- تحقيق السعادة

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

لجنة الممتحنين

د/ عمرو أحمد محمد

د/ عمرو محمد ابراهيم





جامعة اسيوط

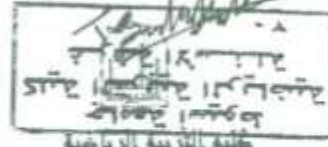
كلية التربية الرياضية

٢٧ يونيو ٢٠٢٢

مفتون العطار



الدرجة الثانية
الزمن : ساعتان
الدرجة المطلوبة : ٤٥ درجة



قسم الاحاديث الرياضية والترويع

امتحان دور يناير 2020 م
"امتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي"

السؤال الاول : ضعي علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

ملحوظة : (A) تمثل الاجابة الصحيحة ، (B) تمثل الاجابة الخاطئة (الدرجة ٢٠)

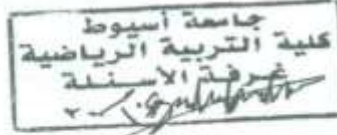
م	العبارة	A	B
1	تتم مرحلة الطيران في مهارة Ghangement بدون تبديل القدمين في الهواء .		
2	ازدهر التعبير الحركي في العصر المسيحي نتيجة لاهتمام الملوك والامراء به .		
3	في عام ١٩٦١ تم نشر اول كتاب عن التعبير الحركي الفرعوني بلغة العربية .		
4	في عام ١٩١٣ تم افتتاح اول معهد للتربية البدنية في مصر .		
5	يعد الابتكار في الالاء والمهارات من اهم السمات المميزة للبياليه .		
6	النشء العتيق في الوضع الشاق للبياليه يتم برفع الكعبين من على الارض .		
7	تقوم فلسفة البياليه على اعطاء الرافض الحرية في التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية تامة دون قواعد حسب إمكاناته الشخصية .		
8	اسهم الرومان بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .		
9	من اهم اهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال التعبير بالحركة .		
10	تنقسم الحركات الاساسية في الابتكاري الحديث الى نوعين اساسيين هما حركات تؤدي من الثبات وحركات انتقالية .		
11	تعد حركات الانزلاق والفجوة من الحركات التي تؤدي من الثبات .		
12	بدأ الاهتمام بالابتكاري الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الاسيوية .		
13	تنمية الذوق الجمالي والسمات النفسية والاجتماعية للتعبير الحركي من اهداف تدريس التعبير الحركي .		
14	تمرينات المسند والجمال الحرة من مكونات درس البياليه .		
15	مثل التعبير الحركي مكتاة كبيرة في حياة المصريين القدماء ليس من أجل اللهو فقط ولكن كوسيلة للعبادة .		
16	اعتبر الفلاسفة الاغريق الإمام بقواعد التعبير الحركي والقدرة على ادائه مقياساً من مقياس الثقافة ووسيلة هامة من وسائل التنقيف .		
17	البياليه كلمة مأخوذة من الثقافة الروسية ومعناها يرقص .		



٥/٧

م	العبارة	A	B
18	تطور الباليه في القرن الرابع عشر ووصل إلى مرحلة حيوية من الحركات المتواصلة التي تصلحها الأغاني والضرب على الدفوف .		
19	أصدر الملك لويس الرابع عشر مرسوماً بإنشاء الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص عام ١٧٧١م .		
20	ظهرت حركة ال Dime Plie في القرن السابع عشر وكانت بداية تعظيم كل القفزات .		
21	الإخراج في الباليه هو في الأساس فكرة معبرة عن قصة أو موضوع خيالي أو واقعي سواء في الحاضر أو الماضي .		
22	من المصادر الهامة لدراسة الباليه الآثار الموجودة في المتاحف والمعابد التاريخية .		
23	تعتبر إيزادورا دونكان الرائدة الأولى للرقص الإبتكاري الحديث في أمريكا .		
24	تتم مرحلة الطيران في مهارة SUTER بدون تبديل القدمين في الهواء .		
25	مهارة Battement Tendu Jete برفع القدم عن الأرض بزاوية ٩٠ درجة مع فرد الركبتين .		
26	من الصعوبة معرفة البداية الحقيقية أو تحديد الزمن الذي بدأ فيه أي فن من الفنون .		
27	التعبير الحركي ككل فن ليس له قواعد وأصول فهو تلقائي غير منظم .		
28	لعب الرقص عند الرومان دوراً هاماً في استمتاعهم بالحياة وكان واضحاً أن المرأة لها دور بارز فيه .		
29	من أهداف تمرينات السند تقوية القدم المساعدة .		
30	من المهارات الأساسية للباليه حركات التثني وحركات المد وحركات الوثب .		
31	من أنواع الرقص الحديث الرقص الغنائي والرقص البحث .		
32	إرضاء الحاجة إلى التعبير الحر من أهداف الرقص الإبتكاري الحديث .		
33	من خصائص الرقص الشعبي أنه مرآة للنقطة التقليدية القديمة .		
34	تتكون أوضاع الفرعين في الباليه من ثلاث أوضاع .		
35	يعد الوضع الأول في الفرعوني وضع يعبر عن الخجل .		
36	يشمل الديكور في الباليه الملابس والمكياج والأضاءة واللوحات الخلفية .		
37	من خصائص الرقص الحديث يلعب الارتجال دوراً أساسياً فيه .		
38	النقل الصحيح لنقل الجسم من قدم لأخرى من أهداف تمرينات وسط الصالة .		
39	ثنى الركبتين plie له ثلاث أنواع ويؤدي في جميع أوضاع القدمين .		
40	عدم الإكتصار علي مجرد إشارات الأيدي فلي الجسم كله أن يكون معبراً من القواعد الخمس للباليه .		

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاساتذة
أ.م.د. / /



٥/٣

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة ثم ظلل رقم إجابتك في ورقة الإجابة (الدرجة ٢٥)

١- هو عملية التجسيد المادي بواسطة الحركة للتعبير عن تلك القيم والمعاني التي تعجز الكلمات عن تجسيدها ولا تكفي إلا على وصفها من الخارج .

A- البالية B- التعبير الحركي C- الرقص الحديث

٢- كان الرقص عند يؤدي مصحوبا بموسيقى الناي والفيتارة ويدق الصاجات او قرع الطبول .

A- القدماء المصريين B- الرومان C- الاغريق

٣- من مكونات الحركات البطيئة والدورات والوثبات المختلفة

A- البالية B- درس البالية C - تمرينات السند

٤- يسهم..... في تنمية المعارف والمعلومات التي تتصل بالصحة واللياقة والعادات والتقاليد والموسيقى وغيرها كما يعمل على تطوير القدرات العقلية والابتكارية .

A- التعبير الحركي B- الرقص الابتكاري الحديث C- الرقص الشعبي

٥- كان الرقص عند يتميز بالطابع الحربي

A- الرومان B- القدماء المصريون C- الاغريق

٦- كانت الرقصات تؤدي لتسلية الامراء وكانت تؤدي على القدم بدون قفل في القرن

A- الرابع عشر B- الحادي عشر C- السابع عشر

٧- هو فن الدراما القتمة على الرقص والموسيقى دون اى استخدام الكلمات كما يعتبر قاعدة لكل انواع الرقص

A- البالية B- التعبير الحركي C- الرقص الحديث

٨- من المهارات التي تتطلب الاتقان التام للنثى التصفى للرجلين وقوة كبيرة فى عضلات الرجلين

A- الوثبات B- الحجل C- التوازن

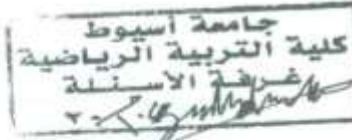
٩- الارتداد من الحركات

A- حركات تؤدي من الثبات B- الانتقالية C- الحركات الاساسية

١٠- من اهداف يبنى لدى الطالبة القدرة على ايجاد حلول متعددة للمشكلات الحركية

A- الرقص الحديث B- التعبير الحركي C- الرقص الشعبي





٥/٤

١١-الوضع من اوضاع الاذرع الفرعوني وهو (الوقوف) الذراعان مفردتين بجانب الجسم مع عمل زاوية قائمة للكتفين مع الذراعين

A- الأول B- الرابع C- الثاني

١٢-من خصائص لنجاح تقليدي ينقل من جيل الى جيل ويتحمل بعض التغيرات من حذف او اضافة

A- الرقص الشعبي B- التعبير الحركي C- الرقص الحديث

١٣-النقوش الموجودة على بعض الاقمشة التي ترجع الى العصر القبطي من مصادر

A- البالية B- التعبير الحركي C- الرقص الشعبي

١٤- من مكونات وعناصر البالية

A- المهارات B- الدقة C- الجمال

١٥- ترتفع قضبان السند عن الارض بمسافة

A- ٨٠سم الى ١٠٠ سم B- ٥٠سم الى ١١٠ سم C- ١٠٠سم الى ١٨٠سم

١٦- بعد من أهم وسائل التربية في المجتمعات المتقدمة.

A- البالية B- التعبير الحركي C- الرقص الحديث

١٧- في الوضع الذراعان مرفوعان في مستوى فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائري

A- الوضع الثالث B- الوضع الأول C- الوضع الرابع

١٨- تبدأ وتنتهي كل الوثبات بمهارة

A- tendu B- grand pliè C- demi pliè

١٩- تبعد قضبان السند عن الحائط مسافة تتراوح بين

A- ١٠-٢٠ سم B- 20-30 سم C- 30-20 مم

٢٠- تؤدي مهارة Grande Battment بالارتفاع عن الأرض بزاوية قدرها

A- ٤٥ B- 70 C- 90

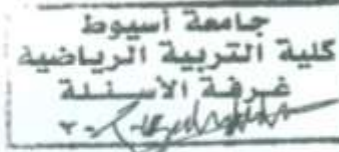
٢١- ضغط اللوحين لأسفل حتى يظهر طول الرقبة وجمالها من الشروط التي يجب تراعى في

A- الوثبات B- الدورانات C- الوقفة الصحيحة

٢٢- من الحركات الانتقالية في التعبير الحركي

A- السقوط B- التوازن C- الحجل





٢٣- بهدف الرقص الحديث الى.....

A- تنمية القيم والاحترام للتراث B- تنمية القدرة على إيجاد حلول متعددة للمشكلات C - اكتساب المعارف والمعلومات عن حياة الشعوب

٢٤- نشأ الرقص الحديث وتطور في

A- إيطاليا B- الولايات المتحدة الأمريكية C - فرنسا

٢٥- تعتبر مهارة ال Echange من مهارات

A- الشى B- الوثب C- الرفع

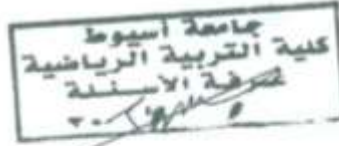
انتهت الاسئلة.....

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح.....

استاذ المقرر

أ.د/ رانيا مرسى أبو العباس عبد العزيز





امتحان دور أول ٢٠٢١ م
"امتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي (بنات)"

إرشادات الإمتحان:

- A- اقرأ السؤال جيداً قبل الإجابة عليه.
B- بعد التأكد من الإجابة ظللي مكان الإجابة في ورقة الإجابة الخاصة بذلك.
C- ظللي دائرة الإجابة فقط.
D- لا تظلي أكثر من إجابة لكل سؤال.
السؤال الأول : ضع صح امام العبارة الصحيحة و خطأ أمام العبارة الخاطئة :

ملحوظة : (A) تمثل الإجابة الصحيحة ، (B) تمثل الإجابة الخاطئة (الدرجة ٢٢)

م	العبارة	A	B
١	بعد الباليه مقياس للمجتمع وبارومتر للثقافة .		
٢	اهتمت معظم الدول بإدراج التعبير الحركي ضمن برامجها وأنشطتها التربوية.		
٣	التعبير الحركي فن يعنى بفهم ودراسة ماضي الشعوب وحاضرها .		
٤	يعتبر مد الجسم من المهارات الفنية الأساسية في الباليه وهو عكس الإسترخاء.		
٥	مصمم الرقصات في الباليه هو المسئول عن تصميم الملابس الخاصة بالعرض المسرحي وكذلك المكياج الذي يساعد على اظهار الشخصيات .		
٦	المؤلفات التاريخية من المصادر الأساسية لاستخلاص الشعبي .		
٧	بعد الابتكارى الحديث من أهم وسائل التربية في المجتمعات المتقدمة .		
٨	مرحلة الطيران في مهارة الـ Echapee تتم بتبديل القدمين في الهواء .		
٩	لم يهتم المصريون القدماء بالتعبير الحركي مما أدى إلى تدهوره في العصر الفرعوني .		
١٠	أسهم الرومان بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .		
١١	يشمل الديكور في الباليه الملابس والمكياج والإضاءة واللوحات الخلفية .		
١٢	أثناء أداء مهارة Battement Tendu Jete يكون ثقل الجسم على القدم المتحركة .		
١٣	عند أداء مهارة الـ Dime Plie تكون الركبتين للخارج.		

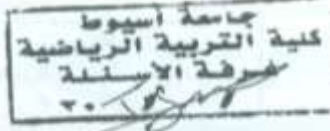


٢	العبارة	A	B
١٤	في الباليه تتكون أوضاع القدمين من أربعة أوضاع وتتكون أوضاع الذراعين من خمسة أوضاع		
١٥	مصطلح الثنى النصفى هو ال Grand Plie .		
١٦	التعبير الحركي هو ترادف الحركة مع التعبير على اسمي ما يصل اليه فن الحركة.		
١٧	في الوضع الاول للباليه يتباعد الكعبان وتدار القدمان للخارج .		
١٨	لم يزدهر التعبير الحركي في العصر المسيحي نتيجة لعدم اهتمام الملوك والأمراء به .		
١٩	الثنى العميق في الوضع الثاني للباليه يتم برفع الكعبين من على الأرض .		
٢٠	يكون ارتفاع البار في صالة التعبير الحركي من ١٤٠ سم - ١٥٥ سم.		
٢١	تقوم فلسفة الرقص الابتكاري على إعطاء الراقص الحرية في التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية تامة دون قواعد حسب إمكانياته الشخصية		
٢٢	يعد الابتكار في الأداء والمهارات من أهم السمات المميزة للابتكاري الحديث .		
٢٣	تعد حركات الانزلاق والفجوة من الحركات الانتقالية .		
٢٤	بدأ الاهتمام بالابتكاري الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الأوروبية .		
٢٥	تنقسم الحركات الأساسية في الرقص الشعبي إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدي من الثبات وحركات انتقالية .		
٢٦	من أهم أهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال التعبير بالحركة.		
٢٧	المؤلفات التاريخية من المصادر الأساسية لاستخلاص الشعبي .		
٢٨	مارس الرومان عروضاً ذات طابع هزلي مما أدى إلى تشويه التعبير الحركي .		
٢٩	تم ابتكار الباليه كنوع من الفن التعبيري في بداية القرن التاسع عشر الميلادي .		
٣٠	مهارة Battement Tendu Jete تتم برفع القدم عن الأرض بزاوية ٤٥ درجة مع فرد الركبتين .		
٣١	أسس الملك لويس الرابع عشر الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص ١٦٦١م .		
٣٢	تعد ايدانورا دونكان من أول الرواد الذين أدخلوا الباليه في أمريكا .		
٣٣	يعمل الرقص الحديث على التقليد .		
٣٤	الرقص الحديث هو فن خلاق ومبدع لا يعبر عن الأفكار والمشاعر والانفعالات .		
٣٥	من رواد الرقص الحديث نقيسة الغمراوي .		
٣٦	من خصائص الرقص الحديث يلعب الارتجال دوراً أساسياً فيه .		
٣٧	عند قدماء المصريين قصرت الطبقة الحاكمة اشتراكها في الرقص على الرقصات الدينية تاركة الرقصات الشعبية للعامة.		

م	العبارة	A	B
٣٨	لعب الرقص دورا غير هام في ثقافة الإغريق وفلسفتهم ونظرتهم للحياة .		
٣٩	من خصائص الباليه إنه إنتاج جماعى ومراء للثقافة التقليدية .		
٤٠	الاخراج يعنى تقديم الموضوعات المختلفة للجمهور فى إطار جميل يجذب انتباههم وينقل اليهم الفكرة دون ملل		
٤١	ثنى الركبتين plie له ثلاث أنواع ويؤدى فى جميع أوضاع القنمين .		
٤٢	وصل الرقص إلى مرحلة حيوية من الصخب تصاحبه الأغاني فى القرن الحادي عشر .		
٤٣	عدم الإقتصار على مجرد إشارات الأيدي فعلى الجسم أن يكون معبر- من القواعد الخمس للباليه		
٤٤	اعتبر الفلاسفة الإغريق الإمام بقواعد الرقص والقدرة على أدائه مقياسا رئيسيا من مقاييس الثقافة.		

السؤال الثانى: اختارى الإجابة الصحيحة ثم ظللى رقم اجابتك فى ورقة الاجابة (الدرجة ٨)

- ١- هو وسيلة حية لترجمة أحاسيس ومعتقدات وطباع الشعوب
A- الباليه B- الرقص الشعبي C- الابتكاري الحديث
- ٢- الباليه كلمة مأخوذة من
A- الايطالية B- الفرنسية C- الانجليزية
- ٣- تم افتتاح أول معهد للتربية البدنية فى مصر عام
A- ١٩٥٢ م B- ١٩٣٧ م C- ١٩٧٠ م
- ٤- كانت الرقصات تؤدى لتسلية الامراء وكانت تؤدى على القدم بدون قفز فى القرن
A- الرابع عشر B- الحادى عشر C- السابع عشر
- ٥- تم نشر أول كتاب عن التعبير الحركي عند قدماء المصريين باللغة العربية عام
A- ١٩٦٩ م B- ١٩٧٦ م C- ١٩٦١ م
- ٦- بدأ تاريخ الباليه فى فرنسا عام ١٥٨١ ويرجع ذلك الى الاميرةالتي كانت شغوفة به.
A- كمارجو B- دياجليف C- كاترين
- ٧- فى الوضعالذراعان مرفوعان فى مستوى فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائرى
A- الوضع الثالث B- الوضع الاول C- الوضع الرابع



- ٨- كان الرقص عند يتميز بالطابع الحربى .
 A- الاغريق B- الرومان C- المماليك
- ٩- كانت الكنيسة مسيطرة على الرقص لذلك كانت تؤدي بحركات بطيئة تتميز بالخشوع فى القرن
 A- الثالث عشر B- السادس عشر C- السابع عشر
- ١٠- تؤدي مهارة **Grande Battment** بالارتفاع عن الأرض بزاوية قدرها
 A- ٤٥° B- ٧٠° C- ٩٠°
- ١١- من مكونات درس البالية.....
 A- الوثبات المختلفة B- الايقاع C- الازضاع الاساسية
- ١٢- يهدف الرقص الحديث الى اكتساب
 A- القيم والاحترام للتراث B- القدرة على إيجاد حلول للمشكلات C- المعارف عن حياة الشعوب
- ١٣- تبعد قضبان السند عن الحائط مسافة تتراوح بين
 A- ٢٠-٤٠ سم B- ٣٠-٤٠ سم C- ٢٠-٣٠ سم
- ١٤- تعتبر مهارة ال **Echappe** من مهارات
 A- الرفع B- الوثب C- التلنى
- ١٥- هو الأساس البنائى للتمرينات الحديثة
 A- البالية B- التعبير الحركى C- الابتكارى الحديث
- ١٦- هي الحركات التى يتحرك فيها الجسم من مكان إلى مكان مستعملا أكبر مساحة ممكنة من الفراغ....
 A- الحركات الثابتة B- الحركات الرابطة C- الحركات الإنتقالية

السؤال الثالث: وصلنى من العمود الأول ما يناسبه من العمود الثانى ثم ظللى رقم إجابتك فى

ورقة الإجابة ملحوظة: العمود الثانى يمثل الإجابة (الدرجة ١٥)

م	العمود الأول	م	العمود الثانى
١	تهدف تمرينات السند إلى	A	دفع الأرض للوثب على أطراف الأصابع مع فتح الرجلين فى الوضع الثانى ثم الهبوط فى الوضع الخامس
٢	تهدف تمرينات وسط الصالة إلى	B	دفع الأرض للوثب عالياً ثم الهبوط فى الوضع الخامس مع تبديل القدمين فى الهواء ثم الهبوط



م	العمود الأول	م	العمود الثاني
٣	يتطلب أداء الوثبات بشكل صحيح	C	نتاج تقليدي ينقل من جبل إلى آخر ويتحمل بعض التغيير من حذف وإضافة
٤	من شروط الوقفة الصحيحة	D	الوقوف أحد القدمين أمام الأخرى بحيث يكون مشط إحداهما أمام كعب الأخرى وتكون في توازي والقدمان للخارج
٥	يقصد بالـ releve	E	الوقوف أحد القدمين أمام باطن القدم الأخرى ملاصقا لها والقدمان للخارج
٦	يقصد بالـ echappe	F	قوة كبيرة في عضلات الرجلين
٧	يقصد بالـ changement de pied	G	تتابع الحركات وتسلسلها
٨	يشتمل الرقص الشعبي بأنه	H	التركيز على تعلم نقل أوضاع القدمين وتعلم الوقوف الصحيح
٩	الوثبات تتطلب	I	توزيع نقل ثقل الجسم على الأطراف الوحشية للقدمين
١٠	الوضع الثالث للقدمين في الباليه	J	حمل الجسم وهو في كامل امتداده على أطراف أصابع القدمين
١١	الوضع الرابع للقدمين في الباليه	K	الموضوع والمصمم والديكور والموسيقى من مكوناته وعناصره
١٢	الرقص الابتكاري	L	الإلتقان التام للثنائي النصف للرجلين
١٣	الباليه	M	يستعمل حركات الجسم المختلفة في حدود الإمكانيات الطبيعية له
١٤	هي المكان الذي يستعمله المتمرّن أثناء أداء الحركات	N	قضبان المسند
١٥	عبارة عن قضبان مستديرة خشبية أو معدنية مزدوجة مثبتة على حوائط صالة التدريب	O	صالة التدريب

انتهت الاسئلة.....

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح.....

د.أ/ رانيا مرسى أبو العباس

د.م.أ/ شيماء صلاح

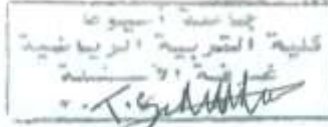


الفرقة: الثانية

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٧٠ درجة

كود المقرر: ٢١٣ هـ



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول

لمقرر أساسيات مناهج التربية الرياضية

للمعالم الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
١٥ JAN 2020

مفتشون الطلاب

وصف الاختبار والتعليمات :

- أ- عدد الأسئلة (٣) ثلاث أسئلة.
- ب- السؤال الأول (٣٦) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- ج- السؤال الثاني (١٢) مفردة، لكل مفردة درجة واحدة.
- د- السؤال الثالث (١١) مفردة، لكل مفردة درجتان.
- هـ- الاختبار في (٥) ورقة + ورقة الإجابة منفصلة.
- و- وضع أى علامة أو إلغاء إجابة تفقد درجة المفردة.

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول: (٣٦ درجة)

قم بتسويد العبارات الصحيحة في الدائرة (A) والعبارات الخاطئة في الدائرة (B)

- ١- () تركيز الاهتمام على التعليم الحركي والتربية الرياضية معاً لا يبرهن على أهمية التربية الرياضية في البرنامج التعليمي.
- ٢- () الأفكار المستخدمة في مجالات الألعاب والرياضات الفردية والجماعية هي محتوى منهاج التربية الرياضية في النظام التعليمي.
- ٣- () تحقيق الرضا لدى الطلاب يعظم إسهامات التربية الرياضية في منهاج المدرس.
- ٤- () رغم تعارض التربية الرياضية مع التربية في الناتج ولكنها لا تختلف في العملية حيث أنها ليست جزء من الدورة التدريبية.
- ٥- () المنهج الحديث يعترف بأن الطالب عقلاً محمولاً فقط على الجسم.
- ٦- () ما يتعلمه الإنسان بالخبرة الغير مباشرة يظل عالقاً بالذهن مدة أطول.
- ٧- () التركيز على الفصل بين النتيجة والعملية كإجراء منهجي غير مجزية سواء للتلميذ أو المعلم.
- ٨- () فردية التلميذ تعنى إستقبال أكثر من متغير رغم أن المراحل التطويرية لدورة الحياة ثابتة نسبياً.
- ٩- () الخبرات المباشرة تساعد على تنمية القدرة على التفكير.

- ١٠- () من مميزات الخبرة المباشرة أنها تسهل الحصول على الخبرة الغير مباشرة.
- ١١- () ترابط الخبرات يعنى أن يكون هناك ترابط وتناسق فقط بين المقررات الدراسية فى كل مرحلة وكل صف دراسى.
- ١٢- () يدور محور مجال التربية البدنية والرياضة حول البدن والصحة ليوحده.
- ١٣- () ممارسة التربية البدنية والرياضة واحد فى العالم وليس حسب العادات والتقاليد السائدة فى البلد.
- ١٤- () الأطفال قبل سن المدرسة لا يدخلون فى برامج التربية البدنية والرياضة.
- ١٥- () خطة الدرس هى عبارة عن سلسلة من الأنشطة والخبرات التى ينتج عنها محتوى يتركز حول فكرة أو مفهوم رئيسى ذات معنى لتحقيق أهداف محددة فى خطة طويلة المدى لمجموعة محددة من التلاميذ.
- ١٦- () الوظيفة الأساسية للمنهج تعتمد على القيم الفلسفية للمسئولين عن وضع المنهج.
- ١٧- () التربية البدنية والرياضة من عناصر التربية والثقافة.
- ١٨- () ممارسة الرياضة تنتهى بالتعب وليس لدعم مقاومة الإنسان لمتابعب الحياة.
- ١٩- () المسطحات الثلاثة فى الحركة تتمثل فى العجلة، الفراغ العلم، الباب.
- ٢٠- () وضع الأساس الفلسفى هو نقطة البداية الذى يمكن أن يطور المنهج من خلاله.
- ٢١- () توجهات الصحة العامة والتربية البدنية رغم أنها منفصلة إلا أنها متكاملة ويجب أن تكون جزء من المنهج المدرسى ولا يشتركا فى الزمن.
- ٢٢- () الاسباب تعنى خلف الحركة ناعمة، ضعيفة، دقيقة.
- ٢٣- () الحركة ككل تعبيرية وليست وظيفية.
- ٢٤- () العجلة من المسطحات الثلاثة فى الحركة وتشير إلى ممر دائرى عبر أربع نقاط اتجاهية فى الفراغ حول الجسم.
- ٢٥- () تطوير ودعم المستوى الشخصى لللياقة ضمن أهداف برامج التدريب وليس المنهاج المدرسى.
- ٢٦- () الطاولة أو المسح الأفقى تهتم بموقع الحركة بالعلاقة مع الأرضية أو المسطح الداعم فى مستوى أسفل، أوسط، أعلى.
- ٢٧- () تخطيط المنهاج يتطلب التركيز على ثلاثة محددات: التتابع، التوازن، الانفرادية.
- ٢٨- () اختيار الأنشطة فى المنهاج ينبغى أن تتم فى ضوء ماهية التغيرات والقيم التى نريد تحقيقها فى المتعلم.
- ٢٩- () لا يفضل استخدام الخبرات المباشرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣٠- () القدرة على التحرك بمهارة وفاعلية وكفاءة فى المواقف الحركية من محاور أهداف الرياضة المدرسية.



(٣)

- ٣١- أشكال التخطيط لبرامج التربية الرياضية المدرسية تتمثل في خطة طويلة وأخرى متوسطة.
- ٣٢- لا يوجد غرض عام متفق عليه للتربية البدنية في كل مرحلة تعليمية.
- ٣٣- خطة الوحدة التعليمية وخطط الدروس تكون ضمنية في البرنامج التعليمي.
- ٣٤- الحاجة إلى الرضا الإبداعي ضمن الرغبات التي تعطينا إجاباً لتطوير منهج التربية الرياضية وخلق برنامج يتفق وطبيعة التلميذ.
- ٣٥- الخطة طويلة المدى لبرنامج التربية الرياضية المدرسية لا يزيد عن ثلاث سنوات.
- ٣٦- من محاور أهداف الرياضة المدرسية الدراية والإحساس بالمعنى والمشاعر المرتبطة بالأداء الحركي والاستمتاع بها سواء كملاحظ أو مؤد.

السؤال الثاني: (١٢ درجة)

قم بتسويد الاختيار الصحيح في البدائل (A) - (B) - (C) - (D) ؟

١- أي مما يلي لا يعد من متطلبات ضمان جودة التربية الرياضية في النظام التعليمي ؟

- A- تفعيل معايير عالمية لبناء مناهج التربية الرياضية.
- B- تفعيل المعايير المهنية العالمية داخل المنظمات المهنية القومية.
- C- أن يكون المعلم متقهماً بدقة فترات التلاميذ وكيفية استئثارهم.
- D- بذل جهود مترابطة مع الجهات والهيئات الحكومية والأهلية.

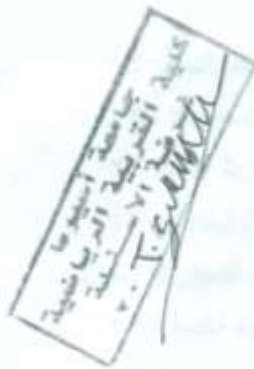
٢- أي مما يلي لا يعد من معايير محتوى منهاج التربية الرياضية ذي المعنى والقيمة ؟

- A- توفير فرص تحسين المهارات الاجتماعية والتعاونية.
 - B- تطوير المفاهيم المعرفية المتعلقة باللياقة البدنية والحركة.
 - C- تعليم مهارات حركية مختلفة لتحسين تطوير الطفل والمراهق.
 - D- تعليم مكانة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى.
- ٣- فيما يلي الإجراءات الخاصة بالسياسات والبيئة لبرنامج التربية الرياضية الجيدة- فيما عدا ؟
- A- أن يكون لدى المعلم وسائل وأدوات تمكنه من قياس الأداء.
 - B- اللقائمون بالتدريس معلمون متخصصون.
 - C- كثافة معقولة من التلاميذ في الفصل.
 - D- مهمات وأدوات وتسهيلات مناسبة.

٤- التقييم المنتظم في برنامج التربية الرياضية الجيدة يتضمن ؟

- A- الاستخدام المناسب لتقييم النشاط البدني.
- B- إشراك كل الطلاب.
- C- إجراء تعديلات لتتناسب الإعاقة.
- D- تنفيذ واجبات خارج المدرسة لدعم التقييم.

كلية التربية الرياضية
جامعة القاهرة
م. ت. س. د. محمد
م. ت. س. د. محمد



(٤)

٥- أى مما يلى لا يعد من أهداف السياسات التربوية للتربية الرياضية ؟

- A- تحقيق الكفاءة الاقتصادية.
- B- العلاقات العامة.
- C- المسؤولية الوطنية.
- D- تحقيق الذات.

٦- أى مما يلى لا يعد من جوانب نقد المنهج بمفهومه القديم ؟

- A- حدوث هوة كبيرة بين المدرسة والمجتمع.
- B- لا يتيح الفرصة للمعلم للقيام بدوره الكامل.
- C- لم تعد المادة العلمية هدفاً بذاتها.
- D- عدم إتاحة الفرصة للتدريب على السلوك المرغوب والتشجيع والتحذير.

٧- فيما يلى الشروط الواجب توافرها لكلى تكون الخبرات مربية- ما عدا ؟

- A- أن تكون منظمة.
- B- الحياة مشوقة يسودها التعاون.
- C- أن تحقق مبدأ الاستمرارية.
- D- أن تكون مترابطة.

٨- تعددت العوامل التى أدت إلى ظهور المفهوم الحديث للمنهج- فيما عدا ؟

- A- التغيير الثقافى.
- B- النقد الذى وجه إلى مفهوم المنهج القديم.
- C- طبيعة المنهج التربوى نفسه.
- D- تربية وإعداد المعلم.

٩- أى مما يلى لا يعد من التعريفات الحديثة للمنهج ؟

- A- تجميع الخبرات التى يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- B- خطة لتوجيه التدريس.
- C- أنماط التفكير التى يمكن عن طريقها استخلاص نتائج.
- D- معلومات عن كمية من المعرفة.

١٠- أى مما يلى يعد من مميزات الخبرات غير المباشرة ؟

- A- سهولة الحصول عليها.
- B- يتحرر فيها المعلم من ضغط المنهج بمفهومه الضيق.
- C- المدرسة هى المؤسسة الوحيدة المسؤولة عنها.
- D- داخل كل مرحلة تعليمية.

١١- الأهداف السلوكية لها ثلاث خصائص رئيسية- فيما عدا ؟

- A- سليمة وصحيحة فى الصياغة.
- B- السلوك المرغوب فيه والذى يمكن ملاحظته.
- C- السلوك الذى يمكن قياسه.
- D- طريقة قياسية للنجاح.

١٢- أى مما يلى لا يعد من محددات بناء المنهاج بصورة واضحة ؟

- A- التوازن.
- B- المدى (النطاق).
- C- التدريب.
- D- النتائج.



السؤال الثالث: (٢٢ درجة)

قم بتسويد أرقام العبارات المكتملة لمعاني كل مفهوم من المفاهيم التالية :

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| (A) التربية الرياضية | (B) الفلسفى |
| (C) كخطة للعمل معدة مسبقاً | (D) المنهج كخبرة تعليمية موجهة |
| (E) تقويم محتوى البرنامج | (F) الخبرات المباشرة |
| (H) الهز والدحرجة | (I) قيادة الفعل |
| (K) الخطة | (L) الحركية |
| | (M) الأهداف |

- ١- هى تلك الجزء من التعلم الحركى الذى تم إدراجه كبرنامج تعليمى مسئول عن المنهج الدراسى التى تساهم من خلال الخبرات الحركية فى النمو الكلى للفرد.
- ٢- البيان والوضع يرشدنا فى التربية الرياضية ويزودنا بالأسس لصنع القرارات المرتبطة بكل أوجه تطور المنهج.
- ٣- تجميع الخبرات التى يكتسبها المتعلم تحت توجيه المدرسة.
- ٤- المنهج يعنى خطة لتوجيه التدريس.
- ٥- مجموعة الخبرات التربوية التى تهيئها المدرسة للطلاب سواء داخلها أو خارجها وذلك بغرض مساعدتهم على النمو الشامل المتكامل.
- ٦- هى التى يمر بها الفرد نتيجة قيامه بعمل أو نشاط هادف فى بيئة معينة.
- ٧- أحد استخدامات إطار تصنيف الحركة.
- ٨- أحد أبعاد الجسم (ما يقوله الجسم).
- ٩- تعنى جزء الجسم الذى يبادر بالحركة أو جزء الجسم المسئول عن تغيير الاتجاه عندما تبدأ الحركة.
- ١٠- من أشكال الحركة يكون فيها اتصال مع الأرض.
- ١١- الحصول على المعارف التى توجه عمليات التحكم فى الحركة الإنسانية وكيفية الممارسة والفوز فى المنافسات تمثلها الأهداف

انتهت الأسئلة....

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.....

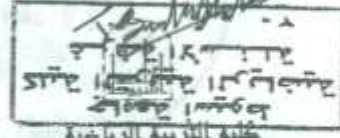
أستاذ المقرر

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم





الدرجة الثانية
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٥ درجة



قسم الاحارة الرياضية والترويع

امتحان دور يناير 2020 م
"امتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي"

السؤال الاول : ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

ملحوظة : (A) تمثل الاجابة الصحيحة ،(B) تمثل الاجابة الخاطئة (الدرجة ٢٠)

م	العبارة	A	B
1	تتم مرحلة الطيران في مهارة Ghangement بدون تبديل القدمين في الهواء .		
2	ازدهر التعبير الحركي في العصر المسيحي نتيجة لاهتمام الملوك والامراء به .		
3	في عام ١٩٦١ تم نشر اول كتاب عن التعبير الحركي للفرعوني باللغة العربية .		
4	في عام ١٩١٣ تم افتتاح اول معهد للتربية البدنية في مصر .		
5	يعد الابتكار في الاداء والمهارات من اهم السمات المميزة للباليه .		
6	الثني العميق في الوضع الثاني للباليه يتم برفع الكعبين من على الارض .		
7	تقوم فلسفة الباليه على إعطاء الراقص الحرية في التعبير عن انفعالاته ومشاعره بحرية تامة دون قواعد حسب إمكانياته الشخصية .		
8	اسهم الرومان بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .		
9	من اهم اهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال التعبير بالحركة .		
10	تنقسم الحركات الأساسية في الابتكاري الحديث إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدي من الثبات وحركات انتقالية .		
11	تعد حركات الانزلاق والفجوة من الحركات التي تؤدي من الثبات .		
12	بدأ الاهتمام بالابتكاري الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الاسيوية .		
13	تتمية التدفق الجمالي والسمات النفسية والاجتماعية للتعبير الحركي من اهداف تدريس التعبير الحركي .		
14	تمرينات السند والجمال الحرة من مكونات درس الباليه .		
15	مثل التعبير الحركي مكتبة كبيرة في حياة المصريين القدماء ليس من أجل اللهو فقط ولكن كوسيلة للعبادة .		
16	إعتبر الفلاسفة الإغريق الإمام بقواعد التعبير الحركي والقدرة على ادائه مقياساً من مقاييس الثقافة ووسيلة هامة من وسائل التنقيف .		
17	الباليه كلمة مأخوذة من الثقافة الروسية ومعناها يرقص .		



٥/٢

م	العبارة	A	B
18	تطور الباليه في القرن الرابع عشر ووصل إلى مرحلة حيوية من الحركات المتواصلة التي تصاحبها الأغاني والضرب على الدفوف .		
19	أصدر الملك لويس الرابع عشر مرسوماً بإنشاء الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص عام ١٧٧١م .		
20	ظهرت حركة ال Dime Plie في القرن السابع عشر وكانت بداية تعليم كل القفزات .		
21	الإخراج في الباليه هو في الأساس فكرة معبرة عن قصة أو موضوع خيالي أو واقعي سواء في الحاضر أو الماضي .		
22	من المصادر الهامة لدراسة الباليه الآثار الموجودة في المتاحف والمعابد التاريخية .		
23	تعتبر إيزابورا بونتان الرائدة الأولى للرقص الإبتكاري الحديث في أمريكا .		
24	تتم مرحلة الطيران في مهارة SUTER بدون تبديل القدمين في الهواء .		
25	مهارة Battement Tendu Jete برفع القدم عن الأرض بزاوية ٤٥ درجة مع فرد الركبتين .		
26	من الصعوبة معرفة البداية الحقيقية أو تحديد الزمن الذي بدأ فيه أي فن من الفنون .		
27	التعبير الحركي ككل فن ليس له قواعد وأصول فهو تلقائي غير منظم .		
28	لعب الرقص عند الرومان دوراً هاماً في استمتاعهم بالحياة وكان واضحاً أن المرأة لها دور بارز فيه .		
29	من أهداف تمارينات السند تقوية القدم المساعدة .		
30	من المهارات الأساسية للباليه حركات التثني و حركات المد وحركات الوثب .		
31	من أنواع الرقص الحديث الرقص الغنائي والرقص البحث .		
32	إرضاء الحاجة إلى التعبير الحر من أهداف الرقص الإبتكاري الحديث .		
33	من خصائص الرقص الشعبي أنه مرآة للثقافة التقليدية القديمة .		
34	تتكون أوضاع الذراعين في الباليه من ثلاث أوضاع .		
35	يعد الوضع الأول في الفرعوني وضع يعبر عن الخجل .		
36	يشمل الديكور في الباليه الملابس والمكياج والأضاءة واللوحات الخلفية .		
37	من خصائص الرقص الحديث يلعب الارتجال دوراً أساسياً فيه .		
38	النقل الصحيح لنقل الجسم من قدم لأخرى من أهداف تمارينات وسط الصالة .		
39	ثنى الركبتين plie له ثلاث أنواع ويؤدى في جميع أوضاع القدمين .		
40	عدم الإقتصار على مجرد إشارات الأيدي فطري الجسم كله أن يكون معبراً من القواعد الخمس للباليه .		

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٠

الميزال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة ثم ظلل رقم اجابتك في ورقة الإجابة (الدرجة ٢٥)

١- هو عملية التجسيد المادي بواسطة الحركة للتعبير عن تلك القيم والمعاني التي تعجز الكلمات عن تجسيدها ولا تقوى إلا على وصفها من الخارج .

A- البالية B- التعبير الحركي C- الرقص الحديث

٢- كان الرقص عند يؤدي مصحوبا بموسيقى الناي والفيلة وهدق الصاجات او قرع الطبول .

A- القدماء المصريين B- الرومان C- الاغريق

٣- من مكونات الحركات البطيئة والدورات والوثبات المختلفة

A- البالية B- درس البالية C- تمرينات المسد

٤- يسهم في تنمية المعارف والمعلومات التي تتصل بالصحة والنهضة والعادات والتقاليد والموسيقى وغيرها كما يعمل على تطوير القدرات العقلية والابتكارية .

A- التعبير الحركي B- الرقص الابتكاري الحديث C- الرقص الشعبي

٥- كان الرقص عند يتميز بالطابع الحربي

A- الرومان B- القدماء المصريون C- الاغريق

٦- كانت الرقصات تؤدي لتسلياة الامراء وكانت تؤدي على القدم بدون قفل في القرن

A- الرابع عشر B- الحادي عشر C- السابع عشر

٧- هو فن الدراما القائمة على الرقص والموسيقى دون اى استخدام الكلمات كما يعتبر قاعدة لكل انواع الرقص

A- البالية B- التعبير الحركي C- الرقص الحديث

٨- من المهارات التي تتطلب الاتقان التام للثنى التصفى للرجلين وقوة كبيرة في عضلات الرجلين

A- الوثبات B- الحجل C- التوازن

٩- الارتداد من الحركات

A- حركات تؤدي من الثبات B- الانتقالية C- الحركات الاساسية

١٠- من اهداف يتمنى لدى الطالبة القدرة على ايجاد حلول متعددة للمشكلات الحركية

A- الرقص الحديث B- التعبير الحركي C- الرقص الشعبي

١١- الوضع من اوضاع الأذرع الفرعوني وهو (الوقوف) الذراعان مفروقتين بجانب الجسم مع عمل زاوية قائمة للكفتين مع الذراعين

A- الأول B- الرابع C- الثاني

١٢- من خصائص نتائج تقليدي ينقل من جيل الى جيل ويتحمل بعض التغيرات من حذف او اضافة

A- الرقص الشعبي B- التعبير الحرى C- الرقص الحديث

١٣- النفوش الموجودة على بعض الأقمشة التي ترجع الى العصر القبطى من مصادر

A- البالية B- التعبير الحرى C- الرقص الشعبي

١٤- من مكونات وعناصر البالية

A- المهارات B- الدقة C- الجمال

١٥- ترتفع قضبان المسد عن الأرض بمسافة

A- ١٠سم الى ١٠٠ سم B- ٥٠سم الى ١١٠سم C- ١٠٠سم الى ١٨٠سم

١٦- بعد من أهم وسائل التربية فى المجتمعات المتقدمة.

A- البالية B- التعبير الحرى C- الرقص الحديث

١٧- فى الوضع الذراعان مرفوعان فى مستوى فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائرى

A- الوضع الثالث B- الوضع الأول C- الوضع الرابع

١٨- تبدأ وتنتهى كل الوثبات بمهارة

A- tendu B- grand plié C- demi plié

١٩- تبعد قضبان المسد عن الحائط مسافة تتراوح بين

A- ١٠ - ٢٠ سم B- 20-30 م C- 20-30 سم

٢٠- تؤدى مهارة Grande Battment بالإرتقاع عن الأرض بزاوية قدرها

A- ٤٥ B- 70 C- 90

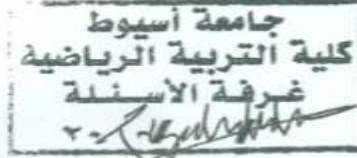
٢١- ضغط اللوحين لأسفل حتى يظهر طول الرقبة وجمالها من الشروط التي يجب تراعى في

A- الوثبات B- الدورانات C- الوقفة الصحيحة

٢٢- من الحركات الانتقالية فى التعبير الحرى

A- السقوط B- التوازن C- الحجل





٢٣- يهدف الرقص الحديث الى.....

- A- تنمية القيم والاحترام للتراث B - تنمية القدرة على إيجاد حلول متعددة للمشكلات C - اكتساب المعارف والمعلومات عن حياة الشعوب

٢٤- نشأ الرقص الحديث وتطور في

- A- إيطاليا B- الولايات المتحدة الأمريكية C - فرنسا

٢٥ - تعتبر مهارة ال Echappe من مهارات

- A- الشتي B- الوثب C- الرفع

انتهت الاسئلة.....

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح,,,,,,

استاذ المقرر

أ.د/ رانيا مرسى أبو العباس عبد العزيز

