



التاريخ: 2024/12/30

كلية الطب البشري

الزمن: ساعتين

قسم التشريح

امتحان دور يناير في مادة التشريح 70 درجة

الفرقة الأولى - كلية تربية رياضية - جامعة أسيوط

اسم الطالب: ----- شعبة: -----

أ- ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة وعلامة (x) أمام الجملة الغير الصحيحة:

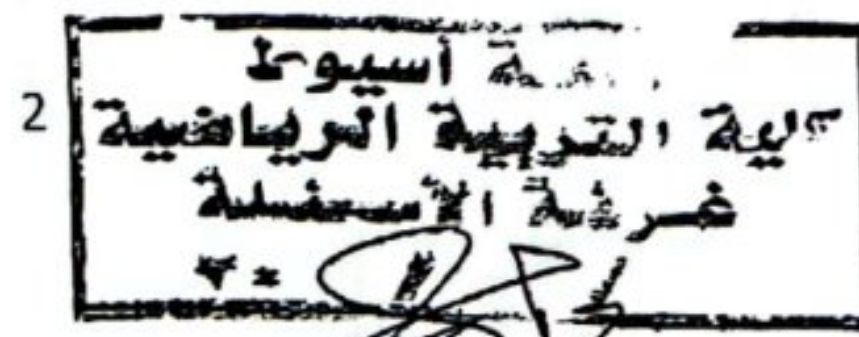
1. تشمل عضلات البطن الامامية العضلة المستعرضة البطنية ()
2. تقع القناة الاربعية في الجزء العلوي من جدار البطن الامامي ()
3. يتميز جدار البطن الامامي بعدم وجود عظام تدعمه ()
4. تتجه الياف العضلة البطنية المائلة الداخلية الى اعلى وإلى الخارج ()
5. تنشأ عضلات الحجاب الحاجز من الثلاث فقرات القطنية الاولى ()
6. عدد العظام المكونة للجسم البشري ٢٠٦ عظمة ()
7. العضلة المستخدمة في ألعاب القوى مثل التعلق بعارضة والتسلق على الجبال والسحب للأعلى هي الصدرية العظمى ()
8. عضلة الملاكمة هي العضلة الصدرية العظمى ()
9. تعمل العضلة ذات الراسين العضدية على قبض الساعد عند مفصل الكوع ()
10. تتمفصل رأس عظمة العضد مع لوح الكتف عند النتوء الشوكي ()
11. الرباط الصليبي داخل مفصل الورك يعتبر الدعامة الأساسية له. ()
12. تعتبر العضلة الخياطية من عضلات الفخذ الخلفية. ()
13. يرتكز الجسم على الحذبة الوركية أثناء الجلوس. ()
14. تندغم العضلة القصصية الخلفية في جميع عظام القدم ما عدا العظم القنزعي. ()
15. يتكون الاصبع الثالث في القدم من ثلاث سلاميات. ()
16. عظمة الرضفة مدفونة في وتر العضلة الفخذية ذات الاربع رؤوس. ()
17. مفصل الكاحل هو مفصل زلالي كروي. ()
18. أقواس القدم عبارة عن قوس طولي وقوسين عرضيين ()
19. يتكون عظم العانة من جسم وفرعين. ()
20. تقوم الشظية بنقل وزن الجسم من عظم الفخذ الى عظام القدم. ()
21. يسمى السطح الداخلي للعظم الحرقفي بالسطح الألوي. ()
22. تحتوي النهاية العليا لعظم القصبة على لقميتين كبيرتين أنسيه ووحشية. ()
23. المستوى التشريحي الذي يقسم الجسم إلى جزء علوي وجزء سفلي هو المستوى السهمي ()
24. الجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي يتكون من الاعصاب الودية أو السمبثاوية فقط ()
25. يعتبر المخ المتوسط هو الجزء السفلي من ساق المخ ()
26. يتكون الحبل الشوكي من مادة سمراء سنجابية في الداخل لها قرن عريض للأمام يخرج منها الأعصاب المحركة ()
27. العصب المخي الثاني عشر هو العصب تحت اللساني ويحرك عضلات اللسان ()
28. يتكون المخ من ثلاث فصوص ()
29. يمر الشريان الاورطي خلال الحجاب الحاجز في فتحة تقع عند مستوي الفقره الظهرية رقم 10 ()
30. الأغشية السحائية هي اربعة أغشية تحيط بالمخ والنخاع الشوكي ()

31. العظام والغضاريف تعتبر من الانسجة الضامة في الجسم
32. تنشأ عضلات الساعد الخلفية (الباسطة) بوتر مشترك من السطح الأمامي للعقدة الأنسية
لعظم العضد ()

33. توجد الاربطة حول المفاصل الزلالية لتساعد علي ثباته واستقراره . ()
34. تعمل الشطوية الطويلة على تدوير بطن القدم إلى الداخل ()
35. يسمح مفصل الورك بحركات القبض والبسط مع الدوران المحدد جدا ()

ب - اختار الإجابة الصحيحة من الكلمات ما بين القوسين :

- 1- يدخل رأس عظمة الفخذ مع حق عظم الحوض في تكوين مفصل -----
أ- الكاحل ب- الورك ج- الركبة د- القدم
- 2- تتميز النهاية السفلى لعظم الشظية بوجود بروز كبير هو -----
أ- الكعب الوحشي ب- الكعب الأنسي ج- النتوء القصبي د- رسغ القدم
- 3- النهاية العلوية لعظم القصبة بها نتوء أمامي يسمى -----
أ- الحدة الامامية ب- النتوء القصبي ج- اللقمة الأنسية د- الكعب الأنسي
- 4- تسمى بعضلة كرة القدم
أ- الخياطية ب- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية ج- العضلة الالية العظمى د- العضلة نصف الوترية
- 5- يعتبر مفصل المرفق من المفاصل: -----
أ- الليفيه ب- الغضروفية الاولى ج- الغضروفية الثانوية د- الزلالية
- 6 - كل ما يلي من العظام المكونة للهيكل المحوري ما عدا: -----
أ- الضلوع ب- الجمجمة ج- العضد د- القص
- 7- العضلات الهيكلية هي عضلات: -----
أ- مخططة ب- لا ارادية ج- ملساء د- حشوية
- 8- يعتبر الغضروف ما بين الفقرات من المفاصل : -----
أ- الزلالية ب- الليفيه ج- الغضروفية الاولى د- الغضروفية الثانوية
- 9- يعتبر الجلد مثالا للنسيج : -----
أ- الضام ب- الطلاني ج- العصبي د- العضلي
- 10- تعتبر عظمة لوح الكتف من العظام: -----
أ- الطويلة ب- القصيرة ج- المفلحة د- الغير منتظمة
- 11- الجزء القريب من الخط المنصف للجسم يطلق عليه: -----
أ- وحشي ب- انسي ج- امامي د- خلفي
- 12- ينتقل وزن الذراع إلى الهيكل العظمي المحوري عن طريق -----
أ- مفصل الكتف ب- عظمة لوح الكتف ج- عظمة الترقوة د- عضلات حزام الكتف
- 13- العظمة الأقل حركة في الساعد هي: -----
أ- الزند ب- الكعبرة ج- العضد د- الرسغ



14- من العضلات الماضغة العضلة

- أ- المستقيمة البطنية
ج- الجناحية الوحشية
ب- الدالية
د- تحت الشوكية

15- العضلة التي تتغذى بواسطة العصب الزندي هي:

- أ- العضلة القابضة للرسغ الزندية
ج- العضلة ذات الراسين
ب- العضلة القابضة للرسغ الكعبرية
د- العضلة الدالية

16- العصب المغذي لعضلات الفخذ الخلفية هو-----

- أ- العصب الألوي السفلي
ج- العصب الألوي العلوي
ب- العصب الفخذي
د- العصب الوركي

17- تساعد عضلة في حفظ توازن الحوض أثناء المشي

- أ- ذات الأربعة رؤوس الفخذية
ج- العضلة الإلية الوسطى
ب- العضلة الإلية العظمى
د- العضلة نصف الوترية

18- تعمل العضلة الفخذية ذات الأربع رؤوس علي-----

- أ- بسط مفصل الفخذ
ج- بسط مفصل الركبة
ب- قبض مفصل الركبة
د- بسط مفصل الكاحل

19- العصب القصبي الأمامي يغذي-----

- أ- عضلات الساق الخلفية
ج- عضلات القدم
ب- عضلات الفخذ الأمامية
د- عضلات الساق الأمامية

20- تندغم العضلة التوأمية الساقية بالاشتراك مع وتر العضلة النعلية في-----

- أ- عظم العجز
ب- عظم العقب
ج- الرضفة
د- العظم القنزعي

21- يغذي العصب القصبي الخلفي-----

- أ- باسطة الإبهام الطويلة
ج- القابضة للأصابع الطويلة
ب- العضلة نصف الوترية
د- الشظوية الطويلة

22- تتكون الضفيرة العجزية من الأعصاب الشوكية-----

- أ- القطنية الثالث والرابع والخامس
ج- القطنية الرابع والخامس مع الأعصاب الشوكية العجزية
ب- القطنية الأول والثاني والثالث والرابع
د- القطنية الأول والثاني

23- كل الاتي من عضلات جدار البطن الأمامي ما عدا-----

- أ- المائلة الخارجية
ج- المائلة الداخلية
ب- القطنية المربعة
د- البطنية المستعرضة

24- لا يمر----- من خلال فتحة في الحجاب الحاجز

- أ- الوريد الأجوف السفلي
ج- الشريان لاورطي
ب- المريء
د- الوريد الأجوف العلوي

25- تقع العضلة القطنية المربعة في-----

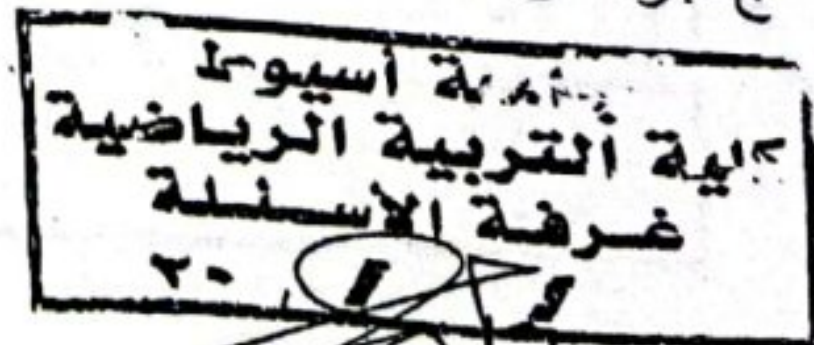
- أ- جدار البطن الأمامي
ج- جدار الحوض
ب- جدار البطن الخلفي
د- العجان

26- من عضلات التنفس-----

- أ- الدالية
ج- الحجاب الحاجز
ب- الحرقفية
د- العضلة القصبية الخلفية

27- يمر خلال القناة الأربية في الانثى-----

- أ- الحبل المنوي
ج- جزء من الأمعاء
ب- الرباط المدور للرحم
د- جزء من البريتون



28- عدد الاعصاب الشوكية العجزية----- زوج
أ- 5

د- 8

ج- 7

ب- 12

29- يغذى العصب المخي-----عضلات المضغ

أ- الاول

ب الثاني

ج- الرابع

د-الخامس

30- الحبل الشوكي ينتهي في الشخص البالغ عند:

- أ- الحافة العليا لجسم الفقرة القطنية الرابعة
ج- الحافة السفلى لجسم الفقرة القطنية الخامسة
ب- الحافة السفلى لجسم الفقرة القطنية الأولى
د- الحافة السفلى لجسم الفقرة الصدرية الأولى

31-الاعصاب المخية عددها:

- أ- 10 زوجا
ب- 31 زوجا
ج- 12 زوجا
د- 20 زوج

32- الجهاز العصبي المركزي يتكون من -----

- أ- المخ والحبل الشوكي
ب- المخ والنخاع المستطيل

ج - قنطرة فارول و النخاع المستطيل والحبل الشوكي
د- الدماغ الاوسط والحبل الشوكي

33- يغذى العصب المخي-----عضلات الوجه

- أ-الاول
ب-الثاني
ج- الخامس
د-السابع

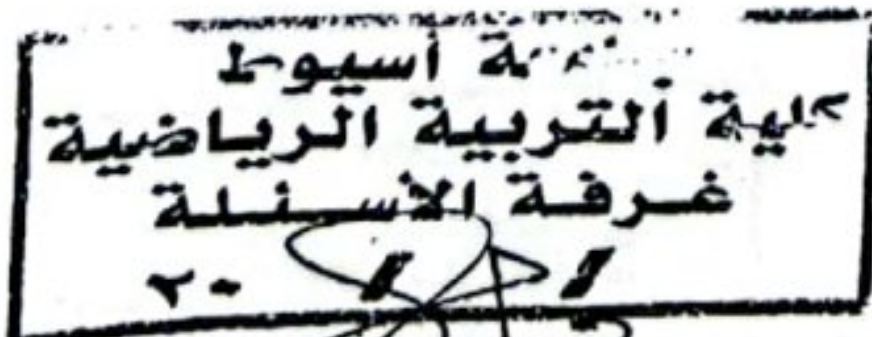
34- من الاعصاب التي تغذى عضلات العين

- أ-العصب البكري
ج-العصب المساعد
ب-العصب الوجهي
د-العصب الحائر

35- - يتكون ----- من الأعصاب المغذية للأحشاء وتنتشر فروعه إلى الغدد و الأوعية الدموية والعضلات في الجهاز الهضمي والتنفسي.

- أ- الجهاز العصبي المركزي
ب- الجهاز العصبي اللا ارادي
ج- الجهاز العصبي الطرفي
د- الحبل الشوكي

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق





كود واسم المادة / أساسيات كرة القدم

إمتحان الفصل الدراسي الأول

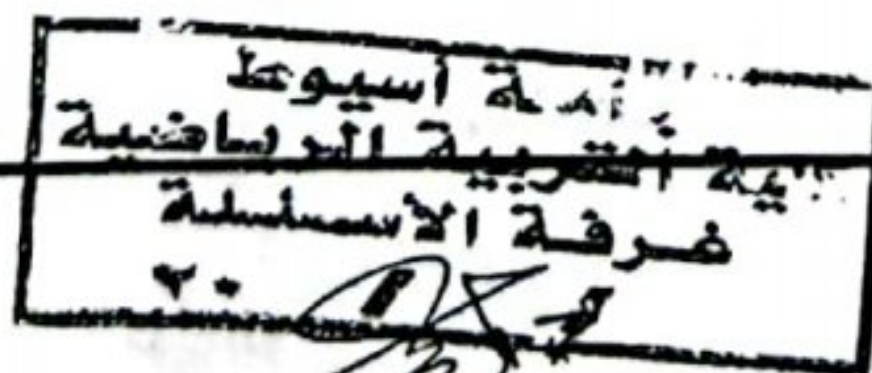
للعام الجامعي ٢٠٢٤ م / ٢٠٢٥ م للفرقة الأولى

الدرجة العظمى / ٤٥ درجة

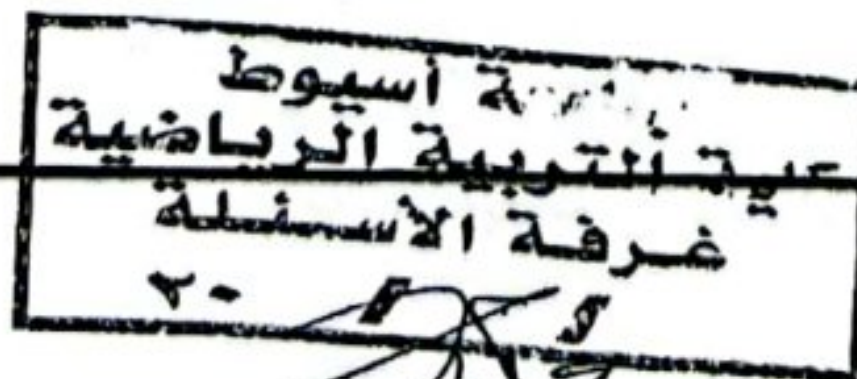
الزمن / ساعتان

السؤال الأول: ظلل في ورقة الإجابة (A) للعبارة الصحيحة وظلل (B) للعبارة الخاطئة..... ٣٠ درجة

- ١- تأسس الإتحاد المصري لكرة القدم في سبتمبر عام ١٩٢١ م ()
- ٢- الأخطاء الشائعة في مهارة ركل الكرة بباطن القدم منها ضرب الكرة من أسفلها مما يؤدي إلى إرتفاعها ()
- ٣- أصبحت مصر عضواً في الإتحاد الدولي لكرة القدم في ٢١ مايو ١٩٢٣ م ()
- ٤- دخلت كرة القدم إلى مصر عام ١٩٨٢ م مع الإحتلال الإنجليزي لها ()
- ٥- قسم الإحماء العام يشغل الجزء الثاني من الزمن المخصص للإحماء ()
- ٦- إكساب عضلات اللاعبين المطاطية والاسترخاء المطلوبين للأداء بفاعلية وكفاءة من الأهداف الفسيولوجية للإحماء في كرة القدم ()
- ٧- التأسيس الفعلي لرياضة كرة القدم في سنة ١٨٦٣ م حيث تم تكوين أول إتحاد لكرة القدم رسمياً هو إتحاد إنجلترا لكرة القدم ()
- ٨- ظهرت مسابقة الدوري العام بإنجلترا في عام ١٨٨٨ م. ()
- ٩- يهدف الإحماء العام بشكل رئيسي إلى رفع درجة استعداد أجهزة أجسام اللاعبين بصورة شاملة وإيقاظ الاستعدادات النفسية والذهنية لها ()
- ١٠- أنشئ الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) في عام ١٩٠٤ م وبدأ بسبع دول ()
- ١١- تم تنظيم أول مسابقة لكرة القدم في العالم وهي كأس إنجلترا لكرة القدم في عام ١٨٧١ م ()
- ١٢- الأخطاء الشائعة لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي منها مرجحة الرجل الضاربة من الركبة فقط دون استغلال مدى المرجحة الناتجة من مفصل الفخذ ()



- ١٣- المسابقات المنظمة تحت إشراف الاتحادات والرابطات الأعضاء غير مسموح بأى نوع من الإعلانات التجارية على الكرة ()
- ١٤- إذا أصبحت العارضة مزحزة أو مكسورة يتوقف اللعب حتى يتم إصلاحها وإذا تعذر إصلاحها يتم استخدام حبل بدلاً منها ()
- ١٥- تمسك الكرة باليدين فى رمية التماس على أن يكون إحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليدين بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذى يريد اللاعب رمى الكرة إليه ()
- ١٦- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية يعتبر من طرق التدريب على المهارات الأساسية فى كرة القدم ()
- ١٧- ضغط الهواء داخل كرة القدم يكون مساوياً إلى (٠.٦ - ١.١) ضغط جوى ()
- ١٨- محيط الكرة لا يقل عن (٧٠) سم ولا يزيد عن (٦٨) سم ()
- ١٩- المسافة بين قائمى المرمى ٧.٣٢ متر والإرتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض ٢.٤٤ متر ()
- ٢٠- مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامى يتم فيها وضع القدم غير الراكلة خلف الكرة وعلى مسافة منها ()
- ٢١- التدريب على المهارات خلال الخطة السنوية يعتبر من خطوات التدريب على المهارات الأساسية فى كرة القدم ()
- ٢٢- طريقة أداء إمتصاص الكرة بالصدر الجذع يميل للخلف قليلاً وفى لحظة ملامسة الكرة للصدر فإن عضلاته تكون مرتخية تماماً ()
- ٢٣- التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة تعتبر من طرق التدريب على المهارات الأساسية فى كرة القدم ()
- ٢٤- الخطوات التعليمية لمهارة الجرى بالكرة منها الجرى البطئ بالكرة فى خط متعرج أى التحرك بالكرة يميناً ويساراً مع إستعمال القدمين ()
- ٢٥- العمل على زيادة اتساع الأوعية الدموية يعتبر من الأهداف النفسية للإحماء فى كرة القدم ()
- ٢٦- قوس الركنية يتم فيه رسم ربع دائرة نصف قطرها (١) م (ياردة واحدة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب ()



- ٢٧- حكم المباراة فى كرة القدم يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم إتخاذها ضد اللاعبين ()
- ٢٨- تلعب المباراة بين فريقين ولا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن تسعة لاعبين ()
- ٢٩- الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامى منها يسقط اللاعب المتعلم الكرة من يده ويؤدى ضرب الكرة بوجه القدم الأمامى إلى زميل أمامه ()
- ٣٠- حكم المباراة فى كرة القدم يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع ()

السؤال الثانى : إختار الإجابة الصحيحة: ١٥ درجة

- ١- محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء تعتبر مرحلة من مراحل التعلم
- A- التوافق الأولي B- التوافق الجيد C- الإلتقان والتثبيت
- ٢- التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساساً على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج يعتبر ذلك مرحلة من مراحل تعلم المهارات الأساسية فى كرة القدم.
- A- الإلتقان والتثبيت B- إكتساب التوافق الجيد C- إكتساب التوافق الأولي
- ٣- تصلب القدم مما يؤدى إلى إبتعاد الكرة عن سيطرة اللاعب من الأخطاء الشائعة لمهارة.....
- A- إستلام الكرة بباطن القدم B- ركل الكرة بباطن القدم C- كتم الكرة بوجه القدم الخارجى
- ٤- مهارة كتم الكرة منها.....
- A- كتم الكرة بالفخذ B- كتم الكرة بالصدر C- كتم الكرة بوجه القدم الخارجى
- ٥- رفع درجة حرارة أجسام اللاعبين يعتبر من الأهداف للإحماء
- A- النفسية B- الفسيولوجية C- الحركية
- ٦- يبعد خط المرمى عن خط منطقة الجزاء الموازى له بمقدار.....
- A- ١٦.٥ متر B- ١٨ متر C- ١٢ متر
- ٧- تكون الكرة خارج اللعب عندما يتم إيقاف اللعب عن طريق.....
- A- مراقب المباراة B- حكم المباراة C- الحكم المساعد
- ٨- تمرينات الإحساس بالكرة تعتبر من..... المهارات الأساسية فى كرة القدم
- A- طرق تدريب B- خطوات تدريب C- مراحل تعلم
- ٩- يبعد خط المرمى عن نقطة الجزاء بمقدار.....
- A- ٩ متر B- ١٠ متر C- ١١ متر

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شعبان الطلاب

١٠- إذا كانت حالة اللاعبين البدنية والفنية والنفسية غير مكتملة إستدعى ذلك المخصص للإحماء

A-إطالة الزمن B-تقليل الزمن C-إلغاء الزمن

١١- التمرينات المركبة تعتبر من المهارات الأساسية فى كرة القدم

A-طرق تدريب B-خطوات تدريب C-مراحل تعلم

١٢- إذا كان الموعد المحدد لوحدة التدريب اليومية أو المباراة هو الصباح الباكر إستدعى ذلك المخصص للإحماء

A-إلغاء الزمن B-تقليل الزمن C-إطالة الزمن

١٣- تنفذ ضربة الجزاء وعلى اللاعبين الآخرين عدا منفذ الضربة يتمركزون.....

A-داخل منطقة الجزاء B-خارج منطقة الجزاء C-خارج منطقة المرمى

١٤- رفع مستوى شدة وثبات الانتباه يعتبر هذا من الأهداف.....للإحماء

A-النفسية B-الفسولوجية C-الحركية

١٥- المراوغة هى حركات التى يقوم بها للاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه.

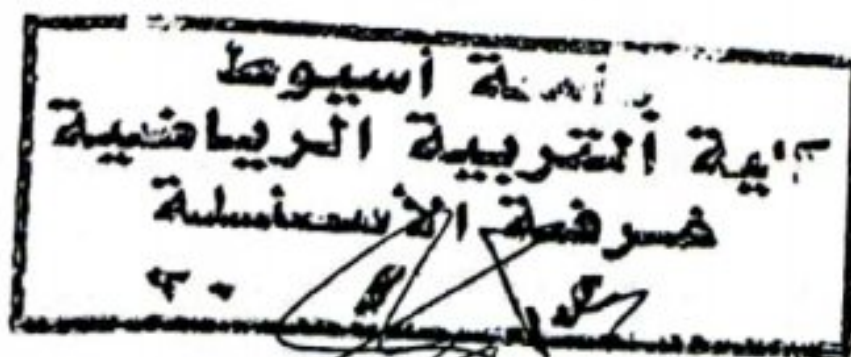
A-السيطرة على الكرة B-مهاجمة الكرة C-التمويه والخداع بالكرة

إنتهت الأسئلة مع تمنياتى لكم بالتوفيق والنجاح

أستاذ المقرر

د. م. م. / عصام محمود على محمد

د / مصطفى أبو السعود عبد الله





الفرقة الاولى
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية: ٤٥ درجة



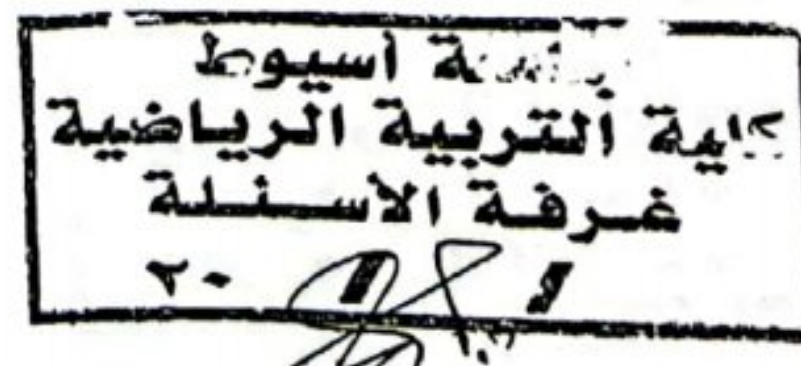
كلية التربية الرياضية
قسم الادارة الرياضية والترويج

امتحان دور اول 2025م

"امتحان مقرر أساسيات الإيقاع الحركى (بنات)"

السؤال الأول :ضعي (A) امام العبارة الصحيحة، (B) أمام العبارة الخاطئة (الدرجة ١٨)

م	العبارة	A	B
١-	الاقدام والاحجام من مواضيع دالكروز فى الايقاع الحركى.		
٢-	يهدف الايقاع الحركى الى فهم شكل القطعه الموسيقيه او القالب الموسيقي .		
٣-	تشتق كلمه الايقاع Rhythm فى اللغات الاوروبيه من لفظ Rhuthmos اليونانى.		
٤-	فكرة الحركة تظهر فى الاصلين اللغوى العربى واليونانى.		
٥-	عند اليونان القدامى يحكمون على كفاءة الفرد بمقدار فهمه فى الموسيقى والحركة		
٦-	تمرينات الاتقان تكسب القدرة على البقطة والانتباه وتساعد على سرعة التفكير والثقة بالنفس .		
٧-	الايقاع الموسيقي هو تقسيم الوحدة الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير متساوية فقط		
٨-	الموسيقى بدون إيقاع لها معنى واضح ومنظم.		
٩-	يعنى الايقاع الحركى التغير الايقاعى للانقباض والانبساط		
١٠-	من شروط اختيار الموسيقى يجب ان تكون مناسبة مع الايقاع الحركى.		
١١-	التوافق الهارمونى غير معروف فى موسيقانا الشرقية		
١٢-	ايقاع البلانش هو ثانى ايقاع وزمنها نصف زمن الروند		
١٣-	لا تتغير سرعة الايقاع تبعا لنفسية الانسان اذا شعر بخوف او فرح		
١٤-	الجملة عبارة عن مجموعة من الموازير		
١٥-	تؤدى علامه الروند فى زمن ٤ عدات		
١٦-	تشمل مكونات حصه الايقاع الحركى على ثلاث تمرينات رئيسية.		
١٧-	يساعد الايقاع على حفظ الحركات وتذكرها .		
١٨-	يؤدى النبر القوى للعدة الاولى من المازوره.		
١٩-	أكد درايفر ان كل شخص يمتلك إيقاعه الخاص به ويتوقف هذا عل مدى احساسه بالايقاع		
٢٠-	علامة الروند تساوى ٢ بلانش و ٨ كروش .		



م	العبارة	A	B
٢١-	الهدف الاساسى للايقاع الحركى هو ايجاد تيار مستمر متصل متجانس.		
٢٢-	لا تساعد الموسيقى بشكل كبير فى تعلم الحركات الجديدة بصورة افضل واسرع .		
٢٣-	اتفق العلماء على ان ينقسم الايقاع الى ايقاع حركى وايقاع موسيقى		
٢٤-	عرف الايقاع الحركى على انه التقسيم الدينامى الزمانى للحركة		
٢٥-	وجد دالكروز الايقاعات الغربية غير مشوقة فجاءته فكرة ادخال الايقاع فى عمله الجديد كعنصر اساسى.		
٢٦-	الايقاع الحركى يعمل على تحقيق هدف الحركة باقل جهد واسرع وقت .		
٢٧-	الدم تعبر عن الضغط القوى وتكون اليد مفتوحة وتؤدى بصققة مع فرد اليد وخطوة بالرجل للامام.		
٢٨-	توفى اميل دالكروز فى سنة ١٩٥٥		
٢٩-	تعدد الايقاعات من مواضيع دالكروز فى الايقاع الحركى.		
٣٠-	الموسيقى لفظ كان يطلق اولا على الهة الجمال، ثم اطلق فيما بعد على آلهة الفنون الجميلة.		
٣١-	تعتبر علامه البلانش فى المجال الرياضى مناسبه لعملية البدء فى دراسه الايقاع الحركى حيث يؤدى عليها خطوة المشى الاساسية.		
٣٢-	الطبله والدف ونقارية الجمال تعتبر من الادوات الرئيسية للايقاع الموسيقى.		
٣٣-	ليظهر ايقاع الحركة بصورة تامة يجب ان يعمل الجهاز العصبى والعضلي		
٣٤-	تنقسم عناصر الموسيقى الى الايقاع واللحن والتوافق الهارمونى.		
٣٥-	علامة 1/4 الزمن الكامل وتسمى البيضاء (بلانش)		
٣٦-	يعتبر الايقاع الحركى علم قبل ان يكون فن فهو مبنى على الاحساس والادراك والاداء.		

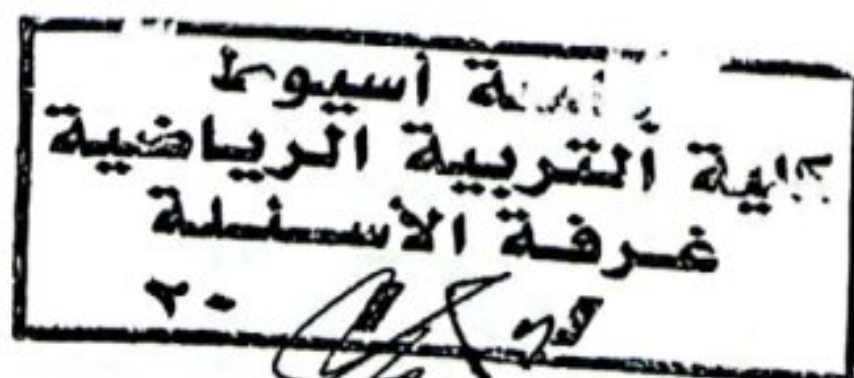
السؤال الثانى: اختارى الإجابة الصحيحة ثم ظللى رقم اجابتك فى ورقة الاجابة (الدرجة ٢٧)

١- تعتمد.....على مصطلحاتها الخاصة لتوضيح الايقاعات المختلفة وتسمى تلك المصطلحات بالعلامات الموسيقية.

A- الموسيقى B- الايقاعات C- الحركات

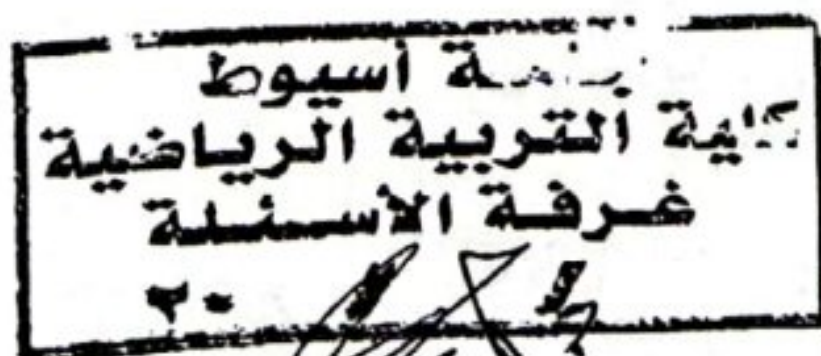
٢- لسهولة قراءة المقطوعة الموسيقية تقسم الى خانات تسمى.....

A- موازير B- موازين C- الحان



الممسوح صوتياً بـ CamScanner

- ٣- من اهداف الايقاع الحركى
 A- تحسين الاستجابات الايقاعية B- اكساب القدرة على التعبير C- جميع ما سبق
- ٤- تشمل حصه الايقاع الحركى على مجموعة تمرينات رئيسية منها.
 A- تمرين تنشيطى بسيط B- تشكيلات جماعية حركية C - جميع ما سبق
- ٥- علامة الروند تساوى
 A- ٢ نوار B- ٤ دابل كروش C- جميع ما سبق
- ٦- كل بلانش يساوى
 A- ٢ نوار B- ٢ كروش C- ٢ دابل كروش
- ٧- ولد دالكروز فى
 A- فيينا B- جنيف C- سويسرا
- ٨- يعتبر من موضعات دالكروز فى الايقاع الحركى
 A- الاقدام والاحجام B- السكته C- جميع ما سبق
- ٩- تشمل مكونات حصه الايقاع على تمرينات
 A- اربعة B- خمسة C- ثلاثة
- ١٠- العاطفة ،العقل ، الجسم تمثل الهدف الاساسى ل
 A- الايقاع الحركى B- الايقاع الموسيقى C- الايقاع
- ١١- من عناصر الموسيقى
 A- الايقاع B- اللحن C- جميع ما سبق
- ١٢- علامة ١/٢ الزمن الكامل وتسمى البيضاء .
 A- الروند B- البلانش C- النوار
- ١٣- تؤدى علامة على اطراف الاصابع
 A- الكروش B- النوار C- جميع ما سبق
- ١٤- يشمل ثلاثة اجزاء الانسياب والتتابع والتكرار.
 A- الحركة B- الديناميكية C- الايقاع
- ١٥- العناصر الايقاعية لموسيقى الرقص
 A- خمسة B- ستة C- اربعة
- ١٦- تعتمد الموسيقى على بعض المصطلحات لتوضيح الايقاعات المختلفة وتسمى
 A- العلامات الموسيقية B- الديناميكية C- الانسيابية
- ١٧- تعنى مجموعه من الموازير لا يزيد عددها عن ثمانية.
 A- الوحدة B- الميزان C- الجملة





الاختبار النهائي (الفرقة الأولى) الفصل الدراسي الأول 2024 - 2025

* اسم الطالب/ة		* اسم المقرر	فلسفة وتاريخ التربية الرياضية
* رقم الجلوس		* زمن الاختبار	(120) دقيقة

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة: درجة (٣٠) -

١. تنظم الألعاب الأولمبية الحديثة مرة كل

A	سنة واحدة	B	أربع سنوات	C	ثلاث سنوات	D	سنتين
---	-----------	---	------------	---	------------	---	-------

٢. مدة إقامة الألعاب الأولمبية الحديثة يوماً.

A	خمسة عشر	B	سنة عشر	C	ثلاثون	D	خمسة وأربعون
---	----------	---	---------	---	--------	---	--------------

٣. من أهداف دراسة الأصول الفلسفية للتربية

A	جمع الوثائق المتعلقة بالعقائد الدينية والتقاليد والعادات الاجتماعية والحوادث التاريخية ذات الصلة بالظاهرة.
B	تحديد الظاهرة المراد دراستها في العصور التاريخية المختلفة.
C	الأغراض التعليمية التي ينبغي أن يقدمها قسم التربية البدنية ويعمل على تحقيقها.
D	اختيار المناسب من البدائل على ضوء النظرة الشمولية لمباحث الفلسفة والخبرة التربوية الموجهة لحياة الفرد.

٤. تعد رياضة من الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي.

A	السباحة	B	القوس والسهم	C	الصيد	D	الجمنازيوم
---	---------	---	--------------	---	-------	---	------------

٥. إذا لم يتمكن الباحث من الوصول لأحوال الشعوب في العصور القديمة والتعرف على أسلوب حياتها نتيجة لعدم وجود الوثائق التاريخية فيمكن الاعتماد على...

A	جمع الوثائق المتعلقة بالعقائد والتقاليد الاجتماعية والحوادث التاريخية ذات الصلة بالظاهرة.
B	الرجوع إلى الشعوب المعاصرة التي تعيش في نفس المستوى الذي كانت تعيش فيه الشعوب المراد دراستها.
C	تصنيف الحقائق والتوليف بينها للوصول إلى المعرفة التي تحكم الظاهرة موضوع الدراسة.
D	الاعتماد على علم اللغات للتأكد من صحة الوقائع التي يذكرها المؤرخون لأن اللغة تعبر عن عصرها.

٦. مسؤولية اختيار برنامج الألعاب الأولمبية وتوفير كافة الإمكانيات البشرية والمادية لتنفيذه هي من اختصاصات

A	اللجنة الأولمبية الدولية	B	المدينة الأولمبية	C	المدينة المنظمة	D	الاتحادات الرياضية
---	--------------------------	---	-------------------	---	-----------------	---	--------------------

٧. في حال تم تنظيم دورة الألعاب الأولمبية بالاشتراك بين عدة مدن فإن حفل الافتتاح والختام يتم في

A	إحدى المدن المنظمة	B	أكبر مدينة من مدن التنظيم	C	المدينة الأولمبية	D	المدينة الرئيسية للتنظيم
---	--------------------	---	---------------------------	---	-------------------	---	--------------------------

٨. تم في عهد الخديوي إسماعيل، تم تكليف مصطفى رياض باشا (رئيس الوزراء) بتشكيل لجنة برئاسة علي إبراهيم باشا ناظر المعارف لبحث حالة التعليم في مصر عرفت ب..... التي قدمت في عام ١٨٨٠ تقريراً تلقت نظر الوزارة فيه إلى الاهتمام بالتربية البدنية.

A	لجنة المعارف	B	لجنة التربية البدنية	C	لجنة القومسيون	D	لاتكستر
---	--------------	---	----------------------	---	----------------	---	---------

٩. صدر في عام ١٩٣٧ قراراً بإنشاء قسم للتربية البدنية للبنين وقسم آخر للبنات ضمن أقسام مدرسة المعلمين العليا وذلك في عهد وزير المعارف.

A	عبد السلام فهمي جمعة	B	محمد علي حافظ	C	علي إبراهيم باشا	D	مصطفى رياض
---	----------------------	---	---------------	---	------------------	---	------------

١٠. أنشئت اللجنة الأهلية للرياضة لتنظيم وإدارة ورعاية الرياضة الأهلية في مصر ومراجعة وإقرار اللوائح الفنية، والإدارية، والمالية للاتحادات، والأندية.

A	١٩٣٤	B	١٩٣٥	C	١٩٤٣	D	١٩٥٣
---	------	---	------	---	------	---	------

١١. حدد (فيكو) في كتابه العلم الحديث القواعد الأساسية للبحث التاريخي ومنها

A	اختيار موضوع البحث	C	عرض النتائج وكتابة تقرير البحث
B	القيام بتحليل المصادر ونقدها للتأكد من صحتها	D	صياغة الفروض التي تفسر الأحداث أو الأوضاع

١٢. أشكال الحركة عند الانسان التي تتسم بالرشاقة والتنوع تتطلب كل ما لدى الفرد من طاقات وإبداعات الامر الذي يجعلها في مصاف

A	الموجهات السياسية	B	الموجهات الاقتصادية	C	الموجهات البدنية	D	الموجهات الاجتماعية
---	-------------------	---	---------------------	---	------------------	---	---------------------

١٣. كانت الملاعب والمساحات الرياضية أحد المكونات الرئيسية في العصر العباسي ، وقد بني أحمد بن طولون قصراً لنفسه سمي بقصر

A	قصر الميدان	B	قصر المسطاط	C	قصر الجوسق الخافقي	D	قصر الهادية
---	-------------	---	-------------	---	--------------------	---	-------------

١٤. اهتم المسلمون بالرياضة وقدروها وتطلعون لمستويات أعلى في الأداء الرياضي والمنافسات وكان النارود (تدريب الدائرة) أحد منشآت التي دريب الرياضي على رياضة ..

A	سباق الإبل	B	الجري	C	الفرسية	D	المصارعة
---	------------	---	-------	---	---------	---	----------

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
خزنة الاسئلة
٢٠



١٥. من مصادر البحث التاريخي ومساواة كانت منشورة أو غير منشورة فهي تمد الباحث بمادة علمية أو تاريخية ذات أهمية سوسولوجية وقد تشمل سجلات إحصائية وتقارير لهيئات حكومية، وسجلات عامة، وخاصة، وخطابات.

A	الأثر	B	أدوات اللعب والرياضة	C	المجسمات والنحت	D	الوثائق
---	-------	---	----------------------	---	-----------------	---	---------

١٦. قام وزير المعارف (.....) عام ١٨٩٧. بتقليص الزمن المخصص للتربية البدنية إلى ساعة واحدة في الأسبوع .

A	مراد سيد أحمد باشا	B	محمد زكي باشا	C	فخري باشا	D	ماهر باشا
---	--------------------	---	---------------	---	-----------	---	-----------

١٧. الترويج بمفهومه الغربي غير وارد في المجتمعات الاشتراكية وتحل محله مفاهيم مثل الرياضة الجماهيرية والتي انبثقت وتولدت منها اصطلاحات ومفاهيم من السهل التعرف على مراميها الأيديولوجية مثل ...

A	الرياضة النشطة	B	الرياضة الديمقراطية	C	الراحة السلبية	D	الراحة النشطة
---	----------------	---	---------------------	---	----------------	---	---------------

١٨. تتمثل السجلات في الرسوم والنماذج والنماثيل وطوابع البريد والنقود، والأختام والشعارات والشارات.

A	السجلات الشخصية	B	السجلات الصوتية	C	السجلات المصورة	D	المجلات الرسمية
---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------

١٩. تولي تدريس التربية البدنية المدرسية في عهد الخديوي توفيق ومن واجباتهم إعطاء التلاميذ بعض التمرينات البدنية.

A	ضباط الألعاب	B	مدرسين التربية البدنية	C	مدربي الألعاب الرياضية	D	الجنود
---	--------------	---	------------------------	---	------------------------	---	--------

٢٠. أنشأت وزارة المعارف وظيفة مراقب واستندتها إلى (مستر شارمان) ثم إلى (مستر فروانك سمسون) حتى عام ١٩٤٠ ثم فصلت عن التعليم الثانوي وأصبحت إدارة مستقلة وعين لها كأول مراقب مصري للتربية البدنية للبنين.

A	العثماني باشا	B	محمد صبحي الأتربي	C	عبد السلام فهمي جمعة	D	محمد علي حافظ
---	---------------	---	-------------------	---	----------------------	---	---------------

٢١. هو أحد المباحث الفلسفية وهو يركز على معرفة الحقيقة بين الوجود والفكر وبين المادة والوعي .

A	مبحث المعرفة	B	مبحث القيم	C	مبحث المنطق	D	مبحث الوجود
---	--------------	---	------------	---	-------------	---	-------------

٢٢. تتميز بالفخامة والاكمال الفني، وتختص بالفتيان حتى سن ١٥، حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين .

A	الجنزوم	B	البالسترا	C	الألعاب الأولمبية الحديثة	D	الألعاب الأولمبية القديمة
---	---------	---	-----------	---	---------------------------	---	---------------------------

٢٣. هو الدراسة المنهجية المتعلقة بما هو خير أو مرغوب كالحق والخير والجمال.

A	مبحث المعرفة	B	حدود المعرفة	C	طبيعة المعرفة	D	مبحث القيم
---	--------------	---	--------------	---	---------------	---	------------

٢٤. من أبرز الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس في مدرسة البالسترا وكانت الموسيقى تصاحب أغلب التدريبات.

A	المصارعة والتمرينات	B	التمرينات والجمباز الإيقاعي	C	الفروسية والصيد	D	المصارعة والملاكمة
---	---------------------	---	-----------------------------	---	-----------------	---	--------------------

٢٥. أهتم المسلمون في العصور الإسلامية الأولى ببناء عدد من القصور التي يمارسون فيها الوان من الأنشطة الرياضية والترويحية ومن أشهرها (قصر السراج وقصر هارنج) وكانت تستعمل لـ.....

A	المبارزة والمصارعة	B	الصيد والمصارعة	C	الصيد والاستحمام	D	المصارعة والاستحمام
---	--------------------	---	-----------------	---	------------------	---	---------------------

٢٦. في القرن الخامس ظهر نظام التمرينات..... ولقد وضعت على أساس اعتقاد أهل الصين قديما بأن قلة النشاط الحركي تؤدي إلى الخمول والأمراض واتصفت هذه التمرينات بالتركيز الذهني الشديد.

A	العلاجية	B	باستخدام السيوف	C	من أجل اللياقة البدنية	D	النفسية
---	----------	---	-----------------	---	------------------------	---	---------

٢٧. أكبر منشأة رياضية رومانية هو مدرج مساحته ستة أفدنة وارتفاع أسواره ١٦٠ قدماً يتسع لـ ٩٠٠ مشاهد وقد بنيت أسفل حضائر للعب والمذنبين والأسرى والحيوانات المفترسة.

A	الكوليزيوم	B	مدرج مكسيموس	C	الجنزوم	D	يوهان بيسداو
---	------------	---	--------------	---	---------	---	--------------

٢٨. كان من أبرز الأسباب التي أدت إلى تقلص النشاط الرياضي المدرسي ما حدث في عهد السيد يوسف وزير التربية والتعليم عام ١٩٦١ وهو.

A	تقلص ميزانية النشاط للتربية الرياضية المدرسية	C	جعل الدراسة في المدارس فترتين وثلاث فترات
B	التظرة نحو التربية الرياضية المدرسية	D	تأثر النظام التعليمي المصري بالمناهج التقليدية

٢٩. في عام ألغيت اللجنة الأهلية للرياضة البدنية وأصبحت اللجنة الأولمبية مسؤولة عن الإعداد للدورات الأولمبية ونشر الرياضة في البلاد.

A	١٩٨٩	B	١٩٥٦	C	١٩٥٣	D	١٩٦٠
---	------	---	------	---	------	---	------

٣٠. عبارة عن مدرسة ذات مساحة كبيرة من الأرض تشمل ملاعب وساحات وصلات تحتوي على أدوات ومعدات وأماكن تغيير ملابس ومعابد بها تماثيل للآلهة.

A	الجنزوم	B	البالسترا	C	المدينة الأولمبية	D	الكوليزيوم
---	---------	---	-----------	---	-------------------	---	------------

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

(2)

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤
المسوح صوبيا ب

المسوح صوبيا ب



ثانياً: اكتب بوضع علامة (✓) أو (x) أمام كل عبارة. ————— (١٠) درجة

مفتاح التظليل على البابل شيت	$\sqrt{A}$	$x = B$
------------------------------	------------	---------

١	كانت رياضة المصارعة أحد ملامح المجتمع الإسلامي.	
٢	لم يقر الرسول صلى الله عليه وسلم المنافسات الرياضية وأتكر دورها في هدي القلوب وتربية النفس.	
٣	أكد الرسول صلى الله عليه وسلم على ممارسة الرياضات التي تخدم الجهاد كالجري والمصارعة.	
٤	أهتم الرسول صلى الله عليه وسلم بالتشجيع على ممارسة الرياضة، ولكن لم يكن يمارس الرياضة بنفسه.	
٥	كانت الرياضة الإسلامية نظاماً اجتماعياً موجوداً ومعتدلاً وله أساليب قوية من القرآن والسنة وسير الصحابة، والتابعين، والعلماء، والأقدمين.	
٦	عرف المسلمون التدريب الرياضي المنظم عبر حضارتهم وقد كانت هناك منشآت رياضية وساحات للتدريب مخصصة لجميعها للجند فقط.	
٧	تمثلت علاقة بريطانيا بالتربية الرياضية من خلال تكوين نظام للأعداد الحربي يعتمد على التدريب البدني الصارم بهدف الدفاع القومي.	
٨	استثمرت بريطانيا الحاجة لتنظيم التربية البدنية في بدايات القرن التاسع عشر فاستعانت في تطوير التربية البدنية بكل من (كلارك من سويسرا) و(رينهوف وجوي من السويد).	
٩	أسس يوهان بيسداو مدرسة حب الإنسانية وخصص ثلاث ساعات يومية لأنشطة تعليمية وتروحية كالجمباز والمبارزة وركوب الخيل.	
١٠	شهد عام ١٩٢٠ إنشاء أول ناد رياضي إنجليزي في مصر، حيث مارس الإنجليز وأتباعهم من المصريين الرياضات الإنجليزية المختلفة.	
١١	المصادر الثانوية في البحث التاريخي تشمل حقائق ومعلومات أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة.	
١٢	يعمل علم التاريخ في إطار نوع واحد من الظواهر لا يدرس الوقائع المادية (كالآثار والأعمال الإنسانية).	
١٣	كان هناك اهتمام بالتربية البدنية في الفترة حكم محمد علي باشا والتي تعرف بفترة النمو العسكري.	
١٤	تعتمد الفلسفة إلى فرض وبناء النظريات، وهي بذلك تتعارض مع الحقائق لأن الحقائق لا تمددها بالمدخلات المناسبة.	
١٥	سلوك الفرد وتقديراته في النشاط البدني يعكس مجموعة من المعتقدات والمبادئ التي يمكن أن نقول إنها موقف فلسفي.	
١٦	التاريخ سلسلة متصلة الحلقات تتلاقى فيها النتائج بالمقدمات ويرتبط فيها الماضي بالحاضر والمستقبل.	
١٧	تتأسس المناهج والبرامج في التربية البدنية والرياضة على ضوء فكر فلسفي يعمل على توجيهها بشكل ملائم بحيث تحقق الأهداف المأمولة منها.	
١٨	يرى بعض المفكرين أن علم التاريخ مادة ثابتة وقابلة للتجديد ويمكن معاينة وقائع مباشرة كما أن وقائع التاريخ يمكن أن تتكرر.	
١٩	من أهداف دراسة الأصول الفلسفية للتربية البدنية والرياضة رصد الظواهر التربوية وتقدير مصادرها المعرفية.	
٢٠	تعتبر الرياضة من أكثر المناشط التربوية تحقيقاً للالتزام والتوحيد الذي يعتبر أساساً للمواطنة الصالحة.	
٢١	في عام ١٩٤٦ أنشئت وزارة المعارف في مصر قسم متوسط يقوم بإعداد معلمين التربية البدنية لمرحلة التعليم الابتدائي وتخرجت أول دفعة عام ١٩٤٩.	
٢٢	في عام ١٩٤٩ انفصل قسما التربية البدنية للمعلمين والمعلمات عن معاهد التربية البدنية في مصر وأصبحت معاهدين مستقلين.	
٢٣	أنشئت اللجنة الأولمبية المصرية عام ١٩١٠ وكان أول اشتراك في الألعاب الأولمبية لمصر عام ١٩١٢.	
٢٤	نمط الرياضة وطبيعة الميول والاهتمامات وحجم الممارسين أو المشاهدين من الأمور التي ترتبط تماماً بالفلسفة الاجتماعية لشعب من الشعوب.	
٢٥	الحياة الاجتماعية للإنسان تتمثل من خلال ظاهرتين أساسيتين هما العمل والفراغ.	
٢٦	من مظاهر التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة ما يبدو واضحاً في الرياضة الترويحية.	
٢٧	أعنتى العرب والمسلمين بأجسامهم فمارسوا الرياضة واعتنوا بأدوات القتال والنزال كالسيوف والخناجر والرماح والسهم واقتنوا الإصبل من الخيول.	
٢٨	أهداف التربية البدنية هي انعكاس لمجالات التنمية في الإنسان التي تتحدد بالمجالات الحركية، والمعرفية والانفعالية والاجتماعية.	
٢٩	التربية هي العمليات التي تهدف إلى نقل التراث الثقافي من الجيل القديم إلى الجيل الجديد بعد إجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين مشتملات هذا التراث.	
٣٠	أهتم (مكارنكو) بالتربية البدنية في مؤسساته التربوية وأدرك ما للرياضة والنشاط البدني من دور هام في التطبيع والتنشئة الاجتماعية على عقيدة الدولة.	
٣١	في العصور الوسطى كانت حركة الرهبنة والفلسفة اللاهوتية المسيحية بمثابة حجر عثرة في طريق النشاط البدني والرياضي.	
٣٢	عمل انتشار المسيحية في العصور الوسطى على الاهتمام بالرياضة وتقوية الجسد.	
٣٣	ساهم خريجو معاهد التربية البدنية في تطوير ونشر التربية البدنية في مصر والبلاد العربية حيث عملوا مشرفين رياضيين في الجامعات وفي وزارة الشؤون الاجتماعية.	
٣٤	قام الامبراطور المسيحي (تيودوسيدس) بإلغاء الألعاب الأولمبية عام ٩٣٤ ميلادية باعتبارها تقليداً وثنياً وإن العقل والجسم عنصران منفصلان.	
٣٥	كانت الجامعات في القرون الوسطى تنظر إلى التربية البدنية باهتمام باعتبارها شيئاً له أهمية كبيرة في حياة الطلاب.	
٣٦	كانت العقائد الهندية القديمة تتضمن تعاليم غير مناهضة للنشاط البدني والرياضة.	
٣٧	في النظام الإقطاعي كان (البرجاس والمبارزة) لونين خاصين يشترك فيهما كل الفرسان وكلما يستخدمان للتسلية والاعداد الحربي.	
٣٨	في النظام الإقطاعي لعبت التربية البدنية دوراً رئيسياً في الإعداد للفروسية، ولكن غرض التربية البدنية لم يكن يتعدى المحافظة على النفس.	
٣٩	كان هناك إقبال ملحوظاً في دراسات التاريخ الإسلامي عن الرياضة والأنشطة البدنية يرجع إلى ندرة المصادر التاريخية الأصلية.	
٤٠	اهتمام المسلمين بفن التصوير والنحت كان له الأثر في توافر الآثار الفنية التي تفيد الدراسة التاريخية.	
٤١	سيطرت النزعة القومية على التمرينات والجمباز الدنماركي عام ١٩٠٠ وظهرت مكونات مثل اللياقة والقوة والعسكرية لتشكل أغراض التربية البدنية الدنماركية.	
٤٢	في عصر الإقطاع كانت رياضة الجولف هي الرياضة الأكثر شعبية وفي القرن الخامس انتشرت رياضة القوس والسهم.	



٤٣	سيطرت النزعة القومية على التمرينات والجمباز الدنماركي عام ١٩٠٠ وظهرت مكونات مثل اللبافة، القوة، العسكرية، لتتشكل أغراض التربية البدنية الدنماركية.
٤٤	يسمح لأي شخص بالإقامة في القرى الأولمبية وذلك في حدود الأعداد المنصوص عليها في اللوائح التنظيمية.
٤٥	كان أقدم المنشآت الرياضية والترويحية في العصور الإسلامية الأولى هي قصور البادية التي أنشئت في عهد الخلفاء الراشدين.
٤٦	غالباً ما تواجه الرياضة ظروفاً تصبغها بالصبغة الابدولوجية السائدة في المجتمع.
٤٧	في العصور الوسطى ساد التأخر الملحوظ في العلوم والإدارة كذلك لم يهتم البرابرة الذين احتلوا روما باللبافة البدنية وكانوا ضعفاء الاجسام.
٤٨	من اسهامات التربية البدنية والرياضة في تحقيق القيم الديمقراطية لعب الأدوار والمشاركة.
٤٩	يقوم منهج البحث التاريخي على أساس من الفحص الدقيق والنقد الموضوعي للمصادر المختلفة للحقائق التاريخية.
٥٠	الفلسفة هي تراث الفكر الإنساني فيما يتصل بالتصدي لقضايا الانسان وما يحيط به من الكون وعلاقة الانسان بثوابت ومتغيرات الوجود في هذه الكون.
٥١	من مظاهر التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة ما يبدو واضحاً في الرياضة الترويحية حيث نلاحظ ان الترويج بمفهومة وارد بالمجتمعات الاشتراكية.
٥٢	إن فكرة الرياضة كنظام اجتماعي قائمة على أسس ديمقراطية لا تعرف بأي امتيازات موروثية أو طبقية حيث تتاح من خلالها فرص متساوية للجميع .
٥٣	تساعد الرياضة على تحقيق التقارب والتسامح بين فئات المجتمع حيث يحكم المتنافسين قوانين اللعب وفيها يتخلى الممارسين عن مميزات النسق الاجتماعي.
٥٤	في عصر الخلفاء الراشدين روى الفاكهي ان الخليفة عمر بن الخطاب قدم إلى مكة فرأى أهل مكة يلعبون بالكرك فنهى عن اللعب به.
٥٥	تشير معظم الدلائل إلى ان الرياضة في الاسلام لم تكن ضمن النظام الاجتماعي للمسلمين.
٥٦	في ضوء الدور السياسي والاجتماعي للرياضة ينبغي ان يكون غرض نشر الرياضة هو ستر حالات الكبت والسعي لجعل مصالح الرياضة الخاصة مصلحة عامة للمجتمع.
٥٧	كل مجتمع يكون لديه نظراته الخاصة ومعتقداته حول ما يعتبره مهماً في التربية، وهذا يؤثر بشكل كبير على كيفية تصميم الأنظمة التعليمية وتنفيذها.
٥٨	عبر التاريخ، لم تشهد التربية البدنية أي تطورات تعكس التغيرات الثقافية والاجتماعية في المجتمعات .
٥٩	في عصر النهضة، كان التركيز في التربية البدنية على الجمال الجسدي والروحي، مستوحى من الفنون والعلوم اليونانية والرومانية.
٦٠	بدأت الرياضة والتربية البدنية تأخذ شكلاً أكثر تنظيماً مع تأسيس المدارس والأكاديميات الرياضية في عصر النهضة.
٦١	كانت المدرسة في مصر القديمة تسمى بيت التعليم وكان من احد مناهجها السباحة والرياضة البدنية وذلك في المدارس الأولية.
٦٢	كانت رياضة الصيد في مصر القديمة يمارسها الفلاحين والصناع فقط وهم الطبقة الدنيا وهم الأغلبية.
٦٣	كانت منازل الفقراء في مصر القديمة ضيقة لذلك كانوا يمارسون الألعاب الرياضية في الأزقة أو الحقول.
٦٤	في ظروف الحروب التي خاضتها مصر عبر تاريخها القديم وعدم الاستقرار والتصدي للشعب كان لابد من إعداد الجنود بدياً لذلك فرضت دروس عسكرية متقدمة تعطي للفلاحين والحرفيين للتدريب على استخدام الأسلحة.
٦٥	تهتم التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني والرياضي للإنسان لاستقراء تأثير المتغيرات والنظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية وتوجيه النظام نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
٦٦	كانت الرياضة الإسلامية نظاماً اجتماعياً موجوداً ومعتدلاً وله اساتيد قوية من القرآن والسنة وسير الصحابة، والتابعين، والعلماء، والأقدمين.
٦٧	كان الآشوريون يمارسون ألواناً من النشاط البدني في سبيل الاستعداد العسكري.
٦٨	مزج الشعب العراقي القديم بين المصارعة كشعبة من الشعائر الدينية وبين المصارعة كرياضة تنافسية وبطولة.
٦٩	كان من أهم الألعاب المنتشرة في بلاد فارس لعب الكرة والصولجان وهي أصل لعبة البولو الحديثة.
٧٠	في العصور الوسطى ساد التأخر الملحوظ في العلوم والإدارة كذلك لم يهتم البرابرة الذين احتلوا روما باللبافة البدنية وكانوا ضعفاء الاجسام.
٧١	عام ١٩٧٧ أسست أول صالة جمباز في كوينهاجن وكانت الأولى من نوعها.
٧٢	نجح (دي كوبرتان) في إحياء فكرة الألعاب الأولمبية القديمة وبدأ سعيه اعتباراً من عام ١٩٨٤.
٧٣	تقرر إقامة أول دورة أولمبية عام ١٩٨٦ من خلال اجتماع عقد في روما وكاد المشروع ان يفشل لولا الدعم المادي لمليونير مصري من اصل يوناني.
٧٤	على المدينة المقدمة بعرض لتنظيم دورة الألعاب الأولمبية ان تتعهد كتابة بمراعاة كافة الاعتبارات والشروط المحددة للمدن المرشحة وفي حال المخالفة يحق للجنة الأولمبية الأهلية ان تطبق القواعد والجزاءات لسحب حق التنظيم كله من المدينة.
٧٥	يحق للجنة الأولمبية الأهلية تعيين ملحقين لدى اللجنة الأولمبية الدولية ليكونوا بمثابة حلقة الوصل بينهما وللمساعدة في ترتيب السفر والإقامة وحل كافة المشكلات.
٧٦	طبقاً للقانون يحق للجنة المنظمة للدورة تنظيم معارض وفنون تشكيلية وعروض وحفلات فنية وشعبية للمدينة المستضيفة وذلك دون الحصول على موافقة من اللجنة الأولمبية.
٧٧	كانت تمارس في المدارس العسكرية العليا في عهد محمد علي الوانا من الألعاب الرياضي التي تخدم الفنون العسكرية كالنزال وركوب الخيل واستعمال الأسلحة.
٧٨	لم يهتم محمد علي بالتربية البدنية والرياضة في مصر ولم يعمل على نشرها، بل اقتصر اهتمامه على الفروسية لإعداد الجنود.
٧٩	عينت منيرة صبري كأول مراقبة مصرية للتربية البدنية للبنات.
٨٠	في عام ١٩٤١ بدأت الوزارة في بحث علاج الحالة السيئة التي وصل إليها التعليم المصري وتم اقتراح توجيه العناية لرفع المستوى الصحي للأطفال من خلال الاهتمام بالتربية البدنية في المدارس.

انتهت الاسئلة

نتمنى لكم دوام التوفيق والنجاح ... اعضاء هيئة التدريس (قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية)

٢٠٢ / د / عبد الله عز الدين حمزة

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤
ش

المسوح صوتي ب CallScanner

المسوح صوتي ب CallScanner



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية
امتحان مقرر أساسيات التمرينات
دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٤م/٢٠٢٥م

الفرقة الأولى زمن الامتحان ساعتان الدرجة الكلية ٤٥ درجة

ملاحظات هامة : - عزيزي الطالب لا تجعل قلمك يسبق تفكيرك.
- يفضل الإجابة بورقة الأسئلة قبل نقلها الى ورقة الإجابة.

قم بتظليل الدائرة A إذا كانت الإجابة صحيحة وتظليل الدائرة B إذا كانت الإجابة خاطئة

AB	١	(جنو. ثبات الوسط) هذا الوضع يعتبر وضع مشتق من وضع خاص بتحريك الذراعين.
AB	٢	الأوضاع المشتقة هي الأوضاع التي لا تشتق أو تتفرع من الأوضاع الأساسية (الأصلية).
AB	٣	في وضع " الصفا " تكون حركة الرجلين بتحريك الرجل اليمنى للجانب والذراعين في الجنب.
AB	٤	يتكون النداء من عدة أجزاء رئيسية تمثل ثلاثة أجزاء.
AB	٥	برهة الانتظار : هي فترة السكون التي تقع بين النداء والحكم.
AB	٦	الوقوف على أربع من ضمن الأوضاع الخاصة في التمرينات.
AB	٧	قد يكون الدوران ربع أو نصف دورة (٤٥ ، ٩٠ درجة) فقط.
AB	٨	من أنواع المسافات المتخذة في التمرينات نصف مسافة ومسافة كاملة فقط.
AB	٩	(وقوف . الوضع اماما) وضع أصلي.
AB	١٠	تشكل التمرينات أساسا كبيرا للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية.
AB	١١	لا بد من إصدار الحكم بوضوح وتعبير يتناسب مع نوع الحركة فالحكم الطويل يستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة.
AB	١٢	التمرين البسيط هو الذي يشمل على تحريك أكثر من جزء في الجسم في وقت واحد.
AB	١٣	يقصد بالدوران في التمرينات النظامية بأنها حركة الجسم المركزية التي تتم حول المحور الراسي للجسم.
AB	١٤	يجب عند كتابة التمرين أن نحدد الجزء المراد تحريكه واتجاه الحركة.
AB	١٥	تعتبر تمرينات النظام من الأنشطة الحركية التي لا تتطلب مجهوداً عضلياً
AB	١٦	القدمان يشيران للامام ملتصقان من الكعب في وضع الصفا
AB	١٧	الحركة في التمرينات البدنية هو الجزء الذي يأتي بعد الوضع الابتدائي ويسمى حركة التمرين ويتبعه الوضع النهائي للتمرين.
AB	١٨	اختلفت مدارس التمرينات نحو أغراضها وتحديد أوضاعها الأصلية والخاصة.
AB	١٩	تعتبر التمرينات البدنية المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بصفة عامة.
AB	٢٠	تتقاطع الركبتين وتتباعد الساقين في وضع الجلوس تربع .
AB	٢١	يعبر مصطلح (Exercises Tools) عن أدوات التمرينات .
AB	٢٢	تتطلب التمرينات قدرا عاليا من القدرات أو الاستعدادات أو الموهبة العالية لأدائها.
AB	٢٣	التمرينات الحرة هي التمرينات التي تؤدي باستخدام أدوات كالأنقال أو الكرات الطبية.
AB	٢٤	يجب النداء على التمرين الواحد بأحكام بعضها لفظي والآخر عددي .
AB	٢٥	إذا ضمت حركة ذراعين إلى حركة رجلين بغرض الوصول إلى الوضع الابتدائي في التمرين يجب أن ينادى أولاً على حركة الذراعين.
AB	٢٦	يمكن أن يكون الحكم اللفظي فعل أمر أو مصدر فعل أو لفظ خاص.
AB	٢٧	يتكون إصطلاح حركة التمرين من ثلاثة أجزاء هي حركة التمرين ثم الجزء المراد تحريكه ثم نوع الحركة.
AB	٢٨	تنقسم تمرينات النظام إلى (صفوف - قاطرات - دوائر).
AB	٢٩	(وقوف عالي) يعتبر من ضمن الأوضاع الخاصة
AB	٣٠	تكتب كلمة (تباديل) عند تحريك اتجاهين متقابلين مع ثبات زمن ما في الوضع الابتدائي ويستدل عليها في بداية اصطلاح التمرين.

(١)

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الأنظمة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

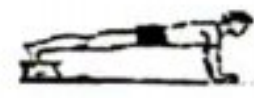
AB	٣١	"مع رفع الذراعين عالياً، القدمين متباعدتين ضع". مثال للنداء على تطبيق القاعدة الثانية.
AB	٣٢	(الإلقاء) وضع مشتق من الوقوف بتحريك الجذع
AB	٣٣	يعرف التمرين من الناحية التربوية على أنه (كل تعلم منتظم يكون هدفه التعلم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية، وزيادة التعلم والتكيف للتعلم".
AB	٣٤	تكتب كلمة " بالتبادل " عند تحريك اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي وتأتي في نهاية اصطلاح التمرين.
AB	٣٥	يعتبر الوضع الابتدائي الجزء الرئيسي في التمرين الذي يحقق الهدف منه.
AB	٣٦	التمرينات هي " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لبناء الجسم فقط.
AB	٣٧	القاعدة الخامسة تشمل على أوضاع مشتقة بتحريك الذراعين والرجلين وينادي على حركة الذراعين ثم حركة الرجلين.
AB	٣٨	يعتبر التنبيه الجزء الأول من التمرين .
AB	٣٩	"مع وضع الكفين في الوسط الرجل اليسرى أماماً وضع، الجذع أماماً أسفل ثني" مثال للقاعدة الرابعة.
AB	٤٠	عند أخذ نصف مسافة يتم رفع الذراع اليمنى أو اليسرى جانباً مع ثبات الدليل.
AB	٤١	تعددت نوع الحركة في التمرين وذكر منها " الرفع/ الخفض/ الثني/ السند/ الطعن/ المد/ الشد/ الدوران / اللف".
AB	٤٢	في الأحكام العددية عند النداء على التمرين يجب ذكر كلمة " بالعدد "
AB	٤٣	عند كتابة التمرين تكتب حركة التمرين بين قوسين كبيرين (—————).
AB	٤٤	يعتبر وضع " التعلق إرتكازاً " وضع مشتق من وضع التعلق.
AB	٤٥	يكون الحكم لفظياً فقط

التمرين هو كل ممارسة بدنية تهدف لبناء الجسم وتحسين الأداء الرياضي. التمرين هو كل ممارسة بدنية تهدف لبناء الجسم وتحسين الأداء الرياضي. التمرين هو كل ممارسة بدنية تهدف لبناء الجسم وتحسين الأداء الرياضي.

١	يُعد وضع "....." وضع مشتق من وضع التعلق.	a - التعلق فتحاً	b - التعلق إرتكازاً	c - التعلق الركبتين عالياً	d - (c ، a) معاً
٢	التمرين الذي يشتمل على تحريك أكثر من جزء في الجسم يسمى بالتمرين	a - التمرين المركب	b - التمرين المجمع	c - التمرين المتتالي	d - جميع ما سبق
٣	يمثل الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقى على التلاميذ لإتخاذ أوضاع خاصة أو لأداء حركات معينة.	a - التمرين	b - (d ، c ، a)	c - النداء	d - التمارين
٤	تتعدد الأوضاع في التمرينات ومنها الأوضاع في التمرينات	a - (c ، b)	b - العامة	c - المخصصة	d - الخاصة
٥	عند كتابة التمرين يراعى عدة اعتبارات مثل	a - الجزء المراد تحريكه	b - الحركة / الجزء / الإتجاه	c - إتجاه الحركة	d - (c ، a) معاً
٦	تبدأ الاستجابة السريعة والأداء الحركي للتمرين أو التمرينات بعد	a - (c ، b)	b - مكونات النداء	c - الحكم	d - التنبيه
٧	(وقوف. ثني الذراعان عرضاً) وضع مشتق من وضع بتحريك	a - الوقوف ، الكفين	b - الوقوف ، الذراعين	c - الوقوف ، المنكبين	d - (b ، a) معاً
٨	يتكون التمرين من عدة أجزاء رئيسية هي	a - (c ، b) معاً	b - وضع ابتدائي	c - اصطلاح التمرين / وضع نهائي	d - الترتيب / النظام
٩	تتعدد الأوضاع المشتقة من وضع الوقوف بتحريك القدمين فمنها	a - إرتكاز القدم أماماً	b - مد القدم أماماً	c - سند القدم أماماً	d - (b ، a) معاً
١٠	النداء في التمرينات يتكون من أكثر من مكون لذا يشتمل على	a - التنبيه/ برهة الإنتظار/ الحكم	b - (d ، c) معاً	c - التنبيه / برهة الإنتظار	d - الحكم
١١	التنبيه في التمرينات يُعد الجزء الثاني من مكونات النداء وهو الذي تليه مباشرة برهة الإنتظار	a - عبارة خاطئة	b - عبارة صحيحة	c - عبارة غير مكتملة	d - جميع ما سبق
١٢	التمرينات النظامية هي التمرينات التي تؤدي وظيفة نظامية مثل	a - الخطوات / المسافات	b - التكوينات	c - العد / الدورانات / الإصراقات	d - جميع ما سبق

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأستاذة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

١٣	الأوضاع الخاصة (الأخرى) هي الأوضاع غير الشائعة والتي يكثر استخدامها في التمرينات.	a - السهلة ، المعقدة	b - السهلة ، الصعبة	c - السهلة ، المرنة	d - السهلة ، الشائعة
١٤	فترة السكون " برهة الإنتظار " والتي تمثل المكون الثالث من مكونات النداء هي التي تقع بين مكون التنبيه ومكون الحكم.	(d) - a	b - عبارة صحيحة	c - عبارة خاطئة	d - جميع ما سبق
١٥	يذكر أن هناك طريقة واحدة في النداء على وضع " الوقوف " ووضع " الجنو " حيث يذكر اسم الوضع ثم كلمة " استعد ".	a - عبارة صحيحة	b - عبارة خاطئة	c - عبارة ليست خاطئة	d - (c ، a) معا
١٦	تتعدد الأوضاع الأساسية وتتنوع في التمرينات كما يطلق عليها الأوضاع الأصلية ومنها أوضاع	a - الوقوف / الإقواء	b - الوقوف / التعلق	c - الوقوف / القرفصاء	d - (c ، b ، a) -d
١٧	تتنوع الأوضاع في التمرينات وتختلف بشكل واضح ، فهي تشمل الأوضاع	a - الأساسية ، الشاقة ، الخاصة	b - (c ، a) - معا	c - الأصلية ، المشتقة ، الخاصة	d - (c ، b ، a) -d
١٨	" على القدمين قف " هذا للنداء على وضع الوقوف والذي لا يعتبر ضمن الأوضاع الأساسية أو الأصلية	a - عبارة خاطئة	b - عبارة صحيحة	c - (d) - c	d - برهة الإنتظار
١٩	" (وقوف) رفع الذراعين " تشير إلى الوضع الابتدائي خلال كتابة التمرين السابق بكلمة	a - الوقوف ، رفع الذراعين	b - (d ، c) - معا	c - الوقوف ، الذراعين	d - الوقوف
٢٠	الإتجاهات متعددة في التمرينات ومختلفة خلال كتابة حركة التمرين لذا لابد من مراعاة الإتجاه المطلوب في ذلك مثل	a - أماماً ، عالياً ، فوقاً ، جانباً	b - أماماً ، جانباً	c - خلفاً ، عالياً ، ظهراً ، أسفل	d - (c ، a) - معا
٢١	 هو الوضع الذي يراعى فيه الساقان والكعبان المتلاصقتان يكونان زاوية قائمة مع الجسم بامتدادهما خلفاً	a - كل ما سبق d -	وضع نص الجنو - C	وضع الجنو - b	وضع جلوس جنو - a
٢٢	 تستخدم هذه الإشارة للدلالة على أن التمرين يؤديه زميلان معا .	d - (...)	c - (i)	b - (::)	a - (i)
٢٣	يستخدم حرف الجر للدلالة على أن الحركات تؤدي معا في زمن واحد .	d - ثم	c - مع	b - الواو	a - الفاء
٢٤	في هذا الوضع (نصف الجنو) سند القدم جانباً . نصف ثبات الوسط . نصف حلقة فوق الرأس (يكون النداء طبقاً للقاعدة	d - الثالثة	c - الأولى	b - الثانية	a - الخامسة
٢٥	تناسب التمرينات الرياضية مع طابع وفترات كل مرحلة من مراحل النمو من ناحيتي	d - الغرض والاهداف	c - معا a ، b	b - المستوي والاهداف	a - السن والجنس
٢٦	يكون شكل الجسم في وضع الانبطاح المائل العميق	d - 	c - 	b - معا a ، d	a - 
٢٧	(وقوف ، الذراعان جانباً) وضع ابتدائي يشمل وضع أصلي وهو وضع الوقوف ووضع مشتق منه بتحريك الذراعان من الاتجاه	d - عالياً مائلاً	c - جانباً	b - عالياً	a - أماماً
٢٨	 هو الشكل أو النظام الذي يكون فيه التلاميذ عند أداء التمرينات	d - كل ما سبق	c - التكوينات	b - الوضع الابتدائي	a - حركة التمرين
٢٩	 التمرينات التي تهدف على إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية	d - التمرينات المركبة	c - التمرينات ذات الهدف المتنوع	b - التمرينات الأساسية العامة	a - التمرينات ذات الهدف الخاص
٣٠	 هو الوضع الذي يراعى فيه الذراعان بجانب الجسم بدون تصلب والكفين للداخل والاصابع متلاصقة وإلى أسفل والكتفان للخلف قليلاً	d - وضع التعلق	c - وضع الوقوف	b - وضع الانتباه	a - وضع الصفا
٣١	من أنواع المسافات في التمرينات	d - جميع ما سبق	c - مسافة مزدوجة	b - مسافة كاملة	a - نصف مسافة
٣٢	إذا ضمت حركة رجلين ذات عدة واحدة لحركة ذراعين ذات عدتين فإن تمثل القاعدة	d - الرابعة	c - الأولى	b - الثانية	a - الثالثة

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
مدرسة الاساتذة
٢٠٢٤

(٣)

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤ ديسمبر ٢٦
شئون الطلاب

٣٣	(وقوف . الذراعان مائلا جانبا اسفل) تكون الذراعين في بين وضعهما اسفل ووضعها جانبا والاصابع مضمومة			
	متوازية مع الكتفين d-	اسفل الكتفين c-	اسفل الفخذين b-	منتصف مسافة a-
٣٤	من مكونات تمرينات النظام			
	كل ما سبق d-	التكوينات c-	الدوران b-	العد a-
٣٥	التمرينات الرياضية هي مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي.			
	غير ذلك d-	لا في مستوى c-	لا على مستوى b-	لا في مستوى a-
٣٦	يرتكز الجسم على قدم واحدة عند			
	كل ما سبق d-	وقوف نصفا c-	وقوف خارجا b-	وضع جلوس جنو a-
٣٧	الجزء المراد تحريكه عند وضع الطعن اماما هو			
	جميع ما سبق d-	الركبتين c-	القدمين b-	الفخذين a-
٣٨	يرتكز الجسم على الركبتين واليدين في			
	الجنو d-	الجنو الافقي c-	الجلوس تربع b-	جلوس جنو a-
٣٩	الجزء الرئيسي الذي يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة او حركات التمرين هو			
	الوضع الابتدائي d-	اصطلاح حركة التمرين c-	الوضع النهائي b-	التنبيه a-
٤٠	 الاوضاع التي يتخذها جسم الانسان قبل الحركة			
	الوضع الابتدائي d-	الوضاع الاساسية c-	اصطلاحات التمرين b-	الوضاع الخاصة a-
٤١	اذا كان الوضع الابتدائي يحتوى على ذراعين ذات الى حركة رجلين ذات تتأخر حركة الذراعين حتى العدة الثانية لحركة الرجلين			
	عدتين ، عدة d-	عدة واحدة ، عدتين c-	معا a,d b-	عدتين ، عدتين a-
٤٢	اذا ضم التمرين حركة اصلية وحركة مكملة بهدف زيادة صعوبة التمرين، فالتنبيه يكون اولا على الحركة المكملة الاضافية ويسبق الاصلية طبقا لقاعدة			
	الاولى d-	الثانية c-	الثالثة b-	الرابعة a-
٤٣	يفضل في بداية تعليم التمرينات استخدام الحكم العددي اولا ثم الحكم اللفظي			
	كل ما سبق d-	عبارة صحيحة c-	عبارة خاطئة b-	عبارة مكملة a-
٤٤	(رقود . لمس الرقبة) وضع ابتدائي يشمل وضع اصلي وهو وضع الرقود، ووضع مشتق منه بتحريك			
	الكتفين d-	الرقبة c-	الذراعين b-	الكتفين a-
٤٥	عند الارتكاز على الحرقفتين يكون في وضع			
	الجلوس على اربع d-	الجلوس جنو c-	الجلوس توازن b-	الجلوس تربع a-

انتهت الأسئلة ، مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

لجنة الممتحنين :-

د/ رانيا صديق عبد اللطيف
د/ هالة محمد فؤاد أحمد
د/ أحمد محمد مصطفى



جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
مركزة الاساتذة