

رقم كود المقرر:.....		جامعة طنطا
زمن الامتحان ساعتين		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى ٢٠ درجة		قسم المنازلات
الفرقة : الثانية (طلبة - طالبات)		والرياضات الفردية
/برنامج : / الكاراتيه / الامتحان النظري لمقرر: مادة /		
للعام الجامعي : ٢٠١٦ : ٢٠١٧ / دور مايو الفصل الدراسي : الأول		

اجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

- (أ) أذكر (أذكر) أهم الأدوات الإجبارية في مباريات الكوميتيه ؟ (درجة)
- (ب) ضع علامة صح أو خطأ. مع ضرورة تصحيح العبارة الخاطئة؟.....(٥ درجات)
- ١ - عدد اللاعبين في الكاتا الجماعي خمس لاعبين .
 - ٢ - الدفاع من أسفل لأعلى هي مهارة شوتو أوكي.
 - ٣ - يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكوميتيه من حكم وقاضيان وكانسا .
 - ٤ - طول جاكيت البدلة يغطي المقعدة ولا يزيد عن نصف عظمة الفخذ.
 - ٥ - مرحلة التوافق الجيد هي أول مراحل الأداء المهاري .
 - ٦ - زمن المباراة للناشئين والسيدات دقيقتين بينما الشباب والرجال ثلاثة دقائق .
- (ج) اختار الإجابة الصحيحة .

١- ماهي تقسيمات رياضة الكاراتيه ؟

- (أ) الشوتوكان والشيتوريو (ج) الشوتوكان والكوميتيه
(ب) الكاتا والشيتوريو (د) الكاتا والكوميتيه

٢ - أي من هذه المهارات ليست هجومية ؟


- (أ) أوي تسوكي شودان (ج) ماي جيرى
(ب) أوي تسوكي جودان (د) جيدان باراي

٣ - ماهي عدد حالات احتساب الإيبون (الثلاث نقاط)؟

- (أ) حالتين (ج) ٣ حالات
(ب) حالة واحدة (د) ٤ حالات

٤ - عدد مهارات الكاتا الأولي

- (أ) ٢٢ (ج) ٢٣
(ب) ١٢ (د) ٢١

رسم صورة مسرور		جامعة اسيوط
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائية
الفرقة : الثانية (بنين+بنات)		
الامتحان النظري لمقرر : السباحة (3)		
دور يناير/ للعام الجامعي : 2017/2016		

(15 درجة)

السؤال الأول:

تعتبر سباحة الصدر السباحة الوحيدة التي تتم الحركة الرجوعية فيها داخل الماء -- لذلك فهي أيضا الطرق السباحة التنافسية .

في ضوء هذه العبارة تكلم عن

- (أ) مراحل الاداء الفني لسباحة الصدر مع الشرح مراحل الاداء الفني للذراعين
 (ب) الخطوات الاساسية لمهاره البدء مع الشرح
 (ج) الاخطاء الشائعة لضربات الرجلين لسباحة الصدر وكيفية اصلاحها

(10 درجة)

السؤال الثاني:

في ضوء دراستك لماده السباحة (3) اذكر مايلي:

- (أ) فوائد السباحة علي الصحة
 (ب) اهم الامراض التي قد تصيب الممارسين
 (ج) التشكيلات المستخدمة في درس السباحة
 (د) ذكر الادوات المساعدة في تعليم وتدريب السباحة

(15 درجة)

السؤال الثالث:

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة

- () (أ) يجب علي سباحي الصدر ان يحتفظ بوضع الجسم علي الصدر والكتفين في وضع واحد مع سطح الماء
 () (ب) في الدوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين معا وفي مستوي واحد فوق أو سطح الماء
 () (ج) يجب ان يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دوره كامله لليدين ودفعه واحده للرجلين .
 () (د) في سباحة الصدر يجب في كل الاوقات جميع حركات الذراعين تؤدي بالتبادل معا وفي مستوي افقي وبدون حركات متماثلة .
 () (هـ) عند الدفع بالرجلين يجب تحريك القدمين الي الداخل في الحركة الخلفية وغي مسموح بالحركة التماثلية للرجلين

مع تمنياتي بالنجاح

امتحان مسابقات الميدان والمضمار " ٣ "

الفرقة الثانية "بنين - بنات"

الزمن ساعتان



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميدان والمضمار

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م

امتحان مسابقات الميدان والمضمار " ٣ "

الفرقة الثانية "بنين - بنات"

الدرجة من (١٠)

السؤال الأول :-

- أ- اذكر مسابقات جرى المسافات الطويلة في مسابقات المضمار؟
ب- اذكر النواحي الفنية لجرى المسافات الطويلة مع شرح أحداها؟

الدرجة من (١٠)

السؤال الثاني :-

- أ- اذكر النواحي الفنية للوثب العالي مع شرح أحداها؟
ب- ماهي الخطوات التعليمية للوثب العالي بالطريقة الظهرية مع شرح إحدى هذه الخطوات؟

الدرجة من (١٠)

السؤال الثالث :-

- أ- اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب قذف القرص؟
ب- اذكر المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص مع شرح إحدى هذه المراحل؟

الدرجة من (١٠)

السؤال الرابع :-

- ١- قطر دائرة قذف القرص من الداخل وسمك الدائرة يكون مم باللون الأبيض
٢- وزن القرص للرجال كم وللسيدات كم
٣- يأخذ المتسابقون في قذف القرص محاولاتهم وإذا كان عدد المتسابقون أكثر من ثمانية يمنح كل منهم محاولات ثم يمنح الثمانية الذين حصلوا على أفضل النتائج محاولات أخرى
٤- مرتبة الوثب العالي طولها م وعرضها م وسمك المرتبة سم

- مع أطيب التمنيات

زمن الامتحان : ٢ ساعة
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الثانية (بنين)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الجمباز التمرينات والتعبير
الحركي والعروض الرياضية

امتحان مادة : جمباز (٢)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي : ٢٠١٦-٢٠١٧ م

أجب عن الأسئلة التالية :-

(٢٠ درجة)

السؤال الأول :-

تنقسم أماكن التدريب في الجمباز إلى أماكن تدريب مفتوحة وأماكن تدريب مغلقة . في ضوء ذلك أذكر ما يلي :

(١٠ درجات)

أ - عيوب استخدام أماكن التدريب المفتوحة .

(١٠ درجات)

ب - أسس تصميم صالات التدريب المغلقة .

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :-

يعد جهاز الحركات الأرضية أحد أجهزة الجمباز الفني رجال وسيدات في ضوء ذلك وضح ما يلي :

١ - مساحة الجهاز .

٢ - زمن الأداء على الجهاز لكل من الرجال والسيدات .

٣ - متطلبات الأداء على الجهاز .


(١٠ درجات)

السؤال الثالث :-

أ - أذكر الأداء الشكلي لمهارة الشقلبية الجانبية (العجلة) موضحاً طريقة السند والأخطاء الشائعة (٥ درجات)

ب - تناول بالشرح الأداء الفني لمهارة الطلوع بالدائرة الخلفية على جهاز العقلة (مهارة البطن) (٥ درجات)

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

التاريخ : ٢٠١٧ / ١ / ١٢		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتين		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمة : ٣٠ درجة		قسم / الجمباز والتمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثانية... طالبات.....		
الامتحان النظري لمقرر : الجمباز (٢)		
الفصل الدراسي الأول / للعام الجامعي (٢٠١٦-٢٠١٧) . دور :يناير.		

السؤال الأول : (١٠ درجة)

- أ- وضح أهمية المصطلحات الفنية لرياضة الجمباز ؟
ب- أذكر ٥ من المجموعات التكنيكية لرياضة الجمباز ؟

السؤال الثاني : (١٥ درجة)

- أ- ماهي النقاط الأساسية لمنع حدوث الاصابة ؟
ب- تكلم عن وسائل الأمان الشخصية للاعب ؟

السؤال الثالث : (١٥ درجة)

- أ- ماهو عدد المدربين على أرض البطولة ؟
ت- أشرح الأداء الفني (للوقوف على اليدين نزول على الصدر - طواع القرفصاء في منتصف عارضة التوازن - مرحلة الهبوط في القفزة المتكورة على حصان القفز) ؟

تمنيتي بالتوفيق.....



امتحان مادة (رياضات المضرب ١ تنس الطاولة - كرة السرعة)
للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي
٢٠١٦/٢٠١٧ م
الفرقة : الثانية (بنين - بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

(٢٠ درجة)

أولاً (تنس الطاولة):

تفرد تنس الطاولة عن غيرها من الرياضات بالإقبال الشديد على ممارستها حيث تتلائم بدنياً مع كل سن وجنس فيجد فيها الصبي والشاب والفتاة ما يحقق ميلهم للحركة، ويتلمس فيها متقدمو السن ما يشبع رغبتهم في نشاط بسيط، من خلال ذلك وضح:-

س ١ - ما هي المراحل السنوية للممارسة وفقاً لتقسيم الإتحاد المصري لتنس الطاولة ؟

س ٢ - اشرح بالتفصيل مهارة وقفة الاستعداد للاعب تنس الطاولة

س ٣ - وضع القانون الدولي لرياضة تنس الطاولة شروط قانونية لضربة الإرسال يجب على اللاعب مراعاتها وعدم الإخلال بأي شرط من هذه الشروط - وضحها ؟

س ٤ - اختر الإجابة الصحيحة مما يأتي:

ملحوظة نموذج الإجابة يكون كتابة رقم الفقرة ثم رمز الإجابة (٨ - ب)

١- يجب أن يكون حيز اللعب (الملعب) مستطيلاً لا يقل عن طول ، عرض.

أ- ١٤ متر ، ٧ متر. ب- ٧ متر ، ١٤ متر. ج- ٨ متر ، ٦ متر.

٢- يجب أن يكون الطرف العلوي للشبكة على امتداد طولها بالكامل الذي يساوي من بداية القائم الأيمن إلى القائم الأيسر.

أ- ١٥٢.٥ سم. ب- ١٨٣ سم. ج- ١٥٠.٢٥ متر.

٣- تصنع كرة تنس الطاولة من مادة.....

أ- البلاستيك. ب- السليولويد. ج- كل ما سبق.

٤- يجب أن يكون السطح العلوي للطاولة مستطيلاً طوله ، وعرضه

أ- ٢٧٤ سم ، ١٥٢.٥ سم. ب- ١٥٢.٥ سم ، ٢٧٤ سم. ج- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر.

٥- يقسم سطح الطاولة إلى نصفين متساويين بخط أبيض عرضه ويسمى خط الوسط حيث يكون موازاً لخط الجانب.

أ- ٢ مليمتر. ب- ٢ سم. ج- ٣ مليمتر.



الامتحان النظري لمقرر (رفع الأثقال) - الفصل الدراسي الأول - للعام الجامعي ٢٠١٦ : ٢٠١٧ - دور يناير

الدرجة ١٠

السؤال الأول :

شهدت رياضة رفع الأثقال تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة وظهر ذلك جلياً في تسجيل الأرقام القياسية العالمية في المحافل المختلفة حيث أنها تتقدم عاماً بعد عام ، ومع سرعة تحطيم هذه الأرقام وارتفاع مستويات الأداء الرياضي خاصة رفعة الكلين والنظر التي تعتبر الرفعة الكلاسيكية الثانية ، والتي تحدد نتيجة المسابقة .
في ضوء هذه العبارة قم بتصميم جدول يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة النظر ، علي أن يشتمل الجدول الآتي : " مراحل الأداء الفني - أجزاء الجسم - أوضاع الجسم - العضلات العاملة في كل مرحلة "

الدرجة ١٠

السؤال الثاني :

الدرجة ٥

أ.

يعتمد الأداء الفني في رياضة رفع الأثقال على الإعداد البدني والتكوين الجسمي للرباع ، ويعد الإعداد البدني بمثابة المساهم الأول في الارتقاء بمستوى الرباعين ويعتمد على تنمية الصفات البدنية للرباع .
في ضوء هذه العبارة اذكر عناصر اللياقة البدنية الأكثر ارتباطاً برياضة رفع الأثقال ، مع شرح ثلاثة منها بالتفصيل ، مع توضيح أهميتها بالنسبة لرياضة رفع الأثقال ؟

الدرجة ٥

ب.

أمامك مجموعه من الأداءات الفنية لمهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال ، وضح ما إذا كانت هذه الأداءات صحيحة أم خاطئة وإذا كانت خاطئة فما السبب في الخطأ وكيف يمكن علاجه :

- ١ . ابتعاد عمود الثقل عن الجسم .
- ٢ . المبالغة في سحب الثقل للخلف .
- ٣ . لمس الركبتين بالمرفقين .
- ٤ . عدم دفع الثقل للأمام في النظر .
- ٥ . السقوط العميق في حركة فتح الرجلين split

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ...