

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

التاريخ : الثلاثاء ٢٠١٧/٥/٣٠

الفرقة : الثانية

الزمن : ساعتان

امتحان الصحة الرياضية

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٦ / ٢٠١٧

السؤال الأول : ناقش مايلي :

- الأمراض التي يسببها التدخين .
 - الفوائد الصحية لدرس التربية الرياضية .
 - تأثير الممارسة الرياضية على اللاعبين في المرتفعات
- (٣٠ درجة)

السؤال الثاني : النظام الغذائي للرياضيين أحد اسباب المحافظة على صحة اللاعبين من خلال ذلك ناقش :

- تغذية الرياضي يوم المباراة .
 - كمية السوائل للرياضي يوم المباراة .
 - تغذية الرياضي بعد المباراة .
 - أهمية الكربوهيدرات للنشاط الرياضي
- (٢٥ درجة)

السؤال الثالث : من خلال دراستك لظاهرة السمنة ناقش مايلي :

- أنواع السمنة وأسباب حدوثها .
 - أهمية الممارسة الرياضية في تقليل الوزن .
 - السمنة وأثرها على صحة الإنسان .
 - الفوائد الصحية للنشاط الرياضي
- (٢٥ درجة)

خالص التمنيات بالتوفيق والنجاح

المادة : تمارينات (٢)

جامعة طنطا

الفرقة : الثانية

كلية التربية الرياضية

الزمن : ساعتان

قسم الجمباز والتمارين والتعبير الحركي

الإمتحان النهائي لمادة التمارينات (٢) للفصل الدراسي الثاني

للعام الجامعي ٢٠١٦ - ٢٠١٧

السؤال الأول : (١٥ درجة)

- أ . عرف كل من العروض الرياضية - التمارينات الزوجية .
ب . أذكر النقاط التي علي أساسها يتم تركيب العرض الرياضي مع شرح اثنين منها بالتفصيل .
ج . أذكر في نقاط أهمية العروض الرياضية مع شرح واحدة فقط .

السؤال الثاني : (١٥ درجة) أكتب ما تعرفه عن :

- أ . المخاطر الصحية لإنقاص الوزن .
ب . إتجاهات التمارينات الزوجية (ذكر فقط) .
ج . خطوات تعليم التمرين .

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

- أ . كيف تعرف أن وزنك طبيعي أم لا .
ب . أذكر خطوات الطريق الصحي لإنقاص الوزن مع شرح اثنين منها .

تمنياتنا للجميع بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم مناهج وطرق التدريس

زمن الامتحان: ساعتان

الدرجة / 70 درجة

امتحان مادة طرق تدريس ونقد للفرقة الثانية (بنين - بنات)

للنصف الثاني من العام الدراسي 2016/2017

أجب عن الاسئلة التالية:

(10 درجة)

السؤال الأول: -

- ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة:
- المفهوم العصري للتدريس يستهدف تحقيق مخرجات تعليمية مرغوبة على المدى القريب كما يستهدف أيضا إحداث مظاهر متنوعة للتربية على المدى البعيد. ()
 - يهتم التدريس بتحديد الأهداف وصياغتها في شكل سلوك يمكن قياسه، وذلك لكل من المعلم والمتعلم بما يساعد في إتمام مراحل التدريس بطريقة صحيحة. ()
 - طريقة التجريب المبدئي من طرائق التدريس التي يكون محورها ذاتية المتعلم. ()
 - الإحماء ويشمل على التمرينات البدنية. ()
 - التنبيه هو درجة استيعاب المتعلمين لما هو مطلوب أدائه. ()
 - يقوم المعلم بعرض النشاط التعليمي بالتقديم الشفهي للمهارة عن طريق الشرح أو الصور. ()
 - مرحلة التوافق الأولي للمهارة يؤدي فيها المتعلم المهارة الحركية المطلوب أدائها مع بعض الأخطاء للمهارة ()
 - من عناصر اللياقة البدنية "القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة... الخ ()
 - طريقة المناقشة الصفية من طرائق التدريس التي يكون محورها المتعلم. ()
 - الجانب التعليمي وفيه يقوم المتعلم بالتدريب على أداء المهارات الحركية التي تم تعليمها بصورة عملية. ()

(30 درجة)

السؤال الثاني: -

تكلم عن ماهية طرق التدريس موضحاً مواصفات طريقة التدريس الناجحة .

(30 درجة)

السؤال الثالث: -

التدريس عملية تنسيق بين ما يقوم به كل من المعلم والمتعلم من إجراءات بهدف تحقيق التنشئة والنمو المتكامل للمتعلم بما يواكب متطلبات العصر وتنمية المجتمع.

ناقش العبارة في ضوء دراستك للأداء التدريسي مع ذكر خصائص وخطوات تقويم الأداء

التدريسي.

ارجو من الله التوفيق،



امتحان مادة : مسابقات الميدان والمضمار (٤)
في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي : ٢٠١٦-٢٠١٧ م

أجب عن الأسئلة التالية :-

(٢٠ درجة)

السؤال الأول :-

- أ- تعريف سباق المشي ؟
- ب- ما هي الخطوات التعليمية لمسابقات الحواجز ؟
- ج - أكمل العبارات التالية :-
 - ١- سباق المشي سيدات كم وسباق المشي رجال كم .
 - ٢- عدد الحواجز التي توضع في كل حارة حواجز ووزن الحاجز لا يقل عن كم .
 - ٣- المسافة بين خط البدء في ١١٠ م حواجز رجال و أول حاجز م والمسافة بين الحواجز م والمسافة من آخر حاجز حتى خط النهاية م .
 - ٤- المسافة بين خط البدء في ١٠٠ م حواجز سيدات وأول حاجز م والمسافة بين الحواجز م والمسافة من آخر حاجز حتى خط النهاية م .

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني :-

- أ - كلفت بتنظيم وادارة بطولة في ألعاب القوى ..
ما هي الاجراءات التي يجب اتخاذها للإعداد لهذه البطولة من خلال دراستك ...
- ب - اذكر عناصر اللياقة البدنية الهامة في سباقات المشي والتي يجب أن تعمل علي تنميتها للارتقاء بالمستوي ؟
- ج - ضع علامة () أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة مع ذكر الاجابة الصحيحة
 - ١- رئيس القضاة في سباق المشي هو الوحيد له سلطة الغاء السباق للمتسابق ()
 - ٢- في سباق المشي يكون الحد الأدنى للقضاة (٦) والحد الأقصى (٩) بما فيهم رئيس القضاة ()
 - ٣- لا يشترط في سباق ٤٠٠ م حواجز أن يلتزم المتسابق بحارته ()
 - ٤- المسافة بين خط البدء وأول حاجز لسباق ٤٠٠ م حواجز ٤٨ م ()
 - ٥- المسافة بين الحواجز في ٤٠٠ م رجال و ٤٠٠ م سيدات مختلفة المسافة . ()

الخميس: ٢٠١٧/٦/٨
زمن الامتحان ساعتان
الفرقة الثانية (بنين ، بنات)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة : الجودو
الفصل الدراسي الثاني العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧

اجب على اسئلة الامتحان بخط واضح مستخدماً قلم جاف ازرق وقلم رصاص لتنظيم الاجابة والفصل بين الاسئلة،
اسئلة الامتحان على وجهى ورقة الاسئلة.


السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة. (١٠ درجة)

١. مصارعة السومو من الرياضات القتالية الصينية التي تحظى بشعبية كبيرة والتي لها قواعدها الخاصة.
٢. يقابل اللاعب المؤدى للسقطة الأمامية الدائرية "Mae Maware Ukemi" اليمنى البساط بكف اليد اليسرى بقوة ليدفع بها البساط والوقوف.
٣. مدرسة تاكنوتوشى "Takenouchi-Ryu" هي المدرسة التي قامت على نشر الجودو داخل وخارج اليابان.
٤. تستخدم التحية ريتسو راي "Retsu REI" في تحية المدرب قبل وبعده التدريب إذا أراد المدرب التحدث مع لاعبيه فترة طويلة.
٥. مساحة منطقة اللعب "Contest Area" تكون بحد أدنى ١٤ × ١٤ م وبحد أقصى ١٦ × ١٦ م وتكون مغطاه بمراتب (تاتامى) أو مادة مشابهة ومقبولة.

السؤال الثاني : اختر الاجابة المناسبة مما بين القوسين (١٠ درجة)

١. هي الوقفة التي يستخدمها اللاعب ليدافع عن نفسه من هجوم خصمه.
(شيزين هون تاي ، تاي سباكى، سيزا ، جيجو هون تاي)
٢. المرحلة التي يتم فيها تكملة الرمي وإنهائه تسمى
(كوزوشى ، كاكى ، تسكورى ، كومى كاتا)
٣. يقوم الحكم برفع أحد ذراعيه عالياً فوق رأسه وباطن الكف للأمام وذلك ليعلن شارة حصول اللاعب على تقدير.....
(ايبون، وزارى ، أوسايكومى ، ماتى)
٤. زمن المسكة الأرضية للحصول على النقطة الكاملة هو.....
(١٠ث، ١٥ث، ٢٠ث، ٢٥ث)
٥. قصد "جيجورو كانو" أثناء نشر رياضة الجودو باستخدام مبدأ المصلحة المتبادلة مع اليسر.....
(قوة اللاعب فى مواجه خصمه ، مرونة اللاعب أثناء النزال، سيطرة اللاعب الذاتية للحفاظ سلامه نفسه وسلامة منافسه ، السرعة الشديدة بين المتنافسين لتحقيق الفوز على الآخر)

(باقي الأسئلة على الوجه الآخر)

الزمن : ساعتان		جامعة طنطا
الفرقة : الثانية		كلية تربية رياضية
(بنين - بنات)		قسم تدريب وعلوم حركة
أمتحان // علم الحركة		
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2016/2017		الدرجة العظمى 70

السؤال الاول (30 درجة) أشرح مايلي

تقسيمات الحركة من
الناحية الميكانيكية - الناحية علماء الحركة (الشكلية) - الناحية الفسيولوجية

السؤال الثاني (20 درجة) أشرح مايلي

أنواع المفاصل مع الأمثلة

خصائص كل من أنواع المفاصل

السؤال الثالث (10 درجات)

ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة أو (x) امام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطاء

الحركات المتكررة هي مجموعة من الحركات غير متماثلة يتم ربطها بتكامل وتناسق ()

يعتبر مفصل رسغ اليد من المفاصل بدون تجويف (رباطية) ()

مهارة عدو 100م تتم في المستوى الجانبي والمحور العرضي ()

نوع المحور الذي يتم فيه المرجحة على العنقلة هو محور وهمي ()

الانقباض المركزي يكون في اتجاه الجاذبية الأرضية ()

السؤال الرابع (10 درجات) أكمل ما يلي

أنواع الحركة/...../.....

الحركة عامة هي

المستوى الامامي تعريفه هو

تحليل حركة رفع الأثقال من حيث المستوى هو والمحور هوومن

حيث السير الزمني وتحليلها حركة وتحليلها من الناحية علماء الحركة

(الشكلية)..... وتعريفها هو

الفرقة: الثانية (بلين بنات)
الزمن: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الناهج وطرق التدريس

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية للعام الجامعي

2017/2016

اجب عن الاسئلة الاتية:


السؤال الأول:
(20) درجة
التكنولوجيا ليست مجرد علم او تطبيق او مجرد أجهزة بل هي اعم واشمل من ذلك...ناقش هذه العبارة موضحا ما يلي:
تعريف تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية وخصائصها؟
فوائد استخدام تكنولوجيا التعليم في عمليتي التعليم والتعلم؟
تصنيف الوسائل التعليمية مع توضيح الفرق بينها وبين تكنولوجيا التعليم؟
قواعد اختيار الوسائل التعليمية؟

السؤال الثاني:
(20) درجة
تعمل تكنولوجيا التعليم على ادماج المواد والآلات وتقديمها بغرض القيام بالتدريس وتعزيزه...في ضوء هذه العبارة:
اشرح عناصر النظام التعليمي في ضوء تكنولوجيا التعليم؟
وضح كفايات تكنولوجيا التعليم الازمة لمعلم التربية الرياضية مع ذكر دورها في حل بعض المشكلات التعليمية؟

دور كلا من المعلم والمتعلم عند استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

-اذكر مستحدثات تكنولوجيا التعليم مع شرح احداها؟

تمنيتي بالنجاح والتوفيق

رقم حود المقرر :		جامعة صمصا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائية
الفرقة : الثانيه (بنين+بنات)		
الامتحان النظري لمقرر : السباحه (4) +الانقاذ		
دور مايو/ للعام الجامعي : 2017/2016		

(15 درجة)

السؤال الأول:

تتميز سباحه الدولفن عموما بالحركه التموجيه للجسم والتي تبدأ من الجذع وتنتقل حتى أطراف الاصابع نتيجه لهذه الحركه التموجيه

في ضوء هذه العبارة تكلم عن

(أ) مراحل التحليل الفني لسباحه الدولفن مع الشرح مراحل الاداء الفني

(ب) الخطوات الاساسيه لمهاره البدء مع الشرح

(ج) الاخطاء الشائعه لحركات الذراعين والرجلين لسباحه الدولفن وكيفيه إصلاحها

(10 درجة)

السؤال الثاني:

في ضوء دراستك لماده السباحه (4) & الانقاذ أنكر مايلي:

(أ) تمر حركات الذراعين في سباحه الدولفن بثلاث مراحل

(ب) الصفات التي يتطلبها البدء الجيد

(ج) المهارات الاساسيه للانقاذ

(د) مراحل الانقاذ

(هـ) الاسباب التي تسبب حالات الغرق

(15 درجة)

السؤال الثالث:

في ضوء دراستك لماده الانقاذ تكلم عن :

(أ) الشروط الواجب توافرها في الانقاذ ؟

(ب) ماهي قبضات الانقاذ مع شرح احداها ؟

(ج) مراحل اسعاف الغريق واجراء التنفس ؟

مع تمنياتي بالنجاح

المادة: كرة يد
الزمن: ساعتان
الدرجة : ٣٠ درجة
تاريخ الامتحان: ٢٠١٧ / ٦ / ١٨

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان دور يونيو للعام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧

للفرقة الثانية (بنين + بنات) (المقاصة)

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول :

- ١ - ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه كافة المقاييس القانونية ؟
ب - تتنوع المهارات فى كرة اليد ما بين الدفاع والهجوم لذا يجب على اللاعب استخدام المهارات التى تتناسب مع مواقف اللعب فى ضوء هذه العبارة - أذكر المهارات الهجومية فى كرة اليد ؟

السؤال الثانى :

- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ.
١ - محيط كرة اليد للسيدات يتراوح ما بين ٥٢:٥٤ سم بينما محيط كرة اليد للرجال يتراوح ما بين ٥٦ : ٥٨ سم.
٢- زمن المباراة للفرق التى عمرها (١٢ - ١٦) سنة ٢٥x٢٥ ق .
٣ - وزن الكرة للرجال والشباب فوق ١٦ سنة ٤٢٥ - ٤٧٥ جراما.
٤ - تعتبر التمريرة الكرواجية أساس التميرير فى كرة اليد وأكثرها شيوعا واستخداما فى المباريات.

السؤال الثالث :

١ - أكمل العبارات التالية :

- ١ - وزن الكرة للسيدات والشابات فوق ١٤ سنة جراما.
٢ - زمن المباراه للفرق أقل من ١٢ سنة عبارة عن شوتين كل منهما
٣ - المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة،.....،.....،.....،.....
٤ - المهارات الحركية الأساسية لحراس المرمى،.....،.....،.....،.....
٥ - من أنواع التصويب فى كرة اليد،.....،.....،.....،.....

والله ولى التوفيق،،،،،،،،