



الوقت: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية



الفرقة : الثلاثة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2023 - 2024
لمقرر الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي

نموذج (أ)

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (40 درجة) : اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

- 1- يسمى الخط المستقيم الوهمي أو النقطة التي يدور حولها الجسم
(أ) المحور (ب) المفصل (ج) الوصلة
- 2- حركة اليد أثناء أداء الضربة الخطافية في الملاكمة مثال على الحركة في مسار
(أ) خطي (ب) منحنى (ج) جميع ما سبق
- 3- ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم
(أ) زاوية (ب) دائرية (ج) خطية
- 4- الحركة الدائرية مترادفة مع كل من
(أ) الحركة الخطية والزاوية (ب) الحركة الزاوية والدورانية (ج) الحركة الزاوية وحركة القطع المكافئ
- 5- تنقسم الميكانيكا الي فرعين رئيسيين
(أ) ديناميكا واستاتيكا (ب) استاتيكا وكيناتيكا (ج) ديناميكا وكيناتيكا
- 6- تتمثل كيفية أو نوعية شيء ما وخصائصه في
(أ) الطبيعة الأساسية (ب) درجة الجودة التي يمتلكها (ج) كل ما سبق
- 7- يسمى نوعي التحليل الكيفي
(أ) بالاسمي والمنصل (ب) بالتقديري والمنفصل (ج) ليس مما سبق
- 8- اجزاء الجسم القريبة والبعيدة من الخط المتوسط للجسم هي
(أ) أنسي Medial ، وحشي lateral (ب) أمامي anterior ، خلفي Posterior (ج) كل ما سبق
- 9- المستوى الجانبي يقسم الجسم الي نصفين
(أ) أمامي وخلفي (ب) أيمن وإيسر (ج) علوي وسفلي
- 10- يتكون الصنف العلوي لعظام رسغ اليد من 4 عظام ترتيبهما من الوحشية للانسية كالتالي
(أ) العظم الزورقي، وذو الرأس ، شبه المنحرف ، ومثلث الزوايا (ب) العظم الزورقي ، الهلالي ، مثلث الزوايا ، الحمصي (ج) العظم الزورقي ، الهلالي ، ذو الرأس ، الحمصي
- 11- العظم الانسي للساعد هو
(أ) الكعبرة (ب) الزند (ج) العضد
- 12- يوجد ثلاث انواع من المفاصل في جسم الانسان هي
(أ) المفاصل الليفية ، الغضروفية ، الزلالية (ب) مفاصل عديمة الحركة ، محدودة الحركة ، طليقة الحركة (ج) كل ما سبق
- 13- المحور X المحور العرضي هو خط وهمي
(أ) يمر من جانب الي جانب وعمودي على المستوى الجانبي (ب) يمر من الرأس للقدمين وعمودي على المستوى الأفقي (ج) يخترق الجسم من الامام للخلف وعمودي على المستوى الامامي
- 14- مفصل يسمح بحركة الكعب والبطح في المستوى الأفقي وحول المحور الراسي
(أ) الرزي (ب) الارتكازي (ج) اللقمي
- 15- مفصل ثنائي المحور يسمح بحركتي القبض والبسط والتباعد والتقريب ومن امثله مفصل رسغ اليد
(أ) الكرة والحق (ب) اللقمي (ج) السرجي
- 16- وصلات الهيكل العظمي المحوري هي
(أ) الجذع ، الرأس - الرقبة (ب) العضد ، الساعد ، اليد (ج) الفخذ ، الساق ، القدم
- 17- تتمفصل الفقرة الاولى من العنق مع الفقرة الثانية عن طريق المفصل
(أ) الاطلسي المحوري (ب) الاطلسي العنقي (ج) الاطلسي المؤخري
- 18- حركات مفصل الفخذ التي تقع في المستوى الامامي حول المحور السهمي هي
(أ) الكعب والبطح (ب) الدوران للداخل والخارج (ج) التباعد والتقريب



الوقت: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية



الفرقة : الثالثة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

- 19- يطلق على مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزاً من الفراغ
(أ) الكتلة (ب) الزمن (ج) المسافة
- 20- تعمل قوى الجاذبية على الكتلة وتنتج قوة تسمى.....
(أ) المقاومة (ب) الوزن (ج) الكتلة

السؤال الثاني (30 درجة): ضع علامة صح (√) أو خطأ (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

- 1- حركة القطع المكافئ هي اي حركة تتبع مسار دائري على مسافة ثابتة من محور معين ()
- 2- تصنف الحركة وفقاً للمسار المتبع فيها الى مسار خطياً و دائرياً ()
- 3- المقذوف هو كل جسم يسير في خط مستقيم تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية اي قوة وزنه ()
- 4- حركة الجسم اثناء ارتداد القدم من الترامبولين تتخذ مساراً خطياً ()
- 5- تعرف الحركة الزاوية بانها دوران الجسم حول نقطة مركزية (المحور) ويقطع الجسم خلال حركته قوس من دائرة مثل دوران فصل الكتف ()
- 6- الحركة العامة لعداء يجري في المضمار 100 متر مثال على الحركة الخطية ()
- 7- تعرف الكينماتيكا بانها علم وصفي يصف الحركة وصفاً مجرداً مع التعرض للقوى المسببه لها ()
- 8- يعتبر القبض الاخصمي للقدم مثال على متغير كيني ()
- 9- يهتم التحليل الكمي بالتحديد الدقيق لكل عنصر حركي إما بالبعد او القياس ()
- 10- المسافة مثال للمتغيرات المنفصلة ()
- 11- يتم فصل عظم الفخذ مع الحرق الحرقفي للعظم اللاسم له ()
- 12- تتكون اصابع اليد الخمسة من ثلاث سلمييات ()
- 13- يتكون العمود الفقري من 24 فقرة عديمة الحركة ومن عظم العجز والعصص ()
- 14- يتم فصل الطرف العلوي لعظم العضد مع الحفرة الحرقفية لتكوين مفصل الكتف ()
- 15- يتم فصل الطرف الوحشي من عظم الترقوه مع عظم الفص عند المفصل القصي الترقوي ()
- 16- المفصل المداري مفصل انزلاقي محوري يسمح بحركة انزلاقية دورانية ()
- 17- المفصل السرجي معدل من المفصل الرزي احادي المحور ()
- 18- يسمح مفصل الكتف بحركة القبض والبسط في المستوى الجانبي حول المحور العرضي ()
- 19- القبض الوحشي هو عبارة عن حركتي القبض والبسط للعمود الفقري ()
- 20- مفصل الكرة والحق يسمح بالحركة في ثلاث مستويات وحول ثلاث محاور ()
- 21- تحدث حركات الحوض في كل من المفاصل بين الفقرات القطنية ومفصل الفخذ ()
- 22- تحدث حركات العضد في كل من مفصلي الكتف والمرفق ()
- 23- يعتبر المفصل الاطلسي المؤخري نوع من المفاصل اللقمية التي تسمح بحركات القبض والبسط والدورانات ()
- 24- تحدث حركتي اللف للداخل وللخارج للركبة فقط عندما لا تحمل وزناً وعندما تكون في حالة بسط ()
- 25- في مفصل القدم تكون الزاوية بين المحاور الطولية من القدم والساق بالزيادة (القبض الخلفي) او بالنقصان (القبض الاخصمي) ()
- 26- جميع الكميات المتجهة يمكن تمثيلها بيانياً بواسطة سهم يشير الى المقدار والاتجاه ()
- 27- تعتبر العجلة من الوحدات الاساسية للكميات الحركية ()
- 28- الطول مثال على الكميات القياسية التي يعبر عنها بالمقدار فقط ()
- 29- الكتلة القصورية هي الكتلة التي تتناسب مع مقدار مقاومة الجسم للتغيير في حالته من الحركة المنتظمة في خط مستقيم ()
- 30- تعرف القوة على انها الدفع او الشد او المؤثر الذي يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون او الحركة او العكس ()

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ☺☺



الوقت: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية



الفرقة : الثالثة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2023 - 2024
لمقرر الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي

نموذج (ب)

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (40 درجة) : اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

- 1- العظم الاتسي للساعد هو
(أ) الكعبرة
(ب) الزند
(ج) العضد
- 2- المستوى الجانبي يقسم الجسم الى نصفين
(أ) أمامي وخلفي
(ب) أيمن وأيسر
(ج) علوي وسفلي
- 3- يوجد ثلاث أنواع من المفاصل في جسم الانسان هي
(أ) المفاصل الليفية ، الضروفية ،
(ب) مفاصل عديمة الحركة ، محدودة الحركة ،
(ج) كل ما سبق
الزلاية ،
الزلاية
- 4- اجزاء الجسم القريبة والبعيدة من الخط المتوسط للجسم هي
(أ) أنسي Medial ، وحشي lateral
(ب) أمامي anterior ، خلفي
(ج) كل ما سبق
Posterior
- 5- يتكون الصف العلوي لعظام رسغ اليد من 4 عظام ترتيبها من الوحشية للانسية كالتالي
(أ) العظم الزورقي ، وذو الرأس ، شبه
(ب) العظم الزورقي ، الهلالي ، مثلث
(ج) العظم الزورقي ، الهلالي ، ذو
المنحرف ، ومثلث الزوايا
الزوايا ، الحمصي
- 6- المحور X المحور العرضي هو خط وهمي
(أ) يمر من جانب الى جانب وعمودي على
(ب) يمر من الرأس للقدمين وعمودي
(ج) يخترق الجسم من الامام للخلف
وعمودي على المستوى الامامي
المستوى الجانبي
- 7- يسمى الخط المستقيم الوهمي أو النقطة التي يدور حولها الجسم
(أ) المحور
(ب) المفصل
(ج) الوصلة
- 8- مفصل يسمح بحركة الكعب والبطح في المستوى الافقي وحول المحور الراسي
(أ) الرزي
(ب) الارتكازي
(ج) اللقمي
- 9- ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم
(أ) زاوية
(ب) دائرية
(ج) خطية
- 10- مفصل ثنائي المحور يسمح بحركتي القبض والبسط والتباعد والتقريب ومن امثلته مفصل رسغ اليد
(أ) الكرة والحق
(ب) اللقمي
(ج) السرجي
- 11- الحركة الدائرية مترادفة مع كل من
(أ) الحركة الخطية والزاوية
(ب) الحركة الزاوية والدورانية
(ج) الحركة الزاوية وحركة القطع
المكافئ
- 12- حركة اليد أثناء أداء الضربة الخطافية في الملاكمة مثال على الحركة في مسار
(أ) خطي
(ب) منحنى
(ج) جميع ما سبق
- 13- حركات مفصل الفخذ التي تقع في المستوى الامامي حول المحور السهمي هي
(أ) الكعب والبطح
(ب) الدوران للداخل والخارج
(ج) التباعد والتقريب
- 14- وصلات الهيكل العظمي المحوري هي
(أ) الجذع ، الرأس - الرقبة
(ب) العضد ، الساعد ، اليد
(ج) الفخذ ، الساق ، القدم
- 15- يطلق على مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزا من الفراغ
(أ) الكتلة
(ب) الزمن
(ج) المسافة
- 16- تتمثل كيفية أو نوعية شيء ما وخصائصه في
(أ) الطبيعة الأساسية
(ب) درجة الجودة التي يمتلكها
(ج) كل ما سبق
- 17- تعمل قوى الجاذبية على الكتلة وتنتج قوة تسمى
(أ) المقاومة
(ب) الوزن
(ج) الكتلة
- 18- تتم فصل الفقرة الاولى من العنق مع الفقرة الثانية عن طريق المفصل
(أ) الاطلسي المحوري
(ب) الاطلسي العنقي
(ج) الاطلسي المؤخري



الوقت: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية



الفرقة : الثالثة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

- 19- تنقسم الميكاتيكا الى فرعين رئيسيين
(أ) ديناميكا واستاتيكا (ب) استاتيكا وكينماتيكا (ج) ديناميكا وكينماتيكا
- 20- يسمى نوعي التحليل الكيفي
(أ) بالاسمي والمتصل (ب) بالتقديري والمنفصل (ج) ليس مما سبق

السؤال الثاني (30 درجة): ضع علامة صح (√) أو خطأ (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

- 1- تتكون اصابع اليد الخمسة من ثلاث سلميات ()
2- تحدث حركات الحوض في كل من المفاصل بين الفقرات القطنية ومفصل الفخذ ()
3- تحدث حركات العضد في كل من مفصلي الكتف والمرافق ()
4- تحدث حركتي اللف للدخل وللخارج للركبة فقط عندما لا تحمل وزناً وعندما تكون في حالة بسط ()
5- تصنف الحركة وفقاً للمسار المتبع فيها الى مسار خطياً و دائرياً ()
6- تعتبر العجلة من الوحدات الأساسية للكميات الحركية ()
7- تعرف الحركة الزاوية بأنها دوران الجسم حول نقطة مركزية (المحور) ويقطع الجسم خلال حركته قوس من دائرة مثل دوران فصل الكتف ()
8- تعرف القوة على انها الدفع او الشد او المؤثر الذي يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون او الحركة او العكس ()
9- تعرف الكينماتيكا بأنها علم وصفي يصف الحركة وصفاً مجرداً مع التعرض للقوى المسببه لها ()
10- جميع الكميات المتجهة يمكن تمثيلها بيانياً بواسطة سهم يشير الى المقدار والاتجاه ()
11- حركة الجسم اثناء ارتداد القدم من الترامبولين تتخذ مساراً خطياً ()
12- الحركة العامة ابعاداً يجري في المضمار 100 متر مثال على الحركة الخطية ()
13- حركة القمع المكافئ هي اي حركة تتبع مسار دائري على مسافة ثابتة من محور معين ()
14- الطول مثال على الكميات القياسية التي يعبر عنها بالمقدار فقط ()
15- في مفصل القدم تكون الزاوية بين المحاور الطولية من القدم والساق بالزيادة (القبض الخلفي) أو بالنقصان (القبض الاخصي) ()
16- القبض الوحشي هو عبارة عن حركتي القبض والبسط للعمود الفقري ()
17- الكتلة القصورية هي الكتلة التي تتناسب مع مقدار مقاومة الجسم للتغيير في حالته من الحركة المنتظمة في خط مستقيم ()
18- المسافة مثال للمتغيرات المنفصلة ()
19- المفصل السرجي معدل من المفصل الرزي احادي المحور ()
20- مفصل الكرة والحق يسمح بالحركة في ثلاث مستويات وحول ثلاث محاور ()
21- المفصل المداري مفصل انزلاقي محوري يسمح بحركة انزلاقية دورانية ()
22- المقنوف هو كل جسم يسير في خط مستقيم تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية اي قوة وزنه ()
23- يتكون العمود الفقري من 24 فقرة عديمة الحركة ومن عظم العجز والعصص ()
24- يتمفصل الطرف الوحشي من عظم الترقوه مع عظم القص عند المفصل القصي الترقوي ()
25- يتمفصل الطرف العلوي لعظم العضد مع الحفرة الحرقلية لتكوين مفصل الكتف ()
26- يتمفصل عظم الفخذ مع الحق الحرقلي للعظم اللاسم له ()
27- يسمح مفصل الكتف بحركة القبض والبسط في المستوى الجانبي حول المحور العرضي ()
28- يعتبر القبض الاخصي للقدم مثال على متغير كيفي ()
29- يعتبر المفصل الاطلسي المؤخري نوع من المفاصل القمية التي تسمح بحركات القبض والبسط والدورانات ()
30- يهتم التحليل الكمي بالتحديد الدقيق لكل عنصر حركي إما بالعد او القياس ()

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ☺☺



الوقت: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية



الفرقة : الثالثة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2023 - 2024
لمقرر الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي

نموذج (ج)
"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (40 درجة) : اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط

- 1- المستوى الجانبي يقسم الجسم الى نصفين
(أ) أمامي وخلفي (ب) أيمن وأيسر (ج) علوي وسفلي
- 2- تتمثل كيفية أو نوعية شيء ما وخصائصه في
(أ) الطبيعة الأساسية (ب) درجة الجودة التي يمتلكها (ج) كل ما سبق
- 3- يتكون الصف العلوي لعظام رسغ اليد من 4 عظام ترتبهما من الوحشية للاتسية كالتالي
(أ) العظم الزورقي، وذو الرأس ، شبه المنحرف ، ومثلث الزوايا (ب) العظم الزورقي ، الهلالي ، مثلث الزوايا ، الحمصي (ج) العظم الزورقي ، الهلالي ، ذو الرأس ، الحمصي
- 4- المحور X المحور العرضي هو خط وهمي
(أ) يمر من جانب الى جانب وعمودي على المستوى الجانبي (ب) يمر من الرأس للقدمين وعمودي على المستوى الافقي (ج) يخترق الجسم من الامام للخلف وعمودي على المستوى الامامي
- 5- تنقسم الميكانيكا الى فرعين رئيسيين
(أ) ديناميكا واستاتيكا (ب) استاتيكا وكيناتيكا (ج) ديناميكا وكيناتيكا
- 6- مفصل يسمح بحركة الكعب والبطح في المستوى الافقي وحول المحور الراسي
(أ) الرزّي (ب) الارتكازي (ج) اللقيمي
- 7- اجزاء الجسم القريبة والبعيدة من الخط المتوسط للجسم هي
(أ) أنسي Medial ، وحشي lateral (ب) أمامي anterior ، خلفي Posterior (ج) كل ما سبق
- 8- مفصل ثنائي المحور يسمح بحركتي القبض والبسط والتباعد والتقريب ومن امثله مفصل رسغ اليد
(أ) الكرة والحق (ب) اللقيمي (ج) السرجي
- 9- تتمفصل الفقرة الاولى من العنق مع الفقرة الثانية عن طريق المفصل
(أ) الاطلسي المحوري (ب) الاطلسي العنقي (ج) الاطلسي المؤخري
- 10- حركة اليد أثناء أداء الضربة الخطافية في الملاكمة مثال على الحركة في مسار
(أ) خطي (ب) منحنى (ج) جميع ما سبق
- 11- وصلات الهيكل العظمي المحوري هي
(أ) الجذع ، الرأس - الرقبة (ب) العضد ، الساعد ، اليد (ج) الفخذ ، الساق ، القدم
- 12- يسمى نوعي التحليل الكيفي
(أ) بالاسمي والمتصل (ب) بالتقديري والمنفصل (ج) ليس مما سبق
- 13- حركات مفصل الفخذ التي تقع في المستوى الامامي حول المحور السهمي هي
(أ) الكعب والبطح (ب) الدوران للداخل والخارج (ج) التباعد والتقريب
- 14- ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم
(أ) زاوية (ب) دائرية (ج) خطية
- 15- يطلق على مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزا من الفراغ
(أ) الكتلة (ب) الزمن (ج) المسافة
- 16- الحركة الدائرية مترادفة مع كل من
(أ) الحركة الخطية والزاوية (ب) الحركة الزاوية والدورانية (ج) الحركة الزاوية وحركة القطع المكافئ
- 17- تعمل قوى الجاذبية على الكتلة وتنتج قوة تسمى
(أ) المقاومة (ب) الوزن (ج) الكتلة
- 18- يسمى الخط المستقيم الوهمي أو النقطة التي يدور حولها الجسم
(أ) المحور (ب) المفصل (ج) الوصلة



الوقت: ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية



الفرقة : الثالثة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

- 19- يوجد ثلاث انواع من المفاصل في جسم الانسان هي
(أ) المفاصل الليغية ، الغضروفية ،
(ب) مفاصل عديمة الحركة ، محدودة
(ج) كل ما سبق
الزلاية
الحركة ، طليقة الحركة .
- 20- العظم الانسي للساعد هو
(أ) الكعبرة
(ب) الزند
(ج) العضد

السؤال الثاني (30 درجة): ضع علامة صح (√) أو خطأ (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

- () 1- يعتبر القبض الاخصصي للقدم مثال على متغير كيفي
() 2- يهتم التحليل الكمي بالتحديد الدقيق لكل عنصر حركي إما بالعد او القياس
() 3- المسافة مثال للمتغيرات المنفصلة
() 4- يتمفصل عظم الفخذ مع الحق الحرقفي للعظم اللاسم له
() 5- تتكون اصابع اليد الخمسة من ثلاث سلميات
() 6- يتكون العمود الفقري من 24 فقرة عديمة الحركة ومن عظم العجز والعصص
() 7- المقذوف هو كل جسم يسير في خط مستقيم تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية اي قوة وزنه
() 8- حركة الجسم اثناء ارتداد القدم من الترامبولين تتخذ مساراً خطياً
() 9- تعرف الحركة الزاوية بانها دوران الجسم حول نقطة مركزية (المحور) ويقطع الجسم خلال حركته قوس من دائرة مثل دوران فصل الكتف
() 10- الحركة العامة لعداء يجري في المضمار 100 متر مثال على الحركة الخطية
() 11- تعرف الكينماتيكا بانها علم وصفي يصف الحركة وصفاً مجرداً مع التعرض للقوى المسببه لها
() 12- جميع الكميات المتجهة يمكن تمثيلها بيانياً بواسطة سهم يشير الى المقدار والاتجاه
() 13- تعتبر العجلة من الوحدات الاساسية للكميات الحركيه
() 14- الطول مثال على الكميات القياسية التي يعبر عنها بالمقدار فقط
() 15- الكتلة القصورية هي الكتلة التي تتناسب مع مقدار مقاومة الجسم للتغيير في حالته من الحركة المنتظمة في خط مستقيم
() 16- تعرف القوة على انها الدفع او الشد او المؤثر الذي يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون او الحركة او العكس
() 17- المفصل السرجي معدل من المفصل الرزي احادي المحور
() 18- يسمح مفصل الكتف بحركة القبض والبسط في المستوى الجانبي حول المحور العرضي
() 19- القبض الوحشي هو عبارة عن حركتي القبض والبسط للعمود الفقري
() 20- مفصل الكرة والحق يسمح بالحركة في ثلاث مستويات وحول ثلاث محاور
() 21- يتمفصل الطرف العلوي لعظم العضد مع الحفرة الحرقفية لتكوين مفصل الكتف
() 22- يتمفصل الطرف الوحشي من عظم الترقوه مع عظم القص عند المفصل القصي الترقوي
() 23- المفصل المداري مفصل انزلاقي محوري يسمح بحركة انزلاقية دورانية
() 24- حركة القطع المكافئ هي اي حركة تتبع مسار دائري على مسافة ثابتة من محور معين
() 25- تصنف الحركة وفقاً للمسار المتبع فيها الى مسار خطيا و دائريا
() 26- تحدث حركات الحوض في كل من المفاصل بين الفقرات القطنية ومفصل الفخذ
() 27- تحدث حركات العضد في كل من مفصلي الكتف والمرفق
() 28- يعتبر المفصل الاطلسي المؤخري نوع من المفاصل النقبية التي تسمح بحركات القبض والبسط والدورانات
() 29- تحدث حركتي اللف للداخل وللخارج للركبة فقط عندما لا تحمل وزناً وعندما تكون في حالة بسط
() 30- في مفصل القدم تكون الزاوية بين المحاور الطولية من القدم والساق بالزيادة (القبض الخلفي) او بالنقصان (القبض الاخصصي)

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ☺☺



التاريخ: ٢٠٢٤/١/٩ م
زمن الامتحان : ساعتان
درجة الامتحان : ٧٠ درجة
الفرقة: الثالثة (بنين - بنات)
(لائحة ٢٠١٤)

الامتحان النظري لمقرر : علم الاجتماع الرياضي
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

نموذج (أ)

(٣٠ درجة)

- أجب عن الأسئلة التالية:-
- السؤال الأول :- أختَر الإجابة الصحيحة :-
- ١) حيث النمط السلوكي المتعلم يكون متبوعاً بتدعيم ، ليكون موافقاً للمعايير والقيم المرغوب فيها.
- أ- التعلم المؤثر ب- التعلم المباشر ج- التدعيم ، التعلم العرضي د- التعلم من النماذج
- ٢) حين يتفاعل الفرد مع أعضاء الجماعة فإنه يتعلم السلوك.....
- أ- التنافسي ب- الاجتماعي ج- النفسي د- الرياضي
- ٣) من أهم العوامل التي تؤثر في ديناميكية الجماعة.....
- أ- عوامل قياده ب- العوامل النفسية ج- العوامل الاجتماعية د- الثقة بالنفس
- ٤) أولى مراحل بنیان الجماعة الرياضي هي.....
- أ- مرحله المقاومة ب- مرحله تحديد المعايير ج- مرحله الأداء أو الإنجاز د- مرحله بدايه التشكيل أو التكوين
- ٥) تعتبر عملية قياده التأثير في الأفراد
- أ- نفسه ب- سلوك ج- شخصيه د- قدرات
- ٦) من آليات التنشئة الاجتماعية.....
- أ- الحرص ب- الدافعيه ج- الثواب والعقاب د- الاتزان
- ٧) متطلبات القيادة.....
- أ- التأثير ب- النفوذ ج- السلطة القانونية د- كل ما سبق
- ٨) من خصائص السلوك القيادي.....
- أ- الانفعال ب- الثقة بالنفس ج- التفكير د- التركيز
- ٩) من خصائص التنشئة الاجتماعية.....
- أ- التشجيع ب- الاستمراريه ج- التكوين د- الحركة
- ١٠) من العوامل الداخليه المؤثره في عملية التنشئة الاجتماعية.....
- أ- جماعه الرفاق ب- الدين ج- الوضع السياسي د- البيئة
- ١١) من سلبيات العولمه الرياضي.....
- أ- شعب الملاعب ب- المنشطات ج- التجنيس الرياضي د- كل ما سبق
- ١٢) من أنواع تماسك الفريق الرياضي.....
- أ- تماسك اللاعبين ب- تماسك المدربين ج- تماسك المهمه د- الانتماء
- ١٣) من عناصر قياده.....
- أ- القائد ب- الموقف ج- التابعون د- كل ما سبق
- ١٤) من العوامل التي تؤدي إلى زيادة تماسك الجماعة.....
- أ- المشاركة ب- التخيل ج- القوه د- الانتباه
- ١٥) من أنواع الجماعات.....
- أ- استثنائية ب- اجتماعيه ج- رسميه د- شكلية
- أنظر خلف الورقة

السؤال الثاني :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :-
(٤٠ درجة)

- ١- علم الاجتماع الرياضي يؤكد على الاتصال الاجتماعي بين الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن الفرد يتأثر ويؤثر فيما يزاوله من نشاط فردي أو جماعي. ()
- ٢- علم النفس الاجتماعي هو العلم الذي يبحث في الفهم والمعرفة عن طريق البحث في التأثيرات التي هي نتاج القواعد المنبثقة من السلوك الاجتماعي للفرد. ()
- ٣- تتميز الجماعة التعاونية بأنها أكثر كفاءة وإنتاجاً من الجماعة التي تنهك بالتنافس الداخلي فيما بينها. ()
- ٤- تعزى العوامل الشخصية إلى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي. ()
- ٥- الفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين يلتزموا بإتجاز أهداف معينة والذين يعملون معاً بصورة متفاعلة ويستمتعون بذلك ويقدمون نتائج مرتفعة القيمة. ()
- ٦- يمثل التجاذب بين أعضاء الجماعة حاجة نفسية اجتماعية دافعة إلى تكوين الجماعة. ()
- ٧- الجماعة الأولية هي اللبنة الأساسية في صرح المجتمع. ()
- ٨- القيادة بصفة عامة علم وفن. ()
- ٩- التماثل (أو التشابه) أكثر المحددات تأثير في التجاذب بين الأشخاص. ()
- ١٠- القيادة الحقيقية هي التي تستمد سلطتها الفعلية من شخصية القائد وخبرته وقدرته على التعامل مع الأفراد من أجل تحقيق أهداف المنظمة. ()
- ١١- يرى القائد الفعال أن الرقابة هي رقابة ذاتية وأن الخطأ نتيجة سوء الفهم لا بد من معرفة سببه ، فالرقابة ليست لمعاقبة المخطئ ولكن لا بد من معرفة سبب الخطأ وعلاجه. ()
- ١٢- يقصد بتكوين الذات أن يكتسب الطفل سمات خاصة به تميزه عن باقي الأفراد أو تكون له ذات مختلفة عن ذوات الآخرين. ()
- ١٣- لا ترتبط عملية التطبيع الاجتماعي بالدور الوظيفي الذي يلعبه الفرد في المجتمع أو بالوظيفة التي يشغلها. ()
- ١٤- الوظيفة الأساسية للتدشنة الاجتماعية هي نمو الفرد اجتماعياً بحيث يتكيف مع المجتمع ويتشرب عاداته وسلوكياته ويصبح عضواً منتماً إليه موالياً له. ()
- ١٥- مصطلح التنشئة يدل على العمليات التي بها يتعلم الطفل الأنماط السلوكية التي تميز ثقافة مجتمعه عن ثقافة المجتمعات الأخرى. ()
- ١٦- إن الممارسة الرياضية تلعب دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية ، وتعديل في بناء شخصية الفرد الممارس لها. ()
- ١٧- يشير تماسك الجماعة إلى درجة حرص أعضائها على الانتماء إليها والاستمرار فيها. ()
- ١٨- لكي تكون قائداً فاعلاً وتستطيع التأثير على الآخرين وتوجيههم ينبغي عليك أن تتقن مهارات الاتصال بأنواعها المختلفة. ()
- ١٩- يجب أن يتعرف أعضاء الفريق على بعضهم البعض بشكل أفضل لأن ذلك يجعل من السهل عليهم قبول الفروق الفردية بينهم وخاصة الأعضاء الجدد في الفريق. ()
- ٢٠- دافعية الإنجاز هي استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة. ()

أنتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

كود المقرر : 4104ع		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٤٠ درجة		قسم الجوائز والتمرينات والعروض
الفرقة الثالثة بنين		الرياضية والتعبير الحركي
الامتحان النظري لمقرر العروض الرياضية		
٢٠٢٤	العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م	الفصل الدراسي الأول
دور يناير		

السؤال الأول : (١٥ درجة)

"تهتم الدول المتقدمة بالعروض الرياضية وخاصة ما يؤدي منها في مناسبات قومية حيث تعتبر عملية هامة لإظهار وعرض مدى التقدم الرياضي للدولة " في ضوء هذه العبارة.

أ - أذكر العوامل التي تتحكم في نوع التمرينات وطريقة تركيبها في العرض الرياضي ثم اشرح نموذج مبسط عن نوعية التمرينات وكيفية تركيبها وتتبعها داخل العرض الرياضي . (٧ درجات)

ب - وضح ما تعرفه عن عروض اللوحات الخلفية . (٣ درجات)

ج - ما هي العروض الرياضية الأخرى التي تؤدي في بعض الأحيان في أماكن غير الملاعب المفتوحة ثم تكلم بالتفصيل عن عروض السير؟ (٥ درجات)

السؤال الثاني: (١٥ درجة)

"أكد العلماء على أهمية الذكاء بالنسبة للإبداع والابتكار في تصميم العروض الرياضية ويفسرون ذلك في ضوء عوامل ثلاث "

أ - اذكر هذه العوامل موضحا هل هناك اختبارات تقيس الإبداع ؟ (٤ درجات)

ب - ما هي قدرات التفكير الإبداعي التي يجب أن يمتلكها مصمم العرض الرياضي موضحا مفهوم كل قدرة ؟ (٦ درجات)

ج- أذكر بايجاز النواحي التنظيمية الإدارية المطلوبة عند التحضير للعروض الرياضية مبينا العوامل التي تؤثر على عدد المشتركين في العرض الرياضي . (٥ درجات)

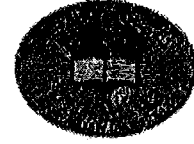
السؤال الثالث : (١٠ درجات)

اشرح مع التوضيح بالرسم قواعد كتابة التمرينات الزوجية مبينا أوجه الاختلاف بين تلك القواعد في جدول .

كل الأمنيات الطيبة بالتوفيق والنجاح



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



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦
نموذج (١)

الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

إمتحان مقرر التعبير الحركي
دور يناير للعام الجامعي 2023 - 2024

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (٢٠ درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

١- أثناء أداء وثبة القطة يكون الفخذان والركبتان...	(أ) للخارج (ب) للأمام (ج) للداخل
٢- عدد أوضاع الذراعين في الشعبي...	(أ) ١٥ (ب) ١٣ (ج) ١٢
٣- من المتغيرات الشخصية لمعلمة الرقص...	(أ) الجانب البدني (ب) الجانب المعرفي (ج) الاثنين معاً
٤- عدد أوضاع القدمين في البالية...	(أ) ١٠ (ب) ٥ (ج) ٧
٥- أول مدرسة في البالية انشأت في...	(أ) فرنسا (ب) روسيا (ج) إيطاليا
٦- من الأوائل اللذين قدموا الرقص:	(أ) الفرنسيين (ب) الإيطاليين (ج) قدماء المصريين
٧- كان الاغريق القدماء يمارسون الحركات الراقصة أثناء...	(أ) الاحتفالات (ب) التدريب على الحروب (ج) المناسبات الدينية
٨- الزراعان مستديرتان أسفل وأمام الجسم وبالقرب من الفخذين في الوضع...	(أ) الأول (ب) الثاني (ج) الرابع
٩- من الحركات الأساسية في البالية...	(أ) الحركات الانتقالية (ب) المد (ج) الحركات غير الانتقالية
١٠- من أهداف البالية...	(أ) تحسين القوام (ب) تنمية التذوق الجمالي (ج) الاثنين معاً
١١- توضع أحد القدمين أمام الأخرى وملاصقة لها حتى يقع مشط القدم اليمنى أمام كعب القدم اليسرى وكعب القدم اليمنى أمام مشط القدم اليسرى، في الوضع...	(أ) الثاني (ب) الرابع (ج) الخامس
١٢- من الحركات غير الانتقالية...	(أ) المشي (ب) الحجل (ج) السقوط
١٣- مصطلحات البالية مأخوذة من اللغة....	(أ) الإنجليزية (ب) الفرنسية (ج) الإيطالية
١٤- من السمات الوجدانية...	(أ) سمة الجراءة والمسئولية (ب) سمة القوة (ج) سمة الانتباه
١٥- أول بالية مصري قومي...	(أ) بحيرة البجع (ب) الصمود (ج) كسارة البندق
١٦- في الوضع الأول للقدمين في البالية يكون ثقل الجسم على...	(أ) القدم الأمامية (ب) القدمان بالتساوي (ج) القدم الخلفية
١٧- يقام المهرجان الدولي للفنون الشعبية في مصر في محافظة...	(أ) الغربية (ب) الاسماعيلية (ج) الاسكندرية
١٨- من أنواع الرقص الإبتكاري الحديث...	(أ) الاسكندراني (ب) الدرامي (ج) النوبي
١٩- من أنواع الحركات في الرقص الإبتكاري...	(أ) المتأرجحة (ب) الجماعية (ج) الفردية
٢٠- يتم أداء الوضع الثالث للذراعين....	(أ) أعلى الرأس (ب) أمام الرأس (ج) الاثنين معاً



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦

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



الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

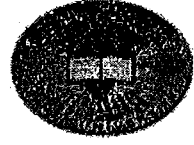
السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة $\sqrt{\quad}$ او \times أمام العبارات التالية:

- ١ - مشروع أطلس الفولكلوري من طرق جمع التراث الشعبي. ()
- ٢ - مصطلح التراث الشعبي عبارة عن المكونات الثقافية الشعبية. ()
- ٣ - الراقصة فيتوريا بوتيتو، راقصة معاقبة من دولة البرازيل. ()
- ٤ - المتغيرات الشخصية تتضمن في محتواها جوانب معرفية، جوانب بدنية وجوانب وجدانية. ()
- ٥ - الثني النصفي بالوضع الثاني للقدمين، تكون فيه القدمين على الأرض بالكامل. ()
- ٦ - تأسست مدرسة البالية في جمهورية مصر العربية عام ١٩٦٠. ()
- ٧ - من خصائص الرقص الشعبي أنه معروف المؤلف. ()
- ٨ - تدهورت مكانة الرقص في السنوات الأولى من العصور الحديثة. ()
- ٩ - من الجوانب المعرفية: سمة الاجتماعية والتحرر. ()
- ١٠ - أوضاع الذراعين في البالية هي خمسة أوضاع. ()
- ١١ - تعتبر الفنون الشعبية إحدى عناصر التراث الشعبي. ()
- ١٢ - تؤدي مهارة فرد الرجل على الأرض في الاتجاهات (أماماً- جانباً- خلفاً) ()
- ١٣ - تبدأ وثبة القطة من الوضع الأول للقدمين. ()
- ١٤ - الفولكلور مصطلح علمي منبثق من اللغة الفرنسية. ()
- ١٥ - من أهمية التعبير الحركي: تحسين الصحة النفسية. ()
- ١٦ - اشتهر أسلوب المدرسة الإيطالية بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية. ()
- ١٧ - من مسميات الرقص الشعبي: الرقص الوطني. ()
- ١٨ - تم افتتاح أول مسرح في فرنسا عام ١٩٣٦. ()
- ١٩ - الإلتزام بالزي المعروف للبالية أصبح ضرورة. ()
- ٢٠ - مصطلح المأثورات الشعبية ترجمة لكلمة فولكلور. ()

أطيب الأمنيات بالتوفيق 😊 😊



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



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦ نموذج (٢)

الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

إمتحان مقرر التعبير الحركي
دور يناير للعام الجامعي 2023 - 2024

"الأسئلة على وجهي الورقة"

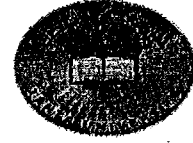
السؤال الأول (٢٠ درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

١-	توضع أحد القدمين أمام الأخرى وملاصقة لها حتى يقع مشط القدم اليمنى أمام كعب القدم اليسرى وكعب القدم اليمنى أمام مشط القدم اليسرى، في الوضع...	(أ) الثاني	(ب) الرابع	(ج) الخامس
٢-	من الأوائل اللذين قدموا الرقص:	(أ) الفرنسيين	(ب) الإيطاليين	(ج) قدماء المصريين
٣-	من أنواع الحركات في الرقص الابتكاري...	(أ) المتأرجحة	(ب) الجماعية	(ج) الفردية
٤-	من الحركات الأساسية في البالية...	(أ) الحركات الانتقالية	(ب) المد	(ج) الحركات غير الانتقالية
٥-	عدد أوضاع الذراعين في الشعبي...	(أ) ١٥	(ب) ١٣	(ج) ١٢
٦-	من السمات الوجدانية...	(أ) سمة الجراءة والمسئولية	(ب) سمة القوة	(ج) سمة الانتباه
٧-	من الحركات غير الانتقالية...	(أ) المشي	(ب) الحجل	(ج) السقوط
٨-	مصطلحات البالية مأخوذة من اللغة...	(أ) الإنجليزية	(ب) الفرنسية	(ج) الإيطالية
٩-	كان الاغريق القدماء يمارسون الحركات الراقصة أثناء...	(أ) الاحتفالات	(ب) التدريب على الحروب	(ج) المناسبات الدينية
١٠-	أول بالية مصري قومي...	(أ) بحيرة البجع	(ب) الصمود	(ج) كسارة البندق
١١-	يتم أداء الوضع الثالث للذراعين...	(أ) أعلى الرأس	(ب) أمام الرأس	(ج) الاثنين معاً
١٢-	من أهداف البالية...	(أ) تحسين القوام	(ب) تنمية التذوق الجمالي	(ج) الاثنين معاً
١٣-	أثناء أداء وثبة القطة يكون الفخذان والركبتان...	(أ) للخارج	(ب) للأمام	(ج) للداخل
١٤-	يقام المهرجان الدولي للفنون الشعبية في مصر في محافظة...	(أ) الغربية	(ب) الاسماعيلية	(ج) الاسكندرية
١٥-	عدد أوضاع القدمين في البالية...	(أ) ١٠	(ب) ٥	(ج) ٧
١٦-	أول مدرسة في البالية انشأت في...	(أ) فرنسا	(ب) روسيا	(ج) ايطاليا
١٧-	الزراعان مستديرتان أسفل وأمام الجسم وبالقرب من الفخذين في الوضع...	(أ) الأول	(ب) الثاني	(ج) الرابع
١٨-	من أنواع الرقص الابتكاري الحديث...	(أ) الاسكندراني	(ب) الدرامي	(ج) النوبي
١٩-	من المتغيرات الشخصية لمعلمة الرقص...	(أ) الجانب البدني	(ب) الجانب المعرفي	(ج) الاثنين معاً
٢٠-	في الوضع الأول للقدمين في البالية يكون ثقل الجسم على...	(أ) القدم الأمامية	(ب) القدمان بالتساوي	(ج) القدم الخلفية



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦

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



الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

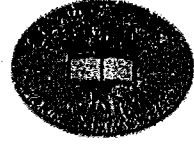
السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة \surd او \times أمام العبارات التالية:

- ١ - الفولكلور مصطلح علمي منبثق من اللغة الفرنسية. ()
- ٢ - من خصائص الرقص الشعبي أنه معروف المؤلف. ()
- ٣ - أوضاع الذراعين في البالية هي خمسة أوضاع. ()
- ٤ - الراقصة فيتوريا بويتو، راقصة معاققة من دولة البرازيل. ()
- ٥ - من مسميات الرقص الشعبي: الرقص الوطني. ()
- ٦ - الإلتزام بالزي المعروف للبالية أصبح ضرورة. ()
- ٧ - مشروع أطلس الفولكلوري من طرق جمع التراث الشعبي. ()
- ٨ - تبدأ وثبة القطة من الوضع الأول للقدمين. ()
- ٩ - المتغيرات الشخصية تتضمن في محتواها جوانب معرفية، جوانب بدنية وجوانب وجدانية. ()
- ١٠ - تؤدي مهارة فرد الرجل على الأرض في الاتجاهات (أماماً- جانباً- خلفاً) ()
- ١١ - مصطلح المأثورات الشعبية ترجمة لكلمة فولكلور. ()
- ١٢ - تأسست مدرسة البالية في جمهورية مصر العربية عام ١٩٦٠. ()
- ١٣ - من الجوانب المعرفية: سمة الاجتماعية والتحرر. ()
- ١٤ - تدهورت مكانة الرقص في السنوات الأولى من العصور الحديثة. ()
- ١٥ - مصطلح التراث الشعبي عبارة عن المكونات الثقافية الشعبية. ()
- ١٦ - اشتهر أسلوب المدرسة الإيطالية بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية. ()
- ١٧ - تم افتتاح أول مسرح في فرنسا عام ١٩٣٦. ()
- ١٨ - الثاني النصفي بالوضع الثاني للقدمين، تكون فيه القدمين على الأرض بالكامل. ()
- ١٩ - من أهمية التعبير الحركي: تحسين الصحة النفسية. ()
- ٢٠ - تعتبر الفنون الشعبية إحدى عناصر التراث الشعبي. ()

أطيب الأمنيات بالتوفيق ☺ ☺



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



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦
نموذج (٣)

الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

إمتحان مقرر التعبير الحركي
دور يناير للعام الجامعي 2023 - 2024

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (٢٠ درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

١- الزراعان مستديرتان أسفل وأمام الجسم وبالقرب من الفخذين في الوضع...	(أ) الأول (ب) الثاني (ج) الرابع
٢- يتم أداء الوضع الثالث للذراعين ...	(أ) أعلى الرأس (ب) أمام الرأس (ج) الاثنين معاً
٣- مصطلحات البالية مأخوذة من اللغة ...	(أ) الإنجليزية (ب) الفرنسية (ج) الإيطالية
٤- توضع أحد القدمين أمام الأخرى وملاصقة لها حتى يقع مشط القدم اليمنى أمام كعب القدم اليسرى وكعب القدم اليمنى أمام مشط القدم اليسرى، في الوضع...	(أ) الثاني (ب) الرابع (ج) الخامس
٥- في الوضع الأول للقدمين في البالية يكون ثقل الجسم على...	(أ) القدم الأمامية (ب) القدمان بالتساوي (ج) القدم الخلفية
٦- أثناء أداء وثبة القطة يكون الفخذان والركبتان...	(أ) للخارج (ب) للأمام (ج) للداخل
٧- من أنواع الحركات في الرقص الابتكاري...	(أ) المتارحة (ب) الجماعية (ج) الفردية
٨- عدد أوضاع القدمين في البالية...	(أ) ١٠ (ب) ٥ (ج) ٧
٩- عدد أوضاع الذراعين في الشعبي...	(أ) ١٥ (ب) ١٣ (ج) ١٢
١٠- من الأوائل اللذين قدموا الرقص:	(أ) الفرنسيين (ب) الإيطاليين (ج) قدماء المصريين
١١- يقام المهرجان الدولي للفنون الشعبية في مصر في محافظة...	(أ) الغربية (ب) الاسماعيلية (ج) الاسكندرية
١٢- من المتغيرات الشخصية لمعلمة الرقص...	(أ) الجانب البدني (ب) الجانب المعرفي (ج) الاثنين معاً
١٣- من الحركات الأساسية في البالية...	(أ) الحركات الانتقالية (ب) المد (ج) الحركات غير الانتقالية
١٤- من السمات الوجدانية...	(أ) سمة الجراءة والمسئولية (ب) سمة القوة (ج) سمة الانتباه
١٥- من أهداف البالية...	(أ) تحسين القوام (ب) تنمية التذوق الجمالي (ج) الاثنين معاً
١٦- من الحركات غير الانتقالية...	(أ) المشي (ب) الحجل (ج) السقوط
١٧- أول بالية مصري قومي...	(أ) بحيرة البجع (ب) الصمود (ج) كسارة البندق
١٨- أول مدرسة في البالية انشأت في...	(أ) فرنسا (ب) روسيا (ج) إيطاليا
١٩- كان الاغريق القدماء يمارسون الحركات الراقصة أثناء...	(أ) الاحتفالات (ب) التدريب على الحروب (ج) المناسبات الدينية
٢٠- من أنواع الرقص الإبتكاري الحديث ...	(أ) الاسكندراني (ب) الدرامي (ج) النوبي



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦

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



الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة \surd او \times أمام العبارات التالية:

- ١ - المتغيرات الشخصية تتضمن في محتواها جوانب معرفية، جوانب بدنية وجوانب وجدانية. ()
- ٢ - من الجوانب المعرفية: سمة الاجتماعية والتحرر. ()
- ٣ - مشروع أطلس الفولكلوري من طرق جمع التراث الشعبي. ()
- ٤ - الفولكلور مصطلح علمي منبثق من اللغة الفرنسية. ()
- ٥ - مصطلح المأثورات الشعبية ترجمة لكلمة فولكلور. ()
- ٦ - تعتبر الفنون الشعبية إحدى عناصر التراث الشعبي. ()
- ٧ - مصطلح التراث الشعبي عبارة عن المكونات الثقافية الشعبية. ()
- ٨ - من مسميات الرقص الشعبي: الرقص الوطني. ()
- ٩ - من خصائص الرقص الشعبي أنه معروف المؤلف. ()
- ١٠ - تبدأ وثبة القطة من الوضع الأول للقدمين. ()
- ١١ - الثني النصفي بالوضع الثاني للقدمين، تكون فيه القدمين على الأرض بالكامل. ()
- ١٢ - الراقصة فيتوريا بويتو، راقصة معاقبة من دولة البرازيل. ()
- ١٣ - الإلتزام بالزي المعروف للبالية أصبح ضرورة. ()
- ١٤ - أوضاع الذراعين في البالية هي خمسة أوضاع. ()
- ١٥ - تؤدي مهارة فرد الرجل على الأرض في الاتجاهات (أماماً- جانباً- خلفاً) ()
- ١٦ - تأسست مدرسة البالية في جمهورية مصر العربية عام ١٩٦٠. ()
- ١٧ - من أهمية التعبير الحركي: تحسين الصحة النفسية. ()
- ١٨ - تدهورت مكانة الرقص في السنوات الأولى من العصور الحديثة. ()
- ١٩ - تم افتتاح أول مسرح في فرنسا عام ١٩٣٦. ()
- ٢٠ - اشتهر أسلوب المدرسة الإيطالية بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية. ()

أطيب الأمنيات بالتوفيق ☺ ☺



امتحان : الترويح وأنشطة الغلاء والتربية الكشفية	الزمن : ساعتين	الفرقة : الأولى	لائحة ٢٠١٤
النموذج : ١	الفرقة الثالثة	الفصل الدراسي : الأول	٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

أجب من جميع الأسئلة التالية (إجباري) (٤٠ درجة)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٢٠ درجة)

- ١- من خصائص الأنشطة الترويحية (أ. الإيجار ، ب. التوازن النفسي ، ج. الضرر ، د. العمل) .
- ٢- (أ. الفزاهات ، ب. الترحال ، ج. التجوال ، د. المعسكرات) هي الخروج للطبيعة في رحلات على الأقدام ومن أنواعها هواة الجمع والاستكشاف.
- ٣- المعسكرات الترويحية أحد أنواع المعسكرات من حيث (أ. نوعية البرامج ، ب. مكان الإقامة ، ج. المدة ، د. طبيعة الأعضاء) .
- ٤- يتم إرجاع عهدة المعسكر إلى المقر الكشفي في مرحلة (أ. الإعداد ، ب. الإقامة ، ج. التنفيذ ، د. التقييم) .
- ٥- تعد مرحلة (أ. البرامج ، ب. الكشاف ، ج. الأشبال ، د. الكشاف المتقدم) من سن ٧ إلى ١١ سنة .
- ٦- قانون الكشافة هو مجموعة المبادئ التي تعهد الكشاف الالتزام بها وعددهم (أ. ٣ ، ب. ٥ ، ج. ٧ ، د. ١٠) .
- ٧- النار (أ. الهرمية ، ب. النجمية ، ج. العاكسة ، د. الصياد) هي أجود أنواع النيران.
- ٨- العقدة (أ. اللقصورية ، ب. الأفقية ، ج. الحبكة ، د. المطافي) تستخدم في إنزال شخص من مكان مرتفع .
- ٩- ربطة (أ. الودية ، ب. الحطاب ، ج. الجر ، د. السقالة) تستخدم لحزم الأخشاب.
- ١٠- الدورة (أ. المربعة ، ب. المقصية ، ج. الثلاثية ، د. المتبادلة) تستخدم لربط قائمين متعامدين .
- ١١- من أنشطة الترويح الاجتماعي (أ. حلقات المناقشة ، ب. الحفلات ، ج. القراءة ، د. الإذاعة والتلفزيون) .
- ١٢- تعد حبال (أ. النايلون ، ب. البوليستر ، ج. القنب ، د. الداكرون) من الحبال الطبيعية.
- ١٣- مؤسس الحركة الكشفية هو (أ. سكوت تير ، ب. بادن باول ، ج. مايكل لويس ، د. نوك باتيسود) .
- ١٤- ثلاث صفرات قصيرة وواحدة طويلة (...م) بمعنى (أ. الخطأ ، ب. اسرع ، ج. قف مكانك لا تتحرك ، د. تفرقوا) .
- ١٥- (أ. الشبل ، ب. نائب العريف ، ج. العريف الأول ، د. المفتي) هو من يتلقى الأوامر من القائد في تنظيم الفرقة وتسيير برامجها حسب الخطة .
- ١٦- (أ. الشبل ، ب. نائب العريف ، ج. العريف الأول ، د. المفتي) هو من يتلقى الأوامر من القائد في تنظيم الفرقة وتسيير برامجها حسب الخطة .
- ١٧- بداية الحركة الكشفية في عام (أ. ١٨٠٧ ، ب. ١٩٠٧ ، ج. ١٧٠٩ ، د. ١٧٠٨) .
- ١٨- البلطة (أ. المطافي ، ب. الأمريكي ، ج. الإسقاط ، د. العادية) لها رأسين أحدهما مدبب .
- ١٩- الترويح (أ. التجاري ، ب. الفني ، ج. الرياضي ، د. الاجتماعي) يشمل الأنشطة التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظيرا للمشاركة .
- ٢٠- من أهداف ممارسة أنشطة الترويح الخلوي (أ. اللعب بالكرة ، ب. هدر وقت الفراغ ، ج. اللياقة البدنية ، د. الاستمتاع بالطبيعة) .

السؤال الثاني : ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (٢٠ درجة)

- ١- مصطلح الترويح مشتق من أصل يوناني وهو Recreation . ()
- ٢- الدافعية يقصد بها أن يختار الفرد نوعية النشاط الترويحي الذي يتناسب مع إمكانياته واستعداداته . ()
- ٣- الشخصية الإيجابية هي التي تعرف كيف تستفيد بأدنى استفادة من الخبرات التي تمر بها . ()
- ٤- الترويح الخلوي هو نشاط يوديه الفرد في الأماكن المغلقة . ()
- ٥- المعسكرات الترويحية يندرج منها معسكرات خدمة البيئة ومعسكرات العمل . ()
- ٦- من العوامل التي تؤثر في برنامج المعسكر جغرافية المكان . ()
- ٧- يبدأ تخطيط برنامج المعسكر بتوفير الأدوات اللازمة للمعسكر . ()
- ٨- في عام (١٩٠٨) تم نشر الطبعة الأولى من كتاب الكشافة للفتيان . ()
- ٩- يرجع إدخال الحركة الكشفية في مصر عام (١٩١٤) إلى الأمير عمار طوسون . ()
- ١٠- النار المتقاطعة تتميز بلهب قوي وحرارة شديدة وتستخدم بصورة مستمرة وزمن طويل . ()
- ١١- من شروط الخيمة ثقل وزنها وسهولة حملها وسهولة الفك والتركيب . ()
- ١٢- يتم إعطاء البلطة للزميل بشكل رأسي ويكون نصلها لأعلى . ()
- ١٣- الدورة القطرية تستخدم في عمل الكباري الخشبية والقائمين مثبتيين من الأطراف . ()
- ١٤- الربطة الأفقية تستخدم في الإسعافات الأولية . ()
- ١٥- أسهمت الكشافة المصرية في إنشاء المنظمة الكشفية العربية عام (١٩٥٤) . ()
- ١٦- من الشروط الواجب توافرها في المعسكر أن لا يكون في منخفض بعيد عن الأماكن الخطرة . ()
- ١٧- تستخدم الربطة في ربط أو وصل حبل بآخر أو بنفسه . ()
- ١٨- من وظائف وقت الفراغ تنمية وتطوير شخصية الفرد . ()
- ١٩- يسهم الترويح في تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة واندماجها وعدم استثمار أوقات الفراغ . ()
- ٢٠- يتم أداء التحية الكشفية بواسطة أربع أصابع . ()

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق



لائحة ٢٠١٤	الفرقة : الأولى	الزمن : ساعتين	امتحان : الترويج وأنشطة الخلاء والتربية الكشفية
٢٠٢٣ - ٢٠٢٤	الفصل الدراسي : الأول	الفرقة الثالثة	النموذج : ٢

أجب عن جميع الأسئلة التالية (إجباري) (٤٠ درجة)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٢٠ درجة)

- ١- تعد حبال (أ. النايلون ، ب. البوليستر ، ج. القنب ، د. الداكرون) من الحبال الطبيعية.
- ٢- ربطة (أ. الودية ، ب. الحطاب ، ج. الجر ، د. السقالة) تستخدم لحزم الأخشاب.
- ٣- ثلاث صفرات قصيرة وواحدة طويلة (...-) بمعنى (أ. انتبه ، ب. سكوت ، ج. خطر نداء إغاثة ، د. اجتماع رؤساء الفرق).
- ٤- من أنشطة الترويج الاجتماعي (أ. حلقات المناقشة ، ب. الحفلات ، ج. القراءة ، د. الإذاعة والتلفزيون).
- ٥- من خصائص الأنشطة الترويحية (أ. الإجبار ، ب. التوازن النفسي ، ج. الضرر ، د. العمل) .
- ٦- مؤسس الحركة الكشفية هو (أ. سكوت تير ، ب. بادن باول ، ج. مايكل لويس ، د. لوك بانيسود).
- ٧- (أ. الشبل ، ب. نائب العريف ، ج. العريف الأول ، د. الفتى) هو من يتلقى الأوامر من القائد في تنظيم الفرقة وتسيير برامجها حسب الخطة .
- ٨- بداية الحركة الكشفية في عام (أ. ١٨٠٧ ، ب. ١٩٠٧ ، ج. ١٧٠٩ ، د. ١٧٠٨).
- ٩- قانون الكشافة هو مجموعة المبادئ التي تعهد الكشاف الالتزام بها وعددهم (أ. ٣ ، ب. ٥ ، ج. ٧ ، د. ١٠) .
- ١٠- جعل العلم أو اليد مستقيمة فوق الرأس تعني (أ. خطأ ، ب. اسرع ، ج. قف مكانك لا تتحرك ، د. تفرقوا).
- ١١- الترويج (أ. التجاري ، ب. الفني ، ج. الرياضي ، د. الاجتماعي) يشمل الأنشطة التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظيرا للمشاركة.
- ١٢- (أ. النزاهات ، ب. الترحال ، ج. التجوال ، د. المعسكرات) هي الخروج للطبيعة في رحلات على الأقدام ومن أنواعها هواة الجمع والاستكشاف.
- ١٣- يتم إرجاع عهدة المعسكر إلى المقر الكشفي في مرحلة (أ. الإعداد ، ب. الإقامة ، ج. التنفيذ ، د. التقييم) .
- ١٤- من أهداف ممارسة أنشطة الترويج الخلوي (أ. اللعب بالكرة ، ب. هدر وقت الفراغ ، ج. اللياقة البدنية ، د. الاستمتاع بالطبيعة).
- ١٥- تعد مرحلة (أ. البرامج ، ب. الكشاف ، ج. الأشبال ، د. الكشاف المتقدم) من سن ٧ إلى ١١ سنة .
- ١٦- البلطة (أ. المطافي ، ب. الأمريكي ، ج. الإسقاط ، د. العادية) لها رأسين أحدهما مديب .
- ١٧- الدورة (أ. المربعة ، ب. المقصية ، ج. الثلاثية ، د. المتبادلة) تستخدم لربط قائمين متعامدين .
- ١٨- النار (أ. الهرمية ، ب. النجمية ، ج. العاكسة ، د. الصيد) هي أجود أنواع النيران.
- ١٩- المعسكرات الترويحية أحد أنواع المعسكرات من حيث (أ. نوعية البرامج ، ب. مكان الإقامة ، ج. المدة ، د. طبيعة الأعضاء) .
- ٢٠- العقدة (أ. التصويرية ، ب. الأفقية ، ج. الحبكة ، د. المطافي) تستخدم في إنزال شخص من مكان مرتفع .

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (٢٠ درجة)

- () ١- المعسكرات الترويحية يندرج منها معسكرات خدمة البيئة ومعسكرات العمل .
- () ٢- النار المتقاطعة تتميز بلهب قوي وحرارة شديدة وتستخدم بصورة مستمرة وزمن طويل .
- () ٣- يبدأ تخطيط برنامج المعسكر بتوفير الأدوات اللازمة للمعسكر .
- () ٤- يسهم الترويج في تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة واندماجها وعدم استثمار أوقات الفراغ .
- () ٥- يتم إعطاء البلطة للزميل بشكل رأسي ويكون نصلها لأعلى .
- () ٦- من الشروط الواجب توافرها في المعسكر أن لا يكون في منخفض بعيد عن الأماكن الخطرة .
- () ٧- الشخصية الإيجابية هي التي تعرف كيف تستفيد بأدنى استفادة من الخبرات التي تمر بها .
- () ٨- مصطلح الترويج مشتق من أصل يوناني وهو Recreation .
- () ٩- الربطة الأفقية تستخدم في الإسعافات الأولية .
- () ١٠- يتم أداء التحية الكشفية بواسطة أربع أصابع .
- () ١١- في عام (١٩٠٨) تم نشر الطبعة الأولى من كتاب الكشافة للفتيان .
- () ١٢- الدافعية يقصد بها أن يختار الفرد نوعية النشاط الترويحي الذي يتناسب مع إمكانياته واستعداداته .
- () ١٣- تستخدم الربطة في ربط أو وصل حبل بأخر أو بنفسه .
- () ١٤- من وظائف وقت الفراغ تنمية وتطوير شخصية الفرد .
- () ١٥- من شروط الخيمة ثقل وزنها وسهولة حملها وسهولة الفك والتركيب .
- () ١٦- يرجع إدخال الحركة الكشفية في مصر عام (١٩١٤) إلى الأمير عمار طوسون .
- () ١٧- الدورة القطرية تستخدم في عمل الكباري الخشبية والقائمين مثبتين من الأطراف .
- () ١٨- الترويج الخلوي هو نشاط يؤديه الفرد في الأماكن المغلقة .
- () ١٩- أسهمت الكشافة المصرية في إنشاء المنظمة الكشفية العربية عام (١٩٥٤) .
- () ٢٠- من العوامل التي تؤثر في برنامج المعسكر جغرافية المكان .

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق



لائحة ٢٠١٤	الفرقة : الأولى	الزمن : ساعتين	امتحان : الترويح وأنشطة الخلاء والتربية الكشفية
٢٠٢٣ - ٢٠٢٤	الفصل الدراسي : الأول	الفرقة الثالثة	النموذج : ٣

أجب عن جميع الأسئلة التالية (إجباري) (٤٠ درجة)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٢٠ درجة)

- ١- ثلاث صفرات قصيرة وواحدة طويلة (...-) بمعنى (أ. انتبه ، ب. سكوت ، ج. خطر نداء إغاثة ، د. اجتماع رؤساء الفرق).
- ٢- ربطة (أ. الودية ، ب. الحطاب ، ج. الجر ، د. السقالة) تستخدم لحزم الأخشاب.
- ٣- (أ. الشبل ، ب. نائب العريف ، ج. العريف الأول ، د. الفنى) هو من يتلقى الأوامر من القائد في تنظيم الفرقة وتسيير برامجها حسب الخطة .
- ٤- العقدة (أ. التقصيرية ، ب. الأفقية ، ج. الحبكة ، د. المطافئ) تستخدم في إنزال شخص من مكان مرتفع .
- ٥- الدورة (أ. المربعة ، ب. المقصية ، ج. الثلاثية ، د. المتبادلة) تستخدم لربط قائمين متعامدين .
- ٦- جعل العلم أو اليد مستقيمة فوق الرأس تعني (أ. خطأ ، ب. اسرع ، ج. قف مكانك لا تتحرك ، د. تفرقوا).
- ٧- (أ. النزعات ، ب. الترحال ، ج. التجوال ، د. المعسكرات) هي الخروج للطبيعة في رحلات على الأقدام ومن أنواعها هواة الجمع والاستكشاف.
- ٨- من أنشطة الترويح الاجتماعي (أ. حلقات المناقشة ، ب. الحفلات ، ج. القراءة ، د. الإذاعة والتلفزيون).
- ٩- الترويح (أ. التجاري ، ب. الفني ، ج. الرياضي ، د. الاجتماعي) يشمل الأنشطة التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظيرا للمشاركة.
- ١٠- يتم إرجاع عهدة المعسكر إلى المقر الكشفي في مرحلة (أ. الإعداد ، ب. الإقامة ، ج. التنفيذ ، د. التقييم).
- ١١- بداية الحركة الكشفية في عام (أ. ١٨٠٧ ، ب. ١٩٠٧ ، ج. ١٧٠٩ ، د. ١٧٠٨).
- ١٢- النار (أ. الهرمية ، ب. النجمية ، ج. العاكسة ، د. الصياد) هي أجود أنواع النيران.
- ١٣- البلطة (أ. المطافئ ، ب. الأمريكي ، ج. الإسقاط ، د. العادية) لها رأسين أحدهما مدبب .
- ١٤- المعسكرات الترويحية أحد أنواع المعسكرات من حيث (أ. نوعية البرامج ، ب. مكان الإقامة ، ج. المدة ، د. طبيعة الأعضاء) .
- ١٥- من أهداف ممارسة أنشطة الترويح الخلوي (أ. اللعب بالكرة ، ب. هدر وقت الفراغ ، ج. اللياقة البدنية ، د. الاستمتاع بالطبيعة).
- ١٦- مؤسس الحركة الكشفية هو (أ. سكوت تير ، ب. بادن باول ، ج. مايكل لويس ، د. لوك بانيسود).
- ١٧- تعد مرحلة (أ. البرامج ، ب. الكشاف ، ج. الأنشال ، د. الكشاف المتقدم) من سن ٧ إلى ١١ سنة .
- ١٨- من خصائص الأنشطة الترويحية (أ. الإيجار ، ب. التوازن النفسي ، ج. الضرر ، د. العمل) .
- ١٩- تعد حبال (أ. النايلون ، ب. البولبيستر ، ج. القنب ، د. الداكرون) من الحبال الطبيعية.
- ٢٠- قانون الكشافة هو مجموعة المبادئ التي تعهد الكشاف الالتزام بها وعددهم (أ. ٣ ، ب. ٥ ، ج. ٧ ، د. ١٠) .

السؤال الثاني : ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (٢٠ درجة)

- ١- من العوامل التي تؤثر في برنامج المعسكر جغرافية المكان . ()
- ٢- يتم إعطاء البلطة للزميل بشكل رأسي ويكون نصلها لأعلى . ()
- ٣- تستخدم الربطة في ربط أو وصل حبل بآخر أو بنفسه . ()
- ٤- يبدأ تخطيط برنامج المعسكر بتوفير الأدوات اللازمة للمعسكر . ()
- ٥- من شروط الخيمة ثقل وزنها وسهولة حملها وسهولة الفك والتركيب . ()
- ٦- من الشروط الواجب توافرها في المعسكر أن لا يكون في منخفض بعيد عن الأماكن الخطرة . ()
- ٧- الدافعية يقصد بها أن يختار الفرد نوعية النشاط الترويحي الذي يتناسب مع إمكانياته واستعداداته . ()
- ٨- الربطة الأفقية تستخدم في الإسعافات الأولية . ()
- ٩- يتم أداء التحية الكشفية بواسطة أربع أصابع . ()
- ١٠- المعسكرات الترويحية يندرج منها معسكرات خدمة البيئة ومعسكرات العمل . ()
- ١١- يسهم الترويح في تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة واندماجها وعدم استثمار أوقات الفراغ . ()
- ١٢- في عام (١٩٠٨) تم نشر الطبعة الأولى من كتاب الكشافة للفتيان . ()
- ١٣- الدورة القطرية تستخدم في عمل الكباري الخشبية والقائمين مثبتين من الأطراف . ()
- ١٤- الشخصية الإيجابية هي التي تعرف كيف تستفيد بأدنى استفادة من الخبرات التي تمر بها . ()
- ١٥- يرجع إدخال الحركة الكشفية في مصر عام (١٩١٤) إلى الأمير عمار طوسون . ()
- ١٦- من وظائف وقت الفراغ تنمية وتطوير شخصية الفرد . ()
- ١٧- أسهمت الكشافة المصرية في إنشاء المنظمة الكشفية العربية عام (١٩٥٤) . ()
- ١٨- الترويح الخلوي هو نشاط يوديه الفرد في الأماكن المغلقة . ()
- ١٩- النار المتقاطعة تتميز بلهب قوي وحرارة شديدة وتستخدم بصورة مستمرة وزمن طويل . ()
- ٢٠- مصطلح الترويح مشتق من أصل يوناني وهو Recreation . ()

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق


المادة : جمباز (٣)		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٤/١/٤		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثالثه - بنات		
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤		

نموذج (١)

(٢٠ درجة)

السؤال الاول :- أختيار من متعدد

- ١- تقدر فترة الاحماء علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ثانياه للاعبه
أ- ٣٠ ث ب- ٥٠ ث ج- ٦٠ ث
- ٢- يمثل الاداء المهاري علي جهاز حصان القفز في صوره
أ- مهارات ب- حركات ج- قفزات
- ٣- تحدد منطقه الاداء في جهاز الحركات الارضية بدون منطقه الامان بمربع مساحه.....
أ- ١٠×١٠ م ب- ١٢×١٢ م ج- ١٤×١٤ م
- ٤- تمر مراحل اداء الدرجه الخلفيه للوقوف علي اليدين ب
أ- ٣ مراحل ب- ٤ مراحل ج- مرحلتين
- ٥- تؤدي اللاعبه مهاره الدرجه الخلفيه للوقوف علي اليدين من وضع.....
أ- الوقوف ب- القرفصاء ج- الجلوس طويلا
- ٦- يجب علي اللاعبه في المرحله الرنسيه الثبات علي اثناء اداء مهاره الدرجه الخلفيه ووقوف علي اليدين
أ- الكفين ب- القدمين ج- الساعدين
- ٧- يعتبر التعرف علي الاخطاء الخاصه بمهاره الدرجه الخلفيه ووقوف علي اليدين من الاهداف
أ- الاجرائيه ب- الوجدانيه ج- المعرفيه
- ٨- تنتمي مهاره الشقلبه الجانبيه علي اليدين من الجري الي مجموعه.....
أ- الدرجات ب- الشقلبات ج- المرجات
- ٩- يكون الهبوط في مهاره الشقلبه الجانبيه علي اليدين مع ربع لفه في
أ- نفس اتجاه وضع البدايه ب- هبوط جانبي ج- عكس اتجاه وضع البدايه
- ١٠- من الاخطاء الشائعه في مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا علي حصان القفز
أ- الاقتراب المنتظم ب- الارتقاء بالقدمين معا ج- الهبوط علي قدم واحده
- ١١- تقف السانده لمهاره نصف دوره اماميه للتعلق علي جهاز المتوازي
أ- خلف اللاعبه ب- امام اللاعبه ج- بجانب اللاعبه
- ١٢- يعتبر جمباز الموانع من انسب انواع الجمباز في مرحله..... سنه
أ- التعليم الاساسي (٦-١٢) ب- التعليم الاساسي (١٢-١٥) ج- التعليم الاساسي (١٥-١٨)
- ١٣- من اهم الخصائص الحركيه في اداء المهارات الحركيه في رياضه الجمباز
أ- اوتوماتيكيه الاداء ب- توافق العضلات ج- كل ما سبق
- ١٤- مراعاة الفروق الفرديه بين الافراد تعتبر من خصائص التعلم
أ- المهني ب- الحركي ج- النفسي
- ١٥- من مكونات محتوى درس الجمباز.....
أ- الجزء الاساسي ب- الحوار ج- النص
- ١٦- من اهم خصائص مراحل التعلم الحركي اكتساب التوافق لاولي ويكون من خلال
أ- الشرح اللفظي للاداء ب- الاداء الجيد ج- التخلص من الاخطاء
- ١٧- تهدف الاهداف النفس حركيه الي تحسين القدرات والحركات الرياضيه سواء كانت
أ- حركات انتقاليه ب- حركات غير انتقاليه ج- الاثنتين معا

المادة : جمباز (٣)		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٤/١/٤		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثالثه - بنات		
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤		

(نموذج ٢)

(٢٠ درجة)

السؤال الاول :- اختيار من متعدد

- ١- تحدد منطقه الاداء في جهاز الحركات الارضية بدون منطقه الامان بمربع مساحه.....
 ا- ١٠×١٠ م ب- ١٢×١٢ م ج- ١٤×١٤ م
- ٢- يجب على اللاعبه في المرحلة الرئيسيه الثبات على اثناء اداء مهاره الدرجه الخلفيه وقوف على اليدين
 ا- الكفين ب- القدمين ج- الساعدين
- ٣- يكون الهبوط في مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه في
 ا- نفس اتجاه وضع البدايه ب- هبوط جانبي ج- عكس اتجاه وضع البدايه
- ٤- يعتبر جمباز الموانع من انسب انواع الجمباز في مرحله..... سنه
 ا- التعليم الاساسي (٦-١٢) ب- التعليم الاساسي (١٢-١٥) ج- التعليم الاساسي (١٥-١٨)
- ٥- من مكونات محتوى درس الجمباز.....
 ا- الجزء الاساسي ب- الحوار ج- النص
- ٦- اهم الوسائط التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز.....
 ا- التعليم المبرمج ب- التعليم النموذجي ج- التعليم المفتوح
- ٧- تقدر فتره الاحماء علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ثانيه للاعبه
 ا- ٣٠ ث ب- ٥٠ ث ج- ٦٠ ث
- ٨- يمثل الاداء المهاري علي جهاز حضان القفز في صوره
 ا- مهارات ب- حركات ج- قفزات
- ٩- تمر مراحل اداء الدرجه الخلفيه للوقوف علي اليدين ب
 ا- ٣ مراحل ب- ٤ مراحل ج- مرحلتين
- ١٠- تؤدي اللاعبه مهاره الدرجه الخلفيه للوقوف علي اليدين من وضع.....
 ا- الوقوف ب- القرفصاء ج- الجلوس طويلا
- ١١- تنتمي مهاره الشقلبه الجانبيه علي اليدين من الجري الي مجموعه.....
 ا- الدرجات ب- الشقلبات ج- المرجحات
- ١٢- من الاخطاء الشائعه في مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا علي حضان القفز
 ا- الاقتراب المنتظم ب- الارتقاء بالقدمين معا ج- الهبوط علي قدم واحده
- ١٣- يعتبر التعرف على الاخطاء الخاصه بمهاره الدرجه الخلفيه وقوف علي اليدين من الاهداف
 ا- الاجرائيه ب- الوجدانيه ج- المعرفيه
- ١٤- مراعاة الفروق الفرديه بين الافراد تعتبر من خصائص التعلم
 ا- المهني ب- الحركي ج- النفسي
- ١٥- من اهم خصائص مراحل التعلم الحركي اكتساب التوافق لاولي ويكون من خلال
 ا- الشرح اللفظي للاداء ب- الاداء الجيد ج- التخلص من الاخطاء
- ١٦- تقف السائده لمهاره نصف دوره اماميه للتعلم علي جهاز المتوازي
 ا- خلف اللاعبه ب- امام اللاعبه ج- بجانب اللاعبه

- ١٧- من اهم المتطلبات البدنيه لمهاره نصف دوره اماميه للتعلم من الارتكاز على جهاز المتوازي
- ١- المرونه لمفصل الفخذين ب- سرعه حركيه ج- تحمل قوه الذراعين
- ١٨- من اهم الخصائص الحركيه في اداء المهارات الحركيه في رياضه الجمباز
- ١- اوتوماتيكه الاداء ب- توافق العضلات ج- كل ما سبق
- ١٩- يتم تقييم الاداء المهاري للجمباز من خلال
- ١- ثلاث حكام ب- اربع حكام ج- حكيمين
- ٢٠- تهدف الاهداف النفس حركيه الى تحسين القدرات والحركات الرياضيه سواء كانت
- ١- حركات انتقاليه ب- حركات غير انتقاليه ج- الاثنيين معا

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني :- صح او خطأ

- ١- يعتبر الهبوط بالقدمين معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه من الجري هو الهبوط الصحيح للمهاره ()
- ٢- تقف السانده في مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين على جهاز حضان القفز خلف اللاعبه وتمسكها من الذراعين ()
- ٣- في حاله عدم صعود اللاعبه على جهاز المتوازي في الفتره المحدده لها فيمكنها اخذ وقت اضافي و الصعود من خلاله ()
- ٤- استخدام الوسائط التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز له دور كبير وايجابي في سرعه التعلم ()
- ٥- يعتبر الدفع باليدين هي المرحله الثالثه من مراحل الاداء على جهاز حضان القفز ()
- ٦- من الامور التي يجب مراعاتها عند تعليم درس الجمباز مراعاة الفروق الفرديه ()
- ٧- تعتبر مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه ومهاره الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من مجموعه مهارات الشقلبات ()
- ٨- يجب عدم مرور الجسم الى وضع الوقوف على اليدين في مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري ()
- ٩- تحتاج حركات الثبات في الجمباز الى العمل العضلي الديناميكي المتحرك ()
- ١٠- يعتبر نزول رجل تلو الاخرى في مهاره الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين هو الهبوط الصحيح للمهاره ()
- ١١- يجب ان تصل اللاعبه لوضع الوقوف على اليدين في نهايه اداء مهاره الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين ()
- ١٢- يعتبر الوصول الى وضع الوقوف على اليدين هي المرحله الاساسيه لمهاره الدرجه الخلفيه و قوف على اليدين ()
- ١٣- يجب الارتقاء على سلم القفز اثناء اداء مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على حضان القفز بقدم تلو الاخرى ()
- ١٤- يعتبر الهبوط على قدم واحده اثناء اداء مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على جهاز حضان القفز هبوط صحيح ()
- ١٥- يعتبر الشعور بالسعاده وتحمل المسؤوليه من الاهداف المعرفيه لمهاره دوره الحوض الخلفيه على جهاز المتوازي ()
- ١٦- تعتبر مجموعه حركات الدرجات من الحركات التي تدور حول محاور مؤقتة ()
- ١٧- يجب على الطالبه الهبوط بالقدمين معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه ()
- ١٨- يسهم كلا من النشاط التعليمي و النشاط التطبيقي الي تنميه مكونات اللياقه البدنيه من خلال تعليم المهارات المختلفه ()
- ١٩- يتم وضع اليدين اماما معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري ()
- ٢٠- اثناء اداء المرحله الاساسيه لمهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين تكون الرجلين عاليا ضم ()

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،،،،،،

المادة : جمباز (٣)		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٤/١/٤		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثالثة - بنات		
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤		

نموذج (٣)

(٢٠ درجة)

السؤال الاول :- أختيار من متعدد

- ١- يجب على اللاعب في المرحلة الرئسيه الثبات على اثناء اداء مهاره الدرجه الخلفيه وقوف على اليدين
 - ا- الكفين
 - ب- القدمين
 - ج- الساعدين
- ٢- يعتبر التعرف على الاخطاء الخاصه بمهاره الدرجه الخلفيه وقوف على اليدين من الاهداف
 - ا- الاجرائيه
 - ب- الوجدانيه
 - ج- المعرفيه
- ٣- يكون الهبوط في مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه في
 - ا- نفس اتجاه وضع البدايه
 - ب- هبوط جانبي
 - ج- عكس اتجاه وضع البدايه
- ٤- من الاخطاء الشائعه في مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على حضان القفز
 - ا- الاقتراب المنتظم
 - ب- الارتقاء بالقدمين معا
 - ج- الهبوط على قدم واحده
- ٥- من مكونات محتوى درس الجمباز
 - ا- الجزء الاساسي
 - ب- الحوار
 - ج- النص
- ٦- تهدف الاهداف النفس حركيه الى تحسين القدرات والحركات الرياضيه سواء كانت
 - ا- حركات انتقاليه
 - ب- حركات غير انتقاليه
 - ج- الاثنين معا
- ٧- اهم الوسائط التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز
 - ا- التعليم المبرمج
 - ب- التعليم النموذجي
 - ج- التعليم المفتوح
- ٨- من اهم المتطلبات البدنيه لمهاره نصف دوره اماميه للتعلق من الارتكاز على جهاز المتوازي
 - ا- المرونه لمفصل الفخذين
 - ب- سرعه حركيه
 - ج- تحمل قوه الذراعين
- ٩- يمثل الاداء المهاري علي جهاز حضان القفز في صوره
 - ا- مهارات
 - ب- حركات
 - ج- قفزات
- ١٠- تحدد منطقه الاداء في جهاز الحركات الارضيه بدون منطقه الامان بمربع مساحه
 - ا- ١٠×١٠ م
 - ب- ١٢×١٢ م
 - ج- ١٤×١٤ م
- ١١- تؤدي اللاعبه مهاره الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من وضع
 - ا- الوقوف
 - ب- القرفصاء
 - ج- الجلوس طويلا
- ١٢- يعتبر جمباز الموانع من انسب انواع الجمباز في مرحله سنه
 - ا- التعليم الاساسي (٦-١٢)
 - ب- التعليم الاساسي (١٢-١٥)
 - ج- التعليم الاساسي (١٥-١٨)
- ١٣- من اهم الخصائص الحركيه في اداء المهارات الحركيه في رياضه الجمباز
 - ا- اوتوماتيكيه الاداء
 - ب- توافق العضلات
 - ج- كل ما سبق
- ١٤- مراعاة الفروق الفرديه بين الافراد تعتبر من خصائص التعلم
 - ا- المهني
 - ب- الحركي
 - ج- النفسي
- ١٥- تنتمي مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري الى مجموعه
 - ا- الدرجات
 - ب- الشقلبيات
 - ج- المرجحات
- ١٦- من اهم خصائص مراحل التعلم الحركي اكتساب التوافق لاولي ويكون من خلال
 - ا- الشرح اللفظي للاداء
 - ب- الاداء الجيد
 - ج- التخلص من الاخطاء

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجميز والتمرينات

والتعبير الحركي والعروض الرياضية

امتحان مادة / الجميز (٣)

الفرقة الثالثة بنين نموذج (٢)

الزمن ساعتان

السؤال الأول :

ضع علامة (صح) - (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية :-

الدرجة (٢٠)

١- الانتقاء الرياضي هو الاسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلي النجاح المستقبلي

()

()

٢- تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة

()

٣- تبدأ مرحلة الانتقاء الاولي للاعب الجميز من سن (٩-١٠) سنوات

()

٤- الإعداد النفسي هو تهيئة لاعب الجميز لمتغيرات الضغوط النفسية

()

٥- عدم الثقة بالنفس من المثيرات الداخلية المؤثرة علي لاعب الجميز

()

٦- في بداية تعلم المهارة فإن الحركة تكون منتظمة وسريعة والاداء نموذجي

٧- ان الاستمرار في التدريب يحسن الاداء ويقلل مقدار الطاقة المبذولة ويعمل علي اتقان

()

المهارة

()

٨- لا يعتبر الدافع شرط اساسي من شروط التعلم الحركي

٩- يكون الارتقاء زوجي لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية

()

()

١٠- الحد الاقصى لمسافة الاقتراب علي حضان القفزه متر

(٢٠) درجه

السؤال الثاني :

أختر الاجابة الصحيحة ما بين القوسين :

- ١- المحددات البيولوجية الخاصة بالانتقاء (الجانب الفسيولوجي - الجانب المورفولوجي - جميع ما سبق)
- ٢ - المؤثرات الخارجية المؤثرة علي الحالة النفسية للاعب الجمباز (التوتر - عدم القدرة علي مواجهة الجمهور - الثقة بالنفس)
- ٣-مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين ضمن مجموعة (الدحرجات - الشقلبات - المرجحات)
- ٤- مسافة الاقتراب علي حصان القفز (٥ امتار - ٢٥ متر - ٤٠ متر)
- ٥- مراحل الاداء علي حصان القفز (ثلاث مراحل - خمس مراحل - سبع مراحل)
- ٦- نجاح الاداء علي حصان القفز (سرعة الاقتراب - فاعلية استخدام القوة علي الحصان - جميع ما سبق)
- ٧- يعتبر الوقوف علي اليدين من شروط تعلم مهارة (الدرجة الامامية - الشقلبة الامامية علي اليدين - الارتكاز علي حصان الحلق)
- ٨- مرحلة الهبوط الجيد من علي حصان القفز تكون (الثني العميق للركبتين - القدمين مفتوحتين - القدمين مضمومتين)
- ٩- الاخطاء الشائعة لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين (ثني الركبتين - عدم استقامة الجسم - جميع ما سبق)
- ١٠- يتم الهبوط من مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين (الذراعين عاليا - الذراعين جانبا - الذراعين اماما)

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجمباز والتمرينات

والتعبير الحركي والعروض الرياضية

أمتحان مادة / الجمباز (٣)

الفرقة الثالثة بنين مُرحّل (ب)

الزمن ساعتان

السؤال الأول :

ضع علامة (صح) – (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية :-

الدرجة (٢٠)

١- الانتقاء الرياضي هو الاسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلي النجاح المستقبلي

()

٢- إن الإستمرار في التدريب يحسن الاداء ويقلل مقدار الطاقة المبذولة ويعمل علي اتقان

()

المهارة

()

٣- تبدأ مرحلة الانتقاء الاولي للاعب الجمباز من سن (٩-١٠) سنوات

()

٤- اللإعداد النفسي هو تهيئة لاعب الجمباز لمتغيرات الضغوط النفسية

()

٥- الحد الأقصى لمسافة الاقتراب علي حصان القفز ٥ متر

()

٦- في بداية تعلم المهارة فإن الحركة تكون منتظمة وسريعة والاداء نموذجي

()

٧- تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة

()

٨- لا يعتبر الدافع شرط اساسي من شروط التعلم الحركي

٩- يكون الارتقاء زوجي لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية)

(

()

١٠- عدم الثقة بالنفس من المثيرات الداخلية المؤثرة علي لاعب الجمباز

(٢٠) درجه

السؤال الثاني :

أختار الاجابة الصحيحة ما بين القوسين :

- ١- يتم الهبوط من مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين
(الذراعين عاليا - الزراعين جانبا - الذراعين اماما)
- ٢- المؤثرات الخارجية المؤثرة علي الحالة النفسية للاعب الجمباز
(التوتر - عدم القدرة علي مواجهة الجمهور - الثقة بالنفس)
- ٣- مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين ضمن مجموعة (الدرجات - الشقلبات - المرجحات)
- ٤- المحددات البيولوجية الخاصة بالانتقاء (الجانب الفسيولوجي - الجانب المورفولوجي - جميع ماسبق)
- ٥- مراحل الاداء علي حصان القفز (ثلاث مراحل - خمس مراحل - سبع مراحل)
- ٦- مرحلة الهبوط من علي حصان القفز تكون
(الثني العميق للركبتين - القدمين مفتوحتين - القدمين مضمومتين)
- ٧- يعتبر الوقوف علي اليدين من شروط تعلم مهارة
(الدرجة الامامية - الشقلبة الامامية علي اليدين - الارتكاز علي حصان الحلق)
- ٨- نجاح الاداء علي حصان القفز
(سرعة الاقتراب - فاعلية استخدام القوة علي الحصان - جميع ماسبق)
- ٩- الاخطاء الشائعة لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين
(ثني الركبتين - عدم استقامة الجسم - جميع ماسبق)
- ١٠- مسافة الاقتراب علي حصان القفز (٥ امتار - ٢٥ متر - ٤٠ متر)

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجيمباز والتمرينات

والتعبير الحركي والعروض الرياضية

أمتحان مادة / الجيمباز (٣)

الفرقة الثالثة بنين نموذج (م)

الزمن ساعتان

السؤال الأول :

ضع علامة (صح) - (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية :-

الدرجة (٢٠)

- ١- تبدأ مرحلة الانتقاء الاولي للاعبى الجيمباز من سن (٩-١٠) سنوات ()
- ٢ - إن الاستمرار فى التدريب يحسن الاداء ويقلل مقدار الطاقة المبذولة ويعمل على اتقان المهارة ()
- ٣- الانتقاء الرياضى هو الاسلوب العلمى والتخطيط المدروس للوصول إلى النجاح المستقبلى ()
- ٤- الإعداد النفسى هو تهيئة لاعب الجيمباز لمتغيرات الضغوط النفسية ()
- ٥ - الحد الاقصى لمسافة الاقتراب على حصان القفزه متر ()
- ٦ - فى بداية تعلم المهارة فإن الحركة تكون منتظمة وسريعة والاداء نموزجى ()
- ٧ - تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة ()
- ٨- لا يعتبر الدافع شرط اساسى من شروط التعلم الحركى ()
- ٩- يكون الارتقاء زوجى لمهارة الشقلبة الامامية على اليدىن على جهاز الارضى ()
- ١٠- عدم الثقة بالنفس من المثيرات الداخلىة المؤثرة على لاعب الجيمباز ()

(٢٠) درجه

السؤال الثاني :

أختر الاجابة الصحيحة ما بين القوسين :

- ١- يتم الهبوط من مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين
(الذراعين عاليا - الذراعين جانبا - الذراعين اماما)
- ٢- مرحلة الهبوط من علي حصان القفز تكون
(الثني العميق للركبتين - القدمين مفتوحتين - القدمين مضمومتين)
- ٣- الاخطاء الشائعة لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين
(ثني الركبتين - عدم استقامة الجسم - جميع ماسبق)
- ٤- المحددات البيولوجية الخاصة بالانتقاء (الجانب الفسيولوجي - الجانب المورفولوجي - جميع ماسبق)
- ٥- مراحل الاداء علي حصان القفز (ثلاث مراحل - خمس مراحل - سبع مراحل)
- ٦- المؤثرات الخارجية المؤثرة علي الحالة النفسية للاعب الجمناز
(التوتر - عدم القدرة علي مواجهة الجمهور - الثقة بالنفس)
- ٧- يعتبر الوقوف علي اليدين من شروط تعلم مهارة
(الدرجة الامامية - الشقلبة الامامية علي اليدين - الارتكاز علي حصان الحلق)
- ٨- نجاح الاداء علي حصان القفز
(سرعة الاقتراب - فاعلية استخدام القوة علي الحصان - جميع ماسبق)
- ٩- مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين ضمن مجموعة (الدرجات - الشقلبات - المرجحات)
- ١٠- مسافة الاقتراب علي حصان القفز (٥ امتار - ٢٥ متر - ٤٠ متر)

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

امتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

نموذج (١)

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

- (١) من مظاهر التناسق أن يقع خط جاذبية الأرض في خط متعرج عمودي علي الجسم ()
- (٢) يستخدم التدليك الارتعاشي في المجال الرياضي بصورة محدودة جدا وذلك لأنه مجهود علي يد المدلك ()
- (٣) يعرف القوام الردي بأنه تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم عن الوضع الطبيعي أو حدوث زيادة فقط في الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري ()
- (٤) التدليك الاحتكاكي لا يشترط العمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية لأنه دائما يعمل علي أجزاء محدودة من الأنسجة ()
- (٥) تقسم الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري إلي أربع إنحناءات ()
- (٦) يؤدي التدليك العجني ببطن وسلاسة مع عدم القيام بدفعات مفاجئة مع تجنب الإفراط في لف العضلة ()
- (٧) يصنف التغير الشديد في شكل العظام بجانب تغير العضلات والأربطة من إنحرافات الدرجة الثانية ()
- (٨) يستخدم التدليك النقري لتدليك العضلات الغائرة , عضلات ما بين الضلوع والحجاب الحاجز ()
- (٩) يتحذب الظهر للخلف ويستدير الكتفان مع تباعد عظمتي اللوح في إنحراف ميل العنق ()
- (١٠) يستخدم التدليك الإستشفائي خلال فترة التدريب لتحسين مكونات اللياقة البدنية ()
- (١١) يعتبر تشوه التقعر القطني من النوع المنتظم لأن التأثير متساوي علي جانبي العمود الفقري ()
- (١٢) من التنبيهات الأساسية للتدليك أن ينتهي عند أقرب تجمع ليمفاوي ()
- (١٣) من التشوهات التعويضية لتشوه الإنحناء الجانبي " فلتحة القدمين - ميل العنق " ()
- (١٤) إذا كان الغرض من التدليك الإحماء يجب أن تكون حركات اليدين بطيئة وأما في حالات الإسترخاء تكون حركات اليدين سريعة ()
- (١٥) لا يختفي التقوس في حالة ثني الركبتين في تشوه إصطكاك الركبتين ()
- (١٦) يعتبر التدليك بالحافة الخارجية لرسغ اليد بالتناوب من أنواع التدليك العجني ()
- (١٧) الدرجة الأولى من تفلطح القدم يكون فيها التفلطح ثابت ودائم سواء في الوقوف/ المشي / الجلوس ()
- (١٨) كل طرق التدليك تعمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية وتنتهي بالقرب من التجمع الليمفاوي الأقرب ()
- (١٩) إذا كان حاصل القسمة من (٢ : ٣ سم) في معامل تشيجيننا إذن لا يوجد حالة تشوه قوامي ()
- (٢٠) يمكن استخدام التدليك المسحي السطحي في حالات الأمراض العصبية و الالتهابات ()

السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة

- (١) من أسباب الإنحرافات القوامية :-
 - أ - الوراثة
 - ب - العادات القوامية
 - ج - النواحي النفسية
 - د - جميع الإجابات صحيحة
- (٢) من أنواع التدليك المسحي :-
 - أ - التدليك الطولي بيد واحدة
 - ب - التدليك المركب
 - ج - التدليك بالقبضة بالتناوب
 - د - أ , ب
- (٣) من العضلات المتضررة من إنحراف العنق المائلة :-
 - أ - الترقوية القصية الحلمية
 - ب - الناصبة للعمود الفقري
 - ج - الضلعية
 - د - الدالية
- (٤) أي من التأثيرات الفسيولوجية الآتية خاصة بالتدليك العجني :-
 - أ - تأثير مباشر علي الجلد
 - ب - تنبيه النهايات العصبية وزيادة قدرة الأداء الرياضي
 - ج - تغذية الأنسجة
 - د - ضيق في الأوعية الدموية
- (٥) من مواصفات الوقوف الصحيح :-
 - أ - ارتكاز الجسم علي القدمين و توزيع الثقل بالتساوي
 - ب - دوران الركبتين للخارج أو الداخل
 - ج - إرتخاء عضلات البطن
 - د - جميع الإجابات صحيحة
- (٦) من تأثير التدليك علي الجهاز العضلي :-
 - أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنقباضي والإرادي
 - ب - تحسين النشاط الكهربائي للعضلات
 - ج - يقي من الضمور العضلي
 - د - جميع ما سبق
- (٧) من أنواع الإنحرافات القوامية :-
 - أ - التركيبية
 - ب - الجمالية
 - ج - الوظيفية
 - د - التشريحية
- (٨) أي من الطرق الآتية لا يعتبر صحيح في استعمال الزيت أثناء التدليك :-
 - أ - ضع الزيت أولا علي يديك ثم إلي الجسد
 - ب - تزويد المنطقة المراد تدليكها فقط بالزيت
 - ج - إذا كان الزيت بارداً يتم تسخينه بفرك يديك
 - د - يتم وضع زجاجة الزيت علي شيزلونج التدليك
- (٩) من أهداف التمرينات التأهيلية :-
 - أ - العمل علي عدم تيبس المفاصل المصابة
 - ب - تحسين المدى الحركي للمفصل
 - ج - منع تشنجات وتقلصات العضلة
 - د - جميع الإجابات صحيحة
- (١٠) من فوائد التدليك :-
 - أ - عدم تصريف التجمعات الدموية
 - ب - عدم التخلص من النفايات العضلية
 - ج - تحسين الخلايا الليمفاوية
 - د - الشعور بالألم

١١) التمرينات تأهيلية لها دور فعال في إستعادة الشفاء في كثير من الحالات وتعرف بـ (تمرينات حركة متناسقة مركبة):-

أ - تمرينات مساعدة ب - تمرينات سلبية
ج - تمرينات مقاومة د - تمرينات إيجابية

١٢) من تقسيمات التدليك التمهيدي :-

أ - تدليك النغمة العضلية ب - تدليك إحتكاكي
ج - تدليك مسحي سطحي د - تدليك بالحافة الخارجية للرسغ

١٣) من التغيرات العضلية المصاحبة لتشوه إستدارة الظهر:-

أ - فقد المرونة في مفاصل بين العمود الفقري ب - قصر وقوة في العضلة الصدرية العظمي والصغري
ج - ضعف الألياف لبعض العضلات العاملة علي الفخذ د - جميع الإجابات صحيحة

١٤) من الشروط الصحية والوقائية لغرفة التدليك :-

أ - التهوية والأضاءة الجيدة ب - يجب أن تكون درجة حرارتها تزيد عن ٢٠ درجة مئوية
ج - منضدة خاصة طولها ١٥٠ سم د - أ، ج

١٥) من مضاعفات تشوه سقوط الرأس للأمام :-

أ - نف في الرأس أو إنثناء في الرقبة ب - ميل في عظام الحوض
ج - تقع منطقة أعلى الظهر د - أ، ج

١٦) من المواصفات المطلوبة في أخصائي التدليك :-

أ - أن تكون يده عريضة وقوية ولينة ومرنة ب - ملماً بطوم التشريح والفسولوجي
ج - أن يكون طويل القامة د - أ، ب

١٧) في حالة تقوس الرجلين يمر خط ثقل الجسم بالجهة :-

أ - الأمامية لمركز الركبتين ب - الأنسية لمركز الركبتين
ج - الوحشية لمركز الركبتين د - الخلفية لمركز الركبتين

١٨) من المحظورات في التدليك :-

أ - الالتهابات للأوعية الليمفاوية ب - الأورام الخبيثة
ج - حالات النزيف د - جميع ما سبق

١٩) في حالة إصطكاك الركبتين تقاس شدة التشوه :-

أ - المسافة بين الركبتين ب - المسافة بين الفخذين
ج - المسافة بين الكعبين الوحشيين د - المسافة بين الكعبين الأنسيين

٢٠) من تأثيرات التدليك علي الأربطة والمفاصل والأوتار :-

أ - تقليل خشونة المفاصل ب - تحسين المدى الحركي
ج - زيادة الاحتفاظ بالنيتروجين والفسفور د - جميع ما سبق

امتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

نموذج (ب)

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

- ١) إذا كان الغرض من التدليك الإحماء يجب أن تكون حركات اليدين بطيئة وأما في حالات الإسترخاء تكون حركات اليدين سريعة ()
- ٢) لا يختفي التقرص في حالة ثني الركبتين في تشوه إصطكاك الركبتين ()
- ٣) الدرجة الأولى من تفلطح القدم يكون فيها التفلطح ثابت ودايم سواء في الوقوف/ المشي / الجلوس ()
- ٤) كل طرق التدليك تعمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية وتنتهي بالقرب من التجمع الليمفاوي الأقرب ()
- ٥) يؤدي التدليك العجني ببطء وسلاسة مع عدم القيام بدفعات مفاجئة مع تجنب الإفراط في لف العضلة ()
- ٦) من التنبهات الأساسية للتدليك أن ينتهي عند أقرب تجمع ليمفاوي ()
- ٧) يعتبر تشوه التقعر القطني من النوع المنتظم لأن التأثير متساوي علي جانبي العمود الفقري ()
- ٨) يعتبر التدليك بالحافة الخارجية لرسغ اليد بالتناوب من أنواع التدليك العجني ()
- ٩) يستخدم التدليك النقري لتدليك العضلات الغائرة , عضلات ما بين الضلوع والحجاب الحاجز ()
- ١٠) إذا كان حاصل القسمة من (٢ : ٣ سم) في معام تشبيجا إذن لا يوجد حالة تشوه قوامي ()
- ١١) من التشوهات التعويضية لتشوه الإنحناء الجانبي " فلطحة القدمين - ميل العنق " ()
- ١٢) يمكن استخدام التدليك المسحي السطحي في حالات الأمراض العصبية و الألتهايات ()
- ١٣) يتحدب الظهر للخلف ويستدير الكتفان مع تباعد عظمتي اللوح في إنحراف ميل العنق ()
- ١٤) التدليك الاحتكاكي لا يشترط العمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية لأنه دائما يعمل علي أجزاء محدودة من الأنسجة ()
- ١٥) يستخدم التدليك الإرتعاشي في المجال الرياضي بصورة محدودة جدا وذلك لأنه مجهود علي يد المملك ()
- ١٦) يصنف التغير الشديد في شكل العظام بجانب تغير العضلات والأربطة من إنحرافات الدرجة الثانية ()
- ١٧) يعرف القوام الردي بأنه تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم عن الوضع الطبيعي أو حدوث زيادة فقط في الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري ()
- ١٨) من مظاهر التناسق أن يقع خط جاذبية الأرض في خط متعرج عمودي علي الجسم ()
- ١٩) يستخدم التدليك الإستشفائي خلال فترة التدريب لتحسين مكونات اللياقة البدنية ()
- ٢٠) تقسم الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري إلي أربع إنحناءات ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة

- ١) من أهداف التمرينات التأهيلية :-
أ - العمل علي عدم تيبس المفاصل المصابة
ب - تحسين المدي الحركي للمفصل
ج - منع تشنجات وتقلصات العضلة
د - جميع الإجابات صحيحة
- ٢) من فوائد التدليك :-
أ - عدم تصريف التجمعات الدموية
ب - عدم التخلص من النفايات العضلية
ج - تحسين الخلايا الليمفاوية
د - الشعور بالألم
- ٣) من المحظورات في التدليك :-
أ - الألتهايات للأوعية الليمفاوية
ب - الأورام الخبيثة
ج - حالات الزيف
د - جميع ما سبق
- ٤) في حالة إصطكاك الركبتين تقاس شدة التشوه :-
أ - المسافة بين الركبتين
ب - المسافة بين الفخذين
ج - المسافة بين الكعبين الوحشيين
د - المسافة بين الكعبين الأنسيين
- ٥) من أنواع الإنحرافات القوامية :-
أ - التركيبية
ب - الجمالية
ج - الوظيفية
د - التشريحية
- ٦) أي من الطرق الآتية لا يعتبر صحيح في إستعمال الزيت أثناء التدليك :-
أ - ضع الزيت أولا علي يدك ثم إلي الجسد
ب - تزويد المنطقة المراد تدليكها فقط بالزيت
ج - إذا كان الزيت بارداً يتم تسخينه بفرك يديك
د - يتم وضع زجاجة الزيت علي شيزلونج التدليك
- ٧) من تأثير التدليك علي الجهاز العضلي :-
أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنتقاضي والإرادي
ب - تحسين النشاط الكهربائي للعضلات
ج - يقي من الضمور العضلي
د - جميع ما سبق
- ٨) في حالة تقوس الرجلين يمر خط ثقل الجسم بالجهة :-
أ - الأمامية لمركز الركبتين
ب - الأنسية لمركز الركبتين
ج - الوحشية لمركز الركبتين
د - الخلفية لمركز الركبتين
- ٩) من مواصفات الوقوف الصحيح :-
أ - إرتكاز الجسم علي القدمين و توزيع الثقل بالتساوي
ب - دوران الركبتين للخارج أو الداخل
ج - إرتخاء عضلات البطن
د - جميع الإجابات صحيحة
- ١٠) من التغيرات العضلية المصاحبة لتشوه إستدارة الظهر :-
أ - فقد المرونة في مفاصل بين العمود الفقري
ب - قصر وقوة في العضلة الصدرية العظمي والصغري
ج - ضعف الألياف لبعض العضلات العاملة علي الفخذ
د - جميع الإجابات صحيحة

- (١١) من الشروط الصحية والوقائية لغرفة التدليك :-
 أ - التهوية والأضاءة الجيدة
 ب - يجب أن تكون درجة حرارتها تزيد عن ٢٠ درجة مئوية
 ج - منضدة خاصة طولها ١٥٠ سم د - أ ، ج
- (١٢) من مضاعفات تشوه سقوط الرأس للأمام :-
 أ - لف في الرأس أو إنثناء في الرقبة ب - ميل في عظام الحوض
 ج - تقع منطقة أعلي الظهر د - أ ، ج
- (١٣) تمارينات تأهيلية لها دور فعال في إستعادة الشفاء في كثير من الحالات وتعرف بـ (تمارين حركة متناسقة مركبة) :-
 أ - تمارينات مساعدة ب - تمارينات سلبية
 ج - تمارينات مقاومة د - تمارينات إيجابية
- (١٤) من تقسيمات التدليك التمهيدي :-
 أ - تدليك النغمة العضلية ب - تدليك إحتكاكي
 ج - تدليك مسحي سطحي د - تدليك بالحافة الخارجية للرسغ
- (١٥) من أسباب الإحراجات القوامية :-
 أ - الوراثة ب - العادات القوامية
 ج - النواحي النفسية د - جميع الإجابات صحيحة
- (١٦) من أنواع التدليك المسحي :-
 أ - التدليك الطولي بيد واحدة ب - التدليك المركب
 ج - التدليك بالقبضة بالتناوب د - أ ، ب
- (١٧) من تأثيرات التدليك علي الأربطة والمفاصل والأوتار :-
 أ - تقليل خشونة المفاصل ب - تحسين المدى الحركي
 ج - زيادة الاحتفاظ بالنيتروجين والفسفور د - جميع ما سبق
- (١٨) من العضلات المتضررة من إنحراف العنق المائلة :-
 أ - الترقوية القصية انحلمية ب - الناصبة للعمود الفقري
 ج - الضلعية د - الدالية
- (١٩) أي من التأثيرات الفسيولوجية الأتية خاصة بالتدليك العجني :-
 أ - تأثير مباشر علي الجلد ب - تنبيه النهايات العصبية وزيادة قدرة الأداء الرياضي
 ج - تغذية الأنسجة د - ضيق في الأوعية الدموية
- (٢٠) من المواصفات المطلوبة في أخصائي التدليك :-
 أ - أن تكون يده عريضة وقوية ولينة ومرنة ب - ملماً بعلوم التشريح والفسيولوجي
 ج - أن يكون طويل القامة د - أ ، ب

امتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

نموذج (ج)

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

- ١) يصنف التغير الشديد في شكل العظام بجانب تغير العضلات والأربطة من انحرافات الدرجة الثانية ()
- ٢) يستخدم التدليك الفقري لتدليك العضلات الغائرة، عضلات ما بين الضلوع والحجاب الحاجز ()
- ٣) من التنبيهات الأساسية للتدليك أن ينتهي عند أقرب تجمع ليمفاوي ()
- ٤) من التشوهات التعويضية لتشووه الإنحناء الجانبي "فلطحة القدمين - ميل العنق" ()
- ٥) لا يختفي التقوس في حالة ثني الركبتين في تشووه إصطكالة الركبتين ()
- ٦) يعتبر التدليك بالحافة الخارجية لرسغ اليد بالتناوب من أنواع التدليك العجني ()
- ٧) إذا كان حاصل القسمة من (٢ : ٣ سم) في معامل تشييجينا إذن لا يوجد حالة تشووه قوامي ()
- ٨) يتحدب الظهر للخلف ويستدير الكتفان مع تباعد عظمتي اللوح في انحراف ميل العنق ()
- ٩) يعرف القوام الرديء بأنه تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم عن الوضع الطبيعي أو حدوث زيادة فقط في الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري ()
- ١٠) من مظاهر التناسق أن يقع خط جاذبية الأرض في خط متعرج عمودي على الجسم ()
- ١١) يستخدم التدليك الإستشفائي خلال فترة التدريب لتحسين مكونات اللياقة البدنية ()
- ١٢) يعتبر تشووه التقعر القطني من النوع المنتظم لأن التأثير متساوي على جانبي العمود الفقري ()
- ١٣) يمكن استخدام التدليك المسحي السطحي في حالات الأمراض العصبية والتهابات ()
- ١٤) التدليك الاحتكاكي لا يشترط العمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية لأنه دائماً يعمل على أجزاء محدودة من الأنسجة ()
- ١٥) تقسم الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري إلى أربع إنحناءات ()
- ١٦) يؤدي التدليك العجني ببطء وسلاسة مع عدم القيام بدفعات مفاجئة مع تجنب الإفراط في لف العضلة ()
- ١٧) إذا كان الغرض من التدليك الإحماء يجب أن تكون حركات اليدين بطيئة وأما في حالات الإسترخاء تكون حركات اليد سريعة ()
- ١٨) الدرجة الأولى من تفلطح القدم يكون فيها التفلطح ثابت ودائم سواء في الوقوف/ المشي / الجلوس ()
- ١٩) كل طرق التدليك تعمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية وتنتهي بالقرب من التجمع الليمفاوي الأقرب ()
- ٢٠) يستخدم التدليك الإرتعاشي في المجال الرياضي بصورة محدودة جداً وذلك لأنه مجهود على يد المدلك ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة

- ١) من تقسيمات التدليك التمهيدي :-
أ - تدليك النغمة العضلية
ب - تدليك احتكاكي
ج - تدليك مسحي سطحي
د - تدليك بالحافة الخارجية للرسغ
- ٢) من مواصفات الوقوف الصحيح :-
أ - ارتكاز الجسم على القدمين و توزيع النقل بالتساوي ب - دوران الركبتين للخارج أو الداخل
ج - إرتخاء عضلات البطن
د - جميع الإجابات صحيحة
- ٣) من تأثير التدليك على الجهاز العضلي :-
أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنقباضي والإرادي ب - تحسين النشاط الكهربائي للعضلات
ج - بقي من الضمور العضلي
د - جميع ما سبق
- ٤) من المواصفات المطلوبة في أخصائي التدليك :-
أ - أن تكون يده عريضة وقوية ولينة ومرنة ب - ملماً بعلوم التشريح والفسبيولوجي
ج - أن يكون طويل القامة
د - أ، ب
- ٥) في حالة تقوس الرجلين يمر خط ثقل الجسم بالجهة :-
أ - الأمامية لمركز الركبتين ب - الأنسية لمركز الركبتين
ج - الوحشية لمركز الركبتين د - الخلفية لمركز الركبتين
- ٦) في حالة إصطكك الركبتين تقاس شدة التشووه :-
أ - المسافة بين الركبتين ب - المسافة بين الفخذين
ج - المسافة بين الكعبين الوحشيين د - المسافة بين الكعبين الأنسيين
- ٧) من تأثيرات التدليك على الأربطة والمفاصل والأوتار :-
أ - تقليل خشونة المفاصل ب - تحسين المدى الحركي
ج - زيادة الاحتفاظ بالنيتروجين والفسفور د - جميع ما سبق
- ٨) من أنواع التدليك المسحي :-
أ - التدليك الطولي بيد واحدة ب - التدليك المركب
ج - التدليك بالقبضة بالتناوب د - أ، ب
- ٩) من العضلات المتضررة من انحراف العنق المائلة :-
أ - الترقوية القصية الحلمية ب - الناصبة للعمود الفقري
ج - الضلعية د - الدالية
- ١٠) أي من التأثيرات الفسيولوجية الآتية خاصة بالتدليك العجني :-
أ - تأثير مباشر على الجلد ب - تنبيه النهايات العصبية وزيادة قدرة الأداء الرياضي
ج - تغذية الأنسجة د - ضيق في الأوعية الدموية

- (١١) من أهداف التمرينات التأهيلية :-
 أ - العمل علي عدم تيبس المفاصل المصابة
 ب - تحسين المدي الحركي للمفصل
 ج - منع تشنجات وتقلصات العضلة
 د - جميع الإجابات صحيحة
- (١٢) من الشروط الصحية والوقائية لغرفة التدليك :-
 أ - التهوية والإضاءة الجيدة
 ب - يجب أن تكون درجة حرارتها تزيد عن ٢٠ درجة مئوية
 ج - منضدة خاصة طولها ١٥٠ سم د - أ، ج
- (١٣) من التغيرات العضلية المصاحبة لتشنج إستدارة الظهر :-
 أ - فقد المرونة في مفاصل بين العمود الفقري ب - قصر وقوة في العضلة الصدرية العظمية والصغرى
 ج - ضعف الألياف لبعض العضلات العاملة علي الفخذ د - جميع الإجابات صحيحة
- (١٤) من تأثير التدليك علي الجهاز العضلي :-
 أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنقباضي والإرادي ب - تحسين النشاط الكهربائي للعضلات
 ج - يقي من الضمور العضلي د - جميع ما سبق
- (١٥) من أنواع الإنحرافات القوامية :-
 أ - التركيبية ب - الجمالية
 ج - الوظيفية د - التشريحية
- (١٦) أي من الطرق الآتية لا يعتبر صحيح في إستعمال الزيت أثناء التدليك :-
 أ - ضع الزيت أولاً علي يديك ثم إلي الجسد
 ب - تزويد المنطقة المراد تدليكها فقط بالزيت
 ج - إذا كان الزيت بارداً يتم تسخينه بفرك يديك
 د - يتم وضع زجاجة الزيت علي شيزلونج التدليك
 من قوائم التدليك :-
- (١٧) من قوائم التدليك :-
 أ - عدم تصريف التجمعات الدموية
 ب - عدم التخلص من النفايات العضلية
 ج - تحسين الخلايا الليمفاوية
 د - الشعور بالألم
- (١٨) تمرينات تأهيلية لها دور فعال في إستعادة الشفاء في كثير من الحالات وتعرف ب (تمرينات حركة متناسقة مركبة) :-
 أ - تمرينات مساعدة ب - تمرينات سلبية
 ج - تمرينات مقاومة د - تمرينات إيجابية
- (١٩) من المحظورات في التدليك :-
 أ - الالتهابات نلأوعية الليمفاوية ب - الأورام الخبيثة
 ج - حالات النزيف د - جميع ما سبق
- (٢٠) من مضاعفات تشوه سقوط الرأس للأمام :-
 أ - لف في الرأس أو إنثناء في الرقبة ب - ميل في عظام الحوض
 ج - تقع منطقة أعلي الظهر د - أ، ج