



امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2023 - 2024

لمقرر الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي

نموذج (ا) الأسللة على وجه الورقة

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



- يطلق على مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزاً من الفراغ 19

ج) المسافة
أ) الكتلة ب) الزمن
..... تعمل قوى الجاذبية على الكتلة وتنتج قوة تسمى 20

ج) الكتلة
أ) المقاومة ب) الوزن

السؤال الثاني، (30 نرجة): ضع علامة صح (✓) أو خطأ (✗) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

- حركة القطع المكافئ هي اي حركة تتبع مسار دائري على مسافة ثلثة من محور معين
تصنف الحركة وفقاً للمسار المتبع فيها الى مسار خطياً و دائرياً
المقصوف هو كل جسم يسير في خط مستقيم تحت تأثير قوة الجاذبية الارضية اي قوة وزنه
حركة الجسم اثناء ارتداد القدم من الترامبولين تتخذ مساراً خطياً
تعرف الحركة الزاوية باتها دوران الجسم حول نقطة مركزية (المحور) ويقطع الجسم خلال حركته قوس من دائرة مثل دوران فصل الكتف

الحركة العامة لعداء يجري في المضمار 100 متر مثل على الحركة الخطية
تعرف الكينياتika باتها علم وصفى بصف الحركة وصفاً مجردأ مع التعرض للقوى المسيبة لها
يعتبر القبض الاخصمي للقدم مثل على متغير كيفي
يهم التحليل الكمي بالتحديد الدقيق لكل عنصر حركي اما بالبعد او القياس
المسافة مثل للمتغيرات المنفصلة

يتفصل عظم الفخذ مع الحق العرقي للعظم اللاسم له
ت تكون اصبع اليد الخامسة من ثلاث سليمات

يتكون العمود الفقري من 24 فقرة عديمة الحركة ومن عظم العجز والعصعص
يتفصل الطرف العظوي لعظم العضد مع الفقرة العرقية لتكون مفصل الكتف
يتفصل الطرف الوحشي من عظم الترقوه مع عظم الفص عند المفصل القصبي الترقوي
المفصل المداري مفصل اندلاعى محوري يسمح بحركة اندلاعية دورانية
المفصل السرجي معدل من المفصل الرزى احدى المحاور
يسمح مفصل الكتف بحركة القبض والبسط في المستوى الجانبي حول المحور العرضي
القبض الوحشي هو عبارة عن حركتي القبض والبسط للعمود الفقري
مفصل الكبة والحق يسمح بالحركة في ثلاثة مستويات وحول ثلاثة محاور
تحدد حركات الحوض في كل من المفاصل بين الفقرات القطنية ومفصل الفخذ
تحدد حركات العضد في كل من مفصلي الكتف والمرفق
يعتبر المفصل الاطلسي المؤخرى نوع من المفاصل اللقمية التي تسمح بحركات القبض والبسط والدورانات
تحدد حركتي اللف الداخلى والخارج للركبة فقط عندما لا تتحمل وزناً وعندما تكون في حالة بسط
في مفصل القدم تكون الزاوية بين المحاور الطولية من القدم والساقي بالزيادة (القبض الخلفي) او بالنقصان (القبض
الاخضرى)

جميع الكمييات المتجهة يمكن تمثيلها ببيانياً بواسطة سهم يشير الى المقدار والاتجاه
تعتبر العجلة من الوحدات الاساسية للكمييات الحركية
الطول مثل على الكميات القوسية التي يعبر عنها بالمقدار فقط
الكتلة الصورية هي الكتلة التي تتناسب مع مقدار مقاومة الجسم للتغير في حالته من الحركة المنتظمة في خط مستقيم
تعرف القوة على انها الدفع او الشد او المؤثر الذى يعمل على تغيير حالة الجسم من покون او الحركة او العكس

تميلنا بالنجاح والتوفيق ☺☺



امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2023 - 2024

لمقرر الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي

نموذج (ب)

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

- | | | |
|-----|---|------------------------------|
| | | العظم الاسمي للساعد هو |
| 1) | الكعبرة | |
| 2) | المستوى الجانبي يقسم الجسم الى نصفين | |
| 3) | أمامي وخلفي | |
| 4) | يوجد ثلاثة انواع من المفاصل في جسم الانسان هي | |
| 5) | المفاصل الليفية ، الفضروفية ، مفاصل عديمة الحركة ، محدودة الزلالية | |
| 6) | اجزاء الجسم القريبة والبعيدة من الخط المتوسط للجسم هي | |
| 7) | (Anterior) انسى Medial ، وحشى lateral (posterior) ، خلفي | |
| 8) | يتكون الصد العلوي لعظم رسم اليد من 4 عظام ترتيبهما من الوحشية للاتسية كالتالي | |
| 9) | ج) العظم الزورقي ، الهملاي ، ذو الرأس ، الحنصي | |
| 10) | ج) العظم الزورقي ، ذو الرأس ، شبه الزوايا ، الحنصي | |
| 11) | المحور X المحور العرضي هو خط وهمي | |
| 12) | ا) يمر من جانب الى جانب وعمودي على | |
| 13) | المستوى الجانبي | |
| 14) | ب) يمر من الرأس للقدمين وعمودي على المستوى الافقى | |
| 15) | يسرى الخط المستقيم الوهمي او النقطة التي يدور حولها الجسم | |
| 16) | ا) المحور | |
| 17) | ملصل يسمع بحركة الكب والبطح في المستوى الافقى و حول المحور الرأسى | |
| 18) | ج) اللقمى | |
| 19) | ج) الارتكازى | |
| 20) | ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم | |
| 21) | ب) دائيرية | |
| 22) | ج) خطية | |
| 23) | ملصل ثالثي المحور يسمع بحركات القبض والبسط والتبعيد والتقرير ومن امثاله مفصل رسم اليد | |
| 24) | ج) السرجي | |
| 25) | ا) الكبة والحق | |
| 26) | الحركة الدائرية متراقبة مع كل من | |
| 27) | ب) الحركة الزاوية والدورانية | |
| 28) | ا) الحركة الخطية والزاوية | |
| 29) | ج) الحركة الزاوية وحركة القطع المكافى | |
| 30) | حركة اليدثناء اداء الضربة الخطافية في الملاكمه مثل على الحركة في مسار | |
| 31) | ا) خطى | |
| 32) | ب) منحنى | |
| 33) | حركات ملصل الفخذ التي تقع في المستوى الامامي حول المحور السهمي هي | |
| 34) | ب) الدوران للداخل والخارج | |
| 35) | وصلات الهيكل العظمي المحوري هي | |
| 36) | ا) الجذع ، الرأس - الرقبة | |
| 37) | ب) العضد ، الساعد ، اليد | |
| 38) | يطلق على مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزا من الفراغ | |
| 39) | ا) الكتلة | |
| 40) | تتمثل كيفية او نوعية شئ ما وخصائصه في | |
| 41) | ا) الطبيعة الاساسية | |
| 42) | ب) درجة الجودة التي يمتلكها | |
| 43) | تعمل قوى الجاذبية على الكتلة و تنتج قوة تسمى | |
| 44) | ا) المقاومة | |
| 45) | ب) الوزن | |
| 46) | تتمفصل الفقرة الاولى من العنق مع الفقرة الثانية عن طريق المفصل | |
| 47) | ج) الاطلس المؤخرى | |
| 48) | ب) الاطلس العنقى | |



- | | | |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| ج) ديناميكا وكينماتيكا |
ج) ليس مما سبق | -19
-20 |
| ج) ديناميكا واستاتيكا |
ب) بالتقدير والمنفصل |
ج) بالاسمي والمتصل |
| ب) استاتيكا وكينماتيكا | |
..... |

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

- () 1- تتكون اصابع اليد الخمسة من ثلاثة سليميات
 () 2- تحدث حركات الحوض في كل من المفاصل بين الفقرات القطنية ومفصل الفخذ
 () 3- تحدث حركات العضد في كل من مفصل الكتف والمرفق
 () 4- تحدث حركة اللف للداخل والخارج للركبة فقط عندما لا تتحمل وزناً وعندما تكون في حالة بسط
 () 5- تصنف الحركة وفقاً للمسار المتبع فيها إلى 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 أنها الدفع أو الشد أو المؤثر الذي يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون أو الحركة أو العكس
 () 9- تعرف الكينماتيكا بأنها علم وصفي يصف الحركة وصفاً مجرداً مع التعرض للقوى المسيبة لها
 () 10- جميع الكميات المتجهة يمكن تمثيلها بيانياً بواسطة سهم يشير إلى المقدار والاتجاه
 () 11- حرقة الجسم أثناء ارتداد القدم من الترامبولين تتحدد مسراً خطياً
 () 12- الحرقة العامة لعداء يجري في المضمار 100 متر مثال على الحرقة الخطية
 () 13- حرقة القطع المكافئ هي أي حرقة تتبع مسار دائري على مسافة ثابتة من محور معين
 () 14- الطول مثل على الكميات القياسية التي يعبر عنها بالمقدار فقط
 () 15- في مفصل القدم تكون الزاوية بين المحاور الطولية من القدم والساقي بالزيادة (القبض الخلفي) أو بالنقصان (القبض الاخصمي)
 () 16- القبض الوحشي هو عبارة عن حركة القبض والبسط للمعود الفقري
 () 17- الكثالة القصورية هي الكثالة التي تتناسب مع مقدار مقاومة الجسم للتغير في حالته من الحركة المنتظمة في خط مستقيم
 () 18- المسافة مثل للمتغيرات المنفصلة
 () 19- المفصل السرجي معدل من المفصل الرزلي احدى المحاور
 () 20- مفصل الكثة والحق يسمح بالحركة في ثلاثة مستويات و حول ثلاثة محاور
 () 21- المفصل المداري مفصل انزلاقي محوري يسمح بحركة ازلائية دورانية
 () 22- المقوف هو كل جسم يسير في خط مستقيم تحت تأثير قوة الجاذبية اي قوة وزنه
 () 23- يتكون العمود الفقري من 24 فقرة عديمة الحركة ومن عظم العجز والغضص
 () 24- يتمفصل الطرف الوحشي من عظم الترقوه مع عظم القدم عند المفصل القصي الترقوى
 () 25- يتمفصل الطرف الطولي لعظم العضد مع الحفرة الحرقلية لتكون مفصل الكتف
 () 26- يتمفصل عظم الفخذ مع العنق العرقاني للعظم الاسم له
 () 27- يسمح مفصل الكتف بحركة القبض والبسط في المستوى الجانبي حول المحور العرضي
 () 28- يعتبر القبض الاخصمي للقدم مثل على متغير كفي
 () 29- يعتبر المفصل الاطلسي المؤخر نوع من المفاصل اللقمية التي تسمح بحركات القبض والبسط والدورانات
 () 30- يهتم التحليل الكمي بالتحديد الدقيق لكل عنصر حركي إما بالبعد أو القياس



الوقت: ساعتان



نموذج (ج)
الأسئلة على وجه الورقة

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

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

- 1 المستوى الجانبي يقسم الجسم الى نصفين
ج) علوي وسفلي ب) أمامي وخلفي
- 2 تتمثل كيفية او نوعية شئ ما وخصائصه في
ج) كل ما سبق ب) درجة الجودة التي يمتلكها
- 3 يتكون الصف الطولي لعظام رسغ اليدين من 4 عظام ترتيبهما من الوخشية للانسية كالتالي
ج) العظم الزورقي ، ذو الرأس ، شبه ب) العظم الزورقي ، الهلالي ، مثاث المنحرف ، ومثلث الزوايا
- 4 المحور X المحور العرضي هو خط وهمي
ج) يمر من جانب الى جانب وعمودي على ب) يمر من الرأس للقدمين وعمودي على المستوى الجانبي
- 5 تقسم الميكانيكا الى فرعين رئيسين
ج) ديناميكا واستاتيكا ب) استاتيكا وكينماتيكا
- 6 مفصل يسمح بحركة الكب والبطح في المستوى الافقى و حول المحور الرأسي
ج) اللقمي ب) الارتكازى
- 7 اجزاء الجسم القريبة والبعيدة من الخط المتوسط للجسم هي
ج) كل ما سبق ب) Anterior ، وحشى lateral ، خلفي Posterior
- 8 مفصل ثالث المفصل يسمح بحركات القبض والبسط والتبعيد والتقارب ومن امثاله مفصل رسغ اليدين
ج) السرجي ب) اللقمي
- 9 تتمفصل الفقرة الاولى من العنق مع الفقرة الثانية عن طريق المفصل
ج) الاطلسى المحوري ب) الاطلسى العنقى
- 10 حركة اليدين اداء الضربة الخطافية في الملاكمة مثل على الحركة في مسار
ج) جميع ما سبق ب) منحنى
- 11 وصلات الهيكل العظمي المحوري هي
ج) الفخذ ، الرأس - الرقبة ب) العضد ، الساعد ، اليد
- 12 يسمى نوعي التحليل الكيفي
ج) ليس مما سبق ب) بالتقديرى والمنفصل
- 13 حركات مفصل الفخذ التي تقع في المستوى الامامي حول المحور السهمي هي
ج) التبعيد والتقارب ب) الدوران للداخل والخارج
- 14 مانوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم
ج) خطية ب) دائرية
- 15 يطلق على مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزا من الفراغ
ج) المسافة ب) الزمن
- 16 الحركة الدائرية متراوحة مع كل من
ج) الحركة الخطية والزاوية ب) الحركة الزاوية والدورانية
- 17 تعمل قوى الجاذبية على الكتلة وتنتج قوة تسمى
ج) الكتلة ب) المقاومة
- 18 يسمى الخط المستقيم الوهمى أو النقطة التي يدور حولها الجسم
ج) الوصلة ب) المفصل



- 19 يوجد ثلاثة أنواع من المفاصل في جسم الإنسان هي
 أ) المفاصل الليفية ، الغضروفية ، ب) مفاصل عديمة الحركة ، محدودة ج) كل ما سبق
 الزلازلية ، طلقة الحركة .
- 20 العظم الآنسى المساعد هو
 أ) الكبيرة ج) العضد ب) الرند
- السؤال الثاني (30 درجة): ضع علامة صح (✓) أو خطأ (✗) أمام كل عبارة من العبارات التالية:
- () -1 يتعذر القبض الأخصمي للقدم مثلاً على متغير كيفي
 () -2 يتم التحليل الكمي بالتحديد الدقيق لكل عنصر حركي إما بالبعد أو القياس
 () -3 المسافة مثل للمتغيرات المنفصلة
 () -4 يتتفصل عظم الفخذ مع العق العرقي للعظم اللاسم له
 () -5 تتكون أصابع اليد الخمسة من ثلاث سليميات
 () -6 يتكون العمود الفقري من 24 فقرة عديمة الحركة ومن عظم العجز والعصعص
 () -7 المقوف هو كل جسم يسير في خط مستقيم تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية أي قوة وزنه
 () -8 حركة الجسم أثناء ارتداد القدم من الترامبولين تتضمن خطياً
 () -9 تعرف الحركة الزاوية باتها 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 مثلاً على الحركة الخطية
 () -11 تعرف الكينياتيكياً باتها علم وصفي يصف الحركة وصفاً مجرداً مع التعرض للقوى المسيبة لها
 () -12 جميع الكميات المتوجه يمكن تمثيلها بيانياً بواسطة سهم يشير إلى المقدار والاتجاه
 () -13 تتعبر العجلة من الوحدات الأساسية للكميات الحركية
 () -14 الطول مثلاً على الكميات القياسية التي يعبر عنها بالمقدار فقط
 () -15 الكتلة المقصورية هي الكتلة التي تتناسب مع مقدار مقاومة الجسم للتغير في حالته من الحركة المنتظمة في خط مستقيم
 () -16 تعرف القوة على أنها الدفع أو الشد أو المؤثر الذي يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون أو الحركة أو العكس
 () -17 المفصل السرجي مفصل من المفصل الركيبي احادي المحور
 () -18 يسمح مفصل الكتف بحركة القبض والبسط في المستوى الجانبي حول المحور العرضي
 () -19 القبض الوحشي هو عبارة عن حركة القبض والبسط للعمود الفقري
 () -20 مفصل الكتف والحق يسمح بالحركة في ثلاثة مستويات وحول ثلاثة محاور
 () -21 يتمفصل الطرف العلوي لعظم العضد مع الفقرة الحرقافية لتكوين مفصل الكتف
 () -22 يتمفصل الطرف الوحشي من عظم الترقوه مع عظم الفص عند المفصل القصي الترقوى
 () -23 المفصل المداري مفصل ازلاقي محوري يسمح بحركة ازلاقية دورانية
 () -24 حركة القطع المكافئ هي أي حركة تتبع مسار دائري على مسافة ثابتة من محور معين
 () -25 تصنف الحركة وفقاً للمسار المتبوع فيها إلى مسار خطياً و دالرياً
 () -26 تحدث حركات الحوض في كل من المفاصل بين الفقرات القطنية ومفصل الفخذ
 () -27 تحدث حركات العضد في كل من مفصل الكتف والمرفق
 () -28 يتعذر المفصل الامثلسي المؤخرى نوع من المفاصل اللقمية التي تسمح بحركات القبض والبسط والدورانات
 () -29 تحدث حركة الناف للداخل والخارج للركبة فقط عندما لا تتحمل وزناً وعندما تكون في حالة بسط
 () -30 في مفصل القدم تكون الزاوية بين المحاور الطولية من القدم والساقي بالزيادة (القبض الخلفي) أو بالنقصان (القبض الاخصسي)



التاريخ: ٢٠٢٤/٩/٢٠
زمن الامتحان : ساعتان
درجة الامتحان : ٧٠ درجة
الفرقة: الثالثة (بنين - بنات)
(الانحة ٢٠١٤)

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

نموذج (١)

أجب عن الأسئلة التالية:-
السؤال الأول :- أختار الإجابة الصحيحة :-

- ١) حيث النمط السلوكي المتعلم يكون متبعاً بتدعم ، ليكون موافقاً للمعايير والقيم المرغوب فيها.
أ- التعلم المؤثر ب- التعلم المباشر ج- التدريم، التعلم العرضي د- التعلم من النماذج
- ٢) حين يتفاعل الفرد مع أعضاء الجماعة فإنه يتعلم السلوك.....
أ- التنافسي ب- الاجتماعي ج- النفسي
- ٣) من أهم العوامل التي تؤثر في ديناميكيه الجماعه.....
أ- عوامل القيادة ب- العوامل النفسية ج- العوامل الاجتماعية
- ٤) أولى مراحل بناء الجماعة الرياضية هي.....
أ- مرحلة المقاومة
ج- مرحلة الأداء أو الانجاز
- ٥) تعتبر عملية القيادة التأثير في الأفراد
أ- نفسية ب- سلوك
ج- شخصية
- ٦) من آليات التنشئة الاجتماعية.....
أ- الحرص ب- الدافعية
- ٧) متطلبات القيادة
أ- التأثير ب- النفوذ
- ٨) من خصائص السلوك القيادي.....
أ- الانفعال ب- الثقة بالنفس
ج- التفكير
- ٩) من خصائص التنشئة الاجتماعية.....
أ- التشجيع ب- الاستمرارية
ج- التكوين
- ١٠) من العوامل الداخلية المؤثرة في عملية التنشئة الاجتماعية.....
أ- جماعة الرفاق ب- الدين
ج- الوضع السياسي
- ١١) من سمات العولمة الرياضية.....
أ- شغب الملاعب ب- المنشطات
ج- التجنيس الرياضي
- ١٢) من أنواع تمسك الفريق الرياضي.....
أ- تمسك اللاعبين ب- تمسك المدربين
ج- تمسك المهمة
- ١٣) من عناصر القيادة.....
أ- القائد ب- الموقف
ج- التابعون
- ١٤) من العوامل التي تؤدي إلى زيادة تمسك الجماعة
أ- المشاركة ب- التحيل
ج- القوه
- ١٥) من أنواع الجماعات
أ- استثنائية ب- اجتماعية
ج- رسمية

انظر 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 يتاثر 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 المتبعة من السلوك الاجتماعي للفرد.
- ٣ - تتميز الجماعة التعاونية بأنها أكثر كفاءة وإنجاحاً من الجماعة التي تهتم بالتنافس الداخلي فيما بينها.
- ٤ - تعزى العوامل الشخصية إلى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي .
- ٥ - الفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين يتزامنوا بإنجاز أهداف معينة والذين يعملون معاً بصورة متفاعلية 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 - التمايل (أو التشابه) أكثر المحددات تأثير في التجاذب بين الأشخاص .
- ١٠ - القيادة الحقيقة 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 بتكون الذات أن يكتسب الطفل سمات خاصة به تميزه عن باقي الأفراد أو تكون له ذات مختلفة عن ذوات الآخرين .
- ١٣ - لا ترتبط عملية النطبي الاجتماعي بالدور الوظيفي الذي يلعبه الفرد في المجتمع أو بالوظيفة التي يشغلها .
- ١٤ - الوظيفة الأساسية للتنمية الاجتماعية هي نمو الفرد اجتماعياً بحيث يتكيف مع المجتمع ويشرب عاداته وسلوكياته ويصبح عضواً منتمياً إليه موالياً له .
- ١٥ - مصطلح التثقف 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 ، وتعمل في بناء شخصية الفرد الممارس لها .
- ١٧ - يشير تماسك الجماعة إلى درجة حرص أعضائها على الانتماء إليها والاستمرار فيها .
- ١٨ - لكي تكون قاعدة فاعلاً و تستطيع 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 للتغلب في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة .

أنتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا	كلية التربية الرياضية
قسم الجمباز والتمرينات والعروض	الرياضية والتعبير الحركي
الامتحان النظري لمقرر العروض الرياضية	النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفصل الدراسي الأول	الفرقة الثالثة بنين
السؤال الأول : (١٥ درجة)	
زمن الامتحان : ساعتان	
العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م دور يناير ٢٠٢٤	
كود المقرر : ٤١٠٤	
النهاية العظمى : ٤٠ درجة	
الفرقة الثالثة بنين	

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

ب - وضح ماتعرفه 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 والإبتكار في تصميم العروض الرياضية ويفسرون ذلك في ضوء عوامل ثلاثة " .

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 بياجاز النواحي التنظيمية الإدارية المتطلبة 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 .



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

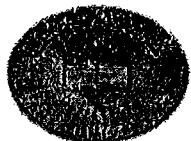
الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

امتحان مقرر التعبير الحركي
دور يناير للعام الجامعي 2023 - 2024

"الأسطلة على وجهي الورقة"

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

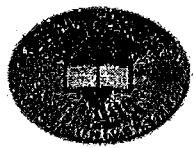
١-	اثناء اداء وثبة القطة يكون الفخذان والركبتان...	ج) للداخل ب) للأمام أ) للخارج
٢-	عدد اوضاع الذراعين في الشعبي...	ج) ١٣ ب) ١٥ أ) ١٢
٣-	من المتغيرات الشخصية لمعلمة الرقص...	ج) الاثنين معاً ب) الجانب المعرفي أ) الجانب البدني
٤-	عدد اوضاع القدمين في البالية...	ج) ٧ ب) ٥ أ) ١٠
٥-	أول مدرسة في البالية انشأت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



السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة / او × أمام العبارات التالية:

- () ١ - مشروع أطلس الفولكلوري من طرق جمع التراث الشعبي.
- () ٢ - مصطلح التراث الشعبي عبارة عن المكونات الثقافية الشعبية.
- () ٣ - الراقصة فيتوريا بوينتو، راقصة معاقة من دولة البرازيل.
- () ٤ - المتغيرات الشخصية تتضمن في محتواها جوانب معرفية، جوانب بدنية وجوانب وجذانية.
- () ٥ - الثنـي 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 أو ضاع.
- () 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 الأمـنيـات بالـتـوفـيق ☺ ☺



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/٦
نموذج (٢)

الفرقة: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

**امتحان مقرر التعبير الحركي
دور ينابير للعام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤**

"الأسئلة على وجهي الورقة"

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

١-	توضع أحد القدمين أمام الآخرى وملائمة 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 الذين قدموا الرقص:	(أ) الفرنسيين ب) الإيطاليين ج) قدماء المصريين
٣-	من أنواع الحركات في الرقص الابتكاري ...	(أ) المترجمة 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 الوجданية ...	(أ) سمة الجرأة والمسؤولية 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 الأغريق القدماء يمارسون الحركات الراقصة أثناء ...	(أ) الاحتفالات ب) التدريب على الحروب ج) المناسبات الدينية
١٠-	أول بالية مصرى قومي ...	(أ) بحيرة البحيرة 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-	اثنان إداء 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) النبوي
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



السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة / او ✗ 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 أو ضاع.

() ٤ - الراقصة فيتوريا بوينتو، راقصة معاقة 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 وجданية.

() 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 اسلوب المدرسة الإيطالية بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية.

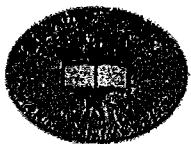
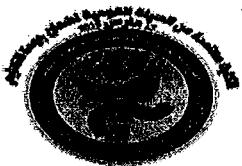
() ١٧ - تم افتتاح أول مسرح في فرنسا عام ١٩٣٦.

() ١٨ - الثنائي 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 بال توفيق

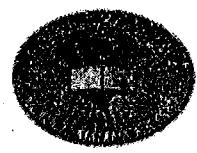


**إمتحان مقرر التعبير الحركي
دور ينایر للعام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤**

"الأسئلة على وجهي الورقة"

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

١- الزراعان مستدرين أسفل وأمام الجسم وبالقرب من الفخذين في الوضع...	(أ) الأول ب) الثاني ج) الرابع
٢- يتم أداء الوضع الثالث للزراعين ...	(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 الآخرى وملائمة 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 نقل الجسم على...	(أ) القدم الأمامية ب) القدمان بالتساوي ج) القدم الخلفية
٦- أثناء إداء وثبة القطة يكون الفخذان والركبتان...	(أ) للخارج ب) للأمام ج) للداخل
٧- من أنواع الحركات في الرقص الابتكاري...	(أ) المترجمة ب) الجماعية ج) الفردية
٨- عدد أوضاع القدمين في البالية...	٧ (أ) ١٠ ب) ٥ ج) ١
٩- عدد أوضاع الزراعين في الشعبي...	١٢ (أ) ١٥ ب) ١٣ ج) ١
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) الإسماعيلية ج) الإسكندرية
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 الوجданية...	(أ) سمة الجرأة والمسؤولية ب) سمة القوة ج) سمة الانتباه
١٥- من أهداف البالية...	(أ) تحسين القرام ب) تنمية التذوق الجمالي ج) الاثنين معاً
١٦- من الحركات غير الانتقالية...	(أ) المشي ب) الحجل ج) السقوط
١٧- أول بالية مصرى 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 الراقصةثناء...	(أ) الاحتفالات ب) التدريب على الحروب ج) المناسبات الدينية
٢٠- من أنواع الرقص الإبتكاري الحديث ...	(أ) الإسكندراني ب) الدرامي ج) النبوي



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/١/١٦

الفرقه: الثالثة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة / او ✗ 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 منبع من اللغة الفرنسية.
- () ٥ - مصطلح المؤثرات 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 - الذي النصفي بالوضع الثاني للقدمين، تكون فيه القدمين على الأرض بالكامل.
- () ١٢ - الراقصة فيتوريا بوينتو، راقصة معروفة 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 ☺ ☺



النموذج : ١	الفصل الدراسي : الأول	الفرقة الثالثة	الزمن : ساعتين	الفرقة : الأولى	النحو : ٢٠١٤ - ٢٠٢٣
-------------	-----------------------	----------------	----------------	-----------------	---------------------

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

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

- ١- من خصائص الأنشطة الترويحية (أ. الإجبار ، ب. التوازن النفسي ، ج. الضرر ، د. العمل) .
- ٢- (أ. النزهات ، ب. الترحال ، ج. التجوال ، د. المعسكرات) هي الخروج للطبيعة في رحلات على الأقدام ومن أنواعها هواة الجمع والاستكشاف .
- ٣- المعسكرات الترويجية أحد أنواع المعسكرات من حيث (أ. نوعية البرنامج ، 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- تدعى مرحلة (أ. البرنامج ، ب. الكشاف ، ج. الأشبال ، د. الكشاف المنتقم) من سن ٧ إلى ١١ سنة .
- ٦- قانون الكشافة هو مجموعة المبادئ التي تعهد الكشاف الالتزام بها وعدهم (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. النقصيرية ، ب. الأفقيّة ، ج. الحبكة ، د. المطافى) تستخدّم لإنزال شخص من مكان مرتفع .
- ٩- ربطـة (أ. الونتـية ، بـ. الخطـاب ، جـ. الـجرـ ، دـ. السـقالـة) تستـخدم لـحزـنـ الأـخـشـابـ.
- ١٠- الدورة (أ. المربـعة ، بـ. المقـصـيـة ، جـ. التـلـاثـيـة ، دـ. المـتـبـالـدـة) تستـخدم لـربطـ قـالـمـينـ مـتـعـامـدـينـ .
- ١١- من أنشطة الترويج الاجتماعي (أ. حلقات المناقشة ، بـ. الحالـاتـ ، جـ. القراءـةـ ، دـ. الإذـاعـةـ وـالـتـلـيـفـيـزـيونـ) .
- ١٢- تدعى حبـلـ (أ. النـايـلـوـنـ ، بـ. الـبـولـيـسـترـ ، جـ. القـبـ ، دـ. الدـاكـرـونـ) منـ الحـبـالـ الطـبـيـعـيـةـ .
- ١٣- مؤسس الحركة الكشفية هو (أ. سـكـوتـ نـيرـ ، بـ. بـادـنـ باـولـ ، جـ. ماـيـكـلـ لوـيسـ ، دـ. لوـكـ باـنيـسـوـدـ) .
- ١٤- ثلاث صفرات قصيرة وواحدة طويلة (...-...) بمعنى (أ. النـتهـ ، بـ. سـكـوتـ ، جـ. خـطـرـ نـداءـ إـغـاثـةـ ، دـ. اـجـتمـاعـ روـسـاءـ الفـرقـ) .
- ١٥- جعل الطعام أو اليد مستقيمة فوق الرأس تغـيـيـرـ (أ. خطـاـ ، بـ. اـسـرعـ ، جـ. قـفـ مـكـانـكـ لاـ تـحـركـ ، دـ. تـفـرقـواـ) .
- ١٦- (أ. الشـيلـ ، بـ. ثـانـبـ العـرـيفـ ، جـ. العـرـيفـ الـأـوـلـ ، دـ. اللـفـنـ) هوـ منـ يـتـقـنـ الأوـامـرـ منـ القـادـيـنـ فيـ تنـظـيمـ الفـرـقـ وـتـسـبـيرـ بـرـامـجـهاـ حـسـبـ الخـطـةـ .
- ١٧- بداية الحركة الكشفية في عام (أ. ١٨٠٧ ، بـ. ١٩٠٧ ، جـ. ١٧٠٩) .
- ١٨- البـلـطـةـ (أ. المـطـافـيـ ، بـ. الـأـمـريـكـيـ ، جـ. الـفـنـ ، دـ. الـرـياـضـيـ) يـشـمـلـ الـأـنـشـطـةـ الـتـيـ يـسـتـمـنـعـ بـهـاـ الـفـردـ مـقـابـلـ مـلـعـ منـ الـمـالـ يـدـفـعـهـ نـظـيرـاـ للمـشـارـكـةـ .
- ١٩- التـروـيجـ (أ. التـجـارـيـ ، بـ. الـفـنـ ، جـ. الـرـياـضـيـ ، دـ. الـاجـتمـاعـيـ) يـشـمـلـ الـأـنـشـطـةـ الـتـيـ يـسـتـمـنـعـ بـهـاـ الـفـردـ مـقـابـلـ مـلـعـ منـ الـمـالـ يـدـفـعـهـ نـظـيرـاـ للمـشـارـكـةـ .
- ٢٠- منـ أـهـادـ مـارـسـةـ أـنـشـطـةـ التـروـيجـ الـخـلـويـ (أ. الـلـعـبـ الـبـلـكـرـ ، بـ. هـدـ وـقـتـ الـفـرـاغـ ، جـ. الـلـيـاـقـ الـبـدنـيـ ، دـ. الـاستـمـاعـ الـبـطـيـعـيـ) .

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل مبارأة مما يلى : (٢٠ درجة)

- (✓) مصطلح الترويج مشتق من أصل يوناني وهو Recreation .
- (✗) الدافعية يقصد بها أن يختار الفرد نوعية النشاط الترويحي الذي يتناسب مع إمكاناته واستعداداته .
- (✓) الشخصية الإيجابية هي التي تعرف كيف تستفيد بأدوات استفادتها من الخبرات التي تمر بها .
- (✗) الترويج الخلوي هو نشاط يوحي بالفرد في الأماكن المغلقة .
- (✓) المعسكرات الترويجية يدرج منها معسكرات خدمة البيئة ومعسكرات العمل .
- (✗) من العوامل التي تؤثر في برنامج المعسكر جغرافية المكان .
- (✓) يبدأ تخطيط برنامج المعسكر بتوفير الأدوات اللازمة للمعسكر .
- (✗) في عام (١٩٠٨) تم نشر الطبيعة الأولى من كتاب الكشافة للفتيان .
- (✓) يرجع إدخال الحركة الكشفية في مصر عام (١٩١٤) إلى الأمير عمار طوسون .
- (✗) النار المتقطعة تتميز بلهب قوي وحرارة شديدة وتستخدم بصورة مستمرة وزمن طويل .
- (✓) من شروط الخيمة تقل وزنها وسهولة حملها وسهولة الفك والتركيب .
- (✗) يتم إعطاء البطة للزميل بشكل رأسى ويكون نصلها لأعلى .
- (✓) الدورة القطبية تستخدم في عمل الكباري الخشبية والقائمين مثبتين من الأطراف .
- (✗) الرابطة الأفقيّة تستخدم في الإسعافات الأولية .
- (✓) أسهمت الكشافة المصرية في إنشاء المنظمة الكشفية العربية عام (١٩٥٤) .
- (✗) من الشروط الواجب توافرها في المعسكر أن لا يكون في منخفض بعيد عن الأماكن الخطرة .
- (✓) تستخدم الرابطة فيربط أو يصل حبل بأخر أو بنفسه .
- (✗) من وظائف وقت الفراغ تنمية وتطوير شخصية الفرد .
- (✓) يسهم الترويج في تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة واندماجها وعدم استثمار أوقات الفراغ .
- (✗) يتم أداء التخييم الكشفي بواسطه أربع أصابع .



النموذج : ٢	الفصل الدراسي : الأول	الفرقة الثالثة	الزمن : ساعتين	الفرقة : الأولى	لائحة ٢٠١٤ - ٢٠٢٣
-------------	-----------------------	----------------	----------------	-----------------	-------------------

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

السؤال الأول : اختر الإهابة الصحيحة مما بين القواعد : (٢٠ درجة)

- ١- تعد حبال (أ. النايلون ، ب. البوليستر ، ج. القنب ، د. الداكنون) من المجال الطبيعية.
- ٢- ربطة (أ. الوندية ، ب. الخطاب ، ج. الجر ، د. السقالة) تستخدم لحزم الأخشاب.
- ٣- ثلاثة صفات قصيرة وواحدة طويلة (...) بمعنى (أ. النبه ، ب. سكوت ، ج. خطير نداء إغاثة ، د. اجتماع رؤساء الفرق).
- ٤- من أنشطة الترويغ الاجتماعي (أ. حلقات المناقشة ، ب. الحفلات ، ج. القراءة ، د. الإذاعة والتليفزيون).
- ٥- من خصائص الأنشطة الترويغية (أ. الإيجار ، ب. التوان النفسي ، ج. الضرر ، د. العمل).
- ٦- مؤسس الحركة الكشفية هو (أ. سكوت تير ، ب. بادن باول ، ج. مايك لويس ، د. لوك بانيسود).
- ٧- (أ. الشبل ، ب. نائب العريف ، ج. العريف الأول ، د. الفتى) هو من يتلقى الأوامر من القائد في تنظيم الفرق 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 وعدهم (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- الترويغ (أ. التجاري ، ب. الفني ، ج. الرياضي ، د. الاجتماعي) يشمل الأنشطة التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظيراً للمشاركة.
- ١٢- (أ. النزلات ، ب. الترحال ، ج. التجوال ، د. المعسكرات) هي الخروج للطبيعة في رحلات على الأقدام ومن أنواعها هواة الجمع والاستكشاف.
- ١٣- يتم ارجاع عهدة المعسكر إلى المقر الكشفي في مرحلة (أ. الإعداد ، ب. الإقامة ، ج. التنفيذ ، د. التقليم).
- ١٤- من أهداف ممارسة أنشطة الترويغ الخلوي (أ. اللعب بالكرة ، ب. هدر وقت الفراغ ، ج. اللياقة البدنية ، د. الاستمتاع بالطبيعة).
- ١٥- تعدد مرحلة (أ. البراعم ، ب. الكشاف ، ج. الأشبال ، د. الكشاف المتقدم) من سن ٧ إلى ١١ سنة .
- ١٦- البلاطة (أ. المطافي ، ب. الأمريكياني ، ج. الإسقاط ، د. العادي) لها راسين أحدهما مدبب .
- ١٧- الدورة (أ. المربيعة ، ب. المقصدية ، ج. الثلاثية ، د. المتبادل) تستخدم لربط قائمين متعددين .
- ١٨- النار (أ. الهرمية ، ب. النجمية ، ج. العاكسة ، د. الصياد) هي أجود أنواع النيران.
- ١٩- المعسكرات الترويغية أحد أنواع المعسكرات من حيث (أ. نوعية البرنامج ، ب. مكان الإقامة ، ج. المدة ، د. طبيعة الأعضاء) .
- ٢٠- العقدة (أ. التقصيرية ، ب. الأفقية ، ج. الحبكة ، د. المطافي) تستخدم في إنزال شخص من مكان مرتفع .

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل عبارة مما يلى : (٢٠ درجة)

- () المعسكرات الترويغية يدرج منها معسكرات خدمة البيئة ومعسكرات العمل .
- () النار المتقاطعة تتميز بلهب فوري وحرارة شديدة وتشتمل بصورة مستمرة وزمن طويل .
- () يبدأ تخطيط برنامج المعسكر بتوفير الأدوات اللازمة للمعسكر .
- () يسهم الترويغ في تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة واندماجها وعدم استثمار أوقات الفراغ .
- () يتم إعطاء البلاطة للزميل بشكل رأسى ويكون نصلها لأعلى .
- () من الشروط الواجب توافرها في المعسكر أن لا يكون في منخفض بعيد عن الأماكن الخطرة .
- () الشخصية الإيجابية هي التي تعرف كيف تستفيد بادنى استفادة من الخبرات التي تمر بها .
- () مصطلح الترويغ مشتق من أصل يوناني وهو **Recreation** .
- () الربطة الأفقية تستخدم في الإسعافات الأولية .
- () يتم إداء التحية الكشفية بواسطه أربع أصابع .
- () في عام (١٩٠٨) تم نشر الطبعة الأولى من كتاب الكشافة للفتيان.
- () الداعية يقصد بها أن يختار الفرد نوعية النشاط الترويحي الذي يتناسب مع إمكاناته واستعداداته .
- () تستخدم الرابطة فيربط أو يصل حبل يآخر أو بنفسه .
- () من وظائف وقت الفراغ تنمية وتطوير شخصية الفرد .
- () من شروط الخيمة تقل وزنها وسهولة حملها وسهلة الفك والتركيب .
- () يرجع إدخال الحركة الكشفية في مصر عام (١٩١٤) إلى الأمير عمار طوسون .
- () الدورة القطبية تستخدم في عمل الكباري الخشبية والقائمين مثبتين من الأطراف.
- () الترويغ الخلوي هو نشاط يؤديه الفرد في الأماكن المغلقة .
- () أسهمت الكشافة المصرية في إنشاء المنظمة الكشفية العربية عام (١٩٥٤) .
- () من العوامل التي تؤثر في برنامج المعسكر جغرافية المكان .



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

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

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

- ١- ثلاث صفرات قصيرة وواحدة طويلة (...) بمعنى (أ. انتبه ، ب. سكت ، ج. خطر نداء إغاثة ، د. اجتماع رؤساء الفرق).
- ٢- ربطة (أ. الوندية ، ب. الخطاب ، ج. الجر ، د. السقالة) تستخدم لحزم الأشتاب.
- ٣- (أ. الشبل ، ب. نائب العريف الأول ، د. الفتى) هو من يتلقى الأوامر من القائد في تنظيم الفرقه 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. المقصبة ، ج. الثلاثية ، د. المتباينة) تستخدم لربط قائمين متعددين .
- ٦- جعل العلم أو اليد مستقيمة فوق الرأس تعني (أ. خطأ ، ب. اسرع ، ج. قف مكانك لا تتحرك ، د. تفرقوا).
- ٧- (أ. النزهات ، ب. الترحال ، ج. التجوال ، د. المعسكرات) هي الخروج للطبيعة في رحلات على الأقدام ومن أنواعها هواة الجمع والاستكشاف.
- ٨- من أنشطة الترويج الاجتماعي (أ. حلقات المناقشة ، ب. الحفلات ، ج. القراءة ، د. الإذاعة والتليفزيون).
- ٩- الترويج (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- البلاطة (أ. المطافي ، ب. الأمريكياني ، ج. الإسقاط ، د. العاديه) لها رأسين أحدهما مدبب .
- ١٤- المعسكرات الترويجية أحد أنواع المعسكرات من حيث (أ. نوعية البرامج ، ب. مكان الإقامة ، ج. المدة ، د. طبيعة الأعضاء)
- ١٥- من أهداف ممارسة أنشطة الترويج 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. مايل لويس ، د. لوك باترسون).
- ١٧- تعد مرحلة (أ. البراعم ، ب. الكشاف ، ج. الأشبال ، د. الكشاف المتقدم) من سن ٧ إلى ١١ سنة .
- ١٨- من خصائص الأنشطة الترويجية (أ. الإجبار ، ب. التوازن النفسي ، ج. الضرر ، د. العمل) .
- ١٩- تعد حبال (أ. النايلون ، ب. البوليستر ، ج. القنب ، د. الذاكرون) من الحال الطبيعية.
- ٢٠- قانون الكشافة هو مجموعة المبادئ التي تعهد الكشاف الالتزام بها وعدهم (أ. ٣، ب. ٥، ج. ٧، د. ١٠).

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أو ملامة (✗) أمام كل عبارة مما يلى : (٢٠ درجة)

- () ١- من العوامل التي تؤثر في برنامج المعسكر جغرافية المكان .
- () ٢- يتم إعطاء البلاطة للزميل بشكل رأسى ويكون نصلها لأعلى .
- () ٣- تستخدم الربطة في ربط أو وصل حبل باخر أو بنفسه .
- () ٤- يبدأ خطيط برنامج المعسker بتوفير الأدوات اللازمة للمعسker .
- () ٥- من شروط الخيمة نقل وزنها وسهولة حملها وسهولة الفك والتركيب .
- () ٦- من الشروط الواجب توافرها في المعسker أن لا يكون في منخفض بعيد عن الأماكن الخطرة .
- () ٧- الدافعية يقصد بها أن يختار الفرد نوعية النشاط الترويجي الذي يتناسب مع امكاناته واستعداداته .
- () ٨- الربطة الأفقية تستخدم في الإسعافات الأولية .
- () ٩- يتم أداء التحية الكشفية بواسطه أربع أصابع .
- () ١٠- المعسكرات الترويجية يدرج منها معسكرات خدمة البيئة ومعسكرات العمل .
- () ١١- يسهم الترويج في تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة واندماجها وعدم استثمار أوقات الفراغ .
- () ١٢- في عام (١٩٠٨) تم نشر الطبعة الأولى من كتاب الكشافة للفتى .
- () ١٣- الدورة القطرية تستخدم في عمل الكباري الخشبية والقائمين مثبتين من الأطراف .
- () ١٤- الشخصية الإيجابية هي التي تعرف كيف تستفيد بأى 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- الترويج الخلوي هو نشاط يؤديه الفرد في الأماكن المغلقة .
- () ١٩- النار المقطعة تتميز بلهب قوي وحرارة شديدة وتستخدم بصورة مستمرة وزمن طويل .
- () ٢٠- مصطلح الترويج مشتق من أصل يوناني وهو Recreation .

المادة : جمباز (٣)		جامعة طنطا
التاريخ: ٤ / ١٢ / ٢٠٢٤		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز والتمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثالثة- بنات		

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

نموذج (١)

(٢٠ درجة)

السؤال الأول :- اختيار من متعدد

- ١- تقدر فترة الاحماء علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ثانية للاعبه
أ- ٣٠ ث ب- ٥٠ ث ج- ٦٠ ث
- ٢- يمثل الاداء المنهاري علي جهاز حسان القفز في صوره
أ- مهارات ب- حركات ج- قفزات
- ٣- تحدد منطقه الاداء في جهاز الحركات الارضيه بدون منطقه الامان بمربع مساحه
أ- ١٠×١٠ م ب- ١٢×١٢ م ج- ١٤×١٤ م
- ٤- تمر مراحل اداء الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين ب
أ- ٣ مراحل ب- ٤ مراحل ج- مرحلتين
- ٥- تؤدي اللاعبه مهاره الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من وضع
أ- الوقوف ب- القرفصاء ج- الجلوس طويلا
- ٦- يجب على اللاعبه فى المرحله الرئسيه الثبات على اثناء اداء مهاره الدحرجه الخلفيه وقوف على اليدين
أ- الكفين ب- القدمين ج- الساعدتين
- ٧- يعتبر التعرف على الاخطاء الخاصه بمهاره الدحرجه الخلفيه وقوف على اليدين من الاهداف
أ- الاجرائيه ب- الوجدانيه ج- المعرفيه
- ٨- تنتمي مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري الى مجموعه
أ- الدرجات ب- الشقلبات ج- المرجحات
- ٩- يكون الهبوط في مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفة 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 على حسان القفز
أ- الاقتراب المنتظم ب- الارتفاع بالقدمين معا ج- الهبوط على قدم واحد
- ١١- تقف السانده لمهاره نصف دوره اماميه للتغلق على جهاز المتوازي
أ- خلف اللاعبه ب- امام اللاعبه ج- بجانب اللاعبه
- ١٢- يعتبر جمباز الموانع من انساب 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 المهرات الحركيه في رياضه الجمباز
أ- اوتوماتيكيه الاداء ب- توافق العضلات ج- كل ما سبق
- ١٤- مراعاه 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 النظفي للاداء ب- الاداء الجيد ج- التخلص من الاخطاء
- ١٧- تهدف الاهداف النفس حركيه الى تحسين القدرات والحركات الرياضيه سواء كانت
أ- حركات انتقاليه ب- حركات غير انتقاليه ج- الاثنين معا

- ١٨- اهم الوسائل التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز.....
- ١- التعليم المبرمج ب- التعليم النموذجي
- ١٩- يتم تقييم الاداء المهاري للجمباز من خلال
١- ثلات حكام ب- اربع حكام
- ٢٠- من اهم المتطلبات البدنية لمهارات نصف دوره اماميه للتعلق من الارتكاز على جهاز المتوازي
١- المرونه لمفصل الخذلين ب- سرعة حركيه
ج- تحمل قوه الذراعين

السؤال الثاني :- صح او خطأ (٢٠ درجة)

- ١- في حالة عدم صعود اللاعب على جهاز المتوازي في الفتره المحدده لها فيمكنها اخذ وقت اضافي و الصعود من خلاله ()
- ٢- يعتبر الدفع باليدين هي المرحله الثالثه من مراحل الاداء على جهاز حسان القفز ()
- ٣- تعتبر مهارة الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه ومهارة الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من مجموعه مهارات الشقلبات ()
- ٤- يجب عدم مرور الجسم الى وضع الوقوف على اليدين في مهارة الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري ()
- ٥- يجب ان تصل اللاعبه لوضع الوقوف على اليدين في نهايه اداء مهاره الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين ()
- ٦- يعتبر نزول رجل تلو الاخر في مهارة الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين هو الهبوط الصحيح للمهاره ()
- ٧- يعتبر الوصول الى وضع الوقوف على اليدين هي المرحله الاساسيه لمهارات الدرجه الخلفيه وقوف على اليدين ()
- ٨- يعتبر الشعور بالسعادة وتحمل المسؤوليه من الاهداف المعرفيه لمهارات دورة الحوض الخلفيه على جهاز المتوازي ()
- ٩- يتم وضع اليدين اماما معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري ()
- ١٠- اثناء اداء المرحله الاساسيه لمهارات الشقلبه الجانبيه على اليدين تكون الرجلين عاليما ضم ()
- ١١- يعتبر الهبوط بالقدمين معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه من الجري هو الهبوط الصحيح للمهاره ()
- ١٢- يجب على الطالبه الهبوط بالقدمين معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه ()
- ١٣- يجب الارتفاع على سلم القفز اثناء اداء مهاره القفز داخلما مع فرد الرجلين خلفا على حسان القفز بقدم تلو الاخر ()
- ١٤- تقف السانده في مهاره القفز داخلما مع فرد الرجلين على جهاز حسان القفز خلف اللاعبه وتمسكها من الذراعين ()
- ١٥- يعتبر الهبوط على قدم واحد اثناء اداء مهاره القفز داخلما مع فرد الرجلين خلفا على جهاز حسان القفز هبوط صحيح ()
- ١٦- استخدام الوسائل التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز دور كبير وايجابي في سرعة التعلم ()
- ١٧- من الامور التي يجب مراعاتها عند تعليم درس الجمباز مراعاه الفروق الفردية ()
- ١٨- يسهم كلام من النشاط التعليمي و النشاط التطبيقي الي تنمية مكونات اللياقه البدنية من خلال تعليم المهارات المختلفه ()
- ١٩- تعتبر مجموعة حركات الدرجات من الحركات التي تدور حول محاور مؤقته ()
- ٢٠- تحتاج حركات الثبات في الجمباز الى العمل العضلي الديناميكي المتحرك ()

مع تمنياتى بالتفقيق،،،،،،،،،

المادة : جمباز (٣)		جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
التاريخ: ٢٠٢٤/١١/٤		
الزمن : ساعتان		
الفرقة : الثالثه - بنات		
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٣		

٢٠ درجه

السؤال الأول :- اختيار من متعدد

- ١- تحدد منطقة الاداء في جهاز الحركات الارضيه بدون منطقة الامان بمربع مساحه.....

٢- يجب على اللاعبه فى المرحله الرئسيه الثبات على اثناء اداء مهاره الدرجة الخلفيه وقوف
٣- يكون الهبوط في مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه فى
٤- نفس اتجاه وضع البدايه ب- هبوط جانبي ج- عكس اتجاه وضع البدايه
٥- يعتبر جمباز الموانع من انساب انواع الجمباز في مرحله سنه
٦- التعليم الاساسي (١٨-١٥) ب- التعليم الاساسي (١٥-١٢) ج- التعليم الاساسي (١٢-٦)
٧- من مكونات محتوى درس الجمباز.....
٨- الجزء الاساسي ب- الحوار ج- النص
٩- اهم الوسائل التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز.....
١٠- التعليم المبرمج ب- التعليم النموذجي ج- التعليم المفتوح
١١- تقدر فترة الاحماء على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ثانيه للاعبه
١٢- يمثل الاداء المهاري على جهاز حسان القفز في صوره
١٣- تمر مراحل اداء الدرجة الخلفيه للوقوف على اليدين ب
١٤- تؤدي اللاعبه مهاره الدرجة الخلفيه للوقوف على اليدين من وضع
١٥- تنتهي مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري الى مجموعه
١٦- من الاخطاء الشائعه في مهاره القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على حسان القفز
١٧- الاقتراب المنتظم ب- الارتفاع بالقدمين معا ج- الهبوط على قدم واحدة
١٨- يعتبر التعرف على الاخطاء الخاصه بمهاره الدرجة الخلفيه وقوف على اليدين من الاهداف
١٩- الاجرائيه ب- الوجودانيه ج- المعرفيه
٢٠- مراجعه الفروق الفردية بين الافراد تعتبر من خصائص التعلم
٢١- المهني ب- الحركي ج- النفسي
٢٢- من اهم خصائص مراحل التعلم الحركي اكتساب التوافق لاولي ويكون من خلال
٢٣- الشرح اللغظي للاداء ب- الاداء الجيد ج- التخلص من الاخطاء
٢٤- تقف السائده لمهاره نصف دوره اماميه للتعلق على جهاز المتوازي
٢٥- خلف اللاعبه ب- امام اللاعبه ج- بجانب اللاعبه

- ١٧- من اهم المتطلبات البدنيه لمهاره نصف دوره اماميه للتعلق 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
 آ- اوتوماتيكيه الاداء ب- تواافق العضلات ج- كل ما سبق

١٩- يتم تقييم الاداء المهاري للجمباز من خلال
 ١- ثلث حكام ب- اربع حكام ج- حكمين

٢٠- تهدف الاهداف النفس حركيه الى تحسين القدرات والحركات الرياضيه سواء كانت
 ١- حركات انتقاليه ب- حركات غير انتقاليه ج- الاثنين معا

السؤال الثاني :- صح او خطأ

- ١- يعتبر الهبوط بالقدمين معاً أثناء اداء مهارة الشقلبه الجانبية من الجري هو الهبوط الصحيح للمهاره ()

٢- توقف السائد في مهارة القفز داخلما مع فرد الرجلين على جهاز حسان القفز خلف اللاعبه وتمسكها من الذراعين ()

٣- في حاله عدم صعود اللاعبه علي جهاز المتوازي في الفتره المحدده لها فيمكنها اخذ وقت اضافي و الصعود من خلاله ()

٤- استخدام الوسائل التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز دور كبير وايجابي في سرعة التعلم ()

٥- يعتبر الدفع باليدين هي المرحله الثالثه من مراحل الاداء علي جهاز حسان القفز ()

٦- من الامور التي يجب مراعاتها عند تعليم درس الجمباز مراعاه الفروق الفردية ()

٧- تعتبر مهارة الشقلبه الجانبية على اليدين مع ربع لفه ومهارة الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من مجموعه مهارات الشقلبات ()

٨- يجب عدم مرور الجسم الى وضع الوقوف على اليدين في مهارة الشقلبه الجانبية على اليدين من الجري ()

٩- تحتاج حركات الثبات في الجمباز الى العمل العضلي الديناميكي المتحرك ()

١٠- يعتبر نزول رجل تلو الاخر في مهارة الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين هو الهبوط الصحيح للمهاره ()

١١- يجب ان تصل اللاعبه لوضع الوقوف على اليدين في نهاية اداء مهارة الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين ()

١٢- يعتبر الوصول الى وضع الوقوف على اليدين هي المرحله الاساسيه لمهارة الدحرجه الخلفيه وقوف على اليدين ()

١٣- يجب الارتفاء على سلم القفز أثناء اداء مهارة القفز داخلما مع فرد الرجلين خلفاً على حسان القفز بقدم تلو الاخرى ()

١٤- يعتبر الهبوط على قدم واحدة أثناء اداء مهارة القفز داخلما مع فرد الرجلين خلفاً على جهاز حسان القفز هبوط صحيح ()

١٥- يعتبر الشعور بالسعادة وتحمل المسؤوليه من الاهداف المعرفيه لمهاره دورة الحوض الخلفيه على جهاز المتوازي ()

١٦- تعتبر مجموعه حركات الدحرجات من الحركات التي تدور حول محاور مؤقتة ()

١٧- يجب على الطالبه الهبوط بالقدمين معاً أثناء اداء مهارة الشقلبه الجانبية على اليدين مع ربع لفه ()

١٨- يسهم كلا من النشاط التعليمي و النشاط التطبيقي الي تنمية مكونات اللياقه البدنيه من خلال تعليم المهارات المختلفه ()

١٩- يتم وضع اليدين اماماً معاً أثناء اداء مهارة الشقلبه الجانبية على اليدين من الجري ()

٢٠- اثناء اداء المرحله الاساسيه لمهارة الشقلبه الجانبية على اليدين تكون الرجلين عاليآ ضم ()

مع تمنياتي بال توفيق ،،،،،

المادة : جمباز (٣)		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٤/١١/٤		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثالثة - بنات		

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٣

نموذج (٢)

السؤال الأول :- اختيار من متعدد

- ١- يجب على اللاعب في المرحلة الرئيسية الثبات على اثناء اداء مهارة الدحرجه الخلفيه وقوف على اليدين
ج- الساعدين
ب- القدمين
أ- الكفين
- ٢- يعتبر التعرف على الاخطاء الخاصة بمهارة الدحرجه الخلفيه وقوف على اليدين من الاهداف
ج- المعرفيه
ب- الوجданيه
أ- الاجرائيه
- ٣- يكون الهبوط في مهارة الشقلبه الجانبي على اليدين مع ربع لفة في
ج- النص
ب- الحوار
- ٤- من الاخطاء الشائعة في مهارة القفز داخلاء مع فرد الرجلين خلفا على حسان القفز
ج- الهبوط على قدم واحدة
ب- الارتفاع بالقدمين معا
- ٥- من مكونات محتوى درس الجمباز
ج- الارتكاب
ب- الارتكاء بالقدمين
- ٦- تهدف الاهداف النفس حركيه الى تحسين القدرات والحركات الرياضيه سواء كانت
ج- الاثنين معا
ب- حركات غير انتقاليه
أ- حركات انتقاليه
- ٧- اهم الوسائل التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمباز
ج- التعليم المبرمج
ب- التعليم النموذجي
أ- التعليم المبرمج
- ٨- من اهم المتطلبات البدنية لمهارة نصف دوره اماميه للتعلق من الارتكاز على جهاز المتوازي
ج- تحمل قوه الذراعين
ب- سرعه حركيه
أ- المرونه لمفصل الفخذين
- ٩- يمثل الاداء المهاري على جهاز حسان القفز في صوره
ج- فقرات
ب- حركات
أ- مهارات
- ١٠- تحدد منطقة الاداء في جهاز الحركات الارضيه بدون منطقة الامان بربع مساحه
ج- ١٤×١٤
ب- ١٢×١٢
أ- ١٠×١٠
- ١١- يتؤدي اللاعب مهارة الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من وضع
ج- الجلوس طويلا
ب- القرفصاء
أ- الوقوف
- ١٢- يعتبر جمباز الموانع من انساب انواع الجمباز في مرحله سنه
ج- كل ما سبق
ب- توافق العضلات
أ- اوتوماتيكيه الاداء
- ١٣- من اهم الخصائص الحركيه في اداء المهارات الحركيه في رياضة الجمباز
ج- التعلم الاساسي (١٥-١٢)
ب- التعليم الاساسي (١٢-٦)
أ- التعليم الاساسي (١٨-١٥)
- ١٤- مراعاه الفروق الفردية بين الافراد تعتبر من خصائص التعلم
ج- النفسي
ب- الحركي
أ- المهني
- ١٥- تتنمي مهارة الشقلبه الجانبي على اليدين من الجري الى مجموعه
ج- المرجحات
ب- الشقلبات
أ- الدحرجات
- ١٦- من اهم خصائص مراحل التعلم الحركي اكتساب التوافق لاوي ويكون من خلال
ج- التخلص من الاخطاء
ب- الاداء الجيد
أ- الشرح اللغطي للاداء

السؤال الثاني :- صحي او خطأ

- ١- يعتبر الدفع باليدين هي المرحله الثالثه من مراحل الاداء على جهاز حسان القفز ()

٢- يتم وضع اليدين اماما معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري ()

٣- يجب ان تصل اللاعبه لوضع الوقوف على اليدين في نهاية اداء مهاره الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين ()

٤- تعتبر مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه ومهاره الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين من مجموعه مهارات الشقلبات ()

٥- في حاله عدم صعود اللاعبه على جهاز المتوازى في الفتره المحدده لها فيمكنها اخذ وقت اضافي و الصعود من خلاله ()

٦- يعتبر الشعور بالسعادة وتحمل المسؤوليه من الاهداف المعرفيه لمهاره دورة الحوض الخلفيه على جهاز المتوازى ()

٧- يجب على الطالبه الهبوط بالقدمين معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين مع ربع لفه ()

٨- تقف السانده في مهاره القفز داخلما مع فرد الرجلين على جهاز حسان القفز خلف اللاعبه وتمسكها من الذراعين ()

٩- يعتبر الهبوط على قدم واحد اثناء اداء مهاره القفز داخلما مع فرد الرجلين خلفا على جهاز حسان القفز هبوط صحيح ()

١٠- استخدام الوسائل التكنولوجيه في تعليم وتعلم مهارات الجمبازله دور كبير وايجابي في سرعة التعلم ()

١١- يعتبر الهبوط بالقدمين معا اثناء اداء مهاره الشقلبه الجانبيه من الجري هو الهبوط الصحيح للمهاره ()

١٢- يعتبر نزول رجل تلو الاخر في مهاره الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين هو الهبوط الصحيح للمهاره ()

١٣- يجب الارتفاع على سلم القفز اثناء اداء مهاره القفز داخلما مع فرد الرجلين خلفا على حسان القفز بقدم تلو الاخر ()

١٤- يعتبر الوصول الى وضع الوقوف على اليدين هي المرحله الاساسيه لمهاره الدحرجه الخلفيه وقوف على اليدين ()

١٥- من الامور التي يجب مراعاتها عند تعليم درس الجمباز مراعاده الفروق الفردية ()

١٦- تحتاج حركات الثبات في الجمباز الى العمل العضلي الديناميكي المتحرك ()

١٧- تعتبر مجموعه حركات الدحرجات من الحركات التي تدور حول محاور مؤقته ()

١٨- يجب عدم مرور الجسم الى وضع الوقوف على اليدين في مهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين من الجري ()

١٩- يسهم كلا من النشاط التعليمي و النشاط التطبيقي الى تنشيمه مكونات اللياقه البدنية من خلال تعليم المهارات المختلفه ()

٢٠- اثناء اداء المرحله الاساسيه لمهاره الشقلبه الجانبيه على اليدين تكون الرجلين عاليما ضم ()

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجمباز والتمرينات

والتعبير الحركي والعرض الرياضية

امتحان مادة / الجمباز (٣)

الفرقـة الثالثـة بنـين نـموذـج (٩)

الزمن ساعتان

السؤال الأول :

ضع علامة (صـح) - (خطـا) لكل عبـارة من العـبارـات التـالـية :-

الـدـرـجـة (٢٠)

- ١- الانتقاء الرياضي هو الاسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى النجاح المستقبلي ()
- ٢- تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة ()
- ٣- تبدأ مرحلة الانتقاء الاولى للاعبين الجمباز من سن (٩-١٠) سنوات ()
- ٤- الإعداد النفسي هو تهيئة لاعب الجمباز لمتغيرات الضغوط النفسية ()
- ٥- عدم الثقة بالنفس من المثيرات الداخلية المؤثرة على لاعب الجمباز ()
- ٦- في بداية تعلم المهارة فإن الحركة تكون منتظمة وسريعة والإداء نموذجي ()
- ٧- ان الاستمرار في التدريب يحسن الاداء ويقلل مقدار الطاقة المبذولة ويعلم على اتقان المهارة ()
- ٨- لا يعتبر الدافع شرط اساسي من شروط التعلم الحركي ()
- ٩- يكون الارقاء زوجي لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز الحركات الارضية ()
- ١٠- الحد الاقصى لمسافة الاقتراب على حصان القفز ٥ متر ()

السؤال الثاني :

أختبر الإجابة الصحيحة ما بين القوسين :

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

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجمباز والتمرينات

والتعبير الحركي والعرض الرياضية

امتحان مادة / الجمباز (٣)

الفرقة الثالثة بنين محرر(د)

الزمن ساعتان

السؤال الأول :

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

الدرجة (٢٠)

- ١- الانتقاء الرياضي هو الاسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى النجاح المستقبلي ()
- ٢- إن الإستمرار في التدريب يحسن الأداء ويقلل مقدار الطاقة المبذولة ويعمل على اتقان المهارة ()
- ٣- تبدأ مرحلة الانتقاء الأولى للاعب الجمباز من سن (٩-١٠) سنوات ()
- ٤- الإعداد النفسي هو تهيئة لاعب الجمباز لمتغيرات الضغوط النفسية ()
- ٥- الحد الأقصى لمسافة الاقتراب على حسان القفز ٥ متر ()
- ٦- في بداية تعلم المهارة فإن الحركة تكون منتظمة وسريعة والإداء نموذجي ()
- ٧- تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة ()
- ٨- لا يعتبر الدافع شرط اساسي من شروط التعلم الحركي ()
- ٩- يكون الارتفاع زوجي لمهارة الشقبة الامامية على اليدين علي جهاز الحركات الأرضية ()
- ١٠- عدم الثقة بالنفس من المثيرات الداخلية المؤثرة علي لاعب الجمباز ()

(٢٠) درجة

السؤال الثاني :

أختير الإجابة الصحيحة مابين القوسيين :

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

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجمباز والتمرينات

والتعبير الحركي والعرض الرياضية

امتحان مادة / الجمباز (٣)

الفرقة الثالثة بنين مُوّعِّد (جـ)

الزمن ساعتان

السؤال الأول :

ضع علامة (صحيح) - (خطأ) لكل عبارة من العبارات التالية :-

(الدرجة ٢٠)

١- تبدأ مرحلة الانتقاء الأولى للاعب الجمباز من سن (٩-١٠) سنوات ()

٢- إن الاستمرار في التدريب يحسن الأداء ويقلل مقدار الطاقة المبذولة وي العمل على اتقان ()
المهارة

٣- الانتقاء الرياضي هو الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى النجاح المستقبلي ()

٤- الإعداد النفسي هو تهيئة لاعب الجمباز لمتغيرات الضغوط النفسية ()

٥- الحد الأقصى لمسافة الاقتراب على حسان القفز ٥ متر ()

٦- في بداية تعلم المهارة فإن الحركة تكون منتظمة وسريعة والأداء نموذجي ()

٧- تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة ()

٨- لا يعتبر الدافع شرط أساسى من شروط التعلم الحركي ()

٩- يكون الارتفاع زوجي لمهارة الشقلبة الإمامية على اليدين على جهاز الأرضي ()

١٠- عدم الثقة بالنفس من المثيرات الداخلية المؤثرة على لاعب الجمباز ()

(٢٠) درجة

السؤال الثاني :

أختبر الاجابة الصحيحة مابين القوسين :

- ١- يتم الهبوط من مهارة الشقلبة الامامية على اليدين
(الذراعين عاليا - الذراعين جانبا - الذراعين اماما)
- ٢- مرحلة الهبوط من علي حصان القفز تكون
(الثنی العميق للركبتين - القدمين مفتوحتين - القدمين مضمومتين)
- ٣- الاخطاء الشائعة لمهارة الشقلبة الامامية على 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 (ثلاثة مراحل - خمس مراحل - سبع مراحل)
- ٦- المؤثرات الخارجية المؤثرة علي الحالة النفسية للاعب الجمباز
(التوتر - عدم القدرة علي مواجهة الجمهور - الثقة بالنفس)
- ٧- يعتبر الوقوف علي اليدين من شروط تعلم مهارة
(الدحرجة 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 (الدحرجات - الشقلبات - المرجحات)
- ١٠- مسافة الاقتراب علي حصان القفز (٥ امتار - ٢٥ متر - ٤٠ متر)

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

امتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٣

نموذج (١)

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

- ١) من أسباب الإنحرافات القوامية :-
أ - الوراثة
ب - العادات القوامية
ج - النواحي النفسية
د - جميع الإجابات صحيحة
- ٢) من أنواع التدليك المسحى :-
أ - التدليك الطولي بيد واحدة
ب - التدليك المركب
ج - التدليك بالقبضـة بالتناوب
د - أ ، ب
- ٣) من العضلات المتضررة من إنحراف العنق المائلة :-
أ - الترقـوية القصـية الحـلـمية
ب - النـاصـبة لـلـعمـودـ الفـقـري
ج - الضـلـعـية
د - الدـالـيـة
- ٤) أي من التأثيرات الفسيولوجـية الآتـية خـاصـة بـالـتدـليـكـ العـجـنـيـ :-
أ - تـأـثـيرـ مـباـشـرـ عـلـىـ الجـلدـ
ب - تـبـيـهـ النـهـاـيـاتـ العـصـبـيـةـ وـزـيـادـةـ قـدـرـةـ الأـدـاءـ الـرـياـضـيـ
ج - تـغـذـيـةـ الـأـنـسـجـةـ
د - ضـيقـ فـيـ الـأـوـعـيـةـ الدـمـوـيـةـ
- ٥) من مواصفات الوقوف الصحيح :-
أ - اـرـتكـازـ الـجـسـمـ عـلـىـ الـقـدـمـيـنـ وـتـوزـيعـ الثـلـلـ بـالـتـسـاوـيـ
ب - دورـانـ الرـكـبـتـيـنـ لـلـخـارـجـ أوـ الدـاخـلـ
ج - إـرـتـخـاءـ عـضـلـاتـ الـبـطـنـ
د - جـمـعـ إـجـابـاتـ صـحـيـحةـ
- ٦) من تأثير التدليك على الجهاز العضلي :-
أ - تـحـسـينـ سـرـعـةـ ردـ الفـعـلـ الـإـنـقـاضـيـ وـالـإـرـادـيـ
ب - تـحـسـينـ النـشـاطـ الـكـهـرـبـيـ لـلـعـضـلـاتـ
ج - يـقـيـ منـ الضـمـورـ العـضـلـيـ
د - جـمـعـ ماـ سـبـقـ
- ٧) من أنواع الإنحرافات القوامية :-
أ - التـرـكـيـبـيـةـ
ب - الـجـمـالـيـةـ
ج - الـوـظـيـفـيـةـ
د - التـشـريـحـيـةـ
- ٨) أي من الطرق الآتـية لا يـعـتـبرـ صـحـيـحـ فيـ إـسـتـعـامـ الـزـيـتـ أـثـاءـ التـدـليـكـ :-
أ - ضـعـ الزـيـتـ أـولـاـ عـلـىـ يـدـيكـ ثـمـ يـدـيكـ ثـمـ أـلـيـ الجـسـدـ
ب - تـزوـيدـ الـمـنـطـقـةـ الـمـرـادـ تـدـليـكـهاـ فـقـطـ بـالـزـيـتـ
ج - إـذـاـ كـانـ الـزـيـتـ بـارـدـاـ يـتـمـ تـسـخـينـهـ بـفـرـكـ يـدـيكـ
د - يـتـمـ وـضـعـ زـجاجـةـ الـزـيـتـ عـلـىـ شـيـزـلـونـجـ التـدـليـكـ
- ٩) من أهداف التمارين التأهيلية :-
أ - العمل على عدم تبiss المفاصل المصابة
ب - تحسـينـ المـدىـ الـحرـكيـ لـلـمـفـصـلـ
ج - منـعـ تـشـنجـاتـ وـتـقـصـاصـاتـ الـعـضـلـةـ
د - جـمـعـ إـجـابـاتـ صـحـيـحةـ
- ١٠) من فوائد التدليك :-
أ - عدم تصـريفـ التـجـمعـاتـ الدـمـوـيـةـ
ب - عدم التـخـاصـ منـ النـفـاـيـاتـ الـعـضـلـيـةـ
ج - تـحـسـينـ الـخـلـاـيـاـ الـلـيـمـفـاـوـيـةـ
د - الشـعـورـ بـالـأـلـمـ

- ١) من مظاهر التناسق أن يقع خط جاذبية الأرض في خط متدرج عمودي على الجسم ()
- ٢) يستخدم التدليك الإرتعاشي في المجال الرياضي بصورة محدودة جداً وذلك لأنه مجهد على يد المدلك ()
- ٣) يعرف القوام الرديء بأنه تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم عنوضع الطبيعي أو حدوث زيادة فقط في الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري ()
- ٤) التدليك الاحتكـاـكيـ لا يـشـرـطـ العـمـلـ فـيـ إـتـجـاهـ الـأـوـعـيـةـ الـلـيـمـفـاـوـيـةـ لأنـهـ دـائـماـ يـعـملـ عـلـىـ أـجـزـاءـ مـحـدـودـةـ مـنـ الـأـنـسـجـةـ ()
- ٥) تـقـسـمـ الإنـحنـاءـاتـ الطـبـيـعـةـ لـلـعـمـودـ الـفـقـريـ إـلـىـ أـرـبـعـ إـنـحنـاءـاتـ ()
- ٦) يؤدي التدليك العجـنـيـ بـيـطـءـ وـسـلـاسـةـ مـعـ دـفـعـاتـ مـفـاجـئـةـ مـعـ تـجـنبـ الإـفـراـطـ فـيـ لـفـ الـعـضـلـةـ ()
- ٧) يـصنـفـ التـغـيـرـ الشـدـيدـ فـيـ شـكـلـ الـعـظـامـ بـجـانـبـ تـغـيـرـ الـعـضـلـاتـ وـالـأـرـبـطةـ مـنـ إـنـحرـافـ الـدـرـجـةـ الـثـانـيـةـ ()
- ٨) يستخدم التـدـليـكـ الـثـقـرـيـ لـتـدـليـكـ الـعـضـلـاتـ الـغـافـرـةـ،ـ عـضـلـاتـ مـاـ بـيـنـ الـضـلـوعـ وـالـحـجـابـ الـحـاجـزـ ()
- ٩) يـتـحدـبـ الـفـلـهـ لـلـخـلـفـ وـيـسـتـدـيرـ الـكـفـانـ مـعـ تـبـاعـدـ عـظـمـيـ الـلـوحـ فـيـ إـنـحرـافـ مـيـلـ الـعـنـقـ ()
- ١٠) يستخدم التـدـليـكـ الـإـسـتـشـفـانـيـ خـلـالـ فـتـرـةـ التـدـريـبـ لـتـحـسـينـ مـكـوـنـاتـ الـلـيـلـاـقـةـ الـبـدـنـيـةـ ()
- ١١) يـعـتـبرـ تـشـوهـ التـقـنـيـ مـنـ النـوـعـ الـمـنـظـمـ لـأـنـ التـأـثـيرـ مـتـسـاوـيـ عـلـىـ جـانـبـ الـعـمـودـ الـفـقـريـ ()
- ١٢) من التـبـيـهـاتـ الـأـسـاسـيـةـ لـلـتـدـليـكـ أـنـ يـتـهـيـ عـلـىـ أـقـرـبـ تـجـمـعـ لـيـمـفـاـوـيـ ()
- ١٣) من التـشـوهـاتـ الـتـعـويـضـيـةـ لـتـشـوهـ الـإـنـحـنـاءـ الـجـانـبـيـ "ـ فـلـطـحـةـ الـقـدـمـيـنـ -ـ مـيـلـ الـعـنـقـ "ـ ()
- ١٤) إذا كان الغرض من التـدـليـكـ الإـحـمـاءـ يـجـبـ أنـ تـكـوـنـ حـرـكـاتـ الـيـدـيـنـ بـطـيـةـ وـأـمـاـ فـيـ حـالـاتـ الـإـسـتـرـخـاءـ تـكـوـنـ حـرـكـاتـ الـيـدـيـنـ سـرـيـعـةـ ()
- ١٥) لا يـخـتـفـيـ التـقـوسـ فـيـ حـالـةـ ثـنـيـ الرـكـبـتـيـنـ فـيـ تـشـوهـ اـصـطـكـاكـ الرـكـبـتـيـنـ ()
- ١٦) يـعـتـبرـ التـدـليـكـ بـالـحـافـةـ الـخـارـجـيـةـ لـرـسـغـ الـيـدـ بـالـتـنـاوـبـ مـنـ أـنـوـاعـ التـدـليـكـ الـعـجـنـيـ ()
- ١٧) الـدـرـجـةـ الـأـوـلـيـ مـنـ تـفـاطـحـ الـقـدـمـ يـكـوـنـ فـيـهـ تـفـاطـحـ ثـابـتـ وـدـائـمـ سـوـاءـ فـيـ الـوقـفـ/ـ الـمـشـيـ/ـ الـجـلوـسـ ()
- ١٨) كل طـرـقـ التـدـليـكـ تـعـمـلـ فـيـ إـتـجـاهـ الـأـوـعـيـةـ الـلـيـمـفـاـوـيـةـ وـتـنـتـهـيـ بـالـقـرـبـ مـنـ التـجـمـعـ الـلـيـمـفـاـوـيـ الـأـقـرـبـ ()
- ١٩) إذا كان حـاـصـلـ الـقـسـمـ مـنـ (٢ : ٣ سـمـ) فـيـ مـعـالـمـ تـشـيـجيـنـاـ إـذـاـ لـاـ يـوـجـدـ حـالـةـ تـشـوهـ قـوـاميـ ()
- ٢٠) يـمـكـنـ إـسـتـخـادـ التـدـليـكـ الـمـسـحـىـ السـطـحـيـ فـيـ حـالـاتـ الـأـمـرـاـضـ الـعـصـبـيـةـ وـالـأـلـهـابـاتـ ()

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 النعمة العضلية ب - تدليك إحتكاكى
- ج - تدليك مسحى سطحي د - تدليك بالحافة الخارجية للرسغ

١٣) من التغيرات العضلية المصاحبة لتشوه إستداراة الظهر:-

- أ - فقد المرونة في مفاصل بين العمود الفقري ب - قصر وقوه في العضلة الصدرية العظمي والصفرى
- ج - ضعف الألياف لبعض العضلات العاملة على 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 - لف في الرأس أو إنثناء في الرقبة ب - ميل في عظام الحوض
- ج - تغير منطقة أعلى الظهر د - أ ، ج

١٦) من المواصفات المطلوبة في أخصائى التدليك :-

- أ - أن تكون يده عريضة وقوية ولينة ومرنة ب - ملماً بعلوم التشريح والفيزيولوجي
- ج - أن يكون طوبل القامة د - أ ، ب

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

- أ - الأمامية لمركز الركبتين ب - الأنسيية لمركز الركبتين
- ج - الوخشية لمركز الركبتين د - الخلفية لمركز الركبتين

١٨) من المحظورات في التدليك :-

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

١٩) في حالة إصطدام الركبتين تقام شده التشوه :-

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

٢٠) من تأثيرات التدليك على الأربطة والمفاصل والأوتار :-

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

المادة: القوام والتدليل الرياضي
الفرقة: الثالثة (بنين + بنات)
الزمن: ساعتان

امتحان دور مایو للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٣
نموذج (ب)

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

- سؤال الثاني : أختر الإجابة الصحيحة

 - ١) من أهداف التمارينات التأهيلية :-
 - أ - العمل على عدم تبييض المفاصل المصابة
 - ب - تحسين المدى الحركي للمفصل
 - ج - منع تشنجات وتقملصات 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 المحظوظات في التدليك :-
 - أ - الالتهابات للأوعية الليمفاوية
 - ب - الأورام الخبيثة
 - ج - حالات التزيف
 - د - جميع ما سبق
 - ٤) في حالة إصطكاك الركبتين تقام شدہ التشوه :-
 - أ - المسافة بين الركبتين
 - ب - المسافة بين الفخذين
 - ج - المسافة بين الكعبين الوحشيين
 - د - المسافة بين الكعبين الأنسين
 - ٥) من أنواع الإنحرافات القوامية :-
 - أ - التركيبية
 - ب - الجمالية
 - ج - الوظيفية
 - د - التشريحية
 - ٦) أي من الطرق الآتية لا يعتبر صحيح في إستعمالزيت أثناء التدليك :-
 - أ - ضع الزيت أولاً على يديك ثم إلى الجسد
 - ب - تزويد المنطقة المراد تدليكتها فقط بالزيت
 - ج - إذا كان الزيت بارداً يتم تسخينه بفرك يديك
 - د - يتم وضع زجاجة الزيت على شيزلونج التدليك
 - ٧) من تأثير التدليك على الجهاز العضلي :-
 - أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنقباضي 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 - الوخشية لمركز الركبتين
 - د - الخلفية لمركز الركبتين
 - ٩) من مواصفات الوقوف الصحيح :-
 - أ - إرتکاز الجسم على القدمين و توزيع الثقل بالتساوي
 - ب - دوران الركبتين للخارج أو الداخل
 - ج - إرتفاع عضلات البطن
 - د - جميع الإجابات صحيحة
 - ١٠) من التغيرات العضلية المصاحبة لتشوه استدارة الظهر:-
 - أ - فقد المرونة في مفاصل بين العمود الفقري
 - ب - قصر وقوه في العضلة الصدرية العظمي والصغرى
 - ج - ضعف الألياف لبعض العضلات العاملة على الفخذ
 - د - جميع الإجابات صحيحة

- ١) إذا كان الغرض من التدليك الإلقاء يجب أن تكون حركات اليدين بطيئة وأما في حالات الاسترخاء تكون حركات اليدين سريعة ()

٢) لا يختفي التقوس في حالة ثني الركبتين في تشوه إصطاك الركبتين ()

٣) الدرجة الأولى من تفلطح القدم يكون فيها التفلاط ثابت ودام سوء في الوقوف / المشي / الجلوس ()

٤) كل طرق التدليك تعمل في إتجاه الأوعية الليمفاوية وتنتهي بالقرب من التجمع الليمفاوي الأقرب ()

٥) يؤدي التدليك العجنى ببطء وسلامة مع عدم القيام بدفعتات مفاجئة مع تحذير الإفراط في لف العضلة ()

٦) من التنبية الأساسية للتدايلك أن ينتهي عند أقرب تجمع ليمفاوى ()

٧) يعتبر تشوه التقرع القطبي من النوع المنتظم لأن التأثير متساوي على جانبي العمود الفقري ()

٨) يعتبر التدليك بالحافة الخارجية لرسغ اليد بالتناوب من أنواع التدليك العجنى ()

٩) يستخدم التدليك النقري لتدايلك العضلات الغائرة ، عضلات ما بين الصلوغ والحجاب الحاجز ()

١٠) إذا كان حاصل القسمة من (٢ : ٣ سم) في معامل تشيجينا إذن لا يوجد حالة تشوه قوامي ()

١١) من التشووهات التعويضية لتشوه الإنحناء الجانبي " فلطحة القدمين - ميل العنق " ()

١٢) يمكن استخدام التدليك المسحي السطحي في حالات الأمراض العصبية والالتهابات ()

١٣) يتحدد الظاهر للخلف ويستدير الكتفان مع تباعد عظمتي اللوح في انحراف ميل العنق ()

٤) التدليك الإحتكاكى لا يشترط العمل في إتجاه الأوعية الليمفاوية لأنه دائمًا يعمل على أجزاء محدودة من الأنسجة ()

١٥) يستخدم التدليك الإرتعاشي في المجال الرياضي بصورة محدودة جداً وذلك لأنّه مجده على يد المدلك ()

١٦) يصنف التغير الشديد في شكل العظام بجانب تغير العضلات والأربطة من انحرافات الدرجة الثانية ()

١٧) يعرف القوام الردى 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 التناقض أن يقع خط جاذبية الأرض في خط متعرج عمودي على الجسم ()

١٩) يستخدم التدليك الإستشفائي خلال فترة التدريب لتحسين مكونات اللياقة البدنية ()

٤٠) تقسم الإنحناءات الطبيعية للعمود الفقري إلى أربع إنحناءات ()

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 إثناء في الرقبة
- ب - ميل في عظام الحوض
- ج - تغير منطقة أعلى الظهر
- د - أ ، ج

١٣) تمرينات تأهيلية لها دور فعال في استعادة الشفاعة في كثير من الحالات وتعرف بـ (تمرينات حركة متناسبة مرکبة):-

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

١٤) من تقسيمات التدليك التمهيدي :-

- أ - تدليك احتكاكى
- ب - تدليك الغمة العضلية
- ج - تدليك مسحى سطحي
- د - تدليك بالحافة الخارجية للرسغ

١٥) من أسباب الإلحرافات القوامية :-

- أ - الوراثة
- ب - العادات القوامية
- ج - التواهي النفسية
- د - جميع الإجابات صحيحة

١٦) من أنواع التدليك المسحى :-

- أ - التدليك الطولي بيد واحدة
- ب - التدليك المركب
- ج - التدليك بالقبضه بالتناوب
- د - أ ، ب

١٧) من تأثيرات التدليك على 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 الآتية خاصة بالتدليك العجمي :-

- أ - تأثير مباشر على الجلد
- ب - تنبيه النهارات العصبية وزيادة قدرة الأداء الرياضي
- ج - تغذية الأنسجة
- د - ضيق في الأوعية الدموية

٢٠) من الموصفات 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 ٢٠٢٤ / ٢٠٢٣
موجز (ج)

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

- ١) يصنف التغير الشديد في شكل العظام بجانب تغير العضلات والأربطة من انحرافات الدرجة الثانية ()
- ٢) يستخدم التدليك النقرى لتدليل العضلات الغائرة ، عضلات ما بين الضلوع والحجاب الحاجز ()
- ٣) من التنيهات الأساسية للتدليل أن ينتهي عند أقرب تجمع ليمفاوى ()
- ٤) من التشوهات التعويضية لتشوه الإنحناء الجانبي " فلطحة القدمين - ميل العنق " ()
- ٥) لا يختفي التقوس في حالة ثني الركبتين في تشوه إصطكاك الركبتين ()
- ٦) يعتبر التدليك بالحافة الخارجية لرسغ اليد بالتناوب من أنواع التدليك العجنى ()
- ٧) إذا كان حاصل القسمة من (٢ : ٣ سم) في معامل تشنجينا إذن لا يوجد حالة تشوه قوامي ()
- ٨) يتحدد الظهر للخلف ويستدير الكتفان مع تباعد عظمتي اللوح في انحراف ميل العنق ()
- ٩) يعرف القوام الردى بأنه تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم عن الوضع الطبيعي أو حدوث زيادة فقط في الإنحناءات الطبيعية للمعمود المقرى ()
- 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 تشوه التقرع القطبي من النوع المنتظم لأن التأثير متساوي على جانبي العمود الفقري ()
- ١٣) يمكن استخدام التدليك المسحي السطحي في حالات الأمراض العصبية والالتهابات ()
- ١٤) التدليك الإحتكاكى لا يشترط العمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية لأنه دائمًا يعمل على أجزاء محدودة من الأنسجة ()
- ١٥) تقسم الإنحناءات الطبيعية للمعمود المقرى إلى أربع إنحناءات ()
- ١٦) يؤدي التدليك العجنى ببطء وسلامة مع عدم القيام بدفعات مفاجئة مع تجنب الإفراط في لف العضلة ()
- ١٧) إذا كان الغرض من التدليل الإحماء يجب أن تكون حركات اليدين بطيئة وأما في حالات الاسترخاء تكون حركات اليد سريعة ()
- ١٨) الدرجة الأولى من تفلطح القدم يكون فيها التفاطح ثابت ودام سوء في الوقف / المشي / الجلوس ()
- ١٩) كل طرق التدليك تعمل في اتجاه الأوعية الليمفاوية وتنتهي بالقرب من التجمع الليمفاوى الأقرب ()
- ٢٠) يستخدم التدليك الإرتعاشي في المجال الرياضي بصورة محدودة جداً وذلك لأنه مجهد على يد المدلك ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة .

- ١) من تقسيمات التدليل التمهيدي :-
 أ - تدليل النفحة العضلية ب - تدليل إحتكاكى
 ج - تدليل مسحى سطحي د - تدليك بالحافة الخارجية للرسغ
- ٢) من مواصفات الوقوف الصحيح :-
 أ - ارتباك الجسم على القدمين و توزيع الثقل بالتساوي ب - دوران الركبتين للخارج أو الداخل
 ج - ارتخاء عضلات البطن د - جميع الإجابات صحيحة
- ٣) من تأثير التدليل على الجهاز العضلى :-
 أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنقباضي والإرادى ب - تحسين النشاط الكهربى للعضلات
 ج - يقى من الضمور العضلى د - جميع ما سبق
- ٤) من المواصفات المطلوبة في أخصائى التدليل :-
 أ - أن تكون يده عريضة وقوية ولينة ومرنة ب - ملماً بعلوم التشريح والفسيولوجى
 ج - أن يكون طويل القامة د - أ ، ب
- ٥) في حالة تقوس الرجلين يمر خط ثقل الجسم بالجهة :-
 أ - الأمامية لمركز الركبتين ب - الأنفية لمركز الركبتين
 ج - الوهشية لمركز الركبتين د - الخلفية لمركز الركبتين
- ٦) في حالة إصطكاك الركبتين تناهى شده التشوه :-
 أ - المسافة بين الركبتين ب - المسافة بين الفخذين
 ج - المسافة بين الكعبين الوهشين د - المسافة بين الكعبين الأنفيين
- ٧) من تأثيرات التدليل على الأربطة والمفاصل والأوتار:-
 أ - تقليل خشونة المفاصل ب - تحسين المدى الحركى
 ج - زيادة الاحتياط بالنيروجين والفسفور د - جميع ما سبق
- ٨) من أنواع التدليل المسحي :-
 أ - التدليك الطولى بيد واحدة ب - التدليك المركب
 ج - التدليك بالقبضه بالتناوب د - أ ، ب
- ٩) من العضلات المتضررة من انحراف العنق المائلة :-
 أ - الترقوية القصبية الحلمية ب - الناصبة للمعمود المقرى
 ج - الضلعية د - الدالية
- ١٠) أي من التأثيرات الفسيولوجية الآتية خاصة بالتدليل العجنى :-
 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 على عدم تبiss المفاصل المصابة
- ب - تحسين المدى الحركي للمفصل
- ج - منع تشنجات وتقلصات المضلة
- 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 - منصة خاصة طولها ١٥٠ سم د - أ ، ج

١٣) من التغيرات العضلية المصاحبة لتشوه إستدارة الظهر :-

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

١٤) من تأثير التدليك على الجهاز العضلي :-

- أ - تحسين سرعة رد الفعل الإنقباضي والإرادى
- ب - تحسين النشاط الكهربائي للعضلات
- ج - يقي من الضمور العضلي
- د - جميع ما سبق

١٥) من أنواع الاحرفات القوامية :-

- أ - التركيبية
- ب - الجمالية
- ج - الوظيفية
- د - التشريحية

١٦) أي من الطرق الآتية لا يعتبر صحيح في استعمال الزيت أثناء التدليك :-

- أ - ضع الزيت أولاً على يديك ثم إلى الجسد
- ب - تزويد المنطقة المراد تدليكتها فقط بالزيت
- ج - إذا كان الزيت بارداً يتم تسخينه بفرك يديك
- د - يتم وضع زجاجة الزيت على شيزلونج التدليك

١٧) من قوائمه 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 بـ تمرينات حركة متassقة مرکبة () :-

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

١٩) من المحظوظات في التدليك :-

- أ - الالتهابات للأوعية الليمفاوية
- ب - الأورام الخبيثة
- ج - حالات التزيف
- 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 - نقعز منطقة أعلى الظهر
- د - أ ، ج