



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
كثروال الأسئلة



أمتحانات مقررات الفرقة



الثانية



الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي 2021-2022

رقم كود المقرر : ....		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتين		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائيه
الفرقة : الثانية بنين + بنات		
الامتحان النظري لمقرر : سباحة (3)		
الترم الاول - للعام الجامعي : 2022/2021 :		

**السؤال الاول: في ضوء دراستك لمادة سباحة (3).... تكلم عن ( 20الدرجة )**

- (أ) فوائد السباحة علي الصحة ؟  
(ب) عرف درس السباحة مع ذكر النقاط التي يجب مراعتها أثناء اعداد درس السباحة ...مع شرح احداها ؟  
(ج) وضح الهدف من الادوات المساعدة في السباحة مع ذكر النقاط الواجب مراعتها عند استخدام الادوات المساعدة ؟  
(د) مراحل الاداء الفني في سباحة الصدر مع شرح إحداها ؟

**السؤال الثاني : إكمل مايلي ( 10 الدرجة )**

- (أ) هناك العديد من التشكيلات المستخدمة لتعليم وتدريب السباحة تنقسم الي تشكيلات أرضية خارج الماء ،.....؟  
(ب) قد تحدث للممارسين للسباحة عدد من الاصابات منها .....؟  
(ج) هناك دراسات تأهلية تربوية لمدرس السباحة هي انسانية ،.....؟  
(د) تتكون حركات الذراعين في سباحة الصدر من ثلاث أجزاء هي السحب للخارج ،.....؟  
(هـ) توجد طريقتان للتوافق في سباحة الصدر هما .....؟

**السؤال الثالث : ضع علامة ( 10 الدرجة )**

- ضع علامة أمام العبارة الصحيحة وعلامة أمام العبارة الخاطئة
- 1- تتم الحركة الرجوعية في سباحة الصدر خارج الماء ( )
  - 2- تتم حركات الذراعين في سباحة الصدر بالتبادل ( )
  - 3- تتم ضربات الرجلين في سباحة الصدر بالتماثل معا ( )
  - 4- في نهاية السباق او الدوران يجب لمس الحائط بكلتا اليدين معا وفي مستوي واحد ( )
  - 5- تعتبر ضربات الرجلين في سباحة الصدر ذات طبيعة خاصة لانها تنتج قوة دافعة كبيرة ( )

بالتوفيق والنجاح

الماده : جمباز 2  
الفرقه : الثانيه بنين

جامعه طنطا  
كلية التربيه الرياضيه  
قسم الجمباز و التمرينات  
و التعبير الحركي و العروض الرياضيه

### السؤال الاول:

يمر الاداء المهارى لمهارات الجمباز على الاجهزه بخمسة مراحل .  
\*اذكر المراحل مع شرح كل مرحله.

### السؤال الثاني:

تعتبر اماكن التدريب ذات اهميه كبيره لاتمام عمليه تدريب مهارات  
الجمباز للاعب و المدرب و المتفرج و تنوعت هذه الاماكن وفقا للبيئه.  
\*ناقش هذه العبارة في ضوء مواصفات ومقاييس و مميزات و  
عيوب اماكن التدريب.

### السؤال الثالث:

\*اشرح الاداء الفنى و الاخطاء الشائعه لكل من:  
\_المرجحه للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.  
\_الدحرجه الخلفيه للوقوف على اليدين على الجهاز الارضى.

المادة : التربية الحركية

الفرقة : الثانية

الزمن : ساعتان

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة التربية الحركية للفصل الدراسي الاول

للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

### السؤال الاول :

" تختلف حركة الانسان في خصائصها وتتنوع في اشكالها وتباين في اغراضها "

في ضوء ما درست وضح :

- مفهوم الانشطة الحركية واهدافها واسس تدعيمها ؟

### السؤال الثاني :

" ان برامج الانشطة الحركية هي تلك المساحة في منهاج رياض الاطفال والمدرسة الابتدائية التي تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية .... "

في ضوء ذلك وضح :

1- محتوى برامج الانشطة الحركية مع الشرح ؟

٢- ما هي اسهامات التربية الحركية في تعلم العلوم التربوية الاخرى ؟

### السؤال الثالث :

" من خلال الحركة تمكن الانسان من تحقيق اكتشافات عديدة ولذلك يجب ان تساعد الاطفال علي ان يكتشفوا امكانياتهم الحركية "

في ضوء ذلك وضح :

- جوانب الحركة وابعادها مع الشرح ؟

مع اطيب التمنيات بالنجاح



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية

المرحلة:	البكالوريوس	الفرقة:	الثانية
اسم المادة:	كاراتيه	زمن الامتحان:	ساعتين
تاريخ الامتحان:	2022/ 01 /24	الدرجة الكلية:	20 درجة

الأسئلة

الدرجة: 10 درجات

السؤال الأول:

أعد كتابة العبارات التالية مع وضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة.

1. تأسس الإتحاد المصري للكاراتيه سنة 1973. ( )
2. مساحة منطقة اللعب القانونية 8\*8 متر. ( )
3. يوجد بالكاتا الأولى عدد 21 حركة . ( )
4. زمن مباراة الكوميتيه للرجال (2 دقيقة) والناشين (3 دقائق) ( )
5. اعلى ميزان للرجال هو 75+ ولل سيدات 68+ . ( )
6. نشأ الكاراتيه في أول ظهور له في الصين. ( )
7. يطلق على الكاتا الأولى اسم ( Heian Shodan ). ( )
8. يمكن أن تؤدي الكاتا الأولى في 40 ثانية . ( )
9. أشهر مدارس الكاراتيه مدرسة جوجوريو. ( )
10. يجب الا يزيد طول أكمام بدلة الكاراتيه عن رسغ اليد ولا يقل عن ثلثي الساعد . ( )

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثاني:

أجب على الأسئلة التالية :

1. تناول بالشرح خصائص متغيرات الحمل الموجه لتنمية القوة المميزة بالسرعة برياضة الكاراتيه ؟

2. إذكر المراحل الفنية لمهارة الدفاع من أعلى لأسفل Gedan Barai ؟

انتهت الأسئلة،

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٧٠ درجة		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الفرقة : الثانية		
الامتحان النظرى لمقرر : الاعداد البدنى		
للعام الجامعى : ٢٠٢١ \ ٢٠٢٢		

اجب عن الاسئلة التالية

**السؤال الاول :** ( ٣٠ درجة )

- ١- عرف كلا من :- ( الاعداد البدنى , القوة العضلية , التحمل , الرشاقة )
- ٢- تكلم عن عنصر السرعة من حيث المفهوم، التعريف، القياس، الأنواع، العوامل المؤثرة.

**السؤال الثانى :** ( ٢٠ درجات )

- ضع علامة صح  امام العبارة الصحيحة وعلامة  امام العبارة الخاطئة
- ١- الانقباض الايزومتري اللامركزي عند عدم المد الكامل ينتج زاوية للمفصل ( )
  - ٢- الانقباض الايزوكينتك يزداد الكتلة العضلية وتزداد الكتلة الدهنية ( )
  - ٣- لتحديد شدة التدريب تزداد كلا من سرعة الأداء او وزن الثقل او المقاومة ( )
  - ٤- يقل حجم التدريب بزيادة عدد التكرارات او المجموعات ( )
  - ٥- نظام بليتز لتنمية القوة هو تدريب غير منفصل ويركز على الجسم كله ( )

**السؤال الثالث :** ( ٢٠ درجة )

اكمل العبارات التالية بالكلمة الصحيحة :-

- ١- من العوامل المؤثرة في القوة العضلية اتجاه .....العضلية .
- ٢- من العوامل المؤثرة في القوة العضلية .....الشد العضلى .
- ٣- من العوامل المؤثرة في القوة العضلية حاله العضلة قبل ..... الانقباض.
- ٤- من العوامل المؤثرة في القوة العضلية .....الانقباض العضلى .

مع التمنيات بالتوفيق

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: ٢٠
قسم المنزلات والرياضات الفردية		الفرقة: الثانية (بنات)
امتحان مادة التايكوندو		
للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م		

اجب عن الأسئلة الآتية :-

١٥ درجات

السؤال الأول :

١- يعتبر التايكوندو إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت في كوريا الجنوبية منذ أكثر من ٢٢٠٠ عام من خلال دراستك لمقرر التايكوندو اجب عن الأسئلة الآتية :-  
٦ درجات

- ١- اذكر اهم القدرات البدنية الخاصة بلاعب التايكوندو بالترتيب مع شرح احداها
- ٢- اذكرى الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو مع شرح اثنان منهم .
- ٣ - عرفى الكروجى ووضعى انواعه .

ب - ارسمى ملعب التايكوندو المثمن موضحة عليه ٤ درجات

- مقاسات الملعب .
- أماكن الحكام والاعبين والمدربين .
- المسافة بين اللاعبين والحكم.

٥ درجات

ج - من خلال دراستك لقانون رياضة التايكوندو

اذكرى طريقة احتساب النقاط في مباريات التايكوندو ( الكروجى ) مع توضيح الأدوات التي يرتديها لاعبى التايكوندو داخل الملعب .

٥ درجات

السؤال الثانى :

- ١- اليومزا قتال وهمى وعدد مهارات اليومزا الأولى ١٧ مهارة .
- ٢ - من اداب وتقاليد رياضة التايكوندو الاعتراض على قرارات الحكام .
- ٣- فى حالة التعادل تؤدى جولة رابعة زمنها دقيقتان
- ٤- من المهارات الدفاعية باليومزا الأولى مهارة باكت ممتونج ماكى
- ٥- من المناطق المسموح للكم بها منطقة الراس

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الإمتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : 20 درجة  
الفرقة : الثانية بنين فقط



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

الامتحان النظري لمقرر (رفع الأثقال) الفصل الدراسي الاول "دور يناير" للعام الجامعي 2021 : 2022

ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة وعلامة X أمام العبارة الخاطئة

م	العبارة	الاجابة
1	لمس باطن قدم الرباع للبار خطأ فني	
2	إنزال الرباع للبار بعد انتهاء الرفع خارج الطبلية تعتبر محاولة فاشلة	
3	إنزال الرباع للبار من العلو دون التماشي معه إنزال الرفع تعتبر محاولة فاشلة	
4	تعهد الرباع لإنزال أو سقوط البار من خلف تحتسب محاولة خطأ	
5	خروج أي من رجلين الرباع خارج الطبلية وملامستها للأرض تحتسب محاولة خطأ	
6	عدم استقامة ركبتيين الرباع تحتسب محاولة خطأ	
7	تردد الرباع في النظر تحتسب المحاولة خطأ	
8	ملائمة البار لرأس الرباع تحتسب المحاولة خطأ	
9	عدم مساواة قدمين الرباع عند الثبات تحتسب المحاولة خطأ	
10	ملامسه المرفقين للرباع لجسمه تحتسب المحاولة خطأ	
11	محاولة الرباع تكمله الرفع ضغط تعتبر المحاولة فاشلة	
12	عندما يتوقف الرباع في النظر تعتبر المحاولة فاشلة	
13	ملامسه الركبتين للرباع لسطح الطبلية تحتسب المحاولة خطأ	
14	ملامسه مؤخره "مقعدة" الرباع للطبلية تحتسب المحاولة خطأ	
15	سحب الرباع للبار على مرحلتين تحتسب المحاولة خطأ	
16	الضوء الأخضر يعني أن المحاولة صحيحة	
17	الضوء الأحمر يعني ان المحاولة صحيحة	
18	الضوء الأبيض يعني ان المحاولة خاطئة	
19	عندما يظهر علي لوحة المحاولات عدد ( 3 ) ثلاث لمبات أحمر يعني ان المحاولة صحيحة	
20	عندما يظهر علي لوحة المحاولات عدد ( 2 ) اثنتين لمبات أحمر يعني ان المحاولة صحيحة	
21	عندما يظهر علي لوحة المحاولات عدد لمبة ( 1 ) واحدة أبيض يعني ان المحاولة صحيحة	
22	يتم تحديد الثقل المرفوع للمحاولة الأولى للرباع قبل النداء عليية بزمن ( 3 ) ثلاث دقائق	
23	يتم تحديد الثقل المرفوع للمحاولة الثانية للرباع قبل النداء عليية بزمن ( 15 ) خمسة عشر دقيقة	
24	أقل وزن يمكن للرباع رفعه هو وزن جسمه	
25	أقل وزن يمكن للرباع زيادة عن المحاولة السابقة لها هو (5) خمسة كجم.	
26	يعطى للرباع زمن ( 1 ) دقيقة واحدة لتغير الوزن قبل الصعود على المنصة	
27	عمود الأثقال يكون بعيداً عن الجسم حتى لا يسبب الإصابة عند السحب في السحبة الثانية	
28	الهدف من رياضة رفع الأثقال رفع الأثقال وزناً بأقل جهد وأثقل وزن للجسم	
29	بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم الرجوع بالقدمين في وقت واحد	
30	يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب الثقل في السحبة الثانية لرفع الكلين والنظر	
31	تكلمة الرفع ضغطاً تعتبر محاولة غير صحيحة	
32	في مسابقات رفع الأثقال تبدأ عملية الميزان قبل موعد بدء المسابقة بزمن ساعتين	
33	الجزء المسموح به للرباع بملامسة اللوحة الخشبية ( الطبلية ) هو القدمين فقط	
34	يحكم مسابقات رفع الأثقال عدد ثلاث حكام	
35	يمنح للرباع ( 3 ) ثلاث دقائق راحة بين المحاولات اذا اتبع نفسه	
36	يمنح لكل رباع ( 3 ) ثلاث محاولات في كل رفعه	
37	المدة القانونية للإشارة "المرئية" علي لوحة المحاولات ( 3 ) ثلاث ثواني	
38	المدة القانونية التي تعطي للحكم لتغيير قراره بعد الإشارة "المرئية" وقبل تشغيل أضواء القرار فتره زمنية (3) ثوان لعكس قرارهم	







الفرقة : الثانية  
مادة مناهج التربيه الرياضيه  
الزمن : ساعتان  
الفصل الدراسي الأول



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس  
لعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢

### اكمل الفراغات الاتيه علما بأن كل فراغ بدرجتين

- 1- المنهج التقليدي قائم علي .....
- 2- المنهج الحديث قائم علي .....
- 3 - دور المعلم في المنهج التقليدي ..... ودور المتعلم. .... ودور الامتحان .....
- 4 النقد الموجه للمنهج للمنهج التقليدي .....، .....، .....، .....، .....، .....
- 5 -لا تطوير للمناهج دون ..... ولا تعميم للمناهج دون .....
- 6- شروط الخبرة المربيه بالمنهج .....، .....، .....، .....، .....
- 7 مشكلات اختيار محتوى المنهج .....، .....، .....
- 8 مراحل تقويم المنهج .....، .....، .....، .....، .....، .....
- 9 جوانب النمو الشامل للمنهج .....، .....، .....، .....، .....، .....
- 10 من أنواع المناهج مناهج متركزه حول ..... ومناهج متركزه حول .....

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

الفرقة : الثانية (لائحة قديمة)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : 80 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتين		قسم علم النفس الرياضي

امتحان مادة مدخل الاختبارات والمقاييس للعام الجامعي 2021-2022م

اجب عن الأسئلة الآتية :

(40 درجة)

السؤال الأول :

أ- عرف القياس النفسي .

ب- اشرح مستويات القياس النفسي :

(40 درجة)

السؤال الثاني :

- استخدامات أدوات القياس والتقويم .

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،

جامعة طنطا

الزمن : (ساعتان )

التاريخ: 31 يناير 2022

الامتحان النظرى لمقرر

كرة السلة الفرقة الثانية ( بنين وبنات )

كلية التربية الرياضية

الدرجة العظمى : 40 درجة

الفصل الدراسي الاول 2022/2021

(20 درجة)

السؤال الاول :

أكمل ما يلى:

- 1- من أهم أنواع التمرير فى رياضة كرة السلة ..... و ..... و ..... و .....
- 2- تتشابه التمريرة المرتدة مع التمريرة الصدرية فى طريقة الاداء ولكنها تختلف فى ..... و ..... و .....
- 3- تستخدم التمريرة الصدرية فى حالة .....
- 4- هناك أشكال متعددة لمهارة المحاورة وهي ..... و ..... و ..... و ..... و .....
- 5- للتصويب، انواع مختلفة فى كرة السلة فمن حيث الحركة ..... و ..... و ..... ومن حيث استخدام اللوحة ..... و ..... ومن حيث الشكل ..... و ..... و .....
- 6- طول ملعب كرة السلة ..... وعرض الملعب ..... وترتفع الحلقة عن الارض .....
- 7- تلعب كرة السلة بين ..... يتكون كل منهم من .....
- 8- يدير المباراة مجموعة من الحكام هم ..... و ..... و .....
- 9- زمن مباراة كرة السلة ..... دقيقة مقسمة على ..... ويلعب وقت اضافى .....
- 10- تتقرر نتيجة المباراة لصالح .....

السؤال الثاني فى خلف ورقة الاسئلة

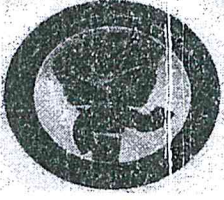
## السؤال الثاني:

(20 درجة)

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة

- 1- ملعب كرة السلة مربع الشكل ابعاده 28 متر وعرضه 15 متر ( )
- 2- تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهم من خمسة لاعبين داخل الملعب ( )
- 3- تبدا مباراة كرة السلة بكرة قفز من مدرب الفريق ( )
- 4- سمك خطوط الملعب 5 سنتيمتر ( )
- 5- يعتبر الفريق منسحباً اذا لم يحضر للمباراة بعد انقضاء 20 دقيقة من الوقت المحدد للمباراة ( )
- 6- الخطأ الشخصي هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب نتيجة لسلوك رياضي غير مشروع ( )
- 7- قطر الدائرة المركزية لمنتصف ملعب كرة السلة هو 1.8 متر ( )
- 8- يعتبر التصويب من المهارات الدفاعية في رياضة كرة السلة ( )
- 9- يتكون كل فريق من سبع لاعبين داخل الملعب وخمس لاعبين على مقعد البدلاء ( )
- 10- لا تحتاج سهارة المحاوراة الى توافق عضلي عصبى بين اليدين والقدمين والعين ( )

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

	جامعة طنطا		
	كلية التربية الرياضية		
	قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب		
امتحان الطلاب المستجدين - الفرقة الثانية			
اسم المقرر : رياضات مضرب			
التاريخ : ٢٠٢٢/١/٢٩	الفصل الدراسي : يناير	الدرجة الكلية : ٤٠ درجة	زمن الامتحان : ساعتان

اجب عن الاسئلة الاتية:

اولا : تنس الطاولة

( ٧ ) درجات

السؤال الأول:

- اذكر المراحل السنية لممارسة رياضة تنس الطاولة وفقاً لتقسيم الاتحاد الدولي لتنس الطاولة، وكذلك أنواع المنافسة في رياضة تنس الطاولة التي تم شرحها في المحاضرات الاون لاين ؟

( ٧ ) درجات

السؤال الثاني:

- اذكر مميزات وطرق التدريب في رياضة تنس الطاولة ؟

( ٦ ) درجات

السؤال الثالث:

- ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة ( X ) أمام العبارة غير الصحيحة .

( )	١- يجب أن يكون ملعب تنس الطاولة مستطيلاً بمواصفات ١٦ متر طول ، ٨ متر عرض
( )	٢- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي ٨٥ سم
( )	٣- يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل ذات قطر ٣٨ ملم ، ووزن ٢.٥ جرام
( )	٤- أول مصريّة تتصدر التصنيف العالمي للناشئات تحت ١٥ سنة هي اللاعبة هنا جودة
( )	٥- يسمى السطح العلوي للطاولة "سطح اللعب"، ويجب أن يكون مستطيلاً طوله ٢٧٤ سم وعرضه ١٥٢.٥ سم
( )	٦- يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن، ويكون ٨٥ % على الأقل من سمك لوحة المضرب مصنوعاً من الخشب الطبيعي .

انظر الى الصفحة التالية



## ثانيا : كرة السرعة

### السؤال الأول:

- ( ٦ ) درجات
- اذكر المهارات الاساسية فى رياضة كرة السرعة مع شرح عدد( ٢ ) مهارتان فقط  
موضحا الخطوات الفنية ؟

### السؤال الثانى:

(٦) درجات

- اذكر انواع اللعب موضعا اللعب الإفرادى (سولو) ؟

### السؤال الثالث:

( ٨ ) درجات

- .. اذكر المقاييس القانونية للادوات المستخدمة فى رياضة كرة السرعة : الكرة ، الجهاز  
، المضرب ، الملعب فى الملاعب المكشوفة ؟