



الإمتحان النظري القضايا المجتمعية

المستوي الثاني (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول 2025م/2026م

نموذج (2)

الدرجة الكلية : 50 درجة

السؤال الأول إختيار من متعدد :

1 -	تعرف أنها إحدى وجوه التوطين أو استغلال التوطين هذه الجنسية هي	أ - الجنسية السوداء	ب - الجنسية التوطينية	ج - الجنسية الرمادية	د - الجنسية التجنيسية
2 -	الحالة التي تجعل التجنيس الرياضي في الرياضات الجماعية مشروعاً ، بل قد يكون واجباً يعرف بـ.....	أ - القطعة الكاملة	ب - القطعة الناقصة	ج - القطعة الواحدة	د - ليس من ما سبق.
3 -	عدم وجود إدارة متخصصة في التسويق والاستثمار لزيادة دخل الاتحاد ورعاية للرياضيين الدوليين تعتبر من	أ - الأسباب المالية	ب - الأسباب الإدارية	ج - الأسباب الاجتماعية	د - كل ما سبق
4 -	سبل علاج الاسباب الادارية لظاهرة هروب وتجنيس اللاعبين.....	أ - مقاومة الاغراءات المالية	ب - مراجعة لوائح الاتحادات	ج - صرف مكافآت	د - كل ما سبق
5 -	من أسباب ظهور التجنيس الرياضي.....	أ - العولمة والفخر الوطني	ب - الحوكمة	ج - التوأمة	د - كل ما سبق
6 -	للإعلام عدة وسائل يصل من خلالها إلى الجمهور ومن هذه الوسائل.....	أ - الصحافة	ب - المطبوعات	ج - الإذاعة والتلفزيون	د - كل ما سبق
7 -	قوانين التجنيس في الرياضات المختلفة تتفق على.....	أ - مصلحة الدولة	ب - مصلحة اللاعب	ج - مصلحة المدرب	د - مصلحة الأتحاد
8 -	توصيات موجهة الى الاتحاد ووزارة الشباب والرياضة.....	أ - زيادة راتب الرياضيين	ب - توفير التأمين الصحي	ج - التغطية الإعلامية	د - أ ، ب معاً
9 -	بعض النماذج الرياضية لعملية التجنيس.....	أ - بغدوده لاعب المصارعة	ب - صلاح لاعب الكره	ج - طارق عبد السلام مصارعة	د - أ ، ج معاً
10 -	منح الجنسية لشخص اجنبي بناء على طلبه وموافقة السلطة بعد توفر الشروط القانونية المطلوبة فيه.....	أ - الانتماء	ب - الولاء	ج - التجنيس	د - ليس من ما سبق
11 -	عدم متابعة اداريو المنتخب والأندية للرياضيين في حياتهم الأسرية وحل مشاكلهم الشخصية أولاً بأول يعتبر من.....	أ - الأسباب المالية	ب - الأسباب الإدارية	ج - الأسباب الاجتماعية	د - كل ما سبق
12 -	مؤشرات وجود أزمة في الانتماء الوطني هي.....	أ - عدم حب الوطن	ب - الافتقار إلى القدوة	ج - توفير المجتمع للحاجات	د - كل ما سبق
13 -	الشخص الاجنبي قبل منحه الجنسية يطلق عليه.....	أ - متجنس	ب - طالب التجنس	ج - مواطن	د - منتمى
14 -	عدم الاهتمام بقضايا الوطن داخل الاتحاد وتذكير الرياضيين بقيم الولاء والانتماء تعتبر من الأسباب.....	أ - الأسباب المالية	ب - الأسباب الإدارية	ج - الأسباب الاجتماعية	د - الأسباب القومية
15 -	تأهيل مدربي الأندية وإيمانهم بتنمية الوعي الوطني لدى الرياضيين تعتبر من سبل علاج.....	أ - اسباب إدارية	ب - اسباب مالية	ج - اسباب قومية	د - اسباب إجتماعية.
16 -	الشخص الذي يحصل على الجنسية لأنه ينشأ في تلك البلاد يسمى.....	أ - تجنيس	ب - هارب	ج - توطين	د - ليس من ما سبق
17 -	من أسباب ظهور التجنيس الرياضي.....	أ - الصراعات السياسية	ب - الصراعات الاقتصادية	ج - الصراعات المالية	د - الصراعات الدولية
18 -	أهم دوافع الأفراد لقبول الجنسية الأخرى هي.....	أ - دولته لا تهتم بالرياضة	ب - تخدم مسيرته كبطل	ج - الجانب المالي	د - كل ما سبق
19 -	ارتبط صعود فكرة التجنيس بشكل مباشر بارتفاع أهمية الرياضة.....	أ - سياسيا	ب - اقتصاديا	ج - اجتماعيا	د - كل ما سبق

20 -	من الجوانب المنسية إعلامياً عند الحديث عن التجنيس الرياضي هو الجانب.....	أ - الاجتماعي	ب - النفسي	ج - الاقتصادي	د - كل ماسبق
21 -	الأثار الناجمة عن ظاهرة هروب وتجنيس الرياضيين المصريين.....	أ - ضعف منتخباتنا	ب - الخسارة المادية	ج - خسارة أبطال	د - كل ماسبق
22 -	الاسباب المادية التي تؤدي لهروب وتجنيس اللاعبين تتمثل في.....	أ - عدم مناسبة المكافآت	ب - لا مستقبل بعد الاعتزال	ج - قلة الدعم الفني	د - أ ، ب فقط
23 -	تصدر مصطلح التجنيس الرياضي العربي بعد الظهور القوي بالبطولات للمنتخب.....	أ - المصري	ب - الإماراتي	ج - القطري	د - الأردني
24 -	سبل علاج ظاهرة هروب وتجنيس اللاعبين لأسباب مادية.....	أ - زيادة موارد الاتحادات	ب - صرف مكافآت مناسبة	ج - الاهتمام والدعم الطبي	د - توفير معاش مناسب
25 -	ظهر مفهوم التجنيس القائم على منح جنسية وجواز سفر في العقد.....	أ - الرابع من القرن العشرين	ب - الثاني من القرن العشرين	ج - الثامن القرن العشرين	د - ليس من ماسبق.

السؤال الثاني : اختر صح (أ) أو خطأ (ب) للعبارات التالية : -

1-	المواطنة منح الجنسية لشخص أجنبي بناء على طلبه وموافقة السلطة بعد توفر الشروط القانونية المطلوبة فيه.
2-	الجنسية الاختيارية اللاعب يكون مختاراً بين تمثيل بلاده الأصلية أو بلاده الجديدة.
3-	شعور الرياضي بعدم وجود مستقبل له بعد الاعتزال من الأسباب القومية لهروب اللاعبين.
4-	عدم تحقيق مناخ ديموقراطي يمكن أفراد المجتمع من إبداء الرأي والتعبير دون خوف من العوامل التي تعزز الانتماء الوطني.
5-	من أهم المؤشرات لوجود أزمة في الانتماء الوطني الالتزام بالقيم والمعايير الإيجابية.
6-	العوامل التي تؤدي إلى ضعف الانتماء عوامل ذاتية، عوامل داخلية، عوامل خارجية.
7-	تسمى الدولة التي تمنح الجنسية الدولة مانحة الجنسية.
8-	ساعد على انتشار ظاهرة التجنيس الرياضي انخفاض اللهجة القومية.
9-	المواطنة الإحساس تجاه أمر معين، يبعث الولاء له، والفخر به، والانسحاب إليه.
10-	الولاء يعني الحاجة إلى الانضمام أو العشرة، وهو من أهم الدوافع الإنسانية الأساسية في تكوين العلاقات والروابط والصداقات.
11-	يختلف التوطين تماماً عن التجنيس الرياضي.
12-	الانتماء هو ارتباط الفرد بجماعة، يسعى إلى أن تكون عادة جماعة قوية.
13-	الانتماء حالة نفسية يشعر بها الفرد بالفردية، وبانفصاله عن ذاته وعن رغباته وميادنه وقيمه وطموحاته.
14-	قلة الدعم المادي للرياضيين مقارنة برياضات أخرى لا تحقق أي بطولات سبب من أسباب هروب وتجنيس اللاعبين.
15-	التقدير الاجتماعي للرياضي من سبل علاج الأسباب الاجتماعية لظاهرة هروب وتجنيس الرياضيين.
16-	للانتماء ثلاث مستويات : انتماء مادي، وظاهري، وإيثاري.
17-	الدوافع لقبول الأفراد للجنسية الأخرى أن دولته الأصلية تملك مخزوناً هائلاً من المواهب.
18-	توفير الأمن والاستقرار لأفراد المجتمع من أهم العوامل التي تسهم في تعزيز الانتماء الوطني وبناء شخصية الفرد.
19-	اللاعب محمد عبد الفتاح بوجي نموذج من النماذج الرياضية لتجنيس اللاعبين.
20-	الجماعة تعتبر بعد من أبعاد الانتماء.
21-	الولاء يعني مشاعر الفرد وأحاسيسه الإيجابية لموضوع ما بحيث تتكون للإنسان عاطفة تدفعه تجاه موضوع معين كالعقيدة.
22-	تقتصر التجنيس على بعض اللاعبين المميزين في كرة القدم فقط.
23-	التجنيس منح الدولة جنسية إلى أحد الأشخاص بشكل دستوري ويتساوى صاحبها بالحقوق والواجبات مع أي مواطن .
24-	الإعلام الرياضي يستطيع أن يحقق تأثيرات مهمة على مستوى الأفراد والمؤسسات الرياضية .
25-	يعرف هروب اللاعبين انسحاب الرياضي من المشاركة في رياضته التي يمثل فيها بلده.

مع اطيب أمنياتي بالنجاح والتفوق،

19	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
1	1	2	3	4	5

السؤال الثاني : من اجاب عن 50 درجة

(1) بوقت

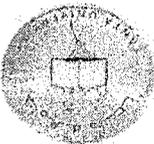
2026/2025 الأول الايام الثاني (الثاني) الثاني المستوي

الامتحان الثاني

قسم الادارة والتمويل

جامعة بغداد

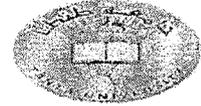
جامعة بغداد





الوقت: ساعتان
التاريخ: 2025/12/ 27

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الثاني ساعات معتمدة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2025 - 2026

لمقرر الصحة الرياضية "الرمز الكودي: 05-11-02111"

نموذج (ج)

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (30 درجة) : اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

1-	من العوامل التي تساعد علي ظهور السمنة.....	(أ) اضطرابات الغدد	(ب) عوامل وراثية	(ج) عادة الأكل	(د) كل ما سبق
2-	عليك بالامتناع عن الرياضة اذا ظهرت عليك اي من الاعراض التالية ...	(أ) ارتفاع في درجة الحرارة	(ب) ظهور العرق	(ج) التهاب في الحلق	(د) أ - ج
3-	من واجبات مدرس التربية الرياضية الصحية.....	(أ) يراعي الملاحظات التي يبديها الطبيب	(ب) عند عودة أي تلميذ من أجازة مرضية بسبب مرض ل يهتم بتقديم التلميذ للشهادة المعتمدة من الطبيب	(ج) لا يجب أن يتعاون مع طبيب الوحدة الصحية	
4-	من أعراض السمنة.....	(أ) إلتهاب في المفاصل	(ب) القدم المفلطحة	(ج) صعوبة في التنفس	(د) كل ما سبق
5-	من اسباب ظهور السمنة	(أ) الخلل التنظيمي البيومترى الميكانيكي الذي قد يحدث في المخ	(ب) خلل خلايا الجسم	(ج) أ - ب	
6-	من الفوائد الصحية لدرس التربية الرياضية	(أ) إكساب التلاميذ العادات السلوكية السليمة	(ب) يقلل من أخطار أمراض القلب	(ج) زيادة المعارف والمعلومات عن تكوين الجسم	(د) كل ما سبق
7-	ما يجب مراعاته اثناء ممارسة النشاط الرياضي لمريض السكر	(أ) التدريب منتظما وبشدة متساوية 3 مرات اسبوعيا	(ب) لا يجوز البدء في النشاط البدني قبل التأكد من سلامة نسبة السكر	(ج) أ - ب	
8-	من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في طبقات الجو العليا....	(أ) انخفاض الضغط الجوى	(ب) عمق وزيادة طفيفة في التنفس	(ج) زيادة في معدل النبض	(د) ب - ج
9-	لتجنب انخفاض نسبة السكر بالدم اثناء ممارسة الرياضة يجب اتباع	(أ) قياس نسبة السكر بالدم والكيوتون في البول قبل اداء التمرين	(ب) تمارس الرياضة في الوقت الذي يكون فيه فعالية الدواء عالية	(ج) لا تتوقف عن ممارسة الرياضة اذا شعرت بأعراض انفاض السكر	



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2025/12/ 27

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الثاني ساعات معتمدة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 70 درجة

10-	من شروط الغذاء الكامل	(أ) ان يكون متنوعا	(ب)مناسبا لسن الانسان	(ج) أ - ب
11-	من الاغذية التي تعمل علي بناء الأنسجة في جسم الإنسان وتعويض التالف من الأنسجة	(أ)الكربوهيدرات	(ب)الدهون	(ج)البروتينات (د) الفيتامينات
12-	من أعراض قلة الاكسجين بالجسم في المرتفعات	(أ)التعب	(ب) الشعور بالنعاس	(ج) ارتعاش الاصابع (د) كل ماسبق
13-	من المخاطر الصحية للكسل	(أ)صحة افضل	(ب)عضلات وعظام اقوي	(ج) أمراض القلب (د) تحكم في الوزن
14-	موعد آخر وجبة من الغذاء قبل المباراة	(أ) علي الأقل أن يكون ساعتين من أداء المباريات	(أ) علي الأقل أن يكون ساعتين من أداء المباريات	(أ) علي الأقل أن يكون ساعتين من أداء المباريات
15-	من الاغذية الممنوعة يوم المباراة	(أ)المواد المالحة كالاسماك البحرية التي تسبب العطش	(ب)المواد البروتينية	(ج) وجبة غنية بالكربوهيدرات

السؤال الثاني (20 درجة): ضع علامة صح (√) أو خطأ (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

1. البدانة التركيبية هي كثرة الاكل المصحوب بقلّة النشاط .
2. من فوائد النشاط المنتظم صحة أفضل وعضلات وعظام أقوى .
3. التمارين الرياضية لا تخفض مستويات سكر الدم لمريض السكر .
4. يجب علي مرض الربو والحساسية عدم ممارسة النشاط الرياضي لانها قد تزيد من نوبات الربو .
5. يحتوي غذاء الرياضي اثناء المباراة على كمية كبيرة من الدهون والبروتينات .
6. يتطلب جسم اللاعب امداده بالوقود قبل النشاط وبعده ايضا بالكربوهيدرات وتسمى وقود الاستشفاء .
7. من اهم الفوائد الصحية للنشاط الرياضي انه يكسب الفرد بعض نواحي السلوك الصحي .
8. من شروط الغذاء الكامل: أن يكون مناسب للحالة الفسيولوجية للجسم .
9. من واجبات المدرس الصحية الكشف على التلاميذ واعطاء ادوية وعقاقير حسب نوع المرض .
10. التدريب الرياضي بالاماكن المرتفعة لا يعمل على تحسين ارتفاع المقدرة على الاداء الرياضي .

السؤال الثالث : (المقالي)

- وضع شروط الغذاء الكامل مع شرح تغذية الرياضيين يوم المباراة.

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق 😊😊

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى : الثاني
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

السؤال الأول

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. تعد البومزا الاولى (ايچن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
2. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
3. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
4. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية في اقل زمن ممكن . ()
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة في رياضة التايكوندو . ()
6. رفع اللاعب الساق والركل في الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
8. اذا فقد اللاعب واقي انقدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
9. يعتبر الماتشو كروجى احد انواع الكروجى الخاص . ()
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد، وكو - مان "ابدا" . ()
11. تصنف أعاققة P10 من الرياضيون ذو الاعاقة البصرية . ()
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاهدات تغيير في سلوك المتعلم ()
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لا تحتسب حتى لو كانت قوية . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

- اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الازواج التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .
(أ - أب تشاجى ب - أب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى)
 2. مدة الجولة الواحدة في مباريات الكروجى للكبار :
(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)
 3. اى مما يلي يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
(أ - التحكم الإلكتروني ب - الاداء الثنائى ج - الازواج الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
 4. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو
(أ - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبي د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
 5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور في :
(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

زمن الامتحان : - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
 (أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافسة
 ج - تنفيذ ركلة دائرية فى الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها
 (أ - اللكم فى الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقى الصدر)
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يودى الى خسارة المباراة
 (أ - 5 كامجم ب - 8 كامجم ج - 10 كامجم د - 12 كامجم)
9. صفة بدنية هامة لايد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو
 (أ - التحمل الدورى التنفسي ب - القوة القصوى ج - المرونة د - الرشاقة)
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .
 (أ- تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
 (أ تودى باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا فى حالة :
 (أ - خروج اللاعب خارج الملعب ب - تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
 (أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
 (أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT))
- 15 - اى من الاتى يعد مبدا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
 (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب - التدرج فى الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د - الاعتماد على الحفظ)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكترونى فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهوجو والهيد جارد) لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2026 / 2025 م		

15 درجة

السؤال الأول

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. تعد البومزا الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
2. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
3. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
4. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن . ()
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو . ()
6. رفع اللاعب الساقى والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
8. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
9. يعتبر الماتشو كروجى أحد انواع الكروجى الخاص . ()
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد، وكو - مان " ابدأ " . ()
11. تصنف أعاقه P10 من الرياضيون ذو الاعاقة البصرية . ()
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاهدات تغيير فى سلوك المتعلم ()
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحتسب حتى لو كانت قوية . ()

15 درجة

السؤال الثانى :

- اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الازواج التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .
(أ - اب تشاجى ب - اب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى)
 2. مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :
(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)
 3. اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
(أ - التحكم الالكترونى ب - الاداء الثنائى ج - الازواج الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
 4. الهدف الاساسى من الاعداد العام هو
(أ - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبي د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
 5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :
(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
- (أ- الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب- السقوط دون تدخل المنافسة
ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحتسب نقاطها
- (أ- اللكم في الوجه ب- الركلة اسفل الحزام ج اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى وافي الصدر)
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يؤدي الى خسارة المباراة
- (أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج - 10 كامجم د - 12 كامجم)
9. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو
- (أ- التحمل الدورى التنفسي ب- القوة القصوى ج - المرونة د - الرشاقة)
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .
- (أ- تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب- زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
- (أ تؤدي باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فوراً في حالة :
- (أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
- (أ- KATA ب- KICK ج- KYORUGI د - KINETIC)
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
- (أ- الاتحاد المحلى ب- اللجنة الاولمبية ج - المدرب د- الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT)
- 15 - اى من الاتى يعد ميذا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
- (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب- التدرج فى الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

السؤال الثالث : 10 درجات

أ- يعتمد التحكم الالكتروني فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهوجو والهيدي جارد) لتسجيل النقاط بدقة وضمن العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو

- (ا- الوصول للفورمة الرياضية ب- بناء قاعدة بدنية شاملة ج- تقليل الحمل التدريبي د- تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
- 7 . تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور في :
- (أ- التوازن ب- القوة الانفجارية ج- التحمل اللاهوائي د- السرعة الانتقالية)
8. اى من الاتى يعد مبداء اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
- (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب- التدرج فى الصعوبة ج- زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)
9. اى الازوضاع التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .
- (أ- اب نتشاجى ب- اب سوجى ج- تشوتشم سوجى د- نارينهى سوجى)
10. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا فى حالة :
- (أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج- اصابة اللاعب د- انتهاء الزمن)
11. الحد الاقصى لمعدد الكاسجم الذى يؤدى الى خسارة المباراة
- (أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم)
12. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو.
- (أ- التحمل الدورى التنفسى ب- القوة القصوى ج- المرونة د- الرشاقة)
- 13 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
- (أ- تؤدى باتجاهات ثابتة ب- تخضع لقالب حركى محدد ج- تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د- خالية من المهارات الاساسية)
- 14 - اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
- (أ- التحكم الالكترونى ب- الاداء الثنائى ج- الازوضاع الاساسية د- التسجيل بالنقاط)
- 15- مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :
- (أ- دقيقة واحدة ب- دقيقتان ج- ثلاث دقائق د- اربع دقائق)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكترونى فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهوجو والهيد جارد)

لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنازلات، والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

لسؤال الأول

أ - ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبي" استعداد ، و كو - مان " ابدا " . ()
2. رفع اللاعب الساق والركل في الهواء لاكثر من 3 ثواني لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
3. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحسب حتى لو كانت قوية . ()
4. يعتبر الماتشو كروجي أحد انواع الكروجي الخاص . ()
5. تصنف أعاقه P10 من الرياضيون ذو الاعاقه البصرية . ()
6. تعد اليومزا الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
7. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
8. نارينهي سوجي احد الوقفات الاساسية باليومزا الاولى وتؤدي 12 تكرارات . ()
9. تعد اليومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
- 10 يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدي واقي لونه احمر . ()
11. التعلم هو عملية التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم او اكثر من جهة لاحداث تغيير في سلوك المتعلم . ()
12. تعليم الاجزاء الصعبه بصورة منفصله مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
13. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية في اقل زمن ممكن . ()
14. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
15. تسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة في رياضة التايكوندو . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

1. في تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
(أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
2. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحتسب نقاطها .
(أ - اللكم في الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج - اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقي الصدر)
3. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
(أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافس ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
4. يفضل استخدام التعليم بالنموذج في التايكوندو عندما يكون الهدف .
(أ - تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والابقاع الحركي د - تحسين الدافعي والانتباه)
- 5 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات في البطولات الدولية ؟
(أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT)

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
 (أ- الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافسة
 ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها
 (أ- اللكم في الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى وافي الصدر)
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يؤدي الى خسارة المباراة
 (أ- 5 كامجم ب - 8 كامجم ج - 10 كامجم د - 12 كامجم)
9. صفة بدنية هامة لابد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة في التايكوندو
 (أ- التحمل الدورى التنفسي ب - القوة القصى ج - المرونة د - الرشاقة)
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج في التايكوندو عندما يكون الهدف .
 (أ- تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
 (أ تؤدي باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا في حالة :
 (أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب - تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
 (أ- KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
 (أ- الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د- الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT)
- 15 - اى من الاتى يعد مبدا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
 (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب - التدرج فى الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكيم الالكترونى فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهجوم والهدد جارد) لتسجيل النقاط بدقة وبضمنان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

انكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

السؤال الأول

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. تعدد البومزا الاولي (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
2. نارينهي سوجى اهدد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولي وتودى 12 تكررات . ()
3. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقى لونه احمر. ()
4. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن. ()
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو. ()
6. رفع اللاعب انساق والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة. ()
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية. ()
8. اذا فقد اللاعب واقى القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها. ()
9. يعتبر الماتشو كروجى احد انواع الكروجى الخاص. ()
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد، وكو - مان "ابدا". ()
11. تصنف أعاقاة P10 من الرياضيون ذو الاعاقاة البصرية. ()
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر. ()
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو. ()
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاهدات تغيير فى سلوك المتعلم ()
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحسب حتى لو كانت قوية . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

- اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الازواج التالية يستخدم كاساس لمعظم المهارات الدفاعية .
(أ - اب تشاجى ب - اب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهي سوجى)
 2. مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :
(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)
 3. اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
(أ - التحكم الالكتروني ب - الاداء الثنائى ج - الازواج الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
 4. الهدف الاساسى من الاعداد العام هو
(أ - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبيى د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
 5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :
(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تاكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2026 / 2025 م		

15 درجة

السؤال الأول

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. تعد البومزا الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
2. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
3. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقى لونه احمر . ()
4. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن . ()
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو . ()
6. رفع اللاعب الساقى والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
8. اذا فقد اللاعب واقى القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
9. يعتبر الماتشو كروجى احد انواع الكروجى الخاص . ()
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جوميى" استعداد، وكو - مان "ابدا" . ()
11. تصنف اعاقة P10 من الرياضيون ذو الاعاقة البصرية . ()
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاهدات تغيير فى سلوك المتعلم ()
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لا تحتسب حتى لو كانت قوية . ()

15 درجة

السؤال الثانى :

- اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الازواح التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .
(أ - اب تشاجى ب - اب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى)
 2. مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :
(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)
 3. اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
(أ - التحكم الالكترونى ب - الاداء الثنائى ج - الازواح الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
 4. الهدف الاساسى من الاعداد العام هو
(أ - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبى د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
 5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :
(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى: الثاني
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
 (أ- الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب- السقوط دون تدخل المنافسة
 ج- تنفيذ ركلة دائرية في الراس د- تغيير الاتجاه داخل الملعب)
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحتسب نقاطها
 (أ- اللكم في الوجه ب- الركلة اسفل الحزام ج- اللكم بعد ايقاف اللعب د- الركلة بالقدم الى وافي الصدر)
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يؤدي الى خسارة المباراة
 (أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم)
9. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو
 (أ- التحمل الدورى التنفسي ب- القوة القصوى ج- المرونة د- الرشاقة)
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .
 (أ- تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب- زيادة الحمل التدريبي ج- تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
 (أ- تؤدي باتجاهات ثابتة ب- تخضع لقالب حركى محدد ج- تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا فى حالة :
 (أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج- اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
 (أ- KATA ب- KICK ج- KYORUGI د - KINETIC)
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
 (أ- الاتحاد المحلى ب- اللجنة الاولمبية ج- المدرب د- الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT)
- 15 - اى من الاتى يعد ميدا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
 (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب- التدرج فى الصعوبة ج- زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

السؤال الثالث : 10 درجات

أ- يعتمد التحكم الالكتروني فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهوجو والهيدي جارد) لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنزلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2026 / 2025 م		

15 درجة

لسؤال الأول

أ. ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبي" استعداد ، و كو - مان " ايدا " . ()
2. رفع اللاعب الساق والركل في الهواء لاكثر من 3 ثواني لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
3. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لا تحسب حتى لو كانت قوية . ()
4. يعتبر الماتشو كروجي أحد انواع الكروجي الخاص . ()
5. تصنف أعاقه P10 من الرياضيون ذو الاعاقه البصرية . ()
6. تعد اليومزا الاولى (ايجن) أحد انواع مجموعة بالجوى paigwe . ()
7. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
8. نارينهي سوجي أحد الوقفات الاساسية باليومزا الاولى وتؤدي 12 تكررات . ()
9. تعد اليومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
- 10 يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدي واقي لونه احمر . ()
11. التعلم هو عملية التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم او اكثر من جهة لاحداث تغيير في سلوك المتعلم . ()
12. تعليم الاجزاء الصعبه بصورة منفصله مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
13. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية في اقل زمن ممكن . ()
14. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
15. تسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة في رياضة التايكوندو . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

1. في تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
(أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
2. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحتسب نقاطها .
(أ - اللكم في الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج - اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقي الصدر)
3. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
(أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافس ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
4. يفضل استخدام التعليم بالنموذج في التايكوندو عندما يكون الهدف .
(أ - تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 5 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات في البطولات الدولية ؟
(أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT)

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى : الثاني
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو

(ا- الوصول للفورسة الرياضية ب- بناء قاعدة بدنية شاملة ج- تقليل الحمل التدريبي د- تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)

7. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور في :

(أ- التوازن ب- القوة الانفجارية ج- التحمل اللاهوائي د- السرعة الانتقالية)

8. اي من الاتي يعد مبنيا اساسيا في التعلم الحركي في رياضة التايكوندو .

(أ- الثبات في الاداء من اول مرة ب- التدرج في الصعوبة ج- زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

9. اي الاوضاع التالية يستخدم كاساس لمعظم المهارات الدفاعية .

(أ- اب تشاجي ب- اب سوجي ج- تشوتشم سوجي د- نارينهي سوجي)

10. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا في حالة :

(أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج- اصابة اللاعب د- انتهاء الزمن)

11. الحد الأقصى لعدد الكامجم الذي يؤدي الى خسارة المباراة

(أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم)

12. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة في التايكوندو.

(أ- التحمل الدوري التنفسي ب- القوة القصوى ج- المرونة د- الرشاقة)

13 - تتميز اليومزا الحرة عن اليومزا المعتمدة بانها :

(أ تؤدي باتجاهات ثابتة ب- تخضع لقلب حركي محدد ج- تعتمد على الابداع والابتكار الحركي د- خالية من المهارات الاساسية)

14 - اي مما يلي يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو

(أ- التحكم الالكتروني ب- الاداء الثنائي ج- الاوضاع الاساسية د- التسجيل بالنقاط)

15- مدة الجولة الواحدة في مباريات الكروجي للكبار :

(أ- دقيقة واحدة ب- دقيقتان ج- ثلاث دقائق د- اربع دقائق)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكتروني في رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار في الواقيات (الهوجو والهد جارد)

لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

في ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة في مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى: الثاني
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
 (أ- الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافسة
 ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها
 (أ- اللكم في الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقي الصدر)
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يؤدي الى خسارة المباراة
 (أ- 5 كامجم ب - 8 كامجم ج - 10 كامجم د - 12 كامجم)
9. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة في التايكوندو
 (أ - التحمل الدورى التنفسي ب - القوة القصوى ج - المرونة د - الرشاقة)
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج في التايكوندو عندما يكون الهدف .
 (أ- تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
 (أ تؤدي باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فوراً في حالة :
 (أ - خروج اللاعب خارج الملعب ب - تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
 (أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
 (أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT))
- 15 - اى من الاتى يعد مبدا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
 (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب - التدرج فى الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د - الاعتماد على الحفظ)

السؤال الثالث :

10 درجات
 أ- يعتمد التحكم الالكتروني فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهجوم والهيدي جارد) لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثانى		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2026 / 2025 م		

15 درجة

السؤال الأول

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. تعد البومزا الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
2. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
3. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
4. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن . ()
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو . ()
6. رفع اللاعب الساق والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم بعد من الافعال الممنوعة . ()
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
8. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
9. يعتبر الماتشو كروجى احد انواع الكروجى الخاص . ()
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد، وكو - مان "ابدا" . ()
11. تصنف أعاقاة P10 من الرياضيون ذو الاعاقة البصرية . ()
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاهدات تغيير فى سلوك المتعلم ()
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحتسب حتى لو كانت قوية . ()

15 درجة

السؤال الثانى :

- اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الازواح التالية يستخدم كاساس لمعظم المهارات الدفاعية .
(أ - اب تشاجى ب - اب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى)
 2. مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :
(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)
 3. اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
(أ - التحكم الالكترونى ب - الاداء الثنائى ج - الازواح الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
 4. الهدف الاساسى من الاعداد العام هو
(أ - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبي د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
 5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :
(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو
- (ا. الوصول للفورسة الرياضية ب. بناء قاعدة بدنية شاملة ج. تقليل الحمل التدريبي د. تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
7. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور في :
- (أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائي د - السرعة الانتقالية)
8. اي من الاتي يعد منبدا اساسيا في التعلم الحركي في رياضة التايكوندو .
- (أ- الثبات في الاداء من اول مرة ب - التدرج في الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)
9. اي الازواج التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .
- (أ - اب تشاجي ب - اب سوجي ج - تشوتشم سوجي د - نارينهي سوجي)
10. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا في حالة :
- (أ - خروج اللاعب خارج الملعب ب - تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
11. الحد الأقصى لعدد الكاسجم الذي يؤدي الى خسارة المباراة
- (أ - 5 كاسجم ب - 8 كاسجم ج - 10 كاسجم د - 12 كاسجم)
12. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة في التايكوندو.
- (أ - التحمل الدوري التنفسي ب - القوة القصوى ج - المرونة د - الرشاقة)
- 13 - تتميز اليومزا الحرة عن اليومزا المعتمدة بانها :
- (أ تؤدي باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركي محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركي د - خالية من المهارات الاساسية)
- 14 - اي مما يلي يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
- (أ - التحكيم الالكتروني ب - الاداء الثنائي ج - الازواج الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
- 15- مدة الجولة الواحدة في مباريات الكروجي للكبار :
- (أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكيم الالكتروني في رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار في الواقيات (الهوجو والهيد جارد)

لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

في ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة في مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنازلات، والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

لسؤال الأول

أ - ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. يبدأ الحكم المباراة بالأمر "جومبي" استعداد ، و كو - مان " ابدأ " . ()
2. رفع اللاعب الساق، والركل في الهواء لأكثر من 3 ثواني لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الأفعال الممنوعة . ()
3. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لا تحسب حتى لو كانت قوية . ()
4. يعتبر الماتشو كروجي أحد أنواع الكروجي الخاص . ()
5. تصنف أعاقه P10 من الرياضيون ذو الاعاقه البصرية . ()
6. تعد البومزا الاولى (ايجن) أحد أنواع مجموعة بالجوى .palgwe . ()
7. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
8. نارينهي سوجي أحد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدي 12 تكررات . ()
9. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
10. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
11. التعلم هو عملية التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم او اكثر من جهة لاحداث تغيير في سلوك المتعلم . ()
12. تعليم الاجزاء الصغرى بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
13. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية في اقل زمن ممكن . ()
14. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
15. تسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة في رياضة التايكوندو . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

1. في تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
(أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
2. اي من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها.
(أ - اللكم في الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج - اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقي الصدر)
3. اي من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
(أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافس ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراسر د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
4. يفضل استخدام التعليم بالنموذج في التايكوندو عندما يكون الهدف .
(أ - تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركي د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 5 - اي جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات في البطولات الدولية ؟
(أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمي للتايكوندو (WT)

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
- (أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافسة
ج - تنفيذ ركلة دائرية فى الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها
- (أ - اللكم فى الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج - اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقى الصدر)
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يودى الى خسارة المباراة
- (أ - 5 كامجم ب - 8 كامجم ج - 10 كامجم د - 12 كامجم)
9. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو
- (أ - التحمل الدورى التنفسي ب - القوة القصوى ج - المرونة د - الرشاقة)
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .
- (أ - تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :
- (أ - تؤدى باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فوراً فى حالة :
- (أ - خروج اللاعب خارج الملعب ب - تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن)
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاىكوندو يشير حرف ال (K) الى :
- (أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
- (أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT))
- 15 - اى من الاتى يعد ميذا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .
- (أ - الثبات فى الاداء من اول مرة ب - التدرج فى الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د - الاعتماد على الحفظ)

السؤال الثالث : 10 درجات

أ- يعتمد التحكم الالكترونى فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهوجو والهيد جارد) لتسجيل النقاط بدقة وضمنان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

السؤال الأول

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. تعد البومزا الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
2. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
3. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
4. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن . ()
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو . ()
6. رفع اللاعب الساقى والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
8. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
9. يعتبر الماتشو كروجى أحد انواع الكروجى الخاص . ()
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد، وكو - مان "ابدا" . ()
11. تصنف أعاقة P10 من الرياضيون ذو الاعاقة البصرية . ()
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاحداث تغيير فى سلوك المتعلم ()
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحتسب حتى لو كانت قوية . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

- اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الازواح التالية يستخدم كاساس لمعظم المهارات الدفاعية .
(أ - اب تشاجى ب - اب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى)
 2. مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :
(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)
 3. اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو
(أ - التحكم الالكترونى ب - الاداء الثنائى ج - الازواح الاساسية د - التسجيل بالنقاط)
 4. الهدف الاساسى من الاعداد العام هو
(ا - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبى د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)
 5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :
(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثانى		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو

ا- الوصول للفورمة الرياضية ب- بناء قاعدة بدنية شاملة ج- تقليل الحمل التدريبي د- تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)

7. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :

(أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية)

8. اى من الاتى يعد مبدءا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .

(أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب- التدرج فى الصعوبة ج- زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

9. اى الازواج التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .

(أ - أب تشاجى ب - أب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى)

10. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا فى حالة :

(أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج- اصابة اللاعب د- انتهاء الزمن)

11. الحد الأقصى لمعدد الكاسجم الذى يؤدي الى خسارة المباراة

(أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم)

12. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو.

(أ - التحمل الدورى التنفسي ب - القوة القصوى ج - المرونة د - الرشاقة)

13 - تتميز اليومزا الحرة عن اليومزا المعتمدة بانها :

(أ تودى باتجاهات ثابتة ب - تخضع لقالب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية)

14 - اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو

(أ - التحكم الالكترونى ب - الاداء الثنائى ج - الازواج الاساسية د - التسجيل بالنقاط)

15- مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :

(أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكترونى فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات (الهوجو والهيد جارد)

لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

السؤال الأول

أ - ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد ، وكو - مان " ابدأ " . ()
2. رفع اللاعب الساق والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة . ()
3. الركلة الالتفافية التى تصيب الذراع لاتحتسب حتى لو كانت قوية . ()
4. يعتبر الماتشو كروجى أحد انواع الكروجى الخاص . ()
5. تصنف أعاقه P10 من الرياضيون ذو الاعاقه البصرية . ()
6. تعد اليوزما الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
7. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
8. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية باليوزما الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
9. تعد اليوزما الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
10. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
11. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او اكثر من جهة لاحداث تغيير فى سلوك المتعلم . ()
12. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هى الطريقة الكلية الجزئية . ()
13. سرعة الاستجابة الحركية هى سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن . ()
14. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
15. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو . ()

15 درجة

السؤال الثانى :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

1. فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
(أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
2. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحتسب نقاطها .
(أ - اللكم فى الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج - اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقي الصدر)
3. اى من الحالات التالية تؤدى الى احتساب كامجم ؟
(أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافس ج - تنفيذ ركلة دائرية فى الراسر د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
4. يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .
(أ - تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعي والانتباة)
5. اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
(أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT))

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو

(ا- الوصول للفورمة الرياضية ب- بناء قاعدة بدنية شاملة ج- تقليل الحمل التدريبي د- تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)

7 . تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور في :

(أ- التوازن ب- القوة الانفجارية ج- التحمل اللاهوائي د- السرعة الانتقالية)

8. اي من الاتي يعد مبنيا اساسيا في التعلم الحركي في رياضة التايكوندو .

(أ- الثبات في الاداء من اول مرة ب- التدرج في الصعوبة ج- زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

9. اي الازواج التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .

(أ- أب تشاجي ب- أب سوجي ج- تشوتشم سوجي د- نارينهي سوجي)

10. يقوم الحكم بايقاف المباراة قورا في حالة :

(أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج- اصابة اللاعب د- انتهاء الزمن)

11. الحد الأقصى لمعدد الكامنجم الذي يؤدي الى خسارة المباراة

(أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم)

12. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة في التايكوندو.

(أ- التحمل الدوري التنفسي ب- القوة القصوى ج- المرونة د- الرشاقة)

13 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :

(أ تؤدي باتجاهات ثابتة ب- تخضع لقلب حركي محدد ج- تعتمد على الابداع والابتكار الحركي د- خالية من المهارات الاساسية)

14 - اي مما يلي يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو

(أ- التحكم الالكتروني ب- الاداء الثنائي ج- الازواج الاساسية د- التسجيل بالنقاط)

15- مدة الجولة الواحدة في مباريات الكروجي للكبار :

(أ- دقيقة واحدة ب- دقيقتان ج- ثلاث دقائق د- اربع دقائق)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكتروني في رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار في الواقيات (الهوجو والهديد جارد)

لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

في ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة في مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

سؤال الأول

أ - ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبي" استعداد ، و كو - مان " ابدأ " . ()
2. رفع اللاعب الساق والركل في الهواء لأكثر من 3 ثواني لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الأفعال الممنوعة . ()
3. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لا تحسب حتى لو كانت قوية . ()
4. يعتبر الماتشو كروجي أحد أنواع الكروجي الخاص . ()
5. تصنف أعاقاة P10 من الرياضيون ذو الاعاقاة البصرية . ()
6. تعد البومزا الاولى (ايجن) احد انواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
7. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
8. نارينهي سوجي احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدي 12 تكررات . ()
9. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو . ()
10. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
11. التعلم هو عملية التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم او اكثر من جهة لاحداث تغيير في سلوك المتعلم . ()
12. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية . ()
13. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية في اقل زمن ممكن . ()
14. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها . ()
15. تسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم واتقان المهارات المختلفة في رياضة التايكوندو . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

1. في تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
(أ) KATA - ب) KICK - ج) KYORUGI - د) KINETIC ()
2. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها .
(أ) اللكم في الوجه ب) الركلة اسفل الحزام ج) اللكم بعد ايقاف اللعب د) الركلة بالقدم الى واقي الصدر ()
3. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟
(أ) الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب) السقوط دون تدخل المنافس ج) تنفيذ ركلة دائرية في الراس د) تغيير الاتجاه داخل الملعب ()
4. يفضل استخدام التعليم بالنموذج في التايكوندو عندما يكون الهدف .
(أ) تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب) زيادة الحمل التدريبي ج) تعليم التوقيت والابقاع الحركي د) تحسين الدافع والانتباه ()
5. اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات في البطولات الدولية ؟
(أ) الاتحاد المحلى ب) اللجنة الاولمبية ج) المدرب د) الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT) ()

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى: الثاني
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. الهدف الاساسي من الاعداد العام هو

(ا- الوصول للفورسة الرياضية ب- بناء قاعدة بدنية شاملة ج- تقليل الحمل التدريبي د- تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة)

7. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور في :

(أ- التوازن ب- القوة الانفجارية ج- التحمل اللاهوائي د- السرعة الانتقالية)

8. اي من الاتي يعد مبنيا اساسيا في التعلم الحركي في رياضة التايكوندو .

(أ- الثبات في الاداء من اول مرة ب- التدرج في الصعوبة ج- زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ)

9. اي الازواج التالية يستخدم كأساس لمعظم المهارات الدفاعية .

(أ- اب تشاجي ب- اب سوجي ج- تشوتشم سوجي د- نارينهي سوجي)

10. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا في حالة :

(أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج- اصابة اللاعب د- انتهاء الزمن)

11. الحد الأقصى لعدد الكاسجم الذي يؤدي الى خسارة المباراة

(أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم)

12. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة في التايكوندو.

(أ- التحمل الدوري التنفسي ب- القوة القصوى ج- المرونة د- الرشاقة)

13 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :

(أ- تؤدي باتجاهات ثابتة ب- تخضع لقلب حركي محدد ج- تعتمد على الابداع والابتكار الحركي د- خالية من المهارات الاساسية)

14 - اي مما يلي يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو

(أ- التحكم الالكتروني ب- الاداء الثنائي ج- الازواج الاساسية د- التسجيل بالنقاط)

15- مدة الجولة الواحدة في مباريات الكروجي للكبار :

(أ- دقيقة واحدة ب- دقيقتان ج- ثلاث دقائق د- اربع دقائق)

10 درجات

السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكتروني في رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار في الواقيات (الهوجو والهدجارد)

لتسجيل النقاط بدقة ولضمان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

في ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة في مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى: الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تاكوندو) نموذج (ب)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

سؤال الأول

أ - ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

1. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جوميبي" استعداد ، وكو - مان " ابدا " . ()
2. رفع اللاعب الساق والركل في الهواء لاكثر من 3 ثواني لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة ()
3. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحسب حتى لو كانت قوية . ()
4. يعتبر الماتشو كروجي أحد أنواع الكروجي الخاص . ()
5. تصنف أعاقه P10 من الرياضيون ذو الاعاقه البصرية . ()
6. تعد البومزا الاولى (ايجن) أحد أنواع مجموعة بالجوى palgwe . ()
7. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر . ()
8. نارينهي سوجي أحد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكررات . ()
9. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو ()
10. يقف اللاعب (هونج) على يمين الحكم ويرتدى واقي لونه احمر . ()
11. التعلم هو عملية التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم او اكثر من جهة لاحداث تغيير في سنوك المتعلم ()
12. تعليم الاجزاء الصعبه بصورة منفصله مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هي الطريقة الكلية الجزئية ()
13. سرعة الاستجابة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية في اقل زمن ممكن . ()
14. اذا فقد اللاعب واقي القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها ()
15. تسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات المختلفة في رياضة التايكوندو . ()

15 درجة

السؤال الثاني :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

1. في تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :
(أ - KATA ب - KICK ج - KYORUGI د - KINETIC)
2. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحسب نقاطها .
(أ - اللكم فى الوجه ب - الركلة اسفل الحزام ج - اللكم بعد ايقاف اللعب د - الركلة بالقدم الى واقي الصدر)
3. اى من الحالات التالية تؤدى الى احتساب كامجم ؟
(أ - الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب - السقوط دون تدخل المنافس ج - تنفيذ ركلة دائرية فى الراير د - تغيير الاتجاه داخل الملعب)
4. يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .
(أ - تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب - زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعي والانتباه)
- 5 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟
(أ - الاتحاد المحلى ب - اللجنة الاولمبية ج - المدرب د - الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT))

اسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان: المستوى الثاني (بنين ، بنات)
 التاريخ: ١٧/١/٢٠٢٦



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (أ)

اجب عن الاسئلة الاتية
 الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اولا الهوكي: اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

١- تستخدم مهارة في التصويب على المرمى من مسافات قريبه	أ- دفع الكرة	ب- نظر الكرة	ج- ضرب الكرة
٢- تسمى مهارة بمهارة الجاروف	أ- الضرب بالوجه المسطح للمضرب	ب- النظر	ج- الغرف
٣- يدير مباراه هوكي الميدان عددحكام مسنولين عن تطبيق قواعد اللعب داخل أرض الملعب	أ- ٢	ب- ٤	ج- ٥
٤- انضمت مصر الى الإتحاد الدولي للهوكي عام.....وأصبحت مصر ممثلة دوليا فى رياضه الهوكي	أ- ١٩٤٣ م	ب- ١٩٠٧ م	ج- ١٩٠٨ م
٥- بداية ظهور الهوكي فى مصر فى مدرسة عام ١٩١٩ م على يد المدرس الإنجليزي لوكر	أ- السعيدية	ب- الزقازيق	ج- روض الفرج
٦- يبلغ وزن كرة الهوكي ١٥٦ جم : ١٦٣ جم ويبلغ نصف قطرها	أ- ٢٢٧ مم : ٢٥٣ مم	ب- ٢٢٤ مم : ٢٣٥ مم	ج- ٤٢٤ مم : ٣٢٥ مم
٧- مضرب الهوكي مصنوع من الخشب بالإضافة الى مواد تزيد من صلابته ليبلغ وزنه	أ- ٣٦٠ جم : ٧٣٧ جم	ب- ٦٣٠ جم : ٧٣٧ جم	ج- ٣٣٠ جم : ٦٣٠ جم
٨ - ترسم جميع خطوط ملعب هوكي الميدان بعرض	أ- ٥٠ مم	ب- ٧٥ مم	ج- ٨٠ مم

تابع نموذج (أ)

أسئلة صح او خطأ

ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

()	١ تعتبر اليد اليمنى هى اليد المتحكمه بالكامل فى مهارة التقدم بالمحاورة .
()	٢ يسمح بتبديل اللاعبين أثناء سير المباراه بأى عدد من اللاعبين ومن أى مكان فى الملعب
()	٣ يوجد على منضده الحكام عدد ٤ حكام ميقاتي ومسجل واستشارى وقاضى .
()	٤ يقع ثقل الجسم على القدم اليمنى فى مهارة التقدم بالدفع .
()	٥ تستخدم مهارة دفع الكرة فى التصويب على المرمى من مسافات قريبه .
()	٦ تبعد دائرة التصويب الداخليه عن قاتمي المرمى مسافه ٥ متر .
()	٧ فى مرمى الهوكي يبلغ طول الألواح والمصدات الجانبيه ١.٢٢ م بينما الألواح والمصدات الخلفية ٣.٦٦ م.
()	٨ يبلغ ارتفاع الرايات الأربعة فى زوايا الملعب ١.٢٠ : ١.٦٠ م.

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : اذكر واجبات ومسئوليات الحكام فى رياضة هوكي الميدان ؟

اسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان : المستوى الثاني (بنين ، بنات)
 التاريخ : ١٧ / ١ / ٢٠٢٦



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

تابع نموذج (أ)

ثانيا : كرة السرعة : اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩- اللعب الزوجي فيه يلعب اللاعبان :-	أ- ضد لاعب	ب - منفردا	ج - ضد لاعبان
١٠- القرعة تتيح للاعب حرية اختيار:-	أ- الملعب أو الإرسال	ب - الزمن أو الإرسال	ج - الحكم أو الإرسال
١١- وزن القاعد الخرسانية لجهاز كرة السرعة	أ- ٥٠ كجم	ب - ٦٠ كجم	ج - ٧٠ جرام
١٢- البكرة جزء هام في جهاز كرة السرعة تتخذ من الأعلى الشكل	أ- الدائري	ب - المثلثي	ج - الهرمي
١٣- يبعد خط الإرسال عن قاعدة الجهاز مسافة	أ- ١٥٠ سم	ب - ١٢٥ سم	ج - ١٦٠ سم
١٤- من حق اللاعب إعادة الإرسال بحكم الحكم لعدد	أ- مرتان	ب - مرة واحدة	ج - ثلاث مرات
١٥ - من ضمن مهارات رياضة كرة السرعة الهجومية .	أ- الإرسال	ب - الصد لأعلى	ج - مسكة المضرب
١٦ - ظهرت رياضة كرة السرعة عام	أ - ١٧٦٠	ب - ١٨٦٠	ج - ١٩٦٠

تابع نموذج (أ)

أسئلة صح او خطأ

ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

٩	تعاد النقطة إذا أحدث اللاعب إهترازا واضحا بالقاعدة والجهاز .	()
١٠	فترة الإحماء في رياضة كرة السرعة دقيقة واحدة .	()
١١	يحدث التعادل بين اللاعبين في النقطة الحادية عشر .	()
١٢	يستعين لاعب كرة السرعة باليدين في اللعب الزوجي.	()
١٣	من ضمن مسميات رياضة كرة السرعة التي مرت بها كرة الشاطي .	()
١٤	ظهر أول ملعب لرياضة كرة السرعة في ج.ع.م بمدينة طنطا .	()
١٥	يخسر لاعب كرة السرعة النقطة إذا سقط المضرب على الأرض.	()
١٦	تعد الضربة في رياضة كرة السرعة صحيحة إذا استعان اللاعب باليد الأخرى.	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : اذكر الضربات الهجومية في رياضة كرة السرعة مع شرح احدها؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان :المستوى الثاني (بنين ، بنات)
 التاريخ ١٧/١/٢٠٢٦



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (ب)

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اجب عن الاسئلة الاتية

اولا الهوكي: اسئلة الاختيار من متعدد

اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

١ - بداية ظهور الهوكي فى مصر فى مدرسة عام ١٩١٩ م على يد المدرس الإنجليزى لوكر أ- السعيدية ب- الزقازيق ج- روض الفرج
٢- يبلغ وزن كرة الهوكى ١٥٦ جم : ١٦٣ جم ويبلغ نصف قطرها أ- ٢٢٧ مم : ٢٥٣ مم ب- ٢٢٤ مم : ٢٣٥ مم ج- ٤٢٤ مم : ٣٢٥ مم
٣- مضرب الهوكى مصنوع من الخشب بالإضافة الى مواد تزيد من صلابته ليبلغ وزنه أ- ٣٦٠ جم : ٧٣٧ جم ب- ٦٣٠ جم : ٧٣٧ جم ج- ٣٣٠ جم : ٦٣٠ جم
٤- ترسم جميع خطوط ملعب هوكى الميدان بعرض أ- ٥٠ مم ب- ٧٥ مم ج- ٨٠ مم
٥- تستخدم مهارة فى التصويب على المرمى من مسافات قريبه أ- دفع الكرة ب- نظر الكرة ج- ضرب الكرة
٦- تسمى مهارة بمهارة الجاروف أ- الضرب بالوجه المسطح للمضرب ب- النظر ج- الغرف
٧- يدير مباراه هوكى الميدان عددحكام مسئولين عن تطبيق قواعد اللعب داخل أرض الملعب أ- ٢ ب- ٤ ج- ٥
٨- انضمت مصر الى الإتحاد الدولى للهوكى عام.....وأصبحت مصر ممثلة دوليا فى رياضه الهوكى أ- ١٩٤٣ م ب- ١٩٠٧ م ج- ١٩٠٨ م

تابع نموذج (ب)

أسئلة صح او خطأ

ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

١	تستخدم مهارة دفع الكرة فى التصويب على المرمى من مسافات قريبه .	()
٢	تبعد دائرة التصويب الداخليه عن قائمى المرمى مسافه ٥ متر .	()
٣	فى مرمى الهوكى يبلغ طول الألواح والمصدات الجانبيه ١.٢٢ م بينما الألواح والمصدات الخلفية ٣.٦٦ م.	()
٤	يبلغ إرتفاع الرايات الأربعة فى زوايا الملعب ١.٢٠ : ١.٦٠ م.	()
٥	تعتبر اليد اليمنى هى اليد المتحكمه بالكامل فى مهارة التقدم بالمحاورة .	()
٦	يسمح بتبديل اللاعبين أثناء سير المباراه بأى عدد من اللاعبين ومن أى مكان فى الملعب.	()
٧	يوجد على منضده الحكام عدد ٤ حكام ميقاتى ومسجل واستشارى وقاضى .	()
٨	يقع ثقل الجسم على القدم اليمنى فى مهارة التقدم بالدفع .	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : إذكر واجبات ومسئوليات الحكام فى رياضة هوكى الميدان ؟

اسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان : المستوى الثاني (بنين ، بنات)
 التاريخ : ١٧ / ٢٠٢٦



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضية
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

تابع نموذج (ب)

ثانياً : كرة السرعة : اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩- يبعد خط الإرسال عن قاعدة الجهاز مسافة	أ- ١٥٠ سم	ب- ١٢٥ سم	ج- ١٦٠ سم
١٠- من حق اللاعب إعادة الإرسال بحكم الحكم لعدد	أ- مرتان	ب- مرة واحدة	ج- ثلاث مرات
١١- من ضمن مهارات رياضة كرة السرعة الهجومية .	أ- الإرسال	ب- الصد لأعلى	ج- مسكة المضرب
١٢- ظهرت رياضة كرة السرعة عام	أ- ١٧٦٠	ب- ١٨٦٠	ج- ١٩٦٠
١٣- اللعب الزوجي فيه يلعب اللاعبان :-	أ- ضد لاعب	ب- منفرداً	ج- ضد لاعبان
١٤- القرعة تتيح للاعب حرية اختيار :-	أ- الملعب أو الإرسال	ب- الزمن أو الإرسال	ج- الحكم أو الإرسال
١٥- وزن القاعد الخرسانية لجهاز كرة السرعة	أ- ٥٠ كجم	ب- ٦٠ كجم	ج- ٧٠ جرام
١٦- البكرة جزء هام في جهاز كرة السرعة تتخذ من الأعلى الشكل	أ- الدائري	ب- المثلثي	ج- الهرمي

تابع نموذج (ب)

أسئلة صح او خطأ

ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

٩	من ضمن مسميات رياضة كرة السرعة التي مرت بها كرة الشاطئ .	()
١٠	ظهر أول ملعب لرياضة كرة السرعة في ج.ع.م بمدينة طنطا .	()
١١	يخسر لاعب كرة السرعة النقطة إذا سقط المضرب على الأرض	()
١٢	تعد الضربة في رياضة كرة السرعة صحيحة إذا استعان اللاعب باليد الأخرى	()
١٣	تعاد النقطة إذا أحدث اللاعب إهتزازاً واضحاً بالقاعدة والجهاز .	()
١٤	فترة الإحماء في رياضة كرة السرعة دقيقة واحدة .	()
١٥	يحدث التعادل بين اللاعبين في النقطة الحادية عشر .	()
١٦	يستعين لاعب كرة السرعة باليدين في اللعب الزوجي.	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : اذكر الضربات الهجومية في رياضة كرة السرعة مع شرح احدها؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان : المستوى الثاني (بنين ، بنات)
 التاريخ ١٧ : ١ / ٢٠٢٦



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (ج)

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اجب عن الاسئلة الاتية

اولا الهوكي: اسئلة الاختيار من متعدد

اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

١ - يدير مباراه هوكي الميدان عددحكام مسنولين عن تطبيق قواعد اللعب داخل أرض الملعب أ- ٢ ب- ٤ ج- ٥
٢ - انضمت مصر الى الإتحاد الدولي للهوكي عام.....وأصبحت مصر ممثلة دوليا فى رياضه الهوكي أ- ١٩٤٣م ب- ١٩٠٧م ج- ١٩٠٨م
٣ - بداية ظهور الهوكى فى مصر فى مدرسة عام ١٩١٩ م على يد المدرس الإنجليزي لوكر أ- السعيدية ب- الزقازيق ج- روض الفرج
٤ - يبلغ وزن كرة الهوكى ١٥٦ جم : ١٦٣ جم ويبلغ نصف قطرها أ- ٢٢٧ مم : ٢٥٣ مم ب- ٢٢٤ مم : ٢٣٥ مم ج- ٢٤ مم : ٣٢٥ مم
٥ - مضرب الهوكى مصنوع من الخشب بالإضافة الى مواد تزيد من صلابته ليبلغ وزنه أ- ٣٦٠ جم : ٧٣٧ جم ب- ٦٣٠ جم : ٧٣٧ جم ج- ٣٣٠ جم : ٦٣٠ جم
٦ - ترسم جميع خطوط ملعب هوكى الميدان بعرض أ- ٥٠ مم ب- ٧٥ مم ج- ٨٠ مم
٧ - تستخدم مهارة فى التصويب على المرمى من مسافات قريبة أ- دفع الكرة ب- نظر الكرة ج- ضرب الكرة
٨ - تسمى مهارة بمهارة الجاروف أ- الضرب بالوجه المسطح للمضرب ب- النظر ج- الغرف

تابع نموذج (ج)

أسئلة صح او خطأ

ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

()	١ يوجد على منضده الحكام عدد ٤ حكام ميقاتى ومسجل واستشارى وقاضى .
()	٢ يقع ثقل الجسم على القدم اليمنى فى مهارة التقدم بالدفع .
()	٣ تستخدم مهارة دفع الكرة فى التصويب على المرمى من مسافات قريبه .
()	٤ تبعد دائرة التصويب الداخلىه عن قائمى المرمى مسافه ٥ متر .
()	٥ فى مرمى الهوكي يبلغ طول الألواح والمصدات الجانييه ١.٢٢م بينما الألواح والمصدات الخلفية ٣.٦٦م .
()	٦ يبلغ ارتفاع الرايات الأربعة فى زوايا الملعب ١.٢٠ : ١.٦٠م .
()	٧ تعتبر اليد اليمنى هى اليد المتحكمه بالكامل فى مهارة التقدم بالمحاورة .
()	٨ يسمح بتبديل اللاعبين أثناء سير المباراه بأي عدد من اللاعبين ومن أى مكان فى الملعب

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : اذكر واجبات ومسئوليات الحكام فى رياضة هوكى الميدان ؟

اسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان : المستوى الثاني (بنين ، بنات)
 التاريخ ١٧/١/٢٠٢٦



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

تابع نموذج (ج)

ثانيا : كرة السرعة : اسئلة الاختيار من متعدد

اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩ - وزن القاعد الخرسانية لجهاز كرة السرعة	أ- ٥٠ كجم	ب- ٦٠ كجم	ج - ٧٠ جرام
١٠ - البكرة جزء هام في جهاز كرة السرعة تتخذ من الأعلى الشكل	أ- الدائري	ب - المثلثي	ج - الهرمي
١١ - يبعد خط الإرسال عن قاعدة الجهاز مسافة	أ- ١٥٠ سم	ب - ١٢٥ سم	ج - ١٦٠ سم
١٢ - من حق اللاعب إعادة الإرسال بحكم الحكم لعدد	أ- مرتان	ب - مرة واحدة	ج - ثلاث مرات
١٣ - من ضمن مهارات رياضة كرة السرعة الهجومية .	أ- الإرسال	ب - الصد لأعلي	ج - مسكة المضرب
١٤ - ظهرت رياضة كرة السرعة عام	أ - ١٧٦٠	ب - ١٨٦٠	ج - ١٩٦٠
١٥ - اللعب الزوجي فيه يلعب اللاعبان :-	أ- ضد لاعب	ب - منفردا	ج - ضد لاعبان
١٦ - القرعة تتيح للاعب حرية اختيار:-	أ- الملعب أو الإرسال	ب - الزمن أو الإرسال	ج - الحكم أو الإرسال

تابع نموذج (ج)

أسئلة صح او خطأ

ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

٩	يحدث التعادل بين اللاعبين في النقطة الحادية عشر .	()
١٠	يستعين لاعب كرة السرعة باليدين في اللعب الزوجي.	()
١١	من ضمن مسميات رياضة كرة السرعة التي مرت بها كرة الشاطئ .	()
١٢	ظهر أول ملعب لرياضة كرة السرعة في ج.ع.م بمدينة طنطا .	()
١٣	يخسر لاعب كرة السرعة النقطة إذا سقط المضرب علي الأرض .	()
١٤	تعد الضربة في رياضة كرة السرعة صحيحة إذا استعان اللاعب باليد الأخرى .	()
١٥	تعاد النقطة إذا أحدث اللاعب إهتزازاً واضحاً بالقاعدة والجهاز .	()
١٦	فترة الإحماء في رياضة كرة السرعة دقيقة واحدة .	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : اذكر الضربات الهجومية في رياضة كرة السرعة مع شرح احدها؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

المقرر : مدخل الإدارة الرياضية .		جامعة طنطا
المستوى : الثانى (بنين / بنات) .		كلية علوم الرياضة
زمن الإمتحان : ساعتان .		قسم الإدارة والترويح الرياضى
النهاية العظمى : ٧٠ درجة .		تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٦/١/١٤ م

إمتحان الفصل الدراسى الأول ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

- أجب عن الأسئلة التالية :

- السؤال الأول : الدرجة = ٣٥

الإدارة ضرورة حتمية لإدارة العمل بشكله الجماعى من خلال التعاون والتنسيق بين مختلف

المستويات الإدارية لتحقيق أهداف المؤسسات الرياضية ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح ما يلى :

- ١- تعريف الإدارة
- ٢- أنواع الإدارة .
- ٣- مستويات الإدارة .
- ٤- صفات الإدارة الفعالة .
- ٥- المداخل الرئيسية لعلم الإدارة .

- السؤال الثانى : الدرجة = ٣٥

يُمثل التخطيط مرحلة التفكير فى المستقبل التى تسبق تنفيذ أى عمل بالمؤسسات الرياضية ،

ويتولى التنظيم مهمة تحقيق هذه الأهداف من خلال الإستثمار الفعال للموارد المادية والبشرية

والتكنولوجية والنظم المعلوماتية المتاحة ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح ما يلى :

- ١- تعريف التخطيط .
- ٢- عناصر التخطيط .
- ٣- أهمية التخطيط .
- ٤- تعريف التنظيم .
- ٥- عناصر التنظيم .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية



الوقت : ساعتان
نموذج (أ)

أمتحان الفصل الدراسي الأول
لمقرر كرة السلة للعام الجامعي 2025-2026م

المستوى : الثاني (بنين- بنات)
الدرجة الكلية : 40 درجة

(15 درجة)

السؤال الأول : أجب عن النقاط التالية باختيار واحد فقط .

1. تبدأ مباراة كرة السلة بكرة
أ- الرمية الحرة ب- بكرة القفز ج- برمية التماس د- بالتمرير
2. عدد الاخطاء الشخصية لكل لاعب
أ- خطأ شخصي واحد ب- ثلاث أخطاء ج- أربع أخطاء د- خمسة أخطاء
3. من أشكال مهارة المحاورة
أ- خلف الظهر ب- أمام الجسم ج- بين القدمين د- كل ما سبق
4. زمن المباراة في رياضة كرة السلة
أ- عشرون دقيقة ب- ثلاثون دقيقة ج- أربعون دقيقة د- خمسون دقيقة
5. عدد اللاعبين داخل الملعب للفريق الواحد ...
أ- خمسة لاعبين ب- سبعة لاعبين ج- ستة لاعبين د- سبعة لاعبين
6. تتكون مباراة كرة السلة من أربع فترات كل فترة
أ- سبع دقائق ب- ثمانية دقائق ج- تسعة دقائق د- عشرة دقائق
7. فترة الراحة بين الفترة الأولى والثانية
أ- دقيقة واحدة ب- دقيقتان ج- ثلاث دقائق د- أربع دقائق
8. سمك خطوط الملعب
أ- 5 سنتيمتر ب- 7 سنتيمتر ج- 8 سنتيمتر د- 10 سنتيمتر
9. عرض ملعب كرة السلة القانوني
أ- 12 متر ب- 13 متر ج- 14 متر د- 15 متر
10. ارتفاع حلقة الهدف عن الارض
أ- 3 متر ب- 3.02 متر ج- 3.05 متر د- 3.10 متر
11. عند أداء التصويب السلمي للاعب الأيمن يكون الدخول
أ- يمين شمال فوق ب- شمال يمين فوق ج- تصويب من الثبات د- كل ما سبق
12. يبلغ طول قطر دائرة نصف الملعب
أ- 1.5 متر ب- 1.80 متر ج- 2.40 متر د- 3.60 متر
13. يجب على اللاعب ألا يقف في المنطقة المحرمة أسفل السلة أكثر من
أ- ثلاث ثواني ب- خمس ثواني ج- ثمانية ثواني د- عشرة ثواني

14. تعتبر مهارة المتابعة من المهارات
- أ- من الهجومية ب- من الدفاعية ج- الهجومية والدفاعية د- التمهير
15. زمن الوقت المستقطع الواحد
- أ- دقيقتان ب- ثلاث دقائق ج- خمس دقائق د- دقيقة واحدة

السؤال الثاني : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (15 درجة)

1. عند لمس الكرة الحلقة تتجدد زمن الهجوم 14 ثانية ()
2. تصنف مهارة المتابعة ضمن المهارات الدفاعية فقط. ()
3. زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان. ()
4. يبلغ ارتفاع لوحة الهدف عن الارض 2,90 متر. ()
5. يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض 3.05 متر. ()
6. تستخدم الحاورة المنخفضة في حالة عدم وجود مدافع على مقربة من اللاعب المحاور. ()
7. عند حدوث خطأ ودخول الكرة في السلة يتم منح اللاعب تصويبتين من الثبات. ()
8. سمك خطوط الملعب 5 سنتيمتر. ()
9. عدد اللاعبين البدلاء للفريق الواحد تسعة لاعبين. ()
10. يجب على اللاعب الا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافس أكثر من ثماني ثواني. ()
11. زمن الهجوم في كرة السلة هو 24 ثانية. ()
12. تتكون مباراة كرة السلة من أربعة فترات كل فترة 5 دقائق. ()
13. عند كل كرة ممسوكة يتم عمل كرة القفز من منتصف الملعب. ()
14. عدد الأخطاء الشخصية خمسة أخطاء شخصية لكل لاعب. ()
15. في حالة التعادل يتم عمل وقت اضافي من شوطين كل شوط مدته 10 دقائق ()

السؤال الثالث : (10 درجات)

يعتبر التمهير أحد أهم المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة . أذكر أنواعه ثم تكلم عن نوع بالتفصيل من حيث :
 طريقة الأداء - الخطوات التعليمية - تدريبات للارتقاء بالمهارة - الأخطاء الشائعة.

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية



الوقت : ساعتان
نموذج (ب)

أمتحان الفصل الدراسي الاول
لمقرر كرة السلة للعام الجامعي 2025-2026م

المستوى : الثاني (بنين - بنات)
الدرجة الكلية : 40 درجة

السؤال الأول : أجب عن النقاط التالية باختيار واحد فقط . (15 درجة)

1. زمن الوقت المستقطع الواحد
أ- دقيقتان ب- ثلاث دقائق ج- خمس دقائق د- دقيقة واحدة
2. تعتبر مهارة المتابعة من المهارات
أ- من الهجومية ب- من الدفاعية ج- الهجومية والدفاعية د- التمريض
3. يجب على اللاعب الا يبقى في المنطقة المحرمة أسفل السلة أكثر من
أ- ثلاث ثواني ب- خمس ثواني ج- ثمانية ثواني د- عشرة ثواني
4. يبلغ طول قطر دائرة نصف الملعب
أ- 1.5 متر ب- 1.80 متر ج- 2.40 متر د- 3.60 متر
5. عند أداء التصويب السلس للاعب الايمن يكون الدخول
أ- يمين شمال فوق ب- شمال يمين فوق ج- تصويب من الثبات د- كل ما سبق
6. ارتفاع حلقة الهدف عن الارض
أ- 3 متر ب- 3.02 متر ج- 3.05 متر د- 3.10 متر
7. عرض ملعب كرة السلة القانوني
أ- 12 متر ب- 13 متر ج- 14 متر د- 15 متر
8. سمك خطوط الملعب
أ- 5 سنتيمتر ب- 7 سنتيمتر ج- 8 سنتيمتر د- 10 سنتيمتر
9. فترة الراحة بين الفترة الاولى والثانية
أ- دقيقة واحدة ب- دقيقتان ج- ثلاث دقائق د- أربع دقائق
10. تتكون مباراة كرة السلة من أربع فترات كل فترة
أ- سبع دقائق ب- ثمانية دقائق ج- تسعة دقائق د- عشرة دقائق
11. عدد اللاعبين داخل الملعب للفريق الواحد
أ- خمسة لاعبين ب- سبعة لاعبين ج- ستة لاعبين د- سبعة لاعبين
12. زمن المباراة في رياضة كرة السلة
أ- عشرون دقيقة ب- ثلاثون دقيقة ج- أربعون دقيقة د- خمسون دقيقة
13. من أشكال مهارة المحاورة
أ- خلف الظهر ب- أمام الجسم ج- بين القدمين د- كل ما سبق

14. عدد الأخطاء الشخصية لكل لاعب
 أ- خطأ شخصي واحد ب- ثلاث أخطاء ج- أربع أخطاء د- خمسة أخطاء
15. تبدأ مباراة كرة السلة بكرة
 أ- الرمية الحرة ب- بكرة القفز ج- برمية التماس د- بالتمرير

السؤال الثاني : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (15 درجة)

- 1- عدد اللاعبين البدلاء للفريق الواحد تسعة لاعبين. ()
- 2- يجب على اللاعب الا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافس أكثر من ثمانى ثوانى. ()
- 3- زمن الهجوم في كرة السلة هو 24 ثانية. ()
- 4- تتكون مباراة كرة السلة من أربعة فترات كل فترة 5 دقائق. ()
- 5- عند كل كرة مسوكة يتم عمل كرة القفز من منتصف الملعب. ()
- 6- عدد الأخطاء الشخصية خمسة أخطاء شخصية لكل لاعب. ()
- 7- في حالة التعادل يتم عمل وقت اضافى من شوطين كل شوط مدته 10 دقائق ()
- 8- عند لمس الكرة الحلقية تتجدد زمن الهجوم 14 ثانية ()
- 9- تصنف مهارة المتابعة ضمن المهارات الدفاعية فقط. ()
- 10- زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان. ()
- 11- يبلغ ارتفاع لوحة الهدف عن الارض 2,90 متر. ()
- 12- يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض 3,05 متر. ()
- 13- تستخدم المحاور المنخفضة في حالة عدم وجود مدافع على مقربة من اللاعب المحاور. ()
- 14- عند حدوث خطأ ودخول الكرة في السلة يتم منح اللاعب تصويبتين من الثبات. ()
- 15- سمك خطوط الملعب 5 سنتيمتر. ()

السؤال الثالث : (10 درجات)

يعتبر التمرير أحد أهم المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة . أذكر أنواعه ثم تكلم عن نوع بالتفصيل من حيث طريقة الأداء - الخطوات التعليمية - تدريبات للارتقاء بالمهارة - الأخطاء الشائعة.

مع تمنياتى لكم بالنجاح والتوفيق

المستوي : الثاني		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : ٧٠ درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتين		قسم علم النفس الرياضي

امتحان علم الاجتماع الرياضي (الفصل الدراسي الأول)

للعام الجامعي ٢٠٢٥م - ٢٠٢٦م نموذج (ب)

السؤال الأول : ضع علامة ٧ أو x أمام العبارات الآتية (٢٠ درجة)

م	العبارة	٧	x
١	ظهور التكتلات والجماعات الفرعية داخل الفريق يساهم في تماسك الفريق الرياضي		
٢	القيادة دائما تفاعل اجتماعي موثر وموجه وليست مجرد مكانة ومركز وقوة		
٣	تستخدم الملاحظة المباشرة في قياس تماسك الجماعة الرياضية		
٤	مكانة الفريق داخل المجتمع من عوامل تفكك الفريق الرياضي		
٥	العموميات الثقافية هي تلك العناصر التي لا يشترك فيها كل أفراد المجتمع وهم أعضاء جماعة معينة		
٦	تعد الثقافة من وسائط التنشئة الاجتماعية الرياضية		
٧	يساهم علم الاجتماع الرياضي للتعرف على الاتجاهات الاجتماعية للرياضة داخل المجتمع وفي المجتمعات الأخرى		
٨	تعرف القيادة على انها مجموعة من الافراد يشتركون في مجموعة من الصفات يتفاعلون مع بعضهم البعض		
٩	تعد البدائل هي عناصر ثقافية من خارج المجتمع وتحاول الدخول الى ثقافة المجتمع اما يقبلها المجتمع او يرفضها		
١٠	مرحلة تحديد المعايير يكتمل فيها ببيان الفريق وتوجه طاقات اللاعبين نحو انجاز النجاح للفريق		

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة (٢٠ درجة)

م	السؤال
١	من أهم مجالات الدراسة لعلم الاجتماع الرياضي : أ- تطور الجماعات الرياضية ب- التنشئة الاجتماعية ج- الظواهر الاجتماعية د- كل ما سبق
٢	هي العناصر الثقافية التي نجدها لدى أفراد معينين ولكنها لا تكون مشتركة بين الأفراد جميعهم : أ- العموميات ب- الخصوصيات ج- البدائل د- كل ما سبق
٣	وحدة مكونة من مجموعة من اللاعبين يتفاعل أفرادها تبعا لدور كل منهم ووفق قواعد وقوانين محددة : أ- القيادة ب- الجماعة ج- الجماعة الرياضية د- كل ما سبق
٤	تقوم نتيجة لنظام وليس نتيجة لاعتراف تلقائي من جانب الاشخاص وتستمد قوتها من قوة خارجية : أ- الرئاسة ب- القيادة ج- الجماعة د- الفريق
٥	من أبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضي : أ- العلاقات الاجتماعية ب- تصدع الفريق ج- الجاذبية الفردية د- دافعية الانجاز
٦	مجموعة المعارف والعقائد والعادات والاتجاهات لأفراد المجتمع نحو الأنشطة الرياضية : أ- التنشئة الاجتماعية ب- الثقافة ج- الثقافة الرياضية د- الادارة
٧	ركزت على دراسة شخصية القائد وخصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية : أ- النظرية الوظيفية ب- النظرية التفاعلية ج- النظرية الموقفية د- نظرية السمات
٨	عملية تعليم وتعلم وتربية تقوم على التفاعل الاجتماعي لاكتساب الفرد سلوكا ومعايير مناسبة لادوار اجتماعية معينة : أ- الثقافة ب- التنشئة الاجتماعية ج- علم الاجتماع د- علم النفس الاجتماعي
٩	للجماعة الحرية المطلقة في تحديد الأهداف المناسبة مع تقديم انجازات للفريق : أ- القيادة الديمقراطية ب- القيادة السلطوية ج- القيادة السلبية د- القيادة المتعددة
١٠	أولي مراحل بناء الفريق الرياضي : أ- مرحلة الأداء ب- مرحلة التشكيل ج- مرحلة العصف د- مرحلة التنظيم

السؤال الثالث : أجب عما يلي : (٣٠ درجة)

- أ- اذكر النظريات المفسرة للقيادة مع شرح واحدة ؟
ب- اشرح بالتفصيل مراحل بناء الفريق الرياضي ؟

مع اطيب تمنياتنا بالنجح ،،

المستوي : الثاني		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : ٧٠ درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتين		قسم علم النفس الرياضي

امتحان علم الاجتماع الرياضي (الفصل الدراسي الأول)

للعام الجامعي ٢٠٢٥ م - ٢٠٢٦ م نموذج (أ)

السؤال الأول : ضع علامة \checkmark أو \times أمام العبارات الآتية (٢٠ درجة)

م	العبارة	ص	×
١	العموميات الثقافية هي تلك العناصر التي لا يشترك فيها كل أفراد المجتمع وهم أعضاء جماعة معينة		
٢	مكانة الفريق داخل المجتمع من عوامل تفكك الفريق الرياضي		
٣	تعد الثقافة من وسائط التنشئة الاجتماعية الرياضية		
٤	ظهور التكتلات والجماعات الفرعية داخل الفريق يساهم في تماسك الفريق الرياضي		
٥	يساهم علم الاجتماع الرياضي للتعرف على الاتجاهات الاجتماعية للرياضة داخل المجتمع وفي المجتمعات الأخرى		
٦	تعرف القيادة على أنها مجموعة من الأفراد يشتركون في مجموعة من الصفات يتفاعلون مع بعضهم البعض		
٧	تستخدم الملاحظة المباشرة في قياس تماسك الجماعة الرياضية		
٨	تعد البدائل هي عناصر ثقافية من خارج المجتمع وتحاول الدخول الي ثقافة المجتمع اما يقبلها المجتمع او يرفضها		
٩	مرحلة تحديد المعايير يكتمل فيها بديان الفريق وتوجه طاقات اللاعبين نحو انجاز الفريق		
١٠	القيادة دائما تفاعل اجتماعي مؤثر وموجه وليست مجرد مكانة ومركز وقوة		

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة

م	السؤال
١	تقوم نتيجة لنظام وليس نتيجة لاعتراف تلقائي من جانب الاشخاص وتستمد قوتها من قوة خارجية : أ- الرئاسة ب- القيادة ج- الجماعة د- الفريق
٢	ركزت علي دراسة شخصية القائد وخصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية : أ- النظرية الوظيفية ب- النظرية التفاعلية ج- النظرية الموقفية د- نظرية السمات
٣	للجماعة الحرية المطلقة في تحديد الأهداف المناسبة مع تقديم انجازات للفريق : أ- القيادة الديمقراطية ب- القيادة السلطوية ج- القيادة السلبية د- القيادة المتعددة
٤	وحدة مكونة من مجموعة من اللاعبين يتفاعل أفرادها تبعا لدور كل منهم ووفق قواعد وقوانين محددة : أ- القيادة ب- الجماعة ج- الجماعة الرياضية د- كل ما سبق
٥	عملية تعليم وتعلم وتربية تقوم علي التفاعل الاجتماعي لأكساب الفرد سلوكا ومعايير مناسبة لادوار اجتماعية معينة : أ- الثقافة ب- التنشئة الاجتماعية ج- علم الاجتماع د- علم النفس الاجتماعي
٦	هي العناصر الثقافية التي نجدها لدي أفراد معينين ولكنها لا تكون مشتركة بين الأفراد جميعهم : أ- العموميات ب- الخصوصيات ج- البدائل د- كل ما سبق
٧	مجموعة المعارف والعقائد والعادات والاتجاهات لأفراد المجتمع نحو الأنشطة الرياضية : أ- التنشئة الاجتماعية ب- الثقافة ج- الثقافة الرياضية د- الادارة
٨	أولي مراحل بناء الفريق الرياضي : أ- مرحلة الأداء ب- مرحلة التشكيل ج- مرحلة العصف د- مرحلة التنظيم
٩	من أهم مجالات الدراسة لعلم الاجتماع الرياضي : أ- تطور الجماعات الرياضية ب- التنشئة الاجتماعية ج- الظواهر الاجتماعية د- كل ما سبق
١٠	من أبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضي : أ- العلاقات الاجتماعية ب- تصدع الفريق ج- الجاذبية الفردية د- دافعية الانجاز

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث : أجب عما يلي :

- أ- اذكر النظريات المفسرة للقيادة مع شرح واحدة ؟
ب- اشرح بالتفصيل مراحل بناء الفريق الرياضي ؟

مع اطيب تمنياتنا بالنجح ،،

المستوي : الثاني (بنين- بنات) الزمن : ساعتان	أمتحان مادة مدخل الترويج الرياضي للعام الجامعي 2025	جامعة طنطا كلية علوم الرياضة قسم الإدارة والترويج الرياضي
	نموذج : أ	

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة: (30 درجة لكل مفردة درجتان)

- 1 - تعددت أغراض الترويج ومنها
أ - الغرض الأساسي ب - الغرض التكنولوجي ج- الغرض الحركي
- 2- ينقسم الترويج الفني الي قسمين أحدهما الترويج الفني التشكيلي والاخر
أ- الترويج الفني العام ب - الترويج الفني الخاص ج- الترويج الفني التعبيري
- 3-يتضمن الترويج في الخلاء الوان ومنها
أ- قراءة الكتب ب - مشاهدة مباريات كرة القدم ج- المعسكرات
- 4-يعتبر الذهب نامعارض والمتاحف من أهم مناشط الترويج
أ- الخلوي ب - الرياضي ج- التجاري
- 5-نار عبارة عن حفرة عميقة تحت الأرض في اتجاه الرياح .
أ- المنعكسة ب - الهرمية ج-الخدق
- 6- الموسيقي والعرف ضمن أنواع الترويج الفني
أ- التجاري ب - التشكيلي ج-التعبيري
- 7- للقيادة المهنية في الترويج ثلاثة مستويات وهم القادة الإداريون والقادة المشرفون و.....
أ- المتقدمون ب - القداماء ج-المباشرون
- 8-تعتبر من خصائص الترويج .
أ- الأنجاز ب - الكسب المادي ج-الدافعية
- 9-تساعد ممارسة أنشطة الترويج الفرد للوصول لكفاءة بدنية عالية تصاحبها كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم .
أ- السياحي ب - الثقافي ج-الرياضي
- 10-يتمتع القائد في المجال الترويجي ببعض المهارات ومنها
أ- المهارة الحسابية ب - المهارة التسويقية ج-المهارة التنظيمية
- 11-الميل الي المغامرة مثل ارتياد الصحراء ونصب الخيام في أماكن بعيدة وصعود الجبال من أشكال الترويج
أ- الرياضي ب - الاجتماعي ج-الخلوي
- 12- الخروج في شكل أفراد أو مجموعات في رحلات سيراً علي الأقدام الي مناطق بعيدة مع تواجد المعدات اللازمة هو
أ- النزاهة ب - الرحلة ج-التجوال

جامعة طنطا كلية علوم الرياضة قسم الإدارة والترويج الرياضي	امتحان مادة مدخل الترويج الرياضي للعام الجامعي 2025	المستوي : الثاني (بنين- بنات) الزمن : ساعتان
	نموذج : ب	

السؤال الأول : أختار الإجابة الصحيحة: (30 درجة لكل مفردة درجتان)

- 1- توضع أخشابها علي شكل نجمة وتستخدم في الحراسة وتسمى النار
أ- النجمية ب - الصياد
ج- الهرمية
- 2- يمتلك القائد الفعال بعض فنون القيادة مثل فن
أ- إصدار الأوامر ب - جمع العملات الورقية
ج- النحت
- 3- للترويج الاجتماعي أنشطة عديدة منها
أ- زيارات الأهل والأصدقاء ب - ركوب الدراجات
ج- الرسم
- 4- الخروج في شكل أفراد أو مجموعات في رحلات سيراً علي الأقدام الي مناطق بعيدة مع تواجد المعدات اللازمة هو
أ- التجوال ب - الرحلة
ج- النزاهة
- 5- الميل الي المغامرة مثل ارتياد الصحراء ونصب الخيام في أماكن بعيدة وصعود الجبال من أشكال الترويج
أ- الخلوي ب - الاجتماعي
ج- الرياضي
- 6- تعتبر من خصائص الترويج .
أ- الدافعية ب - الكسب المادي
ج- الأنجاز
- 7- تعددت أغراض الترويج ومنها
أ - الغرض الحركي ب - الغرض التكنولوجي
ج- الغرض الأساسي
- 8- الموسيقي والعزف ضمن أنواع الترويج الفني
أ- التجاري ب - التعبيري
ج- التشكيلي
- 9- يعتبر الذهاب للمعارض والمتاحف من أهم مناسبات الترويج
أ- الخلوي ب - التجاري
ج- الرياضي
- 10- للقيادة المهنية في الترويج ثلاثة مستويات وهم القادة الإداريون والقادة المشرفون و.....
أ- المتقدمون ب - المباشرون
ج- القداماء
- 11- ينقسم الترويج الفني الي قسمين أحدهما الترويج الفني التشكيلي والآخر
أ- الترويج الفني العام ب - الترويج الفني التعبيري
ج- الترويج الفني الخاص
- 12- نار عبارة عن حفرة عميقة تحت الأرض في اتجاه الرياح .
أ- المنعكسة ب - الخندق
ج- الهرمية

13- تساعد ممارسة أنشطة الترويح الفرد للوصول لكفاءة بدنية عالية تصاحبها كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم .

أ- السباحي ب- الرياضي ج- الثقافي

14- يتمتع القائد في المجال الترويحي ببعض المهارات ومنها

أ- المهارة الحسابية ب- المهارة التنظيمية ج- المهارة التسويقية

15- يتضمن الترويح في الخلاء الوان ومنها

أ- قراءة الكتب ب- المعسكرات ج- مشاهدة مباريات كرة القدم

السؤال الثاني : ضع علامه (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامه (✗) أمام العبارة الخاطئة: (30 درجة لكل مفردة درجتان)

- 1- يقتصر ممارسة النشاط الترويحي علي الكبار فقط ()
- 2- يوجد خمس مستويات للقيادة في مجال الترويح ()
- 3- التخميم واشعال النيران احد اهم أنشطة الترويح الرياضي ()
- 4- يعتبر التمثيل من أنواع الترويح الفني التشكيلي ()
- 5- نحت التماثيل والرسم احد أنشطة الترويح التجاري ()
- 6- الترويح نشاط اختياري يهدف الي استثمار وقت الفراغ ويحقق عائد مادي ()
- 7- يعمل الترويح الثقافي علي أمداد الفرد بكل ما يدور حوله لمواكب العصر والتراث الثقافي والأدبي ()
- 8- الترويح الفني يعمل علي تنمية الأبتكار والذوق الرفيع والأحاساس بالجمال ()
- 9- تعتبر السينما والمسارح من اهم مناشط الترويح التجاري ()
- 10- توجد سلبيات للقيادات المتطوعه ومنها عدم الانتماء الكامل لدي القائد المتطوع للعمل في مجال الترويح ()
- 11- تساعد ممارسة أنشطة الترويح الرياضي علي اكتساب اللياقة البدنية العالية واكتساب قوام جيد ومعتدل ()
- 12- من أهم ما يميز النشاط الترويحي انه يجلب المرح والسرور للممارسين ()
- 13- الألعاب المانية أحد أشكال الترويح الرياضي ()
- 14- يهدف الترويح الي مساعدة الفرد علي تنمية مهاراته وقيمه ومبادئه وميولة حتي يصبح شخصية صالحة في المجتمع ()
- 15- الغرض التعليمي من ممارسة أنشطة الترويح كتعلم الطفل خبرات لم تجد موجودة من قبل في مجالات عديدة ()

السؤال الثالث : مقالي (10 درجات)

تكلم عن خصائص الترويح؟

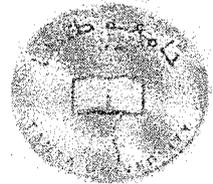
مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

د. ناصر الهميري

د. اسلمه محمد أبو



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الرياضات المائية



الإمتحان النظري لمقرر السباحة ٢
المستوي الثاني (بنين - بنات) للعام الجامعي ٢٠٢٥م / ٢٠٢٦م

نموذج (١)

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

(١٥ درجة)

السؤال الأول إختيار من متعدد :

١- القدرة علي معرفة مكان الخطأ عند السباح بطريقة سريعة وإصلاحه فوراً من صفات المعلم تسمى.....	أ- الخبرة الشخصية	ب- العين الفوتوغرافية	ج- القدرة علي السباحة	د- أ، ج معاً
٢- لكي تتم عملية التعلم في السباحة يجب علي المعلم أن يراعي.....	أ- تقسيم المتعلمين	ب- تقييم المتعلمين	ج- خطة الدرس	د - كل ماسبق
٣- يسمح لنسباج بالإنزلاق أسفل سطح الماء بعد البدء والدوران في سباحة الظهر لمسافة قانونية.....	أ- ١٠ أمتار	ب- ١٢ متر	ج- ١٥ متر	د - كل ماسبق
٤- تحريك الذراع أسفل سطح الماء للخارج ولأسفل مع ميل الكف لأسفل مرحلة.....	أ- الدخول	ب- الدفع	ج- الشد	د- الإنزلاق والمسك
٥- مرحلة من مراحل الذراعين تتم بفرد الذراع بالتدرج وتنتهي بحركة زعنفية لرسغ اليد مرحلة.....	أ - الدفع	ب - الشد	ج - المسك	د - كل ماسبق
٦- ضربات الرجلين لسباحي الظهر تهدف إلي.....	أ - توازن الجسم	ب - سرعة السباح	ج- ثبات الجسم	د - أ ، ج معاً
٧- أثناء الدوران وعند وصول السباح للوضع علي الصدر يسمح له ب.....	أ - الشد بذراع واحده	ب- لايسمح بالشد تماماً	ج- الشد بالذراعين متلازمين	د- أ ، ج معاً
٨- يجب علي المناقذ أن يكون حذراً عند الإقتراب من الغريق.....	أ - الغاطس	ب - المتهيج	ج- العالق	د- كل ماسبق
٩- من السباحات التي تقل فيها إصابة السباح بالآلام الكتف.....	أ - سباحة الصدر	ب - سباحة الظهر	ج- سباحة الفراشة	د- سباحة الحرة
١٠- من خطوات البدء في سباحة الظهر يكون إبتعاد جسم السباح عن الحائط مساوياً لطول الذراعين.....	أ - مرحلة الطيران	ب - الإستعداد والتحفز	ج- السحب لأعلي	د- ب ، ج معاً
١١- يأخذ الجسم في سباحة الظهر الوضع.....	أ - الأفقي الإنسيابي	ب - الأفقي المسطح	ج- الأفقي المائل قليلاً	د- كل ماسبق
١٢- وقوف المتعلمين في درس السباحة صفاً واحداً والعمل في مجموعات تبعاً لأرقام محددة هي الطريقة....	أ - الموجية	ب - العددية المتتالية	ج- الفردية	أ ، ب معاً
١٣- أداء حركات الرجلين في سباحة الظهر يكون.....	أ- تبادلي	ب من أسفل لأعلي	ج- من مفصل الفخذ	د- كل ماسبق

١٤-	من الأمراض التي تصيب السباحين	ب- آلام أسفل الظهر	ج- التهاب الأذن	د - كل ماسبق
-----	-------------------------------------	--------------------	-----------------	--------------

١٥-	حركة الذراعين في سباحة الظهر تبادلية تتميز بـ	ب - السرعة	ج - الإستمرارية	د- كل ماسبق
-----	---	------------	-----------------	-------------

السؤال الثاني : اختر صح (أ) أو خطأ (ب) للعبارات التالية : - (١٥ درجة)

١-	عند نزول المنفذ بالصدر يجب أن تكون الرأس داخل الماء لمتابعة الغريق .
٢-	أثناء الإنزلاق تحت سطح الماء يستمر الجسم في إنزلاقه حتى تبدأ سرعته في التزايد لبدء الشد والسباحة .
٣-	يعتبر التدريب الهوائي واللاهوائي من مبادئ التدريب الحديثة في السباحة
٤-	أثناء مرحلة الدفع بالذراعين في سباحة الظهر يكون الذراع في نقطة عمودية علي مفصل الكتف
٥-	ضربات الرجلين في سباحة الظهر كرابجية محورها مفصل الفخذ ويجب ظهور الركبتين علي سطح الماء .
٦-	أثناء وضع الجسم في سباحة الظهر يتجه النظر لأعلي وللأمام تجاه أمشاط القدمين
٧-	الإصابة بالتينيا من الإصابات الشائعة بين السباحين
٨-	التنفس في سباحة الظهر عادة ما يكون زمن الشهيق أكبر من زمن عملية الزفير
٩-	تعتبر حركة الرجلين لأعلي هي القوة الدافعة لنتيجة من الرجلين في سباحة الظهر .
١٠-	لايسمح للسباح في سباقات الظهر بتغيير وضع الجسم أثناء جميع مراحل السباق .
١١-	الدخول المتقاطع للذراعين مع المحور الطولي للجسم من أخطاء المرحلة الرجوعية للذراعين
١٢-	اللاحق والرمي والسباحة من طرق الإنقاذ
١٣-	أثناء الدوران في سباحة الظهر يسمح للسباح بحركات الرجلين والشد بأحد الذراعين .
١٤-	حركة الذراعين في سباحة الظهر تمثل ٧٥٪ من القوي المحركة لجسم السباح
١٥-	الطريقة الموجية من التشكيلات التي تسمح لمعلم السباحة متابعة كل المتعلمين وينتبه للمتميزين

السؤال الثالث : - أجب عن السؤال التالي (١٠ درجات)

- أذكر خطئين لكل مرحلة من مراحل الذراعين في سباحة الظهر مع ذكر طرق الإصلاح لكل خطأ ؟

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتفوق ؟

الفصل الدراسي الاول ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦
الزمن /ساعتان الدرجة الكلية (٤٠) درجة
التاريخ ٢٠٢٦/١/٥
دور يناير ٢٠٢٥/٢٠٢٦

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الجيمباز والتمرينات والتعبير
الحركي والعروض الرياضية

امتحان مادة / جيمباز فني (٢) المستوى الثاني (بنين)

نموذج (أ)

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

- ١- ظهر ان اول جهاز (حصان القفز) كان من ابتكار الرومان بصورته الأولى ثم تطور الى ان اصبح في شكله الحالي
- ٢- في مرحلة الاتقان والتثبيت يظهر العديد من الأخطاء التي يجب سرعة إصلاحها
- ٣- يصل الرياضي لدرجة الألية في مستوى الأداء من خلال مرحلة التوافق الجيد للمهارة
- ٤- يكون الاحساس بالمهارة ومستوى الإدراك واضح في مرحلة الاتقان والتثبيت
- ٥- أثناء أداء مهاره الشقلبية الأماميه على اليدين على الجهاز الارضى يكون الوضع الصحيح للرأس للخلف
- ٦- تعتبر أماكن التدريب المفتوحة هي النوع المفضل لاقامة المباريات والبطولات العالمية والدولية
- ٧- يمكن للاعب ان يؤدي المهارة تحت ظروف متغيره و تزداد في الصعوبة بعد مرحلة اتقان وتثبيت المهارة
- ٨- عند أداء مهاره المرجحة من الارتكاز على جهاز المتوازيين يكون النظر للأسفل
- ٩- أثناء الأداء على جهاز العقلة يمكن التوقف و معاودة استكمال الأداء على الجهاز
- ١٠- يعد (جنس موتس ، فرديس لودفيج يان) هما أول من اهتم بنشاط الجيمباز من حيث التنظيم الحقيقي لاداء المهارات على الاجهزة في صورتها الحالية
- ١١- تتميز مرحلة التوافق الأولى في الاداء المهارى بالاتقان الجيد لاداء المهارة
- ١٢- تعتمد مرحلة اكتساب التوافق الجيد في الاداء المهارى في الدرجة الاولى على عملية اصلاح الاخطاء
- ١٣- يرجع الفضل الى المدرسة الاوروبية (بعد الحرب العالمية الثانية) في انتشار الجيمباز باستخدامهم مبادئ التشريح وعلم وظائف الاعضاء وعلم النفس الرياضي
- ١٤- ثبت ان القدماء المصريين هم أول من مارس الحركات الارضية بصوره فرديه أو زوجيه أو جماعيه
- ١٥- الوصول الى اعلى درجه من التحكم والدقة في الاداء وقمة التوافق العضلي العصبي يكون في مرحلة التوافق الجيد

السؤال الثاني :- الاختيار من متعدد

- ١- يظهر العديد من الأخطاء التي يجيب اصلاحها في مرحلة (أ) التنوع في استعمال المهارة. (ب) البناء الكامل للمهارة (ج) التوافق الأولى
- ٢- أثناء أداء مهاره المرجحه من الارتكاز على جهاز المتوازيين يكون وضع الجسم:
(أ) على استقامه واحده (ب) انشاء بسيط في مفصل الحوض. (ج) انشاء بسيط في مفصل الركبة
- ٣- من اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مرحلة الاتقان و التثبيت:
(أ) الشرح اللفظي للمهاره (ب) تصحيح و اصلاح الاخطاء (ج) تقديم نموذج للمهاره
- ٤- أثناء أداء مهاره الشقلبية الاماميه على اليدين على الجهاز الجيمباز الارضى يكون وضع الرأس:
(أ) للامام (ب) للخلف (ج) على استقامة الجسم

٥- تكون درجة تقييم جملة الجميز على كل جهاز هي:

(أ) ٩ درجات (ب) ١٠ درجات (ج) ١٢ درجة

٦- يجب على اللاعب ربط المهارة المؤداه بمهارات اخرى و تحت ظروف أصعب فى مرحلة

(أ) الاتقان والتثبيت (ب) التوافق الجيد (ج) التنوع فى استعمال المهارة

٧- كان اول ابتكار لمعظم اجهزه الجميز مثل العقلة والمتوازيين من قبل

(أ) المانيا (ب) الصين (ج) الاتحاد السوفيتى

٨- يفضل عند إقامة البطولات العالمية والدولية استخدام اماكن التدريب:-

(أ) المفتوحة (ب) المغلقة (ج) النصف مغلقة

٩- يتراوح زمن الاداء على الجهاز الارضى بين:

(أ) ٤٠-٦٠ ث (ب) ٥٠-٧٠ ث (ج) ٥٥-٧٥ ث

١٠- تتميز مرحلة التوافق الاولى فى الاداء المهارى على اجهزه الجميز ب:

(أ) الاقتصاد فى الجهد (ب) عدم الاقتصاد فى الجهد (ج) دقة الاداء

١١- يكون الادراك والاحساس الحركى بالمهارة غير واضح فى مرحلة:

(أ) التوافق الاولى (ب) الاتقان والتثبيت (ج) الالية فى الأداء .

١٢- فى سنة (١٨٢٠) تم انشاء أول اتحاد لرياضة الجميز فى:

(أ) الاتحاد السوفيتى (ب) المانيا (ج) الصين .

١٣- تعد عملية الشرح اللفظى للمهارة مع عرض نموذج باستخدام الوسائل السمعية والبصرية من اهم متطلبات

مرحلة:

(أ) التوافق الاولى (ب) الاتقان الجيد و التثبيت (ج) التنوع فى استعمال المهارة

١٤- تم إقامة اول بطوله للجميز عام (١٨٨٥) : فى:-

(أ) امريكا (ب) اليابان (ج) الاتحاد السوفيتى

١٥- صدر أول قانون تحكيم للاتحاد الدولى للجميز سنة:

(أ) ١٩١٠ (ب) ١٨٩٨ (ج) ١٩٤٩

السؤال الثالث اجب عن السؤال الاتى

- اذكر مراحل الأداء المهارى فى رياضة الجميز و تناول احدها بالشرح

زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى: 40 درجة
المستوى: الثاني (بنين)



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الجمباز والتمرينات والتعبير المركبي
والعروض الرياضية

امتحان مقرر جمباز فني (1) بنين

للعام الجامعي 2026 / 2025

السؤال الأول (١٥ درجة)

تناول بالشرح انواع الجمباز.

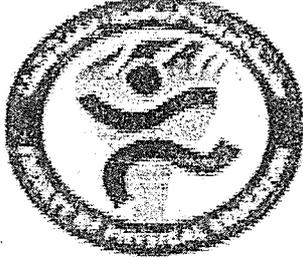
السؤال الثاني : (١٥ درجة)

تناول بالشرح وسائل التعلم الحكي في الجمباز.

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

تكلم عن مراحل الاداء الفني علي جهاز حسان القفز

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،

المادة : جمباز فنى (٢)		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٦/١/٥		كلية علوم الرياضة
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركى
الفرقة :المستوى الثانى – بنات		
الفصل الدراسى الاول للعام الجامعى ٢٠٢٥-٢٠٢٦		

(نموذج ج)

(الدرجة ١٥)

السؤال الاول :- الاختيار المتعدد

- ١- من أسس الوقايه من الاصابات أثناء التدريب ...
أ - التهدئه
ب - الاحماء الجيد
ج - التدليك
- ٢- عند اداء مهارة الوقوف على اليدين نزول على الصدر يكون ثقل الجسم محمل على
أ - القدمين
ب - الجذع
ج - الذراعين
- ٣- الوضع يكون عن طريق ثنى الجذع على الفخذ مع قبض المقعدة والرجلين مفردتين .
أ - المنكور
ب - المنحنى
ج - المستقيم
- ٤- تستخدم لتجفيف عرق كف اليد أثناء التدريب
أ-المشفه
ب- المانيزيا
ج- المناديل الورقيه
- ٥- تعتبر اللفات و القفزات و تموجات الجسم من الحركات
أ - الجمبازية
ب - الأكروباتية
ج - الايقاعيه
- ٦- فى حالة السقوط من فوق عارضة التوازن يجب على اللاعبة الصعود فوق العارضة خلال
أ- ١٥ ث
ب - ٢٠ ث
ج - ١٠ ث
- ٧- فى مهارة الوقوف على اليدين درجة امامية تميل اللاعبة بالجسم
أ-للجانب
ب-للامام
ج- للخلف
- ٨- يتم نقل مركز ثقل الجسم على فى الميزان الامامى على عارضة التوازن
أ-رجل الارتكاز
ب- الرجل الحرة
ج- جميع ما سبق
- ٩- تترك مساحة من كل جانب كعامل أمان لجهاز الحركات الارضيه
أ - مترين
ب - متر
ج - أربعة أمتار
- ١٠- يتم الهبوط من على حصان القفز بالقدمين
أ - مضمومتان
ب - مفتوحتان
ج - جميع ما سبق
- ١١- عرض سلم القفز.....
أ - ٦٠ سم
ب - ٩٠ سم
ج - ٤٠ سم
- ١٢- يجب ان يكون اقل ارتفاع لصالة الجمباز
أ - ٤ متر
ب - ٦ متر
ج - ٨ متر
- ١٣- طلوع القرفصاء فى منتصف عارضة التوازن يكون بالارتقاء
أ - زوجى
ب - فردى
ج - مانل
- ١٤- من الاصابات البسيطة التى تحدث للاعبة الجمباز
أ - الالتواء
ب - نزيف الانف
ج - جميع ما سبق
- ١٥- جميع القفزات يجب ان تتم بوضع على حصان القفز
أ - الرجلين
ب - اليدين
ج - الصدر

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية علوم الرياضة
النهاية العظمى: 70 درجة		الساعات المعتمدة
التاريخ: 2026/1/11		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
نموذج (أ)		
الامتحان النظري لمقرر: برامج اللياقة البدنية المستوى الرابع (شعبة التدريب الرياضي) فصل دراسي أول		
للعام الجامعي: 2025 \ 2026		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(20 درجة)

السؤال الأول:

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة امام العبارة الخاطئة

1. التبريد بمد التمرين يساعد في منع التيبس وتحسين التعافي العضلي () .
2. تمارين القوة (المقاومة) غير ضرورية في برامج فقدان الوزن؛ ويجب التركيز فقط على الكارديو () .
3. من الآمن زيادة الوزن وعدد التكرارات في نفس الوقت عند تطبيق مبدأ التحميل التدريجي () .
4. يجب أن يجمع النظام الغذائي لبناء العضلات بين فائض سعري وبروتين عالي () .
5. الدهون ضرورية ويجب تضمينها في نظام الرياضي لدعم الهرمونات والوظائف الحيوية () .
6. في أهداف SMART، الحرف "A" يعني أن يكون الهدف محدداً بزمن () .
7. يمكن الاستغناء عن الإحماء قبل التمرين إذا كان الوقت المتاح محدوداً () .
8. يُعتبر تمرين القرفصاء (Squats) من التمارين المركبة الأساسية التي تفيد في برنامج زيادة القوة والعضلات () .
9. التحمل القلبي التنفسي هو قدرة الجسم على رفع أوزان ثقيلة () .
10. الوجبة المثالية بعد التمرين يجب أن تركز على الكربوهيدرات فقط لتعويض الجليكوجين () .

(20 درجة)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

1. أي من المكونات التالية ليست من المكونات الأساسية الخمسة للياقة البدنية؟
 (أ) القوة العضلية (ب) المرونة (ج) الطول والوزن (د) التحمل القلبي التنفسي
2. ما هو المبدأ الأساسي الذي يجب التركيز عليه لتحقيق هدف زيادة القوة والعضلات؟
 (أ) تمارين الإطالة الثابتة (ب) تقليل كمية البروتين
 (ج) التحمل التدريجي (Progressive Overload) (د) التوقف عن التمرين عند الشعور بأي تعب
3. ما هي القاعدة الذهبية للتنفس الصحيح أثناء تمارين القوة (رفع الأثقال)؟
 (أ) حبس النفس أثناء رفع الأثقال. (ب) أخذ شهيق أثناء بذل الجهد

- ج) إخراج الزفير أثناء بذل الجهد (د) التنفس بسرعة كبيرة وغير منتظمة.
4. أي من هذه التمارين يُعتبر أفضل لتحسين التحمل القلبي التنفسي؟
 أ) تمرين الضغط (Push-ups) (ب) رفع الأثقال المعزول
 ج) الجري والسباحة لمسافات طويلة (د) تمارين التوازن الثابت
5. أي من العناصر الغذائية التالية هو المصدر الرئيسي للطاقة أثناء التمرين؟
 أ) البروتينات (ب) الكربوهيدرات (ج) الدهون الصحية (د) الفيتامينات
6. الهدف الرئيسي من الإحماء قبل التمرين هو:
 أ) إرهاق العضلات لتهيئة الجسم (ب) زيادة تدفق الدم ورفع حرارة الجسم لتهيئة العضلات والمفاصل
 ج) بناء كتلة عضلية (د) حرق الدهون بسرعة
7. من هذه الأهداف يُعتبر هدفاً "ذكياً" (SMART)؟
 أ) أريد أن أصبح رياضياً محترفاً (ب) سأخسر 5 كجم خلال 3 أشهر بممارسة الرياضة 4 مرات اسبوعياً
 ج) سأتمرن عندما يكون لدي وقت فراغ (د) أريد أن أصبح أقوى قليلاً
8. المدة الأسبوعية الموصى بها لتمرين الكارديو في برنامج فقدان الوزن هي:
 أ) أقل من 60 دقيقة (ب) 30 - 60 دقيقة (ج) 90 - 150 دقيقة (د) لا توجد مدة محددة
9. ما هو الدور الأساسي للبروتين في التغذية الرياضية؟
 أ) توفير الطاقة السريعة (ب) إصلاح وبناء الأنسجة العضلية (ج) تخزين الجليكوجين (د) دعم الهرمونات.
10. المبدأ الذي يشجع على زيادة شدة التمرين تدريجياً مع تحسن اللياقة يسمى:
 أ) مبدأ المرونة (ب) مبدأ التوازن (ج) مبدأ التحميل التدريجي (د) مبدأ التوقف

السؤال الثالث : (30 درجة)

اكتب ما تعرفه عن

1. اذكر الفرق الرئيسي بين متطلبات السرعات الحرارية في برنامج بناء العضلات وبرنامج فقدان الوزن.
2. اذكر ثلاثة فوائد مختلفة لتمرين القوة (المقاومة) على الجسم، بالإضافة إلى زيادة الكتلة العضلية.
3. ما هي أنشطة الإحماء الموصى بها قبل البدء في تمرين القوة، وكم يجب أن تكون مدته؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مسابقات الميدان و المضمار

دور : يناير للعام الجامعي 2026/2025

المادة : مسابقات الميدان و المضمار (3)

أجب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الاول :

(15 درجة)

أ- أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابق قذف القرص

ب- أكمل العبارات الآتية :

يعتبر سباق 3000 متر مواع من سباقات المسافات و يبدأ بالبدا , و تبلغ مسافة الماراثون و في مسابقة قذف القرص يبلغ قطر دائرة الرمي من الداخل و يبلغ وزن القرص للسيدات و للرجال , و في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يجب ان يرتقي المتسابق بالقدم عن العارضة , و يبلغ طول عارضة الوثب العالي , و وزنها , و تبلغ مساحة مرتبة الوثب العالي

(10 درجات)

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و علامة (x) امام العبارة الخاطئة :

- 1- في مسابقة قذف القرص يجب علي المتسابق في مرحلة وقفة الاستعداد ان يقف و الظهر مواجه لمقطع الرمي ()
- 2- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يجب هبوط المتسابق علي الكتفين ()
- 3- يعتبر سبقي 20 كم و 50 كم مشي من سباقات المسافات المتوسطة ()
- 4- اذا كان عدد المتسابقين في مسابقة قذف القرص اكثر من (8) متسابقين فيسمح لكل متسابق باداء (3) محاولات ()
- 5- تعتبر مرحلة التخلص هي اخر المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص ()

(15 درجة)

السؤال الثالث :

أ - اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية مع شرح مرحلة من هذه المراحل

(10 درجات)

ب-متي تحتسب المحاولة فاشلة في مسابقة قذف القرص ؟

(5 درجات)

مع اطيب التمنيات بالنجاح و التوفيق



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مادة طرق تدريس التربية الرياضية

للمستوى الثاني (بنين/ بنات)

للمنتصف الاول من العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

زمن الامتحان: ساعتان

(النموذج الاول)

الدرجة / ٧٠ درجة

اولاً: اسئلة الاختيار من متعدد:

١. نقاط يجب مراعاتها في جزء الاحماء من الدرس:
أ. مناسبة محتوى جزء الاحماء مع السبب المخصص لتنفيذه بالدرس. ب. مناسبة الظروف الحياتية السائدة.
ج. التنوع والابتكار المستمر. د. يساعد علي اشتراك اقل عدد من المتعلمين في أن واحد.
٢. مواصفات طريقة التدريس الناجحة:
أ. توصيل المحتوى التعليمي للمتعلمين. ب. تزود المتعلمين بفرص التطبيق والممارسة والتدريب على التوقع.
ج. لا تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين. د. تحتوي على أساليب تعاون متنوعة.
٣. اهداف اسلوب التعليم التعاوني:
أ. بث الخوف في المتعلمين وزيادة تقديرهم لذاتهم ب. زيادة الضبط الانفعالي والتوافق النفسي السلبي.
ج. تنمية العمل الفردي والانتماء للجماعة. د. زيادة التذكر واستمرارة لأكبر فترة.
٤. اساس اختيار طريقة التدريس:
أ. توقيت التعلم. ب. الميزانية المخصصة لاحتياجات المعلم. ج. عدد الدروس. د. توقيت التدريس.
٥. مميزات التمرينات الاهدائية:
أ. تمثل الأساس لممارسة أي عمل اجتماعي ب. تنمي لدي المتعلمين القيم التعليمية كالنظام والدقة والتعاون.
ج. تؤدي بدون أدوات أو بادوات طبقاً للهدف منها. د. لا تؤدي في أي وقت وفي أي مكان.
٦. من طرق تعليم المهارات الحركية:
أ. الطريقة السلبيه. ب. الطريقة العملية الكلية. ج. الطريقة التجريبية. د. الطريقة الكلية.
٧. خطوات تعلم المهارات الحركية:
أ. الشرح النظري لكيفية التقدم ب. عرض نموذج عملي للمهارة الحركية
ج. أداء المعلم للمهارة الحركية د. تكامل أداء المهارة الحركية
٨. يبدء النداء الصحيح على اتمرينات من:
أ. برهة التعليمات. ب. التتبية. ج. التخطيط. د. التنفيذ.
٩. يحتوى الجزء الختامي من الدرس على:
أ. حركات الاحماء والتهنئة. ب. الأسلوب الاجتماعي السليم بالاغتسال.
ج. إعطاء بعض التعليمات والقوانين والخطط. د. الذهاب إلى التنفيذ.

١٠. أسس اختيار طريقة التدريس:

- أ. عدم معرفة خصائص المتعلمين.
 ب. اختيار الأدوات والوسائل السلبية.
 ج. تحديد هدف المحتوى التعليمي.
 د. المستوى الأكاديمي وحيات المعلم.

١١. من أنواع الاطارات فى التعليم المبرمج:

- أ. اطارات بداية. ب. اطارات بينية. ج. اطارات تمهيدية. د. اطارات تجاوز.

١٢. من المبادئ العامة لطرق التدريس:

- أ. التدرج من المعلوم إلى الظاهر. ب. التدرج من المحسوس إلى الملموس.
 ج. التدرج من المبهم إلى المعقد. د. التدرج من البسيط السهل إلى المركب الصعب.

١٣. متطلبات تنفيذ التدريس:

- أ. تمكك المعلم من المحتوى للمادة المعكوسة.
 ب. عدم ترابط الإجراءات التدريسية.
 ج. استخدام أساليب تعزيز متنوعة.
 د. استخدام القوالب.

١٤. أهداف أسلوب التعليم التعاوني:

- أ. زيادة الانفعال نحو عملية التعليم.
 ب. تنمية القدرات العقلية والتفكير الفردى.
 ج. عدم تبادل الآراء واحترام آراء زملاء.
 د. رفع مستوى الأداء المهارى لدى المتعلمين.

١٥. التدريس:

- أ. يتم من خلال التخطيط، التنفيذ، التقييم.
 ب. مجموعة أنشطة تعتمد في تنفيذها على المعلم والمديرين.
 ج. يقدم أنشطة غير هادفة ومقصودة.
 د. عملية مخططة ومنظمة تؤدي إلى افساد سلوك المتعلمين.

١٦. أهداف التقييم:

- أ. تحديد مستوى أداء الجودة من خلال التشخيص وتعويض نقاط القوة وعلاج نقاط الضعف.
 ب. تحديد مستوى الأداء البنائى للمعلم ومدى فاعلية تدريسه.
 ج. تحديد مدى الأهداف التي تم تحقيقها.
 د. تحديد نواتج العملية الاجتماعية ومدى مناسبة مناهجها والتخطيط لها بهدف تطويرها.

١٧. سلبيات تعليم المهارة الحركية بالطريقة الكلية:

- أ. لا تراعى الفروق الفردية للمتعلمين.
 ب. تزيد من قدرة المعلم على اكتشاف أخطاء الأداء.
 ج. لا تناسب المهارات الحركية ذات المراحل الأدينية القليلة.
 د. ضياع الفكر فى التدريب على تصحيح الأخطاء.

١٨. خصائص أسلوب التدريس بحل المشكلات:

- أ. قدرة المعلم على تصميم المواقف البيئية.
 ب. استبعاد المعلم للحلول أو البدائل المتنوعة التي يصل إليها المتعلمون.
 ج. تنمى لدى المتعلمين القدرة على الابتكار.
 د. توفير العمل الكافي للمتعلمين لتحقيق عملية الاكتشاف.

١٩. أنواع الخطط التدريسية:

- أ. خطة لدراس اليومية. ب. خطة تدريس اساليب الوحدة التعليمية. ج. خطة الوحدة الكلية. د. خطة التقييم.

٢٠. متطلبات تنفيذ التدريس:

- أ. التهيئة للتدريس. ب. التهيئة للحياة. ج. تنظيم وإدارة الجانب الصحى. د. الاتصال الجماعى.

ثانياً: اسئلة صح وخطأ:

()	١. الأدوات والوسائل التعليمية من اسس اختيار طريقة التدريس.
()	٢. استخدام أساليب تعزيز متنوعة يعتبر وسيلة فعالة لزيادة فعالية المتعلمين.
()	٣. التدريس فن لانه مجموعة المفاهيم والحقائق والنظريات والتوانين التي تم التحقق من صحتها وصدقها وإثباتها علمياً.
()	٤. تعتبر خطة تدريس اساليب الوحدة التعليمية من أنواع الخطط التدريسية.
()	٥. تعتبر خصائص تفويم الأداء التدريسي عملية غير مستمرة لمعلم التربية الرياضية.
()	٦. التعلم الذاتي قوة داخلية هائلة لنمو شخصية المتعلم وتعمل على استمرارية نمائه وارتقاءه.
()	٧. التعليم المبرمج هو أحد أنواع التعلم الذاتي يُعد فيه المحتوى التعليمي للمادة الدراسية المراد تعلمها.
()	٨. التعليم المبرمج يهدف إلى توفير مجموعة من خبرات التعلم المتتامة المتكاملة بهدف نمو وتطوير المتعلم .
()	٩. التعليم المحمفر يهدف إلى إمداد المتعلم بالتغذية الراجعة خلال الموقف الإيجابي.
()	١٠. التقسيمات هي الأشكال التنظيمية التي يتخذها المتعلمين أثناء تعليمهم، ومما ستمهم لأنشطة محتوى الدرس.
()	١١. تهتم استراتيجيات التدريس الحديثة بالمعلم كمحور للعملية التعليمية.
()	١٢. التهيئة للتدريس هي كل ما يقوم به المعلم من مهارات أدائية تهدف إلى إعداد المتعلمين لاستيعاب ختام الدرس.
()	١٣. جوائز الموانع هو مجموعة من الأداءات التي يؤديها المتعلم وتهدف إلى تنمية الصفات البدنية.
()	١٤. خصائص أسلوب التدريس بحل المشكلات توفير الوقت الكافي للمتعلمين لتحقيق عملية الابتكار.
()	١٥. خطة الدرس اليومية هي دليل عمل المعلم لتنفيذ درس ناجح لكل ما سيقوم به من نواتج تعليمية.
()	١٦. الطريقة الجزئية تساعد المعلم على تعليم المهارة الحركية بشكل متسلسل ومرتب ومنظم.
()	١٧. الطريقة الكلية تشعر المتعلم بأنه يتقدم نحو تحقيق الهدف من عملية التعلم.
()	١٨. طريقة النداء الصحيحة تنقسم إلى التنبيه وبرهة الانتظار والحكم.
()	١٩. عرض النموذج العملي للمهارة الحركية يعتبر ثاني خطوات تعليم المهارات الحركية.
()	٢٠. عملية تنفيذ التدريس هي مرحلة التطبيق الفعلي لما قام به المعلم من تخطيط وإعداد وتحضير.
()	٢١. عند تنفيذ الألعاب الصغيرة يجب تحديد عدد المعلمين والأدوات المستخدمة.
()	٢٢. محتوى المادة الدراسية يمكن المعلم ويساعده في تحقيق أهداف العملية التعليمية.
()	٢٣. مرحلة التثبيت والإتقان للمهارة يتكامل فيها الأداء وتتميز المهارات بإيقاع صعب والانسائية.
()	٢٤. من أسس أسلوب التدريس بالتعليم التعاوني نمو الذاتية.
()	٢٥. من أهداف التربية الرياضية الاهتمام بالصحة الشخصية للمتعلمين والعناية بالقوام الجيد.
()	٢٦. من اهداف التقويم تحديد نواتج العملية التعليمية ومدى مناسبة مناهجها والتخطيط لها بهدف تطويرها.
()	٢٧. من أهم مراحل التقويم مسبقاً تحديد أسبب طرق وأساليب التدريس.
()	٢٨. من اهمية التخطيط للتدريس تحديد أهداف العملية التعليمية وصياغتها بشكل لا يمكن ملاحظته وقياسه.
()	٢٩. من خصائص استخدام وتطبيق التدريس المصغر زيادة حدة الموقف التعليمي الذي يثير الرهبة لدى المتعلمين الجدد.
()	٣٠. من خطوات تصميم الكتيب المبرمج تحديد الأهداف وتحليلها وصياغتها بشكل يمكن قياسه.

السؤال المقالى:

عرف درس التربية الرياضية مع وضع نموذج لدرس تربية رياضية لتعليم إحدى مهارات

رياضتك المفضلة موضحاً فيه:

* أجزاء الدرس والتوزيع الزمني ومحتوى كل جزء مع الرسم.

أرجو من الله التوفيق