



القضايا المجتمعية	 ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م نموذج (ب)	جامعة طنطا
الدرجة العظمى : ٥٠ درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتين		قسم علم النفس الرياضي

ضع علامة  $\checkmark$  أو  $\times$  أمام العبارات الآتية (٥٠ درجة)

م	العبارات	$\checkmark$	$\times$
١	حقوق الإنسان هي حقوق عالمية.		
٢	حقوق الإنسان غير قابلة للتجزئة ومترابطة.		
٣	يعتبر الفساد ظاهرة عالمية تتضخم وتتسبب لتهدد استقرار المجتمعات وأمنها.		
٤	يتعذر كشف الفساد ومكافحته والسيطرة عليه دون إطار قانوني متكامل.		
٥	تواجه مكافحة الفساد تحديات لم تكن مطروحة من قبل.		
٦	الشفافية هي أداة مهمة للحد من الفساد ومكافحته.		
٧	لا ترتبط الشفافية ارتباطا وثيقا بحقوق الإنسان الأساسية.		
٨	يقصد بالشفافية: عدم الوضوح التام في اتخاذ القرارات.		
٩	نظيم الأسرة من بين أكثر التدخلات الصحية فعالية من حيث توفير التكلفة على الدولة		
١٠	تقدم بعض وسائل منع الحمل فوائد أخرى مثل تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان		
١١	بلغ عدد سكان مصر ١٠٠ مليون نسمة تقريبا عام ٢٠٢٠		
١٢	من العادات الاجتماعية خاصة في الريف تفضيل المولود الذكر مما يدعو إلى تكرار الحمل والولادة على أمل ميلاد الذكر.		
١٣	مشكلة مصر السكانية وأغلب الدول النامية لها ثلاث أبعاد : النمو السريع للسكان، سوء التوزيع الجغرافي للسكان، ثم انخفاض خصائص السكان التعليمية والصحية والعمرية والفقير.		
١٤	حصه مصر من مياه النيل سنويا تبلغ ١٠٠ مليار متر مكعب.		
١٥	الزواج المبكر والإنجاب المبكر للإنث خاصة في الريف لا يساعد على الزيادة السكانية.		
١٦	الزيادة السكانية في مصر ترجع في الأساس إلى زياده عدد المواليد وتناقص عدد		
١٧	لا يستطيع الإنسان أن يحيا حياة طبيعية وكريمة بدون حقوق تكفل له آدميته وتحقق له رغباته وحاجاته.		
١٨	حقوق الإنسان مقرررة لكل شخص وغير ملازمة له.		
١٩	حقوق الإنسان هي: ضمانات قانونية عامة وعالمية تحمي كل إنسان دون تمييز بغض النظر عن جنسه، أو جنسيته، أو لفته أو دينه، أو أصله العرقي.		
٢٠	لا تحظى حقوق الإنسان باهتمام المنظمات الدولية.		
٢١	من أنواع العدوان العدوان الواسيلي		
٢٢	من المشكلات السلوكية العدوانية في المنافسات الرياضية الانفعالات السلبية الصادرة من الجمهور		
٢٣	السلوك الجازم الهدف منه محاولة الفوز على المنافس		
٢٤	الانتراس عبارة عن جماعة من الافراد غير شديدة التعصب لفريق معين		
٢٥	العنف المادي يتضمن مخالفات قانونية للعب واستخدام القوة البدنية غير المشروعة بين اللاعبين		

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،



جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - ٤٠ درجة
قسم المباريات والرياضات الفردية		المستوى: الثاني
امتحان مادة (تايكوندو)		
للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م		

ب - ارسم ملعب التايكوندو موضع عليه الآتي : ٥ درجات

١. مقاسات الملعب
٢. أماكن القضاة
٣. المسافة بين الحكم واللاعبين
٤. موقع المدربين

السؤال الثالث : ١٠ درجات

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

١. .... يحصل عليه اللاعب بعد اجتيازه اختبار البومزا الاولى (تاجوك الجن)  
( أ - الحزام الاصفر ٢ ب - الحزام البرتقالي ج - الحزام الاخضر د - الحزام الاحمر )
٢. من المهارات الهجومية تؤدي بشكل مباشر وعند اداءها في منطقة الهجوم تحتسب ب ٢ نقطه  
( أ - اولجل دوليو تشاجي ب - تي تشاجي ج - ٣٦٠ تشاجي د - اب تشاجي )
٣. تتكون كلمة تايكوندو من ٣ مقاطع المقع الثالث ( دو ) يعنى .....  
( أ - دويباك ب - القبضة ج - الروح القتالية د - القدم )
٤. تنمية الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي تسمى  
( أ - الاعداد البدني العام ب - الاعداد البدني الخاص ج - الاعداد المهاري د - الاعداد الخطي )
٥. تبلغ مساحة الخط الحدودي لمنطقة المنافسة  
( أ - ٣\*٣ م ب - ٨ \* ٨ م ج - ١٠ \* ١٠ م د - ١٢ \* ١٢ م )
٦. يفوز اللاعب بالمباراه بفارق النقاط يكون  
( أ - ٥ نقاط ب - ١٠ نقاط ج - ١٢ نقطة د - ١٤ نقطة )
٧. جملة اختياريه تحتوى على شقى رياضة التايكوندو وتتطلب مستوى على من تقنيات القدم  
( أ - البومزا الحرة ب - الكروجي ج - فن الكسر د - البومزا المعتمدة )
٨. تم ادخال رياضة التايكوندو كرياضة استعراضيه عام ١٩٨٨ م في  
( أ - دورة سيدني ب - دورة طوكيو ج - دورة باريس د - دورة سيول )
٩. من اداب وتقاليد رياضة التايكوندو وجزء اساسي من الازواج الاساسية ..  
( أ - الوقفات ب - التحية ج - التحركات د - أ، ج معا )
١٠. تحتوى البومزا الاولى على ٣ مهارات دفاعية منها  
( أ - ممتونج جريجي ب - اب تشاجي ج - ممتونج ماكي د - باكت ممتونج ماكي )

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - ٤٠ درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنزلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو)		
للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م		

اجب عن الاسئلة الاتية :-

٢٠ درجة

السؤال الأول :

أ - ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة :- ( ٢٠ درجة )

١. يمكن للاعب أداء مهارة ممتونج جريجي في منطقة الوجه أثناء المباراة . ( )
٢. تم تأسيس الاتحاد العالمي للتايكوندو عام ١٩٦٣ . ( )
٣. يتكون ملعب التايكوندو من منطقتين المناقسة والامان ويكون ملعب سداسي الشكل . ( )
٤. يعتبر الوجة كروجي احد انواع الكروجي باستخدام الاسلحة . ( )
٥. المت العادي وهو عبارة عن مضرب إسفنجي صغير له مصدتين. ( )
٦. تعد البومزا الاولى ( ايجن ) احد انواع مجموعة التاجوك Taegeok . ( )
٧. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة ٢ متر. ( )
٨. تشوتشم سوجي احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدي ٤ تكررات . ( )
٩. الساييون كروجي نوع من انواع الكروجي الاساسي وهو عبارة عن نزال يؤدي بين لاعبين أحدهما مهاجم والاخر مدافع وذلك في خطوة وحدة . ( )
١٠. يوجد ٣ قضاة بالملعب يبعد القاضي الثالث عن الخط الحدودي الخامس ب ٢ متر. ( )
١١. تعد الاعاقة الحركية kp60 احد انواع الاعاقات التي تتنافس في الكروجي والبومزا . ( )
١٢. يقف اللاعب ( شونج ) على يمين الحكم ويرتدي واقي لونه احمر . ( )
١٣. الزمن الكلي للمباراه ٦ ق ينقسم الى ٣ جولات بينهما اق راحة . ( )
١٤. الفترة الزمنية التي تمر بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة لهذا المثير تعرف بالسرعة الحركية . ( )
١٥. يفوز اللاعب هونج بالعقوبات في حالة حصول اللاعب شونج على ٥ كامجم . ( )
١٦. تستخدم الصور واللوحات والأفلام التعليمية والفيديو الحاسب الالى ( تقديم بصري ) للتعرف على طريقة الاداء في مرحلة التوافق الجيد للمهارة . ( )
١٧. السندباج احد الوقفات الأساسية التي يرتديها اللاعب أثناء المناقسة . ( )
١٨. عند انتهاء المباراة بتعادل اللاعبين يعلن الحكم عن جولة رابعة مدتها دقيقة . ( )
١٩. تعتبر القوة المميزة بالسرعة من أقل الصفات البدنية من حيث اهميتها للاعب التايكوندو . ( )
٢٠. يتم احتساب النقطة الاضافيه للركلة الانتفاقيه اذا لم يتم تسجيلها الكترونيا كنقطة صحيحة. ( )


١٠ درجات

السؤال الثاني :

أ- رياضة التايكوندو من الرياضات الأولمبية الهامة والتي تجمع بين القدرات البدنية المرتفعة والمهارة في الأداء . ( ٥ درجات )

في ضوء تلك العبارة

- مفهوم رياضة التايكوندو
- اذكر الصفات البدنية الهامة للاعب التايكوندو مع شرح احدهما .
- اذكر التقسيمات الفنية لرياضة التايكوندو مع شرح احدها .

المقرر : مدخل الإدارة الرياضية .		جامعة طنطا
المستوى : الثانى ( بنين / بنات ) .		كلية التربية الرياضية
زمن الإمتحان : ساعتان .		قسم الإدارة والترويج الرياضى
النهاية العظمى : ٧٠ درجة .		تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٥/١/٨ م

## إمتحان الفصل الدراسى الأول ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

- أجب عن الأسئلة التالية :

- السؤال الأول : الدرجة = ٣٠

تُمثل الإدارة أحد الركائز الأساسية التى تعتمد عليها جميع التنظيمات الرياضية والكوادر الإدارية العاملة بها فى تحقيق أهدافها مستندة فى ذلك إلى الدعامات القانونية والأسس العلمية ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح ما يلى :

١- تعريف الإدارة وأنواعها .

٢- المداخل الرئيسية لعلم الإدارة .

٣- مستويات الإدارة .

٤- صفات الإدارة الفعالة .

- السؤال الثانى : الدرجة = ٢٠

يُعد التخطيط أحد العناصر الأساسية للإدارة فهو مرحلة تستشرق آفاق المستقبل ، ويتم الإعداد لمواجهةها بتصميم الخطط والخطط البديلة وإتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف ومتى يتم ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح ما يلى :

١- تعريف التخطيط .

٢- عناصر التخطيط .

٣- مبادئ التخطيط وأهميته .

٤- المميزات التى يُحققها التخطيط للمؤسسات الرياضية .

- السؤال الثالث : الدرجة = ٢٠

يتولى التنظيم مهمة تحقيق أهداف وأغراض المؤسسات الرياضية من خلال الإستثمار الفعال للموارد المادية والبشرية والتكنولوجية والنظم المعلوماتية ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح ما يلى :

١- تعريف التنظيم .

٢- عناصر التنظيم .

٣- مبادئ التنظيم .

٤- دعائم التنظيم بالمؤسسات الرياضية .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح





جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان

إمتحان مادة رياضات مضرب ( ١ )  
للفرقة الثانية ( لائحة ٢٠١٤ ) بنين - بنات للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م  
الدرجة ٤٠  
( ٢٠ درجة )  
أولاً : كرة السرعة

السؤال الأول :  
أ- إذكر المهارات الحركية الأساسية لرياضة كرة السرعة مع شرح الضربة الخلفية ؟  
( عشر درجات )

السؤال الثاني :  
أ- تناول بالشرح مواصفات الملعب القانوني والجهاز في كرة السرعة ؟  
( عشر درجات )

ثانياً : تنس الطاولة  
السؤال الأول :  
أ- إذكر المهارات الحركية الأساسية في رياضة تنس الطاولة مع شرح إحداها بالتفصيل ؟  
( عشر درجات )

السؤال الثاني :  
أ- تكلم بالتفصيل عن القبضة ( مسكة المضرب ) وأنواعها مع ذكر المميزات والعيوب لكل نوع ؟  
ب- إذكر المقاييس القانونية في رياضة تنس الطاولة لكل من :  
( الملعب - الطاولة - الشبكة - الكرة )  
( عشر درجات )

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح





إسم المقرر: الهوكي - كرة السرعة  
 زمن الامتحان : ساعتان  
 امتحان المستوى الثاني ( بنين ، بنات )  
 التاريخ: ٢٠٢٥/١/١٣



جامعة طنطا  
 كلية التربية الرياضية  
 قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

( تابع نموذج أ )

ثانياً: كرة السرعة : اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩- عدد أوضاع اللعب الفردي السولو Solo .	ب - ٣	ج - ٤
١٠- البكرة جزء هام في جهاز كرة السرعة تتخذ من الأعلى الشكل	ب - الهرمي	ج - المثلثي
١١- يبعد خط الإرسال عن قاعدة الجهاز مسافة	ب - ١٦٠ سم	ج - ٢٥٠ سم
١٢- من حق اللاعب إعادة الإرسال بحكم الحكم لعدد	ب - مرة واحدة	ج - ثلاث مرات
١٣- رياضة كرة السرعة من ضمن رياضات المضرب الوحيدة التي تؤدي	ب - مفرد	ج - الفردي
١٤- من ضمن المهارات التمهيديّة في رياضة كرة السرعة	ب - الضرب لأعلى	ج - تحركات القدمين
١٥- طول مقبض مضرب كرة السرعة	ب - ١٤ سم	ج - ١٥ سم
١٦- قطر القاعد الخرسانية للجهاز	ب - ٦٠ سم	ج - ٧٠ سم

( تابع نموذج أ )

أسئلة صح أو خطأ

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

( )	٩	مخترع كرة السرعة هو " لطفى السيد
( )	١٠	رياضة كرة السرعة من ضمن مهاراتها الدفاعية هي "ضربة الإرسال"
( )	١١	رياضة "كرة السرعة" تقام بطولاتها في ملاعب مفتوحة فقط
( )	١٢	من ضمن مسميات رياضة كرة السرعة التي مرت بها الكرة الدوارة
( )	١٣	ظهرت رياضة كرة السرعة في إنجلترا " دولة المنشأ "
( )	١٤	يستعين لاعب كرة السرعة باليدين في اللعب الفردي
( )	١٥	من مميزات رياضة كرة السرعة صعوبة قواعدها وتحكمها
( )	١٦	يحدث التعادل بين اللاعبين في النقطة التاسعة ( ٩ )

( ٤ درجات )

السؤال المقالى :

السؤال الثالث : اذكر مراحل المسميات التي مرت بها رياضة كرة السرعة قبل تسميتها بهذا الاسم ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق



**نموذج (أ)**

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اجب عن الاسئلة الاتية

اولا الهوكي: اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

١- يطلق على مهارة .....مهارة العصى المفتوحة	أ- نطر الكرة	ب- ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	ج- غرف الكرة
٢- يتم مسك المضرب باليد اليسرى من أعلى مع ترك مسافة ..... من قمة المضرب	أ- ٢سم	ب- ٣سم	ج- ٥سم
٣- في عام ١٩١٩ أدرجت رياضة هوكي الميدان فى المدارس المصرية على يد .....	أ- محمود مختار التنش	ب- محمد لطفى	ج- لوكر
٤- يجب الا يزيد ارتفاع قوس مضرب الهوكي عن .....	أ- ٣سم	ب- ٤سم	ج- ٥سم
٥- يربط بين قائمي مرمى الهوكي عارضه يبلغ طولها .....	أ- ٦.٣٣م	ب- ٣.٦٦م	ج- ٣.٦٣م
٦- فى الخطوات التعليمية لمهارة مسك المضرب يوضع المضرب على الأرض مستندا بنهايته المستقيمة على	أ- الفخذ الأيمن	ب- الفخذ الأيسر	ج- مشط القدم
٧- يرسم خط ضربة الجزاء على بعد ..... من منتصف الخط الخلفى للملعب	أ- ٤.٤٠ م	ب- ٦.٦٠ م	ج- ٦.٤٠ م
٨- عند أداء مهارة الضرب بالدفع يشير ..... الى المكان المراد وصول الكرة اليه	أ- الجسم بأكمله	ب- الكتف الأيسر	ج- الصدر

**(تابع نموذج أ)**

أسئلة صح او خطأ

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

١	يقع ثقل الجسم فى مهارة التقدم بالدرجة على القدم اليمنى .	( )
٢	تأسس الاتحاد الدولى لهوكي الميدان عام ١٨٠٧ م .	( )
٣	يبلغ وزن كرة هوكي الميدان ما بين ١٥٦ جم : ١٦٣ جم .	( )
٤	يتكون فريق هوكي الميدان من ١٦ لاعب منهم ١١ لاعب داخل الملعب .	( )
٥	يسمح بتبديل حارس المرمى من امام منضدة الحكام دون إيقاف المباراة .	( )
٦	لإشتراط قانونية مضرب هوكي الميدان يجب أن يمر من حلقة قطرها ٥١ مم .	( )
٧	يتم دفع الكرة دفعات بسيطة سريعة متتالية فى مهارة التقدم بالمحاورة .	( )
٨	ملعب هوكي الميدان مستطيل الشكل يبلغ طوله ٩١.٤٠ م وعرض ٥٥ م .	( )

**(٤ درجات)**

**السؤال المقالى :**

**السؤال الثالث :** أذكر الحالات التى يتم فيها إطلاق صافرة الحكام فى رياضة الهوكي ؟

زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
المستوى : الثاني بنين + بنات



جامعة بابل  
كلية التربية الرياضية  
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : السباحة ( ٢ )  
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م  
نموذج ( ٢ )

أولا اسئلة البابل شيبت

السؤال الأول اختيار من متعدد : ( ١٥ درجة )

١	من السباحات التي تقل فيها إصابة السباح بالام الكتف .....	أ - سباحة الصدر	ب - سباحة الظهر	ج - سباحة الفراشة	د - سباحة الحرة
٢	صفة من صفات معلم السباحة تعتمد علي الإطلاع والبحث والتجربة .....	أ - الخبرة الشخصية	ب - الإعداد المهني	ج - الصحة الشخصية	د - كل ماسبق
٣	أثناء الدوران وعند وصول السباح للموضع علي الصدر يسمح له ب.....	أ - الشد بذراع واحده	ب - لايسمح بالشد تماماً	ج - الشد بالذراعين متلازمين	د - أ ، ج معاً
٤	من طرق الإقتراب .....	أ - النجدة	ب - النزول	ج - السباحة	د - كل ماسبق
٥	يجب علي المتقد أن يكون جذراً عند الإقتراب من الغريق .....	أ - الغاطس	ب - المتهبج	ج - العالق	د - كل ماسبق
٦	الأداء الحركي لسباحة الظهر يشبه سباحة .....	أ - الحرة	ب - الفراشة	ج - الصدر	د - كل ماسبق
٧	ياخذ الجسم في سباحة الظهر الوضع .....	أ - الأفقي الإنسيابي	ب - الأفقي المسطح	ج - الأفقي المائل قليلاً	د - كل ماسبق
٨	ضربات رجلين سباحة الظهر تتم بشكل .....	أ - تماثلي من أسفل لأعلي	ب - تبادلي	ج - رأسي من أسفل لأعلي	د - ب ، ج معاً
٩	ضربات الرجلين لسباحي الظهر تهدف الي .....	أ - توازن الجسم	ب - سرعة السباح	ج - ثبات الجسم	د - أ ، ج معاً
١٠	حركة الذراعين في سباحة الظهر تبادلية تتميز ب.....	أ - القوة	ب - السرعة	ج - الإستمرارية	د - كل ماسبق
١١	من مراحل الذراعين في سباحة الظهر وتكون الذراع مفرودة تماماً بجانب الرأس والي الخارج قليلاً .....	أ - مرحلة الدخول	ب - مرحلة المسك	ج - مرحلة الإنزلاق	د - كل ماسبق
١٢	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
١٣	أثناء الدوران في سباحة الظهر يتم تدوير جسم السباح حول المحور الطولي للوصول الي .....	أ - التكور والشقبة	ب - الإقتراب من الحائط	ج - الوضع الأفقي علي البطن	د - كل ماسبق
١٤	وقوف المتعلمين في درس السباحة صفاً واحداً والعمل في مجموعات تبعاً لأرقام محددة هي الطريقة .....	أ - الموجية	ب - العددية المتتالية	ج - الفردية	د - أ ، ب معاً
١٥	تتوقف كفاءة الإنطلاق في بدء سباحة الظهر علي أساس .....	أ - دفع الحائط	ب - الطيران الجيد	ج - الزاوية والسرعة	د - كل ماسبق

السؤال الثاني : اختر علامة صح أو خطأ ( ١٥ درجة )

- ١ يستخدم معلم السباحة الطريقة المركبة أثناء درس السباحة عندما تكون مستويات وقدرات المتعلمين واحدة ( )
- ٢ ألام الركبية من الإصابات الأكثر شيوعا لسباحي الصدر ( )
- ٣ الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا من الإصابات الأكثر شيوعاً بين السباحين ( )
- ٤ سباحة الفراشة من السباحات التي يستخدمها المنقذ لما تتميز بها من سرعة في الإقتراب من الغريق ( )
- ٥ الدخول المتقاطع للذراعين مع المحور الطولي للجسم من أخطاء المرحلة الرجوعية للذراعين ( )
- ٦ تأتي سباحة الظهر في المرتبة الثالثة من السرعة مقارنة بسباحة الحرة والفراشة ( )
- ٧ عند نهاية السباق في سباحة الظهر يمكن للسباح لمس الحائط على أي وضع من أوضاع الجسم ( )
- ٨ أثناء وضع الجسم في سباحة الظهر يتجه النظر لأعلى وأسفل تجاه أمشاط القدمين ( )
- ٩ تبدأ حركة الرجلين في سباحة الظهر من مفصل الكتف وتنتهي بحركة كرناجية من مفصل الركبة ( )
- ١٠ حركة الذراعين في سباحة الظهر تمثل ٧٥٪ من القوي المحركة لجسم السباح ( )
- ١١ يتم الإنزلاق والمسك للذراع في سباحة الظهر أسفل سطح الماء ومفصل المرفق مفرد تماماً يون انثناء ( )
- ١٢ خلال التنفس في سباحة الظهر عادة ما يكون زمن الشهيق أكبر من زمن عملية الزفير ( )
- ١٣ من أخطاء مرحلة التخلص للذراعين في سباحة الظهر التوتر الزائد لليد والذراع ( )
- ١٤ زاوية إنطلاق البدء في سباحة الظهر تتحدد بواسطة إرتكاز القدمين ونقطة مركز ثقل الجسم ( )
- ١٥ لايسمح للسباح في سباقات الظهر بتغيير وضع الجسم أثناء جميع مراحل السباق البدء والدوران والسباحة

ثانيا : السؤال المقالى

أجب عن السؤال التالي :- ( ١٠ درجات )

- أذكر مبادئ التدريب في السباحة مع شرح إحداها و تكلم عن تدريب السباحة من وجهة النظر الفسيولوجية ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

استاذ المقرر

أ.د/ وليد دغيم

أ.م.د/محمد غازى

زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
الفرقة : الثانية لائحة ٢٠١٤



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : السباحة ( ٣ )

الفرقة الثانية بنين + بنات الفصل الدراسي الأول العام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م

أجب عن الأسئلة التالية :

( ٢٠ درجة )

**السؤال الأول :-**

السباحة من احد الرياضات المائية والتي تعتبر الاساس لممارسة اى نوع من الرياضات المائية وقد يصاب ممارسيها ببعض الامراض والاصابات التي قد تكون شائعة .  
فى الضوء العبارة السابقة اذكر ما يلى :

- ١ . اكثر الامراض شيوعا بين ممارسين السباحة مع شرح احداها
- ٢ . الاصابات الرياضية التي قد تصيب السباحين مع شرح احداها من حيث الوقاية والعلاج

( ٢٠ درجة )

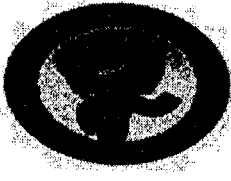
**السؤال الثاني :-**

للسباحة طرق متنوعة للتحرك خلال الوسط المائي واجتياز مسافات خلال انواع مسطحات المياه المختلفة ومنها ما يعتبر من ابسطها فى التحرك لمن يجيد السباحة سباحة الصدر .

- ١ . اشرح التحليل الفنى لسباحة الصدر
- ٢ . اذكر خطاين لكل من الزراعين والرجلين فى سباحة الصدر وطريقة اصلاحهما

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق



رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٧٠ درجة		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الفرقة : الثانية		
الامتحان النظري لمقرر : الاعداد البدني		
للعام الجامعي: ٢٠٢٤   ٢٠٢٥		

اجب عن الاسئلة التالية

السؤال الاول : ( ٣٠ درجة )

— اذكر المبادئ العامة للتدريب في الاعداد البدني " مع الشرح "؟

السؤال الثاني : ( ٢٠ درجات )

— عرف الاعداد البدني العام والخاص ؟

السؤال الثالث: ( ٢٠ درجات )

ضع علامة صح  امام العبارة الصحيحة وعلامة  امام العبارة الخاطئة

- ١- يعرف الاعداد البدني بانه " اكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية ( )
- ٢ - العوامل الواجب مراعاتها قبل تطبيق برامج الاعداد البدني مراعاة التدريب المقتن ( )
- ٣ - الاعداد البدني العام يقصد به اعداد الفرد في جميع مكوناته الأساسية ومن خلال الارتقاء بالمكونات الأساسية وهي (القوة، السرعة، التحمل). ( )
- ٤ - من خصائص الاعداد البدني العام ان التمرينات المستخدمة غير تخصصية ( )
- ٥ - من خصائص الاعداد البدني الخاص استخدام التدريب الفترى والتكراري ( )

مع التمنيات بالتوفيق





الفرقة الثانية

جامعة طنطا

الفصل الدراسي الاول

كلية التربية الرياضية

الزمن : ساعتان

قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة مناهج التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

الدرجة ( ١٥ )

السؤال الأول :

قارن بين المنهج التقليدي والمنهج الحديث في العناصر الآتية علي ان تكون تلك المقارنه في جدول

- المفهوم
- دور المعلم
- دور المتعلم

الدرجة (٢٥)

السؤال الثاني : اذكر كل مما يلي

خطوات بناء المنهج  
أنواع المناهج  
مسميات المنهج التقليدي مع ذكر اسباب تلك المسميات

الدرجة (٣٠)

السؤال الثالث :

ماهي أنواع الأهداف السلوكية مع ذكر مثال لكل نوع في مجال تخصصك  
ماهي عناصر الخبرة ومتي تكون الخبرة مربية  
النقد الموجة للمنهج التقليدي

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح



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

نموذج ( ب )

امتحان مادة علم الاجتماع الرياضي (الفصل الدراسي الأول)

للعام الجامعي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م

اجب عن الأسئلة الآتية : ملحوظة ( أكمل الأسئلة خلف الورقة )

السؤال الأول : ضع علامة ( ٧ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

م	العبارة	٧	x
١	التفاعل الاجتماعي للفريق هو الذي يحدد استقرار الفريق		
٢	مرحلة التخطيط من أهم مراحل تكوين الفريق		
٣	الجماعة هي مجموعة من الأفراد يشتركون في جميع الصفات		
٤	يقصد بالخصوصيات ما يشترك فيه المجموع الكلي لأفراد المجتمع من أفكار ومعتقدات		
٥	من مظاهر استمرار عملية التنشئة الاجتماعية النمو الاجتماعي ونمو مفهوم الذات		
٦	غالبًا ما يوجد تقارب اجتماعي بين الرئيس و الجماعة		
٧	من أهم عوامل تماسك الفريق الرياضي هو الرضا والاستقرار		
٨	ديناميات الفريق الرياضي تعطي مؤشرا لتمامه		
٩	السيطرة المطلقة على جميع مواقف التدريب والمنافسة من خصائص القيادة السلبية		
١٠	من السمات المميزة للثقافة أنها عملية اجتماعية تتكون من شبكة اتصال بين الأفراد		
١١	الجماعة هي التي تضع للإنسان أسس إشباع حاجاته		
١٢	مرحلة المقاومة من أصعب مراحل تكوين الفريق		
١٣	في مرحلة التشكيل للفريق يرفض اللاعبون أوضاعهم		
١٤	تساعد الدراسات الاجتماعية مدرس التربية الرياضية في الفهم الصحيح لطبيعة جماعة الفصل والنشاط الداخلي		
١٥	تستخدم القياسات الفسيولوجية لقياس الحالة النفسية للاعبين		

(١٥ درجة)

السؤال الثاني : تخير الاجابة الصحيحة من بين الاجابات

م	السؤال
١	طرق قياس تماسك جماعة الفريق : أ-القياس السسيومتري ب-القياس الفسيولوجي ج-القياس البليومتري د-القياس الاحصائي
٢	من عوامل عدم تماسك الفريق الرياضي : أ-الحوافز ب-الاتصال الفعال ج-وجود المعايير د-تحويل الاهداف الى مستوي غير مرغوب
3	من أهم خصائص السلوك القيادي : أ- التفاعلية ب- التفاعل الاجتماعي ج-الموقفية د-الوظيفية
4	"عملية دينامية تهدف الي اتساق روح الفريق في علاقات ايجابية : أ-الجماعة الرياضية ب-تماسك الفريق ج-الشخصية د- علم الاجتماع الرياضي
5	هي مجموع ما يتعلم وينقل من عادات وقيم ومعتقدات تنظم العلاقات بين الأفراد : أ-الثقافة ب-القيادة ج-الجماعة د-الروح الرياضية
6	عملية تعلم وتربية لاكساب الفرد سلوكا ومعايير لأدوار اجتماعية معينة : أ-القيادة ب- الثقافة ج-التنشئة الاجتماعية د-الجماعة
7	المرحلة الأولى من مراحل بناء الفريق الرياضي : أ-الاعتراض ب-التشكيل ج-الحوار والنقاش د- اختيار البدائل

8	أحدى طرق قياس تماسك الجماعة الرياضية : أ-التفاعل الاجتماعي ب-روح الفريق ج-المشكلات الاجتماعية د-الملاحظة المباشرة
9	من خصائص الثقافة: أ-الثقافة والاتجاهات ب-العقائد والثقافة ج-المعارف والثقافة د-الثقافة مستمرة
10	أساليب القيادة في المجال الرياضي : أ-سمات القائد ب-القيادة التسلطية ج-سمات الموقف د-سمات الأفراد
11	تمثل الأفكار والعادات والتقاليد والأنماط السلوكية : أ-الخصوصيات الثقافية ب-البدائل والمتغيرات ج-العموميات الثقافية د-الثقافة والتربية
12	المرحلة التي يتبدل فيها السلوك العدواني الي سلوك تعاوني وفيها تستقر أدوار الفريق : أ-مرحلة تحديد المعايير ب-مرحلة التشكيل ج-مرحلة الأداء د-مرحلة المقاومة
13	تقوم نتيجة لنظام وليس نتيجة لاعترا ف تلقائي من جانب الأشخاص بمساهمة الشخص في تحقيق أهداف الجماعة : أ-القيادة ب-الرئاسة ج-الثقافة د-المعتقدات
14	تكمن أهمية علم الاجتماع الرياضي في : أ-التعرف على الدوافع الاجتماعية للجماعة ب-التقبل ج-المقاومة د-التخطيط والنظام
15	عملية تربية رياضية تهدف الي تعديل السلوك من خلال الممارسة الرياضية : أ-الجماعة الرياضية ب-تماسك الجماعة ج-القيادة الرياضية د-القيادة التسلطية

(٤٠ درجة)

السؤال الثالث : أجب علي الأسئلة الآتية

أ- اشرح مراحل تشكيل الفريق الرياضي ؟

ب- اذكر نظريات القيادة مع شرح اثنين ؟

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،

المادة : التربية الحركية

الزمن : ساعتان

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

### امتحان مقرر التربية الحركية

اجب عن الاسئلة الاتية :

#### السؤال الاول :

" الحركة هي النشاط الاساسى للحياة، مضمونها استجابة بدنية، والحركة التي نقصدها هي الحركة الهادفة التي تؤدي الى النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية اي الحركة الارادية "

في ضوء ما درست وضح :

أ- تعريف التربية الحركية، مع شرح ابعاد وجوانب الحركة

#### السؤال الثاني :

" تسهم التربية الحركية في تعلم العلوم التربوية الاخرى بصورة فعالة نظرا لجاذبية انشطتها بالنسبة للاطفال، والتربية الحركية لها صلة قوية بالعلوم التربوية، اذ يمكن من خلالها الربط بين الحركة وكل علم من علوم التربية "

في ضوء ما درست وضح :

أ- اسهامات التربية الحركية في العلوم التربوية الاخرى

ب- اشرح محتوى برامج الانشطة الحركية

مع اطيب التمنيات بالنجاح



تاريخ الامتحان 30 / 12 / 2024 م  
مدة الامتحان : ساعتين  
درجة الامتحان : 70 درجة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان دور يناير لمادة الصحة الرياضية (المستوي الثاني بنين وبنات )  
للعام الجامعي 2024-2025 م

السؤال الاول :

30 درجة

تكلم عن

1. الفوائد الصحية للنشاط الرياضي ؟
2. الواجبات الصحية لمدرس التربية الرياضية ؟
3. شروط الغذاء الجيد ( الكامل ) ؟

20 درجة

السؤال الثاني :

- عرف المنشطات وتكلم عن طرق الكشف عن المنشطات ؟
- ما هي العقوبات التي تفرضها اللجنة الأولمبية IOC في حالة ثبوت تعاطي المنشطات ؟

20 درجة

السؤال الثالث :

- أ- تكلم عن أسباب ظهور السمّنه وأعراضها ؟
- ب- وضح العوامل التي تساعد علي ظهور السمّنه وكيفية علاج السمّنه ؟

تمنياتنا بالنجاح

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100



الزمن : ساعتان  
الفرقة : الثانية ( بنين- بنات)  
الدرجة : 40 درجة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم مسابقات الميدان والمضمار  
دور : يناير للعام الجامعي 2025/2024  
المادة : مسابقات الميدان والمضمار (3)  
أجب عن الاسئلة الاتية :

(15) درجة

السؤال الاول

- أ- يعد سباق الماراثون من سباقات المسافات ----- ويتطلب عنصر ----- لاكمال السباق وتبلغ مسافته -----، وفي مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية تنقسم مرحلة الأقتراب الى ----- و----- ثم يؤدي المتسابق الارتقاء بالقدم ----- عن العارضة وتبلغ المسافة بين القائمين في جهاز الوثب العالي -----، وفي مسابقة قذف القرص يصنع القرص من ----- ويبلغ وزنه ----- للرجال ، ----- للسيدات .
- ب- متى تحتسب المحاولة فاشلة في مسابقة الوثب العالي؟

(10) درجات

(5) درجات

(15) درجة

السؤال الثاني

- أ- ضع علامة (v) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة
- في مسابقة قذف القرص اذا كان عدد المتسابقين (7) فيسمح لكل متسابق بأداء (3) محاولات ( )
- تبدأ سباقات المسافات الطويلة بالبداية العالي ( )
- تعتبر المحاولة صحيحة في مسابقة قذف القرص اذا غادر المتسابق الدائرة قبل هبوط القرص على الأرض ( )
- يعتبر سباق 10 000 م من سباقات المسافات الطويلة ( )
- يبلغ وزن عارضة الوثب العالي 3كجم ( )

(5) درجات

ب- اذكر الراحل الفنية لمسابقة قذف القرص مع شرح احدها؟


(10) درجات

السؤال الثالث

- اشرح الخطوات التعليمية لمسابقة قذف القرص .

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،



جامعة طنطا		كود المقرر : 4104ع
كلية التربية الرياضية		زمن الامتحان : ساعتان
قسم الجيمباز والتمرينات والعروض الرياضية والتعبير الحركي		النهاية العظمى : 40 درجة
		المستوى الثاني بينين
<b>الامتحان النظري لمقرر التمرينات والعروض الرياضية</b>		
الفصل الدراسي الأول	العام الجامعي 2024 / 2025 م	دور يناير 2025

## نموذج (أ)

(10 درجات)

السؤال الأول :

- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :
1. مرحلة إتقان وتثبيت التمرين أول وأهم مراحل التعلم الحركي في التمرينات ( )
  2. عند استخدام الطريقة الكلية لتعليم التمرين يتم تقسيم التمرين إلى أجزاء صغيرة ( )
  3. يتضمن التحضير للعروض الرياضية نواحي تنظيمية إدارية وأخرى فنية ( )
  4. التشكيل هو الشكل الذي يتخذه مجموعة من الأفراد في العرض الرياضي ( )
  5. من عوامل نجاح العرض الرياضي أن تكون فكرته مستقلة عن الهيئة التي تنظمه ولا ترتبط بالمناسبة التي يتم عرضه فيها ( )
  6. عندما يكون جنب الزميل (أ) مواجه لجنب الزميل (ب) في التمرينات الزوجية فإن هذا الوضع يسمى جنبا لوجه ( )
  7. تؤدي التمرينات الزوجية بهدف تعليم الطلاب النظام ( )
  8. يجب أن تستند التمرينات إلى أسس ومبادئ تربوية وأسس تشريحية وفسولوجية ( )
  9. الأشكال الرئيسية الثلاثة في التمرينات هي فنية وإيقاعية وتربوية ( )
  10. تستخدم التمرينات الزوجية في درس التربية الرياضية للإحماء فقط ( )

(10 درجات)

السؤال الثاني :

- اختار الإجابة الصحيحة من بين الأقواس
- 1- من أهم أساسيات الحركة في التمرينات. (أ) أساسيات الجسم (ب) أساسيات المجهود (ج) أساسيات المساحة (د) جميع ما سبق
  - 2- في مرحلة التوافق الأولى للتمرين يقوم المدرس بتقديم التمرين. (أ) سمعي (ب) مرئي (ج) سمعي ومرئي (د) جميع ما سبق
  - 3- في هذه المرحلة يقوم المعلم بدور رئيسي في تعليم التمرين واختيار أنسب الطرق لتوجيه وإرشاد التلميذ. (أ) الطريقة الكلية (ب) اكتساب التوافق الجيد للتمرين (ج) الطريقة الجزئية (د) جميع ما سبق
  - 4- من مميزات التمرينات الزوجية (أ) لا تتطلب إمكانات خاصة (ب) تلائم الجنسين (ج) تناسب جميع المراحل الستية (د) جميع ما سبق
  - 5- من الإتجاهات التي يتخذها الزميل في الوضع الإبتدائي بالنسبة لزميله بالتمرينات الزوجية. (أ) مواجه (ب) مواجه الجنب (ج) مواجه الظهر (د) كل ما سبق
  - 6- تختلف طريقة كتابة التمرينات الزوجية وفقا لحالة الزميلين من حيث. (أ) العمل العضلي (ب) زمن أداء التمرين (ج) الوضع الإبتدائي (د) جميع ما سبق
  - 7- تكسب العروض الرياضية الإحساس والتذوق الجمالي من خلال. (أ) جمال ودقة الحركات (ب) جمال الموسيقى المصاحبة (ج) تناسق الألوان والملابس (د) جميع ما سبق

## نموذج (أ)


- 8- يقصد بالتعبير الكتابي المدون لكل وضع يتخذه الجسم والحركة التي يؤديها أو يقوم بها في التمرينات الزوجية.  
(أ) كتابة التمرين (ب) إصطلاح التمرين (ج) أوضاع وحركات التمرين (د) جميع ما سبق
- 9- تتضمن الناحية التنظيمية عند التحضير للعروض الرياضية ما يلي.  
(أ) عدد المشتركين (ب) الملابس والموسيقى (ج) عدد المدربين والبروفات (د) لا شيء مما سبق
- 10- تنمي روح التعاون وتستخدم كوسيلة لدعم النشاط الإجتماعي بين الطلاب.  
(أ) التمرينات النظامية (ب) التمرينات الزوجية (ج) التمرينات بالأدوات (د) جميع ما سبق

(20 درجة)

### السؤال الثالث :

- أ - وضح الفرق بين خطوات تعليم التمرين وطرق تعليم التمرين. (10 درجات)
- ب- أذكر مكونات العرض الرياضي موضحا أنواع وأقسام التشكيلات. (10 درجات)

كل الأمنيات الطيبة بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتان
كلية التربية الرياضية		النهاية العظمي : ٤٠ درجة
قسم الجمباز والتمرينات والتعبير		المستوى الثاني
الحركي والعروض الرياضية		الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٤/٢٠٢٥م
امتحان مادة التمرينات والعروض الرياضية (بنات)		
ملحوظة : (الأسئلة على وجهي الصفحة)		
نموذج ( ١ )		

( ١٥ درجة )

### السؤال الأول : الاختيار من متعدد

١. من تقسيمات التمرينات من حيث الغرض والهدف تمرينات .....  
 أ- باستخدام الاجهزة . ب- الأساسية العامة . ج- الإطالة . د- الحرة .
٢. الهدف من طريقة ..... استخدامها مع التمرينات المركبة .  
 أ- تثبيت واتقان المهارة . ب- الجزئية . ج- الكلية . د- التوافق الجيد
٣. تمر التمرينات بثلاث مراحل في التعلم ومنها .....  
 أ- تثبيت واتقان المهارة . ب- التوافق العضلي العصبي . ج- الكلية . د- الجزئية الكلية .
٤. يبلغ قطر الكرة من ..... الى ..... سم .  
 أ- ( ٢٠ : ٢٤ ) ب- ( ١٨ - ٢٠ ) ج- ( ١٢ : ٢٤ ) د- ( ٨٠ : ٩٠ ) .
٥. من أنواع التوازن .....  
 أ- التوازن العام . ب- التوازن الحركي . ج- التوازن الخاص . د- التوازن المميز بالسرعة .
٦. تعتبر المصاحبة الموسيقية من أهم العناصر في .....  
 أ- التمرينات الحرة . ب- التمرينات الزوجية . ج- العروض الرياضية . د- التمرينات بالأدوات .
٧. يقوم فيه المعلم بعرض نموذج التمرين إما بنفسه أو على لاعب ماهر أو بعض صور للحركة  
 أ- التقديم السمعي . ب- التقديم المرئي . ج- التقديم السمعي المرئي . د- التقديم التلفزيوني .
٨. يجب أن يتم اصلاح الاخطاء بصورة ..... اذا كان الخطأ عاماً .  
 أ- فردية . ب- زوجية . ج- جماعية . د- شخصية .
٩. من الأسس الفنية الواجب مراعاتها عند تحضير العروض الرياضية .....  
 أ- الأدوات والجهزة . ب- الموسيقى . ج- وسائل الإذاعة . د- ميزانية العرض وطرق الصرف .
١٠. من أجزاء الجملة في العرض الرياضي .....  
 أ- الخروج . ب- زمن العرض . ج - الملابس . د- وسائل الإذاعة .
١١. يراعى عند تحضير العروض الرياضية من الناحية التنظيمية .....  
 أ- عدد المشتركين . ب- الموسيقى . ج- وسائل الإذاعة . د- مكان الحفل .
١٢. تعد القاعدة " إذا كان الزميلان يختلفان في الوضع الابتدائي عند أداء التمرين وفي زمن واحد ويقومان بنفس العمل العضلي " القاعدة رقم ..... من قواعد التمرينات الزوجية .  
 أ- الثانية . ب- الثالثة . ج- الرابعة . د- الخامسة .
١٣. يكون التقدم بالتمرينات من ..... إلى .....  
 أ- (المركب - البسيط) . ب- (المجهول - المعلوم) . ج- (السهل - الصعب) . د- (الصعب - السهل) .
١٤. يقاس زمن العرض من بدأ دخول المشتركين حتى خروجهم من الملعب ، وتتراوح المدة لمجموعة كبيرة من ..... إلى ..... دقيقة .  
 أ- (٥ - ٦) . ب- (٨ - ١٢) . ج- (٣ - ٥) . د- (٦ - ١٠) .
١٥. تسهم العروض الرياضية بما ترتبط به من نواحي تدريبية على إكساب المشتركين مختلف السمات والصفات الخلقية الحميدة من الأهمية ..... للعروض الرياضية .  
 أ- النفسية . ب- العقلية . ج- البدنية الحركية . د- التربوية .

## السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

( ١٥ درجة )

١. تنقسم التمرينات من حيث الأداء والأسلوب الى تمرينات (حررة - بالأدوات - باستخدام الأجهزة). ( )
٢. يجب إصلاح الخطأ فور حدوثه حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة . ( )
٣. من أنواع التمرينات الزوجية تمرينات المقاومة . ( )
٤. الوضع (الظهر مواجه) يعني أن يكون ظهر (أ) مواجه لظهر (ب). ( )
٥. تعد مرحلة تثبيت واتقان المهارة الحركية واحدة من طرق تعليم التمرينات . ( )
٦. من أكثر عيوب الطريقة الجزئية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. ( )
٧. يعتمد تحضير العروض الرياضية على ناحيتين هامتين وهما الناحية التنظيمية والناحية الفنية فقط ( )
٨. يتم تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الإتزان إلا في الحالات العلاجية ( )
٩. يجب أن تكون التمرينات متدرجة في الصعوبة فتبدأ من المجهول إلى المعلوم . ( )
١٠. الملابس ذات اللون الواحد تظهر المشتركين طوال القامة والعكس إذا كانت من لونين بالعروض الرياضية ( )
١١. تعد تمرينات التوافق بين اليد والقدم من تمرينات التوافق العضلي العصبي. ( )
١٢. يعتبر استخدام المقاعد السويدية واحدة من أنواع التمرينات باستخدام الأدوات. ( )
١٣. يجب أن يقف المدرس عكس اتجاه الشمس حتى يرى التلاميذ بوضوح . ( )
١٤. تختلف طرق وضع الموسيقى فالعروض الرياضية حيث توجد أربع طرق يتبعها واضعي العروض في ربط الموسيقى بالتمرينات. ( )
١٥. يتم تقييم العروض الرياضية وفقاً للنواحي التربوية والقومية والبدنية والحركية والفسولوجية والجمالية والعقلية. ( )

( ١٠ درجات )

## السؤال الثالث :

١- أذكر تقسيم الأدوات في التمرينات الفنية الإيقاعية وفقاً لخواصها الفيزيائية ومن حيث الأداء مع ذكر

المقاييس القانونية لكلاً منها ؟

٢- اكري قواعد كتابة التمرينات الزوجية ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ؛

أ.د/ سلوى عبدالهادي شكيب

أ.م.د/ داليا السيد عنتر .

العام الجامعي : 2025 / 2024 م

الدرجة الكلية للامتحان : 70 درجة

زمن الامتحان : ساعتان

النموذج (3)



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الإدارة والترويح الرياضي

امتحان مقرر مدخل الترويح الرياضي

أجب عن جميع الأسئلة التالية (إجباري)

السؤال الأول :- اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس درجة السؤال / 30 درجة

- 1- من خصائص الترويح أنه ( أ. مجاني دائما - ب. يعتمد على الحرية الشخصية - ج. نشاط إجباري ) .
- 2- تؤدي القيادة الديمقراطية إلى ( أ. إشباع وتلبية حاجات المرؤسين - ب. احترام حقوق الإنسان وكرامته - ج. كل ما سبق ) .
- 3- من الأنشطة الترويحية التي تناسب المعاقين حركياً ( أ. كرة الطائرة جلوس - ب. الوثب - ج. الجودو ) .
- 4- السياحة العلاجية تعد من الترويح العلاجي لأنها ( أ. تزيد من التوتر - ب. تخفيف الآلام - ج. تحسن المهارات التنافسية ) .
- 5- يفضل أن تكون الأنشطة الترويحية في المدارس ( أ. متكررة - ب. نادرة - ج. مقتصرة على المناسبات ) .
- 6- يتميز الترويح بأنه ( أ. يتطلب مجهوداً كبيراً - ب. يمكن أن يكون بدنياً وذهنياً - ج. لا يتطلب أي مجهود ) .
- 7- دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الإجتماعي يتم من خلال ( أ. سن القوانين والتشريعات للمحافظة على مصادر الترويح الخلوي - ب. التأكيد على أن تكون السياحة الشاطئية جزء من سياسة الدولة الاقتصادية - ج. الإهتمام بتنظيم البرامج الإجتماعية للإحتفال بالمناسبات العامة ) .
- 8- قراءة الكتب والمشاركة في المنتديات العلمية من أمثلة الأنشطة ( أ. الرياضية - ب. العلاجية - ج. الثقافية ) .
- 9- تعتبر القيادة في المجال الترويحي حلقة الوصل بين ( أ. الطبقة العاملة - ب. أهداف وخطط المؤسسة وتصوراتها المستقبلية - ج. جميع ما سبق ) .
- 10- هو مجموعة من الأنشطة الترويحية الإيجابية التي تمنح الفرد الإحساس بالجمال والابداع والابتكار ( أ. الترويح المائي - ب. الترويح الفني - ج. الترويح التجاري ) .
- 11- الترويح العلاجي يستخدم بشكل خاص مع ( أ. الرياضيين فقط - ب. الأشخاص ذوي الإعاقات والأمراض المزمنة - ج. الأطفال ) .
- 12- من الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية ( أ. التمرينات - ب. القراءة - ج. الجري ) .
- 13- يساهم الترويح في المدارس والجامعات في تحسين ( أ. الصحة النفسية - ب. الحضور اليومي - ج. النتائج الأكاديمية ) للطلاب .
- 14- تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية للمسنين إلى ( أ. تخفيف حدة الضغط العصبي - ب. الشعور بالفائدة والأهمية - ج. أ.ب معا ) .
- 15- إشراك الطلاب في تنظيم الأنشطة الترويحية تساعد على ( أ. تنمية المهارات القيادية - ب. زيادة الضغط النفسي - ج. تقليل الإهتمام بالدراسة ) .
- 16- جلسات التأمل والإسترخاء تستخدم كأشطة ( أ. رياضية - ب. علاجية - ج. ثقافية ) .
- 17- من أهداف الترويح الثقافي ( أ. إصدار التشريعات - ب. المؤتمرات - ج. تعليم آداب الحوار والمناقشة ) .
- 18- يرتبط الترويح بعلم التربية من حيث ( أ. تعزيز القيم الأخلاقية - ب. إهمال التعليم - ج. تعزيز القلق الإجتماعي ) .
- 19- يمكن للمعاقين بصرياً ممارسة ( أ. كرة السلة - ب. كرة الطائرة - ج. كرة الجرس ) .
- 20- الترويح التجاري يتضمن ( أ. الأنشطة التطوعية - ب. الذهاب إلى السينما - ج. المشي في الطبيعة ) .
- 21- تحقيق الحاجة الإنسانية للتعبير الخلاق عن النفس تعد من ( أ. أهمية الترويح - ب. خصائص الترويح - ج. أغراض الترويح ) .
- 22- علاقة الترويح بالصحة تتمثل في ( أ. تحسين اللياقة البدنية - ب. زيادة الأمراض - ج. تقليل النشاط الجسدي ) .
- 23- من عناصر القيادة ( أ. السلطة والمعرفة - ب. الإسلوب - ج. جميع ما سبق ) .
- 24- حضور مباريات كرة القدم التي تباع تذاكرها تعتبر ( أ. ترويحاً تجارياً - ب. ترويحاً علاجياً - ج. ترويحاً إجتماعياً ) .
- 25- من المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية ( أ. تحسين العلاقات الإجتماعية - ب. تنشيط الدورة الدموية - ج. تقوية الشخصية ) .
- 26- علاقة الترويح بالصحة تتمثل في ( أ. تحسين اللياقة البدنية - ب. زيادة الأمراض - ج. تقليل النشاط الجسدي ) .
- 27- الأنشطة الإجتماعية تهدف إلى ( أ. تعزيز العلاقات بين الأفراد - ب. اللياقة البدنية فقط - ج. تحسين المهارات الفردية ) .
- 28- نوع من القيادة يعطي للفرد الذي يتمتع بالسلطة تحديد الأعمال وتوزيع التسهيلات دون التشاور مع الشخص الذي يقوم بتنفيذ العمل ( أ. القيادة الديمقراطية - ب. القيادة الدكتاتورية - ج. القيادة الفوضوية ) .
- 29- من أشهر الأماكن التي يمارس فيها الترويح الخلوي ( أ. الحدائق العامة - ب. الملاعب المغلقة - ج. المسابح ) .
- 30- المدركات الخاطئة عن الترويح تشمل علي ( أ. مفيد للجميع - ب. مضيعة للوقت - ج. سبب السعادة ) .

باقي الأسئلة خلف الورقة



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الإدارة والترويج الرياضي

امتحان مقرر مدخل الترويج الرياضي

السؤال الثاني: ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام كل عبارة مما يلي: درجة السؤال / 30 درجة

- ( ) ١- الترويج يرتبط بعلم النفس من حيث تأثيره الإيجابي على المزاج وتقليل التوتر .
- ( ) ٢- المنتجعات السياحية والفنادق تقدم خدمات ترويجية تجارية .
- ( ) ٣- الهادفة والدافعية والاختيارية من خصائص الأنشطة الترويجية .
- ( ) ٤- الأنشطة الترويجية العلاجية هي أنشطة بدنية اختيارية تتسم بطابع اللعب ويغلب عليها أحيانا طابع التنافسية .
- ( ) ٥- من الأغراض الحركية الأنشطة الترويجية تهينة الفرصة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والنحت والرسم وكتابة القصص .
- ( ) ٦- تتضح طبيعة العلاقة بين الأسرة والترويج من حيث أنهما نظامان اجتماعيان في نسق اجتماعي واحد .
- ( ) ٧- ارتفاع أسعار الخدمات الترويجية من المعوقات التي تؤثر على الاستفادة من الأنشطة الترويجية .
- ( ) ٨- الأنشطة الفنية مثل الرسم قد تستخدم في الترويج العلاجي .
- ( ) ٩- حضور المهرجات الأدبية والثقافية يعتبر من أنشطة الترويج الثقافي .
- ( ) 10- الهدف الوحيد للأنشطة الترويجية داخل مراكز الشباب والأندية هو تنمية اللياقة البدنية ورفع مستواها .
- ( ) 11- المشاركة السلبية تعد من مستويات الإشتراك في الأنشطة الترويجية .
- ( ) 12- الترويج نشاط ممتع يشترك فيه الفرد بدون إرادته ويحصل من خلاله على إشباع فوري .
- ( ) 13- رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة من المميزات النفسية للترويج .
- ( ) 14- من الأهداف التربوية للأنشطة الترويجية الاستفادة من طاقات الناشئ والشباب في خدمة البيئة والمجتمع .
- ( ) 15- ممارسة الرياضة الخفيفة مثل اليوجا تعتبر من أنواع الترويج العلاجي .
- ( ) 16- من الأهداف التربوية للترويج في الجامعات اكتساب المتعلمين المهارات والهوايات المرتبطة بأوقات الفراغ .
- ( ) 17- الترويج لا يتطلب تخطيطاً مسبقاً لأنه نشاط عشوائي .
- ( ) 18- تقتصر وظيفة المدارس والجامعات على تنمية المعرفة .
- ( ) 19- يهدف الترويج المانى إلى إشباع حب المغامرة .
- ( ) 20- من وظيفة القائد في مرحلة التنسيق ربط جهود وعلاقات الأفراد لتحقيق هدف .
- ( ) 21- من خصائص الأنشطة الترويجية إشباع الميول والرغبات وحب المغامرة .
- ( ) 22- القائد الفروضوي يتجنب دوره القيادي ويتزك المروسين يتدبرون أمورهم .
- ( ) 23- المدركات الخاطئة عن الترويج تشمل إعتقاد البعض أنه مضبوغة للوقت .
- ( ) 24- الترويج التجاري يهدف إلى تقديم خدمات ترويجية مقابل المال .
- ( ) 25- قوانين ممارسة الأنشطة الترويجية قوانين دولية غير قابلة للتعديل .
- ( ) 26- من الأنشطة الترويجية التي يغلب عليها الطابع السلبي القراءة وسماع الموسيقى والهوايات الرياضية .
- ( ) 27- يمكن أن تعزز الأنشطة الترويجية المهارات الحياتية لدى الأطفال .
- ( ) 28- يعرف الترويج على أنه قدرة الفرد على النفوذ والتأثير على أفراد الجماعة مقارنة بغيره من الأفراد .
- ( ) 29- الترويج نشاط يمارس بانتظام في أوقات العمل .
- ( ) 30- من سمات الأنشطة الترويجية أنه يتم في وقت الفراغ فقط .

درجة السؤال / 10 درجات

السؤال الثالث : أجب عن السؤال الآتى

أذكر العلوم المرتبطة بالترويج ثم تناول بالشرح واحدة منهم بالتفصيل ؟  
مع أطيب التمنيات بالتوفيق ؛

واضعى الأسئلة  
أ.د/ أماني محمد الصفتي  
أ.م.د / سهام إبراهيم الفقى





جامعه طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

المرحلة	البكالوريوس - الفصل الدراسي الأول	الفرقة	الثانية (لائحة ٢٠١٤) (بنين + بنات)
اسم المادة	كاراتيه	زمن الامتحان	ساعتان
تاريخ الامتحان	٢٠٢٥ / ١ / ١٨ م	الدرجة الكلية	٢٠ درجة

الأسئلة

١٠ درجات

السؤال الأول:

ضع علامة صح (✓) او خطأ (×) امام العبارات التالية :

١. تتكون كلمة كاراتيه من "كارا" و"تية" وتعني اليد الخالية. ( )
٢. تتكون الكاتا الأولي (هيان شودان) من ٢٢ حركة. ( )
٣. تعتبر مهارة (الجيدان براي) من المهارات الهجومية. ( )
٤. مساحة الملعب الكلية تشمل منطقة اللعب ومنطقة الأمان هي ١٠ متر x ١٢ متر. ( )
٥. نشأت رياضة الكاراتيه في الولايات المتحدة الأمريكية. ( )
٦. تكرر وضع الاتزان الخلفي (كوكيتسو داتشي) ٥ مرات في الكاتا الأولي. ( )
٧. زمن مباريات الكومتيه لناشئين الكاراتيه هو ثلاث دقائق. ( )
٨. دخلت رياضة الكاراتيه جمهورية مصر العربية عام ١٩٧٣م. ( )
٩. تعتبر الكاتا هي القتال الفعلي في مسابقات رياضة الكاراتيه. ( )
١٠. تسمى الركلة الدائرية بمهارة (ماي جيربي). ( )

١٠ درجات

السؤال الثاني:

أجب عن ما يلي:

١. ماهية الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه؟
٢. أذكر مدارس وأساليب رياضة الكاراتيه؟

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق،،





الوقت : ساعتان  
الدرجة الكلية : 40 درجة

أمتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى 2024 - 2025م

لمقرر كرة السلة الفرقة الثانية (بنين - بنات)

لائحة (2014)



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية

أجب عن جميع الاسئلة الاتية :

(10 درجة)

السؤال الاول :

أرسم ملعب كرة السلة ولوحة الهدف موضحا عليهم جميع المقاسات القانونية

(10 درجات)

السؤال الثانى :

من خلال ما درست تناول تصنيف المهارات الاساسية فى رياضة كرة السلة وأختار إحدى هذه المهارات بالشرح من خلال

(طريقة الاداء - الخطوات التعليمية - تدريبات للارتقاء بالمهارة)

(20 درجة)

السؤال الثالث : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة .

1. فى التمريرة الصدرية يتم متابعة الكرة بمد الذراعين كاملا الى الامام والنظر تجاه الكرة ( )
2. تصنف مهارة المتابعة ضمن المهارات الدفاعية فقط. ( )
3. زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان. ( )
4. يبلغ ارتفاع لوحة الهدف عن الارض 3.05 متر. ( )
5. سمك خطوط الملعب 5 سنتيمتر. ( )
6. عدد اللاعبين البدلاء للفريق الواحد سبع لاعبين. ( )
7. يجب على اللاعب الا يبقى فى المنطقة المحرمة للمنافس أكثر من ثلاث ثوانى. ( )
8. زمن الهجمة فى كرة السلة هو 35 ثانية. ( )
9. تتكون مباراة كرة السلة من أربعة فترات كل فترة 10 دقائق. ( )
10. عدد الأخطاء الشخصية خمسة أخطاء شخصية لكل لاعب. ( )

مع تمنياتى لكم بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض الرياضية

امتحان جمباز (٢) لائحة (٢٠١٤م) بنات للفصل الدراسي الأول دور يناير

للعام الجامعي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م

السؤال الاوّل :-

عرفي رياضة الجمباز مع توضيح المسار الحركي (الفني) لمهارة الوقوف علي اليدين نزول علي الصدر وتوضيح طريقة السند؟

السؤال الثاني :-

وضحي الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف علي اليدين نزول علي أربع (قبه) مع ذكر خطئين تقع فيهم الطالبة وكيفية تصحيحهم؟

مع اطيب التمنيات بالتوفيق



زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
الفرقة : الثانية لائحة ٢٠١٤



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الجمباز والتمرينات والتعبير  
الحركي والعروض الرياضية

امتحان مقرر : جمباز ( ٢ )

الفرقة الثانية بنين الفصل الدراسي الأول العام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م

\*\*\*\*\*

أجب عن الأسئلة التالية :

( ١٠ درجة )

السؤال الأول :-

- أذكر مع الشرح مراحل الاداء المهاري في رياضة الجمباز

( ١٥ درجة )

السؤال الثاني :-

- اشرح بالتفصيل طبيعة ومتطلبات الاداء الفني ومراحل التعلم وطريقة السند على أجهزة الجمباز

( الجهاز الارضي - جهاز المتوازيين - جهاز العقلة )

( ١٥ درجة )

السؤال الثالث :-

- تكلم عن أماكن التدريب في الجمباز من حيث :

أ/ المميزات والعيوب

ب / أسس التصميم

ج / المواصفات والمقاييس

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق







الامتحان النظري لمقرر (رفع الأثقال) الفصل الدراسي الأول "دور يناير"  
للعام الجامعي ٢٠٢٤ : ٢٠٢٥

الدرجة ١٠

السؤال الأول :  
تعتبر رفعة الخطف هي الرفعة الأولى التي تؤدي في مسابقات رياضة رفع الأثقال ، وتعرف بأنها ذلك الأداء الحركي الذي يتمكن المتعلم من خلاله رفع الثقل من الأرض إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس طبقاً لأحكام القانون الدولي لرفع الأثقال ، وهذه الرفعة تؤدي دون توقف وتستغرق حوالي " ٣ : ٤,٥ ث " ، وهي أصعب الرفعات من الوجهة الفنية حيث أنها تحتاج إلي توافق ومهارة حركية علاوة علي المرونة المطلوبة في مفصل الفخذين والكتفين .....  
في ضوء هذه العبارة قم بتصميم جدول يوضح مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف ، علي أن يشتمل الجدول الآتي :  
" مراحل الأداء الفني - أجزاء الجسم - أوضاع الجسم - العضلات العاملة في كل مرحلة "

الدرجة ٥


السؤال الثاني :  
أمامك مجموعة من الأداءات الفنية لمهارة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال ، وضح ما إذا كانت هذه الأداءات صحيحة أم خاطئة مع تصحيح الخطأ .  
١ . ملامسة القدمين لمربع الرفع "الطبلية"  
٢ . تساوي القدمين والبار في خط واحد موازي للجذع بعد انتهاء الرفعة  
٣ . دفع الثقل بالفخذين للأمام في وضع الامتداد الكامل  
٤ . عمود الثقل يكون على الصدر ولكن المرفقين للخلف .  
٥ . دفع الثقل للأمام في النظر

الدرجة ٥

السؤال الثالث : أكمل ما يلي  
١ . اللوحة الخشبية (الطبلية) تكون مربعة الشكل طول ضلعها ( ..... ) م، قطر أكبر الأقراص ( ..... ) سم ، لون القرص الذي يزن ٢٥ كجم هو ( ..... ) ، والقرص الذي يزن ٢٠ كجم هو ( ..... ) ، والقرص الذي يزن ١٠ كجم هو ( ..... )  
٢ . عمود الأثقال (البار) في مسابقات الرجال يكون وزنه ( ..... ) كجم ، طوله ( ..... ) سم ، قطرة ( ..... ) مم ، قطر الاسطوانة الخارجية ( ..... ) مم ، المسافة الداخلية بين الحاجزين ( ..... ) سم ، عرض الحاجز الداخلي بما فيه اسطوانته ( ..... ) مم.  
٣ . فئات أوزان الرجال هي ( ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... )  
٤ . تتأثر قوة القبضة في رياضة رفع الأثقال بعاملين مهمين هما ( ..... - ..... )  
٥ . يتم تعليم مهارة الخطف في رياضة رفع الأثقال عن طريق مجموعة من الخطوات التعليمية منها ( ..... - ..... - ..... )

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ... »



جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - ٢٠ درجة
قسم المنازلات والرياضات الفردية		الفرقة: الثانية لائحة ٢٠١٤
امتحان مادة (تايكوندو)		
للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م		

١٠ درجات

السؤال الثاني :

أ- اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

( ٥ درجات )

١. الهدف الاساسى من وضع الافعال الممنوعة والعقوبات

( أ- تامين حماية المتنافس ب- ضمان منافسة عادلة ج- تشجيع التقنيات الصحيحة د- جميع ما سبق )

٢. لتطوير القوة المميزة بالسرعة تتراوح شدة التدريب .

( أ- ٩٠ : ١٠٠ % ب- ٦٠ : ٨٠ % ، ج - ٥٠ : ٧٠ % د - ٣٠ : ٥٠ % )

٣. الزمن الكلى للمباراه فى التايكوندو

( أ- ٨ق ب- ٧ق ج - ٦ق د - ١٢ق )

٤. القدرة على اداء حركات سريعة بدرجة صعوبة مختلفة بكفاءة عالية تسمى .

( أ- المرونة الخاصة ب- التوازن ج - التوافق د - الرشاقة )

٥. احد مهارات البومزا الاولى وتؤدى للدفاع من اعلى لاسفل

( أ- اولجل ماكى ب- ممتونج ماكى ج- ارأى ماكى د- ممتونج جريجى )

ب - تعتبر رياضة التايكوندو من الرياضات الاوليمبية الهامة والتي تجمع بين القدرات البدنية المرتفعة والمهارة فى الاداء . ( ٥ درجات )

فى ضوء تلك العبارة اداب وتقاليد رياضة التايكوندو

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - ٢٠ درجة
قسم المنزلات والرياضات الفردية		الفرقة: الثانية لائحة ٢٠١٤
امتحان مادة (تايكوندو)		
للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م		

اجب عن الاسئلة الاتية :-

١٠ درجات

السؤال الأول :

أ - ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة :-  
( ١٠ درجات )

١. تعد اليومزا ( تاجوك الجن ) احد بومزات مجموعة التاجوك وعدد حركاتها ١٨ حركة . ( )
٢. يطلق على الخط الخارجى لمنطقه المنافسه بالخط الحدودى بينما يطلق على الخط الخارجى لمنطقه النزال بالخط الخارجى . ( )
٣. عند اداء اللاعب ( هونج ) مهارة ممتونج جريجى فى منطقه الهوجو بقوة وسرعة اثناء المباراه تحتسب بنقطه لصالحه . ( )
٤. مجموعه ال Dan هى عبارة عن تسعة مجموعات تدرس للاعبى المستويات المتقدمه تتدرج فى درجة الصعوبة . ( )
٥. نظمت كوريا الجنوبيه اول بطولة عالم فى رياضه التايكوندو وعام ١٩٧٣م بعد تاسيس الاتحاد العالمى للتايكوندو . ( )
٦. من تصنيفات الرياضيون من ذوى الهمم P10 الاعاقه البصريه . ( )
٧. يستخدم الجيتر الحديدى لتنمية القوة المميزه بالسرعة وتحمل القوة لعضلات الرجلين للاعبى التايكوندو خلال فترة الاعداد الاولى وما قبل المنافسات . ( )
٨. تتوقف نتائج المباريات على سرعة اداء اللاعبين للمهارات المختلفه سواء فى منطقه البطن او الوجه . ( )
٩. المهارات الحركية هى وسيلة تنفيذ الخطط وبدونها يصعب تحقيق نتائج افضل . ( )
١٠. لا بد من اعلان فوز احد اللاعبين فى كل جولة . ( )



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية



الوقت : ساعتان

أمتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2024-2025م

المستوى : الثاني (بنين- بنات)

نموذج (أ)

لمقرر كرة السلة

الدرجة الكلية : 40 درجة

(15 درجة)

السؤال الأول : اجب عن النقاط التالية باختيار واحد فقط

1. عدد اللاعبين للفريق الواحد داخل الملعب  
أ- ثلاث لاعبين      ب- أربع لاعبين      ج- خمس لاعبين      د- ستة لاعبين
2. عدد الأخطاء الشخصية لكل لاعب  
أ- خطأ شخصي واحد      ب- ثلاث أخطاء      ج- أربع أخطاء      د- خمسة أخطاء
3. من أشكال مهارة المحاوره  
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. يقدر مسافة التمرير من الصدر بحوالي  
أ- خمسة أمتار      ب- عشرة أمتار      ج- خمسة عشر متر      د- كل ما سبق
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. سعة 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 الأرض  
أ- 3 متر      ب- 3.02 متر      ج- 3.05 متر      د- 3.10 متر
11. عند أداء التصويب السليم للاعب اليمين 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 الأبيض في المنطقة المحرمة استل السلة أكثر من  
أ- ثلاث ثواني      ب- خمس ثواني      ج- ثمانية ثواني      د- عشرة ثواني

14	تعتبر مهارة المتابعة من المهارات .....	ب- من الدفاعية	ج- الهجومية والدفاعية	د- التمير
15	ارتفاع لوحة الهدف عن الأرض .....	ب- 2.90 متر	ج- 2.95 متر	د- 3.05 متر
	أ- 2.85 متر			

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

1. في التميريرة الصدرية يتم متابعة الكرة بمد الذراعين كاملا الى الامام والنظر تجاه الكرة ( )
2. تصنف مهارة المتابعة ضمن المهارات الدفاعية فقط. ( )
3. زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان. ( )
4. يبلغ ارتفاع لوحة الهدف عن الارض 3.05 متر. ( )
5. يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض 2.90 متر. ( )
6. تستخدم المحاورة 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 ثمانى ثوانى. ( )
11. زمن الهجمة في كرة السلة هو 35 ثانية. ( )
12. تتكون مباراة كرة السلة من أربعة فترات كل فترة 10 دقائق. ( )
13. عند كل كرة ممسوكة يتم عمل كرة القفز من منتصف الملعب. ( )
14. عدد الأخطاء الشخصية أربعة أخطاء شخصية لكل لاعب. ( )
15. في حالة التعادل يتم عمل وقت اضافى من شوطين كل شوط مدته 5 دقائق ( )

10 درجات

السؤال الثالث :

عرف رياضة كرة السلة مع ذكر أهم المهارات الأساسية لها؟

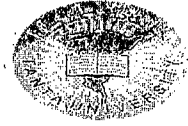
مع تمنياتى لكم بالنجاح والتوفيق



الوقت : ساعتان  
نموذج (ب)

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية

المستوى : الثاني (بنين- بنات) امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى 2024-2025م  
الدرجة الكلية : 40 درجة  
مقرر كرة السلة



(15 درجة)

السؤال الاول : اجب عن النقاط التالية باختيار واحد فقط

1	عرض ملعب كرة السلة القانونى .....	أ- 12 متر	ب- 13 متر	ج- 14 متر	د- 15 متر
2	ارتفاع حافة الهدف عن الارض .....	أ- 3 متر	ب- 3.02 متر	ج- 3.05 متر	د- 3.10 متر
3	عند أداء التصويب السلمى للاعب الايمن يكون الدخول .....	أ- يمين شمال فوق	ب- شمال يمين فوق	ج- تصويب من الثبات	د- كل ما سبق
4	يبين طول قطر دائرة نصف الملعب .....	أ- 1.5 متر	ب- 1.80 متر	ج- 2.40 متر	د- 3.60 متر
5	يجب على اللاعب الايقى فى المنطقة المحرمة أسفل السلة أكثر من .....	أ- ثلاث ثوانى	ب- خمس ثوانى	ج- ثمانية ثوانى	د- عشرة ثوانى
6	تعتبر مهارة المتابعة من المهارات .....	أ- من الهجومية	ب- من الدفاعية	ج- الهجومية والدفاعية	د- التمرير
7	ارتفاع لوحة الهدف عن الارض .....	أ- 2.85 متر	ب- 2.90 متر	ج- 2.95 متر	د- 3.05 متر
8	عدد اللاعبين للفرق الواحد داخل الملعب .....	أ- ثلاث لاعبين	ب- أربع لاعبين	ج- خمس لاعبين	د- ستة لاعبين
9	عدد الأخطاء الشخصية لكل لاعب .....	أ- خطأ شخصى واحد	ب- ثلاث أخطاء	ج- أربع أخطاء	د- خمسة أخطاء
10	من أشكال مهارة المحاورة .....	أ- خلف الظهر	ب- أمام الجسم	ج- بين القدمين	د- كل ما سبق
11	زمن المباراة فى رياضة كرة السلة .....	أ- عشرون دقيقة	ب- ثلاثون دقيقة	ج- أربعون دقيقة	د- خمسون دقيقة
12	تقدر مسافة التمرير من الصدر بحوالى .....	أ- خمسة أمتار	ب- عشرة أمتار	ج- خمسة عشر متر	د- كل ما سبق
13	تتكون مباراة كرة السلة من أربع فترات كل فترة .....	أ- سبع دقائق	ب- ثمانية دقائق	ج- تسعة دقائق	د- عشرة دقائق

14	فترة الراحة بين المباراة الأولى والثانية	أ- دقيقة واحدة	ب- دقيقتان	ج- ثلاث دقائق	د- أربع دقائق
15	سمك خطوط الملعب	أ- 5 سنتيمتر	ب- 7 سنتيمتر	ج- 8 سنتيمتر	د- 10 سنتيمتر

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

1. سمك خطوط الملعب 5 سنتيمتر. ( )
2. عدد اللاعبين البدلاء للفريق الواحد تسعة لاعبين. ( )
3. يجب على اللاعب الا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافس أكثر من ثمانى ثوانى. ( )
4. زمن الهجمة فى كرة السلة هو 35 ثانية. ( )
5. تتكون مباراة كرة السلة من أربعة فترات كل فترة 10 دقائق. ( )
6. عند كل كرة ممسوكة يتم عمل كرة القفز من منتصف الملعب. ( )
7. عدد الأخطاء الشخصية أربعة أخطاء شخصية لكل لاعب. ( )
8. فى حالة التعادل يتم عمل وقت اضافى من شوتين كل شوط مدته 5 دقائق ( )
9. فى التميرية الصدرية يتم متابعة الكرة بمد الذراعين كاملا الى الامام والنظر تجاه الكرة ( )
10. تصنف مهارة المتابعة ضمن المهارات الدفاعية فقط. ( )
11. زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان. ( )
12. يبلغ ارتفاع لوحة الهدف عن الارض 3.05 متر. ( )
13. يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض 2.90 متر. ( )
14. تستخدم المحاورة المنخفضة فى حالة عدم وجود مدافع على مقربة من اللاعب المحاور. ( )
15. عند حدوث خطأ ودخول الكرة فى السلة يتم منح اللاعب تصويبتين من الثبات. ( )

10 درجات

السؤال الثالث:

عرف رياضة كرة السلة مع ذكر أهم المهارات الأساسية لها؟

مع تمنياتى لكم بالنجاح والتوفيق





الوقت : ساعتان  
نموذج (ج)

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية

أمتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2024-2025 م  
لمقرر كرة السلة



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

(15 درجة)

السؤال الأول : اجب عن النقاط التالية باختصار واخذ فقط

1	فترة الراحة بين الفترة الاولى والثانية .....	أ- دقيقة واحدة	ب- دقيقتان	ج- ثلاث دقائق	د- أربع دقائق
2	سلك خطوط اللعب .....	أ- 5 سنتيمتر	ب- 7 سنتيمتر	ج- 8 سنتيمتر	د- 10 سنتيمتر
3	عرض ملعب كرة السلة القانوني .....	أ- 12 متر	ب- 13 متر	ج- 14 متر	د- 15 متر
4	عدد اللاعبين للفريق الواحد داخل الملعب .....	أ- ثلاث لاعبين	ب- أربع لاعبين	ج- خمس لاعبين	د- ستة لاعبين
5	عدد الأخطاء الشخصية لكل لاعب .....	أ- خطأ شخصي واحد	ب- ثلاث أخطاء	ج- أربع أخطاء	د- خمسة أخطاء
6	من أشكال مهارة الجارية .....	أ- خلف الظهر	ب- أمام الجسم	ج- بين القدمين	د- كل ما سبق
7	ارتفاع حلقة الهدف عن الأرض .....	أ- 3 متر	ب- 3.02 متر	ج- 3.05 متر	د- 3.10 متر
8	عند أداء التصويب السلمي للاعب الايمن يكون الدخول .....	أ- يمين شمال فوق	ب- شمال يمين فوق	ج- تصويب من الثبات	د- كل ما سبق
9	يبقى طول قطر دائرة نصف اللعب .....	أ- 1.5 متر	ب- 1.80 متر	ج- 2.40 متر	د- 3.60 متر
10	يجب على اللاعب الايسر في المنطقة المحرمة أسفل السلة أكثر من .....	أ- ثلاث ثواني	ب- خمس ثواني	ج- ثمانية ثواني	د- عشرة ثواني
11	تعتبر مهارة المتابعة من المهارات .....	أ- من الهجومية	ب- من الدفاعية	ج- الهجومية والدفاعية	د- التمهير
12	ارتفاع لوحة الهدف عن الأرض .....	أ- 2.85 متر	ب- 2.90 متر	ج- 2.95 متر	د- 3.05 متر
13	زمن المباراة في رياضة كرة السلة .....	أ- عشرون دقيقة	ب- ثلاثون دقيقة	ج- أربعون دقيقة	د- خمسون دقيقة

14	تقدير إمالة التمرير من الصدر بحوالي .....	أ- خمسة أمتار	ب- عشرة أمتار	ج- خمسة عشر متر	د- كل ما سبق
15	تتكون مباراة كرة السلة من أربع فترات كل فترة .....	أ- سبع دقائق	ب- ثمانية دقائق	ج- تسعة دقائق	د- عشرة دقائق

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


1. زمن الهجوم في كرة السلة هو 35 ثانية . ( )
2. تتكون مباراة كرة السلة من أربعة فترات كل فترة 10 دقائق. ( )
3. عند كل كرة ممسوكة يتم عمل كرة القفز من منتصف الملعب . ( )
4. عدد الأخطاء الشخصية أربعة أخطاء شخصية لكل لاعب. ( )
5. في حالة التعادل يتم عمل وقت اضافي من شوتين كل شوط مدته 5 دقائق ( )
6. في التمريزة الصدرية يتم متابعة الكرة بمد الذراعين كاملا الى الامام والنظر تجاه الكرة ( )
7. تصنف مهارة المتابعة ضمن المهارات الدفاعية فقط. ( )
8. زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان. ( )
9. يبلغ ارتفاع لوحة الهدف عن الارض 3.05 متر. ( )
10. يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض 2.90 متر. ( )
11. تستخدم المحاور المنخفضة في حالة عدم وجود مدافع على مقربة من اللاعب المحاور. ( )
12. عند حدوث خطأ ودخول الكرة في السلة يتم منح اللاعب تصويبتين من الثبات. ( )
13. سمك خطوط الملعب 5 سنتيمتر. ( )
14. عدد اللاعبين البدلاء للفريق الواحد تسعة لاعبين. ( )
15. يجب على اللاعب الا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافس أكثر من ثمانى ثوانى. ( )

10 درجات

السؤال الثالث

عرف رياضة كرة السلة مع ذكر أهم المهارات الأساسية لها؟

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

	جامعة طنطا	
	كلية التربية الرياضية	
	قسم المناهج وطرق التدريس	
	امتحان المقرر : طرق تدريس التربية الرياضية ( نموذج ب )	
المستوى الثاني: ( بنين/ بنات )		
الفصل الدراسي الأول - العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥		
زمن الامتحان : ساعتان	الدرجة الكلية : ٧٠ درجة	التاريخ : ٢٠٢٥/١/٤

اسئلة الاختيار من متعدد

١- الجزء الرئيسي يحتوي على .....	ب- تمارينات الاعداد البدني	ج- تمارينات الاحماء
٢- الاحماء يمكن ان يكون على هيئة .....	ب- لعبة كبيرة	ج- نشاط تعليمي
٣- اصطلاح التدريس المصغر يطلق على ....	ب- درس التربية الرياضية	ج- الاعمال الادارية
٤- يتم تدريس ..... في التدريس المصغر	ب- مهارتين	ج- ثلاث مهارات
٥- التدريس فن لانه يعتمد على .....	ب- توفير الوقت والجهد	ج- المهارات والخبرات والموهبة
٦- يعد ..... من المبادئ العامة لطرق التدريس .	ب- التدرج من المعلوم الي المجهول	ج- التدرج من العام الي الخاص
٧- كل مما يلي يعد من مكونات تقويم الاداء التدريسي ما عدا .....	ب- تقويم التنفيذ	ج- تقويم النواتج
٨- من طرق التدريس التي يكون محورها المعلم .....	ب- البرمجة	ج- الشرح
٩- في الطريقة الجزئية يقوم المعلم ب .....	ب- شرح المهارة كوحدة واحدة	

ج- التدرج من المعلوم الي المجهول	د- التدرج من العام الي الخاص
١٠- كل ما يلي من طرق تعلم المهارات الحركية ما عدا .....	ب- الطريقة الجزئية
ج- الطريقة الجزئية الكلية	د- طريقة الوسائل التعليمية
١١- درس التربية الرياضية هو ..... من وحدات المنهاج .	ب- اصغر
أ- اكبر	ج- اول
د- ثاني	
١٢- يحتوي درس التربية الرياضية على عدة اجزاء منها .....	ب- الادوات
أ- الاحماء	ج- التشكيلات
د- الوسائل التعليمية	
١٣- طريقة المناقشة الصفية من طرق التدريس التي يكون .....	ب- محورها المتعلم ذاته
أ- محورها المعلم	ج- محورها المتعلم ذاته
د- محورها التفاعل بين المعلم والمتعلم	
١٤- التعليم المصغر هو موقف تعليمي يتم في وقت قصير حوال .....	ب- ١٠ : ٥ ق
أ- ٥ ق	ج- ١٠ : ٨ ق
د- ٨ : ٣ ق	
١٥- الاعداد البدني مدته .....	ب- ٣٥ ق
أ- ١٠ ق	ج- ٢٠ ق
د- ٢٥ ق	
١٦- التدريس عملية مخططة ومنظمة تؤدي الي .....	ب- تعديل سلوك المتعلمين
أ- ايجاد حلول بديلة .	ج- ايجاد الفروق الفردية .
د- التقويم المستمر .	
١٧- يقوم المعلم في اسلوب ..... بتقديم المهارة الحركية في مستويات متعددة الصعوبة	ب- توجيه الاقران
أ- التعلم الذاتي	ج- التعلم الذاتي متعدد المستويات
د- التدريس المصغر	
١٨- من انواع الاطارات في التعليم المبرمج	ب- طارات بداية
أ- اطارات تمهيدية	ج- اطارات تجاوز
د- اطارات بينية	
١٩- طرائق التدريس التي يكون محورها المتعلم ذاته	ب- الطريقة الكلية
أ- طريقة المبرمجة	ج- الطريقة الجزئية
د- الطريقة المحاوره	
٢٠- المبادئ العامة للتدريس:	ب- الاهتمام بالقدرات فقط
أ- الاهتمام بالميول والرغبات والدوافع	ج- الاهتمام بالرغبات فقط
د- الاهتمام بالميول فقط	
٢١- التدريس علم لانه يهتم ب .....	ب- المهارات والالعب
أ- الكتب والمراجع	ج- الانشطة الاستكشافية
د- القوانين والنظريات والحقائق	
٢٢- يهتم التدريس بنشاط المتعلم وايجابيته وتطوير دور المعلم ليكون .....	ب- مفعرا
أ- ناقدا	ج- مرشدا وموجها
د- ملقنا	

١٧-	طريقه التدريس الناجحه تساعد المتعلمين على التفكير الابتكاري وحل المشكلات	( )
١٨-	يساهم التعلم التعاوني في نمو الشخصية ومهارات القيادة واتخاذ القرار للتلاميذ	( )
١٩-	التعليم المصغر هو موقف تعليمي يتم في وقت قصير من ٥ الي ١٥ دقيقة	( )
٢٠-	مدة الاعداد البدني في درس التربية الرياضية ٣٥ دقيقة والجزء الرئيسي ١٥ دقيقة	( )
٢١-	يشتمل النشاط الختامي على تمارين تهدئة	( )
٢٢-	ينقسم الجزء الرئيسي من الدرس الي النشاط التعليمي والتطبيقي	( )
٢٣-	تقويم الاداء التدريسي عملية مستمرة لمعلم التربية الرياضية	( )
٢٤-	من اسس اختيار طريقة التدريس الميزانية	( )
٢٥-	من تصنيفات طرق التدريس طرق يكون محورها المتعلم ذاته	( )

#### السؤال المقالى

- يمثل درس التربية الرياضية مجموعة من الخبرات المتنوعة والتي تثمر عن تلك الحصائل التعليمية المتوقعة ..... فى ضوء ذلك عرف درس التربية الرياضية مع وضع نموذج لتعضير درس التربية الرياضية؟

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

٢٣- الاداء هو .....	ا- مايقوم به الفرد من سلوك مرئي	ب- مايحققه الفرد من اهداف
٢٤- تقويم التخطيط والتنفيذ والنواتج من مكونات .....	ج- مايقوم به الفرد من سلوك غير مرئي	د- مايقوم به الفرد من سلوك غير متوقع
أ- تقويم الاداء المهاري	ب- تقويم الاداء التدريسي	ج- تقويم اداء المتعلم
٢٥- لا يعد من صفات طريقة التدريس الجيدة .....	د- تقويم دروس التربية الرياضية	ب- مراعاة الفروق الفردية
أ- تحقيق الاهداف	ج- اثارة دوافع المتعلمين نحو عملية التعلم	د- استخدام العقاب البدني

#### أسئلة صح او خطأ (تابع نموذج ب)

١-	من خطوات تعلم المهارات الحركية تثبيت وتطوير اداء المهارة	( )
٢-	التدريس لايمزج بين العلم والفن	( )
٣-	عملية التدريس تهدف الى تنمية المتعلم من الناحية العقلية فقط	( )
٤-	النتدرج من المركب الصعب الى البسيط السهل من المبادئ العامة لطرق تدريس التربية الرياضية	( )
٥-	مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين ومراعاة استعداداتهم وقدراتهم من المبادئ العامة لطرق تدريس التربية الرياضية	( )
٦-	المستوى الاكاديمي وخبره المعلم من اسس اختيار طريقه التدريس	( )
٧-	هدف المحتوى التعليمي من المبادئ العامة لطرق تدريس التربية الرياضية	( )
٨-	الادوات والوسائل التعليمية ليست من الاسس الهامة في اختيار طريقة التدريس	( )
٩-	تنمية التفكير العقلي للمتعلمين من مواصفات طريقه التدريس الناجحة	( )
١٠-	الجانب التطبيقي جانب اساسي من الجزء الرئيسي	( )
١١-	الهدف من الجزء الختامي تهيئة المتعلم لدرس التربية الرياضية	( )
١٢-	جزء الاحماء يشتمل على الاحماء الحر فقط	( )
١٣-	التدريس علم لانه مجموعه من المفاهيم والحقائق والنظريات والقوانين	( )
١٤-	التعليم المصغر هو موقف تعليمي يشترك فيه عدد كبير من المتعلمين	( )
١٥-	في الطريقة الكلية لا يتم تجزئه المهارة الى اجزاء بل تقدم المهارة كوحده واحده	( )
١٦-	من اهم المبادئ العامة للتدريس عدم الاهتمام بالفروق الفرديه المتعلمين	( )