

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية المقرر : (ملاكمة)
الفرقة : المستوى الاول (بنين - بنات) الزمن : (ساعتان)
قسم المنازلات والرياضات الفردية الدرجة : (٤٠)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :- ضع علامة صح او خطأ أمام العبارات الآتية :- (٢٠ درجة)

- ١) بدأت تظهر رياضة الملاكمة في القاهرة تحديدا عام ١٩١٠ م.
- ٢) يكون الركن الأيمن القريب من رئيس لجنة الحكام هو الركن الازرق.
- ٣) يوجد في الحلقة عدد ٤ سلاسل سلم لكل ركن من الاركان.
- ٤) طول رباط اليد (البنداج) ٥ سم.
- ٥) من ضمن مسؤوليات القاضى أن يحذرو وينذرو يشطب الملاكم اذا خالف القوانين.
- ٦) عدد الجولات في مباريات الملاكمة للرجال (٣ جولات) بينما للناشئين (٢)جولة
- ٧) تسمى الفئة العمرية من ١٥-١٦ سنة فئة الشباب.
- ٨) من شروط وقفة الاستعداد ان يكون القدمان على خط واحد بالتساوى.
- ٩) من الاخطاء الشائعة عند أداء تحركات القدمين للامام التحرك بالقدم الامامية اولا.
- ١٠) عند أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع تكون الذراع اليسرى امام الجذع.
- ١١) تؤدي اللكمة الجانبية اليسرى من مسافة اللكم الطويلة.
- ١٢) يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية بعد قيام الحكم بالعد عليه ثمان عدات.
- ١٣) يمكن للملاكم أن يستخدم قفازة الخاص اثناء المباريات.
- ١٤) لا يمكن للملاكم استخدام اكثر من وسيلة دفاع واحدة في نفس الوقت.
- ١٥) عدد الحكام الذين يديرون مباراة الملاكمة هو ٥ حكام.
- ١٦) يعتبر الدوران للخلف من وسائل الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس.
- ١٧) عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكلمة المباراة تسمى هذه الحالة عدم تكافؤ.
- ١٨) تسمى الفئة العمرية من ١٦-١٧ سنة فئة الناشئين والناشئات.
- ١٩) تحتوى الفئات الوزنية الاوليمبية الخاصة بالملاكمين الشباب على (٦) فئات وزنية.
- ٢٠) تأسس الاتحاد الدولي للملاكمة ١٩٢٣ ثم تأسس الاتحاد المصرى ١٩٤٦ م.

(٢٠ درجة)

السؤال الثانى -

تعتبر اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من اهم المهارات الاساسية فى رياضة الملاكمة
تكلم عن وصف اداء تلك المهارة متناولا الاخطاء الشائعة التى يقع فيها المبتدون
اثناء تعلمها .

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة والترويح الرياضي

لائحة الساعات المعتمدة	المستوى الأول	امتحان : الألعاب الترويحية
الزمن : ساعتين	الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥	النموذج : ١

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

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)


- ١- من المعايير التي يجب مراعاتها عند تطبيق الألعاب الترويحية (أ. تجنب الملل ، ب. التمرينات ، ج. التعليم ، د. المعسكر) .
- ٢- اللعب عند الطفل (أ. ضرورة ، ب. رفاهية ، ج. إلزامي ، د. اختياري) للحياة مثل الأكل والشرب والنوم .
- ٣- تتم ألعاب (أ. المسافة ، ب. الكرة ، ج. الفصل ، د. المغامرة) في حالة سوء الأحوال الجوية .
- ٤- ألعاب (أ. الشعبية ، ب. المائية ، ج. التتابع ، د. الخلاء) تتمثل في ألعاب اقتفاء أو تعقب الأثر والبحث عن الكنز .
- ٥- الألعاب (أ. الموسيقية ، ب. الشعبية ، ج. اختبار الذات ، د. المائية) تكون في بيئة معينة وتمثل التراث الحضاري .
- ٦- النظرية التنفسية هي نظرية مدرسة (أ. التحليل الاجتماعي ، ب. التحليل العقلي ، ج. التحليل النفسي ، د. التحليل الحركي) .
- ٧- يجب اختيار الألعاب الترويحية التي تحرر الطفل من (أ. الخوف ، ب. السعادة ، ج. الفرح ، د. الرضا) .
- ٨- تتميز الألعاب الترويحية بطابع المرح والتنافس مع (أ. ثبات قواعدها ، ب. تغيير قواعدها ، ج. مرونة قواعدها ، د. صعوبة قواعدها) .
- ٩- تمارس الألعاب الترويحية في (أ. ملاعب مغلقة ، ب. أماكن مفتوحة ، ج. أي مكان ، د. المنزل) .
- ١٠- (أ. قوة أداء الأفراد ، ب. قوة أداء الأدوات ، ج. قوة أداء الأخصائي ، د. قوة العضلات) هي إحدى مبادئ الألعاب الترويحية .
- ١١- اللعب (أ. البدني ، ب. التعليمي ، ج. الاجتماعي ، د. الدرامي) يتمثل في تقمص شخصيات الكبار ويعتمد على خيال الطفل .
- ١٢- ألعاب (أ. اللياقة البدنية ، ب. الصيحات ، ج. المسافة ، د. المائية) يستخدم الأطفال فيها الإيقاعات الكلامية .
- ١٣- الوظائف (أ. البيولوجية ، ب. النفسية ، ج. التربوية ، د. الاجتماعية) للعب تتمثل في تأكيد الذات والسعادة .
- ١٤- من أعراض الألعاب الترويحية (أ. التشويق والإثارة ، ب. الخوف ، ج. الملل ، د. التعب) .
- ١٥- تستخدم الألعاب الترويحية في (أ. الإحماء ، ب. المهارات ، ج. بين فترات التمرين ، د. مواقف للعب) كعامل من عوامل المرح والتشويق .

السؤال الثاني : ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (١٥ درجة)

- () ١- اللعب هو عبارة عن نشاط غير حر يتميز بالسرعة والخفة .
- () ٢- يهدف اللعب إلى الكسب المادي والسعادة والسرور .
- () ٣- من الوظائف التربوية للعب تنمية المهارات العقلية والاجتماعية واللغوية .
- () ٤- يبلغ عدد مراحل تطور اللعب ٥ مراحل .
- () ٥- نظرية الطاقة الزائدة يكون الفرد يمارس اللعب كوسيلة لاستعادة النشاط والقوة والحيوية .
- () ٦- (موتس) Moots هو صاحب نظرية التعبير الذاتي .
- () ٧- اللعب عند مدرسة التحليل النفسي هو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق .
- () ٨- ينقسم اللعب من حيث التنظيم والإشراف إلى اللعب النشط واللعب الهادئ .
- () ٩- اللعب التركيبي البنائي يتمثل في النشاطات التعبيرية .
- () ١٠- الألعاب الترويحية لها اتحاد رياضي مستقل .
- () ١١- الألعاب الترويحية هي ألعاب بسيطة سهلة التنظيم ، مرنة في أدائها ولها قوانين ثابتة .
- () ١٢- من أعراض الألعاب الترويحية تعليم النظام والطاعة مثل (مساعدة الغير - الصدق) .
- () ١٣- تقتصر أهمية الألعاب الترويحية على النواحي الفسيولوجية والحركية .
- () ١٤- من المدركات الخاطئة للألعاب الترويحية أنها للمرح ولحصائل التعلم .
- () ١٥- من المعايير التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الترويحية عوامل الأمن والسلامة .

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

من خلال دراستك لمقرر الألعاب الترويحية قم بتصميم لعبة ابتكارية من ألعاب المغامرة ؟
مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق ،،،

الزمن : ساعتين	 علم الحركة في المجال الرياضي نموذج رقم (ج)	جامعة طنطا
الدرجة النهائية : ٧٠ درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى أول (بنين - بنات)	٢٠٢٤-٢٠٢٥ م	قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
	الفصل الدراسي الأول	

(٢٠ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- مفصل الكتف والفخذ من المفاصل
(أ- احادية المحور ب- ثنائية المحور ج- ثلاثية المحور د- جميع ماسبق)
- ٢- يسمح المفصل الارتكازي بحركة
(أ- الكعب والبطح ب- الدورانات ج- القبض والبسط د- التباعد والتقريب)
- ٣- من أمثلة المفاصل التي لا تحتوي هي
(أ- الليفية ب- اللقمية ج- السرجية د- الرزي)
- ٤- حركات تتم في المستوى الافقي حول المحور الرأسي
(أ- قبض وبسط ب- تباعد وتقريب ج- كب و بطح د- جميع ماسبق)
- ٥- هو عبارة عن تناقص في زاوية المفصل وتقريب طرفي المفصل من بعضها
(أ- القبض ب- البسط ج- التباعد د- الكعب)
- ٦- تتم حركات التباعد والتقريب حول المحور
(أ - العرضي ب- السهمي ج- الامامي د- الرأسي)
- ٧- سباق الدرجات من الحركات
(أ- وحيدة ثلاثية المراحل ب- متكررة ثنائية المراحل ج- متكررة ثلاثية المراحل د- جملة مركبة ثلاثية المراحل)
- ٨- تتكون الجملة المركبة من مجموعة من الحركات
(أ- المتماثلة ب- الغير متماثلة ج- وحيدة ومتكررة د- ب، ج، معا)
- ٩- هو انتقال او دوران الجسم او أحد اجزائه مسافة معينة بزمان معين بهدف او بدون هدف
(أ- الحركة الانتقالية ب- الحركة العامة ج- حركة الرياضية د- الحركة التعبيرية)
- ١٠- تنقسم الحركات المنعكسة إلى
(أ- ارادية ولا ارادية ب- سطحية حشوية وعميقة ج- منتظمة وغير منتظمة د- وحيدة وجملة مركبة)
- ١١- تصنف حركات الدفع والرمي من حيث شكل الحركة إلى الحركات
(أ- وحيدة ب- متكررة ج- جملة حركية د- حركة تعبيرية)
- ١٢- حركة الرجل أثناء التصويب في كرة القدم تصنف من حيث المسار الهندسي إلى
(أ- دائرية ب- انتقالية خطية ج- انتقالية منحنية د- زاوية)
- ١٣- تقسم المستوى الجانبي الجسم إلى نصفين متساويين أحدهما
(أ- أمامي وخلفي ب- علوي وسفلي ج- أيمن وسفلي د- أيمن وايسر)
- ١٤- تتم حركة الوثب الطويل في
(أ - المستوى الجانبي حول المحور العرضي ب- المستوى الامامي حول المحور السهمي ج- المستوى الافقي حول المحور الرأسي د- جميع ماسبق)
- ١٥- ينطبق على دوران الساعد للأنسية والوحشية ؟
(أ- الكعب والبطح ب- القبض والبسط ج- التباعد والتقريب د- الدورانات)
- ١٦- هو عبارة عن الثني الوضعي للرأس والذراع
(أ- البسط الأنسي ب- القبض الوحشي ج- القبض الزائد د- البسط الذائد)
- ١٧- المفاصل الوحيدة التي تسمح بحركات الثني والالتواء هي
(أ- الغضروفية ب- المدارية ج- الليفية د- الرباطية)
- ١٨- مفاصل أنزلاقية لامحورية تسمح بحركة خطية هي
(أ- اللقمية ب- المدارية ج- اللغمية د- الرباطية)

المادة: مقرر تمرينات (١) بنات
المستوي الأول بنات
٢٠٢٤م / ٢٠٢٥م.

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

(الأسئلة على وجهي الصفحة)

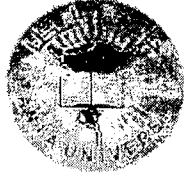
نموذج (ب)

(١٥ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- العالم الذي طور رياضة الايروبيك.....
أ. بيلي بلانكس ب - كينيث كوبر ج- جوزيف بلاتس
- ٢- أدوات التمرينات الايقاعية التي تؤدي بيد واحدة هي
أ- الحبل والطوق والكرة ب- الحبل والكرة والصولجان ج- الشريط والطوق والكرة
- ٣- النداء الصحيح لوضع (وقوف. انثناء عرضا) هو
أ- الذراعين علي الصدرثني ب_ اليدين في الوسط ضع ج_ الجذع جانباثني
- ٤- التمرينات التي تهدف إلى التوافق العضلي العصبي ، وذلك عن طريق الاستجابة للجهاز (الموجود بالأذن الوسطى) حتى يمكن إعطاء الفرد القدرة على التحكم في الجسم أثناء الأداء الحركي *
أ- تمرينات الارتقاء ب- تمرينات التوازن ج- تمرينات القوة
- ٥- يعتبر (الجنو الأفقي) وضع..... أ- أصلي ب- مشتق ج- خاص
- ٦- يعتبر (وقوف . نصفا) وضع..... أ- أصلي ب- مشتق ج- خاص
- ٧- يستخدم عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد.
أ- حرف (و) ب- حرف (مع) ج- حرف (ثم)
- ٨- تكتب كلمة عند أداء نفس الحركة على جانبي الجسم أو في اتجاهين متقابلين على أن يشترط العودة إلى الوضع الابتدائي والثبات فيه قبل بدأ الحركة إلى الجانب الآخر
أ- تبادل ب- (مع) ج- بالتبادل
- ٩- يبلغ قطر الطوق: أ- ٨٠ : ٩٠ سم ب- من ٧٠ : ٨٠ سم ج- من ٦٠ : ٧٠ سم
- ١٠- تقسم التمرينات من حيث تأثيرها إلي
أ- خاصة ، عامة ، مستويات ب- حرة ، أدوات ، أجهزة ج- قوة ، رشاقة ، توازن، الخ
- ١١- من الوثبات والقفزات التي تؤدي بالارتقاء علي القدمين والهبوط علي القدمين
أ- وثبة الفجوة ب - وثبة الحلقة برجل واحدة ج- وثبة النجمة
- ١٢- (اليقظة التامة، والتطويع الممتاز للجسم) "مصطلح يطلق علي تمرينات.....
أ. التايبو ب - الايروبيك ج-الزومبا د- البيلاتس

المستوي : الأول (بنين)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : 40 درجة
الفصل الدراسي : الأول
تاريخ الإختبار : 2025/1/1م



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

إمتحان مادة (تمرينات 1) دور يناير للعام الجامعي (2024 م / 2025 م)

السؤال الأول:.....(15 درجة)

التمرينات لها فوائد عديدة بغض النظر عن عمرك وجنسك أو قدراتك البدنية ، نحن يجب أن يكون لدينا إقتناع أكثر بالتمرين لكي نؤديه ، ومن أجل ذلك يجب أن ننظر للفائدة الكبيرة للتمرينات لكي نحيا حياة طبيعية.
من خلال دراستك لمادة التمرينات أجب عن الأسئلة الآتية :

- 1) أذكر تعريفان للتمرينات البدنية .
- 2) أذكر المدارس الخاصة بالتمرينات .
- 3) تكلم عن مجالات وميادين التمرينات .

السؤال الثاني:.....(15 درجة)

عند تعليم وكتابة التمرينات تستخدم إصطلاحات وأسماء تعبر عن الأوضاع والحركات المراد أداؤها، وهذه الإصطلاحات ليست مجرد تسمية للأوضاع والحركات ولكنها تعبر عن المغزي الذي يحتويه التمرين .

- 1) تكلم عن مراحل كتابة التمرين .
- 2) تكلم عن المتطلبات الأساسية للوثب بالحبل مع ذكر الأماكن التي يمكن فيها تدريب الوثب بالحبل .
- 3) أكتب تمرين مكون من مجموعة عضلية واحدة مراعيًا قواعد كتابة التمرين .

السؤال الثالث:.....(10 درجات)

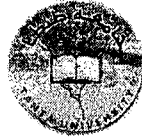
(أ) ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة .

- 1- الإنشاء عرضاً هو وضع مشتق بتحريك إحدى القدمين أو كلاهما. ()
- 2- تكتب حركة التمرين مباشرة بعد الوضع الابتدائي بحسب الترتيب الذي تؤدي به أثناء التمرين. ()
- 3- تستخدم كلمة (بالتبادل) عند أداء الحركة في إتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي. ()
- 4- يراعي الترتيب التالي أثناء كتابه التمرين (الجزء المراد تحريكه ثم حركة التمرين ثم إتجاه الحركة). ()
- 5- عند كتابة التمرين لا نحدد الذراع أو الرجل إذا كانت اليمنى أو اليسرى. ()

(ب) اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس .

- 1- التقوس هو وضع مشتق بتحريك(أ- الرجلين ب- الذراعين ج- الجذع د- الرقبة)
- 2- إذا استخدمت كلمة (تبادل) فتقوم بكتابتها..(أ- في نهاية التمرين ب- في وسط التمرين ج- في بداية التمرين د- عادة لا تكتب)
- 3- من مدارس التمرينات(أ- المدرسة الدنماركية ب- المدرسة الكورية ج- المدرسة السيرلينية د- كل ما سبق صحيح)
- 4- يستخدم حرف (..) للدلالة على أن حركات التمرين تؤدي في وقت واحد.(أ- الفاء ب- ثم ج- مع د- و) ()
- 5- يفضل أن يكون أرضية الوثب بالحبل من(أ- الأسمنت المسلح ب- النجيلة الطبيعية ج- الخشب الباركية د- البلاط المستوي)

تمنياتنا لجميع الطلاب النجاح والتفوق



زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان المصارعة (المستوى الأول)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥

السؤال الأول : (٢٠ درجة)

أذكر المهارات الأساسية لرياضة المصارعة مع شرح مهارتين منهم باستفاضة .

السؤال الثاني :- (١٠ درجات)

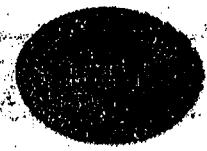
ارسم بساط المصارعة موضحا عليه المقاييس القانونية وأماكن تواجد اللاعبين وألوان البساط وفق القانون الدولي للمصارعة

السؤال الثالث :- (١٠ درجات)

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :-

- ١- تحتسب الخطفة الغنية الكبرى بخمس نقاط ويشترط فيها تعريض الكتفين للخطر بالمصارعة الحرة .
- ٢- لا يمكن للمصارع اللعب بمنطقة الزون ويسمح أحيانا طبقا لتقدير الحكم
- ٣- تكون الإتحاد الدولي للمصارعة عام ١٩٢٧ ميلادية
- ٤- يجب على المصارع أن يرتدي مايوه قطعتين من اللون الاحمر أو الأزرق وممنوع أن يكون مزيجا من اللونين.
- ٥- يتكون طاقم التحكيم في المباراة من قاضي وميقاتي ورئيس بساط فقط .

سعدنا بالتدريس لكم وتمنياتنا بالتوفيق والنجاح الدائم.



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2024/12/30

المستوى: الأول ساعات معتمدة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: ٧٠ درجة

امتحان مقرر التشريح الوظيفي للرياضيين "الرمز الكودي: 05-11-02111"
دور يناير للعام الجامعي 2024 - 2025

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (20 درجة) اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط

١-	من المصطلحات التشريحية التي تصف أماكن أجزاء الجسم	(ب) تدوير وحشي	(ج) أمامي - خلفي - علوي - سطحي	(د) كل ما سبق
٢-	يتكون مفصل المرفق من عظام	(ب) الشظية	(ج) الزند	(د) أ&ج معا
٣-	من المصطلحات التشريحية التي تصف الحركة	(ب) انسي	(ج) وحشي	(د) كل ما سبق
٤-	عظام الجمجمة من النوع	(ب) القصير	(ج) المسطح	(د) كل ما سبق
٥-	عظام رسغ اليد والقدم من النوع	(ب) المسطح	(ج) القصير	(د) أ&ج معا
٦-	من أهمية العظام بالجسم:	(ب) تغليف وحماية بعض أعضاء وأجهزة الجسم	(ج) تتقابل العظام بعضها البعض لتكوين المفاصل	(د) كل ما سبق
٧-	من أنواع النسيج الغضروفي	(ب) الضام	(ج) المستعرض	(د) كل ما سبق
٨-	يتكون العمود الفقري من	(ب) ٧ فقرات عنقية- ٢٤ فقرة صدرية- ٥ فقرات قطنية- ٥ فقرات عجزية	(ج) ٧ فقرات عنقية- ٢٤ فقرة صدرية- ٥ فقرات قطنية- ٥ فقرات عجزية	(د) ب&ج معا
٩-	تتكون عظام القفص الصدري من	(ب) القص- ٥ أزواج من الضلوع الكاذبة	(ج) القص - القصبة - الضلوع	(د) أ&ب معا
١٠-	يتكون الهيكل العظمي الطرفي من عظام:	(ب) الجمجمة-القفص الصدري	(ج) المؤخري-الصدغي-الجلداني	(د) أ&ب معا
١١-	من أنواع العظام بالجسم:	(ب) الطويلة - المسطحة - القصيرة	(ج) المحورية - المفصليّة - الغضروفية	(د) أ&ب معا
١٢-	يكون مفصل الكتف من عظام	(ب) العضد- اللوح- الشظية	(ج) العضد - الترقوة- الكعبرة	(د) كل ما سبق
١٣-	يتكون مفصل الكتف من عظام	(ب) العضد - الكعبرة- الزند	(ج) الزند- الترقوة- الكعبرة	(د) أ&ب
١٤-	تتكون عظام مفصل الركبة من عظام	(ب) القصبة - العجز- الشظية	(ج) الفخذ - القصبة - الردفة	(د) كل ما سبق
١٥-	تتكون عظام الساق من عظمة للانسية وعظمة للوحشية	(ب) القصبة - الشظية	(ج) القصبة - الردفة	(د) ب&ج معا
١٦-	من عظام الطرف السفلي	(ب) الورك- الفخذ- القصبة	(ج) عظم اللااسم- الساق- رسغ القدم	(د) كل ما سبق
١٧-	من العضلات العاملة على مفصل الكتف	(ب) الدالية	(ج) الصدرية الكبرى	(د) كل ما سبق
١٨-	من أربطة مفصل الركبة	(ب) المتصالب الأمامي	(ج) الجانبي الكعبري	(د) ب&ج

الدرجة : (٤٠)
الزمن : ساعتان
الالتنين : ٢٠ / ١ / ٢٥

جامعه طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الرياضات المائيه

امتحان ماده سباحة (١)

المستوي الأول الفرقة الاولى (بنين-بنات)
الامتحان الثاني

(١٨ درجة)

اختر الاجابه الصحيحه من بين الاقواس (أ- ب- ج- د)

- ١- ركوب الأمواج يحتاج الي قدر كبير من
أ-الواح ركوب الأمواج ب- التقه بالنفس ج- التوافق الحركي د- كل ما سبق
- ٢- في رياضه السباحة القصيره يتخذ وضع الجسم شكل
أ-راسي ب- أفقي ج- متكور د- تبادلي
- ٣- من الرياضات التي تقاس بواسطه الزمن
أ-كره الماء ب- السباحة التنافسيه ج- الانزلاق د- القوص
- ٤- تستغل السباحة للتحرك في الوسط المائي حركات
أ-التنفس ب- الذراعين ج- كل ما سبق د- الرجلين
- ٥- الرياضات المائيه هي مجموعه من الانشطه التي تستغل في ممارستها .
أ-القوس والسهم ب- ملعب كره القدم ج- الدرجات د- الوسط المائي
- ٦- تنقسم السباحة الي
أ - سباحه النوادي ب- سباحه تربيويه ج - سباحه علاجيه د- سباحه جذران المعابد
- ٧- الرياضات المائيه التي تمارسها السيدات هي
أ - الأمواج ب - صيد الأسماك ج- ركوب الدراجات د- الباليه المائي
- ٨- كره الماء هي لعبه جماعيه تمارس
أ - في ملعب العاب القوي ب- ملعب الهوكي ج- ملعب التزحلق علي الجليد د- داخل الوسط المائي
- ٩- الغطس مسابقه شيقه تتطلب
أ - اصلاح السفن ب- صيد السمك ج- المرونه د- انزلاق علي الماء



الزمن: ٢ ساعة
الدرجة الكلية: (٤٠)
المستوي: الأول (بنين)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) نموذج (ب)

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول:

ظل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- مواصفات ملعب كرة القدم الدولي مستطيل الشكل مساحته
أ- ١١٠ م طول x ٧٥ م عرض
ب- ١١٠ م طول x ١٠٠ م عرض
ج- ٧٥ م طول x ١١٠ م عرض
د- ١١٠ م طول x ٥٥ م عرض
- ٢- يعتبر اختبار التصويب علي مرمي مقسم من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر..... للاعب كرة القدم.
أ- القوة
ب- السرعة
ج- الدقة
د- التحمل
- ٣- ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي
أ- ٣,٤٤ متر
ب- ٢,٤٤ متر
ج- ٤,٤٤ متر
د- ٧,٣٢ متر
- ٤- تعتبر هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاعه سواء في الأرض أو في الهواء .
أ- الرشاقة
ب- القوة
ج- السرعة
د- المرونة
- ٥- عدد الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم باستخدام ال(VAR) هو.....
أ- ثلاثة حكام
ب- أربعة حكام
ج- ستة حكام
د- حكم واحد
- ٦- تعتبر طريقة اللعب من أفضل طرق اللعب الهجومية في كرة القدم.
أ- ٢/٥/٣
ب- ١/٤/٥
ج- ٤/٣/٤
د- ٣/٣/٤
- ٧- الزمن الكلي لمباراة كرة القدم هو
أ- ٤٥ دقيقة
ب- ٨٠ دقيقة
ج- ٩٠ دقيقة
د- ١٢٠ دقيقة
- ٨- المرحلة الثانية في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....
أ- التوافق الجيد
ب- التوافق الأولى
ج- أداء المهارات المركبة
د- اتقان وتثبيت
- ٩- يقوم حكم المباراة باستئناف بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والكرة داخل الملعب لإصابة أحد اللاعبين عن طريق
أ- رمية تماس
ب- ركلة حرة مباشرة
ج- إسقاط الكرة
د- ركلة مرمي
- ١٠- هناك العديد من أنواع القوة العضلية منها.....
أ- القدرة
ب- تحمل السرعة
ج- السرعة الانتقالية
د- التوافق
- ١١- الوزن القانوني لكرة القدم هو.....
أ- ٤٠٠ جرام
ب- ٣٠٠ جرام
ج- ٤١٠ جرام
د- ٥٢٠ جرام
- ١٢- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد أو مسك المنافس داخل منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟
أ- ركلة جزاء
ب- ركلة حرة مباشرة
ج- ركلة حرة غير مباشرة
د- ركلة مرمي
- ١٣- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات البيولوجية وتشمل
أ- الاختبارات البدنية
ب- الاختبارات المهارية
ج- الاختبارات الفسيولوجية
د- الاختبارات النفسية
- ١٤- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي
أ- ٧ أمتار
ب- ٦,٣٢ متر
ج- ٨ أمتار
د- ٧,٣٢ متر
- ١٥- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من
أ- رمية تماس
ب- ركلة حرة مباشرة
ج- ركلة حرة غير مباشرة
د- باليد من حارس المرمي
- ١٦- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها
أ- تمرير الكرة
ب- كتم الكرة
ج- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي
د- ضرب الكرة بالرأس

تابع باقي الأسئلة بالخلف





جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

نموذج (1)
المستوى الأول (1) ساعات معتمدة (بنين - بنات)

الدرجة: 40 درجة
الزمن : ساعتان

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (1)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025/2024 م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة (15 درجة)

()	1 يجب على متسابق الوثب الطويل أن لا يرجع أى خطوة للوراء بعد الوثب
()	2 يجوز للاعب لمس الأرض خارج دائرة الرمي أثناء دفع الجلة
()	3 تعتبر مسابقة الوثب الطويل من مسابقات المضمار
()	4 تحدد زاوية مفتح الرمي فى مسابقة دفع الجلة بـ 90 درجة
()	5 عرض الحارة فى سباق (100) متر عدو (124) سم.
()	6 تتكون المراحل الفنية لسباق 100 متر عدو من أربع مراحل
()	7 تهدف مسابقة الوثب الطويل إلى الحصول على أعلى مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب
()	8 يقوم اللاعب بإتخاذ وضع البدء العالى فى مسابقة 100 متر عدو
()	9 تنقسم مسابقات الرمي إلى ثلاث مسابقات فقط
()	10 خروج المتسابق من مكعب البدء قبل أذن البدء تعتبر محاولة فاشلة
()	11 عرض حارة الجرى تساوى عرض طريق الاقتراب فى الوثب الطويل
()	12 طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل لا يقل عن 40 م ولا يزيد عن 45 م
()	13 عرض طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل 126 سم
()	14 إذا كان عدد المتنافسين أكثر من 8 لاعبين فإنه يعطى لكل منهم 6 محاولات
()	15 عرض لوحدة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل (20) سم

باقى الأسئلة فى الصفحة الثانية.....



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



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٥/١/١٥

المستوى: الأول ساعات معتمدة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

امتحان مقرر التعبير الحركي (١) - دور يناير- للعام الجامعي 2024 - 2025
نموذج (١)

"الأسئلة على وجهي الورقة"

(١٥ درجة)

السؤال الأول: اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

١	سافرت أول بعثة مصرية من طالبات المعهد العالي للبالية لاستكمال دراستهم للبالية الى:-	(أ)باريس	(ب)موسكو	(ج)فينيسيا
٢	المسافة بين القدمين في الوضع الثاني في البالية هي:-	(أ)نصف قدم	(ب)قدم واحد	(ج)قدم ونصف
٣	في مهارة فرد الرجل على الارض يكون مشط القدم:-	(أ)مرفوع عن الارض	(ب)كاملا على الارض	(ج)ملامس للارض
٤	الفلكور مصطلح مشتق من اللغة:-	(أ)الانجليزية	(ب)الفرنسية	(ج)الاطالية
٥	تنمية قدرات التخيل والانتباه والتركيز يدل على أهمية التعبير الحركي من الناحية:-	(أ)البدنية	(ب)العلاجية	(ج)العقلية
٦	من تقسيمات الفلكور:-	(أ)الأدب الشعبي	(ب)العادات والمعتقدات الشعبية	(ج)جميع ما سبق
٧	من أنواع التعبير الحركي عند الاغريق:-	(أ)الجنائزي	(ب)الحربي	(ج)جميع ما سبق
٨	من الحركات الانتقالية:-	(أ)الانزلاق	(ب)المتأرجحة	(ج)السقوط
٩	من خصائص الرقص الابتكاري الحديث:-	(أ)الحدائة	(ب)الابتكارية	(ج)جميع ما سبق
١٠	اول من اسس مدرسة للتدريب على الرقص عام ١٦٦١:-	(أ)لويس الثامن عشر	(ب)لويس السادس عشر	(ج)لويس الرابع عشر
١١	من خصائص الرقص الشعبي:-	(أ)مجهول المؤلف	(ب)معلوم المؤلف	(ج)الحدائة
١٢	من الحركات الاساسية في الرقص الابتكاري الحديث :	(أ)الحركات المعلقة	(ب)الحركات الاهتزازية	(ج)جميع ما سبق
١٣	من الاسس التي يركز عليها التعبير الحركي:-	(أ)الديناميكية	(ب)الايقاع	(ج)جميع ما سبق
١٤	أنشأ المعهد العالي للبالية في مصر عام:-	(أ)١٩٦٢	(ب)١٩٦٠	(ج)١٩٦٤
١٥	انتقل البالية من فرنسا الى روسيا في القرن:-	(أ)الخامس عشر	(ب)الثامن عشر	(ج)التاسع عشر

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية المقرر : (ملاكمة)
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفرقة : المستوى الاول (بنين - بنات)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٤٠)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :- ضع علامة صح او خطأ أمام العبارات الآتية :- (٢٠ درجة)

- ١) بدأت تظهر رياضة الملاكمة في القاهرة تحديدا عام ١٩١٠ م.
- ٢) يكون الركن الأيمن القريب من رئيس لجنة الحكام هو الركن الازرق.
- ٣) يوجد في الحلقة عدد ٤ سلاسل سلم لكل ركن من الاركان.
- ٤) طول رباط اليد (البنداج) ٥ سم.
- ٥) من ضمن مسؤوليات القاضى أن يحذرو وينذرو يشطب الملاكم اذا خالف القوانين.
- ٦) عدد الجولات في مباريات الملاكمة للرجال (٣ جولات) بينما للناشئين (٢)جولة
- ٧) تسمى الفئة العمرية من ١٥-١٦ سنة فئة الشباب.
- ٨) من شروط وقفة الاستعداد ان يكون القدمان على خط واحد بالتساوى.
- ٩) من الاخطاء الشائعة عند أداء تحركات القدمين للامام التحرك بالقدم الامامية اولا.
- ١٠) عند أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع تكون الذراع اليسرى امام الجذع.
- ١١) تؤدي اللكمة الجانبية اليسرى من مسافة اللكم الطويلة.
- ١٢) يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية بعد قيام الحكم بالعد عليه ثمان عدات.
- ١٣) يمكن للملاكم أن يستخدم قفازة الخاص اثناء المباريات.
- ١٤) لا يمكن للملاكم استخدام اكثر من وسيلة دفاع واحدة في نفس الوقت.
- ١٥) عدد الحكام الذين يديرون مباراة الملاكمة هو ٥ حكام.
- ١٦) يعتبر الدوران للخلف من وسائل الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس.
- ١٧) عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكلمة المباراة تسمى هذه الحالة عدم تكافؤ.
- ١٨) تسمى الفئة العمرية من ١٦-١٧ سنة فئة الناشئين والناشئات.
- ١٩) تحتوى الفئات الوزنية الاوليمبية الخاصة بالملاكمين الشباب على (٦) فئات وزنية.
- ٢٠) تأسس الاتحاد الدولي للملاكمة ١٩٢٣ ثم تأسس الاتحاد المصرى ١٩٤٦ م.

(٢٠ درجة)

السؤال الثانى -

تعتبر اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من اهم المهارات الاساسية فى رياضة الملاكمة
تكلم عن وصف اداء تلك المهارة متناولا الاخطاء الشائعة التى يقع فيها المبتدون
اثناء تعلمها .

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة والترويح الرياضي

لائحة الساعات المعتمدة	المستوى الأول	امتحان : الألعاب الترويحية
الزمن : ساعتين	الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥	النموذج : ١

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

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)


- ١- من المعايير التي يجب مراعاتها عند تطبيق الألعاب الترويحية (أ. تجنب الملل ، ب. التمرينات ، ج. التعليم ، د. المعسكر) .
- ٢- اللعب عند الطفل (أ. ضرورة ، ب. رفاهية ، ج. إلزامي ، د. اختياري) للحياة مثل الأكل والشرب والنوم .
- ٣- تتم ألعاب (أ. المسافة ، ب. الكرة ، ج. الفصل ، د. المغامرة) في حالة سوء الأحوال الجوية .
- ٤- ألعاب (أ. الشعبية ، ب. المائية ، ج. التتابع ، د. الخلاء) تتمثل في ألعاب اقتفاء أو تعقب الأثر والبحث عن الكنز .
- ٥- الألعاب (أ. الموسيقية ، ب. الشعبية ، ج. اختبار الذات ، د. المائية) تكون في بيئة معينة وتمثل التراث الحضاري .
- ٦- النظرية التنفيسية هي نظرية مدرسة (أ. التحليل الاجتماعي ، ب. التحليل العقلي ، ج. التحليل النفسي ، د. التحليل الحركي) .
- ٧- يجب اختيار الألعاب الترويحية التي تحرر الطفل من (أ. الخوف ، ب. السعادة ، ج. الفرح ، د. الرضا) .
- ٨- تتميز الألعاب الترويحية بطابع المرح والتنافس مع (أ. ثبات قواعدها ، ب. تغيير قواعدها ، ج. مرونة قواعدها ، د. صعوبة قواعدها) .
- ٩- تمارس الألعاب الترويحية في (أ. ملاعب مغلقة ، ب. أماكن مفتوحة ، ج. أي مكان ، د. المنزل) .
- ١٠- (أ. قوة أداء الأفراد ، ب. قوة أداء الأدوات ، ج. قوة أداء الأخصائي ، د. قوة العضلات) هي إحدى مبادئ الألعاب الترويحية .
- ١١- اللعب (أ. البدني ، ب. التعليمي ، ج. الاجتماعي ، د. الدرامي) يتمثل في تقمص شخصيات الكبار ويعتمد على خيال الطفل .
- ١٢- ألعاب (أ. اللياقة البدنية ، ب. الصيحات ، ج. المسافة ، د. المائية) يستخدم الأطفال فيها الإيقاعات الكلامية .
- ١٣- الوظائف (أ. البيولوجية ، ب. النفسية ، ج. التربوية ، د. الاجتماعية) للعب تتمثل في تأكيد الذات والسعادة .
- ١٤- من أعراض الألعاب الترويحية (أ. التشويق والإثارة ، ب. الخوف ، ج. الملل ، د. التعب) .
- ١٥- تستخدم الألعاب الترويحية في (أ. الإحماء ، ب. المهارات ، ج. بين فترات التمرين ، د. مواقف للعب) كعامل من عوامل المرح والتشويق .

السؤال الثاني : ضع علامة (√) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (١٥ درجة)

- ١- اللعب هو عبارة عن نشاط غير حر يتميز بالسرعة والخفة . ()
- ٢- يهدف اللعب إلى الكسب المادي والسعادة والسرور . ()
- ٣- من الوظائف التربوية للعب تنمية المهارات العقلية والاجتماعية واللغوية . ()
- ٤- يبلغ عدد مراحل تطور اللعب ٥ مراحل . ()
- ٥- نظرية الطاقة الزائدة يكون الفرد يمارس اللعب كوسيلة لاستعادة النشاط والقوة والحيوية . ()
- ٦- (موتس) Moots هو صاحب نظرية التعبير الذاتي . ()
- ٧- اللعب عند مدرسة التحليل النفسي هو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق . ()
- ٨- ينقسم اللعب من حيث التنظيم والإشراف إلى اللعب النشط واللعب الهادئ . ()
- ٩- اللعب التركيبي البنائي يتمثل في النشاطات التعبيرية . ()
- ١٠- الألعاب الترويحية لها اتحاد رياضي مستقل . ()
- ١١- الألعاب الترويحية هي ألعاب بسيطة سهلة التنظيم ، مرنة في أدائها ولها قوانين ثابتة . ()
- ١٢- من أعراض الألعاب الترويحية تعليم النظام والطاعة مثل (مساعدة الغير - الصدق) . ()
- ١٣- تقتصر أهمية الألعاب الترويحية على النواحي الفسيولوجية والحركية . ()
- ١٤- من المدرجات الخاطئة للألعاب الترويحية أنها للمرح ولحصائل التعلم . ()
- ١٥- من المعايير التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الترويحية عوامل الأمن والسلامة . ()

السؤال الثالث : (١٥ درجات)

من خلال دراستك لمقرر الألعاب الترويحية قم بتصميم لعبة ابتكارية من ألعاب المغامرة ؟
مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق ،،،

الزمن : ساعتين	 علم الحركة في المجال الرياضي نموذج رقم (ج)	جامعة طنطا
الدرجة النهائية : ٧٠ درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى اول (بنين - بنات)	٢٠٢٤-٢٠٢٥ م	قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
	الفصل الدراسي الأول	

(٢٠ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- مفصل الكتف والفخذ من المفاصل
(أ- احادية المحور ب- ثنائية المحور ج- ثلاثية المحور د- جميع ماسبق)
- ٢- يسمح المفصل الارتكازي بحركة
(أ- الكب والبطح ب- الدورانات ج- القبض والبسط د- التباعد والتقريب)
- ٣- من أمثلة المفاصل التي لا تحتوي هي
(أ- الليفية ب- اللقمية ج- السرجية د- الرزي)
- ٤- حركات تتم في المستوى الافقي حول المحور الراسي
(أ- قبض وبسط ب- تباعد وتقريب ج- كب ويطح د- جميع ماسبق)
- ٥- هو عبارة عن تناقص في زاوية المفصل وتقريب طرفي المفصل من بعضها
(أ- القبض ب- البسط ج- التباعد د- الكب)
- ٦- تتم حركات التباعد والتقريب حول المحور
(أ- العرضي ب- السهمي ج- الامامي د- الراسي)
- ٧- سباق الدرجات من الحركات
(أ- وحيدة ثلاثية المراحل ب- متكررة ثنائية المراحل ج- متكررة ثلاثية المراحل د- جملة مركبة ثلاثية المراحل)
- ٨- تتكون الجملة المركبة من مجموعة من الحركات
(أ- المتماثلة ب- الغير متماثلة ج- وحيدة ومتكررة د- ب، ج معا)
- ٩- هو انتقال او دوران الجسم او أحد اجزائه مسافة معينة بزمان معين بهدف او بدون هدف
(أ- الحركة الانتقالية ب- الحركة العامة ج- حركة الرياضية د- الحركة التعبيرية)
- ١٠- تنقسم الحركات المنعكسة إلى
(أ- ارادية ولا ارادية ب- سطحية حشوية وعميقة ج- منتظمة وغير منتظمة د- وحيدة وجملة مركبة)
- ١١- تصنف حركات الدفع والرمي من حيث شكل الحركة إلى الحركات
(أ- وحيدة ب- متكررة ج- جملة حركية د- حركة تعبيرية)
- ١٢- حركة الرجل أثناء التصويب في كرة القدم تصنف من حيث المسار الهندسي إلى
(أ- دائرية ب- انتقالية خطية ج- انتقالية منحنية د- زاوية)
- ١٣- تقسم المستوى الجانبي الجسم إلى نصفين متساويين أحدهما
(أ- أمامي وخلفي ب- علوي وسفلي ج- أيمن وسفلي د- أيمن وايسر)
- ١٤- تتم حركة الوثب الطويل في
(أ- المستوى الجانبي حول المحور العرضي ب- المستوى الامامي حول المحور السهمي ج- المستوى الافقي حول المحور الراسي د- جميع ماسبق)
- ١٥- ينطبق على دوران الساعد للأنسية والوحشية ؟
(أ- الكب والبطح ب- القبض والبسط ج- التباعد والتقريب د- الدورانات)
- ١٦- هو عبارة عن الثني الوضعي للرأس والجذع
(أ- البسط الانسي ب- القبض الوحشي ج- القبض الزائد د- البسط الذائد)
- ١٧- المفاصل الوحيدة التي تسمح بحركات الثني والالتواء هي
(أ- الغضروفية ب- المدارية ج- الليفية د- الرباطية)
- ١٨- مفاصل أنزلاقية لامحورية تسمح بحركة خطية هي
(أ- اللقمية ب- المدارية ج- اللفية د- الرباطية)

- ١٩- المفصل اللقي من المفاصل التي
 (أ) تحتوي تجويف مفصلي ب- لا تحتوي على تجويف ج- ثنائية المحور د- (أ،ب) معا)
 ٢٠- يسمح المفصل الرزي بحركة تتم في المستوى الجانبي وحول المحور العرضي وهي
 (أ) حركة القبض والبسط ب- التباعد والتقريب ج- الكب والبطح د- الدورانات)

السؤال الثاني : اختار الإجابة المناسبة لكل سؤال (√) أو (X) (٢٠ درجة)

- ١- حركة العدو ١٠٠ متر تعتبر حركة انتقالية مستقيمة .
- ٢- تنقسم الحركة من الناحية الفسيولوجية إلى مصاحبة ومنعكسة .
- ٣- المستوى الأفقي يقسم الجسم إلى علوي وأمامي .
- ٤- تتم حركة الدرجة الامامية في المستوى الجانبي حول المحور العرضي .
- ٥- الحركة من الناحية الميكانيكية تنقسم من حيث السير الزمني الى منتظمة وغير منتظمة .
- ٦- تنقسم الحركة من حيث السير الزمني الى انتقالية ودائرية وعامة .
- ٧- نطلق عل الجسم انه في حالة حركة لما سرعته تساوي صفر .
- ٨- الحركة الرياضية هي انتقال او دوران الجسم او احد اجزائه مسافة معينة بزمن معين بهدف وبدون هدف .
- ٩- حركة مفصل المرفق أثناء دفع الجلة حركة انتقالية خطية .
- ١٠- حركة الرمح حركة غير منتظمة بعجلة متغيرة .
- ١١- جميع الحركات الرياضية حركات ارادية .
- ١٢- علم الحركة يهتم بوضع برامج للعلاج الطبيعي بعد الاصابة والكسور .
- ١٣- تعتبر السباحة من الحركات الغير متماثلة التي تؤدي لأكثر من مرة .
- ١٤- تنقسم الحركة الوحيدة الى مرحلة اعدادية وأصلية ونهائية .
- ١٥- حركات التباعد والتقريب تتم في المستوى الأفقي حول المحور الراسي.
- ١٦- مفصل المرفق من المفاصل ثنائية المحاور .
- ١٧- يعتبر المفصل الزندي الكعبري نوع من أنواع المفاصل الارتكازية التي تسمح بحركة الكب والبطح .
- ١٨- المفصل الرزي من المفاصل التي لا تحتوي على تجويف مفصلي وعديمة الحركة .
- ١٩- تعتبر المفاصل الليفية من المفاصل محدودة الحركة وتوجد بين عظام الجمجمة .
- ٢٠- يعتبر مفصل الكتف من مفاصل الكرة والحق التي تسمح بحركة القبض والبسط فقط .

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث: أجب عما يأتي

من خلال دراستك لمادة علم الحركة في المجال الرياضي تكلم عن تقسيمات الحركة من الناحية الميكانيكية والفسيولوجية والشكلية.

مع أطيب تمنياتي بالنجاح والتوفيق

المادة: مقرر تمارينات (١) بنات
المستوي الأول بنات
٢٠٢٤م / ٢٠٢٥م.

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

(الأسئلة على وجهي الصفحة)

نموذج (ب)

(١٥ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- العالم الذي طور رياضة الايروبيك.....
أ. بيلي بلانكس ب- كينيث كوبر ج- جوزيف بلاتس
- ٢- أدوات التمرينات الايقاعية التي تؤدي بيد واحدة هي
أ- الحبل والطوق والكرة ب- الحبل والكرة والصولجان ج- الشريط والطوق والكرة
- ٣- النداء الصحيح لوضع (وقوف) انثناء عرضا) هو
أ- الذراعين علي الصدر...ثني ب- اليدين في الوسط.... ضع ج- الجذع جانبا.....ثني
- ٤- التمرينات التي تهدف إلى التوافق العضلي العصبي ، وذلك عن طريق الاستجابة للجهاز (الموجود بالأذن الوسطى) حتى يمكن إعطاء الفرد القدرة على التحكم في الجسم أثناء الأداء الحركي *
أ- تمرينات الارتقاء ب- تمرينات التوازن ج- تمرينات القوة
- ٥- يعتبر (الجثو الأفقي) وضع.....أ- أصلي ب- مشتق ج- خاص
- ٦- يعتبر (وقوف نصفا) وضع.....أ- أصلي ب- مشتق ج- خاص
- ٧- يستخدم عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد.
أ- حرف (و) ب- حرف (مع) ج- حرف (ثم)
- ٨- تكتب كلمة عند أداء نفس الحركة على جانبي الجسم أو في اتجاهين متقابلين على أن يشترط العودة إلى الوضع الابتدائي والثبات فيه قبل بدأ الحركة إلى الجانب الآخر
أ- تبادل ب- (مع) ج- بالتبادل
- ٩- يبلغ قطر الطوق: أ- ٨٠ : ٩٠ سم ب- ٧٠ : ٨٠ سم ج- ٦٠ : ٧٠ سم
- ١٠- تقسم التمرينات من حيث تأثيرها إلى
أ- خاصة ، عامة ، مستويات ب- حرة ، أدوات ، أجهزة ج- قوة ، رشاقة ، توازن ، الخ
- ١١- من الوثبات والقفزات التي تؤدي بالارتقاء علي القدمين والهبوط علي القدمين
أ- وثبة الفجوة ب- وثبة الحلقة برجل واحدة ج- وثبة النجمة
- ١٢- (اليقظة التامة، والتطويع الممتاز للجسم) "مصطلح يطلق علي تمرينات.....
أ. التايبو ب- الايروبيك ج- الزومبا د- البيلاتس

المادة:: مقرر تمرينات (١) بنات
المستوي الأول بنات
م٢٠٢٤/م٢٠٢٥.

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

١٣- إذا كان الجزء المراد تحريكه فى وضع الثنى ، فيجب أن تكتب نوع الحركة

أ- رفع ب- مد ج- ثنى

١٤- عند كتابة الأوضاع المشتقة داخل القوسين يتبع التسلسل التالي،،

أ- ذراعين ، رجلين ، جذع ب- جذع ، ذراعين ، رجلين ج- رجلين ، ذراعين ، جذع

١٥- الأشكال الثمانية بالحبل نوع من أنواع: أ- الدورانات ب- المرجحات ج- الرمي واللطف

(١٥ درجة)

السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

- ١- (جلوس . نصف قرفصاء) من الأوضاع المشتقة بتحريك الرجلين من وضع الجثو ()
- ٢- من الأجهزة المستخدمة في التمرينات عقل الحائط والمقاعد السويدية ()
- ٣- الكارديو " Cardio " مصطلح يطلق علي تمرينات الأيروبيك ()
- ٤- النداء الصحيح لوضع (الجثو) هو علي الركبتينجثو ()
- ٥- النداء الصحيح لوضع (وقوف . الوضع أماما) هو الركبة اليمنى أمامرفع ()
- ٦- يتكون النداء علي التمرين من ثلاث أجزاء هي الوضع الابتدائي،برهة الانتظار،الحكم ()
- ٧- من الأدوات اللينة في التمرينات الكرة والشريط ()
- ٨- يبلغ وزن الشريط حوالي ٣٥ جرام ()
- ٩- (وقوف فتحا) وضع مشتق بتحريك الذراعين من وضع الوقوف ()
- ١٠- الوضع النهائي دائما يكتب فى التمرين ()
- ١١- (وقوف . الذراعان جانباً . ميل ونصفاً) ()
- ١٢- (وقوف . تفوس) ()
- ١٣- (وقوف . الذراع اليمنى أماماً واليسرى جانباً) ()
- ١٤- دوران الباسية يعد من الدورانات الكبيرة بالارتكاز ()
- ١٥- يهدف الغرض البدني في التمرينات الي تنمية وتشكيل الجسم واكساب اللياقة العالية ()

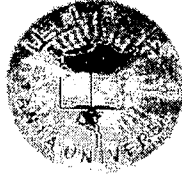
(١٠ درجات)

السؤال الثالث : أ- اكتب تمرين موضحة أجزاءه والنداء عليه؟

أ- اكتب تمرين لمجموعتين عضليتين مختلفتين يكون الوضع الابتدائي فيه (الوقوف) مع كتابة

النداء الخاص به؟

المستوي : الأول (بنين)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : 40 درجة
الفصل الدراسي : الأول
تاريخ الإختبار : 2025/1/1م



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

إمتحان مادة (تمرينات 1) دور يناير للعام الجامعي (2024 م / 2025 م)

السؤال الأول:.....(15 درجة)

التمرينات لها فوائد عديدة بغض النظر عن عمرك وجنسك أو قدراتك البدنية ، نحن يجب أن يكون لدينا إقتناع أكثر بالتمرين لكي نؤديه ، ومن أجل ذلك يجب أن ننظر للفائدة الكبيرة للتمرينات لكي نحيا حياة طيبة.
من خلال دراستك لمادة التمرينات أجب عن الأسئلة الآتية :

- 1) أذكر تعريفان للتمرينات البدنية .
- 2) أذكر المدارس الخاصة بالتمرينات .
- 3) تكلم عن مجالات وميادين التمرينات .

السؤال الثاني:.....(15 درجة)

عند تعليم وكتابة التمرينات تستخدم إصطلاحات وأسماء تعبر عن الأوضاع والحركات المراد أداؤها، وهذه الإصطلاحات ليست مجرد تسمية للأوضاع والحركات ولكنها تعبر عن المغزي الذي يحتويه التمرين .

- 1) تكلم عن مراحل كتابة التمرين .
- 2) تكلم عن المتطلبات الأساسية للوثب بالحبل مع ذكر الأماكن التي يمكن فيها تدريب الوثب بالحبل .
- 3) أكتب تمرين مكون من مجموعة عضلية واحدة مراعيًا قواعد كتابة التمرين .

السؤال الثالث:.....(10 درجات)

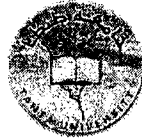
(أ) ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة .

- 1- الإنثناء عرضاً هو وضع مشتق بتحريك إحدى القدمين أو كلاهما. ()
- 2- تكتب حركة التمرين مباشرة بعد الوضع الابتدائي بحسب الترتيب الذي تؤدي به أثناء التمرين. ()
- 3- تستخدم كلمة (بالتبادل) عند أداء الحركة في إتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي. ()
- 4- يراعي الترتيب التالي أثناء كتابه التمرين (الجزء المراد تحريكه ثم حركة التمرين ثم إتجاه الحركة). ()
- 5- عند كتابة التمرين لا نحدد الذراع أو الرجل إذا كانت اليميني أو اليسري. ()

(ب) اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس .

- 1- النقوس هو وضع مشتق بتحريك(أ- الرجلين ب- الذراعين ج- الجذع د- الرقبة)
- 2- إذا استخدمت كلمة (تبادل) فتقوم بكتابتها..(أ- في نهاية التمرين ب- في وسط التمرين ج- في بداية التمرين د- عادة لا تكتب)
- 3- من مدارس التمرينات(أ- المدرسة الدنماركية ب- المدرسة الكورية ج- المدرسة السيرلينية د- كل ما سبق صحيح)
- 4- يستخدم حرف (..) للدلالة علي أن حركات التمرين تؤدي في وقت واحد.(أ- الفاء ب- ثم ج- مع د- و)
- 5- يفضل أن يكون أرضية الوثب بالحبل من(أ- الأسمنت المسلح ب- النجيلة الطبيعية ج- الخشب الباركية د- البلاط المستوي)

تمنياتنا لجميع الطلاب النجاح والتفوق



زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان المصارعة (المستوى الأول)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥

(٢٠ درجة)

السؤال الأول :

أذكر المهارات الأساسية لرياضة المصارعة مع شرح مهارتين منهم باستفاضة .

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :-

ارسم بساط المصارعة موضحا عليه المقاييس القانونية وأماكن تواجد اللاعبين وألوان البساط وفق القانون الدولي للمصارعة

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :-

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :-

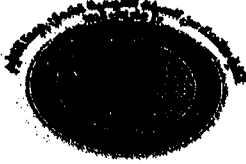
- ١- تحسب الخطفة الفنية الكبرى بخمس نقاط ويشترط فيها تعريض الكتفين للخطر بالمصارعة الحرة .
- ٢- لا يمكن للمصارع اللعب بمنطقة الزون ويسمح أحيانا طبقا لتقدير الحكم
- ٣- تكون الإتحاد الدولي للمصارعة عام ١٩٢٧ ميلادية
- ٤- يجب على المصارع أن يرتدي مايوه قطعتين من اللون الاحمر أو الأزرق وممنوع أن يكون مزيجا من اللونين.
- ٥- يتكون طاقم التحكيم في المباراة من قاضي وميقاتي ورئيس بساط فقط .

سعدنا بالتدريس لكم وتمنياتنا بالتوفيق والنجاح الدائم.

امتحان مقرر التشريح الوظيفي للرياضيين "الرمز الكودي: 05-11-02111"
دور يناير للعام الجامعي 2024 - 2025

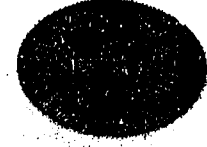
السؤال الأول (20 درجة) اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.
"الأسئلة على وجهي الورقة"

١-	من المصطلحات التشريحية التي تصف أماكن أجزاء الجسم	(أ) بطني- ظهري- خلفي	(ب) تدوير وحشي	(ج) أمامي - خلفي - علوي - سطحي	(د) كل ما سبق
٢-	يتكون مفصل المرفق من عظام	(أ) العضد	(ب) الشظية	(ج) الزند	(د) أ&ج معا
٣-	من المصطلحات التشريحية التي تصف الحركة	(أ) القبض- التبديد- التدوير	(ب) انسي	(ج) وحشي	(د) كل ما سبق
٤-	عظام الجمجمة من النوع	(أ) السمسي	(ب) القصير	(ج) المسطح	(د) كل ما سبق
٥-	عظام رسغ اليد والقدم من النوع	(أ) الطويل	(ب) المسطح	(ج) القصير	(د) أ&ج معا
٦-	من أهمية العظام بالجسم:	(أ) مستودع لأملاح الكالسيوم ومركز تكوين كرات الدم الحمراء والبيضاء	(ب) تغليف وحماية بعض أعضاء وأجهزة الجسم	(ج) تتقابل العظام بعضها البعض لتكوين المفاصل	(د) كل ما سبق
٧-	من أنواع النسيج الضام الغضروفي	(أ) الشفاف	(ب) الضام	(ج) المستعرض	(د) كل ما سبق
٨-	يتكون العمود الفقري من	(أ) ٧ فقرات عنقية- ١٢ فقرة صدرية- ٥ فقرات قطنية	(ب) ٧ فقرات عنقية- ٢٤ فقرة صدرية- ٥ فقرات قطنية- ٥ فقرات عجزية	(ج) ٧ فقرات عنقية- ٢٤ فقرة صدرية- ٥ فقرات قطنية- ٥ فقرات عجزية	(د) ب&ج معا
٩-	تتكون عظام القفص الصدري من	(أ) القص - ٧ أزواج من الضلوع الصادقة	(ب) القص - ٥ أزواج من الضلوع الكاذبة	(ج) القص - القصب - الضلوع	(د) أ&ب معا
١٠-	يتكون الهيكل العظمي الطرفي من عظام:	(أ) العضد- الترقوة - الحوض	(ب) الجمجمة- القفص الصدري	(ج) المؤخري- الصدغي- الجداري	(د) أ&ب معا
١١-	من أنواع العظام بالجسم:	(أ) الطويلة - غير منتظمة - سمسية	(ب) الطويلة - المسطحة - القصيرة	(ج) المحورية - المفصليّة - الغضروفية	(د) أ&ب معا
١٢-	يكون مفصل الكتف من عظام	(أ) العضد - الترقوة - اللوح	(ب) العضد- اللوح- الشظية	(ج) العضد - الترقوة- الكعبرة	(د) كل ما سبق
١٣-	يتكون مفصل الكتف من عظام	(أ) الترقوة - التواء الاخرومي - العضد	(ب) العضد - الكعبرة - الزند	(ج) الزند- الترقوة- الكعبرة	(د) أ&ب
١٤-	تتكون عظام مفصل الركبة من عظام	(أ) اللا إسم - القصبية - الشظية	(ب) القصبية - العجز- الشظية	(ج) الفخذ - القصبية - الردفة	(د) كل ما سبق
١٥-	تتكون عظام الساق من عظمة للانسية وعظمة للوحشية	(أ) الشظية - القصبية	(ب) القصبية - الشظية	(ج) القصبية - الردفة	(د) ب&ج معا
١٦-	من عظام الطرف السفلي	(أ) الحرقفة- الفخذ- الشظية	(ب) الورك- الفخذ- القصبية	(ج) عظم اللااسم- الساق- رسغ القدم	(د) كل ما سبق
١٧-	من العضلات العاملة على مفصل الكتف	(أ) الظهرية العريضة	(ب) الدالية	(ج) الصدرية الكبرى	(د) كل ما سبق
١٨-	من أربطة مفصل الركبة	(أ) الغرابي العضدي	(ب) المتصالب الأمامي	(ج) الجانبي الكعبري	(د) ب&ج



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2024/12/30

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الأول ساعات معتمدة (بلين- بنات)
الدرجة الكلية: ٧٠ درجة

١٩-	مفصل الفخذ من المفاصل بالجسم، ومن النوع الكرة والحق	(ج) الغضروفية	(د) أذهب
	(أ) الزلائية	(ب) عديدة المحاور	
٢٠-	من العضلات العاملة على مفصل الركبة	(ج) ذات الرأسين الخلفية الفخذية	(د) كل ما سبق
	(أ) النصف غشائية- النصف وترية	(ب) ذات الأربع رؤوس الفخذية	

السؤال الثاني (20 درجة)، ضع علامة √ أو × أمام العبارات التالية:

- ١ - من أهمية علم التشريح الوظيفي للرياضيين: التعرف على تكوين الجسم الطبيعي والإمكانيات الحركية للمفاصل والعضلات والاستعمال الصحيح لها.
- ٢ - عظم الزند من عظام الهيكل الطرفي السفلي.
- ٣ - العظام تحمي أجهزة الجسم الداخلية كالمخ والعمود الفقري.
- ٤ - مفاصل ما بين اجسام الفقرات بالعمود الفقري من النوع الغضروفي محدود الحركة.
- ٥ - من أربطة مفصل الكتف: الرباط العضدي الاخرومي، والرباط المتصالب الخلفي.
- ٦ - من العضلات العاملة على مفصل الكتف: عضلة فوق الشوكة، عضلة تحت الشوكة، عضلة تحت اللوح.
- ٧ - يتكون عظام الساعد من عظمتي (الزند والكعبرة) بينما تتكون عظام الساق من عظمتي (القصبة - الشظية).
- ٨ - عضلات ذات الرأسين العضدية توجد للأمام من عظم العضد.
- ٩ - يتكون القفص الصدري من زوجين من الضلوع العائمة.
- ١٠ - عظم الترقوة من عظام الهيكل الطرفي العلوي.

السؤال الثالث (٣٠ درجة) تناول مفصل الركبة بالشرح موضحاً:

- نوع المفصل.
- العظام المكونة للمفصل.
- أربطة المفصل.
- أسماء ٤ عضلات عاملة على المفصل.
- (أ) اذكر أنواع العظام ومثال لكل نوع.

أطيب الأمنيات بالنجاح الباهر والتوفيق لأبنائنا الأفاضل ☺ ☺

الدرجة : (٤٠)
الزمن : ساعتان
الالتنين : ٢٠ / ١ / ٢٥

جامعه طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الرياضات المائية

امتحان مادة **سباحة (١)**
المستوي الأول الفرقة الاولى (بنين-بنات)
الامتحان الثاني

(١٨ درجة)

اختر الاجابه الصحيحه من بين الاقواس (أ- ب- ج- د)

- ١- ركوب الأمواج يحتاج الي قدر كبير من
أ-الواح ركوب الأمواج ب - النقه بالنفس ج - التوافق الحركي د - كل ما سبق
- ٢- في رياضه السباحة القصيره يتخذ وضع الجسم شكل
أ-راسي ب - أفقي ج- متكور د- تبادلي
- ٣- من الرياضات التي تقاس بواسطه الزمن
أ-كره الماء ب- السباحة التنافسيه ج- الانزلاق د- الغوص
- ٤- تستغل السباحة للتحرك في الوسط المائي حركات
أ-التنفس ب - الذراعين ج - كل ما سبق د- الرجلين
- ٥-الرياضات المائية هي مجموعه من الانشطه التي تستغل في ممارستها
أ-القوس والسهم ب - ملعب كره القدم ج- الدرجات د - الوسط المائي
- ٦- تنقسم السباحة الي
أ - سباحه النوادي ب- سباحه تربيويه ج - سباحه علاجيه د- سباحه جذران المعابد
- ٧- الرياضات المائية التي تمارسها السيدات هي
أ - الأمواج ب - صيد الأسماك ج- ركوب الدراجات د- الباليه المائي
- ٨- كره الماء هي لعبه جماعيه تمارس
أ - في ملعب العاب القوي ب- ملعب الهوكي ج- ملعب الترحلق علي الجليد د- داخل الوسط المائي
- ٩- الغطس مسابقه شيقه تتطلب
أ - اصلاح السفن ب- صيد السمك ج- المرونه د- انزلاق علي الماء

(١٨ درجة)

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التاليه :

- ١- يأخذ الجسم وضع المفروود اثناء عمل الطفو داخل الماء ()
- ٢- التوافق في السباحة الحره يتم بين حركات الذراعين والرجلين التماثليه ()
- ٣- يتراوح طول حمام السباحة الأولمبي ٥٠م وعرضه ٢٥م والعمق ٢,٥٠متر ()
- ٤- حبل البدايه الخاطى ٢٠ متر من حافه البدايه للحمام الأولمبي ()
- ٥- تؤدى ضربات الرجلين في السباحة الحره بشكل تماثلي ويؤدي من مفصل الفخذ ويكون هناك انثناء خفيف في الركبتين بسبب ضغط الماء وتعتمد علي التوقيت السليم . ()
- ٦- يستخدم سباحي السرعه عدد (٨) ضربات رجلين لكل دوره ذراع اثناء السباحة الحره ()
- ٧- حركه الذراعين في السباحة الحره تتم حول مفصل الكتف بصوره تماثليه ()
- ٨- تعتمد القوه الدافعه للامام في السباحة الحره علي الذراعين بنسبه ٩٠% تقريبا ()
- ٩- اثناء أداء السباحة الحره يتم أخذ التنفس من الفم شهيق وذفير ()

(٤ درجة)

السؤال المقالى :

- ١- اذكر عدد الاعبين في كره الماء ؟
- ٢- اشرح ملابس لاعبي كره الماء ؟

مع تمنياتي بالنجاح

د. / السيد سعد

د.م. / علا بكر



الزمن: ٢ ساعة
الدرجة الكلية: (٤٠)
المستوي: الأول (بنين)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) نموذج (ب)

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول:

ظل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- مواصفات ملعب كرة القدم الدولي مستطيل الشكل مساحته
أ- ١١٠ م طول x ٧٥ م عرض
ب- ١١٠ م طول x ١٠٠ م عرض
ج- ٧٥ م طول x ١١٠ م عرض
د- ١١٠ م طول x ٥٥ م عرض
- ٢- يعتبر اختبار التصويب علي مرمى مقسم من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر..... للاعب كرة القدم.
أ- القوة
ب- السرعة
ج- الدقة
د- التحمل
- ٣- ارتفاع عارضة مرمى كرة القدم هي
أ- ٣,٤٤ متر
ب- ٢,٤٤ متر
ج- ٤,٤٤ متر
د- ٧,٣٢ متر
- ٤- تعتبر هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاعه سواء في الأرض أو في الهواء .
أ- الرشاقة
ب- القوة
ج- السرعة
د- المرونة
- ٥- عدد الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم باستخدام ال(VAR) هو.....
أ- ثلاثة حكام
ب- أربعة حكام
ج- ستة حكام
د- حكم واحد
- ٦- تعتبر طريقة اللعب من أفضل طرق اللعب الهجومية في كرة القدم.
أ- ٢/٥/٣
ب- ١/٤/٥
ج- ٤/٣/٤
د- ٣/٣/٤
- ٧- الزمن الكلي لمباراة كرة القدم هو
أ- ٤٥ دقيقة
ب- ٨٠ دقيقة
ج- ٩٠ دقيقة
د- ١٢٠ دقيقة
- ٨- المرحلة الثانية في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....
أ- التوافق الجيد
ب- التوافق الأولى
ج- أداء المهارات المركبة
د- اتقان وتثبيت
- ٩- يقوم حكم المباراة باستئناف بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والكرة داخل الملعب لإصابة أحد اللاعبين عن طريق
أ- رمية تماس
ب- ركلة حرة مباشرة
ج- إسقاط الكرة
د- ركلة مرمى
- ١٠- هناك العديد من أنواع القوة العضلية منها.....
أ- القدرة
ب- تحمل السرعة
ج- السرعة الانتقالية
د- التوافق
- ١١- الوزن القانوني لكرة القدم هو.....
أ- ٤٠٠ جرام
ب- ٣٠٠ جرام
ج- ٤١٠ جرام
د- ٥٢٠ جرام
- ١٢- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد أو مسك المنافس داخل منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟
أ- ركلة جزاء
ب- ركلة حرة مباشرة
ج- ركلة حرة غير مباشرة
د- ركلة مرمى
- ١٣- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات البيولوجية وتشمل
أ- الاختبارات البدنية
ب- الاختبارات المهارية
ج- الاختبارات الفسيولوجية
د- الاختبارات النفسية
- ١٤- المسافة بين قائمي مرمى كرة القدم هي
أ- ٧ أمتار
ب- ٦,٣٢ متر
ج- ٨ أمتار
د- ٧,٣٢ متر
- ١٥- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من
أ- رمية تماس
ب- ركلة حرة مباشرة
ج- ركلة حرة غير مباشرة
د- باليد من حارس المرمى
- ١٦- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها
أ- تمرير الكرة
ب- كتم الكرة
ج- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي
د- ضرب الكرة بالرأس

تابع باقي الأسئلة بالخطف



تابع نموذج (ب)

- ١٧- المهارات الأساسية بدون كرة للاعب كرة القدم هي
أ- المراوغة والخداع ب- وقفة لاعب الدفاع ج- مهاجمة الكرة د- ركل الكرة
١٨- تم تشكيل الاتحاد المصري لكرة القدم عام
أ- ١٩٢٠ ب- ١٩٢١ ج- ١٩٢٢ د- ١٩٢٣
١٩- تم إنشاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عام
أ- ١٩٢٠ ب- ١٩٠٤ ج- ١٩٢٢ د- ١٩٢٣
٢٠- ساعدت طريقة اللعب (WM) على الموازنة بين خطى.....
أ- الهجوم والدفاع ب- الدفاع والوسط ج- الوسط والهجوم د- جميع ما سبق

الدرجة (١٠)

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمى مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم ركلة مرمي ()
- ٢- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة مباشرة ()
- ٣- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمى ولمسها حارس المرمى بيده ودخلت المرمى فاحتسبها الحكم هدف ()
- ٤- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ()
- ٥- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر القوة للاعب كرة القدم ()
- ٦- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ولمست لاعب الفريق المنافس ودخلت المرمى فاحتسبها الحكم ركلة مرمي ()
- ٧- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهاري للاعب كرة القدم ()
- ٨- ارتفاع قوائم الراية الركنية داخل ملعب كرة القدم ١,٥ م ()
- ٩- تعتبر طريقة اللعب ٢/٤/٤ هي أحد الطرق الدفاعية لفريق كرة القدم ()
- ١٠- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق خمسة لاعبين خلال أربع توقفات أثناء المباراة ()

الدرجة (١٠)

السؤال الثالث :

- ١- أذكر الأخطاء التي يرتكبها لاعب كرة القدم ويقوم الحكم باحتساب ركلة حرة مباشرة؟ (٥ درجات)
- ٢- أذكر خمسة من المهارات الأساسية في كرة القدم؟ (٥ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

نموذج (1)
المستوى الأول (1) ساعات معتمدة (بنين - بنات)

الدرجة: 40 درجة
الزمن : ساعتان

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (1)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025/2024 م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة (15 درجة)

()	1 يجب على متسابق الوثب الطويل أن لا يرجع أى خطوة للوراء بعد الوثب
()	2 يجوز للاعب لمس الأرض خارج دائرة الرمي أثناء دفع الجلة
()	3 تعتبر مسابقة الوثب الطويل من مسابقات المضمار
()	4 تحدد زاوية منقطع الرمي فى مسابقة دفع الجلة بـ 90 درجة
()	5 عرض الحارة فى سباق (100) متر عدو (124) سم.
()	6 تتكون المراحل الفنية لسباق 100 متر عدو من أربع مراحل
()	7 تهدف مسابقة الوثب الطويل إلى الحصول على أعلى مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب
()	8 يقوم اللاعب بإتخاذ وضع البدء العالى فى مسابقة 100 متر عدو
()	9 تنقسم مسابقات الرمي إلى ثلاث مسابقات فقط
()	10 خروج المتسابق من مكعب البدء قبل أذن البدء تعتبر محاولة فاشلة
()	11 عرض حارة الجرى تساوى عرض طريق الاقتراب فى الوثب الطويل
()	12 طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل لا يقل عن 40 م ولا يزيد عن 45 م
()	13 عرض طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل 126 سم
()	14 إذا كان عدد المتنافسين أكثر من 8 لاعبين فإنه يعطى لكل منهم 6 محاولات
()	15 عرض لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل (20) سم

باقى الأسئلة فى الصفحة الثانية.....

السؤال الثاني (اختار الإجابة الصحيحة (ظلل الإجابة الصحيحة بشكل كامل) (15 درجة)

1	عند وضع البدء في سباق 100 م عدو يكون النظر..... أ- لأسفل ب- لأعلى ج- للأمام د- في اتجاه الأذن بالبدء
2	يجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل من أ- 3-1 م ب- 4-1 م ج- 3-2 م د- 4-2 م
3	قطر دائرة مسابقة دفع الجلة أ- 2.153 م ب- 213 سم ج- 2.135 م د- 2.50 م
4	إذا لمس المتسابق الأرض خلف الارتقاء بأى جزء من جسمه في مسابقة الوثب الطويل تحتسب المحاولة أ- صحيحة ب- فاشلة ج- مقبولة د- خطأ فني
5	إذا ارتقى المتسابق من خارج إحدى نهايتي لوحة الارتقاء تحتسب محاولة أ- صحيحة ب- فاشلة ج- مقبولة د- خطأ شائع
6	تحاط دائرة دفع الجلة بإطار من أ- الجير ب- الحديد ج- الخشب د- الأسمنت
7	منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل هي:..... أ- حفرة الوثب الرملية ب- الهبوط بالقدم على لوحة الارتقاء ج- الهبوط بالقدمين بعد مرحلة الطيران د- كل ما سبق
8	الزمن المحدد للاعب لاداء محاولاته الأساسية لدفع الجلة هو أ- دقيقة ب- دقيقة ونصف ج- دقيقتان د- ثلاث دقائق
9	ترتيب المتسابقون الثمانية الذين حققوا احسن محاولات يسمح لهم أ- بمحاولتان إضافية ب- بثلاث محاولات إضافية ج- بأربع محاولات إضافية د- بمحاولة واحدة إضافية
10	تحتوى مسابقة الوثب الطويل على :..... أ- خمسة مراحل فنية ب- أربعة مراحل فنية ج- ثلاثة مراحل فنية د- ستة مراحل فنية
11	يجب أن يكرن مستوى منطقة الهبوط في الوثب الطويل أ- نفس مستوى لوحة الارتقاء ب- أعلى من مستوى لوحة الارتقاء ج- أقل من مستوى لوحة الارتقاء د- أعلى من مستوى لوحة الارتقاء ب 5سم
12	يغادر اللاعب دائرة دفع الجلة بعد أ- دفع الجلة ب- إشارة الحكم ج- إنتهاء الوقت المحدد د- سقوط الجلة على الأرض
13	إذا سقطت الجلة على خطى مقطع الرمي فإن قرار القاضى يكون أ- محاولة فاشلة ب- امحاولة صحيحة ج- تعاد المحاولة د- يستبعد المتنافس
14	أهم عناصر اللياقة البدنية لسباق 100 م عدو هي:..... أ- الرشاقة ب- التحمل ج- المرونة د- القوة المميزة بالسرعة
15	يحتاج لاعب الوثب الطويل إلى أ - قدر كبير من السرعة في الاقتراب ب- الحصول على ارتقاء سريع وقوى ج- الحصول على أطول مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب د- كل ما سبق

السؤال الثالث: أجب عن السؤال التالي: (10 درجات)

- أذكر المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة مع شرح مرحلة منها.

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق.....



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٥/١/١٥

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



المستوى: الأول ساعات معتمدة (بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

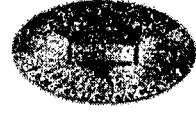
امتحان مقرر التعبير الحركي (١) - دور يناير- للعام الجامعي 2024 - 2025
نموذج (١)

"الأسئلة على وجهي الورقة"

(١٥ درجة)

السؤال الأول: اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

١	سافرت أول بعثة مصرية من طالبات المعهد العالي للبالية لاستكمال دراستهم للبالية الى:-	(أ)باريس	(ب)موسكو	(ج)فينيسيا
٢	المسافة بين القدمين في الوضع الثاني في البالية هي:-	(أ)نصف قدم	(ب)قدم واحد	(ج)قدم ونصف
٣	في مهارة فرد الرجل على الارض يكون مشط القدم:-	(أ)مرفوع عن الارض	(ب)كاملا على الارض	(ج)ملامس للارض
٤	الفلكور مصطلح مشتق من اللغة:-	(أ)الانجليزية	(ب)الفرنسية	(ج)الايطالية
٥	تنمية قدرات التخيل والانتباه والتركيز يدل على أهمية التعبير الحركي من الناحية:-	(أ)البدنية	(ب)العلاجية	(ج)العقلية
٦	من تقسيمات الفلكور:-	(أ)الأدب الشعبي	(ب)العادات والمعتقدات الشعبية	(ج)جميع ما سبق
٧	من أنواع التعبير الحركي عند الاغريق:-	(أ)الجنائزي	(ب)الحربي	(ج)جميع ما سبق
٨	من الحركات الانتقالية:-	(أ)الانزلاق	(ب)المتأرجحة	(ج)السقوط
٩	من خصائص الرقص الابتكاري الحديث:-	(أ)الحدائثة	(ب)الابتكارية	(ج)جميع ما سبق
١٠	اول من اسس مدرسة للتدريب على الرقص عام ١٦٦١:-	(أ)لويس الثامن عشر	(ب)لويس السادس عشر	(ج)لويس الرابع عشر
١١	من خصائص الرقص الشعبي:-	(أ)مجهول المؤلف	(ب)معلوم المؤلف	(ج)الحدائثة
١٢	من الحركات الاساسية في الرقص الابتكاري الحديث :	(أ)الحركات المعلقة	(ب)الحركات الاهتزازية	(ج)جميع ما سبق
١٣	من الاسس التي يركز عليها التعبير الحركي:-	(أ)الديناميكية	(ب)الايقاع	(ج)جميع ما سبق
١٤	أنشأ المعهد العالي للبالية في مصر عام:-	(أ)١٩٦٢	(ب)١٩٦٠	(ج)١٩٦٤
١٥	انتقل البالية من فرنسا الى روسيا في القرن:-	(أ)الخامس عشر	(ب)الثامن عشر	(ج)التاسع عشر



(١٥ درجة)

السؤال الثاني: ضع علامة \checkmark او \times أمام العبارات التالية:

- ١ تم افتتاح أول مسرح للجمهور في فرنسا عام ١٩٣٦. ()
- ٢ يستخدم المجتمع الانساني اللغة المنطوقة ولغة الجسد في التعبير عن حاجاته الانسانية. ()
- ٣ التعبير الحركي ليس هو الرقص فقط كما صوره البعض بل هو أعم وأشمل من ذلك. ()
- ٤ يعد التعبير بالحركة من أحدث طرق التعبير التي عرفتھا البشرية ()
- ٥ التعبير الحركي هو فن تحريك الجسم بطريقة ايقاعية. ()
- ٦ التعبير الحركي يدل على التجسيد المادي بواسطة الحركة. ()
- ٧ من فوائد التعبير الحركي استثارة العقل عن طريق الحواس. ()
- ٨ التعبير الحركي عند الانسان البدائي كانت حركاته غير رشيقة ويغلب عليها الطابع العنيف. ()
- ٩ من الحركات المميزة عند قدماء المصريين الوثبات. ()
- ١٠ يعتبر البالية من فروع التعبير الحركي. ()
- ١١ اهتمت الدولة القديمة والوسطى عند قدماء المصريين بنوع التعبير الحركي المسمى بالرقص الجميلي وتؤديه النساء. ()
- ١٢ اشتهر اسلوب المدرسة الروسية في البالية بالقوة البدنية والحركات البهلوانية. ()
- ١٣ ترجع نشأة البالية الاولى الى فرنسا ابان عصر النهضة. ()
- ١٤ تشابه الاسلوب التعبيري عند قدماء المصريين والبالية الحديث في استخدامهم الايماءات الرشيقة في الحركة. ()
- ١٥ الرقص الجنائزي من مسميات الرقص الشعبي. ()

(١٠ درجات)

السؤال الثالث:

للتعبير الحركي علاقة بالعديد من المواد الاخرى، اذكرى هذه المواد ثم تناولي اثنتان فقط بالشرح.

مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح 😊😊

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفرقة : الاولى لانحة (٢٠١٤)
المادة : (ملاكمة)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٤٠)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى (٢٠٢٤-٢٠٢٥) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :- ضع علامة صح او خطأ أمام العبارات الآتية :- (٢٠ درجة)


- ١) بدأت تظهر رياضة الملاكمة في القاهرة تحديدا عام ١٩١٠م.
- ٢) يكون الركن الأيمن القريب من رئيس لجنة الحكام هو الركن الازرق.
- ٣) يوجد فى الحلقة عدد ٤ سلاسل لكل ركن من الاركان.
- ٤) طول رباط اليد (البنداج) ٥ سم.
- ٥) من ضمن مسؤوليات القاضى أن يحذرو يندرو يشطب الملاكم اذا خالف القوانين.
- ٦) عدد الجولات في مباريات الملاكمة للرجال (٣ جولات) بينما للناشئين (٢)جولة
- ٧) تسمى الفئة العمرية من ١٥-١٦ سنة فئة الشباب.
- ٨) من شروط وقفة الاستعداد ان يكون القدمان على خط واحد بالتساوى.
- ٩) من الاخطاء الشائعة عند أداء تحركات القدمين للامام التحرك بالقدم الامامية اولا.
- ١٠) عند أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للجزع تكون الذراع اليسرى امام الجزع.
- ١١) تؤدي اللكمة الجانبية اليسرى من مسافة اللكم الطويلة.
- ١٢) يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية بعد قيام الحكم بالعد عليه ثمان عدات.
- ١٣) يمكن للملاكم أن يستخدم قفازة الخاص اثناء المباريات.
- ١٤) لا يمكن للملاكم استخدام اكثر من وسيلة دفاع واحدة فى نفس الوقت.
- ١٥) عدد الحكام الذين يديرون مباراة الملاكمة هو ٥ حكام.
- ١٦) يعتبر الدوران للخلف من وسائل الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس.
- ١٧) عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة عدم تكافؤ.
- ١٨) تسمى الفئة العمرية من ١٦-١٧ سنة فئة الناشئين والناشئات.
- ١٩) تحتوى الفئات الوزنية الاوليمبية الخاصة بالملاكمين الشباب على (٦) فئات وزنية.
- ٢٠) تاسس الاتحاد الدولى للملاكمة ١٩٢٣ ثم تاسس الاتحاد المصرى ١٩٤٦م.

(٢٠ درجة)

السؤال الثانى -

تعتبر اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من اهم المهارات الاساسية فى رياضة الملاكمة
تكلم عن وصف اداء تلك المهارة متناولا الاخطاء الشائعة التى يقع فيها المبتدون
اثناء تعلمها .

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالبريق

٢٠٢٥/١/٢١		جامعة طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان: ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

امتحان مادة (مدخل علم النفس الرياضي) الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٥ م الفرقة الأولى
(الإنحة ٢٠١٤)

اجب عن الاسئلة الآتية

(٣٥ درجة)

السؤال الأول:

فسر مفهوم علم النفس الرياضي ثم وضع مايلي :

أ- أهمية علم النفس الرياضي ؟

ب- مجالات الدراسة في علم النفس الرياضي ؟

ج- فسر مفهوم الشخصية ثم تكلم عن إحدى النظريات المفسرة لها ؟

(٣٥ درجة)

السؤال الثاني:

أ- تكلم عن أهم الدوافع الخاصة بممارسة النشاط الرياضي ؟

ب- أذكر أهم العوامل التي تؤدي إلى تماسك الفريق الرياضي ؟

ج- أذكر أهم مواصفات القائد الرياضي الناجح ؟

مع أطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،

المادة: مقرر تمرينات (١) بنات
الفرقة الأولى بنات
٢٠٢٤م / ٢٠٢٥م.

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

(١٢ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- يبلغ وزن الكرة
أ- ١٠٠ جم ب- ١٥٠ جم ج- ٤٠٠ جم
- ٢- تقسم التمرينات من حيث المادة إلي
أ- حرة وأدوات ب- أدوات وأجهزة ج- كل ما سبق
- ٣- من الوثبات والقفزات التي تؤدي بالارتقاء علي القدمين والهبوط علي القدمين
أ- وثبة النجمة ب- وثبة الحلقة برجل واحدة ج- وثبة الفجوة
- ٤- برنامج لياقة بدنية كولومبي يعتمد على الرقص اللاتيني والتمارين الرياضية هي
أ- التايبو ب- الزومبا ج- الايروبيك
- ٥- أدوات التمرينات الايقاعية التي تؤدي باليدين هي
أ- الطوق والكرة ب- الحبل والصولجان ج- الشريط والطوق
- ٦- النداء الصحيح لوضع (الوقوف)
أ- علي القدمين قف ب- علي الأرض جلوس ج- الجذع جانباً ثني

(١٢ درجة)

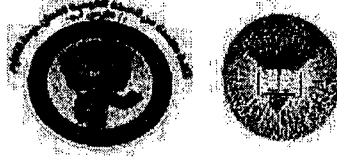
السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

- ١- يبلغ وزن الشريط حوالي ٣٥ جرام ()
- ٢- (وقوف.فتحاً) وضع مشتق بتحريك الرجلين من وضع الوقوف ()
- ٣- الوضع النهائي دائما يكتب في التمرين ()
- ٤- (جلوس . نصف قرفصاء) من الاوضاع المشتقة بتحريك الرجلين من وضع الجثو ()
- ٥- النداء الصحيح لوضع (الجثو) هو علي الركبتينجثو ()
- ٦- يتكون النداء علي التمرين من ثلاث أجزاء هي الوضع الابتدائي،برهة الانتظار،الحكم ()

(٨ درجات)

السؤال الثالث : أ- تعريف التمرينات؟ مع ذكر تقسيم التمرينات من حيث المادة؟
السؤال الرابع : اذكر الأوضاع الأصلية في التمرينات ؟ مع كتابة النداء الخاص بهم؟ (١٠ درجات)

الفرقة : الأولى (2014)
الدرجة الكلية : 40 درجة
تاريخ الإختبار : 2025 / 1 / 2 م
الفصل الدراسي : الأول



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

إمتحان مادة (تمرينات 1) دور يناير للعام الجامعي (2024 م / 2025 م)

(15 درجة)

السؤال الأول:

- التمرينات لها فوائد عديدة بغض النظر عن عمرك أو جنسك أو قدراتك البدنية .
من خلال دراستك لمادة التمرينات أجب عن الآتي :
- (1) أذكر تعريفان للتمرينات البدنية .
 - (2) أذكر المدراس الخاصة بالتمرينات.
 - (3) تكلم عن مجالات وميادين التمرينات .

(15 درجة)

السؤال الثاني:

- عند تعليم وكتابة التمرينات تستخدم اصطلاحات واسماء تعبر عن الأوضاع والحركات المراد أدائها .
- (1) تكلم عن مراحل كتابة التمرين .
 - (2) تكلم عن المتطلبات الأساسية للوثب بالحبل مع ذكر الاماكن التي يمكن التدريب فيها بالحبل .
 - (3) اكتب تمرين مكون من مجموعة عضلية واحدة مراعيًا قواعد كتابة التمرين .

(10 درجات)

السؤال الثالث:


(أ) ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) امام العبارة الغير صحيحة .

- (1) يراعي الترتيب التالي عند كتابة التمرين (الجزء المراد تحريكه ثم حركة التمرين ثم اتجاه الحركة). ()
- (2) عند كتابة التمرين لا نحدد الذراع أو الرجل إذا كانت اليميني أو اليسري. ()
- (3) تستخدم كلمة (بالتبادل) عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الإبتدائي. ()
- (4) الإنثناء عرضاً هو وضع مشتق بتحريك إحدى القدمين أو كلاهما . ()
- (5) تكتب حركة التمرين مباشرة بعد الوضع الإبتدائي بحسب الترتيب الذي تؤدي به أثناء التمرين. ()

(ب) اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين:

- (1) الإنثناء هو وضع مشتق بتحريك. (أ- الرجلين ب- الجذع ج- الذراعين د- الرقبة)
- (2) إذا استخدمت كلمة بالتبادل فنقوم بكتابتها : (أ- في نهاية التمرين ب- في وسط التمرين ج- في بداية التمرين د- عادة لا تكتب)
- (3) يفضل أن يكون أرضية الوثب بالحبل من : (أ- الأسمنت المسلح ب- النجيلة الطبيعية ج- الخشب الباركية د- البلاط المستوي)
- (4) من مدارس التمرينات : (أ- المدرسة الدنمركية ب- المدرسة الكورية ج- المدرسة السرلينية د- كل ما سبق صحيح)
- (5) يستخدم حرف (....) للدلالة علي أن حركات التمرين تؤدي في وقت واحد . (أ- الفاء ب- ثم ج- و د- مع)

بالتوفيق والسداد

الفرقة : الثانية لائحة 2014		جامعة طنطا
الدرجة الكلية : 70 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الإمتحان : ساعتين		قسم الإدارة والترويج الرياضي

إمتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2024-2025
لمقرر مدخل الترويج الرياضي

أجب عن الأسئلة التالية :

(40)

السؤال الأول :

يعد الترويج أحد الجوانب الأساسية في حياة الإنسان , حيث يمثل وسيلة للتخفيف من أعباء الحياة وضغوطها , ويسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي , ويتمثل الترويج في ممارسة أنشطة متنوعة يقوم بها الفرد بإرادته الحرة خلال وقت الفراغ بهدف الإستمتاع والإسترخاء وإستعادة النشاط والطاقة .

في ضوء ما سبق تكلم عن :

- تعريف الترويج وأذكر أنواعه مع شرح إحداهم بالتفصيل .
- تكلم عن خصائص وأغراض الترويج بالتفصيل .

السؤال الثاني :


(30)

تعد القيادة في المجال الترويحي أحد العناصر الأساسية لضمان نجاح الأنشطة الترويحية وتحقيق أهدافها , فالقيادة في المجال لا تقتصر علي إدارة الأفراد والأنشطة , بل تمتد إلي توجيه وتحفيز المشاركين وتنظيم البرامج التي تشبع إحتياجاتهم النفسية والاجتماعية وتوفير بيئة ممتعة وأمنة .

في ضوء ما سبق تكلم عن :

- القيادة مفهومها وأهميتها وعناصرها .
- أنماط القيادة (الديمقراطية - الفوضوية - الدكتاتورية) .
- وظائف القائد .

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٧٠ درجة		قسم التدريب الرياضى
الفرقة : الاولى		
الامتحان النظرى لمقرر: مدخل فى التدريب الرياضى		
للعام الجامعى : ٢٠٢٤ ٢٠٢٥		

السؤال الاول : (٣٠ درجة)

- اذكر المبادئ العلمية للتدريب الرياضي؟

السؤال الثانى: (٢٠ درجة)

- عرف كلا من (حمل التدريب , الحمل الخارجى , الداخلى) ؟

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

- اشرح بالتفصيل كيف تؤثر مكونات الحمل الخارجى على اللاعب فى رفع قدراته البدنية والمهارية ؟

مع تمنياتى بالتوفيق

الفرقة الدراسية : المستوى الاول
المادة : التربية الحركية وتطبيقاتها
الزمن : ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

نموذج (ب)

(السؤال الاول) : اختر الاجابة الصحيحة :

- 1- الأنسيابية تعني
أ- استمرارية الاداء بتوافق الحركات
ج- شكل الجسم
ب- وضع الجسم في الفراغ
د- وضع الجسم في الهواء
- 2- الحركات الانتقالية هي الاوضاع التي تؤدي الي اتخاذ
أ- اوضاع معينة للجسم دون تغيير موضع ارتكازها
ب- اوضاع معينة للجسم مع تغيير موضع ارتكازها
ج- اوضاع معينة للجسم مع حركات يبقي فيها الجسم في مكانه
د- كل ما سبق
- 3- حركات الثبات والاتزان هي ...
أ- حركات يبقي فيها الجسم في مكانه
ج- حركات يبقي فيها الجسم للشمال
ب- حركات يبقي فيها الجسم لليمين
د- حركات يبقي فيها الجسم لاعلي
- 4- من ابعاد وجوانب الحركة عند لابان
أ- العلاقات
ب- الفراغ
ج- الجسم
د- كل ما سبق
- 5- يعد الرمي و اللقف و ضرب الكرة من الحركات
أ- الاتزان و الثبات
ب- المعالجة و التناول
ج- الغير انتقالية
د- الانتقالية
- 6- الطلاقة الحركية هي
أ- اكساب الطفل القدرة علي اداء المواقف الحركية بكفاءة
ب- ان تأخذ كلا القدمين الفرصة في الممارسة
ج- حركة اساسية تعد من الطيران ثم الهبوط علي القدمين معا
د- الوثب مع الهبوط علي قدم واحدة
- 7- الوقوف من الاوضاع
أ- الابتدائية للطفل
ب- المشتقة للطفل
ج- الاساسية للطفل
د- المهارية للطفل
- 8- الانشطة الحركية هي
أ- مجال خصص لاكساب الطفل النواحي المعرفية و الوجدانية و الحركية
ب- المجال النفس حركي
ج- وسيلة للتعاون في التخطيط للبرنامج
د- تمضية اوقات فراغ سعيدة
- 9- الانشطة الحركية تساهم في
أ- التقويم
ب- مرونة في البرنامج
ج- مقابلة احتياجات الافراد
د- تنمية الطلاقة و المهارات الحركية للطفل
- 10- الانشطة الحركية تعمل علي
أ- التطبيق
ب- الاهداف السلوكية
ج- المجهود
د- مساعدة الطفل علي النمو السليم
- 11- العلاقات مع الاشياء عباره عن
أ- علاقات معالجة و تناول يدوي
ج- علاقات اجتماعية
ب- علاقات مع الناس
د- الاهداف المعرفية

ياقي الاسئلة في خلف الورقة



١٢- يختص بالمساحة المحيطة مباشرة بالجسم و يمتد الي اي مسافة يمكن ان يصل اليها الجسم من نقطة ثابتة

أ- الفراغ العام ب- العلاقات ج- الفراغ الشخصي د- نوع الحركة

١٣- من ابعاد وجوانب الحركة (الجهد) و الذي يجيب علي السؤال التالي
أ- ماذا يعمل الجسم ؟ ب- اين يتحرك الجسم ؟ ج- كيف يتحرك الجسم ؟ د- مع من يتحرك الجسم ؟

١٤- هدف برنامج تدريس العلاقات مع الاشياء هو
أ- تنمية مقدرة الطفل علي التكيف حركيا مع الاشياء
ب- تنمية مقدرة الطفل علي التحكم في سرعة اداة
ج- تنمية مقدرة الطفل علي التميز بين السرعات المختلفة
د- (ب) و (ج) معا

١٥- تحتوي برامج الانشطة الحركية علي
أ- الادراك الحركي ب- الطريقة المباشرة ج- الطريقة الغير مباشرة د- الطريقة الكلية

١٦- الحجل هو
أ- الفراغ العام ب- مزيج من خطوة مشي مع حجلة
ج- الجري و الوثب علي قدم واحده د- الجري بسرعة قبل الارتفاع

١٧- برنامج تدريس الوعي بالجسم يتضمن
أ- مساعدة الطفل في تحديد اجزاء الجسم
ج- تعليم الطفل التميز بين القوة
ب- تعويد الطفل علي الاقتصاد في الجهد
د- المجال النفسي حركي

١٨- التربية الحركية هي
أ- جزء من العملية التعليمية ب- الجزء التمهيدي ج- الجزء الختامي د- الجزء المهاري

١٩- الوعي بالفراغ يعني
أ- اين يتحرك الجسم ب- ما الذي يستطيع الجسم عمله ج- كيف يتحرك الجسم د- كل ما سبق

٢٠- الفراغ العام هو
أ- المجال الانفعالي ب- اكبر فراغ متاح للفرد في موقف سكون
ج- ادراك الوعي بالجسم د- كل المساحة التي يتحرك خلالها فرد او عدة افراد

(اسؤال الثاني) ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :

- ١- الانشطة الحركية تساهم في توضيح مفاهيم الاطفال حول بيئتهم ()
- ٢- الانشطة الحركية تساهم في عملية التفاعل الاجتماعي ()
- ٣- مراعاة زيم النشاط و فترات الراحة اثناء الدرس يؤدي الي ملل الطفل ()
- ٤- تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة انسب مرحلة لتنمية مهارات الطفل الحركية ()
- ٥- تعمل الانشطة الحركية علي مساعدة الطفل علي تنمية عالمة المكاني و الزمني مما يتيح له فرصة اكتشاف بيئة ()
- ٦- الانشطة الحركية وسط ملائم و فعال في التعلم ()
- ٧- تساعد الانشطة الحركية علي اكتساب الاطفال المهارات الحركية مثل التوازن و التأزر و تناول و اصابة الهدف ()
- ٨- الانشطة الحركية تساهم في تنمية المهارات الحركية بشكل غير مباشر ()
- ٩- يعتبر منهج النشاط وسيلة يبدأ بها المعلم لجذب اهتمام الطفل و استمرار نشاطه ()
- ١٠- التربية الحركية هي مجرد اكتساب الطفل مهارات حركية او تنمية انماط حركية ()

السؤال الثالث :

" الحركة هي النشاط الاساسي للحياة؛ مضمونها استجابة بدنية؛ والحركة التي نقصدها هي الحركة الهادفة التي تؤدي الي النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية اي الحركة الارادية "

في ضوء ما درست وضح :

تعريف التربية الحركية... مع شرح ابعاد وجوانب الحركة ؟



زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان المصارعة (الفرقة الأولى لائحة ٢٠١٤)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥

(٢٠ درجة)

السؤال الأول :

أذكر المهارات الأساسية لرياضة المصارعة مع شرح مهارتين منهم باستفاضة .

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :-

ارسم بساط المصارعة موضحا عليه المقاييس القانونية وأماكن تواجد اللاعبين وألوان البساط وفق القانون الدولي للمصارعة

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :-

ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :-

- ١- تحتسب الخطفة الفنية الكبرى بخمس نقاط ويشترط فيها تعريض الكتفين للخطر بالمصارعة الحرة .
- ٢- لا يمكن للمصارع اللعب بمنطقة الزون ويسمح أحيانا طبقا لتقدير الحكم
- ٣- تكون الإتحاد الدولي للمصارعة عام ١٩٢٧ ميلادية
- ٤- يجب على المصارع أن يرتدي مايوه قطعتين من اللون الاحمر أو الأزرق وممنوع أن يكون مزيجا من اللونين.
- ٥- يتكون طاقم التحكيم في المباراة من قاضي وميقاتي ورئيس بساط فقط .

سعدنا بالتدريس لكم وتمنياتنا بالتوفيق
والنجاح الدائم .

المادة : مدخل و تاريخ التربية الرياضية
الزمن : ساعتان
الفرقة : الاولي بنين و بنات

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

امتحان مدخل و تاريخ التربية الرياضية الفصل الدراسي الاول

اجب عن الاسئلة الاتية :

السؤال الاول :

" تناول العديد من العلماء و الرواد أهداف التربية الرياضية كل حسب المدرسة التي ينتمون اليها"

في ضوء ما درست وضح مع الشرح طبقا لاراء العلماء المختلفة :

١- اهداف واغراض التربية الرياضية ؟

٢- تقسيمات الانشطة الرياضية المختلفة ؟

السؤال الثاني :

" للتربية البدنية و الرياضية مستقبل عظيم كمهنة اذا ما صمدت للعقبات التي تبرز في مواجهاتها و تحقيق هذا او عدم تحقيقه سوف يقرره الي حد كبير أولئك الطلبة الملتحقين بكليات التربية الرياضية و أقسامها المختلفة "

- في ضوء ما درست ناقش أهم العقبات التي تواجه مهنة التربية الرياضية ؟.

السؤال الثالث :-

" التاريخ واسع كاتساع الحياه نفسها و هو يضم الميراث الكلي الشامل للماضي البشري و الحقائق و البيانات التاريخية يجب أن ينظر اليها علي انها جزء لا يتجزأ من عملية النمو الاجتماعي "

في ضوء ما درست :

١- وضح أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضية ثم اشرح التربية البدنية و الرياضية في أسبرطة و أثينا ؟

٢- اذكر أهم أوجه الانشطة التي اهتم المصريون القدماء بها ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الرياضات المائيه

الدرجه : (٤٠)

الزمن : ساعتان

الالتنين : ٢٠ / ١ / ٢٠٢٥

امتحان ماده سباحه (١)

الفرقه الاولي (بنين-بنات)

لانه ٢٠١٤

اجب عن الاسئله التاليه :

السؤال الأول :

(٢٠) درجه

١- اشرح التحليل الفني لسباحه الزحف علي البطن ؟

السؤال الثاني :

(٢٠) درجه

١- اشرح الأخطاء الشائعه في سباحه الزحف علي البطن للذراعين والرجلين ؟

مع تمنياتي بالنجاح

د.أ / السيد سعد

د.م.أ / علا بكر

أمتحان مقرر كرة قدم الفرقة الأولى لائحة 2014
الفصل الدراسي الأول / 2025/2024

السؤال الأول :

- أذكر المهارات الأساسية لكرة القدم؟
- تكلم بالتفصيل عن الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة مع ذكر الأخطاء الشائعة لتعليم المهارة؟

السؤال الثاني :

- أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم؟
- عرف القوة العضلية وأذكر أنواعه؟

إنتهت الأسئلة

المادة : مسابقات الميدان والمضمار
الفرقة الأولى لائحة ٢٠١٤
الزمن : ساعتان

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان والمضمار

امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (١) الفرقة الأولى لائحة ٢٠١٤
للفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ (بين – بنات)

- ٤٠ درجة : اجب عن الأسئلة الآتية :
- ١٥ درجة : السؤال الاول :
- ١٥ درجة : ماهي المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل مع شرح احدي هذه المراحل ؟
السؤال الثاني :
- أ- أذكر مسابقات الميدان ؟
ب- أذكر مسابقات المضمار ؟
ج - اذكر المحاولات الفاشلة لمسابقة ١٠٠ متر عدو ؟
- ١٠ درجة : السؤال الثالث :
- ضع علام (صح) امام العبارة الصحيحة او (خطأ) امام العبارة الخاطئة
- ١- خروج المتسابقين من مكعب البدء قبل اذن البدء تعتبر محاولة فاشلة ()
 - ٢- عرض حارة مضمار الجري ١٢٢ سم ()
 - ٣- الخط الذي يفصل بين حارات المضمار ١٠ سم ()
 - ٤- عرض طريق الوثب الطويل ١٢٨ سم ()
 - ٥- تحدد زاوية مقطع الرمي لمسابقة دفع الجلة بزاوية (٧٥ درجة) ()
 - ٦- اذا كان عدد المتسابقين (٨) او اقل تعطي (٣) محاولات ()
 - ٧- عرض لوحة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل ١.٢٢م ()
 - ٨- تعتبر مسابقة الرمي هي احدي مسابقات المضمار ()
 - ٩- تتكون المراحل الفنية في مسابقة دفع الجلة من (٣) مراحل ()
 - ١٠- يقوم المتسابق في مسابقة ١٠٠ متر عدو بوقفة الاستعداد بالبدء العالي مع اطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح ()