


اكمل الفراغات الاتية مع العلم بان كل فراغ له درجة واحدة

- 1-..... هو اساس بناء المنهج الحديث
- 2- يعتمد المنهج القديم على التنظيم ..... مثل الانتقال من ..... الى ..... او من ..... الى ..... او من ..... الى .....
- 3- من مشكلات اختيار المادة التعليمية ..... و ..... و .....
- 4- من انواع التقويم ..... و ..... و ..... او ..... و ..... و .....
- 5- دور المعلم في المنهج التقليدي ..... ودور المتعلم ..... ودور الامتحان .....
- 6- يهتم المنهج التقليدي بالجانب ..... فقط
- 7- مفهوم المنهج الحديث مجموعة من ..... والانشطة التي تقدمها المدرسة للتلاميذ بهدف .....
- 8- الخبرة جزء منها ..... + ..... + ..... + ..... + .....
- 9- خطوات بناء المنهج تحديد ..... واختيار ..... وتحديد ..... وتحديد .....
- 10- لا تطوير للمناهج دون ..... وعندما يراعى محتوى المنهج خصائص وحاجات وميول المتعلم فيسمى هذا تنظيم .....
- 11- العنصر الثانى من عناصر اكتساب الخبرة ان .....
- 12- تكتسب الخبرة بطريقة ..... و .....
- 13- من شروط الخبرة المربية التوازن بين ..... و .....
- 14- من اسس تقويم المنهج ان يرتبط ب ..... وان يكون ..... و .....
- 15- عموميات الثقافة هي التي نشترك فيها داخل الوطن الواحد مثل ..... و ..... و .....
- 16- ثقافة المجتمع هي ..... ومن خصائص ثقافة المجتمع انها ..... و ..... و .....
- 17- تتسم الاهداف العامة للمنهج بانها غير ..... ومن مصادر اشتقاق اهداف المنهج ..... و ..... و .....
- 18- عند صياغة الاهداف السلوكية يجب ان تبدأ ب ..... + ..... + .....
- 19 من انواع المناهج مناهج متمركزة حول ..... مثل منهج ..... ومنهج ..... ومنهج .....
- ومناهج متمركزة حول ..... مثل منهج ..... ومنهج ..... ومنهج .....
- 20- من مستويات الاهداف المعرفية بالمنهج ..... ، ..... ، ..... ومن مستويات الاهداف الوجدانية بالمنهج ..... ، ..... ، .....

١ / ٤

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
النهاية العظمى : ٨٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة/ الثانية ( لائحة قديمة )		قسم علم النفس الرياضي
امتحان مادة ( <b>مدخل الاختبارات والمقاييس</b> )		
" دور يناير " للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م		

**أجب عن الأسئلة التالية :-**

**السؤال الأول :-**

( ٤٠ درجة )

( أ ) عرف كلاً من ( القياس - التقويم - التقييم - الاختبار )

( ٢٠ درجة )

( ب ) اذكر مع الشرح أهمية القياس النفسي للمربي التربوي الرياضي .

( ١٠ درجة )

( ج ) اذكر مع الشرح أهمية القياس في تطوير المناهج الدراسية .

( ١٠ درجة )

**السؤال الثاني :-**

( ٤٠ درجة )

( أ ) تكلم بالتفصيل عن مفهوم القياس وأهميته للعاملين والباحثين في المجال الرياضي.

( ٢٠ درجة )

( ب ) أذكر المستويات التي تحدد عملية القياس مع شرح اثنان بالتفصيل.

( ٢٠ درجة )

**مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ،،،**

السؤال الأول :

(15)

- تعددت الاجهزة المساعدة واختلفت اشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الاداء على كل جهاز وطبيعة الاداء في كل مجموعة .

اذكر مجموعات الجمباز والاجهزة المساعدة لكل مجموعة

السؤال الثاني :

(15)

- تعد مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة احد مهارات مجموعة الدرجات .

- تناول بالشرح كل من :

ب- الخطوات التعليمية

أ- الاداء الفني للمهارة

د- طرق السند للمهارة

ج- الاخطاء الشائعة

السؤال الثالث :

(10)

- المرحجات هي الاساس الذي يبني عليه جميع المهارات التي تؤدي على جهاز المتوازيين .

تناول بالشرح طريقة الاداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة المرحجات للوصول لوضع

الوقوف على الكتفين .

تمنيتي بالنجاح



المادة / جمباز (٢)	جامعة طنطا
زمن الامتحان / ساعتين	كلية التربية الرياضية
النهاية العظيمة / ٤٠ درجة	قسم / الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي
التاريخ / ٦ / ١ / ٢٠٢٠	الفرقة / الثانية (بنات)

### الامتحان النظري المادة / جمباز (٢)

الفصل الدراسي الأول / للعام الجامعي (٢٠١٩-٢٠٢٠) دور يناير.

#### السؤال الأول : ( ١٥ درجة )

أكملى العبارات التالية :-

- ١- هناك نوعان من الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجمباز وهى أماكن تدريب .....  
و أماكن التدريب .....
- ٢- يختلف الأداء فى رياضة الجمباز حسب نوع الحركة فهناك أوضاع للجسم وهى وضع ..... وضع .....  
وضع.....
- ٣- مقياس صالة الجمباز لها تجهيز معيارى فى البناء فيجب أن يكون العرض ..... متر  
و الطول ..... متر و الأرتفاع ..... متر
- ٤- يوجد وسائل أمان لمنع حدوث الأصابات أثناء التدريب تستخدمها اللاعب وهى .....  
.....
- ٥- تتكون الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن من حركات ..... و حركات .....

#### السؤال الثانى : ( ١٥ درجة )

ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارات التالية :-

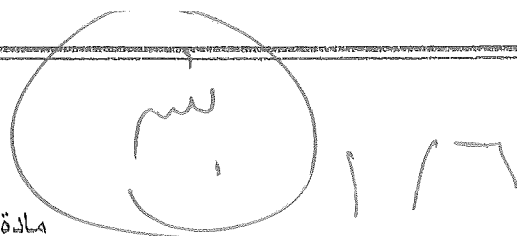
- ١- التصميم لسطح جهاز حصان القفز لايعطى سرعة و قوة فى رد الفعل للذراعين ( )
- ٢- زمن السقوط على عارضة التوازن المسموح به للاعبة للعودة الى الجهاز هو ٣٠ ثانية ( )
- ٣- يتكون جهاز الحركات الارضية من ألواح مصنوعة من الخشب مساحة كل لوح ٢٠٠x١٠٠سم ( )
- ٤- يتميز جهاز الحركات الأرضية بسهولة فكك و تركيبه ( )
- ٥- يسمح باستخدام مرتبة بأرتفاع ١٠ سم فوق مرتبة الهبوط الأساسية ( )
- ٦- زمن الأحماء على جهاز المتوازي ٣٠ ثانية للاعبة ( )
- ٧- زمن أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية يجب ان لايزيد عن ٩٠ ثانية ( )
- ٨- عدد المدربين فى أرض البطولة لكل فريق مدرب +مدربة ( )
- ٩- عدد لجنة التحكيم فى بطولة العالم و الدورات الأولمبية ( ٧ ) محكمات ( )
- ١٠- تتحدد مسئولية لجنة التحكيم E بتقييم محتوى التمرين ( )
- ١١- عدد لجنة التحكيم D ( ٢ ) محكمات ( )
- ١٢- يجب ان يتميز المدرب الناجح بالنضج و الثبات الأنفعالى ( )
- ١٣- تعتبر مجموعة الدرجات أحدى المجموعات التكنيكية و تؤدى حركاتها حول المحور العرضى للجسم ( )
- ١٤- يشير الرمز ( / 0 ) الى مهارة الدرجة الخلفية ( )

#### السؤال الثالث : ( ١٠ درجة )

أ- أذكرى أهمية المصطلحات الفنية لرياضة الجمباز ؟

ب- أشرحى الأداء الفنى لمهارة الدرجة الأمامية فى منتصف عارضة التوازن و ماهى طريقة السند ؟

تمنياى بالتوفيق.....



مادة/ الجمباز  
الفرقة/ الثانية  
الزمن/ ساعتين

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

(15)

### السؤال الاول :

- تعددت الاجهزة المساعدة واختلفت اشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الاداء على كل جهاز وطبيعة الاداء في كل مجموعة .

اذكر مجموعات الجمباز والاجهزة المساعدة لكل مجموعة

(15)

### السؤال الثاني:

- تعد مهارة الدرجة الخلفية المستقيمة احد مهارات مجموعة الدرجات.

- تناول بالشرح كل من :

ب- الخطوات التعليمية

أ- الاداء الفني للمهارة

د- طرق السند للمهارة

ج- الاخطاء الشائعة

(10)

### السؤال الثالث:

- المرجحات هي الاساس الذي يبني عليه جميع المهارات التي تؤدي على جهاز المتوازيين.

تناول بالشرح طريقة الاداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة المرجحات للوصول لوضع

الوقوف على الكتفين .

تمنيتي بالنجاح

١ / ٨

زمن الاختبار: ٢ ساعة

النهاية العظمى: ٤٠ درجة

امتحان مادة: الحاسب الآلى

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

الفرقة الثانية (لائحة قديمة)

دور اول ٢٠١٩ - ٢٠٢٠

اجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: عرف مكونات الحاسب الأساسية.

السؤال الثانى: اذكر مكونات وحدة المعالجة المركزية.

السؤال الثالث: حول العدد الثنائى (000111) الى نظيره العشرى

السؤال الرابع: حول العدد العشرى ١٢٢ الى نظيره الثنائى

السؤال الخامس: ما الفرق بين لغة الآلة واللغات عالية المستوى؟

مع اطيب الأمنيات بالنجاح

١ / ٨

الفرقة الثانية ( بنين - بنات )

الزمن : ساعتان  
الدرجة : ٤٠ درجة

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (٣)

للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

أجب على الأسئلة الآتية :

درجة (١٥)

السؤال الأول

درجات (١٠)

درجات (٥)

أ- اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة قذف القرص مع شرح احداها ؟  
ب- متى تحتسب المحاولة فاشله في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية؟

درجة (١٥)

السؤال الثاني

درجات (١٠)

( )

( )

( )

( )

( )

درجات (٥)

ب- اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية مع شرح احداها

درجات (١٠)

السؤال الثالث

يبلغ قطر دائرة القرص ٠،٠٠٠ م ، وزن القرص ٠،٠٠٠ كجم للرجال ، ٠،٠٠٠ كجم للسيدات ، ويبلغ جرى الماراثون ٠،٠٠٠ كم ، ويجب ان لا تقل المسافة بين قنمى الوثب العالي عن ٠،٠٠٠ م ، مساحة مرتبة الوثب العالي ٠،٠٠٠ ، واذا كان عدد متسابقى القرص اكثر من (٨) فيمنح كلاً منهم ٠،٠٠٠ محاولة ، واذا كان (٨) فأقل فيمنح كلاً منهم ٠،٠٠٠ محاولة ، ومن مسابقات المسافات الطويلة ٠،٠٠٠ و ٠،٠٠٠ كم مشى للسيدات

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،

الماده : علم وظائف اعضاء  
 الزمن : ساعتان  
 الفرقه : النساء ( لائحه قديمه )

جامعة طنطا  
 كلية التربيه الرياضيه  
 قسم علوم الصحه الرياضيه

### امتحان دور يناير للعام الجامعى 2019-2020

أجب عن الاسئله الاتيه :-

١ - اشرح مع الرسم تركيب الخليه - مع ذكر وظائف كل من :-  
 الدرجة = (٢٠)  
 - الغشاء الخلوى  
 - الغلاف النووى  
 - الميتوكوندريا

٢ - اشرح خلايا الدم ووظائفها  
 الدرجة = (٢٠)

٣ - وضح الخصائص الفسيولوجيه لعضلة القلب  
 ثم اذكر وظائف الجهاز الدورى  
 الدرجة = (٢٠)

٤ - تناول بالشرح انواع الالياف العضليه  
 ثم وضح صفات النسيج العضلى  
 الدرجة = (٢٠)

مع تمنياتنا بالتوفيق،



١٧١١

المادة: التربية الحركية  
الزمن: ساعة  
التاريخ: 11-01-2020  
الفرقة الثانية بنين وبنات

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان الفصل الدراسي الأول  
للعام 2020/2019

أجب عن الأسئلة التالية:

(30 درجة)

السؤال الأول:

- قدم العالم (لابان) مفهوما لجوانب الحركة يحتوي على عناصر تعبر عن جوانب الحركة.  
في ضوء ما درست وضح:
- جوانب الحركة.
  - أهداف برنامج تدريس كل جانب من جوانب الحركة.
  - ماهي التدريبات المقترحة لكل جانب من جوانب الحركة.

(20 درجة)

السؤال الثاني:

تسهم التربية الحركية في تعلم العلوم التربوية بصورة فعالة نظرا لجاذبية أنشطتها بالنسبة للأطفال والتربية الحركية صلة قوية بالعلوم التربوية.  
في ضوء ما درست:

أعرض تطبيقات تعلم العلوم التربوية مثل اللغة والحساب ومادة العلوم وعلم الاجتماع والموسيقى والفن من خلال برامج التربية الحركية.

(20 درجة)


السؤال الثالث:

يشهد العالم الآن ثورة هائلة في التكنولوجيا والمعلومات والتقدم العلمي وادراكا لحقائق العصر الذي نعيشه، عصر الانفجار المعرفي وثورة المعلومات والثورة التكنولوجية المعاصرة وعصر الذكاء الإنساني.  
في ضوء ما درست وضح مع الشرح:  
الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية لدى طفل ما قبل المدرسة.

مع أطيب التمنيات بالنجاح

أستاذ المادة  
أ.د / ماجدة عقل

١ / ١٣

الزمن : ساعتان		جامعة طنطا
الفرقة : الثانية		كلية تربية رياضية
(بنين - بنات)		قسم تدريب وعلوم حركة
امتحان // علم الحركة		الدرجة العظمى ٨٠
لائحة قديمة للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠		

السؤال الاول (٤٠ درجة) أشرح مايلي

تقسيمات الحركة من :

- الناحية الميكانيكية

- الناحية الشكلية

- الناحية الفسيولوجية

السؤال الثاني (٤٠ درجة) أشرح مايلي

- أنواع المفاصل مع الأمثلة

- خصائص كل من انواع المفاصل

مع التمنيات بنجاح والتوفيق ""

جامعة طنطا	13
كلية التربية الرياضية	
قسم المنازلات والرياضات الفردية	
امتحان مادة ( التايكوندو )	
الفصل الدراسي الأول " للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م	
زمن الامتحان : ساعتان	
النهاية العظمى : ٢٠ درجة	
الفرقة / الثانية ( لائحة جديدة )	

اجب عن الأسئلة التالية :-

### السؤال الأول: اختارى (أ) او (ب) واجبى (٥ درجات)

- (أ) اشرحي الأداء الفني لليومزا الأولى ( الجن ) مستعينة بالمصطلحات الكورية وموضحة الاتجاهات .
- (ب) اشرحي الخطوات التعليمية للركلة الامامية المستقيمة ( اب تشاجى ) .

### السؤال الثانى :-

- (أ) من خلال دراستك لمقرر التايكوندو اكمل مايلى :- ( ١٠ درجات )
- ١- التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو يشمل .....
  - ٢- قرارات الفوز .....
  - ٣- الأفعال الممنوعة التي تستوجب عقوبة كامجم .....
  - ٤- المهارات الدفاعية باليومزا الأولى (تاجوك الجن) .....
  - ٥- الأوضاع الأساسية في رياضة التايكوندو .....
- (ب) وضح بالرسم مقاسات ملعب التايكوندو موضحا أماكن القضاة ، اللاعبين ، المدربين ، المسجل .

### السؤال الثالث :-

ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة :- ( ٥ درجات )

- (١) في حالة التعادل في الجولة الثالثة يكون هناك جولة رابعة مدتها دقيقة ( ١ ق ) ( )
- (٢) الممتونج بارو جريجى من المهارات الهجومية في الجزء الثانى من اليومزا الاولى ( )
- (٣) دفع المنافس اثناء أداءه ركلة في منطقة الوجه يعاقب عليها بخصم نقطة كاملة ( )
- (٤) في حالة حصول اللاعب شونج على ١٠ كامجم يعتبر اللاعب هونج فائز بالعقوبات ( )
- (٥) عند أداء اللاعب شونج ركلة مباشرة صحيحة في منطقة الوجه ( الهد جارد ) يحصل على ٣ نقاط ( )

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق



الامتحان النظري لمقرر (رفع الأثقال) الفصل الدراسي الأول "دور يناير للعام الجامعي ٢٠١٩ : ٢٠٢٠

السؤال الأول : في ضوء دراستك لمقرر رفع الأثقال ..... الدرجة ٩

- أ. إذكر الخطوات التعليمية والخطوات الفنية لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال.
- ب. الأخطاء الفنية وأسباب حدوث الأخطاء لرفعة الخطف في رياضة رفع الأثقال.
- ت. في مسابقات رياضة رفع الأثقال توجد أماكن يسمح بها بإرتداء الأربطة وأخري لا يسمح بها أذكر هذه الأماكن.

السؤال الثاني : عرف كل من ..... الدرجة ٤

١. إشارة صوتية أتوماتيكية
٢. قضيب الثقل
٣. ضوء أبيض
٤. رفعة أو محاولة ناجحة
٥. محاولة أولى
٦. محاولة فاشلة
٧. القبضة الخطافية
٨. وضع الثبات النهائي

السؤال الثالث : من خلال دراستك أكمل ما يلي ..... الدرجة ٧

١. عند تعلم رفعة الخطف ، وفي مرحلة السقوط أسفل الثقل ، يكون وضع المرفقين .....
٢. عند تعلم رفعة الخطف ، وفي مرحلة السقوط أسفل الثقل والنهاوض يكون الجذع .....
٣. عند تعلم رفعة الكاين والنظر ، وعند الوضع الإبتدائي للكلين يكون عمود الأثقال عند .....
٤. عند تعلم رفعة الكاين والنظر ، وفي مرحلة السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم ، يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه .....

٥. عند تعلم رفعة الكاين والنظر ، وفي مرحلة السقوط أسفل الثقل ، يكون المرفقين في وضع .....

٦. يحكم مسابقات رياضة رفع الأثقال عدد (.....) من الحكام ، وتمنح للرباع عدد (.....) محاولات في كل رفعة ،


ويمكن للرباع الواحد الحصول على عدد (.....) ميدالية في مسابقة واحدة

٧. في مسابقات رياضة رفع الأثقال زمن الستين ثانية يشير الي ..... ، بينما زمن الثلاث دقائق يشير الي ..... ، أما زمن

الخمس عشرة دقيقة يشير الي ..... ، وزمن الساعتان يشير الي ..... ، وزمن الثلاثون ثانية يشير الي .....

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ...

١ / ١٥

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٧٠ درجة		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الفرقة : الثانية		
الامتحان النظرى لمقرر : الاعداد البدنى		
للعام الجامعى : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠		

اجب عن الاسئلة التالية

السؤال الاول : (٣٠ درجة)

ضع علامة صح  امام العبارة الصحيحة وعلامة  امام العبارة الخاطئة

- ( ) ١ - عدد الالياف العضلية فى الانقباض العضلى الثابت اكبر من المتحرك
- ( ) ٢ - عدد مرات تكرار التمرين فى زمن محدد يحدد الشدة فى التدريب
- ( ) ٣ - سرعة اداء الحركة الواحدة هى السرعة الانتقالية
- ( ) ٤ - من تأثيرات تمارين التحمل زيادة نسبة الكولستيرول فى الدم
- ( ) ٥ - تعرف الرشاقة بالقدرة على اداء الحركات الى اوسع مدى لمفاصله.
- ( ) ٦ - ان السرعة الانتقالية هى سرعة التردد الحركى
- ( ) ٧ - يستخدم الجهاز البصرى والسمعى والحسى فى سرعة رد الفعل
- ( ) ٨ - التوافق من القدرات البدنية المركبة والمرتبطة بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة .
- ( ) ٩ - التوازن الثابت هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الاداء الحركى
- ( ) ١٠ - الدقة هى توجة الحركات الغير ارادية نحو هدف معين
- ( ) ١١ - لون الالياف العضلية تحدد سرعة او بطئ الرياضى
- ( ) ١٢ - وزن الاداء فى التدريب يحدد الشدة فى التدريب
- ( ) ١٣ - سرعة اداء الحركة الواحدة هى السرعة الانتقالية
- ( ) ١٤ - من تأثيرات تمارين القوة القصوى قلة حجم العضلة

- ١٥- تعرف الرشاقة بالقدرة على اداء الحركات الى اوسع مدى لمفاصله. ( )
- ١٦- ان السرعة الحركية هي سرعة التردد في المكان ( )
- ١٧- نبدأ بتدريب الرياضي بالاثقال بشدة قصوى عند سن العاشرة. ( )
- ١٨- من شروط التدريب بالاثقال تدريب العضلات العاملة والمقابلة ( )
- ١٩- عرف "كلودي" السرعة على انها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد، في اقصر مدة. ( )
- ٢٠- كلما زادت نسبة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء في الدم كلما قلت نسبة الاكسجين في الدم. ( )
- ٢١- عرف " لانج " العتبة الفارقة اللاهوائية بانها نقطة انكسار التهوية الرئوية ( )
- ٢٢- تنمي السرعة بالتكرارات ذات الشدة القصوى مع تقليل مسافة الوثب ( )
- ٢٣- - يؤدي التدريب الايزومتري الى قلة حجم العضلة ( )
- ٢٤- الانقباض العضلي البلومتری هو انقباض ايزوتوني مركزي ولا مركزي ( )
- ٢٥- تكون الشدة قصوى في تشكيل حمل التدريب للانقباض العضلي الايزوتوني المركزي ( )
- ٢٦- - تكتسب العضلة القوة بشدة ١٢٠٪ في الانقباض العضلي الايزوتوني اللامركزي. ( )
- ٢٧- - الانقباض الايزوكينتيك هو اقصى انقباض عضلي يتم بسرعة تشابه سرعة الاداء الحركي وخلال المدى الكامل للحركة. ( )
- ٢٨- عند شد الماء في سباحة الزحف على البطن ( الكرول ) يحدث انقباض ايزوتوني ( )
- ٢٩- ان من انسب الاوقات لتدريب الاثقال اثناء فترة التدريب المهاري. ( )
- ٣٠- النمط العصبي للفرد ومدى تناسق الاشارات العصبية من العوامل المؤثرة في تنمية عنصر المرونة ( )

السؤال الثاني : (٤٠ درجة)

من خلال دراستك لمادة الاعداد البدني والتي تكون هي الركن الاساسي لمرحلة الاعداد للاعبين اختر لعبة فردية او جماعية وضع ثلاث وحدات ( الوحدة التدريبية الاولى ،، الثانية عشر ،، العشرون ) على ان تشمل اهم العناصر البدنية ، المرحلة السنوية ، الفترة التدريبية ، الهدف من التدريب ، تشكيل الحمل ، طريقة التدريب لكل عنصر بدني الشدة المستهدفة .

الهدف من الوحدة :

المرحلة السنوية:

طريقة التدريب المستخدمة :

تشكيل الحمل:

عناصر اللياقة البدنية داخل الوحدة :

محتوى الوحدة التدريبية	التدريبات	الزمن	الشدة	الحجم	الراحة	المجموعات
الاعداد العام						
الاعداد الخاص						

مع التمنيات بالتوفيق

١٧ ١٥

جامعة طنطا  
الفرقة : الثانية (لائحة قديمة) الزمن : ساعتان  
كلية التربية الرياضية  
المادة : مبادئ منازلات (ملاكمة ٢)  
قسم المنازلات والرياضات الفردية امتحان دوريناير ٢٠١٩ الدرجة : (٢٠ درجة)

---

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :

- أ- تكلم عن الاهمية التربوية لدراسة وممارسة رياضة الملاكمة  
ب- اشرح انواع اللكمات من حيث الشكل ومن حيث الغرض. (١٠ درجات)
- .....

السؤال الثانى :

- أ- ماهى المواصفات القانونية لحلقة الملاكمة ؟  
ب- ماهو الزى القانونى للملاكمين والحكام والقضاة فى الملاكمة.  
(١٠ درجات)
- .....

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم للنازلات  
والرياضات الفردية

الفرقة السابعة لائحة قديمة

مادة مباريات مباركات في (مصارعة)

أهت عن الأمانة لالتحاق

س ١ :- تكلم باختصار عن تاريخ رياضة المصارعة

س ١ :- اشرح مع التوضيح بالأمثلة المصارعة لقانوني

مع هالة تمنياتي بالتوفيق



١٨

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب  
المادة/مبادئ ألعاب جماعية (كرة سلة ، كرة صره )  
الفرقة/الثانية (بنين - بنات) لائحة قديمة  
الزمن : ساعتان

## امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

\*\*\*\*\*

### السؤال الاول :-

أذكر المهارات الأساسية في كرة السلة مع شرح أحدها ؟

### السؤال الثاني :-

تناول المهارات الأساسية في كرة الطائرة مع شرح واحدة بالتفصيل ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق



1 / 18

المرحلة: البكالوريوس  
الفرقة: الثانية  
اسم المادة: الكاراتيه  
تاريخ الامتحان: 2020/ 01 /18  
زمن الامتحان: ساعتين  
الدرجة الكلية: 20 درجة

### الأسئلة

**السؤال الأول:** أعد كتابة العبارات التالية مع وضع علامة (صح) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارات الخاطئة:  
الدرجة: 5 درجة

1. دخلت رياضة الكاراتيه مصر عام 1972؟
2. زمن مباراة الكوميتيه للرجال (3 دقائق)؟
3. من الأخطاء الشائعة لمهارة الدفاع من أعلى الى أسفل (جيدمراي) ميل الجذع للأمام؟
4. من أهداف الانتقاء التعرف المبكر على الموهوبين الرياضيين ولاسيما لاعبي الكوميتيه في الكاراتيه؟
5. الكاتا هي القتال الفعلي التخيلي للاعب ضد مجموعة من المنافسين؟

الدرجة: 5 درجة

**السؤال الثاني:**  
أختَر الأجابة الصحيحة للعبارات من المجموعة (أ)

مجموعة (أ)	مجموعة (ب)
1 أشهر مدارس الكاراتيه في العالم.	6 القوة المميزة بالسرعة.
2 زكنسوداتشي.	7 اللكمة المستقيمة (جياكوتسوكي).
3 أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكاراتيه.	8 القوة.
4 من المهارات الهجومية.	9 وضع الاتزان الأمامي وهو من أكثر الأوضاع استخداماً في رياضة الكاراتيه.
5 من عناصر اللياقة البدنية العامة.	10 الشوتوكان.

الدرجة: 5 درجة


**السؤال الثالث:**  
1. تناول بالشرح الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه (Dachi)؟

الدرجة: 5 درجة

**السؤال الرابع:**  
1. تناول بالشرح أنواع الانتقاء ومراحله؟

انتهت الأسئلة،

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٤٠ درجة		قسم الرياضات المائية
الفرقة : الثانية		٢٠٢٠ / ١ / ١٩
الامتحان النظري لمقرر : السباحة "٣"		
للعام الجامعي : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠		

اجب عن الاسئلة التالية

السؤال الاول : (٢٠ درجة)

- ا- وضح مع الشرح مراحل الاداء الفنى فى سباحة الصدر؟  
 ب - تتكون عملية البدء فى سباحة الصدر من عدة مراحل . أذكرها مع الشرح؟  
 ج - اذكر الاخطاء الشائعة لكل من ضربات الرجلين وحركات الزراعين فى سباحة الصدر مع توضيح كيفية تصحيح تلك الاخطاء؟

السؤال الثانى : (٢٠ درجة)

أضع علامة صح  امام العبارة الصحيحة وعلامة  امام العبارة الخاطئة

- ١- ابتداء من اول شدة بعد البدء او الدوران يجب ان يحتفظ بوضع الجسم على الصدر تماماً. ( )
- ٢- فى كل الاوقات حركات الذراعين تؤدي بالتبادل ( )
- ٣- تعتبر سباحة الصدر السباحة الوحيدة التى تتم الحركة الرجوعية فيها داخل الماء. ( )
- ٤- سباحة الصدر هى اسرع طرق السباحة التنافسية. ( )
- ٥- فى سباحة الصدر كل دورة للذراعين تقابلها دورة للرجلين ( )
- ٦- عند تعليم سباحة الصدر يجب التركيز على اداء حركات الذراعين والرجلين بطريقة متماثلة. ( )
- ٧- عند الدوران فى سباحة الصدر يجب للمس بكلتا اليدين معاً فى ان واحد وفى نفس المستوى. ( )
- ٨- البدء يكون متشابهة فى طرق السباحة الثلاثة ماعدا فى زاوية دخول الماء. ( )
- ٩- يعتبر الطيران استعداد لدخول الماء هو اخر مراحل البدء. ( )

- ١٠- فى سباحة الصدر يجب الأحتفاظ بالقدمين تحت سطح الماء خاصة اثناء  
مرحلة الدفع .  
( )
- ١١- التقلص العضلى يعتبر من اهم الامراض التى قد تصيب المبتدئين فى السباحة.  
( )
- ١٢- التسلخات ( التتيا ) من اهم الاصابات التى تنتج عن اجهاد السباحين .  
( )
- ١٣- من الاصابات الاكثر حدوثا للمبتدئين فى السباحة الاغماء - الزكام .  
( )
- ١٤- يختلف وضع مشط القدم فى سباحة الصدر عن طرق السباحة الاخرى .  
( )
- ١٥- يجب ان يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء اثناء كل دورة كاملة  
للبيدين ودفعة واحدة للرحلين .  
( )
- ١٦- من الاخطاء الشائعة فى سباحة الصدر دفع الجسم عاليا اثناء الدوران .  
( )
- ١٧- ممارسة رياضة السباحة لمدة ساعة تحرق ما بين ٢٠٠٠ الى ٣٠٠٠ سعر  
حرارى.  
( )
- ١٨- قبل الدوران يجب ان يقلل السباح من سرعته فى اتجاه الحائط.  
( )
- ١٩- السباحة مفيدة جداً فى التخلص من الضغوط النفسية .  
( )
- ٢٠- التواجد بالماء يحفز الكليتين على العمل ويضاعف ادائها .  
( )

مع التمنيات بالتوفيق .



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الفرقة: الثانية بنين ١/٢٢  
المادة: رياضات مضرب (١) (تنس الطاولة - كرة السرعة)  
الدرجة الكلية (٢٠ درجة)  
الزمن: ساعتان

### امتحان الفصل الدراسي الأول لمادة رياضات مضرب (١) للفرقة الثانية بنين أولا تنس الطاولة :

السؤال الأول : ( ١٠ درجات )

- أ- تكلم عن تاريخ رياضة تنس الطاولة ؟ ٥ درجات  
ب- تكلم عن مميزات رياضة تنس الطاولة ؟ ٥ درجات

السؤال الثاني : ( ١٠ درجات )

- أ- اذكر الشروط القانونية لضربة الإرسال في رياضة تنس الطاولة ؟ ٥ درجات  
ب- تكلم عن المقاييس القانونية في رياضة تنس الطاولة لكل من :  
( الملعب - الطاولة - مجموعة الشبكة - الكرة - المضرب ) ٥ درجات  
ثانياً كرة السرعة :

السؤال الأول : ( ١٠ درجات )

- أ- تكلم عن تاريخ رياضة كرة السرعة ؟ ٥ درجات  
ب- تكلم عن مميزات رياضة كرة السرعة ؟ ٥ درجات

السؤال الثاني : ( ١٠ درجات )

- أ- اذكر المهارات الحركية الأساسية في رياضة كرة السرعة مع شرح مهارة واحدة  
بالتفصيل ؟ ٥ درجات  
ب- تكلم عن المقاييس القانونية في رياضة كرة السرعة لكل من :  
( الملعب - المضرب - الكرة - القائم المعدني - قاعدة الجهاز ) ٥ درجات

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الفرقة : الثانية بنات ١١٢٢  
المادة : رياضات مضرب (١) (تنس الطاولة - كرة السرعة)  
الدرجة الكلية (٤٠ درجة)  
الزمن : ساعتان

### امتحان الفصل الدراسي الأول لمادة رياضات مضرب (١) للفرقة الثانية بنات

#### أولاً تنس الطاولة :

السؤال الأول : ( ١٠ درجات )

- أ- تكلمي عن تاريخ رياضة تنس الطاولة ؟ ٥ درجات  
ب- تكلمي عن مميزات رياضة تنس الطاولة ؟ ٥ درجات

السؤال الثاني : ( ١٠ درجات )

- أ- تكلمي بالتفصيل عن القبضة ( مسكة المضرب ) وأنواعها مع ذكر المميزات والعيوب لكل نوع ؟ ٥ درجات  
ب- تكلمي عن المقاييس القانونية في رياضة تنس الطاولة لكل من :  
( اللاعب - الطاولة - مجموعة الشبكة - الكرة ) ٥ درجات

#### ثانياً كرة السرعة :

السؤال الأول : ( ١٠ درجات )

- أ- تكلمي عن تاريخ رياضة كرة السرعة ؟ ٥ درجات  
ب- تكلمي عن مميزات رياضة كرة السرعة ؟ ٥ درجات

السؤال الثاني : ( ١٠ درجات )

- أ- أذكر المهارات الحركية الأساسية في رياضة كرة السرعة مع شرح مهارة واحدة بالتفصيل ؟ ٥ درجات  
ب- تكلمي عن المقاييس القانونية في رياضة كرة السرعة لكل من :  
( اللاعب - المضرب - الكرة - القائم المعدني - قاعدة الجهاز ) ٥ درجات

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

مادة : كرة سلة  
الفرقة : الثانية (بنين وبنات)  
الزمن : ساعتان  
الدرجة : ٤٠ درجة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الالعاب الجماعية  
وررياضات المضرب

## امتحان الدور الاول يناير (2020-2021)

### السؤال الاول : (٢٠ درجة)

كرة السلة من الرياضات المتطورة باستمرار طالما ان هناك صراع دائم بين اساليب الدفاع واساليب الهجوم يفرضه التغير المستمر في قوانين اللعبة وطالما ان هناك محاولات علمية دائمة للارتقاء بقدرات اللاعبين لمسايرة هذا التطور المستمر واعطي فرص اكثر لاصابه الهدف وتحقيق الفوز بالمباراه  
من خلال هذه العبارة السابقة اجب عن التالي :

- ١- ماهيه المهارات الاساسية لكرة السلة واهميتها ؟ (٥ درجات)
- ٢- تصنيف المهارات الاساسية في كرة السلة ؟ (٥ درجات)
- ٣- اهمية المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة ؟ (٥ درجات)
- ٤- اختر مهارة اساسية هجومية من خلال دراستك وتناولها بالشرح من حيث ( ماهيتها - الخطوات التعليمية - مراحل الاداء الفني - الاخطاء الشائعة - تدريبات الارتقاء بالمهارة ) (٥ درجات)

### السؤال الثاني : (٢٠ درجة)

- ١- تلعب كرة السلة بين ..... يتكون كل منهما من ..... لاعبين
- ٢- الفريق الفائز في كرة السلة الذي يسجل ..... عند انتهاء زمن المباراة
- ٣- تكون ساحة اللعب ارض منبسطة ذات سطح ..... خالي من العوائق بأبعاد ..... طول و العرض ..... مقاسه من الحافة الداخلية لخط الحدود
- ٤- يدير المباراه مجموعة من الحكام عددهم .....
- ٥- تبدأ المباراة ..... بين لاعبين اثنين ..... من كل فريق
- ٦- وقت مباراة كرة السلة ..... مقسمة علي ..... واذا انتهت المباراة يلعب وقت اضافي مدته ..... الي ان يفوز احدي الفريقين



٧- يعتبر الفريق خاسراً بالانسحاب اذا

١- ..... ٢- ..... ٣- .....

٨- تعتبر المحاورة من المهارات الاساسية .....

٩- يجب ان ترسم خطوط الملعب بنفس ..... بسمك .....

١٠ - ترسم الدائرة المركزية في منتصف ساحة اللعب بنصف قطر .....

١١ - يرسم خط الرمية الحرة موازياً لخط ..... ويبلغ طوله .....

١٢ - تحتسب النقاط في كرة السلة بثلاث نقاط عند اللعب .....

١٣ - انواع الاخطاء في كرة السلة خطأ .....، .....، .....، .....

١٤ - لا يحق للاعب المهاجم ان يبقي في المنطقة المحرمة مده تزيد عن .....

١٥ - ترتفع الحلقة عن الارض مسافة .....

١٦ - انواع التميرير في كرة السلة .....، .....، .....، .....

١٧ - تنقسم المحاور في كرة السلة الي .....، .....

١٨ - يحتسب خطأ علي مدرب الفريق عندما .....، .....، .....

١٩ - تحتسب النقاط نقطة واحدة عند قذف الكرة من ..... علي السلة

٢٠ - اللاعب الاحتياطي هو اللاعب ..... الملعب

مع أطيب الأمنيات