

جامعة كفرالشيخ
كلية التربية الرياضية
الفصل الدراسي الأول
الفرقة الدراسية : الثانية
اسم المادة : مبادئ الجمباز (بنين)
اسم الطالب :

التاريخ : ١٨/١/٢٠١٦
زمن الامتحان : (٢) ساعة
درجة الامتحان : (٦٠) درجة
عدد الأوراق : ورقة واحدة
الرقم الأكاديمي :



السؤال الأول:- (٢٠ درجة):-

ضع علامة [✓] أمام العبارة الصحيحة وعلامة [✗] أمام العبارة غير الصحيحة . مع تصحيح الخطأ:

- ١- يتطلب أداء المرجحات على حسان الحلق رفع الرجل الأمامية أعلى من الخلفية ()
- ٢- ثني مفصلي الفخذين أثناء القفز داخلاً على حسان القفز أولاً مع بدء مرحلة الطيران الأول ()
- ٣- تؤدي الشقلبة الجانبية بالانتقال من القدم اليسرى إلى اليد اليسرى ، فاليد اليمنى إلى القدم اليسرى ()
- ٤- برامج التدريب المقننة مع التدريب المستمر يمكن أن تصنع بطلاقاً ()
- ٥- يعد جهاز الارتداد من الاجهزة المساعدة لتعليم مهارات المرجحات (مثل الوقوف على اليدين) ()
- ٦- عش الغراب يعد من أحد الاجهزة المساعدة لجهاز حسان الحلق ()
- ٧- من الاجهزة المساعدة لقوفة الثبات جهاز الامان المتعدد الاتجاهات ()
- ٨- يمكن استخدام السطح المائل في بداية تعليم الدحرجة الخلفية المتكورة على الأرض ()
- ٩- قام الإيطاليون عام ١٨٤٢ بابتكار جهاز حسان الحلق ()
- ١٠- من الاجهزة المساعدة لمجموعة المرجحات شرائح رسغ اليد (الخيبة) ()

السؤال الثاني :- (١٠ درجة)

- تعددت أنواع الاجهزة المساعدة وأختلفت أشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالى و تتمثل الاجهزة المساعدة فيما يلى:-

أ- الاجهزة المساعدة لمجموعة التلويمات

-٣

-٢

-١

ب- الاجهزة المساعدة لمجموعة المرجحات

-٣

-٢

-١

ج- الاجهزة المساعدة لمجموعة الدورانات

-٤

-٣

-٢

-١

السؤال الثالث :- (١٠ درجة)

١- يمكن التحكم في ارتفاع حسان القفز ما بين ()

-

٢- ارتفع الحلقتان عن سطح جهاز حسان الحلق () و طول الحلقه ()

-

٣- سطح جهاز حسان القفز مائلاً قليلاً من الأمام ويعطي رؤية عند الاقتراب والميل مساحتة ()

-

٤- ذكر الطول () و العرض () والأرتفاع () الخاص بسلم القفز.

-

٥- تحدّد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحه (✗) بالإضافة إلى () من كل جانب.

-

٦- أول من مارس الحركات الأرضية بصورة فردية أو زوجية ()

السؤال الرابع :- (٢٠ درجة)

- أشرح الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على اليدين درجة امامية على جهاز الحركات الأرضية ؟

- هناك ثلاثة أنواع من المساعدة أذكرها مع تناولها بالشرح ؟

مع تمنياتي بالتوفيق ،



التاريخ ١٨-١-٢٠١٦ م

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (٦٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :

جامعة كفرالشيخ
كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثانية

اسم المادة : مبادئ الجمباز(بنات)

اسم الطالب :

السؤال الأول : (٢٠ درجة)

أ- تتميز رياضة الجمباز ببعض الخصائص و الصفات - نتكلم عنها ؟

ب- أذكرى فروع الجمباز بالاتحاد الدولى و اشرحى البطولات الرسمية للجمباز الفنى ؟

السؤال الثاني: (٢٠ درجة)

أ- ماهى المقاييس القانونية لطاولة القفز - مشاية الاقتراب - جهاز عارضة التوازن ؟

ب- أكتبى ما تعرفيه عن الاذوات و الاجهزه المساعده لجمباز الحركات الأرضية ؟

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

أ- أشرحى النقاط الفنية لمهارة القفز داخلاً على جهاز حصان القفز و ماهى الأخطاء

الشائعة لمهارة الوقوف على اليدين نزول على الصدر على جهاز الحركات الأرضية؟

ب- كم عدد المدربين المسموح به فى الحلقة الداخلية للبطوله . و ماهى أولى مسئوليات هيئة

التحكيم (D) و هيئة التحكيم (E) ؟

مع تمنياتى بال توفيق

اد. مرفت كمال

التاريخ : ١٦ / ١ / ٢٠١٦

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (٨٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



جامعة كفرالشيخ
كلية التربية الرياضية
الفصل الدراسي الأول
الفترة الدراسية : الثانية
اسم المادة : مبادئ علم الحركة
اسم الطالب :



شكل (أ)

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (٤٠ درجة)

الشكل (أ) لاعب في وضع ثني في مفصل الركبتين، سيقوم بحركة المد، من خلال تحليل حركة مد الركبتين ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية مع تعليق الخطأ:

- () تتم هذه الحركة في المستوى الأمامي وحول المحور العرضي.
- () هذه الحركة حركة رياضية تتم في فترة زمنية معينة ولها هدف وذو مستوى.
- () هذه الحركة تعنى قطع مسافات غير متساوية في أزمنة متساوية.
- () يوجد بهذه الحركة تبادل فوري بين الإنقباض والإنبساط.
- () هذه الحركة يقوم بها الفرد بوعي من الإرادة ويمكنه التحكم فيها.
- () إذا حدث انقباض لعضلات القناة الهضمية مع عضلات جدار البطن تسمى مصاحبة.
- () هذه الحركة يمكن أن تكون حركة وحيدة.
- () من المفاصل العاملة في الحركة، مفصل الفخذ، ومفصل الركبة.
- () عندما نصل لفهم الصحيح للحركة يقل بذل الجهد.
- () من العضلات العاملة المستقيمة الفخذية، المتسعنة (الوحشية، الأننسية، الوسطى).
- () هذه الحركة حركة دائرية أو زاوية.
- () البناء الحركي هنا يعني كادرات الحركة.
- () يوجد بهذه الحركة بسط في مفصل الفخذ وبسط في الركبة.
- () العظام التي تشارك في أداء حركة المد تبلغ (٥٥) عظمة، ما بين عظام طويلة وقصيرة ومفلطحة.
- () نوع الإنقباض العضلي لا مركري.

السؤال الثاني: (٤٠ درجة)

الشكل (ب) بطل مصر والعرب في رمي الرمح، من خلال تحليل حركة الدوران ثم سحب الذراع فالرمي على ما يأتي:



شكل (ب)

- (١٠ درجات) ١- يرتبط القصور الذاتي للجسم طردياً مع كتلة الجسم.
- (١٥ درجة) ٢- لا يستطيع هذا اللاعب قطع مسافات متساوية في أزمنة متساوية.
- (١٠ درجات) ٣- يتميز أداء هذا اللاعب بالإنسانية.
- (٥ درجات) ٤- يستفيد اللاعب من الرجلين وحركة الذراع الحر خلال الرمي.

مع تمنياتنا بالتفوق ، ،

(د/ وحيد صبحي)



أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول:-

يجب على المعلم عند تنفيذه لدرس التربية الرياضية مراعاة عدة نقاط أثناء عملية التحضير
اكتب درساً موضحاً به أجزائه ومحتواه و زمن كل جزء والادوات والتشكيلات المستخدمة وكذلك إخراجه ؟

السؤال الثاني :-

تكلم بالتفصيل عن الأسس التي تقوم عليها اختيار طريقة التدريس الجيدة ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،

جامعة كفرالشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقـة الدراسـية : الثـانية

شـعبـة : التـدـريـبـ الـرـياـضـيـ

اسـمـ المـادـةـ : مـبـادـئـ منـازـلـاتـ (٢)

اسـمـ الطـالـبـ :



التاريخ : ٢٠١٦/١١ م
زمن الامتحان : (٢) ساعات
درجة الامتحان : (٦٠) درجة
عدد الأوراق : ورقة واحدة
الرقم الأكاديمي :

أجب عن الأسئلة الآتية

أولاً : الملاكمـة

السؤال الأول : (٣٠ درجة)

أكتب ماتعرفه :

١- شروط وقفـةـ الاستـعـدادـ .

٢- مـمـيزـاتـ الـلـكـمـاتـ الـمـسـتـقـيمـةـ (ـ الـيـمـينـ -ـ الـيـسـرىـ)ـ .

٣- مـمـيزـاتـ الـلـكـمـاتـ الـمـنـحـنـيـةـ .

٤- النـقـاطـ الـتـىـ يـجـبـ مـرـاعـتـهاـ أـثـنـاءـ أـداءـ الـلـكـمـاتـ الـمـنـحـنـيـةـ .

٥- أـذـكـرـ موـاصـفـاتـ حـلـقـةـ الـمـلـاـكـمـةـ مـنـ حـيـثـ :

(ـ أـبعـادـ الـحـلـقـةـ -ـ اـرـتـفـاعـ الـحـبـالـ -ـ اـرـتـفـاعـ أـرـضـيـةـ الـحـلـقـةـ عـنـ الـأـرـضـ)ـ

ثانياً : المصارعة

السؤال الأول : (٣٠ درجة)

١- وـضـحـ بـالـرـسـمـ مـقـايـيسـ وـمـنـاطـقـ الـبـساطـ الدـولـىـ لـرـياـضـةـ الـمـصـارـعـةـ .

٢- أـذـكـرـ مـكـوـنـاتـ طـاقـمـ التـحـكـيمـ فـىـ الـمـصـارـعـةـ مـعـ تـوـضـيـحـ مـهـامـ وـوـاجـبـاتـ الـحـكـمـ .

٣- مـمـيزـاتـ الـكـوـبـرـىـ الـجـيدـ وـشـرـوـطـ أـدـائـهـ .

مع تمنياتى بال توفيق ،، (أ/د/ محمد الروبي)

التاريخ : ٢٠١٦/١١/١١
زمن الامتحان : (٢) ساعة
درجة الامتحان : (٦٠) درجة
عدد الأوراق : ورقه واحده على الوجهان
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ
كلية التربية الرياضية
الفصل الدراسي الاول
الفرقه الدراسيه :- الثانية
اسم المادة :- مبادي التعبير الحركي
اسم الطالب :-

أجبى من فضلك عن الاسئلة الآتية :

(الدرجة ٢٠)

أولاً : البالية :

(الدرجة ١٠)

السؤال الأول:

ضعى علامة (صحيح) أو (خطأ) أمام ما يناسبها من العبارات الآتية :

- () ١. عند تعليم مهارة battement tendu للمبتدئين يجب تعليمها للجانب أولاً .
- () ٢. يكون وضع الجسم في مهارة Arabesque (١) عكس وضع الجسم في ميزان رقم (٢)
- () ٣. يؤدي التدريب الخاطئ للبالية في الصغر إلى الإصابة بالظهر الأجوف () .
- () ٤. يرفع العقابان في جميع أنواع الثنبي النصفي demeplie ماعدا الوضع الثاني .
- () ٥. يتم الوثب بالقدمين والهبوط عليهما عند أداء مهارة (sissonne) .
- () ٦. كانت البداية للبالية في روسيا ثم انتقل منها إلى فرنسا .
- () ٧. يزداد الإتزان كلما قلت قاعدة الإرتكاز .
- () ٨. يتوجه عقب القدم للأمام عند أداء مهارة (battement jete) جانبًا .
- () ٩. تعد مهارة (changement) من أنواع الوثب مع قذف إحدى القدمين والهبوط عليها
- () ١٠. عند أداء الوثبات كلما زاد الثنبي لأسفل ازداد الارتفاع لأعلى .

(الدرجة ١٠)

السؤال الثاني :

أ - كان لهجرة الثقافات الأثر الكبير في تطور البالية .. تتبعى رحلة البالية حتى وصوله لروسيا ؟

ب - اذكرى الحركات الأساسية في البالية



التاريخ : ٢٠١٦ / ١ / ٩
زمن الامتحان : (٢) ساعة
درجة الامتحان : (٨٠) درجة
عدد الأوراق : ورقة واحدة وجهاً
الرقم الأكاديمي :

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول : (٤٠ درجة)

(أ) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

- () ١- القياس يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والتي تكون نتائجها قابلة للتحليل الإحصائي.
- () ٢- الاختبار يتطلب التفاعل بين المفحوص أو الشخص الذي يتم تقييمه وبين الاختبار نفسه.
- () ٣- بعض القياسات لا تتطلب أداء وتفاعلًا من الفرد الذي تقوم بقياسه.
- () ٤- التقويم يعتبر من حيث الترتيب مرحلة مستقلة عن مرحلة القياس والاختبار.
- () ٥- التقويم يساعد في تعديل البرامج والطرق والوسائل المستخدمة وفقاً للأهداف الموضوعة.
- () ٦- يعد القياس أنساب وسائل التقويم تحقيقاً لفكرة وضع الدرجات.
- () ٧- اختبارات الأداء الأقصى تستخدّم لمعرفة إلى أي مدى يستطيع الرياضي أن يقوم بأداء ما.
- () ٨- يرجع الفضل إلى الاحصائي بارنيكوت في تأسيس وتسمية القياسات بالأنثروبومترى.
- () ٩- تلعب القياسات الأنثروبومترية دوراً بارزاً كوسيلة لتقييم حالة التغذية.
- () ١٠- الكيني أنثروبومترى يرتبط بدراسة بيوميكانيكية حركة الجسم الإنساني اعتماداً على القياسات الأنثروبومترية.
- () ١١- علم الأنثروبولوجيا الرياضية هو العلم الذي يبحث في قياس جسم الفرد الرياضي.
- () ١٢- لإجراء قياسات دقيقة يلزم الدراسة والإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر أثناء القياس.
- () ١٣- تعتمد طريقة الارتباطات المتبادلة على أساس أن دلالات النمو البدنى مرتبطة ببعضها.
- () ١٤- القدرة الحركية تعد من أكثر الإصطلاحات البدنية إتساعاً من حيث عدد المكونات المتضمنة فيها.
- () ١٥- اللياقة المرتبطة بالمهارة ضرورية للإنجاز والتتفوق في الأنشطة الرياضية.
- () ١٦- اختبارات القوة الانطلاقية هى الاختبارات التى تتطلب الوثب أو دفع الجسم أو الاداء لأبعد أو لأعلى مسافة ممكنة.
- () ١٧- ترتبط بعض اختبارات التحمل العضلى بمشكلة التحديد الواضح لزمن الأداء.
- () ١٨- التحمل فى ظروف غياب استخدام الهواء الجوى يدل على القدرة اللاهوائية.
- () ١٩- مرونة المفصل ترتبط بطبيعة تركيبة وحالة اربطة والأنسجة التى تحيط به.
- () ٢٠- يعتبر البدء المنطلق أفضل أنواع البدء الخاصة باختبارات السرعة الانتقالية.
- () ٢١- بعض اختبارات الرشاقة تتميز بعدم تشتت درجات الأداء بصورة كافية.
- () ٢٢- توافق الأطراف يستخدم فى الحركات التى تتطلب أداء القدمين معًا أو اليدين معًا.
- () ٢٣- التوازن من العناصر التى تتطلب سلامه الجهاز العصبى للفرد.
- () ٢٤- ترجع أهمية دراسة ثبات وسائل القياس بسبب خصائص التغيير والتذبذب فى الأداء.
- () ٢٥- كلما صغر حجم المجتمع المراد قياسة كلما أمكن تمثيله فى العينة.



التاريخ : ١٥ / ١ / ٢٠١٦
زمن الامتحان : (٢) ساعة
درجة الامتحان : (٦٠) درجة
عدد الأوراق : ورقة واحدة
الرقم الأكاديمي :

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول :- ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية: (٢٠ درجة)

- () تعتبر المحاولة صحيحة إذا قام اللاعب بلمس خط مقطع الرمي بيده.
- () المسافة بين خط البداية وأول حاجز في سباق ١١٠ م / ح (٧٢.٧٢ م)، بينما في ١٠٠ م / ح (١٣ م).
- () يبلغ طول عارضة جهاز الوثب العالي (٤.٠٢) متر.
- () لا تقل مساحة منطقة الهبوط في الوثب العالي عن ٥ م طولاً، ٣ م عرضاً، ٧٠ سم ارتفاعاً.
- () تعتبر المحاولة فاشلة في رمي الرمح إذا خرج اللاعب خلال الإقتراب خارج خطوط طريق الإقتراب.
- () لا يقل طول الرمح للرجال عن ٢.٦٠ متر، بينما لا يقل رمح السيدات عن ٢.٢٠ م.
- () يبلغ الحد الأدنى لطول الرأس المعدن في رمح الرجال ٢٥٠ مم ، بينما للسيدات ٢٢٠ مم.
- () يبلغ طول طريق الإقتراب في رمي الرمح ٣٦.٥ متر، بينما تبلغ أفضل زاوية انطلاق ٣٦ درجة.
- () يبلغ ارتفاع الحاجز في سباق ٤٠٠ م / ح رجال (٠.٠٩١٤) م، بينما في سباق ٤٠٠ م / ح سيدات (٠.٧٦٢) م.
- () يلغى سباق اللاعب إذا قام متعمداً بإيقاع الحاجز بيده.
- () من العوامل التي يجب مراعتها لتحقيق أفضل سرعة انطلاق زيادة المسافة التي تعمل فيها القوة.
- () تختلف مقاومة الهواء من أداة لأخرى في مسابقات الرمي.
- () تختلف زاوية الإنطلاق من مسابقة لأخرى في مسابقات الرمي.
- () تعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يمس اللاعب خط مقطع الرمي بيده.
- () تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرج اللاعب خارج دائرة الرمي أو طريق الإقتراب قبل سقوط الأداة في مقطع الرمي.
- () يبلغ طول حامل العارضة في الوثب العالي ٦٠ مم ، وارتفاعه ٤٠ مم.
- () يجب عدم قطع اتصال القدم بالأرض حتى تخرج الأداة من يد اللاعب في مسابقات الرمي.
- () تعتبر طريقة الفوسبرى في الوثب العالي أفضل من السرجية لاستفادة اللاعب من القوة الطاردة المركزية.
- () لا يتأثر زيادة ارتفاع زاوية الرمح بمقاومة الهواء.
- () يبلغ عدد الحاجز في سباق ٤٠٠ م / ح (١٢) حاجز، بينما يبلغ عددهم في سباق ١٠٠ م / ح (١٠) حاجز.

السؤال الثاني :- (٢٥ درجة)

- أ- ذكر المراحل الفنية لمسابقات التالية: (الوثب العالي، رمي الرمح، الحاجز) مع شرح أهم مرحلة في كل منها من وجهة نظرك.
- ب- ذكر الخطوات التعليمية لمسابقة الحاجز، وما هي الأدوات والوسائل والأجهزة الجديدة المبتكرة التي يمكن الإستعانة بها في تعليم هذه المسابقة، مع توضيح أهمية كل منها في التعليم.

السؤال الثالث :- علل لما يأتي: (١٥ درجة)

- أ- يقوم لاعب الرمي بدخول الحوض مع الدوران للرمي ثم المد الكامل لمفاصل الجسم لحظة التخلص.
- ب- تختلف أنظمة إنتاج الطاقة من مسابقة لأخرى.

التاريخ : ٢٠١٦/٣/١
زمن الامتحان : (٢) ساعة
درجة الامتحان : (٨٠) درجة
عدد الأوراق : ورقة واحدة
الرقم الأكاديمى :



جامعة كفرالشيخ
كلية التربية الرياضية
الفصل الدراسي الأول
الفترة الدراسية : الثانية
اسم المادة : علم وظائف الأعضاء
اسم الطالب :

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول : (٣٠ درجة)

- أ- تحدث بالتفصيل عن أنواع النسيج الطلائى ووظائفه .
ب- تحدث بالتفصيل عن الدورة الدموية الكبرى - الدورة الدموية الصغرى .

السؤال الثاني : (٢٥ درجة)

- أ- تحدث بالتفصيل عن وظائف الدم .
ب- المكونات الرئيسية للدم .

السؤال الثالث : (٢٥ درجة)

- تناول بالتفصيل ما تعرفه عن :
١- السعة الحيوية للرئتين .
٢- حجم التنفس في الدقيقة .
٣- الحيز الخامل .
٤- الحجم المتبقي .
٥- التهوية الرئوية .

مع أطيب تمنياتي بالسُّوفِيَّةِ والنجاحِ ..

أ.د/ عبد المنعم بدير القصیر