



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

بالتة الاسئلة الءاص بمقرر ءدريس الءمبار بالفر ءين  
(الثالثة والرابعة)  
العام الءراسي 2022 / 2023

القائمين على ءدريس المقرر:

ء/ هبة محمد راتب أبو ءازية

ء/ ءسين أءمء الءاؒ

ء/ أءمء محمد ءسني

إقراء الأسئلة الآتية بصورة جيدة ثم قم بوضع علامة (√) أو علامة (x) أمام ما يناسب كل عبارة:-

م	السؤال	الاجابة
١		
٢	الأثر التربوي للمساعد والسند يتحتم على المساعد أن يكون يقظاً دائماً.	
٣	أجمعت الآراء أن الجمباز التربوي برامج خاصة حديثة للتعليم الابتدائي بينما التربية الحركية فلسفة ونظام تربوي شمولي للطفل ما قبل المدرس.	
٤	الاختلاف بين درس الجمباز التقليدي والتكنولوجي، الجمباز التقليدي يكون المعلم هو المصدر الرئيسي يتم توصيل بين المتعلم بواسطة رسائل تكنولوجية.	
٥	ارتفاع العارضة العليا في جهاز العارضتين مختلفا الارتفاع تكون ما بين ٢٧٥:٢٤٥سم	
٦	ارتفاع العارضة العليا في جهاز العارضتين مختلفا الارتفاع تكون ما بين ٢٧٥:٢٤٥سم	
٧	ارتفاع جهاز العقلة عن سطح الأرض ٢٨٠سم	
٨	ارتفاع جهاز حضان الحلق من الأرض ١١٥سم و من البساط ١٠٥م	
٩	ارتفاع جهاز عارضة التوازن من ٩٠ الي ١٣٥سم	
١٠	ارتفاع جهاز عارضة التوازن من ٩٠ الي ١٣٥سم	
١١	ارتفاع مرتبة جهاز طاولة القفز ٢٠سم و طولها ٦متر و عرضها ٢.٥متر	
١٢	ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥سم وعند الإناث ١٢٥سم.	
١٣	الاسس العامة لتدريس الجمباز تجعل التلميذ يمارس بحرية بعض التمرينات السهلة في مقدمة الدرس بحيث لا ترهقه.	
١٤	أصبح لاجمباز جزءاً من الألعاب الأولمبية منذ أن بدأت هذه الألعاب في صورتها الحديثة عام ١٨٩٦م.	
١٥	أصدار قرار يضع الجمباز سنة ١٨١٩م فتحول منذ ذلك التاريخ الى الصالات.	
١٦	أطلق البعض على الجمباز التربوي اسم الجمباز الحديث.	
١٧	إعتقد كل من مولدن ليسون أن اهداف الجمباز التربوي هي تنمية المهارات الحركية خاصة وتشجيع روح الإبداع.	
١٨	أفتحت أول ساحة للجمباز عام ١٨١٣م في برلين.	
١٩	أقيمت اول بطولة للجمباز في موسكو عام ١٨٨٥م	
٢٠	إن الأثر التربوي للمساعدة والسند يتحتم على المساعد أن يكون ملماً بالتكنيك المثل للحركة المطلوب تطويرها.	
٢١	إن الجمباز التربوي يفقر الى بعض المواد النشطة التي توفرها التربية الحركية.	
٢٢	إن الجمباز يعد مدخلاً أو طريقة تحاول تقديم البيئة الحركية الملائمة للطفل فهي قاصرة على تنمية مهارات الجمباز.	
٢٣	إن الهدف الرئيسي متن طريقة التدريس هو تدرج تطوير وتحسين أداء المهارة بسرعة وسهولة.	
٢٤	اهتمت الدول الأوروبية بحركات الجمباز اكثر مما كانت عليه من قبل ويرجع الفضل الي يوهان باسيديو ١٧٢٣-١٧٨٠	
٢٥	أوجه التشابه بين الجمباز الفني للذكور و الإناث كل الجنسين تقوم جملهم الحركية من ٢٠ درجة وكل الجنسين يشتركون نفس البطولات.	
٢٦	بدأت اول ساحة للجمباز سنة ١٨١٢م علي يد فريدريك لودفيج يان	
٢٧	بدأت اول ساحة للجمباز سنة ١٨١٢م علي يد فريدريك لودفيج يان	

٢٨	بعد التقويم البعد الرابع لعملية التدريس لأنه يساير جميع الأبعاد الرئيسية من الأهداف ومحتوى وعمليات وأدوات.
٢٩	تتضمن إجراءات فحص الأجهزة في المتوازيان غلق مجال تثبيت عرض الجهاز.
٣٠	تتضمن إجراءات فحص أجهزة عارضة التوازن ان تكون ثابتة ووضع المراتب بطريقة تأمن منع الإصابات.
٣١	تتكون بطولة الفرق للرجال من ست جمل اختيارية علي كل جهاز من الاجهزة الست
٣٢	تتكون حركات الجميز على الأجهزة والأرض من ارتكاز وتعلق والجلوس والوقوف والوثب.
٣٣	تتميز تمارين الجميز الحديثة بالانتقال بين الحركات و المرجحات و القوة او الوضعيات المعكوسة, ولا يسمح بمرجحة الحبال او تقاطعها
٣٤	تختلف طريقة السند باختلاف الأداء لحركة وطبيعة الجهاز.
٣٥	تصل معظم لاعبات الجميز الى أعلى مستوياتها في هذه الرياضة خلال الأعمار من ١٣ الى ١٩ سنة أما بالنسبة للرجال فيبلغ متوسط عمر الأبطال ١٢ سنة.
٣٦	تطورت اجهزة الجميز الفني بما يتفق مع شكل و طبيعة جسم الانسان
٣٧	تعتبر المساعدة بالدفع هي دفع الجسم المتأرجح لاعطائه قوة دفع الى الاعلى.
٣٨	تعتمد طريقة الإعادة والتكرار على تنشيط عقل الطفل وجعله أكثر إيجابية.
٣٩	تعد الأجهزة المشتركة بين الرجال و السيدات ١٠ أجهزة.
٤٠	تعد برامج الجميز التربوي بمثابة خلفية طيبة مهددة للجميز التقليدي فهي بمكانة الإعداد القبلي الأساسي لجميز المسابقات.
٤١	تعليم اللاعب الطريقة الصحيحة لنقل الأجهزة وتخزينها ومعاينتها تعتبر من دور اللاعب تجاه الأمن والسلامة أثناء الممارسة.
٤٢	تعمل الأهداف الخاصة بالجميز التربوي على تنمية الوعي الجسمي ومفهوم الجسم وتنمية المهارة من خلال تعلم المهارات.
٤٣	تعمل رياضة الجميز على تنمية التوازن و التحمل و المرونة و القوة.
٤٤	تعمل رياضة الجميز على تنمية القواعد الخاصة بمجال رياضة الجميز وتنمية البدنية والعضلية والاجتماعية.
٤٥	تقسم الاجهزة التعليمية و الادوات المساعدة في الجميز الي اجهزة و ادوات خاصة باجهزة الجميز القانونية و اجهزة و ادوات لها استخدامات متعددة
٤٦	تقسم الاجهزة التعليمية و الادوات المساعدة في الجميز الي اجهزة و ادوات خاصة باجهزة الجميز القانونية و اجهزة و ادوات لها استخدامات متعددة
٤٧	تكون المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق ٥٠ سم
٤٨	تكون المسافة بين الحلقتين في جهاز الحلق ٥٠ سم
٤٩	تكونت اول منظمه للجميز في موسكو في ٣مايو عام ١٨٨٣م اطلق عليها الهيئه الروسيه للجميز
٥٠	تنمية القدرات البدنية العامة و الخاصه من اهمية رياضة الجميز
٥١	تؤدي الحركات الأرضية في ملعب مساحته ١٢م×١٢م .
٥٢	جميز الألعاب يدرس كأحد الجوانب التكاملية لبرنامج التربية البدني و الرياضة بالمدرسة.
٥٣	الجميز من الرياضات وليدة الطبيعه
٥٤	الجميز من الرياضات وليدة الطبيعه
٥٥	الجميز هو عبارة عن نشاط فردي مكون من مجموعة من المهارات و الحركات التي تمتاز بالقوة و الرشاقة و المرونة و تكون علي شكل سلسلة من الحركات
٥٦	الجميز هو عبارة عن نشاط فردي مكون من مجموعة من المهارات و الحركات التي تمتاز

	بالقوة و الرشاقة و المرونة و تكون علي شكل سلسلة من الحركات
٥٧	جهاز الترامبولين من الاجهزة المستخدمة لتعليم و تدريب العديد من المهارات وخاصة مهارات الطيران والدورات
٥٨	جهاز الترامبولين من الاجهزة المستخدمة لتعليم و تدريب العديد من المهارات وخاصة مهارات الطيران والدورات
٥٩	جهاز الحركات الأرضي تؤدي هذه السلسلات في زمن معين الحد الأدنى ٥٠ ثانية والحد الأعلى هو ٧٠ ثانية.
٦٠	جهاز الحركات الأرضية أساساً لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة.
٦١	جهاز الحركات الأرضية تتحدد مساحته الكليه بمساحة (٤م × ٤م) و منطقة اللعب بمساحة (١٢م × ١٢م)
٦٢	جهاز الحلق يعتبر من اصعب اجهزة الجمناز حيث يؤدي اللاعب المهارات و قاعدة الارتكاز ثابتة
٦٣	جهاز الحلق يعتبر من اصعب اجهزة الجمناز حيث يؤدي اللاعب المهارات و قاعدة الارتكاز ثابتة
٦٤	جهاز المتوازي ارتفاعه عن المرتبة ١٨٠سم و ٢٠٠سم من سطح الارض
٦٥	جهاز عارضة التوازن عرضه من اعلي ١٠سم و من الوسط ١٣سم و ارتفاع سمك العارضة ١٦سم
٦٦	جهاز عارضة التوازن يتكون من عارضة مصنوعة من الخشب عالي الجودة و سطح العارضة مغطى بطبقة مزدوجة من اللباد
٦٧	جهاز عارضة التوازن يتكون من عارضة مصنوعة من الخشب عالي الجودة و سطح العارضة مغطى بطبقة مزدوجة من اللباد
٦٨	حبال المطاط تستخدم بغرض تنمية القوة والمرونة والمساعدة في التدريب على بعض المهارات وخاصة جهاز الحلق.
٦٩	حركات الكب و المرجح و المرجح للوقوف علي اليدين من المجموعات الحركية لجهاز حضان الحلق
٧٠	الدرجة الخلفية عبارة عن دوران الجسم حول محوره العرضي وتعد أسهل من الدرجة الأمامية.
٧١	دور المدرس تجاه الأمن والسلامة أثناء ممارسة الجمناز إزالة العوائق واتخاذ الاحتياطات اللازمة للعوائق التي يتعذر إزالتها.
٧٢	دور المدرس تجاه الأمن والسلامة توفير الثقة للعب أثناء أداء الحركات.
٧٣	سمك جهاز الحركات الأرضية ٢٠سم و يتكون من عدة طبقات
٧٤	سمك جهاز الحركات الأرضية ٢٠سم و يتكون من عدة طبقات
٧٥	سمك سطح جهاز حضان الحلق ١٨ سم
٧٦	السند المساعد ضروري ولازم لرياضة الجمناز وخاصة مع المبتدئين.
٧٧	السند المساعد يقصد به وقاية الممارس من التعرض للأخطار الناتجة عن ارتطام اللاعب بالجهاز أو الوقوع عنه.
٧٨	سوبروس البلجيكي اول رئيس للاتحاد الدولي
٧٩	سوبروس البلجيكي اول رئيس للاتحاد الدولي
٨٠	الطبقة الرابعة في جهاز الحركات الأرضية عبارة عن سوست من المعدن بدلا من مكعبات الفوم
٨١	الطبقة الرابعة في جهاز الحركات الأرضية عبارة عن سوست من المعدن بدلا من مكعبات الفوم

٨٢	طرق المساعدة في الدفع تكون من خلال المساعدة بالسحب والمساعدة للدوران والمساعدة للتوازن.
٨٣	ظهر اول كتاب للجيمباز تحت عنوان فن الجيمباز اليوناني
٨٤	عرف اجدادنا القدماء الجيمباز منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد في مقبرة ميراروكا في سقاره
٨٥	العقلة عارضة من الصلب المقعول المستدير قطرها ٢٨ سم وطولها ٢.٤٠ م.
٨٦	على اللاعب استخدام الأدوات الخاصة بالوقاية مثل استعمال المانيزيا التي يرتديها اللاعب بين الإصبعين الخنصر والبنصر.
٨٧	في ٢٣ يوليو ١٨٨١م تأسس الاتحاد الدولي للجيمباز تحت اسم الاتحاد الاوروربي في مدينة لياج ببلجيكا
٨٨	في بطولة فردي الاجهزة يتم اختيار افضل ٨ لاعبين بحد اقصي ٣ لاعبين من كل دولة
٨٩	في جهاز الحلق يكون ارتفاع الكوبري عن الارض ٥.٩٠ م
٩٠	في جهاز الحلق يكون ارتفاع المرتبة ٢٠ سم
٩١	في جهاز العارضتين مختلفا الارتفاع تكون المسافة بين الشدادات بعرض الجهاز ٥٥٠ سم و بطول الجهاز ٤٠٠ سم
٩٢	في جهاز المتوازي تكون المسافة بين العارضتين من الخارج من اعلي العمودين من ٤٢:٥٢ سم
٩٣	في جهاز المتوازي تكون المسافة بين العارضتين من الخارج من اعلي العمودين من ٤٢:٥٢ سم
٩٤	قام لودفيج يان بتدريس الجيمباز بثلاثة اجهزة فقط و هي العقلة و المتوازي و حصان الحلق
٩٥	قام لودفيج يان بتدريس الجيمباز بثلاثة اجهزة فقط و هي العقلة و المتوازي و حصان الحلق
٩٦	كان قديما الجيمباز الذي يدرس للأطفال يطلق عليه الجيمباز الربوي هو فرع من الألعاب الحركية وسباقات الموانع.
٩٧	اللاعب الذي يشارك في مسابقة أو مسابقتين فقط يسمى لاعب جيمباز متخصص.
٩٨	لقب بالأب الحقيقي للجيمباز جوتس موتس.
٩٩	لم يهتم الاغريق برياضة الجيمباز
١٠٠	لونها هي تلف حول وسط اللاعب و تربط نهايتها بيار العقلة او الحلق من اعلي
١٠١	المساعدة المركبة من السروال وحزام الأمان وحزام رسغ اليدين.
١٠٢	المساعدة المركبة هي استعمال أكثر من نوع واحد في المساعدة.
١٠٣	المساعدة بالسحب تستعمل لإعطاء قوة دفع لدوران الجسم.
١٠٤	المساعدة و المساندة هي امكانات و وسائل تربوية و تعليميه تهدف الي تجنب رد الفعل السلبي تجاه التمرين
١٠٥	المساعدة و المساندة هي امكانات و وسائل تربوية و تعليميه تهدف الي تجنب رد الفعل السلبي تجاه التمرين
١٠٦	المسافة بين العمودين اسفل البارين في جهاز المتوازي ٤٨ سم
١٠٧	المسافة بين العمودين اسفل البارين في جهاز المتوازي ٤٨ سم
١٠٨	المسافة بين القائمين في جهاز العقلة ٢٢٠ سم
١٠٩	المساندة هي الاستعداد للتدخل لحماية اللاعب من وقوع محتمل او اصابة متوقعه
١١٠	مسكة الدوران تستعمل في جميع الحركات التي يكون فيها دوران للجسم وله نوعين المسكة الكلابية الأمامية ومسكة التثبيت.
١١١	من اكثر الاجهزة التي حدث بها العديد من التطورات هي جهاز طاولة القفز
١١٢	من اكثر الاجهزة التي حدث بها العديد من التطورات هي جهاز طاولة القفز

١١٣	من الأخطاء الشائعة على عارضة التوازن اداء ميزان الركبة على الأرض أو اداء ميزان الركبة موازياً للعارضة.
١١٤	من الأخطاء الشائعة في الدرجة الأمامية عدم ضم الرأس الى الصدر.
١١٥	من الأخطاء الشائعة في الميزان الأمامي ثني رجل الارتكاز و ثني الجزع لاسفل كثيراً.
١١٦	من الأخطاء الشائعة في الميزان الأمامي ثني الجذع للأسفل و النظر الى الأسفل.
١١٧	من الخطوات التعليمية في ميزان الجانبي يقف اللاعب قريباً من سلاسل الحائط و يرفع الرجل الحرة لاسنادها على الجهاز.
١١٨	من الخطوات التعليمية للميزان الأمامي ثني رجل الارتكاز من الركبة.
١١٩	من الخطوات الفنية في الشقبة الجانبية أداء الحجلة مع الجري أو أداء الحركة من المشي ثم الجري.
١٢٠	من الشروط الواجب توافرها في الطالب الذي يقوم بالمساعدة عوضاً عن المعلم الجديدة في المساعدة وأن يكون منتبهاً دائماً.
١٢١	من أنواع الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز واستخدامها أجهزة الجمباز المعدلة.
١٢٢	من انواع البطولات في الجمباز بطولة الفرق و بطولة الفردي العام فقط
١٢٣	من أنواع المساعدة في الجمباز المساعدة عن طريق الحواس و الاستعداد للمساعدة.
١٢٤	من أنواع المسكات المستعملة في المساعدة منها المسكة الكلابية و المسكة الكلابية العامة.
١٢٥	من اهداف المساعده ان يعرف المسكه المستعمله في مساعده الحركة
١٢٦	من اهم اهداف المساعده تعليم الحركة بسهولة و باسرع وقت و تجنب حدوث الاصابات
١٢٧	من اوجه الاختلاف بين الجمباز الفني رجال و الجمباز الفني اناث أن عدد اجهزة الذكور ٦ و الاناث ٤ اجهزه
١٢٨	من أوجه التشابه بين الجمباز الفني للإناث والذكور ممارسة الجمباز الإيقاعي
١٢٩	من خطوات تدريس الجمباز تنمية المهارة وشرحها وتقديم و عرض النموذج.
١٣٠	من دور المدرس تجاه الأمن والسلامة قبل بدء الممارسة إعطاء ملاحظة واضحة للاعبين حول الأمن والسلامة.
١٣١	من صعوبات التدريس في الجمباز التربوي التكرار الثابت لنفس الحركات وتنمية أنماط جمل بطريقة متكررة دورياً.
١٣٢	من صعوبات الدريس في الجمباز التربوي قابلية الفرد للقبول والاستجابة للتحدي الذاتي الثابت .
١٣٣	من طرق تدريس الجمباز التربوي هي الطريقة المباشرة و غير المباشرة ومحدودة.
١٣٤	من طرق تعلم تكنيك الأداء الصحيح الدرجة الخلفية أداء الحركة بصورة سريعة بتعقيب تقريب العقبتين قرب الورك.
١٣٥	من مواصفات حالات الجمباز الحديثة ان تكون جيدة التدفئة و التهوية والاضاءة غير مبهرة للبصر.
١٣٦	من مواصفات صالات الجمباز تهوية ملابس التدريب.
١٣٧	من نماذج بعض الأجهزة المستخدمة في جمباز الموانع مقعد سويدي وصندوق مقسم.
١٣٨	المنافسة العامة للرجال تتكون منى ست مسابقات امل مسابقات السيدات تتكون في مجال الجمباز الفني والإيقاعي.
١٣٩	المهر من الاجهزة المستخدمة علي جهاز طاولة القفز
١٤٠	المهر من الاجهزة المستخدمة علي جهاز طاولة القفز
١٤١	المهر يستخدم بغرض التدرج في تعليم بعض القفزات كما يستخدم جمباز الموانع هو الأكثر شيوعاً في المدارس.
١٤٢	نصف قطر بار العقلة ١.٥ اسم

١٤٣	نصف قطر بار العقلة ٥.٥ اسم
١٤٤	النواحي الفنية للميزان الأمامي يميل اللاعب بجسمه للأمام مع رفع الرأس خلفاً ورفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفاً عالياً.
١٤٥	هناك أربعة أبعاد رئيسية لعملية التدريس منها عمليات وإجراءات التنفيذ.
١٤٦	هناك ثلاثة أنواع من المساعدة في الجمباز المساعدة في بداية الحركة وخلال الحركة وفي نهاية الحركة.
١٤٧	هناك شروط يجب أن تتوافر عند كل طالب يقوم بالمساعدة منه ان تكون لديه القدرة على تعود الحركة.
١٤٨	واجبات العناية في درس الجمباز إعطاء ملاحظات واضحة حول الأمن والمساعدة قبل البدء في التدريب.
١٤٩	وفر وسائل الأمن والسلامة أثناء تطبيق الدرس من الأسس العامة لتدريس الجمباز.
١٥٠	يبلغ زمن الحركات الأرضية عند الذكور ٧٠ ث و عند الإناث ٩٠ ث.
١٥١	يتضمن الوقاية من الحوادث ارتداء الملابس المناسبة والعناية بالأجهزة وترتيبها.
١٥٢	يتكون سطح جهاز منصة القفز من مسطح مساحته ٩٥ سم × ١٢٠ سم
١٥٣	يتمتع مدرسين التربية الرياضية بالقدرات المهنية العامة والقدرة على تحقيق الإتصال التعليمي وتقريب الفجوة التعليمية.
١٥٤	يتم التعلم في الجمباز التربوي من خلال ثلاثة مراحل أساسية وهم الاستكشاف والإعادة والتكرار.
١٥٥	يتميز تمرين الحلق الحديث بمرجحات بندولية و انواع مختلفة من المرجحات الدائرية مع تباعد الرجلين عن بعضهما
١٥٦	يجب اداء تمرين جهاز العقلة الحديث بشكل ديناميكي و يحتوي هذا التمرين بكاملة علي حركات غير مترابطة
١٥٧	يجب اداء تمرين جهاز العقلة الحديث بشكل ديناميكي و يحتوي هذا التمرين بكاملة علي حركات غير مترابطة
١٥٨	يجب ان يتمتع مدرس التربية الرياضية بالقدرات التدريسية المهنية العامة والقدرة على تحديد الأهداف التعليمية والقدرة على تحديد الخطوات التعليمية.
١٥٩	يحدد أندرسون أهداف الجمباز التربوي التدريب على مهارات المتصلة بالتعامل مع الأجهزة.
١٦٠	يشارك الفريق في الجمباز الفني ب٦ لاعبين و يتنافس ب٦ لاعبين تؤخذ أفضل أربع درجات.
١٦١	يشترك في بطولة الفردي العام ٣٨ لاعب حصلوا علي اعلي الدرجات في بطولة الفرق بحد اقصي ٣ لاعبين من كل دولة
١٦٢	يشترك في بطولة الفردي العام ٣٨ لاعب حصلوا علي اعلي الدرجات في بطولة الفرق بحد اقصي ٣ لاعبين من كل دولة
١٦٣	يعتبر جمباز الأجهزة أساساً للأعداد و البطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف الأجهزة.
١٦٤	يعتبر جمباز الأجهزة أعلى مستويات التي يمكن أ يصل إليها لاعب ولاعبة الجمباز حيث تؤدي فيه الحركات بطريقة آلية.
١٦٥	يعتبر جمباز الموانع قاصراً على الصغار فقط ولجمباز الموانع قاعدة ثابتة وطريقة معينة.
١٦٦	يعتبر جمباز الموانع من أفضل أنواع الجمباز في أعداد الشباب و تدريبهم هو الطريق الذي يؤدي الى الجمباز بصورته الفنية الصحيحة .
١٦٧	يعتبر جهاز المتوازيين من الاجهزة التي يتم التدريب عليها منذ بداية التدريب في الجمباز
١٦٨	يعتمد نجاح طرق وأساليب التدريس المختارة لتدريس مهارات الجمباز و القدرة على فهم المهارة.

١٦٩	يعد أول الأجهزة المستخدمة في أجهزة الإناث للحركات الأرضية وفقا للتسلسل القانوني.
١٧٠	يعد جمباز الألعاب تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة و لالتطوير بالطفل الصغير من مراحل الى أخرى.
١٧١	يعد جهاز الحركات الأرضية وحصان المقابض هو تسلسل القانون الذي يتم بموجبه انتقال الفرق و اللاعبين من أجهزة إلى أخرى.
١٧٢	يعرف الجمباز العام ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم و أعضائه.
١٧٣	يعرف الجمباز بانه ذلك النشاط الذي يمارس على الأجهزة أو الأرض بصورة فردية طبقا للقوانين المتعارف عليها.
١٧٤	يعمل الجمباز التربوي على تنمية السمات الإرادية المرغوبة كالاستقلالية وتنمية القدرات العقلية والمهارات المعرفية.
١٧٥	يقصد بالسند الوقائي مساعدة اللاعب على أداء مهارة معينة بمساعدة الممارسة لإتمام الحركة المؤداة.
١٧٦	يقصد بمفهوم الأمن والسلامة في الجمباز توفير الاشتراطات المادية والبشرية قبل وأثناء وبعد الممارسة على الأجهزة.
١٧٧	يقع مقر الاتحاد الدولي للجمباز في لوزان بسويسرا
١٧٨	يكون سير الجلد المتصل بالحبال في جهاز الحلق طوله ٧٥سم و عرضه ٣٥ سم و سمكه ٤مم
١٧٩	يكون قطر الحلقة من الداخل في جهاز الحلق ٢٨ سم و سمكها ١٨ مم
١٨٠	يمكن الحصول على التغذية المرتدة أثناء الإتصال التعليمي عن طريق التغذية المرتدة قبل الممارسة فقط.



أقرأ الاسئلة الاتية بصورة جديدة ثم قم باختيار الاجابة الصحيحة لمايلي:

م	الاسئلة
١	..... أساساً لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة. A – العقلة B – التمرينات الأرضية C – جهاز الحركات الأرضية D – المتوازي.
٢	..... هذه الطريقة هي مزيج من الطريقتين المباشرة وغير المباشرة حيث يسمح للفرد بالاختيار ولكن من خلال حدود. A – الطريقة المحدودة B – الطريقة المباشرة C – الطريقة غير المباشرة D – الطريقة الكلية.
٣	..... تعرف بأنها حركة إنتقال الجسم أو جزء منه على سطح مستقيم حيث يدور الجسم فيها حول المحور الطولي أو العرضي أو العميق. A – الشقلبات B – الدورانات C – الدرجات D – كل ما سبق.
٤	..... رياضة تنافسية يشكل أساسي يتم التحكيم فيها وفق محكات و معايير محددة و الهدف منها هو الفوز و أغراضها التعليمية و التدريبية. A – جمباز الأولمبي B – الجمباز التربوي C – جمباز التقليدي D – لا توجد إجابة
٥	..... هي طريقة يسيطر فيها المدرس تماماً على الفصل و ليس للأفراد فرصة الحرية في اختيار الأجهزة أو انتقاء الأنشطة. A – الطريقة المباشرة B – الطريقة غير المباشرة C – الطريقة المحدودة D – الطريقة الكلية
٦	..... هو جمباز و يبدأ من سن ٣-٦ سنوات و الغرض من ممارسة هذا النوع تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة. A – جمباز الألعاب B – جمباز الأجهزة C – جمباز الموانع D – جمباز المسابقات.
٧	..... يقصد بها توفير جميع الإشتراطات المادية و البشرية قبل و أثناء و بعد الممارسة على أجهزة الجمباز المختلفة. A – الأمن و السلامة B – السند الوقائي C – السند المساعد D – C+B.
٨	..... عبارة عن درجة الجسم أماماً و هو في وضع القرفصاء حول المحور العرضي للجسم. A – الدرجة الأمامية المكورة B – الدرجة الخلفية المكورة C – الدرجة الجانبية D – الدرجة من الطيران.
٩	..... فيها يدور الجسم حول محوره العميق و تقطع الذراعان و الرجلان دائرة كاملة ٣٦٠ درجة ذلك من نقطة البدء حتى الهبوط. A – الشقلبة الجانبية على اليدين B – الشقلبة الأمامية على اليدين C – الشقلبة الخلفية على الرأس D – الشقلبة الأمامية .
١٠	..... جزء متكامل من العملية التربوية الشاملة للمدرسة (الجمباز الفني-الجمباز التربوي-الجمباز – غير ذلك)
١١	..... هو ذلك النوع من الجمباز الذي ينبغي تدريسه للأطفال في المدارس (جمباز الالعاب-الجمباز العام-الجمباز التربوي – كل ما سبق غير صحيح)
١٢	ارتفاع العارضة السفلي لجهاز العارضتين مختلفا الارتفاع من.....سم (١٨٠:١٥٠-١٨٠:١٦٠-١٩٠:١٦٠ – غير ذلك)
١٣	ارتفاع العارضة السفلي لجهاز العارضتين مختلفا الارتفاع من.....سم (١٨٠:١٥٠-١٨٠:١٦٠-١٩٠:١٦٠)
١٤	ارتفاع العقلة من سطح الارض..... (٣٠٠سم-٢٨٠سم-٢٦٠سم – غير ذلك)
١٥	ارتفاع جهاز حصان الحلق من البساط.....

	(١٠٥-١٠٥-١٠٥م - كل ماسبق غير صحيح)
١٦	ارتفاع جهاز حصان الحلق من البساط..... (١٠٥-١٠٥-١٠٥م - كل ماسبق غير صحيح)
١٧	ارتفاع جهاز حصان القفز عن سطح الارض يتراوح ما بين.....الي..... (١٤٠:١٠٠:١٣٠-١٠:١٤٠ اسم - غير ذلك)
١٨	ارتفاع جهاز حصان القفز عن سطح الارض يتراوح ما بين.....الي..... (١٤٠:١٠٠:١٣٠-١٠:١٤٠ اسم - كل ماسبق غير صحيح)
١٩	ارتفاع مرتبة جهاز حصان الحلق..... (١٠ اسم-١٥ اسم-٢٠ اسم - كل ماسبق غير صحيح)
٢٠	ارتفاع مرتبة حصان القفز..... (١٠ اسم-٢٠ اسم-غير ذلك)
٢١	أنواع المسكات المستعملة في المساعدة..... A - المسكة الكلابية B - المسكة النصف كلابية C - المسكة الكلابية الأمامية D - A+B
٢٢	أي من الأجهزة التالية يعد من الأجهزة القانونية المشتركة بين الرجال والسيدات..... A - الحركات الفنية B - الحركات الأرضية C - الحركات الإيقاعية D - الجمباز الإيقاعي
٢٣	أي من أنواع الجمباز التالية يمارسه الإناث فقط دون الرجال..... A - الجمباز الفني B - جمباز الألعاب C - الجمباز العام D - الجمباز الإيقاعي
٢٤	بدأت الدول العربية الإنتساب الى الاتحاد الدول للجمباز وكان أولها مصر عام.....م A - ١٩١٠ B - ١٩٥٦ C - ١٩٥٧ D - ١٩٨٨
٢٥	تبلغ المساحة المحددة للاداء في جهاز الحركات الارضية. (١٢×١٢م-١٣×١٣م-١٤×١٤م - غير ذلك)
٢٦	تبلغ مساحة جهاز الحركات الارضية الكلية..... (١٣×١٣م-١٢×١٢م-١٤×١٤م - كل ماسبق غير صحيح)
٢٧	تبلغ مساحة سطح جهاز طاولة القفز.....سم (٩٥×١٢٠-٩٠×١١٠-٩٥×١١٥)
٢٨	تبلغ منطقة الامان في جهاز الحركات الارضية..... (٢م-٣م-٤م - غير ذلك)
٢٩	تبلغ منطقة الامان في جهاز الحركات الارضية..... (٢م-٣م-٤م - كل ماسبق غير صحيح)
٣٠	تتكون الحركات الجمباز على الأجهزة المختلفة من العناصر التالية ما عدا..... A - الإرتكاز B - التعلق C - الجلوس D - الدرجات
٣١	تحدد منطقة الاداء في جهاز الحركات الارضية بخط عرضه..... (٣سم - ٥سم - ٧سم)
٣٢	تقسم الاجهزة و الادوات المساعدة الي..... (اجهزة خاصة باجهزة الجمباز القانونية-اجهزة لها استخدامات متعددة-كل ما سبق)
٣٣	تقسم الاجهزة و الادوات المساعدة الي..... (اجهزة خاصة باجهزة الجمباز القانونية-اجهزة لها استخدامات متعددة-كل ما سبق)
٣٤	تم اضافة صعوبة (G) و (I) ليصبح عدد الصعوبات..... (٨-٩-١٠-٦ - كل ماسبق غير صحيح)
٣٥	تم اضافة صعوبة (G) و (I) ليصبح عدد الصعوبات..... (٨-٩-١٠-١٣)
٣٦	تم اضافة صعوبة.....(G - I و J - f و D - h - كل ماسبق غير صحيح)
٣٧	الجمباز التربوي يدرس كأحد الجوانب..... لبرنامج التربية البدنية والرياضة بالمدرسة. A - الحركية B - التعليمية C - التكاملية D - الترفيهية

٣٨	سمك جهاز الحركات الارضية..... (١٥ سم-٢٠ سم-٢٥ سم - غير ذلك)
٣٩	سمك سطح جهاز حصان الحلق..... (٢٦ سم-٢٨ سم-٣٠ سم)
٤٠	الطبقة .....من جهاز الحركات الارضية عبارة عن بساط من السجاد الغير قابل للترحلق (الاول-الثانية-الثالثة - كل ماسبق غير صحيح)
٤١	طول عارضة المتوازي ..... (٤٥٠ سم-٤٠٠ سم-٣٥٠ سم - كل ماسبق غير صحيح)
٤٢	عش الغراب من الاجهزة التعليميه لجهاز ..... (الحلق -حصان الحلق -العقله- المتوازيين- كل ماسبق غير صحيح)
٤٣	عش الغراب من الاجهزة التعليميه لجهاز ..... (الحلق -حصان الحلق -العقله -غير ذلك )
٤٥	على اللاعب استخدام الأدوات الخاصة بالوقاية مثل..... A - ارتداء الملابس القانونية B - واقى اليدين C - استعمال المانزيا B+C - D
٤٦	عمل على إدخال الجميز الى المدارس وكتب عدة مقالات عن رياضة الجميز للشباب العالم ..... A - جوتس موتس B - يان C - لينغ D -موردون.
٤٧	في الجميز التربوي يتم التعلم من خلال ثلاث مراحل أساسية هي..... A - الاستكشاف B - الاعداد أو التكرار C -الاختيار D - كل ما سبق.
٤٨	في بطولة الفرد العام يشترك .....لاعب حصلوا علي اعلي الدرجات في بطولة الفرق (٣٤-٣٥-٣٦-٣٢)
٤٩	في بطولة الفرق يشمل الفريق الواحد علي ..... (٥ لاعبين-٦ لاعبين-٧ لاعبين - كل ماسبق غير صحيح)
٥٠	في بطولة فردي الاجهزة يتم اختيار افضل .....لاعبين (سبع-ثمانية-تسع - كل ماسبق غير صحيح)
٥١	في جهاز الحركات الارضية يؤدي اللاعب الجملة الحركية في فترة زمنية اقصاها..... (٦٠ ثانية - ٧٠ ثانية - ٨٠ ثانية- غير ذلك)
٥٢	في جهاز الحلق تبلغ المسافة بين الحلقتين ..... (٣٠ سم-٥٠ سم-٧٠ سم - غير ذلك)
٥٣	في جهاز العقله تكون المسافة بين الشدادات ..... (٣٠٠ سم-٣٥٠ سم-٤٠٠ سم - كل ماسبق غير صحيح)
٥٤	في جهاز المتوازي تكون المسافة بين العارضتين من الداخل من اعلي العمودين من ..... (٤٢:٥٢ سم-٣٨:٥٢-٤٠:٥٢ - كل ماسبق غير صحيح)
٥٥	في جهاز المتوازي تكون المسافة بين العمودين اسفل البارين ..... (٥٠ سم-٤٨ سم-٤٦ سم - غير ذلك)
٥٦	في جهاز الحلق تبلغ المسافة بين قائمي الكوبري اسفل الجهاز ..... (٢٦٠ سم-٢٧٠ سم-٢٨٠ سم - غير ذلك)
٥٧	في عام ..... تأسس الاتحاد الدولي للجميز تحت اسم الاتحاد الأوروبي. A - ١٨٨١ م B - ١٨٨٨ م C - ١٨١٣ م D - ١٨١٩ م.
٥٨	المساعدة.....لمساعدة الطالب علي زيادة القوة الدافعة او المحركة (الفعلية-في بداية الحركة-خلال الحركة - كل ماسبق غير صحيح)
٥٩	المسافة بين الحلقتين في جهاز حصان الحلق من..... (٣٦:٤٥ سم-٣٨:٤٥ سم-٣٨:٤٧ سم - غير ذلك)
٦٠	المسافة بين الشدادات بطول الجهاز في جهاز الحلق.....

	(٣٥٠سم-٤٠٠سم-٤٥٠سم)
٦١	من أكثر الاجهزة التي حدث بها العديد من التطورات هو جهاز ..... (الحلق-حصان الحلق-حصان القفز - كل ماسبق غير صحيح)
٦٢	من الاجهزة المستخدمة علي جهاز طاولة القفز..... (المهر-عش الغراب-الاجهزة المنخفضه - كل ماسبق غير صحيح)
٦٣	من الاجهزة ذات الصعوبة العالية في الاداء نظرا لصغر قاعدة الارتكاز جهاز..... (عارضة التوازن-الحركات الارضية-التعلق)
٦٤	من الأخطاء الشائعة في الدرجة الأمامية..... A - عدم ضم الرأس إلى الصدر B - يركز اللاعب على القدمين ويعود إلى وضع الاقعاء C - سحب الرأس إلى الصدر باليدين D - مد الزراعين.
٦٥	من الأخطاء الشائعة للدرجة الأمامية في الميزان الأمامي..... A - عدم ثني الرجل المرتكزة B - اندفاع الجسم أماماً C - مسك الركبتين باليدين وسحبهما إلى الصدر D - عدم فتح زاوية الورك.
٦٦	من الأخطاء الشائعة للمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين..... A - ثني الذراعين B - عدم الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين فتحاً C - عدم وضع اليد على الأرض بعيداً عن القدم D - B + A
٦٧	من الأخطاء الشائعة لمهارة الدرجة الأمامية المكورة كل ذلك ما عدا..... A - عدم ضم الرأس إلى الصدر B - عدم إمساك الركبتين C - مد مفصل الجسم أثناء الحركة D - ثني الركبتين
٦٨	من التمرينات التمهيدية لمهارة الشقلبة الأمامية بالارتقاء المنفرد..... A - القبة B - الوقوف على اليدين ثم الشقلبة أماماً C - مرجحة الرجلين لسندها على الحائط D - كل ما سبق صحيح
٦٩	من الخصائص الفنية لأداء المهارة..... يجب دفع الأرض بالقدمين معاً عند الإرتقاء. A - الشقلبة الأمامية على اليدين B - الشقلبة الخلفية على اليدين C - الشقلبة الجانبية D - B + A
٧٠	من الخصائص الفنية لأداء..... يجب أن يصل الجسم لأقصى ارتفاع ممكن ولا يقلل الارتفاع عن مستوى كتفي اللاعب. A - الدرجة الأمامية الطائرة B - الدرجة الأمامية على اليدين C - الدرجة الخلفية على اليدين D - الشقلبة الجانبية
٧١	من الخصائص الفنية لأداء مهارة..... يجب مد زاوية مفصلي الفخذ للأمام ولأعلى في اتجاه زاوية محصورة بين ٨٠،٤٥ تقريباً. A - الشقلبة على الكتفين B - الشقلبة الأمامية على الكتفين C - الشقلبة الخلفية على الكتفين D - الشقلبة الجانبية
٧٢	من الخصائص الفنية لأداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة يؤدي دفع القدمين معاً بزاوية..... A - ٨٠ الى ٨٥ درجة B - ٨٥ الى ٩٠ درجة C - ٩٠ الى ٩٥ درجة D - ٧٥ الى ٨٠ درجة
٧٣	من الخصائص الفنية للأداء الدرجة الأمامية الطائرة..... A - يصل الجسم لأقصى ارتفاع ممكن B - لا يؤدي الدفع بالقدمين C - يجب اطالة فترة الطيران D - A + C
٧٤	من انواع المسكات المستخدمة في المساعدة..... (المسكة الكلابية-مسكة الدوران-الاثنين معا - كل ماسبق غير صحيح)
٧٥	من طرق المساعدة.....

٧٦	A - عبارة صحيحة B - عبارة خاطئة C - الجزئية الكلية D - كل ماسبق غير صحيح من طرق تدريس الجمباز التربوي الطريقة المحدودة .....
٧٧	من مراحل تعلم المهارات الحركية ..... (تثبيت المهارات-تكوين التصور التمهيدي-كل ما سبق)
٧٨	A - المساعدة الفعلية B - في بداية الحركة C - خلال الحركة D - في نهاية الحركة. هناك ثلاثة أنواع من المساعدة في الجمباز منها.....
٧٩	يبغ طول سير الجلد المتصل بالحبال..... (٦٠سم-٧٠سم-٨٠سم - كل ماسبق غير صحيح)
٨٠	يبغ ارتفاع المرتبة في جهاز الحلق..... (١٠سم-١٥سم-٢٠سم - ٢سم)
٨١	يبغ ارتفاع جهاز طاولة القفز للسيدات..... (٢٥سم-٣٠سم-٣٥سم - كل ماسبق غير صحيح)
٨٢	يبغ ارتفاع جهاز منصة القفز للرجال..... (٢٥سم-٣٠سم-٣٥سم - كل ماسبق غير صحيح)
٨٣	يبغ طول عارضة التوازن ..... (٥م-٦م-٧م - ١٠م)
٨٤	يبغ طول عارضة التوازن..... A - ٥ أمتار إلى ١٠ سم B - ٦ أمتار إلى ١٠ سم C - ٥ أمتار إلى ١٠ مم D - ٥ أمتار إلى ١٠٠ مم.
٨٥	يبغ طول مرتبة طاولة القفز ..... (٥م-٦م-٧م - كل ماسبق غير صحيح)
٨٦	يبغ قطر الحلقة من الداخل في جهاز الحلق..... (٤سم-٦سم-٨سم - غير ذلك)
٨٧	يتشابه الجمباز التربوي مع الجمباز التقليدي في الأشكال الأساسية للحركات مثل ..... A - التوازن B - الطيران C - الهبوط D - جميع ما سبق
٨٨	يتوقف تحقيق الأهداف المنشودة في دروس الجمباز على أسس هامة..... A-فهم الخصائص المميزة للمرحلة السنوية B -الابتكار والتجديد و تنوع طرق التدريس C - البعد عن الروتين D - الاهتمام بكرة التحضير.
٨٩	يجب اداء تمرين جهاز .....بشكل دياميكي و يحتوي علي حركات مترابطة من المرحلات و اللف و الطيران (العقلة-الحلق-المتوازي- كل ماسبق غير صحيح)
٩٠	يجب علي اللاعب اداء.....في بطولة الفرق (قفزه-قفزتين-ثلاث قفزات - كل ماسبق غير صحيح)
٩١	يسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات لاعب ..... A - جمباز عام B -جمباز الفردي C -جمباز الفني D -جمباز الايقاعي .
٩٢	يشمل جهاز الحركات الارضية علي.....سوستة (٢٦٠٩-٢٧٠٩-٢٨٠٩ - غير ذلك)
٩٣	يعتبر مفهوم..... ذلك النوع من الجمباز الذي ينبغي تدريسه للأطفال في المدارس و بالتحديد في المدرسة الابتدائية. A - الجمباز التربوي B -الجمباز التقليدي C -الجمباز الأولمبي D - الجمباز الفني.
٩٤	يعتبر..... أساساً للاعداد البطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لاداء الحركات.

الموانع.	A - جميز الأجهزة	B - جميز البطولات	C - جميز المسابقات	D - جميز
٩٥	يعتبر..... أعلى مستويات التي يمكن أن يصل اليها لاعب و لاعبة الجميز حيث تؤدي منه الحركات بطريقة آلية.	A - جميز البطولات	B - جميز الموانع	C - جميز الأجهزة
٩٦	يعتبر..... البعد الرابع لأنه يساير جميع الأبعاد الرئيسية الأخرى.	A - التقويم	B - الأهداف التعليمية	C - المحتوى التعليمي
٩٧	يعتبر..... من أفضل أنواع الجميز في اعداد الشباب و تدريبهم و هو الطريق الذي يؤدي الى الجميز بصورته الفنية الصحيحة.	A - جميز الموانع	B - جميز الأجهزة	C - جميز المسابقات
٩٨	يعتمد نجاح طرق و أساليب التدريس المختارة لتدريس مهارات الجميز.....	A - القدرة على فهم المهارة	B - من السهل الى الصعب	C - من المعروف الى غير المعروف
٩٩	يعد الجميز التربوي مدخلاً أو طريقة تحاول تقديم البيئة..... الملائمة التي تمكن الطفل من العمل فيها.	A - البدنية	B - الصحية	C - الحركية
١٠٠	يعد أول الأجهزة المستخدمة في أجهزة الرجال الستة هو.....	A - جهاز الحركات الأرضية	B - جهاز الحلق	C - جهاز المتوازي
١٠١	يعد أول الأجهزة المستخدمة في أجهزة السيدات الأربعة.....	A - منصة القفز	B - المتوازي المختلف الإرتفاع	C - الحركات الأرضية
١٠٢	يعد جهاز..... من الأجهزة المحببة لدى اللاعبين وذلك للسرعة التقدم عليها.	A - المتوازي	B - العقلة	C - حصان القفز
١٠٣	يعرف البعض..... بأنه أحد أنواع الرياضيات التي تستخدم بعض الأجهزة لاداء حركات بدنية معينة عليها.	A - الجميز	B - الجميز العام	C - الجميز الفردي
١٠٤	يعود تاريخ الجميز إلى..... سنة.	A - ٢٠٠٠	B - ٣٠٠٠	C - ٤٠٠٠
١٠٥	يقصد..... مساعدة اللاعب على أداء مهارة معينة لاتمام الحركية المؤادة.	A - السند المساعد	B - السند الوقائي	C - السند الحركي
١٠٦	يقصد..... وقاية الممارس من التعرض للأخطار الناتجة عند ارتطام اللاعب بالجميز أو الوقوع عنه.	A - السند الوقائي	B - السند المساعد	C - السند الفردي
١٠٧	يمتاز جهاز..... بتعدد المهارات التي تؤدي عليه (الحلق-حصان القفز-المتوازيين- كل ماسبق غير صحيح )			
١٠٨	ينقسم الجميز من حيث فوائده و أغراضه و ملاءمته للمراحل السنوية المختلفة الى أربعة منها.....	A - جميز الألعاب	B - جميز العام	C - جميز الغنى
١٠٩	يوجد..... أنواع من المساعدة المستخدمة في رياضة الجميز (ثلاثة-اربعة-خمس - كل ماسبق غير صحيح)			

..... مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح .....