

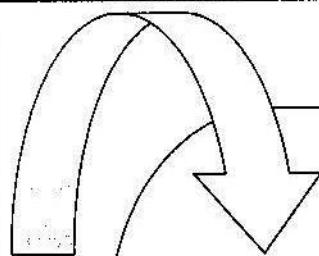




ASSIUT UNIVERSITY  
VICE DEAN FOR  
EDUCATION AND  
STUDENT AFFAIRS



بل الكلية  
لهم والطلاب



امتحانات العام

الجامعي

٢٠٠٩/٢٠٠٨م

الفرقة الثانية

جامعة أسيوط  
كلية التربية الرياضية  
المناهج وتدريس التربية الرياضية

امتحان مادة أساسيات الهوكي للفرقة الثانية

الزمن: ساعتان

دور: سبتمبر

مدة: تدريس التربية الرياضية  
درجة الكلية: (٤٥ درجة)

الفصل الدراسي الثاني دور ثانى ٢٠٠٩ م

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول:-

- ١- اذكر المهارات الأساسية في رياضة الهوكي ثم اختار واحدة وتكلم عنها من حيث المراحل الفنية والخطوات التعليمية وتدريبات تطبيقية لتنميتها؟ (٢٠ درجة)  
٢- اذكر الأخطاء القانونية التي يعاقب عليها اللاعب باحتساب ضربة الجزاء؟ (١٠ درجات)

(١٥ درجة)

السؤال الثاني:-

- ١- ارسم ملعب الهوكي مبينا عليه كافة المقاسات والتجهيزات؟  
٢- متى يطلق الحكم صافرته في رياضة الهوكي؟  
٣- متى يحسب الهدف في رياضة الهوكي؟ (٥ درجات)

انتهت الأسئلة مع التمنيات بال توفيق والنجاح،،،  
لجنة الممتحنين

د/ رحاب محمد محمود سالمه

د/ وسام عبد المنعم يوسف البنا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

الفرقة : الثانية

الزمن: ٢ ساعتان

المادة : أساسيات الملاكمة  
دور يونيو ٢٠٠٨ م - ٢٠٠٩ م  
الدرجة العظمى : ٥ درجة

### امتحان (أساسيات الملاكمة) الفرقة الثانية

(١٥ درجة)

- (١) ما هي أنواع الكلمات التي تم تدريسها إليك وأسلوب الدفاع عنها ؟  
(٢) ما هي الأخطاء الفنية والتغيمية والأخطاء الشائعة لهذه الكلمات ؟

(١٥ درجة)

الثالث:

تكلم عن :-

- المواقف القانونية للحلقة - القفازات - ربطة اليد - الأوزان - أحكام الفوز ؟

(١٥ درجة)

الثالث:

عامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:-

١) يستخدم اللاعبون القفازات الحمراء والزرقاء وفق الركن المحدد للملاكم التي يقدمها لهم المستولون عند تنظيم البطولة ( )

(٧) يجب لستعمال ربطة طين أمنس طوله لا يزيد عن ٣,٥ مترًا وعرضه لا يزيد ٥ سم لكل يد . ( )

(٨) في حالة وجود أربعة حبال على الحلقة تكون المسافة بين كالتالي (٤٢,٦ سم ، ١٠,١ سم ، ١٣,٣ سم ) ( )

(٩) زمن الجولة للملاكمين الهواة في المباريات الرسمية ٢ دق . ( )

(١٠) الركن القريب على يمين لجنة التحكيم يكون باللون الأزرق . ( )

(١١) يسمح الحكم للملاكم باستئناف اللعب قبل الدور الثامن . ( )

(١٢) يعتبر غطاء الرأس أحد الأدوات الشخصية للملاكم نفسه واستخدامه احتياج في المباريات . ( )

(١٣) للحكم أن يمنع أي لاعب من الاشتراك في المباريات إذا لم يكن مرتدياً واقفاً للرأس . ( )

(١٤) للطبيب المعين من قبل اللجنة التنفيذية أن يقرر إذا كان الملاكم لائقاً للعب أم لا . ( )

(١٥) للوزن الذي سجله اللاعب خلال اليوم الأول للبطولة هو الوزن الذي يعتمد عليه خلال كل الدورة ( )

مع أطيب تمنياتي بالتفوق والنجاح

أستاذ المادة

أ.د/ محمود حسن العربي

أ.م.د/ أشرف مصطفى أحمد



كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

دور (٢٠٠٨ / ٢٠٠٩) مارس

الدرجة العظمى : (٦٠ درجة)

امتحان مادة: أساسيات مسابقات الميدان

الفترة : الثانية

الزمن : ساعتان

دور (٢٠٠٨ / ٢٠٠٩) مارس

أ عن الأسئلة الآتية:-

الدرجة العظمى: (٩ درجات)

سؤال الأول:-

أ اشرح بالتفصيل مايس :

مفهوم الاداء الحركي لمسابقات الرمي والدفع.

المرحل الفنية للاداء الحركي للرمي والدفع.

الدرجة: (٠١,٥٠ درجة)

الدرجة: (٠١,٥٠ درجة)

- تتفوق المسافة في الرمي على مدى ما يكتسبه الاداء من سرعة. ووضح مع الشرح اهم الاسس الميكانيكية المؤثرة على هذه المسافة؟ مع بيان المعادلات الرياضية الخاصة بايجاد كل من المسافة وطاقة الحركة؟

الدرجة: (٠١,٥٠ درجة)

الدرجة: (٠١,٥٠ درجة)

- ما هي اهم الملاحظات الهامة حول تكتيك مسابقة قذف القرص؟

وضوح كيفية ايجاد زاوية مقطع الرمي لقذف القرص علما بانها ٤٣٤,٩٢

الدرجة العظمى: (٩ درجات)

سؤال الثاني:-

أ اشرح اهداف وخصائص الخطوة في مسابقة الوثب الثلاثي؟

ب- ضع علامة صاحب امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة:

- قام اللاعب اثناء اداء هذه المسابقة بعمل دوره هوائية تنتج عنها مسافة ١٥ متراً ( )

( ) - طول لوحة الارتفاع لهذه المسابقة ٢ متراً

( ) - من الصفات البدنية للوثب الثلاثي صفة القدرة (القدرة المميزة بالسرعة)

( ) - من الاخطاء الشائعة لهذه المسابقة الخروج من الحفرة في نفس اتجاه الجري ( )

الدرجة العظمى: (٩ درجات)

سؤال الثالث :-

أ اشرح اهداف وخصائص الخطوات التوفيقية في مسابقة رمي الرمح؟

ب- ضع علامة صاحب امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة:

( ) - يقوم اللاعب برمي الرمح اثناء الجري

( ) - تخسب الرمية صحيحة اذا سقط الرمح على منه خارج مقطع الرمي؟

( ) - من الصفات البدنية لرمي الرمح صفة السرعة

( ) - من الاخطاء الشائعة لهذه المسابقة الخروج من الممر في نفس اتجاه الرمي ( )

امتحان مادة: أساسيات مسابقات الميدان  
الفرقة : الثانية

الزمن : ساعتان

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة دور : (مايو ٢٠٠٨ / سبتمبر ٢٠٠٩)  
الدرجة العظمى : (٦٠ درجة)



كلية التربية الرياضية

الدرجة العظمى: (٩ درجات)

السؤال الثالث:-

أكمل العبارات الآتية :

٤- بينما تهدف مرحلة الارتفاع إلى

١- الهدف مرحلة الاقتراب في الوثب الطويل

.....

.....

.....

.....

٤- من أهم الخصائص الفنية لمرحلة الطيران بطريقة التعلق

٣- من أهم الخصائص الفنية لمرحلة الهبوط

.....

.....

.....

.....

ج-.....

ج-.....

.....-د

.....-د

٥- من أهم الأخطاء الشائعة أثناء مرحلة الارتفاع

.....-ا

.....-ب

.....-ج

.....-د

٦- في الوثب الطويل الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ..... والأقصى ..... ويبلغ طول لوحة الارتفاع ..... وعرضها ..... وتظلن باللون الأبيض

الدرجة العظمى: (٩ درجات)

السؤال الرابع:-

اختر الإجابة الصحيحة مما يلى ثم أقللها إلى ورقة الإجابة:

١- تمسك الجلة بحيث تنتشر الأصابع حولها دون تباعد ، ويثنى الخنصر لمساعدة الإبهام في السيطرة على الجلة وهذه هي الطريقة المناسبة لسلاميات الأصابع

الرفيعة السميكة المتوسطة الطويلة

٢- يحمل اللاعب الأيمن الجلة فوق عظمة الترقوة وأسفل عظمة الذقن بحيث مستوى الساعد والكوع

أ- فوق مستوى الجلة ب- تحت مستوى الجلة ج- في مستوى الجلة د- تحت مستوى الجلة

٣- من القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى دفع الجلة

أ- السرعة القصوى ب- القوة المميزة بالسرعة ج- تحمل القوة د- تحمل السرعة



امتحان مادة: أساسيات مسابقات الميدان

الفرقة : الثانية

الزمن : ساعتان

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة دور : (مايو ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م)

الدرجة العظمى : (٦٠ درجة)

٤- يبلغ وزن الجلة في المسابقات القانونية بالنسبة للرجال ما بين

٥- يبلغ وزن الجلة في المسابقات القانونية بالنسبة للرجال ما بين

٦- يبلغ وزن الجلة في المسابقات القانونية بالنسبة للسيدات ما بين

٧- يبلغ وزن الجلة في المسابقات القانونية بالنسبة للسيدات ما بين

٨- يصل طول لوحة الإيقاف في المسابقات القانونية لدفع الجلة ما بين

٩- يسمى مسمى مركب رقم الجلة محدداً بخطوط بيضاء بعرض ٥ سم وبزاوية مقدارها

١٠- درجة بـ ٤٠ درجة جـ ٤٥ درجة دـ ٤٢ درجة

١١- في المسابقات القانونية لدفع الجلة إذا كان عدد المتسابقين شمائلاً (٨) يعطى لكل متسابق

١٢- ٤ محاولات بـ ٣ محاولات جـ ٥ محاولات دـ ٦ محاولات

١٣- إذا حدثت عقدة على المركز الأول بين متسابقين في المحاولات الستة لكل منهما تحل بأخذ

١٤- أ- أفضل ثالث محاولة بـ ثالثي أفضل محاولة جـ-أفضل ثالث محاولة دـ-ثالث أفضل محاولة

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتفوق والنجاح

لجنة الممتحنين :

أ.د / فؤاد رزق عبد الحكيم

د / حامد حسين أحمد

أ.م.د / محمود عطية بخيت

أ.م.د / نجلاء ابراهيم محمد

د / محمد ابراهيم على

الزمن : ساعتان  
الفرقة : الثانية  
المقرر : أساسيات كرة اليد  
الدرجة الكلية : ٤٥ درجة

امتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠٠٩ - ٢٠٠٨ م

ب عن الأسئلة الآتية: (تأكد أن عدد ورقات الامتحان ستة وورقات فقط )

سؤال الأول:

- بع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ✗ ) أمام العبارة الخاطئة: ( ٧ درجات)
- تتعذر مهارة التقطيب عن التمرير بسرعتها في نقل الكرة من مكان إلى آخر ( )
  - تتصف جميع حركات الخداع على التمرير والتصويب ( )
- عند أداء مهارة التمريرة البندولية للأمام في المرحلة التمهيدية تأرجح الذراع للخلف ( )
- عند أداء الأصابع في دفع الكرة تجاه هدف التمرير. ( )
- عند أداء التقطيب في خط متعرج لا يكون هناك استخدام لحركات القدمين. ( )
- عدم مهارة التقاط الكرة من المهارات السهلة في أدائها وخاصة أثناء الجري خلف كررة. ( )
- عد سرعة التصويب هي العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة. ( )
- مقاسات الكرة المستخدمة في كرة اليد المصغرة تدخل ضمن قواعد اللعب العادلة. ( )

سؤال الثاني:

غير الإجابة الصحيحة وضع الحرف المعر عنها داخل المربع الفارغ في الأسفل:

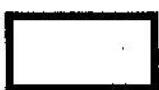
( ٧ درجات)

- يتاثر التصويب أثناء المباراة بعوامل هامة منها :

أ- المسافة - التوجيه-القوة.

ب- المسافة - التوجيه-السرعة.

ج- السرعة - التوجيه-ال موقف.



غير يعتبر مقياسا للدالة على:

أ- مستوى الإعداد المهاري - مستوى الإعداد البدني.

ب- مستوى الإعداد المهاري - الإستيعاب الخططي للحائز على الكرة والمستقبل لها.

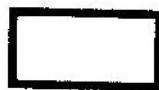
ج- مستوى الإعداد البدني - الإستيعاب الخططي للحائز على الكرة والمستقبل لها.



المهارات الهجومية التالية لها طابع هجومي أقل:

ب- التمرير. سويف.

د- التنطيط. خداع.



من أكثر أنواع تدريبات التصويب دقة لدرجة أكبر من الأخرى:

أ- التصويب على مرمى خال.

ب- التصويب على مرمى بوجود حارس مرمى.

ج- التصويب على حائط.

د- التصويب على المربعات.

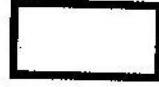


من المهارات الهجومية في كرة اليد:

أ- التمرير-الإسلام- التوقف المفاجئ-الخداع- سرعة الإنطلاق.

ب- التمرير - التصويب- حائط الصد- الإسلام- المراوغة بالجسم.

ج- التمرير- الإسلام- التوقف المفاجئ- قطع الكرة- التنطيط.



ل شب مسك الكرة بعد التنطيط يمكن:

- أ- التمرير أو التنطيط.
- ب- التصويب أو التنطيط.
- ج- التمرير أو التصويب.



ل ب الخطوات التالية للوصول إلى التسلسل الصحيح عند أداء مهارة التمرير البنديولي (لللاعب الأيمن):

وضع القدم اليسرى أماماً.

موجة الذراع للأمام بسرعة كحركة البندول.

متقابل الكرة.

بع الكرة للأمام عندما تمر بجانب الجسم.

تارجح الذراع للخلف ممسكة بالكرة.



ل الثالث:

(٩ درجات)

ما يلي بما يناسبه من كلمات:

ن الخصائص التي تتميز بها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة اليد أنها .....

.....،.....،.....،.....،.....

عرف التوقف المفاجئ بأنه .....،.....،.....،.....،.....

.....،.....،.....،.....،.....

عرف التمرير بأنه .....،.....،.....،.....،.....

.....،.....،.....،.....،.....

عرف التنطيط بإستمرار بأنه .....،.....،.....،.....،.....

.....،.....،.....،.....،.....

ن أنواع التمرير البنديولي التمرير .....،.....،.....،.....،.....

.....،.....،.....،.....،.....

إدراج للعبة كرة اليد كان في الألعاب الأولمبية في دورة ..... عام .....

**التابع:**

أجب عما يلي:

(١٠ درجات)

تتمثل الإجراءات الخاصة بعوامل الأمن والسلامة في ملعب كرة اليد فيما يلي:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

أهم النقاط الفنية لمهارة التصويب بالوثب الطويل:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

٦) بين الموصفات القانونية للكرة من حيث الوزن والمحيط في المراحل السنية

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

٧) تقسم المهارات الهجومية بدون كرة إلى ما يلي:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

السؤال السادس:

(٦ درجات)

فأقل الشكل الموضح أمامك أجب عن الأسئلة التالية:



- تشير الصورة السابقة إلى مهارة ..... .
- تعبّر الصورة (ا) عن المرحلة ..... للمهارة السابقة.
- تناول بالشرح طريقة الأداء الفني لتلك المرحلة؟

- ضع مع الرسم تدريبين تطبيقيين للارتفاع بهذه المهارة.

انتهت الأسئلة

مع أرق الأمانيات بالتوفيق والنجاح ،،،،،

د/ حنان محمد أحمد

د/ مصطفى السباعي

الخامس:

نطاط الدال على العبارات التالية وأكتبه في المربع الموجود أسفل المصطلح:  
(٦ درجات)

أهم المهارات التي يجب أن يتلقنها لاعب كرة اليد والتي تتوقف عليها نتيجة المباراة.

١٤-٩ م وبارتفاع ٥ متر عن الأرض وعلى بعد ١٠,٥ متر خلف كل مرمى.

التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذ على الكرة أو لحظة استلامه

الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالات.

عاملان هامان وأساسياً في إحتفاظ الفريق بحالة الهجوم وقدرته على تنفيذ تكتيكاته

يستخدم في تغيير انتباه المنافس إلى الإتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعاد  
عن الحركة الأساسية.

**النهاية**

**نهاية والتقييم**

متحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٠٩ / ٢٠٠٨  
 الدرجة العظمى : ٧٠ درجة  
 الفرقة : الثانية

**الترويج الرياضي**

عن

(٣٠ درجة)

أ) اختياري )

كلمة نشاط تطوعى يقوم به الفرد أو الجماعة فى أوقات الفراغ لخدمة المجتمع وتنمية ...

ب) مهارات

مجالات الخدمة العامة ؟

من وظائف النشاط الترويضي مستندًا في ذلك على أهم النظريات العملية ؟

هدف الترويج الخلوي موضحاً أهم مجالاته ؟

البن فقط مما يلى :

أ:

ميزات الأنشطة الترويحية ؟

من أغراض الترويج ؟

ثالث :

لـ طفل إلى الأنشطة التي تساعد في عملية النمو وتجذب السعادة في مختلف مراحل العمر في ضوء ذلك

ترويجي للترويج ؟

شرح العوامل التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج الترويضي ؟

رابع :

شرح لعوامل التي تؤثر في التغير الاجتماعي وتساعد في ظهور الحاجة إلى الترويج ؟

من دور الترويج في اقتصاديات الدولة ؟

**نهى نهىانا بالنهىقه والنهايه**

لجنة المختبر

أ. م . د/ حازم ك

د/ إبراهيم حسين

## الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٠٩-٢٠٠٨

دور: يومي  
الفترة: الثانية  
الزمن: ساعتان  
نهاية العظمى: ٧٠

### الرواية وحة المجتمع

٢٠٠٩

(ثلاثون درج)

(عشر درج)

- تقسيم البروتينات؟

ثانية إنتاج الطاقة موضحاً علاقتها بالأنشطة الرياضية المختلفة؟

تعنى مراعاة عند تناول الوجبات الغذائية (قبل - أثناء - بعد) الإشتراك في التدريب

(ع)

(خمسة عشر درج)

(ثلاث درجات)

السنة.

(درجتان)

الوزن.

ـ مثل التي تساعد على تقليل الإصابة بأمراض القلب؟

ـ يجب مراعاته عند تنفيذ برامج النشاط البدني والتدريب اليومي لإنقاص الوزن؟ (خمس

(خمسة وعشرون درج)

ـ الثالث.

(خمس درج)ـ الهولند الصحية لاستخدام النشاط البدني في برامج إنقاص الوزن؟

(عشر درج)ـ عن الشروط الصحية الخاصة بحمامات السباحة؟

ـ كتوريات برنامج الصحة المدرسية " الخدمات الصحية المدرسية " مع شرح إحداثها؟ (عشر

ـ إنتهت الأسئلة .. مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح،،،

أستاذ المقرر

أ.د/ عبد الرحمن عبد الباس

د/ محمود فاروق صبر

الأنشطة الرياضية  
الأنشطة الرياضية

الزمن / ساعتان  
الفرقة / الثانية  
الدرجة الكلية /

امتحان مادة التشريح الوظيفي

من الأسئلة الآتية :-

الأول:-

شرح تركيب مفصل الكتف بالرسم وكتابة البيانات . موضحا نوعه وتصنيفه.

الحركات التي يسمح بها.

المدى الحركي لكل اتجاه.

الثاني:-

شرح تركيب العضلات الارادية بجسم الانسان بالرسم وكتابة البيانات.  
وضح المنشأ والإندعام والعمل العضلي وأهم الأنشطة الرياضية التي تشارك  
فيها العضلات التالية:

١- العضلة ذات الاربعة رؤوس الفخذية.

٢- العضلات ذات الرأسية الفخذية

بيان الثالث:-

بعض مطلول المصالحاته التالية

- المحور المستعرض

المدى الحركي

- المفصل السنوفي

سائل الزلالي

- العضلات ناعمة

نوعية

- الاكتين والمایوپسين

التشريح الوظيفي

- القطاع السهمي

نقطة الكب

-----انتهت الأسئلة-----

الزمن : ساعتان

الفرقة : الثانية

المقرر : أساسيات كرة اليد

الدرجة الكلية : ٥ درجة

الرسقوط

نقطة الرياضية

الكتلتين التربوية الرياضية

الكتلتين

## امتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠٠٩ - ٢٠٠٨ م

السلطة الآتية: (تأكد أن عدد ورقات الامتحان ستة وورقات فقط )

اللغة

(٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (٧ درجات)

مهارة التقطيع عن التمرير بسرعتها في نقل الكرة من مكان إلى آخر

جميع حركات الخداع على التمرير والتصويب

اداء مهارة التمريرة البندولية للأمام في المرحلة التمهيدية تتارجح الذراع للخلف

تساعد الأصابع في دفع الكرة تجاه هدف التمرير.

أداء التقطيع في خط متعرج لا يكون هناك استخدام لحركات القدمين.

مهارة النقطاط الكرة من المهارات السهلة في أدائها وخاصة أثناء الجري خلف

الكرة.

سرعة التصويب هي العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة.

نحوات الكرة المستخدمة في كرة اليد المصغرة تدخل ضمن قواعد اللعب العادلة.

والثانية

العملية الصحيحة وضع الحرف المغير عنها داخل المربع الفارغ في الأسفل:

القسم

(٧ درجات) التصويب أثناء المباراة بعوامل هامة منها :

- المسافة - التوجيه-القوة.

- المسافة - التوجيه-السرعة.

- السرعة - التوجيه-الموقف.



**الكلمة الدالة على:**

**مستوى الإعداد المهاري - مستوى الإعداد البدني.**

**مستوى الإعداد المهاري - الإستيعاب الخططي للحائز على الكرة وللمستقبل لها.**

**مستوى الإعداد البدني - الإستيعاب الخططي للحائز على الكرة وللمستقبل لها.**



**نماذج الهجومية التالية لها طابع هجومي أقل:**

**ب - التمرير.**

**د - التقطيط.**



**أنواع تدريبات التصويب دقة لدرجة أكبر من الأخرى:**

**تصويب على مرمى خال.**

**تصويب على مرمى بوجود حارس مرمى.**

**التصويب على حائط.**

**التصويب على المربعات.**



**النماذج الهجومية في كرة اليد:**

**تمرير - الإسلام - التوقف المفاجئ - الخداع - سرعة الإنطلاق.**

**تمرير - التصويب - حائط الصد - الإسلام - المراوغة بالجسم.**

**تمرير - الإسلام - التوقف المفاجئ - قطع الكرة - التقطيط.**



الكرة بعد التنطيط يمكن:

تمرير أو التنطيط.

مدعوب أو التنطيط.

تمرير أو التصويب.



خطوات التالية للوصول إلى التسلسل الصحيح عند أداء مهارة التمرير البندولي

(الأيمن):

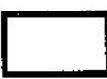
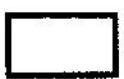
شم اليسرى أماماً.

الذراع للأمام بسرعة كحركة البندول.

الكرة.

للأمام عندما تمر بجانب الجسم.

الذراع للخلف ممسكة بالكرة.



(٩ درجات)

بما يناسبه من كلمات:

سائلص التي تتميز بها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة اليد أنها .....

.....

..... التوقف المفاجئ بأنه

.....

..... التمرير بأنه

.....

..... التمدد باستمرار بأنه

.....

..... اتساع التمرير البندولي التمرير

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(١٠ درجات)

الإعما يلي:

ـاءات الخاصة بعوامل الأمان والسلامة في ملعب كرة اليد فيما يلى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ـاءات الفنية لمهارة التصويب بالوثب الطويل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ـاءات المعايير القانونية للكرة من حيث الوزن والمحيط في المراحل السنوية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ـاءات الهجومية بدون كرة إلى ما يلى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**الإجابة على العبارات التالية وأكتبها في المربع الموجود أسفل المصطلح:**

**(٦ درجات)**

ـ مهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة اليد والتي تتوقف عليها نتيجة المباراة.

ـ ٤٠١م وبارتفاع ٥ متر عن الأرض وعلى بعد ١,٥٠١متر خلف كل مرمى.

ـ التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذ على الكرة أو لحظة استلامه

ـ كل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالات.

ـ لا هاماً وأساسياً في إحتفاظ الفريق بحالة الهجوم وقدرته على تنفيذ تكتيكات

ـ تغيير انتباه المنافس إلى الإتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعاد  
ـ حركة الأساسية.

٦ درجات

بالموضع أمامك أجب عن الأسئلة التالية:



..... بصورة السابقة إلى مهارة .....  
نوعة (أ) عن المرحلة ..... للمهارة السابقة.  
شرح طريقة الأداء الفني لتلك المرحلة؟

مع الرسم تدريبين تطبيقيين للارتفاع بهذه المهارة.

انتهت الأسئلة

مع أرق الأمنيات بال توفيق والنجاح ،،،،،

د/ حنان محمد أحمد

د/ مصطفى السباعي

الحاسب الآلي

سلة الآتية التي تقع في مجموعتين (من الصفحة "2" إلى الصفحة "5") ثم انقذ  
نعميم الإحياط "في الصفحة "1".

- ④ يمكن استخدام ظهر الصفحات كمسودة لتوسيع الإجابات إذا لزم الأمر.
  - ⑤ تأكيد من أن الاختبار مكون من 5 صفحات مرقمة من أسفل.
  - ⑥ الإختيار الأمثل للإجابة هو التقليل التام للدائرة المنشورة لها لتصبح على
  - ⑦ عند الخطأ في الإختيار يجب وضع علامة X على الإختيار الخاطئ ليصبح  
إختيار آخر تراه ملائماً.

## جدول تجمع الإجابات

المجموعة الثانية					المجموعة الأولى				
		رقم	الإجابة	رقم		رقم	الإجابة		
b	a	السؤال	d c b a	السؤال	x ✓	x ✓	السؤال	الإجابة	
○	○	91	○ ○ ○ ○	61	○ ○	31	○ ○		
○	○	92	○ ○ ○ ○	62	○ ○	32	○ ○		
○	○	93	○ ○ ○ ○	63	○ ○	33	○ ○		
○	○	94	○ ○ ○ ○	64	○ ○	34	○ ○		
○	○	95	○ ○ ○ ○	65	○ ○	35	○ ○		
○	○	96	○ ○ ○ ○	66	○ ○	36	○ ○		
○	○	97	○ ○ ○ ○	67	○ ○	37	○ ○		
○	○	98	○ ○ ○ ○	68	○ ○	38	○ ○		
○	○	99	○ ○ ○ ○	69	○ ○	39	○ ○		
○	○	100	○ ○ ○ ○	70	○ ○	40	○ ○		
○	○	101	○ ○ ○ ○	71	○ ○	41	○ ○		
○	○	102	○ ○ ○ ○	72	○ ○	42	○ ○		
○	○	103	○ ○ ○ ○	73	○ ○	43	○ ○		
○	○	104	○ ○ ○ ○	74	○ ○	44	○ ○		
○	○	105	○ ○ ○ ○	75	○ ○	45	○ ○		
○	○	106	○ ○ ○ ○	76	○ ○	46	○ ○		
○	○	107	○ ○ ○ ○	77	○ ○	47	○ ○		
○	○	108	○ ○ ○ ○	78	○ ○	48	○ ○		
○	○	109	○ ○ ○ ○	79	○ ○	49	○ ○		
○	○	110	○ ○ ○ ○	80	○ ○	50	○ ○		
○	○	111	○ ○ ○ ○	81	○ ○	51	○ ○		
○	○	112	○ ○ ○ ○	82	○ ○	52	○ ○		
○	○	113	○ ○ ○ ○	83	○ ○	53	○ ○		
○	○	114	○ ○ ○ ○	84	○ ○	54	○ ○		
○	○	115	○ ○ ○ ○	85	○ ○	55	○ ○	2	
○	○	116	○ ○ ○ ○	86	○ ○	56	○ ○	2	
○	○	117	○ ○ ○ ○	87	○ ○	57	○ ○	2	
○	○	118	○ ○ ○ ○	88	○ ○	58	○ ○	2	
○	○	119	○ ○ ○ ○	89	○ ○	59	○ ○	29	
○	○	120	○ ○ ○ ○	90	○ ○	60	○ ○	30	

**المجموعة الأولى.** حدد ما إذا كانت العبارات الآتية صحيحة أم خاطئة (ون تلك بوضع دائرة على علامة ✓ أو علامة ✗ ، ثم قلل الإجابة المختارة إلى جدول "تجميع الإجابات" في الصفحة "1").

✗	✓	١. تعد الشاشة من أهم وحدات الإدخال في الحاسوب.
✗	✓	٢. النظام الثاني مكون من الأرقام ٠ ، ١ ، ٢ .
✗	✓	٣. الرقم العشري ٢ يناظر الرقم الثنائي ١١ .
✗	✓	٤. الرقم العشري ٥ يناظر الرقم الثنائي ١١٠ .
✗	✓	٥. الرقم العشري ١٤ يناظر الرقم الثنائي ١١٠١ .
✗	✓	٦. مجموع العددين الثنائيين ١٠١١ ، ١١٠ هو العدد العشري ١٧ .
✗	✓	٧. حاصل ضرب العددين الثنائيين ١٠١ ، ١١٠ هو العدد العشري ٣٠ .
✗	✓	٨. حاصل ضرب العددين الثنائيين ١٠١١ ، ١١٠ هو العدد العشري ٦٤ .
✗	✓	٩. عند طرح العدد الثنائي ١٠٠٠٠ من العدد الثنائي ١٠٠٠١ نحصل على العدد الثنائي ١٠ .
✗	✓	١٠. مكمل الآتيين للعدد الثنائي ١٠١١٠١ هو ٠١٠٠١٠ .
✗	✓	١١. مكمل التسعة للعدد العشري ٦٥٧٩ هو ٣٤٢١ .
✗	✓	١٢. يمكن استعراض خصائص (Properties) أي إيقونة باستخدام القراء الأيمن .
✗	✓	١٣. قائمة كافة البرامج (All Programs) لا توجد مباشرة على شريط المهام .
✗	✓	١٤. بالقراء الأيمن على (My Computer) في قائمة إيدا يمكن ظهورها على سطح المكتب .
✗	✓	١٥. القراء على أي منطقة خالية من سطح المكتب يطلق قائمة إيدا .
✗	✓	١٦. يمكن ترتيب الرموز والأيقونات داخل الأطار حسب الأبجدية أو التوسيع أو الحجم .
✗	✓	١٧. القراء المزدوج يتم بالضغط على الزر الأيسر للفارة (Mouse) مرتين متاليتين .
✗	✓	١٨. السحب يتم بالضغط على الزر الأيسر للفارة (Mouse) مع استمرار الضغط وتحريكها .
✗	✓	١٩. زر الإغلاق يوجد في شريط العنوان .
✗	✓	٢٠. زر التكبير يوجد في شريط الحالة .
✗	✓	٢١. يستخدم "F2" للذهاب إلى المساعدة "Help" .
✗	✓	٢٢. يستخدم شريط التمرير لرؤية محتويات الإطار غير المرئية .
✗	✓	٢٣. باستخدام المستكشف (Windows Explorer) يمكن نقل الملفات باستخدام السحب .
✗	✓	٢٤. لا يمكن الوصول إلى المساعدة (Help) من قائمة البدء (Start) .
✗	✓	٢٥. يمكن الوصول إلى (My Documents) من قائمة البدء (Start) .
✗	✓	٢٦. عادة يظهر شريط المهام أعلى الشاشة ويمكن تغيير مكانه .
✗	✓	٢٧. لإغلاق برنامج قد التشغيل نستخدم الأمر (Close) من قائمة (Edit) .
✗	✓	٢٨. لنسخ نص نستخدم الأمر (Copy) من قائمة (Edit) .
✗	✓	٢٩. لصق نص نستخدم الأمر (Paste) من قائمة (View) .
✗	✓	٣٠. لإغلاق نافذة نستخدم الأمر (Alt+F4) .
✗	✓	٣١. يستخدم " (الأيمن) Alt+Shift" للتنتقل بين النوافذ المفتوحة .
✗	✓	٣٢. يمكن إعادة تسمية الملف أو مجلد عند استخدام القراء الأيمن .
✗	✓	٣٣. يمكن استخدام بعض مهام (Control Panel) لتعديل خصائص العرض (Display) .
✗	✓	٣٤. يمكن تظليل نص بدون استخدام الفارة "Mouse" .
✗	✓	٣٥. يمكن الذهاب إلى (Control Panel) عن طريق قائمة البدء (Start) .
✗	✓	٣٦. قائمة البدء (Start) تحتوي على البحث "Search" الذي يستخدم للبحث عن الملفات .
✗	✓	٣٧. يتم حفظ الملف في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Edit .
✗	✓	٣٨. يتم إدراج صورة في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Edit .
✗	✓	٣٩. يتم ترقيم الصفحات في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Insert .
✗	✓	٤٠. يتم نسخ نص في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Edit .
✗	✓	٤١. يتم لصق نص في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة File .
✗	✓	٤٢. الهدف الرئيسي لبرنامج (Excel) هو كتابة التقرير .
✗	✓	٤٣. يمكن تغيير اسم ورقة العمل في برنامج Excel .
✗	✓	٤٤. يمكن حذف أو إضافة ورقة عمل في برنامج Excel .
✗	✓	٤٥. يمكن حفظ نسخة معدلة من ملف سبق إنشائه تحت اسم جديد باستخدام الأمر "Save As" .
✗	✓	٤٦. في ورقة عمل Excel تتجه الصور إلى العرض ويرمز لها بالأرقام .
✗	✓	٤٧. في برنامج "Excel" صندوق الاسم (Box Name) يُظهر محتويات الخلية النشطة .
✗	✓	٤٨. يمكن تغيير حجم خط الكتابة في برنامج Excel .
✗	✓	٤٩. يمكن التراجع عن آخر عمل في ورقة العمل باستخدام أحد أوامر قائمة "File" .
✗	✓	٥٠. لإجراء تعديل في الخلية تقرر عليها بالفارة مرة واحدة أو نضغط على الزر F2 .
✗	✓	٥١. في برنامج "Excel" يجب بدأ الكتابة بالخلية A1 عند إنشاء أي ورقة عمل (worksheet) جديدة .

52. في برنامج "Excel" الضغط على (Enter) ينقل الاختيار من الخلية الحالية إلى الخلية التي على يمينها. ✓
53. يمكن إخفاء أو إظهار شريط الصيغة من أحد أوامر قائمة "Edit". ✓
54. إذا ظهر ##### بدلاً من محتويات خلية ما فهذا يعني أن محتويات خلية قد فقدت. ✓
55. "File" و "View" و "Data" و "Slides" و "Windows" هي أسماء لقوائم في برنامج Excel.
56. تخزن ملفات الـ (Excel) باسم الامتداد (.xlс).
57. في ورقة عمل Excel تتجه الصفوف بالعرض ويرمز لها بالأرقام.
58. عدد الخلايا المحددة بالتعبير (C10:E14) هو 15 خلية.
59. في برنامج "Excel" الضغط على (Tab) ينقل الاختيار من الخلية الحالية إلى الخلية التي على يمينها دائماً. ✓
60. في برنامج "Excel" يجب بدأ الكتابة بالخلية A1 عند إنشاء أي ورقة عمل (worksheet) جديدة. ✓

**مهمومة الثانية.** اختر الإجابة الملائمة من بين الاختيارات المعطاة (وذلك بوضع دائرة على الحرف المناظر لها ، ثم انتقل الإجابة المختارة إلى جدول "تجميع الإجابات" في الصفحة "1").

61. الحاسب الشخصي قد يسمى بـ :

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| - سوبر كمبيوتر  | - ميني كمبيوتر                        |
| d- الحاسوب الضخم  | c- ميكرو كمبيوتر                      |
| d- التقر المزدوج  | b- الفارة                             |
| d- الماسح الضوئي  | c- لوحة المفاتيح                      |
| d- ميكرو كمبيوتر  | b- الفارة                             |
| d- الطابعة  | c- الماسح الضوئي                      |
| CLEAN -d  | PROMPT -c                             |
| 62. لإظهار قائمة الأوامر الخاصة للأيقونات باستخدام الفارة (Mouse) نجري عملية: | 63. من وحدات الإخراج في أنظمة الحاسب: |
| Help -d   | File -c                               |
| Help -d   | File -c                               |
| Help -d   | File -c                               |
| Send to -d  | Paste -c                              |
| ← -d  | → -c                                  |
| d- جميع مسبق  | (Control Panel) -c                    |
| d- جميع مسبق  | c- السحب                              |
| d- جميع مسبق  | c- السحب                              |
| Alt+ Ctrl -d  | Alt+ Shift -c                         |
| d- جميع مسبق  | c- التاريخ                            |

64. الحاسب المحمول هو أحد أنواع :
65. من وحدات الإدخال في أنظمة الحاسب:
66. أمر الـ(DOS) الذي يستخدم لمسح الشاشة هو:
67. لتحديد عدة ملفات أو مجلدات نستخدم:
68. لإنشاء نسخة من ملف في برنامج Word نستخدم أحد أوامر قائمة:
69. لتغيير اسم الملف في Windows Explorer نستخدم أحد أوامر قائمة:
70. لإخفاء أو إظهار شريط الحالة نستخدم أحد أوامر قائمة:
71. للتراجع عن آخر تعديل نستخدم أحد أوامر قائمة:
72. لإرسال اختصار(Short cut) لملف على سطح المكتب نستخدم الأمر:
73. لتغيير المساعدة الأفقية للإطار نستخدم:
74. يمكن تغيير الساعة في أنظمة الـ(Windows):
75. نستعرض محتويات مجلد بـ:
76. نستعرض خصائص (Properties) مجلد بـ:
77. لتحويل الكتابة من العربي إلى الإنجليزي نستخدم:
78. ترتيب محتويات الإطار حسب:

83.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في حفظ الملف هي:	 -d  -c  -b	-a
84.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في تغيير خط الكتابة هي:	 -d  -c  -b	-a
85.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في إمالة خط الكتابة هي:	 -d  -c  -b	-a
86.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في وضع خط تحت الكتابة هي:	 -d  -c  -b	12
87.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في وضع بعض النقاط في صورة عناصر غير مرئية هي:	 -d  -c  -b	-a
88.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في محاذاة الكتابة من الناحيتين هي:	 -d  -c  -b	-a
89.	أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في محاذاة الكتابة من المنتصف هي:	 -d  -c  -b	-a
90.	الأمر المكافى للامر "Copy" هو:	Ctrl+C -a	
Ctrl+Copy -d	Ctrl+V -c	Ctrl+X -b	Ctrl+H -a
91.	الأمر المكافى للامر "Cut" هو:	Ctrl+C -a	
Ctrl+Cut -d	Ctrl+V -c	Ctrl+X -b	Ctrl+H -a
92.	الأمر المكافى للامر "Paste" هو:	Ctrl+C -a	
Ctrl+Paste -d	Ctrl+V -c	Ctrl+X -b	Ctrl+H -a
93.	لحظ الملف تستخدم:	Ctrl+S -b	
Ctrl+Save -d	Ctrl+C -c	Ctrl+H -a	
94.	الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائى 1011 هو:	8 ، 4 ، 2 ، 1 -a	
4 ، 8 ، 2 ، 1 -d	4 ، 3 ، 2 ، 1 -c	8 ، 6 ، 2 ، 1 -b	13 -a
95.	الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائى 1111 هو:	11 -b	
12 -d	10 -c	11 -b	13 -a
96.	الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائى 11111 هو:	8 ، 4 ، 2 ، 1 -a	
15 ، 7 ، 3 ، 1 -d	4 ، 3 ، 2 ، 1 -c	7 ، 5 ، 3 ، 1 -b	94
97.	الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائى 10110 هو:	4 -a	
x = 1001 -d	x = 1110 -c	x = 1011 -b	x = 1010 -a
98.	الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائى 10111 هو:	x = 1011 -c	x = 1010 -a
x = 1001 -d	x = 1110 -c	x = 1011 -b	x = 1010 -a
99.	الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائى 10110 هو:	x = 101 -c	x = 11 -b
x = 110 -d	x = 101 -c	x = 11 -b	x = 10 -a
100.	إذا كان $x+y$ يساوى الرقم الثنائى 10111 فإن $x, y$ يناظران الرقمان العشريين:	x = 10101 -c	x = 11111 -b
-d جميع مasicq	x = 8 , y = 3 -c	x = 6 , y = 5 -b	x = 7 , y = 4 -a

$x = 32, y = 2, z = 1 - d$	$x = 32, y = 4, z = 2 - c$	$x = 16, y = 4, z = 1 - b$	$x = 32, y = 4, z = 1 - a$	101. إذا كان $x+y+z$ يساوي الرقم الثاني 100101 فلن $x,y,z$ تناظر الأرقام العشرية:
$x = 10, y = 3 - d$	$x = 8, y = 3 - c$	$x = 11, y = 2 - b$	$x = 10, y = 2 - a$	102. إذا كان $y*x$ يساوي الرقم الثاني 10110 فلن $x,y$ يناظران الرقمان العشريين:
$x = 11, y = 2, z = 1 - d$	$x = 12, y = 2, z = 2 - c$	$x = 10, y = 2, z = 2 - b$	$x = 11, y = 2, z = 2 - a$	103. إذا كان $x/y/z$ يساوي الرقم الثاني 1011 فلن $x,y,z$ تناظر الأرقام العشرية:
-d جميع مasic	$x = 18, y = 8 - c$	$x = 18, y = 7 - b$	$x = 18, y = 5 - a$	104. إذا كان $y-x$ يساوي الرقم الثاني 1011 فلن $x,y$ يناظران الرقمان العشريين:
$  - d$	$\div - c$	$\backslash - b$	$/ - a$	105. ما هي علامة القسمة في برنامج Excel:
Data -d	View -c	Edit -b	File -a	106. إذا كان هناك ملف مخزن على الحاسوب وأردت فتحه فستتجه إلى قائمة:
Data -d	View -c	Edit -b	File -a	107. إذا اخترت شريط التنسيق وأردت اظهاره مرة أخرى فستتجه إلى قائمة:
Data -d	View -c	Edit -b	File -a	108. إذا أردت انهاء جلسة الد (Excel) فستتجه إلى قائمة:
Data -d	View -c	Edit -b	File -a	109. إذا ظلت مجموعة من الخلايا وأردت حذفها من ورقة العمل فستتجه إلى قائمة:
Data -d	View -c	Edit -b	File -a	110. ما هو محرك البحث؟
c- برنامج يبحث في الشبكة العنكبوتية عن كلمات محددة	-a ببرنامج تحديث صفحات الويب			
d- برنامج يبحث في صفحات الويب عن الفيروسات	-b ببرنامج يبحث عن ارتباط بالشبكة العنكبوتية			
111. في برنامج Internet Explorer (Ctrl+Enter) عند كتابة كلمة "google" في شريط العنوان ثم الضغط على Ctrl+Enter فلن الناتج:	-a إضافة www. إلى بسار google			
c- محاولة الدخول إلى الموقع www.google.com	-b إضافة .com. إلى يمين google			
d- جميع مasic	112. الأمر المكافئ للأمر "Cut" هو:			
Ctrl+Z -d	Ctrl+V -c	Ctrl+X -b	Ctrl+C -a	113. يمكن جمع الخلتين A2, A1 معًا باستخدام الصيغة:
-d جميع ما سبق	=sum(A1,A2) -c	=\$A\$1+\$A\$2 -b	=A1+A2 -a	114. إذا اخترت شريط التنسيق "Format" وأردت اظهاره مرة أخرى فستتجه إلى قائمة:
Format -d	View -c	Edit -b	File -a	115. لجعل الرقم في الخلية A1 أكبر بمقدار 10% من الرقم في الخلية A3 نستخدم الصيغة:
=A1*1.10 -d	=A1*0.90 -c	=A3*1.10 -b	=A3*0.90 -a	116. إذا ظلت مجموعة من الخلايا وأردت حذفها من ورقة العمل فستتجه إلى قائمة:
Format -d	View -c	Edit -b	File -a	117. أيا من الآتي يرمز لخلية:
1A1 -d	A3S -c	AAA111 -b	20A -a	118. إذا كانت الخلية A2 بها الصيغة (IF(A1<60,"Failed","Passed")) وكانت A1 بها القيمة 80 فستظهر في الخلية A2:
Passed -d	"Passed" -c	Failed -b	"Failed" -a	119. الصيغة المستخدمة لجمع محتويات الخلية D4 على C2 ثم ضرب الناتج في محتويات الخلية B2:
=D4+C2)*B2 -d	=D4+C2)B2 -c	=B2*(D4+C2) -b	(D4+C2)*B2 -a	120. أردت عمل رسم بياني لمجموعة قراءات في ورقة العمل فستتجه إلى قائمة:
Data -d	Insert -c	Edit -b	File -a	

تمت الأسئلة





كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

امتحان مقرر طرق تدريس و التربية عملية داخلية

لطلاب الفرقة الثانية (الاحقة قديمة)

الزمن: ساعتان

الدرجة الكلية: (٦٠) درجة

مايو ٢٠٠٩

السؤال الأول: اذكر ما تعرفه عن،،

١- مفهوم وتعريف التربية العملية.

٢- أهمية التربية العملية.

٣- أهداف التربية العملية.

$15 = 3 \times 5$  درجة

السؤال الثاني: وضح مع الشرح،،

١- المشكلات المتوقعة في التربية العملية.

٢- الكفايات التي يجب أن تتوافر في معلم التربية الرياضية.

٣- محددات عملية التخطيط للدرس.

$15 = 3 \times 5$  درجة

السؤال الثاني: وضح مع الشرح،،

٣٠ درجة

من خلال دراستك لهذا المقرر اكتسبت مهارات تدريسية وتعلمية مختلفة تساعدك في التخطيط وتنفيذ دروس التربية الرياضية بأنماطها المختلفة.

أشرح العبارة السابقة موضحاً،

١- أهمية التخطيط للدرس.

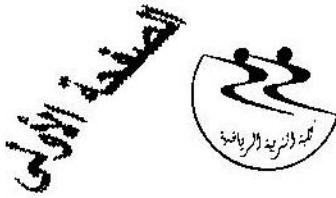
٢- الجزء الأساسي أو ركيزة الدرس لمهارة تخصصك الفردي أو الجماعي في شكل نمط من أنماط الدراس المعروفة.

انتهت الأسئلة

مع التمنيات بال توفيق والنجاح،،

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم

د/ عاصم صابر راشد



كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

نوعية: الرابعة لائحة قدمة

الفصل الدراسي: ممتد

المادة: تخصص الكرة الطائرة

التاريخ: ١٤ / ٢٠٠٩ / ٢٠٠٩

العام الجامعي: ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩

عدد الأسئلة: (٥) في صفحتين

الزمن: ثلاث ساعات

الدرجة: (١٠٠)

[ فكر أولاً، ولا تدع قلمك يسبق فكرك ]

اجب عن الأسئلة التالية:

**السؤال الأول :**

" يجب أن يتقن اللاعب مهارات الكرة الطائرة لما لذلك من أهمية خاصة في كسب النقاط "

- اشرح الخطوات الفنية والتعليمية والأخطاء الشائعة لمهارة الإرسال من أعلى مواجهة. (١٠ درجات)
- ارسم موضحا بالشرح تدريبيين لتنمية مهارة التمرير من أعلى. (١٠ درجات)
- أكتب اختبار لقياس احدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. (١٠ درجات)

**السؤال الثاني: إختار الإجابة الصحيحة:** [ ٢٠ درجة ]

١- توضع الكرة في اللعب:

- (أ) بالإرسال      (ب) بالحكم      (ج) برئاسة الفريق      (د) بالليبرو

٢- عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول فإنه:

- (أ) يكسب نقطة      (ب) يكسب الإرسال      (ج) يدور في اتجاه عقارب الساعة      (د) كل ما سبق

٣- الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسوم بواسطة:

- (أ) ٣ لاعبين أماميين      (ب) شبكة      (ج) الحكم      (د) خطوط الجانب

٤- أهم ما يميز الكرة الطائرة عن الألعاب الجماعية الأخرى أنها تعتمد على:

- (أ) اللمس      (ب) الضرب      (ج) المسك      (د) الصد

**السؤال الثالث : ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ( ✗ ) أمام العبارة الخاطئة.** [ ١٥ درجة ]

١- يقوم المرسل بتنفيذ ضربة الإرسال في مساحة لا تقل عن ٣ متر وعرض الملعب خلف خط النهاية. (٣ درجات)

٢- التبديلات الطبيعية الخاصة بالفريق في الشوط الواحد عددها ٦ . (٣ درجات)

٣- يمكن أن يحتسب التبديل الاستثنائي كتبديل عادي في حالات خاصة. (٣ درجات)

٤- يسمح للاعب الحر التغيير مع أي لاعب في الملعب في أي وقت من الشوط (٣ درجات)

٥- لا يمنع صد إرسال المنافس. (٣ درجات)

#### السؤال الرابع : أكمل ما يلى

- ١- في الشوط ..... يتم إجراء قرعة خاصة غير التي كانت قبل بداية المباراة.
- ٢- يبلغ ارتفاع الشبكة للسيدات ..... سم تقاس من منتصف الملعب.
- ٣- عدد اللاعبين في فريق الكرة الطائرة .....
- ٤- تستغرق فترة الراحة بين جميع الأشواط .....
- ٥- أرض الملعب مستطيل طوله ..... وعرضه ..... متر.

#### السؤال الخامس:

١

أ- أذكر المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

(٥ در)

ب- أذكر طرق اللعب في الكرة الطائرة.

(٥ در)

ج- أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

(٥ در)

د- وضح أهمية الاحماء في الكرة الطائرة.

(٥ درج)

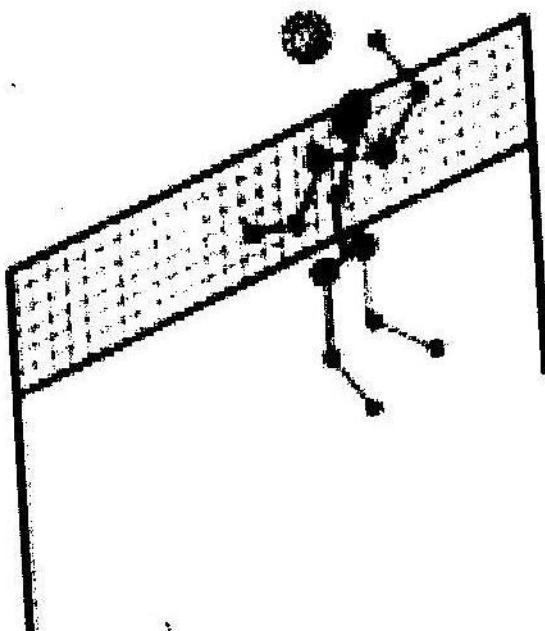
انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

لجنة الممتحنين:

د/ عبد الرحمن حسين إبراهيم

د/ أحمد خضرى محمد





### امتحان مادة التعبير الحركي

((اجيب عن الأسئلة التالية ))

(١٥ درجة)

السؤال الأول:

أشرح كل مما يأتي :

- ١- تمارينات السند في درس الباليه .
- ٢- مراحل الإبداع عند معلم فن الباليه .
- ٣- دور المعلمة في تنمية الابتكار.
- ٤- مدير الإنتاج في تصميم الباليه.
- ٥- تاريخ الفلكلور .

(١٥ درجة)

السؤال الثاني:

أكمل كل مما يأتي :

- ١- يعرف الابتكار بأنه ..... (١,٥ درجة)
- ٢- تتعدد مظاهر الاهتمام بالفلكلور في العالم ومنها ١.....٢.....٣.....٤.....٤.....٣.....٢.....١ ..... (٢ درجة)
- ٣- تقسم خصائص الفلكلور إلى ١.....٢.....٣.....٤.....٤ ..... (٢ درجة)
- ٤- من وظائف مصمم الرقصات في الباليه ١.....٢.....٣.....٤.....٤ ..... (٢ درجة)
- ٥- تؤثر الأزياء على شكل ومدى الحركة ولذا يجب مراعاة الآتى عند اختيارها ١.....٢.....٣.....٤.....٤ ..... (٢ درجة)
- ٦- من العوامل التي يجب أن تتوفر في صالة التدريب ١.....٢.....٣.....٤.....٤ ..... (٢ درجة)
- ٧- يعرف الفلكلور بأنه ..... (١,٥ درجة)
- ٨- تقسم الحركة في فن الباليه إلى أربعة أقسام هي ١.....٢.....٣.....٤ ..... (٢ درجة)

(١٥ درجة)

السؤال الثالث:

قارني في جدول بين كل مما يأتي :

- |   |
|---|
| ١- الإبداع الحركي ، الابتكار الحركي                         |
| ٢- الارتجال الحر ، الارتجال الجزئي .                        |
| ٣- المثيرات السمعية ، المثيرات البصرية، المثيرات الخيالية . |

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ..

لجنة الممتحنين

- د/ رانيا مرسي أبو العباس محمد العزير  
د/ هنري محمد المنعيم محمد المعموري  
د/ إيمان محمد أحمد

جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

**امتحان مقرر أساسيات الهوكي**

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٠٩/٢٠٠٨

دور: بيونيه

الفرقة : الثانية

الدرجة الكلية: (٤٥ درجة )

الزمن: ساعتان

أجب عن الأسئلة الآتية:

( ١٥ درجة )

**السؤال الأول:**

أ- ذكر المهارات الأساسية في رياضة الهوكي مع شرح مهارة دفع الكرة بالوجه  
المسطح للمضرب من حيث (٧ درجات)

١- المراحل الفنية.

٢- الخطوات التعليمية.

٣- تدريبات تطبيقية لتنميتها.

ب- بين بالرسم ملعب الهوكي ومضرب الهوكي وكمة الهوكي ورمي الهوكي موضحاً  
عليهم جميع المقاسات والتجهيزات. (٨ درجات)

( ٢٠ درجة )

**السؤال الثاني:**

ضع علامة ( ✓ ) أو علامة ( ✗ ) أمام كل عبارة مع التعليل للعبارة الخطأ.

١- يمكن للحكم (umpire) احتساب هدف دون أن تعبر الكرة خط المرمى.

٢- يمكن تغيير (substitution) أي عدد من اللاعبين في أي وقت من المباراة

٣- بعد إحراز الهدف تستأنف المباراة بلعبة الضربة الاستثنائية بولي

٤- يمكن احتساب هدف في الهوكي من تصويبه من خارج الدائرة

٥- تبعد نقطة ضربة الجزاء (٧) متر من المرمى في ملعب الهوكي

٦- وزن مضرب الهوكي يتراوح من (٤٠٠) إلى (٤٥٠) جرام

٧- عرض مرمي الهوكي (٤) متر وارتفاعه ٢,١٤ متر

٨- يمكن لحارس المرمى الخروج من دائنته ويلعب بمضربه فقط لا غير

٩- تتحسب ضربة جزاء إذا تعلقت الكرة في ملابس حارس المرمى داخل دائنته

) ١٠ - يمكن تغير المضارب خلال فترة منع وإتمام الضربة الركنية الجزائية

) ١١ - يطلق الحكم صافرته عند خروج الكرة خارج خط الجانب

) ١٢ - جمبع خطوط الملعب في الهوكي بعرض ٤ سم

) ١٣ - العقوبات الشخصية للاعبين في لعبة الهوكي كارت اخضر، وكارت احمر، وطرد

) ١٤ - طول ملعب الهوكي ٩٠ متر وعرضه ٥٠ متر

) ١٥ - يتكون فريق الهوكي من ستة عشر لاعبا ، ولا يسمح بأقل من ثمانية لاعبين في الملعب

النهاية الأصلية

لجنة الممتحنين

د/ رحاب محمد محمود سلامة

د/ وسام عبد المنعم البنا



## اختبار دور بناء العام الجامعي ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م

المادة / فسيولوجيا الرياضة  
الزمن / ساعتان

النوعية / جميع الشعب  
النلاقة / الثانية

### تعليمات الامتحان

- الامتحان من ثلاثة أسئلة
- الامتحان من ورقة واحدة
- ينافل أن تجيب عن الأسئلة ولا تجعل قلمك يسبق فكرك
- الكلية للامتحان (٧٠) درجة

### سؤال الأول (عشرون درجة)

- تبر فسيولوجيا التدريب الرياضة من العلوم الأساسية العامة في مجالات التربية الرياضية**
- يرجح هذه العبارة . موضحا
- تعريف فسيولوجيا الرياضة
- أهمية فسيولوجيا الرياضة
- أهمية فسيولوجيا الرياضة
- (خمس درجات )
- (خمس درجات )
- (خمس درجات )
- (خمس درجات )

### سؤال الثاني (عشرون درجة)

- إنك عذراً تغيرات فسيولوجية (وظيفية) تسبب ما يدعى بالية الانقباض العضلي
- يرجع هذه التغيرات
- إلى الخصائص المميزة للنسيج العضلي والجهد البدني. ثم اشرح واحدة منهم
- (عشر درجات )
- في الهرمونات . ثم اذكر أنواعها من حيث توقيت الإفراز . مع شرح واحدة منها .
- (خمس درجات )

### سؤال الثالث (ثلاثون درجة)

- حظ في الآونة الأخيرة أن كثير من الأشخاص يعانون من إفراط في السمنة .
- في ضوء دراستك لمادة فسيولوجيا ( ضع برنامج غذائي وبرنامج رياضي يقلل من السمنة على سبيل المثال شخص مواصفات الطول ١٧٠ سم الوزن ١١٠ كجم ) .
- (خمس عشر درجة )
- أ- ) عرف القياس الفسيولوجي
- ( درجتين )
- ب) ما هو الفرق بين معدل القلب ومعدل النبض
- ( ثلاث درجات )
- ج) هناك أكثر من طريق لقياس معدل القلب . اذكر هذه الطرق مع الشرح
- ( عشر درجات )

مع تمنياتنا بالتوفيق

لجنة المدقعين :-

د/ محمد فاروق ابراهيم

د/ عبد الرحمن عبد الياسمين مدنى



وزارة التربية والتعليم  
المديرية الرياضية والتربية

## امتحان مادة أساسيات رفع الأثقال

يناير ٢٠٠٩

مدة الامتحان : ١٩ / ١ / ٢٠٠٩ درجة : ٥ ساعتان

مدة الامتحان : ١٩ / ١ / ٢٠٠٩

عن الأسئلة التالية))

بالأول :

يعتبر وضع الاستعداد في رياضة رفع الأثقال من الأساسيات الهامة والتي من خلاله يستطيع اللاعب القيام بعمل المهارات الأساسية الأخرى ،،، في ضوء ذلك تناول بالشرح أهمية وضع الاستعداد ثم اذكر أنواع القبضات في رياضة رفع الأثقال . ( ١٠ درجات )

- تكلم بالتفصيل عن المواصفات القانونية لكل من ( البار - الأقراص - المحابس ). ( ٥ درجات )

بالثاني :

اذكر المهارات الأساسية في رفع الأثقال ،،، مع ذكر التسلسل الحركي لإحدى هذه المهارات بالتفصيل . ( ١٠ درجات )

- اذكر الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعتات . ( ٥ درجات )

بالرابع :

اذكر فئات الأوزان للرجال كما حددها القانون الدولي لرفع الأثقال . ( ٧ درجات )

- ضع علامة صح ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعبارة خطأ ( ✗ ) أمام العبارة الخاطئة

( ٨ درجات )

- يمنح اللاعب أثناء البطولة خمس محاولات في كل من الرفعتين . ( )

- يتكون فريق رفع الأثقال من عشرة لاعبين وأثنان احتياطي . ( )

- يجوز اللاعب استخدام حزام رفع الأثقال أسفل المابوه . ( )

- يجب الا يتعدى عرض الحزام المستعمل عن ١٥ سم في اي مكان . ( )

- يجوز استخدام الأربطة الضاغطة على الفخذين والساقيين . ( )

- برنامج المسابقات للرجال والسيدات في رفع الأثقال يتضمن رفعتي الكلين والنظر . ( )

- يمنح لاعب رفع الأثقال خمس محاولات في كل رفعة . ( )

- الحد الأدنى لسن الاشتراك في البطولات الاولمبية هو ١٤ سنة . ( )

انتميتم الى المثلة

مع خالس تمثيلاتنا بالتفصيق والمنعاج

أ.م.د/ محمد إبراهيم

امتحان مادة : أساسيات التعبير الحركي  
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٠٩ / ٢٠٠٨ م

الزمن : ساعتان

الدرجة العظمى : ٤٥ درجة

مرقة : الثانية

جوب عن الأسئلة التالية))

سؤال الأول :

كل ما يأتى :

..... - ٣ ..... - ٤ ..... - ٥ .....  
من مكونات البالية ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

يمكننا استخلاص الشعبي من المصادر الآتية ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

يكون ارتفاع قضبان السندين في البالية من ..... الى ..... بوصة .

من خصائص الابتكارى الحديث ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

من الاهداف المهارية لدراسة الابتكارى الحديث ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

لسن الملك ..... اول اكاديمية للرقص وذلك عام ..... ولكن يؤرخ البعض

باليه البالية في عام .....  
.....

تقسم مراحل الوثب في البالية إلى ثلاثة مراحل ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

من اهم قيم وفوائد الشعبي ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

من اهم خصائص الشعبي ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

وفي الوضع الثاني الفرعوني يكون شكل الذراعين ..... بينما في الوضع الثالث

يعنى يكون شكل الذراعين .....  
.....

سؤال الثاني :

بع علامة ( صح ) أمام العبارات الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارات الخاطئة :-

تقوم فلسفة البالية على إعطاء الرافض الحرية في التعبير عن أنفعالاته ومشاعره بحرية تامة

( ) قواعد حسب أماكناته الشخصية .

( ) لم يهتم المصريون القدماء بالتعبير الحركي مما أدى إلى تدهوره في الغصر الفرعوني .

( ) لم يتم الاهتمام بشكل ملحوظ في النهوض بالتعبير الحركي وتطوره .

( ) يشمل الديكور في البالية الملابس والمكياج والاضاءة واللوحات الخلفية .

من أهم أهداف تدريس الشعبي تشجيع وتحقيق الفهم المتبادل بين ثقافات الشعوب من خلال

( ) غير بالحركة .

- ٦ - تنقسم الحركات الأساسية في الابتكارى الحديث إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدي إلى حركات انتقالية .
- ٧ - تعد حركات الانزاق والفجوة من الحركات التي تؤدي إلى الثبات .
- ٨ - بدأ الاهتمام بالابتكارى الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الآسيوية .
- ٩ - مرحلة الطيران من مهارة ال Ghangement تتم بتبادل القدمين معًا في الهواء .
- ١٠ - مرحلة الطيران في مهارة ال Echapee تتم باللوثب جهة اليمين أو اليسار .

### **السؤال الثالث : (١٩ درجة)**

- تكلم في نقاط عن كل مما ياتى :-

- ١ - فوائد البالية
  - ٢ - ما يجب مراعاته في الوقفة الصحيحة للجسم في البالية .
  - ٣ - أهداف الابتكارى الحديث .
  - ٤ - أهم السمات المميزة لتطور التعبير الحركى عبر العصور الآتية :-
- (٦ درجة)      أ- عصر النهضة      ب- العصر المسيحي
- ٥ - المراحل الفنية لداء المهارات الآتية :-
- (٢ درجة)

lissade

aliment Sample (٢ درجة )

انتهت الأسئلة  
مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح ..

لجنة الممتحنين  
أ.د/ عمرو محمد إبراهيم  
د/ رانيا مرسى أبو العباس عبد



كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

### امتحان مادة أساسيات رياضيات الدفاع عن النفس

الفترة : ( الثانية )

دور : ( يناير ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م )

الزمن : ( ساعتان )

الدرجة العظمى : ( ٤٥ درجة )

### أجبه من الأسئلة التالية

#### السؤال الأول

الدرجة العظمى ( ١٠ درجاته )

هناك طرق كثيرة لربط الحزام في رياضيات الدفاع عن النفس

- أ- ذكر أشهر طريقتين لربط الحزام .

#### السؤال الثاني

الدرجة العظمى ( ١٠ درجاته )

أكتب ما تعرفة في رياضة الكاراتيه عن :-

أ- الجيدان براي .

ب- الهايسوكودتشي .

#### السؤال الثالث

الدرجة العظمى ( ١٠ درجاته )

أكتب ما تعرفة في رياضة التايكوندو عن :-

أ- وقفة الاستعداد " جون بي " .

ب- التكتيكات الأساسية .

#### السؤال الرابع

الدرجة العظمى ( ١٠ درجاته )

- أ- أكتب ما تعرفة عن الركلات الأمامية في رياضة الكونغ فو .

#### السؤال الخامس

الدرجة العظمى ( ٥ درجاته )

- أ- ذكر تقسيم مهارات الجودو الأساسية .

أنتبه للأسئلة .....

مع أطيب الأمنيات والتوفيق والنجاح .....

لجنة المستحبين

أ.د / محمود حسن العربي

د . / صالح عبد الجابر



## كلية التربية الرياضية

### منهام وتدريس التربية الرياضية

الزمن: ساعتان

الفوقة: الثانية

المقرر: أساسيات مناهج التربية الرياضية

### امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٠٩ / ٢٠٠٨

#### لليمات الاختبار:

براعاة أن الامتحان في ورقة واحدة على وجهين.

قراءة الأسئلة جيدا قبل الإجابة.

السؤال الأول إجباري على أن تختار سؤالين من الثلاثة أسئلة الباقيه.

#### عن الأسئلة التالية :

(١٠ درجات)

#### مثال الأول: - أذكر فقط

(٢ درجة)

- أهداف التربية؟

(٢ درجة)

- الأهداف العامة للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية؟

(٢ درجة)

- معايير الخبرة؟

(٢ درجة)

- المخرجات المستهدفة من تدريس مقرر أساسيات المناهج؟

(٢ درجة)

- وظائف الخبرة؟

(١٠ درجات)

#### أكتب المصطلح الدال على كل عبارة من العبارات التالية :

عملية تتم من خلال مؤسسات تربوية لها مناهج تعليمية خاصة بها وتسعى لتحقيق غايات معينة.

مجموعة الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والرياضية التي تهيئها المدرسة للامتحندها

داخل المدرسة وخارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي.

ما يكتسبه الطالب أثناء قيامه بنشاط من معلومات ومهارات وميول واتجاهات تساهم في تعديل

سلوكه.

حالة من النقص والاضطراب الجنسي أو النفسي تؤدي إلى الشعور بالألم أو التوتر أو الضيق.

هي حصيلة معرفية أنتجها النشاط المتتبادل بين المتعلم وما يتعلم.

قدرة الفرد الكاملة على أن يتعلم في سرعة وسهولة وعلى أن يصل إلى مستوى عال من

المهارة.

هي كل ما يستطيع الفرد أداؤه في اللحظة الحاضرة من أعمال عقلية أو حركية سواء كان ذلك

نتيجة تدريب أو من دون تدريب.

أن تحدد المدرسة حجم الجهد والنشاط الواجب تحقيقه لكل جانب من جوانب النمو بطريقة متقاربة.

النمو في كافة الجوانب.

منهج ينصب على الاهتمام بلمواد الدراسية أو المعلومات التي يدرسها التلاميذ في كل مادة.

**أجب عن سؤالين فقط مما يلى :**

**السؤال الثاني:**

- قارن بين المنهج بمفهومه التقليدي والمنهج بمفهومه الحديث من حيث:

- الأنشطة المصاحبة.

- طبيعة المنهج.

- طرق التدريس.

- دور المعلم.

- التخطيط.

- دور المتعلم.

- تنمية جوانب الشخصية.

- دور المدرسة.

- المادة الدراسية.

(٢٥ در)

**السؤال الثالث:**

١ - كلفت بالمساهمة في بناء منهاج لأحدى المراحل التعليمية. في ضوء ذلك:

- وضح أهم المبادئ التي يجب أن يتضمنها المنهج من وجهة نظرك؟

- نوع الخبرة التي يتضمنها المحتوى؟ مع ذكر أسباب اختيارك؟

(٢٥ در)

٢ - تكلم بالشرح والتفصيل عن أهمية دراسة المشكلات حتى يحقق المنهج المدرسي أهداف

**السؤال الرابع:**

(١٠ در)

١ - تناول بالشرح والتفصيل جوانب النمو الشامل؟

(٨ درج)

٢ - تناول بالشرح والتفصيل دور المنهج نحو ميول التلاميذ؟

(٧ در)

٣ - أذكر أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية مع شرح لثان منهم بالتفصيل؟

\_\_\_\_\_ مع تمنياتنا بالتوفيق، \_\_\_\_\_

**لجنة الممتحنين**

أ.د/ طارق محمد عبد

د/ حنان محمد أحمد

**أجب عن الأسئلة التالية**

- السؤال الأول** (١٥ درجة)
- أ- يقسم الجمباز من حيث فوائده وأغراضه وملائمة المراحل السنوية المختلفة واستخداماته في التدريس والتدريب وبعض نواحي الإعداد. في ضوء ذلك
- ب- أذكّر أنواع الجمباز وفقاً لأنشطة الاتحاد الدولي للجمباز؟ (٥ درجات)
- ت- تكلّم عن جمباز الألعاب مع وضع مثال للأجهزة والأدوات المستخدمة في هذا النوع؟ (١٠ درجات)
- 

- السؤال الثاني** (١٥ درجة)
- أ- تطورت أجهزة الجمباز الفني (رجال - نساء) بما يتنقّل مع شكل وطبيعة جسم الإنسان في ضوء ذلك ضع اسم الجهاز الدال على الموصفات القانونية الآتية : (٥ درجات)
- مربع مساحته ١٢ متر × ١٢ متر ويستكمل بمنطقة آمن لتصل ١٤ متر × ١٤ متر وتحدد المنطقة القانونية بخطوط بيضاء بسمك ٥ سـم طوله ١٦٠ سـم ، وعرضه ٣٥ سـم ، ارتفاع سطحه عن الأرض ١١٠ سـم ± (٥ سـم ٢ مراتب ) ، المسافة بين الحلقتين من ٤ سـم إلى ٥ سـم ، ارتفاع الحلقتين عن سطحه ١٢ سـم
- ٣ طول ١٢٠ سـم ، وعرض ٩٥ سـم ارتفاع الجزء العلوي من سطح الأرض ٢,٣٠ م ± ١٠ سـم ، وارتفاع الجزء السفلي من سطح الأرض ١,٥٠ م ± ١٠ سـم ،
- ٤ ارتفاع الكوبري عن الأرض ٥,٥٠ م ± ١٠ سـم، قطر الحلول ولسلك من ٥ إلى ٦ م
- ب- صممت العديد من الأجهزة المساعدة لكي تتناسب وطبيعة الأداء المهايرى على كل جهاز بحيث تكون متفاوتة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في ضوء ذلك تكلّم عن تقسيم الأجهزة والأدوات المساعدة مع التوضيح بالامثلة؟ (١٠ درجات)

### السؤال الثالث

(٥ درجة)

**م - وضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة      الاختيار**

(٥ درجات)

- ١ ( ) الانتقاء هو أولى خطوات إعداد لاعبي الجمباز.
- ٢ ( ) القياسات الأنثربومترية وخصائص الفسيولوجية والصفات البدنية هي فقط أهم محددات الانتقاء العلمي.
- ٣ ( ) يتفق كل من "شتيلر" "Shtiehler" (١٩٧٣) و"متيف" "Matveev" (١٩٦٤) في تعريف القوة العضلية على أنها (قدرة العضلة في التغلب على مقاومة مختلفة).
- ٤ ( ) يستخدم مصطلح المرونة في مجال التدريب الرياضي بمعنى (مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل) ويزأها في اللغة الإنجليزية (Flexibility).
- ٥ ( ) تقسم المرونة وفقاً للعمل العضلي إلى مرونة سلبية ومرونة إيجابية.

**ب - حققت رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة طفرات في الأداء تمثلت في مقدرة لاعبيها على أداء تمارينات تتميز بالصعوبة في ضوء ذلك**

**١ - ذكر خطوات إعداد لاعبي الجمباز مع شرح إحداثها؟**

(٠ درجات)

انتهت الاسئلة..... مع تمنياتنا بال توفيق،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،  
لجنة الم Kutibin

د. محمد ضاحي عباس حسن

د. هبة عبد العظيم حسن



كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

امتحان مادة : مبادئ التدريب الرياضي

شعبة : تمهيدى الفرقة : الثانية

دور(يناير ٢٠٠٨ / م ٢٠٠٩) الزمن : (٢ ساعه)

الدرجة العظمى (٧٠ درجة)

#### أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: (إجباري) ..... الدرجة العظمى: (٤٠ درجة)

أ) أذكر خمسة عشر من المحددات الأساسية لعملية التدريب الرياضي ؟ (١٥ درجة)

ب) أشرح خمسة طرق للتحكم في درجات حمل التدريب ؟ ..... (٢٥ درجة)

السؤال الثاني: (إجباري) ..... الدرجة العظمى (١٠ درجات)

- أذكر في جدول كيفية تحديد درجات الحمل الأقصى تطبيقياً منسوبة إلى عدد مرات التكرارات ؟ ..... (١٠ درجات)

السؤال الثاني: (اختياري) ..... الدرجة العظمى: (٢٠ درجة)

#### أجب عن سؤال واحد من الأسئلة التالية :

أ) أذكر مكونات حمل التدريب الخارجي مع شرح أثنين منها ؟ ..... (٢٠ درجة)

ب) أذكر درجات حمل التدريب الثمانية مع شرح أثنين منها ؟ ..... (٢٠ درجة)

ج) أشرح أربعة من المبادئ التي يعتمد عليها حمل التدريب ؟ ..... (٢٠ درجة)

مع التمنيات بال توفيق

انتهت الأسئلة

لجنة الممتحنين :

١ - أ.د/ صالح محمد صالح محمد

٢ - أ.م.د/ محمد إبراهيم محمود سلطان

امتحان دور يناير ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م

الدرجة : ٤٥ درجة

نفرة : الثانية

الزمن : ساعتان

مادة : أساسيات كرة السلة

سؤال الأول :

تغير لعبة كرة السلة من الألعاب الأوسع انتشاراً في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين ، في ضوء

ذلك أجب عما يلى:

(٥ درجات)

١. اكتب نبذة عن نشأة لعبة كرة السلة؟

(٥ درجات)

٢. اكتب تصنيف المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة؟

(٥ درجات)

٣. أشرح مع الرسم خمس نماذج لتدريبات مسك الكرة والإحساس بها ؟

(٢٠ درجة)

سؤال الثاني:

بعد المعاورة من أهم المهارات في لعبة كرة السلة وهي تدل على التوافق العضلي العصبي بين العين وبقية

عضاء الجسم في ضوء ذلك أجب عما يلى:

(٥ درجات)

١. عرف مهارة المعاورة؟

(٥ درجات)

٢. ذكر شروط أداء المعاورة؟

(٥ درجات)

٣. ذكر الخطوات التعليمية لمهارة المعاورة؟

(٥ درجات)

٤. أشرح مع الرسم ثلاثة تدريبات لتعليم وإتقان أداء المعاورة ؟

(١٠ درجات)

سؤال الثالث

كتب ما تعرفه عما يلى:

(٢ درجة)

١. تعريف لعبة كرة السلة؟

(٢ درجة)

٢. إصابة الهدف متى تحدثت، وقيمتها؟

(٢ درجة)

٣. إنتهاء المباراة بالانسحاب موضحاً الجزاء؟

(٢ درجة)

٤. الدفاع اللصيق ضد اللاعب (الإطباقي)؟

(٢ درجة)

٥. نتيجة المباراة؟

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ.د.م/عادل حسني السيد

د/ وليد إبراهيم أحمد



## الحاسب الآلي



أجب عن الأسئلة الآتية التي تقع في مجموعتين (من الصفحة "2" إلى الصفحة "8") ثم انقل الإجابات إلى جدول "تجميع الإجابات" في الصفحة "1".  
لurai الإجابة الصحيحة بدقة ، علماً بأنه كل 4 إجابات خاطئة ستلفي إجابة صحيحة.  
يمكن استخدام ظهر الصفحات كمسودة لتوسيع الإجابات إذا لزم الأمر.

### تجميع الإجابات

الاختيار الأمثل للإجابة هو التظليل التام للدائرة المناظرة لها لتصبح على الشكل "●".  
ل بينما تظليل الإجابات على النحو "◎" ، "◎" ، "◎" غير مقبول.

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

جموعة الأولى. حدد ما إذا كانت العبارات الآتية صحيحة أم خاطئة (وذلك بوضع دائرة على علامة ✓ علامة ✗ ، ثم انقل الإجابة المختارة إلى جدول "تجميع الإجابات" في الصفحة "1").

- |   |   |  |
|---|---|--|
| ✗ | ✓ | 1. النظام الثاني مكون من الأرقام 0 ، 1 ، 2 .                                   |
| ✗ | ✓ | 2. الرقم العشري 2 يناظر الرقم الثنائي 10.                                      |
| ✗ | ✓ | 3. الرقم العشري 3 يناظر الرقم الثنائي 11.                                      |
| ✗ | ✓ | 4. الرقم العشري 4 يناظر الرقم الثنائي 100.                                     |
| ✗ | ✓ | 5. الرقم العشري 5 يناظر الرقم الثنائي 110.                                     |
| ✗ | ✓ | 6. يمكن اظهار و اخفاء شريط المهام تلقائياً.                                    |
| ✗ | ✓ | 7. لا يمكن الذهاب الى (Control Panel) عند طريق قائمة البدء (Start).            |
| ✗ | ✓ | 8. يمكن ترتيب الرموز والأيقونات داخل الأطار حسب الأبجدية فقط.                  |
| ✗ | ✓ | 9. يمكن استعراض خصائص أي أيقونة باستخدام التقر الأيسر.                         |
| ✗ | ✓ | 10. قائمة كافة البرامج (All Programs) توجد مباشرة على شريط المهام.             |
| ✗ | ✓ | 11. بالنقر الأيمن على (My Computer) في قائمة إبدأ يمكن اظهارها على سطح المكتب. |
| ✗ | ✓ | 12. النقر على أي منطقة خالية من سطح المكتب لا يغلق قائمة إبدأ.                 |
| ✗ | ✓ | 13. يمكن استخدام بعض مهام (Control Panel) لتعديل خصائص العرض (Display).        |
| ✗ | ✓ | 14. يمكن ترتيب الرموز والأيقونات داخل الأطار حسب الأبجدية و النوع والحجم.      |
| ✗ | ✓ | 15. النقر المزدوج يتم بالضغط على الزر الأيمن للفأرة (Mouse) مرتين متتاليتين.   |
| ✗ | ✓ | 16. السحب يتم بالضغط على الزر الأيسر للفأرة (Mouse) مرتين متتاليتين.           |
| ✗ | ✓ | 17. قائمة البدء (Start) موجودة في شريط المهام على سطح المكتب.                  |
| ✗ | ✓ | 18. زر الإغلاق يوجد في شريط الحالة.  |
| ✗ | ✓ | 19. زر التكبير يوجد في شريط العنوان.   |
| ✗ | ✓ | 20. الرقم العشري 14 يناظر الرقم الثنائي 1110.                                  |
| ✗ | ✓ | 21. يستخدم شريط الحالة لرؤية محتويات الإطار غير المرئية.                       |
| ✗ | ✓ | 22. باستخدام المستكشف (Windows Explorer) يمكن نقل الملفات باستخدام السحب.      |
| ✗ | ✓ | 23. لا يمكن الوصول إلى المساعدة (Help) من قائمة البدء (Start).                 |
| ✗ | ✓ | 24. يمكن الوصول إلى (My Documents) من قائمة البدء (Start).                     |
| ✗ | ✓ | 25. عادة يظهر شريط المهام أسفل الشاشة ويمكن تغيير مكانه.                       |
| ✗ | ✓ | 26. لإغلاق برنامج قيد التشغيل نستخدم الأمر (Close) من قائمة (Edit).            |
| ✗ | ✓ | 27. لنسخ نص نستخدم الأمر (Copy) من قائمة (View).                               |
| ✗ | ✓ | 28. للصق نص نستخدم الأمر (Paste) من قائمة (Edit).                              |

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	29. لتص نص نستخدم الأمر (Copy) من قائمة (Edit).
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	30. لإغلاق نافذة نستخدم الأمر (Ctrl+F5).
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	31. نظام (DOS) أكثر شيوعاً من أنظمة (Windows).
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	32. مجموع العدديين الثنائيين 101، 110 هو العدد العشري 12.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	33. مجموع العدديين الثنائيين 1011، 110 هو العدد العشري 17.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	34. مجموع العدديين الثنائيين 1001، 1100 هو العدد العشري 20.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	35. مجموع العدديين الثنائيين 1011، 111 هو العدد العشري 17.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	36. مجموع العدديين الثنائيين 111، 1111 هو العدد العشري 22.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	37. مكمل الإثنين للعدد الثنائي 101101 هو 010010.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	38. مكمل التسعة للعدد العشري 6579 هو 3421.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	39. تعد الشاشة من أهم وحدات الإدخال في الحاسوب.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	40. يستخدم " (الأيسر) Alt" + "Shift" لغلق النوافذ المفتوحة.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	41. لا يمكن إعادة تسمية الملف عند استخدام التمر الأيمن.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	42. قائمة إبدأ تحتوي على البحث "Search" الذي يستخدم لنسخ الملفات.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	43. يعتبر الأمر MEM من أوامر DOS الداخلية.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	44. يعتبر الأمر dir من أوامر DOS الداخلية.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	45. يتم حفظ الملف في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Edit.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	46. يتم إغلاق الملف في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة File.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	47. يتم إدراج صورة في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Edit.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	48. يتم ترقيم الصفحات في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Insert.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	49. يتم نسخ نص في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة Edit.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	50. يتم لصق نص في برنامج Word باستخدام أحد أوامر قائمة File.

**مجموعة الثانية.** اختر الإجابة الملائمة من بين الاختيارات المعطاة (وذلك بوضع دائرة على الحرف الماظر لها ، ثم انقل الإجابة المختارة إلى جدول "تجميع الإجابات" في الصفحة "1").

51. الحاسب الشخصي قد يسمى بـ :

- a- سوبر كمبيوتر
- b- ميلي كمبيوتر
- c- ميكرو كمبيوتر
- d- الحاسب الضخم

52. من وحدات الإخراج في أنظمة الحاسوب:

- a الفارة
- b لوحة المفاتيح
- c الماسح الضوئي
- d الطابعة

53. الأرقام 1 ، 10 ، 100 ، 1000 في النظام الثنائي تنتظر الأرقام العشرية:

- 8 ، 6 ، 2 ، 1 -a
- 8 ، 4 ، 2 ، 1 -b
- 4 ، 8 ، 2 ، 1 -c
- 4 ، 3 ، 2 ، 1 -d

54. الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائي 1011 هو:

- 12 -a
- 13 -b
- 10 -c
- 11 -d

55. الحاسب المحمول هو أحد أنواع :

- a سوبر كمبيوتر
- b ميني كمبيوتر
- c ميكرو كمبيوتر
- d الحاسب الضخم

56. من وحدات الإدخال في أنظمة الحاسوب:

- a الفارة
- b اللوحة الأم
- c الساعات
- d الطابعة

57. الأرقام 1 ، 11 ، 111 ، 1111 في النظام الثنائي تنتظر الأرقام العشرية:

- 7 ، 5 ، 3 ، 1 -a
- 15 ، 7 ، 3 ، 1 -b
- 8 ، 4 ، 2 ، 1 -c
- 4 ، 3 ، 2 ، 1 -d

58. الرقم العشري الذي يناظر الرقم الثنائي 101 هو:

- 4 -a
- 5 -b
- 6 -c
- 11 -d

59. يمكن تغيير المشغل الحالي إلى المشغل C باستخدام الأمر:

- C -a
- cd C -b
- C: -c
- C. -d

60. لإظهار قائمة الأوامر الخاصة للأيقونات باستخدام الفأرة (Mouse) نجري عملية:

- a النقر الأيسر
- b النقر الأيمن
- c النقر المزدوج
- d التأشير

61. أمر (DOS) الذي يستخدم لمسح الشاشة هو:

- CLS -a
- DATE -b
- PROMPT -c
- CLEAN -d

62. لتحديد عدة ملفات أو مجلدات نستخدم:

- a مفتاح (Alt) + الأسهم
- b مفتاح (Ctrl) + الأسهم
- c مفتاح (End) + الأسهم
- d مفتاح (Shift) + الأسهم

63. لإنشاء ملف جديد في برنامج Word نستخدم أحد أوامر قائمة:

- View -a
- Edit -b
- File -c
- Help -d

64. لنقل ملف من مكان إلى آخر نستخدم الأمر:

- Copy -a
- Cut -b
- New -c
- Rename -d

65. لإنشاء نسخة من ملف في برنامج Word نستخدم أحد أوامر قائمة:

- View -a
- Edit -b
- File -c
- Help -d

66. لتغيير اسم الملف في Windows Explorer نستخدم أحد أوامر قائمة:

- View -a
- Edit -b
- File -c
- Help -d

67. لإخفاء أو إظهار شريط الحالة نستخدم أحد أوامر قائمة:

- View -a
- Edit -b
- File -c
- Help -d

68. للرجوع عن آخر تعديل نستخدم أحد أوامر قائمة:

View -a  
Edit -b  
File -c  
Help -d

69. للرجوع عن آخر تعديل نستخدم الأمر:

Return -a  
Undo -b  
Rename -c  
Edit -d

70. لإرسال اختصار(Short cut) لملف على سطح المكتب نستخدم الأمر:

Short cut -a  
Paste -b  
Send to -c  
Copy -d

71. لتغيير المساحة الأفقية للإطار نستخدم:

↔ -a  
↔ -b  
→ -c  
← -d

72. يمكن تغيير الساعة في أنظمة الـ(Windows):

- a بالنقر المزدوج على الساعة
- b بالنقر اليمين على الساعة
- c من (Control Panel)

-d جميع ماسبق

73. من قوائم شريط القوائم:

Edit -a  
View -b  
File -c  
-d جميع ماسبق

74. نستعرض محتويات مجلد بـ:

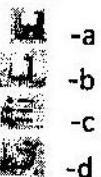
- a النقر المزدوج عليه
- b استخدام (Alt+F4)
- c السحب

-d جميع ماسبق

75. ترتيب محتويات الإطار حسب:

-a الإسم  
-b الحجم  
-c التاريخ  
-d جميع ماسبق

76. أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في حفظ الملف هي:



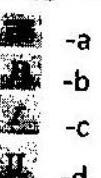
-a

-b

-c

-d

77. أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في تعریض خط الكتابة هي:



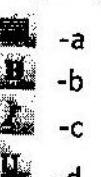
-a

-b

-c

-d

78. أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في إمالة خط الكتابة هي:



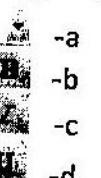
-a

-b

-c

-d

79. أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في تغيير حجم خط الكتابة هي:



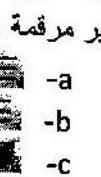
-a

-b

-c

-d

80. أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في وضع بعض النقاط في صورة عناصر غير مرقمة هي:



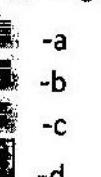
-a

-b

-c

-d

81. أيقونة شريط الأدوات لبرنامج Microsoft Office Word التي تستخدم في محازاة الكتابة من الناحيتين هي:



-a

-b

-c

-d

82. الأمر المكافئ للأمر "Copy" هو:

Ctrl+C -a

Ctrl+X -b

Ctrl+V -c

Ctrl+Copy -d

83. الأمر المكافئ للأمر "Cut" هو:

Ctrl+C -a

Ctrl+X -b

Ctrl+V -c

Ctrl+Cut -d

84. الأمر المكافى للامر "Paste" هو:

Ctrl+C -a

Ctrl+X -b

Ctrl+V -c

Ctrl+Past -d

85. لحفظ الملف نستخدم:

Ctrl+H -a

Ctrl+S -b

Ctrl+C -c

Ctrl+Save -d

86. اختار الرقم x الذي يجب جمعه على الرقم الثنائى 1011 ليكون ناتج الجمع الرقم الثنائى 10110.

x = 1010 -a

x = 1011 -b

x = 1110 -c

x = 1001 -d

87. اختيار الرقم x الذي يجب طرحه من الرقم الثنائى 10110 ليكون خارج الطرح الرقم الثنائى 1011.

x = 1010 -a

x = 1011 -b

x = 1110 -c

x = 1001 -d

88. اختيار الرقم x الذي يجب ضربه في الرقم الثنائى 1011 ليكون حاصل الضرب الرقم الثنائى 10110.

x = 10 -a

x = 11 -b

x = 101 -c

x = 110 -d

89. اختيار الرقم x الذي يجب قسمته على الرقم الثنائى 1011 ليكون خارج القسمة الرقم الثنائى 10.

x = 10110 -a

x = 11111 -b

x = 10101 -c

x = 10001 -d

90. اختيار الرقم x الذي يجب جمعه على الرقم الثنائى 101 ليكون ناتج الجمع الرقم الثنائى 1011.

x = 7 -a

x = 6 -b

x = 5 -c

x = 4 -d

تمت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

ببر الأجي كير