

عدد صفحات الامتحان: (4)	 جامعة القادسية الامتحان النهائي للفصل الدراسي الأول 2019/2018	اسم المساق: الإدارة في التربية الرياضية
عدد الأسئلة: (4)		مدة الامتحان: 120 دقيقة
اسم الطالب/ة:		فترة الامتحان: الأولى
الرقم الجامعي:		تاريخ الامتحان: 10 / 01 / 2019م
اسم مدرس المساق : د. عمر نصر الله قششة		

السؤال الأول: ضع/ي علامة (✓) أو (x) أمام ما يناسبها من العبارات التالية: (10 درجات)

إن المزايا الرئيسية للتخطيط هي المساعدة في تحقيق الهدف الأساسي من خلال:	
1- توحيد الجهود الجماعية لتحقيق الهدف بالمؤسسة الرياضية.	()
2- وضع السياسات الموحدة والإجراءات والقواعد الشاملة.	()
3- الاستعداد لمواجهة التغيرات واكتشاف الفرص واستغلالها.	()
4- لا يعتمد على الانسياب المنتظم للمعلومات وإيجاد قنوات اتصالية متعددة.	()
5- خلق روح التعاون والمساعدة بين الأفراد .	()
6- المساعدة في التنظيم ولا يتدخل في بناء الهيكل التنظيمي .	()
7- تحديد المسؤوليات عن الانحراف ومحاسبة المسؤولين عنها.	()
8- يزيد من فعالية الرقابة والكفاءة الإدارية وعدم الارتباط بين القرارات.	()
9- يعمل على تغير البرامج الموضوعية وإعادة النظر في الخطة بالمؤسسة الرياضية.	()
10- يساعد على وضع وقوانين ولوائح وتشريعات لتحقيق أهداف المؤسسة الرياضية .	()

السؤال الثاني: اختر/ي الإجابة الصحيحة من بين العبارات التالية :- (10 درجات)

- التنبؤ بالمستقبل والاستعداد له ورسم السياسات واستغلال الامكانيات المادية والبشرية وتحقيق الأهداف في فترة زمنية محددة:
 - أ- التنظيم
 - ب- التوجيه
 - ج- التخطيط
 - د- الرقابة
- الأهداف هي نهاية ما يسعى له النشاط في المؤسسة الرياضية ومن شروطه:
 - أ- واضح
 - ب- مفهوم
 - ج- قابل للتعديل
 - د- جميع ما سبق
- هي مجموعة من القوانين واللوائح والتشريعات التي تحكم سير العمل بالمؤسسة الرياضية والمحددة سلفاً بمعرفة الإدارة العليا:
 - أ- السياسات الأساسية
 - ب- السياسات العليا
 - ج- السياسات الفرعية
 - د- السياسات الإدارية
- هي تلك الخصائص الفريدة للمؤسسة الرياضية وتميزها عن غيرها من المؤسسات الأخرى:
 - أ- الرؤية
 - ب- الهدف
 - ج- الرسالة
 - د- الحلم
- مجموعة من الأفراد تعمل على تحقيق هدف معين بتوزيع الاختصاصات والمسؤوليات والتواجبات فيما بينهم:
 - أ- التخطيط
 - ب- التنظيم
 - ج- اتخاذ القرار
 - د- الرقابة

1- أذكر/ي أهمية البرامج الزمنية بالمؤسسات الرياضية ؟

2- أكتب/ي خطوات بناء التنظيم بالمؤسسة الرياضية ؟

3- اشرح/ي مبادئ التنظيم الفعال بالمؤسسة الرياضية ؟

4- أذكر/ي أهداف الرقابة الإدارية؟

1- صنع القرار بالمؤسسة الرياضية ؟

.....
.....

2- الرقابة في المجال الرياضي؟

.....
.....

3- القيادة في المجال الرياضي؟

.....
.....

4- حرف (B) في تنظيم البطولات هو ؟

.....
.....

السؤال الرابع : أرسم/ إي جداول توضيحية لتنظيم البطولات التالية : (20 درجة)

1) خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد (9) فرق؟

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

2- خروج المغلوب من مرتين لعدد (12) فريق ؟

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

3- طريقة الدوري لواء ثابت لعدد (6) فرق ؟

4- طريقة الدوري العام لعدد (8) فرق وتوزيع الأسابيع وعدد المباريات؟

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

مدرس المساق د. عمر نصر الله قشطة



الدرجة النهائية = 60/

الفترة الزمنية: ساعتين

عدد الصفحات: 4 صفحات

نهاية الفصل الأول 2018-2019

الفترة/ الأولى

تاريخ الامتحان: 2019-1-12م

عدد الأسئلة: 4 أسئلة (جميعها إجباري)

اسم الطالب/ة :

(15 درجة)

السؤال الأول:

ضع علامة (√) أو (X) بما يناسب كل عبارة مما يلي:

1. تلعب التربية الرياضية في المدرسة الابتدائية دوراً هاماً في توفير فرص النمو في إعداد النشء.
2. يعد التدريب العملي تطبيق للدراسات التربوية التي يمر بها معلم التربية الرياضية على المستوى النظري.
3. عملية النمو لا تسير وفقاً لمعادلة حسابية، ولا تتبع نظاماً دورياً منتظماً.
4. في السنة الأولى للطفل لا يمكنه السيطرة على حركة ساقيه وقدميه.
5. النشاط التوحيدي الغذائي من أبرز الأنشطة المناسبة للمرحلة من 12 - 15 سنة.
6. يلعب الخيال دوراً هاماً في حياة الطفل في المرحلة من 6 - 9 سنوات.
7. تتميز المرحلة من 9 - 12 سنة بأن النمو يكون سريعاً مما يساعد على زيادة التوافق العضلي العصبي.
8. تفتقر الطريقة المباشرة إلى إعطاء فرص الاستكشاف والابتكار للتلاميذ.
9. الطريقة المقيدة لا تتيح للتلميذ التدخل في شيء سوى التنفيذ وفق تعليمات المعلم.
10. التعليم المتبادل يتيح للتلميذ القياس والتقويم الذاتي.
11. المعلم الناجح هو من يأخذ من زمن النشاط التعليمي لصالح الزمن التطبيقي.
12. "النداء" هو كلمات خاصة تلقى على التلاميذ بطريقة خاصة لأداء الأوضاع والحركات أو التوقف عن الأداء.
13. "الحكم" هي الكلمة التي يبدأ بعدها التلاميذ أداء التمرين.
14. الوضع الابتدائي للتمرين يجب أن يكون وضعاً مشتقاً.
15. برهة الانتظار هي مدة السكون التي تسبق التثبي.

جدول الاجابة :

م	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ج															

(15درجة)

(8 درجات)

[illegible]

(7 درجات)

[illegible]

(15 درجة)

(8 درجات)

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features horizontal dashed lines for writing and solid vertical lines defining the margins. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

(7 درجات)

ما هي صفات درس التربية الرياضية الجيد ؟ أذكر عشرة نقاط

(15 درجة)

السؤال الرابع:

اكتب فيما يأتي:

(3 درجات)

1) التدريس من خلال " حل المشكلة " ؟

(3 درجات)

2) الشروط الواجب مراعاتها عند تدريس القصة الحركية؟

(3 درجات)

3) درس التربية الرياضية في الجو الحار جداً؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3 درجات)

4) النشاط الداخلي وأهدافه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3 درجات)

5) تكلم بإيجاز عن عناصر درس التربية الرياضية للصفيين الخامس والسادس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مع تمنياتنا لكم بالنجاح

مدرسي المساق

د. زياد مقداد، د. نادر حلاوة، د. محمود الناطور

5	عدد صفحات الامتحان:	13-01-2019	الاسم رياضي :
6	عدد الأسئلة:	الامتحانات	الرقم الجامعي:
ساعتان	مدة الامتحان:	جامعة الأقصى - غزة	تخصص الطالب/ة :
الأولى	نوع الامتحان:	كلية التربية البدنية والرياضة الامتحان	اسم المساق: الترويج
الاحد	يوم الامتحان:	النهائي للفصل الدراسي الأول	رقم المساق: SPOR2119
13-1-2019	تاريخ الامتحان:	2019/2018	اسم المحاضر: محاضري كلية التربية البدنية والرياضة

السؤال الأول: ضع/ي دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة من بين الخيارات لكل سؤال (10 علامات)

1. من مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ	أ- المشاركة الابتكارية	ب- العدوانية	ج- السلبية	د- كل ما سبق
2. المشاركة الإيجابية عند ناش تعتبر المستوى	أ- الأول	ب- الثاني	ج- الثالث	د- الرابع
3. المشاهد والاستماع للراديو والتلفزيون تعبر مشاركة	أ- سلبية	ب- إيجابية	ج- ابتكارية	د- ليس مما سبق
4. من أهمية الترويج:	أ- تحقيق الحاجات	ب- تحرر من الضغوط	ج- سعادة شخصية	د- كل ما سبق
5. من أنشطة الخلاء:	أ- النزاهات	ب- التجوال	ج- المخيمات	د- كل ما سبق
6. التحرر من الخوف من الحاجات:	أ- الامان	ب- الفسيولوجية	ج- الاجتماعية	د- تحقيق الذات
7. من المناشط الفنية:	أ- القراءة	ب- صيد السمك	ج- ركوب الدراجات	د- مسرح العرائس
8. من مناشط الترويج العلاجي:	أ- الرياضة	ب- الخلاء	ج- الاجتماعية	د- كل ما سبق
9. الرقص الشعبي يعتبر من:	أ- الدراما المبتكرة	ب- الاوبريتات	ج- رواية القصص	د- الرقص
10. من المناشط ذات التنظيم البسيط:	أ- الغناء غير منظم	ب- الألعاب الموسيقية	ج- استمتاع بالموسيقى	د- كل ما سبق
11. تنمية الذوق الفني يعتبر من المناشط:	أ- الفني	ب- العلاجي	ج- الثقافي	د- الرياضي
12. من دور المجتمع تدعيم الترويج العلاجي:	أ- تكوين جمعيات	ب- تقديم خدمات استشارية	ج- العلاج الاتصالي	د- جميع ما سبق
13. من اهداف الموسيقى في الترويج العلاجي:	أ- الترويج عن الذات	ب- التعبير عن الذات	ج- تنمية الأداء	د- كل ما سبق

د - كل ما سبق	2 - سلوك تافهي	ب - سلوك المشاركة	أ - سلوك المخاطرة
20. من الامثلة السلوكية للترويج:			
د - كل ما سبق	2 - التطويق	ب - التهم	أ - ذكر المعلومات
19. يوضح كوريتين ان النشاط الحركي له تأثير في المجال المعرفي من خلال:			
د - اجتماعي	2 - السلي	ب - اجتماعي	أ - وطني
18. تزايد شخصية كثيرة يعتبر لعب:			
د - كل ما سبق	2 - يحقق التوازن	ب - حالة سارة	أ - نشاط بناء
17. من اهم خصائص الترويج:			
د - الاكل	2 - الرابع	ب - السادس	أ - الخامس
16. الانسان على المخدرات وتربية الجسم يعتبر المستوى:			
د - الاجتماعي	2 - الحالة والظروف	ب - الوظيفية	أ - المعنى
15. يوضح مفهوم وقت القرار لاجل القرار يعني:			
د - لا شيء مما سبق	2 - ثلاثة طرق	ب - طريقتين	أ - طريقة واحدة
14. عدد الطرق الأساسية لتربية لوقت القرار:			

السؤال الثاني: ضع/ي علامة (✓) أو علامة (X) أمام ما يناسبها من العبارات (10 علامات)

1	()	يرى مكاس كابلين ان وقت الفراغ عملية ديناميكية من ثلاث مكونات رئيسة
2	()	من أهداف الترويج الاجتماعي الاهتمام بتنظيم البرامج الاجتماعية
3	()	تعتبر الفنون التشكيلية واليدوية من خصائص الترويج الثقافي
4	()	عروض الموهوبين من النشاطات الدرامية الغير الاشكالية
5	()	تعتبر الفصول التعليمية من النشاطات الدرامية المنظمة
6	()	اهداف الترويج الفني تنمية الخيال والذوق الموسيقي
7	()	من اهداف النشاط البدنية في الترويج العلاجي زيادة القوة العضلية
8	()	المشاركة الإيجابية هي تلك المستوى يقوم الفرد بالمشاركة والاستمتاع
9	()	من مستويات المشاركة في نشاط وقت الفراغ المشاركة الابتكارية
10	()	من أهمية الترويج الحاجة الى الأمان
11	()	حدد ناش مستويات الترويج الى ست مستويات
12	()	من اهم خصائص الراديو في مجال الترويج الثقافي يعد وسيلة. تثقيفية للأمين
13	()	النحت والرسم من الفنون التشكيلية البدوية
14	()	صيد السمك والتجوال من نشاطات الرياضية
15	()	المخيمات وتنسيق الحدائق من النشاطات الفنية
16	()	المعنى عند كابلين وماكس الى عدم وضوح وقت الفراغ عند الافراد
17	()	نرى بعض الارداء ان وقت الفراغ بمثابة وقت حرر
18	()	يعتبر تقدير الذات اعلى سلم تريب الحاجات
19	()	رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي يعتبر من الحاجات النفسية
20	()	تحقيق السرور والسعادة من خلال الفرد في المشاركة من التأثيرات الاجتماعية

10.	9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.
20.	19.	18.	17.	16.	15.	14.	13.	12.	11.

1. اتصال الافراد مع بعضهم البعض [أقل قدر من الوعي بالدور الاجتماعي
2. مناشط تقوم على الاختراع والابتكار والتصميم.
3. ترويج يهتم بالمناشط الرياضية
4. تلك المشاركة التي يستمتعها الفرد من خلال المشاهدة والاستمتاع.
5. تعتبر درجة عالية في سلم ترتيب الحاجات لها علاقة بالنفثة بالنفس.
6. ترويج يهتم بالمرضى والمعاقين والمصابين.
7. مرتبط بقواعد اللعب والصحة والأمان والسلامة.
8. يستطيع الطفل الحكم على مستوى مهاراته ولياقته.
9. يهتم بالمناشط الترويحية والأدبية والعقلية.
10. تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بأنواع المعرفة

1. الوظيفية:
2. المشاركة الإيجابية:
3. الحاجات الفسيولوجية:
4. تحيقي الذات:
5. الترويج:

أ- اذكر مستويات المشاركة في المناشط في وقت الفراغ : (علامتان)

_____	_____
_____	_____

ب- الأهداف الاقتصادية للترويج (علامتان)

_____	_____
_____	_____

ج- من مسؤوليات جهاز الشباب والرياضة (علامتان)

_____	_____
_____	_____

(علامتان)

د - من مناشط الترويج الخلوي

(علامتان)

هـ - من مناشط الترويج الاجتماعي

(10 علامات)

اكتب

السؤال السادس:

(5 علامات)

دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الثقافي:

اهداف الترويج: (5 علامات)

تمنياتنا لكم بالتوفيق

مدرسو المعاق

الدكتور/ هشام الأقرع الدكتور/ محمود الناطور الدكتور/ أثير الشنباري

السؤال الثاني: ضع/ي علامة (✓) أو علامة (X) أمام ما يناسبها من العبارات (ثلاثة عشر علامة)

1	()	أثناء المشي يجب أن يكون اتجاه القدمين للجانب.
2	()	من أسباب التقلص العضلي الحوال الجوية المعتدلة كالسباحة في الماء الدافئ.
3	()	تشكل إصابات الرضوض ما نسبته 75 - 85% من إصابات الكسور.
4	()	من النماذج الشائعة للانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس للراس زيادة التقعر القطني.
5	()	يؤثر القوام المعتدل على الفرد نفسياً وذلك بزيادة الانطواء والعزلة.
6	()	من أهداف وأنشطة وبرامج الصحة المدرسية تقويم وتعزيز صحة الطلاب.
7	()	في حال مشاركة 17 فريق في بطولة خروج المغلوب من مرة واحدة فإن عدد الفرق الوهمية يبلغ 15 فريق.
8	()	الميزانية لها مصبران هما التبرعات والدعم الحكومي.
9	()	توزع الفرق في بطولة خروج المغلوب من مرة واحدة حسب القرعة وليس بالتوافق.
10	()	من مراحل تنظيم الرحلات الرياضية تحديد مكان الرحلة والنفقات التقديرية وتأمين التغذية اللازمة.
11	()	من خطوات إسعاف المصاب بالكسر فقدان الدم بشكل كبير.
12	()	من أخطاء النداء على التمرينات عدم إهمال برهة الانتظار.
13	()	أثناء المشي يجب أن القامة منتصبة مع تصلب زائد في العضلات.
14	()	القوام السيئ عادة يكون مصحوب بالتلفق والتوتر والاجهاد السريع والمناعة الجيدة.
15	()	من نماذج الأدوات البديلة في درس التربية الرياضية عصي انتابح والكرات القانونية.
16	()	في حال وجود عدد الفرق في بطولة الدوري فردي فإننا نحتاج لفريق وهمي واحد فقط.
17	()	تتقسم المنشآت الرياضية الصالات المغلقة والمفتوحة والمغطاة المظلة.
18	()	من أخطاء ختام الدرس تجاهل تمرينات الاسترخاء وفترة تبديل الملابس.
19	()	عند إعداد المعلم للأدوات والملاعب يجب الاستعانة بقيادة المجموعات لتسهيل العمل.
20	()	يظهر التعب على الطلبة في حصة التربية الرياضية أثناء الجزء التطبيقي.
21	()	يعتبر الجزء الختامي من أهم أجزاء الدرس لأنه يتم فيه تعليم وتطبيق المهارات الجديدة.
22	()	أثناء الجلوس يجب أن يكون الظهر مستقيم وزاوية مفصلي الركبة حادة.
23	()	يبلغ زمن النشاط التعليمي من 3 - 5 دقائق.
24	()	أثناء الاحماء يجب مراعاة إعطاء المهارة بشكل جيد.
25	()	عند تطبيق التمرينات الزوجية العملية يجب مراعاة أن يكون الزميلان متساويان في القدرات العقلية.
26	()	الجزء الرئيسي من الدرس يشمل النشاط التطبيقي والختامي.

المسؤال الثالث:

أكتب/ي المصطلح

(عشر علامات)

1. تقسيم الفرق المشاركة لأزواج والفريق الفائز هو الذي لا يتلقى أي هزيمة.
2. العمود الفقري لدرس التربية الرياضية وأهدافه هي أهداف الدرس.
3. مجموعة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في المدرسة وتعزيز صحة المجتمع من خلالها.
4. هي إصابة العضلة في أنسجتها أو أوتارها ويمكن أن يكون كلياً أو جزئياً.
5. الوضع العمودي للجسم الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل راس القدم إلى مفصل الركبة إلى مفصل الكتف و حتى الأذن.
6. خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيله عن القيام بوظيفته الطبيعية بشكل دائم أو مؤقت، وتصيب الرياضيين على أرض الملعب.
7. انقسام مفاجئ في أحد العظام إلى جزئين أو أكثر.
8. حجر الزاوية في برنامج التربية الرياضية المدرسية ويتوقف نجاحه على نجاح المعلم في حسن تحضيره وتنظيمه.
9. يهدف إلى تهدئة أعضاء الجسم الداخلية والرجوع بها إلى حالتها الطبيعية.
10. هو أن الفريق المتباري يلعب الفرق الأخرى في البطولة مرة واحدة فقط.

المسؤال الرابع:

أكمل/ي

(عشر علامات)

1. من أهداف استعمال الجبائر _____ و _____
2. من أسباب حدوث الملع _____ و _____
3. من أسباب حدوث الإصابات للظروف الجوية _____ و _____
4. من الأسباب الخلقية لحدوث الانحراف القوامي _____ و _____
5. من مواصفات التربية الصحية المثالية أنها شاملة بمعنى _____ و _____
6. من أنواع الزيارات _____ و _____
7. من المرافق والخدمات الرياضية _____ و _____
8. من أخطاء متابعة التطبيق _____ و _____
9. من خطوات إعداد المعلم لنفسه لما قبل الدرس _____ و _____
10. يبلغ زمن النشاط التطبيقي من _____ إلى _____

أ - (أربعاً من كيفية إخراج درس التربية الرياضية أثناء الدرس:) (علامتان)

ب - (أربعاً من الأسباب المكتسبة لحدوث الانحراف القوامي:) (علامتان)

ج - (أربعاً من الأسس التي يجب الاهتمام بها للمحافظة على اقوام الجيد :) (علامتان)

د - (أسباب الإصابة بالنسبة لإهمال الجانب الصحي للاعبين:) (علامتان)

هـ - (أربعاً من خطوات اسعاف الملخ:) (علامتان)

و - (أخطاء التقديم البصري (النماذج)) (علامتان)

ز - (ثلاثاً من التدابير الصحية الغذائية في المدرسة:) (علامة ونصف)

ح - (ثلاثاً خمساً من أخطاء الشكليات وإدارة الدرس:) (علامة ونصف)

ط - (إثنان من النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الجزء التعليمي:) (علامة)

أعلنت كلية التربية البدنية والرياضة اقامة بطولة (الشهيد أشرف نعالوة) في لعبة الكرة الطائرة لطالبات الجامعة
فشاركت عدد 7 طالبات

أوجد/ي التالي:

- عدد المباريات =
- عدد الفرق الوهمية =

نسخة امتحانات التربية - الشؤون الأكاديمية

تمنياتنا لكم بالتوفيق

مدرسو المساق

الدكتور/ محمود الناطور

الدكتور/ أزيير الشنباري

الدكتور/ نادر حلاوة

الدكتور/ هشام الأقرع



اختبار تخصص رياضة مختلفة (أ)

الكرة الطائرة

الفصل الأول من العام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م

أولاً: بيانات الاختبار:

مدة الاختبار	:	ساعتين
عدد الأسئلة	:	(٧) أسئلة
عدد الصفحات	:	(٧) صفحات
الدرجة الكلية للاختبار	:	٧٠ درجة ÷ ٢,٣٣ = (٣٠) درجة
تاريخ الاختبار	:	٣ يناير ٢٠١٩

ثانياً: بيانات الطالب / قبة

اسم الطالب / قبة	:	
الرقم الأكاديمي	:	

ثالثاً: إرشادات مهمة للإجابة عن الاختبار:

- ✓ اقرأ في السؤال جيداً قبل الإجابة عليه.
- ✓ اكتب بخط واضح



النموذج الأول

دسم في حفظ الله ورعايته

مع خالص أسمى آياتي بالتوفيق والنجاح

دكتور محمد حسين العنبري

(أ) تكلم تفصيلاً عن الأصول الفنية الصحيحة لطريقة أداء مهارة (الإرسال من أعلى) وذلك من حيث:

"وقفة الاستعداد ، رمي الكرة، المرجحة والاستعداد للضرب، الضرب والتخلص مع حفظ التوازن، مسار الكرة"

(ب) أذكر ستة خطوات تعليمية فقط لمهارة الإرسال من أعلى ..

تلكم/ ي تفصيلاً عن الخطوات النفسية (طريقة الأداء) لمهارة الإعداد من أعلى للأمام، ثم أذكر/ ي أنواع (أشكال) الإعداد المختلفة:

ثانياً: أنواع (اشكال) مهارة الإعداد من أعلى للأمام:

تكلم / ي بإيجاز عن الخطوات الفنية (طريقة الأداء) لهارة -ماتك- العهد،

ثم أذكر / ي الخطوات التعريبية لها ..

أرسم/ ي ملعب الكرة الطائرة موضحاً عليه ما يلي:

(كافة الأبعاد القانونية وأماكن الحكم الأول والثاني والمسجل ومواقف الخطوط وجلس الاحتياط)

وفق ما بين الجدولين؛ وذلك بنقل أرقام الليكثات المنسوبة من الجدول (أ) أمام العبارات التي تناسبها من الجدول (ب).

الجدول (أ)

البيانات	الرقم	البيانات	الرقم	البيانات	الرقم
بعض سم ويجب أن تكون برباش	٩	٥ سم	١٧	٢ سم	١٧
١٥ سم	١٠	١٨٠ سم	١٨	من ٦٥ - ٦٧ سم	١٨
٢ سم	١١	١٠ سم	١٩	٧ سم	١٩
٦ متر	١٢	١ متر	٢٠	٢,٥٥ متر	٢٠
٣ متر من جميع الجوانب	١٣	من ٠,٥ - ١ متر	٢١	٢,٦٢ متر	٢١
٢,٢٤ متر	١٤	أرض الملعب + المنطقة الحرة	٢٢	من ١٠٠٠ - ١٥٠٠ لوكس	٢٢
من ١٦ - ٢٥ درجة	١٥	٨٠٢ سم	٢٣	من ٩,٥ - ١٠ متر	٢٣
١٨ × ٩ متر	١٦	١ × ١ متر وغطائها باللون	٢٤	١٢,٥ متر	٢٤

الجدول (ب)

البيانات	رقم الإجابة	البيانات	رقم الإجابة	البيانات	رقم الإجابة
مساحة أرض الملعب		المسافة الفارغة بين الخطوط القصيرة		الشبكة مصنوعة بعمود	
منطقة اللعب هي:		الحرارة في الصالات المغطاة تكون ..		مربعة بموداد بمقاس	
المنطقة الحرة لا يقل عرضها عن ..		الإضاءة في الصالات المغطاة تكون ..		عرض الشريط الأفقي لحافة الشبكة العليا هو ..	
ارتفاع المجال الحر في المباريات النبوية لا يقل عن ..		ارتفاع الشبكة للرجال		عرض الشريطة الجانبية والشريط السفلي للشبكة هو ..	
خطوط الملعب		ارتفاع الشبكة للمعدات		ارتفاع القوائم المثبتة للشبكة	
يكون عرض منطقة الإرسال		يجب ألا يزيد ارتفاع الشبكة من الجوانب عن المنتصف		القوائم توضع على بعد ... من الخطين الجانبيين	
مساحة منطقة الجزاء تكون ..		طول الشبكة ..		محيط الكرة ..	
طول الخطوط القصيرة "المنطقة"		عرض الشبكة ..		بميز رئيس الفريق بخط على مدرجه بمقاس ..	
				طول العمود الهوائية	

(٢.٥ درجة)

(أ) اذكر خمسة أشياء ممنوعة على اللاعب الحر ..

- ١
- ٢
- ٣

(ب) ضع علامة (✓) أمام حالات اللعب الصحيحة وعلامة (✗) أمام حالات اللعب الخاطئة. (٣.٥ درجة)

()	لاعب وضع على قميصه رقم (٢٨).
()	رئيس فريق وضع على ظهره شريط بقياس ٨ × ٢ سم تحت الرقم مباشرة.
()	حكم قام بقياس الشبكة من المنتصف، لمباراة رجال فوجدوا (١٢٤) سم ثم قاموا من الجنين فوجدوا (١٢٦) سم.
()	لاعبين احتياط جلسوا على مقعد الفريق وشجعوا زملائهم اللاعبين أثناء سير المباراة وهم جالسون لم يتحركوا عن مقاعدهم.
()	فريق معه الإرسال أصلاً وأحرز نقطة ولم يقوم بعمل دوران.
()	فريق قام بدوران باتجاه عكس عقارب الساعة.
()	حكم أنهى الشوط الرابع بنتيجة (٢٥) للفريق الفائز و (٢٤) للفريق الخاسر.

أذكر/ ي ٤ أخطاء شائعة لمهارة الإرسال من أسفل	أذكر/ ي ٤ أخطاء شائعة لمهارة الإعداد بالأصابع	أذكر/ ي ٤ أخطاء شائعة لمهارة الاستقبال من أسفل
١	١	١
٢	٢	٢
٣	٣	٣
٤	٤	٤

الدرجة النهائية - 60

الفترة الزمنية: ساعتين

عدد الصفحات: 6 صفحات

الدرجة النهائية:

(20 درجة)

الفصل الأول 2018-2019م

الفترة الأولى

اسم المحاضر: د. نادر إسماعيل حلاوة

تاريخ الامتحان: 2018/1/14م (الاثنين)

عدد الأسئلة: 5 أسئلة (جميعها إجباري)

اسم الطالب/ة:

المسؤول الأول:

ضع/ي علامة (✓) أو (X) أمام كل عبارة ثم نقلها للجدول المخصص

- عند بدء المنافسة يسمح للمتنافس استخدام طريق الاقتراب لأغراض التدريب.
- في مسابقة امحاحة المطرقة تسمح اللجنة بإرتداء قفازات أثناء المنافسة .
- في سباق 3000م موانع يوثب المتنافس 35 وثبة بالإضافة إلى 7 قفازات على المانع المائي.
- يعتبر سباق المشي الرياضي سباق أولمبي.
- تبلغ قطر دائرة الرمي لدفع الحطة (2.13.5) م وللقوس (2.00) م .
- يبلغ وزن القوس للرجال 2.5 كجم ولل سيدات 1.5 كجم .
- يكون دوران القوس عكس عقارب الساعة لمتسابق يقذف القوس يستخدم اليد اليمنى .
- إذا كان عدد المتسابقين أكثر من 8 يمنح كل متسابق 3 محاولات إما إذا كانوا أقل من 8 يمنح كل متسابق 4 محاولات .
- طول الزالة يجب أن يكون محدد ب: 7 أمتار .
- في الوثب الثلاثي تبلغ المسافة من لوحة الارتقاء لأول حطة الوثب 13م للرجال و11م للسيدات .
- يبلغ طول سباق الماراثون 42,195 كم.
- تبلغ زاوية منقطع الرمي في قذف القوس 34,92 درجة .
- عند أداء متسابق عنو 200 م بداية خاطئة يطرد من السباق.
- ينبغي ألا يزيد طول طريق الاقتراب في رمي الرمح عن 35 م.
- في سباق تتابع 4 × 400م يجب جري أول متحنيين في الحارات المخصصة لكل لاعب.
- زمن جميع المسابقات في الوثب والرمي دقيقة واحدة ماعدا القفز بالزانة دقيقة ونصف.
- تبلغ عرض لوحة الصلصال في الوثب الثلاثي 15م
- يجب أن يحتوي المضمار على 6 حارات كحد أدنى و10 حارات كحد أقصى
- يكون عرض طريق الاقتراب في رمي الرمح 4م
- يعتبر المضمار الترابي من أجود أنواع المضمارات ومن السهل تحطيم الارقام عليه

ملاحظة: لا ينظر للإجابة إلا في الجدول المخصص أدناه.

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(15 درجة)

السؤال الثاني :

من خلال دراستك وحضورك لمساق تخصص ألعاب القوى اتبع التالي :

(3 درجات)

1) اشرح أي النواحي الفنية في مسابقة الوثب الثلاثي ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3 درجات)

2) أذكر أي النواحي الفنية في سباق المسافات القصيرة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3 درجات)

3) اشرح أي النواحي الفنية في مسابقة قذف القرص ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3 درجات)

4) أذكر أي النواحي الفنية في مسابقة إطاحة المطرقة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(5) أكمل أي الجدول التالي :

(3 درجات)

م	المسافة	ارتفاع الحاجز	المسافة من خط البداية لأول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة من آخر حاجز لخط النهاية
1	100م - أح - سيدات				
2	400م - أح - رجال				
3	110م - أح - رجال				

(10 درجات)

السؤال الثالث

اختر الإجابة الصحيحة بوضع دائرة ثم انقل الإجابة أسفل الجدول (ولا ينظر للإجابة إلا في الجدول المخصص بالأسفل)

1- في مسابقة الوثب الطويل؟

- أ- يزيد اللاعب من سرعته وبعد نفسه للارتفاع. ب- يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم بها.
ج- جميع الإجابات صحيحة. د- يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة ممكنة.

2- أهم مرحلة في مسابقات الوثب؟

- أ- الربط بين الارتفاع والطيران. ب- الربط بين الاقتراب والارتفاع.
ج- جميع الإجابات خاطئة. د- الربط بين الطيران والهبوط.

3- يحدد الهدف من مسابقات الرمي في زيادة المسافة؟

- أ- لأعلى نقطة تصل إليها أداة الرمي. ب- لأبعد نقطة تصل إليها أداة الرمي.
ج- جميع الإجابات صحيحة. د- جميع الإجابات خاطئة.

4- يمكن تقسيم اجتياز الحاجز لعداء 400م إلى؟

- أ- ارتفاع - طيران - هبوط. ب- ارتفاع - طيران - ارتكاز.
ج- ارتفاع - طيران - ارتكاز - هبوط. د- ارتكاز - ارتفاع - هبوط.

5- تتحدد المسافة التي يتحركها أي جسم يقذف في ضوء عدد من العوامل وهي :-

- أ- الارتفاع - السرعة - الزاوية. ب- الارتفاع - الزاوية - السرعة - الرطوبة.
ج- كثافة الهواء - الرطوبة - السرعة. د- جميع الإجابات خاطئة.

6- يبلغ فرق الحارات من حارة (1) إلى حارة (2) في سباق 400م

- أ- 7.4م ب- 7.67م ج- 7.00م د. ليس مما ذكر

7- تقاس سرعة العداء بمعدل :

أ- طول الخطوة ب- طول الخطوة وسرعة التردد ج- سرعة التردد د. ليس مما ذكر

8- في العلامات الضابطة إذا كنت تجري على أرض صلبة :

أ- نقدم العلامة الضابطة ب- لا نضع علامة ضابطة ج. نؤخر العلامة الضابطة د. ليس مما ذكر

9- قانون محيط المضمار هو :

أ- $2L + 2b$ ب- $2L + 2b$ ط نق + عدد الحارات $\times$ عددها ج. $2L + 2b$ ط نق د. ليس مما ذكر

10- طول كل مرحلة من مراحل الوثب الثلاثي يجب أن :

أ- تتزايد من الحجة للخطوة للوثبة ب- تقل من الحجة للخطوة للوثبة

ج- تتساوى في المراحل الثلاثة د. أقصر في مرحلة الخطوة

الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الإجابة										

السؤال الرابع

(5 درجات)

1- ما رأي الحكم في الحالات التالية ؟

1- رفع عني لاعب 3 انذارات أثناء سباق المشي الرياضي من 3 حكام مختلفين ؟

2- حقق لاعب في سباق 1500م رقم شخصي وكانت سرعة الريح أكثر من 2 متراً في الثانية

3- في إحدى البطولات المحلية لم تتفق أزمدة القضاة الثلاثة لأحد لاعبي المنتخب الفلسطيني ؟

4- في مسابقات الميدان إذا ما أعيق لاعب لأي سبب من الأسباب فلتحكم سلطة منحة محاولة بديلة ؟

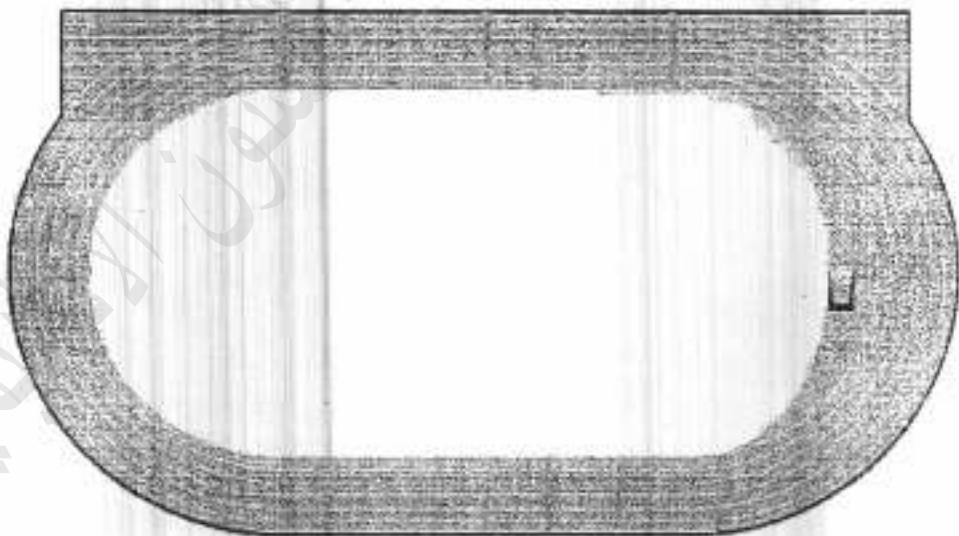
5- إذا استلم اللاعب عصا التتابع في منطقة زيادة التسارع الـ 10 أمتار قبل منطقة التسليم والتسلم البالغة 20 متراً ؟

(6 درجات)

السؤال الخامس:-

أ) عند الشروع في إنشاء مضمار قانوني للعب القوي مساحة 400م يجب استخدام قانون محيط المضمار 12-2 ط نقي
من خلال دراستك اوجد اي *قانون محيط المضمار.. و *قانون طول المضمار... و *قانون عرض المضمار من خلال التعويض
بالقانون؟

ဘုရားရှိခိုး၊ နာမည်၊ ချစ်ခင်စရာ နာမည်



100X 4	5	10000	4	800	3	400	2	100	1
	10		9	3000	8	200	7	400 X 4	6

[illegible]



جامعة الأقصى - غزة
AL-AQSA UNIVERSITY - Gaza
الكلية الرياضية

12-01-2019

اختبار مساق تدريبات بدنية (٢)

الفصل الأول من العام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م
لجنة الامتحانات
غزة - طلاب - الفترة الأولى

أولاً: بيانات الاختبار ..

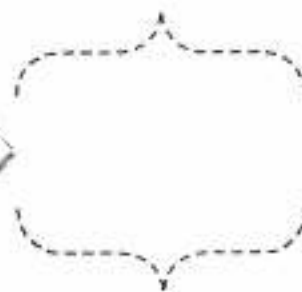
مدة الاختبار	:	ساعتين
عدد الأسئلة	:	(٦) أسئلة
عدد الصفحات	:	(٨) صفحات
الدرجة الكلية للاختبار	:	٩٠ درجة ÷ ٣ = (٣٠) درجة
تاريخ الاختبار	:	يناير ٢٠١٩

ثانياً: بيانات الطالب / ة ..

اسم الطالب / ة	:	
الرقم الأكاديمي	:	

ثالثاً: إرشادات مهمة للإجابة عن الاختبار ..

- ✓ اقرأ/ ي السؤال جيداً قبل الإجابة عليه.
- ✓ اكتب/ ي بخط واضح



مع خالص أمنياتي بالتوفيق والنجاح
دكتور محمد حسين المجوري

السؤال الأول:

(٢٠ درجة)

ضع علامة (√) أو (x) أمام ما يناسبها من العبارات التالية :

١.	()	تستخدم برهة الانتظار الطويلة مع صغار السن، والمبتدئين.
٢.	()	[الجلوس] و [الجلوس التريبي] مسميان لوضع واحد.
٣.	()	يكتب الوضع بين الشوسين بالترتيب التالي: (وضع أصلي، مشتق الذراعين، مشتق الرجلين، مشتق الجذع)
٤.	()	يمكن أن يشتق من الأوضاع الخاصة بعض الأوضاع الأخرى.
٥.	()	عند النداء على التمرين : لا يُعَيَّن الاتجاه أو النزاع أو الرجل. مثال : (يمين، يسار)
٦.	()	تكتب كلمة "تبادل" في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي.
٧.	()	يستخدم حرف الجر (مع) لكي يدل على أن الحركات تؤدي معاً في وقت وزمن واحد.
٨.	()	تستخدم علامة (::) للدلالة على أن التمرين زوجي.
٩.	()	من الممكن أن يكون الحكم "في النداء" : أكثر من كلمة واحدة.
١٠.	()	الوضع الأصلي والوضع الخاص هما مسميان بنفس المعنى.
١١.	()	الأحكام اللفظية قد تكون: (فعل أمر مثل: ثني / مد، أو مصدر مثل: وقوف / جلوس، أو لفظ خاص مثل: استعد)
١٢.	()	تُستخدم الأحكام العددية (١، ٢، ٣، ٤، إلخ) بعد الأحكام اللفظية توفيراً للوقت.
١٣.	()	يُكتب الوضع الابتدائي داخل الأقواس، وتكتب حركة التمرين خارج الأقواس.
١٤.	()	طريقة كتابة الوضع التالي صحيحة: [وقوف، تقاطع على الأمشاط، ثبات الوسط، ميل]
١٥.	()	[وقوف، ثبات الوسط] تبادل الطعن جانباً، هو وضعاً اشتقاقياً، وليس تمريناً كاملاً متكافئاً.
١٦.	()	[تعلق زاوية]، يعتبر وضعاً خاصاً.
١٧.	()	نقول: [وقوف، مواجه الجنب] عندما يكون وجه الزميل (أ) يقابل جنب الزميل (ب).
١٨.	()	النداء على حركة التمرين التالي صحيح: مع رفع الذراعين أماماً عالياً، الركبتين كاملاً ثني
١٩.	()	في وضع: [تعلق سقوطي]، يكون مسك العقلة بيد واحدة وليس باليدين معاً.
٢٠.	()	في وضع: [تعلق، فتحاً]، يكون المقصود ب(فتحاً) هنا هو تباعد اليدين وليس الرجلين.

جدول تأكيد الإجابات النهائية للسؤال الأول:

رقم السؤال	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
رمز الإجابة																				

(أ) صفّ التمرينات الزوجية التالية بحسب القواعد الخمس ... وذلك بكتابة كلمة (واحد) أو كلمة (مختلف) في الفراغ: (٧.٥ درجة)

١. التمرين الأول: [وقوف. مواجه. الذراعان أماماً. تشيك] ثني الركبتين كاملاً (:)

التصنيف: الوضع الابتدائي (.....) العمل العضلي (.....) الزمن (.....)

٢. التمرين الثاني: [وقوف. فتحاً. مواجه. الذراعان على كتفي الزميل. ميل] ضغط الصدر لأسفل (:)

التصنيف: الوضع الابتدائي (.....) العمل العضلي (.....) الزمن (.....)

٣. التمرين الثالث: [وقوف. مواجه. الذراعان أماماً. تشيك]

ثني الجذع أماماً أسفل

تبادل الطعن جانباً (:)

التصنيف: الوضع الابتدائي (.....) العمل العضلي (.....) الزمن (.....)

٤. التمرين الرابع: أ. [وقوف. الذراعان أماماً. مسك ساق الزميل] ثني الذراعين نصفاً

ب. [انبطاح أفقي بمساعدة الزميل. مواجه] ثني الذراعين نصفاً (:)

التصنيف: الوضع الابتدائي (.....) العمل العضلي (.....) الزمن (.....)

٥. التمرين الخامس: [وقوف. فتحاً. مواجه. الذراعان أماماً. تشيك] ثني الركبتين كاملاً (:)

التصنيف: الوضع الابتدائي (.....) العمل العضلي (.....) الزمن (.....)

(ب) أكتب تمريناً زوجياً كتابةً صحيحةً (من غير التمرينات الموجودة أعلاه) ثم صفّه ... (٢.٥ درجة)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

|| ॐ ||

१. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

२. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

३. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

४. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

५. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

६. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

७. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

८. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

९. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ ||

१०. [ॐ नमो भगवते वासुदेवाय]

|| ॐ || नमो भगवते वासुदेवाय (१० बार)

|| ॐ || नमो भगवते वासुदेवाय

|| ॐ || नमो भगवते वासुदेवाय

(१० बार)

15

၀။ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အဓိပ္ပာယ်တို့ကို ခံစားနိုင်ခြင်း

101

[illegible]

10

[illegible]

10

၁။ ကြေးမုံ၊ ကြေးမုံ၊ [ကြေးမုံ] နှင့် ကြေးမုံ ရွာများ

1951:

၁။ မြန်မာ့ပြည်သူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကျိုးအမြတ်များကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ။

सूत्रः । तत्त्वम् इति । तदर्थं निमित्तम् .. (५१ र्चन)

1)

2)

3)

1) 2) 3)

4) 5) 6)

3		7	
4		8	
5		9	
6		10	

7) 8) 9)

3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

10) 11) 12)

13) 14)

اكتب الوضع بطريقة صحيحة تحت الصورة مباشرة.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



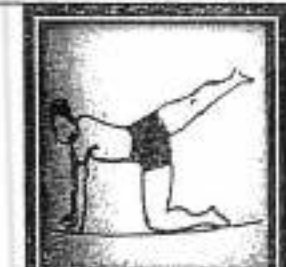
10



11



12



13



14



15



16

أكتب الأوضاع والتمرينات التالية كتابة صحيحة، وذلك بتحويل النداء الوارد في السؤال إلى كتابة ..
(أي طريقة عكسية، من نداء لكتابة)

أولاً: كتابة الأوضاع - (١٠ درجات)

الرقم	النداء	الكتابة
١	معتدلاً قف الذراعين أماماً عالياً رفع الجنع يميناً ثني	
٢	معتدلاً قف مع بقاء الركبتين مفروقتين، وثني الجنع أماماً أسفل، الكفين على الأرض ضع	
٣	معتدلاً قف الذراع اليميني أماماً رفع الذراع اليسرى جانباً رفع	
٤	معتدلاً قف اليدين اليمنى على الوسط ضع الذراع اليسرى نصف حلق فوق الرأس رفع	
٥	على المقعدة جلوس الرجلين أماماً مد الرجلين متباعدتين ضع	

ثانياً: كتابة التمرينات .. (٣ درجات)

الرقم	النداء	الكتابة
١	# الوضع / معتدلاً قف مع وضع الكفين في الوسط، بالوثب القدمين متباعدتين ضع # حركة التمرين / مع رفع الذراعين أماماً، الركبتين كاملاً ثني	

مع خالص الأمنيات بالتوفيق والنجاح



09-01-2019

SPOR2118

لجنة الإمتحانات

مادة الإمتحان ساعة

وقت الإمتحان: الفترة الأولى

تاريخ الإمتحان: ٢٠١٩/٠١/٩

عدد الأسئلة: ٣

اسم المساق: جيمار (١)

رقم المساق: SPOR2118

مدة الإمتحان ساعة

وقت الإمتحان: الفترة الأولى

تاريخ الإمتحان: ٢٠١٩/٠١/٩



الإمتحان النهائي للفصل الدراسي

الأول ٢٠١٩/٢٠١٨

عدد صفحات الإمتحان: ٤

اسم الطالب:

الرقم الجامعي:

تخصص الطالب:

الشعبة:

اسم المحاضر:

السؤال الأول:

(١٠ درجات)

أ- ضع علامة (✓) أو علامة (x) في الفراغ أسفل الأسئلة بحسب رقم السؤال:

١	يناسب جيمار الأطفال المرحلة المبكرة من (٨-١٢) سنة .
٢	ينقسم جيمار الأطفال الى خمسة أنواع.
٣	تشير أصابع الكف الى الخارج في الدرجة الأمامية المكورة.
٤	يكون الكتفين أول جزء يلمس الأرض في الدرجة الأمامية المكورة.
٥	يمتاز جيمار الموانع بعدم اقتصاره على سن معين .
٦	جهاز عارضة التوازن يكون خاص بالسيدات فقط.
٧	يكون الدوران حول المحور العرضي للجسم في التمرينات الأمامية.
٨	يعتبر البطيء في الدوران من الأخطاء الشائعة في مهارة الدرجة الأمامية المكورة.
٩	يجب فرد الركبتين قبل الدفع باليدين في مهارة الدرجة الأمامية المكورة.
١٠	يجب فتح الرجلين بأقصى اتساع في الدرجة الأمامية المنحنية.
١١	يكون الظهر في وضع تقوس في ميزان الركبة.
١٢	يشير مشط قدم الارتكاز الى الأمام في مهارة الميزان الأمامي.
١٣	يكون وضع الجسم عموديا على رجل الارتكاز في مهارة الميزان الأمامي.
١٤	يكون الاستناد على الرأس عند نقطة التقاء الرأس بالجبهة في مهارة الوقوف على الرأس.
١٥	يجب الارتقاء بقدم واحدة في الدرجة الأمامية المنحنية.
١٦	تكون الرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا والفخذ ملفوف للداخل.
١٧	يجب أن تكون المسافة بين اليدين كبيرة في مهارة الشقلبة الجانبية.
١٨	يمر الجسم بوضع الوقوف فتحا عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية .
١٩	يجب أن يكون الهبوط بالرجلين معا عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة.
٢٠	من الأخطاء الشائعة في مهارة الوقوف على الرأس ارتخاء عضلات الجسم أثناء الأداء.

رقم السؤال	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠

أ- أقسام الأجهزة الأساسية في رياضة الجمباز مع ذكر الأجهزة المستخدمة لكل نوع : (٣ درجات)

ب) الخطوات التعليمية لمهارة الدرجة الأمامية المنحنية. (٣ درجات)

ج) الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الخلفية فتحا . (٣ درجات)

(٣ درجات)

د) طريقة السند لمهارة الوقوف على الرأس :

(٣ درجات)

هـ) الأخطاء الشائعة لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين.

(٢.٥ درجة)

أ: اختر الإجابة المناسبة

١ - تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته:

- أ- ٨×٨ ب- ١٠×١٠ ج- ١٢×١٢ د- ١٥×١٥

٢ - يبلغ طول حصان القفز:

- أ- ١٤٠ سم ب- ١٥٠ سم ج- ١٦٠ سم د- ١٣٥ سم

٣ - يبلغ ارتفاع حصان الحلق عن الأرض:

- أ- ٩٠ سم ب- ١٠٠ سم ج- ١١٠ سم د- ١٢٠ سم

٤ - يبلغ طول العارضة (البار) في جهاز المتوازي:

- أ- ٢.٥ م ب- ٣ م ج- ٣.٥ م د- ٤ م

٥ - يبلغ طول سلم الارتفاع:

- أ- ٦٠ سم ب- ٩٠ سم ج- ١٢٠ سم د- ١٦٠ سم

(٢.٥ درجة)

ب) اكتب المصطلح المناسب :

١ - يهدف هذا النوع من الجُمباز اكساب الممارس عناصر اللياقة البدنية ويناسب الاطفال في المرحلة السنية

من (٦-١٢) سنة .

٢ - يعتبر هذا النوع من الجُمباز أساس الاعداد للبطولات والمنحدر لتحقيق اعلى المستويات على مختلف

الأجهزة في الجُمباز .

٣ - ويهدف الى وقاية الممارس من التعرض للأخطار الناتجة عن وقوع اللاعب عن الجهاز او الارتطام به.

٤ - ويقوم فيه الساند بمساعدة الممارس لا تمام المهارة الحركية الاساسية .

٥ - تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعلم وتستخدم في عملة تعليم المبتدئين .

انتهت الأسئلة

تمنياتنا لكم بالتوفيق

الامتحان النهائي للفصل الدراسي الاول

15-01-2019 19/2018

دولة فلسطين

جامعة الأقصى

كلية التربية البدنية والرياضة

الدرجة من : ٦٠ درجة 2019	الدرجة من : ٦٠ درجة 2019	عدد صفحات الامتحان : (٥)
اسم الطالب : رياض نوري الاكفاة ١٤	اسم الطالب : رياض نوري الاكفاة ١٤	عدد الأسئلة : (٥)
رقم المعاق : ١	رقم المعاق : ١	اسم الطالب :
مدة الامتحان : ساعتان	مدة الامتحان : ساعتان	الرقم الجامعي :
وقت الامتحان : الفترة الثالثة	وقت الامتحان : الفترة الثالثة	رقم الشعبة :
تاريخ الامتحان : ١٥ / ١ / ٢٠١٩ م	تاريخ الامتحان : ١٥ / ١ / ٢٠١٩ م	اسم المدرس :
		د. سعيد مصطفى تمرار

السؤال الأول : ضع/ي علامة (/) أو (x) أمام ما يناسبها من العبارات التالية (١٠ درجات)

١. الرياضة هي كل نشاط بدني له خاصية الألعاب تمارس بصفة فردية او جماعية . ()
٢. الرياضة التنافسية هي رياضة النخبة . ()
٣. الرياضة الترويحية هي العاب تتمحور حول الالعاب الهادئة . ()
٤. في بعض الحالات يميل فيها ذوي الاعاقة الى ممارسة نوع معين من انواع الالعاب الخطيرة . ()
٥. اقتصررت ممارسة رياضة تأهيل ذوي الاعاقة في حدود البرنامج العلاجي . ()
٦. التطور العلمي الحديث في وسائل التقنية الحديثة ادى الى زيادة في النشاط البدني . ()
٧. في المجتمعات المتقدمة تعتبر الرياضة افضل وسائل الترويح لديهم . ()
٨. يمثل المعاقون حركيا وذهنيا ١٠% من مجموع سكان العالم . ()
٩. الشلل الكلي او الجزئي ينتج عادة من مرض عضال او اصابة خطيرة . ()
١٠. هناك بعض الرياضات التي من الممكن يتنافس فيها ذوي الاعاقة مع الاصحاء . ()
١١. الالعاب التنافسية لذوي الاعاقة تسمح بمشاركة متوسطي المستوى الفني . ()
١٢. الرعاية بالسهم لذوي الاعاقة تمارس وقفا فقط . ()
١٣. لا ينصح بتطبيق البرنامج التدريبي لتأهيل ذوي الاعاقة الى بعد مرور مدة طويلة على اصابته . ()
١٤. يهدف التدريب الرياضي لذوي الاعاقة الى تدريب العضلات المتضررة ما فوق مستوى الإصابة . ()
١٥. من اهداف التدريب العضلي لوي الاعاقة مقاومة الارباق العضلي . ()
١٦. هناك مسارات حسية جديدة تنمو لدى المعاق بالشلل النصفي يمكن تطويرها بالتدريب . ()
١٧. المصابين بشلل العمود الفقري يجب تنمية وتدريب وظائف القلب لديهم . ()
١٨. الاصابة بشلل الفقرات القطنية تؤدي الى اعاقة العضلات التنفسية . ()
١٩. عند تنمية اللياقة البدنية لذوي الاعاقة يجب وضع شدة الاعاقة بالاعتبار . ()
٢٠. ليس من الضرورة ان تتوافق نوعية الاعاقة مع نوعية الالعاب الرياضية الممارسة . ()

السؤال الثاني : عرف / في المصطلحات التالية

(١٠ درجات)

١- الرياضة العلاجية :

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

٢- الرياضات الخطيرة نسبيا :

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

٣- الرياضة الترويحية :

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

٤- الرياضة التنافسية :

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

٥- الرياضة :

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

السؤال الثالث : أذكر / في على شكل نقاط

(١٠ درجات)

١ - ألعاب الميدان في ألعاب القوى للمكفوفين :

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

(درجتان)

٢ - قواعد ممارسة المباحة للمكفوفين :

(درجتان)

٣ - قواعد ممارسة كرة العلة بالكراسي المتحركة :

(درجتان)

٤ - العوامل التي تؤخذ بالحسبان عند تنمية اللياقة البدنية لذوي الاعاقة :

(درجتان)

٥ - التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي لذوي الاعاقة :

(٢٠ درجة)

السؤال الرابع : اشرح / ما يلي

(٥ درجات)

١ - الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية .

(٥ درجات)

٢ - نظرة المجتمع لذوي الاعاقة ونظرة ذوي الاعاقة للمجتمع .

(٥ درجات)

٣ - المشاكل التدريبية لرياضة ذوي الاعاقة .

(٥ درجات)

٤ - اشرح/ي احدى الالعاب الرسمية لذوي الاعاقة مع ذكر باقي الالعاب الرسمية لديهم .

السؤال الخامس : تم تكليفك بإدارة نشاط رياضي لفئة من ذوي الاعاقة

(١٠ درجات)

في ضوء ذلك اعد/ي نشاط رياضي لهذه الفئة على ان .

١ - تحديد نوع الاعاقة المناسبة لهذا النشاط

٢ - وضع اسم لهذه اللعبة

٣ - شرح مفهوم وماهية اللعبة

٤ - شرح كيفية تطبيق اللعبة

٥ - تقنين قوانين وقواعد لهذه اللعبة

(انتهت الأسئلة)

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

عدد الاسئلة: 3 أسئلة اجبارية	 جامعة القادسية AL-QADISIYAH UNIVERSITY كلية التربية البدنية والرياضة الامتحان النهائي لمساق / تخصص رياضة مختارة 2/ كرة سلة	مدرس المساق: د. أحمد يوسف حمدان
عدد الصفحات: 4 صفحات		مادة الامتحان: ساعة / ساعتان
الفصل: الدراسي الأول من العام 2018/2019م		اسم الطالب:
تاريخ الامتحان: 30 / 1 / 2019م		الرقم الجامعي:
الفصل: الثالث عشر فترة الأولى		موعد الشعبة حسب التسجيل:

السؤال الأول:

1. ما هي الاسس العلمية لاختيار الفريق المهاجم والمدافع في بداية الموسم ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. تكلم فيما يلي :

(أ) كيفية ايصال المعلومات لفريق كرة السلة

.....

.....

.....

.....

.....

(ب) كيفية اكساب المعلومات لفريق كرة السلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج) ما هي أساليب الاتصال النفسي مع فريق كرة السلة.

ما هي الأسس العامة التي يجب مراعاتها في الوحدات التدريبية.

السؤال الثاني :

اشرح مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة.

ب) انكر جميع انواع العروجات بالكرة وبدون كرة في كرة السلة.

ج. عرف قاعدة (24 ث - 14 ث - 8 ث - 5 ث - 3 ث)

السؤال الثالث /

قم بإعداد وحدة تدريبية يصنع عليها الطابع المهاري باستلوك التدريب الاقتصادي الذاتي في فترة المدة زمنية 120 دقيقة .

نسخة امتحانات تدريبية - الشؤون الأكاديمية

انتهت الاسئلة

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح

٢٠١٩ - ٢٠٢٠ - ٠٣



كلية التربية البدنية والرياضة
الامتحان النهائي للفصل الدراسي الثاني
٢٠١٨/٢٠١٧

الاسم رباعي :

الرقم الجامعي :

اسم المساق : تخصص رياضة مختارة
١/٢ - كرة يد

رقم المساق : SPOR 4272

اسم المحاضر : د. محمد أبو سمرة

تاريخ الامتحان : ٢٠١٩-١-٣

عدد صفحات الامتحان : اربعة

عدد الأسئلة : اربعة

مدة الامتحان : ساعة ونصف

فترة الامتحان : الأولى

يوم الامتحان : الخميس

الدرجة : ٣٠

١	()	يمنع تواجد أي من اللاعبين المهاجمين أو المدافعين داخل منطقة ال ٩ أمتار أثناء تأدية ضربة ال ٧ أمتار .
٢	()	عقوبة التبديل الخاطئ هي إيقاف اللاعب لمدة دقيقتين .
٣	()	عقوبة اللعب السلبي هي إيقاف دقيقتين .
٤	()	عقوبة اللاعب الذي لا يضع الكرة على الأرض أثناء وجود خطأ على فريقه هي استبعاد .
٥	()	يطلق صافرة بداية الشوط الثاني من المباراة أي من الحكّمين .
٦	()	عقوبة ارجاع اللاعب الكرة لحارس مرماه وهو داخل منطقة ال ٦ متر هي رمية ال ٧ متر .
٧	()	يحق لحارس المرمى لمعن خط ال ٦ متر أثناء تأديته لرمية المرمى .
٨	()	لا يعطى الاستبعاد في حالة الاعتداء خارج الملعب أو أثناء الاستراحة .
٩	()	يجوز للاعب ضرب الكرة بصدره وإدخالها المرمى محرراً هدفاً .
١٠	()	بعد اشارة التحذير للعب السلبي يجب على الفريق المستحوذ على الكرة التصويب على المرمى خلال ٦ تمريرات .

الرقم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الإجابة										

١. ارجاع اللاعب الكرة لحارس مرماه وهو داخل منطقة مرماه .

٢. وضع اللاعب قدمه على خط ال ٧ متر أثناء ادائه رمية ال ٧ متر

٣. ضرب الكرة بالقدم متعمداً بدلاً من وضعها على الأرض .

٤. التهديد الخطي

٥. تكرار اللعب السلبي

٦. ارتداد الكرة من الهدف وضربها يقدم اللاعب المهاجم المتواجد داخل منطقة ال ٦ متر .

٧. الإيقاف الثالث لنفس اللاعب .

تعريض صحة المنافس للخطر

٩. وجود صافرة غير عادلة بوجود فرصة واضحة للتسجيل .

١٠. الاعتداء داخل أو خارج الملعب .

(ثلاث درجات)

أ - المهارات الفردية الهجومية بدون كرة

(خمس درجات)

ب - اهم عناصر الاعداد البدني في كرة اليد

ج - العناصر المهمة التي يتابعها الخبير او المستكشف في لاعبي كرة اليد لاختيار افضلهم (درجتان)

(درجتان ونصف)

ا . تكلم عن النقاط التي يجب مراعاتها لاختيار الناشئين في كرة اليد

ب. المهارات الفردية الهجومية بالكرة

(درجتان ونصف)

.....

.....

.....

.....

.....

ج. الواجبات الفردية لتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة

(درجتان ونصف)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

د. اللياقة الوظيفية (الفسيولوجية) للاعب كرة اليد

(درجتان ونصف)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انتهت الاسئلة

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ...

عدد صفحات الامتحان: 4	عدد الأسئلة: 5
الاسم رياضي:	اسم المساق: كرة الطاولة
الرقم الجامعي:	رقم المساق: SPOR 3159
تخصص الطالب/ة:	مدة الامتحان: ساعة واحدة
رقم الشعبة:	فترة الامتحان: الثالثة
اسم المحاضر: د. محمد ابو سمرة د. فاطمة منصور	تاريخ الامتحان: 13 / 1 / 2019
 جامعة الأزهر Al-Azhar University كلية التربية البدنية والرياضة الامتحان النهائي للفصل الدراسي الأول 2018/2019م	

السؤال الأول: (7 درجات)

ضع / ي علامة (✓) أو علامة (x) في الجدول الذي في المرأة التي الصفحة الأولى بحسب رقم السؤال:

1	اثناء المباراة يجوز إيقاف اللعب اذا حدث خلل بطريقة تؤثر على تداول الكرة .
2	لا يجوز لمس الطاولة اثناء ضرب الكرة .
3	يجب ان يكون سطح الطاولة موحد اللون داكناً ومطفى غير لامع مع خط ابيض 2 سم على حافة الطاولة .
4	تحتسب نقطة: إذا عبرت الكرة التي ضربها المنافس بعد خط نهاية ملعبه دون أن تلمس ملعبه.
5	يجب أن تكون الكرة كروية ذات قطر 40 مم .
6	إذا لم تنتهي المباراة خلال عشر دقائق ولم يكن العدد وصل لـ 9 نقاط يطبق نظام التعجيل الطاولة .
7	يجب أن يكون على الأقل (85%) من سمك جسم المضرب من الخشب الطبيعي.
8	يجب ان تكون ارتفاع الشبكة بقدر 17.20 سم فوق سطح الطاولة
9	لا يشمل سطح اللعب الجوانب العمودية المحيطة لأعلى الطاولة .
10	تحتسب نقطة: إذا لمس المنافس أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة .
11	يجب ان لا يزيد وزن الكرة عن 4.5 جرام .
12	يجوز ان يكون سطح اللعب من أي مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره حوالي 23 سم عند اسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع 30 سم .
13	أثناء رمي الكرة من راحة اليد في ضربة البداية يجب ان لا تكون مرنية للحكم واللاعب المنافس .
14	النقطة هي انتهاء تداول الكرة مع احتساب نتيجتها .

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

10	9	8	7	6
5	4	3	2	1

ITTF - د	TFT - ج	FITT - ب	IFTT - أ
: الاختصاصات المطلوبة للاعبين في الألعاب الأولمبية : مختصرون			
الارسال بدوري جانبي	الارسال بدوري أمامي	الارسال بدوري جانبي	الارسال بدوري جانبي
: ما هي من ضربات (البداية) ما هي : كل ما يلي من ضربات			
لا شيء مساوي	25 نقطة - ج	21 نقطة - ب	11 نقطة - أ
: يفوز بالشوط اللاعب الذي يحقق الفوز في ثلاثة			
لا شيء مساوي	2.5 (مليمتر) - ج	2 (مليمتر) - ب	1.5 (مليمتر) - أ
: إذا كان وجه المضرب مطبقاً بطبق من المطاط المحبب فيجب أن لا يزيد سمها الإجمالي عن :			
سم 17 - د	سم 16 - ج	سم 15 - ب	سم 14 - أ
: يجب أن يكون المرسل بقلب الكرة بشكل عمودي تقريباً بحيث يرتفع على الأقل :			
2.6 جرام - أ	2.6 جرام - أ	2.6 جرام - أ	2.6 جرام - أ
: يجب أن يكون وزن الكرة في كرة الطاولة :			
سليمير - د	القدم الأمامية - ج	القدم الخلفية - ب	المصافحة - أ
: قنينة المضرب التي من عيوبها أنه توجد صغرة في استخدام الرقعة في بعض الضربات :			
لا شيء مساوي	85 % - ج	75 % - ب	65 % - أ
: يجب أن لا تقل سماكة جسم المضرب المصنوع من الخشب الطبيعي عن :			
سليمير - د	القدم الأمامية - ج	القدم الخلفية - ب	المصافحة - أ
: قنينة المضرب التي تعتبر الأجزاء التي لا تعطي المستويات العليا هي قنينة :			
جميع ما سبق - د	الملازم المثبتة بالطاولة - ج	الأجزاء - ب	الشيء ورياطها - أ
: تتألف مجموعة النتيجة من :			

: الاختصاصات المطلوبة للاعبين في الألعاب الأولمبية : مختصرون

أكتب / ي المصطلح المناسب لكل من العبارات التالية :

_____ : هي الفترة التي تكون خلالها الكرة في اللعب .

_____ : منذ آخر لحظة استقرت فيها الكرة على راحة اليد الحرة قبل الشروع بقذفها عمداً

بالإرسال حتى يتم تقرير نتيجة لعب الكرة اما يعاد او نقطة .

_____ : هو اللاعب الذي يضرب الكرة أولاً في تداول الكرة .

_____ : هو اللاعب الذي يضرب الكرة ثانياً في تداول الكرة .

(أ) الخطوات الفنية للضربة الدافعة

(ب) الخطوات الفنية للضربات الرافعة

أ - الضربات الهجومية

(درجتان)

ب - الأخطاء الشائعة لقبضة المصافحة

(درجتان)

ج - الخطوات الفنية للضربة الساحقة في مرحلة الاستعداد

(3 درجات)

د - الخطوات الفنية للضربة النولبية في مرحلة الاستعداد .

(درجة ونصف)

هـ - الخطوات الفنية لضربة الصد في مرحلة الاستعداد .

(درجة ونصف)

انتهت الأسئلة

تمنياتنا لكم بالتوفيق

السؤال الثاني: ضع/ي علامة (✓) أو علامة (X) أمام ما يناسبها من العبارات (ثمان علامات ونصف)

1.	()	سميت لعبة كرة السلة نسبة إلى أول هدف استعمل في التصويب عليه " سلة المهملات " .
2.	()	ترسم جميع خطوط الملعب بلونين أسود وأبيض بعرض 5 سم.
3.	()	كرة السلة من الألعاب الفردية التي لها مبادئها الأساسية.
4.	()	تعد التمريزة الصدرية من أصعب التمريرات المستخدمة في كرة السلة وأقلها شيوعاً.
5.	()	يبلغ عرض ملعب كرة السلة 28 متر وطوله 15 متر.
6.	()	اخترعت كرة السلة عام 1819.
7.	()	يحق لعضو الفريق اللّعب مع فريقه عندما يتم تسجيل اسمه في صحيفة التسجيل بعد بدء المباراة.
8.	()	تبلغ الراحة بين الشوطين مدة 30 دقيقة.
9.	()	يسمح لبئس زي باللّوان غير موحدة بين لاعبي أفراد الفريق الواحد.
10.	()	تعتبر التمريزة المركدة من أكثر التمريرات أماناً.
11.	()	المهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة.
12.	()	مقاعد الفريق يجب أن تكون على بعد 2 متر على الأقل من حدود الملعب.
13.	()	في المحاور المنخفضة لا يجب النظر للكرة بل لتحركات الزملاء والمنافسين.
14.	()	الأرقام على زي اللاعبين تكون من الخلف بطول 20 سم والأمام بطول 10 سم.
15.	()	المباراة عبارة عن 4 فترات زمن كل فترة 10 دقائق.
16.	()	تبدأ المباراة بعد أداء عملية كرة القفز.
17.	()	يبلغ عدد الحكام داخل ملعب كرة السلة 3 حكام.

السؤال الثالث:

(ثلاث علامات ونصف)

أولاً: أكتب/ي المفهوم الدال (علامتان)

1 : تبادل الكرة بين لاعبان أو أكثر من أعضاء الفريق الواحد.

2 : تستخدم هذه التمريرة في المسافات الطويلة التي تزيد عن 10 أمتار.

ثانياً: اشرح/ي (علامة ونصف)

متى تحتسب كل من التالي:

1. نقطة:
2. نقطتين:
3. ثلاث نقاط:

السؤال الرابع:

أذكر/ي

(عشر علامات)

أ - (أربعاً من المهارات الدفاعية للتصنيف الأول : (علامتان)

.....

ب - (أربعاً من المهارات الهجومية باستخدام الكرة : (علامتان)

.....

ج - (أربعاً من وصف الأداء الفني لمهارة مسك الكرة : (علامتان)

.....

د - (أربعاً من وصف الأداء الفني للتمريرة الصدرية : (علامتان)

.....

هـ - (استخدامات التمريرة المرتدة : (علامة)

.....

و - (ما هي النصائح للحصول على التمرير الجيد : (علامة)

.....

1. من أنواع التمرير باليدين و و
2. من عيوب التمريرة المرتدة و
3. من وصف الأداء الفني للتصويب من الثبات و

انتهت الأسئلة

مدرسا المساق

تمنياتنا لكم بالتوفيق

الدكتور / هشام علي الأنقرع

الدكتور / أحمد يوسف حمدان

الكرة الطائرة (١)	المساق: 20-01-2019	جامعة الأقصى
د/ محمد العجوري	الامتحان من المساق:	كلية : التربية البدنية والرياضة
التاريخ : ٢٠١٩ / ١ / ٢	الزمن : ساعة واحدة	قسمي : التدريب الرياضي، وتعليم الرياضة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م

اسم الطالب : الرقم الأكاديمي :

ملاحظة : يتكون الاختبار من (٣) صفحات ويشتمل على (٦) أسئلة رئيسية .

المسألة الأولى: (٧ درجات)

ضع/ي إشارة (√) أمام العبارات الصحيحة إشارة (×) أمام العبارات الخاطئة ...

١. تحدد منطقة الإرسال جانباً بخطين قصيرين طول كل منهما ٢٠ سم، يرسمان على بعد ٢٠ سم خلف خط النهاية كاستناد للخطين الجانبيين، ويعتبران هذان الخطان ضمن عرض منطقة الإرسال.
٢. في المباريات الرسمية لا يحق للاعب الكرة الطائرة ليس خاتم في أصبعه أثناء اشتراكه في المباراة.
٣. لا تعتبر العصا الهوائية جزءاً من الشبكة.
٤. يكون عرض الشبكة ٨٠ سم وطولها ٩.٥-١٠ متر.
٥. تحدد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.
٦. في المسابقات العالمية للكرة الطائرة يجب ألا تزيد درجة الحرارة عن (٢٢ درجة مئوية) ولا تقل عن (١٨ درجة مئوية).
٧. يجب أن ترقم فانييلات اللاعبين في المباريات الرسمية للكرة الطائرة بما لا يتعدى الأرقام (٧ إلى ٢٠).
٨. في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب ألا يقل المجال الحر فوق منطقة اللعب عن ارتفاع (٧ متر) من سطح الملعب.
٩. يجب أن تقاس الإضاءة لمنطقة اللعب ما بين ١٠٠ إلى ٥٠٠ لوكس بحيث يتم قياسها على ارتفاع متر فوق سطح اللعب.
١٠. في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة والرسمية للرجال يجوز أن يتكون الفريق من (١٢ لاعباً) كحد أدنى.
١١. في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة والرسمية يسمح لبس الحذاء الذي يكون له كعب عالي.
١٢. في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة والرسمية يجب أن يكون لون الشبكة أبيض.
١٣. خط تقيد الشرب يبعد (١٧٥ سم) من خط النهاية.
١٤. يجب أن يكون لون الخطوط المكونة لملاعب الكرة الطائرة أصفر.

جدول توزيع نتائج المسألة الأولى:

رمز الإجابة

السؤال الثاني: (٨ درجات)
أكتب/ي المقاييس القانونية التالية:

١. طول ملعب الكرة الطائرة وعرضه
٢. ارتفاع الشبكة للرجال والميدات
٣. طول العصا للهوائية يبلغ وقطرها
٤. يكون محيط الكرة ووزنها
٥. يبلغ ارتفاع العمود المثبت للشبكة ويبعد عن الخط الجانبي
٦. طول خط المنتصف يبلغ وعرضه
٧. ارتفاع الرقم على صدر اللاعب وعرض الخط
٨. يجب ألا تقل المنطقة الحرة من الخط ومن خط النهاية الجانبي في المسابقات الدولية هو

السؤال الثالث: (٣ درجات)
أذكر/ي ستة خصائص لرياضة الكرة الطائرة تميزها عن سائر الرياضات الجماعية الأخرى ...

- (١)
- (٢)
- (٣)

السؤال الرابع: (٤ درجات)

أذكر/ي أربعة خطوات تعليمية لمهارة "حائط الصد" ...

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

اذكري أربعة من الأخطاء الشائعة لمهارة الضرب الهجومي ...

4

(7

5

(1)

اشرح/ ي (طريقة الأداء) لمهارة الاستقبال من أسفل ...

100

• • •

— — — — —

— — —

◆ ◆ ◆

■■■

100

◆◆◆

— — — — —

— — — — —

...

● ● ●

• • •

計量情報

نمونه رقم (۲)

الاسم رباعي :	عدد صفحات الامتحان : صفحة واحدة
الترقيم الجامعي :	عدد الأسئلة : 5 أسئلة
اسم المساق : كرة قدم (1) SPOR2252	يوم الامتحان : الأربعاء - فترة ثالثة
ملاحظة / الاجابة على دفتر خارجي	وقت الامتحان : ساعتان
محاضري المساق :	تاريخ الامتحان : 2019/1/16 م
د. أسعد يوسف المجذلاوي	
د. سهيل محمد الأغا	

امتحان نهاية الفصل الأول 2018/2019 م

السؤال الأول:-

(7 درجات)

- اشرح الخطوات الفنية لمهارة ضرب الكرة بباطن القدم . مع ذكر الأخطاء الشائعة .
- وضح الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالوجه الأمامي العلوي للقدم . مع ذكر الأخطاء الشائعة .

السؤال الثاني:-

(7 درجات)

- اشرح الخطوات الفنية لمهارة استقبال الكرة الرأسية بالقدم . موضحاً الأخطاء الشائعة .
- وضح الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بأسفل القدم . مع ذكر الأخطاء الشائعة .

السؤال الثالث:-

(5 درجات)

- قارن فنياً بين مهارتي استقبال الكرة الرأسية والأفقية بالصدر .
- ارسم ملعب كرة القدم . موضحاً المقاسات الدولية على الرسم .

(4 درجات)

السؤال الرابع : ضع / في علامة (✓) أو علامة (x) لكل من العبارات التالية

- يجوز احراز هدف مباشرة من ركلة البداية ()
- يتراوح محيط الكرة ما بين 72 سم - 74 سم ()
- من أشكال الاستقبال الأيقاف والكتم والامتصاص والتمرير ()
- الاقترب يكون بخط مستقيم عند تنفيذ مهارة ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم ()
- يحتسب الهدف إذا اصطدمت الكرة قبل دخولها المرمى بالحكم وتغير اتجاهها ()
- لا يجوز اشراك اللاعب في المباراة دون ارتداله وافي الساقين ()
- يجب ان يكون عدد اللاعبين لكل فريق 11 لاعباً حتى تبدأ المباراة ()
- لا يجوز تمديد وقت المباراة بعد انتهائه الا في حالة احتساب ركلة جزاء ()

(7 درجات)

السؤال الخامس:-

- " تدار كل مباراة بواسطة حكم له كامل السلطة لتطبيق القانون " اذكر واجبات الحكم .
- عرف الشملل . مع ذكر الحالات التي تستثنى من ذلك .

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح لجميع الطلبة ..

الاسم رباعي :	عدد ساعات الامتحان : اربعة
الرقم الجامعي :	عدد الأسئلة : اربعة
اسم المساق : كرة يد (1)	ساعة واحدة : مدة الامتحان : 12-2018
رقم المساق : SPOR 3155	ثلاثية : مدة الامتحان : 30
اسم المحاضر : د. محمد ابو سمرة	الأحد : 30
تاريخ الامتحان : 2018-12-30	الدرجة : 30
الامتحان النهائي للفصل الدراسي الأول 2019/2018	

1	()	جميع خطوط الملعب يعرض 5 سم ما عدا خط ال 6 متر يعرض 8 سم .
2	()	سمك عارضة المرمى والقائم يعرض 8 سم .
3	()	زمن الملعب لجميع الفرق من اللاعبين الذين اعمارهم فوق 16 سنة شوطين كل شوط 30 دقيقة .
4	()	زمن الراحة بين شوطين المباراة عادة ما تكون 20 دقيقة .
5	()	يجب ان تكون الكرة مصنوعة من الجلد او من أي مادة صناعية شرط ان لا يكون سطحها أملس او لامعاً .
6	()	يتكون فريق كرة اليد من 14 لاعبا ولا يسمح بتواجد اكثر من 7 لاعبين داخل الملعب .
7	()	يسمح لحارس المرمى لمس أو صد الكرة بأي جزء من جسده وهو مدافعاً عن سرماء وهو داخل منطقة المرمى .
8	()	يسمح فقط لحارس المرمى التواجد في منطقة مرماء ويمنع تواجد أي من اللاعبين حتى وهو غير مؤثر عل الحارس
9	()	اللعب السلسلي هو عبارة عن عدم محاولة الفريق المستحوذ على الكرة التصويب او محاولة الهجوم على المرمى .
10	()	يسمح للاعب بسحب الكرة او ضربها من يد المنافس .

الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الإجابة										

الاسم رباعي :

1. طول ملعب كرة اليد هو 40 متر وعرضه هو متر
2. حجم الكرة للرجال والشباب فوق 16 سنة هو جم .
3. محيط الكرة للمسيدات والشابات من سم الى سم
4. سمك الخط المواصل بين قائمي المرمى هو سم
5. يسمح للاعب بالاستحواذ على الكرة وهي بيديه بوقت لا يزيد عن ث
6. لا يسمح للاعب بالمشي بالكرة لأكثر من خطوات
7. يمنع ان تلمس الكرة اسفل حتى ولو بدون قصد .

8. يدير المباراة عدد حكام بالإضافة الى وميقاتي .

المسألة الثانية: اشرح كلاً مما يلي

درجتان

أ- الأخطاء الشائعة لنقف الكرة بيد واحدة

.....

.....

.....

.....

درجتان

ب- اهم الاخطاء الشائعة لمهارة التمريض من الجري

.....

.....

.....

.....

درجة ونصف

ج- العوامل التي يتأثر بها التصويب

.....

.....

.....

.....

درجتان ونصف

د- اهم الاخطاء الشائعة لمهارة التصويب بالوثب العالي

.....

.....

.....

.....

درجتان

هـ- اهم الاخطاء الشائعة لمهارة التصويب من السقوط

.....

.....

.....

.....

(درجتان ونصف)

ج. الخطوات التعليمية لمهارة التصويب بالوثب الطويل

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ...

السؤال الثاني: ضع/ي علامة (✓) أو علامة (X) أمام ما يناسبها من العبارات (احدى عشر علامة)

١	()	لا تقتصر العملية التدريبية على اللعب في الملعب بل تتعداها لتشمل جميع الجوانب الفنية.
٢	()	النموذج في التدريب الرياضي بمعنى التغير في الوحدات التدريبية من الارتفاع إلى الانخفاض.
٣	()	يمكن قياس كفاءة الحمل الداخلي من حيث عدد ضربات القلب قبل وبعد التدريب.
٤	()	من أمثلة التغير في حجم الحمل التغير في عدد مرات تكرار التمرين.
٥	()	العلاقة بين الشدة والكثافة طردية.
٦	()	من الأعراض النفسية للحمل الزائد تضائل الرغبة في حضور التدريبات أو الانسحاب في المنافسات.
٧	()	في علم التدريب الرياضي نستطيع أن نقول أنه لا توجد وحدتان تدريبيتان متشابهتان.
٨	()	لا يشترط في البرنامج التدريبي الأسبوعي أن يكون أسبوعاً فعلياً حسب التقويم.
٩	()	من أهداف طريق التدريب الفكري خفض الشدة تقوية جدران الأوعية وزيادة التمثيل الغذائي.
١٠	()	من الأسباب الصحية للحمل الزائد عودة اللاعب للتدريب قبل الشفاء التام من الإصابة.
١١	()	المنافسات التمهيدية والتصفيات تتم في السنة الثالثة للبرنامج التدريبي لعدة سنوات.
١٢	()	يتأثر اللاعبون بشخصية المدرب فينظرون له نظرة حب.
١٣	()	إن المباراة كوحدة تدريبية يقوم فيها اللاعب ببذل أفضل مستوى مهارياً وخططياً وبدنياً ونفسياً.
١٤	()	في الراحة الايجابية والتي تبلغ شدتها أقل من ٣٠% تكون الراحة كبيرة.
١٥	()	برنامج العمل اليومي يقتصر على الوحدة أو الوحدات التدريبية خلال اليوم.
١٦	()	التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة جماعية.
١٧	()	كلما كان الحمل الخارجي مقبلاً كان مردود الحمل الداخلي سلبياً.
١٨	()	يوم المباراة هو الذي يحدد شدة الوحدات التدريبية التي تسبقه والوحدات التي بعده.
١٩	()	في البرنامج التدريبي لعدة سنوات يتم الاستقرار على اللجنة الفنية في السنة الرابعة.
٢٠	()	من الألعاب الرياضية حسب نواحيها الفنية الألعاب وحيدة انفعالية مثل الجمباز.
٢١	()	يعتبر سباق جري ١٥٠٠م خطة فردية ذاتية الأداء.
٢٢	()	من الأسباب الاجتماعية للحمل الزائد العلاقة الودية بين المدرب واللاعب والجمهور.

أولاً:

أكتب/ي المفهوم الدال

(سبع علامات)

- ١ : تتميز بالعمل المستمر من حيث فترة الأداء وعدد مرات الأداء مع عدم وجود فترات راحة.
- ٢ : الوحدة الأساسية لجميع البرامج التدريبية.
- ٣ : تهيئة القلب والرئتين والعضلات والمفاصل لتقبل الوحدة التدريبية.
- ٤ : إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى.
- ٥ : تكامل الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي.
- ٦ : تجزئة المهارة إلى خطوات أو مراحل ويتم الانتقال للمرحلة الأخرى بعد إتقان المرحلة الأولى، ثم يتم تجميع المهارة وتاديبها بشكل كامل.
- ٧ : الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الفرد تحمله.

ثانياً:

أكمل/ي

(خمس علامات)

١. من اعتبارات مبدأ الملائمة و و
٢. من أقسام شدة الحمل و و
٣. من محتويات القسم الختامي للوحدة التدريبية و و
٤. فترة الأعداد في الموسم الرياضي تشمل و و

ثالثاً:

اشرح/ي

(ست علامات)

- ١) - مبدأ القاعدة السليمة كأحد مبادئ التدريب الرياضي :

- ب) - الاعتبارات التي يجب أن تؤخذ في مبدأ التكامل :

- د) - الأعداد البدني واللياقة البدنية :

پیشہ ورانہ تعلیم / کالج / یونیورسٹی
نام لکھیں

پیشہ / کالج / یونیورسٹی

نام لکھیں

پیشہ / کالج / یونیورسٹی

1- () : نام لکھیں

()

2- () : نام لکھیں

()

3- () : نام لکھیں

()

4- () : نام لکھیں

()

5- () : نام لکھیں

()

6- () : نام لکھیں

()

7- () : نام لکھیں

()

8- () : نام لکھیں

()

9- () : نام لکھیں

()

10- () : نام لکھیں

()

پیشہ / کالج / یونیورسٹی

پیشہ / کالج / یونیورسٹی

()

الاسم ربايعي :	جامعة فلسطين التقنية - خضيرة	صفحات 4
الرقم الجامعي :	UNIVERSITY GAZA	4
اسم المساق : ميكانيكا حيوية	فئة الامتحان : الفترة الاولى	
رقم المساق : 4277 SPOR	وقت الامتحان : ساعتان	
اسم المحاضر : د. أريز الشناري	كلية الهندسة - المرحلة الاولى	2018/12/30م

الامتحان النهائي للفصل الدراسي الثاني 2019/2018م

السؤال الأول : ضع /ي علامة (✓) أو علامة (x) أمام ما يناسبها من العبارات :- (8 درجات)																
()	مهارة الخطف في رفع الاثقال من المهارات المغلفة .															
()	إذا طال ذراع القوة فإن الميزة الميكانيكية للرافعة الاقتصاد في الجهد .															
()	يمتاز لاعب السلة و الرمي بطول ذراع القوة .															
()	اتساع قاعدة الارتكاز للاعب تزيد من ثباته .															
()	ارتفاع مركز ثقل اللاعب يزيد ثباته .															
()	إذا طال ذراع المقاومة فإن الميزة الميكانيكية السرعة .															
()	الميزة الميكانيكية للرافعة التوازن .															
()	زيادة سرعة رمي الرمح تقلل من تأثير الجاذبية الأرضية عليه .															
()	وزن اللاعب من الكميات المتغيرة .															
()	مسك المضربة حركة تضاد و تعارض .															
()	حركة الرفع عكس حركة التبعيد .															
()	التحليل الأساسي مثل العد التنازلي .															
()	من خصائص الحركة لها مستوى فراغي تتحرك فيه .															
()	الاتزان المتعادل قبلي الحدوث في الأنشطة الرياضية .															
()	الوثب الطويل يعتبر قوة غير مباشرة .															
()	القوة تساوي الوزن ضرب معامل الاحتكاك .															
ح	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

السؤال الثاني : اكتب/ي المصطلح المناسب : (8 درجات)

1. معدل التغير في المسافة يتزايد بمقادير ثابتة .
2. معدل التغير في السرعة الزاوية بالنسبة للزمن .
3. معدل الانتقال الزاوي للجسم .
4. معدل التغير في المسافة يتناقص بمقادير غير ثابتة .
5. تُعمل فيه مقاومة الهواء .
6. تحليل لا يعتمد على خطة معينة و له طابع تربوي .
7. معدل التغير يتزايد بمقادير غير ثابتة .
8. أفضل زاوية لرمي الرمح هي ؟ .

1. إذا طال ذراع المقاومة يعمل على :

- أ. زيادة السرعة ب. تقليل السرعة ج. تزداد القوة د. ليس مما سبق

2. مقارنة الجاز بالجاز متطور يعتبر طريقة :

- أ. استدلالية ب. استقرائية ج. تحليل دقيق د. ليس مما سبق

3. الخاصية الميكانيكية للروافع :

- أ. السرعة ب. الاتزان ج. القوة د. التحمل

4. حركة حزام الكنت تعتبر حركة :

- أ. تباعد ب. تقرب ج. خفص د. بسط

5. حركة اليد أو القدم بعيداً عن الجسم تعتبر حركة :

- أ. تقرب ب. خفص ج. تباعد د. بسط

6. ممك المطرفة حركة :

- أ. بسط ب. إمض ج. تضامن و تعارض د. كب

7. جهاز التنفس و الدوران من الأجهزة :

- أ. المساعدة ب. المنقلة ج. للموجهة د. ليس مما سبق

8. استخدام و مسائل تقريبية مثل العين المجردة يعتبر تحليل :

- أ. تقريبي ب. أساسي ج. دقيق د. تبسطي

9. الوتر على اليدين يعتبر اتزان :

- أ. ثابت ب. متعادل ج. غير ثابت د. لا شيء مما سبق

10. الحركة لها مستويات منها :

- أ. السهمي ب. الأساسي ج. الأفقي د. كل ما ذكر

11. استخدام أدوات غير دقيقة مثل التصوير السينمائي يعتبر تحليل :

- أ. دقيق ب. تقريبي ج. أساسي د. تقريبي

12. المقاومة في الروافع :

- أ. متغيرة ب. ثابتة ج. تتنازل بالقوة د. لا شيء مما سبق

13. طول نصف القطر (ذراع الاعب) يساعد على :

- أ. السرعة ب. القوة ج. المقاومة د. القدرة و السرعة

14. الرأس ، الفقرات العنقية ، عضلات الرقبة و الكتف ، رافعة من النوع :

- أ. الأول ب. الثاني ج. الثالث د. لا شيء مما سبق

15. إذا طال ذراع القوة فإن الميزة الميكانيكية للرافعة هي :

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

(29 درجة)

السؤال الرابع : اذكر ما يلي

(درجتان)

1. اذكر (4) أربع من أسس ومبادئ درجات ثبات اللاعب مع ذكر مهارة تدل على ذلك .

(3 درجات)

2. اذكر (6) من أسباب ظهور الأخطاء الحركية أثناء تادية المهارات الرياضية :

(درجتان)

3. اذكر بشكل دقيق العلاقة بين ذراع القوة و المقاومة :

(8 درجات)

4. اكتب المصطلح المناسب بدقة :

1. معدل التغير في المسافة يتزايد بمقدار ثابت .

2. معدل التغير في السرعة الزاوية بالنسبة للزمن .

3. معدل الانتقال الزاوي للجسم .

4. معدل التغير في المسافة يتناقص بمقادير غير ثابتة .
5. تُهمل فيه مقاومة الهواء .
6. تحليل يعمل على الحركة بجميع جوانبها و أجزائها .
7. تحليل لا يعتمد على خطة معينة و لة طابع تربوي .
8. معدل التغير يتزايد بمقادير غير ثابتة .

5. أكمل الفراغ بدقة :

(5 درجات)

1. ارتفاع مركز ثقل اللاعب يساعد على
 2. طول ذراع اللاعب يساعد على
 3. حركة التباعد عكس حركة
 4. الجهاز الحركي السلبي (العظام و المفاصل) من الأنظمة
 5. الجهاز العصبي من الأنظمة
 6. تحليل لا يعتمد على خطة معينة تحليل
 7. لاعب العجلة يعتبر اتزان
 8. من خصائص القوة المقدار و
 9. القفز بالزانة يعتبر قوة
 10. استخدام وسائل تقريبية غير دقيقة مثل العين المجردة يعتبر تحليل
6. احسب / ي مقدار سرعة المطرقة و التي بلغت السرعة العمودية للاعب (8م/ث) و سرعة الريح (3م/ث) وزاوية بينهما بلغت (30 درجة) احسب 1_ المحصلة للمطرقة 2_ اتجاه المطرقة .
- (5 درجات)

7. لاعب ملاكمة أثرت عليه قوتان غير متشابهتان في الاتجاه حيث بلغت القوة الأولى (8 نيوتن)

و القوة الثانية (12 نيوتن) ومسافة بيت القوتان (6 سم) .

احسب /ي ما يلي :

(4 درجات)

1. المحصلة 2. نقطة تأثير القوة 3. في أي اتجاه كانت القوة .

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح ..

د. أزيير الشلياري