

كلية التربية الرياضية بنات

قسم: التمرينات والجمباز والتعبير الحركى

مرحلة:البكالوريوس

امتحان مقرر الجمباز للفرقة الرابعة تخصص جمباز الفصل الدراسى الثانى العام الجامعى 2014 /2015م

الزمن: ساعتان الدرجة الكلية: (30) درجة

عدد الأسئلة: اربعة التاريخ: 28 / 5 /2015م

أجيبى عن الأسئلة الآتية: (4) سؤال

السؤال الأول: 15 درجة

1. اسس التعلم فى الجمباز 5 درجة
2. مبادئ التعلم 5 درجة
3. السند واهميته فى الجمباز 5 درجة

السؤال الثانى : 5 درجة

للتقيم طرق كثيرة ويختلف كل تخصص فى طريقة تقيمه ...... اشرحى طريقة تقيم الاداء فى بطولات الجمباز مع ذكر حقوق وواجبات لاعبة الجمباز اثناء البطولة

السؤال الثالث : 5 درجة

عارضة التوازن من الاجهزه الاساسية فى الجمباز ، اذكرى مقايسها مع شرح احد المهارات التى تم دراستها موضحه الخطوات التعليمية والفنية وطرق السند

السؤال الرابع : 5 درجة

اشرحى مهارة من مهارات جهاز الحركات الارضية واذكرى مقاييس الجهاز والخطوات التعليمية والفنية وطرق السند واهم الاخطاء الشائعة لتلك المهارة

انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

أ.د/ ناهد خيرى



كلية التربية الرياضية بنات

قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى

**نموذج اجابة امتحان مقرر الجمباز للفرقة الرابعة تخصص جمباز للفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى 2014/2015**

**اجابة االسؤال الاول :**

1. **اسس التعلم فى الجمباز :** (5 درجة)
2. **المراقبة :**

بعد كل محاولة يؤديها التلميذ لابد أن يتعرف على نتائجه لان معرفة التلميذ لنتائجة تمكنه من :

* تصحيح الحركات الخاطئة
* تكرار الحركات الصحيحة
* تكوين شخصية واعية

1. **الدافعية :**

عندما يكون التلميذ عنده الاستعداد والميول ومهتم بعمله فأن العملية التعليمية تكون نافعة وذات جدوى

1. **الاستمرارية :**

فالتعليم هو عملية تربويه ذات مدى طويل تترابط عناصرها وتبنى الواحده على اساس السابقة فكل تقدم يضاف الى المكتسبات السابقة مع مراعاة التغيرات

1. **مبادئ التعلم :** (5 درجة)
2. **مبدأ الوعى والمبادرة :**

من الضرورى جدا شد انتباه التلميذ والمحافظة على استمرارية هذا الانتباه فلابد ان تعطى فرصه للتلميذ فى إدراك واستعراض خبراته الحركيه ، حتى نقيم ونقوم مستوى وعيه واهتمامه

1. **مبدأ الواقعية :**

من خلال :

* شرح التمرين
* عرض نموذج
* طريقة التنبيه
* الأدوات والمواقف التعليمية
* عرض صور وأفلام

**جـ - مبدأ الفرديه والقابلية :**

من أهم مبادئ التعلم فاختيار التمارين والصعوبات يكون مبنى على إمكانيات التلاميذ ، اختيار تمرينات سهلة قابلة للأداء وتهيأ التلميذة للصعوبة التى تليها الهولة

**د- مبدأ التواصل والتنظيم :**

التخطيط للتدريب من خلال وضع مجموعة تمرينات تكون مترابطه مع بعضها البعض داخل الوحدة كل موقف يهيأ عمل الثانى ويترابط معه فى سلسله متواصلة على شكل وحدات

**هـ - مبدأ التدرج :**

مهم جدا فى الجمباز وفى التعليم تكون صعوبات التمرين تصاعدية مما يساعد على تحسين وارتفاع القدرات الوظيفية والحركية وبالتالى يكون الجسم فى حالة استعداد للأستجابة لما هو أصعب

1. **السند وأهميتة فى الجمباز :** (5 درجة)

إن ممارسة رياضة الجمباز تحتاج الى تواجد مدرس التربية الرياضية لانها رياضة صعبة وفى بعض الاحيان يشعر الطالب بالاحباط والخوف بسبب إمكانية وقوع حواداث أو أصابات عند الممارسة ولذا يجب أن يتواجد المدرب باستمرار مع الطالب فدوره لايقتصر فقط على التعليم ومساعدة الطالب فى أداء أى حركة وحمايته لمنعه من السقوط بل ايضا لتعزيز رباط الثقة بين الاثنين فعامل الثقة التى تتكون بين الطالب ومعلمه تلعب دورا فعالا فى مدى تقدم هذا الطالب وسرعة تعلمة للحركات

**السند فى الجمباز نوعان هما :**

* **السند المساعدة أو المساعدة البدنية :**

وتكون فيه المساعدة فعلية بين المدرسة والطالبة لأتمام الحركة الجديدة بدفعة او برفعة ،والسند المساعد يكون واضحا فى مرحلة التعليم الأول

* **السند الوقائى او المصاحب :**

يكون احتياطى بوقوف المدرسة بجانب الطالبة أثناء تأدية الحركات بحيث تتمشى مع سير كل حركة على حده حسب طبيعة سندها حتى يمنع اللاعبة من السقوط إذا أخطأه فى الاداء أو فى عائق طبيعى مثل عرق اليدين أو خلخلة الجهاز

وطريقة السند الوقائى تمكن الطالبة من اكتساب القدرة على تأدية الجملة الحركية كاملة واكتساب الثقة بالنفس

**إجابة السؤال الثانى :** (5 درجة)

* **تقييم الاداء فى بطولات الجمباز :**

1. فى كل الاجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجة A و درجة B )

* لجنة A تؤسس درجة Aوهى محتوى التمرين . ولجنة Bتؤسس درجة B وهى تحكيم التمرين
* درجة A محتوى التمرين والمتضمنة بالإضافة :
* الصعوبات الإضافية لأفضل 10 حركات
* اذا اضطر الحكم الى اختيار الـ 9 الحركات المعدودة من الحركات التى لها نفس القيمة ولكن تنتمى الى مجموعات مختلفة يجب ان يحدد ذلك من خلال تحديد فائدة اللاعب من ذلك .
* الحركات المعاد كتابة صعوبتها هى المعدودة
* قيمة الربط والمؤسس بقواعد خاصة فى كل جهاز
* قيمة المجموعات الحركية
* درجة B تبدأ من 10 درجات : والتى ستقيم بالحسومات بأجزاء الاعشار
* اخطاء التنفيذ الجمالية
* اخطاء التنفيذ التقنية
* اخطاء الجمال والتنفيذ
* اعلى وادنى جملة للخصومات
* الدرجة النهاية ستؤسس باضافى درجة A مع الدرجة النهائية لـ B

1. قاعدة تقييم التمارين وتحديد الدرجة النهائية ستكون هى نفسها فى كل أدوار البطولة
2. درجة المجموع العام هى مجموع الدرجات النهائية على الاربع أجهزة
3. درجة الفريق سوف تحسب بالتنسيق فيما بين القواعد التقنية وقواعد تلك البطولة

**حقوق وواجبات لاعبة الجمباز اثناء البطولة :**

* **اللاعب له الحق فى :**

1. أن يقيم أدائه بدقة من قبل الحكام او حسب القانون الدولى للجمباز
2. ان ينافس على الاجهزة القانونية
3. ان يتم مساعدتها للتعلق على جهاز المتوازى بواسطه المدرب
4. ان يكون لها لها مساعدة واحدة على جهاز المتوازى
5. فى حالة سقوطه فلها الحق فى الراحه لمعاودة الاداء لما لايزيد عن 30 ثانية
6. استعمال مسحوق الماغنيزيا
7. لبس الضمادات وواقيات اليدين والملابس الوقائية الطبيعة
8. الحصول على 30ثانية كاحماء فى كل جهاز فورا قبل الاداء
9. رؤية اشارة ضوئية او سماع اشارة صوتية من قبل رئيس لجنة الجهاز
10. الاستلام كتابيا لمعدل الصعوبه فى حالة الحركات الجديدة فى وقت معقول

* **واجبات اللاعب :**

1. معرفة دليل التحكيم ليتصرف بحسم
2. اذا كان لدية حركة جديده فعليه او مدربة ان يقوم بكتابتها وتسليمها الى رئيس اللجنة العليا قبل 24 ساعه من بدء التمرين
3. فى حالة رغبة اللاعب تغيير ارتفاعات الحلق او العقلة عليه او على مدربه إخطار رئيس اللجنة العليا قبل 24 ساعة
4. يجب ان يلتزم بالزى
5. ان تقدم نفسها عند النداء باسمها بالطريقة المعروفه برفع يد واحده عاليا
6. ان يتاكد من صلاحيات رباطات وواقيات الكفين والملابس
7. تجنب الحديث مع الحكام الفعليين خلال البطوله
8. تجنب تغيير ارتفاعات الاجهزة
9. تجنب التاخر عن المسابقة
10. المشاركه فى حفلة الختام واى فعاليات خلالها

**اجابة السؤال الثالث :** (5 درجة)

**عارضة التوازن :**

* طول العارضة (5) خمسة امتار
* ارتفاع العارضة عن سطح الارض 120سم بحد اقصى ، 70 سم بحد ادنى
* المساحة بين العمود الحامل لطرف العارضة 40 سم
* عرض العارضة 10 سم ، من الوسط 13 سم ، ارتفاعها 16 سم
* بعد القائم عن نهاية العارضة 40 سم من كل جهة
* زمن الاداء على العارضة يتراوح ما بين 1.10 الى 1.30 دقيقة
* شرح واحده من المهارات على جهاز العارضة

**اجابة السؤال الرابع :** (5 درجة)

**مقاييس جهاز الارضية :**

يتكون بساط الحركات الارضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مساحته 12\*12 ويترك 2م زيادة من كل جانب للامان (144) مترا مربعا مغطى ببساط من اللباد السميك أو الاسفنج من نوع خاص وسمك اللباد من 10- 20 مم

ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط

* شرح مهارة من جهاز الحركات الارضية