

 **كلية التربية الرياضية للبنات**

 **قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي**

 **مرحلة البكالوريوس**

**امتحان مقرر (التمرينات) الفرقة الثالثة الفصل الدراسي (الثاني) للعام الجامعي (2014/2015)**

**الزمن :ساعة الدرجة الكلية (15)درجة**

**عدد الاسئلة ) 3) اسئلة التاريخ: 20/5/2015**

**اجيبي عن الاسئلة الاتية : (3) اسئلة:**

**السؤال الاول: (4) درجات**

**للعروض الرياضية انواع متعددة اذكريها مع الشرح بايجاز .**

**السؤال الثاني : (6) درجات**

**قارني بين كلا من :**

1. **عناصر حركات الجسم وعناصر حركات الربط .**
2. **فترة الاستعداد للمباريات وفترة الراحةالايجابية خلال الخطة السنوية .**

**السؤال الثالث : (5) درجات**

**اكملي ما يأتي :**

**1- من العناصر البدنية الخاصة للجمباز الايقاعى ............,.................,...................,..................**

**2- زمن اداء الجملة الفردية .............اما الجملة الجماعية ................**

**3- الادوات القانونية للجمباز الايقاعى .............,...............,.....................,..................,............**

**4- تعتبر .................,...................,...............,............,................,.............من المهارات التي يمكن ان تستخدم فى التمرينات الايقاعية التنافسية .**

**5- اغراض العروض الرياضية هى ..................,.....................,.....................,.......................**

**انتهت الاسئلة مع اطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

 **أ.د/ امل النجار**



 **كلية التربية الرياضية للبنات**

 **قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي**

 **مرحلة البكالوريوس**

 **نموذج اجابة امتحان مقرر (التمرينات)الفرقة الثالثة الفصل الدراسي (الثاني) للعام الجامعي (2014/2015)**

**الزمن :ساعة الدرجة الكلية (15)درجة**

**عدد الاسئلة ) 3) اسئلة التاريخ: 20/5/2015**

**اجابة السؤال الاول: (4) درجات**

**للعروض الرياضية انواع متعددة اذكريها مع الشرح بايجاز .**

1. **عروض التمرينات الحرة :**

**وهي التي تستخدم مجموعة من الحركات البدنية المتسلسلة مع استخدام الموسيقي والتشكيلات المختلفة لاظهار الاداء الحركى الحر ,وتدخل فيها التمرينات الفردية والزوجية وتتصف بالقوة والقدرة علي ربط الحركات والقدرة على التعبير .**

1. **عروض التمرينات بالادوات :**

**وهي العروض التي تستخدم فيها ادوات التمرينات القانونية (الحبل, الشريط الثعبانى ,الطوق, االزجاجات الخشبية ) وكذلك الادوات المبتكرة او البديلة (الطرحة , العصى , الصولجان .....الخ ).**

**وهذة العروض تظهر مدى التوافق الحركى بين الجسم والارادة وتتصف بالمهارة اليدوية والمهارة الجسمية معا .**

1. **عروض الجمباز:**

**هذه العروض تتطلب مستوى عالي فى الاداء وهى لا تتوافر لجميع المشتركين فى العروض منها عروض الجمباز البسيطة التي تحتوي على حركات واوضاع مختلفة يمكن اداؤها لمجموعة كبيرة من المشتركين**

**عروض الجمباز علي الاجهزة وهي تحتاج الى عدد معين .**

1. **عروض الرقص (العروض الاستعراضية):**

**وهي العروض التي تتكون من الحركات التعبيرية والشعبية التي تهدف الي اظهار فكرة معينة او ما هو موجود في البيئة المقام بها العرض وكثيرا ما تؤدي علي المسرح ليلا .**

**5-العروض المائية :**

**مثل العروض البالية المائى وتدخل في نطاق المسابقات الدولية ولها شروطها وقانونيتها .**

**6-عروض المنازلات الرياضية :**

**مثل عروض السلاح والتايكوندو,والكاراتية,والجودو,وكلها عروض تتكون من حركات متنوعة للدفاع عن النفس وتؤدى احيانا باستخدام الموسيقى وهذه العروض تعطى صورة واضحة عن مستوى اللياقة البدنية للفرد.**

**7- عروض القفز والوثب :**

**وهى العروض التى تؤدى باستخدام اجهزة القفز مثل صندوق القفز ,عرض الترامبولين ,سلم القفز .**

**8- عروض الاعلام :**

**وهى العروض التى تستخدم لافتتاح فى الدورات او المناسبات وتحمل جميع اعلام الهيئات المشتركة يتبعها طابور العرض للهيئات المشتركة .**

**9- عروض الانشطة المختلفة :**

**مثل عروض الملاكمة والمصارعة والالعاب الجماعية (السلة , الطائرة ,اليد , الهوكي).**

**اجابة السؤال الثاني : (6) درجات**

**قارني بين كلا من :**

**1-عناصر حركات الجسم وعناصر حركات الربط :**

|  |  |
| --- | --- |
| **عناصر حركات الجسم** | **عناصر حركات الربط** |
| **الوثبات والفجوات -التوازنات –المرونة- الدورانات- التموجات .** | **الانتقالات- المرجحات- الخطوات الرافعة اللفات .** |

**2-فترة الاستعداد للمباريات وفترة الراحة خلال الخطة السنوية :**

|  |  |
| --- | --- |
| **فترة الاستعداد للمباريات** | **فترة الراحة للمباريات**  |
| 1. **تمرينات لياقة خاصة .**
2. **تمرينات فنية خاصة.**
3. **التدريب على الجمل الاجبارية.**
4. **مراعاة مقومات الحركة (اتجاة الحركة, المدي الحركى ,الربط والتسلسل ,التركيز ,الفراغ )**
5. **معرفة القوانين الخاصة بالحركة .**

**معرفة التكنيك الحركى الدقيق لجميع الحركات .** | **هى الفترة التى تحتاج تمرينات خفيفة حتي لا يفقد الجسم لياقته البدنية وتهدف الى القدرة على اداء الحركات بحرية وخفة وبدون مجهود.** |

**السؤال الثاني : (5) درجات**

**اكملي ما يأتي :**

**1- من العناصر البدنية الخاصة للجمباز الايقاعى مرونة , قدرة , رشاقة , توازن , قوة , تخيل اداء.**

**2- زمن اداء الجملة الفردية 1,15 - 1,30 ق اما الجملة الجماعية 2,15 - 2,30 ق .**

**3- الادوات القانونية للجمباز الايقاعى الطوق ,الحبل , الكرة , الصولجان ,الشريط .**

**4- تعتبر المشي , الجري ,الحجل , الارتداد , المرجحة ,التموج , الوثب ,المرجحة الحركات الشبه اكروباتية , التوازن من المهارات التي يمكن ان تستخدم فى التمرينات الايقاعية التنافسية.**

**5- اغراض العروض الرياضية هى فردية , دولية , قومية , تعليمية .**

***مع اطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح***

**واضع الامتحان**

**أ.د/ امل النجار**