**إجابة إمتحان مقرر" التمرينات " للفرقة الرابعة الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2014/2015م**

**اجابة السؤال الاول :تأثير التمرينات على اجهزة الجسم (6)درجات ص15 ، 17**

تؤثر التمرينات على اجهزة الجسم المتلفة ومنها الجهاز العضلى والعصبى والدورى والتنفسى والعظمى والهضمى

ا- الجهاز العضلى تعمل التمرينات على زيادة قوة العضلة و مطاطية الألياف العضلية - تحسين النغمة العضلية و كفاءة العضلة - اكساب الجسم الأنماط العضلية المناسبة.

2- الجهاز الدورى : تحسين ضغط ا لدم و زيادة حجم الدفع القلبى - سرعة رجوع الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية عن طريق تمرينات التهدئة والاسترخاء المختلفة - تقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

3- الجهاز التنفسى : تقوية عضلات القفص الصدرى - زيادة السعة الحيوية و القدرة على استهلاك الأكسجين و الممرات الهوائية واتساعها - تحسين تبادل الغازات داخل الحويصلات الهوائية - نقص عدد مرات التنفس ويزداد عمق التنفس.

**إجابة السؤال الثانى : الرمى والاستلام بأداة الحبل (4) درجات ص 54**

**(1) رمى الحبل كله :** يجب أرجحته عكس اتجاه الرمى كحركة تمهيدية و ممكن أن تكون للذراع منثنى ثم يفرد عند الرمى **، و** وعند الرمى يجب أن يتم المد الكامل للذراع الرامية مع الجسم كله لحظة ترك الحبل.

**و**ممكن رمى الحبل كله مفرود أو مثنى على اثنتين ورميه باليدين أوبيد واحدة. ورميه مفتوح وممكن والحبل مثنى.- ويمكن الرمى لأعلى فى خط مستقيم وممكن فى خط مائل.

ممكن الوثب بالحبل وهو مثنى على اثنتين ثم الرمى من الخلف والاستلام وهو أفقى أيضاً.

**(2) رامى الحبل من أحد طرفيه :** وفيها يترك الحبل من طرف واحد مع استمرار مسكه من الطرف الآخر ويمكن تنفيذ الرمى بعدة طرق - الرمى بطرف الحبل بعيداً عن الجسم ثم سحبه واستلامه - أوعند سحبه عمل دائرة به ثم وضعه على الأرض واستلامه مع ارتداد باليدين ثم مرجحة الرجل لأعلى وعند نزولها على الأرض تترك الحبل ليخبط الأرض فيرتد ثم استلامه بيد واحدة.

**وفى رمى الحبل بالذراعين أيضاً** يمكن مسك الحبل من منتصفه باليدين مع مراعاة وجود مسافة بين كل يد والأخرى ثم تدور طرفى الحبل المفرودين للأمام ثم الرمى ويمكن أن تؤدى هذه الحركة بيد واحدة.

**إجابة السؤال الثالث (10) درجات**

**النقط التعليمية لاستخدام الشريط**  يجب أن

1. تبقى دائرة الأداة خلال حركات الشريط ممتدة فى الهواء - تؤدى حركات الشريط بدون توقف بحيث يمكن أن يشترك طول الشريط الكلى فى الأداء و تؤدى جميع الحركات من رسخ اليد أوالساعد - يكون الحد الأدنى للحركات الثعبانية والحلزونية من 5-6 حلقات
2. يجب عدم سقوط الشريط على الأرض.
3. يمكن أن يرمى الشريط من العصا أو الشريط وكذلك عند استلام الشريط. ص 43

**تتركز مواصفات الجملة الحركية المبتكرة فى التمرينات**: أن تكون الحركات متنوعة. ، جديدة. ، تتميز بالذاتية الفردية ، تعتمد على بعض أساليب الخيال ، تظهر القدرة الفردية سواء العقلية أو البدنية ويشارك فيها جميع أعضاء الجسم. ص 13

**التمرينات المناسبة لتشوه إستدارة الظهر من وضع " التعلق "** على عقل الحائط محاولة فتح الرجلين وضمها يكرر - ترك الجسم فى حالة استرخاء تام - مرجحة الرجلين جانباً وأماماً عالياً يكرر يمين ويسار. ص 21

**من أهداف عروض الجمنستردا مايلى:** ( مطلوب (5) نقاط من الاتى

* 1. العمل على نشر الجمباز العام على المستوى العالمى.
  2. تأكيد الميول الشخصى للأفراد.
  3. التعرف على طبيعة الدول المشتركة.
  4. تبادل الأفكار والمعارف بين الدول.
  5. التقارب بين لاعب الجمباز العام من الجنسين.
  6. التعاون والتفاهم بين أنحاء دول العالم.
  7. المساهمة فى إكساب النواحى البدنية والنواحى التعليمية والنواحى الاجتماعية. ص 95

**تشمل مجموعات الحركات بالشريط :**

* + مجموعة حركات المرجحات والدوائر.الحركات الثعبانية. الحركات الحلزونية (رأسية أو أفقية).الأشكال الثمانية.مجموعة الرمى. ص 40

**عناصر الجمباز العام تتركز فيما يلى :**

1. التمرينات الفنية والإيقاعية الحرة او بإستخدام الادوات - الجمباز– الباليه - الفنون الشعبية- الحركات الفرعونية - الأفكار المستوحاة من البيئة المحلية . ص 82

**قواعد إستخدام الأدوات القانونية فى الجمباز الإيقاعى :**

* + أن تكون الأدوات فى الجملة الحركية الجماعىية متماثلة فى الوزن والمحيط والشكل ولكن يمكن أن تختلف فى اللون
  + يمكن وضع أدوات بديلة حول الملعب بحد أقصى أداة للفردى و (4) أدوات الجماعى.
  + يجب أن تمسك كل لاعبة الأداة قبل بداية التمرين وفى التمرين الجماعى يجب أن تمسك اللاعبة الواحدة أكثر من أداة.
  + عند نهاية التمرين يجب أن تكون اللاعبة فى الفردى أو الجماعى ممسكة بالأداة.

تخصم إذا فقدت الأداة فى نهاية التمرين، وفى حالة فقد أحد أداة الصولجان فى نهاية التمرين يخصم درجات وتستمر اللاعبة فى الأداء.

* + يحق للاعبة الاستمرار فى الأداء إذا كسرت الأداة المستخدمة أو تقوم بتبديلها بأداة أخرى ويتم الخصم. ص 67

**تشمل محددات الإنتقاء فى التمرينات**

1. المحددات البيولوجية - المحددات الفسيولوجية- قدرات خاصة. ص 7

**العناصر الأساسية لعوامل الأمن والسلامة فى التمرينات :**

* + اتباع العادات الصحية السليمة ، مراعاة سن الممارسين لنوع النشاط. ،
  + سلامة ساحة ومعدات الممارسة.
  + تحسين التوافق العضلى العصبى وحالة العضلات والدورة الدموية.
  + صلاحية البرامج التدريبية لنوع الممارسة.
  + الاحتفاظ بمستوى الغذاء المناسب ووزن الجسم .
  + ملائمة الملابس لنوع الممارسة.
  + تجنب الشحن الزائد سواء بدنى أو نفسى.
  + تجنب تناول العقاقير والمنشطات الضارة. ص 14

**مواصفات الأداة الشريط الثعبانى :**

**1- العصا :** تصنع عصا الشريط من الخشب البلاستيك أو الغيير جلاس وقطرها( ا) سم وشكلها اسطوانى أو مخروطى طولها من (50 – 60)

**2- الشريط :** يصنع من مادة حرير (الستان) ويكون لون الشريط بأى لون فيما عدا الذهبى ، الفضى ، البرنزى ، ووزن الشريط بدون العصا 5 جم. عرض الشريط من (4 - 6سم) وعرض الشريط من (4 - 6سم) وطوله 6 أمتار ويجب أن يكون من قطعة واحدة ، والنهاية المتصلة بالعصا تكون مزدوجة بحد أقصى متر واحد.

**3-اتصال الشريط بالعصا :** الحد الأقصى لوصلة اتصال العصا بالشريط 7 سم . **ص 39**

**اجابة السؤال الرابع مقارنة بين الجمبازالفنى والايقاعى والعام ص 90، 91 (4) درجات**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الجمباز الفنى** | **الجمباز الإيقاعى** | **الجمباز العام** | |
| * عدد المشتركين لا يقل عن 6 لاعبات | * عدد المشتركين لا يقل عن 6 لاعبات | المشتركين عددهم لا يقل عن 12 فرد ويزيد إلى 24 فرد |
| * يؤدى على أجهزة محددة الأرضى – المتوازى – حصان القفز – السبيم (4) | * يتطلب الأداء باستخدام خمسة أدوات قانونية (الكرة – الشريط – الطوق – الصولجان – الحبل) | يمكن استخدام الأدوات الصغيرة والمبتكرة ويمكن استخدام أجهزة اللياقة |
| * (الملابس) يتطلب شكل ملابس معينة ومحددة وفقاً للاتحاد الدولى (مايوه) | * (الملابس) يتطلب شكل ملابس معينة ومحددة وفقاً للاتحاد الدولى (مايوه) | ( الملابس) لا يتطلب شكل ملابس ويمكن أن يرتدوا ملابس وفقاً للبيئات المختلفة. |
| * (مكان المسابقة) ملعب محدد من 12 × 14 متر الأرضية مغطاة باللباد القانونى | * (مكان المسابقة) ملعب محدد من 14 × 14 متر الأرضية مغطاة باللباد القانونى | مكان المهرجان) ملاعب مفتوحة – ملاعب مغلقة – المسارح |
| * يحتاج إلى عدد من الصعوبات المختلفة على الأجهزة الأربعة | * يحتاج إلى عدد من الصعوبات المختلفة للأدوات المستخدمة | لا يحتاج إلى عدد من الصعوبات العالية |
| * يمارسه البنين والبنات كل بمفرده | * تمارسه البنات فقط | يمارسه البنات والبنين الاثنين معاً |
| * يتطلب سنوات طويلة للإعداد والتدريب | * يتطلب سنوات طويلة للإعداد والتدريب | لا يتطلب سنوات طويلة للإعداد والتدريب |
| * الأداء الفنى فردى | * الأداء الفنى فردى ويمكن العمل فى مجموعة | الأداء الفنى جماعى متكامل له صيغة جمالية أو زوجى أو أكثر |

السؤال الخامس ترجمة المصطلحات ص 109 ، 110

|  |  |
| --- | --- |
| **وثبة الغزالة** | Stage leap |
| **الوثبة المفرودة** | Straddle jump |
| **الوثب مع ثنى الركبتين** | Tuck jump |
| **التمرينات الهوائية** | Aerobic exercises |
| **الحجل** | Skip |
| **وثبة الغزالة** | Stage leap |
| **حركات الجسم** | Body element |