

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم: التمرينات والجمباز والتعبير الحركي**

**مرحلة: البكالوريوس**

**امتحان مقرر التعبير الحركي الفرقة الأولي الفصل الدراسى الأول**

 **العام الجامعى 2014 / 2015**

الزمن: ساعتان الدرجة الكلية: (30) درجة

عدد الأسئلة: 3 أسئلة التاريخ: 5 / 1 / 2015

**أجيبى عن الأسئلة الآتية :**

**أولاً : البالية : السؤال الأول : ( 10 درجات )**

**أ –**عرفي البالية .. ثم **اذكري في نقاط ما تعرفينه عن :-**أنواع حركات الرفع. - أنواع حركات المد (الفرد). - العوامل التي تساعد علي الدوران.- العوامل التي يجب مراعاتها في صالة التدريب .

**ب – ضعي علامة (√)أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة .**

1. يؤدي الثني النصفي برفع الكعبين عن الأرض في جميع الأوضاع ماعدا الوضع الثاني . ( )
2. يجب مراعاة في الوقفة الصحيحة النظر لأسفل والكتفين لأعلي . ( )
3. يقصد بالرفع حمل الجسم وهو في كامل إمتدادة علي أطراف أصابع أحد القدمين أو كلاهما. ( )
4. يتكون درس البالية من تمرينات السند فقط . ( )
5. من أهم الحركات الرابطة الخطوة الثلاثية الجانبية و الإنزلاق . ( )

**بقية الأسئلة خلف الورقة**

1. الوثب هومجموعة من الحركات تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة ( ) .

|  |
| --- |
| **ثانياً : الرقص الحديث : السؤال الثانى : ( 10 درجات )****أ –أكملي ما يأتي :-** 1. أنواع الجلوس الذي تم دراسته جلوس ........ و ........ .
2. أنواع السقوط ......... و ........ و ........ والنوع الذي تم دراسته هو ......... .
3. تنقسم الحركات الأساسية إلي ........ و ........ .
4. تؤدي حركة " الكونتركشن Contraction " المقررة بعمل إنقباض كامل في عضلات ........ .
5. من أنواع الرقص الحديث ...... و .......

**ب**–**اذكري في نقاط كل من :**1. أنواع الحركات من حيث شكل الحركة .
2. علاقة الرقص الحديث بأنواع الرقص الأخري .
 |
| **ثالثاً : الرقص الشعبي : السؤال الثالث : ( 10 درجات )****أ –أكتبي المصطلح العلمي لكل مما يأتي :-**1. مجموعة وثبات صغيرة تؤدي علي القدمين بالتبادل . ( )
2. التحرك من مكان إلي آخر بخطوات صغيرة ومتتابعة. ( )
3. سميت بهذا الأسم نسبة إلي إتجاه حركة الرجل الحرة دائماً للأمام . ( )
4. حركات تعبيرية نابعة من البيئة تعبر عن العادات والتقاليد الشعبية في طابع مميز.( )

**بقية الأسئلة خلف الورقة****ب –أكتبي ما تعرفينه عن :-*** أنواع الإنتقال .
* أنواع الحجل .
* مصادر الرقص الشعبي .
* الخصائص المميزة الرقص الشعبي .
* بماذا تعبر أوضاع الأذرع الآتيه : الوضع الأول – الوضع الخامس – الوضع الحادي عشر – الوضع الثاني عشر .
 |

**انتهت الأسئلة**

**مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح ،،،،،،**

 **واضع الامتحان**

**أ.م.د/ منال محمد منصور**