

**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**