كلية التربية الرياضية بنات

قسم المناهج و طرق التدريس و التدريب

 امتحان مقرر (اختبارات و مقايسس) الفرقه (الثالثه ) الفصل الدراسي (الاول )

 العام الجامعى (2014/2015)

الزمن :ساعتان الدرجه الكلية (60) درجه

عدد الاسئلة : اربعه اسئله التاريخ 11/1/2015

**السؤال الاول :-**

الاختبار الثابت هو ان يعطى نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس الافراد و نفس الظروف و نفس المحكمين:-

أ ز اذكرى اهم طرق حساب ثبات الاختبار ؟

ب – اشرحى الطريقة التى يتم فيها حساب الاختبار الى نصفين ؟

**السؤال التانى :-**

" من المسلم به ان اللياقه البدنية ضروريىه فى اوقات الحرب و السلم "

1. ما هى العوامل التى تتطلب عند وضع تعريف اللياقه البدنية ؟
2. مكونات اللياقه البدنية كما يراها جلاجو و بروها ؟

ج- موقع اللياقة البدنية فى عملية التدريب الرياضى ؟

**السؤال الثالت :-** اكملى ما ياتى :

1. ينقسم التصنيف على اساس الترابط و الاستمرارية فى الاداء الى :-

أ-

ب-

ج-

1. الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام معايير الاختبارات :-

أ-

ب-

ج-

د-

1. ترتكز عملية التقويم على :-

أ-

ب-

ج-

**السؤال الرابع :**

**اذكرى الاسم العلمى للاختبار لكل مما ياتى :-**

1. قياس القوه العضلية الديناميه لمجموعات عضلات البطن و العضلات المثنية للجذع.
2. قياس قوة عضلات القبضه (العضلات المثنية للاصابع ).
3. قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقه الذراعين و الكتفين فى وضع التعلق ثنى الذراعين .
4. قياس التحمل الدورى التنفسي
5. قياس مرونه الجسم ( القدره على مد و اطاله الظهر )
6. قياس السرعه التى يستطيع بها الفرد تغيير اوضاع جسمه.
7. قياس السرعه القصوى.
8. قياس التوازن (الاستاتيكى ) اثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقه متعامده على سطح ضيق.

 كلية التربية الرياضية بنات

قسم المناهج و طرق التدريس و التدريب

 امتحان مقرر (اختبارات و مقايسس) الفرقه (الثالثه ) الفصل الدراسي (الاول )

 العام الجامعى (2014/2015)

الزمن :ساعتان الدرجه الكلية (60) درجه

عدد الاسئلة : اربعه اسئله التاريخ 11/1/2015

**السؤال الاول :-**

الاختبار الثابت هو ان يعطى نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس الافراد و نفس الظروف و نفس المحكمين:-

أ ز اذكرى اهم طرق حساب ثبات الاختبار ؟

تطبيق الختبار و اعده تطيقه

الصور المتكافئه

التجزئة النصفية

طريقيه كيودر و ريتشاردسون

ب – اشرحى الطريقة التى يتم فيها حساب الاختبار الى نصفين ؟

فى هذه الطريقه يمكن الحصول على درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم كل اختبار الى نصفين كأن يشمل النصف الاول على المحاولات الفردية و الجزء الثانى على المحاولات الزوجية وعلى ذللك نحصل على درجتين لكل فرد ثم ايجاد معامل الارتباط بينهما و يجب ملاحظه معامل الارتباط الذى نحصل علية بهذه الطريقة هو فى الحقيقه معامل ثبات نصف الاختبار فقط

**السؤال التانى :-**

" من المسلم به ان اللياقه البدنية ضروريىه فى اوقات الحرب و السلم "

1. ما هى العوامل التى تتطلب عند وضع تعريف اللياقه البدنية ؟

الللياقه الثابته او الطبية , وتعنى سلامه وصحه اعضاء الجسم مثل القلب و الرئتين.

اللياقه الحركية او اللياقه الوظيفية او معنى اخر درجه كفاية الجسم للفيام بوظيفه تحت ضغط العمل المجهد.

اللياقه المعارية الحركية وهى تشير الى التوافق و القوة فى اداء اوجه النشاط المختلفه.

1. مكونات اللياقه البدنية كما يراها جلاجو و بروها ؟
* متطلبات اوجه النشاط التى يساهم فيها الفر فى حياته .
* حاله الفرد تمثل امكاناته فى مواجهه متطلبات نشاطه فى حياتة.

ج- موقع اللياقة البدنية فى عملية التدريب الرياضى ؟

الخطط و طرق اللعب

المهارات الاساسية للعبه

اللياقه البدنية الخاصه

اللياقه البدنية العامه

الصحه و التغذية

**السؤال الثالت :-** اكملى ما ياتى :

1. ينقسم التصنيف على اساس الترابط و الاستمرارية فى الاداء الى :-
2. المهارات المنقطعه
3. المستمرة

ج-المترابطه

1. الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام معايير الاختبارات :-

أ-حديثه

ب-عينه التقنينن ممثله للمجتمع الاصلي

ج-المعايير مناسبه الاستخدام

د-ان تكون الشروط الخاصه بتطبق الاختبار واضحه

1. ترتكز عملية التقويم على :-

أ-التحديد المسبق للهدف المراد تحقيقه

ب-قياس الانجاز ومدى قربه من الهدف المحدد

ج- اساليب وصول هذا النجاز للهدف المحدد بالتعديل و التدعيم

**السؤال الرابع :**

**اذكرى الاسم العلمى للاختبار لكل مما ياتى :-**

1. قياس القوه العضلية الديناميه لمجموعات عضلات البطن و العضلات المثنية للجذع.

**اختبار الجلوس من الرقود ( من وضع مد الرجلين )**

1. قياس قوة عضلات القبضه (العضلات المثنية للاصابع ).

اختبار قوه القابضة

1. قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقه الذراعين و الكتفين فى وضع التعلق ثنى الذراعين .

اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين

1. قياس التحمل الدورى التنفسي اختبار الجرى 400 متر
2. قياس مرونه الجسم ( القدره على مد و اطاله الظهر ) اختبار الكوبرى
3. قياس السرعه التى يستطيع بها الفرد تغيير اوضاع جسمه.

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10ث)

1. قياس السرعه القصوى.

اختبار العدو 30 م من البء المنخفض

1. قياس التوازن (الاستاتيكى ) اثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقه متعامده على سطح ضيق.

اختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم ( بطريقه التعامد )