



العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٤٥	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ٣ ساعات	يوم الثلاثاء الموافق : ١٤ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان تطبيقات طرق تدريس مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الرابعة ) ( نموذج رقم ١ )	

**السؤال الأول :** اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ٢٠ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

١- يوصى فى المنافسات الدولية أن توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة عن ..... بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط للرجال .	A - ١٣ مم	B - ١٣ متر
	C - ١١ متر	D - ١١ مم
٢- يحيط بالقرص إطار معدنى ذو حد دائرى ، بحيث يكون مقطع حده مستدير بقطر ..... بحد أقصى	A - ٦ مم	B - ٣ مم
	C - ٧ مم	D - ٢ مم
٣- وزن الجلة للسيدات .....	A - ٤ كم	B - ٧.٢٦٠ كجم
	C - ٤ كجم	D - ٧.٢٦١ كجم
٤- لوحة الإيقاف فى مسابقة Shot put عرضها من	A - ١٢١ سم : ١٢٣ متر	B - ٩.٨ سم : ١٠.٢٠ سم
	C - ١١.٢ سم : ٣٠ سم	D - ١٢٣.٥ متر : ١٢٤.٥ متر
٥- ارتفاع الحاجز فى سباق ١١٠ م/ح للرجال .....	A - ٠.٧٦٢	B - ١.١٥٧ متر
	C - ٠.٨٤٠	D - ١.٠٦٧ متر
٦- المرحلة الثالثة فى مسابقة الوثب الطويل .....	A - الهبوط	B - التغطية
	C - الاتزان	D - الطيران
٧- العرض الأقصى للحاجز .....	A - ١.٢٠ متر	B - ١.٢٢ سم
	C - ١.٢٢ مم	D - ٠.٧٠ متر
٨- الحد الأقصى لطول طريق الأقتراب لمسابقة الوثب العالى .....	A - غير محدد	B - ١٥ متر
	C - ٣٠ متر	D - ١٤ متر
٩- من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو .....	A - الوثبة	B - الخطوة
	C - البدء العالى	D - مرحلة تزايد السرعة
١٠- يجب ألا تقل المسافة بين القوائم فى مسابقة High Jump عن .....	A - الحد الأدنى ٤ متر والحد الأقصى ٤.٠٤ متر	B - الحد الأدنى ٤.٠٤ متر والحد الأقصى ٥ متر
	C - الحد الأدنى ٣ متر والحد الأقصى ٤ متر	D - غير محددة
١١- يتم تحديد ترتيب اللاعبين لأداء المحاولات فى مسابقة رمى الرمح حسب .....	A - أعمارهم	B - القرعة
	C - التصفية	D - أوزانهم

نموذج رقم ١

<p>١٢- القاعدة الأساسية التي يبني عليها تعليم مسابقة دفع الجلة من الثبات قبل دفعها بطريقة اوبراين .....</p> <p>A - <u>البسيط إلى المركب</u> B - <u>السهل إلى الصعب</u> C - <u>الجزينات إلى الكليات</u> D - <u>المحسوس إلى المعقول</u></p>
<p>١٣- سقوط اداة الرمي داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....</p> <p>A - <u>محاولة فاشلة</u> B - <u>محاولة صحيحة</u> C - <u>تعاد المحاولة</u> D - <u>يحذر اللاعب</u></p>
<p>١٤- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح لا يزيد عن ..... ولا يقل عن .....</p> <p>A - <u>٣٦.٥ متر : ٣٠ متر</u> B - <u>٤٤ متر : ٣٩ متر</u> C - <u>٤٥ متر : ٤٠ متر</u> D - <u>غير محدد</u></p>
<p>١٥- المسافة من الحاجز السابع حتى خط النهاية في ١١٠ متر / حواجز</p> <p>A - <u>٤١.٤٢ متر</u> B - <u>٤١.٤٤ متر</u> C - <u>٥٠.٦ متر</u> D - <u>٥٠.٨ متر</u></p>
<p>١٦- كم مقدار الزاوية في هذا الشكل.....</p> <p>A - <u>٣٤.٩٢ درجة</u> B - <u>٢٩ درجة</u> C - <u>٣٤.٩١ درجة</u> D - <u>٣٤.٩٠ درجة</u></p>
<p>١٧- في مسابقة الوثب الطويل و بعد نهاية الوثبة مشى اللاعب عائداً للخلف .</p> <p>A - <u>تعتبر محاولة صحيحة</u> B - <u>تعتبر محاولة فاشلة</u> C - <u>تعاد المحاولة</u> D - <u>يعتمد أثر القدمين خارج الحفرة</u></p>
<p>١٨- الهدف من مرحلة اجتياز الحاجز (برجل الارتفاع)</p> <p>A - <u>تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز و الاعداد لهبوط نشط .</u> B - <u>الدخول بأقصى سرعه للجري</u> C - <u>الاندفاع بقوه للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز</u> D - <u>العدو بأقصى سرعه حتى الحاجز الاول</u></p>
<p>١٩- إذا كان هناك ثمانية متنافسون أو أقل من ذلك يجب أن يمنح للجميع .....</p> <p>A - <u>٣</u> B - <u>٦</u> C - <u>٨</u> D - <u>٥</u></p>
<p>٢٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .</p> <p>A - <u>٢.٦٠ متر</u> B - <u>٢.٧٠ متر</u> C - <u>٢.٥٠ متر</u> D - <u>٢.٢٠ متر</u></p>

نموذج رقم ١

**السؤال الثاني :** ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ٢٠ درجة بواقع نصف لكل نقطة )

خطأ (B)	صح (A)	يجب مغادرة الدائرة بعد دفع الجلة من النصف الأمامي والمحدد بخطين طول كل منهما ٧٥ سم على جانبيين الدائرة .	٢١
خطأ (B)	صح (A)	في مسابقة قذف القرص يسمح للمتسابق بلمس لوحة الإيقاف من الداخل .	٢٢
خطأ (B)	صح (A)	عرض لوحة الصلصال في مسابقة الوثب الطويل من ٩.٨ سم : ١٠.٢ سم .	٢٣
خطأ (B)	صح (A)	تشمل مسابقة الوثب العالي على ( الاقتراب - الارتقاء - طيران - هبوط )	٢٤
خطأ (B)	صح (A)	يفضل استخدام البدء العالي في مسابقة ١٠٠ متر عدو .	٢٥
خطأ (B)	صح (A)	يحدد طريق الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي بخطين عرض كل منهما ١٠ سم	٢٦
خطأ (B)	صح (A)	المسافة بين خط البداية وأول حاجز ١٣.٧٢ متر .	٢٧
خطأ (B)	صح (A)	عرض طريق الاقتراب في مسابقة ( رمى الرمح ) ٥ متر	٢٨
خطأ (B)	صح (A)	ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠م/ح للسيدات ١.٠٦٧ م	٢٩
خطأ (B)	صح (A)	حاملا العارضة في مسابقة الوثب العالي يكونا مستويان ومستطيلا الشكل بعرض ٦ سم وبطول ٤ سم	٣٠
خطأ (B)	صح (A)	يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ( ٤٠٠ متر ) والمعادلة التالية $2L + 2\pi r$ تحقق هذا	٣١
خطأ (B)	صح (A)	الهدف من التغطية في مسابقة Discus throw ثبات الرامي و تفادي الخطأ القانوني	٣٢
خطأ (B)	صح (A)	من القواعد الاساسية التي تبنى عليها طرق التدريس التدرج من السهل إلى الصعب	٣٣
خطأ (B)	صح (A)	المراحل الفنية لسباق ١٥٠٠ متر ( خذ مكانك - جرى المسافة - نهاية السباق )	٣٤
خطأ (B)	صح (A)	تؤدى الرمية من خلف قوس الذى نصف قطره ٨ أمتار أما أن يكون شريطا مدهونا أو من الخشب أو من المعدن عرضه ٧ سم .	٣٥
خطأ (B)	صح (A)	لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة - التفاعل الإجتماعى - تنمية روح المغامرة ) .	٣٦
خطأ (B)	صح (A)	الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس قطرها ( ١١ سم كحد أدنى : ١٣ سم كحد أقصى )	٣٧
خطأ (B)	صح (A)	مبدأ الفروق الفردية من القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس بحيث تساعد المتعلمين على تعلم المهارات	٣٨
خطأ (B)	صح (A)	طرق التدريس فى التربية الرياضية ( الطريقة الكلية - الجزئية - الكلية الجزئية - الجزئية الكلية - طريقة الوحدات .	٣٩
خطأ (B)	صح (A)	فى مسابقة الوثب الثلاثى لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ٢٢.٥ متر	٤٠
خطأ (B)	صح (A)	أسلوب الاوامر : يطلق عليه البعض الطريقة التقليدية وفيه يتخذ المعلم أكبر عدد من القرارات نحو الطالب .	٤١
خطأ (B)	صح (A)	التعلم يقصد به ناتج عملية التعليم وتدل على حدوث التعليم سواء حدث بقصد أو بدون قصد .	٤٢
خطأ (B)	صح (A)	يمكن تعريف التدريس أنه فن توصيل المعارف والمعلومات إلى التلاميذ .	٤٣
خطأ (B)	صح (A)	يجب تخصص حارة مستقلة لكل متسابق فى سباق ١٥٠٠ متر .	٤٤
خطأ (B)	صح (A)	بعد إنتهاء رمى الرمح يغادر المتنافس طريق الاقتراب من خلف القوس والخطين المرسمين على أمتاده	٤٥

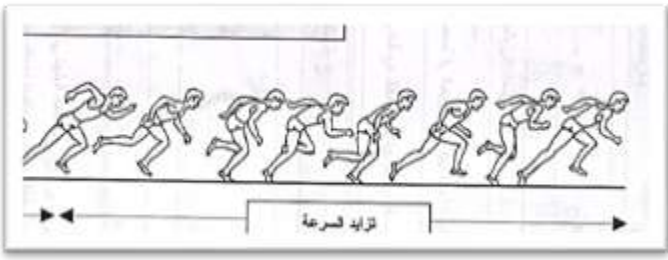
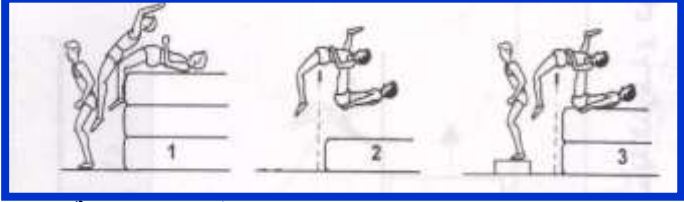
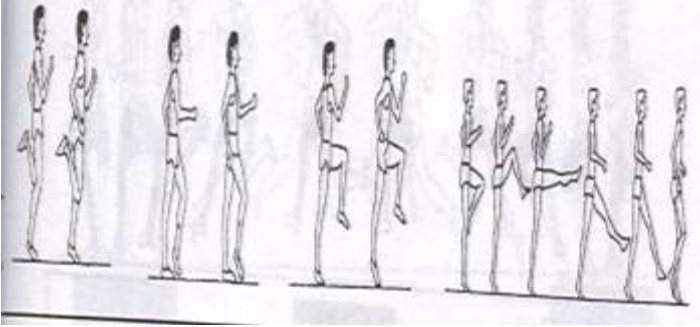
نموذج رقم ١

		وذلك من وضع الوقوف .	
خطا ( B )	صح ( A )	يحتاج عدو المسافات القصيرة إلى زيادة في ميل لجذع أماماً أكثر من المسافات الطويلة والمتوسطة .	٤٦
خطا ( B )	صح ( A )	تحتسب للاعب احسن وثبة من جميع وثباته في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي	٤٧
خطا ( B )	صح ( A )	تحسب محاولة فاشلة اذا لمس المتنافس الارض بما فيها منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء بينهما او خارجهما بأى جزء من جسمه دون تعدية العارضة في مسابقة الوثب العالى	٤٨
خطا ( B )	صح ( A )	يحرم المتنافس في مسابقة الوثب العالى إذا حصل على ثلاث محاولات فاشلة متتالية.	٤٩
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التبادلى : يطلق عليه البعض أسم التطبيق بتوجيه الأقران وفيه يتحول للمتعلم قرارات أكثر وهذه القرارات تختص بعملية التقويم .	٥٠
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التعاونى : هذا الاسلوب هو تعويد المتعلمين على العمل مع بعضهم لانجاز مهمة ما .	٥١
خطا ( B )	صح ( A )	فن التدريس : أن يعرف المعلم كيف يدرس و طرق ووسائل الاتصال التعليمية التى تتطلبها المادة .	٥٢
خطا ( B )	صح ( A )	عدد المسافات البينية بين الحواجز ٩.١٤ م	٥٣
خطا ( B )	صح ( A )	زاوية مقطع الرمى في مسابقة دفع الجلة ٣٤.٩٠ درجة	٥٤
خطا ( B )	صح ( A )	من الاهداف التنظيميه لمفهوم الاتحاد الدولى للالعاب القوى للأطفال يمكن تنشيط عدد كبير من الاطفال فى نفس الوقت .	٥٥
خطا ( B )	صح ( A )	إن العمل كفريق واحد ليس من المبادئ الأساسية لمسابقات الإتحاد الدولي للالعاب القوى للأطفال .	٥٦
خطا ( B )	صح ( A )	يمثل الشكل التالى الجري فى	٥٧
خطا ( B )	صح ( A )	منحني مع الارتفاع فالهدف منه هو تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحني .	
خطا ( B )	صح ( A )	يمثل الشكل التالى مرحلة ايقاع	٥٨
خطا ( B )	صح ( A )	الخمس خطوات فإن الهدف منها هو توليد سرعة و تحويلها للرمح .	
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة رمى القرص ٣.٥٠ متر	٥٩
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة دفع الجلة ٢.٥٠ متر	٦٠

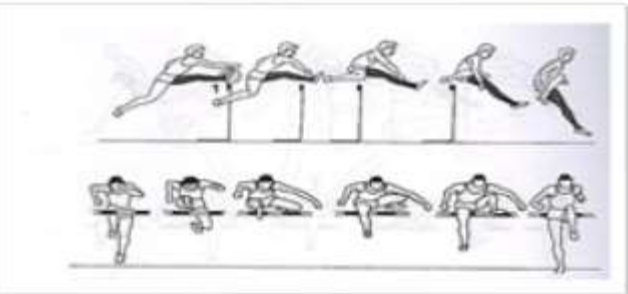

نموذج رقم ١

**السؤال الثالث :** صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( **A - B - C - D** ) .

( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة )

<p>A التعرف علي وضع خذ مكانك</p> <p>B المحافظة على التوازن</p> <p>C <u>زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري</u></p> <p>D تقليل فقدان السرعة اثناء ملامسه الأرض</p>	<p>٦١</p>  <p>يمثل الشكل التالي (مرحلة تزايد السرعة) في سباق ١٠٠ م / ع الهدف منه هو</p>
<p>A التدريب علي الحركة ككل مع زيادة السرعة</p> <p>B <u>تحسين تعديية العارضة</u></p> <p>C الإنتقال من التعلق إلى المرجحة لأعلى</p> <p>D تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحني</p>	<p>٦٢</p>  <p>الهدف من تعليم الوثب العالي من الوقوف ( الطريقة الظهرية )</p>
<p>A <u>تعليم مسابقة ١٠٠ متر عدو</u></p> <p>B تعليم مسابقة الوثب العالي</p> <p>C تعليم مسابقة الوثب الطويل</p> <p>D تعليم مسابقة الوثب الثلاثي</p>	<p>٦٣</p>  <p>يمثل الشكل التالي</p>

نموذج رقم ١

عمود الثاني ( ب )		عمود الأول ( أ )		٣
الاندفاع بقوه للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز	A	 <p>يمثل الشكل التالي مرحلة اجتياز الحاجز بالرجل الحرة فالهدف منها هو</p>	٦٤	
الدخول بأقصى سرعه للجري	B			
تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز والاعداد لهبوط نشط .	C			
العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز الاول	D			
تزايد السرعة الدورانيه	A	 <p>الهدف من استخدام القرص و تعلم لفه القرص بالأصابع بطريقت صحيح</p>	٦٥	
المحافظة علي قوة الدفع و بدء مرحلة تزايد السرعة الاخيرة للقرص	B			
التعود على الأداء والحركة الأساسية للدفع	C			
تعلم استخدام الرجل اليميني و الفخذ بفاعلية و حركة التثبيت	D			

إنتهت الأسئلة ،،،،

أ.د/ حمدي محمد علي

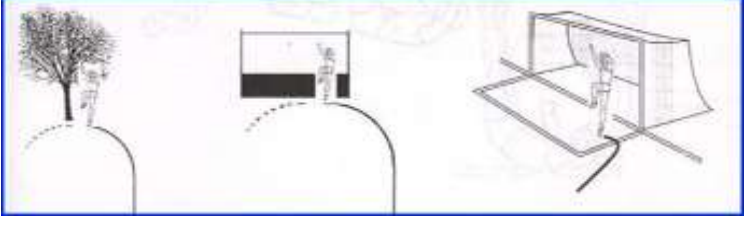


العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين ببناها
الدرجة : ٤٥	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ٣ ساعات	يوم الثلاثاء الموافق : ١٤ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان تطبيقات طرق تدريس مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الرابعة ) ( نموذج رقم ٢ )	

**السؤال الأول :** ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ٢٠ درجة بواقع نصف لكل نقطة )

خطأ (B)	صح (A)	١ طول قطر دائرة دفع الجلة ٢.٥٠ متر
خطأ (B)	صح (A)	٢ فن التدريس : أن يعرف المعلم كيف يدرس و طرق ووسائل الاتصال التعليمية التي تتطلبها المادة .
خطأ (B)	صح (A)	٣ عدد المسافات البينية بين الحواجز ٩.١٤ م
خطأ (B)	صح (A)	٤ المسافة بين خط البداية وأول حاجز ١٣.٧٢ متر .
خطأ (B)	صح (A)	٥ يفضل استخدام البدء العالي في مسابقة ١٠٠ متر عدو .
خطأ (B)	صح (A)	٦ يحدد طريق الأقترب في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي بخطين عرض كل منهما ١٠ سم
خطأ (B)	صح (A)	٧ زاوية مقطع الرمي في مسابقة دفع الجلة ٣٤.٩٠ درجة
خطأ (B)	صح (A)	٨ من الاهداف التنظيميه لمفهوم الاتحاد الدولي لالعاب القوى للأطفال يمكن تنشيط عدد كبير من الاطفال في نفس الوقت .
خطأ (B)	صح (A)	٩ ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠م/ح للسيدات ١.٠٦٧ م
خطأ (B)	صح (A)	١٠ في مسابقة الوثب الثلاثي لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ٢٢.٥ متر
خطأ (B)	صح (A)	١١ أسلوب الاوامر : يطلق عليه البعض الطريقة التقليدية وفيه يتخذ المعلم أكبر عدد من القرارات نحو الطالب .
خطأ (B)	صح (A)	١٢ التعلم يقصد به ناتج عملية التعليم وتدل على حدوث التعليم سواء حدث بقصد أو بدون قصد .
خطأ (B)	صح (A)	١٣ يمكن تعريف التدريس أنه فن توصيل المعارف والمعلومات إلى التلاميذ .
خطأ (B)	صح (A)	١٤ يجب تخصيص حارة مستقلة لكل متسابق في سباق ١٥٠٠ متر .
خطأ (B)	صح (A)	١٥ تؤدى الرمية من خلف قوس الذى نصف قطره ٨ أمتار أما أن يكون شريطا مدهونا أو من الخشب أو من المعدن عرضه ٧ سم .
خطأ (B)	صح (A)	١٦ لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولي لالعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة - التفاعل الإجتماعى - تنمية روح المغامرة ) .
خطأ (B)	صح (A)	١٧ الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس قطرها ( ١١ سم كحد أدنى : ١٣ سم كحد أقصى )
خطأ (B)	صح (A)	١٨ مبدأ الفروق الفردية من القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس بحيث تساعد المتعلمين على تعلم المهارات
خطأ (B)	صح (A)	١٩ طرق التدريس فى التربية الرياضية ( الطريقة الكلية - الجزئية - الكلية الجزئية - الجزئية الكلية - طريقة الوحدات .
خطأ (B)	صح (A)	٢٠ عرض طريق الأقترب فى مسابقة (رمى الرمح) ٥متر
خطأ (B)	صح (A)	٢١ إن العمل كفريق واحد ليس من المبادئ الأساسية لمسابقات الإتحاد الدولي لالعاب القوى للأطفال .
خطأ (B)	صح (A)	٢٢ الهدف من التعطية فى مسابقة Discus throw ثبات الرامي و تفادي الخطأ القانوني
خطأ (B)	صح (A)	٢٣ من القواعد الاساسية التي تبنى عليها طرق التدريس التدرج من السهل إلى الصعب

نموذج رقم ٢

خطا ( B )	صح ( A )	المراحل الفنية لسباق ١٥٠٠ متر ( خذ مكانك - جرى المسافة - نهاية السباق )	٢٤
خطا ( B )	صح ( A )	بعد إنتهاء رمى الرمح يغادر المتنافس طريق الأقترب من خلف القوس والخطين المرسومين على أمتداده وذلك من وضع الوقوف .	٢٥
خطا ( B )	صح ( A )	يحتاج عدو المسافات القصيرة إلى زيادة في ميل لجذع أماماً أكثر من المسافات الطويلة والمتوسطة .	٢٦
خطا ( B )	صح ( A )	تحتسب للاعب احسن وثبة من جميع وثباته في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي	٢٧
خطا ( B )	صح ( A )	تحسب محاولة فاشلة اذا لمس المتنافس الارض بما فيها منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء بينهما او خارجهما بأى جزء من جسمه دون تعديدة العارضة في مسابقة الوثب العالى	٢٨
خطا ( B )	صح ( A )	يحرم المتنافس في مسابقة الوثب العالى إذا حصل على ثلاث محاولات فاشلة متتالية.	٢٩
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التبادلى : يطلق عليه البعض أسم التطبيق بتوجيه الأقران وفيه يتحول للمتعلم قرارات أكثر وهذه القرارات تختص بعملية التقييم .	٣٠
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التعاونى : هذا الاسلوب هو تعويد المتعلمين على العمل مع بعضهم لانجاز مهمة ما .	٣١
خطا ( B )	صح ( A )	في مسابقة قذف القرص يسمح للمتسابق بلمس لوحة الإيقاف من الداخل .	٣٢
خطا ( B )	صح ( A )	عرض لوحة الصلصال في مسابقة الوثب الطويل من ٩.٨ سم : ١٠.٢ سم .	٣٣
خطا ( B )	صح ( A )	تشمل مسابقة الوثب العالى على ( الاقتراب - الارتفاع - طيران - هبوط )	٣٤
خطا ( B )	صح ( A )	حامل العارضة في مسابقة الوثب العالى يكونا مستويان ومستطيلا الشكل بعرض ٦ سم وبطول ٤ سم	٣٥
خطا ( B )	صح ( A )	يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ( ٤٠٠ متر ) والمعادلة التالية ل٢ + ٢ ط نق ٢ تحقق هذا	٣٦
خطا ( B )	صح ( A )	 <p>يمثل الشكل التالى الجرى في منحنى مع الارتفاع فالهدف منه هو تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحنى .</p>	٣٧
خطا ( B )	صح ( A )	 <p>يمثل الشكل التالى مرحلة ايقاع الخمس خطوات فإن الهدف منها هو توليد سرعة و تحويلها للرمح .</p>	٣٨
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة رمى القرص ٣.٥٠ متر	٣٩
خطا ( B )	صح ( A )	يجب مغادرة الدائرة بعد دفع الجلة من النصف الأمامى والمحدد بخطين طول كل منهما ٧٥ سم على جانبيين الدائرة .	٤٠



نموذج رقم ٢

**السؤال الثانى :** اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ٢٠ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

٤١ - يتم تحديد ترتيب اللاعبين لأداء المحاولات فى مسابقة رمى الرمح حسب .....	A- أعمارهم	B- القرعة
	C- التصفية	D- أوزانهم
٤٢- يحيط بالقرص إطار معدنى ذو حد دائرى ، بحيث يكون مقطع حده مستدير بقطر ..... بحد أقصى	A- ٢ مم	B- ٧ مم
	C- ٣ مم	D- ٦ مم
٤٣- يجب ألا تقل المسافة بين القوائم فى مسابقة High Jump عن .....	A- الحد الأدنى ٤ متر والحد الأقصى ٤.٠٤ متر	B- الحد الأدنى ٤.٠٤ متر والحد الأقصى ٥ متر
	C- الحد الأدنى ٣ متر والحد الأقصى ٤ متر	D- غير محددة
٤٤- لوحة الإيقاف فى مسابقة Shot put عرضها من	A- ١٢١ سم : ١٢٣ متر	B- ٩.٨ سم : ١٠.٢٠ سم
	C- ١١.٢ سم : ٣٠ سم	D- ١٢٣.٥ متر : ١٢٤.٥ متر
٤٥- ارتفاع الحاجز فى سباق ١١٠م/ح للرجال .....	A- ١.٠٦٧ متر	B- ١.١٥٧ متر
	C- ٠.٨٤٠	D- ٠.٧٦٢
٤٦- المرحلة الثالثة فى مسابقة الوثب الطويل .....	A- الهبوط	B- التغطية
	C- الاتزان	D- الطيران
٤٧- العرض الأقصى للحاجز .....	A- ١.٢٢ سم	B- ٠.٧٠ متر
	C- ١.٢٢ مم	D- ١.٢٠ متر
٤٨- الحد الأقصى لطول طريق الأقتراب لمسابقة الوثب العالى .....	A- غير محدد	B- ١٥ متر
	C- ٣٠ متر	D- ١٤ متر
٤٩- من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو .....	A- الوثبة	B- مرحلة تزايد السرعة
	C- البدء العالى	D- الخطوة
٥٠- وزن الجلة للسيدات .....	A- ٤ كم	B- ٧.٢٦٠ كجم
	C- ٤ كجم	D- ٧.٢٦١ كجم
٥١- يوصى فى المنافسات الدولية أن توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة عن ..... بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط للرجال .	A- ١٣ متر	B- ١٣ مم
	C- ١١ متر	D- ١١ مم

نموذج رقم ٢

٥٢- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال . A- ٢.٦٠ متر B - ٢.٧٠ متر C- ٢.٥٠ متر D- ٢.٢٠ متر
٤٣- إذا كان هناك ثمانية متنافسون أو أقل من ذلك يجب أن يمنح للجميع ..... محاولات A - ٦ B - ٣ C - ٨ D - ٥
٤٤- طول طريق الاقتراب فى مسابقة رمى الرمح لا يزيد عن ..... ولا يقل عن ..... A - ٣٦.٥ متر : ٣٠ متر B - ٤٤ متر : ٣٩ متر C - ٤٥ متر : ٤٠ متر D - غير محدد
٤٥- فى مسابقة الوثب الطويل و بعد نهاية الوثبة مشى اللاعب عائداً للخلف . A- تعتبر محاولة صحيحة B - تعتبر محاولة فاشلة C- تعاد المحاولة D- يعتمد أثر القدمين خارج الحفرة
٤٦- كم مقدار الزاوية فى هذا الشكل..... A - ٣٤.٩٢ درجة B - ٣٤.٩٠ درجة C - ٣٤.٩١ درجة D - ٢٩ درجة
٤٧- المسافة من الحاجز السابع حتى خط النهاية فى ١١٠ متر / حواجز A - ٤١.٤٢ متر B - ٥٠.٦ متر C - ٤١.٤٤ متر D - ٥٠.٨ متر
٤٨- الهدف من مرحلة اجتياز الحاجز (برجل الارتفاع) A - العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز الاول B - الدخول بأقصى سرعه للجري C - الاندفاع بقوة للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز D - <u>تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز و الاعداد لهبوط نشط</u> .
٤٩- سقوط اداه الرمي داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب ..... A - محاولة فاشلة B - محاولة صحيحة C - تعاد المحاولة D - يحذر اللاعب
٥٠- القاعدة الأساسية التى يبنى عليها تعليم مسابقة دفع الجلة من الثبات قبل دفعها بطريقة اوبراين ..... A - <u>البسيط إلى المركب</u> B - <u>السهل إلى الصعب</u> C - <u>الجزينات إلى الكليات</u> D - <u>المحسوس إلى المعقول</u>

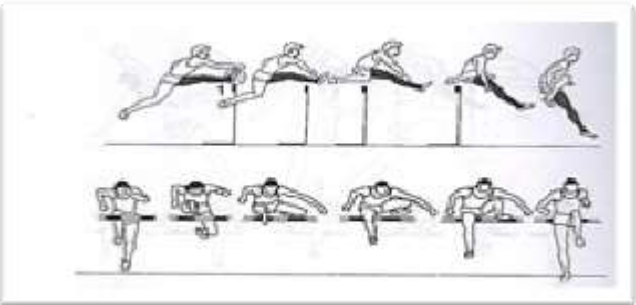
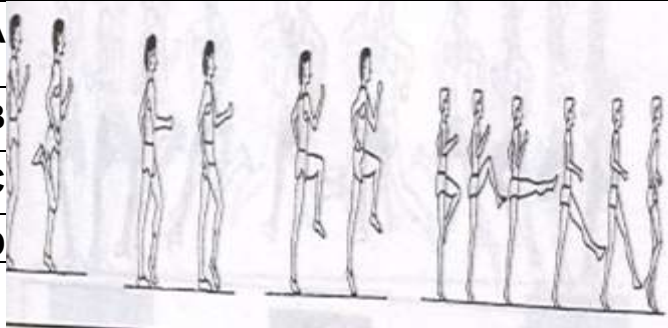
نموذج رقم ٢

**السؤال الثالث :** صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( **A - B - C - D** ) .

( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة )

		تحسين تعديية العارضة	A	التدريب علي الحركة ككل مع زيادة السرعة	B	تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحني	C	الانتقال من التعلق إلى المرجحة لأعلى	D		٦١
الهدف من تعليم الوثب العالي من الوقوف ( الطريقة الظهريية )											
المحافظة على التوازن	A	التعرف علي وضع خذ مكاتك	B	تقليل فقدان السرعة اثناء ملامسه الأرض	C	زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري	D		٦٢		
يمثل الشكل التالي (مرحلة تزايد السرعة) في سباق ١٠٠ م / ع الهدف منه هو											
تزايد السرعة الدورانيه	A	المحافظة علي قوة الدفع و بدء مرحلة تزايد السرعة الاخيرة للقرص	B	التعود على الاداه والحركة الأساسية للدفع	C	تعلم استخدام الرجل اليميني و الفخذ بفاعلية و حركة التثبيت	D		٦٣		
الهدف من استخدام القرص و تعلم لف القرص بالأصابع بطريقت صحيحت											

نموذج رقم ٢

عمود الثاني ( ب )		عمود الأول ( أ )		٣
A	<u>الاندفاع بقوة للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز</u>	 <p>يمثل الشكل التالي مرحلة اجتياز الحاجز بالرجل الحرة فالهدف منها هو</p>	٦٤	
B	الدخول بأقصى سرعه للجري			
C	تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز والاعداد لهبوط نشط .			
D	العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز			
A	تعليم مسابقة الوثب الثلاثي	 <p>يمثل الشكل التالي</p>	٦٥	
B	تعليم مسابقة الوثب العالى			
C	تعليم مسابقة الوثب الطويل			
D	<u>تعليم مسابقة ١٠٠ متر عدو</u>			

إنتهت الأسئلة ،،،،

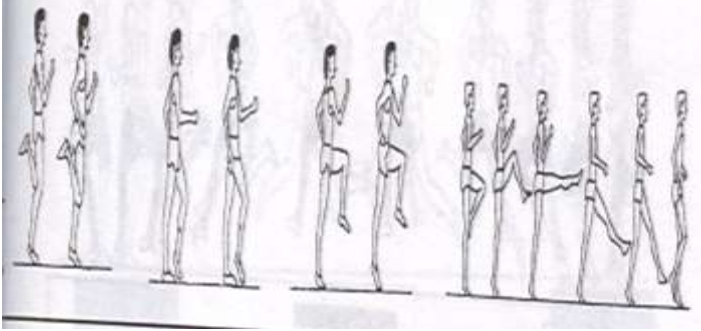
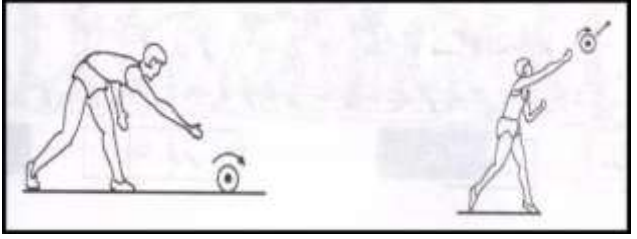
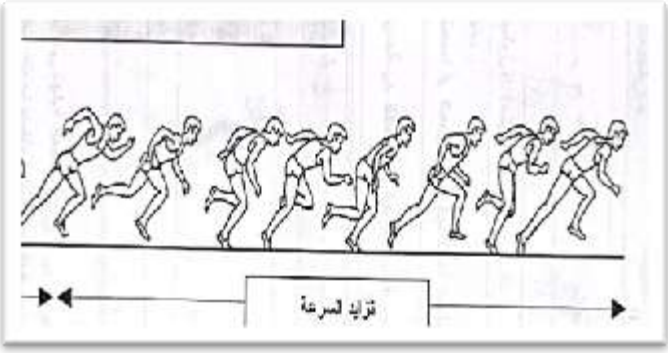
أ.د/ حمدى محمد على



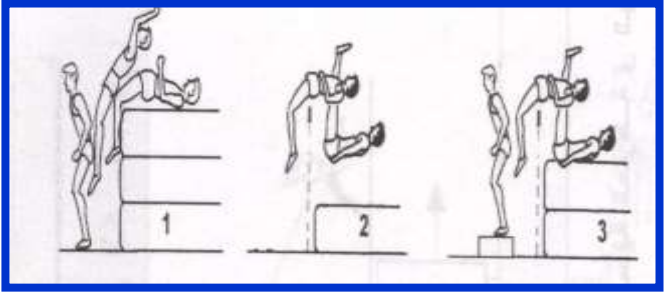
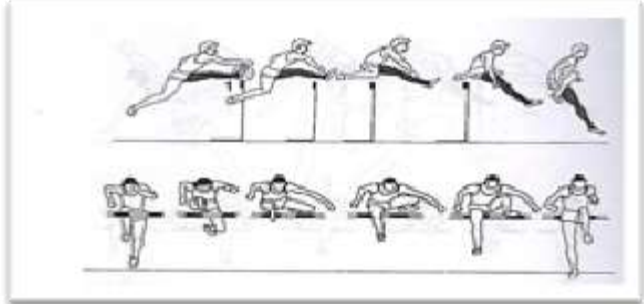
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٤٥	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ٣ ساعات	يوم الثلاثاء الموافق : ١٤ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان تطبيقات طرق تدريس مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الرابعة ) ( نموذج رقم ٣ )	

**السؤال الأول :** صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( A - B - C - D ) .

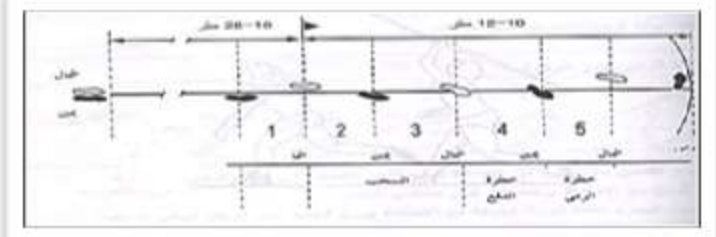
( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة )

عمود الثاني ( ب )	عمود الأول ( أ )	٢
A تعليم مسابقة الوثب الثلاثي	 <p>يمثل الشكل التالي</p>	١
B تعليم مسابقة ١٠٠ متر عدو		
C تعليم مسابقة الوثب الطويل		
D تعليم مسابقة الوثب العالي		
A التعود على الأداء والحركة الأساسية للدفع	 <p>الهدف من استخدام القرص و تعلم لفه القرص بالأصابع بطريقة صحيحة</p>	٢
B المحافظة علي قوة الدفع و بدء مرحلة تزايد السرعة الاخيرة للقرص		
C تزايد السرعة الدورانيه		
D تعلم استخدام الرجل اليمني و الفخذ بفاعلية و حركة التثبيت		
A المحافظة على التوازن	 <p>تزايد السرعة</p>	٣
B زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري		
C تقليل فقدان السرعة اثناء ملامسه الأرض		
D التعرف علي وضع خذ مكانك		

نموذج رقم ٣

عمود الثاني ( ب )		عمود الاول ( ا )		٣
الإنتقال من التعلق إلى المرجحة لأعلى	A		٤	
التدريب علي الحركة ككل مع زيادة السرعة	B			
تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحنى	C			
<u>تحسين تعديية العارضة</u>	D			
		الهدف من تعليم الوثب العالي من الوقوف ( الطريقة الظهرية		
تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز والاعداد لهبوط نشط	A		٥	
الدخول بأقصى سرعه للجري	B			
<u>الاندفاع بقوه للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز</u>	C			
العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز	D			
		يمثل الشكل التالي مرحلة اجتياز الحاجز بالرجل الحرة فالهدف منها هو		

**السؤال الثاني :** ضع علامة صح (A) أو علامة خطأ (B) . ( ٢٠ درجة بواقع نصف لكل نقطة )

خطأ ( B )	صح ( A )		٦
		يمثل الشكل التالي مرحلة ايقاع	
		الخمس خطوات فإن الهدف منها هو توليد سرعة و تحويلها للرمح .	
خطأ ( B )	صح ( A )	زاوية مقطع الرمي في مسابقة دفع الجلة ٣٤.٩٠ درجة	٧
خطأ ( B )	صح ( A )	من الاهداف التنظيميه لمفهوم الاتحاد الدولي لالعاب القوى للأطفال يمكن تنشيط عدد كبير من الاطفال في نفس الوقت .	٨
خطأ ( B )	صح ( A )	أسلوب الاوامر : يطلق عليه البعض الطريقة التقليدية وفيه يتخذ المعلم أكبر عدد من القرارات نحو الطالب .	٩
خطأ ( B )	صح ( A )	عدد المسافات البينية بين الحواجز ٩.١٤ م	١٠

نموذج رقم ٣

خطا ( B )	صح ( A )	المراحل الفنية لسباق ١٥٠٠ متر ( خذ مكانك - جرى المسافة - نهاية السباق )	١١
خطا ( B )	صح ( A )	لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة - التفاعل الإجتماعي - تنمية روح المغامرة ) .	١٢
خطا ( B )	صح ( A )	يفضل استخدام البدء العالي في مسابقة ١٠٠ متر عدو .	١٣
خطا ( B )	صح ( A )	 <p>يمثل الشكل التالي الجري في منحنى مع الارتقاء فالهدف منه هو تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحنى .</p>	١٤
خطا ( B )	صح ( A )	بعد إنتهاء رمى الرمح يغادر المتنافس طريق الاقتراب من خلف القوس والخطين المرسومين على امتداده وذلك من وضع الوقوف .	١٥
خطا ( B )	صح ( A )	يحتاج عدو المسافات القصيرة إلى زيادة في ميل لجذع أماماً أكثر من المسافات الطويلة والمتوسطة .	١٦
خطا ( B )	صح ( A )	تحتسب للاعب احسن وثبة من جميع وثباته في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي	١٧
خطا ( B )	صح ( A )	يمكن تعريف التدريس أنه فن توصيل المعارف والمعلومات إلى التلاميذ .	١٨
خطا ( B )	صح ( A )	يجب تخصص حارة مستقلة لكل متسابق في سباق ١٥٠٠ متر .	١٩
خطا ( B )	صح ( A )	تؤدى الرمية من خلف قوس الذي نصف قطره ٨ أمتار أما أن يكون شريطاً مدهوناً أو من الخشب أو من المعدن عرضه ٧ سم .	٢٠
خطا ( B )	صح ( A )	فن التدريس : أن يعرف المعلم كيف يدرس و طرق ووسائل الاتصال التعليمية التي تتطلبها المادة .	٢١
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة رمى القرص ٣.٥٠ متر	٢٢
خطا ( B )	صح ( A )	يجب مغادرة الدائرة بعد دفع الجلة من النصف الأمامي والمحدد بخطين طول كل منهما ٧٥ سم على جانبيين الدائرة .	٢٣
خطا ( B )	صح ( A )	تحسب محاولة فاشلة إذا لمس المتنافس الأرض بما فيها منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء بينهما او خارجهما بأى جزء من جسمه دون تعديده العارضة في مسابقة الوثب العالي .	٢٤
خطا ( B )	صح ( A )	عرض طريق الاقتراب في مسابقة ( رمى الرمح ) ٥ متر	٢٥
خطا ( B )	صح ( A )	إن العمل كفريق واحد ليس من المبادئ الأساسية لمسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال .	٢٦
خطا ( B )	صح ( A )	الهدف من التغطية في مسابقة Discus throw ثبات الرامي و تفادي الخطأ القانوني	٢٧
خطا ( B )	صح ( A )	تشمل مسابقة الوثب العالي على ( الاقتراب - الارتقاء - طيران - هبوط )	٢٨
خطا ( B )	صح ( A )	حامل العارضة في مسابقة الوثب العالي يكونا مستويان ومستطيلا الشكل بعرض ٦ سم وبطول ٤ سم	٢٩
خطا ( B )	صح ( A )	في مسابقة الوثب الثلاثي لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ٢٢.٥ متر	٣٠
خطا ( B )	صح ( A )	المسافة بين خط البداية وأول حاجز ١٣.٧٢ متر .	٣١
خطا ( B )	صح ( A )	التعلم يقصد به ناتج عملية التعليم وتدل على حدوث التعليم سواء حدث بقصد أو بدون قصد .	٣٢
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة دفع الجلة ٢.٥٠ متر	٣٣
خطا ( B )	صح ( A )	يحرم المتنافس في مسابقة الوثب العالي إذا حصل على ثلاث محاولات فاشلة متتالية.	٣٤

نموذج رقم ٣

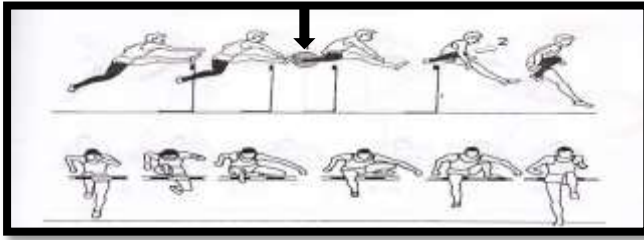
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التبادلي : يطلق عليه البعض أسم التطبيق بتوجيه الأقران وفيه يتحول للمتعلم قرارات أكثر وهذه القرارات تختص بعملية التقويم .	٣٥
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التعاوني : هذا الاسلوب هو تعويد المتعلمين على العمل مع بعضهم لانجاز مهمة ما .	٣٦
خطا ( B )	صح ( A )	في مسابقة قذف القرص يسمح للمتسابق بلمس لوحة الإيقاف من الداخل .	٣٧
خطا ( B )	صح ( A )	عرض لوحة الصلصال في مسابقة الوثب الطويل من ٩.٨ سم : ١٠.٢ سم .	٣٨
خطا ( B )	صح ( A )	من القواعد الاساسية التي تبنى عليها طرق التدريس التدرج من السهل إلى الصعب	٣٩
خطا ( B )	صح ( A )	يحدد طريق الأقتراب في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي بخطين عرض كل منهما ١٠ سم	٤٠
خطا ( B )	صح ( A )	الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس قطرها ( ١١ سم كحد أدنى : ١٣ سم كحد أقصى )	٤١
خطا ( B )	صح ( A )	مبدأ الفروق الفردية من القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس بحيث تساعد المتعلمين على تعلم المهارات	٤٢
خطا ( B )	صح ( A )	طرق التدريس في التربية الرياضية ( الطريقة الكلية - الجزئية - الكلية الجزئية - الكلية - طريقة الوحدات .	٤٣
خطا ( B )	صح ( A )	يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ( ٤٠٠ متر ) والمعادلة التالية $٢ + ٢ط$ نق ٢ تحقق هذا	٤٤
خطا ( B )	صح ( A )	ارتفاع الحاجز في سباق ١٠٠م/ح للسيدات ١.٠٦٧ م	٤٥

**السؤال الثالث :** اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ٢٠ درجة بواقع درجة لكل نقطة )

٤٦ - يتم تحديد ترتيب اللاعبين لأداء المحاولات في مسابقة رمى الرمح حسب .....	A - أعمارهم	B - التصفية	C - القرعة	D - أوزانهم
٤٧ - يحيط بالقرص إطار معدني ذو حد دائري ، بحيث يكون مقطع حده مستدير بقطر ..... بحد أقصى	A - ٦ مم	B - ٧ مم	C - ٣ مم	D - ٢ مم
٤٨ - يجب ألا تقل المسافة بين القوائم في مسابقة High Jump عن .....	A - الحد الأدنى ٤ متر والحد الأقصى ٤.٠٤ متر	B - الحد الأدنى ٤.٠٤ متر والحد الأقصى ٥ متر	C - الحد الأدنى ٣ متر والحد الأقصى ٤ متر	D - غير محددة
٤٩ - لوحة الإيقاف في مسابقة Shot put عرضها من	A - ١٢١ سم : ١٢٣ متر	B - ١١.٢ سم : ٣٠ سم	C - ٩.٨ سم : ١٠.٢ سم	D - ١٢٣.٥ متر : ١٢٤.٥ متر
٥٠ - كم مقدار الزاوية في هذا الشكل.....	A - ٢٩ درجة	B - ٣٤.٩٠ درجة	C - ٣٤.٩١ درجة	D - ٣٤.٩٢ درجة



نموذج رقم ٣



٥١- الهدف من مرحلة اجتياز الحاجز (برجل الارتقاء) .....

- A - العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز الاول  
B - الدخول بأقصى سرعه للجري  
C - الاندفاع بقوة للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز  
D - تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز و الاعداد لهبوط نشط

٥٢- القاعدة الأساسية التي يبني عليها تعليم مسابقة دفع الجلة من الثبات قبل دفعها بطريقة اوبراين .....

- A - البسيط إلى المركب  
B - السهل إلى الصعب  
C - الجزينات إلى الكليات  
D - المحسوس إلى المعقول

٥٣- الحد الأقصى لطول طريق الأقتراب لمسابقة الوثب العالي .....

- A - غير محدد  
B - ١٥ متر  
C - ٣٠ متر  
D - ١٤ متر

٥٤- من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو .....

- A - الوثبة  
B - مرحلة تزايد السرعة  
C - البدء العالي  
D - الخطوة

٥٥- سقوط اداء الرمي داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب .....

- A - محاولة فاشلة  
B - محاولة صحيحة  
C - تعاد المحاولة  
D - يحذر اللاعب

٥٦- يوصى في المنافسات الدولية أن توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة عن ..... بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط للرجال .

- A - ١٣ متر  
B - ١٣ م  
C - ١١ متر  
D - ١١ م

٥٧- في مسابقة الوثب الطويل و بعد نهاية الوثبة مشى اللاعب عائداً للخلف .

- A - تعتبر محاولة صحيحة  
B - تعتبر محاولة فاشلة  
C - تعاد المحاولة  
D - يعتمد أثر القدمين خارج الحفرة

٥٨- إذا كان هناك ثمانية متنافسون أو أقل من ذلك يجب أن يمنح للجميع .....

- A - ٥  
B - ٣  
C - ٨  
D - ٦

٥٩- طول طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح لا يزيد عن ..... ولا يقل عن .....

- A - ٣٦.٥ متر : ٣٠ متر  
B - ٤٤ متر : ٣٩ متر  
C - ٤٥ متر : ٤٠ متر  
D - غير محدد

نموذج رقم ٣

٦٠- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال .	-A ٢.٦٠ متر	B - ٢.٧٠ متر
	-C ٢.٥٠ متر	D - ٢.٢٠ متر
٦١- ارتفاع الحاجز فى سباق ١١٠م/ح للرجال .....	-A ٠.٨٤٠	B - ١.١٥٧ متر
	-C ١.٠٦٧ متر	D - ٠.٧٦٢
٦٢- المسافة من الحاجز السابع حتى خط النهاية فى ١١٠ متر / حواجز	-A ٤١.٤٢ متر	B - ٥٠.٦ متر
	-C ٤١.٤٤ متر	D - ٥٠.٨ متر
٦٣- المرحلة الثالثة فى مسابقة الوثب الطويل .....	A - الهبوط	B - التغطية
	C - الاتزان	D - الطيران
٦٤- وزن الجلة للسيدات .....	-A ٤ كم	B - ٧.٢٦٠ كجم
	-C ٤ كجم	D - ٧.٢٦١ كم
٦٥- العرض الأقصى للحاجز .....	-A ١.٢٢ سم	B - ٠.٧٠ متر
	-C ١.٢٢ مم	D - ١.٢٠ متر

إنتهت الأسئلة ،،،،،

أ.د/ حمدى محمد على



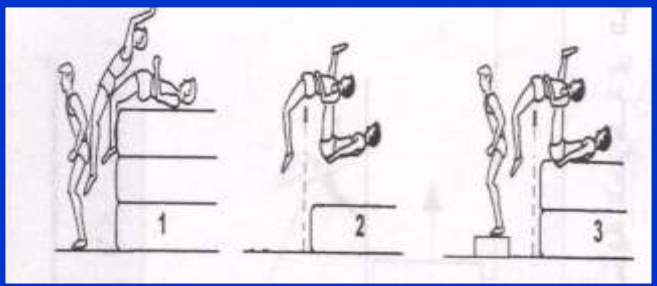
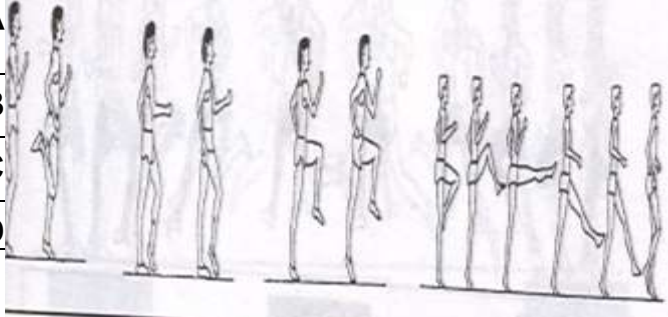
العام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ م	كلية التربية الرياضية للبنين بينها
الدرجة : ٤٥	قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار
الزمن : ٣ ساعات	يوم الثلاثاء الموافق : ١٤ / ١ / ٢٠٢٠ م
إجابة إمتحان تطبيقات طرق تدريس مسابقات الميدان والمضمار ( للفرقة الرابعة ) ( نموذج رقم ٤ )	

**السؤال الأول :** صل من عمود الأول ( أ ) إلى عمود الثاني ( ب ) ( A - B - C - D ) .

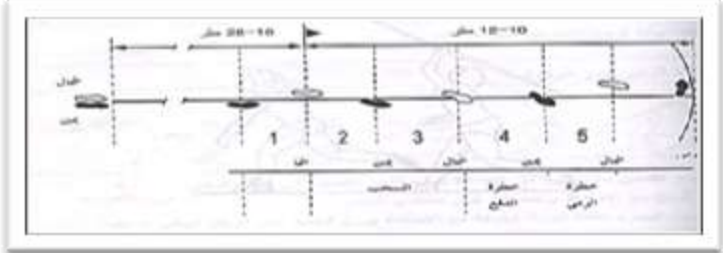
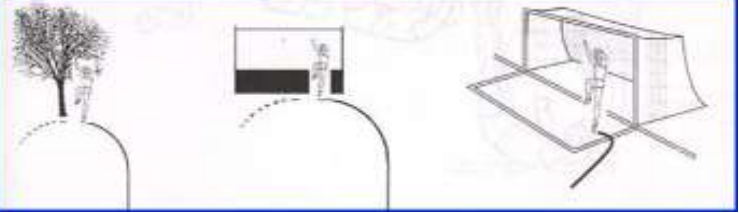
( ٥ درجات بواقع درجة لكل نقطة )

عمود الثاني ( ب )	عمود الأول ( أ )	٢
A تعلم استخدام الرجل اليمني و الفخذ بفاعلية و حركة التثبيت	 <p>الهدف من استخدام القرص و تعلم لفه القرص بالأصابع بطريقة صحيحة</p>	١
B تزايد السرعة الدورانيه		
C المحافظة علي قوة الدفع و بدء مرحلة تزايد السرعة الاخيرة للقرص		
D <u>التعود على الأداء والحركة الأساسية للدفع</u>		
A العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز	 <p>يمثل الشكل التالي مرحلة اجتياز الحاجز بالرجل الحرة فالهدف منها هو</p>	٢
B <u>الاندفاع بقوه للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز</u>		
C الدخول بأقصى سرعه للجري		
D تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز والاعداد لهبوط نشط		
A التعرف علي وضع خذ مكانك	 <p>يمثل الشكل التالي (مرحلة تزايد السرعة) في سباق ١٠٠ م / ع</p> <p>الهدف منه هو</p>	٣
B تقليل فقدان السرعة اثناء ملامسه الأرض		
C <u>زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري</u>		
D المحافظة على التوازن		

نموذج رقم ٤

عمود الثاني ( ب )		عمود الأول ( أ )		٣
A	التدريب علي الحركة ككل مع زيادة السرعة		٤	
B	<u>تحسين تعديية العارضة</u>			
C	تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحني			
D	الانتقال من التعلق إلى المرجحة لأعلى			
		الهدف من تعليم الوثب العالي من الوقوف ( الطريقة الظهرية		
A	تعليم مسابقة الوثب العالي		٥	
B	تعليم مسابقة الوثب الثلاثي			
C	تعليم مسابقة الوثب الطويل			
D	<u>تعليم مسابقة ١٠٠ متر عدو</u>			
		يمثل الشكل التالي		

**السؤال الثاني :** ضع علامة صح ( A ) أو علامة خطأ ( B ) . ( ٢٠ درجة بواقع نصف لكل نقطة )

خطأ ( B )	صح ( A )		٦
		يمثل الشكل التالي مرحلة ايقاع	
		الخمس خطوات فإن الهدف منها هو توليد سرعة و تحويلها للرمح .	
خطأ ( B )	صح ( A )		٧
		يمثل الشكل التالي الجري في	
		منحني مع الارتفاع فالهدف منه هو تعلم الوثب العمودي من اقتراب منحني .	

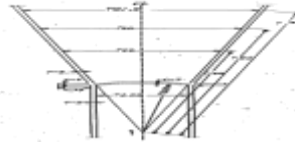
نموذج رقم ٤

خطا ( B )	صح ( A )	من الاهداف التنظميه لمفهوم الاتحاد الدولي لالعاب القوى للأطفال يمكن تنشيط عدد كبير من الاطفال فى نفس الوقت .	٨
خطا ( B )	صح ( A )	تحتسب للاعب احسن وثبة من جميع وثباته فى مسابقات الوثب الطويل والثلاثى	٩
خطا ( B )	صح ( A )	المراحل الفنية لسباق ١٥٠٠ متر ( خذ مكانك - جرى المسافة - نهاية السباق )	١٠
خطا ( B )	صح ( A )	يمكن تعريف التدريس أنه فن توصيل المعارف والمعلومات إلى التلاميذ .	١١
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التعاونى : هذا الاسلوب هو تعويد المتعلمين على العمل مع بعضهم لانجاز مهمة ما .	١٢
خطا ( B )	صح ( A )	يحتاج عدو المسافات القصيرة إلى زيادة فى ميل لجذع أماماً أكثر من المسافات الطويلة والمتوسطة .	١٣
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب الاوامر : يطلق عليه البعض الطريقة التقليدية وفيه يتخذ المعلم أكبر عدد من القرارات نحو الطالب .	١٤
خطا ( B )	صح ( A )	يفضل استخدام البدء العالى فى مسابقة ١٠٠ متر عدو .	١٥
خطا ( B )	صح ( A )	تؤدى الرمية من خلف قوس الذى نصف قطره ٨ أمتار أما أن يكون شريطا مدهونا أو من الخشب أو من المعدن عرضه ٧ سم .	١٦
خطا ( B )	صح ( A )	تحسب محاولة فاشلة اذا لمس المتنافس الارض بما فيها منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء بينهما او خارجهما بأى جزء من جسمه دون تعدية العارضة فى مسابقة الوثب العالى .	١٧
خطا ( B )	صح ( A )	فن التدريس : أن يعرف المعلم كيف يدرس و طرق ووسائل الاتصال التعليمية التى تتطلبها المادة .	١٨
خطا ( B )	صح ( A )	الهدف من التغطية فى مسابقة Discus throw ثبات الرامي و تفادي الخطأ القانوني	١٩
خطا ( B )	صح ( A )	المسافة بين خط البداية وأول حاجز ١٣.٧٢ متر .	٢٠
خطا ( B )	صح ( A )	يحرم المتنافس فى مسابقة الوثب العالى إذا حصل على ثلاث محاولات فاشلة متتالية.	٢١
خطا ( B )	صح ( A )	أسلوب التعليم التبادلى : يطلق عليه البعض أسم التطبيق بتوجيه الأقران وفيه يتحول للمتعلم قرارات أكثر وهذه القرارات تختص بعملية التقويم .	٢٢
خطا ( B )	صح ( A )	بعد إنتهاء رمى الرمح يغادر المتنافس طريق الأقتراب من خلف القوس والخطين المرسمين على أمتداده وذلك من وضع الوقوف .	٢٣
خطا ( B )	صح ( A )	التعلم يقصد به ناتج عملية التعليم وتدل على حدوث التعليم سواء حدث بقصد أو بدون قصد .	٢٤
خطا ( B )	صح ( A )	من القواعد الاساسية التى تبنى عليها طرق التدريس التدرج من السهل إلى الصعب	٢٥
خطا ( B )	صح ( A )	عرض لوحة الصلصال فى مسابقة الوثب الطويل من ٩.٨ سم : ١٠.٢ سم .	٢٦
خطا ( B )	صح ( A )	الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس قطرها ( ١١ سم كحد أدنى : ١٣ سم كحد أقصى )	٢٧
خطا ( B )	صح ( A )	طرق التدريس فى التربية الرياضية ( الطريقة الكلية - الجزئية - الكلية الجزئية - الجزئية الكلية - طريقة الوحدات .	٢٨
خطا ( B )	صح ( A )	مبدأ الفروق الفردية من القواعد الأساسية التى تبنى عليها طرق التدريس بحيث تساعد المتعلمين على تعلم المهارات	٢٩
خطا ( B )	صح ( A )	فى مسابقة قذف القرص يسمح للمتسابق بلمس لوحة الإيقاف من الداخل .	٣٠
خطا ( B )	صح ( A )	يجب تخصص حارة مستقلة لكل متسابق فى سباق ١٥٠٠ متر .	٣١
خطا ( B )	صح ( A )	عدد المسافات البينية بين الحواجز ٩.١٤ م	٣٢
خطا ( B )	صح ( A )	إن العمل كفريق واحد ليس من المبادئ الأساسية لمسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال .	٣٣

نموذج رقم ٤

خطا ( B )	صح ( A )	يجب مغادرة الدائرة بعد دفع الجلة من النصف الأمامي والمحدد بخطين طول كل منهما ٧٥ سم على جانبيين الدائرة .	٣٤
خطا ( B )	صح ( A )	ارتفاع الحاجز فى سباق ١١٠م/ح للسيدات ١٠٠٦٧ م	٣٥
خطا ( B )	صح ( A )	عرض طريق الأقتراب فى مسابقة (رمى الرمح ) ٥ متر	٣٦
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة دفع الجلة ٢.٥٠ متر	٣٧
خطا ( B )	صح ( A )	تشمل مسابقة الوثب العالى على ( الاقتراب - الارتقاء - طيران - هبوط )	٣٨
خطا ( B )	صح ( A )	لا يهدف محتوى مسابقات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال على ( تحسين الصحة - التفاعل الإجتماعى - تنمية روح المغامرة ) .	٣٩
خطا ( B )	صح ( A )	يحدد طريق الأقتراب فى مسابقة الوثب الطويل والثلاثى بخطين عرض كل منهما ١٠ سم	٤٠
خطا ( B )	صح ( A )	حامل العارضة فى مسابقة الوثب العالى يكونا مستويان ومستطيلا الشكل بعرض ٦ سم وبطول ٤ سم	٤١
خطا ( B )	صح ( A )	طول قطر دائرة رمى القرص ٣.٥٠ متر	٤٢
خطا ( B )	صح ( A )	فى مسابقة الوثب الثلاثى لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ٢٢.٥ متر	٤٣
خطا ( B )	صح ( A )	يجب الأ يقل مضمار الجرى عن ( ٤٠٠ متر ) والمعادلة التالية $٢ل + ٢ط$ نق ٢ تحقق هذا	٤٤
خطا ( B )	صح ( A )	زاوية مقطع الرمى فى مسابقة دفع الجلة ٣٤.٩٠ درجة	٤٥

**السؤال الثالث :** اختر الإجابة الصحيحة ( A - B - C - D ) ( ٢٠ درجة بواقع درجة لكل نقطة )



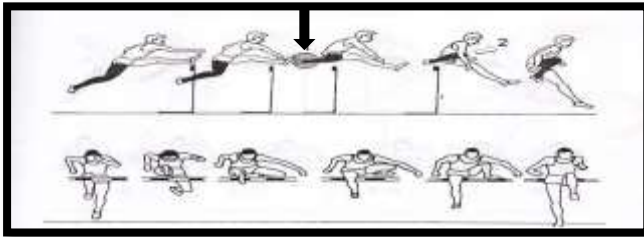
٤٦- كم مقدار الزاوية فى هذا الشكل.....

B - ٣٤.٩١ درجة

A - ٣٤.٩٢ درجة

D - ٢٩ درجة

C - ٣٤.٩٠ درجة



٤٧- الهدف من مرحلة اجتياز الحاجز (برجل الارتقاء)

B - الدخول بأقصى سرعه للجرى

A - العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز الاول

D - تقليل مستوى الارتقاء فوق الحاجز و الاعداد لهبوط نشط

C - الاندفاع بقوه للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز

٤٨- القاعدة الأساسية التى يبنى عليها تعليم مسابقة دفع الجلة من الثبات قبل دفعها بطريقة اوبراين .....

B - الجزينات إلى الكليات

A - المحسوس إلى المعقول

نموذج رقم ٤

D-البسيط إلى المركب	C- السهل إلى الصعب
٤٩- سقوط اداة الرمي داخل الحدين الداخليين لقطاع الرمي تحسب ..... A - محاولة فاشلة B - تعاد المحاولة C- محاولة صحيحة D - يحذر اللاعب	
٥٠- يتم تحديد ترتيب اللاعبين لأداء المحاولات في مسابقة رمي الرمح حسب ..... A- القرعة B - أوزانهم C - أعمارهم D- التصفية	
٥١- يوصى فى المنافسات الدولية أن توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة عن ..... بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط للرجال . A - ١٣ متر B - ١٣ مم C - ١١ مم D - ١١ متر	
٥٢- لوحة الإيقاف فى مسابقة Shot put عرضها من A- ١٢٣.٥ متر : ١٢٤.٥ متر B - ٩.٨ سم : ١٠.٢٠ سم C- ١١.٢ سم : ٣٠ سم D - ١٢١ سم : ١٢٣ متر	
٥٣- الحد الأدنى لطول الرمح ..... للرجال . A- ٢.٢٠ متر B - ٢.٥٠ متر C- ٢.٧٠ متر D- ٢.٦٠ متر	
٥٤- العرض الأقصى للحاجز ..... A- ١.٢٢ سم B - ٠.٧٠ متر C - ١.٢٢ مم D - ١.٢٠ متر	
٥٥- يجب ألا تقل المسافة بين القوائم فى مسابقة High Jump عن ..... A- الحد الأدنى ٤ متر والحد الأقصى ٤.٠٤ متر B - الحد الأدنى ٤.٠٤ متر والحد الأقصى ٥ متر C- الحد الأدنى ٣ متر والحد الأقصى ٤ متر D- غير محددة	
٥٦- ارتفاع الحاجز فى سباق ١١٠م/ح للرجال ..... A- ٠.٧٦٢ B - ١.٠٦٧ متر C - ١.١٥٧ متر D - ٠.٨٤٠	
٥٧- وزن الجلة للسيدات ..... A- ٤ كم B - ٧.٢٦١ كم C- ٧.٢٦٠ كجم D- ٤ كجم	
٥٨- إذا كان هناك ثمانية متنافسون أو أقل من ذلك يجب أن يمنح للجميع ..... محاولات A - ٦ B - ٨ C - ٣ D - ٥	
٥٩- طول طريق الاقتراب فى مسابقة رمي الرمح لا يزيد عن ..... ولا يقل عن ..... A - غير محدد B - ٤٥ متر : ٤٠ متر C- ٤٤ متر : ٣٩ متر D - ٣٦.٥ متر : ٣٠ متر	

نموذج رقم ٤

٦٠- الحد الأقصى لطول طريق الأقتراب لمسابقة الوثب العالي .....	A - ١٤ متر	B - ٣٠ متر
	C - ١٥ متر	D - غير محدد
٦١- يحيط بالقرص إطار معدني ذو حد دائري ، بحيث يكون مقطع حده مستدير بقطر ..... بحد أقصى	A - ٣ مم	B - ٧ مم
	C - ٢ مم	D - ٦ مم
٦٢- المسافة من الحاجز السابع حتى خط النهاية في ١١٠ متر / حواجز	A - ٥٠.٨ متر	B - ٤١.٤٤ متر
	C - ٥٠.٦ متر	D - ٤١.٤٢ متر
٦٣- المرحلة الثالثة في مسابقة الوثب الطويل .....	A - الطيران	B - التغطية
	C - الاتزان	D - الهبوط
٦٤- في مسابقة الوثب الطويل و بعد نهاية الوثبة مشى اللاعب عائداً للخلف .	A- يعتمد أثر القدمين خارج الحفرة	B - تعاد المحاولة
	C- تعتبر محاولة فاشلة	D - تعتبر محاولة صحيحة
٦٥- من المراحل الفنية لمسابقة ١٠٠ متر عدو .....	A - مرحلة تزايد السرعة	B - الوثبة
	C - الخطوة	D - البدء العالي

إنتهت الأسئلة ،،،،

أ.د/ حمدي محمد علي