

نموذج اجابة
مادة التمرينات
للفرقة الاولي
الفصل الدراسي الاول
عام 2013-2014م
استاذ دكتور
ابراهيم سعد زغلول محمود



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الاول
العام الجامعي 2013/2014م
تاريخ الامتحان 5 / 1 / 2014م
الزمن ساعتان / الدرجة (30)

امتحان مادة : التمرينات (1)
الفرقة الاولى

****اجابة السؤال الأول:- (10) درجات**

أ) اكتب ثلاثة اوضاع مشتقة بتحريك الذراعان ، واخري بالجذع ، واخري بالرجلين

ثم بين كيف يمكنك النداء عليهم؟

تختلف الاجابة باختلاف الطالب وفيما يلي نموذج كمثال لذلك:

ثلاثة اوضاع مشتقة بتحريك الذراعان:

- (وقوف. الذراعان اماما)

- (وقوف. الذراع اليميني اماما)

- (وقوف. الذراعان عاليا)

- النداء عليهم:

- بعد النداء علي وضع الوقوف كما يلي :

- علي القدمينوقوف او

- معتدلاوقوف ثم

- الذراعان امامارفع

- الذراع اليميني امامارفع

- الذراعان اماما عاليارفع

ثلاثة اخري بالجذع :

- (وقوف. ميل)

- (وقوف. تقوس)

- (وقوف. انحناء)

- النداء عليهم:
- بعد النداء علي وضع الوقوف كما سبق :
- الجذع اماما ميل
- الجذع خلفا تقوس
- الجذع اماما اسفل انحناء

ثلاثة اخري بالرجلين:

- (وقوف فتحا)
- (وقوف ثني)
- (وقوف الرجل اماما)
- النداء عليهم:
- بعد النداء علي وضع الوقوف كما سبق :
- القدمين متباعدين ضع
- الركبتين كاملا ثني
- القدم اليمنى اماما ضع

ب) ثم اختر اربع اوضاع خاصة مبينا كيفية النداء عليهم؟

الاربع اوضاع الخاصة هم:

1- (وقوف على اربع)

2- (وقوف عاليا)

3- (انبطاح مائل)

4- (جلوس على اربع)

النداء عليهم

1- عل اربع وقوف

2- على المقعد وقوف

3- مع وضع الكفين على الارض وثني الركبتين كاملا القدمين خلفا قذف

4- مع وضع الكفين على الارض الركبتين كاملا ثني

**** السؤال الثاني :- (10) درجات**

أكمل ما يلي :-

1- يتركب النداء من ثلاثة أقسام رئيسية هي :
***..التنبيه. ، برهة الانتظار ، الحكم او الامر..

2- يجب مراعاة ما يلي بالنسبة للتنبيه :

- *. ان يكون بصوت عالي .
- *.. ان يكون خالي من التعقيد والإطالة في الكلام
- يراعى تجنب المصدر في التنبيه

3- برهة انتظار هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم

4- الغرض من برهة الانتظار هو إتاحة الفرصة للطلاب بالتفكير لاستيعاب المطلوب منهم في التنبيه والاستعداد للعمل عن سماع الحكم .

5- وتتوقف طول برهة الانتظار على عدة عوامل منها :

- أن تتناسب مع المستوى العقلي والحركي للطلاب بحيث تطول مع الصغار غير المدربين
- وتقصر مع الكبار المدربين .
- ألا يتخلل هذه الفترة تفسير أو شرح أو تحذير أو أي شئ آخر .

السؤال الثالث (10) درجات :

1- قارن بين النداء البسيط و النداء المركب؟

2- بين كيف يمكنك تعليم مهارات الدوران لطلاب مستجدين ؟

تختلف الاجابة باختلاف الطالب

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق