



المادة: جمناستك اجهزة
المرحلة: الثانية (طالبات)
الوقت:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

ملاحظة / لكل سؤال (٥) درجة

س١ / عرفي خمسا مما يلي :-

- ١- زمن الحركة
- ٢- الحركات الاجبارية
- ٣- الصعوبة
- ٤- القوة المحركة
- ٥- الحركات الاختيارية
- ٦- الجمباز

س٢ / أجب عن فرع واحد فقط :-

- أ- وضح طبيعة الاداء على جهاز متوازي الانسات (العارضتان مختلفتا الارتفاع)
- ب- عددي انواع الحركات الارضية كامله؟

س٣ / ادت لاعبة على جهاز حصان القفز ٣ حركات من نوع A و ٣ حركات من نوع B و ٢ حركة من نوع C و ١ حركة من نوع D علما ان درجة الربط هي (٠.٨) المطلوب معرفة درجة لجنة الحكام (أ)؟

س٤ / أ-تحديثي عن الامن والسلامة في درس الجمباز؟

ب- ادت لاعبة على جهاز الحركات الارضية ٤ حركات من نوع A و ٢ حركات من نوع B و ١ حركة من نوع C و ١ حركة من نوع D المطلوب معرفة درجة الصعوبة؟

امنياتى لكم بالنجاح والموفقية

رئيس القسم
ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة
ا.م ضرام موسى عباس



المادة: جمناستك اجهزة
المرحلة: الثانية (طالبات)
الوقت:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

أجوبة الاسئلة

ج س ١ /

- ١- زمن الحركة: هي الفترة الزمنية التي تستمر فيها الحركة من بدايتها الى نهايتها.
- ٢- الحركات الاجبارية: وهي الحركات الموضوعه من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي
- ٣- الصعوبة: هي القيمة المادية للتمرين ، على اللاعبه ان تعمل ١٠ حركات كسلسلة على الجهاز وتقيم ٢.٤ درجة .
- ٤- القوة المحركة : هي عبارة عن كمية الشغل الذي يعطيه الجسم اثناء اداء الحركات.
- ٥- الحركات الاختيارية : وهي الحركات الموضوعه من قبل اللاعبه والمدربة وفق امكانيات اللاعب وهي غير معلنة للحكام.
- ٦- الجمباز: انه النشاط الذي يمارس على الاجهزة او على الارض بصورة فردية طبقا لقوانين متعارف عليها.
وهو احد انواع الرياضات التي تستخدم فيها بعض الاجهزة لاداء حركات بدنية معينه عليها كوسيلة للتربية بغرض الوصول للانسان الى اعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه.

ج س ٢ / أ/

- ١- الديناميكية والسلاسة والانسيابية اثناء الاداء.
- ٢- وقوف المدرب اثناء البطولة تحت الجهاز الا في حالات الضرورة وذلك لفقد التوازن او لفترات قصيرة جدا عند تنفيذ الحركات الصعبة.
- ٣- عدم اداء اوضاع ثابتة او موازين.
- ٤- تغلب عليه حركات المرجحات والتعلق والارتكاز.
- ٥- يجب الانتقال من عارضة الى اخرى على فترات قصيرة مع التغيير في القبضات.

رئيس القسم
ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة
ا.م ضرام موسى عباس



اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

- ٦- تشبه الحركات المؤداة على جهاز العقلة حيث المسكات والاوزاع المتقاطعة والمتوازية المؤداة على هذا الجهاز بدرجة كبيرة مع الحركات.
٧- يسهم الاداء في هذا الجهاز في تنمية صفات الشجاعة والجرأة.

ج س ٣ /

A	B	C	D	
3	3	1	1	عدد الحركات
0.1	0.2	0.4	0.6	
0.3	0.6	0.4	0.6	
$0.3+0.6+0.4+0.6=2.3$				درجة الصعوبة
2.3				درجة الصعوبة =
0.8				= الربط
0				= المحسنات
3.1				درجة لجنة الحكام (أ)

ج س ٤ / أ

لكي يتحقق الامن والسلامة في درس الجمباز يجب ان يتحقق ما يلي :

- ١- الملاعب واماكن وصلات التدريب (التدريس).
- ٢- الاجهزة والادوات الرياضية .
- ٣- الاجهزة المساعدة .
- ٤- مادة الدرس وتوزيعها.
- ٥- طريقة التدريس او التعلم .



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة: جمناستك اجهزة
المرحلة: الثانية (طالبات)
الوقت:

اسئلة الامتحان النهائي للعام ٢٠١٦ - ٢٠١٧

٦- الطالبات او اللاعبات المشتركات في التدريب .

٧- طريقة السند او المساعدة .

ج س ٤ ب/

A	B	C	D	
4	2	1	1	عدد الحركات
0.1	0.2	0.4	0.6	
<hr/>				
0.4	0.4	0.4	0.6	
$0.4+0.4+0.4+0.6=1.8$				درجة الصعوبة

رئيس القسم
ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة
ا.م ضرام موسى عباس