



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - الموافق 2025/2024 مكلية التربية الرياضية :: السباحة 2 - المستوى الثالث  
أ.د. عصام أحمد المروعي

- (1) كان الكابتن ماثيو ويب أول رجل يسبح في بحر المانش الذي يقع بين إنجلترا وفرنسا في أي عام حدث ذلك؟
  - (1) - 1915م
  - (2) + 1875م
  - (3) - 1900م
  - (4) - 1888م
- (2) متى أقيم أول مسابقة لسباحة الهواة في القارة الأوروبية؟
  - (1) + 1889م
  - (2) - 1890م
  - (3) - 1888م
  - (4) - 1900م
- (3) في أي دولة أوروبية اقيمت أول بطولة للسباحة للهواة؟
  - (1) - ألمانيا
  - (2) - إنجلترا
  - (3) - فرنسا
  - (4) + النمسا
- (4) من فوائد السباحة عند ممارستها لمدة ساعة فإنها تعمل على حرق كمية من السعرات الحرارية (الدهون)، فكم تبلغ تلك الكمية؟
  - (1) - 100-150 سعرة حرارية
  - (2) - 150-250 سعرة حرارية
  - (3) + 250-500 سعرة حرارية
  - (4) - 350-650 سعرة حرارية
- (5) تدل البحوث الصحية والرياضية على ان ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يومياً تعمل على:
  - (1) + تخفيض من ضغط الدم وتقوية القلب
  - (2) - تخفيض من الدورة الدموية في الجسم
  - (3) - زيادة نسبة الكوليسترول بالجسم
  - (4) - خفض مناعة الجسم
- (6) من ضمن فوائد السباحة انها تعمل على:
  - (1) - التخلص من الإصابات الرياضية
  - (2) + التخلص من الضغوط النفسية
  - (3) - التخلص من الوسط المائي
  - (4) - التخلص من الجروح
- (7) ينصح بعدم السباحة بعد الأكل مباشرة لان السباحة ستؤدي الى تدفق الدم الى الأطراف ويقل الدم المتجه الى المعدة والجهاز الهضمي، حيث سوف يتسبب ذلك في حدوث ماذا؟
  - (1) + عسر الهضم
  - (2) - ارتفاع ضغط الدم
  - (3) - زيادة عدد ضربات القلب
  - (4) - كل ما ذكر غير صحيح
- (8) كم يبلغ طول حوض السباحة للمسابقات العالمية؟
  - (1) + 50م
  - (2) - 100م
  - (3) - كل ما ذكر غير صحيح
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (9) هناك اربع طرق للسباحة وهي؟
  - (1) + سباحة الصدر والظهر والفراشة والحررة
  - (2) - سباحة الظهر والبطن والامامية والخلفية
  - (3) - السباحة الحررة والغوص والظهرية والقليبية
  - (4) - كل ما ذكر صحيح





- (10) تتميز هذه الطريقة بتعليم السباحة عن طريق تقطيع المهارة الى عدة أجزاء فما اسم هذه الطريقة؟
- (1) - الطريقة الكلية
  - (2) + الطريقة الجزئية
  - (3) - الطريقة العملية
  - (4) - الطريقة التعليمية
- (11) من مميزات الطريقة الجزئية هو؟
- (1) - يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والاختفاء
  - (2) - تساعد على سهولة اخراج الدرس للمدرس والمتعلم بسهولة
  - (3) - تساعد المتعلم على تقسيم التقييم المبكر لمستوى أدائه
  - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (12) من عيوب الطريقة الجزئية؟
- (1) - صعوبة اكتساب التوافق الكلي للسباحة
  - (2) + كل ما ذكر صحيح
  - (3) - طول الوقت في تعليم السباحة بهذه الطريقة
  - (4) - عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة
- (13) من مميزات الطريقة الكلية هو:
- (1) - تجزئة تعلم السباحة
  - (2) + تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم
  - (3) - عدم تصحيح الأخطاء
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (14) تعد حركة الدولفين حجر الأساس في تعلم أي نوع من أنواع السباحات؟
- (1) - سباحة الظهر
  - (2) - السباحة الحرة
  - (3) + سباحة الفراشة
  - (4) - سباحة البطن
- (15) خروج الرأس في سباحة الفراشة يكون:
- (1) + بعد الانتهاء من حركة الدفع بالذراعين
  - (2) - بعد ضربات الرجلين
  - (3) - بعد حركة الجذع
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (16) عند تعليم سباحة الصدر يجب على المعلم ان يضع في اعتباره بعض الأمور من أهمها؟
- (1) - عدم الاهتمام بالتوافق بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين
  - (2) - أداء الحركة بصورة سريعة
  - (3) + أداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين
  - (4) - أداء الشد والتنفس تحت الماء
- (17) احتلت سباحة الفراشة المركز الثاني من حيث السرعة بعد أي نوع من أنواع السباحات؟
- (1) - سباحة الظهر
  - (2) + السباحة الحرة
  - (3) - سباحة الدلفين
  - (4) - سباحة الصدر
- (18) عند الدخول الى الوسط المائي في سباحة الفراشة فأن الدخول أولاً يكون بـ:
- (1) + الذراعين
  - (2) - الكتفين
  - (3) - الرجلين
  - (4) - الرأس
- (19) في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من 4 لاعبين، كما يقوم كل لاعب بقطع مسافة في السباق؟
- (1) - 50م
  - (2) + 100م
  - (3) - 200م





(4) - كل ما ذكر غير صحيح

(20) من طرق إنقاذ الغريق:

(1) - مد الساعد

(2) - المساعدة عن طريق أدوات الإنقاذ

(3) - المساعدة عن طريق النزول للماء

(4) + كل ما ذكر صحيح

21)

1) -