

اختبار الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2024/2025م
التمرينات الإيقاعية (بنات)
الاحتفاظ بالجسم في أوضاع مختلفة على ارتكاز محدود باستعمال اجزاء مختلفة من الجسم....
الثبات
التوازن
الارتكاز
الارتقاء
إذا ارتفع مركز الثقل...
زاد الاتزان والثبات
زاد الاتزان
قل الاتزان
زاد الثبات
يعتمد الدوران على حركة الذراع والرجلين في.....
المرحلة الاعدادية
المرحلة النهائية
المرحلة الاساسية
كل ما ذكر صحيح
تعرف بأنها ثني وفرد مفاصل الجسم ،والعضلات يجب ان تكون في حالة إسترخاء نسبي...
المرجحات
التموجات
المرونة
كل ما ذكر خاطئ
إذا لم تكن الصعوبة مرتبطة بحركة مستمرة بالاداء فانه...
تقلل من تقييم اللاعب
تحسب بدرجة ضعيفة
لايتم تقييم اللاعب
لاتحسب الصعوبه
عند انتقاء لاعبة الجمناز الايقاعي فإنه يراعى ان طول الذراع من مركز مفصل الكتف الى الاصبع الثالث حوالي ..
54% من طول الجسم
46% من طول الجسم
43% من طول الجسم
نصف طول الجسم
عند انتقاء لاعبة الجمناز الايقاعي فأن نمط الجسم يكون..
نحيف
عضلي
عضلي نحيف
عضلي او نحيف
تستخدم كلمة الايقاع الحركي في
التمرينات الإيقاعية
الجري

السباحة
كل ماذكر صحيح
كلما كان التبادل بين الشد والارتخاء انسيابياً فإنه:-
زادت انسيابية الحركة
يزيد جودة التكوين الديناميكي الزمني للحركة
زادت سهولة اداء الحركة
كل ماذكر صحيح
عند انتقاء الناشئات في الجمباز الايقاعي فإنه يراعى ان يكون طول الرجل...
52% من طول الجسم
54% من طول الجسم
60% من طول الجسم
طول الجسم من 50%
عند انتقاء الناشئات في الجمباز الايقاعي فإنه يراعى ان يكون طول مقدم الساق...
30% من طول الجسم
35% من طول الجسم
22% من طول الجسم
طول الرجل من 53%
عند انتقاء الناشئات في الجمباز الايقاعي فإنه يراعى أن يكون طول اليد الى نهاية الإصبع الثالث....
9% من طول الذراع
10% من طول الذراع
12% من طول الجسم
من طول الجسم 11%
يمكن ادراك الايقاع الحركي واكسابه عن طريق..
اللغة
الارقام والافاض والموسيقى
كل ما ذكر صحيح
لاشيئ مما ذكر صحيح
يستخدم التوقيت عادة..
اثناء اداء الجمل الحركية
عند تعلم بعض الجمل الجديدة
عند اداء الجمل الابتكاريه
كل ما ذكر صحيح
من عناصر الموسيقى..
اللحن
الحس الموسيقي
الايقاع والهارموني
كل ماذكر صحيح
من انواع الصيغ الآلية..
الاغاني الشعبية
العزف على الادوات الموسيقية

الأورج
الفالس والمارش
يشمل القانون الدولي للجمباز الايقاعي
الاداء والقيمة الفنية
القيمة الفردية واللياقة البدنية
الملابس والموسيقى
كل ماذكر صحيح
تبدأ الحركة من العقب وتندرج الى باطن القدم ثم المشط وتتأرجح الذراعان على جانبي الجسم بحرية.
المشي السريع
المشي الرياضي
المشي على العقبين
المشي العادي
تزيد فيه طول الخطوة وتزداد مرجحة الذراعين
المشي السريع
المشي الطويل
الجري السريع
الجري الطويل
يتحرك الجسم جانباً مع تبادل تقاطع الرجلين اماماً وخلفاً
الجري الجانبي المتقطع
الجري الجانبي
المشي الجانبي المتقطع
الجري الجانبي المتقطع
وثبات صغيرة تؤدي اما على القدمين أو على قدم واحدة.
الحجل
الفجوات
القفز
كل ماذكر صحيح
حجلة الكومات تسمى ايضاً
حجل الاطفال
الحجل الحصاني
الفالس
كل ماذكر صحيح
حركة متكاملة للثني والمد والبسط في مفاصل الفخذ والركبة والقدم
المرجحة
الارتقاء
التوازن
الارتداد
القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات والاضاع.
الارتداد
الارتقاء

الثبات
التوازن
تثنى مفاصل القدم والركبة والفخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض
الطيران
الارتكاز
الاقترب
الارتقاء
وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين وفرد الجسم
الوثبة المقوسة
الوثبة الطائرة
الوثبة العالية
الوثبة المفردة
من الحركات الاكروباتية
السند على اليدين أو المرفقين
الحركة على الصدر والكتفين بدون السند باليدين
كل ماذكر صحيح
لاشيئ مما ذكر صحيح
من الاساسيات لاوزاع الجسم في التمرينات
دوران القدمين والارجل للخارج
الوقوف على اطراف الاصابع
رفرفة اليد والاصابع
كل ماذكر صحيح
تعتبر تمرينات القوام في التدريب على التمرينات الابقاعية من
التمرينات البنائية
تمرينات القسم الاعدادي
كل ماذكر صحيح
القسم الخاص
قام بادخال المصاحبة الموسيقية لأول مرة في دروس التمرينات البدنية في المدارس..
بستالوتزي
اجنيت بر
بيور كستين
شيبس