

اختبار الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2024/2025م

التمرينات الإيقاعية (بنات)

الاحتفاظ بالجسم في اوضاع مختلفة على ارتكاز محدود باستعمال اجزاء مختلفة من الجسم....

الثبات

التوازن

الارتكاز

الارتفاع

اذا ارتفع مركز الثقل...

زاد الاتزان والثبات

زاد الاتزان

قل الاتزان

زاد الثبات

يعتمد الدوران على حركة الذراع والرجلين في.....

المراحل الاعدادية

المراحل النهائية

المراحل 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

اذا لم تكن الصعوبة مرتبطة بحركة مستمرة بالاداء فانه...

نقل من تقييم اللاعب

تحسب بدرجة ضعيفة

لا يتم تقييم اللاعب

لاتحسب الصعوبه

عند انتقاء لاعبة الجمباز الايقاعي فأنه يراعى ان طول الذراع من مفصل الكتف الى الاصبع الثالث حوالي ..

54% من طول الجسم

46% من طول الجسم

43% من طول الجسم

نصف طول الجسم

عند انتقاء لاعبة الجمباز الايقاعي فأن نمط الجسم يكون..

نحيف

عضلي

عضلي نحيف

عضلي او نحيف

تستخدم كلمة الايقاع الحركي في

التمرينات الإيقاعية

الجري

السباحة

كل ماذكر صحيح

لما كان التبادل بين الشد والارتخاء انسيابياً فأنه:-

زادت انسيابية الحركة

يزيد جودة التكوين الديناميكي الزمني للحركة

زادت سهولة اداء الحركة

كل ماذكر صحيح

عند انقاء الناثئات في الجمباز الایقاعي فأنه يراعى ان يكون طول الرجل...

%52 من طول الجسم

%54 من طول الجسم

%60 من طول الجسم

طول الجسم من 50%

عند انقاء الناثئات في الجمباز الایقاعي فأنه يراعى ان يكون طول مقدم الساق...

%30 من طول الجسم

%35 من طول الجسم

%22 من طول الجسم

طول الرجل من 53%

عند انقاء الناثئات في الجمباز الایقاعي فأنه 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 الایقاع الحركي واكسابه عن طريق..

اللغة

الارقام والالفاظ والموسيقى

كل ما ذكر صحيح

لاشيء 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 الایقاعي	
	الاداء والقيمة الفنية
القيمة الفردية واللياقة البدنية	
الملابس والموسيقى	
كل ما ذكر صحيح	
تبدأ الحركة من العقب وتدرج الى باطن القدم ثم المشط وتتأرجح الذراعان على جانبي الجسم بحرية.	
المشي السريع	
المشي الرياضي	
المشي على العقبيين	
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 او على قدم واحدة.	
الحجل	
الفجوات	
القفز	
كل ما ذكر صحيح	
حجلة الكومات تسمى ايضاً	
حجل الاطفال	
الحجل الحصاني	
الفالس	
كل ما ذكر صحيح	
حركة متكاملة للثني والمد والبسط في مفاصل الفخذ والركبة والقدم	
المرجة	
الارتفاع	
التوازن	
الارتداد	
القدرة على الاحفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات والاوپساع.	
الارتداد	
الارتفاع	

	الثبات
	التوازن
تثنى مفاصل القدم والركبة والخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الارض	
الطيران	
الارتكان	
الاقتراب	
	الارتفاع
وثبة عالية مع الارتفاع بالقدم وفرد الجسم	
الوثبة المقوسة	
الوثبة الطائرة	
الوثبة العالية	
	الوثبة المفروضة
من الحركات الاكروباتية	
السند على اليدين أو المرفقين	
الحركة على الصدر والكتفين بدون السند باليدين	
كل ما ذكر صحيح	
	لاشيء مما ذكر صحيح
من الاساسيات لوضع الجسم في التمارين	
دوران القدمين والارجل للخارج	
الوقوف على اطراف الاصابع	
رفقة اليد والاصابع	
	كل ما ذكر صحيح
تعتبر تمارين القوام في التدريب على التمارين الاقاعية من	
التمرينات البنائية	
تمرينات القسم الاعدادي	
كل ما ذكر صحيح	
	القسم الخاص
قام بدخول المصاحبة الموسيقية لأول مرة في دروس التمارين البدنية في المدارس..	
بستالوتنزي	
اجنیت بر	
بيور كستین	
	شیپس