

اختبار الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 1446هـ 2024/2025م
التمرينات البدنية
ظهرت التمرينات السويدية على يد العالم:
جوتس موتس
فردريك
لنج
سويد
انشأ الاتحاد الدولي للتمرينات عام
1900
1920
1922
1923
من مميزات التمرينات البدنية :
المساهمة في اكتساب اللياقة البدنية
لايتطلب ادائها قدرة عالية
عدم خطورتها
جميع الاجابات صحيحة
الوضع عباره عن :
الشكل الذي يتخذه الجسم قبل اداء الحركة
النشاط الذي يقوم به الجسم اثناء التمرين
حركة التمرين المطلوب ادائها
جميع الاجابات صحيحة
يقصد بالوضع الاصلي :
جميع الاجابات صحيحة
الوضع البسيط
الوضع الطبيعي
الوضع الاساسي
يعتبر (الجثو) وضع:
اصلي
مشتق
خاص
اكثر من مشتق
(ثبات الوسط) يعتبر وضع:
مشتق
اصلي
خاص
اكثر من مشتق
(وقوف . الذراعان اماما) يعتبر وضع:
اصلي
اصلي+مشتق
مشتق
جميع الاجابات صحيحة

(رقود. الذراعان اماما . الرجلان للاعلى) يعتبر وضع :
اصلي
اصلي+مشتق
مشتق
اصلي + اكثر من مشتق
يتكون تمرين (وقوف) لف الجذع بالتبادل من :
اربع عدات (يمين -وسط - شمال - وسط)
ثلاث عدات (يمين - وسط - شمال)
عدة واحدة (يمين او شمال)
عدتين (يمين - شمال)
(الجلوس على اربع) يعتبر وضع :
اصلي
مشتق
اصلي + مشتق
خاص
يتم كتابة التمرين وفق الترتيب التالي:
الجزء المراد تحريكه + الحركة الاتجاه
الجزء المراد تحريكه + الاتجاه..... الحركة
الحركة + الجزء المراد تحريكه..... الاتجاه
الاتجاه + الجزء المراد تحريكه..... الحركة
الوضع الابتدائي عبارة عن الوضع الذي يتخذه الجسم:
خلال الحركة
نهاية الحركة
عند التمرين
قبل التمرين
عند كتابة التمرين او حركة التمرين فاننا نبدا بكتابة:
الجزء المراد تحريكه
حركة التمرين
اتجاه التمرين
وضعية التمرين
عند النداء على التمرين فاننا نبدا بـ :
الجزء المراد تحريكه
حركة التمرين
اتجاه التمرين
وضعية التمرين
يستخدم حرف العطف (مع) عند كتابة التمرين للدلالة على ان حركتي التمرين تؤدي:
بالترتيب
بالتناوب
بالتبادل
معا في وقت واحد
برهة الانتظار هي فترة السكون بين:
الوضع الابتدائي والحركة

الحركة والحركة التي تليها
التنبيه والحكم
النداء والتمرين
من انواع النداء :
النداء اللفظي
النداء العددي
جميع الاجابات صحيحة
النداء اللفظي - العددي
يستخدم النداء اللفظي في :
بداية التمرين
عند تكرار التمرين
عند حفظ مسار الحركة
جميع الاجابات صحيحة
الحركة التكميلية هي حركة:
تأتي بعد الحركة الاصلية
تأتي بعد قوس الوضع الابتدائي مباشرة
تأتي في نهاية التمرين
جميع الاجابات خاطئة
التمرين : هو عبارة عن
اداء مجموعة حركات
اداء حركة واحدة
جميع الاجابات خاطئة
تكرار حركة معينة أو عدة حركات
ويؤدى التمرين من وضع خاص يعرف بالوضع:
الاصلي
المشتق
الاساسي
الابتدائي
عدد الاوضاع الاصلية للتمرينات:
8 اوضاع
5 اوضاع
4 اوضاع
7 اوضاع
سبب تسمية الأوضاع الأصلية في التمرينات بالاصلية :
سهولة الوضع وبساطته .
إمكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية .
يحقق الاستقرار لجسم الفرد .
جميع الاجابات صحيحة
هو عبارة عن وضع أصلي ولكن بصورة أخرى أي تم تحريك أحد أجزاء الجسم الثلاثة (رجلين ، ذراعين ، جذع)
الوضع الابتدائي
الوضع الخاص

الوضع المشتق
جميع الاجابات خاطئة
(وقوف . ثبات الوسط) لف الجذع بالتبادل .. في هذا التمرين يكون اتجاه التمرين:
للامام
للخلف
للامام والخلف
لليمين والشمال
بين القوسين في الوضع الابتدائي نفصل بين أوضاع الاشتقاق بوضع
فاصله
نقطه
شرطه
لاشيء
من اسس اختيار التمرينات البدنية:
أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين
أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم
أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس
جميع الاجابات صحيحة
من اسس إصلاح الأخطاء في التمرينات
التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها . مع مراعاة إصلاح الأخطاء الشائعة أولاً ثم الأخطاء الخاصة .
إصلاح الخطأ الأساسي أولاً مما يؤدي إلى إصلاح الأخطاء الفرعية الثانوية .
محاولة إصلاح خطأ واحد في كل مرة وعدم إصلاح الأخطاء جميعها دفعة واحدة .
جميع الاجابات صحيحة
اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة أو الحركات مباشرة يعرف بـ
التنبيه
برهة الانتظار
الحكم
لاشيء مما ذكر