

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

	(رقد. الذراعان اماما . الرجلان للاعلى) يعتبر وضع :
اصلی	
اصلی+مشتق	
مشتق	
اصلی + اکثر من مشتق	
يتكون تمرین (وقوف) لف الجذع بالتبادل من :	
اربع عادات (يمين - وسط - شمال - وسط)	
ثلاث عادات (يمين - وسط - شمال)	
عدة واحدة (يمين او شمال)	
عدتين (يمين - شمال)	
(الجلوس على اربع) يعتبر وضع :	
اصلی	
مشتق	
اصلی + مشتق	
خاص	
يتم كتابة التمرین وفق الترتیب التالی:	
الجزء المراد تحريكه + الحركه الاتجاه	
الجزء المراد تحريكه + الاتجاه..... الحركه	
الحركه + الجزء المراد تحريكه الاتجاه	
الاتجاه + الجزء المراد تحريكه الحركه	
الوضع الابتدائي عبارة عن الوضع الذي يتخذه الجسم:	
خلال الحركة	
نهاية الحركة	
عند التمرین	
قبل التمرین	
عند كتابة التمرین او حركة التمرین فاننا نبدا بكتابه:	
الجزء المراد تحريكه	
حركة التمرین	
اتجاه التمرین	
وضعية التمرین	
عند النداء على التمرین فاننا نبدا بـ :	
الجزء المراد تحريكه	
حركة التمرین	
اتجاه التمرین	
وضعية التمرین	
يستخدم حرف العطف (مع) عند كتابة التمرین للدلالة على ان حركتي التمرین تؤدي:	
بالترتيب	
بالتناوب	
بالتبادل	
معافي وقت واحد	
برهة الانتظار هي فترة السكون بين:	
الوضع الابتدائي والحركه	

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:	
تاتي بعد الحركة الاصلية	
تاتي بعد قوس الوضع الابتدائي مباشرة	
تاتي 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	
ويؤدي التمرين من وضع خاص يعرف بالوضع:	
الاصلي	
المشتق	
الأساسي	
الابتدائي	
عدد الاوضاع الاصلية للتمرينات:	
8 اوضاع	
5 اوضاع	
4 اوضاع	
7 اوضاع	
سبب تسمية الاوضاع الاصلية في التمرينات بالاصلية :	
سهولة الوضع وبساطته .	
إمكانية اشتقاء أكثر من وضع جديد من كل الاوضاع الاصلية .	
يحقق الاستقرار لجسم الفرد .	
جميع الاجابات صحيحة	
هو عبارة عن وضع اصلي ولكن بصورة أخرى أي تم تحريك أحد أجزاء الجسم الثلاثة (رجلين ، ذراعين ، جذع)	
الوضع الابتدائي	
الوضع الخاص	

الوضع المُشتق

جميع الاجابات خاطئة

(وقوف . ثبات الوسط) لف الجذع بالتبادل .. في هذا التمرين يكون اتجاه التمرين:

لامام

للخلف

لامام والخلف

لليمين والشمال

بين القوسين في الوضع الابتدائي نفصل بين أوضاع الاشتقاق بوضع

فاصله

نقطه

شرطه

لأشيء

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

التدرب بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها . مع مراعاة إصلاح الأخطاء الشائعة أولا ثم الأخطاء الخاصة .

إصلاح الخطأ الأساسي أولا 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

برهه الانتظار

الحكم

لأشيء ماذكر