

الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البعث
كلية التربية الثانية

الإسم:
الرقم الجامعي:
عدد الأسئلة: أربعة
المدة: ساعة ونصف

إجابة أسئلة إمتحان التربية الرياضية للسنة الأولى

السؤال الأول: (10) درجة

متى يستطيع الأطفال الإشتراك في النشاط الرياضي التنافسي

1. الرياضات التي لا تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال كالسباحة، والتنس الأرضي، فإن السن المناسبة هي من (6: 8) سنوات.
2. الرياضات التي تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال مثل كرة القدم والسلة، فإن السن المناسبة هي من (8: 10) سنوات.
3. الرياضات التي تتطلب تصادماً كلعبة كرة القدم الأمريكية، والهوكي ، فإن العمر المناسب من (10 : 12) سنة.

السؤال الثاني: (10) درجة

اشرح الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :

١- الوضع الإبتدائي.

٢- الحركة أو الحركات المكونة له.

٣- الوضع النهائي .

أولاً : الوضع الإبتدائي:

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين.

ثانياً : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين:

وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه.

ثالثاً : الوضع النهائي :

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الإنتهاء من حركة أو حركات التمرين بصد تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بوجه عام .

السؤال الثالث: (20) درجة

أ- اذكر تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي (10) درجات

تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي:

إن ممارسة الأنشطة الحركية بصورة منتظمة وبطريقة سليمة يؤثر على الجهاز العظمي ، الذي يعكسه بالتالي على قوام الطفل، ويكون نتيجة ذلك قوام جيد على النحو التالي:

1. تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل.
2. الكتفان على استقامة واحدة.
3. تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهان للفخذين.
4. الصدر مفتوح متوترة. يتم بصورة طبيعية دون صعوبة.
5. زاوية الحوض مناسبة (60) تقريباً
6. الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
7. مشط القدم للأمام، والأصابع مضمومة.
8. العضلات غير متوترة.

ب- اذكر تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي (10) درجات

تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي:

- 1- زيادة حجم عضلات الجسم بزيادة حجم الألياف المكونة للعضلات.
- 2- زيادة الهيموجلوبين بالعضلات.
- 3- زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين الذي يعطيها الطاقة الإصابة.كمية الدم الواردة للعضلات، وذلك عن طريق زيادة الشعيرات الدموية.
- 4- رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل.
- 5- زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية ضد الإصابة.

السؤال الرابع: (30) درجة

1- اذكر نموذج تحضير درس التربية الرياضية للصف الثالث الابتدائي

التشكيل		المهارات		أجزاء الدرس
<p>اسم الطالب :</p> <p>اليوم والتاريخ : ١٠/١٠/٢٠٢٠</p> <p>المهارة التعليمية :</p>		<p>نموذج تحضير درس التربية الرياضية</p> <p>الصف : الثالث الشعبة : المدرسة : المعلم :</p>		
<p>داري</p> <p>جري</p> <p>لعبة</p> <p>- صرع صر</p> <p>- عند سماع الصافرة تتجهل درائر مدرس جودها اعلم</p>		<p>الإحماء</p> <p>(3-5) د</p>		
<p>1- [وقوف شباه الرمح] تبادل وضع الركبتين عاليًا كالتالي</p> <p>2- [وقوف شباه الرمح] الارتفاع المكافئ (تزيد المطر)</p>		<p>رجلين</p>		
<p>1- [وقوف متماثل - الارتفاع عالي تشيك] ثبات البنية أمامًا أسفل</p> <p>2- [وقوف متماثل - انشلاء عرضة] مع صيغة يتم بالتبادل (الحلقة المثلثية)</p>		<p>جذع</p> <p>التمرينات التكوينية</p> <p>(10-12) د</p>		
<p>1- [وقوف - الانشلاء عرضة] تحريك المرفقين عاليًا أسفل</p> <p>2- [وقوف - الانشلاء عرضة] فرد الارتفاع جانبًا بالتبادل</p>		<p>ذراعان</p>		
<p>1- [جلوس على أربع] التقدم أمامًا بالمشي على أربع (الصياحة القريبة)</p>		<p>قوة</p>		
<p>1- [وقوف شباه الرمح] تبادل الوثب على كل رجل مرة واحدة</p>		<p>توازن</p>		
<p>المهارة :</p> <p>الشرح :</p>		<p>اسم اللعبة :</p> <p>الشرح :</p>		<p>النشاط التعليمي</p> <p>(3-5) د</p>

التشكيل	المهارات	أجزاء الدرس
1	المجموعة: 1- 2- 3- 4-	النشاط التطبيقي 10-15 د
	اسم اللعبة أو المسابقة: الهدف: تعليم تنطيط الكرة الشرح: - تنطيط الكرة من اليمين باليد اليمنى واليسرى ١٠ مرات - تتابع تنطيط الكرة مع الكرة مع زميل وارباً بالبدل	اللعبة أو المسابقة 2-6 د
	تمرنات التهيئة: [وقوف] المرحلي للعودة الصيحة: صيحة صيحة صيحة صيحة	النشاط الختامي 2 د

ملاحظات المشرف

التقدير العام

توقيع المشرف
