

المتحن : **المرهاش**  
الزمن : ساعتان  
التاريخ : ٢٩ / ١١ / ٢٠٢٣  
مدرس المادة : م.م زينب مصطفى الشاوي  
الرمز : EGSP1011



جامعة الموصل  
الكلية : التربية للبنات  
القسم : التربية الرياضية  
الصف : المرحلة الأولى  
المادة : مساحة ومبان

من ١: ما هو واجب الرياضي في القسم الثاني من الركضة التقريبية في رمي الرمح ؟ (٤ درجات)

(٤ درجات)

س ٢: انكري الأسباب لحدوث الأخطاء عند العدائين .

أ- عدم مد الرجل عند الرفع للعداء الجالس .

ب- ميل الجذع تلخلف أثناء الركض .

(٣ درجات)

س ٣: ملأ ما يقصد بكل من : (أجبي عن ثلاثة فقط)

١- الارتكاز في الوثب الطويل .

٢- الثبات والتوازن في فعالية رمي الرمح .

٣- العلامات الضابطة في الوثب الطويل .

٤- سرعة الركض تنتج من طول الخطوة وسرعة ترددتها .

من ٤: عددي مراحل الأداء لفعالية قذف الثقل ؟ مع شرح حركة التبدل والتخلص . (٤ درجات)

(٥ درجات)

من ٥: أجبي عن سؤالي :

١- ما هي التفاسات القانونية لتعارضه في التفzion العتي .

٢- اشرحى الوثب بطريقة الخطوة القرفصاء في الوثب الطويل .

مع تمنياتي لكم بالنجاح

امتحان : **الدراستي**  
الزمن : ساعتان  
التاريخ : ٢٠١١/٩/٨  
مدرس المادة : م.م زينب مصطفى الشاوي  
الرمز : EGSP10-1011



جامعة الموصل  
الكلية : التربية للبنات  
القسم : التربية الرياضية  
الصف : المرحلة الأولى  
المادة : ساحة وميدان

(٤ درجات)

س١: ماذا يقصد بالثبات والتوازن في فعالية رمي القرص ؟

(٤ درجات)

س٢:

أ- اشرح كل من :

١- البدء قصير التوزيع .

٢- البدء طويل التوزيع .

ب- اشرح ركض  $4 \times 100$  م بريد ؟

(٤ درجات)

س٣:

أ- عددي أنواع سباقات البريد .

ب- ماهي مميزات طريقة التسليم المتبادل .

(٤ درجات)

س٤: أجيبي عن فرع واحد : **فقط** :

أ- اشرح مسک الثقل وحمله ؟

ب- عددي اثنان من مراحل الارتفاع في الوثب الطويل مع الشرح ؟

(٤ درجات)

س٥: اشرح مرحلة الاقتراب في الوثب العالي ؟

مع تمنياتي لكم بالنجاح

مدرس المادة  
م.م زينب مصطفى الشاوي