



امتحان: نهاية السنة  
الزمن: ساعة ونصف  
التاريخ: ٢٠١١/٦/٢٩  
مدرس المادة: د. غيداء سالم عزيز  
الرمز: ١١٢١ ك ١١٢١ EDSP

جامعة الموصل  
الكلية: التربية للبنات  
القسم: التربية الرياضية  
الصف: الأول  
المادة: اللياقة البدنية

س ١ املئ الفراغات الآتية بما يناسبها:

١- يتصف اللاعب في هذا الصنف بطول الذراعين والرجلين وقصر الجذع وعرضه.

٢- الوزن المثالي هو

٣- تحتج الكربوهيدرات

٤- من المضاعفات الجانبية لاستخدام الدم كمنشط هي: أ

ج

٥- إن التدخين يعمل على الإقلال من كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي بسبب: أ

ب

٦- إن هي تلك التمرينات التي تستخدم في الإعداد البدني للتنافس الرياضي والتي يمكن من خلالها تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية. (٥ درجة)

س ٢ أجيب عن احد الفرعين التاليين:

أ- ماهي الأمور التي يجب مراعاتها في عملية الإحماء.  
ب- ماهي أسباب تفوق الرجل على المرأة في عنصر القوة العضلية. (٥ درجة)

س ٣ أجيب عن احد الفرعين التاليين:

أ- ماهي أهمية التدريب الايزومتري.  
ب- ماهي الأسس التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة. (٥ درجة)

س ٤ عرفي التوازن وماهي أنواعه والعوامل التي يعتمد عليها. (٥ درجة)

