



- س-1-أ- عرفي السباحة واذكري أهميتها .
(3 درجات)
- ب- كيف تؤثر قلة درجة حرارة الماء في الجسم من اللحظة الأولى ؟
(2 درجة)
- س-2-أ- تكلم عن تمارين الانزلاق في الماء ؟
(4 درجات)
- ب- عددي أسباب حصول الهضبات في مسار حركة الذراع في سباحة الظهر ؟
(1 درجة)
- س-3-أ- أملئ الفراغات الآتية :
1. قانون القصور الذاتي هو _____
2. إن الحوافز الحركية لها تأثيرات مباشرة في _____
3. بواسطة _____ يمكن الوصول إلى خلق حالة من قابلية التطبع في الخلية .
4. تساعد التمارين المائية على _____
5. إن تأثيرات الأشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس أثناء السباحة في الهواء الطلق في الصيف
تقود إلى _____
6. في عام _____ دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية .
- ب- اشرح مرحلة النزول في انقاد الغرقى.
(2 درجة)
- س-4- اجيبي عن فرعين فقط :
أ- اشرح التنفس في سباحة الفراشة
ب - تكلمي عن حواس السمع والبصر .
- ج- ما هي الاخطاء التي يقع فيها المبتدئين عند تعلم طرائق السباحة ؟

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والمرفقة



(5 درجات)

- س-1- اجيبي عن احد الفرعين :
أ- كيف يكون وضع الجسم والتنفس أثناء السباحة الحرة ؟
ب- تكلمي عن حركة الذراعين في سباحة الصدر ؟

(3 درجات)

س-2-أ- أملئ الفراغات الآتية :

1. تبدأ سباحة الظهر من خلال _____

2. يكون انسياط جسم السباح في سباحة الفراشة والحرة _____ من سباحة الصدر .

3. القلب الرياضي هو _____

4. في عام _____ تأسس اتحاد السباحة العراقي .

5. ان الطاقة الاوكسجينية هي _____ اما الدين الاوكسجيني فهو _____

ب- ما هو الفرق بين الغريق المتهدج والغريق الغاطس ؟

(2 درجة)

س-3-أ- تكلمي عن الدوران في فعالية التتابع مع الرسم ؟

(2 درجة)

ب- اشرحى التطبع والتكييف في الخلية الجسمية .

(2.5 درجة)

س-4-أ- ماهي وسائل الأمان والوقاية من الغرق ؟

(2.5 درجة)

ب- اشرحى مع الرسم البدء من تحت القاعدة .

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية