



- س1-أ- عرفي السباحة واذكري أهميتها . (3 درجات)
- ب- كيف تؤثر قلة درجة حرارة الماء في الجسم من اللحظة الأولى ؟ (2 درجة)
- س2-أ- تكلم عن تمارين الانزلاق في الماء ؟ (4 درجات)
- ب- عددي أسباب حصول الهضبات في مسار حركة الذراع في سباحة الظهر ؟ (1 درجة)
- س3-أ- أملئ الفراغات الآتية : (3 درجات)
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 الاولمبية .
- ب- اشرحي مرحلة النزول في انقاذ الغرقى. (2 درجة)
- س4- اجيبي عن فرعين فقط : (2.5 درجة)
- أ- اشرحي 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 والموفقية

امتحان : النهائي / حورتاين

الزمن : ساعتان

التاريخ ٨ / ٩ / ٢٠١١

مدرس المادة : د. ضمياء علي.م.م زينب مصطفى

الرمز : 1061 EGSP11



جامعة الموصل

الكلية : التربية للبنات

القسم : التربية الرياضية

الصف : الأول

المادة : السباحة

(5 درجات)

س1- اجيبي عن احد الفرعين :

- أ- كيف يكون وضع الجسم والتنفس أثناء السباحة الحرة ؟  
ب- تكلمي عن حركة الذراعين في سباحة الصدر ؟

(3 درجات)

س2-أ- املئي الفراغات الآتية :

1. تبدأ سباحة الظهر من خلال \_\_\_\_\_  
2. يكون انسياب 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 \_\_\_\_\_

(2 درجة)

ب- ما هو الفرق بين الغريق المتهيج والغريق الغاطس ؟

(3 درجات)

س3-أ- تكلمي عن الدوران في فعالية التتابع مع الرسم ؟

(2 درجة)

ب- اشرحي التطبع والتكيف في الخلية الجسمية .

(2.5 درجة)

س4-أ- ماهي وسائل الأمن والوقاية من الغرق ؟

(2.5 درجة)

ب- اشرحي مع الرسم البدء من تحت القاعدة .

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية