الاسم:  **(A)**

الشعبة:

أسئلة مادة التعلم الحركي

س1: اختر الإجابة الصحيحة من بين الاقواس؟

1. تتكون قابلية الترابط الحركي من ؟ (الصفات البدنية، الصفات الحركية، الأجهزة الداخلية للجسم، جميع ما ذكر).
2. صفة من الصفات الحركية ؟ (الرشاقة, القدرة التوافقية ,القوة, المطاولة).
3. من العوامل الموثرة بالرشاقة؟ (المرونة العامة ، المرونة الخاصة ، الوزن).
4. عوامل تحدد التوازن ؟ (مركز ثقل الجسم، خط الجاذبية الأرضية ، قاعدة الارتكاز، جميع ما ذكر).
5. صفة من الصفات البدنية؟ ( السرعة ، الرشاقة ، المرونة )

س2: ماهي واجبات الرشاقة عددها؟.

1- تعلم المهارات الحركية الجديدة بشكل سريع مع ضبط التوافق.

2- ربط المهارات القديمة مع الجديدة.

3- تعلم توافق جيد ومتنوع.

4- ضبط المهارة المعقدة بشكل الي .

5- قدرة على تغير المهارات والحركات او تبديلها بشكل سريع.

6- تقليل زمن الاداء والاقتصاد بالجهد.

7- القدرة على خزن المعلومات واستيعابها.

س3: عرف مايلي ( الانتباه ، التركيز ، رد الفعل ، العمليات العقلية ، مثيرات المحيط).

1. الاستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن.2. تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه.3. هو ادراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه. 4. هي العمليات التي تجري داخل العقل مفسرة الكثير من نشاطات التفاعل الإنساني له.5. وهي عملية ترشيح للمعلومات الداخلة للدماغ, بحيث تدخل المعلومات المطلوبة ، وباقي المثيرات الخارجية فأنها لا تدخل بعد الترشيح.

س4: عدد مراحل العمليات العقلية؟.

المرحلة الاولى : مثيرات المحيط ( المدخلات ) Environmental Input

المرحلة الثانية : مرحلة تحديد المثيرات Stimwlus Identification

المرحلة الثالثة : البحث في الذاكرة Searching In memory

المرحلة الرابعة : التفاعل بين المخزون وبين المثير – اتخاذ القرار

المرحلة الخامسة : تنفيذ القرار

تمنياتي لكم بالنجاح

الاسم: **(B)**

الشعبة:

أسئلة مادة التعلم الحركي

س1: عرف مايلي ( الانتباه ، التركيز ، رد الفعل ، العمليات العقلية ، مثيرات المحيط).

1. الاستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن.2. تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه.3. هو ادراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه. 4. هي العمليات التي تجري داخل العقل مفسرة الكثير من نشاطات التفاعل الإنساني له.5. وهي عملية ترشيح للمعلومات الداخلة للدماغ, بحيث تدخل المعلومات المطلوبة ، وباقي المثيرات الخارجية فأنها لا تدخل بعد الترشيح.

س2: ماهي العوامل الموثرة بالمرونة؟.

1- مرونة العضلة وأوتارها وقابلية إطالتها.

2- مرونة الأربطة الساندة للمفاصل العاملة.

3- الشكل البناء والتضخم العضلي.

4- قوة العضلات العاملة.

5- مقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.

6- مستوى الإجادة التكتيكية لحركة او مجموعة حركات.

7- البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.

8- الملابس الغير مناس

س3: اختر الإجابة الصحيحة من بين الاقواس؟

1. صفة من الصفات البدنية؟ ( السرعة ، الرشاقة ، المرونة )
2. عوامل تحدد التوازن ؟ (مركز ثقل الجسم، خط الجاذبية الأرضية ، قاعدة الارتكاز، جميع ما ذكر).
3. صفة من الصفات الحركية ؟ (الرشاقة, القدرة التوافقية ,القوة, المطاولة).
4. تتكون قابلية الترابط الحركي من ؟ (الصفات البدنية، الصفات الحركية، الأجهزة الداخلية للجسم، جميع ما ذكر).
5. من العوامل الموثرة بالرشاقة؟ (المرونة العامة ، المرونة الخاصة ، الوزن).

س4: ماهي العوامل التي توثر على التذكر؟.

1- عوامل خاصة بالمتعلم ذاته مثل عوامل النضج و السن و الاستعدادات و الميول و الدافعية و الخبرة و الحالة الجسمية و النفسية للمتعلم وقت الحفظ و الاسترجاع . كما أن معظم الدراسات الطبية والنفسية والفسيولوجية والبيوكيميائية اهتمت بدراسة الدور الذي تلعبه الخلايا العصبية في عملية الاحتفاظ والتذكر والنسيان وتبين للباحثين والعلماء في هذا المجال أن هذه العمليات تتأثر بالعامل الوراثي وبعامل الاستعداد إلى جانب عوامل البيئة والاكتساب .

2- عوامل خاصة بالمواد المراد تعلمها و تشمل :

أ- وضوح المعنى : يكون من السهل حفظ و تذكر المادة إذا استطاع المتعلم أن يفهم معنى المادة أي أنه كلما كانت المادة ذات معنى واضح بالنسبة للمتعلم كان من السهل تذكرها ، و ذلك على العكس من تذكر المادة التي ليس لها معنى ، و من المعروف أن وضوح المعنى أمر نسبي لأنه يعتمد على ذكاء و خبرة المتعلم .

ب- الترابط بين وحدات المادة : كلما كانت عناصر المادة المراد حفظها أو تعلمها مترابطة ساعد ذلك على وضوح معناها ، و بالتالي يسهل تذكرها .

 ج- الايقاع والقافية يؤثران في عملية التذكر .

د- طول المادة .

ه- ارتباط المادة المتعلمة بحياة المتعلمين و ميولهم و اتجاهاتهم .

تمنياتي لكم بالنجاح