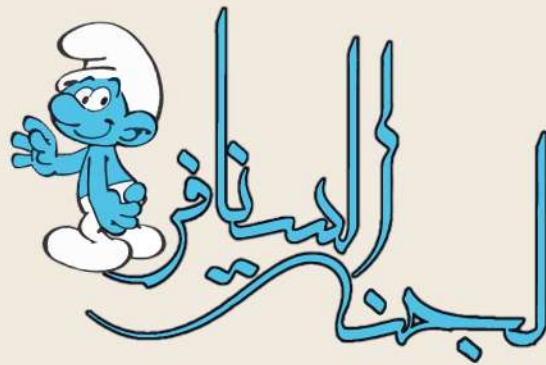
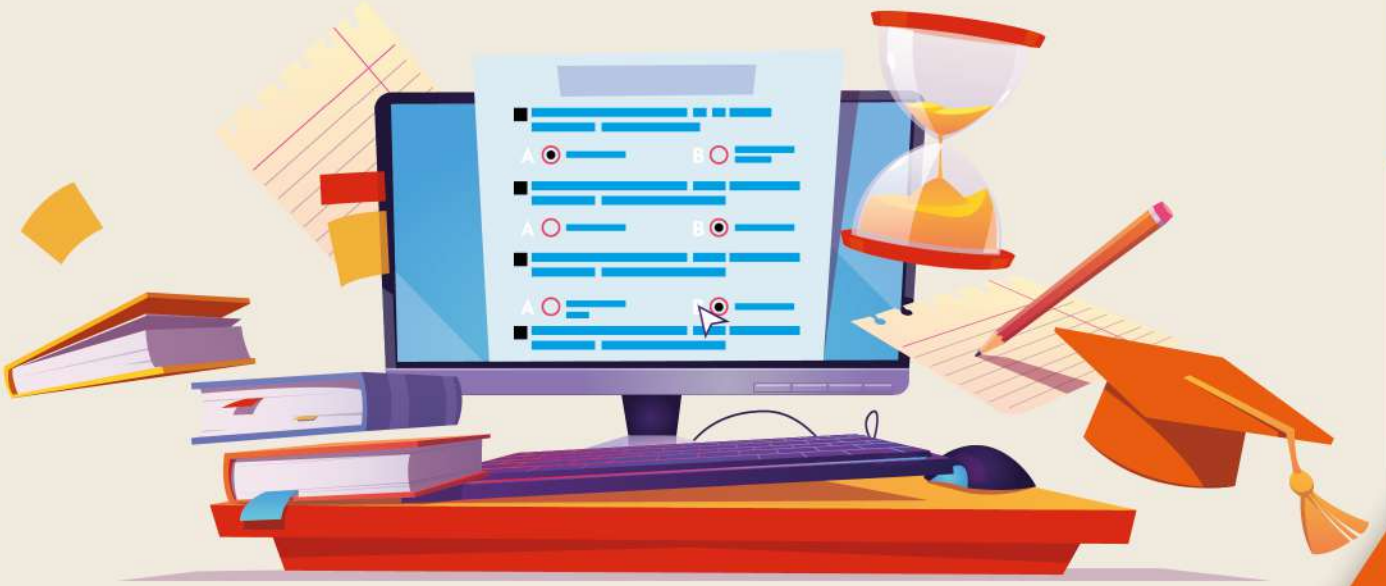


خدمتكم طريق خضناه لرضى الله

2021

# أسئلة سنوات ميد

## رياضة وصحة للجميع





# لجنة سنافر البوايتكنك



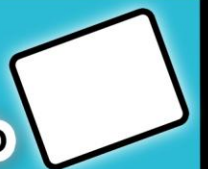
## مادة الفيرست

- الهدف الرئيسي لممارسة الانسان البدائي للرياضة :- البحث عن المأكل و المسكن و الملابس .
- سميت الألعاب الجلجماشية بهذا الاسم نسبة إلى :- بطل قوي البنية و شجاع يدعى جلجماش .
- الحضارة التي تميزت بالانعزال و التركيز على الحياة الروحية :- الحضارة الصينية .
- سبب انعزال الحضارة الصينية :- بسبب الموقع الجغرافي و سور الصين العظيم .
- ظهرت رياضة اليوغا في الحضارة :- الهندية .
- الحضارة التي ركزت على الجنب العسكري :- الحضارة الرومانية .
- اهتمت الحضارة اليونانية ب :- الاعداد الكامل و المتزن للإنسان .
- الحضارة التي اهتمت بالمرأة هي :- حضرة سبارطه .
- ساحات الجمنازيوم ظهرت بالحضارة :- الاسبارطيه .
- تميزت الحضارة اليونانية ب :- المهرجانات الرياضييه .
- سميت الالعب الأولمبيه بهذا الاسم نسبة الى جبل اولمبيا و ظهرت عام :- 776 قبل الميلاد .
- سبب تسمية العصور المظلمه بهذا الاسم :- لأن الرياضة اصيبت بنكسة كبير بهذا العصر .
- لم يهتم رجال الدين بالرياضة بفترة القرون الوسطى :- بسبب الذكريات الأليمة المرتبطة بالألعاب الأولمبيه و تؤدي للعنف .
- ظهرت اهمية عصر الإقطاع للرياضة من خلال :- اهتمام النبلاء بالأنشطة البدنيه و جميع أنواع الرياضيات .
- مدة الألعاب الأولمبية هي 5 ايام اعظمها هو اليوم الرابع :- لأن القمر يكتمل في هذا اليوم .
- يمنح شرف إقامة الدورات الأولمبيه :- للمدن .
- مقر اللجنة الأولمبية في :- لوزان السويسريه .
- مجموع أعضاء اللجنة الأولمبيه هو :- 13 عضو .
- تتقدم المدنية التي تريد استضافة دورة الألعاب الأولمبية بطلب قبل الموعد ب :- 7 سنوات .
- شروط ادراج لعبة في الأولمبياد الجديدة للرجال أن تكون منتشرة في :- 75 دولة و اربع قارات .
- تقام الالعب الشتوية في الدول الشمالية :- لتوفر الجليد الطبيعي .
- البحث العلمي هو :- الاستقصاء الامين و المنظم الذي يقوم به الباحث لاكتساب معارف جديدة .
- من مراحل البحث العلمي :- مرحلة المحاولة و الخطأ و الاعتماد على الخبرات .



/groups/Smurfs.On.The.Way

/http://snafer.muslimengineer.info







# لجنة سنافر البوليتكنك



من خصائص البحث العلمي :- **القابلية للاختبار** .

يجب أن لا تتعدى كلمات عنوان البحث عن :- **15 كلمة** .

من مصادر الفرضيات التي يستطيع الباحث صياغة فرضياته :- **الدراسات السابقة و لا يعتبر العمل الميداني احد هذه المصادر** .

يصف لنا الظاهرة كما هي من حيث خصائصها و أشكالها و العوامل المؤثرة فيها :- **البحث الوصفي** .

القدرة على انجاز الاعمال اليومية بهمة و يقظه عاليه مع توفير جزء من الطاقة للتمتع بالوقت الحر :- **اللياقة البدنية العامة** .

تعتبر النشطة البدنية :- **اختياريه و ليست اجبارية** .

شجعت المانيا الرياضة من خلال :- **وضع فقرة في الدستور تنص على ممارسة الرياضة** .

برنامج الطريق الثاني الذي طبق في فرنسا يعني :- **أن الرياضة التنافسية ليست السبيل الوحيد للنشاط البدني** .

دعمت الاردن مشروع الرياضة من خلال :- **التسويق لنشر أهداف الرياضة** .

من الخصائص البيولوجيه لمرحلة كبار السن :- **نقص كمية الاكسجين الداخلة للجسم** .

من واجبات المشرف على برامج الرياضة للجميع :- **مراعاة الفروق الفردية للمشاركين** .

ظهرت الرياضة بالأردن لأول مره عام :- **1920 عن طريق الجيش الانجليزي** .

تأسس نادي الاردن و القوقاز عام :- **1929** .

ازداد الاهتمام بالرياضة بالأردن من خلال المشاركة بالدورة العربيه الاولى بالاسكندرية عام :- **1953** .

تم دمج وزارة الثقافة مع وزارة الشباب عام :- **1997** .

تشكلت اللجنة الاولمبية برئاسة الامير فيصل بن الحسين عام :- **2004** .

المشرف على تنظيم البطولات في الكليات الجامعيه المتوسطه :- **عميد شؤون الطلبة** .

عدد مباريات دوري خروج المغلوب من مره اذا كانت هناك 20 فريق :- **19=1-20** .

اذا كان عدد الفرق المشاركه 25 كم عدد المستبقين :- **8 = 25-32** .

يمكن التخلص من الاستبقاء من خلال :- **أن يكون عدد الفرق من قوة العدد 2** .

من عيوب طريقة خروج المغلوب من مره واحده :- **دائما و ليس غالبا يخرج نصف عدد المشتركين دون أن يلعبوا لا مباراة واحدة** .



/groups/Smurfs.On.The.Way

/http://snafer.muslimengineer.info





# لجنة سنافر البوايتكناء



## الألعاب الرياضية

- وزن كرة القدم :- من 410-450 أو من 500-550 غم .
- عدد التبديلات المسموح بها بكرة القدم :- 3 تبديلات .
- وزن كرة السلة :- 600-650 غم .
- اقل ارتفاع لسقف ملعب كرة السله :- 7 امتار .
- الارتفاع الافضل لسقف ملعب كرة السله :- 12 متر .
- ما هو قانون ال 5 ثواني :- مدة مسك الكرة .
- زمن الوقوف داخل المنطقة المحرمة :- 3 ثواني .
- المسافة بين الارض و حافة السلة :- 3.05 متر .
- ماذا يحدث بحالة التعادل بكرة السلة :- يضاف 5 دقائق لكسر التعادل .
- زمن مباراة كرة اليد :- 60 دقيقة ملعوبه .
- عدد نقاط الشوط الحاسم :- 15 نقطه .
- ارتفاع ملعب كرة اليد :- لا يقل عن 12 .
- يكون ارتفاع شبكة كرة الطائرة للنساء :- 2.24 متر .
- عدد التبديلات المسموحة بكرة الطائرة :- 6 تبديلات
- في حالة تأخر التبديل بكرة الطائرة :- يحتسب وقت مستقطع .
- وزن مضرب كرة التنس :- 45.22 – 255.1 غم .
- يبلغ طول ملعب التنس الزوجي :- 10.97 متر .
- المسافه التي توجد خلف خط القاعده :- 6.40 متر .
- اذا اخطأ المرسل بارسالين متتاليين :- يكسب المستقبل نقطه .
- يتم تغيير منتصف الملعب :- عندما يكون مجموع اشواط المجموعه عدد فردي .
- يبلغ طول و عرض طاولة كرة الطاولة :- 274 سم طول و 152.2 سم عرض .
- عدد نقاط الشوط 11 نقطه ولا ينتهي الشوط الا :- اذا كان الفرق نقطتين .
- الكرة المعاده :- هي الكرة التي لا تحتسب نتيجتها .



/groups/Smurfs.On.The.Way

/http://snafer.muslimengineer.info







# لجنة سنافر البوايتكناء



السباق الذي يطلق عليه سباق الموت :- سباق 400 متر .

عدد الدورات الي يجب دورانها في سباق ال 800 متر :- دورتان متتاليتان .

تبلغ مسافة سباق الماراثون :- 42.195 .

يجب ان تبقى احدى القدمين متصلة بالأرض في رياضة :- المشي .

يبلغ وزن الكرة الحديدية للنساء :- 4 كغم .

يبلغ قطر قرص الرمي :- 2.5 متر .

وزن المطرقة هو :- 7.26 كغم .

يبلغ و طول و وزن الرمح بالنسبة للرجال :- 260 سم طول و 800 غرام وزن .

تتكون الريشة من :- 16-14 ريشة .

اعتمدت الريشة رياضة اولمبيه عام :- 1992 في برشلونه .

طول ملعب كرة الريشة للزوجي :- 13.40 متر .

من واجبات حكم كرة الريشة قبل المباراة :- التأكد من ارتفاع الشبكة و تسجيل اسم المرسل و المستقبل عند الزوجي خاصة .



/groups/Smurfs.On.The.Way

/http://snafer.muslimengineer.info

