

جامعة قاصدي مرياح ورقلة  
معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الترويبي

المستوى: سنة ثالثة تخصص العاب القوى

تاريخ اجراء الامتحان 2017/01/08

المدة: ساعتين

امتحان السداسي الاول مقياس العاب القوى

التمرين الاول: 4 نقاط

يكتسي الرواق رقم 4 و5 اهمية كبيرة بالنسبة للمتسابقين في سباق السرعة أبرز هذه لأهمية.

ثم حدد ما يلي:

—ماذا يطلق على الرواق رقم 4 و5؟

—ما هو دور جهاز التسجيل الفيديو في سباق السرعة؟

— اذكر شروط البداية الصحيحة في سباق السرعة.

التمرين الثاني: 6 نقاط

يعتمد المدرب الرياضي في تطوير وتحسين صفة المداومة على طرق بيداغوجية والمتمثلة في طريقتي التدريب المستمر والتدريب الفتري

. حدد ما يلي:

— اشرح المبدأ الذي تقوم عليه كل طريقة.

— ماهي متطلبات تدريب المداومة؟

— تكلم عن اهمية التحمل بما انه عامل مهم في مختلف لأنشطة الرياضة وخاصة في رياضة العاب القوى.

التمرين الثالث: 4 نقاط

— اشرح في اسطر طريقة سباق المشي ثم حدد الحالة التي يستبعد فيها المتنافس من هذا السباق

— اذكر ثلاث من قوانين التحكيم الخاصة بسباق المشي

التمرين الرابع: 6 نقاط...

اشرح الخصائص الفنية الخاصة بركض الحواجز مدعم اجابتك ببعض الاسس الميكانيكية لركض الحواجز.

— أكمل الجدول التالي:

الصف	المسافة	عدد الحواجز	ارتفاع الحواجز	المسافة من الحاجز الأخير الى خط الوصول
اطفال				
اواسط				
أكابر				

بالتوفيق للجميع

الاستاذ—بن نونة احمد حديفة

