

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني التربوي

المدة: ساعتين

المستوى : سنة أولى

تاريخ اجراء الامتحان 2017/01/08

امتحان السداسي الاول مقياس العاب القوى

السؤال الاول: 3نقاط

اذكر ثلاث نماذج من تمارين الجاديات الجري مع شرح بسيط ثم ابرز الهدف من هذه التمارين

السؤال الثاني: 5نقاط

اذكر الخصائص الفنية لمرحلة خذ مكانك ثم حدد مايلي:

- الهدف من وضع وضبط مكعبات البدء

- كيف يضبط المكعب الامامي والخلفي

السؤال الثالث: 5نقاط

من متطلبات الدخول في المنافسة الرياضية وخاصة في رياضة العاب القوى التحضير البدني والفورمة الرياضية قصد تحقيق الاهداف والتناجح المرجوة
حدد من هادا المنطلق مايلي:

- مفهوم التحضير البدني

- مبادي التحضير البدني مع شرح بسيط لكل مبدا

السؤال الرابع: 4 نقاط

اذكر طرق تسليم واستلام الشاهد -العصا- المستعملة في سباقات التتابع ,ثم اشرح واحدة منها

السؤال الخامس: 3نقاط

اذكر لاختطاء الشائعة التي يرتكبها العداء عند بداية اجتياز الحواجز

<