

جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

يوم: 2020/01/01

المدة: ساعة ونصف

مقياس: ألعاب القوى

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

امتحان السداسي الخامس

الأسئلة:

س1- تسبق المرحلة الرئيسية من الحصة مرحلة مهمة جدا، كيف تكون في نشاط ألعاب القوى؟ ما هي أهدافها؟ وما هي مؤشرات نجاحها؟
(05) ن

س2- إليك الجدول التالي :

الشدة	الزمن	الاسترجاع بين التمارين	المسافة	التكرارات	السلاسل
100 %	الى 6"	1د لكل 10م	15-50م	2-3	3-4

- ماذا يمثل الجدول أعلاه؟

- اشرح كل خانة مع إعطاء أمثلة؟

(07) ن

س3- أذكر أنواع التدريبات في اختصاص الجري المتوسط و الطويل مع ذكر الشدة، المدة، المرحلة، الهدف؟
(04) ن

س4- كيف يمكنك تعليم تلاميذ السنة الأولى متوسط سباق 4*100م؟ (إعطاء تمارين توضيحية) (04) ن

بالتوفيق.