

الاسئلة :

س 1 : قم بإعداد المرحلة التمهيدية الخاصة بنشاط الوثب الثلاثي ؟ 5 ن

س 2 : اكمل الجدول التالي : 4 ن

		خطوات الاقتراب
	ارتطام قدم الارتقاء باللوحه	
الاحتفاظ بتوازن الجسم		
		الهبوط

س 3 : اليك الجدول التالي . 7 ن

المسافة	التكرارات	زمن الاسترجاع بين التكرارات	السلاسل	زمن الاسترجاع بين السلاسل	الحجم الكلي
50-15	3	1د لكل 10م	3	1×2د لكل 10م	300-200م

المطلوب :

- اعط عنوان مناسب للجدول ؟

- قم بإعداد المرحلة الرئيسية للحصة بناء على معطيات الجدول ؟

س 4 : رتب التمارين التالية من أجل تعليم اختصاص دفع الجلة للمبتدئين ؟ 4 ن

الوضعية الاساسية ، تمارين تمهيدية ، الدفع باليدين ، الدفع بيد واحدة مع حركة الرجلين ، تنفيذ تقنية الدفع الخلفي كاملة ، طريقة مسك الجلة ، الزحف الجانبي و الدفع مع حركة الرجلين .

الإجابة النموذجية لمقياس ألعاب القوى السداسي السادس

الجواب الأول : المرحلة التمهيديّة الخاصة بنشاط الوثب الثلاثي 5 ن

1 - الاحماء العام : جري خفيف - حركات احمائية عامة - تمديدات عضلية - ابدديات الجري .

2 الاحماء الخاص : ابدديات الجري - جري سرعة المسافات القصيرة - قفزات بمختلف الانواع .

الجواب الثاني : تكلمة الجدول 4 ن

خطوات الاقتراب	الزيادة التدريجية في السرعة	الوصول لأعلى سرعة ممكنة للتحضير للارتقاء
الارتقاء	ارتطام قدم الارتقاء باللوحه	تحقيق اعلى نقطة طيران ممكنة
الطيران	انجاز خطوة ونصف في الهواء	الاحتفاظ بتوازن الجسم
الهبوط	امتداد الرجلين للأمام ورفعهما قليلا عن الأرض و ميل الجذع	الهبوط الجيد و عدم فقد المسافة المكتسبة

الجواب الثالث :

1 - عنوان الجدول : خصائص الجهد البدني لقدرة السرعة للمبتدئين 2 ن

2 - المرحلة الرئيسية للحصة : 5 ن

الموقف الاول 3 × 20 م ، 2د راحة بين كل تكرار .

راحة 4 د

الموقف الثاني 3 × 25 م ، 2,30د راحة بين كل تكرار .

راحة 5 د

الموقف الثالث 3 × 30 م ، 3د راحة بين كل تكرار .

راحة 6 د

الجواب الرابع : 4 ن

تمارين تمهيديّة - الدفع باليدين - طريقة مسك الجلة - الدفع بيد واحدة مع حركة الرجلين - الزحف الجانبي و الدفع مع حركة الرجلين - الوضعية الاساسية - تنفيذ تقنية الدفع الخلفي كاملة .

