

جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الإجابة النموذجية لمقياس اختصاص رياضة فردية السداسي السادس

الاجابة :

ج 1- الحالات التي يمكن اعتبارها محاولة فاشلة في نشاطي الوثب الطويل و دفع الجلة :

أ- الوثب الطويل 2ن

- ملامسة العجينة الحمراء.
- الخروج عن مسار جري خطوات الاقتراب .
- تجاوز المدة المسموح بها .
- الخروج جهة لوحة الترقيم.

ب- دفع الجلة 2ن

- تجاوز المدة المسموح بها .
- خروج الجلة من مجال الرمي .
- الخروج من دائرة الرمي قبل سقوط الجلة.
- عدم الخروج من المنطقة المحددة بعد الرمي .

ج2- 4ن

1. خ، عدد الحواجز 10.
2. خ، مميزات الجري بين الحواجز هو إطالة الخطوة الأولى و انقاص الخطوة الثالثة .
3. خ، الوصول الى لوحة الاقتراب بأقصى سرعة تمكنه من أداء الارتقاء بكل فعالية.
4. خ، باقل زمن و اكبر قوة.

ج3- 5ن

1. الانطلاق بالرجل المعاكسة ، عكس الرجل الامامية عند الانطلاق.
2. مسافة الجري طويلة ، تقليل مسافة الجري بما يناسب .
3. نقطة الانطلاق متقدمة ب 60سم ، تأخير نقطة الانطلاق ب 60 سم.
4. زاوية الدفع كبيرة ، تقليل زاوية الدفع لتصبح حوالي 45 درجة .
5. ارتقاء عالي فوق الحاجز، اجتياز الحاجز باقل ارتفاع ممكن.

ج4- 3ن

1. تعلم طريقة السقوط.
2. تعلم طرق الطيران .
3. تعلم طرق الطيران .
4. اختيار رجل الارتقاء.
5. ضبط خطوات الاقتراب .
6. القيام بالمهارة كاملة .

ج5- 4ن

الاهداف	التمارين
الإحساس الثقل	مسك الجلة و مداعبتها
تعلم الوضعية الأساسية	القيام بالمسكة الصحيحة ووضع الجلة في مكانها
تعلم الدفع الامامي	دفع الجلة مواجهها لمقطع الرمي
تعلم الدفع الجانبي	اتخاذ وضعية الدفع الجانبي و القيام بالدفع