جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

المستوى : السنة ثالثة ليسانس الشعبة : تدريب رياضي / نشاط بدني رياضي تربوي الاختصاص الفردي : سباحة

**امتحان السداسي الأول في مقياس السباحة**

* لا تستعمل اللون الاحمر

**التمرين الاول 6 ن** : قم بوصف حركة أعضاء الجسم الموجودة في الجدول حسب نوع السباحة

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| نوع السباحة  العضو | السباحة الحرة | السباحة على الظهر | سباحة الفراشة | السباحة على الصدر |
| الذراعين |  |  |  |  |
| الرأس |  |  |  |  |
| الحوض |  |  |  |  |
| الرجلين |  |  |  |  |

**التمرين الثاني 4ن** :

ما هي الإجراءات التي يقوم بها مدرب السباحة قبل أول حصة في بداية الموسم الرياضي؟.

**التمرين الثالث:4ن** :

أذكر طرق تعليم السباحة معطيا مثالا بتنمية مهارة القفز في الماء .

**التمرين الرابع : 6ن**:

أنجز مرحلة رئيسية لوحدة تدريبية لتنمية مهارة التنفس في السباحة الحرة لأطفال أقل من 15 سنة متوسطي المستوى في السباحة ( المدة ساعة )

بالتوفيق للجميع

د.بلال بوذينة

**الاجابة النموذجية في امتحان السداسي الأول في مقياس السباحة**

**التمرين الاول 6 ن** : قم بوصف حركة أعضاء الجسم الموجودة في الجدول حسب نوع السباحة

وصف مختصر لحركة كل عضو في كل نوع من أنواع السباحة

مثال : الذراعين : في الحرة : يعملان بالتناوب ، يتحركان من الخلف إلى الامام خارج الماء بمرفق منكسر ثم يدخلان الماء إلى أبعد نقطة ممكنة ثم سحب الماء على شكل حرف S تحت الجسم (1.5ن لكل نوع من انواع السباحة )

**التمرين الثاني 4ن** :

ما هي الإجراءات التي يقوم بها مدرب السباحة قبل أول حصة في بداية الموسم الرياضي؟.

اجراءات الأمن والوقاية ، السلامة الطبية ، التحضير البسيكولوجي ، الاستعدادات النفسية

**التمرين الثالث:4ن** :

أذكر طرق تعليم السباحة معطيا مثالا بتنمية مهارة القفز في الماء .

الطريقة الجزئية ، الكلية ، الكلية الجزئية ، مع اعطاء امثلة لكل طريقة مع مهارة القفز

**التمرين الرابع : 6ن**:

أنجز مرحلة رئيسية لوحدة تدريبية لتنمية مهارة التنفس في السباحة الحرة لأطفال أقل من 15 سنة متوسطي المستوى في السباحة ( المدة ساعة )

انجاز مرحلة رئيسية تحتوي على المواقف ووضعيات التعلم التي تراعي تحقيق الهدف ، مع ضبط مؤشرات الحمل التدريبي بالنسبة لاشعبة التدريب الرياضي ، ومؤشرات نجاح الموقف بالنسبة لطلبة شعبة التربوي