

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

السنة الجامعية 2022 / 2023

قسم التدريب الرياضي

السداسي الأول

السنة الثانية ليسانس

امتحان في مقياس الثقافة البدنية

أجب على كل الأسئلة:

السؤال الأول: (06 نقاط)

العضلات هي الجزء الفاعل من الجهاز الحركي و هي تعمل وفق التعليمات التي تصلها عبر الأعصاب حيث يمكن تقسيم عضلات جسم الإنسان إلى أنواع، ما هي هذه الأنواع مع الشرح؟

السؤال الثاني: (06 نقاط)

هنالك العديد من التصنيفات التي اقترحت خلال القرن الماضي تتعلق بأنماط الجسم و قد توصل بعض العلماء إلى ثلاث أنماط، أذكرها مع الشرح.

السؤال الثالث: (08 نقاط)

إن هناك تاريخ سابق يتخطى نشأت أو تسمية الثقافة البدنية كما نراها حاليا فقد كانت البداية مع اولئك الراغبين في الحصول على جسد مثالي و كامل (مفتول العضلات) ، ما هي أهمية ممارسة الثقافة البدنية لأي شخص داخل الجيم؟

الإجابة النموذجية لهيئة أسئلة الثقافة البدنية
السنة الثانية تدريب رياضي + تربية حركية

1- أنواع العضلات :

- يمكن تصنيف العضلات إلى ثلاثة أنواع : 6 نقاط
- العضلات الإرادية (مع الشرح)
- العضلات اللاإرادية
- عضلة القلب

2- المناطق التيبس : 6 نقاط

- نمط اليد (مع الشرح)
- نمط عضلي
- نمط تحيف

3- أهمية ممارسة الثقافة البدنية لرياضة داخل البيت : 8 نقاط

- زيادة القوة والنشاط
- زيادة الكتلة العضلية
- تحسين شكل الجسم و ضبط القوام
- تحسين إنتاج الدم حوانات
- زيادة الثقة بالنفس
- المساعدة على التدرج بالوزن
- تحسين المزاج من السعادة المرورية
- تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق
- تعلم الانضباط الغذائية المناسبة المناسبة
- تحسين كفاءة القلب والرئتين
- مقاومة أخطى الأمراض
- تحفيز أساليب في التأهيل العقلي
- زيادة كثافة العظام
- تقليل فرص الإصابة بفتور المفصل
- تنشيط عضلات الأربطة والعضلات
- التعرف على المزيد من الامداد