

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة –
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
السنة الجامعية: 2023/2022
المستوى: أولى ليسانس (جذع مشترك)

النموذج التصحيحي لمقياس ألعاب القوى

الجواب الأول: 7 ن

تأتي أهمية ألعاب القوى في الآتي:

- تكسب الفرد صفات و مهارات أساسية ممتازة.
- تنمية روح الصبر و الجلد و المثابرة.
- تعلم الفرد حسن التصرف و سرعة البديهة.
- تكسب روح التنافس الحقيقي.
- تنمي صفات الجرأة و الشجاعة.
- روح المغامرة مثل: لعب القفز بالزانة.
- قدرة و كفاءة الأجهزة الداخلية الحيوية على أداء عملها مثل القلب و الرئتين.

الجواب الثاني: 7 ن

- مكعبات بدء السباق:

يتم وضعها عند خط البداية، ترفع عند بدء السباق من المضمار بدل الحفر و نحوه، و تصنع من مواد صلبة خالية من أي جهاز يعطي قوة دفع أو مساعدة للمتسابق.

* سباق العشاري للرجال:

و يتألف من عشر مسابقات يجب أن تجرى خلال يومين متتاليين على النحو التالي:

اليوم الأول: 100م، وثب طويل، قذف الكرة، الوثب العالي، 400م.

اليوم الثاني: 110م حواجز، رمي القرص، القفز بالعصا، رمي الرمح، 1500م.

* سباق السباعي للنساء:

و يتألف من سبع مسابقات تجرى خلال يوم أو يومين متتاليين على النحو التالي:

اليوم الأول: 100م حواجز، قذف الكرة، وثب طويل، الوثب العالي.

اليوم الثاني: رمي الرمح، 200م، 800م.

الجواب الثالث: 6 ن

- صلاحيات المدير:

- المدير مسؤول عن تنفيذ البرنامج بدقة.
- يراقب و يتأكد من حضور جميع الإداريين و إستعدادهم للعمل.
- يلبي كل الطلبات المحققة.
- لا يسمح لأحد بالنزول إلى الملعب.

- مراقبوا المضمار:

- يساعدون الحكام و لا يحق لهم إصدار أي قرار، يقف كل منهم عند النقطة التي يحددها له الحكم لمراقبة السباق عن كثب، و عليه أن يكتب تقريراً عن كل حادث و يرفعه إلى الحكم.

- المذيع:

- يعلن للجمهور أسماء و أرقام المتسابقين، و كذلك كل المعلومات حول سير السباق، و من ثم النتائج و المسافة و الزمن و الإرتفاع لكل سباق بأسرع ما يمكن و فور ورودها.