

جامعة بسكرة

مهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاجابة النموذجية مقياس الجودو

السنة الثانية الليسانس

الجواب الاول 5 ن

مهارات الجودو الممارسة 2.5 ن

– ايون سيوناجي – اوقوشي – موروتو سيوناجي – ساساي – سوتوقاري

يذكر الطالب سبعة مهارات على الاقل

شرح مهارة ايون سيوناجي 2.5 ن

الوقفة المسك خطوات الاقتراب الدوران تغير المكة الداخلية الى تثبيت الكتف الحمل من الحوض والرمي بالذراع....

يشرح الطالب باي طريقة متعلمة

الجواب الثاني 5 ن

عناصر التنمية الاخلاقية 2.5 ن

ضبط النفس الادب الاخلاق الاخلاص الروح الرياضية الشرف الشجاعة التعاون.....

يذكر الطالب سبع عناصر

الفرصة المتاحة 2.5 ن

هي نقطة الضعف التي يمنحها الخصم والتي تهاجم بالحركة المناسبة.

الجواب الثالث 5 ن

الفرق بين رياضة الج دو والجوجوتسو 2.5 ن

رياضة الجودو هي جزا من رياضة الجوجوتسو وانفصلت عنها بقوانين خاصة

رياضة الجودو تعتمد على اسقاط الخصم او تثبيته دون الحاق الاذى

الجوجوتسو تعتمد على الضرب والمصارعة والحاق الاذى بالخصم

لهما قوانين منفصلة

رياضة الجودو المبية عكس الجوجوتسو

كلاهما ظهر في اليابان

..... يذكر الطالب سبعة فروق

المصطلحات 2.5 ن

المسك-كيمي كاتا / فنون الرمي واقفا - ناجي وازا/ فنون التثبيت - اوساي وازا

فنون الخنق - اشي وازا/ اخلال التوازن - كوزوشي

الجواب الرابع 5 ن

احزمة الاساتذة 2.5 ن

الحزام الاسود وفيه خمس درجات

اسود درجة اولى - اسود درجة ثانية - اسود درجة ثالثة - اسود درجة رابعة - اسود درجة خامسة

الحزام الابيض والاحمر وفيه ثلاث درجات

الحزام الابيض والاحمر درجة سادسة - الحزام الابيض والاحمر درجة سابعة - الحزام الابيض والاحمر درجة ثامنة

الحزام الاحمر وفيه درجتان

الحزام الاحمر درجة تاسعة - الحزام الاحمر درجة عاشرة

مميزات رياضة الجودو 2.5 ن

لها قوانين خاصة لها لباسها الخاص بها تعتمد على اسقاط الخصم

رياضة المبية تمارس من الجنسين تمارس في مختلف مراحل العمر

رياضة للدفاع عن النفس والتنافس.....

يذكر الطالب سبع ميزات

الاحاديث 29-02-2024

اعادة السفر يوم

على الساعة 09:30