

التصحيح النموذجي التقريبي للاختبار السداسي أولى لمقياس الثقافة البدنية

السؤال الأول: 10 ن

جميع العضلات القسم العلوي (الوجه الأمامي) لجسم الإنسان.

#### Veue face

##### 1-Trapézes:

un muscle de la partie postérieure du cou et de l'épaule. le trapéze est l'un des muscles les plus volumineux de l'épaule et donne son relief à la nuque et à la partie supérieure du dos. il s'agit d'un muscle large et plat. et permet le haussement des épaules ainsi que les mouvements des bras et de la tête

##### 2-Epoules (Deltoïde)

Le deltoïde est un des muscles de l'épaule. Le muscle deltoïde est un muscle large. Épais et puissant. Il est de forme triangulaire et donne l'arrondi à l'épaule et permet la rotation et l'élevation de bras de haut en bas et avant en arrière

##### 3-Grand Pectoral( petit pectoral)

Les pectoraux sont un groupe de muscles se situant sur la poitrine. Les pectoraux couvrent une surface située entre les épaules à l'avant du corps qui va jusqu'au bas abdomen. Et nous permettent de pouvoir pousser vers l'avant. En 2 parties

-le grand pectoral

-le petit pectoral

##### 4-Biceps(Biceps brachial):

Le biceps brachial est un des muscles du bras. Le biceps commence au niveau de l'épaule. qui est attaché par l'intermédiaire de deux tendons. Le muscle du biceps permet la rotation et la flexion de l'avant-bras sur le bras

##### 5- Avant-bras

Le muscle de l'avant-bras est un des muscles du bras. Il est situé entre le poignet et le coude et est constitué d'environ 20 muscles. Ces muscles permettent la plupart des mouvements du poignet et des doigts

##### 6-Abdominaux

Les abdominaux sont un groupe de muscles de l'abdomen. Situés au milieu du corps. Les abdominaux s'étendent du thorax jusqu'au bord supérieur du bassin. Les abdominaux permettent au

corps d'effectuer les mouvements de rotation et d'inclinaison et pour l'équilibre du bassin

السؤال الثاني 10 ن الفرق بين القوة الطبيعية والقوة قصوى عند ممارسة التقوية العضلية؟

الشرح يكون بإعطاء مثال

• الفرق يكمن أن القوة العضلية القصوى لشخص الممارس تستخرج عن طريق تقسيم الوزن الشخص على النسبة المئوية لقوة

تقدر ب 100

• أما القوة العضلية الطبيعية تستخرج عن الطريق اختبار الهرمي لقوة **test pyramidal** الشرح يكون بمثال لشخص يزن 70

كلغ