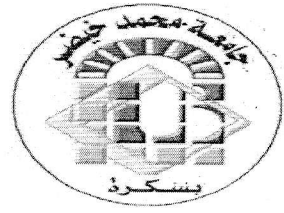


جامعة محمد خضير بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي.
الأستاذ: جمالي مرابط



محتوى حصص الأعمال الموجهة (01 ماستر)، مقياس فيزيولوجيا الجهد 01 للسداسي الأول: 2020/2019.

رقم الحصة	العناصر المعالجة ببطاقة الأعمال الموجهة : Fiche: t-d	ملاحظة
	المحور الأول: الطاقة في جسم الإنسان : مصدرها وأنواعها. L'énergie et les corps humain : les sources et différent types	
01	حصة بالمكتبة لجمع المعلومات وفق عمل فوجي(مرافقة بيداغوجية).	
02	مصدر الطاقة في جسم الإنسان: السكريات أو النشويات، الدهون و البروتينات.	
03	مصدر الطاقة في جسم الإنسان: السكريات أو النشويات، الدهون و البروتينات.	
	المحور الثاني : الطاقة الهوائية و الطاقة اللاهوائية. l'énergie aérobie et anaérobie	
04	حصة بالمكتبة لجمع المعلومات وفق عمل فوجي(مرافقة بيداغوجية).	
05	الطاقة الهوائية و الطاقة اللاهوائية . : مفاهيم أساسية	
06	أنظمة إنتاج الطاقة في الجسم: نظام الفوسفوكريائين ATP - CP - أو نظام اللاهوائي اللاحمضي.	ضرورة الانتباه لمكونات حمل التدريب.
07	نظام التحلل السكري(اللاهوائي الحمضي) // - Système glycolytique glycolyse Anaérobie	ضرورة فهم تحلل السكريات بالهيولة الخلوية.
08	نظام الهوائي(الأكسدة - système Aérobie)	ضرورة فهم حلقة كريبس.
09	خصائص الأنظمة الطاقوية:	حوصلة للأنظمة.
	المحور الثالث : طرق قياس الطاقة المستهلكة.	
10	الطريقة المباشرة و الطريقة الغير مباشرة.	
	المحور الرابع : التقلص العضلي La contraction musculaire	
11	نظريات التقلص العضلي: 1 - العضلة 2 - التقلص العضلي 3 - أنواع العضلة) ألياف العضلية).	الجانب التشريحي.
12	التعب العضلي 1 : مفهومه و أنواعه 2 - آلية حدوث التعب العضلي: فيزيولوجيا و وظيفة، 3 - كيف يعيق حمض اللبن عمل العضلة؟؟ الاستشفاء من التعب العضلي: الآلية.	مسيبات التعب وآلية التخلص منها.
13	تقييم وتقويم	حوصلة للمقرر.
14	تقييم وتقويم	حوصلة للمقرر.

توقيع أستاذ المقياس: جمالي مرابط	ختم و توقيع رئيس القسم	ختم و توقيع نائب مدير المعهد المكلف بالبيداغوجية و شؤون الطلبة