**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2 2Université Séti**

**كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية Faculté des Sciences Humaines et Sociales**

**قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية(Staps)**

**السنة ثالثة – ليسانس تدريب رياضي وتربوي السداسي الأول (2023/2024)**

**الوضعية الإدماجية في مقياس :**

**الثقافة البدنية**

* يهدف هذا الامتحان لفحص مدى تحكمك في الهدف العام للوحدة التعليمية على كل طالب الإجابة على الأنشطة التالية في ملف وورد وإرسال إجابته

**السند:**

إن من أهداف الثقافة البدنية هي بناء جسم جميل ومتناسق ، كما أنها تختص كذالك في تعديل القوام الجسماني خاصة من الذين يعانون من السمنة أو السمنة المفرطة

**التعليمة الأولى:**

**من خلال مشاهدتك لمقطع الفيديو الأول :**

* حدد أهم المناطق التي تتركز فيها نسبة الدهون في جسم الانسان
* صنف برنامجا تدريبيا للذين يعانون من السمنة المفرطة
* صنف الاغذية الصحية الواجب اتباعها خلال التقيد بالبرنامج التدريبي المتبع

**السند:**

تعتبر الثقافة البدنية من بين أهم الرياضات التي زادت ممارستها في الوقت الحالي فهي عبارة عن مجموعة من التمارين المتنوعة والمنتهجة والتي تهدف بالأساس إلى تنمية عضلات الجسم وجعلها في أحسن صورة قدر المستطاع فلها تمارين كلا حسب نمطه ومن بينها نجد النمط النحيف الذي له برنامج خاص بزيادة الكتلة العضلية من غذاء وتمرينات.

**التعليمة الثانية:**

**من خلال الفيديو الثاني:**

* حدد أهم الأغذية الواجب إتباعها قصد الحصول على جسم مثالي
* صنف برنامجا تدريبيا لزيادة عضلات ووزن الجسم

**السند:** تعتبر التقوية العضلية من الضروريات الأساسية في حياة الإنسان لاكتساب قوام جسمي قوي مناسب يساعده على تخطي العديد من العقبات في حياته أو لإكتساب بناء جسماني جميل ومتناسق.

**التعليمة الثالثة:**

**بعد مشاهدتك لمقطع الفيديو :**

* حدد أهم العضلات العاملة في هذا التمرين
* فسر أهم نقاط القوة العضلية التي يرتكز عليها هذا النشاط
* فسر الانقباضات العضلية التي تحدث في الطرف السفلي

**ملاحظة:**

الإجابة تكون في ملف وورد "Word" ويعاد النشاط مع كتابة الاسم واللقب والفوج مع إرسال الملف فبل تاريخ 15/نوفمبر /2023

\***بالتوفيق للجميع\***

**أستاذ المقياس:**

**د.بن يونس أيمن**