**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2 2 Université Séti كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية Faculté des Sciences Humaines et Sociales**

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

**السنة أولى - جذع مشترك النشاطات البدنية والرياضية السداسي الأول (2020/2021)**

**الوضعية الإدماجية لمقياس السباحة**

**السند:**

**السباحة من الرياضات التي تمارس في وسط مائي وتعتَمِد اعتماداً كبيراً على تطبيق تقني جيد في كل أنواعها، وتصنف ضمن الرّياضات القليلة التي تَعتمِد على جميع اطراف الجسم.**



**التعليمة:**

**إنطلاقا من هذه الوضعية وإنطلاقا من المكتسبات السابقة:**

**1-  إشرح المراحل الفنية للسباحة الحرة والسباحة على الصدر محددا الأطراف الأكثر مشاركة في كل منهما.**

**2-  فسر مكونات تقنية سباحة الفراشة مبينا الخصائص الفيزيولوجية الظرورية لهذا النوع.**

**3- برر نسبة مشاركة الأطراف العلوية أكثر من الأطراف السفلية في السباحة على الظهر.**

**4- بين المتطلبات المورفولوجية والبدنية لدى سباحي اختصاص سباحة المسافات الطويلة.**

**ملاحظة:**

**الإجابات تكون في ملف مدمج Word**

**عليك ارسال الملف قبل 16 افريل 2021**