

التصحيح النموذجي لإمتحان السداسي السادس

الجواب رقم 01.....ن8

المهارات الاساسية القاعدية هي: نذكر 4 على الاقل

- Familiarisation - Equilibre - Respiration - Propulsion

FICHE DE SEANCE

Date : 17/05/2022

Lieu : Piscine Fisobis

Sexe : F/G

Durée : 45 mn

Objectif : familiarisation avec le milieu aquatique

Matériel : échelle / planches

Volume : .. / ..

Jour : Mardi A Mth

Phases	Exercices	Dosages	Schéma	Observation
Phase initial	- échauffement a sec	5 mn	x x x	-
Phase principal	1 ex : jeu n°1 avec échelle 2 ex : collector des pièces 3 ex : soulever du bord de piscine 4 ex : soulever du bord de piscine Bassin d'omn	05 mn 10 mn 10 mn	x x x x x x x x x	porter le jeu avec TT
Phase final	- Jeu Final et discussion -	5 mn	x x x	-

الجواب رقم 03- المستوى الأول من شدة التدريب (Z01) يستخدم في التسخين والاسترجاع اهم معالمه ما يلي:ن06

LAC	مثال EX	الاسترجاع REPOS بين السلاسل	الراحة PAUSE بين التكرار	نسبة العمل من اقصى نبض %FCmax	نوع العمل Type de travail	فيزيولوجية	المنطقة ZONE
2mmol	20X50m R 5 se	/	/	40 - 70%	Échauffement تسخينات واسترجاع	Seuil Aérobie عتبة هوائية	ZONE 1 Aérobie هوائي

الجواب رقم 04.....ن06

(1) تردد الأداء الحركي Fréquence gestuel

هي مؤشر عن فعالية الأداء خلال السباحة بحيث هي نتيجة او حوصلة عدد دورات الذراعين بالنسبة للزمن المستغرق

FG → N MOV Bras/Temps

- يعمل المدرب على زيادة فاعلية الأداء، بتحسين السرعة خاصة للاطراف. في زمن اقل، مع زيادة قوة الدفع اسفل الماء، خاصة للرفع

من قيمة FG بالتوفيق والنجاح للجميع.....