

بطارية اختبار مقياس الثقافة البدنية
(سنة ثانية ليسانس قسم التربية البدنية)

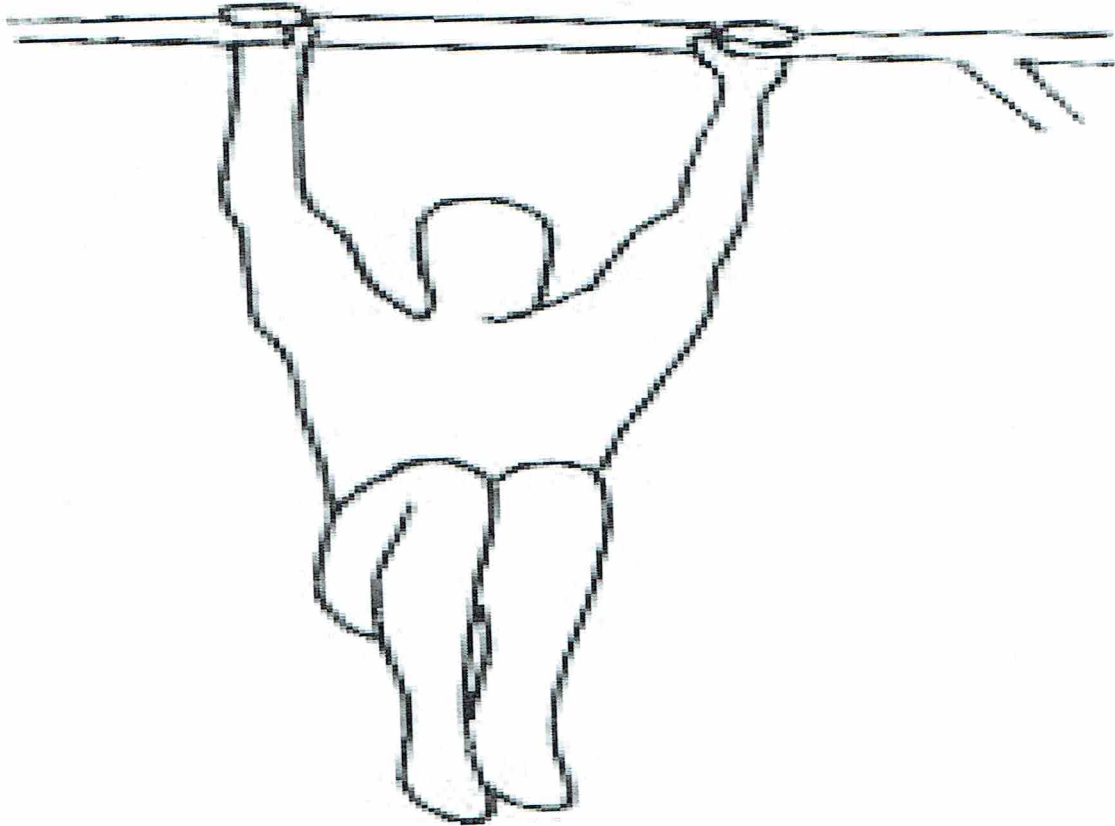
1/ اختبار عضلات البطن (abdominaux):

وصف الاختبار :

من وضع التعلق على العقلة مع رفع الرجلين مفرودتين لتكون موازية للأرض وعمودية على الجذع نزولا وصعودا .

* يؤدي الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات لمدة 20 ثانية .

* تحسب المحاولة صحيحة في كل مرة يصل فيها الطالب للوضعية الاولى .





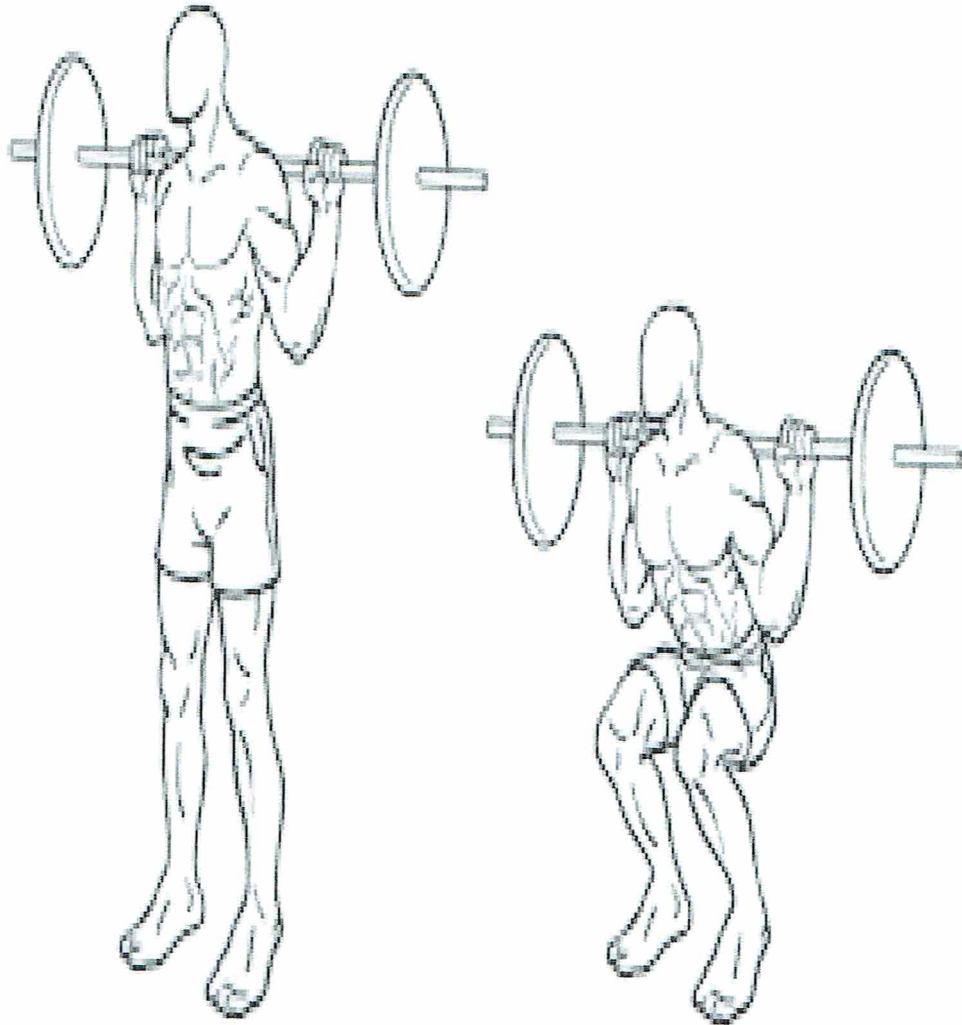
9/ اختبار القرفصاء (squat):

وصف الاختبار:

ثني الركبتين كاملا والتأرجح الحديدي على الكتفين squat، الوقوف فتحا - انثناء -
مسك البار الحديدي خلف الرقبة -ثني ومد الركبتين كاملا (- quadriceps
(ischos

* يؤدي الاختبار لأكثر عدد ممكن من المرات لمدة 20 ثانية.

* تحسب المحاولة صحيحة في كل مرة يصل فيها الطالب للوضعية الاولى .



تاريخ الامتحان : يوم 11/05/2016 الأربعاء

13 اختبار الضغط بالذراعين (المضخة - pompes) :

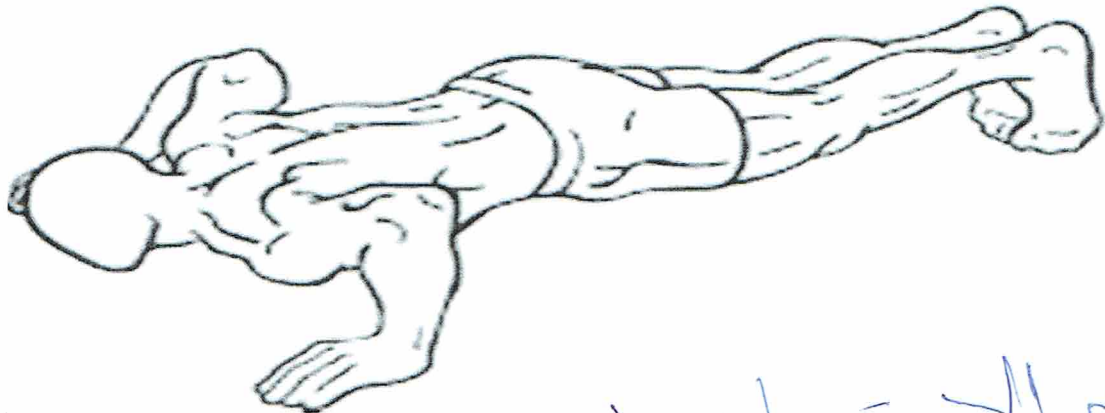
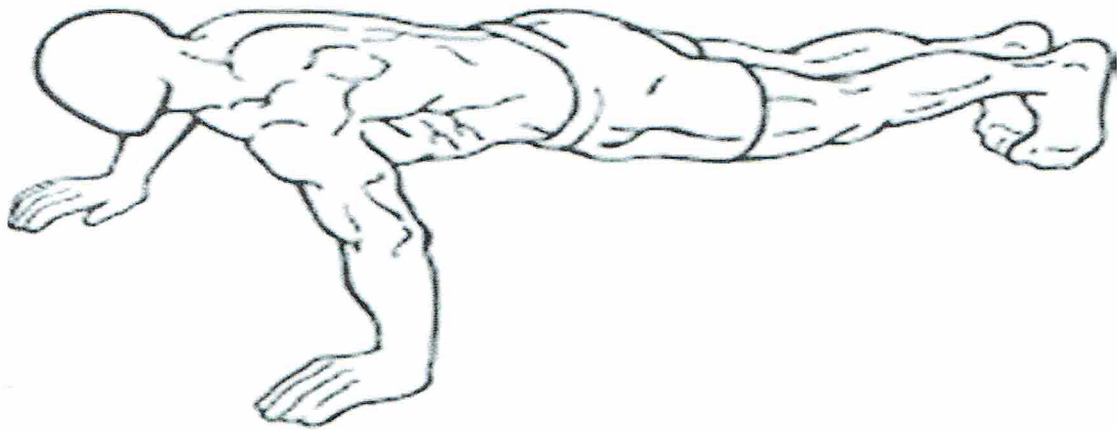
وصف الاختبار : يمد الطالب الذراعين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل مع استقامة الجسم .

* العودة إلى الوضع الابتدائي والمحافظة على استقامة الجسم وعدم لمسه الأرض .

* يؤدي الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات .

* تحسب المحاولة صحيحة في كل مرة يصل فيها الطالب لوضع الانبطاح

6	5	4	3	2	1	عدد التكرارات
						عدد المحاولات الصحيحة خلال 20 ث



تاريخ الاختبار : يوم 11/11/2019