



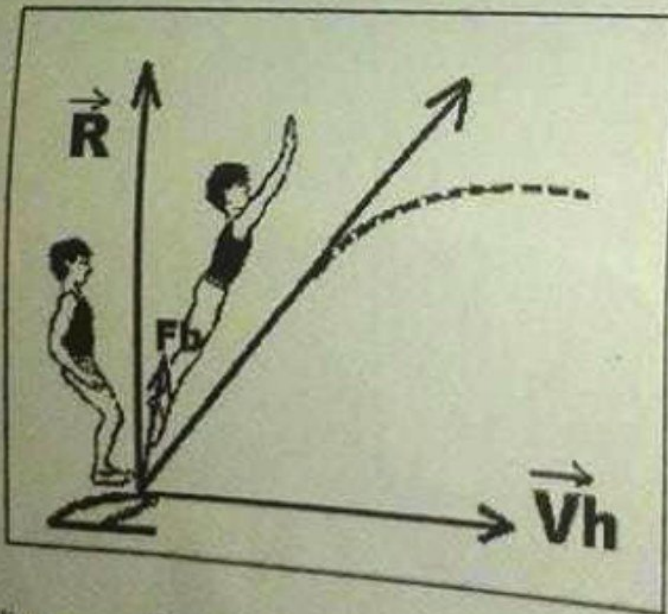
الاختبار	الاختبار في مادة التخصص
التخصص	التربية البدنية
مدة الإجابة : 5 ساعات	
المعامل : 1	

Traitez les trois sujets suivants :

Sujet 1: Gymnastique (sur 20)

La gymnastique est une APS acrobatique. La LUNE est un élément gymnique parmi d'autres.

1. Faites une analyse descriptive de cet élément gymnique en mentionnant ses sept composantes. (07 points)
2. Veuillez définir les facteurs suivants qui tiennent à la dynamique: (03 points)
 - a. Apesanteur
 - b. Energie cinétique
 - c. Poussée excentrique
3. Faites une analyse biomécanique de la lune dans la phase d'appel. (10 points)



$\vec{R}$: Réaction du tremplin

F_b : Force des bras

$\vec{V}_h$: Vitesse horizontale

Sujet 2: Athlétisme (sur 20)

1. Expliquez l'utilité de l'échauffement et ses différents types. (04 points)
2. Après avoir défini l'activité course de durée, et suite aux données proposées dans le tableau 1, expliquez et analysez les résultats du groupe classe. (04 points)
3. Proposez avec argumentation une répartition de votre effectif permettant de mettre en place un projet d'apprentissage adapté. (02 points)
4. Expliquez les processus énergétiques des différentes filières mises en œuvre lors d'un effort de durée. (04 points)
5. Dans le cadre de la course de durée, expliquez la différence entre la puissance et la capacité en précisant le temps de travail, son intensité, la source d'énergie, la récupération et sa nature. (06 points)

Tableau 1

	Nom	VMA (km/h)	FC Max
1	Aymane	15,5 /	201
2	ZIAD	15,3 /	202
3	OUSSAMA	14,3	195
4	ABDALLAH	17,6	216
5	MAHDI	16,6	202
6	ISMAIL	17,5 /	188
7	MOHAMMED	16,6	194
8	SAMI	15,3 /	203
9	HATIM	15,5	188
10	AYOUB	13,6	180
11	ZAKARIA	16,6	199
12	Salah	15,8 /	205
13	ABDELHAKIM	16,6	207
14	HAMADA	16,6	191
15	MOHAMMED 2	15,6 /	198
16	HAMZA	16,3	202
17	YASSINE	15,1	193
18	ABDERRAHMANE	16,8	202
		16,5	210

Sujet 3: Sports collectifs (sur 20)

Dans le cadre du football en tant que sport collectif de démarquage:

- 1- Qu'est-ce qu'un appel de balle en profondeur et quels sont les facteurs à prendre en compte pour le réaliser efficacement? (08 points)
- 2- Quels types de problèmes pourraient perturber la réalisation d'un appel de balle ? (06 points)
- 3- Après un appel de balle dans l'axe central, un attaquant effectue un tir en course à 22 mètres du but adverse; Procédez à une description des phases du tir et citez les muscles sollicités, tout en précisant leurs fonctions ? (06 points)