

الإجابة النموذجية

ملاحظة هامة جدا: إعادة النظر يوم:

الخميس **04** جويلية 2019

على الساعة: **15:45** بالقاعة رقم: **01**

المقياس: فسيولوجيا الجهد البدني

المستوى: السنة الثانية جميع التخصصات

1- الإجابة على السؤال الأول: (10 ن)

أجب بصحيح أو خطأ مع تصحيح العبارة الخاطئة

الرقم	العبارة	ص	خ
01	الدورة الدموية الكبرى هي الدورة التي يمر فيها الدم من القلب الى الرئتين.		X
	- الدورة الدموية الكبرى هي الدورة التي يمر فيها الدم من القلب الى الأعضاء.		
02	يعتبر بطئ معدل القلب و انخفاض ضغط الدم و تضخم القلب من أهم مؤشرات ارتفاع الحالة الوظيفية للقلب.	X	
03	من أهم آثار التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي الزيادة في امتصاص الأكسجين من قبل الحويصلات .	X	
04	السعة الشهيقية (IC) تعبر عن حجم الهواء الأعظمي الذي يمكن إخراجة بزفير جهدي، بعد شهيق جهدي.	X	
	- السعة الشهيقية (IC) تعبر عن حجم الهواء الأعظمي الذي يمكن استنشاقه ببدل جهد قسري، بعد زفير سوي (TV+IRV)		
05	هرمون النمو هو هرمون ذو طبيعة بروتينية يفرزه الفص الأمامي للغدة النخامية.	X	
06	الليبوبروتين (LPH) هو هرمون بروتيني سكري وظيفته خفض تحليل الدهون الى أحماض دهنية.	X	
	- الليبوبروتين (LPH) هو هرمون بروتيني سكري وظيفته زيادة تحليل الدهون الى أحماض دهنية.		
07	يعتبر الرياضي متعاطيا لعقار الكافيين إذا وصلت نسبته (الكافيين) في الدم الى 04 مايكروغرام.	X	
	- يعتبر الرياضي متعاطيا لعقار الكافيين إذا وصلت نسبته (الكافيين) في الدم الى 12 مايكروغرام.		
08	تشمل المنشطات الصناعية نوعين هما: التنبيه الكهربائي للعضلات ، التنشيط بالدم.	X	
09	من التأثيرات الايجابية لعقار الكرياتين أنه يزيد في الوزن إذا تم تناوله بمعدل (20 الى 30) غرام يوميا.	X	
	من التأثيرات السلبية لعقار الكرياتين أنه يزيد في الوزن إذا تم تناوله بمعدل (20 الى 30) غرام يوميا.		
10	أفضل مستوى للتدريب في المرتفعات هو (1500 - 3000) م.	X	

2- الإجابة على السؤال الثاني: (5 ن)

1-2- العتبة الفارقة اللاهوائية: مستوى شدة الحمل البدني التي يزيد عندها معدل انتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى

الدم بدرجة تزيد عن معدل التخلص منه .

- قدرة العضلات على العمل مع كفاءة الأنظمة الخاصة الصفحة 2/1 م من حامض اللاكتيك الناتج عن ذلك .

2-2- التحمل اللاهوائي (الكفاءة اللاهوائية): قدرة الفرد في تكرار انقباضات عضلية قوية تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية وبمعدل (مدة) لا تزيد عن (1 - 2) دقيقة .

2-3- القدرة اللاأوكسجينية: قدرة الجسم على إنتاج الطاقة اللازمة للتقلص العضلي بدون الاعتماد على الأوكسجين ن أي عدم الاعتماد على الأوكسجين الجوي .

3- الإجابة على السؤال الثالث: (5 ن)

آثار الرياضة على الجهاز العصبي

ممارسة الرياضة يكون لها اثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي:

- 1- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي .**
- 2- الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي و العصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الاداء الحركي**
- 3- الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية و تأخر ظهور التعب**
- 4- هذا فضلا على ان الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي**
- 5- تحسين عمل الأعصاب والتقليل من الشعور بالتوتر والضغط العصبي.**
- 6- زيادة الإحساس الحركي للفرد وزيادة سرعة الاستجابة الحركية للفرد.**
- 7- المساعدة في تحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار والتحكم بهما.**
- 8- زيادة التوافق بين عملي الجهاز العضلي والعصبي و تحقيق التوازن والتوافق بينهما مما ينتج عنه في النهاية تحقيق أداء عضلي متكامل.**
- 9- اكتساب التوافق الحركي الطبيعي.**
- 10- تمنع الإصابة بحالات الجهد والإعياء الشديدة وذلك من خلال تحديد المسارات العصبية والتي يستهدفها المكان الذي يقوم عليه عمل التمرين دون غيرها، مما يعمل على تحقيق انسيابية في الحركة وزيادة كفاءة عمل العضلات**

ملاحظة هامة جدا:

إعادة النظر يوم: الخميس: 2019/07/04 على الساعة: 15:45 بالقاعة: 01

يسقط عن الطالب الغائب حق إعادة النظر بصفة آلية



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد إعادة النظر	علامة الامتحان	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	. / 20	. / 20				
		/	أحمد التجاني	أميسة	39073368	01
		06.75	بدر الدين	أفرن	15/35041322	02
		12.00	رياض	بحري	35048010	03
		/	توفيق	بركات	35049069	04
		/	عماد	بركات	35050703	05
		10.00	خير الدين	بعطوش	35037310	06
		13.50	عيدو	بن جلول	35042984	07
		/	أحمد	بن عيشة	13/39049768	08
		10.25	حمزة	بن نعمية	39073089	09
		10.50	توفيق	بويش	14/35033558	10
		11.25	عبد الرؤوف	بودونت	50292887	11
		10.25	نجم الدين	بوسبيط	35036876	12
		/	جيلاني	تبينة	35045449	13
		13.50	حسين	تلمامي	35039762	14
		10.50	أشرف	تلي	35037835	15
		12.00	عبد الحق	جراف	04/4024001	16
		11.25	بلقاسم	حبشي	35051066	17
		14.75	ميلود	حسنواي	210913	18
		/	رسيم	حميدي	5039233	19
		10.00	فوزي	دريهم	15/35047556	20
		13.75	محمد رفيق	رحمه	35034416	21
		14.25	محمد إسلام	رزاق	35034503	22
		/	حمادي	رزقي	35043999	23
		17.00	قدور	رغدي	35050783	24
		/	العربي	سيخي	35034540	25
		10.50	محمد كمال	سعدية	35040438	26
		/	سفيان	سعيدي	13/35029977	27
		04.00	حسام	شابي	35045466	28
		/	صلاح الدين	عدلان	15/35042804	29
		13.25	محمد لمين	علمي	14/35032751	30
		/	أسامة	عمارة	35033329	31
		/	أحمد صابر	عماري	13/36004020	32
		12.25	إسلام	عيساوي	35042815	33
		/	أيوب	فاضل	39070177	34
		/	عبد الرؤوف	فراح	14/35017309	35

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		/	أنور	قيقوب	15/35042513	36
		11.25	بلال	قيقوب	15/35042544	37
		/	الحسين	قدور	39067718	38
		10.25	محمد الأمين	قطاف تمام	35038252	39
		10.00	ايمن	كشروود	16/350666356	40
		/	احمد	ليه	39069139	41
		10.25	عقبة	مبروكية	35042832	42
		10.25	يزيد	مزروع	35042626	43
		/	محمد أيمن	معوش	35039648	44
		17.00	مسعود	موساوي	441636	45
		18.00	جوهر الدين جهاد	ميلودي	35033403	46

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
01	35036700	أقرن	محمد الأمين	18.25		
02	39083629	الوثرى	عبد القادر	10.25		
03	35035916	باي	سليمان	05.75		
04	14/39058635	بحري	حسن	/		
05	35039613	بعداش	عبد الكريم	/		
06	15/35035688	بن الشارف	أيمن	/		
07	16/5558855	بن عامر	عمر	06.75		
08	35039662	بن قوقة	ناصر	/		
09	35045449	تبينة	جيلاني	14.25		
10	35035205	تليب	أسامة	15.75		
11	35046489	جدو	عبد الجليل	15.25		
12	5029159	جلولي	سيف الاسلام	/		
13	39062444	جمعي	يعقوب	16.75		
14	14/36004564	حافي	عبد الرزاق	/		
15	13/35030861	حساني	أحمد	/		
16	35039726	حنات	توفيق	11.75		
17	15/36006517	دريدي	محمد صالح	07.25		
18	14/35013738	رحموني	ابراهيم	/		
19	39084950	رهيوي	زكرياء	/		
20	35032139	زريرز	أيمن	10.00		
21	14/35038607	زنودة	الشافعي	/		
22	35042518	زيطوط	مبروك	13.25		
23	35040856	سعيدي	إسلام	16.50		
24	35038948	شلاي	زياد	10.00		
25	35040176	عبد الباقي	رفيق	12.75		
26	35051372	غربية	فتحي	14.25		
27	15/35036852	قنفي	فتحي	10.00		
28	35039946	قوجيل	سامي	10.25		
29	35051111	لبيض	عماد الدين	10.25		
30	35037181	لعلی	أيمن	07.50		
31	35036821	ماصة	صهيب	10.00		
32	35042820	مبروكية	خليل	10.50		
33	35035984	محمدي	محمد أمين	10.50		
34	35050796	مزروع	كمال	05.50		
35	16/35049203	مصطفاوي	حسان	/		

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : فيزيولوجيا الجهد البدني

بن شعيب أحمد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		12.50	صلاح الدين	معالم	14/35018045	36
		10.50	أيمن	مواقي بشيري	35052274	37
		14.25	محمد السايح	ناصر	15/35046145	38
		10.25	عبد المالك	هامل	35037459	39
		14.25	سليمان يور	يحي	35035917	40

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :

الطلبة المعنيين بالدين

مقياس فسيولوجيا الجهد البدني

السنة الثانية تربية و علم الحركة

الرقم	اللقب	الإسم	علامة الامتحان	العلامة بعد إعادة النظر	علامة الاستدراك
01	خرشي بناني	أسامة	14.00		

رئيس القسم

توقيع الأستاذ