



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

قسم التربية البدنية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

محاضرات مقياس تخصص ألعاب القوى للسنة الثالثة

قسم التربية البدنية

إعداد الدكتور : مهدي عزالدين

السنة الجامعية : 2020/2019

قائمة المحاضرات

الرقم	عنوان المحاضرة	الصفحة
01	ماهية ألعاب القوى وتاريخها	03
02	طرق التعليم بألعاب القوى	08
03	طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في الأنظمة التربوية المعاصرة	11
05+04	أنواع الإعداد الرياضي بألعاب القوى والعلاقة الجدلية بينها.	14
07+06	الانتقاء الرياضي في مجال ألعاب القوى	20
08	التوجيه الرياضي في مجال ألعاب القوى	33
10+09	تقويم الصفات البدنية في ألعاب القوى	40
11	الركض	55
12	سباقات الحواجز	64
13	مدخل إلى مسابقات الوثب في ألعاب القوى	78
15+14	مسابقة الوثب الثلاثي	81
16	مسابقة دفع الجلة	98