



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية



أعمال موجهة مادة: كرة اليد

- المستوى : الثالثة ليسانس
- شعبة: جميع الشعب
- الفوج: جميع الافواج

تخصص التربية وعلم الحركة		
slimaneazzouni@gmail.com	03.01	عزوني سليمان
musbourenane1969@gmail.com	02	بورنان شريف مصطفى
sabiraferahtia@gmail.com	04	فراحتية صبيبة
تخصص التدريب الرياضي النخبوي		
Musbourenane1969@gmail.com	03.01	بورنان مصطفى شريف
Kwthandball2011@gmail.com	04.02	اولمان رياض
mechta2009@yahoo.fr	05	مشته عبد اللطيف

السنة الجامعية: 2019 / 2020

الأسئلة:

السؤال رقم 01: قدم لمحة حول تخصص كرة اليد؟

السؤال رقم 02: قدم اهم المهارات الأساسية لرياضة كرة اليد ؟

السؤال رقم 03: اشرح اهم خطط اللعب في كرة اليد ؟

السؤال 04: ماهي اهم القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد ؟

السؤال 05: اقترح حصة تطبيقية لتطوير مهارة حركية من اختيارك؟

السؤال 06: اقترح حصة تطبيقية لتطوير صفة بدنية مركبة؟

الإجابة:

الجواب الأول:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

