لاحظ أن إجابة الامتحان في٣ صفحات

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
دارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

نموذج الإجابة

٢٠

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

اسم المساق : الاعداد البدني **المسار : توحيد المسارات والديني**
رمز المساق : بدن ١٠١ **الزمن : ساعة ونصف**

==========

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

السؤال الأول : ٠,٥

٥

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

١- (×) الإطالة هي المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي .

٢- (√) تعتبر سرعة الحركة من أنواع السرعة .

٣- (×) يتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين الدوري و التنفسي .

٤- (×) المزيج المركب من التوازن و السرعة ضروريان لإخراج القدرة العضلية .

٥- (×) الرشاقة هي تناسب و تناسق المظهر الخارجي للجسم .

٦- (×) تعتبر المهارة من عناصر الإعداد البدني وهي ضرورية لممارسة الرياضة .

٧- (×) عند أداء التدريب الدائري فإن اللاعب غير ملزم بتسلسل معين للتمرينات .

٨- (√) يعتبر الشريان الصدغي من أماكن قياس النبض في الجسم .

٩- (√) من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز العظمي سليماً وقويا .

١٠- (√) BMI هو مؤشر لحالة الجسم .

يتبع

السؤال الثاني: ٠,٥

٥

في ضوء دراستك للتشوهات والانحرافات القوامية أكتب أسم التشوه للوصف التالي :

تقوس الساقين	الكتف الدائري	اصطكاك الركبتين	انحناء مركب	الظهر المسطح
تفلطح القدمين	العنق المائلة	انحناء بسيط	تحدب الظهر	الركبة الزائدة الامتداد

العنق الجانبية	انحناء مركب	التقعر القطني	سقوط الرأس أماماً	القدم المقوسة

١- **التقعر القطني : زيادة في تقوس أسفل الظهر؛ مما يؤدي إلى سقوط البطن و الحوض إلى الأمام .**

٢- **سقوط الرأس أماماً : انثناء الرقبة وسقوط الرأس إلى الأمام والأسفل، وخروج حلمة الأذن عن الخط العمودي الساقط المار بالكتفين .**

٣- **تحدب الظهر : زيادة التقوس الطبيعي المتحدب نحو الخلف في المنطقة الظهرية .**

٤- **اصطكاك الركبتين : تقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف .**

٥- **الظهر المسطح : اختفاء التحدب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي، مع ميل الحوض إلى الأمام والأعلى .**

٦- **تفلطح القدمين : عبارة عن هبوط في قوس القدم مصحوبا بقلب القدم إلى الخارج، بمعنى أن الجانب الداخلي للقدم يلامس الأرض بكامله عند الوقوف .**

٧- **العنق المائلة : ميل الرأس إلى جهة اليمين أو اليسار، وهذه الانحرافات هي نتيجة لانحرافات في الفقرات العنقية للعمود الفقري .**

٨- **انحناء بسيط : يظهر على شكل قوس واحد في إحدى مناطق العنق، الصدر، القطن و يكون على شكل حرف(C) .**

٩- **تقوس الساقين : تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة،التحدب فيها إلى الخارج كما تنحرف القدم نحو لداخل .**

١٠- **الركبة الزائدة الامتداد : تندفع الركبتان إلى الخلف أكثر مما يجب عن وضعها الطبيعي، و تميل زاوية ميل الحوض إلى الامام مما يسبب تشوه التجوف القطني .**

يتبع

السؤال الثالث : ١

في موضوع مبادئ الإعداد البدني أكمل الجدول التالي بما تراه مناسباً من العبارات : ٥

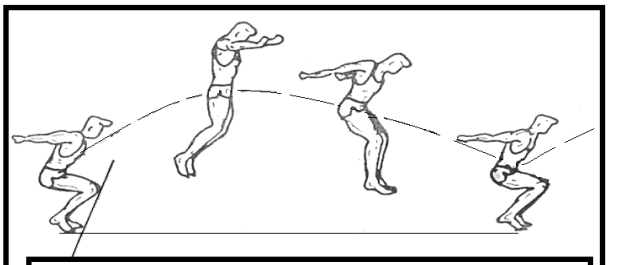
مبدأ الإعداد البدني	الوصف
الانتظـــام	لاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً ، وذلك لتحقيق قدر مناسب من المستوى البدني
الدوافع	استخدام التمرينات القابلة للقياس كوسيلة لزيادة الأداء لبذل المزيد من الجـــهد
مستوى القدرة	يجب أن يتناسب حمل الإعداد البدني مع مستوى قدرة اللاعب الفسيولوجية والمهارية

لاحظ أن إجابة الامتحان في٣ صفحات

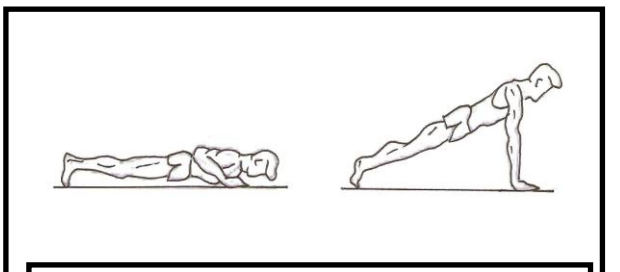
الاسترخاء	**ينبغي تعليم اللاعبين هذه التمرينات التي تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر**
التكيف الخاص للمطالب الواقعة	**إذا كان المثير هو تمرينات قوة، فسوف يتكيف الجسم مع هذا المطلب**

السؤال الرابع : ١

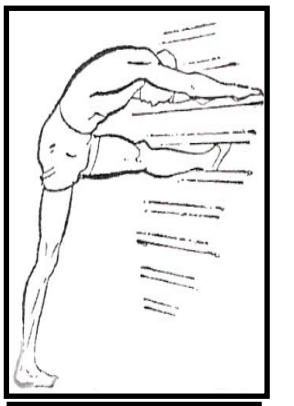
أكتب أسم العنصر البدني أسفل الصورة مما يلي :



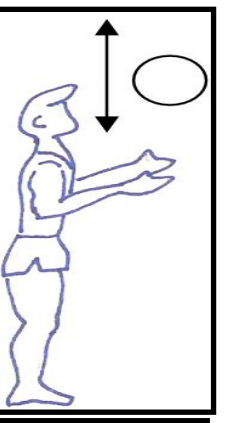
القدرة العضلية



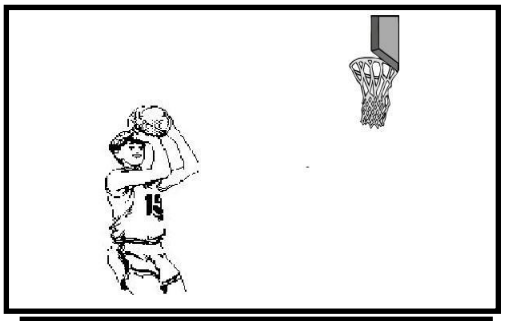
التحمل العضلي



المرونة والاطالة



التوافق



الدقة

انتهت الإجابة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،