

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2017 م

المسار : توحيد المسارات (المكفوفين)
الزمن : ساعة ونصف

اسم المساق : الاعداد البدني
رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

0.5

السؤال الأول :

5

ضع علامة ($\sqrt{\quad}$) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (\times) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- () مؤشر حالة الجسم هو BMI .
- 2- () من أنواع التشوهات القوامية هو العنق المائلة وهو سقوط الرأس أماماً .
- 3- () مؤشر حالة الجسم يصلح لكل الناس .
- 4- () هناك نوعين من الإعداد البدني العام و الغير عام .
- 5- () يعتبر تسمم الفلورايد هو علامة لمرض الكساح .
- 6- () الجلوس من الرقود، ثني الركبتين اختبار لقياس عنصر المرونة .
- 7- () عندما تكون نسبة مؤشر حالة الجسم من 20 إلى 24.9 فإنه حالة مثالية .
- 8- () يعتبر عنصر التوازن مؤشر على مستوى المرونة .
- 9- () كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل وتآكلها .
- 10- () تعتبر سرعة رد الفعل من أنواع السرعة .

يتبع

السؤال الثاني:

1

5

في ضوء دراستك لمبادئ الإعداد البدني أكمل الجمل التالية بما يناسبها من عبارات :

- 1- الجسم يمتلك القدرة على سرعة التكيف مع مختلف المثيرات الواقعة عليه و هو مبدأ يعرف ب
- 2- لا يمكن حدوث أي تقدم إلا إذا كان هناك في زيادة الحمل الواقع على الجسم .
- 3- لاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً وهو مبدأ يسمى
- 4- يجب استخدام التمرينات القابلة للقياس كوسيلة لزيادة الأداء وإيجاد
- 5- ينبغي تعليم اللاعبين تمرينات التي تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر .

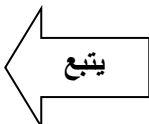
السؤال الثالث :

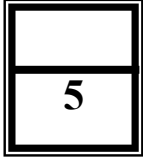
1

5

تم التطرق في المقرر لأسباب الانحرافات القوامية ، أذكر خمسة أسباب ؟

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-





السؤال الرابع : 1

أكتب أسم العنصر للتعريفات التالية ، في ضوء ما درسته في عناصر اللياقة البدنية
و مفاهيمها :

- 1-..... : القدرة على تغيير أوضاع الجسم ، أو اتجاهاته ،
بسرعة و دقة وبتوقيت سليم ، سواء أكان ذلك بأجزاء الجسم كلها أو جزء منها على الأرض
أو في الهواء .
- 2-..... : القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها
الفرد نحو هدف معين ، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي .
- 3-..... : قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد
، يتسم بالانسيابية وحسن الأداء، ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي .
- 4-..... : قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في
أقصر زمن ممكن .
- 5-..... : قدرة العضلات الكبيرة ، على الاستمرار في عمل
انقباضات متوسطة، ولفترات طويلة .

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،