



مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

نموذج الإجابة

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

المدار : توحيد المدارات (المكفوفين)

الزمن : ساعة ونصف

اسم المساق : الاعداد البدني

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

0.5

السؤال الأول :

5

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 مؤثر 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 التكيف الخاص للمطالب الواقعة .
- 2- لا يمكن حدوث أي تقدم إلا إذا كان هناك تدرج في زيادة الحمل الواقع على الجسم .
- 3- لاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً وهو مبدأ يسمى الانتظام .
- 4- يجب استخدام التمرينات القابلة للقياس كوسيلة لزيادة الأداء وإيجاد الدافع .
- 5- ينبغي تعليم اللاعبين تمرينات الاسترخاء التي تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر .

السؤال الثالث :

1

5

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

- 1- عوامل خلقية أو وراثية .
- 2- الإصابات .
- 3- الأمراض .
- 4- العادات القوامية .
- 5- سوء التغذية .
- 6- المهنة .
- 7- الضعف العضلي .
- 8- النواحي النفسية .
- 9- الأدوات غير المناسبة .
- 10- التعب و الإجهاد .

يتبع

1

السؤال الرابع :

5

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

1-الرشاقة : 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-الدقة : القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وهذا
يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي .

3-التوافق : قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد ، يتسم بالانسيابية
وحسن الأداء، ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي .

4-السرعة : هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن .

5-التحمل الدوري التنفسي : قدرة العضلات الكبيرة ، على الاستمرار في عمل انقباضات
متوسطة، ولفترات طويلة .

انتهت الإجابة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،