لاحظ أن أسئلة الامتحان في 3 صفحات

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

20

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2017/2016 م

اسم المساق : الاعداد البدني **المسار : توحيد المسارات (المكفوفين)**
رمز المساق : بدن 101 **الزمن : ساعة ونصف**

==========

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

السؤال الأول : **0.5**

5

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

1- ( ) العدو مسافة 1500 متر بأقصى سرعة اختبار لقياس السرعة .

2- ( ) الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم .

3- ( ) تغيير أوضاع أجزاء من الجسم بسرعة ودقة وتوقيت مناسب لا يعتبر رشاقة .

4- ( ) يمكن اخراج القدرة العضلية بعنصر القوة العضلية فقط .

5- ( ) التوازن يتطلب سيطرة على الجهازين العضلي والعصبي .

6- ( ) التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .

7- ( ) ينقسم الإعداد البدني إلى عام و خاص .

8- ( ) تركيب الجسم يعبر عن تكوين الجسم و توزيع نسبة الدهون و العضلات فيه .

9- ( ) المرونة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .

10- ( ) العظم الكعبري يعتبر من أماكن قياس النبض .

يتبع

السؤال الثاني: **1**

5

في ضوء دراستك لمبادئ عناصر الإعداد البدني ، عرف المصطلحات التالية :

1- القوة العضلية :

.....

.....

.....

2 - التحمل الدوري التنفسي :

.....

.....

.....

3- السرعة :

.....

.....

.....

4- التوافق :

.....

.....

.....

5- الدقة :

.....

.....

.....

يتبع

السؤال الثالث : **1**

يتوقف تطوير كل عنصر من عناصر الإعداد البدني على حاجة الفرد الحياتية أو الرياضية ، أذكر خمس من المبادئ الأساسية للإعداد البدني ؟

5

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

5

السؤال الرابع : **0.5**

في موضوع المفاهيم النظرية للتربية القوامية أكمل الجمل التالية بما يناسبها من كلمات :

1- القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق و ..... والحوض والقدمين متراصة بشكل عمودي فوق بعضها .

2- من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز ..... سليما وقويا .

3- من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز ..... سليما .

4-- من خصائص القوام الجيد حسن توزيع ثقل الجسم على ..... بالتساوي .

5- - من خصائص القوام الجيد أن تقوم الأجهزة الداخلية و..... بوظائفها دون أي عائق .

6- من خصائص القوام الجيد القدرة على ..... عند اللزوم .

7- شكل الجسم في القوام الجيد محمولا على الإطار العظمي وبأقل جهد ممكن من العضلات و..... .

8- الأدوات الغير المناسبة مثل المقاعد, الأسرة, المكاتب, الملابس تسبب .....

9-..... عبئا ثقيلا على العظام والعضلات فتؤدي إلى التشوهات المختلفة .

10- الخجل و عدم الثقة بالنفس تكون انعكاساً لبعض ..... للانحرافات القوامية .

انتهت الأسئلة
مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،