مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

نموذج الإجابة

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 :

تعرف القوة بأنها قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة ، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية ، أو مواجهتها .وهذه المقاومة تتمثل في رفع أو دفع أو سحب ثقل خارجي أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية.

2 - التحمل الدوري التنفسي :

هو قدرة العضلات الكبيرة ، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة، ولفترات طويلة، تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط بسبب العبء الواقع عليها.

3- السرعة :

هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، وتشتمل على سرعة الانتقال و سرعة الحركة ، وسرعة رد الفعل.

4- التوافق :

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

5- الدقة :

هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي .

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. **التكيف الخاص للمطالب الواقعه .**
2. **زيادة الحمل .**
3. **التدرج .**

4. الانتظـــام .
5. المحافظة على المستوى.
6. مستوى القــدرة (الشدة - التكرارات – الزمن – المسافة).
7. الدوافع .
8. الاسترخـاء.

السؤال الرابع : 0.5

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 والعمود الفقري والحوض والقدمين متراصة بشكل عمودي فوق بعضها .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

انتهت الإجابة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،