

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

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

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المساق : الاعداد البدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

السؤال الأول :

0.5

5

ضع علامة (\checkmark) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (\times) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- () تعتبر سرعة التصرف في أقصر زمن ممكن من أنواع السرعة .
- 2- () يمكن قياس النبض من الشريان الرقيبي .
- 3- () مزج مركب عنصر القوة و التوازن هو ما يعرف بالقوة المتزنة .
- 4- () استمارة اختبارات اللياقة البدنية تحوي جميع عناصر اللياقة البدنية .
- 5- () يعتبر التدريب المتعرج من طرق التدريب الدائري .
- 6- () من أهم ما يساعد على التوازن هو النهايات العصبية والأجهزة الداخلية .
- 7- () قياس نبض الراحة القبلي أو البعدي في استمارة اختبارات اللياقة البدنية مؤشر للقلب .
- 8- () القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم محمولة على الإطار العصبي بأقل جهد .
- 9- () العنق المائلة هو ميل الرأس إلى الأمام .
- 10- () هبوط في قوس القدم هو تشوه تفلطح القدمين .

يتبع

0.5

السؤال الثاني:

5

في ضوء ما درسته في الكتاب أكمل الجمل التالية بعبارات من الجدول :

الإعداد البدني الخاص	سمنة	الانتظام	التوازن	الدوافع
القدمين	القوة	الف	الإصابة	20 متر
تركيب الجسم	9 أمتار	الاسترخاء	د	سوء التغذية
الدوافع	زيادة وزن	الإعداد البدني العام	المظهر العام	الكتفين

- 1- ينبغي تعليم اللاعبين تمارين التي تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر .
- 2- من أسباب الانحرافات القوامية السمنة الزائدة وهي تعتبر من
- 3- تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون فيه والعضلات فيه هو
- 4- طالب معدل BMI هو 40 فيكون وصف جسمه هو
- 5- سبب مرض الكساح هو نقص فايتمين
- 6- من خصائص القوام الجيد هو حسن توزيع ثقل الجسم على بالتساوي .
- 7- لقياس عنصر الرشاقة يتم عبر اختبار الجري الجزاجي
- 8- يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة .
- 9- يرتبط التحمل العضلي ب ارتباطاً وثيقاً .
- 10- لاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً وهو ما يطلق عليه مبدأ

يتبع

السؤال الثالث :

5

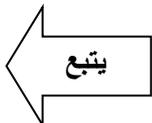
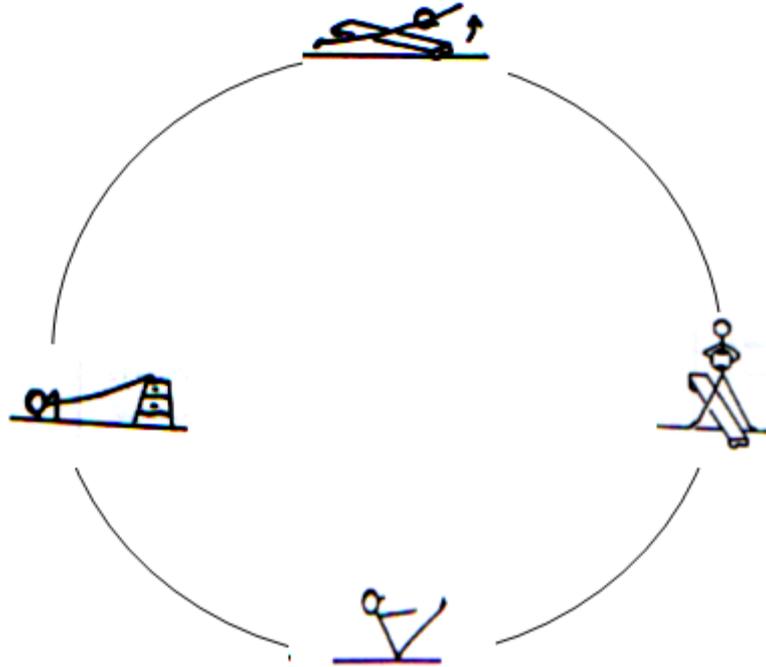
في موضوع التدريب الدائري أجب عن التالي حسب ما درسته في الكتاب :

أ- أذكر طرق التدريب الدائري ؟ 1

1-..... 2-..... 3-.....

ب- ضع أرقام التدريبات بجانب الصور حسب التسلسل التالي : 0.5

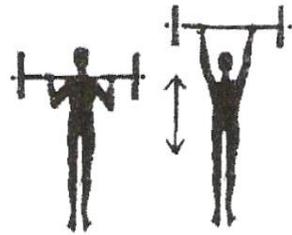
1. (وقوف .فتحاً . كرة طبية أمام الصدر، مقعد سويدي بين الرجلين) الوثب للوقوف على المقعد .
2. (رقود على الظهر) رفع الجذع والرجلين معا للوصول إلى وضع جلوس التوازن .
3. انبطاح مائل عميق بسند القدمين على الجزئين الأولين من الصندوق المقسم) ثني ومد الذراعين .
4. (انبطاح على البطن على المقعد السويدي) رفع الجذع والذراعين عاليا .



السؤال الرابع : 0.5

5

تعرف على عناصر اللياقة للتمرينات في الصور مع تحديد كيفية زيادة الحمل لمستوى الشدة وفق ما درسته في مبادئ الإعداد البدني وأكمل الجدول :

طرق تقدم العنصر	العنصر	التمرين
(زيادة الشدة / زيادة التدرج)	القدرة العضلية	 أبعد مسافة مرة واحدة فقط
زيادة مسافة الوثب		
		 تكرار 15 مرة
		 جري مسافة 3000 متر
		 جري 100 متر
		 الوزن الأقصى مرة واحدة

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،