

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2019/2018 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 (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- () الأظالة تعني مطاوية العضلة التي تعمل على المفصل .
- 2- () يمكن قياس النبض من الشريان الصدغي .
- 3- () هبوط في قوس القدم مصحوبا بقلب القدم إلى الخارج هو تقوس الساقين .
- 4- () مؤشر حالة الجسم BMI = الوزن / الطول X الوزن .
- 5- () ينتج تقوس الساقين من تسمم الفلورايد .
- 6- () ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين العام و الخاص .
- 7- () أن يكون الجهاز العصبي سليماً هو من خصائص القوام الجيد .
- 8- () من أسباب الانحرافات القوامية التعب و الإجهاد .
- 9- () نسبة مؤشر حالة الجسم BMI من 20 إلى 24.9 هي حالة مثالية .
- 10- () تركيب الجسم هو تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون و العضلات فيه .

يتبع

السؤال الثاني:

1

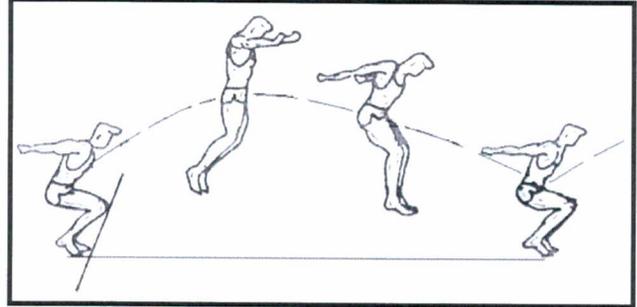
5

في ضوء دراستك للإعداد البدني و عناصره ، تعرف على أسم العنصر و أكتبه أسفل الصورة مما يلي :



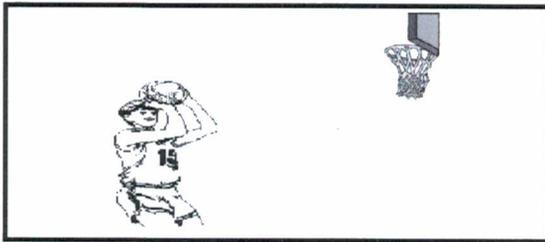
العدو مسافة (50 او 100 متر) بأقصى سرعة

عنصر :



(وقوف) الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة

عنصر :



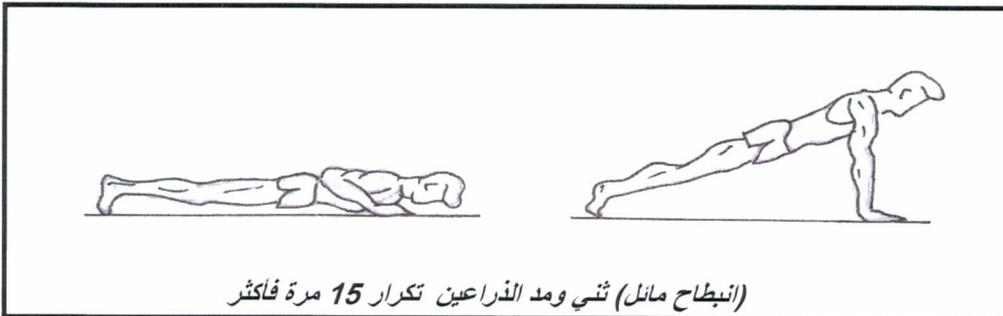
التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار

عنصر :



المشي اماماً مع رمي الكرة إلى أعلى وإعادة استلامها

عنصر :



(انبطاح مانل) ثني ومد الذراعين تكرر 15 مرة فأكثر

عنصر :

يتبع



السؤال الثالث :

0.5

ضمن ما درسته في المقرر لموضوع مبادئ الإعداد البدني ، أكمل الجمل التالية بما يناسبها من عبارات في إطار تلك المبادئ ؟

- 1- يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة، وذلك عن طريق زيادة،، أو
- 2- يمكن التدرج بعنصر القوة عن طريق وعنصر التحمل عن طريق والمرونة عن طريق
- 3- لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب، فلاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً .
- 4- تعتبر عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب ، ولذلك يجب استخدام التمرينات القابلة..... كوسيلة لزيادة الأداء وإيجاد له لبذل المزيد من الجهد .



السؤال الرابع :

0.5

في موضوع القوام الجيد أجب عن التالي ؟

أ - ما هي أجزاء الجسم التي يجب أن تكون مترابطة و بشكل عمودي فوق بعضها البعض ؟

الإجابة : 1- 2- 3- 4- 5-

ب - أذكر خمسة من الأوضاع و الحركات التي تؤدي في أعمالنا اليومية ؟

الإجابة : 1- 2- 3- 4- 5-

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،