

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

ادارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019م

المسار : توحيد المسارات والدینی

اسم المساق : الاعداد البدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :
السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

-1 () ينقسم الإعداد البدني إلى ثلاثة أقسام العام والخاص والمركب .

-2 () كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل و تأكلها .

-3 () من ضمن البيانات في استماراة اختبارات اللياقة البدنية هو نبض الراحة القبلي .

-4 () المرونة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .

-5 () ينتج تقوس الساقين من نقص فايتمين د .

-6 () مؤشر حالة الجسم $BMI = \frac{\text{الوزن}}{\text{الطول}} \times \text{الطول}$ = النسبة .

-7 () التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .

-8 () من أسباب الانحرافات القوامية هي الأدوات الغير مناسبة .

-9 () نسبة مؤشر حالة الجسم BMI أكثر من 40 هي حالة مثالية .

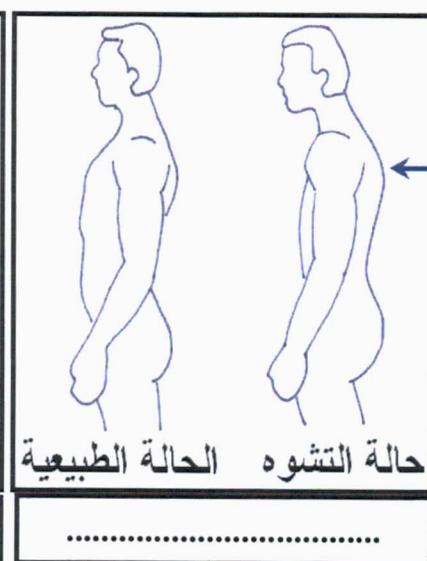
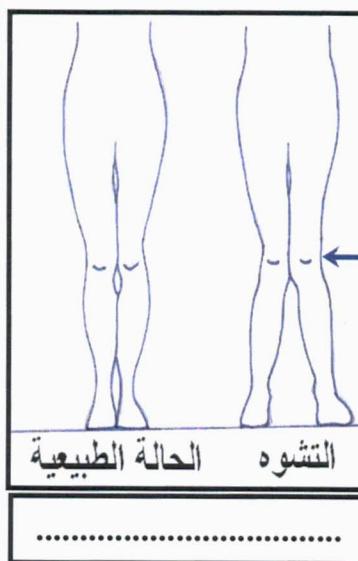
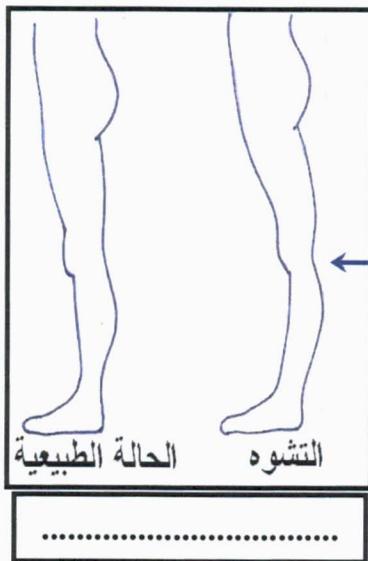
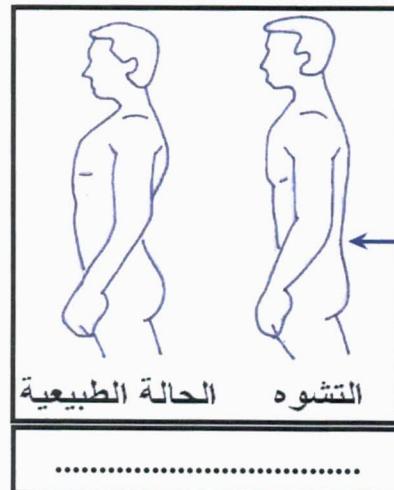
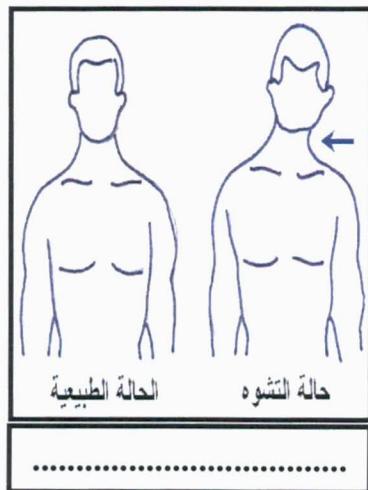
-10 () يمكن قياس النبض من الشريان الكعبري .



1

السؤال الثاني:

في ضوء دراستك لأنواع التشوّهات القوامية ، تعرّف على أسم التشوّه و أكتبه أسفل الصورة
ما يلي :



1

السؤال الثالث :

أجريت ضمن دراستك للمقرر اختبارات اللياقة البدنية ، أكتب أسم العنصر الذي يقيسه الاختبار في الجدول التالي .

الاختبار	العنصر
الجلوس من الرقود، ثني الركبتين (أكبر عدد من المرات لمدة دقيقة)
- الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين للبنين. - الانبطاح المائل المعدل للبنات. (عدد المرات)
الجلوس الطويل ثني الجزء أماماً أسفل (القياس بالسنتيمتر)
الجري 50 متراً (حساب الزمن)
الجري الارتدادي 20 متراً (عدد المرات)

1

السؤال الرابع :

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

-1

-2

-3

-4

-5

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ، ،