

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

## الإجابة النموذجية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019 م

المسار : توحيد المسارات والمكفوفون

اسم المساق : اعداد بدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

## أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

0.5

## السؤال الأول :

5

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

- 1- (  $\times$  ) ينقسم الإعداد البدني إلى ثلاث أقسام .
- 2- (  $\checkmark$  ) التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .
- 3- (  $\checkmark$  ) من أماكن يمكن قياس النبض هو الشريان الكعبري .
- 4- (  $\times$  ) ميل الرأس إلى جهة اليمين أو اليسار هو تشوه تحدب الظهر .
- 5- (  $\checkmark$  ) أنشطة السباحة وركوب الدراجات تنمي عنصر التحمل الدوري التنفسي .
- 6- (  $\times$  ) مؤشر حالة الجسم = الوزن  $\times$  الوزن  $\times$  الطول = النسبة .
- 7- (  $\checkmark$  ) من أسباب تشوه تحدب الظهر هو ضعف النظر .
- 8- (  $\checkmark$  ) الوزن هو مؤشر عن حالة الجسم و المظهر العام .
- 9- (  $\checkmark$  ) من أسباب تشوه تفلطح القدمين هو الحذاء الضيق أو الواسع .
- 10- (  $\checkmark$  ) من تشوهات الظهر هو الانحناء الجانبي و الذي ينقسم لقسمين .

يتبع

**السؤال الثاني:**

1

10

في ضوء دراستك للإعداد البدني وعناصره تعرف على أسم العنصر تبعاً لأمثلة التمرينات التالية :

1- وقوف. مسك الأوزان فرد المرفقين إلى أعلى لرفع الوزن الأقصى حتى مستوى أعلى الرأس مرة واحدة .

اسم العنصر : القوة العضلية .

2- الجري مسافات طويلة جري مسافة 3000 متر .

اسم العنصر : التحمل الدوري التنفسي .

3- ضغط الجذع على قدم واحدة وتشبيك الأخرى على عقل الحائط .

اسم العنصر : المرونة و الإطالة .

4- العدو مسافة ( 50 او 100 متر ) بأقصى سرعة .

اسم العنصر : السرعة .

5- وقوف.الوضع اماماً. حمل الكرة باليدين امام الجسم) المشي اماماً مع رمي الكرة إلى أعلى وإعادة استلامها .

اسم العنصر : التوافق .

6- وقوف رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع اماماً ورفع احدى الرجلين خلفاً عالياً للميزان الأمامي

اسم العنصر : التوازن .

7- الوقوف التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار .

اسم العنصر : الدقة .

8- وقوف. مواجه مجموعة قوائم الجري المتعرج اماماً

اسم العنصر : الرشاقة .

يتبع

9- وقوف الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة.

اسم العنصر : القدرة العضلية .

10- انبطاح مائل ثني ومد الذراعين تكرر 15 مرة فأكثر مع زيادة عدد مرات التكرار تدريجياً .

اسم العنصر : التحمل العضلي .

**السؤال الثالث :**

1

5

في ضوء دراستك لمبادئ الإعداد البدني أذكر خمسة منها ؟

1- التكيف الخاص للمطالب الواقعه .

2- زيادة الحمل .

3- التدرج .

4- الانتظام .

5- المحافظة على المستوى .

6- مستوى القدرة .

7- الدوافع .

8- الاسترخاء .

انتهت الإجابة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،