

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019م

المسار : توحيد المسارات والديني

الزمن : ساعة ونصف

اسم المساق : الاعداد البدني

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

0.5

السؤال الأول :

5

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- ( × ) ينقسم الإعداد البدني إلى ثلاث أقسام العام و الخاص و المركب .
- 2- ( √ ) كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل و تأكلها .
- 3- ( √ ) من ضمن البيانات في استمارة 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 = الوزن / الطول X الطول = النسبة .
- 7- ( √ ) التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .
- 8- ( √ ) من أسباب الانحرافات القوامية هي الأوتار الغير مناسبة .
- 9- ( × ) نسبة مؤشر حالة الجسم BMI أكثر من 40 هي حالة مثالية .
- 10- ( √ ) يمكن قياس النبض من الشريان الكعبري .

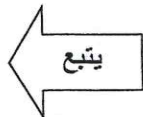
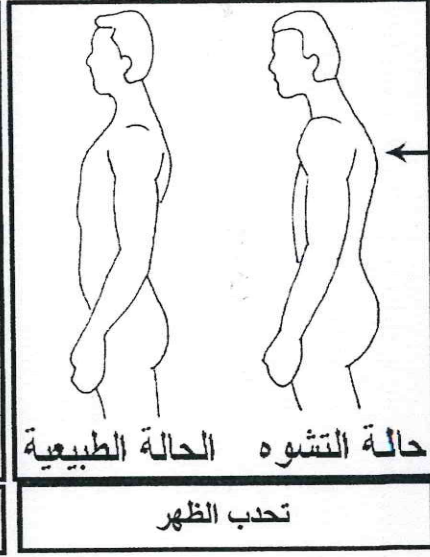
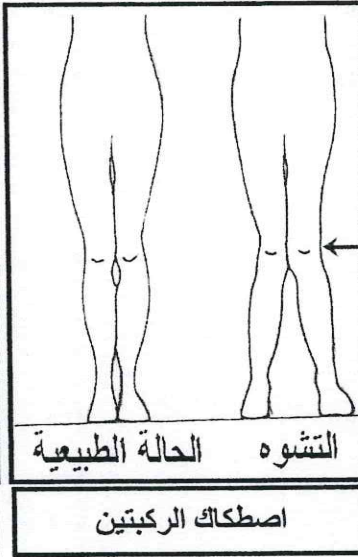
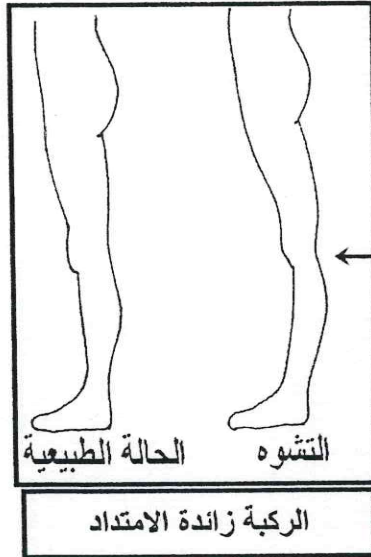
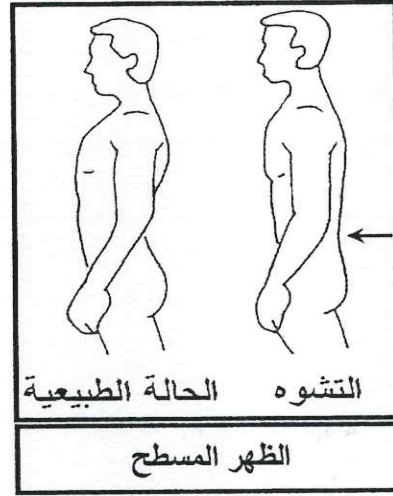
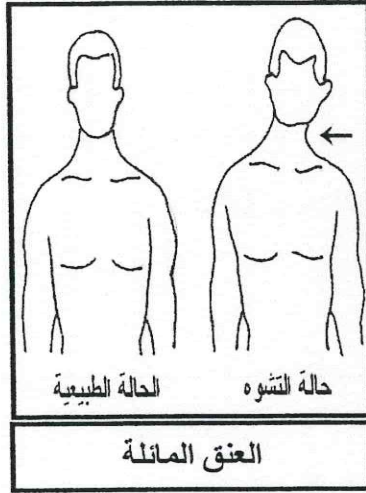
يتبع

1

## السؤال الثاني:

في ضوء دراستك لأنواع التشوهات القوامية ، تعرف على أسم التشوه و أكتبه أسفل الصورة مما يلي :

5





**السؤال الثالث :**

1

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

العنصر	الاختبار
قوة وتحمل عضلات البطن	الجلوس من الرقود، ثني الركبتين (أكبر عدد من المرات لمدة دقيقة)
تحمل عضلات الذراعين	- الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين للبين. - الانبطاح المائل المعدل للبنات. (عدد المرات)
المرونة	الجلوس الطويل ثني الجذع أماماً أسفل ( القياس بالسنتيمتر )
السرعة	الجري 50 متراً (حساب الزمن)
تحمل دوري تنفسي	الجري الارتدادي 20 متراً (عدد المرات)

**السؤال الرابع :**

1

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

- 1- التكيف الخاص للمطالب الواقعة .
- 2- زيادة الحمل .
- 3- التدرج .
- 4- الانتظام .
- 5- المحافظة على المستوى .
- 6- مستوى القدرة ( الشدة - التكرارات - الزمن - المسافة ) .
- 7- الدوافع .
- 8- الاسترخاء .

انتهت الإجابة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،