

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

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 الأدوات الغير مناسبة .
- 9- () نسبة مؤشر حالة الجسم BMI أكثر من 40 هي حالة مثالية .
- 10- () يمكن قياس النبض من الشريان الكعبري .

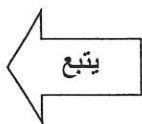
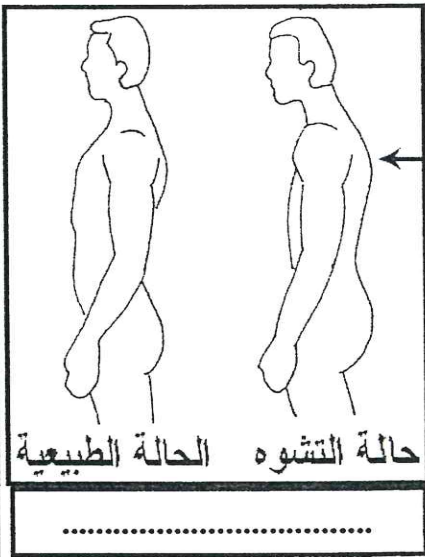
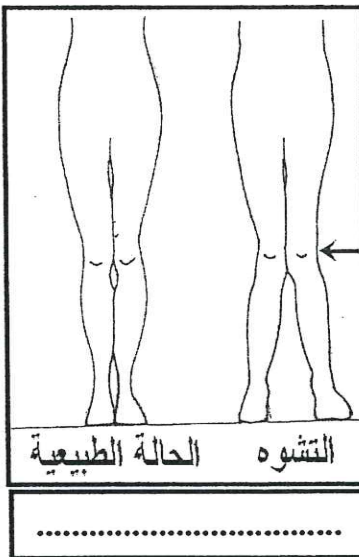
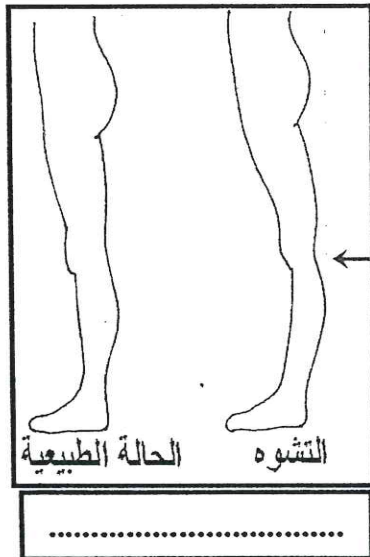
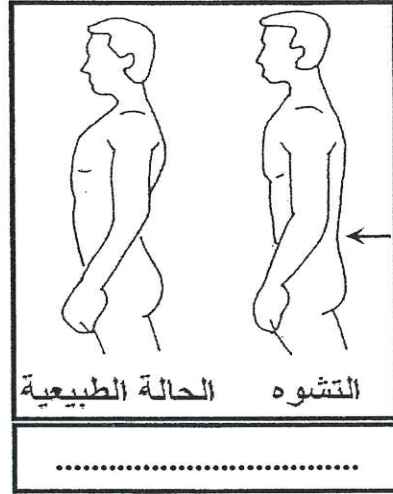
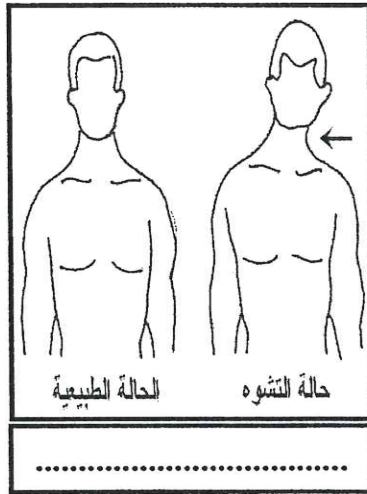
يتبع

1

السؤال الثاني:

5

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



السؤال الثالث :

1

5

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

العنصر	الاختبار
.....	الجلوس من الرقود، ثني الركبتين (أكبر عدد من المرات لمدة دقيقة)
.....	- الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين للينين. - الانبطاح المائل المعدل للبنات. (عدد المرات)
.....	الجلوس الطويل.ثني الجذع أماماً أسفل (القياس بالسنتيمتر)
.....	الجري 50 متراً (حساب الزمن)
.....	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-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،