لاحظ أن اسئلة الامتحان في 4 صفحات

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزي

٢٠

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2020/2019م

اسم المقرر : الاعداد البدني المسار : توحيد المسارات
رمز المقرر : بدن 101 الزمن : ساعة ونصف

==========

5

السؤال الأول : **0.5**

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

1- ( ) أنشطة السباحة وركوب الدراجات تنمي عنصر التحمل الدوري التنفسي.

2- ( ) من الأماكن التي يمكن من خلالها قياس النبض هو الشريان الكعبري .

3- ( ) يعتبر الجلوس الى المكتب مدة طويلة من أسباب تفلطح القدمين.

4- ( ) الجري الارتدادي 20 متر هو اختبار عنصر القدرة العضلية.

5- ( ) الاطالة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على الفصل .

6- ( ) في اختبار الجلوس الطويل ثني الجذع اماماً أسفل يتم القياس بعدد مرات الأداء الصحيح.

7- ( ) من أسباب تشوه الساقين وضع الجنين في بطن الام.

8-( ) من العوامل التي تساعد على توازن جسم الانسان النهايات العصبية والأجهزة الداخلية.

9- ( ) مؤشر حالة الجسم = الوزن ×الوزن × الطول = النسبة

10- ( ) مرض الكساح ينتج لنقص فيتامين د.

يتبع

السؤال الثاني:

5

في ضوء ما درسته بموضوع التدريب الدائري اجب عن الأسئلة التالية:

أ-أذكر طرق التدريب الدائري: | 1 |

1-.....

2-.....

3-.....

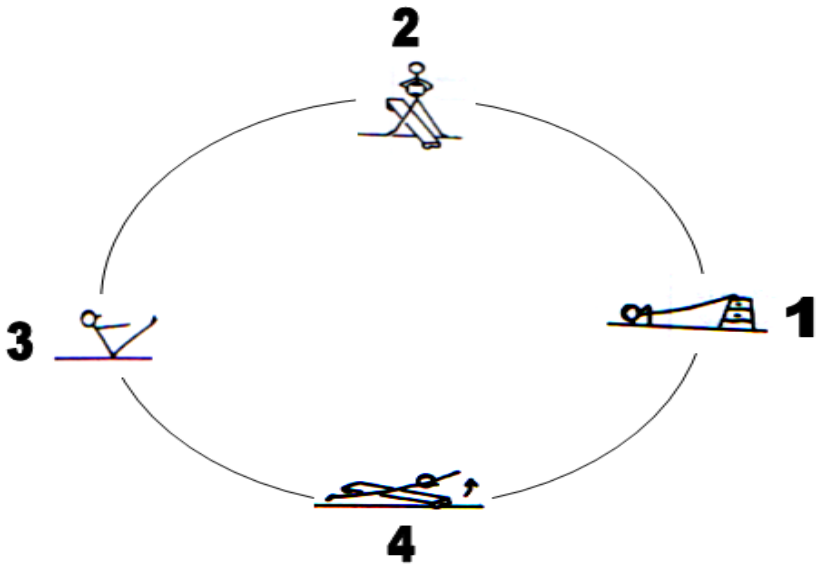
ب- انقل رقم نموذج التدريب للتمرينات على الرسمة امام العبارات في الفراغات التالية: | 0.5 |

..... (رقود على الظهر) رفع الجذع والرجلين معا للوصول إلى وضع جلوس التوازن .

..... (انبطاح على البطن على المقعد السويدي) رفع الجذع والذراعين عاليا.

..... (انبطاح مائل عميق بسند القدمين على الجزئين الأولين من الصندوق المقسم) ثني ومد الذراعين .

..... (وقوف .فتحا . كرة طبية أمام الصدر, مقعد سويدي بين الرجلين) الوثب للوقوف على المقعد .



يتبع

السؤال الثالث : 0.5

5

أ. بناءاً على ما درسته في موضوع مبادئ الاعداد البدني الأساسية اكتب المصطلح المناسب للجمل التالية:

1- **.....:** ينبغي تعليم اللاعبين التمرينات التي تساعد على التخلص من التعب والتوتر.

2- **.....:** يجب اتباع المبدأ في التدريب لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة، وذلك عن طريق زيادة الشدة، التكرار، أو الزمن.

3-**.....:** بعض اللاعبين والمشتغلين في المجال الرياضي يظنون أنه اذا حقق اللاعب المستوى المرجو منه في الاعداد البدني فإنه من السهل المحافظة عليه دون أي تعب أو مجهود.

4- **.....**: لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب المنتظم الدائم، فلاعب المسابقات العالمية يجب ان يتدرب يومياً، وذلك لتحقيق قدر مناسب من المستوى البدني.

5- **.....** تعتبر عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب، ولذلك يجب استخدام التمرينات القابلة للقياس كوسيلة لزيادة الأداء.

ب. بما يتعلق في موضوع خصائص القوام الجيد أكمل الجمل التالية:

1- أن تكون أجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض، وباتزان وراحة، وفي وضعها الطبيعي وتكون في .....

2- أن يكون الجهاز..... سليماً وقوياً .

3- العضلات متناسقة في القوة ..... بين المجموعات العاملة والمقابلة.

4- أن يكون الجهاز..... سليماً.

5- حسن توزيع ثقل الجسم على ..... بالتساوي.

يتبع

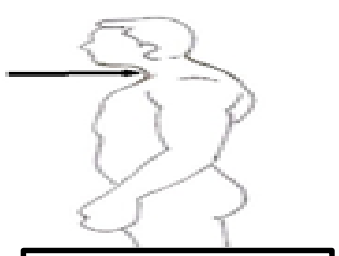
لاحظ أن اسئلة الامتحان في 4 صفحات

السؤال الرابع :

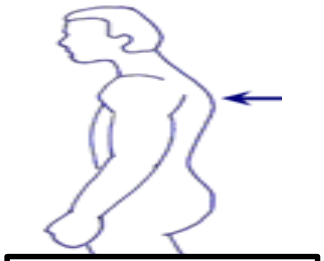
1

5

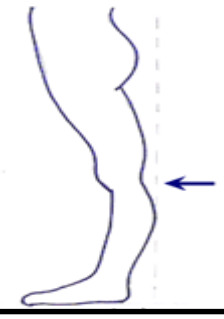
تعرف على نوع التشوه القوامي كما درسته في مقرر بدن 101 مما يلي وأكتبه أسفل الصورة:



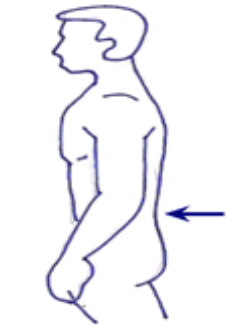
.....



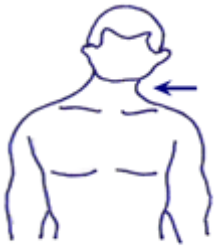
.....



.....



.....



.....

انتهت الأسئلة