

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



## نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي 2019/2020

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج البحرينية](#) ⇨ [الصف الأول الثانوي](#) ⇨ [بدن](#) ⇨ [الفصل الأول](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:31:57 2023-12-14

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



## روابط مواد الصف الأول الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2022/2023](#)

1

[نموذج أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي العام  
الدراسي 2022/2023](#)

2

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2018/2019](#)

3

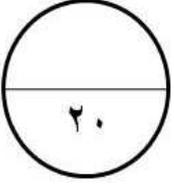
## المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

[امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي](#)

4

[نموذج أسئلة امتحان التربية البدنية](#)

5

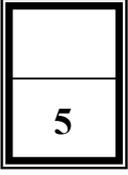


مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزي

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

المسار : توحيد المسارات  
الزمن : ساعة ونصف

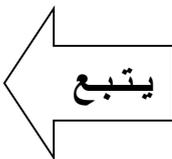
اسم المقرر : الاعداد البدني  
رمز المقرر : بدن 101



السؤال الأول :

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.



**السؤال الثاني:**

5

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

1

أ-أذكر طرق التدريب الدائري:

1-.....

2-.....

3-.....

0.5

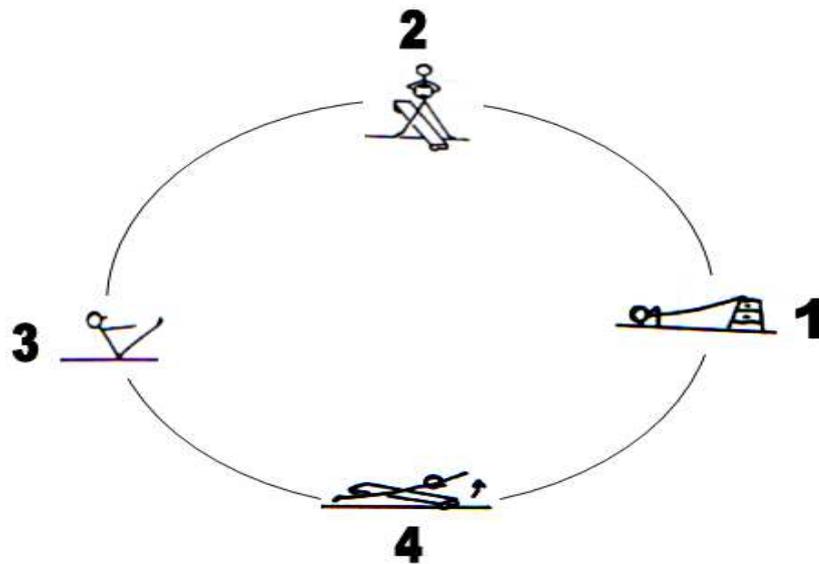
ب- انقل رقم نموذج التدريب للتمرينات على الرسمة امام العبارات في الفراغات التالية:

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



يتبع

0.5

السؤال الثالث :

5

أ. بناءً 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.

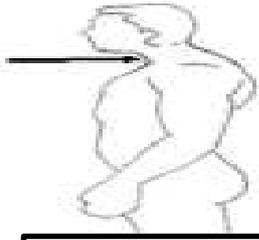
يتبع

السؤال الرابع :

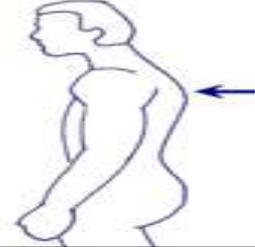
1

5

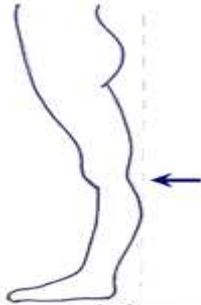
تعرف على نوع التشوه القوامي كما درسته في مقرر بدن 101 مما يلي وأكتبه أسفل الصورة:



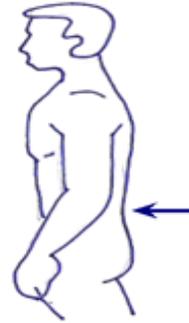
.....



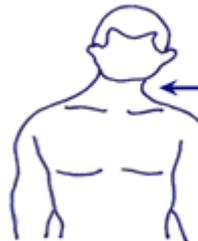
.....



.....



.....



.....

انتهت الأسئلة