

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



نموذج أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي العام الدراسي
2022/2023

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 19:57:07 2023-12-13

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
2018/2019](#)

1

[امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي](#)

2

[نموذج أسئلة امتحان التربية البدنية](#)

3

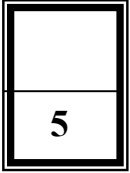
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2023/2022م

المسار: توحيد المسارات والديني
الزمن: ساعة ونصف

اسم المقرر: الاعداد البدني
رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

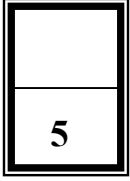


السؤال الأول : 0.5

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

- 1- () توجد تمرينات علاجية لتشوه الركبة زائدة الامتداد ويتم التعامل معه حسب السبب المباشر للتشوه.
- 2- () من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز العصبي سليماً.
- 3- () الانحاء الجانبية المركب يكون على شكل الحرف (C).
- 4- () إن التعب سواء كان عقلياً أو جسماً فهو لا يؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية.
- 5- () التوازن هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وأثناء الحركة
- 6- () مصطلح BMI هو مؤشر لحالة الجسم ويصلح للاعبين كمال الاجسام.
- 7- () سوء التغذية هو أحد أسباب الانحرافات القوامية.
- 8- () من أماكن قياس النبض الشريان الصدغي.
- 9- () السرعة هي احدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
- 10- () التحمل الدوري التنفسي هو أحد عناصر الاعداد البدني.

يتبع

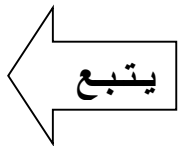


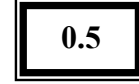
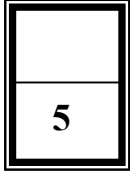
السؤال الثاني: 0.5

اكتب المصطلحات المناسبة في الفراغات التالية:

اصطكاك الركبتين	المرونة	التوافق	القوام الجيد	الدقة
الرشاقة	الاعداد البدني	تقوس الساقين	السرعة	القوة العضلية

1.: تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراصة بشكل عمودي فوق بعضها.
2.: برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية.
3.: تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف.
4.: قدرة الفرد على ادماج أنواع الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.
5.: قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.
6.: القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
7.: القدرة على توجيه الحركات الارادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.
8.: تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة.
9.: المدي الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي.
10.: قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية، أو مواجهتها.





السؤال الثالث:

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر خمسة من مبادئ الاعداد البدني:

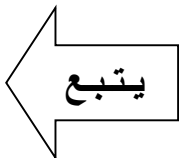
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ب. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

- 1
- 2

ج. اذكر الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري:

- 1
- 2
- 3

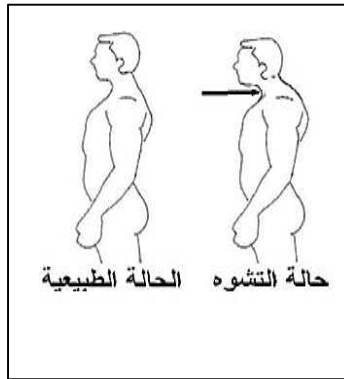
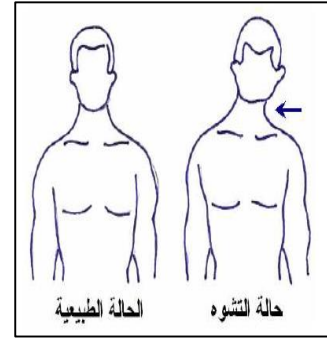
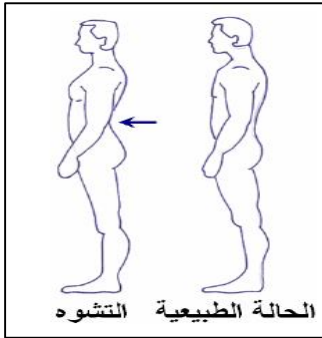
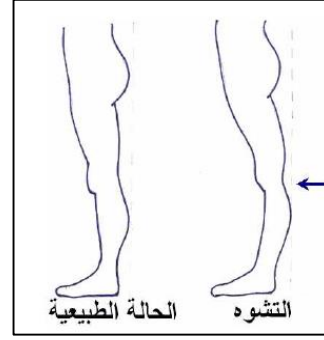
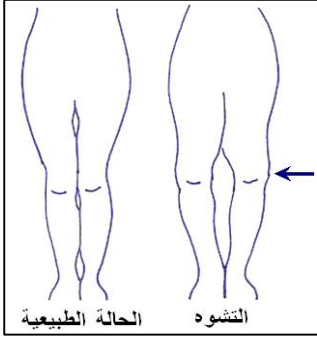


5

1

السؤال الرابع :

أذكر اسم التشوه أسفل الصور الموجود امامك:



انتهت الأسئلة
تمنياتنا لكم بالتوفيق