

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

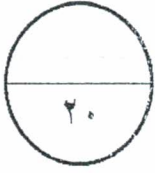
<https://almanahj.com/bh/10sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade10>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

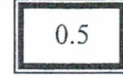
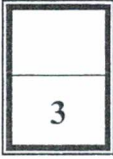


مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

نموذج الإجابة

امتحان منتصف الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2019/2018م

اسم المقرر : الاعداد البدني
رمز المقرر : بدن 101
المسار : توحيد المسارات
النموذج الثاني
الزمن : ساعة واحدة



السؤال الأول :

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة في العبارات التالية :

1. (×) عنصر المرونة يتطلب كفاءة الجهازين العضلي والعصبي .
2. (√) يتم اختبار القدرة العضلية باختبار الوثب الطويل من الثبات .
3. (×) الاعداد البدني هو طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .
4. (√) المبدأ الذي يسير جنباً إلى جنب مع زيادة الحمل هو التدرج .
5. (√) تعتبر الاطالة احدي العوامل التي تؤثر في المرونة .
6. (√) يجب تجنب زيادة الحمل المفاجئ دفعة واحد بل يجب أن يكون تدريجياً حتى لا

تحدث إصابات أو إبطاء .



1

السؤال الثاني :

6

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- مزيج مركب من القوة العضلية والسرعة يطلق على :

ج - التحمل العضلي

ب - التوافق

أ - القدرة العضلية

2- الجري الزجراجي 9 أمتار حساب الزمن اختبار يقيس :

ج - القدرة العضلية

ب - الرشاقة

أ - السرعة

3- التدرج بعنصر (التحمل) يكون عن طريق زيادة :

ج - المدى الحركي

ب - المسافة

أ - المقاومة

4- مبدأ يساعد اللاعبين على التخلص من التعب والتوتر :

ج - الاسترخاء

ب - الدوافع

أ - الانتظام

5- تحتوي استمارة اللياقة البدنية على اختبارات :

ج - ثمانية

ب - سبعة

أ - ستة

6- لاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يوميا هو مبدأ :

ج - مستوى القدرة

ب - الانتظام

أ - المحافظة على المستوى

يتبع

السؤال الثالث :

1

5

اكتب العنصر المناسب للتعريف في جدول التالي :

الرقم	العنصر	التعريف
1	السرعة	قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن .
2	التحمل العضلي	قوة العضلات على الاشتراك في العمل ومقاومة التعب وذلك لفترة زمنية طويلة وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة منخفضة نسبياً
3	التحمل الدوري التنفسي	قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة .
4	القوة العضلية	قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها .
5	التوازن	قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات و أثناء الحركة .

السؤال الرابع :

1

6

أكمل الجمل التالية بما تراه مناسباً :

- 1- ينقسم الإعداد البدني إلى: 1- عام... 2- ..خاص...
- 2- أنواع التدريب الدائري هي 1-..المستمر ..2- .الفتري 3- التكراري . .
- 3- أماكن قياس النبض 1- .السباتي / الترقوي . 2- ..الصدغي 3- الكعبري .

انتهت الاجابة