

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2018/2019

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 19:46:54 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

[امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي](#)

1

[نموذج أسئلة امتحان التربية البدنية](#)

2

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019م

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المساق : الاعداد البدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

السؤال الأول : 0.5

5

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

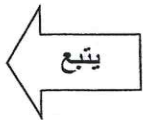
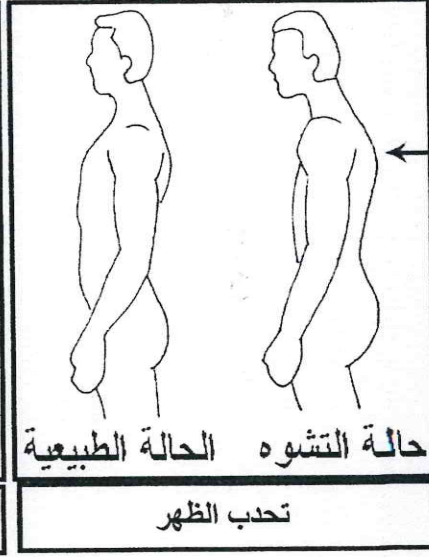
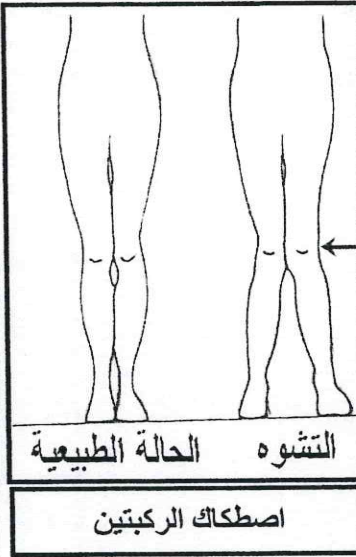
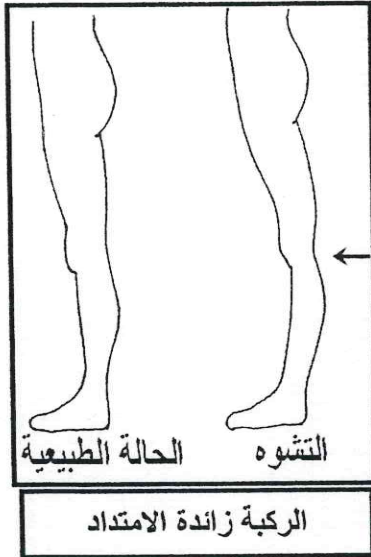
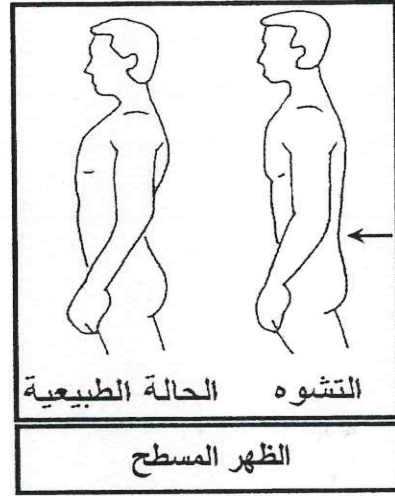
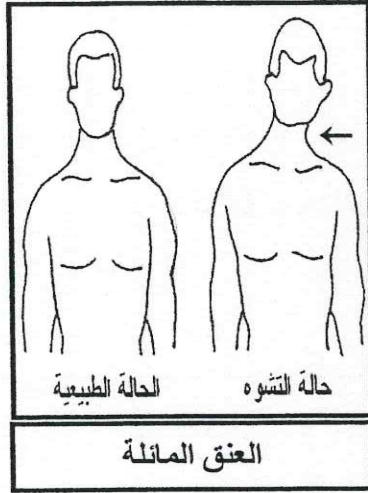
- 1- ( × ) ينقسم الإعداد البدني إلى ثلاث أقسام العام و الخاص و المركب .
- 2- ( √ ) كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل و تأكلها .
- 3- ( √ ) من ضمن البيانات في استمارة اختبارات اللياقة البدنية هو نبض الراحة القبلي .
- 4- ( × ) المرونة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .
- 5- ( √ ) ينتج 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

السؤال الثاني: 1

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

5



**السؤال الثالث :**

1

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

5

| الاختبار   | العنصر                |
|--|-----------------------|
| الجلوس من الرقود، ثني الركبتين<br>(أكبر عدد من المرات لمدة دقيقة)                                | قوة وتحمل عضلات البطن |
| - الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين للبينين.<br>- الانبطاح المائل المعدل للبينات.<br>(عدد المرات) | تحمل عضلات الذراعين   |
| الجلوس الطويل ثني الجذع أماماً أسفل<br>( القياس بالسنتيمتر )                                     | المرونة               |
| الجري 50 متراً<br>(حساب الزمن)   | السرعة                |
| الجري الارتدادي 20 متراً<br>(عدد المرات)   | تحمل دوري تنفسي       |

**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- التكيف الخاص للمطالب الواقعة .
- 2- زيادة الحمل .
- 3- التدرج .
- 4- الانتظام .
- 5- المحافظة على المستوى .
- 6- مستوى القدرة ( الشدة - التكرارات - الزمن - المسافة ) .
- 7- الدوافع .
- 8- الاسترخاء .

انتهت الإجابة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،