

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 علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

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

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة علوم الخاصة بـ اضغط هنا <https://almanahj.com/bh/10>

\* 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

4

اكتب المصطلح المناسب  
هو البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية وذلك لضمان نجاحه في إتقان مهارات الألعاب والرياضات المختلفة بالإضافة إلى نجاحه في القيام بأعباء حياته اليومية ومطالبها  
(1 Point)

الاعداد البدني

5

اكتب المصطلح المناسب  
هو ان تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين مترابطة بشكل عمودي فوق بعضها البعض حتى يكون شكل الجسم محمولا على الإطار العظمي وأقل جهد ممكن من العضلات والأربطة \*  
(1 Point)

القوام الجيد

6

\* القدرة العضلية هو مزيج مركب من القوة العضلية والتحمل العضلي  
(1 Point)

- صح
- خطأ

7

\* التوازن هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات وأثناء الحركة  
(1 Point)

\* الانحناء الجانبي المركب يكون على شكل قوسين ويكون على شكل  
(2 Points)

- c
- s
- z

21

من الأسباب الشائعة للأصابة بالأنحرافات القوامية ' حيث إن العضلات الضعيفة سريعة التعب مما يؤدي  
إلى ضعف الأربطة وبالتالي انحراف القوام  
(2 Points)

- الضعف العضلي
- المهنة
- النواحي النفسية

22

هو عبارة عن اختفاء التحدب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي مع ميل الحوض الي الأمام  
والأعلى \*  
(2 Points)

- التقعر القطني
- تحدب الظهر
- الظهر المسطح

23

\* طالب وزنه 75 كيلو غرام وطوله 170 سم ' يكون الوصف لحالة جسمه هي

\* القدرة على تغيير اوضاع الجسم او اتجاهاته بسرعة ودقة وبتوقيت سليم  
(2 Points)

- المرونة
- التحمل الدوري التنفسي
- الرشاقة

18  
تعتبر عاملاً رئيسيًا في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب، ولذلك يجب استخدام التمرينات القابلة للقياس \* كوسيلة لزيادة الأداء وهي من مبادئ الإعداد البدني  
(2 Points)

- الدوافع
- الإنتظام
- الإسترخاء

19  
\* سبب مرض الكساح هو نقص فيتامين  
(2 Points)

- ا
- ب
- د

20  
\* الانحناء الجانبي المركب يكون على شكل قوسين ويكون على شكل  
(2 Points)



23

\* طالب وزنه 75 كيلو غرام وطوله 170 سم ' يكون الوصف لحالة جسمه هي  
(2 Points)

- سمنة
- زيادة وزن
- سمنة مقرطة

24

\* التمرين ( الانبطاح المائل . بجانب مواجهة السلم) المشي باليدين جانباً داخل السلم يخدم عضلات :  
(2 Points)

- الذراعين
- الرجلين
- الحوض

25

في أي عنصر يخدم التمرين( وقوف . الذراعين للأسفل ) مسك الحبل المطاطي مع الوقوف في منتصف  
\* . الحبل برجل واحدة ثم مد الذراعين جانباً  
(2 Points)

- التوافق
- القوة
- السرعة

Back

Next

### المصنع

14

\* تعرف بأنها القدرة على توجيه الحركات الإدارية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين  
(2 Points)

- المرونة
- السرعة
- الدقة

15

\* مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل  
(2 Points)

- الإطالة
- المرونة
- القوة

16

\* يهدف إلى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد  
(2 Points)

- الإعداد البدني
- الإعداد البدني العام
- الإعداد البدني الخاص

17

WhatsApp  
Gh  
الو

7

\* التوازن هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات واثناء الحركة  
(1 Point)

- صح
- خطأ

8

\* لاعب المسابقات العالمية يجب ان يتدرب يوميا وهو ما يطلق عليه مبدأ التكيف  
(1 Point)

- صح
- خطأ

9

\* يعتبر الكساح ولين العظام وتدرن العظام من اسباب الانحرافات القوامية  
(1 Point)

- صح
- خطأ

10

\* اندفاع الركبتان الي الخلف أكثر مما يجب عن وضعهما الطبيعي يسمى هذا التشوه تقوس الساقين  
(1 Point)

- صح
- خطأ

WhatsApp  
+973 3384 7537  
اخوي

خطا

11

\* من اماكن قياس النبض هي الشريان الصدغي  
(1 Point)

صح

خطا

12

\* كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل وتاكلها  
(1 Point)

صح

خطا

13

\* التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة  
(1 Point)

صح

خطا

Back

Next

WhatsApp

+973 3837 8858  
شلونكم