

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: 07:47:43 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
2019/2020](#)

1

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

2

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

3

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

| | |
|--|---|
| نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي 2018/2019 | 4 |
| امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي | 5 |

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2019/2018م

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 :

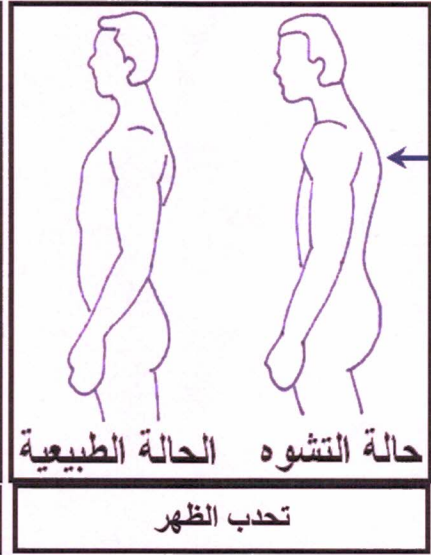
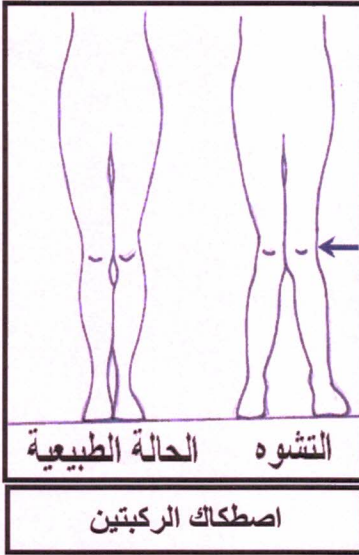
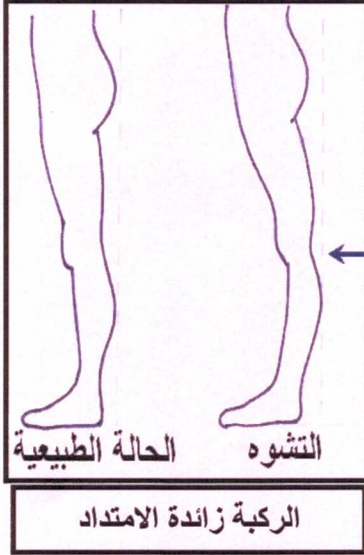
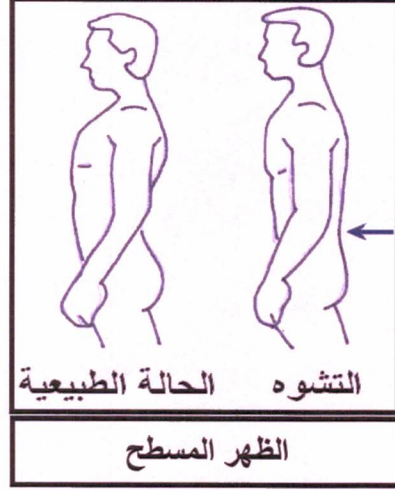
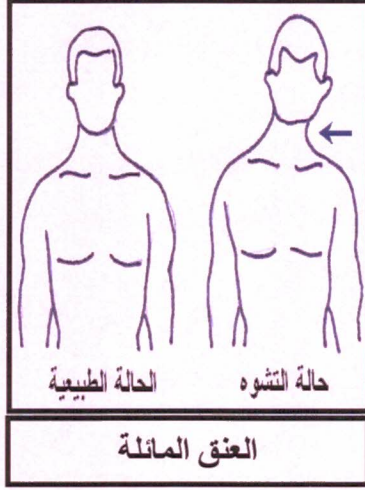
- 1- (×) ينقسم الإعداد البدني إلى ثلاث أقسام العام و الخاص و المركب .
- 2- (√) كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل و تأكلها .
- 3- (√) من ضمن البيانات في استمارة اختبارات اللياقة البدنية هو نبض الراحة القبلي .
- 4- (×) المرونة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .
- 5- (√) ينتج تقوس الساقين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

5

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



يتبع



| |
|---|
| 1 |
|---|

السؤال الثالث :

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

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

| |
|---|
| 1 |
|---|

السؤال الرابع :

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 ،،،