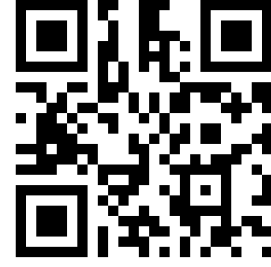


شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 19:39:54 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

[نموذج أسئلة امتحان التربية البدنية](#)

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

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

المسار : توحيد المسارات والمكفوفون

اسم المساق : اعداد بدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

0.5

السؤال الأول :

5

ضع علامة ($\sqrt{\quad}$) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (\times) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- () ينقسم الأعداد البدني إلى ثلاث أقسام .
- 2- () التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .
- 3- () من أماكن يمكن قياس النبض هو الشريان الكعبري .
- 4- () ميل الرأس إلى جهة اليمين أو اليسار هو تشوه تحدب الظهر .
- 5- () أنشطة السباحة وركوب الدراجات تنمي عنصر التحمل الدوري التنفسي .
- 6- () مؤشر حالة الجسم = الوزن \times الوزن \times الطول = النسبة .
- 7- () من أسباب تشوه تحدب الظهر هو ضعف النظر .
- 8- () الوزن هو مؤشر عن حالة الجسم و المظهر العام .
- 9- () من أسباب تشوه تفلطح القدمين هو الحذاء الضيق أو الواسع .
- 10- () من تشوهات الظهر هو الانحناء الجانبي و الذي ينقسم لقسمين .

يتبع

1

السؤال الثاني:

10

في ضوء دراستك للإعداد البدني وعناصره تعرف على أسم العنصر تبعاً لأمثلة التمرينات التالية :

1- وقوف مسك الأوزان فرد الرفقين إلى أعلى لرفع الوزن الأقصى حتى مستوى أعلى الرأس مرة واحدة .

اسم العنصر :

2- الجري مسافات طويلة جري مسافة 3000 متر .

اسم العنصر :

3- ضغط الجذع على قدم واحدة وتشبيك الأخرى على عقل الحائط .

اسم العنصر :

4- العدو مسافة (50 او 100 متر) بأقصى سرعة .

اسم العنصر :

5- وقوف.الوضع اماماً. حمل الكرة باليدين امام الجسم) المشي اماماً مع رمي الكرة إلى أعلى وإعادة استلامها .

اسم العنصر :

6- وقوف رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع اماماً ورفع احدى الرجلين خلفاً عالياً للميزان الأمامي

اسم العنصر :

7- الوقوف التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار .

اسم العنصر :

يتبع

8- وقوف. مواجه مجموعة قوائم الجري المتعرج أماماً

اسم العنصر :

9- وقوف الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة.

اسم العنصر :

10- انبطاح مائل ثني ومد الذراعين تكرار 15 مرة فأكثر مع زيادة عدد مرات التكرار تدريجياً .

اسم العنصر :

1

السؤال الثالث :

5

في ضوء دراستك لمبادئ الإعداد البدني أذكر خمسة منها ؟

1-

2-

3-

4-

5-

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،