

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي
2022/2023

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:27:36 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 أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي العام
الدراسي 2022/2023](#)

1

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي
2018/2019](#)

2

[امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي](#)

3

[نموذج أسئلة امتحان التربية البدنية](#)

4

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2023/2022م

المسار: توحيد المسارات والديني
الزمن: ساعة ونصف

اسم المقرر: الاعداد البدني
رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

5

السؤال الأول : 0.5

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

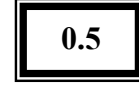
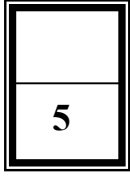
- 1- (×) توجد تمارينات علاجية لتشوه الركبة زائدة الامتداد ويتم التعامل معه حسب السبب المباشر للتشوه.
- 2- (√) من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز العصبي سليماً.
- 3- (×) الانحاء الجانبي المركب يكون على شكل الحرف (C).
- 4- (×) إن التعب سواء كان عقلياً أو جسمياً فهو لا يؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية.
- 5- (√) التوازن هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وأثناء الحركة
- 6- (×) مصطلح BMI هو مؤشر لحالة الجسم ويصلح للاعبين كمال الاجسام.
- 7- (√) سوء التغذية هو أحد أسباب الانحرافات القوامية.
- 8- (√) من أماكن قياس النبض الشريان الصدغي.
- 9- (×) السرعة هي احدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
- 10- (√) التحمل الدوري التنفسي هو أحد عناصر الاعداد البدني.

يتبع

اكتب المصطلحات المناسبة في الفراغات التالية:

اصطكاك الركبتين	المرونة	التوافق	القوام الجيد	الدقة
الرشاقة	الاعداد البدني	تقوس الساقين	السرعة	القوة العضلية

1. القوام الجيد: تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين مترابطة بشكل عمودي فوق بعضها.
2. الاعداد البدني: برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسيوولوجية.
3. اصطكاك الركبتين: تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف.
4. التوافق: قدرة الفرد على ادماج أنواع الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.
5. السرعة: قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.
6. الرشاقة: القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
7. الدقة: القدرة على توجيه الحركات الارادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.
8. تقوس الساقين: تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة.
9. المرونة: المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي.
10. القوة العضلية: قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية، أو مواجهتها.



السؤال الثالث:

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر خمسة من مبادئ الاعداد البدني:

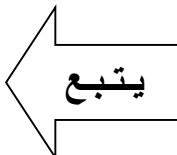
- 1- التكيف الخاص.
- 2- زيادة الحمل.
- 3- التدرج.
- 4- الانتظام
- 5- المحافظة على المستوى
- 6- مستوى القدرة.
- 7- الدوافع
- 8- الاسترخاء

ب. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

- 1- الاعداد البدني العام
- 2- الاعداد البدني الخاص

ج. اذكر الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري:

- 1- التدريب المستمر.
- 2- التدريب الفتري.
- 3- التدريب التكراري.

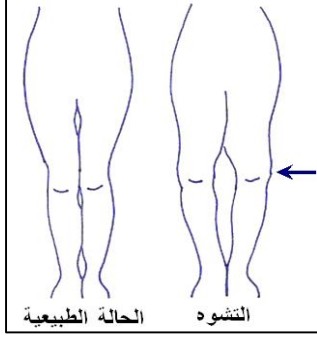


5

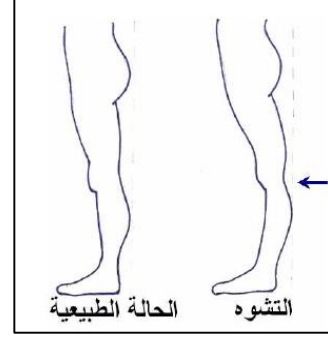
1

السؤال الرابع :

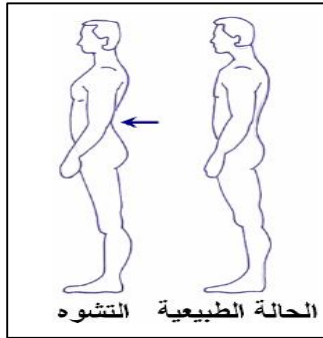
أذكر اسم التشوه أسفل الصور الموجود امامك:



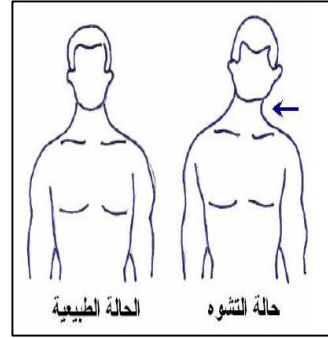
تقوس الساقين



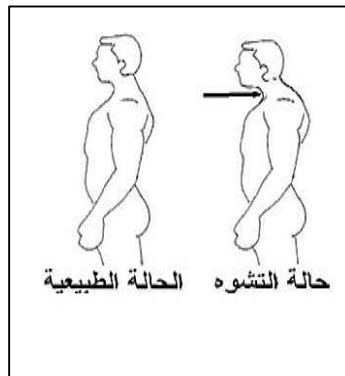
الركبة زائدة الامتداد



التقعر القطني



العنق المائلة



سقوط الرأس أماماً

انتهت الاجابة