

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي 2019/2020

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:40:23 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
2022/2023](#)

1

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

2

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

3

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

[امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي](#)

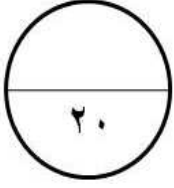
4

[نموذج أسئلة امتحان التربية البدنية](#)

5

الإجابة النموذجية

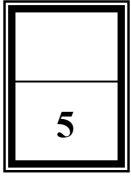
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزي



امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2020/2019م

المسار : توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : الاعداد البدني
رمز المقرر : بدن 101

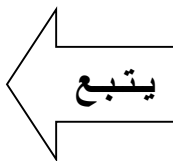


0.5

السؤال الأول :

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

- 1- (√) أنشطة السباحة وركوب الدراجات تنمي عنصر التحمل الدوري التنفسي.
- 2- (√) من الأماكن التي يمكن من خلالها قياس النبض هو الشريان الكعبري .
- 3- (×) يعتبر الجلوس الى المكتب مدة طويلة من أسباب تفلطح القدمين.
- 4- (×) الجري الارتدادي 20 متر هو اختبار عنصر القدرة العضلية.
- 5- (√) الاطالة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على الفصل .
- 6- (×) في اختبار الجلوس الطويل ثني الجذع اماماً أسفل يتم القياس بعدد مرات الأداء الصحيح.
- 7- (√) من أسباب تشوه الساقين وضع الجنين في بطن الام.
- 8- (√) من العوامل التي تساعد على توازن جسم الإنسان النهايات العصبية والأجهزة الداخلية.
- 9- (×) مؤشر حالة الجسم = الوزن × الوزن × الطول = النسبة
- 10- (√) مرض الكساح ينتج لنقص فيتامين د.



السؤال الثاني:

5

في ضوء ما درسته بموضوع التدريب الدائري اجب عن الأسئلة التالية:

1

أ-أذكر طرق التدريب الدائري:

1-التدريب المستمر.

2-التدريب الفتري.

3-التدريب التكراري.

0.5

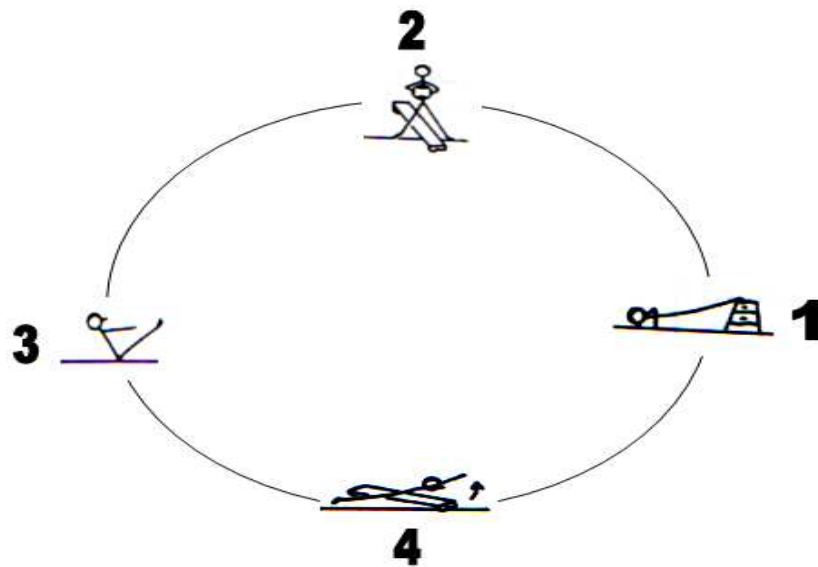
ب- انقل رقم نموذج التدريب للتمرينات على الرسمة امام العبارات في الفراغات التالية:

3 (رقود على الظهر) رفع الجذع والرجلين معا للوصول إلى وضع جلوس التوازن .

4 (انبطاح على البطن على المقعد السويدي) رفع الجذع والذراعين عاليا.

1 (انبطاح مائل عميق بسند القدمين على الجزئين الأولين من الصندوق المقسم) ثني ومد الذراعين .

2 (وقوف .فتحاً . كرة طبية أمام الصدر, مقعد سويدي بين الرجلين) الوثب للوقوف على المقعد .



يتبع

السؤال الثالث :

0.5

5

أ. بناءً على ما درسته في موضوع مبادئ الاعداد البدني الأساسية اكتب المصطلح المناسب للجمل التالية:

1- الاسترخاء: ينبغي تعليم اللاعبين التمرينات التي تساعد على التخلص من التعب والتوتر.

2- زيادة الحمل: يجب اتباع المبدأ في التدريب لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة، وذلك عن طريق زيادة الشدة، التكرار، أو الزمن.

3- المحافظة على المستوى: بعض اللاعبين والمشتغلين في المجال الرياضي يظنون أنه إذا حقق اللاعب المستوى المرجو منه في الاعداد البدني فإنه من السهل المحافظة عليه دون أي تعب أو مجهود.

4- الانتظام: لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب المنتظم الدائم، فلاعب المسابقات العالمية يجب ان يتدرب يومياً، وذلك لتحقيق قدر مناسب من المستوى البدني.

5- الدوافع: تعتبر عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب، ولذلك يجب استخدام التمرينات القابلة للقياس كوسيلة لزيادة الأداء.

ب. بما يتعلق في موضوع خصائص القوام الجيد أكمل الجمل التالية:

1- أن تكون أجزاء الجسم أن تكون أجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض، وباتزان وراحة، وفي وضعها الطبيعي وتكون في خط عمودي.

2- أن يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً .

3- العضلات متناسقة في القوة والمرونة بين المجموعات العاملة والمقابلة.

4- أن يكون الجهاز العصبي سليماً.

5- حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

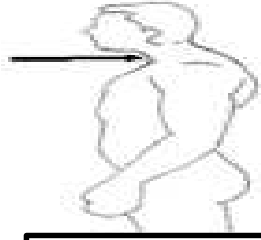
يتبع

السؤال الرابع :

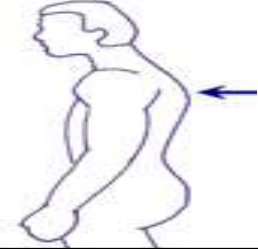
1

5

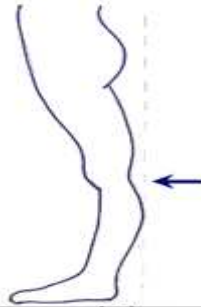
تعرف على نوع التشوه القوامي كما درسته في مقرر بدن 101 مما يلي وأكتبه أسفل الصورة:



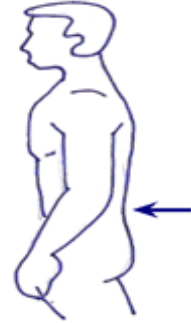
سقوط الرأس أماماً



تحدب الظهر



الركبة زائدة الامتداد



الظهر المسطح



العنق المائلة

انتهت الإجابة