

ملزمة و كراسة بدن. 101 الجزء النظري



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول الثانوي ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 01:10:16 2025-12-04

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

إجابة بدن 201	1
مراجعة كرة السلة بدن 201	2
ملخص بدن 201	3
الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الثاني	4
نموذج امتحان نهاية الفصل الثاني	5



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
مدرسة الهداية الخليفية للبنين
قسم التربية البدنية

ملزمة بدن 101 الجزء النظري



اعداد :

أستاذ إبراهيم السيد

الملزمة لاتغنيك عن الكتاب المدرسي

س1: عرف الاعداد البدني

- هو البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على اساس علمي وتربوي مدروس.

س2: هدف الاعداد البدني

- رفع كفاءة الفرد الحركية والفسيوولوجية.

علل: رفع كفاءة الفرد الحركية والفسيوولوجية

1- ضمان النجاح في اتقان مهارات الالعب والرياضات المختلفة.

2- النجاح في القيم باعداد الحياة اليومية ومتطلباتها.

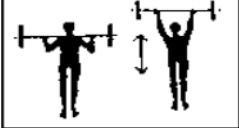
الاعداد البدني:

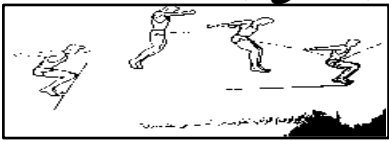
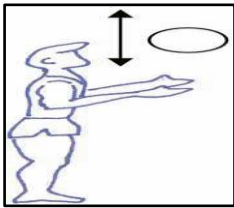
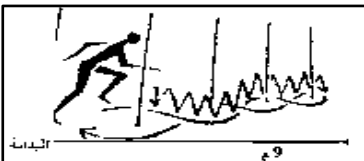
اعداد بدني خاص :

يهدف الى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

اعداد بدني عام :

يهدف الى اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة.

عناصر الاعداد البدني	التعريف	المثال
<u>المرونة والاطالة</u>	1- <u>المرونة</u> : المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل تبعا لمداه التشريحي. 2- <u>الاطالة</u> : مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل.	- ضغط الجذع على قدم واحدة وتشبيك الاخرى على عقل الحائط. 
<u>القوة العضلية</u>	- قدرة المجموعات العضلية على اخراج الطاقة او اداء عمل ما ضد مقاومة خارجية.	- وقوف ومسك الاوزان ثم فرد المرفقين اعلى لرفع الوزن. 
<u>التحمل العضلي</u>	- قوة العضلات على الاشتراك في العمل ومقاومة التعب لفترة زمنية طويلة.	- (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين مع التكرار. 

- الجري لمسافات طويلة. 	- قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة.	<u>التحمل الدوري التنفسي</u>
- العدو مسافة (50 او 100م) باقصى سرعة. 	- قدرة الفرد على اداء جركان متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن.	<u>السرعة</u>
- (وقوف) الوثب الطويل في الثبات الى ابعد مسافة. 	- مزيج مركب من القوة العضلية والسرعة.	<u>القدرة العضلية</u>
- المشي اماما مع رمي الكرة الى اعلى واستلامها. 	- قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الاداء.	<u>التوافق</u>
- رفع الذراعين جانبا مع ميل الجذع اماما ورفع احدى الرجلين خلفا (ميزان امامي). 	- قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات واثناء الحركة.	<u>التوازن</u>
- تصويب بكرة السلة على الهدف لمسافة 3 متر 	- القدرة على توجيه الحركات الادراية الذي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.	<u>الدقة</u>
- الجري المتعرج اماما. 	- القدرة على تغير اوضاع الجسم او اتجاهاته بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم.	<u>الرشاقة</u>

ثانياً: مبادئ الاعداد البدني

- التكيف الخاص لمطالب الواقعة.
- زيادة الحمل.
- التدرج.
- الانتظام.
- المحافظة على المستوى.
- مستوى القدرة (الشدة - التكرار - الزمن - المسافة)
- الدوافع
- الاسترخاء

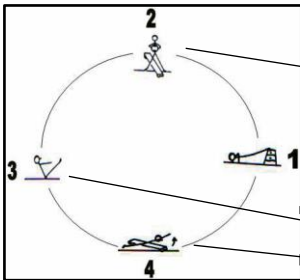
1- عرف التدريب الدائري : - عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة.

2- التدريب الدائري :

- التدريب التكراري

- التدريب المستمر
والتدريب الفئري

3- نموذج التدريب الدائري :



- ثني ومد الذراعين.

- الوثب للوقوف على المقعد.

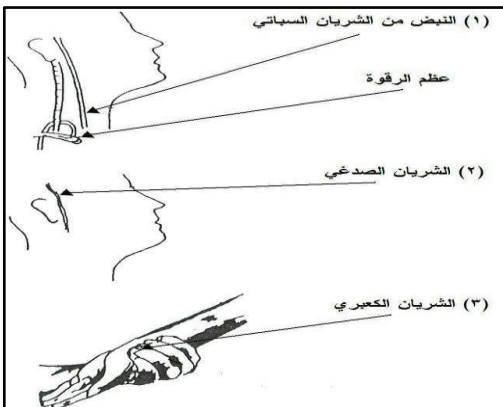
- رفع الذراعين والرجلين للوصول الى وضع الجلوس التوازن.

- رفع الجذع والذراعين عالياً.

4- اماكن قياس النبض :

- الشريان السباتي والشريان تحت الترقوي.

- الشريان الصدغي - الشريان الكعبري.



ثالثاً : القوام الجيد

1- عرف القوام الجيد: هو ترتيب أجزاء الجسم بحيث تكون متراسة عمودياً لتحقيق أقل جهد ممكن على العضلات والأربطة.

2- خصائص القوام الجيد :

- ان تكون أجزاء الجسم مركبة باتزان وراحة في وضعها الطبيعي بشكل عمودي غير متعرج.
- ان يكون الجهاز الهضمي سليماً وقوياً.
- العضلات متناسقة في القوة والمرونة.
- ان يكون الجهاز العصبي سليماً.
- ان تقوم الاجهزة الداخلية والغدد بوظائفها دون اي عائق.
- القدرة على الاسترخاء عند اللزوم.
- عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة.
- حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الصدر مرتفع و اللوحان مضغوطان إلى الداخل قليلاً و الحوض إلى الامام بشكل طبيعي.

3- اسباب الانحرافات القوامية

- عوامل خلقية وراثية
- الاصابة
- الامراض
- العادات القوامية
- سوء التغذية
- المهنة
- الضغط العضلي
- النواحي النفسية
- الادوات الغير مناسبة
- التعب والاجهاد

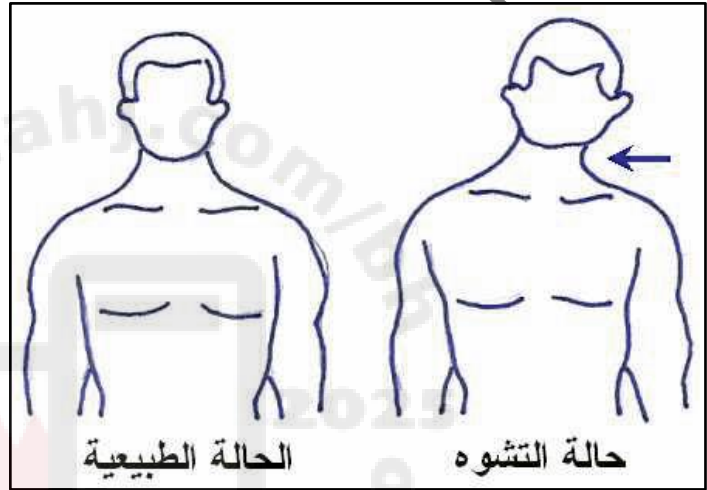
- النحافة الزائدة : تفقد الجسم القوة التي تساعد على الانتصاب.

- السمنة الزائدة : عبي ثقل على العظام والعضلات.

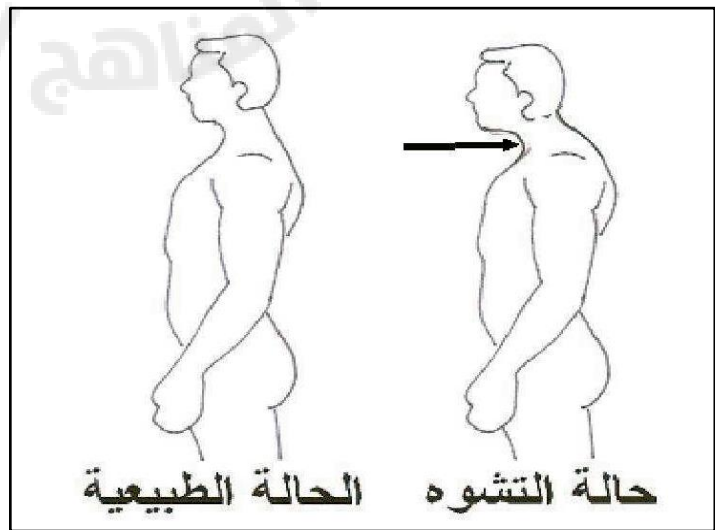
4- أنواع التشوهات وعلاجها:

اولا : تشوهات الرقبة :

-العنق المائلة: يكون فيه ميل الرأس الى اليمين او اليسار



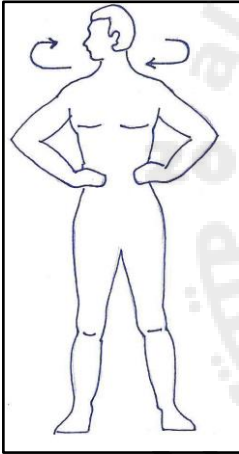
2- سقوط الرأس اماما: تتثنى الرقبة ويسقط الرأس الى الامام والاسفل وتخرج حلمة الاذن عن الخط العمودي الساقط المار بالكتفين



-اسباب العنق المائلة وسقوط الرأس اماما:

- الجلوس في المكتب والكتابة لمدة طويلة.
- عادات الخجل عن البنات المراهقات طويلات القامة.
- بعض المهن التي تتطلب اتخاذ اوضاع تساعد على تشوه الظهر.
- الخلل العضوي في احدى العينين او الاذنين او قصر احدى الرجلين عن الاخرى او تفلطح احدى القدمين.
- المشي مع توجيه النظر نحو الاسفل.
- الجلوس الطويل امام التلفاز في وضعية خاطئة.

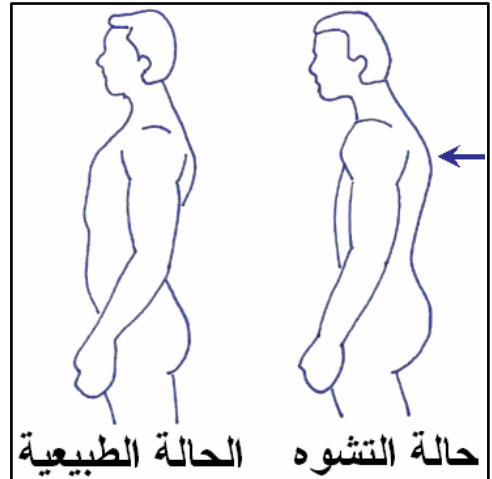
-علاج العنق المائلة وسقوط الرأس اماما :



ثني الرأس للامام ثم جانبا ثم خلفا في شكل دائري موازية للكتفين.

ثانيا : تشوهات الظهر:

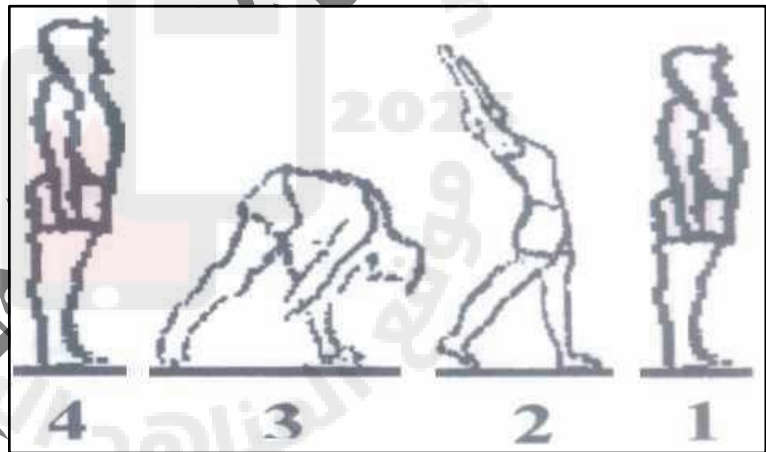
-تحدب الظهر: هو عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحدب نحو الخلف في المنطقة الظهرية.



-اسباب تحدب الظهر:

- بعض امراض الجهاز التنفسي التي تسبب ضيق القفص الصدري وتسطحه فينحني الظهر.
- ضعف النظر وقصره مما يجعل الشخص يميل الى الامام للتحقق من الاشياء.
- مرض الكساح ولين العظام.
- العادة السيئة في اتخاذ الاوضاع الخاطئة في الوقوف والجلوس والنوم على وسادة عالية او مرتبة لينة.
- الحوادث والاصابات والامراض.

تمارين علاجي لتحذب الظهر:



شرح الصورة:

- 1- الوقوف في وضع الاستعداد.
- 2- رفع الذراعين اماما عاليا مع نقل الرجل اليمنى خلفا وتقويس الظهر نحو الخلف.
- 3- ثني الجذع اماما اسفل والصاق الكفين خلف الرجل الامامية.
- 4- مد الجذع عاليا مع ضم الرجل الخلفية للامامية والعودة الى وضع الاستعداد

- **التقعر القطني:** وهو عبارة عن زيادة في تقوس اسفل الظهر مما يؤدي الى سقوط البطن والحوض للامام.

- اسباب التقعر القطني:

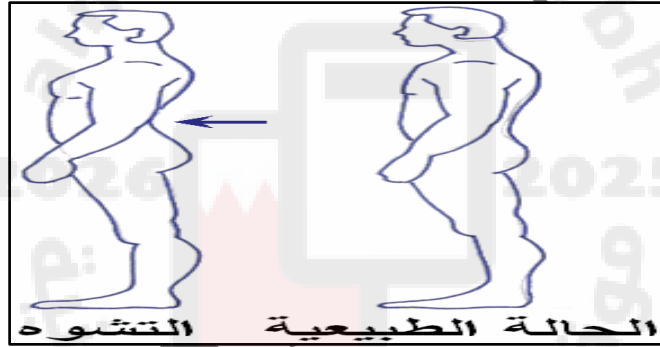
- السمنة الزائدة والكرش.

- الكعب العالي عند السيدات حيث يجعل ثقل المرأة يميل الى الامام فتعوض عن ذلك بدفع الكتفين الى الخلف والحوض الى الامام.

- ضعف النغمة العضلية في عضلات البطن.

- عدم الالمام بالوعي القوامي والواقفة المعتدلة.

- تعود الشخص النوم على الظهر او البطن او عادات الجلوس الخاطئة.



تمارين علاجية للتقعر القطني:



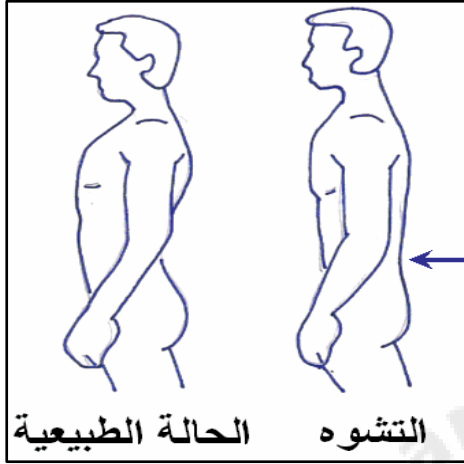
1- الوقوف في وضع الاستعداد وتشبيك اليدين خلف الرأس.

2- رفع الرجل اماما عاليا.

3- خفض الرجل وقذفها خلفا.

4- العودة الى وضع الاستعداد ويكرر بالرجل الاخرى.

- **الظهر المسطح**: هو عبارة عن اختفاء التحدب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي مع ميل الحوض الى امام او اعلى.

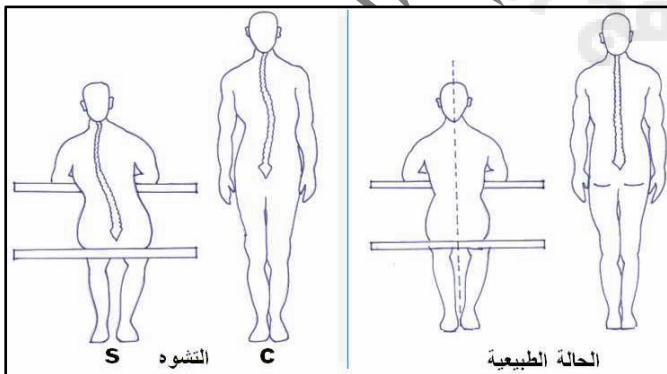


لا يوجد علاج معين للظهر المسطح.

- **الانحناء الجانبي**: هو عبارة عن انحناء في العمود الفقري ناحية جانب واحد مصحوب بلف أجسام الفقرات.

1- انحناء بسيط : عبارة عن قوس في إحدى مناطق العنق أو الصدر أو القطن على شكل حرف [C].

2- انحناء مركب : وهذا الانحناء يكون على شكل حرف [S] أي يتكون من قوسين.



اسباب الانحناء الجانبي :

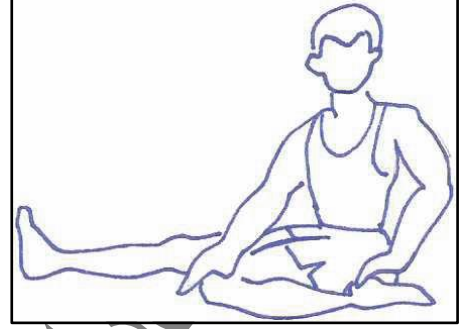
1- بعض المهن التي تتطلب ثني الجذع لاحد الجانبين لفترات طويلة.

2- بعض الامراض كلين العظام وشلل الاطفال.

3- نتيجة العادات السيئة في الوقوف والجلوس.

تمرين علاجي للانحناء الجانبي:

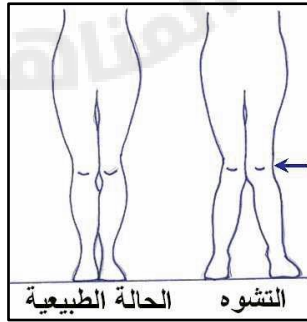
رجل مفرودة اماما والآخرى منثنية خلفا.



ثالثا : تشوهات الساقين

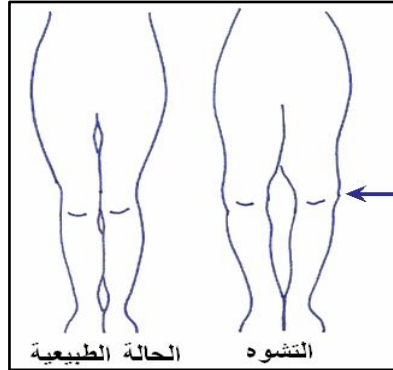
-اصكاك الركبتين: هو تقارب الركبتين نحو الداخل واتساع المسافة بين القدمين عند الوقوف ينتشر هذا التشوه لدى أصحاب الوزن الزائد.

اسباب التشوه : يحدث التشوه نتيجة سقوط وزن الجسم خارج مركز مفصل الركبة مع النمو أو نتيجة مرض أو حالة مرضية مثل نقص فيتامين د



تمرين علاجي لاصكاك الركبتين : وضع وسادة اسفنجية في الحذاء.

تقوس الساقين : تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة مع احتواء الساقين للخارج وانحراف القدمين نحو الداخل.



اسباب التشوه : السمنة المفرطة , عيوب خلقية في تشكل العظام

التمرين العلاجي لتقوس الساقين : لا يوجد علاج ما دام التشوه غير كبير ويجب ان يقيم الطفل كل ستة أشهر على الأقل.

الركبة زائدة الامتداد : هي حالة تشوهية فيها تمتد الركبة أكثر من الطبيعي إما إلى الخلف أو الأمام عند الوقوف.

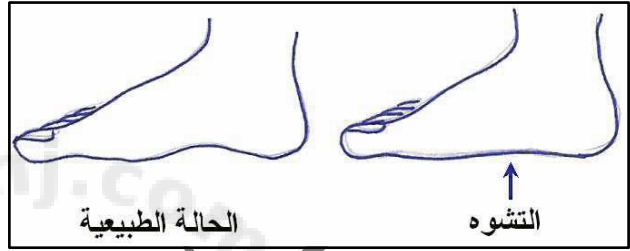
اسباب الركبة زائدة الامتداد :

- 1- عيب خلقي منذ الولادة في تركيب العظام المكونة لمفصل الركبة.
- 2- الاصابة المباشرة لمفصل الركبة وتضرر الاربطة الغضاريف الالوتار او الكيس المغلف.

التمرين العلاجي للركبة زائدة الامتداد : يتم التعامل معه حسب السبب المباشر للتشوه.

رابعاً تشوهات القدمين

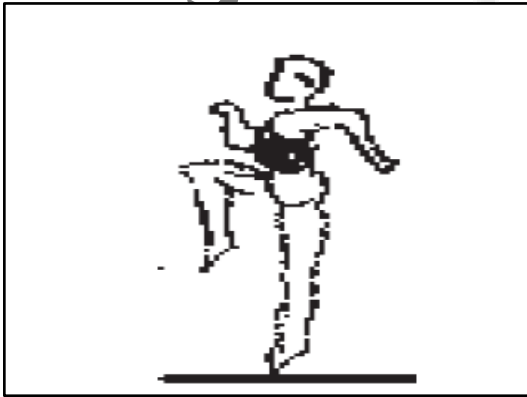
- **تفطح القدمين:** هو هبوط في قوس القدم مصحوب بقلب القدم للخارج، بحيث يلامس الجانب الداخلي للقدم الأرض بالكامل عند الوقوف.



اسباب تفطح القدمين :

الحذاء الضيق : يضغط على أصابع القدمين مسبباً الألم وتغيير تنسيقها واستقامتها، مما قد يؤدي إلى التهاب الكيس الزلالي لمفصل القدم.

الحذاء الواسع : احتكاك عقب القدم بالجدار الداخلي للحذاء يعوق حركة القدم ويسبب جروحاً والتهابات.



تمرين علاجى لتفطح القدمين :

-المشي في المكان مع رفع الركبة عالياً.

كيف نتعرف على الوزن المثالي.

تعريف الوزن :

- مؤشر عن حالة الجسم وتوزيع الدهون والعضلات فيه.

كيف نحدد الوزن المناسب ؟

- عن طريقة مؤشر حالة الجسم والذي يعرف ب BMI للناس العادين ولا يصلح للاعبين كمال الاجسام.

مؤشر حالة الجسم = BMI

$$\text{النسبة} = \frac{\text{الوزن}}{\text{الطول} \times \text{الطول}}$$

الوصف	النسبة
اقل من الوزن المثالي	اقل من 20
مثالي , طبيعي	20 الى 24.9
زيادة وزن	25 الى 29.9
سمنة	30 الى 40
سمنة مفرطة	اكثر من 40

انتهت الملزمة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

امتحانات سابقة :

لاحظ أن اسئلة الامتحان في 4 صفحات

بدن : 101 المسار (توحيد المسارات والديني) صفحة (1)

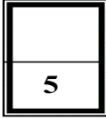
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

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

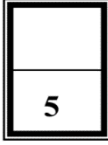


السؤال الأول : 0.5

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

- 1- () توجد تمرينات علاجية لتشوه الركبة زائدة الامتداد ويتم التعامل معه حسب السبب المباشر للتشوه.
- 2- () من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز العصبي سليماً.
- 3- () الانحاء الجانبية 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.





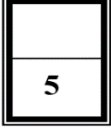
السؤال الثاني: 0.5

اكتب المصطلحات المناسبة في الفراغات التالية:

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

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





السؤال الثالث: 0.5

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر خمسة من مبادئ الاعداد البدني:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

ب. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

- 1-
- 2-

ج. اذكر الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري:

- 1-
- 2-
- 3-

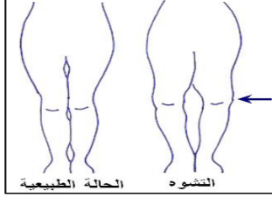


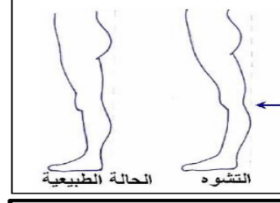
السؤال الرابع :

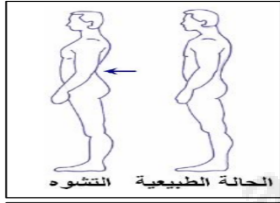
1

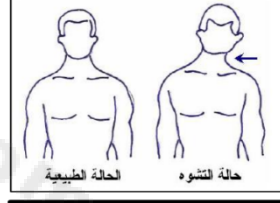
5

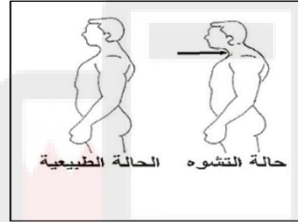
أذكر اسم التشوه أسفل الصور الموجود امامك:











انتهت الأسئلة
تمنياتنا لكم بالتوفيق

سؤال مهم : لاعب كرة قدم وزنه 75 كيلو غرام وطوله 1,80 متر حدد مؤشر حالة جسمه باستخدام مؤشر حالة الجسم المعروف ب :