

نماذج أسئلة لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر الإعداد البدني بدن 101 توحيد المسارات و الديني



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

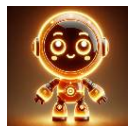
موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← الامتحان النهائي ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 19:33:48 2026-06-07

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | 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 الأول

نماذج أسئلة امتحان نهاية الدور الثالث مقرر الإعداد البدني بدن 101	1
كتاب بدن 201 كرة السلة توحيد مسارات	2
نماذج أسئلة لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر الإعداد البدني بدن 101 توحيد المسارات و الديني	3
الإجابات النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر الإعداد البدني بدن 101 توحيد المسارات و الديني	4
ملزمة و كراسة بدن. 101 الجزء النظري	5

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023م

المسار: توحيد المسارات والديني

اسم المقرر: الاعداد البدني

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

0.5

السؤال الأول:

5

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر خمسة من مبادئ الاعداد البدني:

1.

2.

3.

4.

5.

ب. التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة وهي:

1.

2.

3.

ج. يقسم الاعداد البدني إلى قسمين هما:

1.

2.

يتبع

5

0.5

السؤال الثالث:

اكتب المصطلحات المناسبة في الفراغات التالية:

السرعة	الاطالة	القوة العضلية	تفلطح القدمين	الدقة
التشوه القوامي	التوافق	التقعر القطني	القوام الجيد	تركيب الجسم

1. _____ : تعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل، وتعتبر إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
2. _____ : نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم.
3. _____ : هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.
4. _____ : القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين
5. _____ : قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية، أو مواجهتها.
6. _____ : هو يعبر عن تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون والعضلات فيه، وهو مقياس مهم لمعدل الصحة ومستوى كفاءة الأداء الحركي.
7. _____ : قدرة الفرد على ادماج أنواع الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.
8. _____ : عبارة عن زيادة في تقوس أسفل الظهر؛ مما يؤدي إلى سقوط البطن والحوض إلى الأمام.
9. _____ : هو عبارة عن هبوط في قوس القدم مصحوباً بقلب القدم إلى الخارج، بمعنى أن الجانب الداخلي للقدم يلامس الأرض بكامله عند الوقوف.
10. _____ : تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها.

يتبع

5

السؤال الثاني: 0.5

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

1. الانحاء الجانبي البسيط يكون على شكل الحرف:

أ. (C) ب. (S) ج. (Z)
2. المدي الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي:

أ. التوازن ب. الدقة ج. المرونة
3. نقصه في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام:

أ. اليود ب. الكالسيوم ج. البوتاسيوم
4. جميعها من أسباب الانحرافات القوامية ما عدا:

أ. سوء التغذية ب. الاصابة ج. الدوافع
5. يرمز لمؤشر كتلة الجسم بـ:

أ. BMI ب. BIM ج. IBM
6. هي تمرينات تساعد اللاعبين في التخلص من التعب والتوتر:

أ. الاسترخاء. ب. الاحماء ج. التحمل الدوري التنفسي
7. تقتارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف في تشوه:

أ. تفلطح القدمين ب. تقوس الساقين ج. اصطكاك الركبتين
8. طالب وزنه 70 كيلوجرام وطوله 180 سم، يكون مؤشر حالة جسمه (الوصف):

أ. سمنة ب. زيادة الوزن ج. مثالية (طبيعية)
9. العدو 50 أو 100 متر بأقصى سرعة مثال على عنصر:

أ. الرشاقة ب. السرعة ج. التوافق
10. تتباعد الساقان وتقتارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة في تشوه:

أ. الانحاء الجانبي ب. تقوس الساقين ج. اصطكاك الركبتين

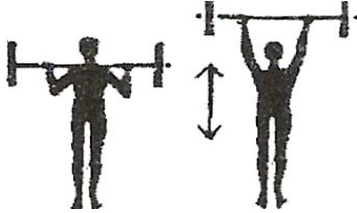
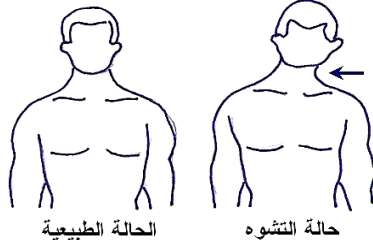
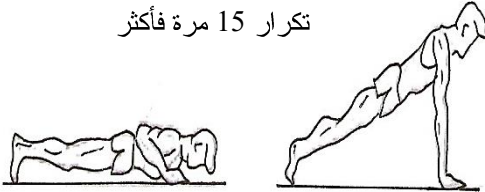
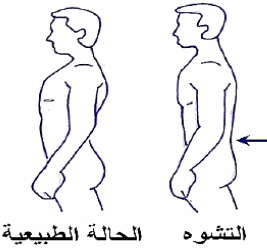
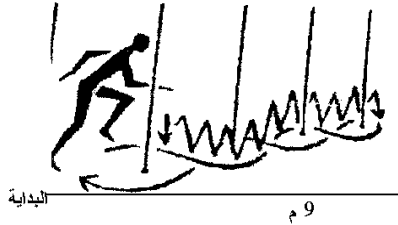
يتبع

السؤال الرابع:

1

5

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه / اسم العنصر	الصور	
اسم العنصر _____		1
نوع التشوه: تشوهات الرقبة ()	 الحالة الطبيعية حالة التشوه	2
اسم العنصر _____	تكرار 15 مرة فأكثر 	3
نوع التشوه: تشوهات الظهر ()	 الحالة الطبيعية التشوه	4
اسم العنصر _____	 البداية 9 م	5

انتهت الأسئلة

تمنياتنا لكم بالتوفيق

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023 م

المسار: توحيد المسارات والديني

اسم المقرر: الاعداد البدني

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية



0.5

السؤال الأول:

املاً الفراغات التالية بالكلمات المناسبة:

1. _____ : برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية.
2. _____ : تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراصة بشكل عمودي فوق بعضها.
3. _____ : هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.
4. _____ : تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة.
5. _____ : هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة.
6. _____ : نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم.
7. _____ : قدرة الفرد على ادماج أنواع الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.
8. _____ : هو عبارة عن اختفاء التحذب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي، مع ميل الحوض إلى الأمام والأعلى.
9. _____ : تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج.
10. _____ : المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي.

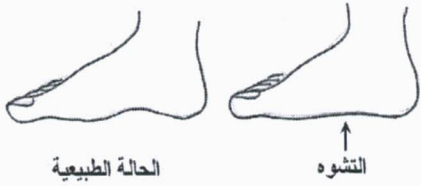
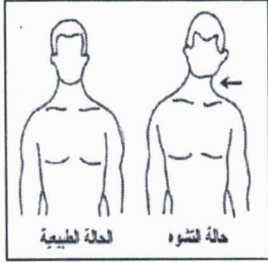
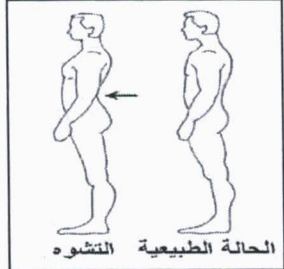
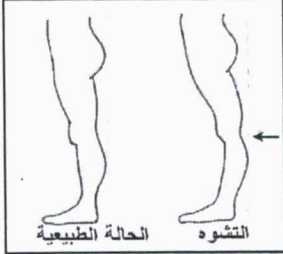
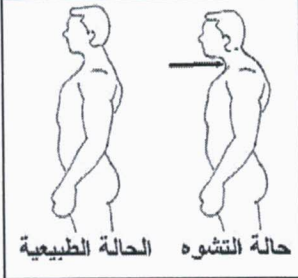


1

السؤال الثاني:

5

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه	الصور	
نوع التشوه: تشوهات القدمين ()		1
نوع التشوه: تشوهات الرقبة ()		2
نوع التشوه: تشوهات الظهر ()		3
نوع التشوه: تشوهات الساقين ()		4
نوع التشوه: تشوهات الرقبة ()		5

يتبع

10

1

السؤال الثالث:

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. عنصر نقصه في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام:
 أ. البوتاسيوم ب. الكالسيوم ج. الماغنسيوم
2. جميعها من الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري ماعدا:
 أ. التدريب الفتري ب. التدريب المستمر ج. التدريب الارتدادي
3. هي إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة:
 أ. الاطالة ب. السرعة ج. الدقة
4. يقسم الاعداد البدني إلى:
 أ. أربعة اقسام ب. ثلاث اقسام ج. قسمين
5. الانحاء الجانبي المركب يكون على شكل الحرف:
 أ. (S) ب. (C) ج. (Z)

ثانياً: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

1. () تمرينات الاحماء تساعد اللاعبين في التخلص من التعب والتوتر.
2. () الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
3. () يرمز لمؤشر كتلة الجسم بـ BMI .
4. () التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار هو مثال عن عنصر التوازن.
5. () التحمل العضلي هو أحد عناصر الاعداد البدني.

انتهت الأسئلة

تمنياتنا لكم بالتوفيق

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

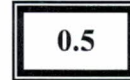
امتحان الدور الثالث للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023م

المسار : توحيد المسارات

اسم المقرر : الاعداد بدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 101



السؤال الأول :

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

- 1- () من خصائص القوام الجيد ان يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً.
- 2- () يؤدي نقص الكالسيوم في مرحلة الطفولة الى أمراض الكساح ولين العظام.
- 3- () من أماكن قياس النبض هو الشريان الرئوي.
- 4- () القدرة العضلية هي مزيج مركب من الرشاقة والقوة.
- 5- () تمارينات الاسترخاء لا تساعد اللاعبين في عملية التخلص من التعب والتوتر.
- 6- () التدريب المستمر يعتبر من طرق التدريب المختلفة للتدريب الدائري.
- 7- () لا يُعد الضعف العضلي من أسباب الانحرافات القوامية .
- 8- () ان نسبة مؤشر حالة الجسم من 20 الى 24,9 هي حالة مثالية.
- 9- () يتوقف تطوير كل عنصر من عناصر الاعداد البدني على حاجة الفرد الحياتية او الرياضية.
- 10- () تعرف الدقة بأنها القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.



السؤال الثاني:

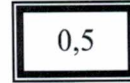
1

5

في ضوء دراستك لعناصر اللياقة البدنية أكمل الفراغات بوضع العنصر المناسب في الجدول التالي :

العنصر	التمرين
	الجري المتعرج أماماً
	عدو مسافة 50 او 100 متر بأقصى سرعة
	المشي أماماً مع رمي الكرة إلى أعلى وإعادة استلامها
	التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار
	الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة

يتبع



السؤال الثالث :

أكمل الجمل بما يناسبها من مصطلحات في الجدول التالي:

ج	الاطالة	التوافق	S	القوة العضلية	تركيب الجسم
القدمين	التحمل الدوري التنفسي	الشريان الكعبري	التوازن	BMI	المهارية
الشريان الرئوي	المرونة	C	الخاص	BIM	الحوض

- 1- من خصائص القوام الجيد هو حسن توزيع ثقل الجسم على بالتساوي.
- 2- يجب أن يتناسب حمل الإعداد البدني مع مستوى قدرة اللاعب الفسيولوجية و.....
- 3- مؤشر حالة الجسم هو
- 4- يكون الانحناء المركب على شكل حرف
- 5- المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي يطلق على
- 6- قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة يطلق على
- 7- يمكن قياس النبض بمنطقة اليد من خلال
- 8- هو يعبر عن تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون والعضلات فيه وهو مقياس مهم لمعدل الصحة ومستوى كفاءة الأداء الحركي.
- 9- ينقسم الاعداد البدني الى قسمين: الاعداد البدني العام والاعداد البدني
- 10- القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري و.....والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها البعض.

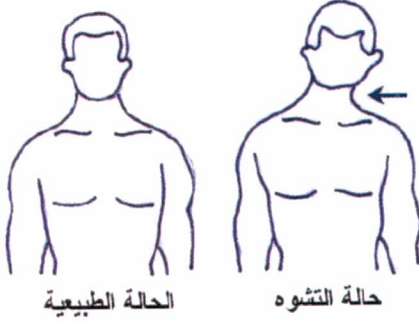


5

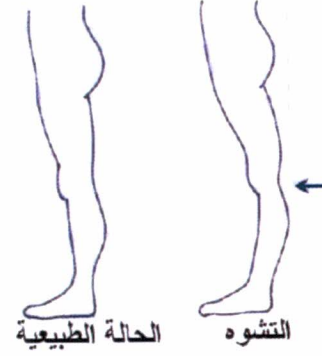
1

السؤال الرابع:

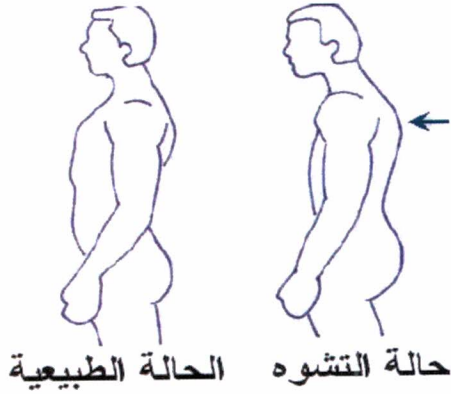
في ضوء دراستك لموضوع التشوه القوامي أكتب نوع التشوه أسفل الصور التالية:



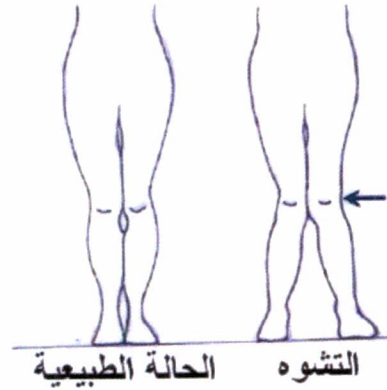
.....



.....



.....



.....



.....

انتهت الاسئلة

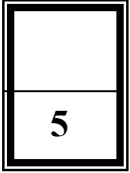
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

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



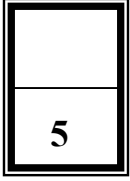
0.5

السؤال الأول :

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 جسماً 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

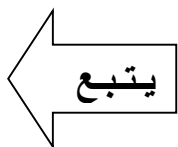


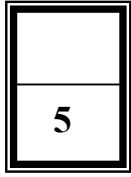
السؤال الثاني: 0.5

اكتب المصطلحات المناسبة في الفراغات التالية:

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

1. تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة 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:

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر خمسة من مبادئ الاعداد البدني:

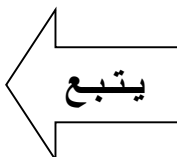
- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

ب. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

- 1-
- 2-

ج. اذكر الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري:

- 1-
- 2-
- 3-

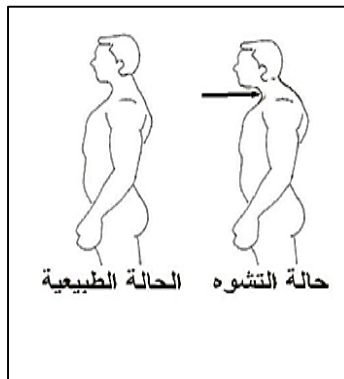
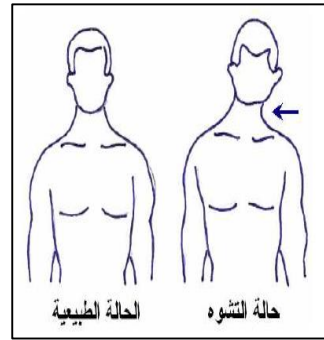
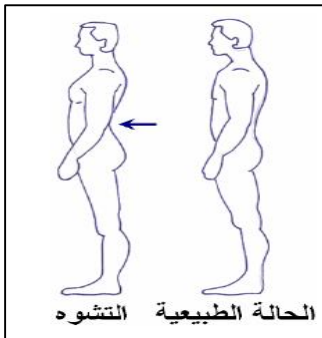
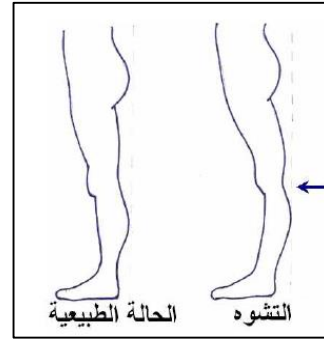
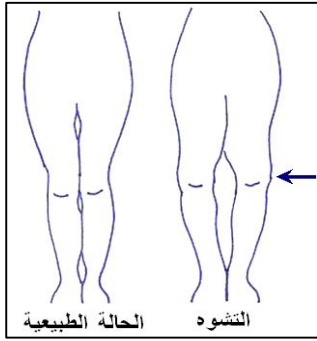


5

1

السؤال الرابع :

أذكر اسم التشوه أسفل الصور الموجود امامك:



انتهت الأسئلة
تمنياتنا لكم بالتوفيق

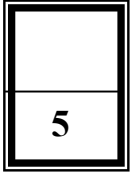
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان الدور الثاني 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

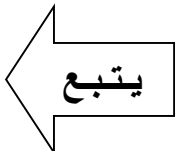


0.5

السؤال الأول :

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

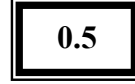
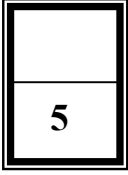
- 1- () الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
- 2- () في تقوس الساقين تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة.
- 3- () لا يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز تقدم في عناصر الاعداد البدني المختلفة.
- 4- () إن التعب سواء كان عقلياً أو جسمياً فهو لا يؤدي الى حدوث الانحرافات القوامية.
- 5- () العوامل الخلقية أو الوراثية من أسباب الانحرافات القوامية.
- 6- () الاطالة هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وأثناء الحركة
- 7- () تعتبر الدوافع عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الاعداد البدني للاعب
- 8- () من تشوهات الرقبة سقوط الرأس أماماً حيث يكون فيه ميل الرأس إلى جهة اليمين.
- 9- () الاعداد البدني الخاص هو احد أنواع الاعداد البدني.
- 10- () التدريب الدائري عبارة عن طريقة غير تنظيمية لطرق التدريب المختلفة.



السؤال الثاني:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

1. قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن
أ. التحمل العضلي ب. السرعة ج. الاطالة
2. تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين مترابطة بشكل عمودي فوق بعضها
أ. الرشاقة ب. التشوه القوامي ج. القوام الجيد
3. الانحاء الجانبي المركب يكون على شكل الحرف
أ. (S) ب. (C) ج. (Z)
4. يرمز لمؤشر كتلة الجسم بـ
أ. BMI ب. BIM ج. IBM
5. عبارة عن هبوط في قوس القدم مصحوباً بقلب القدم إلى الخارج:
أ. تقوس الساقين ب - اصطكاك الركبتين ج- تفلطح القدمين
6. هي مزيج مركب من القوة العضلية والسرعة:
أ. القوة العضلية ب. القدرة العضلية ج. السرعة
7. هي تمرينات تساعد اللاعبين في التخلص من التعب والتوتر
أ. الاسترخاء. ب. الاحماء ج. التحمل الدوري التنفسي
8. المدي الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي
أ. التوازن ب. الدقة ج. المرونة
9. نقصه في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام:
أ. البوتاسيوم ب. الكالسيوم ج. الماغنيسيوم
10. التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار هو مثال عن عنصر:
أ. التحمل ب. القوة ج. الدقة



السؤال الثالث:

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر خمسة من خصائص القوام الجيد:

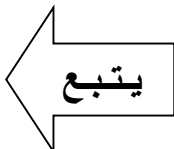
1.
2.
3.
4.
5.

ب. عدد تشوهات الظهر:

1.
2.
3.
4.

ج. اذكر أماكن قياس النبض؟

1.
2.
3.

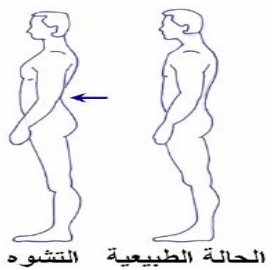
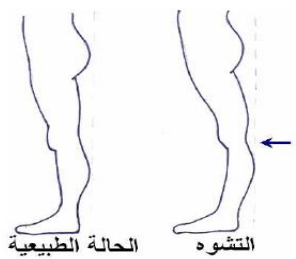
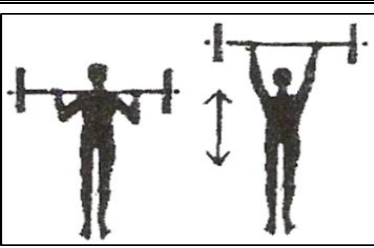
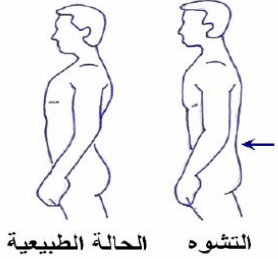
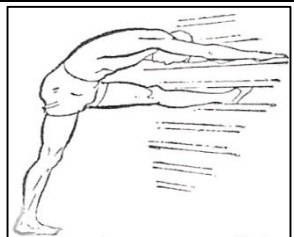


السؤال الرابع :

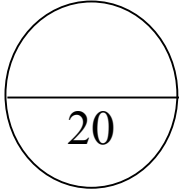
1

5

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه / اسم العنصر	الصور	
نوع التشوه		1
نوع التشوه		2
اسم العنصر		3
نوع التشوه		4
اسم العنصر		5

انتهت الأسئلة
تمنياتنا لكم بالتوفيق



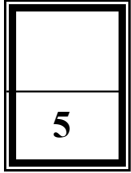
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثالث 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

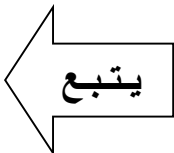


0.5

السؤال الأول :

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

- 1- () من أماكن قياس النبض الشريان الصدغي.
- 2- () الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
- 3- () لا يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز تقدم في عناصر الاعداد البدني.
- 4- () لا تعتبر الدوافع عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الاعداد البدني للاعب.
- 5- () العوامل الخلقية أو الوراثية من أسباب الانحرافات القوامية.
- 6- () السرعة هي إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
- 7- () سوء التغذية هو أحد أسباب الانحرافات القوامية.
- 8- () من تشوهات الرقبة سقوط الرأس أماماً حيث يكون فيه ميل الرأس إلى جهة اليمين.
- 9- () يعرف الاعداد البدني بأنه برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية.
- 10- () التوافق هو قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.

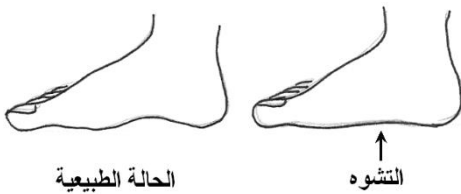
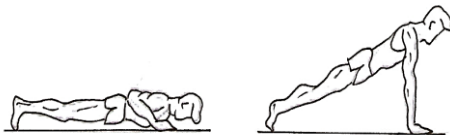
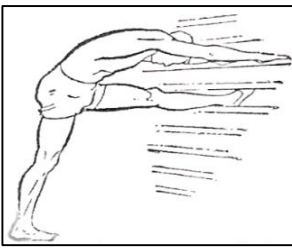
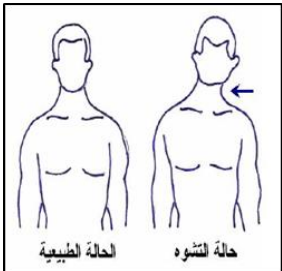


5

1

السؤال الثاني:

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه / اسم العنصر	الصور	
اسم العنصر		1
نوع التشوه: تشوهات القدمين (.....)		2
اسم العنصر		3
اسم العنصر		4
نوع التشوه: تشوهات الرقبة (.....)		5

يتبع

10

السؤال الثالث:

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

0.5

أ. املأ الفراغات التالية بما هو مناسب:

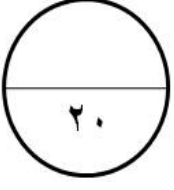
1. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما الاعداد البدني ، الاعداد البدني
2. من أنواع تشوهات الظهر: تحدب الظهر، التقعر القطني، ،
3. التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة وهي التدريب المستمر، التدريب ، التدريب
4. تقوس الساقين هو تباعد وتقارب حيث تصبح الساقان على شكل دائرة.
5. اصطكاك الركبتين هو تقارب نحو الداخل وتباعد المسافة بين إلى الخارج عند الوقوف.

1

ب. اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. هي تمرينات تساعد اللاعبين في التخلص من التعب والتوتر:
أ. الاسترخاء. ب. الاحماء ج. التحمل الدوري التنفسي
2. تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراصة بشكل عمودي فوق بعضها:
أ. الرشاقة ب. التشوه القوامي ج. القوام الجيد
3. يرمز لمؤشر كتلة الجسم بـ:
أ. BMI ب. BIM ج. IBM
4. التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار هو مثال عن عنصر:
أ. التحمل ب. القوة ج. الدقة
5. عنصر نقصه في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام:
أ. البوتاسيوم ب. الكالسيوم ج. الماغنيسيوم

انتمت الاسئلة

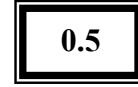
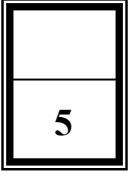


مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزي

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

المسار : توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

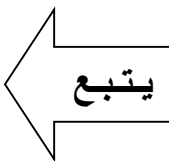
اسم المقرر : الاعداد البدني
رمز المقرر : بدن 101



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 الانسان 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-.....

2-.....

3-.....

0.5

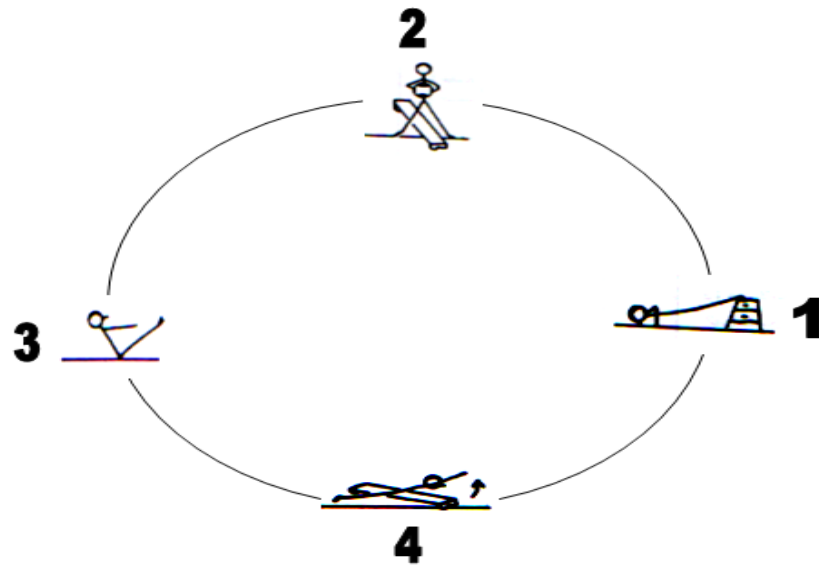
ب- انقل رقم نموذج التدريب للتمرينات على الرسمة امام العبارات في الفراغات التالية:

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

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

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

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



يتبع

0.5

السؤال الثالث :

5

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

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

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

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

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

5-..... 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 مركبة فوق بعضها البعض، وباتزان وراحة، وفي وضعها الطبيعي وتكون في

2- أن يكون الجهاز..... سليماً وقوياً .

3- العضلات متناسقة في القوة بين المجموعات العاملة والمقابلة.

4- أن يكون الجهاز..... سليماً.

5- حسن توزيع ثقل الجسم على بالتساوي.

يتبع

السؤال الرابع :

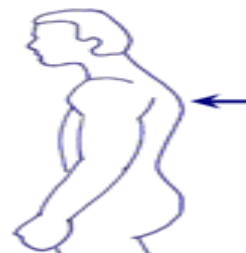
1

5

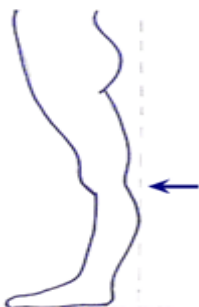
تعرف على نوع التشوه القوامي كما درسته في مقرر بدن 101 مما يلي وأكتبه أسفل الصورة:



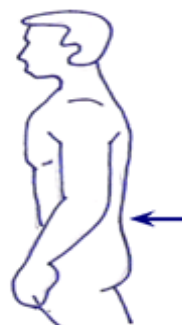
.....



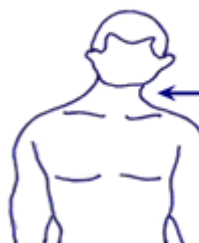
.....



.....



.....



.....

انتهت الأسئلة

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 والديني

اسم المساق : الاعداد البدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :

0.5

السؤال الأول :

5

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- () الأظالة تعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .
- 2- () يمكن قياس النبض من الشريان الصدغي .
- 3- () هبوط في قوس القدم مصحوبا بقلب القدم إلى الخارج هو تقوس الساقين .
- 4- () مؤشر حالة الجسم BMI = الوزن / الطول X الوزن .
- 5- () ينتج تقوس الساقين من تسمم الفلورايد .
- 6- () ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين العام و الخاص .
- 7- () أن يكون الجهاز العصبي سليماً هو من خصائص القوام الجيد .
- 8- () من أسباب الانحرافات القوامية التعب و الإجهاد .
- 9- () نسبة مؤشر حالة الجسم BMI من 20 إلى 24.9 هي حالة مثالية .
- 10- () تركيب الجسم هو تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون و العضلات فيه .

يتبع

1

السؤال الثاني:

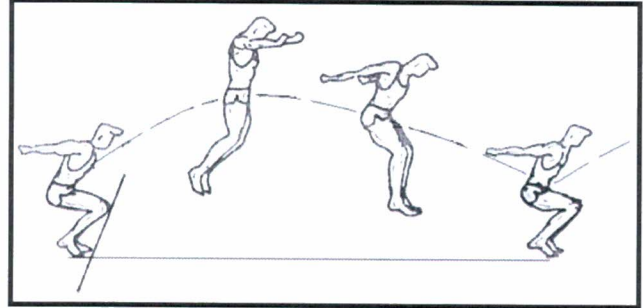
5

في ضوء دراستك للإعداد البدني و عناصره ، تعرف على أسم العنصر و أكتبه أسفل الصورة مما يلي :



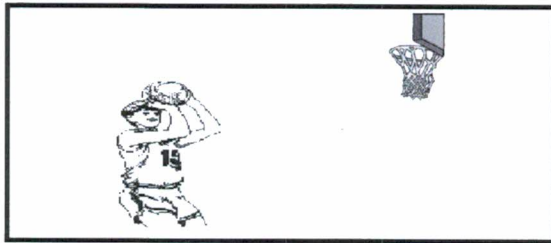
العدو مسافة (50 او 100 متر) بأقصى سرعة

عنصر :



(وقوف) الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة

عنصر :



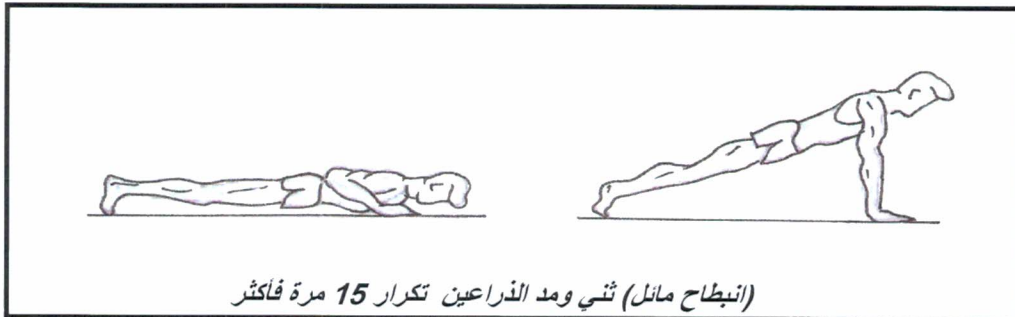
التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار

عنصر :



المشي اماماً مع رمي الكرة إلى أعلى وإعادة استلامها

عنصر :



(انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين تكرار 15 مرة فأكثر

عنصر :

يتبع

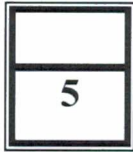


0.5

السؤال الثالث :

ضمن ما درسته في المقرر لموضوع مبادئ الإعداد البدني ، أكمل الجمل التالية بما يناسبها من عبارات في إطار تلك المبادئ ؟

- 1- يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة، وذلك عن طريق زيادة،، أو
- 2- يمكن التدرج بعنصر القوة عن طريق وعنصر التحمل عن طريق والمرونة عن طريق
- 3- لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب، فلاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً .
- 4- تعتبر عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب ، ولذلك يجب استخدام التمرينات القابلة..... كوسيلة لزيادة الأداء وإيجاد له لبذل المزيد من الجهد .



0.5

السؤال الرابع :

في موضوع القوام الجيد أجب عن التالي ؟

- أ - ما هي أجزاء الجسم التي يجب أن تكون متراسة و بشكل عمودي فوق بعضها البعض ؟
الإجابة : 1- 2- 3- 4- 5-
- ب - أذكر خمسة من الأوضاع و الحركات التي تؤدي في أعمالنا اليومية ؟
الإجابة : 1- 2- 3- 4- 5-

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019م

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المساق : الاعداد البدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المساق : بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية :



0.5

السؤال الأول :

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 .

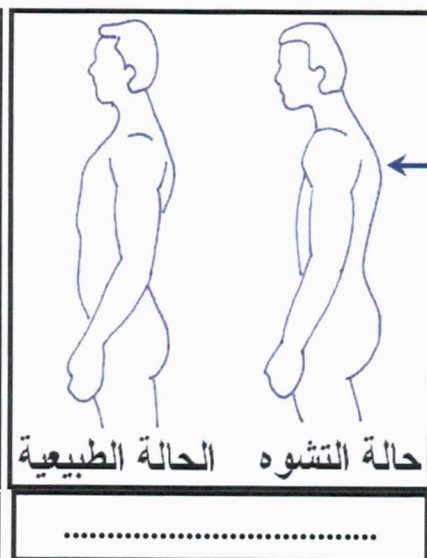
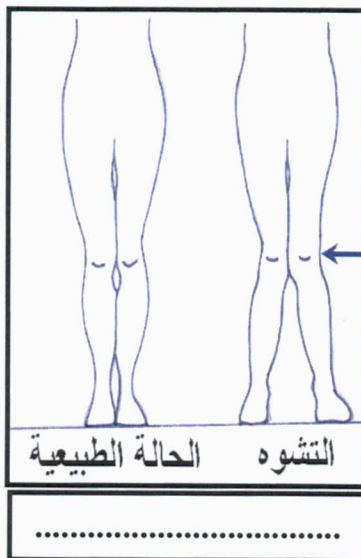
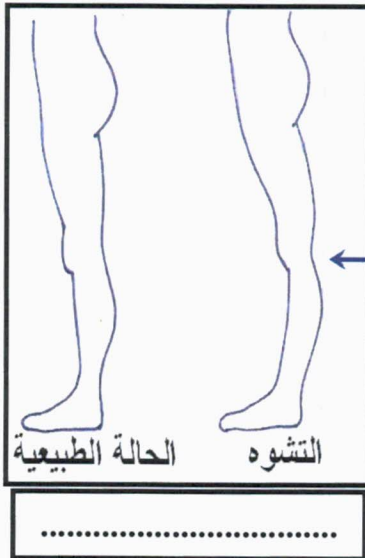
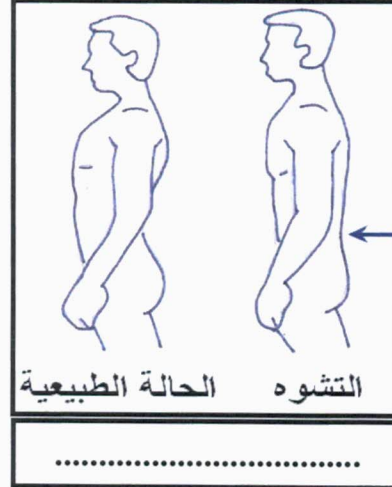
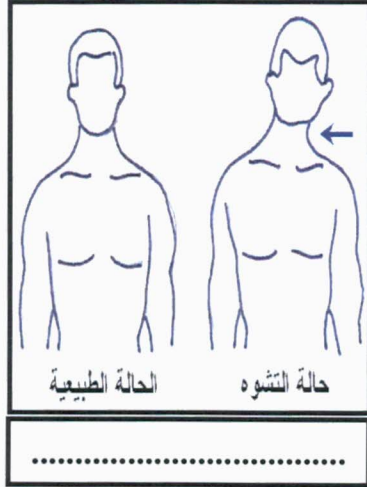


1

السؤال الثاني:

5

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



يتبع



السؤال الثالث :

1

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

العنصر	الاختبار
.....	الجلوس من الرقود، ثني الركبتين (أكبر عدد من المرات لمدة دقيقة)
.....	- الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين للبنين. - الانبطاح المائل المعدل للبنات. (عدد المرات)
.....	الجلوس الطويل.ثني الجذع أماماً أسفل (القياس بالسنتيمتر)
.....	الجري 50 متراً (حساب الزمن)
.....	الجري الارتدادي 20 متراً (عدد المرات)

السؤال الرابع :

1

يتوقف تطوير كل عنصر من عناصر الإعداد البدني على حاجة الفرد الحياتية أو الرياضية ، عدد خمس من المبادئ الأساسية للإعداد البدني ؟

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

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق ،،،