

تجميع امتحان مقرر بدن 101



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: 01:06:05 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

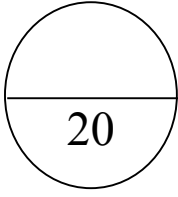
اللغة العربية

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
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

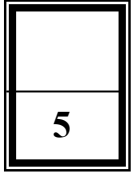
الإجابة النموذجية

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

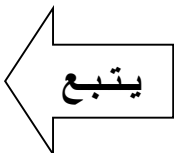


0.5

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 احدى 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.

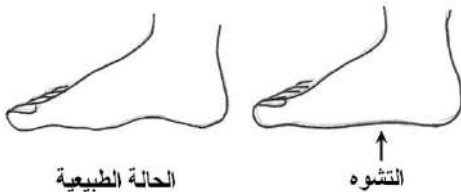
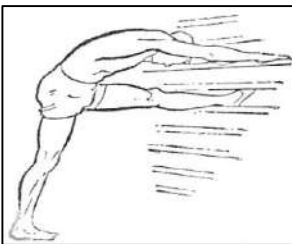
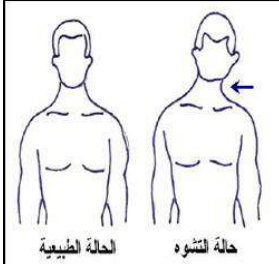


1

السؤال الثاني:

5

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه / اسم العنصر	الصور	
اسم العنصر <u>التوازن</u>		1
نوع التشوه: <u>تشوهات القدمين (تقلاطح القدمين)</u>		2
اسم العنصر <u>التحمل العضلي</u>		3
اسم العنصر <u>المرونة والاطالة</u>		4
نوع التشوه: <u>تشوهات الرقبة (العنق المائلة)</u>		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 العام، الاعداد البدني الخاص
2. من أنواع تشوهات الظهر: تحدب الظهر، التقعر القطني، الظهر المسطح، الانحناء الجانبي.
3. التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة وهي التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب التكراري.
4. تقوس الساقين هو تباعد الساقان وتقارب القدمان حيث تصبح الساقان على شكل دائرة.
5. اصطكاك الركبتين هو تقارب الركبتان نحو الداخل وتباعد المسافة بين القدمين 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 متراسة 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. الماغنسيوم

انتمت الاحابة

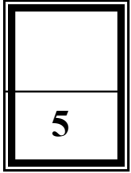
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

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

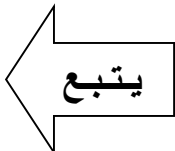


0.5

السؤال الأول :

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

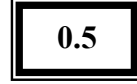
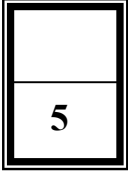
- 1- () الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
- 2- () في تقوس الساقين تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة.
- 3- () لا يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز تقدم في عناصر الاعداد البدني المختلفة.
- 4- () إن التعب سواء كان عقلياً أو جسمياً 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:

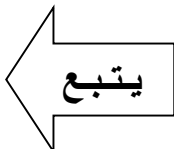
1.
2.
3.
4.
5.

ب. عدد تشوهات الظهر:

1.
2.
3.
4.

ج. اذكر أماكن قياس النبض؟

1.
2.
3.

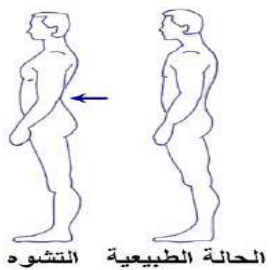
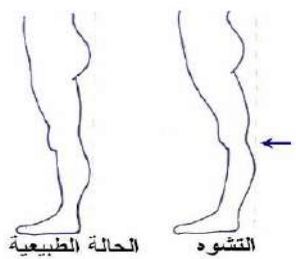
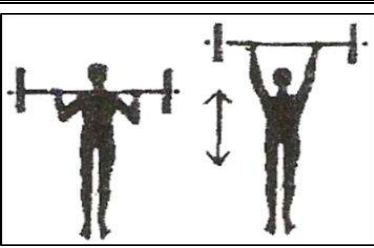
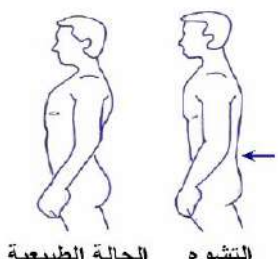
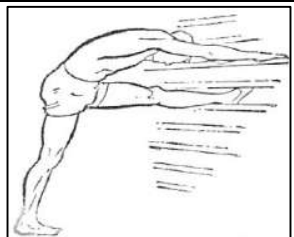


السؤال الرابع :

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

الإجابة النموذجية

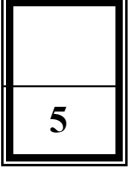
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

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

المسار: توحيد المسارات- المكوفين
الزمن: ساعة ونصف

اسم المقرر: الاعداد البدني
رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية



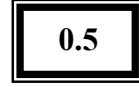
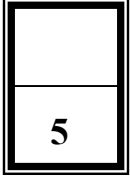
0.5

السؤال الأول :

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

- 1- (√) من أماكن قياس النبض الشريان السباتي.
- 2- (×) يقسم الاعداد البدني إلى أربعة أقسام .
- 3- (×) التدريب المستمر لا يعتبر من طرق التدريب المختلفة للتدريب الدائري.
- 4- (×) لا تعد الأمراض من أسباب الانحرافات القوامية.
- 5- (√) الاطالة هي احدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
- 6- (×) القدرة العضلية هي مزيج مركب من الرشاقة والقوة.
- 7- (√) التحمل العضلي هو أحد عناصر الاعداد البدني.
- 8- (×) يعتبر الحذاء الضيق والحذاء الواسع من أسباب التشوه في تقوس الساقين.
- 9- (√) التوازن هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وأثناء الحركة.
- 10- (√) النحافة الزائدة تفقد الجسم القوة التي تساعد على انتصاب قامته.

يتبع



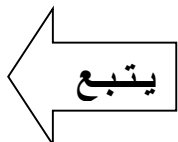
السؤال الثاني:

املأ الفراغات التالية بالكلمات المناسبة:

القوام الجيد، تفلطح القدمين، الاعداد البدني، المرونة، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة،

مستوى القدرة، التوافق، الضعف العضلي، BMI

1. الضعف العضلي: من الأسباب الشائعة للإصابة بالانحرافات القوامية، حيث إن العضلات الضعيفة سريعة التعب مما يؤدي إلى ضعف الأربطة وبالتالي انحراف القوام.
2. مستوى القدرة: يجب أن يتناسب حمل الإعداد البدني مع مستوى قدرة اللاعب الفسيولوجية والمهارية.
3. BMI: هو مؤشر كتلة الجسم.
4. المرونة: المدي الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي.
5. الاعداد البدني: برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسيولوجية.
6. الرشاقة: القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة وتوقيت سليم.
7. القوام الجيد: تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها.
8. تفلطح القدمين: هبوط في قوس القدم مصحوباً بقلب القدم إلى الخارج، بمعنى أن الجانب الداخلي للقدم يلامس الأرض بكامله عند الوقوف.
9. التوافق: قدرة الفرد على ادماج أنواع الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.
10. التحمل الدوري التنفسي: قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة.



0.5

السؤال الثالث:

5

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. اذكر سته من خصائص القوام الجيد:

1. أن تكون أجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض، وباتزان وراحة، وفي وضعها الطبيعي وتكون في خط عمودي غير متعرج.
2. أن يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً.
3. العضلات متناسقة في القوة والمرونة بين المجموعات العاملة والمقابلة.
4. أن يكون الجهاز العصبي سليماً.
5. أن تقوم الأجهزة الداخلية والغدد بوظائفها دون أي عائق.
6. القدرة على الاسترخاء عند اللزوم.
7. عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة.
8. حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
9. الصدر مرتفع، واللوحان مضغوطا إلى الداخل قليلاً وميل الحوض إلى الأمام بشكل طبيعي.

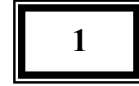
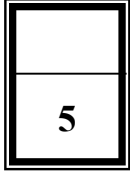
ب. عدد تشوهات الرقبة:

1. العنق المائلة.
2. سقوط الرأس أماماً.

ج. ما الامراض التي يؤدي اليها نقص الكالسيوم في مرحلة الطفولة:

- 1- الكساح.
- 2- لين العظام.

يتبع



السؤال الرابع:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

1. قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن
أ. التحمل العضلي ب. الاطالة ج. السرعة
2. تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة في تشوه:
أ. الانحناء الجانبي ب. تقوس الساقين ج. اصطكاك الركبتين
3. الانحاء الجانبي المركب يكون على شكل الحرف:
أ. (S) ب. (C) ج. (Z)
4. عبارة عن زيادة في تقوس أسفل الظهر؛ مما يؤدي إلى سقوط البطن والحوض إلى الأمام:
أ. التقعر القطني ب - الظهر المسطح ج- تحدب الظهر
5. هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين
أ. التوازن ب. المرونة ج. الدقة

انتهت الاجابة

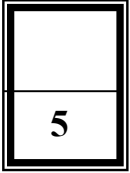
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

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

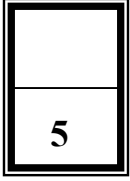


السؤال الأول : 0.5

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 الجانبي 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

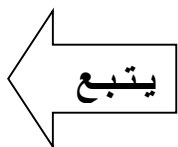


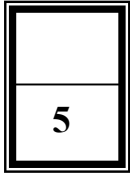
السؤال الثاني: 0.5

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:

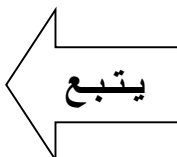
- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

ب. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

- 1-
- 2-

ج. اذكر الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري:

- 1-
- 2-
- 3-

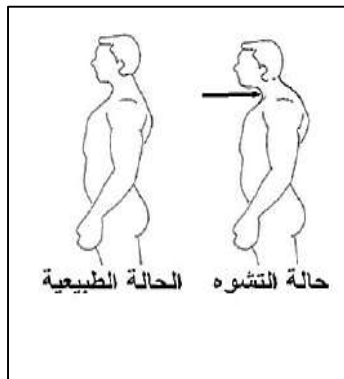
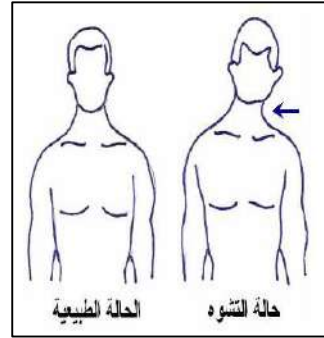
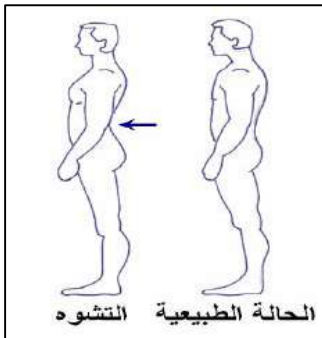
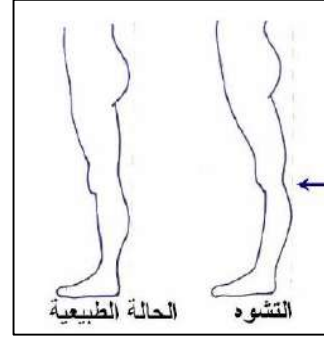
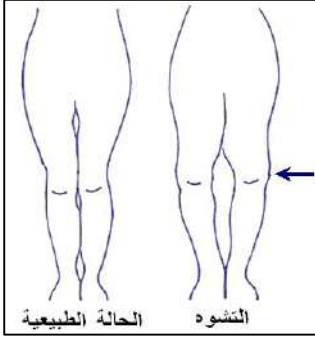


5

1

السؤال الرابع :

أذكر اسم التشوه أسفل الصور الموجود امامك:



انتهت الأسئلة
تمنياتنا لكم بالتوفيق

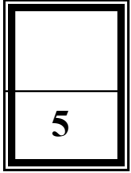
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان 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

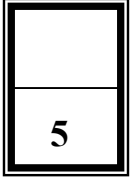


السؤال الأول : 0.5

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.

يتبع

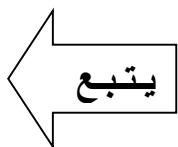


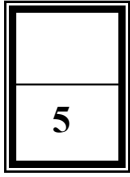
السؤال الثاني: 0.5

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:

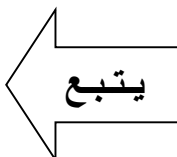
- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

ب. ينقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

- 1-
- 2-

ج. اذكر الطرق التدريبية المستخدمة في التدريب الدائري:

- 1-
- 2-
- 3-

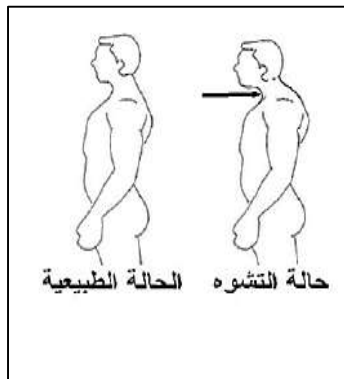
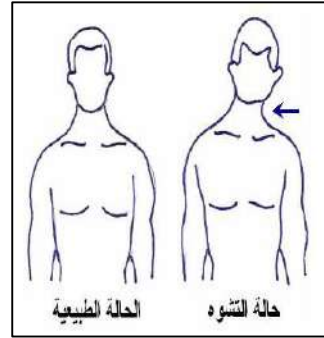
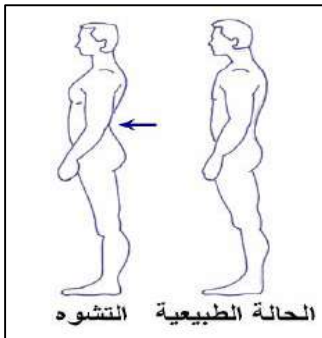
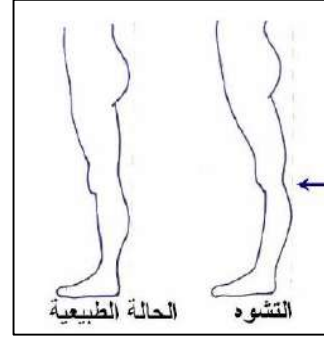
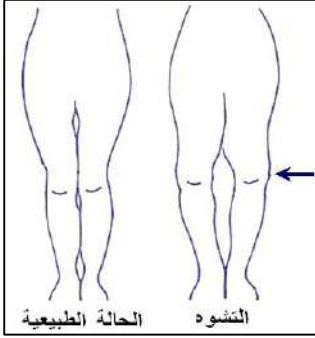


5

1

السؤال الرابع :

أذكر اسم التشوه أسفل الصور الموجود امامك:



انتهت الأسئلة
تمنياتنا لكم بالتوفيق

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

إجابة امتحان الدور الثالث للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023م

المسار : توحيد المسارات

اسم المقرر : الاعداد بدني

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 101

5

0.5

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.

يتبع

السؤال الثاني:

1

5

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

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



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

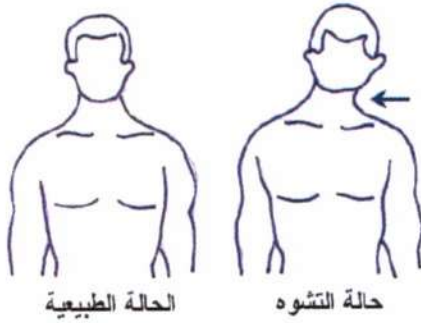
- 1- من خصائص القوام الجيد هو حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 2- يجب أن يتناسب حمل الإعداد البدني مع مستوى قدرة اللاعب الفسيولوجية والمهارية.
- 3- مؤشر حالة الجسم هو BMI .
- 4- يكون الانحناء المركب على شكل حرف S
- 5- المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي يطلق على المرونة.
- 6- قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة يطلق على التحمل الدوري التنفسي .
- 7- يمكن قياس النبض بمنطقة اليد من خلال الشريان الكعبري.
- 8- تركيب الجسم 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 الخاص.
- 10- القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها البعض.

5

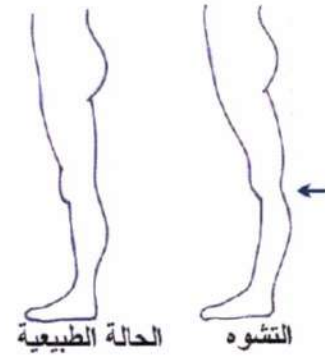
1

السؤال الرابع:

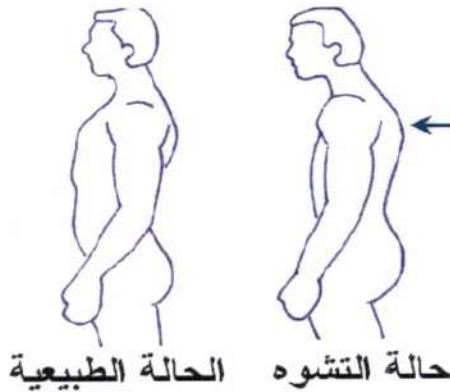
- في ضوء دراستك لموضوع التشوه القوامي أكتب نوع التشوه أسفل الصور التالية:



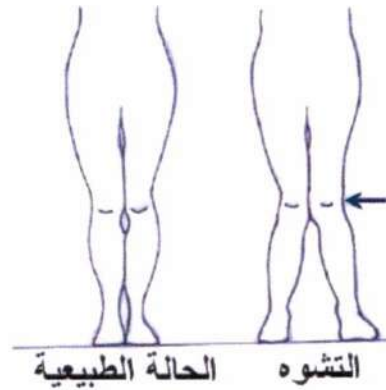
العنق المائلة



الركبة زائدة الامتداد



تحدب الظهر



اصطكاك الركبتين



تفلطح القدمين

انتهت الاجابة

الإجابة النموذجية (2)

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023 م

المسار: توحيد المسارات والديني
الزمن: ساعة ونصف

اسم المقرر: الاعداد البدني
رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية



0.5

السؤال الأول:

املاً الفراغات التالية بالكلمات المناسبة:

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

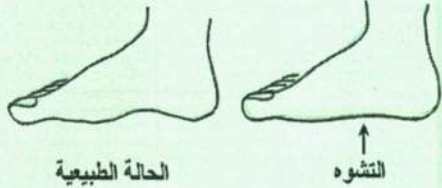
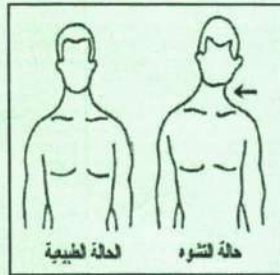
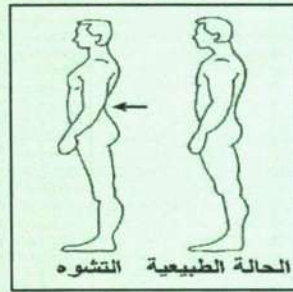
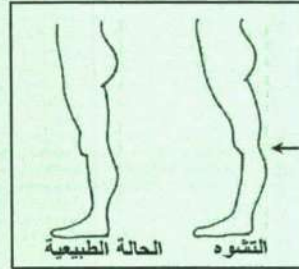
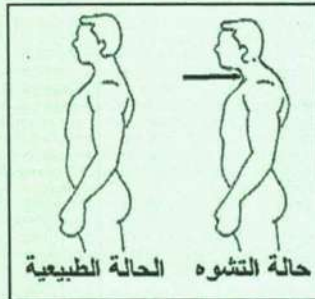


1

السؤال الثاني:

5

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه	الصور	
نوع التشوه: <u>تشوهات القدمين (تفلطح القدمين)</u>		1
نوع التشوه: <u>تشوهات الرقبة (العنق المائلة)</u>		2
نوع التشوه: <u>تشوهات الظهر (التقعر القطني)</u>		3
نوع التشوه: <u>تشوهات الساقين (الركبة زائدة الامتداد)</u>		4
نوع التشوه: <u>تشوهات الرقبة (سقوط الرأس أماماً)</u>		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 الفترى ب. التدريب المستمر ج. التدريب الارتدادى
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 (x) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

1. (x) 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 ب BMI .
4. (x) التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار هو مثال عن عنصر التوازن.
5. (√) التحمل العضلي هو أحد عناصر الاعداد البدني.

انتهت الاجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

إجابة امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

اسم المقرر: الاعداد البدني

المسار: المكفوفين

رمز المقرر: بدن ١٠١

الزمن: ساعة ونصف

أجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

١. يقسم الاعداد البدني إلى

ب. ثلاثة اقسام

أ. أربعة اقسام

ج. قسمين

٢. يرمز لمؤشر كتلة الجسم ب

ب. BIM

أ. BMI

ج. IBM

٣. نقصه في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام:

ب. الكالسيوم

أ. البوتاسيوم

ج. الماغنسيوم

٤. هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين:

ب. المرونة

أ. التوازن

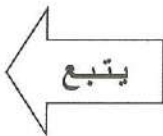
ج. الدقة

٥. عبارة عن هبوط في قوس القدم مصحوباً بقلب القدم إلى الخارج:

ب. اصطكاك الركبتين

أ. تفلطح القدمين

ج. تقوس الساقين



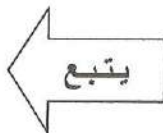


السؤال الثاني:

املا الفراغات التالية بالكلمات المناسبة:

تقوس الساقين، اصطكاك الركبتين، التدريب الدائري، المرونة، التشوه القوامي، القوام الجيد، تركيب الجسم،
الاعداد البدني، القوة العضلية، التحمل الدوري التنفسي

١. التدريب الدائري: عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة.
٢. القوة العضلية: قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية، أو مواجهتها.
٣. تقوس الساقين: تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة.
٤. المرونة: المدي الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي.
٥. الاعداد البدني: برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية.
٦. تركيب الجسم: هو يعبر عن تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون والعضلات فيه، وهو مقياس مهم لمعدل الصحة ومستوى كفاءة الأداء لحركي.
٧. القوام الجيد: تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها.
٨. التشوه القوامي: نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم؛ مما يؤدي إلى انحراف العضو عن وضعه الطبيعي.
٩. اصطكاك الركبتين: تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف.
١٠. التحمل الدوري التنفسي: قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة.





السؤال الثالث: ٠,٥

في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

أ. تتعدد مبادئ الاعداد البدني اذكر اربعة منها:

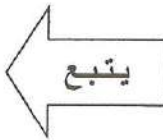
١. التكيف الخاص. ٥- المحافظة على المستوى
٢. زيادة الحمل. ٦- مستوى القدرة.
٣. التدرج. ٧- الدوافع
٤. الانتظام ٨- الاسترخاء

ب. عدد تشوهات الظهر:

١. تحذب الظهر.
٢. التقعر القطني.
٣. الظهر المسطح.
٤. الانحناء الجانبي.

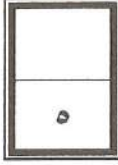
ج. اذكر أماكن قياس النبض:

١. الشريان السباتي والشريان تحت الترقوي.
٢. الشريان الصدغي.
٣. الشريان الكعبري.



السؤال الرابع:

٠,٥



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

- ١- (√) يُعد الضعف العضلي من أسباب الانحرافات القوامية.
- ٢- (×) التوافق هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن
- ٣- (×) القدرة العضلية هي مزيج مركب من الرشاقة والقوة.
- ٤- (√) من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً.
- ١- (×) من تشوهات الرقبة سقوط الرأس أماماً حيث يكون فيه ميل الرأس إلى جهة اليمين.
- ٢- (×) التدريب المستمر لا يعتبر من طرق التدريب المختلفة للتدريب الدائري.
- ٧- (√) التحمل الدوري التنفسي هو أحد عناصر الاعداد البدني.
- ٨- (√) تمارين الاسترخاء تساعد اللاعبين في عملية التخلص من التعب والتوتر
- ٩- (×) الرشاقة هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وأثناء الحركة.
- ١٠- (√) السمعة الزائدة تصبح عبئاً ثقيلاً على العظام والعضلات فتؤدي إلى التشوهات المختلفة

انتهت الاجابة

الإجابة النموذجية (1)

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

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

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

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

ج. يقسم الاعداد البدني إلى قسمين هما:

1. الاعداد البدني العام.
2. الاعداد البدني الخاص.

يتبع

5

0.5

السؤال الثالث:

اكتب المصطلحات المناسبة في الفراغات التالية:

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

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

يتبع

السؤال الثاني: 0.5

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

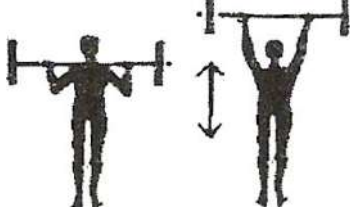
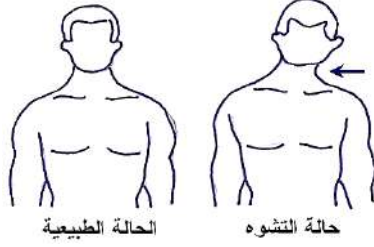
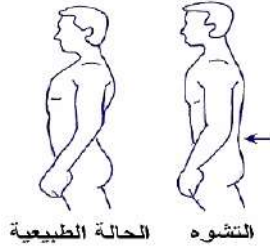
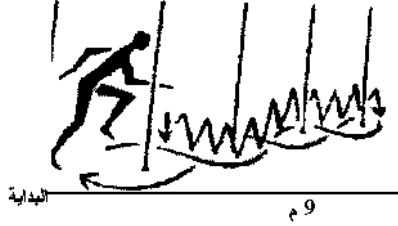
1. الانحاء الجانبي البسيط يكون على شكل الحرف:
 - أ. (C)
 - ب. (S)
 - ج. (Z)
2. المدي الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي:
 - أ. التوازن
 - ب. الدقة
 - ج. المرونة
3. نقصه في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام:
 - أ. اليود
 - ب. الكالسيوم
 - ج. البوتاسيوم
4. جميعها من أسباب الانحرافات القوامية ما عدا:
 - أ. سوء التغذية
 - ب. الاصابة
 - ج. الدوافع
5. يرمز لمؤشر كتلة الجسم بـ:
 - أ. BMI
 - ب. BIM
 - ج. IBM
6. هي تمارينات 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. تقلطح 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. الانحناء الجانبي
 - ب. تقوس الساقين
 - ج. اصطكاك الركبتين

السؤال الرابع:

1

5

املاً جدول الصور الموجود امامك بما هو مناسب:

نوع التشوه / اسم العنصر	الصور	
اسم العنصر <u>القوة العضلية</u>		1
نوع التشوه: <u>تشوهات الرقبة (العنق المائلة)</u>		2
اسم العنصر <u>التحمل العضلي</u>	تكرار 15 مرة فأكثر 	3
نوع التشوه: <u>تشوهات الظهر (الظهر المسطح)</u>		4
اسم العنصر <u>الرشاقة</u>		5

انتهت الاجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

إجابة امتحان الدور الثالث للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م

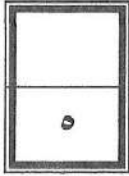
المسار : توحيد المسارات

الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : الاعداد البدني

رمز المقرر : بدن ١٠١

أجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول :

من خلال دراستك للمقرر اجب عما يلي :

أ. ينقسم الاعداد البدني إلى قسمين وهما :

١. الإعداد البدني العام.

٢. الإعداد البدني الخاص.

ب. من أنواع التدريب الدائري :

١. التدريب المستمر .

٢. التدريب الفترى .

٣. التدريب التكراري .

ت. اذكر ٥ من مبادئ الإعداد البدني :

١. التكيف الخاص للمطالب الواقعه

٦. الدوافع

٢. زيادة الحمل

٧. مستوى القدرة (الشدة - التكرارات - الزمن - المسافة)

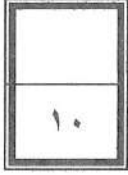
٣. التدرج

٨. الاسترخاء

٤. الانتظام

٥. المحافظة على المستوى

يتبع



السؤال الثاني:

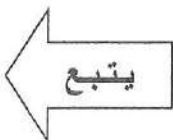
أ. املأ الفراغات التالية بالكلمات المناسبة:

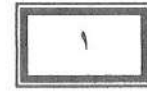
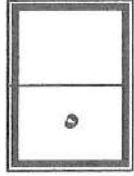
الشريان السباتي	اصطكاك الركبتين	تقوس الساقين	تفطح القدمين
الشريان الكعبري	BMI	التقعر القطني	BOM

١. **BMI** : هو مؤشر حالة الجسم .
٢. **تفطح القدمين** : من أسباب التشوه هو لبس الأحذية الضيقة والواسعة .
٣. **تقوس الساقين** : تشوه تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة ، التحذب فيها إلى الخارج كما تتحرف القدم نحو لداخل .
٤. **التقعر القطني** : عبارة عن زيادة في تقوس أسفل الظهر؛ مما يؤدي إلى سقوط البطن و الحوض إلى الأمام.
٥. **الشريان السباتي** : من أماكن قياس النبض والقريب من عظم الترقوة .

ب. ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي :

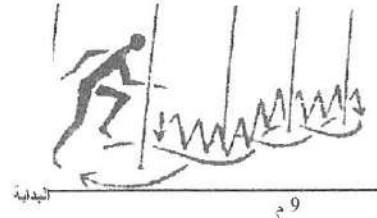
١. (✓) من خصائص القوام الجيد أن يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً.
٢. (×) لا تعتبر الأمراض من أسباب الانحرافات القوامية.
٣. (✓) كثيراً من التشوهات البدنية تكون انعكاساً لبعض المتاعب النفسية أو الاضطرابات الانفعالية.
٤. (×) الوقوف لفترات زمنية طويلة يومياً لا تسبب الانحرافات القوامية .
٥. (✓) من خصائص القوام الجيد أن تكون العضلات متناسقة في القوة والمرونة بين المجموعات العاملة والمقابلة.





السؤال الثالث:

أ. من خلال دراستك لعناصر اللياقة البدنية اختر العنصر المناسب من بين الأقواس فيما يلي :



١. تنمية عنصر (الرشاقة / المرونة)

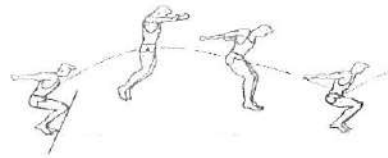
٢. تنمية عنصر (المرونة / الدقة)



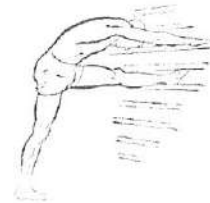
٣. تنمية عنصر (التوازن / القوة)



٤. تنمية عنصر (التحمل العضلي / القدرة العضلية)



٥. تنمية عنصر (المرونة / القوة)



انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

إجابة امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2025/2024م

المسار: توحيد المسارات
الزمن: ساعة ونصف

اسم المقرر: الاعداد البدني
رمز المقرر: بدن 101

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

5

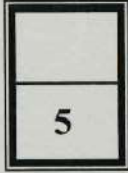
0.5

السؤال الأول:

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

1. (×) الدقة هي قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد .
2. (√) تمرينات الاسترخاء تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر للاعبين.
3. (×) الجري مسافات طويلة (جري مسافة 3000 متر) ينمي عنصر السرعة.
4. (×) تعرف القدرة العضلية بأنها هي مزيج مركب من القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي.
5. (√) يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة.
6. (×) مؤشر حالة الجسم BMI = الطول / الوزن x الوزن.
7. (√) التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .
8. (√) كثيرا من التشوهات البدنية تكون انعكاساً لبعض المتاعب النفسية أو الاضطرابات الانفعالية في الشخصية .
9. (×) لا تعتبر الدوافع عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الاعداد البدني للاعب.
10. (×) لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب بشكل غير منتظم.

يتبع

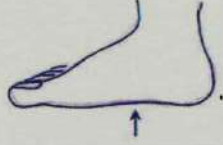
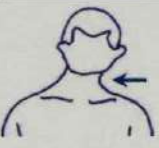


0.5

السؤال الثاني:

من خلال دراستك لأنواع التشوهات القوامية أكمل الجدول التالي بما هو مناسب:

(الركبة زائدة الامتداد / تحدب الظهر / العنق المائل / الظهر المسطح / تفلطح القدمين /
الانحناء الجانبي / سقوط الرأس أماماً / تقوس الساقين / اصطكاك الركبتين / التقعر القطني)

نوع التشوه	التعريف / الشكل
<u>تحدب الظهر</u>	عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحدب نحو الخلف في المنطقة الظهرية
<u>الانحناء الجانبي</u>	عبارة عن انثناء جانبي في العمود الفقري إلى أحد الجانبين مصحوباً بلف في أجسام الفقرات ناحية تحدب القوس
<u>اصطكاك الركبتين</u>	تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف
<u>تقوس الساقين</u>	تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة، التحدب فيها إلى الخارج كما تتحرف القدم نحو لداخل
<u>الركبة زائدة الامتداد</u>	تندفع الركبتان إلى الخلف أكثر مما يجب عن وضعها الطبيعي، و تميل زاوية ميل الحوض إلى الامام
<u>تفلطح القدمين</u>	
<u>التقعر القطني</u>	
<u>الظهر المسطح</u>	
<u>سقوط الرأس أماماً</u>	
<u>العنق المائل</u>	



السؤال الثالث:

أ. من خلال دراستك لخصائص القوام الجيد اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- 1- أن يكون الصدر (مرتفع / منخفض) ، واللوحان مضغوطا إلى (الخارج / الداخل) قليلاً .
- 2- ان تكون العضلات (متناسقة / غير متناسقة) في القوة والمرونة .
- 3- عزل المجموعات العضلية (العامة / غير العامة) في الحركة.
- 4- توزيع ثقل الجسم على القدمين (بغير تساوي / بالتساوي) .

ب. أكمل ما يلي:

- 1- من أماكن قياس النبض:
- ... الشريان السباتي (تحت الترقوي) ... و... الشريان الصدغي... و... الشريان الكعبري...
- 2- ينقسم الاعداد البدني إلى قسمين وهما:
- ... الإعداد البدني العام.... و الإعداد البدني الخاص....



السؤال الرابع:

من خلال دراستك لعناصر اللياقة البدنية اكتب أسم العنصر المناسب فيما يلي:

العنصر	العبارة
الإطالة	تعتبر من إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
القوة العضلية	أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية .
التوازن	يتطلب سيطرة على الجهازين العضلي والعصبي وقدرة الإحساس بالمكان والمسافات.
الرشاقة	هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم ، أو اتجاهاته ، بسرعة و دقة وبتوقيت سليم
التحمل العضلي	قوة العضلات على الاشتراك في العمل ، ومقاومة التعب ، وذلك لفترة زمنية طويلة وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة

انتهت الإجابة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

الإجابة النموذجية

إجابة امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2025/2024م

اسم المقرر: الاعداد البدني

المسار: توحيد المسارات

رمز المقرر: بدن 101

الزمن: ساعة ونصف

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول : 0.5

5

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

1. (✓) التدريب الدائري هي مجموعة من التمرينات يؤديها اللاعب في دورة أو دورتين أو ثلاثاً حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة.
2. (×) طالب مؤشر حالة جسمه BMI هو 29 يعني أن الطالب يعاني من سمنة مفرطة .
3. (✓) تعتبر النحافة الزائدة من أمراض سوء التغذية .
4. (×) التقعر القطني هو عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحذب نحو الخلف في المنطقة الظهرية.
5. (×) لا تعتبر العوامل الخلقية أو الوراثية من أسباب الانحرافات القوامية.
6. (×) علاج الركبة زائدة الامتداد هو استخدام أحذية خاصة لكي تدورالقدم للخارج .
7. (✓) تعتبر سرعة رد الفعل نوع من أنواع السرعة .
8. (✓) إصابة الاربطة والعضلات يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى تشوة في القوام.
9. (×) الإعداد البدني الخاص يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة.
10. (×) موقع الشريان الكعبري لقياس النبض قريب من عظم الترقوة .

يتبع

السؤال الثاني:

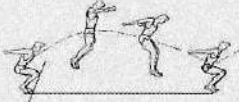
0.5

5

أ. من خلال دراستك لعناصر اللياقة البدنية أكتب العنصر المناسب أمام العبارات التالية:

<u>العنصر</u>	<u>التعريف</u>
<u>التحمل العضلي</u>	هو قوة العضلات على الاشتراك في العمل ، ومقاومة التعب ، وذلك لفترة زمنية طويلة وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة .
<u>التوازن</u>	هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات ، وأثناء الحركة
<u>التوافق</u>	هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد .
<u>القوة العضلية</u>	قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة
<u>المرونة</u>	المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي

ب. من خلال الأمثلة المبينة في الجدول ادناه اكتب عنصر الاعداد البدني المناسب:

<u>العنصر</u>	<u>المثال</u>
<u>السرعة</u>	العدو مسافة (50 او 100 متر) بأقصى سرعة 
<u>القدرة العضلية</u>	الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة 
<u>التحمل الدوري التنفسي</u>	الجري مسافات طويلة (جري مسافة 3000 متر) 
<u>الرشاقة</u>	الجري المتعرج أماماً 
<u>الدقة</u>	التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة 3 أمتار 

يتبع

0.5

السؤال الثالث:

5

أ. من خلال دراستك لخصائص القوام الجيد اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين فيما يلي:

- 1- أن تكون أجزاء الجسم مركبة فوق بعضها في خط متعرج (قوام جيد / قوام غير جيد).
- 2- أن يكون الصدر مرتفع، واللوحان مضغوطا إلى الداخل قليلا (قوام جيد / قوام غير جيد).
- 3- العضلات غير متناسقة في القوة والمرونة (قوام جيد / قوام غير جيد).
- 4- عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة (قوام جيد / قوام غير جيد).
- 5- توزيع ثقل الجسم على القدمين بغير تساوي (قوام جيد / قوام غير جيد).

ب. من خلال دراستك لمبادئ الإعداد البدني أكتب أمام العبارات التالية ما هو مناسب :

(مبدأ الانتظام / مبدأ التكيف / تمارينات الاسترخاء / مبدأ زيادة الحمل / الدوافع)

- 1- (تمارين الاسترخاء) تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر للاعبين.
- 2- (مبدأ زيادة الحمل) يجب اتباع هذا المبدأ في التدريب وذلك لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة عن طريق الشدة ، التكرار ، أو الزمن.
- 3- (مبدأ التكيف) يشير هذا المبدأ إلى الحقيقة المعروفة، بأن الجسم يمتلك القدرة على سرعة التكيف لهذا المبدأ مع مختلف المثيرات الواقعة عليه و يعتبر الإعداد البدني أحد أنواع هذه المثيرات.
- 4- (مبدأ الانتظام) لزيادة قدرات الفرد الوظيفية يجب عليه التدريب الدائم، فلاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يوميا ، وذلك لتحقيق قدر مناسب من المستوى البدني.
- 5- (الدوافع) تعتبر عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب لذلك يجب استخدام التمارينات القابلة للقياس لزيادة الأداء من خلالها يتم بذل المزيد من الجهد.

يتبع

0.5

السؤال الرابع:

5

أ. من خلال دراستك للتشوهات القوامية اختر المناسب للحالات التالية :

- 1- سقوط وزن الجسم خارج مركز ثقل مفصل الركبة:
 - أ . الركبة زائدة الامتداد. ب . تقوس الساقين. ج . اصطكاك الركبتين.
- 2- المشي مع توجيه النظر نحو الأسفل باستمرار:
 - أ . العنق المائل. ب . سقوط الرأس أماماً . ج . التقعر القطني.
- 3- ثني الجذع لأحد الجانبين لفترات طويلة:
 - أ . تحدب الظهر ب . تقوس الساقين ج . الانحناء الجانبي
- 4- لبس الحذاء الضيق على أصابع القدمين:
 - أ . تفلطح القدمين ب . التقعر القطني. ج . الظهر المسطح
- 5- انحرافات في الفقرات العنقية للعمود الفقري:
 - أ . تحدب الظهر ب . العنق المائل ج . التقعر القطني
- 6- النوم على مرتبة لينية :
 - أ . تحدب الظهر ب . التقعر القطني ج . العنق المائل
- 7- لبس الكعب العالي عند السيدات :
 - أ . تفلطح القدمين ب . العنق المائل ج . التقعر القطني

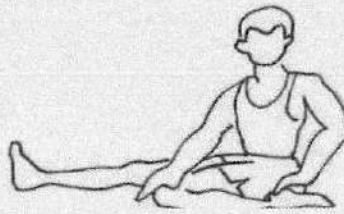
ب. من خلال التمرينات العلاجية المبينة حدد نوع التشوه في الصور أمامك:

(الانحناء الجانبي / سقوط الرأس أماماً / تفلطح القدمين)



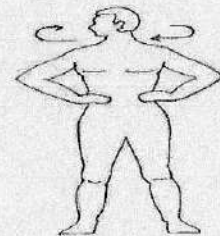
المشي في المكان مع رفع الركلة
عالياً وثبات المشط على الأرض

تفلطح القدمين



ثني الجذع جانباً فوق الرجل
الخلفية المثنية

الانحناء الجانبي



ثني الرأس للأمام ثم جانب ثم خلفاً ثم أماماً
فش شكل دائرة موازية للكتفين

سقوط الرأس أماماً

انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

إجابة امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2025/2024م

المسار: توحيد المسارات / المكفوفين

اسم المقرر: الاعداد البدني

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 101

جب عن جميع الأسئلة الآتية

5

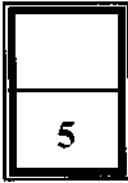
0.5

السؤال الأول:

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

1. (✓) يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز أي تقدم في عناصر الإعداد البدني المختلفة.
2. (×) لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب بشكل غير منتظم.
3. (✓) الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة مثال على القدرة العضلية.
4. (×) PMO هو مؤشر حالة الجسم.
5. (✓) تعتبر العوامل الخلقية أو الوراثية من أسباب الانحرافات القوامية.
6. (×) لا يؤدي التعب والاجهاد إلى حدوث الانحرافات القوامية.
7. (✓) القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها.
8. (✓) لا يوجد تمارينات علاجية لتثوية الركبة زائدة الامتداد.
9. (✓) تعتبر الإطالة إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة.
10. (×) الجري مسافات طويلة 3000 متر مثال على القوة العضلية.

يتبع

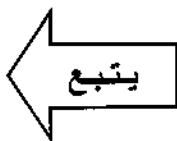


0.5

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- 1- هو قوة العضلات على الاشتراك في العمل ، ومقاومة التعب ، وذلك لفترة زمنية طويلة وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة. (التحمل العضلي / التحمل الدوري التنفسي).
- 2- هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وأثناء الحركة. (التوازن / المرونة).
- 3- المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي. (الرشاقة / المرونة).
- 4- يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة. (الاعداد البدني العام / الاعداد البدني الخاص).
- 5- قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة. (القدرة العضلية / القوة العضلية).
- 6- قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن. (القوة / السرعة).
- 7- هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات، في قالب واحد، يتسم بالانسياحية وحسن الأداء. (التوازن / التوافق).
- 8- هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين. (الدقة / السرعة).
- 9- هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة ويتوقيت سليم. (الرشاقة / الاطالة).
- 10- قدرة العضلات الكبيرة، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة، ولفترات طويلة (التحمل العضلي / التحمل الدوري التنفسي).



5

السؤال الثالث: 0.5

أ. اختر التشوهات القوامية المناسبة وادرجها في الجدول التالي:

(تشوهات الرقبة / تشوهات الظهر / تشوهات الساقين / تشوهات القدمين)

نوع التشوه	التشوهات القوامية
تقلاطح القدمين	<u>تشوهات القدمين</u>
الركبة الزائدة الامتداد	<u>تشوهات الساقين</u>
الانحناء الجانبي	<u>تشوهات الظهر</u>
اصطكاك الركبتين	<u>تشوهات الساقين</u>
العنق المائل	<u>تشوهات الرقبة</u>
الظهر المسطح	<u>تشوهات الظهر</u>
تحذب الظهر	<u>تشوهات الظهر</u>
سقوط الرأس أماماً	<u>تشوهات الرقبة</u>
التعقر القطني	<u>تشوهات الظهر</u>
تقوس الساقين	<u>تشوهات الساقين</u>

5

السؤال الرابع: 1

من خلال دراستك لمقرر الاعداد البدني أكمل ما يلي:

1- اذكر أنواع التدريب الدائري:

- التدريب المستمر.
- التدريب الفئري.
- التدريب التكراري.

2- اذكر 2 من أماكن قياس النبض:

- الشريان السباتي والشريان تحت الترقوي.
- الشريان الصدغي.
- الشريان الكعبري.

انتهت الإجابة