

نماذج أسئلة امتحان ألعاب القوى بدن 301



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-07 19:25:58

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 ا للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

مذكرة بدن 301 الملخص	1
اهم ما ذكر في مقرر بدن 212	2
الإجابات النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر بدن 301	3
ملخص بدن 301 ثاني ثانوي	4
مذكرة بدن 301 الشاملة	5

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

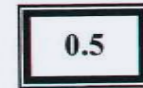
امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2025/2024م

المسار: توحيد المسارات
الزمن: ساعة ونصف

اسم المقرر: ألعاب القوى
رمز المقرر: بدن 301



اجب عن جميع الأسئلة الآتية

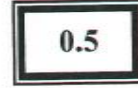


السؤال الأول:

ضع علامة ($\sqrt{}$) أمام العبارات الصحيحة وعلامة ($\times$) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

1. () يرمز للاتحاد الدولي لألعاب القوى بـ (IAAF).
2. () يعد سباق 400 متر من مسابقات عدو المسافات القصيرة.
3. () تنقسم مسابقات الميدان إلى مسابقات العدو ومسابقات الجري.
4. () يتسع مضمار ألعاب القوى لعدد 8 حارات بحد أدنى في المنافسات الدولية.
5. () تعتبر مسابقة إطاحة المطرقة من مسابقات الوثب والقفز.
6. () تتضمن مسابقات التتابع سباق 4×200 متر تتابع (رجال/سيدات).
7. () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1974 م.
8. () تُعد مرحلة العدو في منحنى احدى المراحل الفنية لسباق العدو 100متر.
9. () تعد المحاولة فاشلة إذا سقط القرص خارج قطاع الرمي.
10. () يجب على المتسابق تنفيذ محاولة الوثب الطويل في مدة لا تتجاوز 90 ثانية.





السؤال الثاني:

في ضوء دراستك لمقرر ألعاب القوى أجب عما يلي:

1. اذكر مسابقات الحواجز:

- أ.
- ب.
- ج.

2. عدد المراحل الفنية للبدء العالي:

- أ.
- ب.

3. اذكر الحالات التي تُعد فيها المحاولة فاشلة في مسابقة الوثب العالي:

- أ.
- ب.
- ت.

4. اذكر طرق التسليم والتسلم في مسابقات التتابع:

- أ.
- ب.



1

السؤال الثالث:

5

أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى.....:

أ. 200 متر

ب. 400 متر

ت. 600 متر

2. في مسابقات المسافات يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة به من البداية إلى النهاية.

أ. القصيرة

ب. المتوسطة

ت. الطويلة

3. جزاء المتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً باليد أو بالقدم هو

أ. يستمر في السباق

ب. إعادة المشاركة في السباق

ت. يحرم من السباق

4. في سباقات الحواجز توجد في كل حارة

أ. 8 حواجز

ب. 10 حواجز

ت. 12 حاجز

5. يبلغ طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل

أ. 10 أمتار

ب. 5 أمتار

ت. متر واحد

يتبع

0.5

السؤال الرابع:

5

في ضوء دراستك لمقرر ألعاب القوى رتب المراحل الفنية للمهارات التالية:



المراحل الفنية لسباق التتابع:

- أ. () مرحلة الدفع (الانطلاق).
- ب. () مرحلة التسليم والتسلم .
- ت. () مرحلة تزايد السرعة.
- ث. () المرحلة النهائية.



المراحل الفنية لدفع الجلة:

- ج. () الدوران.
- ح. () وقفة الاستعداد .
- خ. () الزحف .
- د. () الدفع.
- ذ. () مرحلة التغطية و المتابعة.
- ر. () مسك الجلة .

انتهت الاسئلة

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

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

المسار: المكفوفين

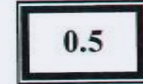
اسم المقرر: ألعاب القوى

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 301



اجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول:

في ضوء دراستك لمقرر ألعاب القوى أجب عما يلي:

1. اذكر مسابقات العدو:

- أ.
- ب.
- ج.

2. اذكر مسابقات الدفع والرمي:

- أ.
- ب.
- ج.
- د.

3. اذكر المراحل الفنية للبدء المنخفض:

- أ.
- ب.
- ت.



أولاً: ضع علامة ($\sqrt$) أمام العبارات الصحيحة وعلامة ($\times$) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

1. () من مسابقات الحواجز سباق 100 متر للرجال.
2. () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1974 م.
3. () يبلغ الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى 400 متر.
4. () يجب استعمال مكعبات البداية (جهاز البدء) في جميع سباقات الجري.
5. () مسابقات التتابع هي من السباقات الجماعية، ويشارك فيها 4 لاعبين
6. () تتكون المراحل الفنية لسباق عدو 400 متر من 4 مراحل.

ثانياً: رتب المراحل الفنية للوثب الطويل:

- أ. () مرحلة الارتقاء.
- ب. () مرحلة الهبوط.
- ت. () مرحلة الاقتراب.
- ث. () المرحلة الطيران.

يتبع

0.5

السؤال الثالث:

5

أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. الوقت المسموح به لأداء محاولة رمي القرص (90 / 60) ثانية.
2. إذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع تعد المحاولة (فاشلة / صحيحة).
3. في مسابقات الحواجز توجد في كل حارة (8 حواجز / 10 حواجز)
4. يرمز للاتحاد الدولي لألعاب القوى بـ (IAAF / NBA).
5. تُعد مرحلة العدو في منحنى إحدى المراحل الفنية لسباق العدو (100 متر / 200 متر)
6. طريقة التسليم والتسلم التي يجري فيها استلام العصا من دون النظر إلى الخلف (اللابصرية/البصرية)
7. في مسابقة الوثب العالي إذا أسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها تعد المحاولة (صحيحة/فاشلة)
8. من مسابقات العدو خارج الملعب (المضمار) والتي تقام في الطرقات سباق (1500 متر/الماراثون)
9. إذا غادر المتسابق الدائرة بعد سقوط القرص على الأرض تعتبر محاولة (صحيحة/فاشلة)
10. في مسابقة الوثب العالي ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار (10 / 5) سنتيمتر.

انتهت الاسئلة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

امتحان الدور الثالث للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023م

المسار : توحيد المسارات

اسم المقرر : ألعاب القوى

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 301

السؤال الأول : 0.5

5

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

1. () ان ممارسة ألعاب القوى تؤثر على اللاعب من الناحية النفسية.
2. () مرحلة العدو في المنحنى هي المرحلة الثانية من المراحل الفنية لسباق العدو 200 متر .
3. () يعتبر سباق 400م (رجال/نساء) من مسابقات العدو والذي يبدأ من البدء العالي.
4. () في مسابقة الوثب العالي تُعد المحاولة فاشلة اذا لمس المتسابق المرتبة او الخط من دون تعدي العارضة.
5. () الطريقة اللابصرية في مسابقات التتابع يستلم المتسابق العصا دون النظر الى الخلف.
6. () في مسابقات الحواجز لا يحرم المتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً باليد أو بالقدم.
7. () في مسابقة رمي القرص تُعد المحاولة صحيحة إذا سقط القرص خارج قطاع الرمي.
8. () في مسابقة الحواجز يرتفع اللاعب بالطيران في الهواء من فوق الحاجز ليجتازه تتم في مرحلة الطيران .
9. () سباق ال 100م (رجال- سيدات) يعتبر من المسافات الطويلة.
10. () في مسابقة الوثب العالي يكون الاقتراب على شكل خط مستقيم أولاً ثم في منحنى.

يتبع

1

السؤال الثاني:

5

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي

1- يبلغ عدد الحواجز في كل حارة في مسابقات الحواجز:

- أ- (11) حاجز ب- (12) حاجز ج- (10) حواجز

2- في سباق التتابع (4×100) متر تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها:

- أ- (20) متر ب- (30) متر ج- (10) متر

3- هي مرحلة من مراحل الوثب الطويل يسعى من خلالها المتسابق الى زيادة سرعته والتحكم فيها حتى الوصول الى لوحة الارتقاء هي:

- أ- الاقتراب ب- الارتقاء ج- الطيران

4- يبلغ الطول القانوني لمضمار العاب القوى:

- أ- 200م ب- 400م ج- 300م

5- في مسابقة دفع الجلة هي مرحل تهدف لثبات الدافع وتجنب السقوط هي مرحلة:

- أ- التغطية ب- الدفع ج- الدوران

يتبع

السؤال الثالث :

1

5

أكمل المخطط الزمني التالي بما يناسبه من عبارات عن طريق كتابة رمز العبارة داخل الأقواس:

أ- سجلت مملكة البحرين الحصول على أول ذهبية لها ضمن منافسات ريو دي جانيرو.

ب- تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

ت- اجراء مسابقات ألعاب القوى أول مرة في بلاد اليونان.

ث- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى .

ج. خاض العداء علي خميس دورة الألعاب الآسيوية وحصل على الميدالية الذهبية في سباق 400م

حواجز .

1453م

(.....)

1912م

(.....)

1974م

(.....)

2014م

(.....)

2016م

(.....)

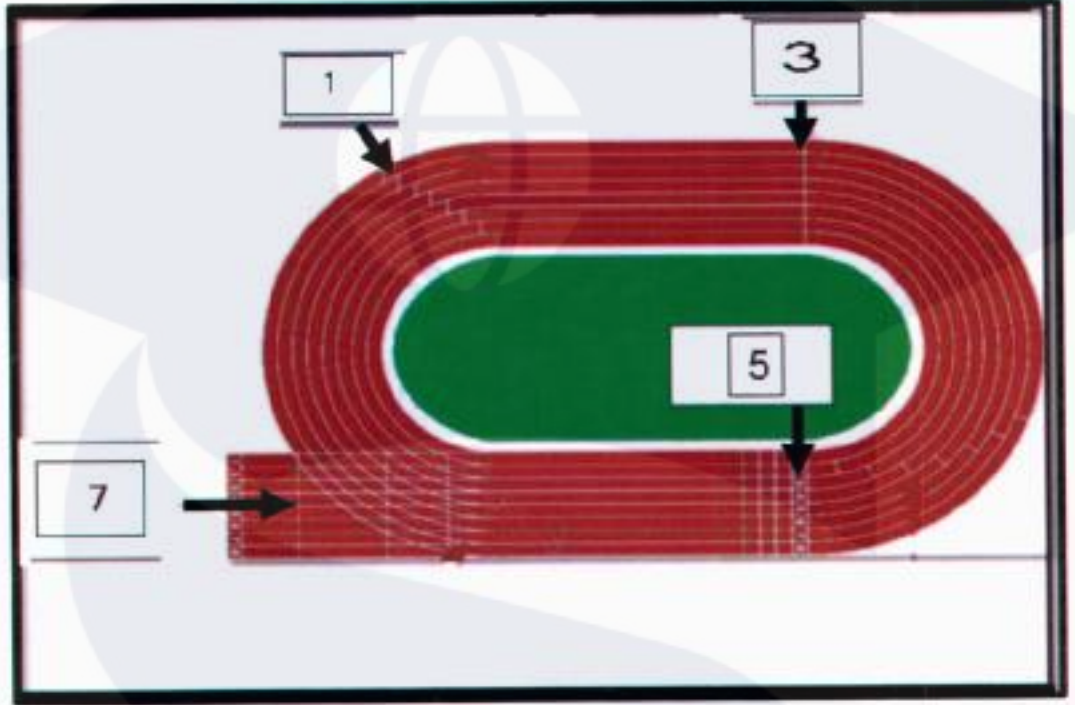
يتبع

السؤال الرابع :

1

5

يمثل الشكل الذي أمامك رسم توضيحي يبين بدايات مسابقات مضمار ألعاب القوى، بناءً عليه أجب عن الأسئلة التي تلي:



- أ- الرقم الذي يمثل بداية سباق 10000 م هو رقم : (.....)
- ب- الرقم الذي يمثل بداية سباق عدو 200 م هو رقم : (.....)
- ج- الرقم الذي يمثل بداية سباق 800 م هو رقم : (.....)
- د- الرقم الذي يمثل بداية سباق 1500 م هو رقم : (.....)
- هـ- الرقم الذي يمثل بداية سباق 110 م حواجز للرجال هو رقم : (.....)

انتهت الاسئلة

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2024/2023 م

المسار: توحيد المسارات

اسم المقرر: ألعاب القوى

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 301

أجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول: 0.5

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

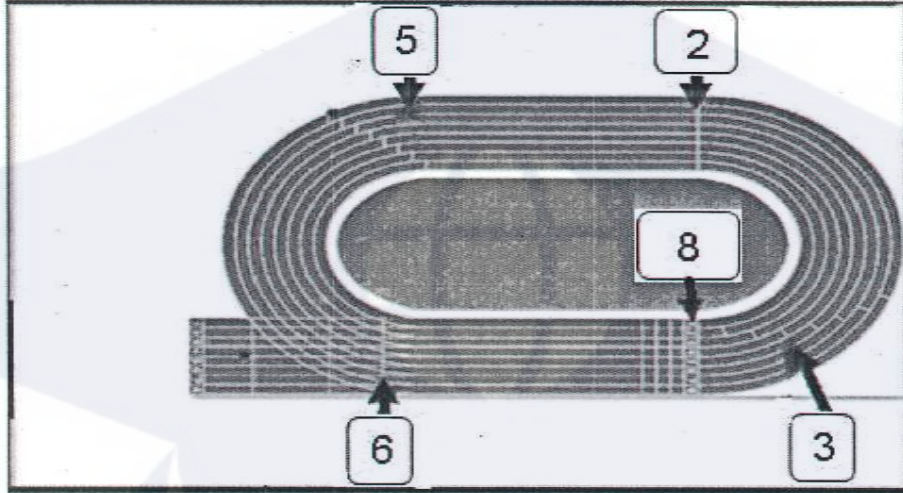
- 1- () في مسابقة دفع الجلة تحتسب لكل متسابق أفضل رمية له من بين رمياته .
- 2- () تبلغ مدة تنفيذ المحاولة في الوثب الطويل (30) ثانية .
- 3- () الوثب العالي هو القفز الى ابعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل.
- 4- () في مسابقات الحواجز لا يحرم المتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً باليد او بالقدم.
- 5- () في مسابقة الوثب العالي يكون الاقتراب على شكل خط مستقيم اولاً ثم في منحني.
- 6- () اطاحة المطرقة من مسابقات الوثب والقفز .
- 7- () في سباق (4×100) متر تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها (20) متر.
- 8- () في مسابقات العدو تحتسب بداية خاطئة اذا خرج المتسابق قبل إشارة الانطلاق.
- 9- () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1984م.
- 10- () يتراوح طول عصا التتابع بين 28سنتيمتراً و 30 سنتيمتراً .



5

السؤال الثاني: 0.5

أ - يمثل الشكل الذي أمامك رسم توضيحي يبين مسابقات مضمار ألعاب القوى، بناءً عليه أجب عن الأسئلة التالية:



- أ - الرقم الذي يمثل بداية سباق 100 م حواجز للسيدات هو رقم: _____
- ب - الرقم الذي يمثل بداية سباق عدو 1500 م هو رقم: _____
- ج - الرقم الذي يمثل بداية سباق 3000 م هو رقم: _____
- د - الرقم الذي يمثل بداية سباق 800 م هو رقم: _____
- هـ - الرقم الذي يمثل بداية سباق 400 م هو رقم: _____

ب- اختر الحكم المناسب من بين الأقواس للحالات التالية (محاولة فاشلة - محاولة صحيحة):

م	الحالة	الحكم
1	في مسابقة الوثب الطويل لمس المتسابق الأرض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط	
2	في مسابقات التتابع تسلم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم	
3	في مسابقة دفع الجلة وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الإيقاف	
4	في مسابقة رمي القرص غادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض	
5	في مسابقة دفع الجلة سقطت الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع.	

يتبع

اختر الإجابة الصحيحة:

- 1- خاض العداء علي خميس دورة الألعاب الآسيوية وحصل على الميدالية الذهبية في سباق 400م حواجز عام (2014 م / 2018 م) .
- 2- مقر الاتحاد الدولي لألعاب القوى في (طوكيو / موناكو) منذ أكتوبر عام 1993م.
- 3- في مسابقة الحواجز يرتفع اللاعب بالطيران في الهواء من فوق الحاجز ليجتازه تتم في مرحلة (الطيران / الاقتراب)
- 4- عند استلام المتسابق العصا من دون النظر الى الخلف يطلق على الطريقة (البصرية / اللابصرية).
- 5- يعتبر الزحف من الخطوات الفنية لأداء مهارة (دفع الجلة / رمي القرص) .
- 6- (الهبوط / الاقتراب) هي مرحلة من مراحل الوثب الطويل يسعى من خلالها المتسابق الى زيادة سرعته والتحكم فيها حتى الوصول الى لوحة الارتقاء.
- 7- يستخدم البدء المنخفض في جميع سباقات (الجري / العدو).
- 8- مسابقات (التتابع / الرمي والدفع) هي من السباقات الجماعية تتميز بالتوافق العضلي والدقة في التوقيت.
- 9- في مسابقة الوثب العالي ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار (10 / 5) سنتيمتراً.
- 10 - من الطرق الأكثر استعمالاً في مسابقة الوثب العالي الطريقة (الفوسبرية / المقصية)

يتبع

0.5

السؤال الرابع:

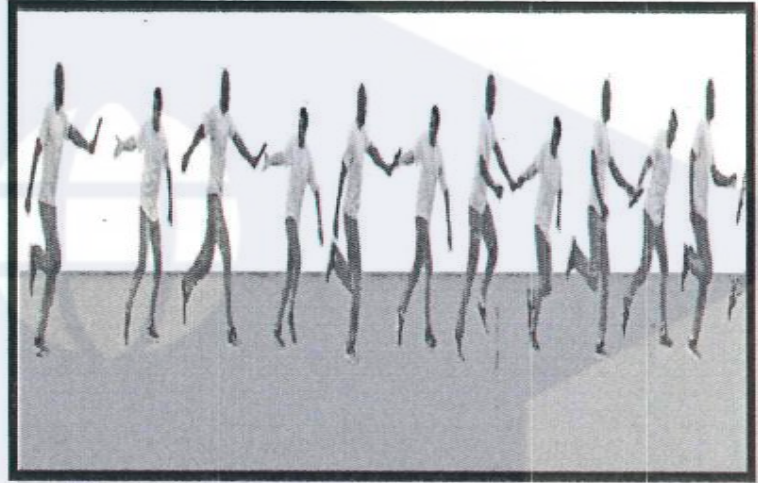
5

من خلال دراستك لمقرر العاب القوى اكتب اسم المهارة على الرسم المبين

امامك ثم المراحل الفنية بالترتيب:

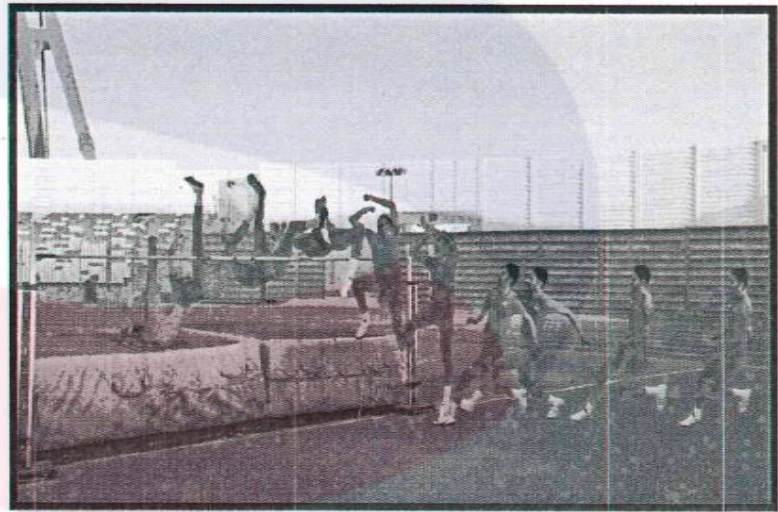
اسم المسابقة: _____

المراحل الفنية



اسم المسابقة: _____

المراحل الفنية



انتهت الأسئلة

تمنياتنا لكم بالتوفيق

بدن **يحت** بدن بدن بدن 2023 2024

بدن بدن

1987 ۱۹۸۷

بين

400 بدن بدن

پیدا

بَن بَرِيذِن بَدَن بَن بَدَن X₄ 110 بَدَن

6 بدن بدن بدن بدن بدن 100 بدن بدن بدن

(بدن ۱۰۰ بدن ۴۰۰ بدن)

پیکر

يَدَن 8 يَدَن

10 **بَن بَن** **بَدَن بَدَن** **بَدَن**

يتبع

بدن بدن بدن

5

جید

بدن بدن بدن بدن بدن بدن بدن بدن بدن بدن بدن

[illegible][illegible]

بن 10 بن بدن بدت بن بدن 15 بن بدن بدت بن بدن 20 بن بدن بن

[illegible]

بن 30 بدن بدن بدن بدن بدن 60 بدن بدن بدن بدن بدن 90 بدن بدن بدن بدن بدن

بدن ۱ بدن بدت بدن بدن بدن ۲ بدن بدن بدت بدن بدن بدن ۳ بدن بدت

بدن 30 **بدن** بدن 40 بدن بدن بدن 50 بدن

بدن 100 بدن بدن بدن بدن 110 بدن بدن بدن بدن 400 بدن بدن

بدن 2 بدن 3 بدن 4 بدن

يتبع

بدن بدن بدن

5

بدن بدن بدن

[illegible]

يتبع

١٤٨ بدن بدن بدن

پیکر

بين . بدن

بدن .

بدن .

بدن بدن بدن

بين . بدن

بدن .

بدن .

بين .

بدن بدن بدن



بين •

بدن .

بزرگوار

بين

بدن بدن بدن بدن بدن

بدن

بدین

بدن بدن

بدن

بدن بدن بدن

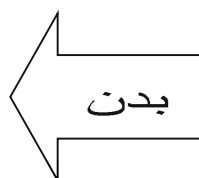
5

1

بدن بدن

بدن بدن بدن

بدن	بدن	بدن
	بدن	1
	بدن	2
	بدن	3
	بدن	4
	بدن	5



0.5

5

60 بدن بن

١٦٦ بدن بدن

بين

2 بدن بدن بدن

3 بن بدن بدن بدن

4 بن بدن

5 بدن

بدن

6 بن بدن بن بدن

30 بدن

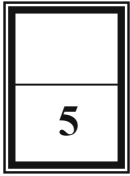
7 بن بدن 4 بن 100

8 بدن

9 بدن بدن **بدن** **5 بدن**

8 بدن

Students.4bh



بدن

بدن

بدن	10 بدن	بدن	بدن
400 بدن	بدن	1500 بدن	بدن
بدن بدن	1912 بدن	3000 بدن	بدن

1 بدن بدن بدن بدن 1993 بدن

2 بدن بدن بدن بدن بدن بدن

3 بدن بدن بدن بدن بدن بدن

4 بدن بدن بدن بدن بدن 1453 بدن

5 بدن بدن بدن بدن بدن 400 بدن

بدن

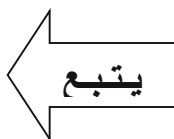
6 بدن بدن بدن بدن بدن

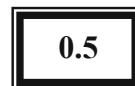
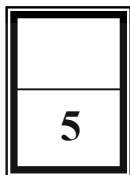
7 بدن بدن بدن بدن بدن بدن

8 بدن بدن IAAF بدن بدن بدن

9 بدن بدن بدن بدن بدن بدن

10 بدن بدن بدن بدن بدن بدن





بدن بدن

بدن بدن

بدن

بدن - بدن

بدن

بدن	بدن
بدن	
بدن بدن	
بدن	
بدن بدن	
بدن بدن	
بدن بدن	

بدن

بدن - بدن بدن بدن

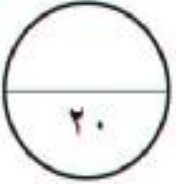
بدن بدن	بدن بدن
	1
	2
	3
	4

بدن بدن بدن

بدن

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية



امتحان الدور الثالث للعام الدراسي 2023/2022م

المسار: توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301

0.5

السؤال الأول :

5

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

- 1- (×) في سباق 100×4 متر تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها (20) متر.
- 2- (×) تعتبر مسابقات عدو المسافات القصيرة من مسابقات الميدان.
- 3- (√) في مسابقة الوثب العالي يكون الاقتراب على شكل خط مستقيم أولاً ثم في منحني.
- 4- (√) من الخصائص الفنية لمرحلة الدفع (الانطلاق) في البدء المنخفض هي دفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة.
- 5- (√) تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام (1974) م .
- 6- (×) في مسابقة الوثب العالي يمنح كل متسابق محاولتين على كل ارتفاع.
- 7- (×) حققت اللاعبة رقية الغسرة الميدالية الذهبية في سباق 800 متر في البطولة العربية بالأردن.
- 8- (√) الوقت المسموح به لأداء محاولة دفع الجلة هو (60) ثانية.
- 9- (×) في الطريقة البصرية يجري فيها استلام العصا من دون النظر الى الخلف .
- 10- (√) في مسابقات الحواجز يوجد في كل حاره عشرة حواجز.

يتبع

السؤال الثاني:

1

5

اختر المصطلح المناسب من الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

القرفصاء	1993م	التغطية	1992م
30	الفوسبرية	المقصية	31

- 1- مقر الاتحاد الدولي لألعاب القوى في موناكو منذ أكتوبر عام 1993م .
- 2- في مسابقة دفع الجلة تهدف مرحلة التغطية لثبات الدافع وتجنب السقوط.
- 3- يوجد ثلاث طرق لأداء الوثب الطويل في مرحلة الطيران هي: القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء.
- 4- عصا التتابع عبارة عن أنبوبة لا يزيد طولها على 30 سنتيمتراً.
- 5- من الطرق الأكثر استعمالاً في مسابقة الوثب العالي الطريقة الفوسبرية.

يتبع

السؤال الثالث :

1

5

ضع الحكم المناسب من الآتي للحالات الواردة في الجدول التالي:

(محاولة صحيحة ، محاولة فاشلة)

الرقم	الحالة	الحكم
1-	في مسابقات الحواجز أُسقط الحاجز بشكل غير متعمد	<u>محاولة صحيحة</u>
2-	في مسابقة رمي القرص غادر المتسابق الدائرة قبل ان يسقط القرص على الأرض	<u>محاولة فاشلة</u>
3-	في مسابقة دفع الجلة وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الايقاف	<u>محاولة فاشلة</u>
4-	في مسابقات التتابع تُسلم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم	<u>محاولة صحيحة</u>
5-	في مسابقة الوثب الطويل لمس المتسابق الأرض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط.	<u>محاولة فاشلة</u>

يتبع

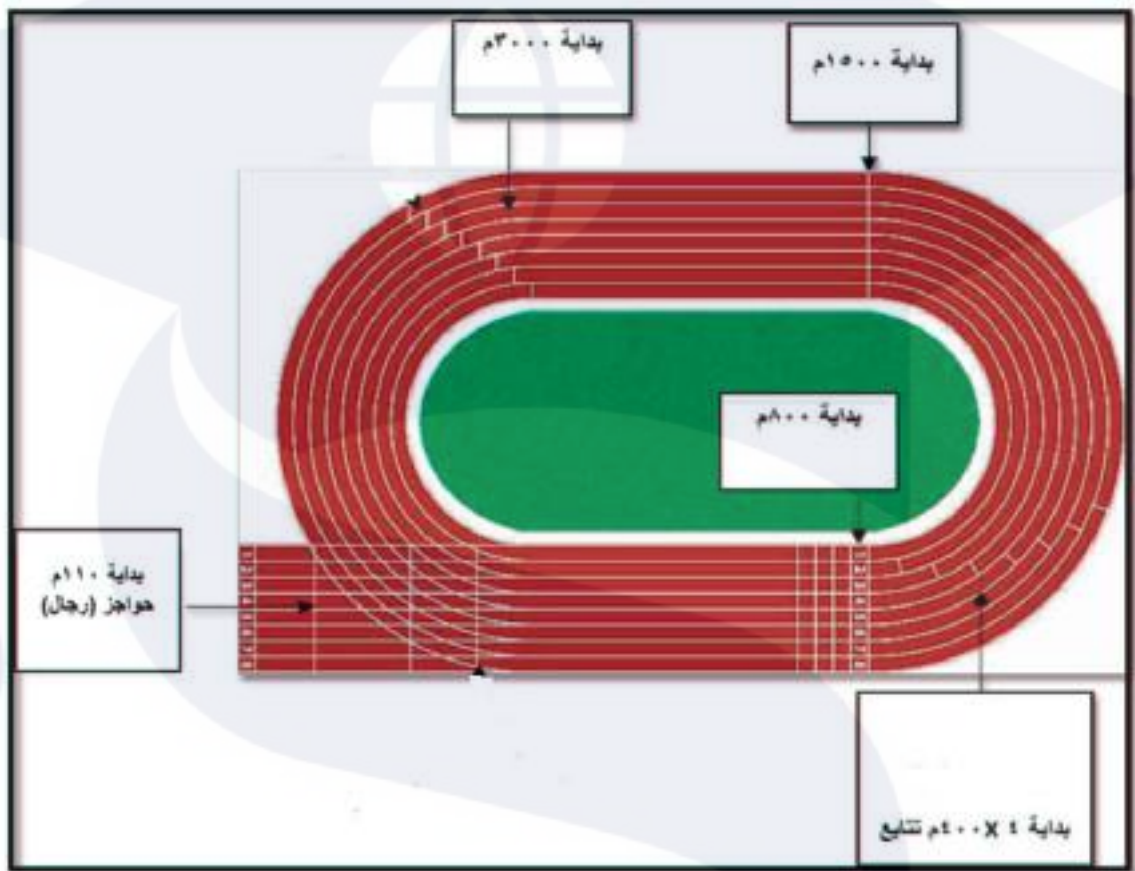
السؤال الرابع :

1

5

حدد بدايات مسابقات المضمار على الرسم التالي :

(بداية 800 متر، بداية 3000 متر، بداية 110م حواجز رجال ، بداية 4×400م تتابع ، بداية 1500متر)



انتهت الاجابة

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2023/2022م

المسار: توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر: ألعاب القوى
رمز المقرر: بدن 301

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

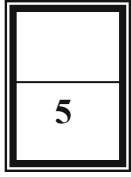
5

0.5

السؤال الأول :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة و (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

1. () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1984 م .
2. () الوثب العالي هو القفز الى ابعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل .
3. () في سباقات الحواجز عند إسقاط الحواجز غير المتعمد لا يلغي السباق .
4. () الطريقة الفوسبرية احدى طرق الوثب الطويل .
5. () تعتبر دفع الجلة ورمي القرص من مسابقات المضمار .
6. () في الوثب الطويل يكون مدة تنفيذ المحاولة 60 ثانية .
7. () في مسابقة الوثب العالي يجب ان يرتقي المتسابق بالقدمين .
8. () اطاحة المطرقة من مسابقات الوثب والقفز .
9. () تعتبر مسابقة التتابع من السباقات الفردية .
10. () في مسابقات العدو تحتسب بداية خاطئة اذا خرج المتسابق قبل إشارة الانطلاق .



0.5

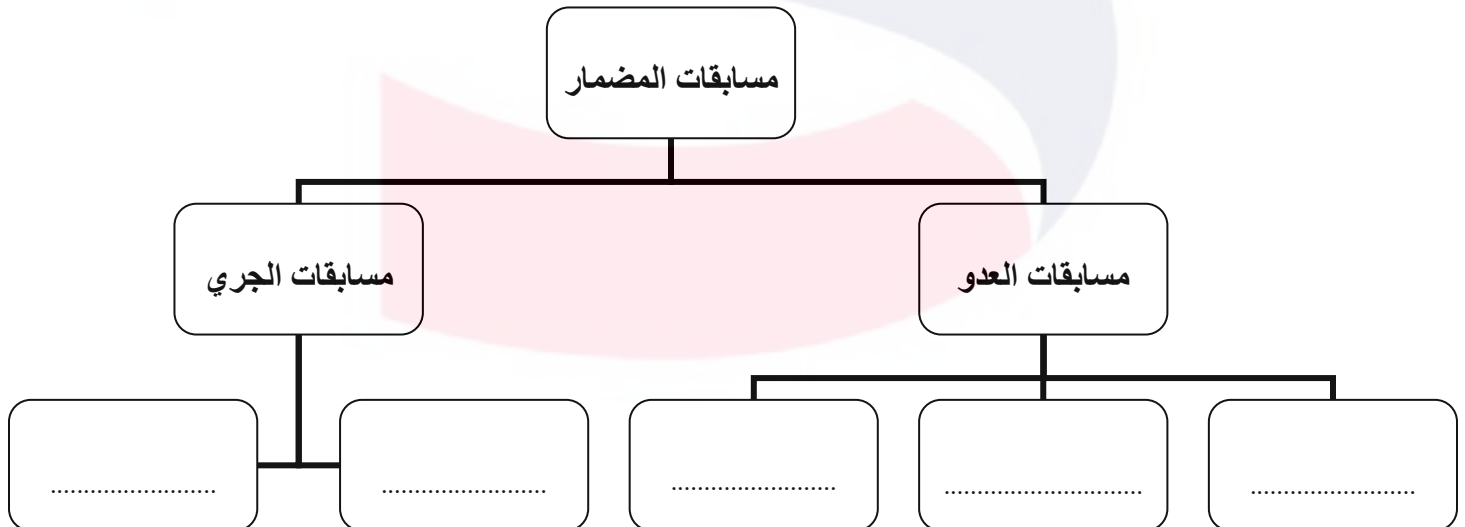
السؤال الثاني:

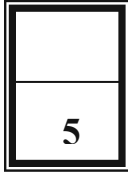
أ. ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

- 1- يكون وزن الجلة للسيدات هو :
 أ. 3 كجم . ب. 4 كجم . ج. 5 كجم .
- 2- يكون وزن القرص للرجال هو :
 أ. 1 كجم . ب. 2 كجم . ج. 3 كجم .
- 3- يكون طول لوحة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل :
 أ. 1.22 متر . ب. 1.33 متر . ج. 1.44 متر .
- 4- في الوثب العالي يكون أقصى وزن للعارضة هو :
 أ. 1 كجم . ب. 2 كجم . ج. 3 كجم .
- 5- عصا التتابع عبارة عن أنبوبة لا يزيد طولها على:
 أ. 10 سنتيمتر . ب. 20 سنتيمتر . ج. 30 سنتيمتر .

ب : من خلال الاستعانة بالخيارات أكمل المخطط التالي :

100 متر / 1500 متر / 5000 متر / 110 متر حواجز / تتابع 100x4 متر



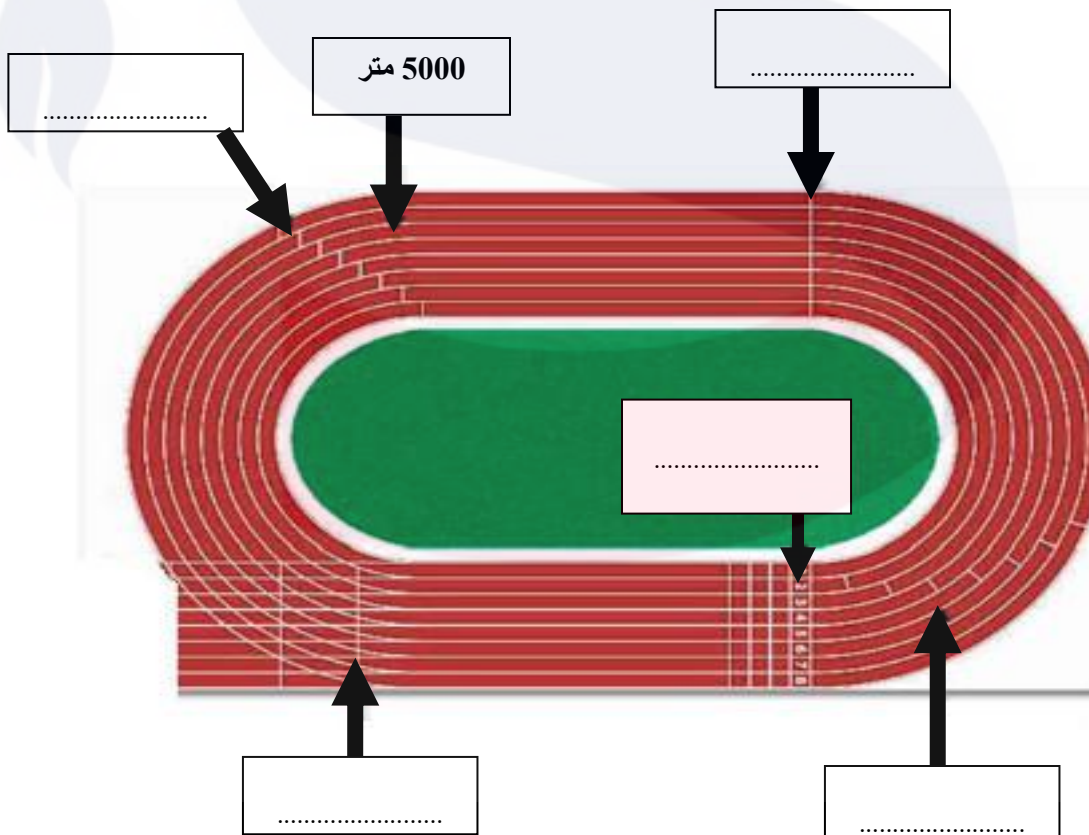


السؤال الثالث:

أ. اختر ما يناسبة في العبارات الموجودة في الجدول :
(10 متر / 20 متر / 30 متر / 100 متر / 200 متر / 400 متر / 800 متر)

	يجب أن يكون الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى
	في سباق التتابع 100 X 4 متر تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة
	طول الحفرة الخاصة بالوثب
	تعتبر من مسابقات المسافات المتوسطة للرجال والسيدات
	مسابقة تتكون من 3 مراحل وهي البدء ثم عدو المسافة ثم المرحلة النهائية

ب. حدد بدايات مسابقات المضمار على الرسم التالي :
(بداية 10000 م / بداية 200 متر / بداية 100x4 متر / بداية 100 متر / بداية 1500 متر)



5

1

السؤال الرابع:

أ. اكتب اسم المهارة مع ترتيب المراحل الفنية (من 1 الى 4) فيما يلي :

أسم المسابقة

الترتيب	المرحلة
	الطيران
	الهبوط
	الاقتراب
	الارتقاء



انتهت الأسئلة

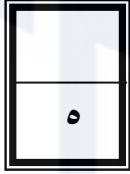
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م

المسار: توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر: العاب القوى
رمز المقرر: بدن ٣٠١

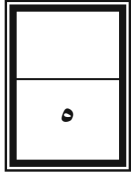
أجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول : ٥,٥

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة و (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

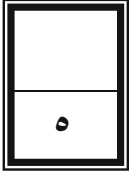
١. () الوثب العالي هو القفز الى ابعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل .
٢. () يستخدم البدء العالي في جميع سباقات العدو (١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م) .
٣. () في سباق التتابع تكون الطريقة البصرية من خلال استلام العصا دون النظر الى الخلف.
٤. () يعتبر سباق ١٥٠٠ متر للسيدات من مسابقات جري المسافات المتوسطة .
٥. () في سباق ١٠٠ متر لا يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة به من البداية الى نهاية السباق .
٦. () في مسابقة الوثب العالي ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار ٥ سنتيمتر.
٧. () في سباق (٤ X ١٠٠ متر) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.
٨. () الطريقة الفوسبرية إحدى طرق الوثب الطويل .
٩. () في مسابقة رمي القرص يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالقرعة.
١٠. () الوقت المسموح به لأداء محاولة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية .



السؤال الثاني:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

- ١- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام :
 أ. ١٩٨٧ م .
 ب. ١٩٧٤ م .
 ج. ١٩٩٠ م .
- ٢- في سباق الحواجز توجد في كل حارة :
 أ. ٨ حواجز .
 ب. ١٢ حاجر .
 ج. ١٠ حواجز .
- ٣- تعتبر من مسابقات الدفع والرمي :
 أ. إطاحة المطرقة .
 ب. القفز بالزانة .
 ج. الوثب الطويل .
- ٤- سباق يتكون من اربع مراحل وهي (البعد / العدو في المنحنى / العدو في خط مستقيم / المرحلة النهائية) :
 أ. عدو ١٠٠ متر .
 ب. عدو ٢٠٠ متر .
 ج. عدو ٤٠٠ متر .
- ٥- في مسابقة الوثب العالي يمنح كل متسابق على كل ارتفاع :
 أ. ٣ محاولات .
 ب. ٤ محاولات .
 ج. ٥ محاولات .
- ٦- يبلغ وزن الكرة الحديدية (الجلة) للسيدات :
 أ. ٣ كجم .
 ب. ٤ كجم .
 ج. ٥ كجم .
- ٧- مرحلة فنية في الوثب العالي يرتفع اللاعب من خلالها لمستوى العارضة ثم يجتازها هي مرحلة :
 أ. الهبوط .
 ب. الارتقاء .
 ج. الطيران .
- ٨- يجب أن يكون الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى هو :
 أ. ١٠٠ متر .
 ب. ٣٠٠ متر .
 ج. ٤٠٠ متر .
- ٩- من المراحل الفنية لدفع الجلة يجب فيها خروج الجلة من اليدين هي مرحلة :
 أ. الزحف .
 ب. التغطية والمتابعة .
 ج. الدفع .
- ١٠- طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل :
 أ. ١٠ متر .
 ب. ٢٠ متر .
 ج. ٢٥ متر .



السؤال الثالث:

أ. من خلال الرسم امامك أكمل ما يلي :

١- أسم البدء هو

٢- أكمل المراحل الفنية للمهارة :



(أ)
مرحلة

(ب)
مرحلة

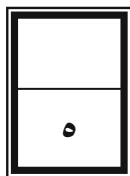
(ج)
مرحلة

.....

ب. اختر نوع المسابقة بين الاقواس (المضمار أو الميدان) وفقا للتصنيف الوارد في الجدول :

(تتابع ١٠٠x٤ متر / ١١٠ حواجز / الوثب الطويل / الوثب العالي/ سباق ٣٠٠٠ متر / رمي الرمح)

مسابقات المضمار	مسابقات الميدان



السؤال الرابع:

أ . رتب المراحل الفنية لسباق الحواجز (من ١ الى ٥) :

المرحلة	الترتيب
المرحلة النهائية	
مرحلة العدو بين الحواجز	
مرحلة الاقتراب	
مرحلة اجتياز الحاجز	
مرحلة البدء	



ب. اختر الحكم المناسب من بين الأقواس (محاولة صحيحة / محاولة خاطئة) في الحالات التالية :

الحالة	الحكم
في مسابقة التتابع سقطت عصا التتابع من المتسابق واستعادها نفس المتسابق وواصل السباق .	
في سباق الحواجز اسقط المتسابق الحواجز غير المتعمد اثناء السباق	
في الوثب الطويل تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة ٦٠ ثانية	
في دفع الجلة غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض	
في رمي القرص أسقط المتسابق القرص بالكامل داخل مقطع الرمي	

انتهت الاسئلة

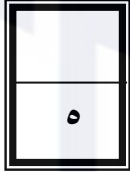
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م

المسار: توحيد المسارات (مكفوفين)
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر: ألعاب القوى
رمز المقرر: بدن ٣٠١

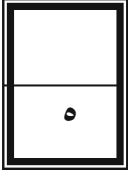
أجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة و (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

١. () سباق ٥٠٠٠ متر يعتبر من مسابقات جري المسافات الطويلة .
٢. () ٢٠ متر هو طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل.
٣. () الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى ٤٠٠ متر
٤. () في سباق الحواجز توجد في كل حارة ١٠ حواجز .
٥. () في سباق (٤ X ١٠٠ متر) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.
٦. () في دفع الجلة تكون المحاولة فاشلة اذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع .
٧. () يتكون البدء المنخفض من مرحلتين هما (أخذ المكان والانطلاق) .
٨. () الطريقة الفوسبرية احدى طرق الوثب العالي .
٩. () تعتبر مسابقة التتابع من السباقات الجماعية .
١٠. () يكون وزن الجلة للرجال ٢ كجم .



السؤال الثاني:

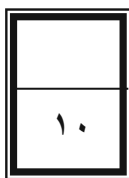
أ. ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

- ١- (البدء / العدو في المنحنى / العدو في خط مستقيم / المرحلة النهائية) هي المراحل الفنية لسباق :
 أ. ١٠٠ متر .
 ب. ١١٠ متر .
 ج. ٢٠٠ متر .
- ٢- في مسابقة الوثب العالي يمنح كل متسابق على كل ارتفاع:
 أ. ٣ محاولات .
 ب. ٤ محاولات .
 ج. ٥ محاولات .
- ٣- مرحلة فنية في الوثب العالي يرتفع اللاعب من خلالها لمستوى العارضة ثم يجتازها هي مرحلة :
 أ. الهبوط .
 ب. الارتقاء .
 ج. الطيران .
- ٤- من المراحل الفنية لرمي القرص يكون فيها ثبات الرامي وتقادي الخطأ القانوني هي :
 أ. مرحلة الدوران .
 ب. مرحلة التغطية والمتابعة .
 ج. مرحلة الرمي .
- ٥- تعتبر من مسابقات الدفع والرمي :
 أ. إطاحة المطرقة .
 ب. القفز بالزانة .
 ج. الوثب الطويل .

ب- حدد نوع البدايات في السباقات التالية :

١١٠ متر حواجز / ١٥٠٠ متر / عدو ١٠٠ متر / تتابع ٤ x ١٠٠ متر / ٥٠٠٠ متر

البداية المنخفض	البداية العالي



السؤال الثالث:

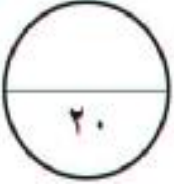
أ. اختر الحكم المناسب من بين الأقواس (محاولة صحيحة / محاولة خاطئة) في الحالات التالية :

الحالة	الحكم
في مسابقة عدو ١٠٠ م خرج المتسابق قبل إشارة الانطلاق	
في سباق الحواجز اسقاط الحواجز غير المتعمد اثناء السباق	
في مسابقة الوثب العالي ارتقى المتسابق بالقدمين	
في دفع الجلة غادرمتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض	
في سباق ٤٠٠ متر التزم المتسابق بحارطة الخاصة به من بداية الى نهاية السباق	

ب. رتب المراحل الفنية لمهارة دفع الجلة (من رقم ٢ الى ٦) :

المرحلة	الترتيب
مرحلة الدوران	
مرحلة الدفع	
مرحلة الزحف	
مرحلة مسك الجلة	١
مرحلة وقفة الاستعداد	
مرحلة التغطية (المتابعة)	

انتهت الأسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

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

المسار : توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

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

- 1- () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى سنة 1974 م .
- 2- () في مسابقات الوثب الطويل والوثب الثلاثي إذا كان عدد المتنافسين (8) أو أقل تمنح لكل واحد منهم (3) محاولات .
- 3- () المرحلة الأخيرة في جميع مسابقات الرمي هي التغطية والاتزان .
- 4- () مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية ، ثم مرحلة (العدو في المنحنى) ، ثم مرحلة النهاية من المراحل الفنية لسباق 400 متر.
- 5- () من النواحي القانونية المشتركة في مسابقات الرمي هو يجب على المتنافسين عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض .
- 6- () إطاحة المطرقة تعتبر من مسابقات الرمي .
- 7- () 10 هو إجمالي عدد المسارات في مضمار الجري .
- 8- () في جميع مسابقات الرمي الزمن المحدد لأداء المحاولة نصف دقيقة .
- 9- () في مسابقات الوثب العالي تعتبر محاولة خاطئة اذا أرتقى اللاعب بالقدمين معاً .
- 10- () في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة تكون إشارة البدء كالتالي (خذ مكانك - استعد - انطلق) .

السؤال الثاني:

0.5

5

في ضوء دراستك للمقرر أجب عن الأسئلة التالية :

ضع أسم المهارة في المكان المناسب

(اختراق الضاحية – السباعي – سباق الموانع – تتابع 100x4 م – الوثب العالي – الوثب الطويل – الوثب الثلاثي – دفع الجلة – قذف القرص – رمي الرمح)

	يكون طول حفرة الوثب 10م ولا يقل طول الاقتراب عن 40 م .
	يعتبر من المسابقات الطويلة للرجال 12 كم والنساء 8 كم .
	الطريقة السرجية والمقصية والظهرية من طرقها .
	عملية تسليم واستلام العصا في منطقة طولها 20 م .
	تبعد لوحة الارتقاء 13 م للرجال و 11 م للنساء عن بداية الحفرة .
	الزحف يعتبر من المراحل الفنية لأداء هذه المهارة .
	يعتبر من منافسات المسافات المركبة للنساء.
	تعتبر المرجحة التمهيدية من المراحل الفنية لهذه المهارة .
	يعتبر السحب من المراحل الفنية لهذه المهارة .
	المسافات المعتمدة فيها 2000م للشباب و 3000 م للعموم .

السؤال الثالث :

1

5

ضع الحكم (محاولة صحيحة أو محاولة خاطئة) في المكان المناسب :

	في مسابقة الوثب العالي اسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها .
	في مسابقة الوثب الثلاثي رجع اللاعب إلى الخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب
	في مسابقات الرمي تم رمي الأداة في الحدين الداخليين لقطاع الرمي
	في سباق التتابع قام المتسابق بتسليم العصا قبل أو بعد منطقة التسليم .
	في سباق 100 م عدو لمس اللاعب قدمة خط البداية .

السؤال الرابع :

0.5

5

أ - من خلال دراستك لأنواع البدايات في مسابقات المضمار، حدد نوع البداية (بدء منخفض - بدء عالي) فيما يلي :

نوع البدء	المسابقات
	5000 متر
	تتابع 100x4 م
	100 م
	400 م
	800 م

ب - من خلال الشكل الذي أمامك أجب عن التالي :

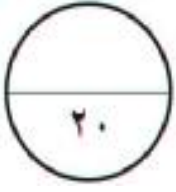


- سباق عدو الحواجز للسيدات يتكون من مسابقة (100 متر و 400 متر) وللرجال (400 متر و متر للرجال)

- رتب أهم مراحل السباق من 1-4 .

الرقم	مراحل السباق
	مرحلة تخطي الحاجز
	مرحلة البدء وتستخدم طريقة البدء المنخفض أقصى خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية حتى الحاجز الأول .
	إنهاء السباق
	. مرحلة العدو بين الحواجز .

انتهت الأسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

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

المسار : توحيد المسارات (المكفوفين)
الزمن : ساعة ونصف

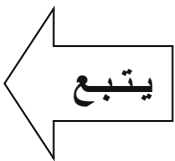
اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

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

- 1- () في سباق الحواجز توضع 10 حواجز في مسار كل متسابق طول مسافة السباق .
- 2- () المقصية تعتبر من طرق الوثب الطويل .
- 3- () في مسابقة الوثب العالي يستبعد المتنافس اذا سجل ثلاث محاولات خاطئة متتالية .
- 4- () سباق المشي هو التقدم بخطوات دون انقطاع بالاتصال بالأرض.
- 5- () يتم القبض على العصا من نهايتها ويترك الجزء الأمامي للمستلم .
- 6- () تعتبر محاولة صحيحة اذا أرتقى اللاعب بالقدمين معا في مسابقة الوثب العالي
- 7- () 10 هو إجمالي عدد المسارات في مضمار الجري .
- 8- () في جميع مسابقات الرمي الزمن المحدد لأداء المحاولة نصف دقيقة .
- 9- () في مسافات السباق الدولية تبلغ المسافات الطويلة للرجال 12 كم .
- 10- () يكون وزن الجلة 6 كجم للسيدات .



السؤال الثاني:

0.5

5

في ضوء دراستك للمقرر أجب عن الأسئلة التالية :
أ - اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

القفز بالزانة تعتبر من مسابقات .	1- مسابقات رمي	2- مسابقات وثب
الطريقة السرجية والمقصية والظهرية من أنواعها .	1- الوثب الثلاثي	2- الوثب العالي
الزحف يعتبر من الخطوات الفنية لأداء هذه المهارة .	1- دفع الجلة	2- رمي الرمح
يعتبر من منافسات المسافات المركبة للرجال	1- العشاري	2- السباعي
المسافات المعتمدة فيها 2000م للشباب و 3000 م للعموم .	1- سباق المشي	2- سباق الموانع

ب- من خلال دراستك لأنواع البدايات في مسابقات المضمار، حدد نوع البداية
(بدء منخفض – بدء عالي) فيما يلي :

نوع البدء	المسابقات
	سباقات الطرق
	200م
	100 م
	800 م
	حواجز 110 م

5

1

السؤال الثالث:

أ - ضع الحكم (محاولة صحيحة أو محاولة خاطئة) في المكان المناسب :

في مسابقة الوثب العالي تجاوز اللاعب المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة .	
في مسابقات الرمي غادر اللاعب الدائرة بعد لمس الأداة الأرض	
في مسابقة الوثب الثلاثي رجع اللاعب الى الخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب	
في سباق دفع الجلة قام المتسابق بإرجاع الجلة خلف خط الكتفين	
في سباق التتابع قام المتسابق بتسليم العصا في منطقة التسليم	

5

0.5

السؤال الرابع:

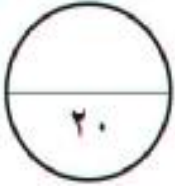
أ- رتب المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي .

المراحل الفنية	الرقم
الوثبة	
الخطوة	
الهبوط	
الارتقاء	
الاقتراب	1
الحجلة	

ب- اذكر المراحل الفنية لرمي الرمح .

المراحل الفنية	الرقم
مسك الرمح	1
	2
	3
	4
	5
	6

انتهت الأسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019م
اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301
المسار : توحيد المسارات والديني
الزمن : ساعة ونصف

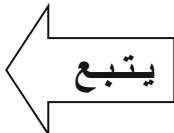
0,5

السؤال الأول :

5

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة في العبارات التالية :

1. () تحتسب للمنافس في مسابقات الرمي أفضل رمية له من بين جميع رمياته.
2. () من الأخطاء التي يرتكبها المتنافس في مسابقة قذف القرص خروج القرص من قطاع الرمي.
3. () يبلغ وزن الرمح للسيدات (600) جرام .
4. () تصنع عصا التتابع من الخشب أو المعدن بحيث يكون طولها 30سم.
5. () في مسابقة الوثب العالي يستبعد المتنافس عندما يسجل محاولتين خاطئة متتالية .
6. () يستبعد اللاعب في سباق الحواجز اذا تعمد اسقاط الحاجز بيده او قدمه.
7. () في مراحل البدء العالي للمسافات القصيرة تكون إشارة البدء (خذ مكانك- انطلق)
8. () في مسافات السباق الدولية تبلغ المسافة الطويلة للنساء (8) كم.
9. () في مسابقة الوثب العالي يسمح للمتنافس الامتناع عن الوثب لارتفاع معين.
10. () يبلغ عدد الحواجز في سباق (400)م سيدات في مسار كل متسابقه طول مسافة السباق (8) حواجز.



السؤال الثاني :

0.5

5

اختر المفردات المناسبة مما يلي في الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

45°	الحواجز	500م	صحيحة	التعلق في الهواء	مرحلة الطيران	دفع الكرة الحديدية
700م	5 لاعبين	مرحلة تخطي الحواجز	3 محاولات	1974م	4 لاعبين	400 متر
90°	6 محاولات	وثب الطويل	السرجية	الطرق	خاطئة	1947م

- 1- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام
- 2- من أنواع المسابقات الطويلة سباق
- 3- يتكون فريق سباق التتابع في ألعاب القوى من
- 4- عند الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها من الأرض .
- 5- في مسابقة التتابع اذا سلم المتسابق العصا قبل منطقة التسليم او بعد منطقة الاستلام تكون المحاولة
- 6- في المسابقات المركبة للنساء (سباعي) تتكون مسابقات اليوم الأول من مسابقة
- 7- في سباقات المضمار يجب ان لا يقل طول مضمار الجري عن
- 8- احدى طرق الأداء في مهارة الوثب العالي هي
- 9- من المراحل الفنية لسباق عدو الحواجز
- 10- في مسابقة الوثب الطويل والوثب الثلاثي اذا كان عدد المتنافسين 8 أو اقل تمنح لكل واحد منهم

يتبع

5

1

السؤال الثالث:

اختر الحكم من بين الاقواس وضعه في الفراغ لكل حالة من الحالات التالية :

(محاولة صحيحة، محاولة خاطئة).

1- في سباق (100) متر عدو لمس اللاعب بيديه خط البداية. (.....)

2- في مسابقة رمي الرمح غادر المتسابق طريق الاقتراب من خلف القوس (.....) والخططين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب .

3- عند دفع الجلة لمس المتسابق الاطار الحديدي للدائرة ولوحة الإيقاف من الداخل. (.....)

4- في مسابقة الوثب الطويل قام المتسابق بالوثب بالرجلين معاً. (.....)

5- في مسابقة الرمي تم رمي الأداة في الحدين الداخليين لقطاع الرمي. (.....)

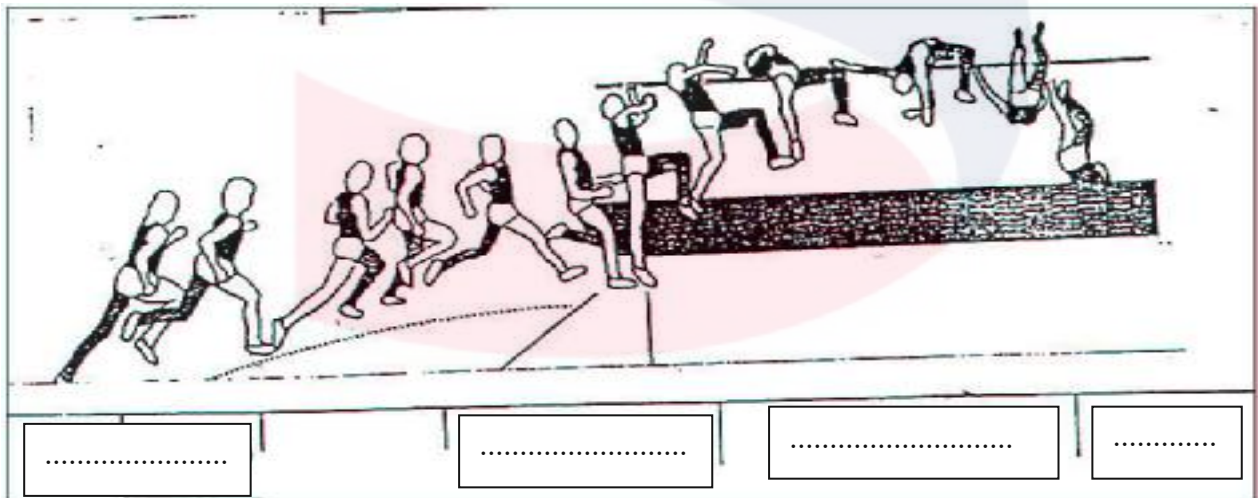
5

1

السؤال الرابع :

-أكتب على الرسم المبين أمامك المراحل الفنية للمهارة مع ذكر اسم المهارة:

اسم المهارة:



انتهت الاسئلة

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2019/2018م

المسار: توحيد المسارات والديني
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301

السؤال الأول :

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

- 1- () يستخدم البدء العالي لجميع المسابقات المتوسطة والطويلة.
- 2- () في مسابقة الوثب العالي لا يسمح للمتنافس الامتناع عن الوثب لارتفاع معين.
- 3- () في سباق التتابع لا يجوز للمتنافسين لمس خط البداية أو الأرض أمام خط البداية بيديه أو قدميه لمنطقة التسليم والتسلم.
- 4- () في مسافات السباق الدولية تبلغ المسافة الطويلة للرجال (12) كم.
- 5- () تعتبر المحاولة خاطئة اذا لمس سن الرمح المعدني الأرض أولاً، وداخل مقطع الرمي وبين الخطين المحددين لمقطع الرمي.
- 6- () عند سماع إشارة الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها (90°) من الارض.
- 7- () تتكون مسابقات السباعي للنساء من تسع مسابقات على ان تقام في يومين غير متتاليين.
- 8- () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام (1974م).
- 9- () في مسابقة رمي الرمح يسمح للمتنافس أن يدير ظهره جهة قوس الرمي بعد الرمي واثناء طيران الرمح في الهواء.
- 10- () في سباق التتابع اذا سقطت العصا اثناء السباق فيحق لحامل العصا وحده الذي سقطت منه ان يلتقطها ثانية .

السؤال الثاني :

صحح العبارات التي تحتها خط فيما يلي:

- 1- مرحلة الدفع هي من المراحل الفنية لأداء مسابقة قذف القرص .
التصحيح: مرحلة الدفع هي من المراحل الفنية لأداء مسابقة
- 2- تعتبر القرفصاء من طرق مسابقة الوثب العالي .
التصحيح: تعتبر القرفصاء من طرق مسابقة
- 3- في مرحلة جري المسافة لسباق (800متر) يكون اندفاع الطالب بأقصى سرعة في آخر 200م أو 400 م عند خط النهاية.
التصحيح: في مرحلة لسباق (800متر) يكون اندفاع الطالب بأقصى سرعة في آخر 200م أو 400 م عند خط النهاية.
- 4- الهدف من مسابقات الوثب هو تحقيق أبعد مسافة أفقيه في الوثب العالي والزانة .
التصحيح: الهدف من مسابقات الوثب هو تحقيق في الوثب العالي والزانة .
- 5- في سباق المسافات القصيرة (200م) تبلغ مسافة مرحلة البداية (20-15 م)
التصحيح: في سباق المسافات القصيرة (200م) تبلغ مسافة مرحلة
 (15-20 م).

السؤال الثالث :

في ضوء دراستك للمقرر اجب عن الأسئلة التالية:

- أ. اختر من بين الاقواس المنافسات التي تقام في اليوم الأول للمسابقات المركبة للرجال (العشاري) في الجدول الذي يلي:
- (وثب طويل – 110 حواجز – قذف القرص – القفز بالزانة – 1500 متر - وثب عالي – 100 متر - رمي الرمح - 400 متر – دفع الكرة الحديدية)

الرقم	اليوم الاول
1-	100 متر
2-	وثب طويل
3-	دفع الكرة الحديدية
4-	وثب عالي
5-	400 متر

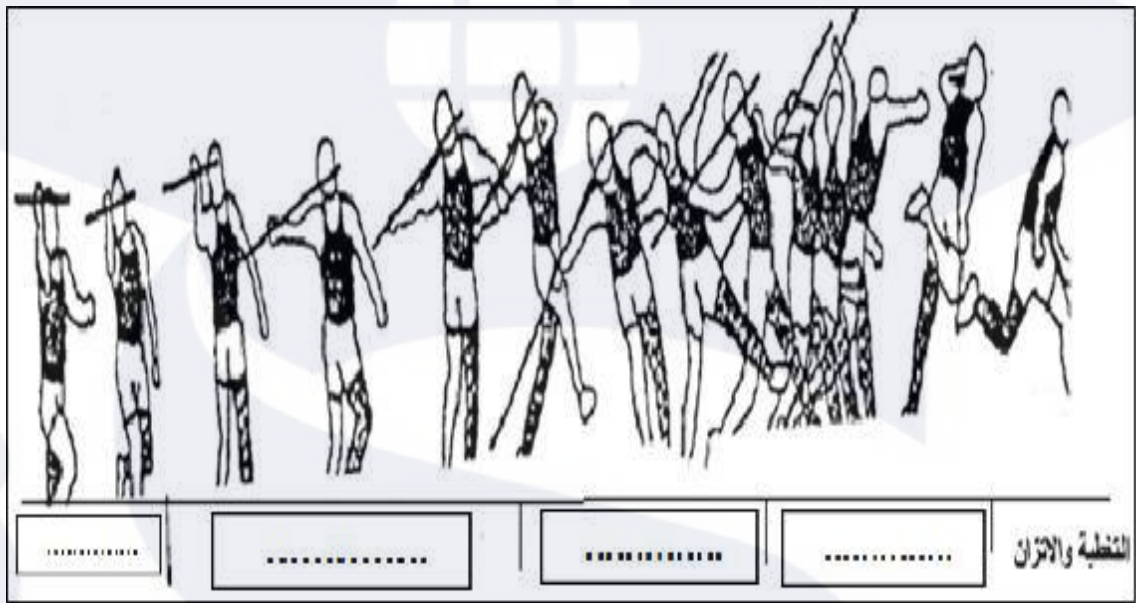
ب. اكمل الفراغات التالية:

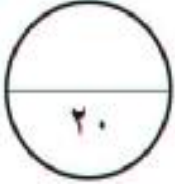
- 1- تبلغ مسافة سباق الماراثون (.....).
- 2- في سباق التتابع يتم القبض على العصا من ويترك الجزء الامامي للمستلم.
- 3- في سباق الحواجز يكون الحكم على المتسابق الذي تعتمد اسقاط الحاجز بيده او قدمه هو
- 4- تتكون مسابقات الرمي من أ- دفع الجلة ب- قذف القرص ج- رمي الرمح د-
- 5- يجب ان لا يقل طول مضمار الجري عن

السؤال الرابع:

أكتب على الرسم المبين أمامك المراحل الفنية للمهارة مع ذكر أسم المهارة.

اسم المسابقة:





مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019م

المسار : توحيد المسارات والديني
الزمن : ساعة ونصف

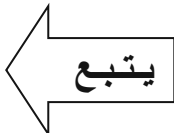
اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و علامة (×) أمام العبارات الخاطئة في العبارات التالية :

1. () تحتسب للمنافس في مسابقات الرمي أفضل رمية له من بين جميع رمياته.
2. () من الأخطاء التي يرتكبها المتنافس في مسابقة قذف القرص خروج القرص من قطاع الرمي.
3. () يبلغ وزن الرمح للسيدات (600) جرام .
4. () تصنع عصا التتابع من الخشب أو المعدن بحيث يكون طولها 30سم.
5. () في مسابقة الوثب العالي يستبعد المتنافس عندما يسجل محاولتين خاطئة متتالية .
6. () يستبعد اللاعب في سباق الحواجز اذا تعمد اسقاط الحاجز بيده او قدمه.
7. () في مراحل البدء العالي للمسافات القصيرة تكون إشارة البدء (خذ مكانك- انطلق)
8. () في مسافات السباق الدولية تبلغ المسافة الطويلة للنساء (8) كم.
9. () في مسابقة الوثب العالي يسمح للمتنافس الامتناع عن الوثب لارتفاع معين.
10. () يبلغ عدد الحواجز في سباق (400م سيدات في مسار كل متسابقه طول مسافة السباق (8) حواجز.



السؤال الثاني :

0.5

5

اختر المفردات المناسبة مما يلي في الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

45°	الحواجز	500م	صحيحة	التعلق في الهواء	مرحلة الطيران	دفع الكرة الحديدية
700م	5 لاعبين	مرحلة تخطي الحواجز	3 محاولات	1974م	4 لاعبين	400 متر
90°	6 محاولات	وثب الطويل	السرجية	الطرق	خاطئة	1947م

- 1- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام
- 2- من أنواع المسابقات الطويلة سباق
- 3- يتكون فريق سباق التتابع في ألعاب القوى من
- 4- عند الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها من الأرض .
- 5- في مسابقة التتابع اذا سلم المتسابق العصا قبل منطقة التسليم او بعد منطقة الاستلام تكون المحاولة
- 6- في المسابقات المركبة للنساء (سباعي) تتكون مسابقات اليوم الأول من مسابقة
- 7- في سباقات المضمار يجب ان لا يقل طول مضمار الجري عن
- 8- احدى طرق الأداء في مهارة الوثب العالي هي
- 9- من المراحل الفنية لسباق عدو الحواجز
- 10- في مسابقة الوثب الطويل والوثب الثلاثي اذا كان عدد المتنافسين 8 أو اقل تمنح لكل واحد منهم

يتبع

5

1

السؤال الثالث:

اختر الحكم من بين الاقواس وضعه في الفراغ لكل حالة من الحالات التالية :

(محاولة صحيحة، محاولة خاطئة).

1- في سباق (100) متر عدو لمس اللاعب بيديه خط البداية. (.....)

2- في مسابقة رمي الرمح غادر المتسابق طريق الاقتراب من خلف القوس (.....) والخططين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب .

3- عند دفع الجلة لمس المتسابق الاطار الحديدي للدائرة ولوحة الإيقاف من الداخل. (.....)

4- في مسابقة الوثب الطويل قام المتسابق بالوثب بالرجلين معاً. (.....)

5- في مسابقة الرمي تم رمي الأداة في الحدين الداخليين لقطاع الرمي. (.....)

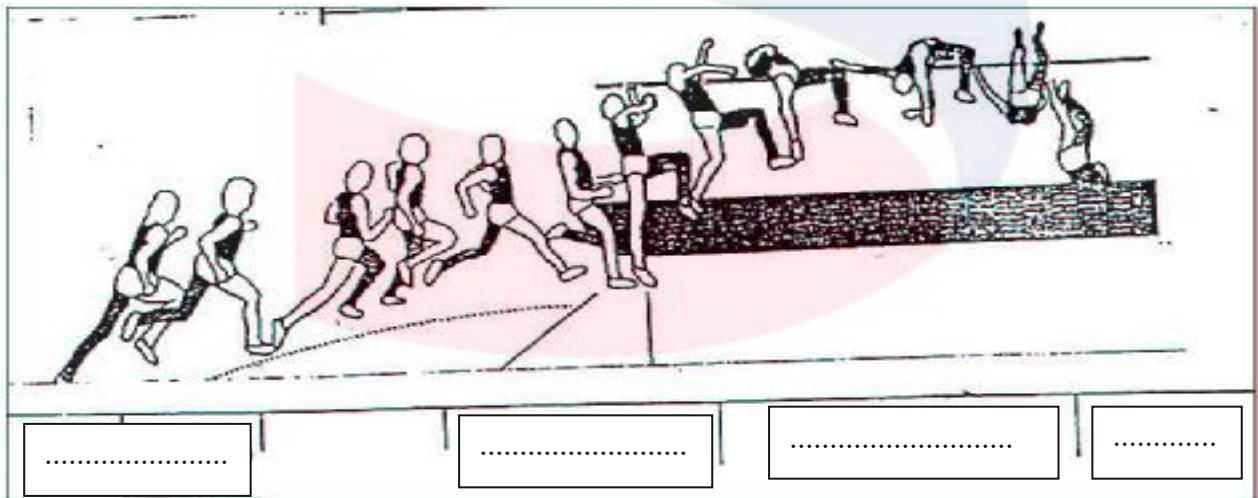
5

1

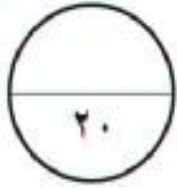
السؤال الرابع :

-أكتب على الرسم المبين أمامك المراحل الفنية للمهارة مع ذكر اسم المهارة:

اسم المهارة:



انتهت الاسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2017م

المسار: توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الاول:

من خلال دراستك لمقرر ألعاب القوى صحح العبارات التي تحتها خط فيما يلي:

1- يجب على المتسابقين استخدام مكعبات البدء في السباقات المتوسطة والطويلة.

التصحيح: يجب على المتسابقين استخدام مكعبات البدء في السباقات

2- في مسابقة الوثب الطويل والوثب الثلاثي اذا كان عدد المتنافسين (8) او اقل تمنح لكل واحد منهم 3 محاولات.

التصحيح : في مسابقة الوثب الطويل والوثب الثلاثي اذا كان عدد المتنافسين (8) او اقل تمنح لكل واحد منهم

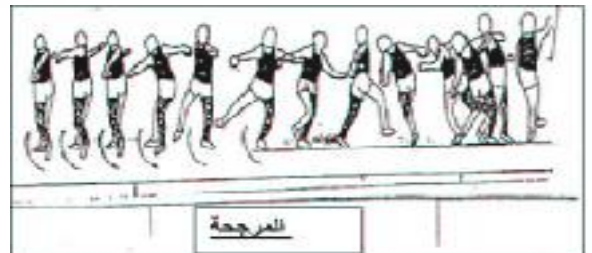
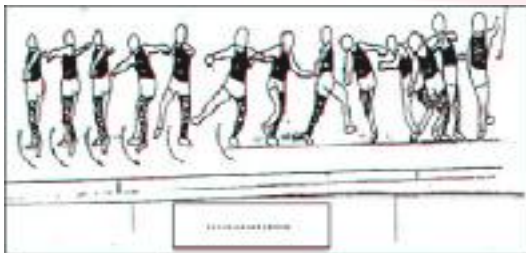
3- الزحف والدوران من المراحل الفنية لأداء رمي المطرقة.

التصحيح: الزحف والدوران من المراحل الفنية لأداء

4 - تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام 1914م.

التصحيح: تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام

5- تشير المرحلة الفنية المشار لها على الشكل التالي الى:



التصحيح

المرحلة

يتبع

السؤال الثاني :

5

صنف (من بين الاقواس) منافسات اليوم الأول واليوم الثاني للمسابقات المركبة للرجال (العشاري)
حسب الأيام في الجدول التالي:

(قذف القرص، دفع الكرة الحديدية، رمي الرمح، 1500 متر ، 110 حواجز، 100 متر، وثب طويل،
وثب عالي، القفز بالعصا، 400 متر).

الرقم	اليوم الاول	اليوم الثاني
-1		
-2		
-3		
-4		
-5		



5



السؤال 0.5

أ. ضع الحكم المناسب امام العبارات التالية:
(محاولة خاطئة - استبعاد - محاولة صحيحة)

- 1-: في سباق الحواجز تعتمد المتسابق اسقاط الحاجز بيد او قدمه.
 - 2-: في مسابقة الوثب العالي اسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها.
 - 3- : عند رمي الرمح لمس سن الرمح المعدني الارض اولاً.
 - 4-: في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي اثناء الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط وكانت نقطة اللمس اقرب الى خط الارتفاع.
 - 5-: عند دفع الجلة لمس المتسابق الاطار الحديدي للدائرة ولوحة الإيقاف من الداخل.
 - 6-: في مسابقة الوثب العالي سجل المتنافس ثلاث محاولات خاطئة متتالية .
 - 7-: في سباق التتابع سلم المتسابق العصا قبل منطقة التسليم وبعد منطقة الاستلام.
- ب - اكتب مسافة كل مرحلة من مراحل العدو للمسافة القصيرة 200 متر وفق الجدول التالي:

المرحلة	200 متر
البداية	(.....) م
الانسياب	(.....) م
النهاية	(.....) م

يتبع

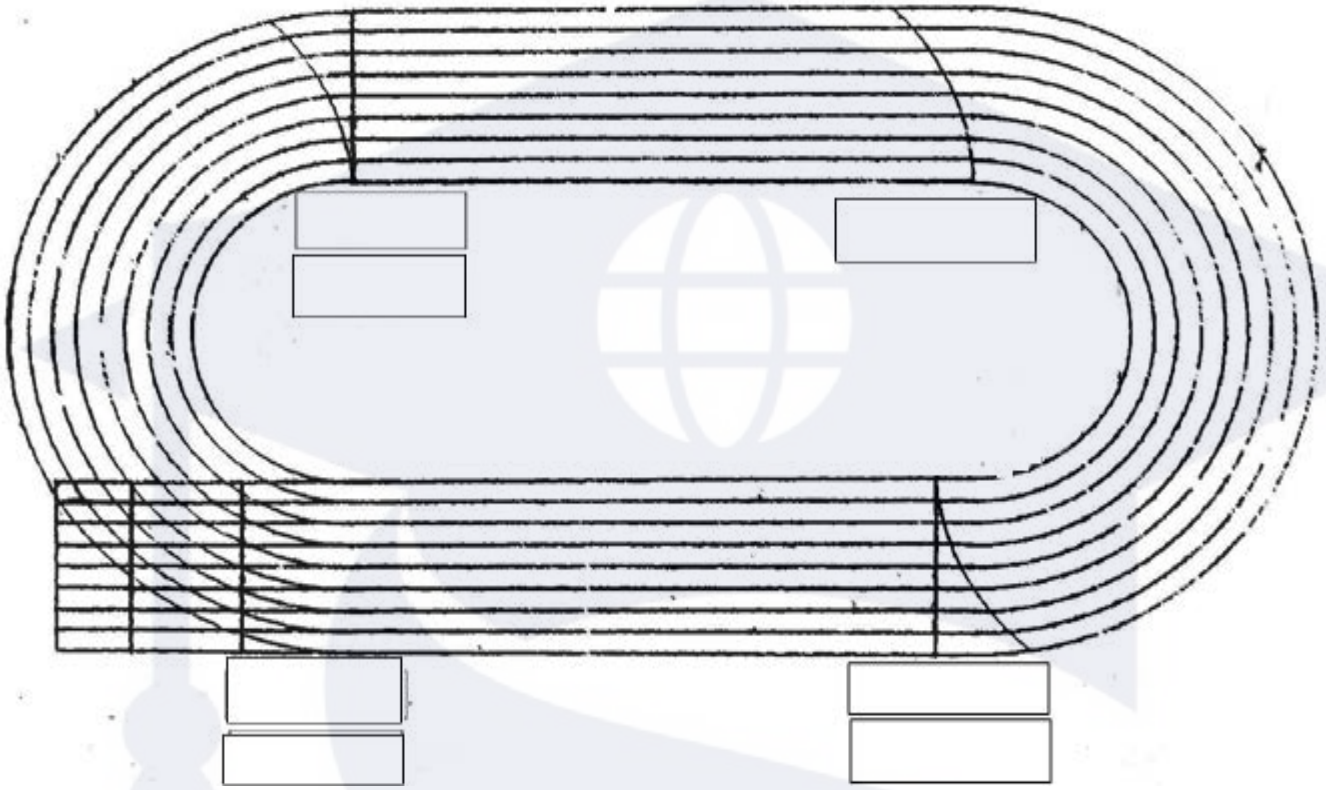
السؤال الرابع :

1

5

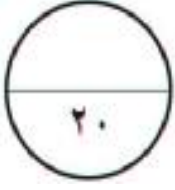
أ. من خلال مخطط المضمار المدرج امامك حدد عليه النقاط التي تبدأ فيها السباقات التالية:

- 3000م موانع - 400×4 م تتابع - 5000متر - 4 × 100 م تتابع - 100م حواجز(نساء)



انتهت الاسئلة

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية



امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2017/2018م

المسار : توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

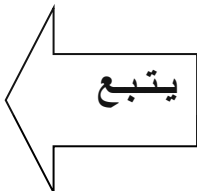
اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

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

- 1- () في سباق (400×4م) تتابع عندما لا يتنافس أكثر من 3 فرق فإنه يوصى بأن يجري المنحنى الأول للدورة الاولى فقط في مسارات.
- 2- () سباق المشي هو التقدم بخطوات مع انقطاع الاتصال بالأرض.
- 3- () في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي يرتكب المتنافس خطأ اذا ترك أثراً على الصلصال (لوحة الارتقاء).
- 4- () يستبعد المتسابق في سباق الحواجز اذا تعمد بإسقاط الحاجز بيده او قدمه.
- 5- () في مسابقة الوثب العالي يسمح للمتنافس الامتناع عن الوثب لارتقاء معين.
- 6- () ان الهدف من مسابقات الميدان هو الوثب الى ابعد مسافة في الوثب العالي والزانة.
- 7- () في سباق المسافات المتوسطة (800م) جري يجري المتسابق (100م) الأولى خارج حارته.
- 8- () تعتبر المحاولة صحيحة عند رمي الرمح ولمس سن الرمح المعدني الأرض أولاً.
- 9- () في سباقات التتابع يتم القبض على العصا من منتصفها.
- 10- () شاركت اول فتاة في منطقة الخليج العربي في أولمبياد سيدني عام (2001م).



0,5

السؤال الثاني:

5

اختر الكلمة المناسبة من الجدول وأكمل بها الجمل التالية :

8 محاولات	البلاستيك	8 حواجز	استبعاد	400م	خمسة ايام	القصيرة
1913	دفع الكرة الحديدية	الطويلة	90°	رمي الرمح	3 محاولات	45°
100م	محاولة خاطئة	يوم واحد	6 محاولات	1914	الخشب	10 حواجز

- 1- يجب على المتسابقين استخدام مكعبات البدء في مسابقات المسافات
- 2- تتكون منافسات الخماسي للرجال من خمس مسابقات تقام في
- 3- العدو في المنحنى هي احدى المراحل الفنية للعدو في سباق
- 4- عدد الحواجز في سباق (110) امتار رجال في مسار كل متسابق طول مسافة السباق هو
- 5- من المنافسات التي تقام في اليوم الثاني للمسابقات المركبة للرجال (العشاري) مسابقة
- 6- في مسابقة الوثب العالي يكون حكم اسقاط المتسابق للعارضة من فوق حاملها
- 7- وضعت اول قواعد فنية للمنافسات الدولية عام
- 8- عصا التتابع عبارة عن قطعة ملابس مصنوعة من
- 9- عند الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها من الأرض.
- 10- في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي اذا كان عدد المتنافسين (8) او اقل تمنح لكل واحداً منهم

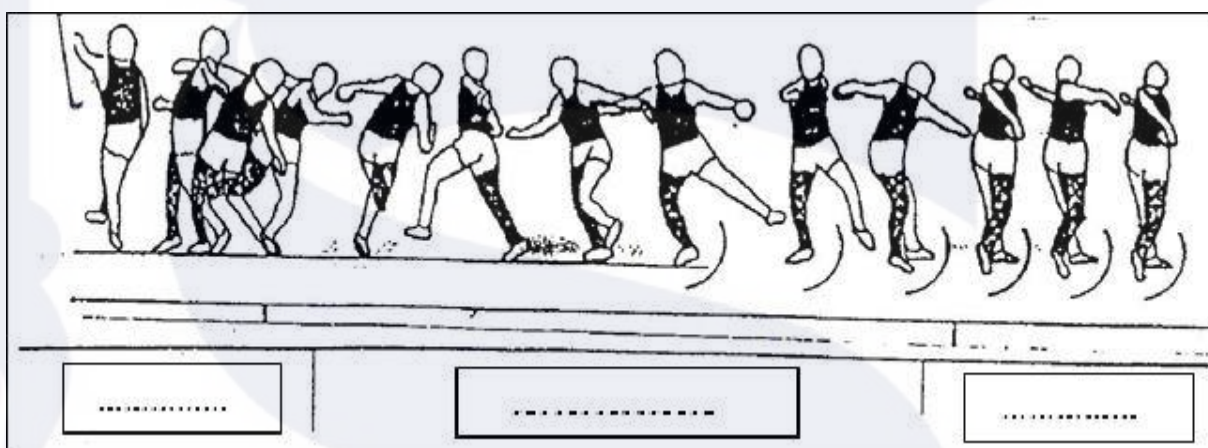
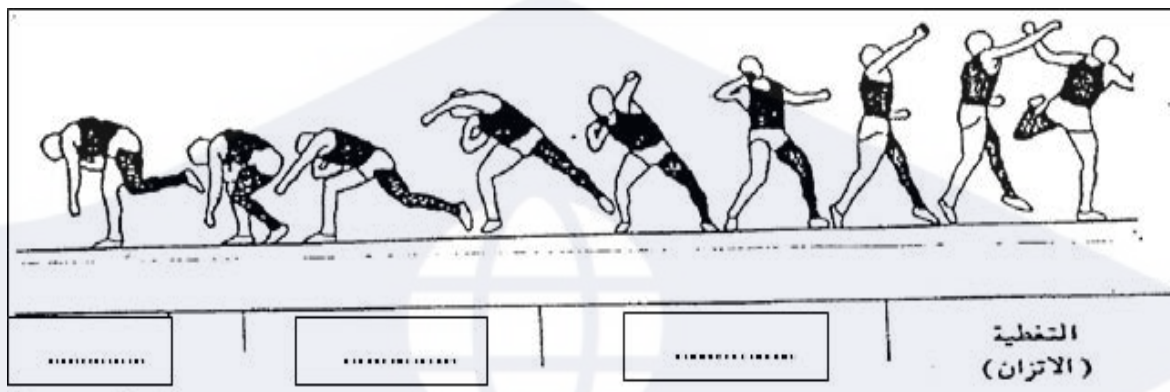
يتبع

5

0.5

السؤال الثالث :

اكتب اسم ما تشير اليه المرحلة في الفراغ للمهارات في الرسومات التالية فيما يلي:



يتبع

السؤال الرابع :

0.5

5

أ- اذكر الأخطاء التي يرتكبها المتنافس في مسابقة قذف القرص.

- 1- اذا تجاوز المتنافس الفترة الزمنية المسموح بها.
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

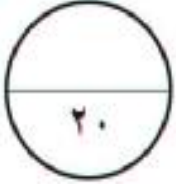
ب- عدد طرق أداء الوثب العالي:

- 1-
- 2- الشرقية.
- 3-
- 4-
- 5-

ج. عدد طرق أداء الوثب الطويل:

- 1- التعلق في الهواء.
- 2-
- 3-

انتهت الأسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2017م

المسار : توحيد المسارات (مكفوفين)
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

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

- 1- () يتكون العشاري من عشر مسابقات.
- 2- () في مسابقة الوثب الطويل لا يقل طول طريق الاقتراب عن (40) م .
- 3- () تعتبر الطريقة المقصية من طرق الوثب العالي.
- 4- () في سباق التتابع اذا سقطت العصا اثناء السباق فيحق لحامل العصا او زميله ان يلتقطها ثانية.
- 5- () تحتسب للمنافس في مسابقات الرمي افضل رمية له من بين جميع رمياته.
- 6- () عند الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها (100°) من الارض.
- 7- () من الأخطاء التي يرتكبها المتنافس في مسابقة قذف القرص خروج القرص من قطاع الرمي.
- 8- () تتكون مسابقات الرمي من (4) مسابقات (دفع الجلة، قذف القرص، الوثب الثلاثي، اطاحة المطرقة).
- 9- () تتراوح مسافة مرحلة البداية لسباق (100) متر (80- 90) متر .
- 10- () في مراحل البدء العالي للمسافات القصيرة تكون إشارة البدء (خذ مكانك- انطلق)

يتبع

السؤال الثاني:

5

من خلال دراستك لمقرر ألعاب القوى ضع حكم القانون المناسب من بين الاقواس امام العبارات التالية: (محاولة صحيحة - محاولة خاطئة)

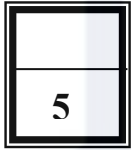
1-..... : في سباق (100م) عدو لمس اللاعب ببداية خط البداية للمرة الأولى.

2-..... : في سباق التتابع (4 × 100م) تمت عملية تسليم واستلام العصا في منطقة الاستلام والتسليم.

3-..... : عند رمي الرمح لمس سن الرمح المعدني الأرض أولاً.

4-..... : في مسابقة قذف القرص غادر المتنافس الدائرة قبل ان يسقط القرص على الأرض.

5-..... : عند دفع الجلة لمس المتسابق الاطار الحديدي للدائرة ولوحة الإيقاف من الداخل.



السؤال الثالث :

اختر الكلمة المناسبة مما يلي في الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

وسطها	4 لاعبين	خارج	800 جرام	6 لاعبين	600 جرام
1975م	1914م	3 لاعبين	نهايتها	1974م	250 جرام
رمي الرمح	500 جرام	400 جرام	قذف القرص	داخلها	الوثب العالي

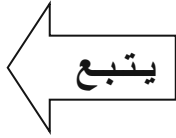
1- في سباق المسافات المتوسطة (800 م) جري، يجري المتسابق (100م) الأولى.....
حارته.

2- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام

3- في سباق التتابع يتم القبض على العصا من ويترك الجزء الامامي للمستلم.

4- من المنافسات التي تقام في اليوم الأول للمسابقات المركبة للرجال (العشاري) مسابقة.....

5- يبلغ وزن الرمح للسيدات.....



0.5

السؤال الرابع :

5

اذكر المراحل الفنية بالترتيب للمسابقات التالية:

أ. المراحل الفنية للوثب الطويل:

1- الاقتراب.

2-

3-

4-

ب. المراحل الفنية لسباق عدو الحواجز:

1- مرحلة البدء ويستخدم طريقة البدء المنخفض أقصى خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية حتى الحاجز الأول.

2-

3-

4-

ج. المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة:

1- مسك الجلة.

2-

3-

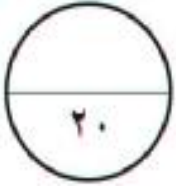
4-

5-

6- التغطية والتوازن.

انتهت الأسئلة





مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2017/2016م

المسار: توحيد المسارات والديني
الزمن : ساعة ونصف

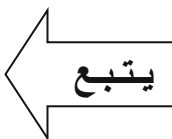
اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



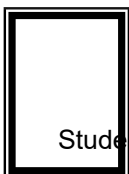
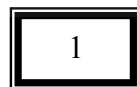
السؤال الأول :

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

- 1- () تعتبر الطريقة المقصية من طرق الوثب العالي.
- 2- () عند الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها (90°).
- 3- () تم ممارسة ألعاب القوى منذ تأسيس اول مدرسة نظامية في مملكة البحرين وهي مدرسة الهداية الخليفية.
- 4- () من مراحل البدء المنخفض استعداد: وهذا الوضع يتسبب في تقدم الكتفين امام خط البداية بمسافة من (5-10) سم.
- 5- () تعتبر المحاولة صحيحة في مسابقة دفع الجلة اذا قام المتسابق بإرجاع الجلة خلف خط الكتفين.
- 6- () يكون وزن القرص للنساء (1,5) كجم .
- 7- () يتكون العشاري للرجال من عشر مسابقات وتقام في يومين غير متتاليين.
- 8- () يستخدم البدء العالي لجميع المسابقات المتوسطة والطويلة.
- 9- () الحد الأدنى لارتفاع الحواجز في سباق (400) م حواجز رجال هو (1,91) سم.
- 10- () تصنع عصا التتابع من البلاستيك او الخشب.



السؤال الثاني:



5

من خلال دراستك لمقرر العاب القوى صحح العبارات التي تحتها خط فيما يلي:

1- يتضمن برنامج مسابقات المضمار (10) مسابقة فردية للرجال و (10) مسابقات فردية للنساء.

التصحيح:

.....

2- الزحف والدوران من المراحل الفنية لأداء رمي المطرقة.

التصحيح :

.....

3- في مسابقات الرمي اذا كان عدد المتسابقين (8) او اقل تمنح لكل واحد منهم (3) محاولات.

التصحيح:

.....

4- يبلغ وزن الجلة للرجال (8,26) كجم ويتراوح قطرها بين (11) سم و (13) سم.

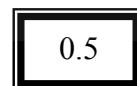
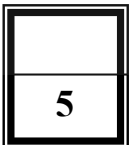
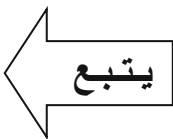
التصحيح:

.....

5- في سباق المسافات القصيرة (100) م تبلغ مسافة مرحلة الانسياب (25- 30) م.

التصحيح:

.....



السؤال الثالث :

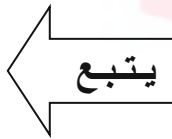
أ. اختر من بين الاقواس منافسات اليوم الأول واليوم الثاني للمسابقات المركبة للنساء (سباعي) حسب الأيام بالجدول التالي :

(وثب طويل، 800 متر، 100 متر حواجز، دفع الكرة الحديدية، رمي الرمح)

الرقم	اليوم الاول	اليوم الثاني
-1		
-2		
-3		

ب. ضع حكم القانون المناسب امام العبارات التالية:

- 1-: في سباق الحواجز تعتمد المتسابق اسقاط الحاجز بيده او قدمه.
- 2-: عند دفع الجلة لمس المتسابق الإطار الحديدي للدائرة ولوحة الإيقاف من الداخل.
- 3-: في مسابق التتابع سلم المتسابق العصا قبل منطقة التسليم او بعد منطقة الاستلام.
- 4-: في مسابقة الوثب العالي سجل المتنافس ثلاث محاولات خاطئة متتالية.
- 5-: في مسابقة رمي الرمح غادر المتسابق طريق الاقتراب من خلف القوس والخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب.



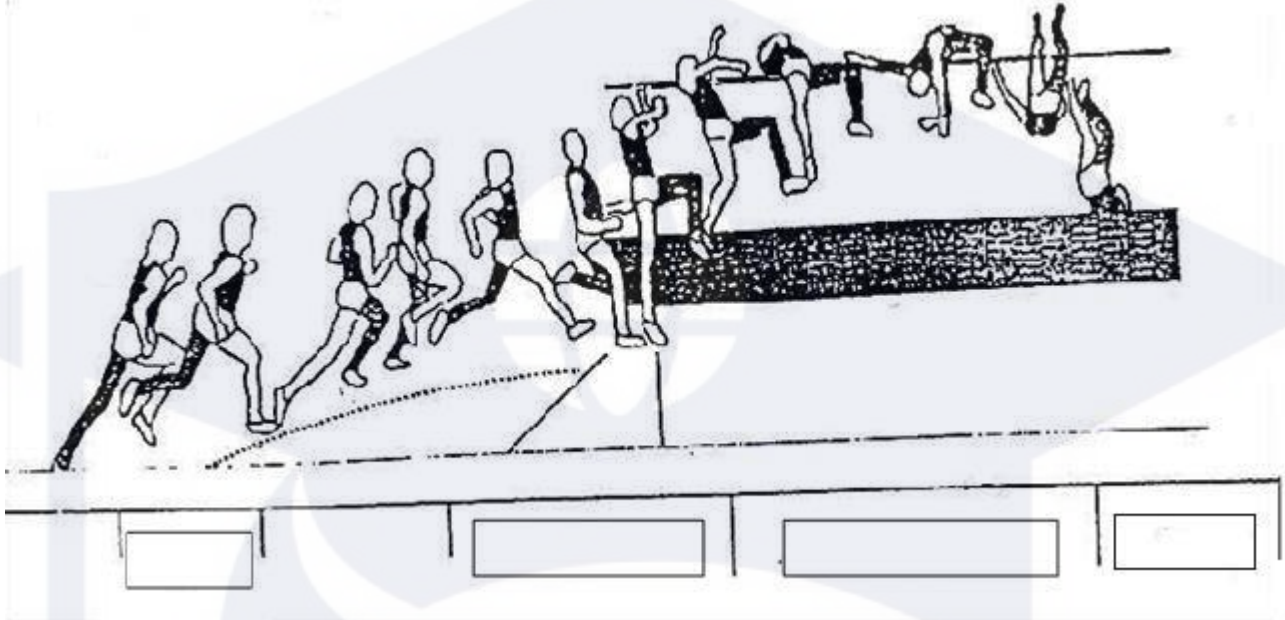
السؤال الرابع :

0.5

5

أ. اكتب على الرسم المبين امامك المراحل الفنية للمهارة مع ذكر اسم المهارة.

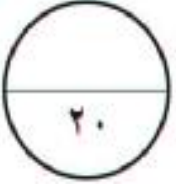
اسم المهارة:



ب. اذكر المراحل الفنية لسباق العدو في (400) متر بالترتيب:

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

انتهت الاسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2016/2017م

المسار:توحيد المساراتوالديني

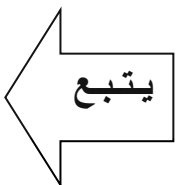
اسم المقرر :العاب القوى
رمز المقرر :بدن 301الزمن:ساعة ونصف

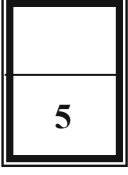


السؤال الأول :

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

- 1- () يُستخدم البدء العالي لجميع المسابقات المتوسطة والطويلة.
- 2- () في مسابقة التتابع يتم القبض على العصا من منتصفها.
- 3- () ان الهدف من مسابقات الميدان هو الوثب الى أعلى مسافة في الوثب العالي والزانة.
- 4- () يستبعد اللاعب في سباق الحواجز اذا تعمد اسقاط الحاجز بيده او قدمه.
- 5- () في سباق المسافات المتوسطة جري (800)م يجري المتسابق (100) م الأولى خارج حارته.
- 6- () في سباق (4×400م) تتابع عندما لا يتنافس اكثر من 3 فرق فإنه يوصى بأن يجري الدورة الأولى فقط في مسارات.
- 7- () في مسابقة دفع الجلة يبلغ قطر الدائرة من الداخل (2،135 متر).
- 8- () شاركت اول فتاة في منطقة الخليج العربي في أولمبياد سيدني عام (2001) م .
- 9- () سباق المشي هو التقدم بخطوات مع انقطاع الاتصال بالأرض.
- 10- () تعتبر المحاولة صحيحة إذا لمس سن الرمح المعدني الأرض أولاً، وداخل مقطع الرمي.





0,5

السؤال الثاني:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي :

5

1. في سباقات المضمار يجب ان لا يقل طول مضمار الجري عن:

أ. (450)م ب. (400)م ج. (500) م د. (350) م

2. عصا التتابع عبارة عن قطعة لمساء مصنوعة من:

أ. الخشب او المعدن. البلاستيك او الخشب ج. المعدن او المطاط د. جميع ما ذكر

3. عند الانطلاق في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها:

أ. (100°) ب. (80°) ج. (90°) د. (45°)

4. تبلغ مسافة مرحلة الانسياب في سباق المسافات القصيرة (200)م:

أ. (8-90) متر ب. (25-30) متر ج. (120-140) متر د. (15-20) متر

5. يتكون فريق سباق التتابع في العاب القوى من :

أ. (3) لاعبين ب. (4) لاعبين ج. (5) لاعبين د. (6) لاعبين

6. في مسابقة الوثب الطويل والوثب الثلاثي إذا كان عدد المتنافسين (8) او اقل تمنح لكل واحد منهم:

أ. (3) محاولات ب. (6) محاولات ج. (8) محاولات د. (4) محاولات

7. تبلغ مسافة سباق الماراثون:

أ. (43,195) كم ب. (24,195) كم ج. (42,195) كم د. (43,100) كم

8. جميع هذه السباقات من أنواع المسابقات الطويلة ما عدا سباق:

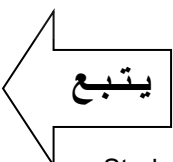
أ. الحواجز ب. المشي ج. الموانع د. اختراق الضاحية

9. تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام:

أ. 1974م ب. 1973م ج. 1975م د. 1972م

10. في مسابقة (400) متر حواجز سيدات تبلغ المسافة بين الحواجز:

أ. (8,5) متراً ب. (35) متراً ج. (13,5) متراً د. (9) امتار



السؤال الثالث:

0.5

5

من خلال دراستك لمقرر ألعاب القوى اجب عن الأسئلة التالية:

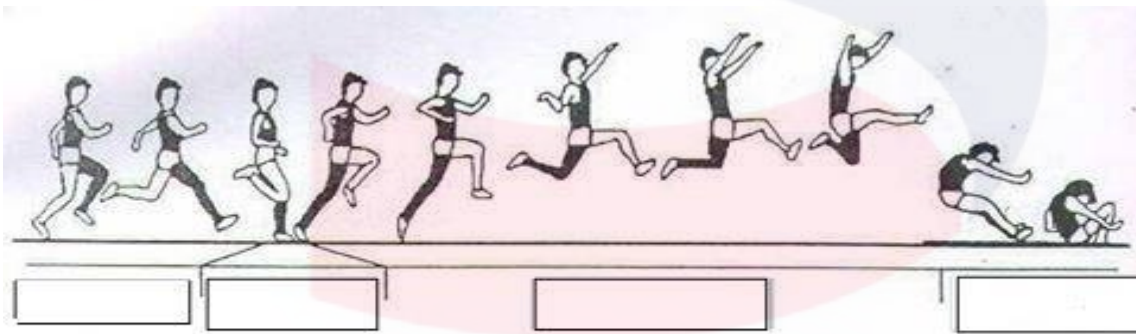
أ. اختر من بين الأقواس المنافسات التي تقام في اليوم الأول والمنافسات التي تقام في اليوم الثاني للمسابقات المركبة للرجال (العشاري) في الجدول التالي :

(قذف القرص، دفع الكرة الحديدية ، رمي الرمح، الوثب العالي ، الوثب الطويل).

الرقم	اليوم الاول	اليوم الثاني
-1		
-2		
-3		

ب. اكتب على الرسم المبين امامك المراحل الفنية للمهارة مع ذكر اسم المهارة:

اسم المهارة:



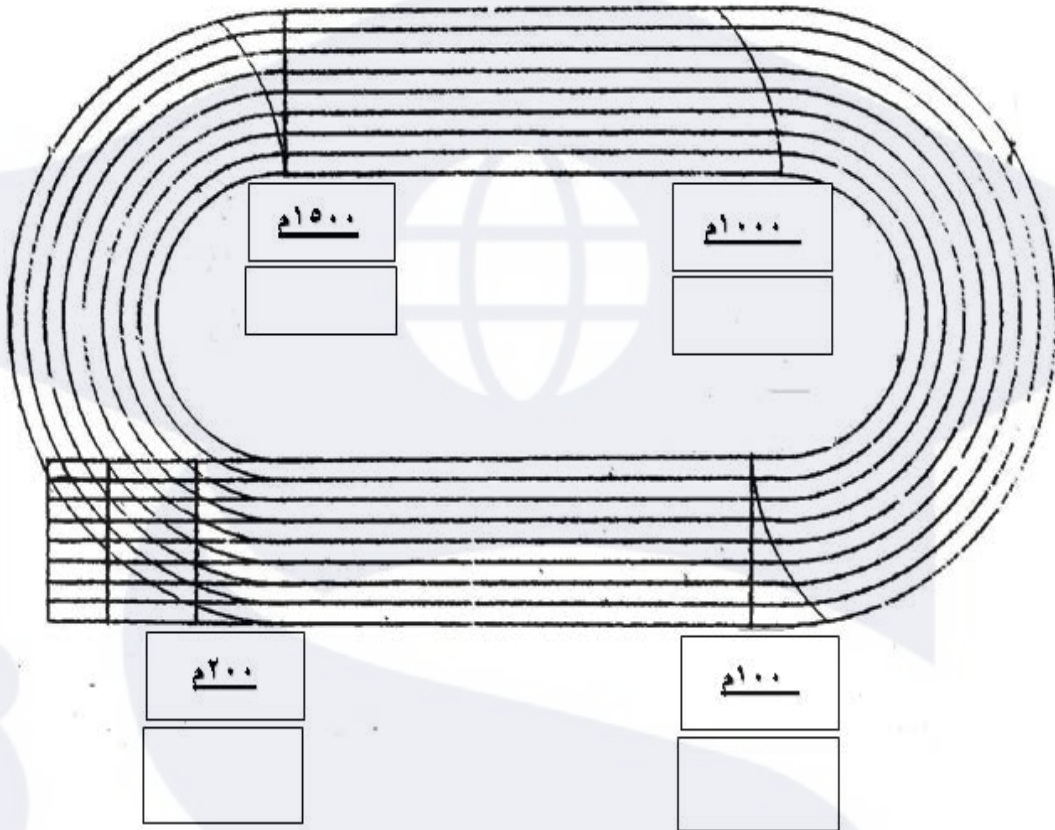
يتبع

السؤال الرابع:

0.5

5

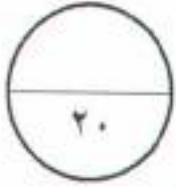
أ. من خلال مخطط المضمار المدرج امامك صحح السباقات التي تحتها خط والمشار لها في نقاط البدء بالمكان الفارغ:



ب. اذكر المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة بالترتيب:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

انتهت الاسئلة

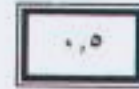


مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ م

المسار: توحيد المسارات - مكفوفين
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن ٣٠١



السؤال الأول :

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

- ١- () تحسب للمنافس في مسابقات الرمي افضل رمية له من بين جميع رمياته .
- ٢- () في عام ١٩١٣ أقرت الجمعية العمومية في برلين اللانحة التأسيسية الأولية للاتحاد.
- ٣- () تتكون مسابقات الرمي من (٤) مسابقات (دفع الجلة، قذف القرص، رمي الرمح، اطاحة المطرقة).
- ٤- () في سباق (٤×٤٠٠م) تتابع عندما لا يتنافس اكثر من ٣ فرق فانه يوصي بأن يجري الدورة الأولى فقط في مسارات.
- ٥- () تعتبر الطريقة المقصية من طرق الوثب العالي .
- ٦- () يكون وزن القرص للنساء (٢) كجم.
- ٧- () تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى في عام (١٩٧٤) م.
- ٨- () تعتبر الحواجز من أنواع المسابقات الطويلة.
- ٩- () عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها (٤٥°) من الأرض.
- ١٠- () في مسابقة قذف القرص يجب على المتنافس ان يبدأ الرمي من وضع الثبات داخل الدائرة ولا يسمح له بلمس الحد الداخلي للدائرة.



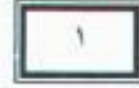
السؤال الثاني:

٠,٥

. اختر حكم القانون المناسب وضعه امام العبارات التالية:
(محاولة خاطئة ، محاولة صحيحة ، استبعاد)

- ١- : في سباق الحواجز وثب المتسابق لتخطي أي حاجز في غير حارته.
- ٢- : في مسابقات الرمي تم رمي الأداة في الحدين الداخليين لقطاع الرمي.
- ٣- : في مسابقة دفع الجلة قام المتسابق بإرجاع الجلة خلف خط الكتفين.
- ٤- : في سباق التتابع سلم المتسابق العصا قبل منطقة التسليم او بعد منطقة الاستلام.
- ٥- : في مسابقة الوثب العالي سجل المتنافس ثلاث محاولات خاطئة متتالية.
- ٦- : في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي اذا ترك اللاعب اثرأ على الصلصال (لوحة الارتقاء).
- ٧- : في مسابقة قذف القرص غادر المتنافس الدائرة بعد ان سقط القرص على الأرض.
- ٨- : في مسابقة رمي الرمح لمس من الرمح المعدني الارض أولاً.
- ٩- : في مسابقة الوثب العالي أسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها.
- ١٠- : في مسابقة دفع الجلة لمس المتنافس الإطار الحديدي للدائرة ولوحة الإيقاف من الداخل.

يتبع



السؤال الثالث :

من خلال دراستك لمقرر ألعاب القوى صحح العبارات التي تحتها خط فيما يلي:

١- تتكون منافسات السباعي من سبع مسابقات تقام على ثلاثة أيام متتالية.

التصحيح:

٢- تتضمن مسابقات المسافات المتوسطة على: مسابقة (٤٠٠) م ومسابقة (١٥٠٠) م.

التصحيح :

٣- يجب على المتسابقين استخدام مكعبات البدء في السباقات المتوسطة والطويلة.

التصحيح:

٤- يبلغ عدد الحواجز لمسابقة (١٠٠، ٤٠٠) م حواجز سيدات (١٢) حاجز.

التصحيح:

٥- عصا التتابع عبارة عن قطعة ملابس مصنوعة من البلاستيك أو المعدن.

التصحيح:



السؤال الرابع :

١

٥

من خلال دراستك لمقرر ألعاب القوى اجب عن الأسئلة التالية:

أ. عدد طرق أداء الوثب الطويل:

١- التعلق في الهواء.

٢-

٣-

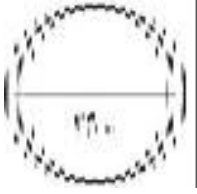
ب. اذكر المراحل الفنية لسباق العدو في (٢٠٠) م بالترتيب :

١-

٢-

٣-

انتهت الأسئلة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات

امتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2016/2015م

المسار: توحيد المسارات والديني
الزمن : ساعة ونصف

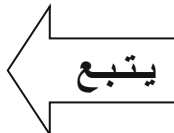
اسم المقرر : ألعاب القوى
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

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

- 1- () سباق المشي هو التقدم بخطوات مع انقطاع الاتصال بالأرض .
- 2- () في مسابقة الوثب العالي لا يسمح للمتنافس الامتناع عن الوثب لارتفاع معين.
- 3- () في مسابقة التتابع يتم القبض على العصا من منتصفها.
- 4- () شاركت اول فتاة في منطقة الخليج العربي في أولمبياد سيدني عام (2000) م.
- 5- () في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي لا يرتكب المنافس خطأ اذا ترك أثراً على الصلصال (لوحة الارتفاع).
- 6- () الحد الأدنى لارتفاع الحواجز في سباق (400) م حواجز رجال هو (91,1) سم.
- 7- () يتكون العشاري للرجال من عشر مسابقات وتقام في يومين غير متتاليين.
- 8- () في سباق (100) متر يبلغ طول مسافة مرحلة الانسياب (30-40) متر.
- 9- () في مسافات السباق الدولية تبلغ المسافة الطويلة للرجال (12) كم.
- 10- () عند سماع إشارة البدء في البدء المنخفض يبدأ الطالب بالاندفاع الى الامام وبزاوية مقدارها (90°) من الارض.



5

0,5

السؤال الثاني:

أ. اذكر النواحي الفنية والشروط لسباق المسافات المتوسطة (800) متر جري.

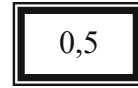
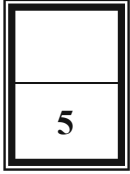
1.
2.
3.
4.
5.

ب. اكتب على الرسم المبين امامك المراحل الفنية للمهارة مع ذكر اسم المهارة:

اسم المهارة:



يتبع



السؤال الثالث:

من خلال دراستك لمقرر العاب القوى اجب عن الأسئلة التالية:

أ. اذكر الأخطاء التي يرتكبها المتنافس في مسابقة قذف القرص.

1- إذا تجاوز المتنافس الفترة الزمنية المسموح بها.

2-

3-

4-

5-

ب. عدد طرق الأداء لكل مما يلي:

- الوثب العالي

1- المقصية.

2-

3-

4-

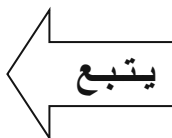
5-

- الوثب الطويل:

1- التعلق في الهواء.

2-

3-



0.5

السؤال الرابع :

5

أ. اختر حكم القانون المناسب وضعه امام العبارات التالية:
(محاولة خاطئة، محاولة صحيحة، استبعاد)

1-.....: في سباق التتابع (4×100) متر تمت عملية تسليم واستلام

العصا في منطقة الاستلام والتسليم

2-.....: في مسابقات الرمي تم رمي الأداة في الحدين الداخليين لقطاع

الرمي.

3-.....: في مسابقة الوثب العالي أسقط المتسابق العارضة من فوق

حاملها.

4-.....: في سباق (100) متر عدو لمس اللاعب بيديه امام خط البداية

للمرة الأولى.

5-.....: في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي اثناء الهبوط لمس الأرض

خارج منطقة الهبوط وكانت نقطة اللمس اقرب الى خط الارتقاء.

6-.....: في مسابقة الوثب العالي سجل المتنافس ثلاث محاولات

خاطئة متتالية.

7-.....: في مسابقة رمي الرمح غادر المتسابق طريق الاقتراب من

خلف القوس والخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب.

8-.....: في سباق الحواجز تعمد المتسابق اسقاط الحاجز بيده او قدمه.

9-.....: عند رمي الرمح لمس سن الرمح المعدني الأرض أولاً.

10-.....: عند دفع الجلة لمس المتسابق الإطار الحديدي للدائرة ولوحة

الإيقاف من الداخل.

انتهت الاسئلة