

## الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-12-30 11:33:53

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

المزيد من مادة  
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف 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

ملخص بدن الشامل 301

1

نموذج امتحان نهاية الفصل الأول ألعاب القوى بدن 301

2

نموذج امتحان الدور الثاني ألعاب القوى بدن 301

3

نموذج امتحان الدور الثالث مقرر بدن 301 ألعاب القوى

4

نماذج أسئلة امتحان ألعاب القوى بدن 301

5

## الإجابة النموذجية

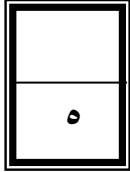
مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

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

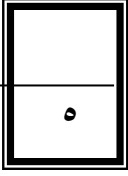
### أجب عن جميع الأسئلة الآتية



### 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. ( X ) 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. ( X ) 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. ( X ) يتكون البدء المنخفض من مرحلتين هما (أخذ المكان والانطلاق ) .
٨. ( √ ) الطريقة الفوسبرية احدى طرق الوثب العالي .
٩. ( √ ) تعتبر مسابقة التتابع من السباقات الجماعية .
١٠. ( X ) 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 .

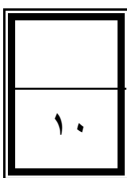
٤- من المراحل الفنية لرمي القرص يكون فيها ثبات الرامي وتقادي الخطأ القانوني هي :  
أ. مرحلة الدوران . ب. مرحلة التغطية والمتابعة . ج. مرحلة الرمي .

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
<u>عدو ١٠٠ متر</u>	<u>١٥٠٠ متر</u>
<u>تتابع ٤ x ١٠٠ متر</u>	<u>٥٠٠٠ متر</u>
<u>١١٠ متر حواجز</u>	



### السؤال الثالث:

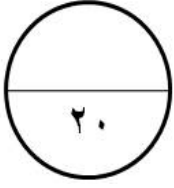
أ. اختر الحكم المناسب من بين الأقواس ( محاولة صحيحة / محاولة خاطئة ) في الحالات التالية :

الحكم	الحالة
<u>محاولة خاطئة</u>	في مسابقة عدو ١٠٠ م خرج المتسابق قبل إشارة الانطلاق
<u>محاولة صحيحة</u>	في سباق الحواجز اسقاط الحواجز غير المتعمد اثناء السباق
<u>محاولة خاطئة</u>	في مسابقة الوثب العالي ارتقى المتسابق بالقدمين
<u>محاولة خاطئة</u>	في دفع الجلة غادرمتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض
<u>محاولة صحيحة</u>	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	٤
مرحلة الدفع	٥
مرحلة الزحف	٣
مرحلة مسك الجلة	١
مرحلة وقفة الاستعداد	٢
مرحلة التغطية (المتابعة)	٦

انتهت الإجابة



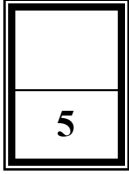
مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية

امتحان الدور الثالث للعام الدراسي 2023/2022م

المسار: توحيد المسارات  
الزمن : ساعة ونصف

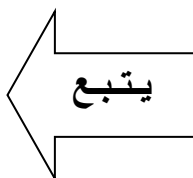
اسم المقرر : ألعاب القوى  
رمز المقرر : بدن 301



السؤال الأول :

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

- 1- ( × ) في سباق  $100 \times 4$  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.



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

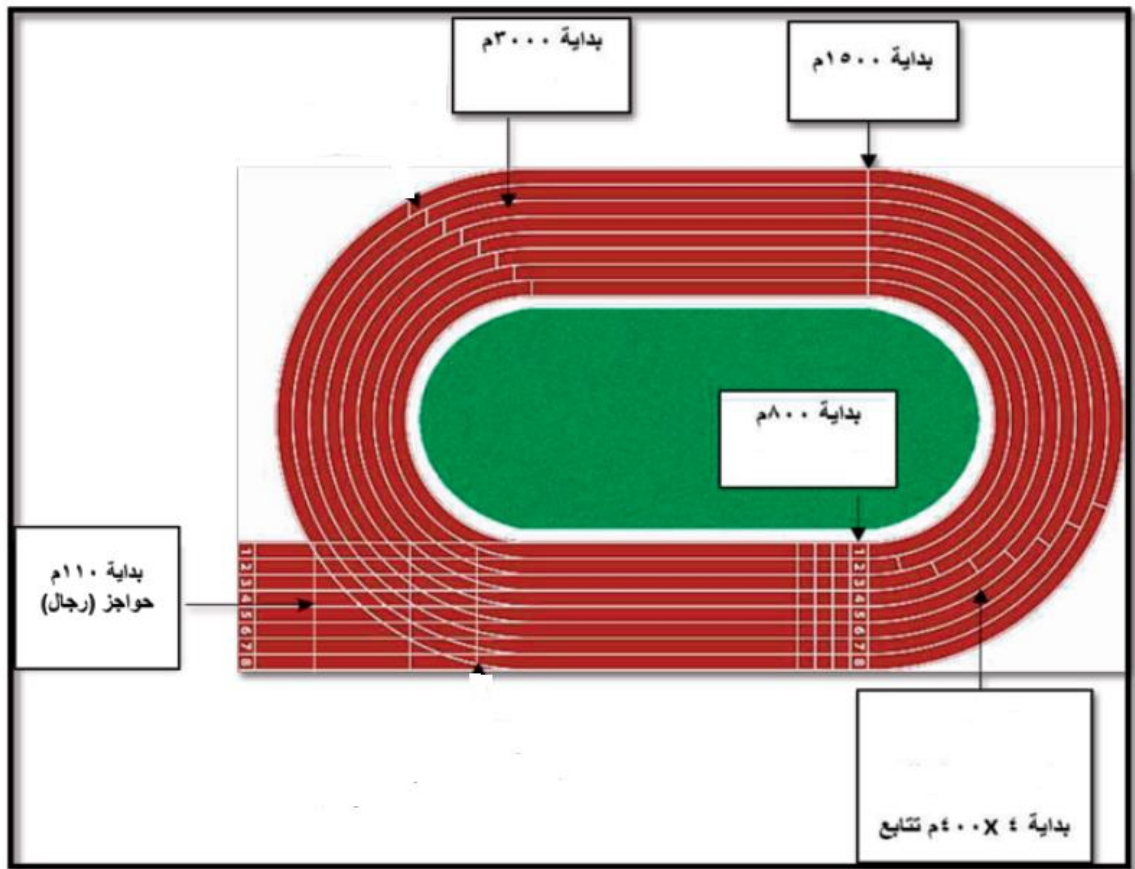
**السؤال الرابع :**

1

5

حدد بدايات مسابقات المضمار على الرسم التالي :

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



انتهت الاجابة



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 : العاب القوى

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 301

0.5

السؤال الأول :

5

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

1. ( √ ) ان ممارسة العاب 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 تُعدّ 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 تُعدّ 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

السؤال الثاني:

1

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 العاب 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

( ت )

1912م

( ب )

1974م

( ث )

2014م

( ج )

2016م

( أ )

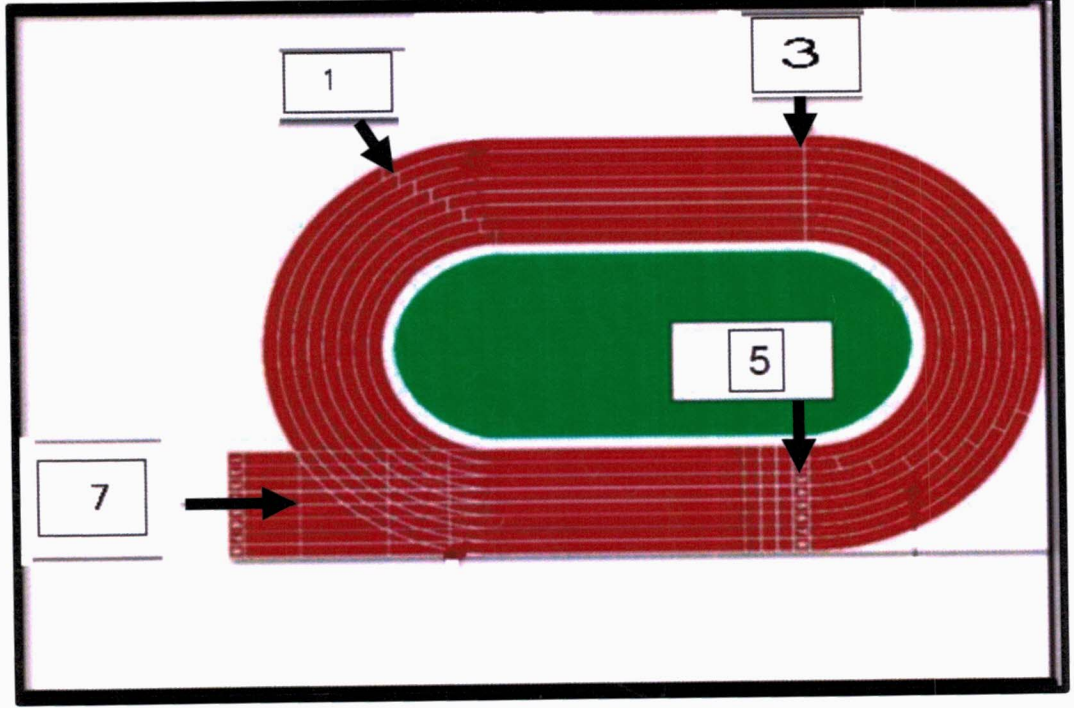
يتبع

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 1000م هو رقم : ( 5 )

ب- الرقم الذي يمثل بداية سباق عدو 200م هو رقم : ( 1 )

ج- الرقم الذي يمثل بداية سباق 800 م هو رقم : ( 5 )

د- الرقم الذي يمثل بداية سباق 1500م هو رقم : ( 3 )

هـ- الرقم الذي يمثل بداية سباق 110م حواجز للرجال هو رقم : ( 7 )

انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

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

5

0.5

السؤال الأول:

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 28 سنتيمتراً و 30 سنتيمتراً .

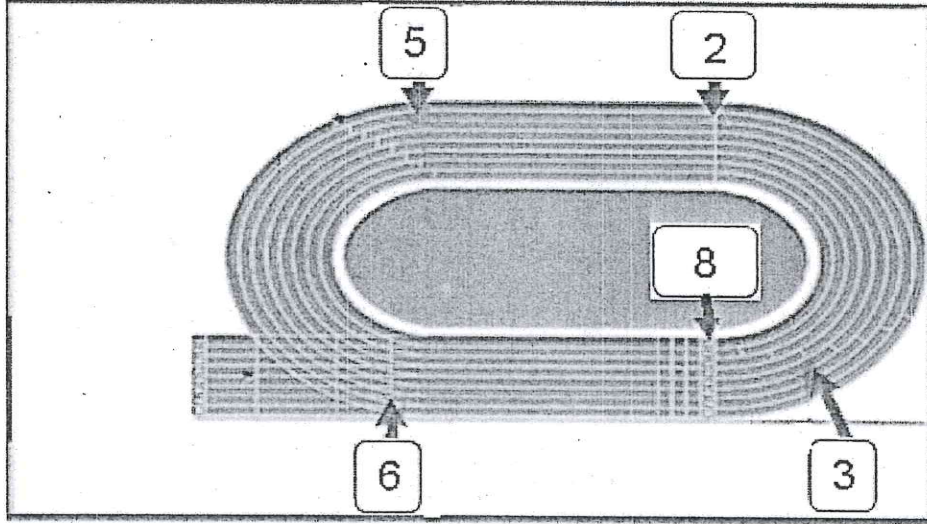
يتبع



السؤال الثاني: 0.5

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: 6  
 ب- الرقم الذي يمثل بداية سباق عدو 1500 م هو رقم: 2  
 ج- الرقم الذي يمثل بداية سباق 3000 م هو رقم: 5  
 د- الرقم الذي يمثل بداية سباق 800 م هو رقم: 8  
 هـ- الرقم الذي يمثل بداية سباق 400 م هو رقم: 3

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	محاولة فاشلة
2	في مسابقات التتابع تسلم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم	محاولة صحيحة
3	في مسابقة دفع الجلة وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الإيقاف	محاولة فاشلة
4	في مسابقة رمي القرص غادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض	محاولة فاشلة
5	في مسابقة دفع الجلة سقطت الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع.	محاولة صحيحة

يتبع

0.5

السؤال الثالث:

5

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- مقرر 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 ( الفوسبيرة / المقصية )

يتبع

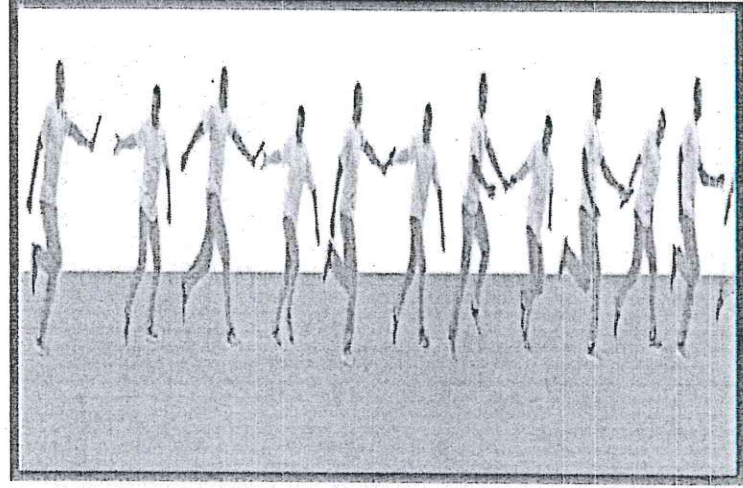
0.5

السؤال الرابع:

5

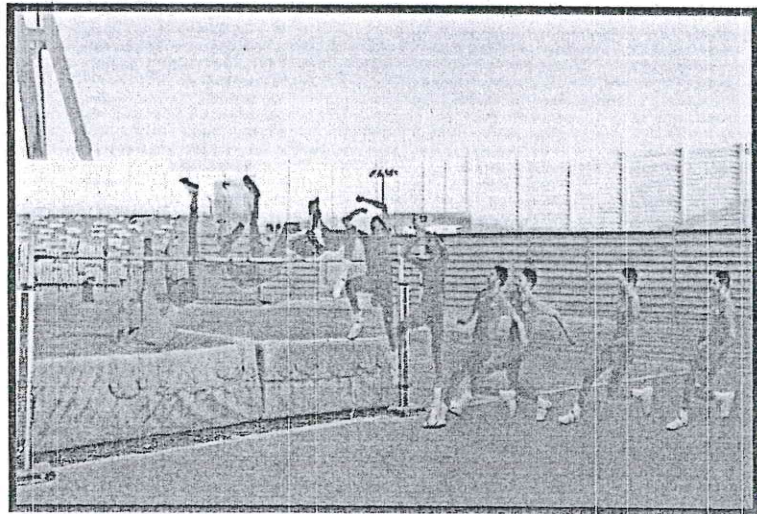
من خلال دراستك لمقرر العاب القوى اكتب اسم المهارة على الرسم المبين  
امامك ثم المراحل الفنية بالترتيب:  
اسم المسابقة: التتابع

المراحل الفنية
1- مرحلة البدء والدفع(الانطلاق)
2- مرحلة تزايد السرعة
3- مرحلة التسليم والتسلم
6- المرحلة النهائية



اسم المسابقة: الوثب العالي

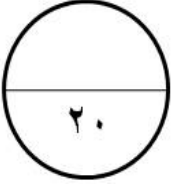
المراحل الفنية
1- مرحلة الاقتراب
2- مرحلة الارتقاء
3- مرحلة الطيران
4- مرحلة الهبوط



انتهت الاجابة



## الإجابة النموذجية

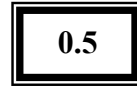
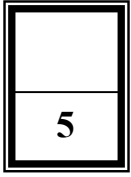


مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية

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

المسار : توحيد المسارات  
الزمن : ساعة ونصف

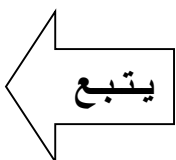
اسم المقرر : ألعاب القوى  
رمز المقرر : بدن 301



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 )

<u>الوثب الطويل</u>	يكون طول حفرة الوثب 10م ولا يقل طول الاقتراب عن 40 م .
<u>اختراق الضاحية</u>	يعتبر من المسابقات الطويلة للرجال 12 كم والنساء 8 كم .
<u>الوثب العالي</u>	الطريقة السرجية والمقصية والظهرية من طرقها .
<u>تتابع 100x4 م</u>	عملية تسليم واستلام العصا في منطقة طولها 20 م .
<u>الوثب الثلاثي</u>	تبعد لوحة الارتقاء 13 م للرجال و 11 م للنساء عن بداية الحفرة .
<u>دفع الجلة</u>	الزحف يعتبر من المراحل الفنية لأداء هذه المهارة .
<u>السباعي</u>	يعتبر من منافسات المسافات المركبة للنساء.
<u>قذف القرص</u>	تعتبر المرجحة التمهيدية من المراحل الفنية لهذه المهارة .
<u>رمي الرمح</u>	يعتبر السحب من المراحل الفنية لهذه المهارة .
<u>سباق الموانع</u>	المسافات المعتمدة فيها 2000 م للشباب و3000 م للعموم .

## السؤال الثالث :

1

5

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

<u>محاولة خاطئة</u>	في مسابقة الوثب العالي اسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها .
<u>محاولة خاطئة</u>	في مسابقة الوثب الثلاثي رجع اللاعب إلى الخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب
<u>محاولة صحيحة</u>	في مسابقات الرمي تم رمي الأداة في الحدين الداخليين لقطاع الرمي
<u>محاولة خاطئة</u>	في سباق التتابع قام المتسابق بتسليم العصا قبل أو بعد منطقة التسليم .
<u>محاولة خاطئة</u>	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
بدء عالي	5000 متر
بدء منخفض	تتابع 100x4 م
بدء منخفض	100 م
بدء منخفض	400 م
بدء عالي	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 110 متر للرجال )

- رتب أهم مراحل السباق من 1-4 .

الرقم	مراحل السباق
<u>2</u>	مرحلة تخطي الحاجز
<u>1</u>	مرحلة البدء وتستخدم طريقة البدء المنخفض أقصى خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية حتى الحاجز الأول .
<u>4</u>	إنهاء السباق
<u>3</u>	. مرحلة العدو بين الحواجز .

انتهت الإجابة

## الإجابة النموذجية

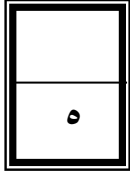
مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

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

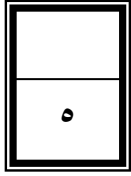
### أجب عن جميع الأسئلة الآتية



السؤال الأول : ٠,٥

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

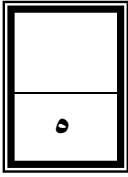
١. ( X ) الوثب العالي هو القفز الى ابعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل .
٢. ( X ) يستخدم البدء العالي في جميع سباقات العدو ( ١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م ) .
٣. ( X ) في سباق التتابع تكون الطريقة البصرية من خلال استلام العصا دون النظر الى الخلف.
٤. ( √ ) يعتبر سباق ١٥٠٠ متر للسيدات من مسابقات جري المسافات المتوسطة .
٥. ( X ) 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. ( X ) في سباق ( ٤ X ١٠٠ متر ) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.
٨. ( X ) 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 المنخفض

٢- أكمل المراحل الفنية للمهارة :



(أ)

(ب)

(ج)

مرحلة أخذ المكان

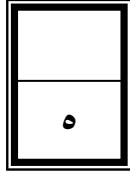
مرحلة الاستعداد

مرحلة الانطلاق/ الدفع

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
<u>تتابع ١٠٠x٤ متر</u>	<u>الوثب العالي</u>
<u>١١٠ حواجز</u>	<u>رمي الرمح</u>
<u>سباق ٣٠٠٠ متر</u>	<u>الوثب الطويل</u>



### السؤال الرابع:

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

المرحلة	الترتيب
المرحلة النهائية	٥
مرحلة العدو بين الحواجز	٤
مرحلة الاقتراب	٢
مرحلة اجتياز الحاجز	٣
مرحلة البدء	١



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 .	<u>محاولة صحيحة</u>
في سباق الحواجز اسقط المتسابق الحواجز غير المتعمد اثناء السباق	<u>محاولة صحيحة</u>
في الوثب الطويل تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة ٦٠ ثانية	<u>محاولة خاطئة</u>
في دفع الجلة غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض	<u>محاولة خاطئة</u>
في رمي القرص أسقط المتسابق القرص بالكامل داخل مقطع الرمي	<u>محاولة صحيحة</u>

انتهت الإجابة

## الإجابة النموذجية

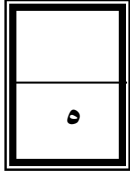
مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

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

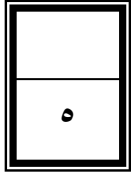


السؤال الأول : ٥,٠

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

١. ( X ) الوثب العالي هو القفز الى ابعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل .
٢. ( X ) يستخدم البدء العالي في جميع سباقات العدو ( ١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م ) .
٣. ( X ) 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. ( X ) 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. ( X ) في سباق ( ٤ X ١٠٠ متر ) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.
٨. ( X ) 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 .

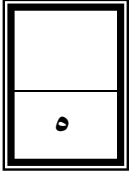




## السؤال الثاني:

### 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 المنخفض

٢- أكمل المراحل الفنية للمهارة :



(أ)

(ب)

(ج)

مرحلة أخذ المكان

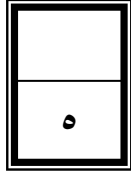
مرحلة الاستعداد

مرحلة الانطلاق/ الدفع

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
<u>تتابع ١٠٠x٤ متر</u>	<u>الوثب العالي</u>
<u>١١٠ حواجز</u>	<u>رمي الرمح</u>
<u>سباق ٣٠٠٠ متر</u>	<u>الوثب الطويل</u>



### السؤال الرابع:

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

المرحلة	الترتيب
المرحلة النهائية	٥
مرحلة العدو بين الحواجز	٤
مرحلة الاقتراب	٢
مرحلة اجتياز الحاجز	٣
مرحلة البدء	١



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 .	<u>محاولة صحيحة</u>
في سباق الحواجز اسقط المتسابق الحواجز غير المتعمد اثناء السباق	<u>محاولة صحيحة</u>
في الوثب الطويل تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة ٦٠ ثانية	<u>محاولة خاطئة</u>
في دفع الجلة غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض	<u>محاولة خاطئة</u>
في رمي القرص أسقط المتسابق القرص بالكامل داخل مقطع الرمي	<u>محاولة صحيحة</u>

انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

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

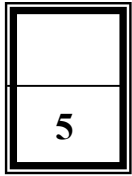
المسار: توحيد المسارات

اسم المقرر: ألعاب القوى

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 301

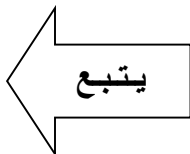
أجب عن جميع الأسئلة الآتية

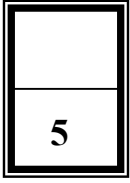


السؤال الأول:

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

- 1- ( √ ) تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1987م.
- 2- ( × ) تعتبر المسافات القصيرة والمتوسطة من ألعاب الميدان .
- 3- ( √ ) الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى 400 متر .
- 4- ( √ ) يستخدم البدء المنخفض في جميع سباقات العدو .
- 5- ( × ) يعتبر سباق 4 X 110 من مسابقات التتابع .
- 6- ( × ) يبدأ سباق 100 متر حواجز (سيدات) من البدء العالي .
- 7- ( √ ) في مسابقات المسافات القصيرة 100 متر وحتى 400 متر يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة به من البداية الى النهاية .
- 8- ( × ) في الوثب الطويل يقوم اللاعب بالجري لمسافة معينة ثم القفز عمودياً لتعدي العارضة.
- 9- ( √ ) يتسع مضمار ألعاب القوى لعدد 8 حارات بحد أدنى في المنافسات الدولية .
- 10- ( × ) يصنع جسم القرص من الحديد الصلب أو النحاس .





0.5

السؤال الثاني:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. في سباق 4 X 400 م تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها:

أ. 20 م      ب. 30 م      ج. 40 م

2. في سباق الحواجز توجد في كل حارة:

أ. 8 حواجز      ب. 9 حواجز      ج. 10 حواجز

3. من مسابقات جري المسافات المتوسطة:

أ. 3000 متر      ب. 1500 متر      ج. أ + ب

4. طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل هي:

أ. 10 م      ب. 15 م      ج. 20 م

5. في مسابقات الوثب العالي ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار:

أ. 3 سم      ب. 4 سم      ج. 5 سم

6. الوقت المسموح به لإداء محاولة دفع الجلة هو:

أ. 30 ثانية      ب. 60 ثانية      ج. 90 ثانية

7. يبلغ وزن القرص للسيدات هو:

أ. 1 كجم      ب. 2 كجم      ج. 3 كجم

8. يجب أن لا يزيد طول عصا التتابع عن:

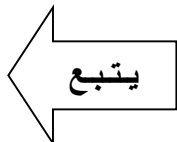
أ. 30 سم      ب. 40 سم      ج. 50 سم

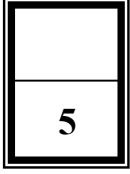
9. يعتبر من مسابقات الحواجز للرجال والسيدات:

أ. 100 م      ب. 110 متر      ج. 400 م

10. في مسابقة الوثب العالي عدد المحاولات التي تمنح للمتسابق في كل ارتفاع هي ..... محاولات:

أ. 2      ب. 3      ج. 4



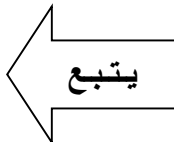


السؤال الثالث:

في الجدول ادناه اكتب الحكم المناسب للحالات التالية:

(محاولة صحيحة / محاولة فاشلة)

الحكم	الحالة
<u>محاولة صحيحة</u>	خروج المتسابق بعد إشارة الانطلاق في سباق 100 م
<u>محاولة صحيحة</u>	اسقط المتسابق الحواجز وهو غير متعمد في سباق 110م حواجز
<u>محاولة فاشلة</u>	عند أداء مسابقة الوثب الطويل لمس المتسابق الأرض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط
<u>محاولة فاشلة</u>	عند أداء مسابقة الوثب العالي اسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها
<u>محاولة فاشلة</u>	خروج المتسابق من الحارة دون تعديّة الحاجز في سباق 100 م حواجز
<u>محاولة فاشلة</u>	عند أداء الوثب الطويل تجاوز المتسابق المدة الزمنية المحددة لتنفيذ المحاولة
<u>محاولة صحيحة</u>	في سباق دفع الجلة اسقط المتسابق الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع
<u>محاولة فاشلة</u>	في سباق رمي القرص غادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض
<u>محاولة صحيحة</u>	عند أداء مسابقة الوثب العالي ارتقى المتسابق بقدم واحدة
<u>محاولة صحيحة</u>	في مسابقة التتابع حدث تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم



السؤال الرابع: 0.5

1- في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:

في سباق الحواجز يمر المتسابق في مرحلة اجتياز الحاجز بثلاث مراحل هي:

أ. الارتقاء

ب. الطيران

ج. الهبوط

اذكر المراحل الفنية للوثب الطويل:

أ. الاقتراب

ب. الارتقاء

ج. الطيران

د. الهبوط

2- من خلال الرسم أمامك أكمل ما يلي:



أ. مسابقات التتابع هي من المسابقات الجماعية ويشترك فيها ( 4 ) لاعبين .

ب. ما هي طريقة التسليم والتسلم المبينة في الرسم (الطريقة اللابصرية).

ج. نوع البدء المستخدم في هذه المسابقة (البدء المنخفض).

د. تتكون المراحل الفنية للتتابع من أربع مراحل وهي (مرحلة الانطلاق ومرحلة تزايد السرعة

ومرحلة التسليم والتسلم والمرحلة النهائية)

انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
قسم الامتحانات الداخلية

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

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

5

1

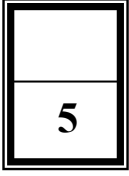
السؤال الأول:

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

م	الحالة	الحكم
1	في مسابقة الوثب الطويل اذا لمس المتسابق الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء بالوثب أو بالجري	محاولة فاشلة
2	في مسابقة الحواجز اسقاط الحواجز غير المتعمد.	محاولة صحيحة
3	في مسابقة الوثب العالي لمس المتسابق المرتبة أو الخط من دون تعدي العارضة.	محاولة فاشلة
4	في مسابقة دفع الجلة سقطت الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع.	محاولة صحيحة
5	في مسابقة رمي القرص غادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض	محاولة فاشلة

يتبع

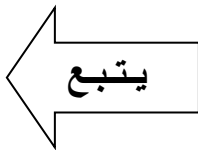


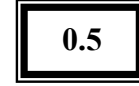
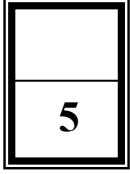


**السؤال الثاني:** 0.5

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

- 1- ( √ ) في مسابقة الوثب الطويل تكون مدة تنفيذ المحاولة (60) ثانية .
- 2- ( × ) تعتبر المسافات القصيرة والمتوسطة من ألعاب الميدان .
- 3- ( × ) الوثب العالي هو القفز الى ابعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل.
- 4- ( √ ) في مسابقات الحواجز يلتزم كل متسابق مساره طوال السباق.
- 5- ( √ ) تهدف البداية في سباقات العدو الى الانطلاق بقوة والدفع الى الأمام مما يؤثر في تزايد السرعة.
- 6- ( × ) مسابقة رمي الرمح من مسابقات الوثب والقفز .
- 7- ( √ ) في سباق (4×100) متر تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها (30) متر.
- 8- ( √ ) في مسابقات العدو تحتسب بداية خاطئة اذا خرج المتسابق قبل إشارة الانطلاق.
- 9- ( × ) يبلغ وزن الجلة للسيدات (5) كغم.
- 10- ( × ) في سباق الحواجز توجد في كل حارة (8) حواجز.



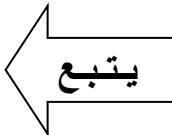


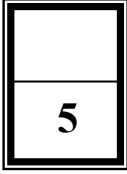
### السؤال الثالث:

اختر المصطلح المناسب من الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

اللابصرية	سالم ناصر بخيت	10 م	الفوسبرية
المقصية	1500م	موناكو	400 م
علي خميس	3000 م	1912م	اليونان

- 1- مقر الاتحاد الدولي لألعاب القوى في موناكو منذ أكتوبر عام 1993م.
- 2- من الطرق الأكثر استعمالاً في مسابقة الوثب العالي الطريقة الفوسبرية.
- 3- عند استلام المتسابق العصا من دون النظر الى الخلف يطلق على الطريقة اللابصرية.
- 4- جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م .
- 5- حصل اللاعب البحريني علي خميس على الميدالية الذهبية في سباق 400متر حواجز في دورة الألعاب الآسيوية.
- 6- يكون الطول القانوني لمضمار العاب القوى 400م
- 7- اللاعب البحريني سالم ناصر بخيت متخصص في مسابقة الوثب العالي.
- 8- أنشئ الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) عام 1912م.
- 9- من مسابقات جري المسافات المتوسطة سباق 1500متر.
- 10- طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل 10م.





**السؤال الرابع:** 0.5

أ- رتب المراحل الفنية لمسابقة رمي القرص:

المراحل الفنية	الرقم
التغطية (المتابعة)	6
المرجحة التمهيدية	3
حمل القرص	1
الرمي	5
الدوران	4
وقفة الاستعداد	2

ب- اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي

المراحل الفنية	الرقم
الاقتراب	1
الارتقاء	2
الطيران	3
الهبوط	4

انتهت الاجابة