

الإجابات النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر 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: 30-12-2025 12:57:24

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

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram

صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

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

ملخص بدن 301 ثانوي

1

مذكرة بدن 301 الشاملة

2

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301

3

ملخص بدن الشامل 301

4

نموذج امتحان نهاية الفصل الأول ألعاب القوى بدن 301

5

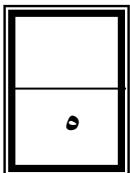
مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية

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

المسار: توحيد المسارات (مكوففين)
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر: العاب 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 (٤٠٠ متر X) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.

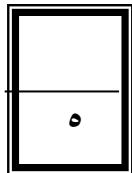
٦. (✓) في دفع الجلة تكون المحاولة فاشلة اذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع .

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 .



٠,٥

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. الارتفاع . 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 ٤ ١٠٠ x ٥٠٠٠ متر

البدء العالي	البدء المنخفض
١٥٠٠ متر	عدو ١٠٠ متر
٥٠٠٠ متر	تابع ٤ ١٠٠ x ١٠٠ متر
	١١٠ متر حواجز

١٠

١

السؤال الثالث:

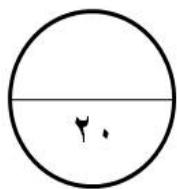
أ. اختر الحكم المناسب من بين الأقواس (محاولة صحيحة / محاولة خاطئة) في الحالات التالية :

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 المعتمد اثناء السباق
<u>محاولة خاطئة</u>	في مسابقة الوثب العالي ارتفع المتسابق بالقدمين
<u>محاولة خاطئة</u>	في دفع الجلة غادر متسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض
<u>محاولة صحيحة</u>	في سباق ٤٠٠ متر التزم المتسابق بحارته الخاصة به من بداية إلى نهاية السباق

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

الترتيب	المرحلة
٤	مرحلة الدوران
٥	مرحلة الدفع
٣	مرحلة الزحف
١	مرحلة مسک الجلة
٢	مرحلة وقفه الاستعداد
٦	مرحلة التغطية (المتابعة)

انتهت الإجابة



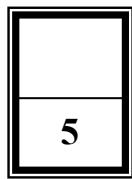
امتحان الدور الثالث للعام الدراسي 2022/2023م

المسار: توحيد المسارات

اسم المقرر : العاب القوى

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 301

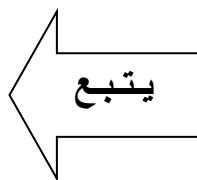


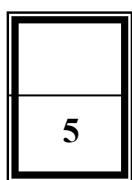
0.5

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة و علامة (✗) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

- 1- (✗) في سباق 4×100 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 أو لاً ثم في منحنى.
- 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 إلى الخلف.
- 10- (✓) في مسابقات الحواجز يوجد في كل حاره عشرة حواجز.





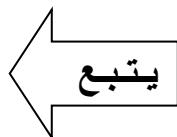
1

السؤال الثاني:

اختر المصطلح المناسب من الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

1992م	التغطية	1993م	القرصاء
31	المقصية	الفوسبيرية	30

- 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 ثلات طرق لأداء الوثب الطويل في مرحلة الطيران هي: القرصاء والتعليق 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 الفوسبيرية.



5

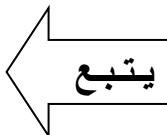
1

السؤال الثالث :

ضع الحكم المناسب من الآتي للحالات الواردة في الجدول التالي:

(محاولة صحيحة ، محاولة فاشلة)

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


 يتبع

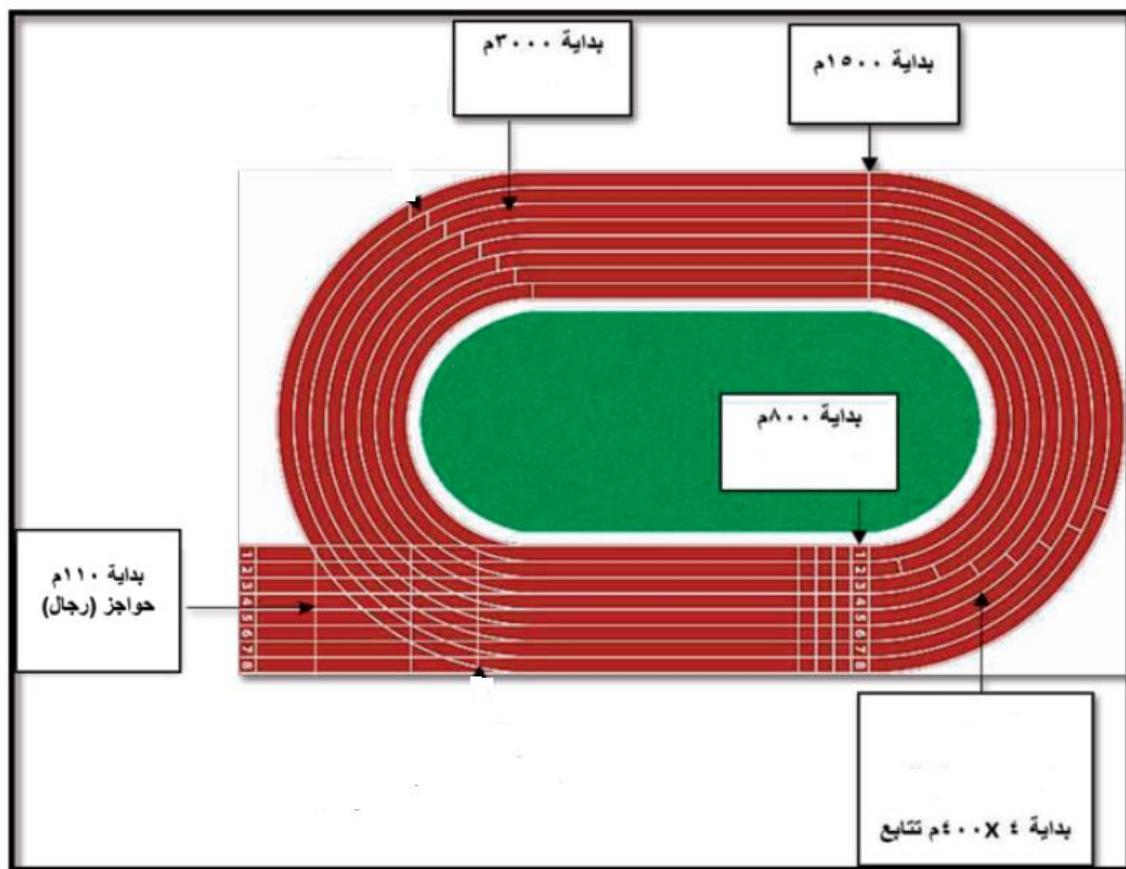
السؤال الرابع :

1

5

حدد بدايات مسابقات المضمار على الرسم التالي :

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



انتهت الإجابة

الاجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

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

المسار : توحيد المسارات

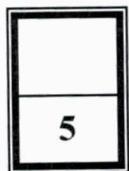
اسم المقرر : العاب القوى

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 301

0.5

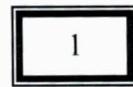
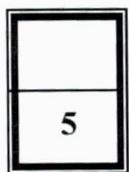
السؤال الأول :



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 تُعد المحاولة فاشلة اذا لمس المتسابق المرتبة او الخط من دون تعدى العارضة.
5. (✓) الطريقة الابصرية في مسابقات التتابع يتسلم 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 اولاً ثم في منحنى.



**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 إلى زيادة سرعته والتحكم فيها حتى الوصول إلى لوحة الارتفاع هي:

- أ- الاقتراب ب- الارتفاع 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



5

1

السؤال الثالث :

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 400 م

حواجز.

م1453

م1912

م1974

م2014

م2016

(ت)

(ب)

(ث)

(ج)

(أ)

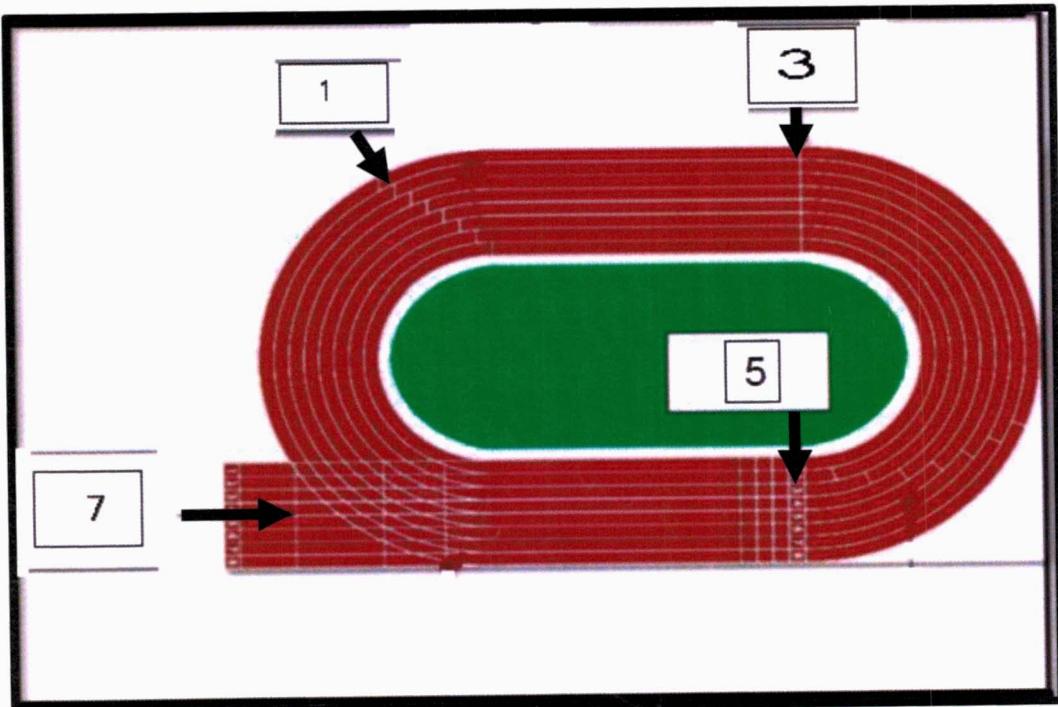


السؤال الرابع :

1

5

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



- أ- الرقم الذي يمثل بداية سباق 10000م 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 النور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2023/2024 م

المسار: توحيد المسارات

اسم المقرر: العاب القوى

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: بدن 301

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

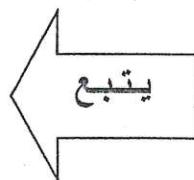
5

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 مملأة 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 منحنى .
- 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 .

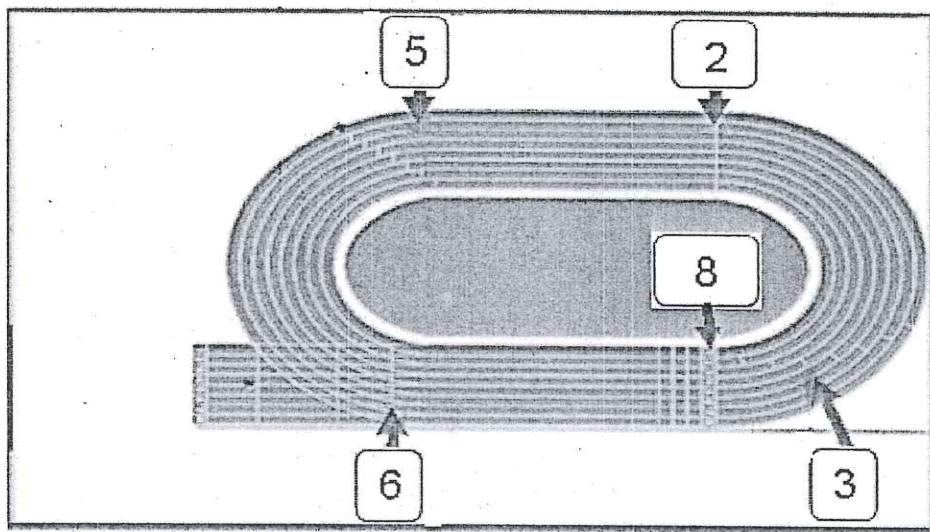


0.5

السؤال الثاني:

5

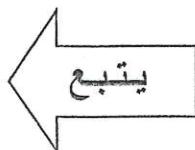
- أ- يمثل الشكل الذي أمامك رسم توضيحي يبين مسابقات مضمار العاب القوى، بناء عليه أجب عن الأسئلة التالية:



- 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 الاقواس للحالات التالية (محاولة فاشلة - محاولة صحيحة):

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



0.5

السؤال الثالث:

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 إلى الخلف يطلق على الطريقة (البصرية / الابصرية) .

5- يعتبر الزحف من الخطوات الفنية لأداء مهارة (نفع الحلة / رمي القرص) .

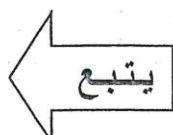
6- (الهبوط / الاقتراب) هي مرحلة من مراحل الوثب الطويل يسعى من خلالها المتسابق إلى زيادة
سرعته والتحكم فيها حتى الوصول إلى لوحة الارتفاع .

7- يستخدم البدء المنخفض في جميع سباقات (الجري / العدو)

8- مسابقات (التابع / الرمي والدفع) هي من السباقات الجماعية تتميز بالتوافق العضلي والدقة في
التوقيت .

9- في مسابقة الوثب العالي ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقادير (5 / 10) سنتيمتراً .

10- من الطرق الأكثر استعمالاً في مسابقة الوثب العالي الطريقة (الفوسيبرية / المقصية)



يتبع

5

0.5

السؤال الرابع:

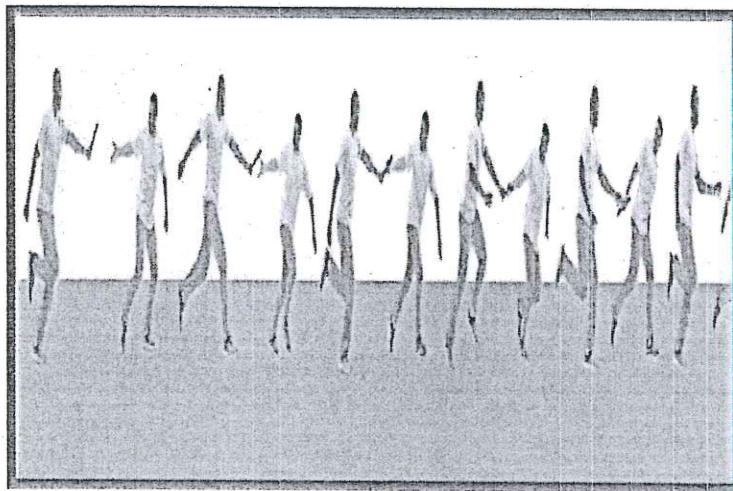
من خلال دراستك لمقرر العاب القوى اكتب اسم المهارة على الرسم المبين

امامك ثم المراحل الفنية بالترتيب:

اسم المسابقة: التابع

المراحل الفنية

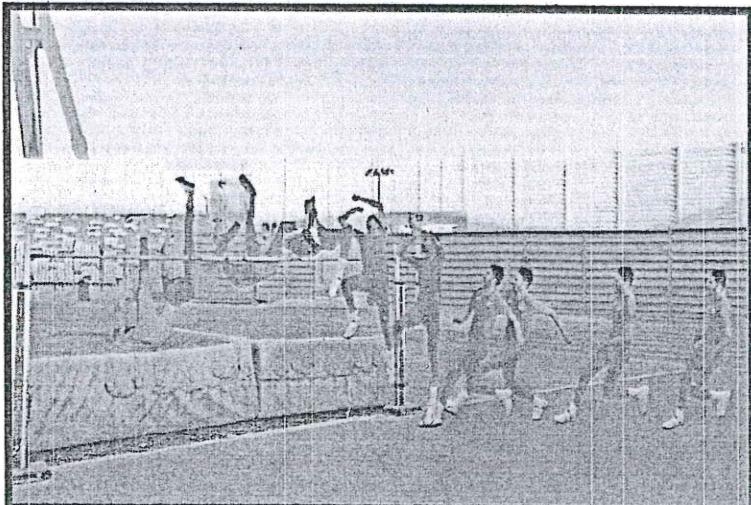
- 1- مرحلة البدء والدفع(الانطلاق)
- 2- مرحلة تزايد السرعة
- 3- مرحلة التسلیم والتسلیم
- 6- المرحلة النهائية



اسم المسابقة: الوثب العالي

المراحل الفنية

- 1- مرحلة الاقتراب
- 2- مرحلة الارتفاع
- 3- مرحلة الطيران
- 4- مرحلة الهبوط



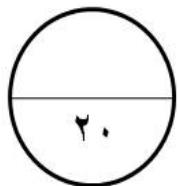
انتهت الإجابة

الاجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

ادارة الامتحانات/ قسم الامتحانات المركزية



٢٠

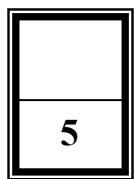
امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2019/2020م

المسار : توحيد المسارات

الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : العاب القوى

رمز المقرر : بدن 301



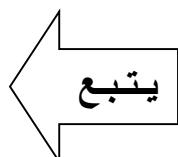
5

0.5

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 أرتفع اللاعب بالقدمين معاً.
- 10- (✗) في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة تكون إشارة البدء كالتالي (خذ مكانك - استعد - انطلق) .



يتبع

السؤال الثاني:

0.5

5

في ضوء دراستك للمقرر أجب عن الأسئلة التالية :

ضع اسم المهارة في المكان المناسب

(اختراق الصاحية – السباعي – سباق الموانع – تتابع 4×100 م – الوثب العالي – الوثب الطويل – الوثب الثلاثي – دفع الجلة – قذف القرص – رمي الرمح)

<u>الوثب الطويل</u>	يكون طول حفرة الوثب 10 م ولا يقل طول الاقتراب عن 40 م .
<u>اختراق الصاحية</u>	يعتبر من المسابقات الطويلة للرجال 12 كم والنساء 8 كم .
<u>الوثب العالي</u>	الطريقة السرجية والمقصية والظهرية من طرقها .
<u>تابع 100×4 م</u>	عملية تسليم واستلام العصا في منطقة طولها 20 م .
<u>الوثب الثلاثي</u>	تبعد لوحة الارقاء 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 المرحمة 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 و 3000 م للعومون .

1

السؤال الثالث:

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 قدمه خط البداية .

السؤال الرابع :

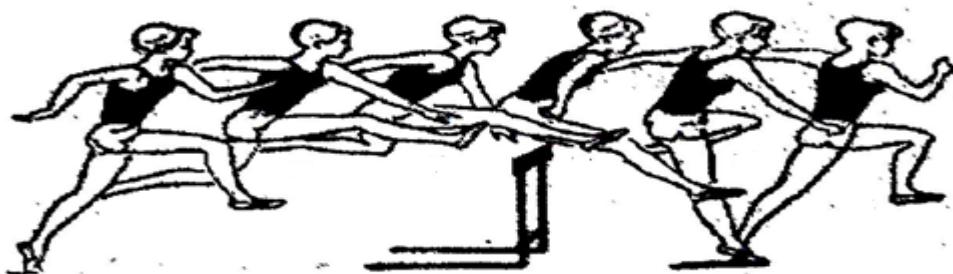
5

0.5

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

نوع البدء	المسابقات
<u>بدء عالي</u>	5000 متر
<u>بدء منخفض</u>	تابع 100x4 م
<u>بدء منخفض</u>	100 م
<u>بدء منخفض</u>	400 م
<u>بدء عالي</u>	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 و تستخدم طريقة البدء المنخفض أقصى خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية حتى الحاجز الأول .
<u>4</u>	إنتهاء السباق
<u>3</u>	. مرحلة العدو بين الحاجز .

انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

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

المسار: توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر: العاب القوى
رمز المقرر: بدن ٣٠١

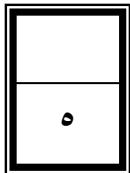
أجب عن جميع الأسئلة الآتية

٥

٥٠

السؤال الأول :

- 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 (٤٠٠ متر) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.
 ٨. (X) الطريقة الفوسبرية أحدى طرق الوثب الطويل .
 ٩. (✓) في مسابقة رمي القرص يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالفرعنة.
 ١٠. (✓) الوقت المسموح به لأداء محاولة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية .



٠,٥

السؤال الثاني:**ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:**

١- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام :
١٩٧٤ م. ب. ١٩٨٧ م.

٢- في سباق الحواجز توجد في كل حارة :
١٢ حاجز. ب. ٨ حاجز.

٣- تعتبر من مسابقات الدفع والرمي :
أ. إطاحة المطرقة. ب. القفز بالزانة.

٤- سباق يتكون من اربع مراحل وهي (البدء / العدو في المنحنى / العدو في خط مستقيم / المرحلة النهائية) :
أ. عدو ٤٠٠ متر. ب. عدو ٢٠٠ متر. ج. عدو ١٠٠ متر.

٥- في مسابقة الوثب العالي يمنح كل متسابق على كل ارتفاع :
أ. ٣ محاولات. ب. ٤ محاولات.

٦- يبلغ وزن الكرة الحديدية (الجلة) للسيدات :
أ. ٣ كجم. ب. ٤ كجم.

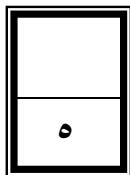
٧- مرحلة فنية في الوثب العالي يرتفع اللاعب من خلالها لمستوى العارضة ثم يتجاوزها هي مرحلة :
أ. الهبوط. ب. الارتفاع. ج. الطيران.

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. الرغطية والمتابعة. ج. الدفع.

١٠- طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل :
أ. ١٠ متر. ب. ٢٠ متر. ج. ٢٥ متر.

٠,٥

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 المكانمرحلة الاستعدادمرحلة الانطلاق/ الدفع

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

(تابع ٤٠٠ متر / ١١٠ حواجز / الوثب الطويل / الوثب العالي/ سباق ٣٠٠٠ متر / رمي الرمح)

مسابقات الميدان	مسابقات المضمار
<u>الوثب العالي</u>	<u>تابع ٤٠٠ متر</u>
<u>رمي الرمح</u>	<u>١١٠ حواجز</u>
<u>الوثب الطويل</u>	<u>سباق ٣٠٠٠ متر</u>

٥

٥,٥

السؤال الرابع:**أ. رتب المراحل الفنية لسباق الحواجز (من ١ إلى ٥) :**

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

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

الحكم	الحالة
<u>محاولة صحيحة</u>	في مسابقة التتابع سقطت عصا التتابع من المتسابق واستعادها نفس المتسابق وواصل السباق .
<u>محاولة صحيحة</u>	في سباق الحواجز اسقط المتسابق الحاجز غير المعتمد أثناء السباق
<u>محاولة خاطئة</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 صحيحة</u>	في رمي القرص أسقط المتسابق القرص بالكامل داخل مقطع الرمي

انتهت الإجابة

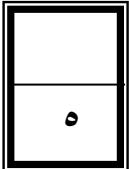
الإجابة النموذجية

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

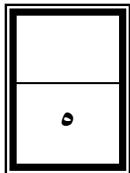
امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٢

المسار: توحيد المسارات
الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر: العاب 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. (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 (٤٠٠ متر) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها ٢٠ متر.
 ٨. (X) الطريقة الفوسبرية أحدى طرق الوثب الطويل .
 ٩. (✓) في مسابقة رمي القرص يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالفرعنة.
 ١٠. (✓) الوقت المسموح به لأداء محاولة دفع الجلة هو ٦٠ ثانية .



٠,٥

السؤال الثاني:**ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:**

١- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام :
١٩٧٤ م. ب. ١٩٨٧ م.

٢- في سباق الحواجز توجد في كل حارة :
١٢ حاجز. ب. ٨ حاجز.

٣- تعتبر من مسابقات الدفع والرمي :
أ. إطاحة المطرقة. ب. القفز بالزانة.

٤- سباق يتكون من اربع مراحل وهي (البدء / العدو في المنحنى / العدو في خط مستقيم / المرحلة النهائية) :
أ. عدو ٤٠٠ متر. ب. عدو ٢٠٠ متر. ج. عدو ١٠٠ متر.

٥- في مسابقة الوثب العالي يمنح كل متسابق على كل ارتفاع :
أ. ٣ محاولات. ب. ٤ محاولات.

٦- يبلغ وزن الكرة الحديدية (الجلة) للسيدات :
أ. ٣ كجم. ب. ٤ كجم.

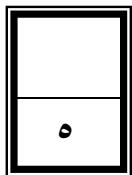
٧- مرحلة فنية في الوثب العالي يرتفع اللاعب من خلالها لمستوى العارضة ثم يتجاوزها هي مرحلة :
أ. الهبوط. ب. الارتفاع. ج. الطيران.

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. الرغطية والمتابعة. ج. الدفع.

١٠- طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل :
أ. ١٠ متر. ب. ٢٠ متر. ج. ٢٥ متر.

٠,٥

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 المكانمرحلة الاستعدادمرحلة الانطلاق/ الدفع

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

(تابع ٤٠٠ متر / ١١٠ حواجز / الوثب الطويل / الوثب العالي/ سباق ٣٠٠٠ متر / رمي الرمح)

مسابقات الميدان	مسابقات المضمار
<u>الوثب العالي</u>	<u>تابع ٤٠٠ متر</u>
<u>رمي الرمح</u>	<u>١١٠ حواجز</u>
<u>الوثب الطويل</u>	<u>سباق ٣٠٠٠ متر</u>

٥

٥,٥

السؤال الرابع:**أ. رتب المراحل الفنية لسباق الحواجز (من ١ إلى ٥) :**

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

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

الحكم	الحالة
<u>محاولة صحيحة</u>	في مسابقة التتابع سقطت عصا التتابع من المتسابق واستعادها نفس المتسابق وواصل السباق .
<u>محاولة صحيحة</u>	في سباق الحواجز اسقط المتسابق الحاجز غير المعتمد أثناء السباق
<u>محاولة خاطئة</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 صحيحة</u>	في رمي القرص أسقط المتسابق القرص بالكامل داخل مقطع الرمي

انتهت الإجابة

الإجابة النموذجية

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

قسم الامتحانات الداخلية

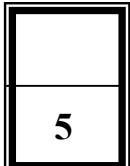
امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2023/2024م

المسار : توحيد المسارات

اسم المقرر : ألعاب القوى

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 301

أجب عن جميع الأسئلة الآتية


السؤال الأول:

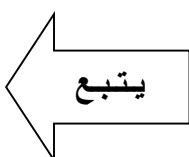
ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة و علامة (✗) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي:

- 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 إلى 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 .



5

السؤال الثاني:

- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي:
1. في سباق 4×400 م تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها:
ج. 40 م ب. 30 م أ. **20 م**
 2. في سباق الحواجز توجد في كل حارة:
ج. **10 حواجز** ب. 9 حواجز أ. 8 حواجز
 3. من مسابقات جري المسافات المتوسطة:
ج. أ + ب ب. **1500 متر** أ. 3000 متر
 4. طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل هي:
ج. 20 م ب. 15 م أ. **10 م**
 5. في مسابقات الوثب العالي ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار:
ج. **5 سم** ب. 4 سم أ. 3 سم
 6. الوقت المسموح به لإداء محاولة دفع الجلة هو:
ج. 90 ثانية ب. **60 ثانية** أ. 30 ثانية
 7. يبلغ وزن القرص للسيدات هو:
ج. 3 كجم ب. 2 كجم أ. **1 كجم**
 8. يجب أن لا يزيد طول عصا التتابع عن:
ج. 50 سم ب. 40 سم أ. **30 سم**
 9. يعتبر من مسابقات الحواجز للرجال والسيدات:
ج. **400 م** ب. 110 متر أ. 100 م
 10. في مسابقة الوثب العالي عدد المحاولات التي تمنح للمتسابق في كل ارتفاع هي محاولات:
ج. 4 ب. **3** أ. 2

يتابع

5

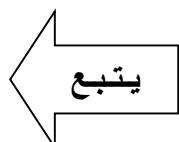
0.5

السؤال الثالث:

في الجدول أدناه اكتب الحكم المناسب للحالات التالية:

(محاولة صحيحة / محاولة فاشلة)

<u>الحكم</u>	<u>الحالة</u>
<u>محاولة صحيحة</u>	خروج المتسابق بعد إشارة الانطلاق في سباق 100 م
<u>محاولة صحيحة</u>	اسقط المتسابق الحواجز وهو غير متعدد في سباق 110 م 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 الحرارة دون تعدية 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 ارتفى المتسابق بقدم واحدة
<u>محاولة صحيحة</u>	في مسابقة التتابع حدث تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم



5

0.5

السؤال الرابع:**1- في ضوء دراستك للمقرر اجب عما يلي:**

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

- أ. الارتفاع
- ب. الطيران
- ج. الهبوط

اذكر المراحل الفنية للوثب الطويل:

- أ. الاقتراب
- ب. الارتفاع
- 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 الابصرية). .
- ج. نوع البدء المستخدم في هذه المسابقة (البدء المنخفض). .
- د. تكون المراحل الفنية للتابع من أربع مراحل وهي (مرحلة الانطلاق ومرحلة تزايد السرعة ومرحلة التسليم والتسلم ومرحلة النهاية)

انتهت الإجابة

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
قسم الامتحانات الداخلية

الإجابة النموذجية

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

المسار : مكفوفين

اسم المقرر : العاب القوى

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر : بدن 301

5

1

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

اختر الحكم المناسب من بين الاقواس للحالات التالية:

(محاولة فاشلة - محاولة صحيحة)

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

يتابع

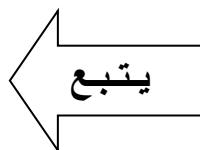
5

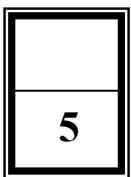
0.5

السؤال الثاني:

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 إلى بعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل .
- 4 (✓) في مسابقات الحواجز يلتزم كل متسابق مساره طوال السباق .
- 5 (✓) تهدف البداية في سباقات العدو إلى الانطلاق بقوة والدفع إلى الأمام مما يؤثر في تزايد السرعة .
- 6 (✗) مسابقة رمي الرمح من مسابقات الوثب والقفز .
- 7 (✓) في سباق (100×4) متر تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها (30) متر .
- 8 (✓) في مسابقات العدو تحتسب بداية خاطئة إذا خرج المتسابق قبل إشارة الانطلاق .
- 9 (✗) يبلغ وزن الجلة للسيدات (5) كغم .
- 10 (✗) في سباق الحواجز توجد في كل حارة (8) حواجز .





0.5

السؤال الثالث:

اختر المصطلح المناسب من الجدول وأكمل بها الجمل التالية:

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

- 1- مقر الاتحاد الدولي لألعاب القوى في موناكو منذ أكتوبر عام 1993م.
- 2- من الطرق الأكثر استعمالاً في مسابقة الوثب العالي الطريقة الفوسيبرية.
- 3- عند استلام المتسابق العصا من دون النظر إلى 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 400 م
- 7- اللاعب البحريني سالم ناصر بخيت متخصص في مسابقة الوثب العالي.
- 8- أنشئ الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) عام 1912 م.
- 9- من مسابقات جري المسافات المتوسطة سباق 1500 متر.
- 10- طول الحفرة الخاصة بالوثب الطويل 10 م.



5

0.5

السؤال الرابع:**أ- رتب المراحل الفنية لمسابقة رمي القرص:**

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

ب-اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي

الرقم	المراحل الفنية
1	الاقتراب
2	الارتفاع
3	الطيران
4	الهبوط

انتهت الاجابة