

امتحان نصف السنة | BP2

الإعداد البدني • تغطية الأسابيع 1-15 • 20 علامة • نموذج تقويم مدرسي مقترح

نسخة تعليمية منظمة للمراجعة الداخلية وليست دليلاً على اعتماد رسمي للتوزيع أو نظام العلامات.

الاسم: الصف: BP2 التاريخ:

تعليمات: أجب عن جميع الأسئلة، وقدم أمثلة عملية آمنة. لا تفترض هذه الورقة مطابقة نمط شهادة رسمية.

س1 | المصطلحات الأساسية | 4 علامات

عرّف بإيجاز التدريب الطبيعي والتدريب الدائري والتدريب الفترى، واذكر معنى الاستشفاء.

.....
.....

س2 | تطبيق الحركات | 4 علامات

اذكر أربع حركات بوزن الجسم، وحدد مجموعة عضلية رئيسية واحدة لكل منها.

.....
.....

س3 | مقارنة وتخطيط | 6 علامات

ضع خطة تدريب دائري من 3 محطات للمبتدئ تشمل وقت العمل والراحة، وفسّر كيف تعدّلها لمن يجد صعوبة.

.....
.....

س4 | السلامة والتصرف | 6 علامات

في مجموعة من 4 طلاب ظهرت أرضية منزلقة، ثم ظهر تعب غير معتاد لدى أحدهم. اذكر ثلاثة قرارات آمنة وفسّر أحدها.

.....
.....