

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11>

* للحصول على جميع أوراق الصف الحادي عشر في مادة تربية بدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر في مادة تربية بدنية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade11>

* لتحميل جميع ملفات المدرس عمر العزري اضغط هنا

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

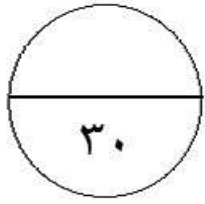


امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤).
- الإجابة في الورقة نفسها.

		اسم الطالب
الصف		المدرسة

(التوقيع بالاسم)		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	الدرجة بالأرقام (بالأحمر)		السؤال
المدقق (بالأخضر)	المصحح (بالأحمر)		عشرات	آحاد	
					١
					٢
					٣
مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)				المجموع
				٣٠	المجموع الكلي



امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)

للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان.
• الإجابة في الورقة نفسها.

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور).
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

ضع علامة صح (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

- ١- نسبة أمراض القلب تفل مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية. ()
- ٢- اذا كان عدد المتسابقين في مسابقة رمي الرمح (٩) متسابقين، تعطى لكل متسابق ست محاولات. ()
- ٣- تمتاز التمريرة البينية في كرة القدم بسهولة أدائها وقلة الخطأ في تنفيذها. ()
- ٤- يتم ترتيب المتسابقين الذين يهون سباق العدو تبعا لتعدي الرأس خط النهاية. ()
- ٥- يُعرّف التنسيق في الادارة الرياضية بأنه الترتيب المنظم للمجهود الجماعي للوصول الى هدف مشترك. ()
- ٦- تستخدم قاعدة الاستبقاء في الدور الاول فقط عند تنظيم بطولة معينة بطريقة الاستبقاء . ()

السؤال الثاني:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

١- تقدر فترة الاحماء بشكل عام عند ممارسة أي نشاط بدني بالدقيقة ما بين:

- أ- (١٢ - ٥) .
ب- (٢٥ - ١٥) .
ج- (٣٥ - ٣٠) .
د- (٤٥ - ٣٦) .

٢- الانقباض العضلي المتفجر في لحظة معينة يسمى :

- أ- القدرة العضلية .
ب- الجلد العضلي .
ج- القوة العضلية .
د- التوافق العضلي .

٣- في مسابقات رمي الرمح للرجال؛ لا يقل الطول الكلي للرمح بالسنتيمتر عن :

- أ- (١٢٠) .
ب- (١٦٠) .
ج- (٢٢٠) .
د- (٢٦٠) .

(٢)

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور) .
• الدور الأول.

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ١٧ / ٢٠١٨ م

تابع السؤال الثاني:

٤- تبعد علامة ضربة الجزاء في لعبة كرة القدم من منتصف خط المرمى بالمتر مسافة :

- أ- (٩,٩٧) .
ب- (١٠,٩٧) .
ج- (١١,٩٧) .
د- (١٢,٩٧) .

٥- من صفات الإدارة الرياضية الفعالة أن يتولى كل قسم أو جزء في الهيئة الرياضية جانباً من التنظيم ويعرف ذلك بـ :

- أ- الشمول .
ب- التكامل .
ج- المستقبلية .
د- الانفتاح .

٦- اذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة ما بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة (١٦) فريقاً فإن مجموع عدد مباريات البطولة يكون :

- أ- (١٥) .
ب- (١٦) .
ج- (١٧) .
د- (١٨) .

السؤال الثالث:

١- يعمل الإحماء على تحقيق عدة أهداف، اذكر ثلاثاً منها.

- -
..... -
..... -

٢ - اذكر ثلاث حالات تُعد فيها محاولة رمي الرمح فاشلة.

- -
..... -
..... -

٣ - من خلال دراستك لمهارة التمريرة الحائطية في كرة القدم ، أجب عما يأتي :

أ) اشرح طريقة أداء مهارة التمريرة الحائطية .

-
.....
.....

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور) .
• الدور الأول.

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ١٧/٢٠١٨م

تابع السؤال الثالث:

ب) ما هي الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ التمريرة الحائطية؟ أذكر ثلاثا منها .

-
-
-

٤ - تعتبر طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة أحد طرق تنظيم المسابقات الرياضية.
من خلال دراستك لهذه الطريقة أجب عما يأتي.

أ) اذكر اثنين من مميزات طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.

-
-

ب) اذكر اثنين من عيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .

-
-

(٤)

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور) .
• الدور الأول.

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ١٧ / ٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

ج) عند تنظيم بطولة في كرة السلة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة للفرق التالية: (عمان ، الامارات ، البحرين ، قطر ، السعودية ، الكويت) .

١- قم بإعداد جدول مباريات افتراضي لتحديد الفريق الفائز بهذه البطولة.

٢- اذكر عدد مباريات هذه البطولة .

.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: الرياضة المدرسية
تنبيهه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٩
٢	×	درجة	٢٧
٣	√	درجة	٤٢
٤	×	درجة	٣٦
٥	√	درجة	٦٦
٦	√	درجة	٦٩
المجموع			(٦) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب	درجة	٩
٢	أ	درجة	١٥
٣	د	درجة	٢٩
٤	ب	درجة	٥١
٥	ب	درجة	٦٤
٦	أ	درجة	٦٩
المجموع			(٦) درجات .

(٢)

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١١	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة. - سرعة الدورة الدموية وبالتالي زيادة اتساع الأوعية الدموية. - تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته. - رفع درجة حرارة الجسم. - الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد فعل. - الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة. - إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل. - تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها. <p style="text-align: center;">*يذكر ثلاثة منها</p>		١
٢٧	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - لمس الأرض خارج خط الرمي (قوس الرمي). - سقوط الرمح خارج مقطع الرمي. - عدم إحداث علامة في الأرض من مقدمة الرمح. - ترك منطقة الرمي والتخلص قبل سقوط الرمح على الأرض. <p style="text-align: center;">*يذكر ثلاثة منها</p>		٢
٣٩	درجة واحدة	<ul style="list-style-type: none"> - تؤدى مهارة التميرير الحائطية بباطن القدم من الجري أو من الوقوف إلى أقرب زميل للتخلص من ضغط المنافس، وخلق مساحة خالية لاستقبال الكرة. <p style="text-align: center;">• يقدر المعلم الإجابة الصحيحة.</p>	أ	٣
٣٩	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - الاقتراب في اتجاه المدافع مباشرة وبسرعة مناسبة. - تمرير الكرة الى قدم الزميل الذي يرد التميريرة. - تمرير الكرة بعيدا عن المدافع. - الجري بسرعة لأخذ مكان خال خلف المدافع. <p style="text-align: center;">*يذكر ثلاثة منها</p>	ب	

تابع إجابة السؤال الثالث:

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٧١	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - تستغرق المسابقة وقتا قصيرا. - تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات المادية والبشرية محدودة كالأدوات والحكام والإداريين. - جهد اللاعبين فيها كبير والخسارة الواحدة تبعد المشترك أو الفريق من المنافسة. <p>• يذكر الطالب اثنين فقط</p>	أ	٤
	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - يخرج نصف المشتركين نهائيا من الدور الأول وبالتالي تكون فرصة الاحتكاك قليلة. - لا أمل لغير الفرق القوية في الاستمرار في المسابقة. - قد يؤدي سوء الحظ إلى عدم فوز أفضل اللاعبين أو الفرق . <p>• يذكر الطالب اثنين فقط</p>	ب	
٧٠	ثلاث درجات ونصف (نصف درجة حسب الأرقام (<p>عمان</p> <p>الإمارات</p> <p>البحرين</p> <p>ي</p> <p>قطر</p> <p>السعودية</p> <p>الكويت</p> <p>ي</p> <p>ملاحظة : يجب توزيع استبقاءان ، واحد في الجزء السفلي والآخر في الجزء العلوي.</p>	ج ١	
٧٠	نصف درجة	خمسة مباريات	ج ٢	
	(١٨) درجة	المجموع		



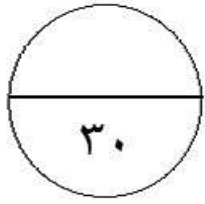
امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٣) .
- الإجابة في الورقة نفسها.

- المادة: الرياضة المدرسية.
- زمن الإجابة: ساعتان.

اسم الطالب	
المدرسة	
الصف	

(التوقيع بالاسم)		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	الدرجة بالأرقام (بالأحمر)		السؤال
المدقق (بالأخضر)	المصحح (بالأحمر)		عشرات	آحاد	
					١
					٢
					٣
مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)				المجموع
				٣٠	المجموع الكلي



امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان.
• الإجابة في الورقة نفسها.

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور).
• تنبيه: الأسئلة في (٣) صفحات.

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

ضع علامة صح (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

- ١- تزداد مدة الاحماء في الجو الحار مقارنة بالجو البارد. ()
- ٢- تُعد المحاولة فاشلة في مسابقة رمي الرمح إذا ترك اللاعب منطقة الرمي قبل سقوط الرمح على الأرض. ()
- ٣- تستخدم مكعبات البداية في جميع سباقات المسافات القصيرة. ()
- ٤- يُعد التمرير الطويل العالي أفضل أنواع التمرير في كرة القدم. ()
- ٥- يُعرّف الشمول في الإدارة الرياضية بأنه الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في الهيئة الرياضية. ()
- ٦- عند تنظيم جدول طريقة خروج المغلوب من مرتين يتحرك الفائز جهة اليسار والمغلوب جهة اليمين. ()

السؤال الثاني:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

١- الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن هي:

- أ- القوة العضلية.
ب- التحمل.
ج- القدرة العضلية.
د- المرونة.

٢- عند ممارسة أي نشاط بدني يجب بدء البرنامج التدريبي بشدة :

- أ- منخفضة.
ب- متوسطة.
ج- عالية.
د- ثابتة.

٣- إذا كان عدد المتسابقين في مسابقة رمي الرمح (٨) متسابقين ، فإن عدد المحاولات التي تعطى لكل متسابق :

- أ- (٣) .
ب- (٤) .
ج- (٥) .
د- (٦) .

(٢)

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور) .
• الدور الثاني.

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ١٧/٢٠١٨م

تابع السؤال الثاني:

٤- في المباريات الدولية لا يزيد عرض ملعب كرة القدم عن :

- أ- (٦٠) متر .
ب- (٦٥) متر .
ج- (٧٠) متر .
د- (٧٥) متر .

٥- قاعدة الاستبقاء التي تستخدم عند تنظيم وإدارة المباريات تخص الدور :

- أ- الأول .
ب- الثاني .
ج- الثالث .
د- الرابع .

٦- إذا كان عدد الفرق المشتركة في بطولة ما تقام بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة (٥) فرق، فإن عدد مباريات هذه البطولة :

- أ- (٧) .
ب- (٦) .
ج- (٥) .
د- (٤) .

السؤال الثالث:

١٨

١ - هناك العديد من الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني، اذكر ثلاثاً منها.

- -
..... -
..... -

٢ - اذكر المراحل الفنية الثلاثة لسباقات المسافات القصيرة بالترتيب.

- -
..... -
..... -

٣ - اذكر أربعاً من المهارات الأساسية لحارس المرمى في كرة القدم.

- -
..... -
..... -
..... -

(٣)

• المادة: الرياضة المدرسية (ذكور) .
• الدور الثاني.

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ١٧ / ٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

٤- أجب عن ما يلي:

أ – عرف الإدارة الرياضية.

.....
.....

ب – ما الهدف من تعلم الإدارة في الميدان الرياضي؟

..... -
..... -

ج – اذكر الوظائف الرئيسية الخمسة للإدارة الرياضية، مع تعريف كلا منها.

..... -
..... -
..... -
..... -
..... -
..... -
..... -
..... -
..... -
..... -

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

المادة: الرياضة المدرسية

تنبيهه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٩
٢	√	درجة	٢٧
٣	√	درجة	٣٥
٤	×	درجة	٣٧
٥	√	درجة	٦٤
٦	√	درجة	٧٢
المجموع		(٦) درجات .	

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ج	درجة	١٥
٢	أ	درجة	١٠
٣	د	درجة	٢٧
٤	د	درجة	٥١
٥	أ	درجة	٦٩
٦	د	درجة	٧٠
المجموع		(٦) درجات .	

(٢)

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٠	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح للشخص بالمزيد من الأكل . - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان. - تعطي الشخص شعورا جيدا عن نفسه بحيث يصبح مدركا وواعيا لما يأكله والكمية التي يأكلها . - تخفض مستوى الإجهاد. - تحسن مستوى السكر في الدم. - تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية. - تزيد قوة العضلات. - تخفض مستوى الكوليسترول. - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام. - تحسن التوازن الجسدي ، وهو ما يمنع السقطات والإصابات - تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجية أصغر من السن الزمنية . <p style="text-align: center;">*يذكر ثلاثة منها</p>		١
٣٣	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - مرحلة بدء السباق. - مرحلة جري مسافة السباق. - مرحلة نهاية السباق. <p style="text-align: center;">*تذكر بالترتيب</p>		٢
٤٥	أربع درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - الوقفة الاساسية لحارس المرمى. - مهارة مسك الكرة الأرضية. - مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع. - مهارة مسك الكرة العالية فوق الرأس. - مهارة ضرب الكرة بقبضة اليدين لابعادها . - مهارة الارتقاء لامسك الكرات البعيدة عن مكان وقوف الحارس. <p style="text-align: center;">*يذكر أربعة منها</p>		٣

(٣)

تابع إجابة السؤال الثالث:				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٦٤	درجة واحدة	- هي الجهود الموجهة داخل الهيئة الرياضية لتحقيق أهدافها من خلال القيام بالوظائف الإدارية.	(أ)	
٦٤	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	- زيادة المهارات الإدارية للأفراد. - تعزيز قيمة التطوير الذاتي وزيادة الخبرات العملية.	(ب)	
٦٥ - ٦٦	خمس درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	- التخطيط: هو جزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل لفترة مستقبلية. - التنظيم: هو تعاون أي مجموعة من الأشخاص سواء صغيرة كانت أم كبيرة تحت إدارة حكيمة تكون لديها رغبة في تحقيق أهداف مشتركة تتفق مع أهداف المجتمع وفق الإمكانيات والقدرات المتاحة. - القيادة: تأثير وتحريك للأفراد داخل الجماعة لتحقيق أهداف تتفق مع أهداف المجتمع. - التنسيق: هو الترتيب المنظم للجهود الجماعي للوصول إلى هدف مشترك. - الرقابة: هي التحقق من أن كل شيء يمضي وفقاً للخطة المعتمدة والكشف عن أوجه ونقاط الضعف والخطأ لتصحيحها وتلافي تكرارها.	(ج)	٤
		* ملاحظة: في حالة ذكر الطالب للوظيفة فقط دون ان يعطي تعريف لها يعطى الطالب نصف درجة.		
	(١٨) درجة	المجموع		

نهاية نموذج الإجابة