

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 مادة : الرياضة المدرسية
للصف : الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- زمن الامتحان : (ساعتان) ● عدد صفحات أسئلة الامتحان : (٤) صفحات .
- الإجابة في الدفتر نفسه .

اسم الطالب	
الصف	المدرسة

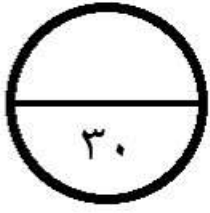
السؤال	الدرجة		التوقيع بالاسم	
	بالأرقام	بالحروف	المصحح الأول	المصحح الثاني
١				
٢				
٣				
المجموع			جمعه	مراجعة الجمع
المجموع الكلي				



سُلْطَانَةُ عُضْمَان
وَأَزْدِ الرَّيْضَةِ الْعُضْمَانِيَّةِ

امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

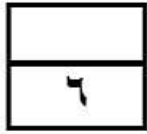


- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

- المادة: الرياضة المدرسية .
- 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:

- 1- نوع السرعة في سباق عدو (١٠٠) متر، هي سرعة حركية . ()
- 2- يسمح للمتسابق باستخدام القفزات في مسابقة رمي الرمح للمحافظة على سلامة اليدين . ()
- 3- يمنع استخدام مكعبات البداية في جميع سباقات المسافات القصيرة في رياضات القوى . ()
- 4- التمريرة البينية المؤثرة هي التي يتم تمريرها أمام الظهر الوسط أو أمام الظهر للجناح في كرة القدم . ()
- 5- من عيوب دوري خروج المغلوب من مرة واحدة خروج نصف عدد المشتركين نهائياً بعد الدور الأول . ()
- 6- المقصود بالصفة المستقبلية في الإدارة الرياضية الفعالة أنها تدير كافة جوانب مجالات العمل . ()

السؤال الثاني:



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

- 1- يقصد بالقدرة العضلية الجهد الناتج من الدمج الفعال بين:

- أ- المرونة والسرعة .
ب- القوة والرشاقة .
ج- السرعة والتوافق .
د- السرعة والقوة .

امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

تابع السؤال الثاني:

٢- من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها من خلال الجري المتعرج:

- أ- التوافق .
- ب- الرشاقة .
- ج- القوة .
- د- المرونة .

٣- يتم تحديد المحاولات الفاشلة أثناء مسابقة رمي الرمح برفع راية:

- أ- بيضاء .
- ب- سوداء .
- ج- حمراء .
- د- خضراء .

٤- أثناء تنظيم مسابقة مجروح المغلوب من مرة واحدة، وجد بجدول المباريات بالدور الاول استبقاء واحد (B)

، بالتالي يكون عدد الفرق المشاركة بالدوري هو:

- أ- (٤) .
- ب- (٧) .
- ج- (٨) .
- د- (١٠) .

٥- يحدد ملعب كرة القدم بخطوط واضحة عرضها:

- أ- (١٠,٥) سم .
- ب- (١١) سم .
- ج- (١٢,٥) سم .
- د- (١٢,٧) سم .

٦- عندما تتميز الإدارة الرياضية بالإطلاع على البيئة التي تعمل خلالها وتأثر بها وتؤثر فيها، توصف الإدارة بصفة:

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

امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

١٨

السؤال الثالث:

١- عرف المرونة الثابتة (الساكنة)، موضحاً دورها وفيما قد تستخدم .

.....

.....

.....

٢- علل :

"مرحلة نهاية السباق تعتبر الأهم والأصعب في مراحل السباق في سباقات المسافات القصيرة"

.....

.....

٣- اذكر اربع اعتبارات يجب مراعاتها عند تنفيذ التمريرة الحائطية في كرة القدم .

.....

.....

.....

.....

امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩م)

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

تابع: السؤال الثالث (٤):

أ- فسر الآتي :

" في المباراة النهائية بطريقة خروج المغلوب من مرتين تقابل فيها الأول من المغلوبين مع الأول من الفائزين، وفاز الأول من المغلوبين، عندها لم تنتهي المسابقة " لماذا؟

ب- أكمل الفراغات الستة بجدول المباريات أدناه بالدور الأول لعدد (١٢) فريق بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة :



انتهت الأسئلة ،ندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق ،،،



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

الدرجة الكلية: (٣٠) درجة

المسألة: الرياضة المدرسية .
تبيئه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
١	×	درجة	١٧	
٢	×	درجة	٣٥	
٣	×	درجة	٣٥	
٤	×	درجة	٤٢	
٥	√	درجة	٧١	
٦	×	درجة	٦٤	
المجموع		(٦) درجات .		

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
١	د- السرعة والقوة .	درجة	١٥	
٢	ب- الرشاقة .	درجة	١٨	
٣	ج- حمراء .	درجة	٢٨	
٤	ب- (٧) .	درجة	٦٩	
٥	د- (٧، ١٢) سم .	درجة	٥١	
٦	أ- الانفتاح .	درجة	٦٤	
المجموع		(٦) درجات		

يتبع/٢ ...

(٢)

تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ... ٢٠١٨/٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

درجة (١٨)

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١		هي عبارة عن إطالة بطيئة للوتر ثم ثبات لمدة من الزمن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي. (١) درجة ولها دور في تخفيف الآلام العضلية. (١) درجة وتستخدم في المجال العلاجي لبعض الإصابات الرياضية . (١) درجة.	ثلاث درجات	١٦
٢		الشعور بتعب شديد بسبب زيادة سرعته وتوسيع خطواته ليخرج ما لديه من طاقة للوصول لخط النهاية والفوز بالسباق .	ثلاث درجات	٣٤
٣		- اقترابي في اتجاه المدافع مباشرة وبسرعة مناسبة . - أمر الكرة إلى قدم زميلي الذي يرد التميرية . - امر الكرة بعيداً عن المدافع . - أجري بسرعة لأخذ مكان خالٍ خلف المدافع .	اربع درجات	٣٩
٤	أ	لأنه أصبح لكل منهما هزيمة واحدة، والدوري من خروج المغلوب من مرتين ، فلم ينتهي الدوري ويتطلب لعب مباراة أخرى لتحديد البطل والمركز الثاني .	درجتان	٧٣

يتبع /٣..

تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

تابع إجابة السؤال الثالث:

ملاحظات	الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
	٦٨	ست درجات	<p>لكل إجابة صحيحة درجة .</p> <p>الاجابة حسب الترتيب:</p> <p>(الامل/ي/ي/المعرفة/ي/ي)</p> <p>*يشترط توزيع اسم الفريقين والاستبقاء حسب نموذج الإجابة .</p>	ب	٤
		(١٨) درجة .			المجموع

نهاية نموذج الإجابة



امتحان مادة : الرياضة المدرسية
للصف : الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439/1440 هـ - 2018/2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- زمن الامتحان : (ساعتان) ● عدد صفحات أسئلة الامتحان : (4) صفحات.
- الإجابة في الدفتر نفسه .

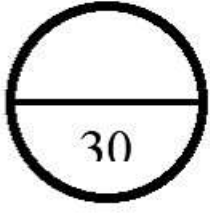
		اسم الطالب
الصف		المدرسة

التوقيع بالاسم		الدرجة		السؤال
المصحح الثاني	المصحح الأول	بالحروف	بالأرقام	
				1
				2
				3
مراجعة الجمع	جمعه			المجموع
				المجموع الكلي



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول



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

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

6

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

- 1- تنمى المرونة من خلال الجري المتعرج . ()
- 2- يحدد طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بخطين بعرض (5) سم والمسافة بينهما (4) متر . ()
- 3- تحتسب المحاولة فاشلة إذا انكسر الرمح أثناء أداء الرمية أو في الهواء وان تمت الرمية وفق القواعد القانونية . ()
- 4- عند تنفيذ التمريرة الخاطئية في كرة القدم أجري بسرعة لأخذ مكان خال خلف المدافع . ()
- 5- عدد المباريات في دوري خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد (21) فريق هو (20) مباراة . ()
- 6- جدول المباريات من خروج المغلوب من مرتين، يتحرك الفائز جهة اليمين والمغلوب جهة اليسار . ()

السؤال الثاني:

6

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

- 1- تسهم في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية والعمل الوقائي :

- أ- التوافق .
ب- الرشاقة .
ج- السرعة .
د- المرونة .

امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ -- 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

تابع السؤال الثاني:

2- من الأمثلة على السرعة الحركية :

- أ- عدو (100) متر .
- ب- السباحة .
- ج- رياضة الملاكمة .
- د- جري متعرج .

3- يتم ترتيب المتسابقين الذين ينهون سباقات الجري تبعا لتعدي خط النهاية من :

- أ- الجذع .
- ب- الرأس .
- ج- اليدين .
- د- الرجلين .

4- تعتبر من التمريرات المهمة والمؤثرة في تنفيذ خطط اللعب الهجومية أمام مرمى الفريق المنافس في كرة القدم وينبغي

أن تؤدي التمريرة بدقة وسرعة :

- أ- الجانبية .
- ب- الحائطية .
- ج- الرأسية .
- د- الخطافية .

5- نغني بضرورة الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في الهيئة الرياضية لتتصف الإدارة بفاعليتها بصفة :

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

6- من عيوب دوري خروج المغلوب من مرة واحدة خروج نصف المشتركين نهائياً من الدورة بعد الدور :

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

(3)
امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

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

18

السؤال الثالث:

1- اذكر ثلاث مكونات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة الهوائية .

-
-
-

2- تنقسم المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة إلى ثلاث مراحل، اذكرها بالترتيب .

-
-
-

3- هناك اربع اعتبارات يجب مراعاتها عند تنفيذ تمريرة الحائطية في كرة القدم، اذكرها .

-
-
-
-

(4)
امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439 هـ / 1440 هـ - 2018 م / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

تابع: السؤال الثالث:

-4

أ- تعتبر الإدارة الرياضية عنصراً حيوياً تؤدي وظائفها الخدمية لأعضائها والمجتمع، اذكر أربعة من الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية .

-
-
-
-

ب- اذكر أربع صفات للإدارة الرياضية الفعالة .

-
-
-
-

انتهت الأسئلة وندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق و



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

الدرجة الكلية: (30) درجة

المسألة: الرياضة المدرسية .
تبيئه: نموذج الإجابة في (4) صفحات .

(6) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
1	×	درجة	18	
2	√	درجة	29	
3	×	درجة	35	
4	√	درجة	39	
5	√	درجة	69	
6	×	درجة	72	
المجموع			(6) درجات .	

(6) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
1	د- المرونة .	درجة	16	
2	ج- رياضة الملاكمة .	درجة	17	
3	أ- الجذع .	درجة	36	
4	ب- الحائطية .	درجة	37	
5	أ- الشمول .	درجة	64	
6	أ- الأول .	درجة	71	
المجموع			(6) درجات	

يتبع/2...

(2)
تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

(18) درجة

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
1		<p>أ- اللياقة القلبية التنفسية (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي) .</p> <p>ب- اللياقة العضلية الهيكلية .</p> <p>ج- التركيب الجسمي .</p>	ثلاث درجات	13
2		<p>أ- مرحلة بدء السباق .</p> <p>ب- مرحلة جري مسافة السباق .</p> <p>ج- مرحلة نهاية السباق .</p> <p>• <u>شترط ذكرها بالترتيب .</u></p>	ثلاث درجات	33
3		<p>أ- اقترابي في اتجاه المدافع مباشرة وبسرعة مناسبة .</p> <p>ب- أمرر الكرة إلى قدم زميلي الذي يرد التميرة .</p> <p>ج- امرر الكرة بعيداً عن المدافع .</p> <p>د- أجرى بسرعة لأخذ مكان خال خلف المدافع .</p>	اربع درجات	39

يتبع/3...

(3)
 تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (ذكور)
 للعام الدراسي (1439/ 1440 هـ - 2018/ 2019 م)
 الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول
 مادة: الرياضة المدرسية

تابع إجابة السؤال الثالث:					
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
4		- التخطيط . - التنظيم . - القيادة . - التنسيق . - الرقابة . *ذكر أربعة منها .	اربع درجات	65	
5		أ- الشمول . ب- التكامل . ج- المستقبلية . د- الانفتاح .	اربع درجات	64	
			(18) درجة .		
					المجموع

نهاية نموذج الإجابة