

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 وجميع 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 عبير علي غدية اضغط هنا

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ظفار

مدرسة خولة بنت حكيم

بنك الاسئلة

سؤال وجواب

مادة الرياضة المدرسية

للفص الحادي عشر

الفصل الدراسي الاول



اعداد وتنفيذ

معلمة الرياضة المدرسية :

أ : عبير علي غديه

السؤال الأول:

أ- ضعي علامة (√) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	لممارسة النشاط البدني يجب بدء البرنامج التدريبي بشدة منخفضة ثم زيادتها بالتدريج
٢	تقوم لمياء بأخذ حمام ساخن بعد كل ممارسة للنشاط البدني مباشرة من أجل الشعور بالنشاط .
٣	ممارسة النشاط البدني يعطي عمرا بيولوجيا أصغر من العمر الزمني للفرد ،
٤	عدم ممارسة النشاط البدني يخفف من مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض الامراض المزمنة .
٥	ممارسة النشاط البدني تحرق مزيد من الوحدات الحرارية ولا تسمح لك بالمزيد من الأكل

ب- من خلال دراستك لدرس الاعداد البدني عدد خمس من النصائح والارشادات لممارسة النشاط البدني .

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

ج- لممارسة النشاط البدني فوائد صحية عديدة : اذكر خمس من هذه الفوائد :-

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

اجابة السؤال الاول :-

الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٠	✓	١	أ
١٠	X	٢	
١٠	✓	٣	
١٠	X	٤	
١٠	X	٥	
	<p>١- ضرورة اجراء فحص طبي لمن يرغب ممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة ، خاصة لمن هم فوق سن الاربعين ولديهم مشاكل صحية وخصوصا في القلب والاوعية الدموية</p> <p>٢- يجب ارتداء الملابس القطنية المناسبة .</p> <p>٣- اختيار المكان والزمان المناسبين لممارسة النشاط البدني .</p> <p>٤- يجب بدء الممارسة بالإحماء والانتهاء بالتهدئة .</p> <p>٥- بدء البرنامج التدريبي بشدة منخفضة ثم زيادتها تدريجيا</p> <p>٦- التوقف عند الشعور بآلام في الصدر أو الكتفين أو عند الشعور بالغثيان أو الدوخة واستشارة الطبيب</p> <p>٧- عدم مزاوله النشاط الرياضي عند حدوث التهاب في الحلق او في الصدر او ارتفاع في درجة حرارة الجسم نتيجة الاصابة بالأنفلونزا .</p> <p>٨- تجنب الحمام الساخن او حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة .</p>	يذكر خمس من الارشادات	ب
١٠	<p>١- تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح بالمزيد من الأكل .</p> <p>٢- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان .</p> <p>٣- تعطيك شعورا جيدا بنفسك وتصبح مدركا وواعيا لم تأكله .</p> <p>٤- تخفض مستوى الاجهاد .</p> <p>٥- تزيد قوة العضلات</p> <p>٦- تخفض مستوى الكوليسترول</p> <p>٧ - تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية</p> <p>٨- تحسن مستوى سكر الدم</p> <p>٩- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام</p> <p>١٠- تحسن التوازن الجسدي وهو ما يمنع السقطات والإصابات الاخرى .</p> <p>١١- تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا أصغر من السن الزمني</p>	يذكر خمس من الفوائد	ج

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبور علي عديه

السؤال الثاني :-

أ - ضعي علامة (√) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	تقلل تمرينات الاحماء جريان الدم الى العضلات العاملة .
٢	يعمل الاحماء على الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .
٣	يتطلب المجهود البدني الذي يقع على عضلات اللاعبين خلال التدريب استخدام كميات اضافية من الاكسجين أكثر من المعدل الطبيعي المطلوب .
٤	يعمل الاحماء على خفض درجة حرارة الجسم .
٥	من أهداف الاحماء انه يحقق الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب او الاشتراك في المنافسة
٦	يعرف الاحماء العام بانه يكون شاملا وخصوصا اكثر وحسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب .
٧	عند الانتهاء من التدريب يجب الا تتوقف فجأة وان تهبط بشدة الاداء تدريجيا .

ب - يعمل الاحماء على تحقيق عدة أهداف : عدد خمس منها .

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

ج - اذكر أقسام الاحماء مع شرح واحد منها :-

-
-
-
-

اجابة السؤال الثاني: -

الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١١	X	١	أ
١١	✓	٢	
١١	✓	٣	
١١	X	٤	
١١	✓	٥	
١٢	X	٦	
١٢	✓	٧	
١١	<p>١- زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .</p> <p>٢- سرعة الدورة الدموية وبالتالي زيادة اتساع الأوعية الدموية</p> <p>٣- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته .</p> <p>٤- رفع درجة حرارة الجسم .</p> <p>٥- الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .</p> <p>٦- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .</p> <p>٧- اكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل .</p> <p>٨- تنبيه اجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .</p>	يذكر خمس من الاتي	ب
١٢	<ul style="list-style-type: none"> • احماء عام - احماء خاص . • الاحماء العام : هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي وهو ضروري لأعداد كافة اجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله ووظيفة هذا النوع اطالة العضلات القصيرة ويأتي في الجزء الاول من الزمن المخصص لذلك . • الاحماء الخاص : يكون شاملا وخصوصا أكثر وحسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب الذي يركز في احمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها . 	ذكر اقسام الاحماء مع شرح احدهما	ج

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير علي عذبة

السؤال الثالث :-

أ - ضعي علامة (√) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	تعني اللياقة البدنية للرياضي امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي قصير المدة وتحمل أداء النشاط البدني المطلوب منه .
٢	لتهيئة اللياقة القلبية التنفسية لابد للنشاط البدني ان يكون هوائيا .
٣	يعد كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
٤	اللياقة العضلية الهيكلية تتمثل في السرعة والرشاقة .
٥	تعرف القوة العضلية بانها قدرة العضلة على القيام بانقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات

ب - اختاري الإجابة الصحيحة من بين البدائل (أ - ب - ج - د) وضعي دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية :

١ - الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن أو الانقباض العضلي المتفجر في لحظة معينة.

١ - السرعة ب- التوازن ج- التوافق د- القدرة العضلية

٢ - تستخدم في المجال العلاجي ولها دور كبير في تخفيف الالام العضلية .

١ - المرونة الثابتة ب- المرونة الحركية
ج- المرونة الممزوجة بالسرعة د- المرونة الممزوجة بالقوة

ج - - لتطوير اللياقة القلبية التنفسية لابد من التركيز على عدة نقاط أذكرها ؟

-
-
-

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير علي عدي

د- عرف القدرة العضلية .

..... -

.....

ه- تعتبر المرونة احدى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

١- عرف المرونة .

..... •

٢- اذكر اثنين من أنواع المرونة ؟ مع شرح احدهما .

..... •

.....

.....

.....

و- يمكن تقسيم جسم الانسان الى قسمين يشكلان معا الوزن الكلي للجسم اذكرهما ؟

مع ذكر تعرف التركيب الجسمي ؟

..... •

.....

.....

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبور علي عديه

اجابة السؤال الثالث :-

الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٣	X	١	أ
١٤	✓	٢	
١٤	✓	٣	
١٣	X	٤	
١٤	X	٥	
١٥	د	١	ب
١٦	أ	٢	
١٤	١- نوعية النشاط البدني . ٢- مدة الممارسة . ٣- تكرارها .		ج
١٥	هي الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن أو الانقباض العضلي المتفجر في لحظة معينة بمعنى الدمج الفعال بين السرعة والقوة.		د
١٦ و ١٧	- المرونة : تعني مطاطية العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع . - مرونة ثابتة : عبارة عن اطالة للوتر ثم ثبات لمدة من الزمن ثم العودة الى الوضع الابتدائي . وهي من افضل الطرق والطاقة المبذولة فيها اقل . - مرونة متحركة : عبارة عن تلويح بقوة في حركات ارتدادية وايضا الاستطالة بالمرجحة . -		هـ
١٧	- يقسم جسم الانسان الى : ١- وزن الكتلة الأساسية : العضلات والعظام والاعضاء الداخلية ، ٢- وزن الشحوم . - التركيب الجسمي :- يعرف بانه نسبة وزن الشحوم في الجسم الى الوزن الكلي للجسم .		و

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير علي عدي

السؤال الرابع :-

أ - اختاري الإجابة الصحيحة من بين البدائل (أ - ب - ج - د) وضعي دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية :

- ١- تعرف سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات باسم:
 - أ- (سرعة رد الفعل) ب- (سرعة انتقالية) ج- (سرعة حركية) د- (سرعة حركية انتقالية)
- ٢- سرعة الاستجابة الإرادية لمثير معين في اقصر زمن ممكن هي .
 - ١ - سرعة رد الفعل ب- سرعة حركية ج- سرعة انتقالية د- سرعة منتظمة
- ٣- التحرك من مكان الى آخر بأقصى سرعة ممكنة يسمى بـ .
 - ١ - سرعة رد الفعل ب- سرعة حركية ج- سرعة انتقالية د- سرعة منتظمة

ب - عدد انواع السرعة ؟ مع اعطاء مثال لكل نوع منها .

-
-
-

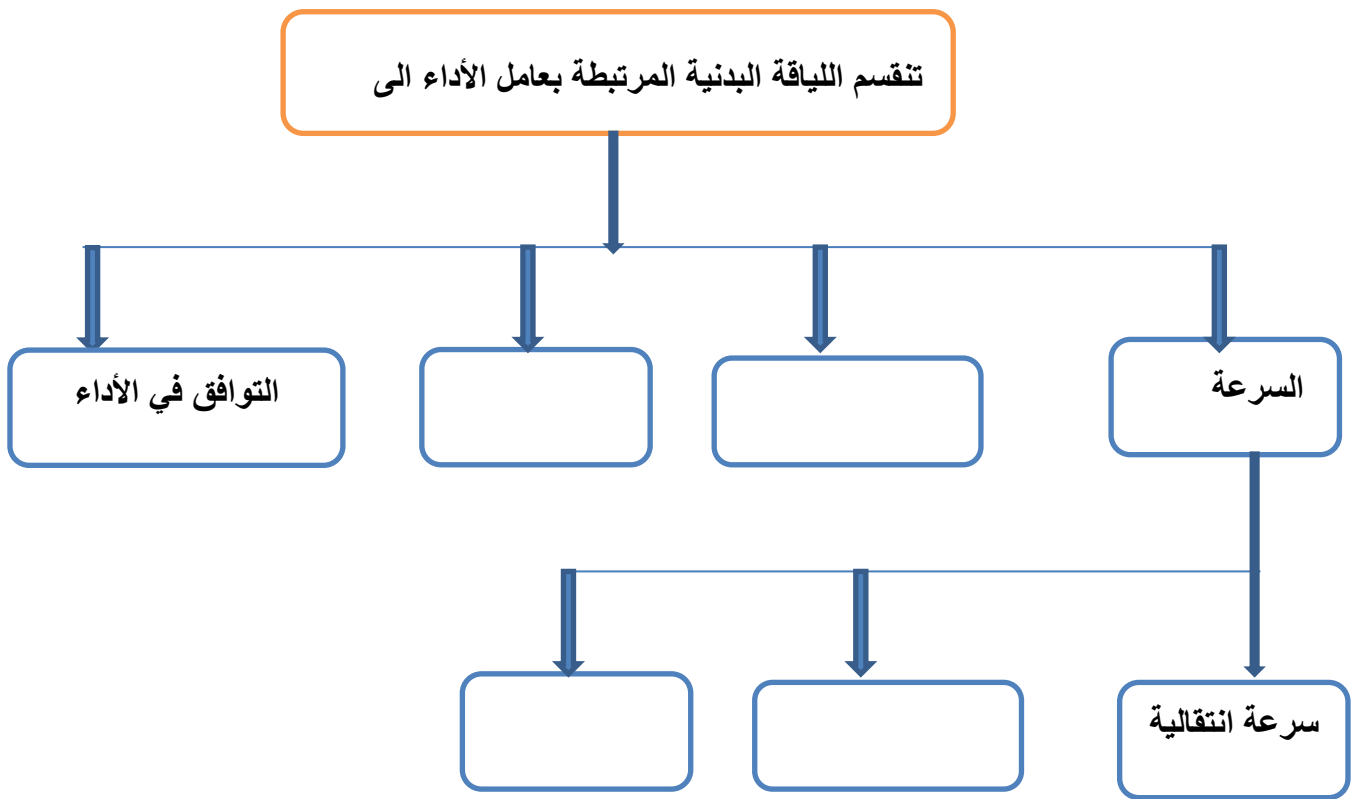
السؤال الخامس :-

أ - اذكر تعريف الرشاقة ؟ مع ذكر تمرين لتنميتها ؟

-
-
-

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير حلي عذبة

ب- انظر المخطط التالي واكمل الفراغ :



السؤال السادس :-

أ - يعتبر التوازن والتوافق احدى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .

١- عرف التوازن :-

.....

٢- عرف التوافق :-

.....

ب- ضع رقم المصطلح باللغة العربية أمام ما يعنيه باللغة الانجليزية :

Fitness	()	١- التحمل
Agility	()	٢- القوة
Endurance	()	٣- اللياقة
Strength	()	٤- المرونة
Flexibility	()	٥- الرشاقة

اجابة السؤال الرابع

الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٧	ج	١	أ
١٨	أ	٢	
١٧	ج	٣	
١٧ و ١٨	سرعة انتقالية : مثال : سباق ١٠٠ متر . - سرعة حركية : مثال : رياضة الملاكمة . - سرعة رد الفعل : مثال : الانشطة التي يعتمد فيها على البدايات السريعة او الرشاقة .		ب

اجابة السؤال الخامس :-

الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٨	الرشاقة : هي القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة عندما يكون في أقصى سرعة او قريبا منها . تمرين لتنمية الرشاقة : الجري المتعرج .		أ
١٨	الرشاقة - التوازن السرعة الحركية - سرعة رد الفعل		ب

اجابة السؤال السادس :-

الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٨	التوازن :- احد انواع التوافق العضلي العصبي الذي يتيح الفرصة للشخص للاحتفاظ باتزانه في اثناء الحركة أو الأوضاع الثابتة	١	أ
	التوافق :- اندماج عدة حركات متنوعة ومختلفة في اطار واحد يؤثر فيه التوازن .	٢	
١٣	٣	١	ب
١٨	٥	٢	
١٥	١	٣	
١٤	٢	٤	
١٦	٤	٥	

السؤال السادس :-

ضعي علامة (√) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح المشتركون في العقدة ثلاث محاولات اضافية .	(√)
٢	عند قياس المسافة يكون الرقم الدال على المسافة من الشريط عند مكان سقوط الرمح .	(x)
٣	يتم ترتيب الطلاب لأخذ محاولاتهم في مسابقة رمي الرمح بترتيب الوصول .	(x)
٤	يعرف التركيب الجسمي بأنه نسبة وزن الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم .	(√)
٥	يجب استخدام طريقة البدء المنخفض في جميع سباقات المسافات القصيرة .	(√)
٦	يتم تحديد المحاولات الخاطئة بعلامة بيضاء	(x)
٧	تعرف الجهود الموجهة داخل الهيئة الرياضية لتحقيق أهدافها من خلال القيام بالوظائف الإدارية بالإدارة الرياضية	(√)
٨	تعتبر إدارة المنشآت والمجمعات الرياضية أحد مجالات الإدارة الرياضية .	(√)
٩	تعتبر المحاولة فاشلة إذا سقط الرمح بمقدمته على الأرض .	(x)
١٠	يتم تحديد المحاولات الصحيحة بعلامة حمراء	(x)

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبد علي عذبة

ب) اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يأتي :-

١- زمن الجملة الفردي يتراوح ما بين :

أ- (١.١٥ : ١.٣٠ ق) ب- (٢.١٥ : ٢.٣٠ ق) ج- (٣ : ٣.٢٥ ق) د- (٢ : ٣ ق)

٢- من صفات الإدارة الرياضية الفعالة :

أ- (زيادة المهارات الإدارية) ب- (التكامل) ج- (التنظيم) د- (القيادة)

٣- تعرف سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات باسم:

أ- (سرعة رد الفعل) ب- (سرعة انتقالية) ج- (سرعة حركية) د- (سرعة حركية انتقالية)

٤- يسمى الجزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل لفترة مستقبلية باسم:

أ- (الرقابة) ب- (الشمول) ج- (التنسيق) د- (التخطيط)

٥- إذا كان عدد الفرق المشتركة بدوري كرة اليد ١٣ فريق فإن عدد الفرق المستبقاة في الدور الأول تساوي:

أ- (١٦) ب- (٥) ج- (٣) د- (١)

٦- يعرف الترتيب المنظم للمجهود الجماعي للوصول إلى هدف مشترك في الإدارة الرياضية باسم:

أ- (الرقابة) ب- (الشمول) ج- (التنسيق) د- (التخطيط)

٧- إذا افترضنا أن عدد الفرق المشتركة في مسابقة كرة الطائرة ١٦ فريق فإن عدد المباريات المقامة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة هو..... مباراة.

أ- (١٠) ب- (١٢) ج- (١٥) د- (٣٠)

٨- تتضمن تمارينات القسم الأساسي في التمارينات الحديثة تمارينات :

أ- (بنائية أكروباتية) ب- (مركبة ذات مستوى عال) ج- (العناصر الخاصة) د- (المشي)

٩- القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الحركة يسمى.

أ- (تحمل) ب- (مرونة) ج- (رشاقة) د- (قوة عضلية)

١٠- سرعة الاستجابة الإرادية لمثير معين في اقصر زمن ممكن هي .

١ - سرعة حركية ب- سرعة رد الفعل ج- سرعة انتقالية د- سرعة منتظمة

١١- طريقة البدء التي تستخدم في سباق ال ١٠٠ متر عدو هي .

١ - بدء منخفض ب - بدء متوسط ج- بدء عالي د- بدء مرتفع

١٢- وزن الرمح في مسابقات الرجال .

١ - ٢٠٠ جرام ب - ٤٠٠ جرام ج - ٦٠٠ جرام د - ٨٠٠ جرام

- لممارسة النشاط البدني فوائد صحية عديدة : اذكرى ثلاثة من هذه الفوائد :-

الإجابة اذكرى أى ثلاثة من الآتى:-

- ١- تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح بالمزيد من الأكل .
- ٢- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان .
- ٣- تعطيك شعورا جيدا بنفسك وتصبح مدركا وواعيا لم تأكله .
- ٤- تخفض مستوى الاجهاد .
- ٥- تزيد قوة العضلات
- ٨- تحسن مستوى سكر الدم
- ٦- تخفض مستوى الكوليسترول
- ٩- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام
- ١٠- تحسن التوازن الجسدي وهو ما يمنع السقطات والإصابات الأخرى .
- ١١- تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا أصغر من السن الزمني

*لتطوير اللياقة القلبية التنفسية لابد من التركيز على عدة نقاط أذكرىها ؟

الإجابة

- ١ - نوعية النشاط الممارس . ٢ مدة الممارسة وتكرارها .

(س)تنقسم اللياقة البدنية الى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة المرتبطة بالمهارة .

اذكرى ثلاثة من مكونات كل قسم ؟

الإجابة :

- ١- لياقة قلبية تنفسية ٢- لياقة عضلية هيكلية ٣- التركيب الجسمي
- ١- السرعة ٢- الرشاقة ٣ - التوازن ٤- التوافق.

س) ما أنواع المرونة ؟

الإجابة

- ١- مرونة ثابتة (ساكنة)
٢- مرونة متحركة أو حركية

س) عرفي اللياقة الهوائية ؟

الإجابة

- هي قدرة القلب والرئة والدورة الدموية على حمل الأكسجين والعناصر الغذائية لكل أعضاء الجسم.

س) عرفي اللياقة غير هوائية ؟

الإجابة

- تعني التمرين بدون استخدام الأكسجين أي تستخدم العضلات بدرجة عالية من القوة ولفترة زمنية قصيرة)

إذ يكون الجهد المطلوب من العضلات كبيراً بما يكفي لاستنفاد كل الأكسجين الموجود ومن ثم البدء بحرق الطاقة المخزونة دون أكسجين حيث تؤدي هذه الطريقة إلى إنتاج الحمض اللبني الذي يلعب دوراً أساسياً في الإعياء العضلي.

وتتضمن (السرعة – الرشاقة- التوازن – سرعة رد الفعل- والتوافق ف الأداء)

س) ماهي الإجراءات الخاصة بالمتسابقين بمسابقة رمي الرمح؟

الإجابة

١- تم ترتيب الطلاب (المتسابقين) لأخذ محاولتهم بالقرعة

٢- في حالة زيادة عدد المتسابقين عن ٨ طلاب يعطى لهم ثلاث محاولات إضافية وتعطى للثمانية الأوائل ثلاث محاولات أخرى

٣- إذا كان عدد المتسابقين ثمانية اواق يعطى لكل متسابق ست محاولات .

٤- يجب على المتسابق البدء في المحاولة دون تعطيل الأداء بمجرد الأذن له بذلك وتلغى المحاولة اذا تعدد المتسابق تعطيل الأداء.

٥- تقاس المسافة من أقرب علامة أو اثر أحدثه الرمح إلى الحافة الداخلية لقوس الرمي ويجب ان يصل الشريط غالى مركز نصف قطر قوس الرمي .

٦- أثناء عملية القياس يكون الجزء الدال على المسافة من الشريط عند قوس الرمي ويكون صفر القياس عند مكان سقوط الرمح.

٧- يتم تحديد المحاولة الصحيحة بعلامة بيضاء والمحاولة الفاشلة بعلامة حمراء

تعد المحاولة فاشلة في تنظيم وإدارة مسابقات رمي الرمح إذا:

اذكري منهم ثلاث حالات :-

الإجابة :-

(١) لمس الطالب الأرض خارج خط الرمي (قوس الرمي)

(٢) سقوط الرمح خارج مقطع الرمي .

(٣) عدم إحداث علامة في الأرض الرمح . من مقدمة

(٤) ترك منطقة التخلص قبل سقوط الرمح على الأرض

بعض القواعد القانونية في مسابقة رمي الرمح:-

- ١- لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا انكسر المح أثناء أداء الرمية أو في الهواء بشرط أن تكون الرمية قد تمت وفق القواعد القانونية وفي حالة فقدان اللاعب توازنه نتيجة لكسر الرمح وخالف النصوص هذه لا تسجل له محاولة فاشلة
- ٢- يمكن للمتنافس ارتداء حزام من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة
- ٣- لا يسمح باستخدام القفازات
- ٤- لا يسمح للمتنافس بالدوران دوره كاملة بحيث يكون ظهره مواجهًا لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق المح في الهواء
- ٥- يجب مسك الرمح من المقبض على أن يرمي المتنافس الرمح من فوق مستوى الكتف أو أعلى جزء للذراع الرامية بدون إطاحة أو قذف

الإجابة

- اذكرى المواصفات الخاصة بالرمح ؟

= يصنع من المعدن أو الخشب ذي سن مدبب وفي حالة الرمح الخشبي يعمل له سن معدني

- لزيادة المسافة من سن الرمح إلى مركز ثقله عن (١٠٦ سم) ولا تقل عن (٩٠ سم) للرجال ولزيادة المسافة عن (٩٥ سم) ولا تقل عن (٨٠ سم) للسيدات
- القبض على الرمح وتعمل بلف حبل مبروم لمسافة (١٦ سم) للرجال و(١٥ سم) للسيدات على جسم الرمح من غير عقد ولا بروز ولا يزيد محيط القبضة عند طرفيها عن عقد محيط الرمح بمقدار (٢.٥ سم)
- لا يقل الطول الكلي للرمح عن ٢٦٠ سم للرجال و(٢٢٠ سم) للسيدات ولا يقل الوزن عن (٨٠٠ جرام) للرجال و(٦٠٠ جرام) للسيدات .

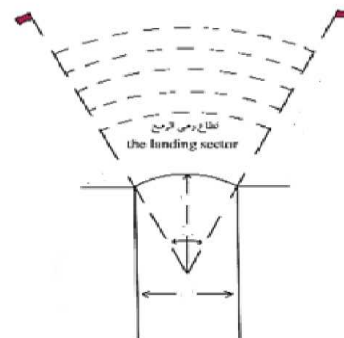
- انظري الشكل المقابل ثم اكتبى قانونية طريق الاقتراب فى رمى الرمح؟

الإجابة

١ يحدد طريق الاقتراب بخطين بعرض (٥ سم) وتكون المسافة بينهما (٤ امتار) وطول الطريق لا يقل عن (٣٠ مترا) في المسابقات الدولية .

٢- تؤدى الرمية من خلف قوس دائرة نصف قطرها (٨ متر) ويحدد هذ القوس بلوحة خشبية او معدنية عرضها (٧ سم) ومدهون باللون الأبيض ومثبتة بمحاذاة سطح الأرض

٣- يحدد قطاع الرمي برايات (أعلام) بارتفاع (٦٠) سم عن الأرض وأبعاد الراية (١٨ x ١٠ سم)



اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير على حديد

س) *تنقسم المراحل التدريبية في مسابقة رمي الرمح الى مرحلتين تدريبيتين المرحلة الأولى تتضمن

الاعداد البدني. والمرحلة الثانية تتضمن الاعداد الفني و الاعداد الخاص و الاعداد التنافسي

س - من خلال دراستك لسباقات المسافات القصيرة،

- أكتب اسم المرحلة الفنية المناسبة لسباقات المسافات القصيرة فيما يلي :

- أ- يتم فيها استخدام مكعبات البدء (مرحلة بدأ السباق)
- ب- تكون فيها خطوات الجري أكثر انسيابية وأكثر اتساعاً وتردداً (مرحلة جري مسافة السباق)
- ج- يشعر فيها المتسابق بالتعب ويزيد من سرعته ويزيد خطواته ويخرج مألديه من طاقة (مرحلة نهاية السباق)

س - عددي ثلاث صفات بدنية لسباقات المسافات القصيرة ؟

الإجابة : (القوة - السرعة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل-المرونة

بعض القواعد القانونية للعدو

- ١- يجب استخدام طريقة البدء المنخفض في جميع مسابقات المسافات القصيرة
- ٢- يجب ان تستخدم مكعبات البداية في جميع السباقات القصيرة.
- ٣- علي المتسابق عدم لمس خط البداية أو الأرض أمامه او قدميه عند اتخاذ خذ الوضع (خذ مكانك واستعد)
- ٤- عند نداء الأمر خذ مكانك أو استعد يجب على جميع المتسابقين اتخاذ الوضع حسب النداء دون تأخير وإذا تردد المتسابق ينذر وإذا كرر ذلك ألغي سباقه
- ٥- في حالة قيام احد المتسابقين المتنافسين بازعاج الآخرين بعد النداء (خذ مكانك) سواء بالصوت او الحركة يمكن اعتبارها محاولة خاطئة
- ٦- اذا ترك اليمتسابق المكان باليد او القدم بع كلمة (خذ مكانك استعد) وقبل انطلاق المسدس تعتبر بداية خاطئة ايضا.
- ٧- يتم ترتيب المتسابقين الذين ينهون السباق تبعا لتعدي الجذع خط النهاية بغض النظر عن تعدي (الراس - الرقبة - الذراعين - اليدين -القدمين) لهذا يجب على الميقاتين وقضاة النهاية تحديد زمن وترتيب المتسابقين (قبل خط النهاية وليس بعده

س)*هناك عدة ملاحظات مهمة يجب مراعاتها عند أداء جملة التمرينات الفنية الإيقاعية:

١ - الربط بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي

٢ - المساحات لأداء الجملة والزمن المحدد له

اعلام معلمة الرياضة المدرسية
الأستاذة /

عبير علي غديلة الصفحة ١٧

*اذكري تأثير المصاحبة الموسيقية لاداء التمرينات ؟

الإجابة

- ١- تؤثر تأثيرا وجدانيا محببا الي النفس للمؤدي والمشاهد
- ٢-تعمل كحافز ودافع لتكرار الأداء
- ٣- تساعد ع الاحساس بالحركة
- ٤- تنمي الايقاع الحركي الذي يؤدي الى اتقان الأداء

*اذكري أقسام التمرينات الحديثة مع ذكر مايتضمنه القسم التحضيري ؟

الإجابة

- ١- القسم التحضيري (الاعدادي) ٢- القسم الأساسي ٣- القسم الخاص

ينقسم القسم التحضيري (تمرينات بنائية عامة- تمرينات عناصر خاصة- تمرينات اكروباتية- حركات اساسية)

*عرفي كل من :-

- ١- التنظيم :- هو تعاون مجموعة من الأشخاص سواء كانت صغيرة أم كبيرة تحت إدارة حكيمة يكون لديهم رغبة في تحقيق أهداف مشتركة تتفق مع أهداف المجتمع وفق الإمكانيات والقدرات المتاحة
- ٢- الرقابة :- هي التحقق من أن كل شئ يمضي وفقا لخطة معتمدة والكشف عن أوجه نقاط ال ضعف والخطأ لتصحيحها وتلافي أخطائها.
- ٣- القيادة :- هي تأثير وتحريك للأفراد داخل الجماعة لتحقيق أهداف تتفق مع أهداف المجتمع
- ٤- المستقبلية :- هي ضرورة أن تعمل الإدارة الرياضية ليس للحاضر فقط وإنما للمستقبل أيضا من خلال تطلعات وأماني وان تنظر للماضي لتستقي منه الدروس والنظر لأهمية التنبؤ بالمستقبل كواجب أساسي من واجبات الإدارة الرياضية
- ٥- الانفتاح :- هي أن تتميز الإدارة الرياضية بالانفتاح على البيئة التي تعمل من خلالها تتأثر بها وتؤثر فيها
- ٦- الشمول :- وهي تعني ضرورة الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في الهيئة الرياضية في حدود اختصاصاتها.

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبور علي عديّة

س - الهدف من تعلم الإدارة الرياضية في الميدان الرياضي؟

الإجابة

- ١- زيادة المهارة في انجاز المهمة الموكلة بها.
- ٢- تعزيز قيمة التطوير الذاتي وزيادة الخبرات العملية

س- ماذا يجب أن تراعى عند تنظيم المسابقات الرياضية؟

الإجابة

- ١- التخطيط المسبق
- ٢- تشكيل الجان وتحديد اختصاصاتها

س - ماهي مقومات التغير الناجح في إدارة الهيئات الرياضية ؟

الإجابة

- ١ - تشجيع الأفكار الجديدة المفيدة النابعة من كافة العاملين في الهيئة الرياضية وتوصلها للروساء
- ٢- دعم كامل المعارف والمعلومات والمهارات الإدارية في الإدارة الهيئة الرياضية.
- ٣- ترسيخ المرونة في العمل والمقدرة على التكيف حتى يمكن تقبل التغير والتكيف معا
- ٤- الاستناد إلى نظام المعلومات التوفر في الهيئة حو التغير المنشود من حيث أهدافه وأنواعه ومدى تأثيره ونتائجه المتوقعة.

س (اذكرى اثنين من عيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ؟

الإجابة

- ١- يخرج نصف عدد المشتركين نهائيا من الدور الأول و فرصة الاحتكاك قليلة
- ٢- لا أمل لغير الفرق القوية في الاستمرار في المسابقة
- ٣- قد يؤدي سوء الحظ إلى عدم فوز أحسن اللاعبين أو الفرق

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الأستاذة /
عبير علي عديّة

س) لطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة مميزات. أذكرى اثنين منهما؟

الإجابة تكتب أي من الآتي

- ١- تستغرق المسابقة وقتاً قصيراً.
- ٢- تناسب الظروف التي يكون فيها الإمكانيات المادية والبشرية محدودة كالأدوات والحكام والإداريين .
- ٣- جهد اللاعبون فيه كبير والخسارة الواحدة تبعد المشترك أو الفريق من المسابقة

*ضعي رقم المفهوم أمام المصطلح باللغة الانجليزية:

Planning	(٤)	١ - التنظيم
Sport management	(٣)	٢ - الرياضة المدرسية
Leadership	(٥)	٣ - الإدارة الرياضية
school sports	(٢)	٤ - التخطيط
organization	(١)	٥ - القيادة

س : اكتبى المصطلحات الآتية باللغة الانجليزية :-

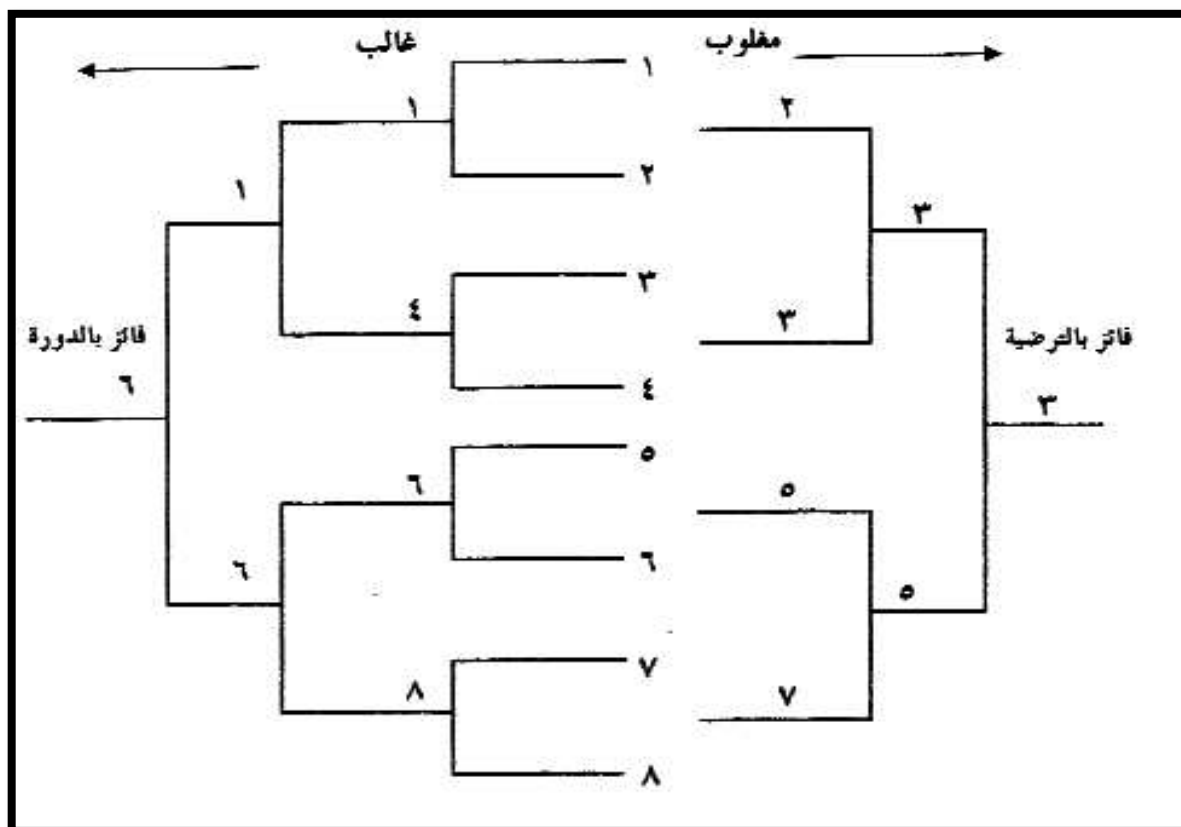
Obstruction	١ - إعاقة	١
Trials Recorded	٢ - المحاولات المسجلة.	٢
Absence during Competition	٣ - الغياب أثناء المنافسة	٣
Competitions	٤ - منافسات التأهيل	٤
Giving Assistance	٥ تقديم المساعدة	٥
Doping	٦ المنشطات	٦
Competitions draw	٧ المنافسة	٧
Delay	٨ - التأخير	٨
The Competition (Track and Field)	٩ - مسابقات الميدان	٩
Place of Competition	١٠ - مكان المنافسة .	١٠
Assistance to Athletes	١١ مساعدة الرياضيين	١١
Wind Information	١٢ معلومات الريح	١٢

*السؤال السابع :-

أ (تم تنظيم بطولة في كرة اليد بنظام الترتيبية شاركت فيها ٨ مدارس من المحافظة قومي بترقيم هذه المدارس

١- ثم ضعي جدولاً لهذه البطولة موضحة أرقام المدارس والنتائج المتوقعة ؟

الإجابة



ب) احسبي عدد المباريات المقامة إذا كانت :-

المسابقة السابقة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة مع كتابة القانون الخاص بها .

الإجابة - عدد مباريات المسابقة = ن-١ = ٨-١ = ٧ مباريات

- إذا كان عدد الفرق المشاركة في بطولة ما بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ١٤ فريقاً فإن

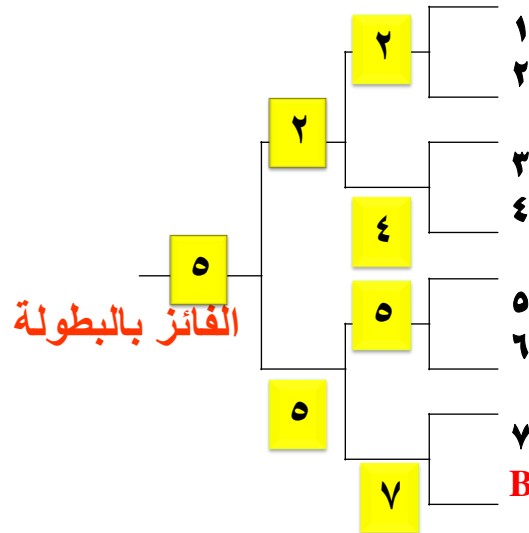
عدد الفرق التي تتباري في الدور الأول هي :

أ- (١٥) ب- (١٤) ج- (١٣) د- (١٢)

(ج) - تعتبر طريقة الاستبقاء من الطرق التي يتعذر فيها المنظم أن يجمع الفرق وينتج فيها دور فيه عددا زوجيا من الفرق ، ارسمي جدولا لبطولة يشارك بها ٧ فرق ووزعيهم توزيعا صحيحا على الجدول

الإجابة : استخدام طريقة الاستبقاء

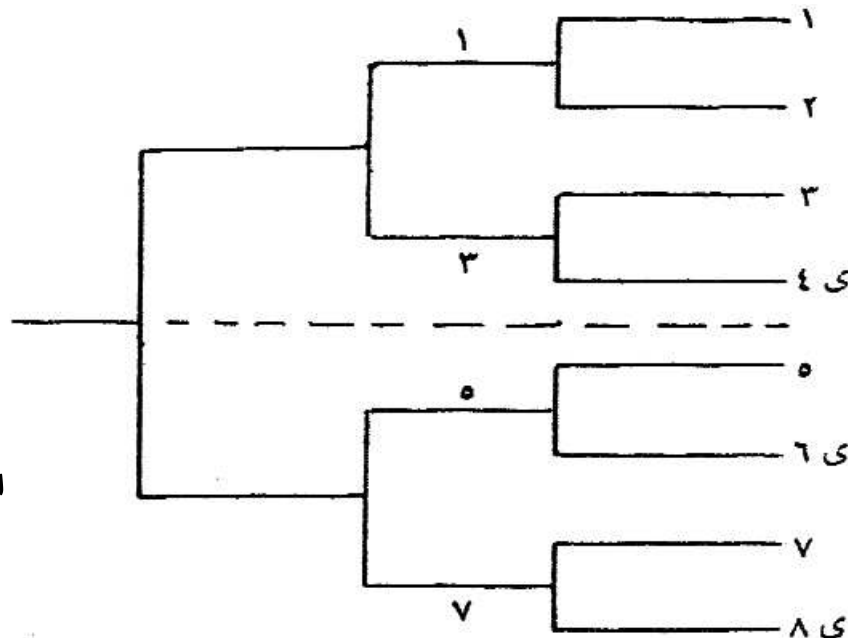
خروج المغلوب من مرة واحدة



س- في بطولة خمسيات كرة القدم شاركت (٦) مدارس في هذه البطولة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ،

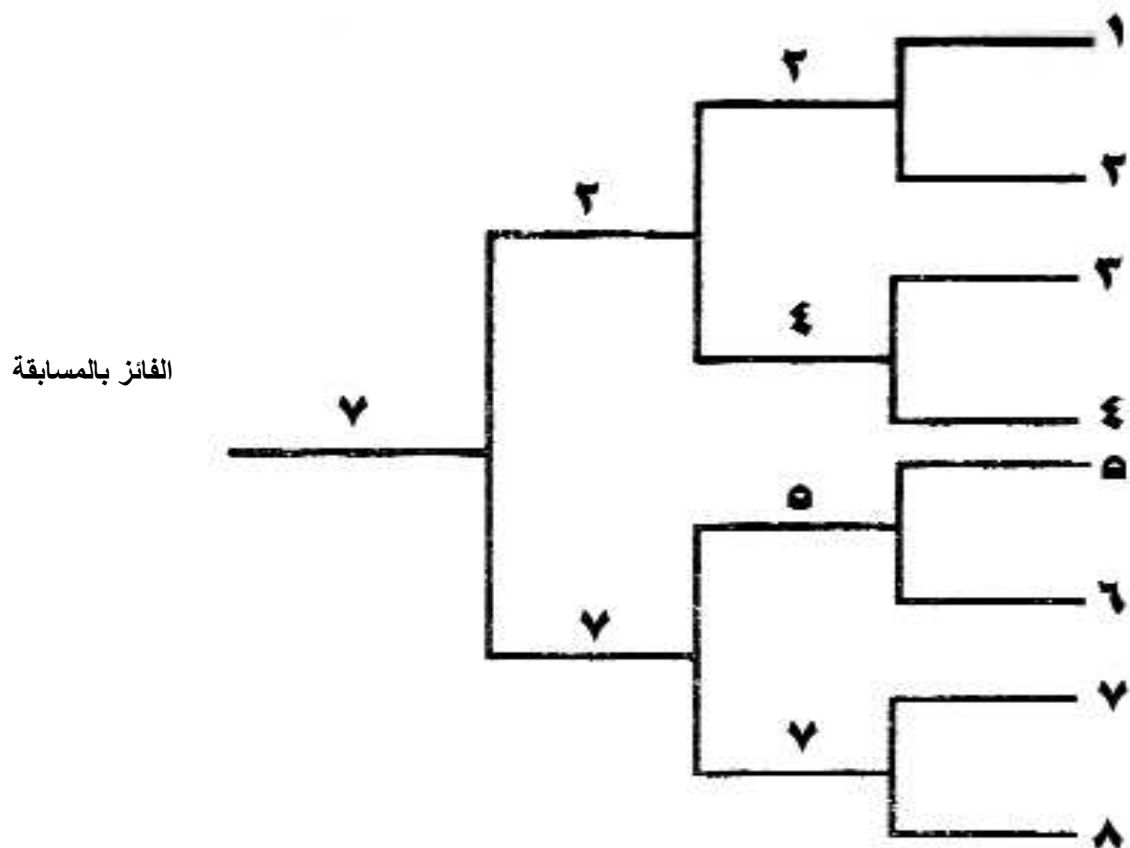
- ضعي جدولا لهذه البطولة موضحة فيها ارقام المدارس والنتائج المتوقعة ؟

الإجابة : استخدام طريقة الاستبقاء



س : تم تنظيم بطولة في كرة اليد بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة شاركت فيها ٨ مدارس من المحافظة . قومي بترقيم هذه المدارس ثم .

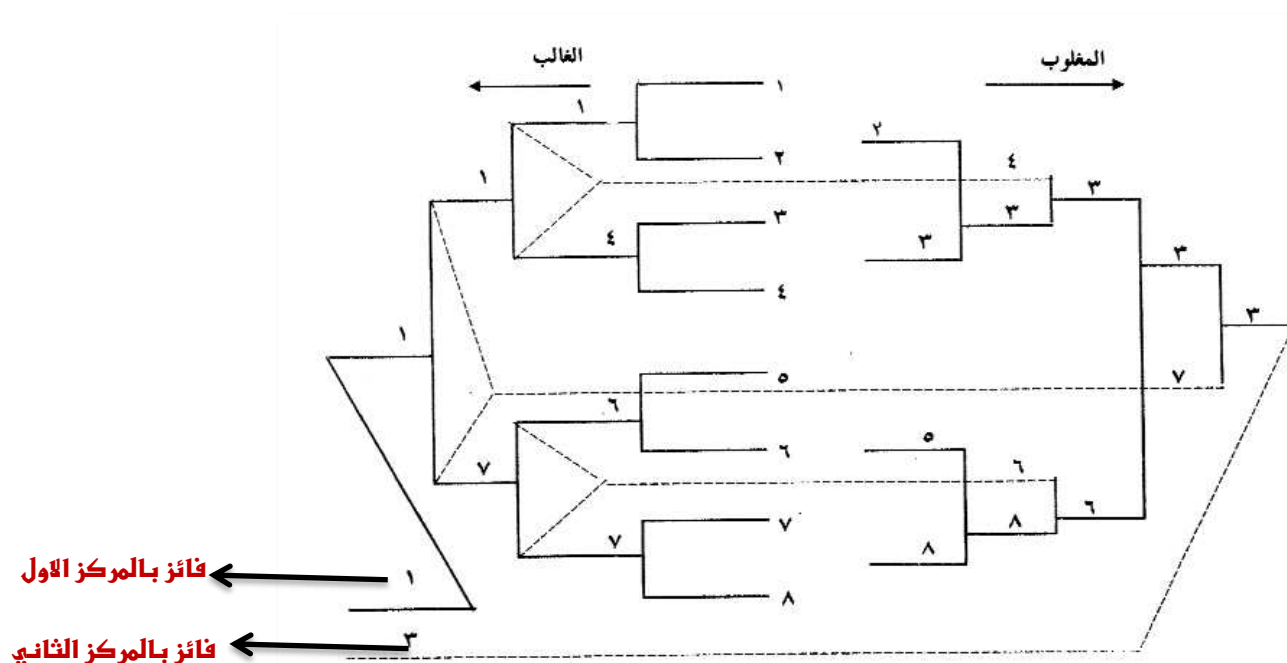
١ - ضعي جدولاً لهذه البطولة موضحة أرقام المدارس والنتائج المتوقعة ؟



اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير علي غدية

س- تعتبر طريقة خروج المغلوب من مرتين من اكثر البطولات التي تحتاج الى دقة في تنظيم جدولها
قم بتنظيم بطولة في كرة السلة لثمان فرق في منطقتك . ضعي جدولاً لهذه البطولة موضحة فيه ارقام
الفرق والنتائج المتوقعة.

الاجابة



انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق،،

اعداد معلمة الرياضة المدرسية
الاستاذة /
عبير علي عذبة