

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



تجميعات إمتحانات نهائية سابقة مع الإجابات

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف الحادي عشر](#) ⇨ [رياضة مدرسية](#) ⇨ [الفصل الأول](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 09:15:43 2023-12-31

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الحادي عشر



روابط مواد الصف الحادي عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الحادي عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول



بنك أسئلة المادة مع الإجابات	1
ملخص شامل للمادة بطريقة السؤال والجواب مع اختبار تجريبي نهائي مع نموذج الإجابة	2
كتاب الطالب	3
مقرر الدروس المحذوفة والمطلوبة حسب وثيقة المحتوى التدريسي في ظل جائحة الكورونا	4
أسئلة وإجابة الامتحان الرسمي الدور الأول والثاني (إناث)	5

دمج امتحانات ٢٠٢٣ م الرسمية

الصف: ١١ المادة: رياضة إناث

تجميع: أ. عمر بن منصور بن ناصر العزري

مدرسة: أبو الأسود الدولي بنزوى

الصف	الرابط	امسح الكود	الصف	الرابط	امسح الكود
فيديوهات تعليمية	اضغط هنا		٦ السادس	اضغط هنا	
الموسوعة الشاملة	اضغط هنا		٧ السابع	اضغط هنا	
١ الأول	اضغط هنا		٨ الثامن	اضغط هنا	
٢ الثاني	اضغط هنا		٩ التاسع	اضغط هنا	
٣ الثالث	اضغط هنا		١٠ العاشر	اضغط هنا	
٤ الرابع	اضغط هنا		١١	اضغط هنا	
٥ الخامس	اضغط هنا		١٢	اضغط هنا	



شرح رياضيات



الموسوعة

اضغط هنا

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط

اضغط هنا

امتحان مادة: الرياضة المدرسية
الصف: الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

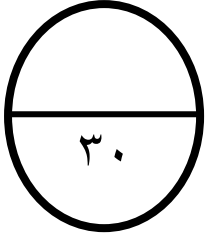
● عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) صفحات.

● زمن الامتحان: (ساعتان).

● الإجابة في الدفتر نفسه.

			اسم الطالبة
الصف			المدرسة

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



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
أمتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

٦

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

- ١ . يعمل الإحماء (التهيئة) على زيادة سرعة ضربات القلب ، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة . ()
- ٢ . يعد سباق (٤٠٠) متر من سباقات المسافات المتوسطة في رياضات القوى . ()
- ٣ . يحدد طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بخطين المسافة بينهما (٧) أمتار . ()
- ٤ . تصنف تمارين التوازن ضمن التمارين البنائية العامة في التمارين الفنية الحديثة . ()
- ٥ . يعتبر تعزيز قيمة التطوير الذاتي وزيادة الخبرات العملية من أهداف التعلم الشخصي للإدارة الرياضية . ()
- ٦ . يتحرك الفائز جهة اليسار والمغلوب لجهة اليمين في طريقة الدوري بخروج المغلوب من مرتين . ()

السؤال الثاني:

٦



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

١ . من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بعامل الأداء (المهارة) :

- أ- المرونة .
ب- القوة العضلية .
ج- الجلد العضلي .
د- الرشاقة .

٢ . من تمارين الإحماء العام :

- أ- الجري الخفيف .
ب- الجري السريع .
ج- تمرين ثني الجذع من وضع الرقود .
د- تمارين الضغط (push up) .

٣ . يتم ترتيب المتسابقين لأخذ محاولاتهم في مسابقة رمي الرمح بـ :

- أ- الأبجدية .
ب- القرعة .
ج- المستوى الفني للمتسابق .
د- العمر .

٤ . يترتب الخروج عن قواعد وإيقاع الموسيقى في جملة التمرينات الفنية الحديثة خصم :

- أ- نصف درجة .
ب- درجة واحدة .
ج- درجة ونصف .
د- درجتان .

٥ . يعتبر من الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية ويعرف بأنه جزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل

لفترة مستقبلية :

- أ- التنظيم .
ب- القيادة .
ج- التنسيق .
د- التخطيط .

٦ . إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة ما (٩) فرق فإن عدد الاستبقاءات بالدور الأول يكون :

- أ- (٥) .
ب- (٦) .
ج- (٧) .
د- (٨) .

السؤال الثالث:

١٨

١- " تعتبر كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (اللياقة القلبية التنفسية) من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة" في ضوء العبارة السابقة أجبني عما يلي:

(٣) درجات .

(أ) . اذكرني اثنتين من النقاط التي يتم التركيز عليها لتطوير اللياقة القلبية التنفسية .

.....
.....

(ب) . اذكرني أحد المكونات الأخرى للياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

.....

٢- تم تنظيم مسابقة في رمي الرمح لطلبة الصف الحادي عشر وكان عدد المشتركين (٧) .

(٣) درجات .

(أ) . كم عدد المحاولات التي تُعطى لكل متسابقة؟

.....

(ب) . اذكرني اثنتين من الحالات التي تُعد فيها المحاولة فاشلة أثناء رمي الرمح .

.....

.....

٣- " التمرينات الفنية الحديثة إحدى الرياضات التنافسية ذات الطبيعة الأثوية، وتسهم في تنمية معظم الصفات

البدنية، ويمتد تأثيرها في تنمية بعض الصفات الوجدانية " في ضوء العبارة السابقة أجبني عما يلي: (٤) درجات .

(أ) . اذكرني مثالا واحدا للصفات الوجدانية .

.....

(ب) . للتمرينات الفنية الحديثة ثلاثة أقسام رئيسية، اذكرها .

.....

.....

.....

.....



شرح رياضيات

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

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

تابع: السؤال الثالث (٤):

(٨) درجات.

(أ) . ضعي جدولاً لمسابقة ما لعدد (٨) فرق وهي: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨) تلعب بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة موضحةً فيه أرقام الفرق والنتائج المتوقعة والفريقين اللذين يتأهلان للمباراة النهائية .

(ب) . احسبي عدد مباريات هذه المسابقة .

..... •

(٤)

اتمتت الأسئلة ، وندعو لكم بالنجاح والتوفيق ،،،



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

• أعد نموذج الإجابة بناء على كتاب الطالب الطبعة الأولى (١٤٤٣ هـ / ٢٠٢١ م).

الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

المادة: الرياضة المدرسية. (إناث).
تنبيه: نموذج الإجابة في (٢) صفحة.

(٦) درجات.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	✓	درجة	١١
٢	×	درجة	٣٢
٣	×	درجة	٢٩
٤	×	درجة	٥٤
٥	✓	درجة	٦٤
٦	✓	درجة	٧٢
المجموع		(٦) درجات .	

(٦) درجات.

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	د- الرشاقة .	درجة	١٧-١٨
٢	أ- الجري الخفيف .	درجة	١٢
٣	ب- القرعة .	درجة	٢٧
٤	أ- نصف درجة .	درجة	٦١
٥	د- التخطيط .	درجة	٦٥
٦	ج- (٧) .	درجة	٦٩
المجموع		(٦) درجات .	

ينبع/

(١)

• نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر. (إناث).
• الدور: الأول. • الفصل الدراسي: الأول.

• المادة: الرياضة المدرسية.
• العام الدراسي (١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م).

إجابة السؤال الثالث (المقالي): (١٨) درجة.

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١	(أ)	- نوعية النشاط البدني. - مدة الممارسة وتكرارها.	درجتان (درجة لكل مفردة).	١٤
	(ب)	- اللياقة العضلية الهيكلية. - التركيب الجسمي. *يكفي بذكر واحد فقط. (إذا ذكرت الطالبة احد المكونات الفرعية للياقة العضلية الهيكلية تعتبر الإجابة صحيحة مثل: القوة العضلية/ القدرة العضلية/ المرونة).	درجة واحدة.	١٧-١٤
٢	(أ)	- ست محاولات.	درجة واحدة.	٢٧
	(ب)	- 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. *يكفي بذكر اثنين فقط.	درجتان (درجة لكل مفردة).	٢٧
٣	(أ)	- السمات الإرادية. - الشجاعة. - الطاعة. *يكفي بذكر واحدة فقط. *تقدر المعلمة الإجابة الصحيحة في امثلة السمات الإرادية.	درجة واحدة.	٥٣
	(ب)	- قسم تحضيري. - قسم أساسي. - قسم خاص.	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة).	٥٣
٤	(أ)	 *النتائج المتوقعة بناء على ترتيب أرقام الفرق وتوزيعها بالدور الأول.	سبع درجات (درجة لكل مباراة).	٦٨
	(ب)	عدد المباريات = ٧	درجة واحدة.	٦٩
		المجموع	(١٨) درجة	

(٢)



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط

امتحان مادة: الرياضة المدرسية

الصف: الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي (١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م)

الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

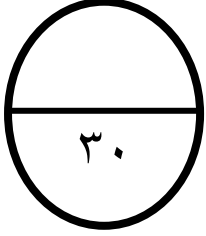
● عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) صفحات.

● زمن الامتحان: (ساعتان).

● الإجابة في الدفتر نفسه.

		اسم الطالبة
الصف		المدرسة

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



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
أمتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية

٦

السؤال الأول:

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

١. يبدأ برنامج التدريب البدني بتمارين الاحماء (التهيئة) وينتهي بتمارين التهدئة. ()
٢. يُعد سباق (٢٠٠) متر من سباقات المسافات الطويلة في رياضات القوى التي تُؤدى من البدء العالي. ()
٣. يُحدد طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بخطين عرض كل منهما (١٠) سم. ()
٤. تصنف تمارين الوثب ضمن تمارين القسم الخاص في التمارين الفنية الحديثة. ()
٥. التخطيط في الإدارة الرياضية هو جزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل لفترة مستقبلية. ()
٦. إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة ما (١٣) فريق فإن عدد الاستبقاءات بالدور الأول يكون (٣). ()

السؤال الثاني:

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

١. من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ- التوازن. ب- التوافق.

ج- السرعة. د- المرونة.

٢. قدرة العضلة على القيام بانقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات:

أ- التحمل العضلي. ب- القدرة العضلية.

ج- القوة العضلية. د- الجلد التنفسي.

٣. يتم ترتيب المتسابقين في سباقات العدو عند خط نهاية السباق تبعاً لتعدي:

أ- الرأس. ب- الجذع.

ج- الذراعين. د- القدمين.

٤. تؤدي جملة التمرينات الحرة مع الإيقاع في مكان مساحته بالمتر:

أ- (١١×١١). ب- (١٢×١٢).

ج- (١٣×١٣). د- (١٤×١٤).

٥. من صفات الإدارة الرياضية الفعالة ضرورة الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في الهيئة الرياضية في حدود

اختصاصاتها:

أ- التكامل. ب- المستقبلية.

ج- الانفتاح. د- الشمول.

٦. إذا كان عدد الفرق المشتركة في مسابقة ما (١٨) فريق فإن عدد المباريات المقامة بطريقة خروج المغلوب من مرة

واحدة:

أ- (١٥). ب- (١٦).

ج- (١٧). د- (١٨).



امسح فضلاً

السؤال الثالث:



الموسوعة

١٨

١- اذكر ٣ ثلاثاً من أهداف الإحماء (التهيئة) .

(٣) درجات .

-
-
-

٢- يتطلب أداء رمي الرمح تنمية بعض الصفات البدنية، اذكر ٣ ثلاثاً منها .

(٣) درجات .

-
-
-

٣- عددي أربعة من مكونات قسم التمرينات البنائية العامة في التمرينات الفنية الحديثة .

(٤) درجات .

-
-
-
-

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

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

تابع: السؤال الثالث (٤):

(٨) درجات.

(أ). ضعي جدولاً للمسابقة ما (٧) فرق هي: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧) تلعب بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة موضحةً فيه أرقام الفرق والنتائج المتوقعة والفريقين اللذين يتأهلان للمباراة النهائية .

(ب). احسبي عدد مباريات هذه المسابقة .

•

(٤)

انتهت الأسئلة ، وندعو لكم بالنجاح والتوفيق ،،،



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• أعد نموذج الإجابة بناء على كتاب الطالب الطبعة الأولى (٢٠٢١ م).

المادة: الرياضة المدرسية. تنبيه: نموذج الإجابة في (٢) صفحة.	الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.
--	---------------------------

(٦) درجات.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	✓	درجة	٩
٢	×	درجة	٣٢
٣	×	درجة	٢٩
٤	×	درجة	٥٤
٥	✓	درجة	٦٥
٦	✓	درجة	٦٩
المجموع		(٦) درجات .	

(٦) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	د- المرونة .	درجة	١٦
٢	أ- التحمل العضلي .	درجة	١٥
٣	أ- الجذع .	درجة	٣٦
٤	ب- (١٢×١٢) .	درجة	٦١
٥	د- الشمول .	درجة	٦٤
٦	ج- (١٧) .	درجة	٦٩
المجموع		(٦) درجات .	

٢/ يتبع

(١)

إجابة السؤال الثالث (المقالي) : (١٨) درجة .

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١		<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 الفعل . - الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة . - إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل . - تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها . <p>*يكتفى بذكر ثلاثا فقط .</p>	ثلاث درجات . (درجة لكل مفردة) .	١١
٢		<ul style="list-style-type: none"> - القوة . - السرعة . - القوة المميزة بالسرعة (القدرة) . - المرونة . - الرشاقة . <p>*يكتفى بذكر ثلاثا فقط .</p>	ثلاث درجات . (درجة لكل مفردة) .	٢٣
٣		<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات القوام . - تمارينات القوة والمرونة . - تمارينات الرجلين . - تمارينات الجذع . 	أربع درجات . (درجة لكل مفردة) .	٥٤-٥٥
٤	(أ)	<p>*النتائج المتوقعة بناء على ترتيب أرقام الفرق وتوزيعها بالدور الأول .</p>	سبع درجات . (درجة لكل مباراة) .	٦٩-٧٠
	(ب)	عدد المباريات = ٦	درجة واحدة .	٦٩
		المجموع	(١٨) درجة	

(٢)

نهاية نموذج الإجابة

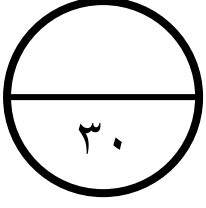


امتحان مادة : الرياضة المدرسية
للصف : الحادي عشر (أنث)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

		اسم الطالب
الصف		المدرسة

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



امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

أجبي عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

٦

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

- ١- نوع السرعة في سباق عدو (١٠٠) متر، هي سرعة حركية . ()
- ٢- يسمح للمتسابق باستخدام القفزات في مسابقة رمي الرمح للمحافظة على سلامة اليدين . ()
- ٣- يمنع استخدام مكعبات البداية في جميع سباقات المسافات القصيرة في رياضات القوى . ()
- ٤- تعتبر تمارين التوازن من ضمن القسم التحضيري للتمرينات الفنية الحديثة . ()
- ٥- من عيوب دوري خروج المغلوب من مرة واحدة خروج نصف عدد المشتركين نهائياً بعد الدور الأول . ()
- ٦- المقصود بالصفة المستقبلية في الإدارة الرياضية الفعالة أنها تدير كافة جوانب مجالات العمل . ()

السؤال الثاني:

٦

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

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

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

(٢)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

تابع السؤال الثاني:



امسح فضلاً

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 في مسابقة رمي الرمح برفع راية:

أ- بيضاء .

ب- سوداء .

ج- حمراء .

د- خضراء .

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

بالتالي يكون عدد الفرق المشاركة بالدوري هو:

أ- (٤) .

ب- (٧) .

ج- (٨) .

د- (١٠) .

٥- مكان أداء المنافسات في بطولة التمرينات الفنية يكون بمقاس:

أ- (١٠×١٠) متر .

ب- (١٢×١٢) متر .

ج- (١٥×١٥) متر .

د- (٢٠×٢٠) متر .

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

أ- الانفتاح .

ب- الشمول .

ج- التكامل .

د- المستقبلية .

(٣)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

١٨

السؤال الثالث:

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

.....

.....

.....

٢- علل :

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

.....

.....

٣- اذكر مكوّنات قسم التمرينات البنائية العامة .

.....

.....

.....

.....

(٤)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
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 الثالث (٤):

أ- فصري 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 بمجدول المباريات أدناه بالدور الأول لعدد (١٢) فريق بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة:



انتهت الأسئلة ،ندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق ،،



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

الدرجة الكلية: (٣٠) درجة

المادة: الرياضة المدرسية.
تنبيه: 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	٥٤	
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	ب - (١٢×١٢) متر .	درجة	٦١	
٦	أ - الافتتاح .	درجة	٦٤	
المجموع		(٦) درجات		

يتبع/٢...٢

(٢)
تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
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		- تمارينات القوام . - تمارينات القوة والمرونة . - تمارينات الرجلين . - تمارينات الجذع .	اربع درجات	٥٤
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...



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

- 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

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1440/1439 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

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

- 1- تنمي المرونة من خلال الجري المتعرج. ()
- 2- يحدد طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بمخطين 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- تعتبر تمارين الجري من ضمن تمارين القسم التحضيري في التمارين الفنية الحديثة. ()
- 5- عدد المباريات في دوري خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد (21) فريق هو (20) مباراة. ()
- 6- بجدول المباريات من خروج المغلوب من مرتين، يتحرك الفائز جهة اليمين والمغلوب جهة اليسار. ()

السؤال الثاني:

6

ضعي 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.

(2)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
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 .

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- زمن جملة التمرينات الفنية الفردية تتراوح بالدقيقة من :

- أ- (1.15 - 1.30) .
ب- (1.15 - 2.0) .
ج- (2.15 - 3) .
د- (2.15 - 3.30) .

5- نعي 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 نهائيا من الدورة بعد الدور:

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

ينبع/3...

(3)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
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 .

السؤال الثالث:

18

1- اذكر ثلاث مكونات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة الهوائية .

-
-
-

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

-
-
-

3- القسم الأساسي بالتمرينات الحديثة يتضمن ست أنواع من التمرينات، اذكر أربعة منها .

-
-
-
-

(4)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
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 وللمجتمع، اذكر أربعة من الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية .

-
-
-
-

ب- اذكر أربعة صفات للإدارة الرياضية الفعالة .

-
-
-
-

انتهت الأسئلة، ندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق



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

الدرجة الكلية: (30) درجة

المادة: الرياضة المدرسية.
تنبيه: نموذج الإجابة في (4) صفحات .

(6) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
1	x	درجة	18	
2	√	درجة	29	
3	x	درجة	35	
4	x	درجة	54	
5	√	درجة	69	
6	x	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	أ- (1.15-1.30) .	درجة	61	
5	أ- الشمول .	درجة	64	
6	أ- الأول .	درجة	71	
المجموع				(6) درجات

يتبع/2...

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

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):				
(18) درجة				
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
1		أ- اللياقة القلبية التنفسية (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي). ب- اللياقة العضلية الهيكلية . ج- التركيب الجسمي .	ثلاث درجات	13
2		أ- مرحلة بدء السباق . ب- مرحلة جري مسافة السباق . ج- مرحلة نهاية السباق . <u>*يشترط ذكرها بالترتيب .</u>	ثلاث درجات	33
3		- تمارين المشي . - تمارين الوثب . - تمارين الدورانات . - تمارين الجري . - تمارين التوازن . - تمارين بالادوات اليدوية . • <u>تذكر أربعة منها .</u>	اربع درجات	54

يتبع/3...

(3)
 تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
 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	أ	- التخطيط . - التنظيم . - القيادة . - التسيق . - الرقابة . *يذكر أربعة منها .	اربع درجات	65	
4	ب	أ- الشمول . ب- التكامل . ج- المستقبلية . د- الانفتاح .	اربع درجات	64	
المجموع			(18) درجة .		

نهاية نموذج الإجابة



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

- المادة: الرياضة المدرسية (اناث).
 • تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.
 • زمن الإجابة: ساعتان.
 • الإجابة في الورقة نفسها.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ١- نسبة أمراض القلب تقل مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية. ()
- ٢- اذا كان عدد المتسابقين في مسابقة رمي الرمح (٩) متسابقين، تعطى لكل متسابق ست محاولات. ()
- ٣- تعتبر تمارينات الجري من ضمن تمارينات القسم التحضيري في التمارينات الفنية الحديثة. ()
- 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:

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

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

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

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 للسيدات لا يقل الطول الكلي للرمح بالسنتيمتر عن :

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

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

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثاني:

٤- في حالة الخروج عن قواعد وإيقاع الموسيقى في مسابقات التمرينات الفنية الحديثة يتم خصم :
أ - نصف درجة.
ب- درجة واحدة.
ج- درجة ونصف .
د- درجتين.

٥- من صفات الإدارة الرياضية الفعالة أن يتولى كل قسم أو جزء في الهيئة الرياضية جانبا 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) فريقا فإن مجموع عدد مباريات البطولة يكون :

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

السؤال الثالث:

١٨

١- يعمل الإحماء على تحقيق عدة أهداف، اذكرى ثلاثا منها.

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

٢ - اذكرى ثلاث حالات تعد فيها محاولة رمي الرمح فاشلة.

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

٣ - من خلال دراستك لوحدة التمرينات الفنية الايقاعية، أجيبني عن الأسئلة الآتية :

أ) اذكرى اثنين من المميزات التي تتميز بها الجمل الحركية في التمرينات الفنية الحديثة.

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

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

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

ب) عند أداء جملة التمرينات الحديثة يجب مراعاة عدة نقاط، اذكر اثنتين منها.

-
-

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

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

-
-

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

-
-

يتبع/٤...

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

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ 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- قومي 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 (اناث)
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.

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٩
٢	×	درجة	٢٧
٣	×	درجة	٥٤
٤	×	درجة	٣٦
٥	√	درجة	٦٦
٦	√	درجة	٦٩
المجموع			(٦) درجات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب	درجة	٩
٢	أ	درجة	١٥
٣	ج	درجة	٢٩
٤	أ	درجة	٦١
٥	ب	درجة	٦٤
٦	أ	درجة	٦٩
المجموع			(٦) درجات .

يتبع/٢...

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>*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>*يذكر ثلاثة منها</p>		٢
٥٣	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - الجمال الحركي. - التعبير الراقى. 	أ	٣
٦١	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - الربط بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي. - المساحات لأداء الجملة والزمن المحدد لها. - في حالة الأداء الجماعي يجب توحيد إيقاع الحركة وأوضاعها بين جميع الطالبات. <p>*يذكر اثنين منها</p>	ب	

تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٤	أ	<ul style="list-style-type: none"> - تستغرق المسابقة وقتاً قصيراً. - تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات المادية والبشرية محدودة كالأدوات والحكام والإداريين. - جهد اللاعبين فيها كبير والخسارة الواحدة تبعد المشترك أو الفريق من المنافسة. • يُذكر اثنين فقط 	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	٧١
	ب	<ul style="list-style-type: none"> - يخرج نصف المشتركين نهائياً 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 . • يذكر اثنين فقط 	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	
ج		<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 استبقاء ان ، واحد في الجزء السفلي والآخر في الجزء العلوي.</p>	ثلاث درجات ونصف	٧٠
	ج ٢	خمس مباريات	نصف درجة	٧٠
		المجموع	(١٨) درجة	



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

- المادة: الرياضة المدرسية.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٣).
- 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 (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ١- تزداد مدة الاحماء في الجو الحار مقارنة بالجو البارد. ()
- ٢- تعد 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- تتكون الجمل الحركية في التمرينات الفنية الحديثة من تمرينات إجبارية فقط. ()
- 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:

ضعي 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).

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

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثاني:

٤- زمن أداء الجملة الفردية في البطولات التنافسية للتمرينات الايقاعية الحديثة يتراوح بالدقيقة ما بين:

- أ- (١,١٥ - ١,٣٠) .
ب- (٢,١٥ - ٢,٣٠) .
ج- (٣,١٥ - ٣,٣٠) .
د- (٤,١٥ - ٤,٣٠) .

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، أذكرني ثلاثاً منها.

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

٢ - اذكرني المراحل الفنية الثلاثة لسباقات المسافات القصيرة بالترتيب.

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

٣ - حسب دراستك للتمرينات الفنية ، اذكرني المكونات الأربعة لقسم التمرينات البنائية العامة.

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



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

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

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٩
٢	√	درجة	٢٧
٣	√	درجة	٣٥
٤	×	درجة	٥٣
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	أ	درجة	٦١
٥	أ	درجة	٦٩
٦	د	درجة	٧٠
المجموع			(٦) درجات .

يتبع/٢...

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
٥٥-٥٤	أربع درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات القوام. - تمارينات القوة والمرونة. - تمارينات الرجلين. - تمارينات الجذع. 		٣

يتبع/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 الطالبة للوظيفة فقط دون ان تعطي تعريف لها تعطي الطالبة نصف درجة.		
	(١٨) درجة	المجموع		

نهاية نموذج الإجابة