

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

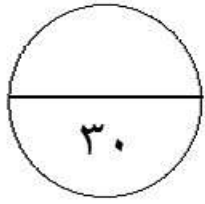


امتحان الصف الحادي عشر (اناث)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- 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 (اناث)

للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

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 تمرينات الجري من ضمن تمرينات القسم التحضيري في التمرينات الفنية الحديثة. ()
- ٤- يتم ترتيب المتسابقين الذين ينفون 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- تُقدّر 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 ١٧ / 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 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:

١٨

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

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

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

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

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

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

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

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

• الفصل الدراسي الأول.
• للعام الدراسي ١٧ / 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 أجيبي عما يأتي.

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

-
-

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

-
-

(٤)

• المادة: الرياضة المدرسية (إناث) .
• 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- 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.

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

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 .	

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

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 .	

(٢)

إجابة السؤال الثالث (المفالي) :

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 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. • يُذكر اثنين فقط 	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	٧١
	ب	<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 . • يذكر اثنين فقط 	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	
ج		<p>عمان</p> <p>ملاحظة : يجب توزيع استبقاء ان ، واحد في الجزء السفلي والآخر في الجزء العلوي.</p>	ثلاث درجات ونصف (نصف درجة حسب الأرقام)	٧٠
	ج ٢	خمسة مباريات	نصف درجة	٧٠
		المجموع	(١٨) درجة	

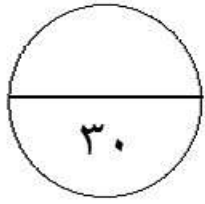


امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- 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 الادارة 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).

(٢)

• 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 الإيقاعية 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:

١ - هناك العديد من الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني، أذكر ثلثاً منها.

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

٢ - اذكر المراحل الفنية الثلاثة لسباقات المسافات القصيرة بالترتيب.

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

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

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

(٣)

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

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

تابع السؤال الثالث:

٤- اجيبي عن ما يلي:

أ - عرفي الإدارة الرياضية:

.....
.....

ب - ما الهدف من تعلم الإدارة في الميدان الرياضي؟

-
-

ج - اذكرني الوظائف الرئيسية الخمسة للإدارة الرياضية، مع تعريف كلا منها.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



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 .	

(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
٥٥-٥٤	أربع درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات القوام. - تمارينات القوة والمرونة. - تمارينات الرجلين. - تمارينات الجذع. 		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 الطالبة للوظيفة فقط دون ان تعطي تعريف لها تعطي الطالبة نصف درجة.		
	(١٨) درجة	المجموع		

نهاية نموذج الإجابة