



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<br>بالحروف<br>(بالأحمر) | الدرجة بالأرقام<br>(بالأحمر) |      | السؤال           |
|------------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------|------|------------------|
| المدقق<br>(بالأخضر)                | المصحح<br>(بالأحمر) |                                | عشرات                        | آحاد |                  |
|                                    |                     |                                |                              |      | ١                |
|                                    |                     |                                |                              |      | ٢                |
|                                    |                     |                                |                              |      | ٣                |
| مراجعة الجمع والتشطيب<br>(بالأزرق) | جمعه<br>(بالأحمر)   |                                |                              |      | المجموع          |
|                                    |                     |                                |                              | ٣٠   | المجموع<br>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 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:

١٨

١ – هناك العديد من الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني، أذكر ثلاثة منها.

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

٢ – اذكر المراحل الفنية الثلاثة لسباقات المسافات القصيرة بالترتيب.

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

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

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

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

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

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.

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

| 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 . |

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

| 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 . |

## إجابة السؤال الثالث (المفالي) :

| الصفحة | الدرجة                            | الإجابة الصحيحة  | المفردة | الجزئية |
|--------|-----------------------------------|--|---------|---------|
| ١٠     | ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح للشخص بالمزيد من الأكل .</li> <li>- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.</li> <li>- تعطي الشخص شعورا جيدا عن نفسه بحيث يصبح مدركا وواعيا لما يأكله والكمية التي يأكلها .</li> <li>- تخفض مستوى الإجهاد.</li> <li>- تحسن مستوى السكر في الدم.</li> <li>- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.</li> <li>- تزيد قوة العضلات.</li> <li>- تخفض مستوى الكوليسترول.</li> <li>- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.</li> <li>- تحسن التوازن الجسدي ، وهو ما يمنع السقطات والإصابات</li> <li>- تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجية أصغر من السن الزمنية .</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>*يذكر ثلاثة منها</b></p> |         | ١       |
| ٣٣     | ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مرحلة بدء السباق.</li> <li>- مرحلة جري مسافة السباق.</li> <li>- مرحلة نهاية السباق.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>*تذكر بالترتيب</b></p>   |         | ٢       |
| ٥٥-٥٤  | أربع درجات (درجة واحدة لكل مفردة) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات القوام.</li> <li>- تمارينات القوة والمرونة.</li> <li>- تمارينات الرجلين.</li> <li>- تمارينات الجذع.</li> </ul>   |         | 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.<br>- 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.<br>- 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.<br>- القيادة: تأثير وتحريك للأفراد داخل الجماعة لتحقيق أهداف تتفق مع أهداف المجتمع.<br>- التنسيق: هو الترتيب المنظم للجهود الجماعي للوصول إلى هدف مشترك.<br>- الرقابة: هي التحقق من أن كل شيء يمضي وفقاً للخطة المعتمدة والكشف عن أوجه ونقاط الضعف والخطأ لتصحيحها وتلافي تكرارها. | (ج)     | ٤       |
|                           |                                  | <b>* ملاحظة:</b><br>في حالة ذكر الطالبة للوظيفة فقط دون ان تعطي تعريف لها تعطي الطالبة نصف درجة.   |         |         |
|                           | ( ١٨ ) درجة                      | المجموع  |         |         |