



100

اختبار الدور الثاني في مادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢م

يتكون الاختبار من (٣) أسئلة في (٦) صفحات زمن الإجابة / ثلاث ساعات الدرجة النهائية من (١٠٠) درجة

ملاحظة : الإجابة في نفس ورقة الأسئلة

السؤال الأول:

(٤٠ درجة)

أ) ضع علامة (√) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (x) أمام الإجابة الخاطئة :

(١٠ درجات)

()

١ . في القوة العضلية تكون لون العضلة مائلة للاحمرار الداكن

()

٢ . تعتبر المحاولة فاشلة إذا سقطت الكرة على خطي مقطع الرمي

()

٣ . تؤدي حركات الدوران والأرجحة للشريط في التمرينات الفنية من مفصل الكتف (خاص إناث)

- من العوامل المؤثرة لتنفيذ خطط اللعب مستوى اللياقة البدنية ودرجة إتقان المهارات الأساسية

()

لكرة القدم . (خاص بالذكور) .

()

٤ . عند حساب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلة واحدة تكون المعادلة كالتالي

عدد الفرق × (عدد الفرق المشاركة - ١)

٣

()

٥ . من مميزات طرق الدوري في المسابقات الرياضية طول الفترة وكثرة المباريات .

()

٦ . في الكرة الطائرة يحق للاعب المدافع الحر الإرسال

()

٧ . عند إنشاء ملعب كرة السلة يراعى أن يكون الاتجاه شماليا جنوبيا

()

٨ . نتيجة السلوك الغير رياضي من أي لاعب في كرة اليد يكون جزاءه إيقاف لمدة دقيقتين

()

٩ . ضغط الدم المثالي للجسم يكون (١٤٠ / ٦٠)

()

١٠ . يحتاج الرياضيون إلى حوالي (٣ - ٣.٥) لتر من الماء يوميا

ب) اكتب المفهوم العلمي المناسب للتعريفات الآتية:

(١٠ درجات)

- ١ . المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل يعرف بـ
- ٢ . المرحلة التي يتم فيها نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة وتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة هي
- ٣ . تعمل على إثارة البهجة والسرور في نفوس الطالبات عند أدائها مع الإيقاع والموسيقى هي التمرينات بـ

(خاص بالإناث)

- هي التحركات والمهارات الأساسية في كرة القدم الذي يؤديها اللاعب بمفرده (كالحاورة ، الخداع ، التصويب) (خاص بالذكر)

- ٤ . هي إحدى طرق تنظيم المسابقات الرياضية وفيها يقابل كل فريق الفرق الأخرى مرة واحدة
- ٥ . من طرق تنظيم المسابقات الرياضية يقابل فيها كل فرد أو فريق الأفراد أو الفرق مرتين
- ٦ . يطلق على حائط الصد في كرة الطائرة الذي يكون في ثلاث لاعبين في الخط الأمامي
- ٧ . هو مناورة هجومية في كرة السلة تهدف إلى إعاقة طريق أحد مدافعي الفريق المنافس بطريقة قانونية
- ٨ . هي عبارة عن خطة هجوم تتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم
- ٩ . يعني زيادة نسبة السكر في الدم نتيجة نقص الانسولين فيه
- ١٠ . هو تعطل مؤقت في وظيفة الدماغ ، وقد يؤدي إلى نزيف داخل

ج) اختار الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاه :

(٢٠ درجة)

- ١ . جميع ما ذكر من الأنشطة التي تنمي الجلد الدوري التنفسي ماعدا :
 - أ . السباحة لمسافات طويلة
 - ب . الجري لمسافات طويلة
 - ج . دفع الجلة
 - د . ركوب الدراجة الهوائية
- ٢ . من الاختبارات الأكثر شيوعا لقياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقدرة على العمل الهوائي هو :
 - أ . اختبار تيمس
 - ب . اختبار نيوتن
 - ج . اختبار مندل
 - د . اختبار كوبر
- ٣ . يتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات الفنية للصغار : (إناث)
 - أ . (١.٥-٣) متر
 - ب . (٥-٨) متر
 - ج . (٢.٥-٣) متر
 - د . (٣-٤.٥) متر

٤ . تعد هذه الطريقة من الطرق الحديثة في لعبة كرة القدم: (للذكور)

أ . (٣:٣:٤) ب . (٤:٤:٢)

ج . (٢:٥:٣) د . (٤:٢:٤)

٤ . يتم حساب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلتين حسب المعادلة التالية:

أ . عدد الفرق المشتركة \times (عدد الفرق المشتركة - ١) ب . عدد الفرق المشتركة \times (عدد الفرق المشتركة - ٣)

ج . عدد الفرق المشتركة \times (عدد الفرق المشتركة - ٢) د . عدد الفرق المشتركة \times (عدد الفرق المشتركة - ٤)

٥ . يتم تطبيق أسلوب تثبيت الرقم (١) في المسابقات الرياضية إذا كان عدد الفرق المشاركة :

أ . فردي وزوجي ب . جماعي

ج . زوجي د . فردي

٦ . المقصود بمصطلح (The libero player) في كرة الطائرة هو :

أ . خطة الهجوم الخاطف ب . الستار

ج . حائط الصد د . اللاعب المدافع الحر

٧ . احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها هو:

أ . العرقلة ب . المسك

ج . الدفع د . الاقتحام

٨ . تعتبر هذه الطريقة من الطرق دفاع المنطقة الأكثر شيوعا وأفضلها في كرة اليد :

أ . دفاع المنطقة (١/٥) ب . دفاع المنطقة (٦/٠)

ج . دفاع المنطقة (٣/٣) د . دفاع المنطقة (٢/٤)

٩ . تعتبر التغذية بالنسبة للرياضيين جانبا بالغ الأهمية لتحقيق:

أ . الانجاز ب . التفوق

ج . الانجاز والتفوق د . التفوق والانتصار

١٠ . من أهم العضلات في جسم الإنسان :

أ . اللسان ب . القلب

ج . الفخذ د . الذراع

السؤال الثاني:

(٣٠ درجة)

(٦ درجات)

١- اذكر عناصر اللياقة البدنية ؟

.....

.....

.....

.....

(٦ درجات)

٢- عدد أربعة من حكام مسابقة دفع الجلة ؟

.....

.....

.....

.....

(٦ درجات)

٣ - ما الحركات التي يمكن أداؤها بالشريط في التمرينات الفنية ؟ (إناث)

.....

.....

.....

.....

٣. اذكر أهم العوامل المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم ؟ (ذكور)

.....

.....

.....

.....

٤. تم تنظيم مسابقة رياضية في كرة اليد شاركت بها ٦ اندية من محافظة شمال الباطن . كون جدولاً للمباريات بطريقة تثبيت رقم (١) . مع

(٨ درجات)

حساب عدد المباريات ؟

الميزان	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول

(٤ درجات)

٥. ما مميزات طرق الدوري ؟

- -
- -
- -
- -

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث:

(٦ درجات)

١. ماهي تقسيمات حائط الصد من حيث :

- أ. عدد اللاعبين -
- -
- -
- ب. الشكل -
- -
- -

(٦ درجات)

٢. اذكر خمسة من أنواع التشكيلات الدفاعية في كرة السلة ؟ مع شرح إحداها ؟

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

(٦ درجات)

٣. ماهي الأسس التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهمة الدفاعية الفردية في كرة اليد ؟

..... -

..... -

..... -

..... -

(٦ درجات)

٤ . ماهي مجموعة العناصر الغذائية الرئيسية ؟

..... -

..... -

..... -

..... -

(٦ درجات)

٥. اذكر أنواع الكسور، وأشكالها ؟

..... - أنواع الكسور : -

..... - أشكال الكسور: - -

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالنجاح