



اختبار الدور الثاني في مادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر للعام الدراسي

٢٠١٢/٢٠١١م

يتكون الاختبار من (٣) اسئلة في (٦) صفحات زمن الاجابة / ثلاث ساعات الدرجة النهائية من

(١٠٠) درجة

اسم الطالب: الشعبة:

السؤال الأول :

(٤٠ درجة)
أ) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي
(١٠ درجات) :

- ١- يعمل الإحماء على إكساب العضلات المطاطية والاسترخاء المطلوبين للأداء بفعالية وكفاءة. ()
- ٢- تحتسب المحاولة فاشلة إذا انكسر الرمح أثناء اداء الرمية أو في الهواء بشرط أن تكون الرمية قد تمت وفق القواعد القانونية. ()
- ٣- من أقسام التمرينات الحديثة التحضيري والخاص فقط (خاص بالإناث) ()
- التمريرة الحائطية يتم تمريرها من خلف ظهير الوسط إلى الجناح (خاص بالذكور) ()
- ٤- القيادة هو تأثير وتحريك للأفراد داخل الجماعة لتحقيق أهداف تتفق مع أهداف المجتمع ()
- ٥- من مميزات خروج المغلوب تتيح الفرصة للفريق الواحد أن يلعب مع أكثر من فريق ()
- ٦- من المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي الاقتراب ، الارتقاء ، الضرب ، الهبوط ()
- ٧- ابعاد ملعب كرة السلة (١٨م x ٩م) ()
- ٨- يسمح لحارس المرمى في كرة اليد التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى ()
- ٩- الكشف الطبي يساعد في التعرف على الحالة الصحية وتحديداه ()
- ١٠- النزيف هو عبارة عن وجود جرح أو ثغرة تؤدي إلى خروج الدم منها بكثرة ()

ب- اكتب المفهوم العلمي المناسب للتعريفات الآتية :

١. نسبة وزن الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم يعرف بـ
٢. تكون حول مركز ثقل الرمح وتعمل بلف حبل مبروم لمسافة (١٦) سم للرجل و (١٥) سم للسيدات على حسب الرمح هي
٣. ترسم علامة مناسبة بكل منطقة جزاء على بعد ٧٩ و ١٠ م من منتصف خطي المرمى عمودي عليها هي
- (ذكور)
- تتكون من تمرينات إجبارية وأخرى اختيارية وتؤدي بالأدوات أو بدونها وتتميز بالجمال الحركي هي.....
- (إناث)
٤. الجهود داخل الهيئة الرياضية لتحقيق أهدافها من خلال القيام بالوظائف الإدارية هي.....
٥. جزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل لفترة مستقبلية يعرف بـ
٦. المسؤول عن إجراء القرعة بين رئيسي الفريقين قبل دخول الفريقين للملعب في مباراة كرة الطائرة هو
٧. نقل الكرة بسرعة إلى المنطقة التي يمكن فيها التصويب على السلة قبل عودة الدفاع إلى نصف ملعبه وتنظيم مراكزه هو.....
٨. احتلال كل لاعب لمركزه لفترة معينة يقصد بها
٩. عبارة عن تمزق كلي أو جزئي لأربطة أحد المفاصل نتيجة السقوط على أحد الأطراف أو التعثر هو
١٠. النقص في مواد تكوين العظام من المعادن تعني

(ج) اختار الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة :

(٢٠ درجة)

- ١- التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنه هي :
 - أ. السرعة الحركية
 - ب. السرعة الانتقالية
 - ج. السرعة الانتقالية
 - د. السرعة المنتظمة
٢. طريقة البدء المستخدم في سباق ١٠٠م عدو هو :
 - أ. البدء المنخفض
 - ب. البدء المتوسط
 - ج. البدء العالي
 - د. البدء المرتفع
٣. من التمريرات المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب لكرة القدم : (ذكور)
 - أ. التمريرة الحائطية
 - ب. التمريرة المرتدة
 - ج. التمريرة الطويلة
 - د. التمريرة القصيرة
- جميع ماذكر من أقسام التمرينات الحديثة ماعدا : (إناث)
 - أ. القسم العام
 - ب. القسم الخاص
 - ج. القسم الخاص
 - د. القسم الاساسي
٤. مفهوم المصطلح (planning) هو :
 - أ. التنظيم
 - ب. القيادة
 - ج. التخطيط
 - د. الادارة الرياضية
٥. يتم احتساب عدد مباريات طريقة خروج المغلوب من مرة كالتالي :
 - أ. عدد الفرق - ٢
 - ب. عدد الفرق - ٤
 - ج. عدد الفرق - ٣
 - د. عدد الفرق - ١
٦. يتوقف اختيار اللاعبين في مباراة كرة الطائرة على :
 - أ. الصفات البدنية
 - ب. المواصفات الحسية
 - ج. اتقان المهارات الاساسية للعبه
 - د. جميع ماذكر
٧. أكثر اللاعبين استخداما للتصويبة الخطافية في كرة السلة :
 - أ. لاعب الهجوم
 - ب. لاعب الارتكاز
 - ج. لاعب طويل القاعة
 - د. لاعب قصير القامة
٨. في المباريات الرسمية تكون ابعاد ملعب كرة اليد :
 - أ. ٤٠م x ٢٠م
 - ب. ١٨م x ٩م
 - ج. ٦٠م x ٣٠م
 - د. ٢٨م x ١٥م
٩. أنواع النزيف من حيث المكان :
 - أ. نزيف وريدي
 - ب. نزيف خارجي
 - ج. نزيف شرياني
 - د. نزيف شعري
١٠. زيادة وزن الجسم في السمنة المتوسطة عن الوزن المثالي هو :
 - أ. ٣٠% و ٤٠%
 - ب. ٤٠% و ٥٠%
 - ج. ٢٠% و ٤٠%
 - د. ٤٠%

السؤال الثاني :

(٣٠ درجة)

اولاً : تقسم اللياقة البدنية إلى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة ،

(٦ درجات)

اذكر ثلاثة من مكونات كل قسم :

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

.....

.....

.....

اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :

.....

.....

ثانياً

(٦ درجات)

حدد القياسات المناسبة حسب الارقام الموجودة على الشكل :

٤م

٢٩°

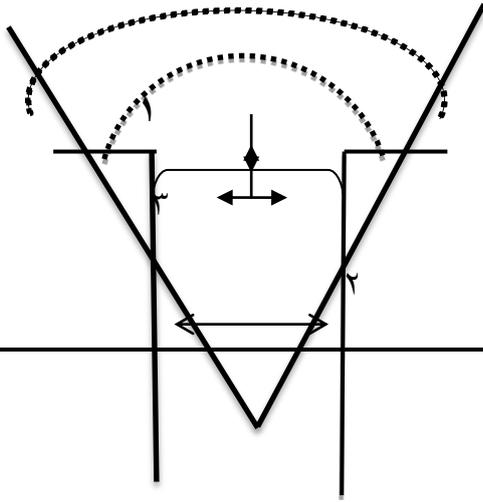
٧سم

اذكر المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة

١-

٢-

٣-



(٦ درجات)

ثالثاً : (خاص بالذكور)

٣. اذكر مهارات حارس مرمى كرة القدم :

١-

٢-

٣-

٤-

تابع ثالثاً : (خاص بالاناث)

اكتبي مكونات القسم الأساسي في التمرينات الحديثة :

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

٦-

(١٢ درجة)

أ. في بطولة خماسيات كرة القدم شاركت خمس مدارس في هذه البطولة ، ارسم مخطط توزيع خروج المغلوب من مرة

(٦ درجات)

واحدة ، مراعيًا توزيع الاستبقاء بطريقة صحيحة في الدور الاول .

(٦ درجات)

ب- اذكر مميزات وعيوب خروج المغلوب من مرة واحدة :

المميزات :-

.....

.....

.....

العيوب :

.....

.....

.....

السؤال الثالث: اولاً / أكتب مراحل الاعداد لمباراة كرة الطائرة مع شرح احداها؟

(٣٠ درجات)

(٦ درجات)

١-

٢-

٣-

.....

.....

(٦ درجات)

ثانياً : عدد تشكلات الهجوم الخاطف في كرة السلة ؟

.....
.....
.....

ثالثاً : اذكر طرق خداع حارس المرمى في كرة اليد ؟ مع شرح احدى الطرق

(٦ درجات)

١-.....
٢-.....
٣-.....
٤-.....

.....
.....

(٦ درجات)

رابعاً : أ) اذكر ثلاثة أسباب رئيسية للسمنة ؟

١-.....
٢-.....
٣-.....

(٦ درجات)

ب) عمر محمد ٤٠ سنة قم بحساب النبض الاعلى المطلوب للقلب ؟

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق



نموذج اجابة لاختبار الدور الثاني في مادة الرياضة للصف الحادي عشر المدرسية للعام الدراسي

٢٠١٢/٢٠١١ م

لكل مفردة درجة في (أ و ب) ودرجتان في (ج)

السؤال الاول (٤٠ درجة)			
السؤال الاول (٤٠ درجة)	أ (١٠ درجات	ب (١٠ درجات	ج) ٢٠ درجة
١	✓	التركيب الجسمي	ج
٢	✓	القبضة	أ
٣	×	علامة ضربة الجزء (ذكور) القوام (اناث)	أ
٤	✓	الادارة الرياضية	ج
٥	×	التخطيط	د
٦	✓	الحكم الاول	د
٧	×	الهجوم الخاطف	ب
٨	×	احتلال المراكز الخاصة	أ
٩	✓	الاتواء	ب
١٠	✓	المسامية العظامية	ج

السؤال الثاني / اولا / مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : (٣ درجات)

١- اللياقة القلبية التنفسية ٢- اللياقة العضلية الهيكلية ٣- التركيب الجسمي

مكونات اللياقة القلبية المرتبطة بالمهارة : (٣ درجات)

١- السرعة ٢- الرشاقة ٣- التوازن ٤- التوافق

ثانيا : المقاسات واضحة على الشكل المقابل . (٣ درجات)

- المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة : (٣ درجات)

١- مرحلة بدء السباق ٢- مرحلة جري مسافة السباق

٣- مرحلة نهاية السباق

ثالثا : خاص بالذكر / مهارات حارس المرمى (٦ درجات لكل مهارة درجة ونصف)

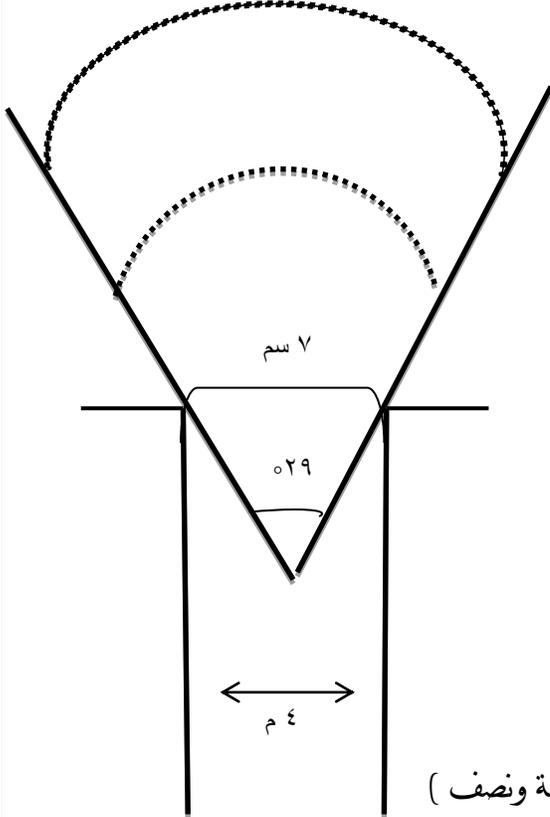
١- الوقفة الصحيحة لحارس المرمى ٢- مهارة مسك الكرة الارضية

٣- مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع ٤- مهارة مسك الكرة العالية فوق الراس

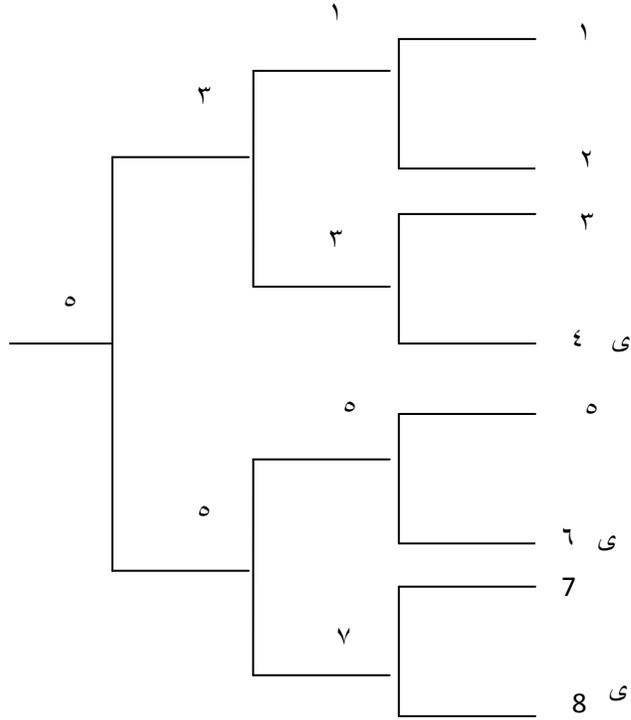
تابع ثالثا / خاص بالاناث (٦ درجات)

١- تمارين المشي ٢- تمارين الجري ٣- تمارين الوثب ٤- تمارين التوازن ٥- تمارين الدورانات

٦- تمارين بالادوات اليدوية



رابعاً / (٦ درجات)



تابع / رابعاً (٦ درجات) مقسمة بالتساوي بين الميزات والعيوب

المميزات: ١- تستغرق المسابقة وقتاً قصيراً ٢- تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات المادية والبشرية محدودة

كالأدوات والحكام والإداريين ٣- جهد اللاعبين فيها كبير والخسارة الواحدة تبعد المشترك أو الفريق من المسابقة

العيوب: ١- يخرج نصف المشتركين نهائياً من الدور الأول وبالتالي تكون فرصة الاحتكاك قليلة . ٢- لا أمل لغير الفرق

القوية في الاستمرار في المسابقة ٣- قد يؤدي سوء الحظ إلى عدم فوز أفضل اللاعبين أو الفرق .

السؤال الثالث / أولاً : (٦ درجات)

١- اجراء القرعة ٢- التهيئة ٣- ترتيب الدوران

ثانيا / (٦ درجات : لكل نوع درجتان)

١- الهجوم الخاطف (١-٢) ٢- الهجوم الخاطف (٢-٣) ٣- الهجوم على دفاع المنطقة (١-٣-١)

ثالثا (٦ درجات : لكل طريقة درجة والشرح درجتان)

١- سحب ذراع الرامي : اداء حركة التصويب وبعد استجابة حارس المرمى للحركة يسحب الذراع من الامام بالكرة واختيار المكان المناسب للتصويب .

٢- انتظار استجابة حارس المرمى : الاحتفاظ بوضع الاستعداد للتصويب حتى رؤية ردة فعل الحارس ثم تصويب

الكرة في الزاوية المناسبة

٣- تغيير مكان التصويب : التصويب في اتجاه زاوية معينة ثم تغيير اتجاه الكرة من رسغ اليد

٤- تغيير نوع التصويب : في حالة الانفراد يتم التصويب اما بالطريقة الكبراجية من الوثب واما بالسقوط او الطيران او

على شكل قوس .

رابعا / أ) أهمية الكشف الطبي : (٣ درجات اذا ذكر ثلاثة اسباب)

١- الكشف الطبي يساعد على معرفة الحالة الصحية للفرد وتحديد

٢- البيانات والمعلومات التي نحصل عليها نتيجة الكشف الطبي نستخدمها في تحديد التمرينات وحجمها وشدتها

٣- القيم الناتجة عن التحليل الطبية نستخدمها لحث الافراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي والانتظام فيه

٤- النتائج التي نحصل عليها من الكشف الطبي تعتبر القاعدة الاساسية التي تقارنها بالتغيرات الصحية الجديدة التي

تحدث بعد التدريب .

٥- التشخيص المبكر لاي مرض يساعد على سرعة وازدياد فرصة الشفاء

ب) اسباب السمنة : (٣ درجات) ١- الوراثة ٢- العوامل الاجتماعية ٣- اختلال في عمل الغدد الصماء ٤-

العادات الغذائية الخاطئة ٥- قلة ممارسة النشاط البدني

ج) (٣ درجات) ٢٢٠ - ٤٠ = ١٨٠ هو النبض الاعلى للقلب .

د) (٣ درجات) درجات السمنة : سمنة خفيفة - سمنة متوسطة - سمنة شديدة

نهاية أنموذج الإجابة