



امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) .
- الإجابة في الورقة نفسها.

اسم الطالب المدرسة	
الصف	

الدرجة بالأرقام (بالأحمر)	الدرجة بالحروف (بالأحمر)	(التوقيع بالاسم)		السؤال
		المصحح (بالأحمر)	المدقق (بالأخضر)	
عشرات	آحاد			١
				٢
				٣
		مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)	المجموع
	٣٠			المجموع الكلي

(١)

امتحان الصف الحادي عشر

للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

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

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

٦

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

- ١- الفريق الفائز بالقرعة في الكرة الطائرة يحق له اختيار الملعب أو الإرسال . ()
- ٢- يكون دوران اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة عكس اتجاه دوران عقارب الساعة . ()
- ٣- الخطط الهجومية في كرة السلة تعد إحدى القواعد التي يستند إليها تصميم البرنامج التدريب . ()
- ٤- يقوم اللاعب عند أداء التصويبة الخطافية في كرة السلة بحركة خداعية في اتجاه التصويب . ()
- ٥- التصويب بالطيران في كرة اليد يساعد على التخلص من إعاقة المدافع والتصويب المباشر . ()
- ٦- إذا كانت الطاقة المخزونة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة هي نقص الوزن . ()

(٢)

امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني
المادة: الرياضة المدرسية

السؤال الثاني:

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

٦

- ١- ترتيب المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة هي :
أ- (الاقتراب- الضرب- الارتقاء- الهبوط).
ب- (الاقتراب- الارتقاء- الضرب- الهبوط).
ج- (الضرب- الهبوط- الارتقاء- الاقتراب).
د- (الاقتراب- الضرب- الهبوط- الارتقاء).
- ٢- تختلف الضربات الساحقة من حيث التنفيذ في الكرة الطائرة في مرحلة :
أ- الاقتراب.
ب- الارتقاء.
ج- الضرب .
د- الهبوط .
- ٣- التصويبة الخطافية في كرة السلة من المهارات الأساسية التي يؤديها بصورة أكثر لاعب:
أ- الارتكاز.
ب- الجناح.
ج- الوسط.
د- الظهر.
- ٤- ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بعرض:
أ- (٢) سم.
ب- (٣) سم.
ج- (٤) سم.
د- (٥) سم.
- ٥- إذا كان عمر الفرد (٤٠) سنة فإن نبض القلب الأعلى له يساوي :
أ- (١٢٠) نبضة.
ب- (١٤٠) نبضة.
ج- (١٦٠) نبضة.
د- (١٨٠) نبضة.
- ٦- يسمح لحارس المرمى في كرة اليد ب :
أ- التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود .
ب- ترك منطقة المرمى والكرة تحت سيطرته .
ج- العودة بالكرة من منطقة اللعب إلى منطقة المرمى.
د- لمس الكرة وهي متدحرجة خارج منطقة المرمى وهو بداخلها.

يتبع (٣)

(٣)
تابع امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني
المادة: الرياضة المدرسية

١٨

السؤال الثالث :

١ - تم تكليفك لانتقاء لاعبين ناشئين للكرة الطائرة ، حدد ثلاثاً من معايير اختيارهم.

- •
- •
- •

٢ - عند أداء التمريرة الخطافية في كرة السلة يجب مراعاة عدة نقاط هامة ، اذكر ثلاثاً منها.

- •
- •
- •

٣ - أثناء التصويب في مباراة كرة اليد كنت في مواجهة مع حارس المرمى ، عدد ثلاثاً من طرق الخداع التي سوف تستخدمها ؟

- •
- •
- •

(٤)
تابع امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني
المادة: الرياضة المدرسية

تابع السؤال الثالث:

٤ - أ) عند تصميم البرنامج التدريبي يجب مراعاة عدة محددات ، اذكر ثلاثا منها.

- •
- •
- •

ب) علل (معدل ضربات قلب المرأة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أكثر من الرجل).

- •
- •
- •

٤ - ج) عدد ثلاثة من أعراض الالتواء.

- •
- •
- •

انتهت الأسئلة، مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح.



سلطنة عمان

وزارة التعليم والاعتماد

نموذج اجابة امتحان الصف الحادي عشر
١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الفصل الدراسي الثاني
الدور الأول



الدرجة الكلية: (٣٠) درجة

المادة: الرياضة المدرسية
تنبيه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات

الدرجة الكلية: (٦) درجات		إجابة السؤال الأول	
الصفحة	الدرجة	الإجابة	المفردة
٧٨	درجة واحدة	√	١
٧٩	درجة واحدة	×	٢
٩١	درجة واحدة	√	٣
٨٦	درجة واحدة	×	٤
١٠١	درجة واحدة	√	٥
١٣١	درجة واحدة	√	٦

(٢)
 تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
 للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣م
 الأول - الفصل الدراسي الثاني
 مادة: الرياضة المدرسية



الدرجة الكلية : (٦) درجات		إجابة السؤال الثاني		
الصفحة	الدرجة	الإجابة	البديل الصحيح	المفردة
٧٦	درجة واحدة	(الاقتراب- الارتقاء- الضرب- الهبوط).	ب	١
٧٤	درجة واحدة	الضرب .	ج	٢
٨٦	درجة واحدة	الارتكاز.	أ	٣
٨٩	درجة واحدة	(٥) سم .	د	٤
١٣٣	درجة واحدة	(١٨٠) نبضة.	د	٥
١٠٥	درجة واحدة	التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود .	أ	٦

(٣)
 إجابة امتحان الصف الحادي عشر
 للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
 الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني
 المادة: الرياضة المدرسية



الدرجة الكلية : (١٨) درجة		إجابة السؤال الثالث	
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة
٧٨	ثلاث درجات لكل درجة	<ul style="list-style-type: none"> - الصفات البدنية - القدرات العقلية (الاستعداد الذهني) - السمات النفسية (الشجاعة-روح الكفاح - التركيز والانتباه) * (ملاحظة : في حالة ذكر الطالب إحدى السمات النفسية السابقة تعتبر إجابته صحيحة) - إتقان المهارات الأساسية للعبة. - المواصفات الجسمية. (ص ٨١ في دليل المعلم) <p>(يذكر ثلاثة منها)</p>	١
٨٤	ثلاث درجات لكل درجة	<ul style="list-style-type: none"> - عدم النظر المباشر إلى الزميل الممرر إليه ولكن يكون النظر إليه بطرف العين (الرؤية الجانبية). (ملاحظة : تعتبر الإجابة صحيحة في حالة ذكر الطالب ما تحته خط فقط) - يفضل القيام بحركة خداعية قبل التمير. - التأكد من وضع الجسم والتحكم في التمير قبل أدائها. 	٢

(٤)

تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الأول - الفصل الدراسي الثاني
المادة: الرياضة المدرسية



تابع السؤال الثالث

الدرجة الكلية : (١٨) درجة		تابع : إجابة السؤال الثالث		
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٩٨	ثلاث درجات لكل درجة	<ul style="list-style-type: none"> - سحب ذراع الرمي. - انتظار استجابة حارس المرمى. - تغيير مكان التصويب. - تغيير نوع التصويب . <p>(يذكر ثلاثة منها)</p>		٣
١١٣	ثلاث درجات لكل درجة	<ul style="list-style-type: none"> - حالة التمرين . - تكرار التمرين . - حجم التمرين . - شدة التمرين . <p>(يذكر ثلاثة منها)</p>	أ	
١٢٠	ثلاث درجات لكل درجة	<ul style="list-style-type: none"> - حجم قلب المرأة اصغر من الرجل وخاصة البطين الأيسر. (تعتبر الإجابة صحيحة إذا ذكر الطالب الجزء الأول من الإجابة فقط - حجم الدم بجسم المرأة اقل من الرجل . - نسبة الهيموجلوبين لدى المرأة اقل من الرجل . 	ب	٤
١٢٦	ثلاث درجات لكل درجة	<ul style="list-style-type: none"> - ظهور ورم حول المفصل المصاب (نتيجة تمزق الأنسجة والأربطة وارتشاح السائل الزلالي والنزيف الدموي الداخلي) . - شعور المصاب بألم شديد بالمفصل . - عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب. 	ج	

نهاية نموذج الإجابة