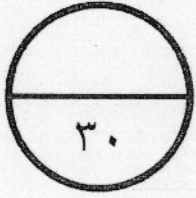




سلطنة عُمان

وزارة التربية والتعليم

امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



• زمن الإجابة: ساعتان.
• الإجابة 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- عند أداء الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة، يكون هبوط اللاعب مواجهاً للشبكة بعد ضرب الكرة. ()
- ٢- أثناء ممارسة النشاط الرياضي، يكون تردد تنفس المرأة أسرع من الرجل. ()
- ٣- تؤدي التميريرة الخطافية في كرة السلة باليدين معاً من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة. ()
- ٤- يُسمح لحارس مرمى كرة اليد بالعودة بالكرة من منطقة اللعب إلى منطقة مرماه. ()
- ٥- جميع خطوط ملعب كرة السلة تكون بعرض (٥) سم. ()
- ٦- في النزيف الشعري، يسيل الدم باستمرار ويكون لونه أحمر داكناً. ()

السؤال الثاني:

٦

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

١. يعتبر السقوط الجانبي بالطيران في كرة اليد من أفضل التصويبات التي يؤديها لاعب:

- أ- الارتكاز.
- ب- الدائرة.
- ج- الجناح.
- د- الدفاع.

(٢)

امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

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

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

تابع السؤال الثاني:

٢ . في حالة عدم وجود ملعب آخر للتهيئة في مباراة الكرة الطائرة ، يمكن لرئيسي الفريقين أن يتفقا على أن يؤدي الفريقان التهيئة في الوقت نفسه ويعطى لهما :

- أ - (٦) دقائق .
ب - (٨) دقائق .
ج - (١٠) دقائق .
د - (١٢) دقيقة .

٣ . إذا بلغ طول شخص ما (١٩٠) سم ، فإن وزنه المثالي :

- أ - (٦٠) كجم .
ب - (٧٠) كجم .
ج - (٨٠) كجم .
د - (٩٠) كجم .

٤ . علامات أخطاء اللاعبين في مباراة كرة السلة من (١ إلى ٥) لونها أسود ، عد ارقم (٥) فإن لونها :

- أ - أبيض .
ب - أخضر .
ج - أحمر .
د - أصفر .

٥ . المسؤول عن اجراء قرعة مباراة الكرة الطائرة هو :

- أ - الحكم الثاني .
ب - الحكم الأول .
ج - المسجل .
د - رافع الراية .

٦ . شدة التمرين المناسبة من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للرياضيين تبدأ من :

- أ - (٦٠%) .
ب - (٥٠%) .
ج - (٤٠%) .
د - (٣٠%) .

(٤)

امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع: السؤال الثالث :

٣- كيف يتم أداء طرق خداع حارس مرمى كرة اليد الموضحة في الجدول الآتي:

طريقة الأداء	نوع الخداع
	سحب ذراع الرمي
	انتظار استجابة حارس المرمى
	تغيير مكان التصويب
	تغيير نوع التصويب

٤- تُعد مرحلة الاقتراب المرحلة الفنية الأولى للضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة . اذكر المراحل الفنية الأخرى بالترتيب .

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

انتهت الأسئلة
متمنين لكم النجاح والتوفيق ،،،



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
للعلم الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



المادة: الرياضة المدرسية .
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة .
تنبيه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات .

الدرجة: (٦) درجات		إجابة السؤال الأول: الصواب أو الخطأ	
الصفحة	الدرجة	الإجابة	المفردة
٧٦	درجة واحدة	√	١
١٢٠	درجة واحدة	√	٢
٨١	درجة واحدة	x	٣
١٠٥	درجة واحدة	x	٤
٨٩	درجة واحدة	√	٥
١٢٥	درجة واحدة	x	٦
٦ درجات		المجموع	

الدرجة: (٦) درجات		إجابة السؤال الثاني: الاختيار من متعدد		
الصفحة	الدرجة	الإجابة	البديل الصحيح	المفردة
١٠١	درجة واحدة	الجناح	ج	١
٧٨	درجة واحدة	(١٠) دقائق	ج	٢
١٣٠	درجة واحدة	(٩٠) كجم	د	٣
٨٩	درجة واحدة	أحمر	ج	٤
٧٨	درجة واحدة	الحكم الأول	ب	٥
١١٤	درجة واحدة	(٦٠%)	أ	٦
٦ درجات		المجموع		

(٢)
تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



إجابة السؤال الثالث: المقالي				
الدرجة: (١٨) درجة				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١١٣، ١١٢	أربع درجات (درجة لكل جزئية)	<p>- يساعد على معرفة الحالة الصحية للفرد وتحديدتها.</p> <p>- البيانات والمعلومات التي نحصل عليها نستخدمها في تحديد التمرينات وحجمها وشدتها.</p> <p>- القيم الناتجة عن التحاليل الطبية نستخدمها لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي والانتظام فيه.</p> <p>- النتائج التي نحصل عليها تعتبر القاعدة الأساسية التي نقارنها بالتغيرات الصحية الجديدة التي تحدث بعد التدريب .</p> <p>- التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على سرعة فرص الشفاء وازديادها .</p> <p>* (يذكر الطالب أربعة منها) . وإذا أضاف الطالب إجابة أخرى وكانت صحيحة فعلى المصحح تقديرها .</p>	أ	١
١٣١	أربع درجات (درجة لكل جزئية)	<p>- السكري غير المعتمد على الإنسولين .</p> <p>- ارتفاع ضغط الدم الشرياني .</p> <p>- سرطان الرحم عند النساء .</p> <p>- اضطراب الدورة الشهرية للمرأة .</p> <p>- القولون والمستقيم عند الرجال .</p> <p>- التهاب المفاصل والعظام والنقرس .</p> <p>- التهاب المرارة .</p> <p>- أمراض القلب الوعائية .</p> <p>- أمراض الأوعية الدماغية .</p> <p>- ارتفاع كوليسترول الدم والدهون الثلاثية .</p> <p>-</p> <p>* (يذكر الطالب أربعة منها) .</p>	ب	
٨٦	ثلاث درجات (درجة لكل جزئية)	<p>- لاعب الارتكاز .</p> <p>- بالرأس أو الكتفين .</p> <p>- في الاتجاه المضاد للتصويب .</p>		٢

(٣)
تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
العام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



تابع: إجابة السؤال الثالث

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية										
٩٨	أربع درجات (درجة لكل جزئية)	<table border="1"> <tr> <td>طريقة الأداء</td> <td>نوع الخداع</td> </tr> <tr> <td>أقوم بأداء حركة التصويب ، وبعد استجابة حارس المرمى لحركتي أسحب ذراعي من الأمام بالكرة وأختار مكانا آخر للتصويب.</td> <td>سحب ذراع الرمي</td> </tr> <tr> <td>أحتفظ بوضع الاستعداد للتصويب حتى أرى ردة فعل الحارس ثم أضع الكرة في الزاوية المناسبة .</td> <td>انتظار استجابة حارس المرمى</td> </tr> <tr> <td>أقوم بالتصويب في اتجاه زاوية معينة ثم أغير اتجاه الكرة من رسغ اليد .</td> <td>تغيير مكان التصويب</td> </tr> <tr> <td>في حالة انفرادي أقوم بالتصويب إما بالطريقة الكروية من الوثب ، وإما بالسقوط أو الطيران ، أو على شكل قوس (لوب) .</td> <td>تغيير نوع التصويب</td> </tr> </table>	طريقة الأداء	نوع الخداع	أقوم بأداء حركة التصويب ، وبعد استجابة حارس المرمى لحركتي أسحب ذراعي من الأمام بالكرة وأختار مكانا آخر للتصويب.	سحب ذراع الرمي	أحتفظ بوضع الاستعداد للتصويب حتى أرى ردة فعل الحارس ثم أضع الكرة في الزاوية المناسبة .	انتظار استجابة حارس المرمى	أقوم بالتصويب في اتجاه زاوية معينة ثم أغير اتجاه الكرة من رسغ اليد .	تغيير مكان التصويب	في حالة انفرادي أقوم بالتصويب إما بالطريقة الكروية من الوثب ، وإما بالسقوط أو الطيران ، أو على شكل قوس (لوب) .	تغيير نوع التصويب		٣
طريقة الأداء	نوع الخداع													
أقوم بأداء حركة التصويب ، وبعد استجابة حارس المرمى لحركتي أسحب ذراعي من الأمام بالكرة وأختار مكانا آخر للتصويب.	سحب ذراع الرمي													
أحتفظ بوضع الاستعداد للتصويب حتى أرى ردة فعل الحارس ثم أضع الكرة في الزاوية المناسبة .	انتظار استجابة حارس المرمى													
أقوم بالتصويب في اتجاه زاوية معينة ثم أغير اتجاه الكرة من رسغ اليد .	تغيير مكان التصويب													
في حالة انفرادي أقوم بالتصويب إما بالطريقة الكروية من الوثب ، وإما بالسقوط أو الطيران ، أو على شكل قوس (لوب) .	تغيير نوع التصويب													
٧٦	ثلاث درجات (درجة لكل جزئية)	<p>- مرحلة الارتقاء. - مرحلة الضرب. - مرحلة الهبوط.</p> <p>(يشترط أن يذكر الطالب المراحل الفنية بالترتيب)</p>		٤										

نهاية نموذج الإجابة