



امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

● عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
● الإجابة في الورقة نفسها.

● المادة: رياضة مدرسية
● زمن الإجابة: ساعتان

اسم الطالب		
الصف	المدرسة	

الدرجة		التوقيع بالاسم		السؤال
بالأرقام	بالحروف	المصحح الأول	المصحح الثاني	
				١
				٢
				٣
				٤
		جمعه	مراجعة الجمع	المجموع
				المجموع الكلي

• عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
• الإجابة في الورقة نفسها.

المادة: رياضة مدرسية
• زمن الإجابة: ساعتان

أجبني عن جميع الأسئلة الآتية

٦

السؤال الأول: -

ضعي علامة صح (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

- ١- التكرار المناسب لتنمية اللياقة القلبية التنفسية ٤ مرات بالأسبوع. ()
- ٢- تعتبر المحاولة صحيحة إذا سقط الرمح على أحد خطي مقطع الرمي. ()
- ٣- مهارة مسك الكرة المتوسطة لحارس المرمى يقع ما بين الركبتين والقدم. ()
- ٤- (Organization) هو الترتيب المنظم للمجهود الجماعي في الإدارة الرياضية للوصول إلى هدف مشترك. ()
- ٥- عند وضع استعد في سباقات المسافات القصيرة يكون مستوى الحوض اعلا من مستوى الكتفين. ()
- ٦- طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة بنظام الترضية تستخدم في الدور الأول. ()

السؤال الثاني: ضعي دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٦

١- احتساب زمن اداء الجملة الفردية بالدقيقة في البطولات التنافسية للتمرينات الإيقاعية الحديثة يتراوح ما بين:

ب- (١،١٥ إلى ١،٣٠) دقيقة

أ) (١،١٥ إلى ١،٣٥) دقيقة

د- (٢،١٥ إلى ٢،٣٠) دقيقة

ج- (١،٣٠ إلى ٢،١٥) دقيقة

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: رياضة مدرسية

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

المادة: رياضة مدرسية
• زمن الإجابة: ساعتان

تابع السؤال الثاني: -

٢- كُلف طلاب الصف الحادي عشر بتنظيم مسابقة في كرة اليد بين الفصول خلال الفترة من (١ نوفمبر إلى ٢٠ نوفمبر) فإن أفضل طريقة هي:

- أ- الترضية
- ب- خروج المغلوب من مرتين
- ج- خروج المغلوب من مرة واحدة
- د- الاستبقاء

٣- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية تتضمن العناصر التالية ما عدا:

- أ) التدرج
- ب) الخصوصية
- ج) التوقيت
- د) زيادة الحمل

٤- تم إقامة دورة بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة بمشاركة (١٥) فريقاً، فإن عدد المباريات التي تقام في الدور الثاني هي:

- أ) ٤
- ب) ٧
- ج) ١١
- د) ١٤

٥- لاختبار القوة العضلية لدى البنين نستخدم:

- أ) ثني الجذع من وضع الرقود
- ب) الركض لمسافة ٢٠ كلم
- ج) حمل ثقل يزيد عن ١٠٠ كغم
- د) التعلق على العقلة مع ثني الذراعين

يتبع/٣

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: رياضة مدرسية

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

- المادة: رياضة مدرسية
- زمن الإجابة: ساعتان

تابع السؤال الثاني: -

٦- أقيمت مسابقة في رمي الرمح بمشاركة (١١) متسابق، وتأهل أفضل ثمانية متسابقين، فإن إجمالي عدد المحاولات التي حدثت خلال المسابقة هي:

- أ- ٥٧ ب- ٦٠ ج- ٦٣ د- ٩٠

السؤال الثالث: -

١٨

١- عللي:

- يجب على الفرد عند ممارسة النشاط البدني أن يبدأ بتمارين الإحماء وينتهي بعملية التهدئة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يتبع/٤

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: رياضة مدرسية

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

المادة: رياضة مدرسية
• زمن الإجابة: ساعتان

تابع السؤال الثالث: -

٢- في ضوء القواعد العامة لمسابقات رمي الرمح ما دلالة الأرقام التالية:
(٢٦٠ سم - ٨ أمتار - ٢٩ درجة - ٤ أمتار - ٦٠٠ جرام - ٣٠ متراً)؟

.....

.....

.....

.....

٣- (أ) تتكون الجملة الحركية في التمرينات الحديثة من مجموعة من التمرينات والحركات المتنوعة التي تتميز بالجمال الحركي والتعبير الراقى. عددي أربعة من مكوناتها؟

- ١- ٢-
- ٣- ٤-

(ب) تتميز التمرينات الحرة بدون أدوات بشموليتها لجميع أنماط التمرينات في أغلب الأحيان. فسر هذه العبارة؟

.....

.....

.....

.....

.....

يتبع/٥

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: رياضة مدرسية

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

- المادة: رياضة مدرسية
- زمن الإجابة: ساعتان

تابع السؤال الثالث: -

٤- (أ) عند تنظيم وإدارة بطولة رياضية فإن مسؤولية المنظمين اختيار الطريقة التي تقام بها البطولة وفقاً لعدة عوامل. عددي هذه العوامل؟

.....

.....

.....

.....

(ب) من طرق تنظيم المسابقات الرياضية نظام الاستبقاء. إشرح نظام الاستبقاء إذا كان عدد المشتركين (١١) فريق. موضحة خلال الشرح النقاط التالية:

(سبب استخدام النظام مع عدد الاستبقاء/ عدد اللاعبين المتباريين وعدد المباريات بالدور الأول/ عدد اللاعبين المتباريين وعدد المباريات بالدور الثاني/ عدد اللاعبين المتباريين وعدد المباريات بالدور الثالث/ طريقة توزيع الاستبقاء/ عدد المباريات الملعوبه بالبطولة).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يتبع/٦

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: رياضة مدرسية

● عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٦) صفحات.
● الإجابة في الورقة نفسها.

المادة: رياضة مدرسية
● زمن الإجابة: ساعتان

تابع السؤال الثالث: -

[illegible]

انتهت الأسئلة مع الدعاء للجميع بالتوفيق والنجاح.



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
المادة: رياضة مدرسية

المادة: رياضة مدرسية
تبنيه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات.
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

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

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	✓	درجة	١٤
٢	✓	درجة	٢٧
٣	×	درجة	٤٩
٤	×	درجة	٦٥
٥	✓	درجة	٣٣
٦	✓	درجة	٧١
المجموع		(٦) درجات	

إجابة السؤال الثاني: اختيار من متعدد (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب- (١٥، ١٠ إلى ٣٠، ١) دقيقة	درجة	٦١
٢	ب- خروج المغلوب من مرتين	درجة	٧٢
٣	ج- التوقيت	درجة	١٠
٤	أ- ٤	درجة	٦٩
٥	د) التعلق على العقلة مع ثني الذراعين	درجة	١٤
٦	أ- ٥٧	درجة	٢٧
المجموع		(٦) درجات	

تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إثاث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م / ٢٠١٧م

المادة: رياضة مدرسية
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
(١٨) درجة

ثانياً: إجابة السؤال الثالث (الأسئلة المقالية)

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١		لأن الإحماء يعمل على: ١- رفع حرارة الجسم والعضلات العاملة. ٢- تهيئة الجهاز القلبي التنفسي للجهد البدني. ٣- زيادة جريان الدم إلى العضلات العاملة. ٤- زيادة سرعة توصيل الإشارات العصبية ومجموعة أخرى من التغيرات الفسيولوجية. ٥- زيادة مطاطية العضلات والأوتار العضلية ٦- التهيئة تقي من التقلصات العضلية ❖ <u>نصف درجة لكل مفردة.</u>	٣ درجات	٩-١٢
٢		(٢٦٠ سم) طول الرمح للرجال (٨ أمتار) نصف قطر قوس دائرة الرمي. (٢٩ درجة) زاوية مقطع رمي الرمح. (٤ أمتار) المسافة بين خطي طريق الاقتراب. (٦٠٠ جرام) وزن الرمح للسيدات. (٣٠ متراً) طول طريق الاقتراب ❖ <u>نصف درجة لكل دلالة رقم</u> <u>مع ضرورة ذكر الدلالة كامله مثلاً: في حالة ذكر وزن او</u> <u>طول الرمح دون تحديد الجنس تعتبر الإجابة خاطئة</u>	٣ درجات	٢٩
٣	أ	❖ (نصف درجة) لكل تمرين أو حركة: ١- تمارينات إجبارية ٢- تمارينات اختيارية. ٣- تمارينات بأدوات ٤- تمارينات بدون أدوات.	درجتان	٥٣
٣	ب	انه يربط بين مختلف أنماط التمارينات الأساسية (المشي - الجري - الحجل - الوثب- الدوران - الثني - المد - الانزلاق- الارتداد - المرححات - الحركات الأكروباتية) في إطار واحد من أجل تكوين جملة حركية ❖ <u>(درجة) عند ذكر بأنه يتم الربط بين أنماط التمارينات في جملة.</u> ❖ <u>(درجة) عند ذكر (٦) من التمارينات الأساسية.</u> ❖ <u>(نصف درجة) عند ذكر (٤) من التمارينات الأساسية،</u> <u>وعند ذكر ٣ وأقل من التمارينات الأساسية تخصم الدرجة</u> <u>كاملة.</u>	درجتان	٥٧

تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م / ٢٠١٧م

المادة: رياضة مدرسية
تابع ثالثاً: إجابة الأسئلة المقالية:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
	أ	العوامل: المكان - عدد الفرق المشتركة - الوقت المتاح. ❖ نصف درجة لكل عامل	درجة ونصف	٦٣
٤	ب	أسباب استخدام طريقة الاستبقاء: لأن عدد المشتركين في الدورة ليس من مضاعفات الرقم (٢) فإن جدول المباريات لا يسير منتظماً للنهية فيستخدم نظام الاستبقاء حتى ينتج عدداً منتظماً في الدور الثاني. * درجة على ذكر للسبب شرح الطريقة: - الرقم (١١) ليس من مضاعفات الرقم (٢) لكي نحصل على عدد من يستبقون من الدور الأول فإننا نطرح عدد المشتركين في الدورة من أقرب مضاعفات للرقم (٢) أقرب مضاعف للرقم (٢) من الرقم (١١) هو (١٦) يجب أن يكون عدد المستبقين من الدور الأول هو (١٦-١١) = ٥ يستبقى ٥ لاعبين من الدور الأول. ❖ (درجة واحدة) عند شرح طريقة تطبيق نظام الاستبقاء وعدد الاستبقاء بطريقة صحيحة. ❖ في حالة عدم الشرح بطريقة صحيحة والاكتفاء بذكر فقط عدد الاستبقاء تعطى نصف درجة فقط - يشترك ٦ لاعبين فقط في الدور الأول. - عدد المباريات بالدور الأول ٣ مباريات. ❖ (نصف درجة) لعدد اللاعبين المتبارين بالدور الأول. ❖ (نصف درجة) على عدد المباريات بالدور الأول. ينظم الخمسة المتبقون للثلاثة الفائزين فيكون عدد المتبارين بالدور الثاني ثمانية وعدد المباريات بالدور الثاني تكون (٤) مباريات وهنا تسير الدورة بانتظام. ❖ (نصف درجة) لعدد اللاعبين بالدور الثاني ❖ (نصف درجة) على عدد المباريات بالدور الثاني - عدد المتبارين بالدور الثالث (٤) وعدد المباريات بالدور الثالث تكون (٢) ❖ (نصف درجة) لعدد اللاعبين بالدور الثالث ❖ (نصف درجة) على عدد المباريات بالدور الثالث.	٦ درجات ونصف	٦٩-٧٠

تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)

للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م

المادة: رياضة مدرسية
تابع ثالثاً: إجابة الأسئلة المقالية:
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٤	ب	- <u>توزيع الاستبقاء وعددها (٥)</u> - بما ان الاستبقاء عدد فردي وهو خمسة فإن القسم السفلي ينال (٣) استبقاءات والجزء العلوي ينال <u>استبقاءان</u>. ❖ <u>(نصف درجة) لعدد الاستبقاء الصحيح بالجزء العلوي.</u> ❖ <u>(نصف درجة) على عدد الاستبقاء الصحيح بالجزء السفلي.</u> - عدد المباريات الملعوبه بالبطولة (ن - ١ = ١٥ - ١ = ١٤ مباراة) ❖ <u>(نصف درجة) لعدد المباريات الملعوبه</u>		٧٠ - ٦٩

نهاية نموذج الإجابة.