



امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

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

		اسم الطالب
الصف		المدرسة

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

امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/ ٢٠١٧ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

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

- ١- عند أداء مهارة الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة تكون مرجحة الذراع الضاربة بشكل دائري للداخل. ()
- ٢- شدة التمرين تمثل كمية الضغط أو المقاومة أو التأثير على الأجهزة الحيوية للجسم أثناء التمرين. ()
- ٣- عند أداء التمريرة الخطافية في كرة السلة توضع الكرة باليد الممررة القريبة من الزميل. ()
- ٤- زمن اللعب في مباراة كرة اليد بالنسبة للاعبين من (٨-١٢) سنة فما فوق ٢٠ دقيقة لكل شوط. ()
- ٥- عند أداء مهارة التصويبة الخطافية في كرة السلة يجب أن يكون اللاعب مستعدا لمتابعة التصويبة. ()
- ٦- المرأة أضعف من الرجل بمقدار من ٢٥ - ٣٠ % في قوة الطرف العلوي. ()

السؤال الثاني:

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

١. يراعي لحظة ضرب الكرة في مهارة الضرب الساحق الجانبي في لعبة الكرة الطائرة لف:
أ - الجسم .
ب- الرأس.
ج- الجذع .
د - الذراع.

يتبع/٢...

تابع/ امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

- المادة: الرياضة المدرسية
- زمن الإجابة: ساعتان

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

تابع / السؤال الثاني:

٢. من طرق خداع حارس مرمى كرة اليد الاحتفاظ بوضع الاستعداد للتصويب لحين رؤية ردة

فعل الحارس ثم وضع الكرة في الزاوية المناسبة، وهو ما يعرف بـ :

- أ - سحب ذراع الرمي .
ب- انتظار استجابة حارس المرمى.
ج- تغيير مكان التصويب.
د - تغيير نوع التصويب.

٣. إذا كان عمر الفرد (٤٤ سنة) فإن نبض القلب الأعلى له يساوي:

- أ- ١٦٧ نبضة.
ب- ٧٦ نبضة.
ج- ١٧٦ نبضة.
د - ١٧٠ نبضة .

٤. أكثر اللاعبين استخداماً للتصويبة الخطافية في كرة السلة هو لاعب:

- أ- الوسط.
ب- الجناح.
ج- الظهر.
د- الارتكاز .

٥. عند أداء مهارة الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة يجب أن يكون اللاعب بعيداً عن

الشبكة بمسافة :

- أ- نصف متر.
ب- تساوي متراً واحداً.
ج- (أ+ ب).
د - تزيد عن متر واحد.

تابع/ امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

- المادة: الرياضة المدرسية
- زمن الإجابة: ساعتان

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

تابع/ السؤال الثاني:

٦. عمليات التمثيل الغذائي التي تحدث داخل الخلايا والأنسجة المكونة لأعضاء وأجهزة الجسم تطلق على:
- أ - الاستجابات العضلية.
ب - الاستجابات الأيضية.
ج - استجابات الجهاز الدوري.
د - استجابة الجهاز التنفسي.

السؤال الثالث:

أجب عن الأسئلة الآتية :

- ١- من خلال دراستك لموضوع تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة. يجب أن يتمتع لاعب الكرة الطائرة بمجموعة من الصفات البدنية. حدد ثلاثاً منها.

-
-
-

- ٢- للخطط الهجومية أهمية كبيرة في العملية التدريبية في كرة السلة . في ضوء فهمك للعبارة السابقة. أجب عما يلي :

أوضح أهمية الخطط الهجومية في كرة السلة .

-
-

- ب. اذكر مهارتين من المهارات الأساسية المطلوبة للهجوم على دفاع المنطقة (١-٣-١).

-
-

تابع/ امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) صفحات.
- الإجابة في الورقة نفسها.

- المادة: الرياضة المدرسية
- زمن الإجابة: ساعتان

تابع/ السؤال الثالث:

٣- أ) " يعتبر تغيير نوع التصويب من طرق خداع حارس المرمى في كرة اليد". في ضوء العبارة السابقة حدد أنواع التصويبات التي يقوم بها اللاعب في حالة انفراده بالتصويب أمام حارس المرمى.

..... *

..... *

ب) اذكر أربع طرق من طرق الهجوم في لعبة كرة اليد .

..... *

٤- أ) " البرنامج التدريبي من أجل الصحة ينبغي أن يشتمل على عدة عناصر منها التهيئة وتمارين الإطالة". في ضوء ذلك . وضح :

- ما الهدف من أن تكون التهيئة بشدة منخفضة؟

.....

.....

- عدد ثلاثة عناصر أخرى يشتمل عليها البرنامج التدريبي من أجل الصحة .

..... •

..... •

..... •

ب) استعرض أربعاً من الحالات التي تؤدي لحدوث الصدمة العصبية .

..... •

..... •

..... •

..... •

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

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

الدرجة: (٦) درجات		إجابة السؤال الأول (صح أو خطأ):	
الصفحة	الدرجة	الإجابة	المفردة
٧٦	درجة واحدة	×	١
١١٤	درجة واحدة	√	٢
٨٣	درجة واحدة	×	٣
١٠٥	درجة واحدة	√	٤
٨٩	درجة واحدة	√	٥
١٢٠	درجة واحدة	×	٦
الدرجة: (٦) درجات		المجموع	

الدرجة: (٦) درجات		إجابة السؤال الثاني: الاختيار من متعدد		
الصفحة	الدرجة	الإجابة	البديل الصحيح	المفردة
٧٦	درجة واحدة	لف الجسم	أ	١
٩٨	درجة واحدة	انتظار استجابة حارس المرمى	ب	٢
١٣٣	درجة واحدة	١٧٦ نبضة	ج	٣
٨٦	درجة واحدة	الارتكاز	د	٤
٧٤	درجة واحدة	تزيد عن متر واحد	د	٥
١٢٠	درجة واحدة	الاستجابات الايضية	ب	٦
الدرجة: (٦) درجات		المجموع		

(٢)

تابع / نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني
في مادة الرياضة المدرسية

الدرجة: (١٨) درجة		إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية)		
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٧٨	٣ درجات	<ul style="list-style-type: none"> - الرشاقة . - سرعة الاستجابة (سرعة ردة الفعل) . - المرونة . - القوة المميزة بالسرعة (القدرة) . - السرعة الانتقالية . - السرعة الحركية . <p>❖ درجة لكل مفردة . (يذكر ثلاثا منها) .</p>		١
٩١	درجة واحدة	<p>للخط الهجومية في كرة السلة أهمية كبيرة حيث أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لها الأثر الواضح في نتائج الفرق الرياضية في الألعاب الجماعية . - أصبحت أساسا مهما اعتمد عليه في التخطيط للتدريب الرياضي واحراز النتائج . - تعد إحدى القواعد التي يستند إليها البرنامج التدريبي . (يكفي بذكر أهمية واحدة) . 	أ	٢
٩٤	درجتان	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التمرير . ❖ التصويب الخارجي . ❖ التصويب من الداخل . ❖ المتابعة . <p>❖ درجة لكل مفردة . (يذكر مهارتين منها) .</p>	ب	
٩٨	درجتان	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التصويب بالطريقة الكرواجية من الوثب . ❖ التصويب بالسقوط . ❖ التصويب بالطيران . ❖ التصويب على شكل قوس (لوب) . <p>❖ (نصف درجة) لكل نوع من التصويب .</p>	أ	٣
١٠٧	درجتان	<p>(٦ : صفر) ، (٥ : ١) ، (٤ : ٢)</p> <p>(٣ : ٣) ، (٢ : ٤) .</p> <p>❖ نصف درجة لكل طريقة (يذكر أربعا منها) .</p>	ب	

يتبع ٣

(٣)

تابع / نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦م/٢٠١٧م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني
في مادة الرياضة المدرسية

تابع إجابة السؤال الثالث : (الأسئلة المقالية)

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١١٥	درجة	<p>الهدف : تنشيط الدورة الدموية- وزيادة معدلات ضربات القلب ليزداد سريان الدم في الشرايين والأوردة لتغذية العضلات - تهيئة الجهاز التنفسي للعمل.</p> <p>❖ (يكتفى بذكر هدف واحد).</p>	أ	٤
١١٥	٣ درجات	<p>العناصر هي :</p> <ul style="list-style-type: none">- تمارين التحمل- تمارين المرونة.- تمارين المقاومة.- النشاط الترويحي. <p>❖ درجة لكل مفردة (يذكر ثلاثة منها).</p>		
١٢٤	٤ درجات	<ul style="list-style-type: none">- الإصابة بالجلطة نتيجة لعدم كفاية ضخ القلب للدم.- النقص الحاد في كمية الدم نتيجة لنزيف.- فقدان البلازما نتيجة الحروق.- التقيؤ الشديد والمتكرر.- نقص الاكسجين لإصابة الجهاز التنفسي.- حالات التسمم بالدواء او الكحول او المواد الكيماوية.- حالات الاسهال الشديد. <p>❖ درجة لكل مفردة (يذكر أربعة منها).</p>		
١٨ درجة		المجموع		

نهاية نموذج الإجابة