



امتحان الصف الحادي عشر (اناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٩/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

		اسم الطالب
الصف		المدرسة

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

**امتحان الصف الحادي عشر (اناث)**  
**للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م**  
**الدور الأول - الفصل الدراسي الأول**

- المادة: الرياضة المدرسية (اناث).  
 • تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.  
 • زمن الإجابة: ساعتان.  
 • الإجابة في الورقة نفسها.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ١- نسبة أمراض القلب تقل مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية. ( )
- ٢- اذا كان عدد المتسابقين في مسابقة رمي الرمح (٩) متسابقين، تعطى لكل متسابق ست محاولات. ( )
- ٣- تعتبر تمارينات الجري من ضمن تمارينات القسم التحضيري في التمارينات الفنية الحديثة. ( )
- ٤- يتم ترتيب المتسابقين الذين يهون سباق العدو تبعا لتعدي الرأس خط النهاية. ( )
- ٥- يُعرّف التنسيق في الادارة الرياضية بأنه الترتيب المنظم للمجهود الجماعي للوصول الى هدف مشترك. ( )
- ٦- تستخدم قاعدة الاستبقاء في الدور الاول فقط عند تنظيم بطولة معينة بطريقة الاستبقاء . ( )

السؤال الثاني:

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

١- تُقدَّر فترة الاحماء بشكل عام عند ممارسة أي نشاط بدني بالدقيقة ما بين:

- أ- (٥ - ١٢) .  
 ب- (١٥ - ٢٥) .  
 ج- (٣٠ - ٣٥) .  
 د- (٣٦ - ٤٥) .

٢- الانقباض العضلي المتفجر في لحظة معينة يسمى :

- أ- القدرة العضلية .  
 ب- الجلد العضلي .  
 ج- القوة العضلية .  
 د- التوافق العضلي .

٣- في مسابقات رمي الرمح للسيدات لا يقل الطول الكلي للرمح بالسنتيمتر عن :

- أ- (١٢٠) .  
 ب- (١٦٠) .  
 ج- (٢٢٠) .  
 د- (٢٦٠) .

• المادة: الرياضة المدرسية (اناث) .  
• الدور الأول.

• الفصل الدراسي الأول.  
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

### تابع السؤال الثاني:

٤- في حالة الخروج عن قواعد وإيقاع الموسيقى في مسابقات التمرينات الفنية الحديثة يتم خصم :  
أ - نصف درجة.  
ب- درجة واحدة.  
ج- درجة ونصف .  
د- درجتين.

٥- من صفات الإدارة الرياضية الفعالة أن يتولى كل قسم أو جزء في الهيئة الرياضية جانبا من التنظيم ويعرف ذلك بـ :

أ- الشمول .  
ب- التكامل .  
ج- المستقبلية .  
د- الانفتاح .

٦- اذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة ما بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة ( ١٦ ) فريقا فإن مجموع عدد مباريات البطولة يكون :

أ- ( ١٥ ) .  
ب- ( ١٦ ) .  
ج- ( ١٧ ) .  
د- ( ١٨ ) .

### السؤال الثالث:

١٨

١- يعمل الإحماء على تحقيق عدة أهداف، اذكرى ثلاثا منها.

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

٢ - اذكرى ثلاث حالات تعد فيها محاولة رمي الرمح فاشلة.

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

٣ - من خلال دراستك لوحدة التمرينات الفنية الايقاعية، أجيبني عن الأسئلة الآتية :

أ ) اذكرى اثنين من المميزات التي تتميز بها الجمل الحركية في التمرينات الفنية الحديثة.

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

• المادة: الرياضة المدرسية (اناث) .  
• الدور الأول.

• الفصل الدراسي الأول.  
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

ب ) عند أداء جملة التمرينات الحديثة يجب مراعاة عدة نقاط، اذكر اثنتين منها.

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

٤ – تعتبر طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة أحد طرق تنظيم المسابقات الرياضية، من خلال دراستك لهذه الطريقة أجب عما يأتي.

أ ) اذكر اثنتين من مميزات طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.

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

ب ) اذكر اثنتين من عيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .

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

• المادة: الرياضة المدرسية (اناث) .  
• الدور الأول.

• الفصل الدراسي الأول.  
• للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

ج ) عند تنظيم بطولة في كرة السلة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة للفرق التالية: ( عمان ، الامارات ، البحرين ، قطر ، السعودية ، الكويت ) .

١- قومي بإعداد جدول مباريات افتراضي لتحديد الفريق الفائز بهذه البطولة.

٢- اذكر عدد مباريات هذه البطولة .

.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (اناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: الرياضة المدرسية  
تنبيهه: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.

الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

(٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٩
٢	×	درجة	٢٧
٣	×	درجة	٥٤
٤	×	درجة	٣٦
٥	√	درجة	٦٦
٦	√	درجة	٦٩
المجموع			(٦) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

(٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب	درجة	٩
٢	أ	درجة	١٥
٣	ج	درجة	٢٩
٤	أ	درجة	٦١
٥	ب	درجة	٦٤
٦	أ	درجة	٦٩
المجموع			(٦) درجات .

## إجابة السؤال الثالث (المفالي) :

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١١	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.</li> <li>- سرعة الدورة الدموية وبالتالي زيادة اتساع الأوعية الدموية.</li> <li>- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته.</li> <li>- رفع درجة حرارة الجسم.</li> <li>- الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد فعل.</li> <li>- الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.</li> <li>- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.</li> <li>- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>*يذكر ثلاثة منها</b></p>		١
٢٧	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لمس الأرض خارج خط الرمي ( قوس الرمي ).</li> <li>- سقوط الرمح خارج مقطع الرمي.</li> <li>- عدم إحداث علامة في الأرض من مقدمة الرمح.</li> <li>- ترك منطقة الرمي والتخلص قبل سقوط الرمح على الأرض.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>*يذكر ثلاثة منها</b></p>		٢
٥٣	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجمال الحركي.</li> <li>- التعبير الراقى.</li> </ul>	أ	٣
٦١	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الربط بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي.</li> <li>- المساحات لأداء الجملة والزمن المحدد لها.</li> <li>- في حالة الأداء الجماعي يجب توحيد إيقاع الحركة وأوضاعها بين جميع الطالبات.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>*يذكر اثنين منها</b></p>	ب	

## تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٤	أ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تستغرق المسابقة وقتا قصيرا.</li> <li>- تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات المادية والبشرية محدودة كالأدوات والحكام والإداريين.</li> <li>- جهد اللاعبين فيها كبير والخسارة الواحدة تبعد المشترك أو الفريق من المنافسة.</li> </ul> <p>• <b>يُذكر اثنين فقط</b></p>	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	٧١
	ب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يخرج نصف المشتركين نهائيا من الدور الأول وبالتالي تكون فرصة الاحتكاك قليلة.</li> <li>- لا أمل لغير الفرق القوية في الاستمرار في المسابقة.</li> <li>- قد يؤدي سوء الحظ إلى عدم فوز أفضل اللاعبين أو الفرق .</li> </ul> <p>• <b>يذكر اثنين فقط</b></p>	درجتان (درجة واحدة لكل مفردة)	
ج	<p>عمان</p> <p>الإمارات</p> <p>البحرين</p> <p>ي</p> <p>قطر</p> <p>السعودية</p> <p>الكويت</p> <p>ي</p> <p>ملاحظة : يجب توزيع استبقاء ان ، واحد في الجزء السفلي والآخر في الجزء العلوي.</p>		ثلاث درجات ونصف	٧٠
	ج ٢	خمس مباريات	نصف درجة	٧٠
		المجموع	(١٨) درجة	