



100

## اختبار الدور الثاني في مادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢م

يتكون الاختبار من ( ٣ ) أسئلة في ( ٦ ) صفحات زمن الإجابة / ثلاث ساعات الدرجة النهائية من ( ١٠٠ ) درجة

ملاحظة : الإجابة في نفس ورقة الأسئلة

### السؤال الأول:

( ٤٠ درجة )

( ١٠ درجات )

أ) ضع علامة ( √ ) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام الإجابة الخاطئة :

( )

١ . في القوة العضلية تكون لون العضلة مائلة للاحمرار الداكن

( )

٢ . تعتبر المحاولة فاشلة إذا سقطت الكرة على خطي مقطع الرمي

( )

٣ . تؤدي حركات الدوران والأرجحة للشريط في التمرينات الفنية من مفصل الكتف (خاص إناث)

- من العوامل المؤثرة لتنفيذ خطط اللعب مستوى اللياقة البدنية ودرجة إتقان المهارات الأساسية

( )

لكرة القدم . ( خاص بالذكور ) .

( )

٤ . عند حساب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلة واحدة تكون المعادلة كالتالي

عدد الفرق × ( عدد الفرق المشاركة - ١ )

٣

( )

٥ . من مميزات طرق الدوري في المسابقات الرياضية طول الفترة وكثرة المباريات .

( )

٦ . في الكرة الطائرة يحق للاعب المدافع الحر الإرسال

( )

٧ . عند إنشاء ملعب كرة السلة يراعى أن يكون الاتجاه شماليا جنوبيا

( )

٨ . نتيجة السلوك الغير رياضي من أي لاعب في كرة اليد يكون جزاءه إيقاف لمدة دقيقتين

( )

٩ . ضغط الدم المثالي للجسم يكون ( ١٤٠ / ٦٠ )

( )

١٠ . يحتاج الرياضيون إلى حوالي ( ٣ - ٣.٥ ) لتر من الماء يوميا

ب ) اكتب المفهوم العلمي المناسب للتعريفات الآتية:

( ١٠ درجات )

- ١ . المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل يعرف بـ .....
- ٢ . المرحلة التي يتم فيها نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة وتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة هي .....
- ٣ . تعمل على إثارة البهجة والسرور في نفوس الطالبات عند أدائها مع الإيقاع والموسيقى هي التمرينات بـ .....

( خاص بالإناث )

- هي التحركات والمهارات الأساسية في كرة القدم الذي يؤديها اللاعب بمفرده ( كالحاورة ، الخداع ، التصويب ) ( خاص بالذكر )

- ٤ . هي إحدى طرق تنظيم المسابقات الرياضية وفيها يقابل كل فريق الفرق الأخرى مرة واحدة .....
- ٥ . من طرق تنظيم المسابقات الرياضية يقابل فيها كل فرد أو فريق الأفراد أو الفرق مرتين .....
- ٦ . يطلق على حائط الصد في كرة الطائرة الذي يكون في ثلاث لاعبين في الخط الأمامي .....
- ٧ . هو مناورة هجومية في كرة السلة تهدف إلى إعاقة طريق أحد مدافعي الفريق المنافس بطريقة قانونية .....
- ٨ . هي عبارة عن خطة هجوم تتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم .....
- ٩ . يعني زيادة نسبة السكر في الدم نتيجة نقص الانسولين فيه .....
- ١٠ . هو تعطل مؤقت في وظيفة الدماغ ، وقد يؤدي إلى نزيف داخل .....

ج) اختار الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاه :

( ٢٠ درجة )

- ١ . جميع ما ذكر من الأنشطة التي تنمي الجلد الدوري التنفسي ماعدا :
  - أ . السباحة لمسافات طويلة
  - ب . الجري لمسافات طويلة
  - ج . دفع الجلة
  - د . ركوب الدراجة الهوائية
- ٢ . من الاختبارات الأكثر شيوعا لقياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقدرة على العمل الهوائي هو :
  - أ . اختبار تيمس
  - ب . اختبار نيوتن
  - ج . اختبار مندل
  - د . اختبار كوبر
- ٣ . يتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات الفنية للصغار : (إناث)
  - أ . ( ١.٥ - ٣ ) متر
  - ب . ( ٥ - ٨ ) متر
  - ج . ( ٢.٥ - ٣ ) متر
  - د . ( ٣ - ٤.٥ ) متر

٤ . تعد هذه الطريقة من الطرق الحديثة في لعبة كرة القدم: (للذكور)

أ . (٣:٣:٤) ب . (٤:٤:٢)

ج . (٢:٥:٣) د . (٤:٢:٤)

٤ . يتم حساب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلتين حسب المعادلة التالية:

أ . عدد الفرق المشتركة  $\times$  (عدد الفرق المشتركة - ١) ب . عدد الفرق المشتركة  $\times$  (عدد الفرق المشتركة - ٣)

ج . عدد الفرق المشتركة  $\times$  (عدد الفرق المشتركة - ٢) د . عدد الفرق المشتركة  $\times$  (عدد الفرق المشتركة - ٤)

٥ . يتم تطبيق أسلوب تثبيت الرقم (١) في المسابقات الرياضية إذا كان عدد الفرق المشاركة :

أ . فردي وزوجي ب . جماعي

ج . زوجي د . فردي

٦ . المقصود بمصطلح (The libero player) في كرة الطائرة هو :

أ . خطة الهجوم الخاطف ب . الستار

ج . حائط الصد د . اللاعب المدافع الحر

٧ . احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها هو:

أ . العرقلة ب . المسك

ج . الدفع د . الاقتحام

٨ . تعتبر هذه الطريقة من الطرق دفاع المنطقة الأكثر شيوعا وأفضلها في كرة اليد :

أ . دفاع المنطقة (١/٥) ب . دفاع المنطقة (٦/٠)

ج . دفاع المنطقة (٣/٣) د . دفاع المنطقة (٢/٤)

٩ . تعتبر التغذية بالنسبة للرياضيين جانبا بالغ الأهمية لتحقيق:

أ . الانجاز ب . التفوق

ج . الانجاز والتفوق د . التفوق والانتصار

١٠ . من أهم العضلات في جسم الإنسان :

أ . اللسان ب . القلب

ج . الفخذ د . الذراع

## السؤال الثاني:

( ٣٠ درجة )

( ٦ درجات )

١- اذكر عناصر اللياقة البدنية ؟

.....

.....

.....

.....

( ٦ درجات )

٢- عدد أربعة من حكام مسابقة دفع الجلة ؟

.....

.....

.....

.....

( ٦ درجات )

٣ - ما الحركات التي يمكن أداؤها بالشريط في التمرينات الفنية ؟ (إناث)

.....

.....

.....

.....

٣. اذكر أهم العوامل المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم ؟ (ذكور)

.....

.....

.....

.....

٤. تم تنظيم مسابقة رياضية في كرة اليد شاركت بها ٦ اندية من محافظة شمال الباطن . كون جدولاً للمباريات بطريقة تثبيت رقم (١) . مع

(٨ درجات)

حساب عدد المباريات ؟

الميزان	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول

(٤ درجات)

٥. ما مميزات طرق الدوري ؟

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

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث:

(٦ درجات)

١. ماهي تقسيمات حائط الصد من حيث :

- أ. عدد اللاعبين - .....
- .....
- .....
- ب. الشكل - .....
- .....
- .....

(٦ درجات)

٢. اذكر خمسة من أنواع التشكيلات الدفاعية في كرة السلة ؟ مع شرح إحداها ؟

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

(٦ درجات)

٣. ماهي الأسس التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهمة الدفاعية الفردية في كرة اليد ؟

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

(٦ درجات)

٤ . ماهي مجموعة العناصر الغذائية الرئيسية ؟

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

(٦ درجات)

٥. اذكر أنواع الكسور، وأشكالها ؟

..... - أنواع الكسور : -  
..... - أشكال الكسور: - -

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالنجاح



سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم لمحافظة الباطنة شمال

نموذج اجابة لاختبار الدور الثاني في مادة الرياضة للصف الثاني عشر المدرسية للعام الدراسي

2012/2011م

لكل مفردة درجة في ( أ و ب) ودرجتان في (ج)

إجابة السؤال الأول (40 درجة )			
ج ( 20 درجة	ب ( 10 درجات	أ ( 10 درجات	
ج	المرونة	×	1
د	مرحلة الدفع والتخلص	√	2
ج	الشريط - الخطط الهجومية والفردية	√	3
أ	الدوري من مرحلة واحدة	×	4
ج	الدوري من مرحلتين	×	5
د	حائط الصد الثلاثي	×	6
أ	الستار	√	7
ب	خطة الهجوم الخاطف	√	8
ج	مرض السكري	×	9
ب	الارتجاج	√	10

- اجابة السؤال الثاني / (1) - (6 درجات ، لكل عنصر درجة ونصف )

- القوة العضلية - المرونة

- السرعة - الرشاقة

(2) - (6 درجات ) / لكل قاضي درجة

- رئيس القضاة - قاضي تسجيل الزمن

- قاضي تسجيل النتائج - قاضي قياس المسافة

- قاضي صحة المحاولة - قاضي تحديد مكان هبوط الجلة

- قاضي ممسك اول شري - معيد الجلل الى الدائرة - مسجل مسافة الرمي

(3) - للاناث (6 درجات ) : ( لكل حركة درجة ونصف )

- أرجحه ودوران الذراعين بالشريط - دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامه .

- تموج الشريط على شكل ثعبان (زحف الشريط) - رفرقة الشريط

(3) - للذكور (6 درجات ) : ( لكل حركة درجة ونصف )

1- مستوى اللياقة البدنية 2- درجة اتقان المهارات الاساسية لكرة القدم

3- مستوى الاعداد الذهني للطلاب 4- مستوى السمات الارادية لدى الطلبة

**( 4 ) - ( 8 درجات )** لكل دور درجة مع الميزان والمعادلة درجتان:

الميزان	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الاول
6×1	2×1	3×1	4×1	5×1	6×1
5×2	6×3	2×4	3×5	4×6	5×2
4×3	5×4	6×5	2× 6	3× 2	4×3

$$\text{عدد المباريات} = \frac{n(n-1)}{2} = \frac{6 \times 5}{2} = \frac{30}{2} = 15 \text{ مباراة}$$

**( 5 ) - ( 4 درجات )** لكل ميزة درجة

- 1- يستمر التنافس مدة طويلة ويبقى الحماس عاليا حتى نهاية البطولة.
- 2- تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعا ، وبذلك يمكنه اختبار قوته وتكتيكية .
- 3- توافر العدالة بقدر أكبر ، حيث يعطى الفريق كل الفرص للفوز .
- 4 - تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة .

**اجابة السؤال الثالث : ( 1 ) -- ( 6 درجات )**

- أ - حائط الصد الفردي - حائط الصد الزوجي - حائط الصد الثلاثي ( ثلاث درجات )
- ب- حائط صد مفتوح - حائط حد مغلق - حائط صد نصف مغلق ( ثلاث درجات )

(2) - ( 6 درجات ) ( لكل تشكيل درجتان ):

التشكيلات التالية ( 3-2 ) و ( 2-3 ) و ( 2-1-2 ) و ( 2-2-1 ) و ( 1-3-1 ) و ( 1-1-3 ) .

(3) - ( 6 درجات ) لكل اساس درجة ونصف ::

أ- مراقبة المهاجم المنافس

ب- المسافة الدفاعية

ج - الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف اللعب

د- ابعاد المهاجمين للجانب

(4) - ( 6 درجات ) البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون - الفيتامينات - الاملاح المعدنية - السوائل

(5) - ( 6 درجات ) ( لكل اجابة درجة ونصف )

أ- كسر بسيط ب- كسر مضاعف

أ- كسر كامل ب- كسر غير كامل

\*\*\*\*\*نهاية نموذج الإجابة\*\*\*\*\*