



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

\*زمن الإجابة : ساعتان  
\*الإجابة في الورقة نفسها

\*المادة : الرياضة المدرسية  
\*تنبيه : الأسئلة في (٤) صفحات

أجب عن جميع الأسئلة الآتية

٦

السؤال الأول:

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

- ١- يؤدي الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة بالارتقاء بقدماً واحدة أو القدمين معاً. ( )
- ٢- عند أداء التمريرة الخطافية في كرة السلة يكون النظر إلى الزميل الممرر إليه بصورة مباشرة. ( )
- ٣- قبل أداء التصويبة الخطافية في كرة السلة تكون الحركة الخداعية في الاتجاه المضاد للتصويب. ( )
- ٤- المغالاة في أداء الحركات الخداعية في خداع حارس المرمى في كرة اليد تؤدي إلى السرعة ودقة التصويب. ( )
- ٥- يجب أن تبدأ تمرينات التحمل التي تعتبر من أساسيات البرنامج التدريبي بشدة متوسطة وتنتهي بتمرين تهدئة. ( )
- ٦- الاستجابات الأيضية تعني النقص في مواد تكوين العظام من المعادن. ( )

٦

السؤال الثاني:

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

١. المرحلة الفنية الأخيرة من مراحل الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة هي :  
( أ ) الهبوط .  
( ب ) الضرب .  
( ج ) الارتقاء .  
( د ) الوثب .

تابع/ امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ 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. يقدم المدرب ورقة بترتيب دوران الفريق قبل بدء الشوط في مباراة الكرة الطائرة إلى :
- أ - رافع الراية .  
ب - الحكم الأول .  
ج - الحكم الثاني أو المسجل .  
د - ( أ + ب ) .
٣. تعد التصويبة الخطافية في كرة السلة من المهارات الأساسية التي يؤديها بصورة أكثر لاعب:
- أ - الجناح .  
ب - الارتكاز .  
ج - الوسط .  
د - الظهر .
٤. زمن شوط المباراة في كرة اليد بالنسبة للاعبين من ( ١٢ - ١٦ ) سنة فما فوق هو:
- أ - ( ١٥ ) دقيقة .  
ب - ( ٢٠ ) دقيقة .  
ج - ( ٢٥ ) دقيقة .  
د - ( ٣٠ ) دقيقة .
٥. إذا كانت الطاقة المخزونة تساوي الطاقة المستهلكة من قبل الجسم فالنتيجة هي:
- أ - زيادة الوزن .  
ب - ثبات الوزن .  
ج - نقص الوزن .  
د - لا شيء مما ذكر .
٦. يجب أن لا تزيد مدة الضغط على الشريان الرئيسي المغذي للجرح النازف أكثر من :
- أ - ( ٤ ) دقائق .  
ب - ( ١٠ ) دقائق .  
ج - ( ٧ ) دقائق .  
د - ( ٥ ) دقائق .

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

\*زمن الإجابة : ساعتان.  
\*الإجابة في الورقة نفسها.

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

السؤال الثالث:

أجب عن الأسئلة الآتية :

١- يتوقف اختيار اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة على عدة معايير . حدد ثلاثة منها.

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

٢- من خلال دراستك لأنواع الهجوم في لعبة كرة السلة . حدد ثلاثاً من المهارات الأساسية المطلوبة للهجوم على دفاع المنطقة (١-٣-١) .

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

٣-

أ) علل: يعد التصويب بالطيران من أهم التصويبات التي تؤدي من السقوط في لعبة كرة اليد.

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

ب) حدد أنواع التصويبات بالطيران في كرة اليد .

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

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

\*زمن الإجابة : ساعتان.  
\*الإجابة في الورقة نفسها.

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

تابع/ السؤال الثالث:

٤- " تعمل الاسعافات الأولية على تقليل المضاعفات التي تنتج من الإصابة بشرط أن تتم بطريقة علمية وصحيحة وهذا يعمل على إنقاذ حياة المصاب " .  
في ضوء فهمك للعبارة السابقة :

(أ) \* عرف الالتواء .

.....  
.....

\* اذكر اثنين من أعراض الالتواء.

..... •  
..... •

(ب) عدد أنواع النزيف من حيث المصدر .

..... •  
..... •  
..... •

(ج) " تعد الوراثة سببا من الأسباب الرئيسية للسمنة " .وضح ذلك.

.....  
.....  
.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - 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
٨٤	درجة واحدة	×	٢
٨٦	درجة واحدة	√	٣
٩٩	درجة واحدة	×	٤
١١٨	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	الهبوط	أ	١
٧٩	درجة واحدة	الحكم الثاني أو المسجل	ج	٢
٨٦	درجة واحدة	الارتكاز	ب	٣
١٠٥	درجة واحدة	(٢٥) دقيقة	ج	٤
١٣١	درجة واحدة	ثبات الوزن	ب	٥
١٢٦	درجة واحدة	(٥) دقائق	د	٦
الدرجة : (٦) درجات		المجموع		

(٢)

تابع / نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - 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"><li>- الصفات البدنية .</li><li>- القدرات العقلية (الاستعداد الذهني) .</li><li>- السمات النفسية (روح الكفاح - الشجاعة - التركيز والانتباه) .</li><li>- اتقان المهارات الأساسية للعبة .</li></ul> <p><u>*درجة لكل مفردة . ( يذكر ثلاثة منها ) .*</u></p>		١
٩٤	٣ درجات	<ul style="list-style-type: none"><li>- التمرير .</li><li>- التصويب الخارجي .</li><li>- التصويب من الداخل .</li><li>- المتابعة .</li></ul> <p><u>* درجة لكل مفردة . ( يذكر ثلاث منها ) .*</u></p>		٢
١٠١	درجة واحدة	التصويب بالطيران يساعد على التخلص من إعاقة المدافع والابتعاد عنه والتصويب المباشر على الهدف .	أ	
١٠١	٣ درجات	<ul style="list-style-type: none"><li>- التصويب الأمامي من السقوط .</li><li>- التصويب الجانبي من السقوط .</li><li>- التصويب بقبضة اليد أثناء الطيران .</li></ul> <p><u>*درجة لكل مفردة .*</u></p>	ب	٣

(٣)

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

تابع : إجابة السؤال الثالث (الأسئلة المقالية)				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
١٢٦	درجة واحدة	<p><b>*الالتواء:</b> عبارة عن تمزق كلي أو جزئي لأربطة أحد المفاصل نتيجة السقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو نتيجة الانتواء المفاجئ لأحد المفاصل.</p> <p><b>*أعراض الالتواء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ظهور ورم حول المفصل المصاب (نتيجة تمزق الأنسجة والأربطة وارتشاح السائل الزلالي والنزيف الدموي الداخلي).</li> <li>- شعور المصاب بألم شديد بالمفصل.</li> <li>- عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب.</li> </ul> <p><b><u>درجة لكل مفردة ( يذكر اثنين منها).</u></b></p>	أ	٤
١٢٦	درجتان			
١٢٥	٣ درجات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نزيف شرياني.</li> <li>- نزيف وريدي.</li> <li>- نزيف شعري.</li> </ul> <p><b><u>*درجة لكل مفردة .</u></b></p>	ب	
١٣٠	درجتان	<p>تؤثر الوراثة بنسبة عالية جدا على الصحة العامة للجسم ، فإذا كان أحد الأبوين سميما فإن هناك إمكانية بأن يكون لدى المولود استعدادا للسمنة بنسبة ٥٠% ، أما إذا كان كلا الأبوين سميما فإن النسبة قد تصل إلى ٨٠% .</p>	ج	

**نهاية نموذج الإجابة**