

وزارة التربية والتعليم

امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٥هـ / ١٤٣٦هـ - ٢٠١٤م / ٢٠١٥م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
(إناث)

• المدة: الرياضة المدرسية  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

أجبي عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

|   |
|---|
|   |
| ٦ |

- ١- تقوم فاطمة بأخذ حمام ساخن بعد كل ممارسة للنشاط البدني مباشرة من أجل الشعور بالنشاط والحيوية. ( )
- ٢- في أثناء عملية القياس لمحاولة رمي الرمح يكون صفر القياس مكان سقوط الرمح. ( )
- ٣- تعتبر مرحلة (جري مسافة السباق) في سباقات المسافات القصيرة المرحلة الأهم والأصعب. ( )
- ٤- تتكون الجمل الحركية في التمرينات الفنية الحديثة من تمرينات إجبارية. ( )
- ٥- يقصد بالتخطيط في الإدارة الرياضية التحقق من أن كل شيء يمضي وفقا للخطة المعتمدة. ( )
- ٦- في حالة كان عدد الاستبقاءات عددا فرديا فإن الجزء السفلي من جدول المباريات ينال العدد الزائد. ( )

السؤال الثاني:

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

١- دمج عدة حركات متنوعة ومختلفة في إطار واحد يؤثر في التوازن يعرف ب:

- أ- التوازن .
- ب- التوافق .
- ج- الرشاقة .
- د- المرونة .

(٢)  
امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول (إناث)

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

• المادة: الرياضة المدرسية  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات

تابع السؤال الثاني:

- ٢- رمي كرة طبية باليدين للأمام لأبعد مسافة ممكنة يعتبر تمرين لتقوية عضلات :  
أ- الرقبة .  
ب- الجذع .  
ج- الرجلين .  
د- الذراعين .
- ٣- تستخدم في المجال العلاجي ولها دور كبير في تخفيف الآلام العضلية :  
أ- المرونة الثابتة .  
ب- المرونة المتحركة .  
ج- المرونة المزوجة بالسرعة .  
د- المرونة المزوجة بالقوة .
- ٤- تعتبر تمارين المشي من التمرينات الحديثة التي تنتمي إلى القسم :  
أ- التحضيري .  
ب- الخاص .  
ج- الأساسي .  
د- البنائي .
- ٥- (ISF) هو الاسم الأجنبي المختصر للاتحاد الدولي ل :  
أ- الرياضة المدرسية .  
ب- السباحة .  
ج- الجمباز .  
د- الطب الرياضي .
- ٦- في مسابقة ما بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة نلجأ لطريقة الاستبقاء في حالة كان عدد الفرق المشاركة هو :  
أ- (٤) فرق .  
ب- (٥) فرق .  
ج- (٨) فرق .  
د- (١٦) فرقة .

السؤال الثالث:

١٨

١- هناك ثلاثة أنواع للسرعة المرتبطة بالمهارة اذكرها .

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

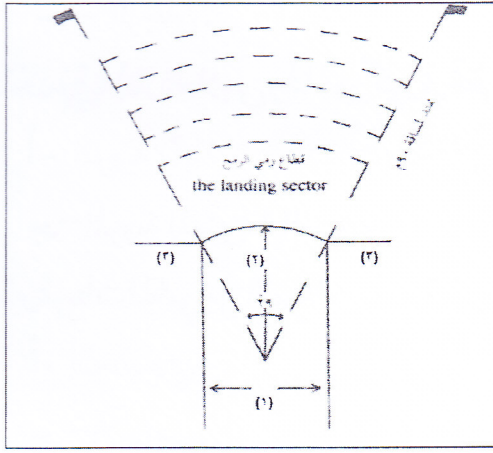
(٣)  
امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول (أناث)

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

• المادة: الرياضة المدرسية  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات

تابع: السؤال الثالث:

-٢



بالشكل المقابل مقطع رمي الرمح ، اذكر المقاسات القانونية حسب الأرقام المحددة بالشكل :

-١

-٢

-٣

\* يشترط ذكر وحدة القياس .

٣- (أ)

تعمل التمرينات الفنية على تنمية وإتقان أداء مختلف الأنماط الحركية الأساسية بشكل متناسق وذلك عن طريق :

أ-

.....

ب-

.....

٣- (ب)

التمرينات الفنية الحديثة تسهم في تنمية الصفات الوحدانية، اذكر صفتين منها .

أ-

.....

ب-

.....

يتبع/٤..

مدرسة ولاية بحد - مركز مصادر التعلم

مذونة فصل المصادر

(٤)  
امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٥هـ / ١٤٣٦هـ - ٢٠١٤م / ٢٠١٥م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
(إناث)

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

• المادة: الرياضة المدرسية  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات

تابع: السؤال الثالث:

٤ - (أ) عللي :

" في المباراة النهائية بطريقة خروج المغلوب من مرتين تقابل فيها الأول من المغلوبين مع الأول من الفائزين، وفاز الأول من المغلوبين، عندها لا تنتهي المسابقة وإنما تلعب مباراة أخرى لتحديد الأول والثاني ".  
أ -

(ب) ضعي جدول مباريات لعدد (٦) فرق بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة موضحة:

(رسم الجدول / توزيع الفرق على الأقواس / توزيع الاستبقاء إن وجد / تحديد صاحب المركز الأول / عدد المباريات).



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر  
الدراسي ١٤٣٥ هـ / ١٤٣٦ هـ - ٢٠٢٤ م / ٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
مادة: الرياضة المدرسية  
(إناث)



الدرجة الكلية: (٣٠) درجة

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

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

| المفردة | الإجابة | الدرجة      | الصفحة |
|---------|---------|-------------|--------|
| ١       | ×       | درجة        | ١٠     |
| ٢       | √       | درجة        | ٢٨     |
| ٣       | ×       | درجة        | ٣٤     |
| ٤       | ×       | درجة        | ٥٣     |
| ٥       | ×       | درجة        | ٦٥     |
| ٦       | √       | درجة        | ٧٠     |
| المجموع |         | (٦) درجات . |        |

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

| المفردة | الإجابة               | الدرجة    | الصفحة | المخرج التعليمي |
|---------|-----------------------|-----------|--------|-----------------|
| ١       | ب- التوافق .          | درجة      | ١٨     |                 |
| ٢       | د- الذراعين .         | درجة      | ٢٤     |                 |
| ٣       | أ- المرونة الثابتة .  | درجة      | ١٦     |                 |
| ٤       | ج- الأساسي .          | درجة      | ٥٤     |                 |
| ٥       | أ- الرياضة المدرسية . | درجة      | ٦٥     |                 |
| ٦       | ب- (٥) فرق .          | درجة      | ٦٩     |                 |
| المجموع |                       | (٦) درجات |        |                 |

يتبع/٢ ...

(٢)  
تابع نموذج إجابة نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر  
للعام الدراسي ١٤٣٥هـ / ١٤٣٦هـ - ٢٠١٤م / ٢٠١٥م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
مادة: الرياضة المدرسية - (إناث)



(١٨) درجة

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

| الجزئية | المفردة | الإجابة الصحيحة  | الدرجة     | الصفحة |
|---------|---------|--|------------|--------|
| ١       | -       | ١- السرعة الانتقالية .<br>ب- السرعة الحركية (سرعة الأداء) .<br>ج- سرعة ردة الفعل .   | ثلاث درجات | ١٧     |
| ٢       | -       | ١- (٤) متر .<br>٢- (٨) متر .<br>٣- (٧٥) سم .<br>* ضرورة أن تذكر الطالبة وحدة القياس (بالمتر أو سنتيمتر) وفي حالة ذكر الرقم فقط تعبر الإجابة خاطئة .    | ثلاث درجات | ٢٩     |
| ٣       | (أ)     | - التنمية المتوازنة لجميع العضلات .<br>- تنمية صفة المرونة لجميع المفاصل .<br>- مراعاة الشدة والارتقاء عند الأداء .<br><u>* تذكر اثنان منها .</u>      | درجتان     | ٥٣     |
| ٣       | (ب)     | - السمات الإرادية .<br>- الشجاعة .<br>- الطاعة .<br>يمكن للطالبة ان تذكر بعضا من الصفات الوجدانية ، ترجع لتقدير المعلم .<br><u>* تذكر اثنان منها .</u> | درجتان     | ٥٣     |

مدرسة ولاية بديت - مركز مصادر التعلم

يتبع/٣..

مذونة فصل المصادر

(٣)

تابع نموذج إجابة نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر  
 للعام الدراسي ١٤٣٥ هـ / ١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤ م / ٢٠١٥ م  
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
 مادة: الرياضة المدرسية - (إثبات)



تابع إجابة السؤال الثالث:

| الجزئية | المفردة | الإجابة الصحيحة   | الدرجة      | الصفحة |
|---------|---------|---|-------------|--------|
|         | (أ)     | لأنه أصبح لكل منهما هزيمة واحدة .   | درجتان      | ٧٣     |
| ٤       | (ب)     | <p>* رسم الجدول بالشكل الصحيح أربع أقواس للدور الأول (درجة واحدة) بحيث كل قوس بالدور الأول له ربع درجة الاجمالي (درجة) .</p> <p>* كل خطوة في توزيع الفرق لها (نصف درجة) وتكون بالترتيب التالي (١-٢-٣-٤B-٥-٦-٧-8B) وفي حالة الإجابة الخاطئة في التوزيع تخصم نصف الدرجة مكان الخطأ . (لها ثلاث درجات في حالة الإجابة الصحيحة) .</p> <p>* توزيع الاستبقاء وعددها (٢) لكل واحدة نصف درجة بشرط أن تكون في المكان الصحيح بالجدول حسب نموذج الإجابة .</p> <p>* تحديد المركز الأول (نصف درجة) .</p> <p>* عدد المباريات (٥) مباريات . (نصف درجة) .</p> | ست درجات    | ٧٠     |
|         |         |   |             |        |
|         |         | المجموع   | (١٨) درجة . |        |