

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11>

* للحصول على جميع أوراق الصف الحادي عشر في مادة تربية بدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر في مادة تربية بدنية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade11>

* لتحميل جميع ملفات المدرس عمر العزري اضغط هنا

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot



امتحان مادة : الرياضة المدرسية
 للصف : الحادي عشر (أنث)
 للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- زمن الامتحان : (ساعتان) ● عدد صفحات أسئلة الامتحان : (٤) صفحات .
- الإجابة في الدفتر نفسه .

		اسم الطالب
الصف		المدرسة

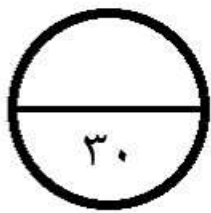
التوقيع بالاسم		الدرجة		السؤال
المصحح الثاني	المصحح الأول	بالحروف	بالأرقام	
				١
				٢
				٣
مراجعة الجمع	جمعه			المجموع
				المجموع الكلي



سُلْطَنَةُ عُضْمَانِ
وَأَرْزَاقُ الرِّيسَةِ وَالتَّعْلِيمِ

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

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

أجبي عن جميع الأسئلة الآتية

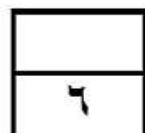
السؤال الأول:



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

- 1- نوع السرعة في سباق عدو (١٠٠) متر، هي سرعة حركية . ()
- 2- يسمح للمتسابق باستخدام القفازات في مسابقة رمي الرمح للمحافظة على سلامة اليدين . ()
- 3- يمنع استخدام مكعبات البداية في جميع سباقات المسافات القصيرة في رياضات القوى . ()
- 4- تعتبر تمرينات التوازن من ضمن القسم التحضيري للتمرينات الفنية الحديثة . ()
- 5- من عيوب دوري خروج المغلوب من مرة واحدة خروج نصف عدد المشتركين نهائيا بعد الدور الأول . ()
- 6- المقصود بالصفة المستقبلية في الإدارة الرياضية الفعالة أنها تدير كافة جوانب مجالات العمل . ()

السؤال الثاني:



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

- 1- يقصد بالقدرة العضلية الجهد الناتج من الدمج الفعال بين:

- أ- المرونة والسرعة .
ب- القوة والرشاقة .
ج- السرعة والتوافق .
د- السرعة والقوة .

(٢)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

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

تابع السؤال الثاني:

- ٢- من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تسميتها من خلال الجري المتعرج:
- أ- التوافق .
ب- الرشاقة .
ج- القوة .
د- المرونة .
- ٣- يتم تحديد المحاولات الفاشلة في مسابقة رمي الرمح برفع راية:
- أ- بيضاء .
ب- سوداء .
ج- حمراء .
د- خضراء .
- ٤- أثناء تنظيم مسابقة مجروح المغلوب من مرة واحدة، وجد بجدول المباريات بالدور الأول استبقاء واحد (B) بالتالي يكون عدد الفرق المشاركة بالدوري هو:
- أ- (٤) .
ب- (٧) .
ج- (٨) .
د- (١٠) .
- ٥- مكان أداء المنافسات في بطولة التمرينات الفنية يكون بمقاس:
- أ- (١٠×١٠) متر .
ب- (١٢×١٢) متر .
ج- (١٥×١٥) متر .
د- (٢٠×٢٠) متر .
- ٦- عندما تتميز الإدارة الرياضية بالاطلاع على البيئة التي تعمل خلالها وتأثر بها وتؤثر فيها، توصف الإدارة بصفة:
- أ- الانفتاح .
ب- الشمول .
ج- التكامل .
د- المستقبلية .

(٣)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

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

١٨

السؤال الثالث:

١- عرف المرونة الثابتة (الساكنة)، موضحة دورها وفيما قد تستخدم .

.....

.....

.....

٢- علل :

"مرحلة نهاية السباق تعتبر الأهم والأصعب في مراحل السباق في سباقات المسافات القصيرة"

.....

.....

٣- اذكر مكوّنات قسم التمرينات البنائية العامة .

-
-
-
-

(٤)

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

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

تابع: السؤال الثالث (٤):

أ- فصري الآتي :

" في المباراة النهائية بطريقة خروج المغلوب من مرتين تقابل فيها الأول من المغلوبين مع الأول من الفائزين ، وفاز الأول من المغلوبين ، عندها لم تنتهي المسابقة " لماذا ؟

ب- أكمل الفراغات الستة بجدول المباريات أدناه بالدور الأول لعدد (١٢) فريق بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة :



انتهت الأسئلة ، ندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق ،،،



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨/٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

المسادة: الرياضة المدرسية .
تنبيهه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات .
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
١	×	درجة	١٧	
٢	×	درجة	٣٥	
٣	×	درجة	٣٥	
٤	×	درجة	٥٤	
٥	√	درجة	٧١	
٦	×	درجة	٦٤	
المجموع		(٦) درجات .		

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
١	د - السرعة والقوة .	درجة	١٥	
٢	ب - الرشاقة .	درجة	١٨	
٣	ج - حمراء .	درجة	٢٨	
٤	ب - (٧) .	درجة	٦٩	
٥	ب - (١٢×١٢) متر .	درجة	٦١	
٦	أ - الانفتاح .	درجة	٦٤	
المجموع		(٦) درجات		

يتبع/٢... ٢

(٢)
تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية -

درجة (١٨)


إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

الدرجة	الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
ثلاث درجات	١٦	هي عبارة عن إطالة بطيئة للوتر ثم ثبات لمدة من الزمن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي. (١) درجة. ولها دور في تخفيف الآلام العضلية. (١) درجة. وتستخدم في المجال العلاجي لبعض الإصابات الرياضية. (١) درجة.		١
ثلاث درجات	٣٤	الشعور بتعب شديد بسبب زيادة سرعته وتوسيع خطواته ليخرج ما لديه من طاقة للوصول لخط النهاية والفوز بالسباق.		٢
اربع درجات	٥٤	- تمارينات القوام . - تمارينات القوة والمرونة . - تمارينات الرجلين . - تمارينات الجذع .		٣
درجتان	٧٣	لأنه أصبح لكل منهما هزيمة واحدة، والدوري من خروج المغلوب من مرتين، فلم ينتهي الدوري ويتطلب لعب مباراة أخرى لتحديد البطل والمركز الثاني.	(أ)	٤

يتبع/٣...

(٣)
 تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
 للعام الدراسي (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م)
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
 مادة: الرياضة المدرسية

تابع إجابة السؤال الثالث:

ملاحظات	الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
	٦٨	ست درجات	<p>لكل إجابة صحيحة درجة .</p> <p>الإجابة حسب الترتيب (الامل / ي / ي / المعرفة / ي / ي)</p> 	(ب)	٤
			<p>*يشترط توزيع اسم الفريقين والاستبقاء حسب نموذج الإجابة</p>		
		(١٨) درجة .			المجموع

نهاية نموذج الإجابة



**امتحان مادة : الرياضة المدرسية
للف : الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1439/1440 هـ - 2018/2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الاول**

- زمن الامتحان : (ساعتان) ● عدد صفحات أسئلة الامتحان : (4) صفحات.
- الإجابة في الدفتر نفسه .

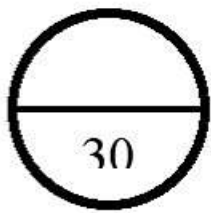
	اسم الطالب
الصف	المدرسة

التوقيع بالاسم		الدرجة		السؤال
المصحح الثاني	المصحح الأول	بالحروف	بالأرقام	
				1
				2
				3
مراجعة الجمع	جمعه			المجموع
				المجموع الكلي



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول



- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

6

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

- 1- تنمي المرونة من خلال الجري المتعرج . ()
- 2- يحدد طريق الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بخطين بعرض (5) سم والمسافة بينهما (4) متر . ()
- 3- تحتسب المحاولة فاشلة إذا انكسر الرمح أثناء أداء الرمية أو في الهواء وان تمت الرمية وفق القواعد القانونية . ()
- 4- تعتبر تمارين الجري من ضمن تمارين القسم التحضيري في التمارين الفنية الحديثة . ()
- 5- عدد المباريات في دوري خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد (21) فريق هو (20) مباراة . ()
- 6- بجدول المباريات من خروج المغلوب من مرتين، يتحرك الفائز جهة اليمين والمغلوب جهة اليسار . ()

السؤال الثاني:

6

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

- 1- تسهم في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية والعمل الوقائي :

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

(2)

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1439/1440 هـ -- 2018/2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

تابع السؤال الثاني:

- 2- من الأمثلة على السرعة الحركية :
- أ- عدو (100) متر .
ب- السباحة .
ج- رياضة الملاكمة .
د- جري متعرج .
- 3- يتم ترتيب المتسابقين الذين ينهون سباقات الجري تبعا لتعدي خط النهاية من :
- أ- الجذع .
ب- الرأس .
ج- اليدين .
د- الرجلين .
- 4- زمن جملة التمرينات الفنية الفردية تتراوح بالدقيقة من :
- أ- (1.15 - 1.30) .
ب- (1.15 - 2.0) .
ج- (2.15 - 3) .
د- (2.15 - 3.30) .
- 5- نعني بضرورة الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في الهيئة الرياضية لتتصف الإدارة بفاعليتها بصفة :
- أ- الشمول .
ب- التكامل .
ج- المستقبلية .
د- الانفتاح .
- 6- من عيوب دوري خروج المغلوب من مرة واحدة خروج نصف المشتركين نهائيا من الدورة بعد الدور :
- أ- الأول .
ب- الثاني .
ج- الثالث .
د- الرابع .

(3)
امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

18

السؤال الثالث:

1- اذكر ثلاث مكونات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة الهوائية .

-
-
-

2- تنقسم المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة إلى ثلاث مراحل، اذكرها بالترتيب .

-
-
-

3- القسم الأساسي بالتمارين الحديثة يتضمن ست أنواع من التمرينات، اذكر أربعة منها .

-
-
-
-

(4)

امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1439 هـ / 1440 هـ - 2018 م / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- زمن الإجابة: ساعتان .
- الإجابة في الورقة نفسها .

- المادة: الرياضة المدرسية .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات .

تابع: السؤال الثالث:

-4

أ- تعتبر الإدارة الرياضية عنصراً حيوياً تؤدي وظائفها الخدمية لأعضائها وللمجتمع، اذكر أربعة من الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية .

-
-
-
-

ب- اذكر أربعة صفات للإدارة الرياضية الفعالة .

-
-
-
-

انتهت الأسئلة وندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق و



نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية

الدرجة الكلية: (30) درجة

المسألة: الرياضة المدرسية .
تبيسه: نموذج الإجابة في (4) صفحات .

(6) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
1	×	درجة	18	
2	√	درجة	29	
3	×	درجة	35	
4	×	درجة	54	
5	√	درجة	69	
6	×	درجة	72	
المجموع		(6) درجات .		

(6) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	ملاحظات
1	د- المرونة .	درجة	16	
2	ج- رياضة الملاكمة .	درجة	17	
3	أ- الجذع .	درجة	36	
4	أ- (1.15-1.30) .	درجة	61	
5	أ- الشمول .	درجة	64	
6	أ- الأول .	درجة	71	
المجموع		(6) درجات		

يتبع/2...

(2)
 تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
 للعام الدراسي (1439 / 1440 هـ - 2018 / 2019 م)
 الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول
 مادة: الرياضة المدرسية

(18) درجة

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
1		أ- اللياقة القلبية التنفسية (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي) . ب- اللياقة العضلية الهيكلية . ج- التركيب الجسمي .	ثلاث درجات	13
2		ا- مرحلة بدء السباق . ب- مرحلة جري مسافة السباق . ج- مرحلة نهاية السباق . <u>*مشرط ذكرها بالترتيب .</u>	ثلاث درجات	33
3		- تمارين المشي . - تمارين الوثب . - تمارين الدورانات . - تمارين الجري . - تمارين التوازن . - تمارين بالادوات اليدوية . • <u>تذكر أربعة منها .</u>	اربع درجات	54

يتبع/3...

(3)
 تابع نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر (إناث)
 للعام الدراسي (1439/ 1440 هـ - 2018/ 2019 م)
 الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول
 مادة: الرياضة المدرسية

تابع إجابة السؤال الثالث:					
ملاحظات	الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
	65	اربع درجات	- التخطيط . - التنظيم . - القيادة . - التنسيق . - الرقابة . *يذكر أربعة منها .	أ	4
	64	اربع درجات	أ- الشمول . ب- التكامل . ج- المستقبلية . د- الانفتاح .	ب	4
	(18) درجة .				المجموع

نهاية نموذج الإجابة