

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



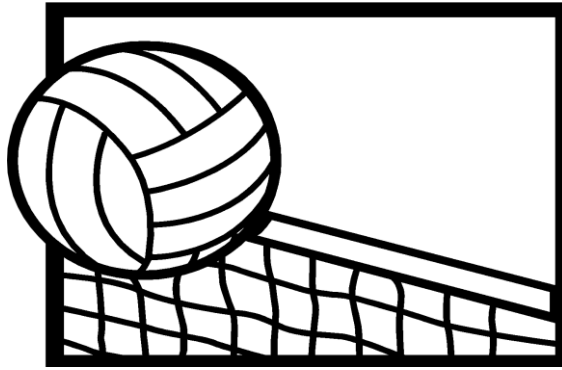
سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

ملخص مادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر للفصل
الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨
هذه المذكر البسيطة سوف تساعد الطالب على استيعاب المادة
الرياضية ومما تحويها من أنشطة بدنية وصحية
ملحوظة : يجب على الطالب مذاكرة الكتاب المدرسي
نظرا لان هذه المذكرة عبارة عن اختصار بعض مقتطفات من
الكتاب المدرسي والله الموفق

المساعد في

الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر



.....	اسم الطالب/ة
.....	الشعبة

أسئلة مراجعة للرياضة المدرسية الصف الحادي عشر الفصل الاول

س ١ اذكر أهمية او وظيفة الاحماء؟

- ١- رفع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة .
- ٢- تهيئة الجهاز القلبي التنفسي .
- ٣-يوذي الى زيادة جريان الدم الى العضلات العاملة.
- ٤- زيادة توصيل الإشارات العصبية .
- ٥- تساعد على زيادة مطاطية العضلات والاورتار العضلية.
- ٦- تقلل من احتمال الإصابة بالتمزق.

س ٢ ما هي العوامل التي تحدد مدة وزمن الاحماء؟

- ١- نوع الرياضة الممارسة .
- ٢- شدة الرياضة الممارسة .
- ٣- الظروف الجوية المحيطة .

س ٣ ماهي المدة المناسبة لعمل الاحماء؟

تقدر بحوالي من ١٥ الى ٢٥ دقيقة.

س ٤ اذكر اهداف الاحماء؟

- ١- اهداف فسيولوجية:
 - زيادة سرعة ضربات القلب وكمية الدم التي يضخها.
 - العمل على زيادة سرعة الهوية الرئوية.
 - رفع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة .
- ٢- اهداف نفسية :
 - رفع مستوى شدة وثبات الانفعال.
 - العمل على زيادة سرعة رد الفعل .
 - الوصول الى افضل استثارة انفعالية .
- ٣- اهداف حركية :
 - اكساب العضلات المطاطية والاسترخاء
 - التهيؤ لاداء المهارة الحركية العامة والخاصة.
 - زيادة كفاءة إيقاع الأداء الحركي.

س ٥ اذكر اقسام الاحماء؟

- ١- احماء عام :- وهو يأتي في القسم الأول من الزمن ويهدف الى رفع درجة الاستعداد والتهيئة الشاملة للجسم .
- ٢- الاحماء الخاص :-وياتي في الجزء الثاني المخصص للاحماء ويهدف الى الوصول لدرجة استعداد أجهزة وأعضاء الجسم الى اعلى درجة ممكنة .

س ٦ اذكر بعض النصائح لممارسة النشاط البدني؟

- ١- اجراء فحص طبي وخاصة لمنه هم فوق ال ٤٠ .
 - ٢- ارتداء الملابس القطنية .
 - ٣- اختيار المكان والزمان المناسبين للممارسة .
 - ٤- يجب البدء بالاحماء والانتهاه بتمارين التهدئة .
- س ٧ ماهي الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني ؟

- ١- حرق المزيد من الوحدات الحرارية .
- ٢- تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب .
- ٣- تعطي شعور جيد عن النفس .
- ٤- تحسن وظيفة القلب والاعوية الدموية .
- ٥- تزيد قوة العضلات .

س ٨ عرف كلا من :

- ١- الاحماء:- هو تهيئة أجهزة وأعضاء جسم اللاعب لكي يكون مستعدا للتدريب .
- ٢- التهدئة :- هي تمارين تؤدي لتهدئة عضلات الجسم بعد القيام بالنشاط البدني .

- ٣- اللياقة البدنية :- امتلاك المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب .
- ٤- اللياقة الهوائية :- هي قدرة القلب والرئة والدورة الدموية على حمل الاكسجين والمواد الغذائية لكل أعضاء الجسم.
- ٥- القوة العضلية :- هي قدرة الفرد على بذل اقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما .
- ٦- التحمل العضلي :- هو قدرة العضلة على القيام بانقباضات متعاقبة لعدد معين من التكرارات .
- ٧- القدرة العضلية :- هي الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن .
- ٨- المرونة :- هي مطاطية العضلات والاورتار المتصلة بها والاربطة المحيطة بالمفاصل .
- ٩- التركيب الجسمي :- نسبة وزن الشحوم الى الوزن الكلي للجسم.
- ١٠- السرعة:- معدل التغيير في المسافة بالنسبة الى الزمن .
- ١١- السرعة الانتقالية :- هي الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة .
- ١٢- سرعة رد الفعل :- هي الفترة القصيرة المطلوبة للاستجابة لمثير معين في اقصر زمن .
- ١٣- السرعة الحركية :- هي سرعة انقباض العضلة عند أداء الحركات .
- ١٤- الرشاقة :- هي القدرة على تغيير الاتجاه في اثناء الحركة عندما يكون في اقصى سرعة .
- ١٥- التوازن :- هو احد أنواع التوافق العضلي العصبي الذي يجعل الشخص يحتفظ باتزانه .
- ١٦- التوافق :- ادماج عدد من الحركات في اطار واحد ويؤثر فيه التوازن .

س٩ ماهي مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة ؟

١- اللياقة القلبية التنفسية .

٢- اللياقة العضلية الهيكلية .

٣- التركيب الجسمي .

س١٠ اذكر أنواع المرونة؟

١- مرونة ثابتة .

٢- مرونة متحركة .

س١١ ما هي مكونات اللياقة البدنية اللاهوائية؟

- السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق .

أسئلة مراجعة للوحدة الثانية للفصل الأول

س١ ما هي الصفات البدنية التي يجب تنميتها لدى لاعب رمي الرمح؟

(القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة)

س٢ اذكر القواعد العامة لتنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح؟

- يتم الإعلان عن مكان المسابقة وتحديد المكان والزمان

- يتم الإعلان عن الشروط الخاصة بالمسابقة

س٣ ما هي الإجراءات التي تتخذ لعمل مسابقة؟

- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .

- اذا كان عدد الطلاب ثمانية فأقل يمنح كل لاعب ٦ محاولات .

- اذا كان عدد المشاركين اكثر عن ثمانية يمنح كل لاعب ٣ محاولات .

س٤ متى تحتسب المحاولة فاشلة ؟

- لمس الأرض خارج خط الرمي .

- سقوط الرمح خارج مقطع الرمي .

- عدم احداث علامة من سن الرمح في الأرض .

- ترك منطقة الرمي قبل سقوط الرمح على الأرض .

س٥ كيف يتم تحديد المحاولات ؟

- يتم تحديد المحاولات الناجحة بعلامات بيضاء .

- يتم تحديد المحاولات الفاشلة بعلامات حمراء .

س٦ اذكر مواصفات الرمح؟

- يصنع من المعدن او الخشب

- يكون السن من المعدن

- وزن الرمح (للإناث ٦٠٠ جرام وللرجال ٨٠٠ جرام)

- طول الرمح (للإناث ٢٢٠ سم وللرجال ٢٦٠ سم)

- القبضة :- تكون حول مركز ثقل الرمح وتعمل بلف حبل مبروم لمسافة (١٥ سم للإناث و ١٦ سم للرجال)
- طريق الاقتراب :-
- يحدد طريق الاقتراب بخطين عرض (٥) سم .
- طول طريق الاقتراب ٣٠ متر .
- عرض الطريق ٤ متر .
- يرسم مقطع الرمي بزاوية (٢٩) درجة .
- تؤدى الرمية من خلف قوس دائرة نصف قطرها (٨) م.
- ويحدد هذا القوس بلوحة من الخشب او المعدن عرضها (٧) سم مدهونة باللون الأبيض .
- يحدد قطاع الرمي باعلام ارتفاعها (٦٠) سم عن الأرض .
- تنقسم المراحل التدريبية لرمي الرمح الى :-
- مرحلتين ١ - اعداد بدني ٢ - اعداد فني
- المرحلة الأولى تتضمن :-
- العدو مسافات ٤٠ ، ٣٥ ، ٣٠ متر للبنات .
- الوثب بالقدمين معا للامام .
- الرمي من الوقوف والحركة .
- رمي الرمح بالذراعين معا .
- رمي الرمح من الوقوف والاقتراب .
- المرحلة التدريبية الثانية وتتضمن :-
- ١ - الاعداد الفني :-
- الرمي باستخدام أدوات بديلة (كرة التنس - الصولجان -).
- رمي الرمح من الوقوف ومن الاقتراب .
- رمي الرمح من الوقوف مع مقاومة .
- الرمي بالاثقال ومن ٣ و ٥ خطوات .
- تحسين إيقاع الاقتراب والرمي .
- تحسين أداء الفرملة بعد الرمي .
- تحسين رمي الرمح من المشي والجري .
- ٢ - الاعداد الخاص :-
- تدريبات لتنمية مرونة مفاصل الكتف والحوض .
- ٣ - الاعداد التنافسي :-
- الاشتراك في المسابقات الخارجية .
- إقامة منافسات للرمي بكل صف دراسي .
- س٧ اذكري سباقات المسافات القصيرة ؟
- ١٠٠ متر - ٢٠٠ متر - ٤٠٠ متر .
- تؤدى جميعها من البدء المنخفض .
- الصفات التي يجب ان يتمتع بها لاعب المسافات القصيرة □ القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة)
- س٨ اذكر المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة؟
- ١ - مرحلة بدء السباق .
- ٢ - مرحلة جري مسافة السباق .
- ٣ - مرحلة نهاية السباق .

ثالثا التمرينات الفنية الايقاعية للفصل الدراسي ١ للصف ١١

- س١ ما هي الصفات التي تسهم التمرينات الفنية في تنميتها؟
- تنمي صفات بدنية منها السرعة ، التوافق ، المرونة
- تنمي صفات وجدانية منها الطاعة ، الشجاعة ، قوة الإرادة
- س٢ اقسام التمرينات الحديثة؟
- ١ - القسم التحضيري :- ويتضمن
- تمرينات بنائية عامة
- تمرينات العناصر الخاصة

- الحركات الاكروبياتية

- الحركات الأساسية

٢- القسم الأساسي :- ويتضمن:

- تمارينات المشي

- تمارينات الوثب

- تمارينات الجري

- تمارينات التوازن

٣- القسم الخاص :- ويتضمن:

- تمارينات لتنمية التحكم ف الحركات

- تمارينات مركبة ذات مستوى عال

- تكوين جمل فردية وجماعية بادوات وبدون أدوات

- تكوينات من مختلف الخطوات الراقصة والوثبات

س٣ اذكر القواعد القانونية الخاصة بالتمارين الفنية؟

- مكان الأداء (١٢×١٢) منطقة الأمان (١) متر تزيد الى (٢) ف البطولات التنافسية

- زمن الجملة الفردي من (١,١٥) الى (١,٣٠) دقيقة

- زمن الجملة الجماعية من (٢,١٥) الى (٢,٣٠) دقيقة

أي خروج عن قواعد وإيقاع الموسيقى يخضع نصف درجة.

س٤ اذكر تأثير المصاحبة الموسيقية لاداء التمارينات؟

١- لها تأثير وجداني محبب الى النفس

٢- تعمل كدافع وحافز لتكرار الأداء

٣- تساعد على الإحساس بالحركة

٤- تنمي الإيقاع الحركي الذي يؤدي الى إتقان الأداء

الوحدة الرابعة للصف الحادي عشر

س١ ما هي الإدارة الرياضية؟

هي الجهود الموجهة داخل الهيئة الرياضية لتحقيق أهدافها من خلال القيام بالوظائف الإدارية

س٢ ما الهدف من تعلم الإدارة في الميدان الرياضي؟

١- زيادة المهارات الإدارية

٢- تعزيز قيمة التطوير الذاتي وزيادة الخبرات العملية

س٣ اذكر صفات الإدارة الرياضية الفعالة؟

١- الشمول: ويعني ضرورة الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في حدود اختصاصاتها

٢- التكامل: ان يتولى كل قسم او جزء في الهيئة الرياضية جانبا من التنظيم حيث يؤدي مهام متخصصة يقوم بها مع

مراعاة ان تكتمل كافة الأجزاء للعملية الإدارية داخل المؤسسة او الهيئة الرياضية ككل ويكون في اطار ونسق واحد

وتحقق النتائج المرجوة

٣- المستقبلية: ضرورة الاتعمل الإدارة للحاضر فقط ولكن للمستقبل أيضا من خلال اهداف وتطلعات وعلينا ان ننظر

للماضي ونستقي منه الدروس والتنبؤ بالمستقبل واجبا أساسيا من واجبات الإدارة الرياضية

٤- الانفتاح: ويعني هذا ان تتميز الإدارة الرياضية بالانفتاح على البيئة التي تعمل خلالها تتأثر بها وتؤثر فيها

س٤ اذكر بعض مجالات الإدارة الرياضية؟

أولاً: إدارة الهيئات الرياضية: ١- سواء محلي مثل اتحاد كرة القدم، اتحاد الطائرة ،.....

١- الاتحادات العربية للألعاب المختلفة مثل الاتحاد العربي للسباحة،.....

٢- الاتحادات واللجان والمجالس الاسيوية مثل المجلس الأولمبي الاسيوي

ثانياً: الاتحادات والمجالس واللجان الدولية

مثل الاتحاد الولي للطب الرياضي، الاتحاد الدولي لكرة القدم ،الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية

ثالثاً : إدارة المنشآت والمجمعات الرياضية

يعتمد نجاح المنشأة الرياضية على حسن إدارة القائمين عليها وأصبحت في الوقت الحاضر مجالاً من مجالات الدخل

والاستثمار نتيجة استقطاب أبناء المجتمع لممارسة مختلف الألعاب

س٥ ما هو الاعلام الرياضي؟



هو كل ما يسمع او يقرأ او يشاهد وله من القدرات ما يجعل منه وسيلة فعالة تحدث التغيير المنشود في المجتمع الرياضي من خلال تنويره وتبصره بمجريات الأمور شريطة ان يتم استغلاله على أسس علمية وفنية بعيدة عن الارتجال وانهيار القيم والمبادئ الرياضية السامية .

س٦ ما هي الوظائف الأساسية للإدارة الرياضية؟

- ١- التخطيط : هو جزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل لفترة مستقبلية
- ٢- التنظيم : هو تعاون أي مجموعة من الأشخاص سواء كانت صغيرة او كبيرة تحت إدارة حكيمة تكون لديها رغبة في تحقيق اهداف مشتركة تتفق مع اهداف المجتمع وفق الإمكانيات المتاحة
- ٣- القيادة : تأثير وتحريك للأفراد داخل الجماعة لتحقيق اهداف تتفق مع اهداف المجتمع
- ٤- التنسيق : هو الترتيب المنظم للمجهود الجماعي للوصول الى هدف مشترك
- ٥- الرقابة : هي التحقق من ان كل شيء يمضي وفقا للخطة المعتمدة والكشف عن أوجه ونقاط الضعف والخطا لتصحيحها وتلافي تكرارها.

س٧ ضع رقم المفهوم امام المصطلح باللغة الإنجليزية :-

- ١- التنظيم (-----)
- ٢- الرياضة المدرسية (-----)
- ٣- الإدارة الرياضية (-----)
- ٤- التخطيط (-----)
- ٥- القيادة (-----)

-الدرس الثاني من الوحدة الرابعة-

طرق تنظيم المسابقات الرياضية

س١ عرف التنظيم؟

عبارة عن تعاون أي مجموعة من الأشخاص سواء كانت صغيرة او كبيرة تحت إدارة حكيمة لتحقيق هدف مشترك يتفق مع اهداف المجتمع وفق الإمكانيات والقدرات المتاحة

س٢ اذكر ما يجب مراعاته عند التنظيم ؟

١- التخطيط المسبق

٢- تشكيل اللجان وتحديد اختصاصاتها

س٣ اذكر اهم طرق تنظيم المسابقات الرياضية ؟

١-طريقة خروج المغلوب من مرة

٢-طريقة الاستبقاء

٣-نظام الترضية

٤-خروج المغلوب من مرتين

س٤ اشرح طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة؟

-تتميز هذه الطريقة بالسرعة والوصول الى النتائج النهائية في اقصر وقت ممكن

- فيها يستمر الفائز في اللعب حتى يخسر وبمجرد خسارته يخرج من المسابقة ويستمر اللعب بين الفائزين حتى يبقى فائز واحد يكون هو الفائز بالمسابقة

س٥ اشرح طريقة الاستبقاء؟

-قاعدة الاستبقاء تخص الدور الأول من الدورة فقط

- وذلك حتى ينتج عدد منتظم للدور الثاني

- يجب ان يكون عدد المشاركين زوجي ويقبل القسمة على ٢ ويكون الناتج زوجي مثال: عدد الفرق ١٣ لا يصلح العدد ١٣ للتوزيع يجب ان يصل الى اقرب عدد زوجي وناتج القسمة يكون زوجي

١٤ ÷ ٢ = ٧ لا تصلح

فيكون العدد ١٦ ÷ ٢ = ٨ يصلح العدد

س٦ اذكر كيفية حساب عدد مباريات المسابقة؟

-عدد المباريات تساوي عدد الفرق المشتركة مطروح منها واحد مثال

عدد الفرق المشتركة -١ = عدد المباريات

(١٩ - ١ = ١٨) مباراة

س٧ طريقة توزيع الاستبقاء؟

-إذا لم يكن عدد المشتركين في الدورة يشكل مضاعفات العدد ٢

- إذا كان الاستبقاء زوجي يتم توزيعه بالتساوي على الجدول
- إذا كان الاستبقاء فردي ينال الجزء السفلي من الجدول العدد الزائد
- س٧ مميزات خروج المغلوب من مرة؟
- تستغرق المسابقة وقتا قصيرا
- تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات البشرية والمادية محدودة كالادوات والحكام
- جهد اللاعبين فيها كبير والخسارة الواحدة تعني الخروج من المسابقة
- س٨ عيوب خروج المغلوب من مرة؟
- يخرج نصف المشتركين من الدور الأول
- لا امل لغير الفرق القوية في الاستمرار في المسابقة
- قد يؤدي سوء الحظ الى عدم فوز افضل اللاعبين او الفرق
- س٨ ماهو نظام الترضية؟
- من اكثر عيوب خروج المغلوب من مرة خروج نصف المشتركين من الدور الأول مما يؤدي الى قلة الاحتكاك بين اللاعبين ولتلافي هذا العيب وضعت طريقة الترضية بحيث تلعب الفرق المهزومة في الدور الأول ويسمح لهم باللعب في دورة إضافية تستمر بطريقة خروج المغلوب حتى يخرج من بينهم فائز يكون فائز بالترضية .
- س٩ طريقة خروج المغلوب من مرتين؟
- تتميز هذه الطريقة بان المتسابق يستمر مشتركا في اللعب حتى يهزم مرتين
- من مميزات انها تعطي فرصة اكبر للاعب ليظهر قدراته الفعلية
- وفرص الفوز عن طريق الحظ تكون اقل
- وتستخدم هذه الطريقة في حالة وجود متسع من الوقت وفيهال يتحرك الفائز جهة اليسار والخاسر الى اليمين .



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

- 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



سُلْطَنَةُ عُومَانِ

وَزَارَةُ التَّوَسُّلِ وَالتَّعْلِيمِ

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

- ١- يقوم أحمد 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- عند تنفيذ التميرة الحائطية في كرة القدم أجري بسرعة لأخذ مكان خال أمام المدافع. ()
- ٥- يقصد بالتخطيط في الإدارة الرياضية التحقق من أن كل شيء يمضي وفقاً للخطة المعتمدة. ()
- ٦- في حالة كان عدد الاستبقاءات عدداً فردياً فإن الجزء السفلي من جدول المباريات ينال العدد الزائد. ()

السؤال الثاني:

٦

ضع 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- الرشاقة .
 - ج- التوافق .
 - د- المرونة .

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثاني:

٢- رمي كرة طيية باليدين للأمام لأبعد مسافة ممكنة يعتبر تمرين لتقوية عضلات :

- أ- الجذع.
ب- الذراعين.
ج- الرجلين.
د- الرقبة.

٣- يحدد ملعب كرة القدم بخطوط واضحة عرضها :

- أ- (١٢.٧) سم.
ب- (١٣.٧) سم.
ج- (١٤.٧) سم.
د- (١٥.٧) سم.

٤- في مسابقة ما بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة تلجأ لطريقة الاستبقاء في حالة كان عدد الفرق المشاركة هو :

- أ- (٤) فرق.
ب- (٥) فرق.
ج- (٨) فرق.
د- (١٦) فرق.

٥- (ISF) هو الاسم الأجنبي المختصر للاتحاد الدولي ل :

- أ- السباحة.
ب- الرياضة المدرسية.
ج- الجمباز.
د- الطب الرياضي.

٦- تستخدم في المجال العلاجي ولها دور كبير في تخفيف الآلام العضلية :

- أ- المرونة الممزوجة بالقوة.
ب- المرونة المتحركة.
ج- المرونة الممزوجة بالسرعة.
د- المرونة الثابتة.

السؤال الثالث:

١٨

١- هناك ثلاثة أنواع للسرعة المرتبطة بالمهارة اذكرها .

- أ-
ب-
ج-

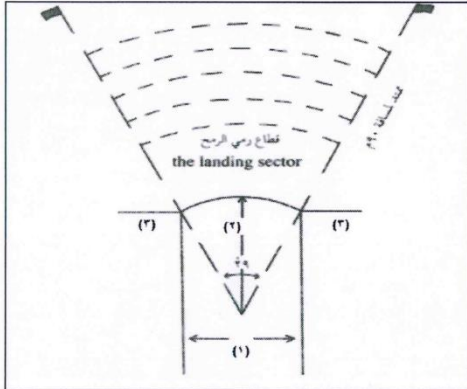
(٣)
امتحان الصف الحادي عشر
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
(ذكر)

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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)

هناك طريقتان أساسيتان يمكن لحارس المرمى في كرة القدم استخدامها لمسك الكرات الأرضية ، اذكرهما .

أ-

ب-

٣- (ب)

حارس المرمى في مباراة كرة القدم واجبه الأساسي الدفاع عن المرمى ، وله أدوار أخرى اذكر اثنان منها .

أ-

ب-

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع: السؤال الثالث:

٤- (أ) علل:

" 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) ضع جدول مباريات لعدد (٦) فرق بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة موضحا

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

انتهت الأسئلة، راجين من الله لكم النجاح والتوفيق،،،



سَلْطَنَةُ عُضْمَانِ
وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ وَالتَّحْقِيقِ

نموذج إجابة امتحان الصف الحادي عشر
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول
مادة: الرياضة المدرسية
(ذكور)



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	٣٩
٥	×	درجة	٦٥
٦	√	درجة	٧٠
المجموع			(٦) درجات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
١	ج- التوافق .	درجة	١٨	
٢	ب- الذراعين .	درجة	٢٤	
٣	أ- (١٢.٧) سم	درجة	٥١	
٤	ب- (٥) فرق .	درجة	٦٩	
٥	ب- الرياضة المدرسية .	درجة	٦٥	
٦	د- المرونة الثابتة .	درجة	١٦	
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 - (ذكور)



إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):		(١٨) درجة	
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة الصفحة
١	-	أ- السرعة الانشائية . ب- السرعة الحركية (سرعة الأداء) . ج- سرعة ردة الفعل .	١٧ ثلاث درجات
٢	-	١- (٤) متر . ٢- (٨) متر . ٣- (٧٥) سم . * ضرورة أن يذكر الطالب وحدة القياس (بالمتر أو سنتيمتر) وفي حالة ذكر الرقم فقط تعتبر الإجابة خاطئة .	٢٩ ثلاث درجات
٣	(أ)	أ- مسك الكرة من وضع الوقوف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل . ب- مسك الكرة بالارتكاز على الركبة مع ثني الرجل الثانية .	٤٨ درجتان
	(ب)	أ- المشاركة في بدء الهجمات . ب- اختيار اتجاه الهجمات وسرعتها . ج- توجيه اللاعبين في الملعب . * يذكر اثنان منها .	٤٥ درجتان

يتبع/٣ ...

(٣)

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



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 (1-2-3-4B-5-6-7-8B) وفي حالة الاجابة الخاطئة في التوزيع تخضع نصف الدرجة مكان الخطأ .(لها ثلاث درجات في حالة الإجابة الصحيحة) .</p> <p>* توزيع الاستبقاء وعددها (٢) لكل واحدة نصف درجة بشرط ان 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
				(١٨) درجة .
	المجموع			

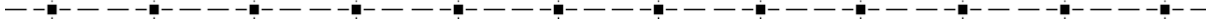
نهاية نموذج الإجابة

المراجع والمصادر

* منتديات روح العالم (المنتديات التربوية والادبية)

* المنتدى التربوي (زاويتي)

* الكتاب المدرسي للصف الحادي عشر بمنهج سلطنة عمان الطبعة الاولى ١٤٣٤ هجري - ٢٠١٣ ميلادي



* جمع وتنظيم / المجتهد

تم بحمد الله وتوفيقه