

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

(20) درجة

اختبار الصف العاشر الأساسي لمادة الرياضة المدرسية لعام 2010/2011م

السؤال الأول :- (10) درجات

أ- اختاري من بين البدائل المعطاة :- (5) درجات

- 1- يدير كل مباراة (حكم ---- حكمان ---- 3 حكام) في كرة اليد .
 - 2- يحتسب خطأ سوء السلوك علي (المنافس ---- مرتكبه ---- الفريق) في كرة السلة .
 - 3- يبلغ وزن الرمح للرجال (600 --- 800 --- 700) جرام ، بينما يبلغ وزنه بالنسبة للنساء (500 --- 600 --- 800) جرام .
 - 4- عند أداء التمرينات بالحبال لابد من توافر عنصر (الرشاقة ---- المرونة ---- كلاهما) .
- ب- صلي العمود أ بما يناسبه من العمود ب :- (5) درجات

(ب)

أ- الإقعاء

ب- 2 كجم

ج- 1 كجم

د- 1891م

هـ- الحلق

و- 1892م

(أ)

1- أرتقي بقدمي معا وألف جذعي مع تقوسه للخلف هي وثبة

2- ابتكر جيمس نايسميث لعبة كرة السلة في عام

3- وزن الفرص للرجال

4- وزن القرص للنساء

5- نشرت أول مجموعة لقوانين لعبة كرة السلة في عام

السؤال الثاني :- (10) درجات

أ- عددي المراحل الفنية لأداء قذف القرص؟ (5) درجات

- 1- -----
- 2- -----
- 3- -----
- 4- -----
- 5- -----

ب- كيف نؤدي التصويب من الارتكاز؟ (5) درجات

تمنياتني بالنجاح والتوفيق

انتهت الأسئلة