

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



الامتحان النهائي الدور الأول مع الإجابات

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الثاني عشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الأول ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:57:28 2024-01-08

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

[نموذج أسئلة الاختبار الرسمي](#)

1

[اختبارات وزارية في وحدة كرة الطائرة والسلة](#)

2

[ملخص الفصل الأول](#)

3

[تقرير عن الثقافة والوعي الصحي](#)

4

[نموذج إجابة الامتحان الرسمي \(إناث\)](#)

5

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

- (١) الرشاقة هي أحد عناصر اللياقة البدنية التي يجب التدريب عليها عند شعور اللاعب بالتعب والإرهاق. (✗)
- (٢) يتطلب الأداء في مرحلة الاستعداد والتحفز في دفع الجلة استرخاء معظم عضلات الجسم. (✓)
- (٣) وضع الشروط والتعليمات الخاصة بالاشتراك في مسابقة دفع الجلة من مهام اللجنة الفنية. (✓)
- (٤) تتميز طريقة اللعب (٢/٤/٤) في كرة القدم بالسيطرة الهجومية والدفاعية وتأمين منطقة الدفاع في الملعب. (✓)
- (٥) تُختتم المسابقة التي يتم تنظيمها بطريقة الدوري بأحسن المباريات دائماً. (✗)
- (٦) عند تنظيم مسابقة الدوري يتم ترتيب الفرق في الجدول في عكس اتجاه عقارب الساعة. (✗)

٦

السؤال الثاني:

ظلل الشكل (○) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

- (٧) قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها هي:
 - المرونة.
 - الجلد العضلي.
 - القوة العضلية. (✓)
 - الجلد الدوري التنفسي.

(٨) يتميّز الفرد اللائق بدنياً من حيث الجلد الدوري التنفسي بانخفاض:

- استيعاب الأكسجين.
- كمية دفع الدم.
- كرات الدم الحمراء.
- ضغط الدم. (✓)

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

(٩) يمكن تحكيم المسابقات المحلية في دفع الجلة بعدد من القضاة لا يقل عن:

(٤).

(٣).

(٦).

(٥).

(١٠) يكون اللاعب في موقف تسلل في كرة القدم إذا كان أقرب إلى مرمى خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس إذا استلم الكرة مباشرة من:

ركلة ركنية.

ركلة مرمى.

رمية تماس.

ركلة حرة.

(١١) عدد مباريات الدور الواحد في مسابقة الدوري ل (٩) فرق:

(٣).

(٢).

(٥).

(٤).

(١٢) لعب نادي (٨) مباريات، فاز في أربع مباريات، وتعادل في مباراتين، وخسر مباراتين، فإن عدد

ملاحظة: يتم احتساب النقاط وفق الآتي: (ثلاث نقاط للفائز، نقطة للتعادل، صفر للخاسر)

النقاط التي حصل عليها في نهاية المسابقة:

(١٢).

(١١).

(١٤).

(١٣).

١٨

السؤال الثالث:

(١٣) حدد الصفات المميزة للجلد العضلي والقوة العضلية حسب الجدول الآتي:

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
لون العضلة	صانحة للأجزاء الأخرى	شبه لونها الأحمر الغامق
الشعيرات الدموية	كثيرة وممتشرة	قليل ومنشورة
المطاطية	أكثر مطاطية	أقل مطاطية

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٤) أقيمت مسابقة في دفع الكرة في (١٢) لاعباً، في ضوء العبارة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:
أ. كيف يُرتب اللاعبون لأداء محاولاتهم في هذه المسابقة؟

الترتيب

ب. إذا حقق لاعبان المسافة نفسها، وحصلا على المركز الثامن، فكم عدد المحاولات الإضافية التي يحصلان عليها لفك العقدة؟

مجموع ثلاث محاولات إضافية

ج. الجدول الآتي يوضح نتائج أفضل (٥) لاعبين في مسابقة دفع الكرة، ادرس الجدول ثم أجب عن السؤال التالي.

الترتيب	المحاولات			اسم اللاعب	رقم اللاعب
٤	٩,٩٦	١٠,٥٠	١٠,٣٢	محمد	٣١٥
٣	١٠,٥٢	١٠,٣٢	١١,١٢	سعيد	٤٠٠
٢	١١,٥٨	١٠,٥٠	١١,٥٦	عبدالله	٢٠٠
٥	٩,٩٠	١٠,٤٠	٩,٩٦	علي	٣١٠
١	١١,٦٢	١١,٥٨	١١,٦٠	خالد	٦١٠

مستعيناً بالجدول، قم بترتيب اللاعبين حسب المراكز التي حصلوا عليها في الخانة المخصصة، علماً بأن اللاعب رقم (٣١٠) حصل على المركز الخامس.

١٥) هناك أربعة عوامل تؤثر على تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم يجب مراعاتها عند وضع هذه الخطط، اذكرها.

- توتر اللاعبين النفسيين

- استقامة اللاعبين الأمامية وكفاءة الفريق

- مستوى اللاعبين الذين يلعبون

- مستوى اللاعبين الأمامية الذين يلعبون

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٦ أ. طُلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة ل (٧) فرق (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧).
قم بإعداد جدول افتراضي لهذه المسابقة، مع ضرورة وضع الميزان؛ للتأكد من صحة الجدول.

٤	٥
٣	٥
٢	٦
١	٧

٥	٥
٤	٦
٣	٧
٢	١

٦	٥
٥	٧
٤	١
٣	٢

٧	٥
٦	١
٥	٢
٤	٣

٧	٥
٦	١
٥	٢
٤	٣

١	٥
٧	٢
٦	٣
٥	٤

٢	٥
١	٢
٧	٤
٦	٥

٣	٥
٢	٤
١	٥
٧	٦

الميزان

ب. احسب عدد المباريات في هذه المسابقة، مع ذكر المعادلة.

عدد الفرق المستتر \times عدد الفرق - ١

$$\text{عدد الفرق المستتر} \times \text{عدد الفرق} - ١ = ٧ \times ٧ - ١ = ٤٩ - ١ = ٤٨$$

ج. اذكر اثنين من مميزات طريقة الدوري.

- تجميع مراكز اللاعبين
- توفير العدالة بين اللاعبين
- تجميع اللاعبين في مكان واحد
- تجميع اللاعبين في مكان واحد

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء