

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 الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12>

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

<https://almanahj.com/om/12sports>

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

<https://almanahj.com/om/12sports1>

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

<https://almanahj.com/om/grade12>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)



سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

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

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المخرج التعليمي	الصفحة	الدرجة	الإجابة	المفردة
	٦	درجة	×	١
	١٤	درجة	×	٢
	٢٩	درجة	√	٣
	٣٨	درجة	×	٤
	٥٠	درجة	×	٥
	٥٢	درجة	√	٦
المجموع				(٦) درجات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المخرج التعليمي	الصفحة	الدرجة	الإجابة	المفردة
	٤	درجة	(ب)	١
	٩	درجة	(أ)	٢
	١٥	درجة	(ج)	٣
	٣٧	درجة	(د)	٤
	٥٢	درجة	(ب)	٥
	٥٢	درجة	(أ)	٦
المجموع				(٦) درجات .

يتبع/٢...

(٢)

تابع نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
المادة : الرياضة المدرسية

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

(١٨) درجة

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي																			
١	-	١- رئيس القضاة ٢- قاضي تسجيل النتائج ٣- قاضي صحة المحاولة ٤- قاضي تسجيل الزمن ٥- قاضي قياس المسافة ٦- قاضي تحديد مكان هبوط الجلة	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	٢٦																				
٢	-	- لسهولته - عدم احتياجه لأجهزة - سرعة انجازه - ضمان موضوعية النتائج  *يذكر ثلاثة منها	ثلاث درجات  (درجة لكل مفردة)	٩																				
٣	أ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدور الأول</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الخامس</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٥ × ١</td> <td>٤ × ١</td> <td>٣ × ٤</td> <td>٢ × ٣</td> <td>١ × ٢</td> </tr> <tr> <td>٤ × ٢</td> <td>٣ × ١</td> <td>٢ × ٤</td> <td>١ × ٣</td> <td>٥ × ٢</td> </tr> <tr> <td>٣ × ٢</td> <td>٢ × ١</td> <td>١ × ٥</td> <td>٥ × ٤</td> <td>٤ × ٣</td> </tr> </tbody> </table> <p>ملاحظة : في حالة استخدام الطالب ترتيب مغاير في الدور الأول ، يقوم المصحح بالتأكد من التزام الطالب في توزيع المباريات الصحيحة في الأدوار التالية . ويمكن للمصحح التأكد من ذلك من خلال ميزان افتراضي</p>	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	٥ × ١	٤ × ١	٣ × ٤	٢ × ٣	١ × ٢	٤ × ٢	٣ × ١	٢ × ٤	١ × ٣	٥ × ٢	٣ × ٢	٢ × ١	١ × ٥	٥ × ٤	٤ × ٣	خمس درجات  (توزع درجة واحدة لكل دور)	٥١
الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس																				
٥ × ١	٤ × ١	٣ × ٤	٢ × ٣	١ × ٢																				
٤ × ٢	٣ × ١	٢ × ٤	١ × ٣	٥ × ٢																				
٣ × ٢	٢ × ١	١ × ٥	٥ × ٤	٤ × ٣																				
ب		- تجعل التنافس مستمرا مدة طويلة ، وتبقي الحماس عاليا حتى نهاية البطولة - تتيح للمشاركة الاحتكاك بالمشاركين جميعا، وبذلك يمكنه اختبار قوته وتكتيكه - تتوافر العدالة بقدر أكبر ، حيث يعطي الفريق كل الفرص للفوز - تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة  *يذكر ثلاثة منها	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	٤٩																				

(٣)

تابع نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
المادة : الرياضة المدرسية



تابع إجابة السؤال الثالث:					
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
	(أ)	طريقة ( ٣ / ٥ / ٢ )	درجة واحدة	٣٦	
٤	(ب)	- تتميز بالسيطرة على وسط الملعب - المساندة الدفاعية والهجومية ، عن طريق الزيادة العددية - انطلاق الهجمات من العمق والأطراف . - استغلال المساحات الخالية للتغلب على المنافسين - سهولة التحول أثناء المباراة من الهجوم الى الدفاع  *يذكر ثلاثة منها	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	٣٦ - ٣٧	
	المجموع				درجة (١٨)

نهاية نموذج الإجابة



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
التاريخ الأول - الفصل الدراسي الأول



الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

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

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
١	√	درجة	٩	
٢	x	درجة	١٧	
٣	x	درجة	٢٣	
٤	x	درجة	١	
٥	√	درجة	٥٠	
٦	x	درجة	١٤	
المجموع				(٦) درجات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
١	(أ)	درجة	١	
٢	(ب)	درجة	٦	
٣	(ب)	درجة	١٣	
٤	(أ)	درجة	٢٩	
٥	(ج)	درجة	٣٥	
٦	(ب)	درجة	٥٠	
المجموع				(٦) درجات .

(٢)

تابع نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
 للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م  
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول  
 المسبقة: الرياضة المدرسية (ذكور)



درجة (١٨)

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):

المخرج التعليمي	الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
	٣٤	ثلاث درجات	العمق في الهجوم هو انتشار لاعبي الفريق المهاجم بطول الملعب وذلك لاستغلال الفرص التي تتاح لهم لاستقبال الكرة وتمريضها للتقدم بها لإنهاء الهجوم .	-	١
	٨	ثلاث درجات	- كمية أكبر من دفعات الدم . - نبض القلب أقل سرعة من نبض الفرد العادي . - ضغط دم منخفض . - مساحة أكبر لمسطح الرئتين تسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين . - كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين . *يذكر ثلاثة منها .	-	٢
	٣٠	ثلاث درجات	- إذا بدأ محاولته من خارج الدائرة . - إذا لم يبدأ محاولته من وضع الثبات . - إذا لم يدفع الجلة بيد واحدة . - إذا لم يدفع الجلة من مستوى الكتف . - إذا لم تكن الجلة ملامسة أو قريبة من الذقن . - إذا لمس المتسابق خارج الدائرة أثناء الأداء . - إذا غادر الدائرة قبل سقوط الجلة على الأرض . - إذا غادر الدائرة من النصف الأمامي . - إذا سقطت الجلة على خطي مقطع الرمي أو خارجهما . - إذا تجاوز حدود (الدقيقة والنصف) قبل أن يؤدي محاولته . *يذكر ثلاثة منها .		٣

يتبع/٣...

( ٣ )

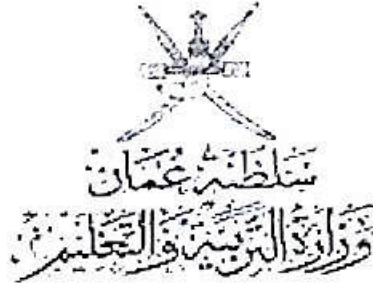
تابع نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣ / ١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
الفصل الدراسي الأول - المادة: الرياضة المدرسية ( ذكور )



تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
٤	(أ)	- تجعل التنافس مستمراً مدة طويلة . - تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعاً . - تتوافر العدالة بقدر أكبر . - تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة . *يذكر ثلاثة منها .	ثلاث درجات	٤٩	
	(ب)	- طول الفترة وكثرة المباريات . - تتقابل فيها الفرق القوية مع الفرق الضعيفة . - لا يشترط أن تختتم المسابقة بأحسن المباريات .	ثلاث درجات	٤٩	
٥	-	- خروج المغلوب من مرة واحدة . - خروج المغلوب من مرتين . - طريقة التمايز . - طريقة الترضية . - طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة . - طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين . *يذكر ثلاثاً منها .	ثلاث درجات	٤٩	
المجموع			(١٨) درجة		

نهاية نموذج الإجابة



امتحان دبلوم التعليم العام ( ذكور )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

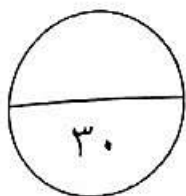
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( ٤ ) .
- الإجابة في الورقة نفسها .

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .

		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





مِنَظَرِ عَمَّانِ  
وَدَارَةِ الرَّيْثِيَّةِ وَالْبَحَائِمِ

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية (ذكور).
- تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

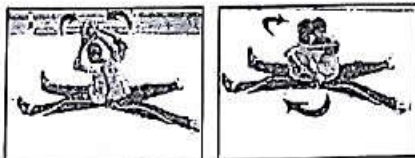
- ١- كلما زادت كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أمكن القيام بعمل عضلي لمدة أطول. ( )
- ٢- في مرحلة الاستعداد والتحفز لدفع الجلة تكون القدم المماثلة لليد الحاملة للجلة على حافة الدائرة مباشرة. ( )
- ٣- إعداد دليل مسابقة دفع الجلة وإرساله لكافة المسؤولين والمدارس المشاركة من مهام لجنة العلاقات العامة. ( )
- ٤- القيام بحركة خداع قبل وأثناء تنفيذ التحرك يعتبر من الاعمال المهمة لنجاح خطط اللعب في كرة القدم. ( )
- ٥- عند تنظيم المسابقات بطريقة الدوري كثير من المباريات تتقابل فيها الفرق القوية مع الفرق الضعيفة. ( )
- ٦- في حالة تنظيم دوري لعدد (١٨) فريق يستخدم اسلوب تثبيت الرقم (١). ( )

السؤال الثاني:

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

- ١- من الاعتبارات الخاصة لتنمية الجلد الدوري التنفسي:
  - أ- الجري لمسافات قصيرة.
  - ب- تناسب التدريب مع طبيعة المهارة.
  - ج- إشراك أقل عدد من المجموعات العضلية.
  - د- الحمل ذو الشدة المرتفعة نسبياً.

٢- الصورة التي أمامك تنمي عنصر:



- أ- الرشاقة.
- ب- التوافق.
- ج- السرعة.
- د- القوة العضلية.

٣- يتضمن الإعداد المهاري لتدريبات دفع الجلة ما يلي:

- أ- تنمية الصفات البدنية.
- ب- إعداد أماكن التدريب والمنافسة.
- ج- تهيئة اللاعب لخوض المنافسات.
- د- تعليم طريقة الأداء وتطويرها.

(٢)

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثاني:

٤- يكون اللاعب في موقف تسلل في كرة القدم اذا استلم الكرة مباشرة من:

- أ- رمية ركنية .  
ب- ركلة مرمى .  
ج- ركلة حرة .  
د- رمية تماس .

٥- من أعدل الطرق المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية :

- أ- خروج المغلوب من مرة واحدة .  
ب- خروج المغلوب من مرتين .  
ج- الترضية .  
د- الدوري من مرحلتين .

٦- إذا كان عدد المباريات التي ستلعب في مسابقة دوري من مرحلة واحدة (٢٨) مباراة فإن عدد الفرق المشاركة:

- أ- ٦ .  
ب- ١٠ .  
ج- ٨ .  
د- ١٢ .

السؤال الثالث:

١٨

١- قارن بين الجلد العضلي والقوة العضلية من حيث الصفات الموضحة بالجدول التالي:

القوة العضلية	الجلد العضلي	الصفات المميزة
.....	.....	قوة وزمن الانقباض
.....	.....	الشعيرات الدموية
.....	.....	حجم العضلة

(٣)

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٢- أ) علل: يُنصح اللاعبون المبتدئون اثناء اداء مهارة دفع الجلة بأرجحة الرجل الحرة بدرجة بسيطة لأداء حركة التحفز.

.....  
.....

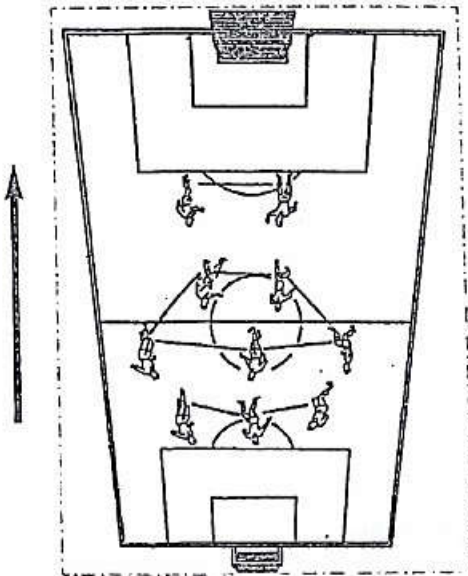
ب) عدد السمات الارادية التي يحققها الإعداد النفسي والاجتماعي لتحقيق أفضل المستويات عند لاعب دفع الجلة.

..... -  
..... -  
..... -  
..... -

٣- تعد طريقة اللعب (٢/٥/٣) من طرق اللعب الحديثة في كرة القدم.

أ) اذكر اثنين من مميزات هذه الطريقة.

..... -  
..... -



ب) اذكر الحالات التي تستخدم فيها هذه الطريقة.

..... -  
..... -

(٤)

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

- أجب عمّا يأتي :

(أ) تم تنظيم بطولة في كرة السلة بين اندية ( نزوى - السيب - اهلي سداب - نادي عمان - البشائر - الاتفاق ) بطريقة الدوري من مرحلة واحدة.  
ضع جدولاً لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه البطولة

(ب) احسب مجموع المباريات في مسابقة الدوري من مرحلتين لعدد (١٠) فرق مع ذكر المعادلة الحسابية الخاصة بذلك

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)  
اسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٨
٢	×	درجة	١٤
٣	×	درجة	٢٣
٤	√	درجة	٣٥
٥	√	درجة	٤٩
٦	√	درجة	٥٠
المجموع			(٦) درجات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب	درجة	٨
٢	أ	درجة	٥
٣	د	درجة	١٧
٤	ج	درجة	٣٨
٥	د	درجة	٤٩
٦	ج	درجة	٥٠
المجموع			(٦) درجات .

(٢)

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)

٢٠١٧/٢٠١٦ م - ١٤٣٨/١٤٣٧ هـ

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



إجابة السؤال الثالث (المفالي):

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة			المفردة	الجزئية
٦	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	القوة العضلية	الجلد العضلي	الصفات المميزة		١
		انقباض سريع ذو قوة عالية	انقباض بطيء وذو قوة متوسطة	قوة وزمن الانقباض		
		قليلة ومنتشرة	كثيرة ومنتشرة	الشعيرات الدموية		
		أكبر في الحجم وفي مساحة مقطعها	أقل في الحجم والمساحة	حجم العضلة		
١٤	درجة واحدة	حتى لا يتسبب ذلك في تشنج حركة اللاعب أو فقدانه توازنه			أ	٢
١٧	درجتان (نصف درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- روح مغنوية عالية</li> <li>- الاصرار</li> <li>- الشجاعة</li> <li>- ضبط النفس</li> </ul> <p>ملاحظة: أي إجابة تعطي نفس المعنى صحيحة حسب تقدير المعلم.</p>			ب	
٣٦	درجتين (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السيطرة على وسط الملعب.</li> <li>- المساندة الدفاعية والهجومية عن طريق الزيادة العددية.</li> <li>- انطلاق الهجمات من العمق والأطراف.</li> <li>- استغلال المساحات الخالية للتغلب على المتنافسين.</li> </ul> <p>ملاحظة: يذكر الطالب اثنين فقط.</p>			أ	٣
٣٧	درجتين (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عند مقابلة فريق أقل من حيث إمكانياته البدنية والفنية والفردية والجماعية.</li> <li>- سهولة التحول أثناء المباراة من الهجوم إلى الدفاع.</li> </ul>			ب	

(٣)

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



تابع إجابة السؤال الثالث (المقالي):

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	صفحة																				
٤	(أ)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدور الأول</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الخامس</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نزوى × السيب</td> <td>نزوى × عمان</td> <td>نزوى × الاتفاق</td> <td>نزوى × البشائر</td> <td>نزوى × أهلي سداب</td> </tr> <tr> <td>أهلي سداب × نادي عمان</td> <td>السيب × الاتفاق</td> <td>عمان × البشائر</td> <td>الاتفاق × أهلي سداب</td> <td>البشائر × السيب</td> </tr> <tr> <td>البشائر × الاتفاق</td> <td>أهلي سداب × البشائر</td> <td>السيب × أهلي سداب</td> <td>عمان × السيب</td> <td>الاتفاق × عمان</td> </tr> </tbody> </table> <p>* ملاحظة : في حالة استخدام الطالب ترتيبًا مغايرًا في الدور الأول عن النموذج، يقوم المصحح بالتأكد من التزام الطالب في صحة توزيع المباريات في الأدوار التالية. بشرط تثبيت أحد الفرق في المباراة الأولى بجميع أدوار المسابقة .</p>	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	نزوى × السيب	نزوى × عمان	نزوى × الاتفاق	نزوى × البشائر	نزوى × أهلي سداب	أهلي سداب × نادي عمان	السيب × الاتفاق	عمان × البشائر	الاتفاق × أهلي سداب	البشائر × السيب	البشائر × الاتفاق	أهلي سداب × البشائر	السيب × أهلي سداب	عمان × السيب	الاتفاق × عمان	خمس درجات (درجة واحدة لكل دور)	٥١
	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس																			
نزوى × السيب	نزوى × عمان	نزوى × الاتفاق	نزوى × البشائر	نزوى × أهلي سداب																				
أهلي سداب × نادي عمان	السيب × الاتفاق	عمان × البشائر	الاتفاق × أهلي سداب	البشائر × السيب																				
البشائر × الاتفاق	أهلي سداب × البشائر	السيب × أهلي سداب	عمان × السيب	الاتفاق × عمان																				
(ب)	<p>عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)</p> <p><math>(1-10) \times 10</math> <math>90 = 9 \times 10</math> النتيجة = ٩٠ مباراة</p>	درجة	٥٢																					
		المجموع	(١٨) درجة																					

نهاية نموذج الإجابة



امتحان شهادة دبلوم التعليم العام (ذكور)  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣/٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( ٤ ) .
- الإجابة في الورقة نفسها.

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .

		اسم الطالب
الصف		المدرسة

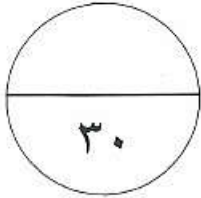
(التوقيع بالاسم)		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	الدرجة بالأرقام (بالأحمر)		السؤال
المدقق (بالأخضر)	المصحح (بالأحمر)		عشرات	أحاد	
					١
					٢
					٣
مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)				المجموع
			٣٠		المجموع الكلي





سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



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

- المادة: الرياضة المدرسية (ذكور).
- 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- تتصف العضلات العاملة في تمارين الجلد العضلي بقدرتها على العمل في غياب الأكسجين . ( )
- ٢- عند الاستعداد لدفع الجلة بطريقة الزحف يقف اللاعب مواجهًا بنظره لمقطع الرمي . ( )
- ٣- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة خمسة، يمنح كل منهم ست محاولات . ( )
- ٤- يكون لاعب كرة القدم في موقف تسلل إذا استلم الكرة مباشرة من رمية تماس . ( )
- ٥- يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في تنظيم الدوري إذا كان عدد الفرق المشاركة فريدًا . ( )
- ٦- تنظيم الدوري من مرحلتين يحتاج إلى إمكانيات مادية وبشرية أكثر عن الطرق الأخرى . ( )

السؤال الثاني:

٦

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

- ١- تمرين [ وقوف فتحا ] تقوس الجذع خلفًا لأقصى مدى ممكن يعد من تمارين :
  - أ- التوازن.
  - ب- المرونة.
  - ج- القوة.
  - د- التوافق.
- ٢- المسابقة الرياضية التي تنمي الجلد الدوري التنفسي ، جري :
  - أ- (١٥٠٠) متر.
  - ب- (٤٠٠) متر.
  - ج- (٢٠٠) متر.
  - د- (١٠٠) متر.
- ٣- نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة وتحقيق أكبر مسافة ممكنة تحدث في مرحلة :
  - أ- وقفة الاستعداد .
  - ب- الزحف والدوران.
  - ج- الدفع والتخلص.
  - د- الاتزان.

(٢)

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثاني:

٤- طريقة اللعب التي تتميز بالسيطرة على وسط الملعب في لعبة كرة القدم :

- أ- (٢/٣/٥) .  
ب- (٤/٢/٤) .  
ج- (٣/٣/٤) .  
د- (٢/٥/٣) .

٥- إذا كان عدد الفرق المشاركة في دوري من مرحلتين (٦) فرق ، فإن العدد الكلي للمباريات:

- أ- (١٥) .  
ب- (٣٠) .  
ج- (٤٥) .  
د- (٦٠) .

٦- عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة بأسلوب تثبيت رمز الاستبقاء فإن كل فريق في جدول المسابقة يرتاح:

- أ- مرة واحدة .  
ب- مرتين .  
ج- ثلاث مرات .  
د- أربع مرات .

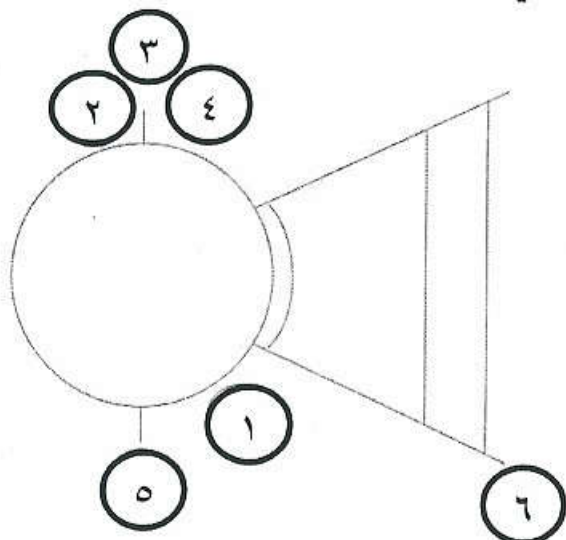
السؤال الثالث:

١٨

١- يبلغ عدد قضاة وحكام مسابقة دفع الجلة (٩) هم :

( قاضي قياس المسافة - مسجل مسافة الرمي - قاضي تسجيل الزمن - رئيس القضاة - قاضي تحديد مكان الهبوط - قاضي صحة المحاولة - قاضي ممسك أول شريط القياس - قاضي تسجيل النتائج - معيد الجلل ) .

وزع ستة منهم في الجدول أدناه حسب مواقعهم الصحيحة في الشكل المقابل :



١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	

(٣)

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثالث:

٢- عتل : القياس الغير مباشر هو الأكثر شيوعا لقياس الجلد الدوري التنفسي في المجال الرياضي.

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

٣- طلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (٥) فرق وهي:  
(١-٢-٣-٤-٥).

أ- ضع جدولا لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة .

ب- تنظيم المسابقات بطريقة الدوري لها عدة مميزات . أذكر ثلاث منها .

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

(٤)

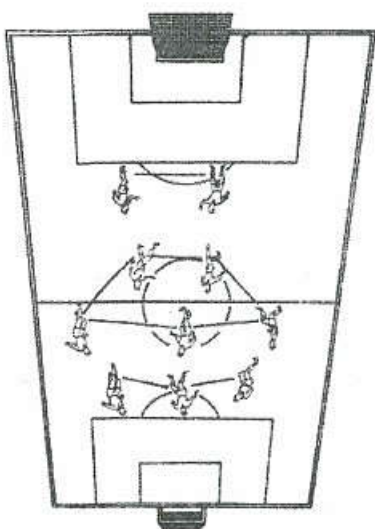
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ — ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول — الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعة — ان  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثالث:

٤- طرق اللعب في كرة القدم تعني: توزيع لاعبي الفريق في مساحة الملعب حسب إمكانياتهم البدنية والمهارية والخطية. في ضوء هذا المفهوم:



أ- حدد طريقة اللعب في الشكل المقابل .

.....

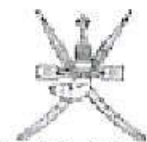
ب- اذكر ثلاثة من مميزات هذه الطريقة .

..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



سُلْطَنَةُ عُومَانِ

وَأَمْرٌ بِالرَّحْمَةِ وَالرَّحِيمِ

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢/٢٠١٣ م

الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

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

- ١- الجلد العضلي هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى. ( )
- ٢- عند شعور اللاعب بالتعب أثناء التمرين عليه تغيير نوع التدريب إلى تدريب الرشاقة. ( )
- ٣- يقصد بالإعداد المهاري لدفع الكرة تعليم طريقة الأداء وتطويرها. ( )
- ٤- العمق في الهجوم في كرة القدم يعني انتشار لاعبي الفريق المهاجم بعرض الملعب. ( )
- ٥- تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين يحتاج إلى وقت قصير وإمكانات مادية وبشرية أقل من الطرق الأخرى لتنظيم المسابقات. ( )
- ٦- أثناء مسابقة دفع الكرة يسمح للاعب بلبس القفازات. ( )

السؤال الثاني: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

- ١- يقصد بالسرعة:
  - أ- قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها.
  - ب- المدى الحركي لمفصل أو مجموعة المفاصل .
  - ج- قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.
  - د- القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة .
- ٢- من الأنشطة الرياضية التي تنمي الجلد الدوري التنفسي للاعب:
  - أ- الماراثون.
  - ب- سباق (١٠٠) متر.
  - ج- رمي الرمح .
  - د- الوثب العالي.

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثاني:

٣- تدهن لوحة الإيقاف في مسابقة دفع الجلة باللون:

- أ- الأحمر.  
ب- الأصفر.  
ج- الأسود.  
د- الأبيض.

٤- لأي مخالفة تسلب أثناء مباراة كرة القدم يمنح الحكم الفريق المنافس ركلة:

- أ- ركنية.  
ب- حرة غير مباشرة.  
ج- جزاء.  
د- حرة مباشرة.

٥- إعداد شعار المسابقة أو البطولة يعتبر من مهام لجنة:

- أ- الإعاشة.  
ب- التنسيق.  
ج- العلاقات العامة.  
د- المراسم.

٦- عدد المباريات في مسابقة كرة السلة ل(٦) فرق بنظام الدوري من مرحلتين هو:

- أ- (١٥).  
ب- (٢٠).  
ج- (٢٥).  
د- (٣٠).

السؤال الثالث:

١- القياس الغير مباشر هو الأكثر شيوعا في قياس الجلد الدوري التنفسي للاعب، اذكر ثلاث أسباب لاستخدامه؟

- أ-.....  
ب-.....  
ج-.....

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعة  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثالث:

٢- اذكر ثلاثة من قواعد الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ درس دفع الجلة ؟

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

٣- اذكر الحالات التي لا تحتسب مخالفة تسلل رغم وجود اللاعب في موقف تسلل؟

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

٤- تم تنظيم مسابقة في كرة القدم بطريقة الدوري من مرحلة واحدة، وشاركت فيها (٨) منتخبات هي ( عمان، البحرين، قطر، السعودية، الإمارات، الكويت، اليمن، العراق ).

أ- اذكر عدد المباريات باستخدام المعادلة؟

- .....
- .....
- .....

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعة  
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثالث:

ب- ضع جدولاً للمباريات ، مع تأكيد وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول؟

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح