

## تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## أسئلة امتحانات سابقة مع نماذج الإجابة

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-01-17 22:25:25

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
رياضة مدرسية:

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر

صفحة المناهج  
العمانية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ملخص وحدة كرة القدم

1

ملخص اللياقة البدنية (الوحدة الأولى)

2

الامتحان النهائي الدور الأول مع الإجابات

3

نموذج أسئلة الاختبار الرسمي

4

اختبارات وزارية في وحدة كرة الطائرة والسلة

5



## أسئلة إمتحانات رياضة مدرسية للإناث (دبلوم التعليم العام)

تجميع و ترتيب و تنسيق أستاذة نصراء بنت حمد بنبي عراية

مدرسة مهراج للتعليم الأساسي (٥-١٢)

امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

<p>تنبيه: • الرياضة المدرسية. • الأسئلة في ( ٤ ) صفحات.</p>		<p>• زمن الإجابة: ساعتان. • الإجابة في الورقة نفسها.</p>	
اسم الطالبة:			
المدرسة:		الصف:	

<p><b>تعليمات مهمة:</b></p> <p>- يجب الالتزام بضوابط إدارة امتحانات دبلوم التعليم العام وما في مستواه وأية مخالفة لهذه الضوابط تعرضك للتدابير والإجراءات والعقوبات المنصوص عليها بالقرار الوزاري رقم ٥٨٨ / ٢٠١٥.</p> <p>- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر الأزرق أو الأسود.</p> <p>- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل ( ) وفق النموذج الآتي:</p> <p>س - عاصمة سلطنة عمان هي:  <input type="checkbox"/> القاهرة <input type="checkbox"/> الدوحة  <input checked="" type="checkbox"/> مسقط <input type="checkbox"/> أبوظبي</p> <p>ملاحظة: يتم تظليل الشكل ( ) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.</p> <p>صحيح <input checked="" type="checkbox"/> غير صحيح <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>		<p>- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.</p> <p>- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.</p> <p>- يحظر على المتقدمين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وألات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والألات الحاسبة ذات الصلة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والألات الحادة أو الأسلحة أيًا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.</p> <p>- يجب على المتقدم الامتناع لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.</p>	
--	--	--	--

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

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

## أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

## السؤال الأول:

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ فيما يأتي:

- (١) يُعدّ قياس سرعة استعادة الشفاء أحد القياسات غير المباشرة للجلد الدوري التنفسي. ( — )
- (٢) يقوم اللاعب بمسك الجلة بحيث تستند على راحة اليد أثناء أداء دفع الجلة. ( — )
- (٣) إعداد أماكن التدريب والمنافسات في مسابقة دفع الجلة من واجبات اللجنة الفنية. ( — )
- (٤) ينبغي التحكم في حركات الجسم عند استعمال الشريط في جمل التمرينات. ( — )
- (٥) يحتاج تنظيم مسابقة دوري من مرحلتين إلى وقت كبير مقارنة بالطرق الأخرى. ( — )
- (٦) يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (١٠) فرق. ( — )

## السؤال الثاني:

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

٦

- (١) تُعرّف بأنها قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن:
 

<input type="checkbox"/> السرعة.	<input type="checkbox"/> الرشاقة.
<input type="checkbox"/> المرونة.	<input type="checkbox"/> القوة العضلية.
- (٢) نبض الفرد العادي في فترة الراحة خلال الدقيقة الواحدة:
 

<input type="checkbox"/> نبضة. (٦٢)	<input type="checkbox"/> نبضة. (٧٢)
<input type="checkbox"/> نبضة. (٨٢)	<input type="checkbox"/> نبضة. (٩٢)

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس و التقويم التربوي / وزارة التربية و التعليم

## تابع السؤال الثاني:

٣) عدد المحاولات المسموح بها لكل متنافس للتمرين في مكان المنافسة عند تنظيم مسابقة دفع الجلة:

- خمس محاولات.  أربع محاولات.  
 ثلاث محاولات.  محاولتان.

٤) تُعدُّ حركة تكميلية لحركات الدوران أو الأرجحات بالشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية:

- دوران الشريط.  زحف الشريط.  
 رفرفة الشريط.  تموج الشريط.

٥) إذا علمت بأن عدد المباريات في مسابقة ما (٩٠) مباراة نُظمت بطريقة دوري من مرحلتين، فإن عدد المباريات التي ستلعب في كل دور:

- (٥).  (٦).  
 (٩).  (١٠).

٦) إحدى طرق تنظيم المسابقات الرياضية يقابل فيها كل فريق الفرق الأخرى مرتين:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.  دوري من مرحلتين.  
 دوري من مرحلة واحدة.  الترضية.

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس و التقويم التربوي / وزارة التربية و التعليم

## السؤال الثالث:

١٨

(١) حددي الصفات المميزة للجلد العضلي والقوة العضلية حسب الجدول الآتي:

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
المطاطية		
الشعيرات الدموية		
لون العضلة		

(٢) أ. وضح هدف كل مرحلة من مراحل مسابقة دفع الجلة حسب الآتي:

مرحلة الدفع والتخلص:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

مرحلة الاتزان:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ب. اذكرين اثنتين من أدوات التحكيم في مسابقة دفع الجلة.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس و التقويم التربوي / وزارة التربية و التعليم

## تابع السؤال الثالث:

٣) من خلال دراستك لموضوع التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي. اذكر مثالين لكل من:

أ. زرفة الشريط.

---



---

ب. دوران الذراع بالشريط.

---



---

٤) أعدي جدول افتراضي لمسابقة تقام بنظام دوري من مرحلة واحدة تتكون من سبع فرق وهي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧) مع ضرورة وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول.

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس و التقويم التربوي / وزارة التربية و التعليم

امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

<p>تنبيه: • الرياضة المدرسية. • الأسئلة في ( ٣ ) صفحات.</p>		<p>• زمن الإجابة: ساعتان. • الإجابة في الورقة نفسها.</p>
اسم الطالبة:		
المدرسة:	الصف:	

<p><b>تعليمات مهمة:</b></p> <p>- يجب الالتزام بضوابط إدارة امتحانات دبلوم التعليم العام وما في مستواه وأية مخالفة لهذه الضوابط تعرضك للتدابير والإجراءات والعقوبات المنصوص عليها بالقرار الوزاري رقم ٥٨٨ / ٢٠١٥.</p> <p>- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).</p> <p>- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل ( ) وفق النموذج الآتي:</p> <p>س - عاصمة سلطنة عمان هي:  <input type="checkbox"/> القاهرة <input type="checkbox"/> الدوحة  <input checked="" type="checkbox"/> مسقط <input type="checkbox"/> أبوظبي</p> <p>ملاحظة: يتم تظليل الشكل ( ) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.</p> <p>صحيح <input checked="" type="checkbox"/> غير صحيح <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>		<p>- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.</p> <p>- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.</p> <p>- يحظر على المتقدمين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة التداء الألي وألات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والألات الحاسبة ذات الذاكرة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والألات الحادة أو الأسلحة أيًا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.</p> <p>- يجب على المتقدم الامتثال لإجراءات التفقيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.</p>
--	--	--

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

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

## أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

## السؤال الأول:

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

- (١) يُعرّف الجلد العضلي بأنه قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى.
- (٢) ينتقل جسم اللاعب بسرعة عن طريق الزحف المنخفض والسريع أثناء مرحلة الدفع والتخلص في مسابقة دفع الجلة.
- (٣) إعداد وطبع برنامج المسابقة من مهام اللجنة المالية عند تنظيم مسابقة دفع الجلة.
- (٤) يُعدّ دوران الشريط حول المحور السهمي من الحركات التي تتم من رسغ اليد.
- (٥) تتميز طريقة الدوري بالتنافس المستمر لمدة طويلة.
- (٦) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٨).

٦

## السؤال الثاني:

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

- (١) تُعرّف بأنها المدى الحركي لمفصل أو مجموعة مفاصل:
- السرعة.      ○ الرشاقة.
- المرونة.      ○ القوة العضلية.
- (٢) من طرق القياس غير المباشر للجلد الدوري التنفسي:
- الجري (١٠٠٠) متر.      ○ قياس النبض.
- قياس ضغط الدم.      ○ قياس السعة الحيوية.

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

## تابع السؤال الثاني:

٣) وزن الجلة القانوني للإناث في مسابقة دفع الجلة بالكيلوجرام:

- (١).  (٢).  
 (٣).  (٤).

٤) يتراوح طول عصا الشريط المستخدم في التمرينات الفنية بالسنتيمتر:

- (٣٠ - ٢٠).  (٤٠ - ٣٠).  
 (٧٠ - ٥٠).  (١٠٠ - ٨٠).

٥) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة دوري من مرحلتين (٦) فرق، فإن عدد المباريات التي ستُعب في هذه المسابقة:

- (١٥).  (٢٠).  
 (٣٠).  (٤٠).

٦) من عيوب طريقة تنظيم المسابقات بنظام الدوري:

- تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعًا.  
 تتوافر العدالة بقدر أكبر.  
 تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة.  
 كثير من المباريات تكون ذات طرف واحد.

## السؤال الثالث:

١) اذكر ثلاثاً من الأنشطة الرياضية التي تُنمي الجلد الدوري التنفسي.

١٨
----

---



---



---

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

**تابع السؤال الثالث:**

٢) عُددي ثلاث حالات تكون فيها المحاولة فاشلة في مسابقة دفع الجلة.

---



---



---

٣) من خلال دراستك للتمرينات الفنية الإيقاعية، أكتبي أربعة تمرينات لأرجحة الذراع بالشريط.

---



---



---



---

٤) أعدي جدول افتراضي لمسابقة تُقام بنظام دوري من مرحلة واحدة تتكون من ثمان فرق وهي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) مع ضرورة وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول.

**انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح**

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم



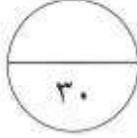
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

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

اسم الطالب	
المدرسة	
الصف	

(التوقيع بالاسم)		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	الدرجة بالأرقام (بالأحمر)		المرتبة
المصحح (بالأحمر)	المدقق (بالأخضر)		عشرات	آحاد	
					١
					٢
					٣
مراجعة الجمع والتنظيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)				المجموع
				٣٠	المجموع الكلي



سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم  
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

- ١- يتضمن الإعداد المهاري لمسابقة دفع الجلة تعليم طريقة الأداء وتطويرها . ( )
- ٢- المرونة هي قدرة المجموعات العضلية على أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية . ( )
- ٣- يُسمح للمتنافسين في مسابقة دفع الجلة استخدام التقازات . ( )
- ٤- يختلف استعمال الأدوات في التمرينات الفنية الإيقاعية لتشكيل الحركة باختلاف نوع الأداة المستخدمة. ( )
- ٥- من مميزات طرق الدوري أنها تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعاً . ( )
- ٦- عدد تنظيم مسابقة رياضية في كرة القدم لعدد ثمان فرق تلعب بطريقة الدوري من مرحلة واحدة فإن عدد مباريات هذه المسابقة يكون ( ٥٦ ) مباراة . ( )

السؤال الثاني:

٦

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

- ١- تكون الشعيرات الدموية للعضلة العاملة في تمرينات الجُلد العضلي :  
أ- كثيرة ومنتشرة .  
ب- كثيرة وغير منتشرة .  
ج- قليلة ومنتشرة .  
د- قليلة وغير منتشرة .
- ٢ - يُعتبر أهم عنصر مؤثر في مسافة الدفع والمستوى الذي يحققه اللاعب في مسابقة دفع الجلة :  
أ- الإعداد البدني .  
ب- الإعداد المهاري .  
ج- الإعداد الاجتماعي .  
د- الإعداد النفسي .
- ٣ - من الأنشطة الرياضية التي تُنتهي الجُلد الدوري التنفسي :  
أ- عدو ( ١٠٠ ) متر .  
ب- الماراثون .  
ج- دفع الجلة .  
د- الوثب العالي .

يتبع/٢ ...

(٢)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثاني:

٤ - يتراوح طول عصا الشريط المستخدم في التمرينات الفنية بالستمر:

- أ - ( ٢٠ - ٣٠ ) .  
ب - ( ٣٠ - ٤٠ ) .  
ج - ( ٥٠ - ٧٠ ) .  
د - ( ٨٠ - ١٠٠ ) .

٥ - من أعدل الطرق المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية:

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

٦ - إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة دوري من مرحلتين ( ٩ ) فرق ، فإن عدد المباريات التي ستلعب في هذه المسابقة:

- أ - ( ٨ ) .  
ب - ( ٣٦ ) .  
ج - ( ٥٦ ) .  
د - ( ٧٢ ) .

السؤال الثالث:

١٨

١ - عطي: التقياس غير المباشر هو الأكثر شيوعاً في قياس الجلد الدوري التنفسي.

- أ - .....  
ب - .....  
ج - .....

٢ - تُعتبر لجنة المراسم وتوزيع الجوائز من لجان تنظيم مسابقة دفع الجلة. اذكرى ثلاثاً من مهامها .

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

يتبع/٣...

(٣)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثالث:

٣ - من خلال دراستك للتمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي، أجيب عن الأسئلة الآتية:

أ - اذكر اثنين من الجوانب التي تتميزها التمرينات الفنية بالشريط.

..... -

..... -

ب - اذكر اثنين من الحركات التي يمكن أدائها بالشريط.

..... -

..... -

٤ - أ) أعد جدولاً افتراضياً لمسابقة تُقام بنظام الدوري من مرحلة واحدة وتتكون من خمس فرق وهي ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) مع تأكيد وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول.

يتبع/٤ ...

(٤)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثالث:

٤ - ب ) هناك اسلوبان لوضع جدول المباريات بطريقة الدوري باستخدام الرقم الثابت. اذكريهما.

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح.

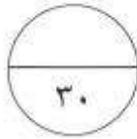


امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( ٤ ).
- الإجابة في الورقة نفسها.

اسم الطالب	
المدرسة	
الصف	

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



سَلْطَنَةُ عَمَانَ

رَوَادِدُ الْعِلْمِ وَالْعِلْمِ

امتحان دبلوم التطعيم العام (إناث)

للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م

الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

- ١- قياس النبض يُعتبر أحد القياسات غير المباشرة للجهد الدوري التنفسي .  
٢- يتم ترتيب المتنافسين في مسابقة دفع الجلة لأداء محاولاتهم بالقرعة.  
٣- من مهام لجنة التنسيق في مسابقة دفع الجلة وضع القوانين واللوائح المنظمة للمسابقة .  
٤- الحلقة المعدنية التي يُعلق بها شريط التمرينات الفنية تُساعد على سهولة حركة دورانه .  
٥- يُستخدم أسلوب تثبيت الرقم ( ١ ) عندما يكون عدد الفرق المشاركة في المسابقة الرياضية عددا زوجياً.  
٦- من عيوب طريقة الدوري طول الفترة وكثرة المباريات وخاصة إذا كان عدد الفرق المشاركة كبيراً .

السؤال الثاني:

٦

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

١- يتضمن الإعداد المهاري لتدريبات دفع الجلة :

- أ - تنمية الصفات البدنية.  
ب - التهيئة النفسية للاعب.  
ج - تعليم طريقة الأداء وتطويرها.  
د - إعداد أماكن التدريب .

٢ - قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى :

- أ- الجهد الدوري التنفسي.  
ب- الجهد العضلي .  
ج- التوافق.  
د- السرعة الحركية.

٣- من الأنشطة التي تُسمى الجهد الدوري التنفسي :

- أ- الماراتون.  
ب- عدو ( ١٠٠ ) متر.  
ج- دفع الجلة.  
د- الوثب العالي.

يتبع/٢...

(٢)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثاني:

٤- حركة زحف شريط التمرينات على الأرض تعتبر من حركات :

- أ - الأرجحة.  
ب - الدوران.  
ج - التموج.  
د - الزفرفة.

٥ - إذا كان عدد المباريات في مسابقة تُلعب بطريقة الدوري من مرحلة واحدة ( ٤٥ ) مباراة فإن عدد الفرق المشاركة يكون:

- أ - ( ١٠ ) .  
ب - ( ١١ ) .  
ج - ( ١٢ ) .  
د - ( ١٣ ) .

٦- تستلزم طريقة الدوري من مرحلتين أن يقابل كل فريق الفرق الأخرى:

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

السؤال الثالث:

١٨

١- عرّف المصطلحات الآتية:

- أ - السرعة: .....  
ب - المرونة: .....  
ج - الرشاقة: .....

٢- توجد ثلاث طرق لأداء حركة التحفز أثناء دفع الجلة. اذكرها.

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

يتبع/٣...

(٢)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثاني:

- ٤- حركة زحف شريط التمرينات على الأرض تعتبر من حركات :  
أ - الأرجحة.  
ب - الدوران.  
ج - التموج.  
د - الزفرفة.
- ٥ - إذا كان عدد المباريات في مسابقة تُلعب بطريقة الدوري من مرحلة واحدة ( ٤٥ ) مباراة فإن عدد الفرق المشاركة يكون:  
أ - ( ١٠ ) .  
ب - ( ١١ ) .  
ج - ( ١٢ ) .  
د - ( ١٣ ) .
- ٦- تستلزم طريقة الدوري من مرحلتين أن يقابل كل فريق الفرق الأخرى:  
أ - مرة واحدة.  
ب - مرتين.  
ج - ثلاث مرات.  
د - أربع مرات .

السؤال الثالث:

١٨

- ١- عرّف المصطلحات الآتية:

- أ - السرعة: .....  
ب - المرونة: .....  
ج - الرشاقة: .....

- ٢- توجد ثلاث طرق لأداء حركة التحفز أثناء دفع الجلة. اذكرها.

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

يتبع/٣...

(٣)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثالث:

٣ - تنقسم الحركات التي تؤدي بشريط التمرينات إلى أربعة أقسام. عديها.

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

٤ أ ) أعدّي جدولاً افتراضياً لبطولة تُقام بنظام الدوري من مرحلة واحدة تتكون من أربع فرق وهي ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ) مع تأكيد وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول .

يتبع / ٤ ...

(٤)  
تابع امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثالث:

٤-ب) اذكرى أربعاً من مميزات طرق الدوري.

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح.



امتحان شهادة دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي 1440/1439 هـ - 2019/2018 م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( 4 ) .
- الإجابة في الورقة نفسها.

		اسم الطالب
		المدرسة
الصف		

(التوقيع بالاسم)		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	الدرجة بالأرقام (بالأحمر)		الرقم
المدقق (بالأخضر)	المصحح (بالأحمر)		عشرات	أحاد	
					1
					2
					3
مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)				المجموع
				30	المجموع الكلي

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث) .  
• تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات.  
• زمن الإجابة: ساعتان.  
• الإجابة في الورقة نفسها.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

6

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

- 1- قدرة اللاعب على أداء عمل معين لمواجهة مقاومة خارجية دليل على تمتعه بالقوة العضلية. ( )  
2- في وقفة الاستعداد تكون القدم المائلة لليد العاملة للجله ممرجة للخلف باتجاه مقطع الدفع. ( )  
3- بُدئت رمز الاستبقاء عند تنظيم مسابقة الدوري التي تشترك فيها أربع فرق. ( )  
4- حركة دوران شريط التمرينات حول محوره على شكل دوامة تتم من مفصل الكتف. ( )  
5- طريقة الدوري تتيح الفرصة لجميع الفرق المشاركة بمباراة بعضها البعض. ( )  
6- يسمح لمتنافس دفع الجللة لمس الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل . ( )

السؤال الثاني:

6

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

1- يتميز الفرد اللائق بدنياً عن الفرد غير اللائق بدنياً أنه يكون لديه انخفاض في:

- أ- استيعاب الأكسجين.      ب- كريات الدم الحمراء .  
ج- دفع الدم .              د- ضغط الدم.

2- مرونة مفصل الذراع تكون ضرورية أكثر للاعبين :

- أ- الحواجز.                      ب- الوثب الطويل.  
ج- قذف القرص.                د- عدو 200 متر.

3- جميع ما يلي من متطلبات ميدان مسابقة دفع الجللة ما عدا :

- أ- دائرة الدفع.                ب- مقطع الرمي أو الدفع .  
ج- طريق الاقتراب.              د- لوحة الإيقاف.

يتبع/2...

(2)

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث) .
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

تابع السؤال الثاني:

- 4- تؤدي حركات الدوران والمرححة في التمرينات الفنية الإيقاعية من مفصل:
- أ- رمع القدم .  
ب- رمع اليد .  
ج- الكتف .  
د- المرفق .
- 5- يستخدم للتأكد من ترتيب الفرق ومدى مطابقته للدور الأول عند تنظيم مسابقة الدوري:
- أ- الاستيقاظ .  
ب- النقاط .  
ج- الرقم الثابت .  
د- الميزان .
- 6- إذا كان عدد المباريات التي ستلعب في أحد مسابقات الدوري من مرحلة واحدة (28) مباراة، فإن عدد الفرق المشاركة في هذه المسابقة :
- أ- (4) .  
ب- (8) .  
ج- (10) .  
د- (12) .

السؤال الثالث:

18

1- اكتب في الجدول أدناه أوجه المقارنة بين عضري (الجلد العضلي ، والقوة العضلية) حسب الصفات المميزة لكل منهما:

الصفات المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
لون العضلة	.....	.....
قوة وزمن الانقباض	.....	.....
استهلاك الأوكسجين	.....	.....

يتبع/3...

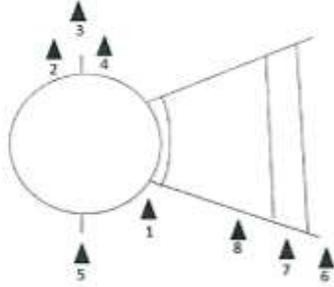
(3)

- زمن الإجابة: ساعة—ان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

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

تابع السؤال الثالث:

2- اكتبى فيما يلى مسميات حكام و قضاة مسابقة دفع الجلة الموضحين برموز المتئات المرقمة و المرسومة على دائرة ومقطع دفع الجلة في الشكل المقابل:



- 1
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

3) الشكل المقابل هو أحد الأدوات المستخدمة في التمرينات الفنية الإيقاعية.

أ) حسب ما درستي اكتبى الأجزاء الثلاثة التي تتكون منها هذه الأداة:



- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

ب) تنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بهذه الأداة إلى أربعة أقسام. اذكرى اثنين منها.

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

يتبع/4...4

(4)

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث).
- تنبيه: الأسئلة في (4) صفحات.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

تابع السؤال الثالث:

4- أجبني عن ما يأتي :

(أ) طلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة لـ (6) فرق مرقمة من 1 حتى 6 .  
أكمل أدوار الجدول الآتي لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة حسب إتجاه عقارب الساعة.

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الميزان
		4 × 1			
		3 × 5			
		2 × 6			

(ب) تُعتبر طريقة الدوري أحد الطرق المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية. اكتب ثلاثة عيوب لهذه الطريقة .

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

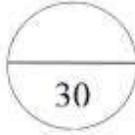


امتحان شهادة دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي 1440/1439 هـ - 2019/2018 م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( 3 ) .
- الإجابة في الورقة نفسها .

اسم الطالب	
المدرسة	
الصف	

الدرجة بالارقام (بالأحمر)	الدرجة بالحروف (بالأحمر)	التوقيع بالاسم		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	المجموع
		المصحح (بالأحمر)	المدقق (بالأخضر)		
					1
					2
					3
		مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)		المجموع
				30	المجموع الكلي



امتحان شهادة دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي 1440/1439 هـ - 2019/2018 م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث).  
• تنبيه: الأسئلة في (3) صفحات.  
• زمن الإجابة: ساعتان.  
• الإجابة في الورقة نفسها.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

6

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

- 1- التمرينات الفنية تسمى لدي اللاعب الإحساس بالمكان. ( )
- 2- مسابقة الدوري من مرحلة واحدة تسمح لكل فريق لعب مباراة واحدة في البطولة. ( )
- 3- جميع المؤشرات الفنية والقانونية لمسابقة الجلة تشير إلى أن الجلة تُرمى ولا تُدفع. ( )
- 4- أحد طرق حركة التحفز أثناء دفع الجلة تكون بدون أرجحة الرجل الحرة. ( )
- 5- قياس السعة الحيوية يعتبر أحد القياسات المباشرة للجلد الدوري التنفسي. ( )
- 6- من مميزات طريقة تنظيم مسابقات الدوري أنه يظل الحماس فيها مستمراً حتى نهاية البطولة. ( )

السؤال الثاني:

6

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

- 1- ضغط الدم الطبيعي للإنسان :  
أ- ( 90 / 160 )  
ب- ( 100 / 120 )  
ج- ( 80 / 130 )  
د- ( 80 / 120 )
- 2- يعتبر اختبار كوبر أكثر الاختبارات شيوعاً لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وينفذ لمدة :  
أ- (12) دقيقة.  
ب- (14) دقيقة.  
ج- (16) دقيقة.  
د- (18) دقيقة.
- 3- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة خمسة لاعبين فإن عدد المحاولات التي يمنح كل منهم :  
أ- ( 2 )  
ب- ( 3 )  
ج- ( 6 )  
د- ( 8 )

يتبع/2...

(2)

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث) .  
• تنبيه: الأسئلة في (3) صفحات.  
• زمن الإجابة: ساعة.  
• الإجابة في الورقة نفسها.

تابع السؤال الثاني:

- 4- حركة دوران شريط التمرينات حول محوره على شكل دوامة تتم من مفصل :  
أ- رصغ اليد .  
ب- المرفق .  
ج- الكتف .  
د- الحوض .
- 5- الحالة التي يتم فيها تثبيت الرقم (1) في مسابقة الدوري عندما يكون عدد الفرق المشاركة:  
أ- (7) .  
ب- (8) .  
ج- (9) .  
د- (15) .
- 6- إذا كان عدد الفرق المشاركة في إحدى مسابقات الدوري من مرحلة واحدة (12) فريقاً، فإن عدد المباريات التي ستلعب في هذه المسابقة:  
أ- (66) .  
ب- (6) .  
ج- (72) .  
د- (132) .

السؤال الثالث:

18

- 1- اكتبى المصطلح أو المفهوم المناسب أمام العبارات التالية :
- يستخدم للتأكد من ترتيب الفرق ومدى مطابقته للدور الأول عند تنظيم مسابقة الدوري .....
  - قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى .....
  - القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة .....
- 2- لتنفيذ بطولة في مسابقة دفع الجلة يتطلب توافر عدد من أدوات التحكيم . اذكرى ست أدوات منها .
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

يتبع/3...

(3)

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث) .
- تنبيه: الأسئلة في (3) صفحات.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

تابع السؤال الثالث:

3- اكتبى أربعة تمرينات لدوران الذراع بالشريط حسب ما درست في التمرينات الفنية الإيقاعية؟

.....

.....

.....

.....

4- أجيبى عن ما يأتي :

أ) طلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة لسبع فرق مرقمة من ( 1 - 7 ) .  
أكملى أدوار الجدول الآتي لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة حسب اتجاه عقارب الساعة :

الميزان	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول
7 × 1							
6 × 1							
5 × 2							
4 × 3							

ب) اكتبى ميزتين من مميزات (طرق الدوري) المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية.

.....

.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

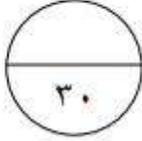


امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- 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 الكلّي



امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

- ١- تتنصف العضلة العاملة في تمرينات الجلد العضلي بكثرة عدد الشعيرات الدموية فيها . ( )
- ٢- في مرحلة الدفع يتم خروج الجلة من منطقة لثقل. ( )
- ٣- تكون محاولة دفع الجلة ناجحة إذا غادر المتسابق من النصف الأمامي لمقطع الرمي.. ( )
- ٤- تؤدي حركات الدوران والمرجحة في التمرينات الفنية الإيقاعية من مفصل الكتف . ( )
- ٥- يقل عامل الحظ والصدفة في طريقة الدوري من مرحلة واحدة مقارنة بالدوري من مرحلتين. ( )
- ٦- يستخدم رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة فرديا. ( )

السؤال الثاني:

٦

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

- ١- الجهاز المسؤول عن نقل الوقود لإطلاق الطاقة في العضلات :  
أ- العضلي.  
ب- الدوري.  
ج- الهضمي.  
د- العصبي.
- ٢- يبلغ نبض الإنسان العادي خلال الدقيقة الواحدة في فترة الراحة :  
أ- ٤٢ نبضة.  
ب- ٥٢ نبضة.  
ج- ٧٢ نبضة.  
د- ٩٢ نبضة.
- ٣- جميع ما يلي تصنف كمراحل فنية لدفع الجلة ما عدا :  
أ- الاستعداد.  
ب- الزحف والدوران .  
ج- الارتقاء.  
د- الاتزان.

يتبع/٢...٢

(٢)

• امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث ) .  
• المادة: الرياضة المدرسية  
• الفصل الدراسي: الأول  
• العام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثاني:

- ٤- الحركة التكميلية لحركت الدوران و الأرجحات بالشريط التي تؤدي بتموجت من الرسع والمساعد هي :
- أ- ررفة الشريط .  
ب- دوران الشريط .  
ج- أرجحة الشريط .  
د- تموج الشريط .
- ٥- يتم تثبيت الرقم (١) عند تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة إذا كان عدد الفرق المشاركة :
- أ- (١١) .  
ب- (١٣) .  
ج- (١٤) .  
د- (١٥) .
- ٦- إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة الدوري من مرة واحدة (٨) فرق، فإن عدد المباريات التي ستلعب في كل دور من الأدوار السبعة :
- أ- (٤) .  
ب- (٨) .  
ج- (١٦) .  
د- (٢٠) .

السؤال الثالث:

- ١- اكتبى التمرين الموضح بالصور التالية حسب التسلسل المبين ، ثم حددي الصفة البدنية أو المهارة الرياضية التي يتميها هذا التمرين حسب ما درست :



(أ)

- التمرين : .....
- الصفة البدنية التي يتميها : .....



(ب)

- التمرين : .....
- المهارة الرياضية التي يتميها : .....

يتبع/٣...

(٣)

• امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث ) .  
• المادة: الرياضة المدرسية  
• الفصل الدراسي: الأول  
• العام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

٢- اجبني عن ما يلي :

(أ) عللي : كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي هي أحد المكونات الهامة للحياة

.....  
.....

(ب) لذكرى ثلاث أدوات مستخدمة في تحكيم مسابقة نفع الجلة.

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

٣- اكتبى أربعة تمارين لأرجحة النزاع بالشريط حسب ما درست في التمرينات الفنية الإيقاعية

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

يتبع/٤...

(٤)

• امتحان دبلوم التعليم العام (إناث) .  
• المادة: الرياضة المدرسية  
• الدور: الأول • الفصل الدراسي: الأول • العام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م

تابع السؤال الثالث:

-٤-

(أ) فيما يلي جدول تفريغي لنتائج مسابقة الدوري لـ (١٠) فرق رياضية مرقمة من (أ) حتى (ي) .  
أكملي المربعات الفارغة بالجدول وفق المعطيات التالية : (ثلاث نقاط للفائز ، نقطة للتعادل ، وصفر للخاسر) .  
علما بأن كل فريق لعب (٩) مباريات.

اسم الفريق	فاز	تعادل	خسر	النقاط	الترتيب
أ	٥	١	٣	١٦	المابع
ب	٧			٢١	الثاني
ج	٦	١	٢	١٩	الرابع
د		٢	٢	١٧	السادس
هـ	٧		١		
و	٦	-	٣		الخامس
ز	٦	٢			
ح	٣	٢	٤	١١	
ط	١	٢	٦	٥	العاشر
ي	٢		٥	٨	التاسع

(ب) احسبي مجموع المباريات في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة لعند (٧) فرق رياضية ، باستخدام المعادلة الحسابية الخاصة بذلك .

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

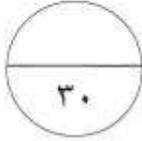


امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- 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)		الدرجة
المدقق (بالأخضر)	المصحح (بالأحمر)		عشرات	أحاد	
					١
					٢
					٣
مراجعة الجمع والتشطيب (بالأزرق)	جمعه (بالأحمر)				المجموع
				٣٠	المجموع الكلي



امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث).  
• تنبيه: الأسئلة في (٣) صفحات.  
• زمن الإجابة: ساعتان.  
• الإجابة في الورقة نفسها.

اجببي عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ١- تؤدي حركة دوران شريط التمرينات حول محوره على شكل دوامه من مفصل رسغ اليد. ( )  
٢- تنظيم المسابقات بطريقة الدوري تعطي الفريق المشارك أكبر فرصة للفوز. ( )  
٣- يركز ثقل الجسم على الرجل الحرة أثناء مرحلة الزحف تمهيدا لدفع الجلة. ( )  
٤- التدريب على ضبط النفس، هي من متطلبات الإعداد المهاري للاعب دفع الجلة. ( )  
٥- يقوم الجهاز الدوري بنقل الأوكسجين إلى الخلايا العضلية لضمان استمراريتها في العمل. ( )  
٦- المعادلة المستخدمة لحساب عدد المباريات في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة هي: (عدد الفرق المشاركة x عدد الفرق المشاركة - ١). ( )

السؤال الثاني:

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

١- هي المدى الحركي لمفصل أو مجموعة مفاصل:

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

٢- سلامة البدن وكفاءته في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي يعرف باللياقة:

- أ- البدنية.  
ب- النفسية.  
ج- مهارية.  
د- الاجتماعية.

٣- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة (١٠) لاعبين فإن عدد المحاولات التي تمنح لكل منهم:

- أ- (٢).  
ب- (٣).  
ج- (٦).  
د- (٨).

يتبع/٢...

(٢)

• امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث ) .  
• الماده: الرياضة المدرسية  
• الفصل الدراسي: الأول  
• العام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م .  
• الدور: الثاني

تابع السؤال الثاني:

- ٤- من الحركات التي يمكن أداؤها بشرط التمرينات:
- أ- اللقف .  
ب- الرمي .  
ج- الرفع .  
د- التموج .
- ٥- العالة التي يتم فيها تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في مسابقة الدوري عندما يكون عدد الفرق المشاركة:
- أ- (٦) .  
ب- (٧) .  
ج- (١٠) .  
د- (١٤) .
- ٦- إذا لعب فريق ست مباريات تعادل في واحدة بنقطة واحدة وفاز في البقية، محرزاً بذلك في نهاية الدوري ١٦ نقطة. فإن ذلك يعني بأن نقاط الفوز التي حُددت لهذه المسابقة في كل مباراة هي :
- أ- (١) .  
ب- (٢) .  
ج- (٣) .  
د- (٤) .

السؤال الثالث:

١٨

١- اذكر الصفات المميزة للجلد العضلي في الجوانب الثلاثة الآتية:

- حجم العضلة : .....
- لون العضلة : .....
- الشعيرات الدموية : .....

٢- يتطلب أداء مهارة دفع الجلة توافر عدد من قواعد الأمن والسلامة . اذكر ثلاثاً منها .

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

يتبع/٣...

(٣)

• امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث ) .  
• المادة: الرياضة المدرسية  
• الفصل الدراسي: الأول  
• العام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧/٢٠١٨ م .  
• الدور: الثاني

**تابع السؤال الثالث:**

٣- من خلال دراستك لوحدة التمرينات الفنية الإيقاعية، اذكر أربع حركات من دوران النزاع بالشريط :

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

٤- تم تنظيم بطولة رياضية بطريقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (٥) فرق ، وهي كالآتي :

(١-٢-٣-٤-٥)

أ) أوجد مجموع مباريات هذه البطولة باستخدام المعادلة الحسابية.

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

ب) ضع جدول بالأدوار الخمسة لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة مع وضع الميزان .

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

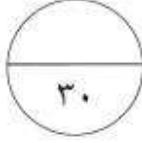


امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( ٤ ) .
- الإجابة في الورقة نفسها .

اسم الطالب	
المدرسة	
الصف	

(التوقيع بالاسم)		الدرجة بالحروف (بالأحمر)	الدرجة بالأرقام (بالأحمر)		الصف
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 دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

ضعي 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 والتحضر لدفع الجلة تكون القدم المائلة لليد الحاملة للجلة على حافة الدائرة مباشرة. ( )
- ٣- إعداد دليل مسابقة دفع الجلة وإرساله لكافة المسؤولين والمدارس المشاركة من مهام لجنة العلاقات العامة ( )
- ٤- يتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات الفنية الإيقاعية للصغار (١-١.٧م) ( )
- 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 أسلوب تثبيت الرقم (١). ( )

السؤال الثاني:

٦

ضعي 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:



ب- التوافق.

د- القوة العضلية.

أ- الرشاقة.

ج- السرعة.

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.

يتبع ٢/...

(٢)  
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثاني:

٤- هي حركة تكملية لحركة الدوران أو الأرجحة لشريط التمرينات الفنية الإيقاعية :

أ- تموج الشريط .

ب- زحف الشريط .

ج- رفرفة الشريط .

د- أرجحة الشريط .

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

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

يتبع/٣...

(٣)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٢- أ) على: ينصح اللاعبون المبتدئون أثناء أداء مهارة دفع الجلة بأرجحة الرجل الحرة بدرجة بسيطة لأداء حركة التحفز.

.....  
.....

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

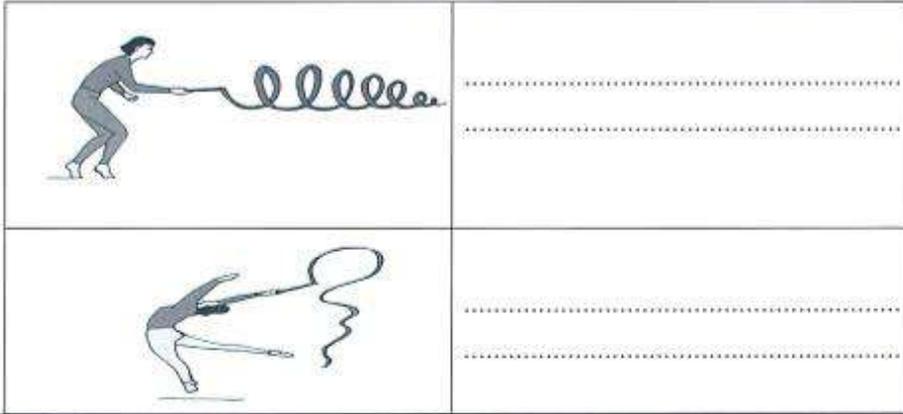
.....  
.....  
.....  
.....

٣- من خلال دراستك لموضوع التمرينات الفنية بالشريط :

أ) وضح أهمية التمرينات بالشريط.

.....  
.....

ب) اكتب الحركة المناسبة باستخدام الشريط للأشكال التالية:



يتبع/٤...

(٤)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

- أجبني عمّا يأتي :

(أ) تم تنظيم بطولة في كرة السلة بين أندية ( نزوى - السيب - أهلي سداب - نادي عمان - البشار - الاتفاق ) بطريقة الدوري من مرحلة واحدة.  
ضعي جدولاً لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه البطولة

--

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

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

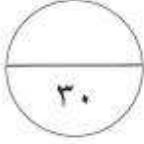


امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: ( ٤ ) .
- الإجابة في الورقة نفسها .

اسم الطالبة	
المدرسة	
الصف	

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



مِنَاطِلَةُ عُمَانَ  
وَزَارَةُ التَّحْقِيقِ وَالتَّعْلِيمِ

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

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية :

السؤال الأول:

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

- ٦
- ١- تبدأ تدريبات تنمية الجلد الدوري التنفسي في مرحلة متأخرة من خطة التدريب. ( )
  - ٢- تعتبر المحاولة فاشلة إذا سقطت الجلة ضمن الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي. ( )
  - ٣- يتم دفع الأرض بقدم الارتكاز بشكل منخفض مع الرجل الحرة للأسفل وللخلف في مرحلة زحف ودوران لاعب دفع الجلة. ( )
  - ٤- تعتبر حركة زحف الشريط (زحف الثعبان) من حركات دوران الشريط حول نفسه. ( )
  - ٥- الترضية من أعدل الطرق المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية . ( )
  - ٦- الميزان في جدول تنظيم المسابقات بنظام الدوري يعبر عن مباريات الدور النهائي. ( )

السؤال الثاني:

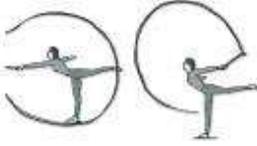
ضعي دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

- ٦
- ١- الجلد العضلي له صفات مميزة منها:  
أ- العمل في غياب الأكسجين.      ب- العمل في وجود الأكسجين.  
ج- شعيرات دموية قليلة.      د- انقباض ذو قوة عالية.
  - ٢- إعداد لافتات المدارس أو الفرق أو الدول المشاركة عند تنظيم مسابقة دفع الجلة من مهام لجنة:  
أ- المراسم وتوزيع الجوائز.      ب- التنسيق.  
ج- الفنية.      د- العلاقات العامة.
  - ٣- هي قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة ضد مقاومة خارجية:  
أ- السرعة.      ب- المرونة.  
ج- القوة العضلية.      د- الجلد العضلي.

يتبع/٢ ...

(٢)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثاني:



- ٤- في الشكل المقابل يوضح أرجحة الذراع بالشريط في التمرينات الفنية :
- أ- عمودياً بجانب الجسم.  
ب- عمودياً للأمام والخلف.  
ج- أفقياً أمام الجسم.  
د- فوق الرأس من جانب لآخر.
- ٥- من طرق تنظيم المسابقات الرياضية التي تحتاج إلى وقت طويل وإمكانات مادية وبشرية أكثر :
- أ- الترضية .  
ب- دوري من مرحلتين.  
ج- خروج المغلوب من مرحلتين.  
د- التمايز .
- ٦- إذا كان عدد الفرق المشاركة في دوري من مرحلة واحدة (١٢) فريقاً، فإن عدد مباريات المسابقة:
- أ- (٤٤) .  
ب- (٨٨) .  
ج- (٦٦) .  
د- (١٢٢) .

السؤال الثالث:

١٨

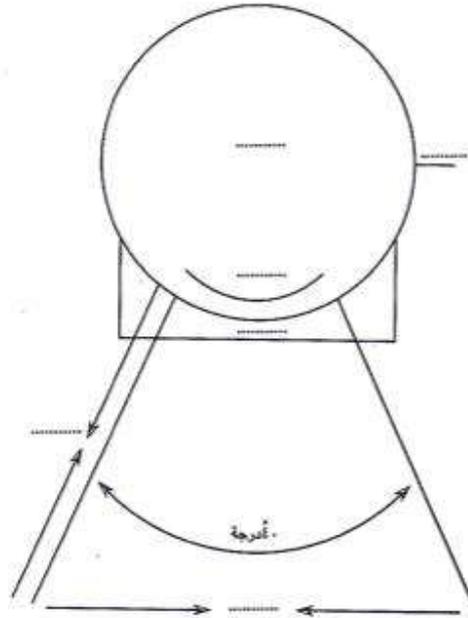
- ١) اذكر أهمية اللياقة البدنية في تنمية العناصر البدنية الضرورية للطلاب .
- .....
- .....
- .....
- ٢) أ- اذكر مواصفات شريط التمرينات الفنية الإيقاعية موضحة :
- طول الشريط للكبار (.....) م وعرضه (.....) سم .
- طول العصا (.....) سم وقطرها (.....) سم .
- ب- من حركات التمرينات الفنية الإيقاعية دوران الشريط حول محوره على شكل دوامة وتنقسم إلى:
- .....
- .....

يتبع/٣ ...

(٣)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٣) حدد قياسات مقطع الرمي لدفع الجلة بوضع الرقم للدال على الرسم الموضح أمامك.



١- ٧٣ سم

٢- ١١,٢ سم

٣- ١٣,٦٨ م

٤- ٢,١٣٥ م

٥- ٢٠ م.

٦- ٧٥ سم

يتبع/٤...

(٤)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٤- أجبني عما يأتي :

(أ) تم تنظيم بطولة في كرة القدم بين أندية (ظفار - صحار - فنحاء - السويق - العروبة - مسقط - الاتحاد) بطريقة الدوري من مرحلة واحدة.  
أكمل المربعات الفارغة بالجدول وفق المعطيات :

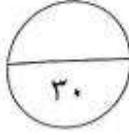
الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	المميزان
ي × ظفار	ي × فنحاء	ي × العروبة	ي × الاتحاد	ي × مسقط	ي × السويق	ي × صحار	ي × ظفار
صحار × فنحاء				الاتحاد × السويق			
السويق × العروبة		ظفار × مسقط			الاتحاد × ظفار	مسقط × فنحاء	السويق × العروبة
مسقط × الاتحاد	السويق × مسقط	ظفار × صحار	فنحاء × ظفار		الاتحاد × العروبة	مسقط × الاتحاد	

(ب) احسبي مجموع المباريات في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (٨) فرق ، مع ذكر المعادلة الحسابية الخاصة بذلك.

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

# إختبار

# 2015



امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ( )  
( )  
( )  
( )  
( )  
( )  
( )

- ١- يكون لون عضلة اللاعب الذي يمارس تمرينات الجلد العضلي مائلة للإحمرار الداكن.
- ٢- يتم في مرحلة الزحف في مسابقة دفع الجلة نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة.
- ٣- عند تنظيم مسابقة دفع الجلة يكون إصدار النشرات الدورية من اختصاصات لجنة التنسيق.
- ٤- يتراوح طول عصا شريط التمرينات بين (٥٠ - ٨٠) سنتيمتراً.
- ٥- إذا كان عدد الفرق المشتركة في دوري من مرحلة واحدة (١٤) فريقاً فإنه يستخدم أسلوب الاستقاء في جدول تنظيم المباريات.
- ٦- من مميزات طرق الدوري أنها تختتم مسابقاتها بأحسن المباريات.

السؤال الثاني:

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

- ١- [ وقوف فتخا، الذراعين جانباً ] عمل دوائر صغيرة بالذراعين، هو تمرين لتنمية:

- أ- القوة.  
ب- السرعة.  
ج- المرونة.  
د- تحمل القوة.

- ٢- من القياسات المباشرة للجلد الدوري التنفسي:

- أ- سرعة رد الفعل.  
ب- جري ١٥٠٠ متر.  
ج- جري ١٠٠٠ متر.  
د- سرعة استعادة الشقاء.

- ٣- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة (١٦) لاعباً، فإن عدد المحاولات التي تُمنح لكل منهم:

- أ- (٣).  
ب- (٥).  
ج- (٦).  
د- (٨).

يتبع/٢...

Scanned by CamScanner

التنقل  
التنقل

(٢)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثاني:



- ٤- الشكل المقابل في التمرينات الفنية يوضح حركة دوران الزراعين بالوثب لأعلى مع :  
أ- وثبة الفجوة .  
ب- وثبة الحصان .  
ج- وثبة الغزال الأمامية .  
د- الوثبة المقوسة .

- ٥- إذا كان عدد المباريات التي ستلعب في مسابقة دوري من مرحلتين (١١٠) مباريات فإن عدد الفرق المشتركة في هذا الدوري :  
أ- ١١ .  
ب- ١٢ .  
ج- ١٤ .  
د- ١٥ .

- ٦- عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة لعدد (٩) فرق، فإن عدد المباريات الفعلية التي ستلعب في كل دور:  
أ- (٣) .  
ب- (٤) .  
ج- (٥) .  
د- (٦) .

السؤال الثالث:

١٨

١- اذكر ثلاثاً من مميزات الفرد اللائق بدنياً من حيث الجلد الدوري التنفسي.

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

يتبع/٣...

anned by CamScanner

تنش  
اتعمل

(٣)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٢- تُعدُّ مرحلة الزحف والدوران إحدى المراحل الفنية لدفع الجلة بطريقة الزحف :



(أ) تناولي بالشرح هذه المرحلة.

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

(ب) اذكرى المراحل الأربع الأخرى لدفع الجلة .

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

٣- تُعدُّ حركة رفرفة الشريط في التمرينات الفنية حركة تكميلية لحركات الدوران والأرجحة، وتؤدي بتموجات خفيفة من الرسغ والساعد .

(أ) اذكرى ثلاثة أمثلة على هذه الحركة.

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

(ب) عللي وجود حلقة معدنية بعضا شريط التمرينات يعلق بها الشريط.

-  
.....

يتبع/٤...

(٤)  
امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٤- أجبني عما يأتي :

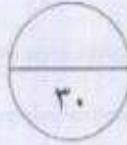
(أ) طلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة للفرق التالية :  
( الوحدة - التعاون - الشباب - العروبة - النهضة - النصر ) .  
ضعي جدولاً لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة، حسب ما درست.

(ب) احسبي مجموع المباريات في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (١٢) فريقاً، مع ذكر المعادلة الحسابية الخاصة بذلك .

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

# إختبار

2014



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

امتحان دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

• العادة: الرياضة المدرسية ( إناث ) .  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.  
• زمن الإجابة: ساعة  
• الإجابة في الورقة نفسها.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

- ١- في التمرينات التي تصنف بالجدد العضلي تكون فيها الانقباضات العضلية سريعة وذات قوة عالية. ( )
- ٢- عمل الدعاية لمسابقة دفع الجلة تعتبر أحد مهام لجنة العلاقات العامة بالبطولة. ( )
- ٣- إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة عشرة لاعين فإيه يمنح كل منهم ست محاولات. ( )
- ٤- تسهم التمرينات بالثربوط في تنمية بعض الصفات البدنية مثل القوة والسرعة. ( )
- ٥- عند تنظيم المسابقات بطريقة الدوري يبقى التنافس فيها مستمرا لفترة طويلة. ( )
- ٦- يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة زوجيا. ( )

السؤال الثاني:

٦

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

١- هي الفترة على أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية :

- أ- الرشاقة  
ب- المرونة  
ج- القوة  
د- السرعة

٢- من القياسات غير المباشرة للجدد الدوري التنفسي :

- أ- قياس النبض  
ب- قياس ضغط الدم  
ج- جري (١٠٠) متر  
د- جري (١٥٠٠) متر

٣- المحاولة غير الفاشلة في دفع الجلة هي :

- أ- أداء المحاولة في غضون دقيقة ونصف.  
ب- دفع الجلة من خلف خط الكتفين.  
ج- اللبس خارج الدائرة أثناء الدفع.  
د- سقوط الجلة على خطي مقطع الرسي.

يتبع / ٢ ...

(٢)  
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثاني:

- ٤- يتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات الفنية للكبار بين:  
أ- (١ - ١.٥) متر .  
ب- (٢ - ٣.٥) أمتار .  
ج- (٤ - ٤.٥) أمتار .  
د- (٥ - ٨) أمتار .
- ٥- يستخدم الميزان في جدول مسابقة الدوري للتأكد من الترتيب الصحيح للممثل للدور:  
أ- الأول .  
ب- الثاني .  
ج- الثالث .  
د- الأخير .
- ٦- إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة (١) فرق، فإن عدد المباريات التي ستلعب في كل دور:  
أ- (٣) .  
ب- (٤) .  
ج- (٧) .  
د- (٩) .

السؤال الثالث:

- ١- اكتب اسم التمرين الموضح بالصور التالية حسب التسلسل المبين ، ثم حددي الصفة البدنية التي ينميها هذا التمرين:



(أ)

التمرين :

- لصفة البدنية التي ينميها :



(ب)

التمرين :

- لصفة البدنية التي ينميها :

يشع/٣...

(٣)  
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث).  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.  
• زمن الإجابة: ساعة -ان.  
• الإجابة في الورقة نفسها.

تابع السؤال الثالث:

٢- توجد ثلاث طرق تُحدد وضع الرجل الحرة أثناء أداء حركة التحفز عند دفع الجلة ، اذكرها .

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

٣- أجبني عن ما يأتي :

أ) تنقسم الحركات التي تؤدي بشرط التمرينات إلى أربعة أقسام، اكتبها .

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

ب) اكتب الحركة المناسبة باستخدام الشريط حسب الأشكال التالية :

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

بشم/٤...

(٤)  
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

تابع السؤال الثالث:

٤- أجبني عن ما يأتي:  
أ) فيما يلي جدول تفريغي لنتائج مسابقة الدوري لثمان فرق رياضية مرقمة من (أ) حتى (ح).  
أكملي المربعات الفارغة بالجدول وفق المعطيات التالية: (ثلاث نقاط للفائز ، نقطة للتعادل ، وصفر للخاسر)

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر	النقاط	الترتيب
أ	٧	٢			٨	السادس
ب	٧		١	١	١٦	الثاني
ج	٧	٣			١١	
د	٧		٦	١	٦	السايع
هـ	٧	٣		٤	٩	الخامس
و	٧	٦	١	-		الأول
ز	٧		٢	٥	٢	الثامن
ح	٧	٣	١	٣		

ب) احسبي مجموع المباريات في مسابقة الدوري من مرحلتين لعدد (٧) فرق ، باستخدام المعادلة الحسابية الخاصة بذلك .

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



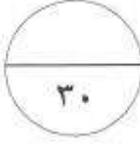
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣/٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- 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

تنسيق  
اتصال



مِنَظَرَةُ عَمَّانَ  
وَأَذَانَ الرَّسْمِيَّةِ وَالتَّعْلِيمِ

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

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦
---

السؤال الأول:

ضعي علامة صح (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة خطأ (x) أمام العبارة الخطأ 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- دوران شريط التمرينات حول محوره على شكل دوامة يتم من مفصل الكتف. ( )
- ٥- يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في تنظيم الدوري إذا كان عدد الفرق المشاركة فرديًا. ( )
- ٦- تنظيم الدوري من مرحلتين يحتاج إلى امكانيات مادية وبشرية أكثر عن الطرق الأخرى. ( )

السؤال الثاني:

٦
---

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

- ١- تمرين [ وقوف فتحاً ] تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن يعد من تمارينات :  
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.

يتبع/٢...

تأليف  
إعداد

(٢)  
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- المادة: الرياضة المدرسية ( إناث )  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعة  
• الإجابة في الورقة نفسها

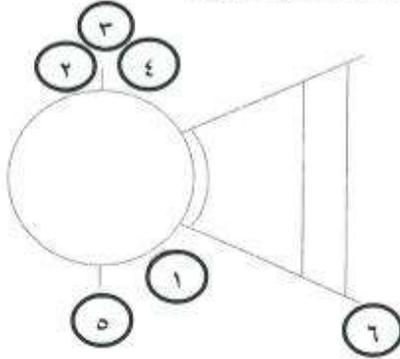
تابع السؤال الثاني:

- ٤- يتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات الفنية للكبار بين:  
أ- (٢,٥ - ٣) أمتار.      ب- (٣,٥ - ٤) أمتار.  
ج- (٥-٨) أمتار.      د- (٩-١٠) أمتار.
- 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.

١٨

السؤال الثالث:

- 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) .  
وزعي ستة منهم في الجدول أدناه حسب مواقعهم الصحيحة في الشكل المقابل :



١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	

يتبع/٣...

التق  
تنفذ

(٣)  
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

• المادة: الرياضة المدرسية (إناث)  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

تابع السؤال الثالث:

٢- عللي: 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- ضعي جدولا لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة .

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

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

يتبع/٤ ...

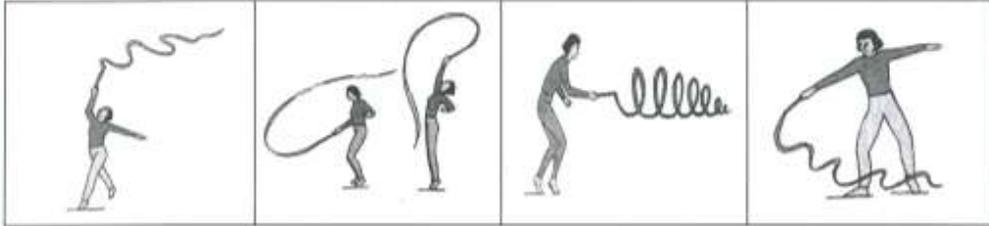
انتقل  
تنشئ

(٤)  
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ — ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
الدور الأول — الفصل الدراسي الأول

• المادة: الرياضة المدرسية (إناث)  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

تابع السؤال الثالث:

٤- تنقسم الحركات التي تؤدي بشرط التمرينات إلى أربعة أقسام .  
اكتبها من خلال الاستعانة بالأشكال الآتية :



- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....
- د- .....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

تنشيط  
انتقل

# إختبار

# 2012



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

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

• المادة: الرياضة المدرسية ( إناث )  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعة  
• الإجابة في الورقة نفسها

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ضعي 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 وتلوينها. ( )
- ٤- في التمرينات الفنية تكون حركات الدوران والمرجحة للشريط من مفصل الكتف. ( )
- 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: ضعي 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.

يتبع/٢...

تمت  
نشر

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

- المادة: الرياضة المدرسية (إناث)  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعة  
• الإجابة في الورقة نفسها

تابع السؤال الثاني:

٣- تدهن لوحة الإيقاف في مسابقة دفع الجلة باللون:

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

٤- تعد حركة تكميلية لحركات الدوران والمرجحات بالشريط، وتؤدي بنموجات خفيفة من الرسغ والساعد:

- أ- رفرقة الشريط.  
ب- تموج الشريط.  
ج- دوران الشريط.  
د- مرجحة الشريط.

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- .....

يتبع/٣...

التنقل  
التنقل

(٣)  
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• المادة: الرياضة المدرسية ( إناث )  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

تابع السؤال الثالث:

٢- اذكرى ثلاثة من قواعد الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ درس دفع الكرة ؟

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

٣- اذكرى ثلاث حركات لدوران الذراع بالشريط ؟

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....

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

أ- اذكرى عدد المباريات باستخدام المعادلة؟

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

يتبع / ٤ ...

تنتهي  
الوقت

(٤)  
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• المادة: الرياضة المدرسية ( إناث )  
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات  
• زمن الإجابة: ساعتان  
• الإجابة في الورقة نفسها

تابع السؤال الثالث:

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح



# نموذج الإجابة



سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم  
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: الرياضة المدرسية  
تدبيره: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

اجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	X	درجة	٩
٢	X	درجة	١٣
٣	√	درجة	٢٣-٢٢
٤	√	درجة	٤٠
٥	√	درجة	٥٢
٦	√	درجة	٥٠
المجموع		(٦) درجات .	

اجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	السرعة	درجة	٣
٢	( ٧٢ ) نبضة	درجة	٨
٣	محاولتان	درجة	٢٩
٤	رفرفة الشريط	درجة	٤٥
٥	( ٥ )	درجة	٥٢
٦	دوري من مرحلتين	درجة	٥٢
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...

(٢)

• نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (ثالث) • المادة: الرياضة المدرسية • العام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.						
إجابة السؤال الثالث (المقال):						
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة			المفردة	الجزئية
٦	ثلاث درجات (نصف درجة لكل جزئية)	الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية		١
		المطاطية	أكثر مطاطية	أقل مطاطية		
		الشعيرات الدموية	كثيرة ومنتشرة	قليلة ومنتشرة		
		لون العضلة	مائلة للاحمرار الداكن	تميل إلى اللون الأحمر الفاتح		
١٥ - ١٦	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	مرحلة الدفع والتخلص : نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الكرة وتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة للكرة. مرحلة الاتزان : ثبات اللاعب وحفظ توازن الجسم لتجنب السقوط وعدم الخروج من حدود الدائرة .			(أ)	٢
٢٥ - ٢٦	درجة واحدة (نصف درجة لكل جزئية)	- شريط قياس مصنوع من الصلب أو الفيبر. - راية بيضاء وأخرى حمراء. - لوحة ترتيب المحاولات ورقم اللاعب والمسافة المسجلة. - استمارة تسجيل النتائج. - منضدة ومقعد للمسجل. - حامل الجلل. - رايتان مثبتتان على نهايتي خطي مقطع الرمي. - علامات للأرقام القياسية. - ساعة إيقاف. ملاحظة: تذكر الطالبة اثنتين منها فقط.			(ب)	٢
٤٥ - ٤٦	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	- رفرقة الشريط أثناء المشي أو الجري. - رفرقة الشريط أثناء الوثب لأعلى. - رفرقة الشريط بعد المرجحة العمودية بجانب الجسم. ملاحظة: تذكر الطالبة اثنتين منها.			(أ)	٣

يتبع/٣...

( ٣ )

المادة: الرياضة المدرسية		• نموذج إجابة امتحان تنسيق التعليم العام (ثالث)																																									
العام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.		• الفصل الدراسي: الأول																																									
تابع إجابة السؤال الثالث:																																											
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة																																								
٤٤ - ٤٢	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دوران الذراع عمودياً بجانب الجسم للأمام وللخلف.</li> <li>- دوران الذراع أفقياً فوق الرأس.</li> <li>- دوران الذراع أفقياً فوق الرأس ثم الأرجحة العمودية للخلف وللأمام.</li> <li>- دوران الذراع عمودياً بجانب الجسم للأمام وللخلف، ثم دورانها أفقياً فوق الرأس.</li> <li>- دوران الذراعين مع الوثب لأعلى.</li> <li>- (أ) مع الوثبة المقوسة.</li> <li>- (ب) مع وثبة الفجوة.</li> <li>- (ج) مع وثبة الفجوة، وتلي الركبة الأمامية.</li> </ul> <p>ملاحظة: تذكر الطالبة اثنتين منها فقط</p>	( ب )																																								
٥١	ثمان درجات (درجة واحدة لكل دور ودرجة واحدة للميزان)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الميزان</th> <th>الدور السابع</th> <th>الدور السادس</th> <th>الدور الخامس</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الأول</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٧x٧</td> <td>١x٧</td> <td>٢x٧</td> <td>٣x٧</td> <td>٤x٧</td> <td>٥x٧</td> <td>٦x٧</td> <td>٧x٧</td> </tr> <tr> <td>٦x٦</td> <td>١x٦</td> <td>٢x٦</td> <td>٣x٦</td> <td>٤x٦</td> <td>٥x٦</td> <td>٦x٦</td> <td>٧x٦</td> </tr> <tr> <td>٥x٥</td> <td>١x٥</td> <td>٢x٥</td> <td>٣x٥</td> <td>٤x٥</td> <td>٥x٥</td> <td>٦x٥</td> <td>٧x٥</td> </tr> <tr> <td>٤x٤</td> <td>١x٤</td> <td>٢x٤</td> <td>٣x٤</td> <td>٤x٤</td> <td>٥x٤</td> <td>٦x٤</td> <td>٧x٤</td> </tr> </tbody> </table> <p>ملاحظة : يتم ترتيب الفرق في الأدوار بناءً على ترتيب الفرق في الدور الأول.</p>	الميزان	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	٧x٧	١x٧	٢x٧	٣x٧	٤x٧	٥x٧	٦x٧	٧x٧	٦x٦	١x٦	٢x٦	٣x٦	٤x٦	٥x٦	٦x٦	٧x٦	٥x٥	١x٥	٢x٥	٣x٥	٤x٥	٥x٥	٦x٥	٧x٥	٤x٤	١x٤	٢x٤	٣x٤	٤x٤	٥x٤	٦x٤	٧x٤	٣
الميزان	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول																																				
٧x٧	١x٧	٢x٧	٣x٧	٤x٧	٥x٧	٦x٧	٧x٧																																				
٦x٦	١x٦	٢x٦	٣x٦	٤x٦	٥x٦	٦x٦	٧x٦																																				
٥x٥	١x٥	٢x٥	٣x٥	٤x٥	٥x٥	٦x٥	٧x٥																																				
٤x٤	١x٤	٢x٤	٣x٤	٤x٤	٥x٤	٦x٤	٧x٤																																				
١٨ درجة		المجموع																																									

نهاية نموذج الإجابة



سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم  
نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.  
تنبيه: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.

اجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٦
٢	X	درجة	١٥
٣	X	درجة	٢٢
٤	√	درجة	٤٤ - ٤٥
٥	√	درجة	٤٩
٦	X	درجة	٥٠ - ٥١
المجموع		(٦) درجات .	

اجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	(ج) المرونة.	درجة	٤
٢	(أ) الجري (١٠٠٠) متر.	درجة	٩
٣	(د) (٤).	درجة	٢٤
٤	(ج) (٧٠ - ٥٠).	درجة	٤٠
٥	(ج) (٣٠).	درجة	٥٢
٦	(د) كثير من المباريات تكون ذات طرف واحد.	درجة	٤٩
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...

(٢)

• نموذج إجابة امتحان تليوم التطعيم العام (إناث) • المادة: الرياضة المدرسية • الفصل الدراسي: الأول • العام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.				
إجابة السؤال الثالث (المقال) (المقال)				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٩	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السباحة لمسافات طويلة.</li> <li>- الجري لمسافات طويلة.</li> <li>- الماراتون.</li> <li>- ركوب الدراجات الهوائية.</li> </ul> <p><b>ملاحظة:</b> تذكر الطالبة ثلاثاً منها فقط. إذا ذكرت الطالبة نشاط رياضي آخر يستمر فترة طويلة مثل ( المشي لمسافة طويلة ) تعتبر الإجابة صحيحة.</p>		١
٣٠	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا بدأ المتسابق محاولته من خارج الدائرة.</li> <li>- إذا لم يبدأ المتسابق محاولته من وضع الثبات.</li> <li>- إذا لم يدفع المتسابق الجلة بيد واحدة.</li> <li>- إذا لم تدفع الجلة من مستوى الكتف أو إذا أرجعت الجلة إلى خلف خط الكتفين.</li> <li>- إذا لم تكن الجلة ملاصقة للذقن أو قريبة منه أثناء تأدية المحاولة أو خفضت اليد أسفل هذا المستوى.</li> <li>- إذا لمس المتسابق خارج الدائرة أو أعطى سطح لوحة الإيقاف أو الطوق الحديدي للدائرة أو الدائرة أثناء تأدية المحاولة بأي جزء من جسمه.</li> <li>- إذا غادر المتسابق الدائرة قبل سقوط الجلة على الأرض.</li> <li>- إذا غادر المتسابق الدائرة من النصف الأمامي لمقطع الرمي.</li> <li>- إذا سقطت الجلة على خطي مقطع الرمي أو خارجهما.</li> <li>- إذا تجاوز المتسابق ( الدقيقة والنصف) قبل أن يؤدي محاولته .</li> </ul> <p><b>ملاحظة:</b> تذكر الطالبة ثلاثاً منها فقط.</p>		٢
٤١ - ٤٢	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرحة الذراع عمودياً بجانب الجسم، للأمام وللخلف.</li> <li>- أرجحه الذراع عمودياً بجانب الجسم للأمام وللخلف، مع أداء حركات بالجسم.</li> <li>- أرجحه الذراع فوق الرأس من جانب لآخر.</li> <li>- أرجحه الذراع أفقياً أمام الجسم من جانب لآخر.</li> <li>- أرجحه الذراع عمودياً للأمام وللخلف، ثم دوران أفقي فوق الرأس.</li> </ul> <p><b>ملاحظة:</b> تذكر الطالبة أربعاً منها فقط.</p>		٣

يتبع/٣...



( ٣ )

• المادة: الرياضة المدرسية		• نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)																																									
• العام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.		• الفصل الدراسي: الأول																																									
تابع إجابة السؤال الثالث:																																											
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	الجزئية																																								
٥١	ثمان درجات (درجة واحدة لكل دور ودرجة واحدة للميزان)	<table border="1"><thead><tr><th>الميزان</th><th>الدور السابع</th><th>الدور السادس</th><th>الدور الخامس</th><th>الدور الرابع</th><th>الدور الثالث</th><th>الدور الثاني</th><th>الدور الأول</th></tr></thead><tbody><tr><td>٨x١</td><td>٢x١</td><td>٣x١</td><td>٤x١</td><td>٥x١</td><td>٦x١</td><td>٧x١</td><td>٨x١</td></tr><tr><td>٧x٢</td><td>٨x٣</td><td>٤x٤</td><td>٣x٥</td><td>٤x٦</td><td>٥x٧</td><td>٦x٨</td><td>٧x٢</td></tr><tr><td>٦x٣</td><td>٧x٤</td><td>٨x٥</td><td>٢x٦</td><td>٣x٧</td><td>٤x٨</td><td>٥x٢</td><td>٦x٣</td></tr><tr><td>٥x٤</td><td>٦x٥</td><td>٧x٦</td><td>٨x٧</td><td>٢x٨</td><td>٣x٢</td><td>٤x٣</td><td>٥x٤</td></tr></tbody></table> <p>ملاحظة : يتم ترتيب الفرق في الأدوار بناءً على ترتيب الفرق في الدور الأول.</p>	الميزان	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	٨x١	٢x١	٣x١	٤x١	٥x١	٦x١	٧x١	٨x١	٧x٢	٨x٣	٤x٤	٣x٥	٤x٦	٥x٧	٦x٨	٧x٢	٦x٣	٧x٤	٨x٥	٢x٦	٣x٧	٤x٨	٥x٢	٦x٣	٥x٤	٦x٥	٧x٦	٨x٧	٢x٨	٣x٢	٤x٣	٥x٤	٤
الميزان	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول																																				
٨x١	٢x١	٣x١	٤x١	٥x١	٦x١	٧x١	٨x١																																				
٧x٢	٨x٣	٤x٤	٣x٥	٤x٦	٥x٧	٦x٨	٧x٢																																				
٦x٣	٧x٤	٨x٥	٢x٦	٣x٧	٤x٨	٥x٢	٦x٣																																				
٥x٤	٦x٥	٧x٦	٨x٧	٢x٨	٣x٢	٤x٣	٥x٤																																				
١٨ درجة	المجموع																																										

نهاية نموذج الإجابة



نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية.  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.  
تنبيه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	١٧
٢	×	درجة	٤
٣	×	درجة	٢٩
٤	√	درجة	٤٠
٥	√	درجة	٤٩
٦	×	درجة	٥٠
المجموع		(٦) درجات .	

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	أ - كثيرة ومنتشرة.	درجة	٦
٢	أ - الإعداد البدني.	درجة	١٧
٣	ب - الماراتون.	درجة	٩
٤	ج - (٥٠ - ٧٠).	درجة	٤٠
٥	ج - الدوري.	درجة	٤٩
٦	د - (٧٢).	درجة	٥٢
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...٢

(٢)

• نموذج إجابة امتحان ديوان التعليم العام (ثالث) • المادة: الرياضة المدرسية • الدور: الأول • التقويم الدراسي: الأول • العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.				
إجابة السؤال الثالث (المفائل):				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٩	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لسهولته.</li> <li>- عدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوفرة داخل المدرسة أو المؤسسة الرياضية.</li> <li>- لسرعة إنجازها.</li> <li>- ضمان موضوعية النتائج.</li> </ul> <p>• ملاحظة : تذكر ثلاثاً منها.</p>		١
٢٣	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع برنامج حفل الافتتاح والختام.</li> <li>- إعداد مراسم طابور العرض والموسيقا لحفلي الافتتاح والختام.</li> <li>- إعداد لافتات المدارس أو الفرق أو الدول المشاركة.</li> <li>- إعداد الميداليات والهدايا وشهادات التقدير والمشاركة.</li> </ul> <p>• ملاحظة : تذكر ثلاثاً منها.</p>		٢
٤٠	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية عمل المفاصل والعضلات واكسابها القوة والمرعة والمرونة والرشاقة.</li> <li>- تنمية التوافق العصبي العضلي.</li> <li>- تنمية الإحساس بالمكان والحركة والإيقاع الموسيقي.</li> <li>- الارتقاء بالتربية الجمالية للحركة.</li> </ul> <p>• ملاحظة : تذكر الطالبة اثنتين منها.</p>	أ	٣
	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أرجحة ودوران النزاعين بالشريط.</li> <li>- دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة.</li> <li>- تموج الشريط على شكل زحف الثعبان (زحف الشريط)</li> <li>- رفرقة الشريط.</li> </ul> <p>• ملاحظة : تذكر الطالبة اثنتين منها.</p>	ب	

يتبع ٣ ...

(٣)

المادة: الرياضة المدرسية		نموذج إجابة امتحان بلووم التعليم العام (ثالث)																									
العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.		الفصل الدراسي: الأول																									
تابع إجابة السؤال الثالث:																											
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة																								
٥١	ست درجات (درجة واحدة لكل دور ودرجة واحدة للميزان)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الميزان</th> <th>الدور الخامس</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الأول</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٥ X ي</td> <td>١ X ي</td> <td>٢ X ي</td> <td>٣ X ي</td> <td>٤ X ي</td> <td>٥ X ي</td> </tr> <tr> <td>٤ X ١</td> <td>٥ X ٢</td> <td>١ X ٣</td> <td>٢ X ٤</td> <td>٣ X ٥</td> <td>٤ X ١</td> </tr> <tr> <td>٣ X ٢</td> <td>٤ X ٣</td> <td>٥ X ٤</td> <td>١ X ٥</td> <td>٢ X ١</td> <td>٣ X ٢</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>ملاحظة:</b> في حالة استخدام الطالبة ترتيب مغاير عن نموذج الإجابة في الدور الأول فإن على المعلمة التأكد من التزامها بصحة توزيع المباريات في الأدوار التالية مع تثبيت رمز الاستبقاء بكافة الأدوار.</p>	الميزان	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	٥ X ي	١ X ي	٢ X ي	٣ X ي	٤ X ي	٥ X ي	٤ X ١	٥ X ٢	١ X ٣	٢ X ٤	٣ X ٥	٤ X ١	٣ X ٢	٤ X ٣	٥ X ٤	١ X ٥	٢ X ١	٣ X ٢	(أ)
الميزان	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول																						
٥ X ي	١ X ي	٢ X ي	٣ X ي	٤ X ي	٥ X ي																						
٤ X ١	٥ X ٢	١ X ٣	٢ X ٤	٣ X ٥	٤ X ١																						
٣ X ٢	٤ X ٣	٥ X ٤	١ X ٥	٢ X ١	٣ X ٢																						
٥٠	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أسلوب تثبيت الرقم ( ١ ) إذا كان عدد الفرق المشاركة عدداً زوجياً.</li> <li>- أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء ( ي ) إذا كان عدد الفرق المشاركة عدداً فردياً.</li> </ul> <p>• ملاحظة: تعتبر الإجابة صحيحة إذا تكررت الطالبة الأسلوب دون التفسير.</p>	(ب)																								
١٨ درجة		المجموع																									

نهاية نموذج الإجابة



سلطنة عُمان

وزارة التربية والتعليم

نموذج اجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية  
تدبيره: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

اجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٩
٢	√	درجة	٢٩
٣	×	درجة	٢٢
٤	√	درجة	٤٠
٥	√	درجة	٥٠
٦	√	درجة	٤٩
المجموع		(٦) درجات .	

اجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ج - تعليم طريقة الأداء وتطويرها.	درجة	١٧
٢	ب - الجلد العضلي.	درجة	٦
٣	أ - الماراثون.	درجة	٩
٤	ج - التمرج.	درجة	٤٥
٥	أ - (١٠).	درجة	٥٠
٦	ب - مرتين.	درجة	٥٢
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...

(٢)  
تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٤١/١٤٤٠ هـ - ٢٠٢٠/٢٠١٩ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

المادة: الرياضة المدرسية		نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)	
العالم الدراسي ١٤٤١/١٤٤٠ هـ - ٢٠٢٠/٢٠١٩ م.		الفصل الدراسي: الأول	
إجابة السؤال الثالث (المقالي) :			
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	الجزئية
٥ - ٣	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	أ - السرعة : هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن. ب - المرونة : هي المدى الحركي لمنفصل أو مجموعة مفاصل . ج - الرشاقة : هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة.	١
١٤	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	- مع أرجحة الرجل الحرة عاليًا. - مع أرجحة الرجل الحرة بدرجة متوسطة. - بدون أرجحة الرجل الحرة.	٢
٤٠	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	- أرجحة ودوران الذراعين بالشريط. - دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة. - تموج الشريط على شكل زحف الثعبان ( زحف الشريط). - رفرفة الشريط.	٣

يتبع ٣ ...

(٣)  
تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث) • • الفصل الدراسي: الأول • العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ - ٢٠١٩/٢٠٢٠ م • • المادة: الرياضة المدرسية •																
تابع إجابة السؤال الثالث:																
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة												
	(أ)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الميزان</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الأول</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>٤ x ١</td> <td>٢ x ١</td> <td>٣ x ١</td> <td>٤ x ١</td> </tr> <tr> <td>٣ x ٢</td> <td>٤ x ٣</td> <td>٢ x ٤</td> <td>٣ x ٢</td> </tr> </tbody> </table>	الميزان	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	٤ x ١	٢ x ١	٣ x ١	٤ x ١	٣ x ٢	٤ x ٣	٢ x ٤	٣ x ٢	أربع درجات (درجة واحدة لكل دور ودرجة واحدة للميزان)	٥١
الميزان	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول													
٤ x ١	٢ x ١	٣ x ١	٤ x ١													
٣ x ٢	٤ x ٣	٢ x ٤	٣ x ٢													
٤	(ب)	<p>- تجعل التنافس مستمرًا مدة طويلة وتبقى الحماس عاليًا حتى نهاية المسابقة.</p> <p>- تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعًا، وبذلك يمكنه اختبار قوته وتكتيكه.</p> <p>- تتوافر العدالة بقدر أكبر، حيث يعطى الفريق كل الفرص للفوز.</p> <p>- تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة.</p>	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٤٩												
		المجموع	١٨ درجة													

نهاية نموذج الإجابة



نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام ( إناث )  
للعام الدراسي 1440/1439 هـ - 2019/2018 م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية  
تنبيه: نموذج الإجابة في ( 3 ) صفحات.  
الدرجة الكلية: (30) درجة.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (6 درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
1	√	درجة	1
2	×	درجة	14
3	×	درجة	51
4	×	درجة	44
5	√	درجة	49
6	√	درجة	29
المجموع			(6) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (6 درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
1	د	درجة	8
2	ج	درجة	4
3	ج	درجة	24
4	ج	درجة	40
5	د	درجة	51
6	ب	درجة	50
المجموع			(6) درجات .

يتبع/2...

(2)

إجابة السؤال الثالث (المقالي) (10 نقاط)																
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية												
6	ثلاث درجات (نصف درجة لكل فراغ)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الصفات المميزة</th> <th>الجلد العضلي</th> <th>القوة العضلية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>لون العضلة</td> <td>مائلة للأحمر الداكن</td> <td>مائلة للأحمر الفاتح</td> </tr> <tr> <td>قوة وزمن الانقباض</td> <td>انقباض بطيء ذو قوة متوسطة</td> <td>انقباض سريع ذو قوة عالية</td> </tr> <tr> <td>استهلاك الأوكسجين</td> <td>تعمل في وجود الأوكسجين</td> <td>تعمل في غياب الأوكسجين</td> </tr> </tbody> </table>	الصفات المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية	لون العضلة	مائلة للأحمر الداكن	مائلة للأحمر الفاتح	قوة وزمن الانقباض	انقباض بطيء ذو قوة متوسطة	انقباض سريع ذو قوة عالية	استهلاك الأوكسجين	تعمل في وجود الأوكسجين	تعمل في غياب الأوكسجين		1
الصفات المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية														
لون العضلة	مائلة للأحمر الداكن	مائلة للأحمر الفاتح														
قوة وزمن الانقباض	انقباض بطيء ذو قوة متوسطة	انقباض سريع ذو قوة عالية														
استهلاك الأوكسجين	تعمل في وجود الأوكسجين	تعمل في غياب الأوكسجين														
26	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	<p>1- رئيس القضاة. 4- قاضي تسجيل الزمن. 5- قاضي قياس المسافة. 6- قاضي تحديد مكان هبوط الجلة. 7- قاضي ممسك أول شريط قياس. 8- معبد الجلل الي الدائرة.</p>		2												
40	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)		أ 1- العصا 2- الحلقة 3- الشريط	3												
40	درجة (نصف درجة لكل مفردة)		ب - أرجحة ودوران الذراعين بالشريط - دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة - تموج الشريط على شكل زحف الثعبان - رفرقة الشريط  ملاحظة: يذكر اثنين منها													

يتبع/3...

(3)

تابع إجابة السؤال الثالث: الدورات										
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة				المفردات	الجزئية			
51	خمس درجات (درجة واحدة لكل نور)	الميزان	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	(أ)	4	
		6 × 1	2 × 1	3 × 1	4 × 1	5 × 1	6 × 1			
		5 × 2	6 × 3	2 × 4	3 × 5	4 × 6	5 × 2			
		4 × 3	5 × 4	6 × 5	2 × 6	3 × 2	4 × 3			
		* ملاحظة : يشترط تثبيت رقم واحد في المباراة الأولى بجميع ادوار المسابقة.								
49	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل مفردة)	- طول الفترة وكثرة المباريات وخاصة إذا كان عدد الفرق المشتركة كبيراً. - كثير من المباريات تكون ذات طرف واحد وهي التي تتقابل فيها الفرق القوية مع الضعيفة. - لا يشترط أن تختتم المسابقة بأحسن المباريات .				(ب)				
(18) درجة		المجموع								

نهاية نموذج الإجابة

(3)



تابع اجابة السؤال الثالث:																																						
الدرجة ورقم الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية																																			
سبع درجات (درجة واحدة لكل دور) صفحة 51	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدور السابع</th> <th>الدور السادس</th> <th>الدور الخامس</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الأول</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 × ي</td> <td>2 × ي</td> <td>3 × ي</td> <td>4 × ي</td> <td>5 × ي</td> <td>6 × ي</td> <td>7 × ي</td> </tr> <tr> <td>7 × 2</td> <td>1 × 3</td> <td>2 × 4</td> <td>3 × 5</td> <td>4 × 6</td> <td>5 × 7</td> <td>6 × 1</td> </tr> <tr> <td>6 × 3</td> <td>7 × 4</td> <td>1 × 5</td> <td>2 × 6</td> <td>3 × 7</td> <td>4 × 1</td> <td>5 × 2</td> </tr> <tr> <td>5 × 4</td> <td>6 × 5</td> <td>7 × 6</td> <td>1 × 7</td> <td>2 × 1</td> <td>3 × 2</td> <td>4 × 3</td> </tr> </tbody> </table> <p>* ملاحظة : في حالة استخدام الطالب ترتيب مغاير في الدور الأول عن النموذج ، يقوم المصحح بالتأكد من التزام الطالب في صحة توزيع المباريات في الأدوار التالية. بشرط تثبيت رقم الاستفتاء في المباراة الأولى بجميع أدوار المسابقة السبعة .</p>	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	1 × ي	2 × ي	3 × ي	4 × ي	5 × ي	6 × ي	7 × ي	7 × 2	1 × 3	2 × 4	3 × 5	4 × 6	5 × 7	6 × 1	6 × 3	7 × 4	1 × 5	2 × 6	3 × 7	4 × 1	5 × 2	5 × 4	6 × 5	7 × 6	1 × 7	2 × 1	3 × 2	4 × 3	(أ)	4
الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول																																
1 × ي	2 × ي	3 × ي	4 × ي	5 × ي	6 × ي	7 × ي																																
7 × 2	1 × 3	2 × 4	3 × 5	4 × 6	5 × 7	6 × 1																																
6 × 3	7 × 4	1 × 5	2 × 6	3 × 7	4 × 1	5 × 2																																
5 × 4	6 × 5	7 × 6	1 × 7	2 × 1	3 × 2	4 × 3																																
درجة (نصف درجة لكل مفردة) صفحة 49	<p>- تجعل التنافس مستمرا مدة طويلة وتبقي الحماس عاليا حتى نهاية البطولة.</p> <p>- تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعا. وبذلك يمكنه اختبار قوته وتكتيكه.</p> <p>- تتوافر العدالة بقدر أكبر ، حيث يعطي الفريق كل الفرص للفوز.</p> <p>- تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة .</p> <p>* يذكر اثنين منها ( مع تقدير الإجابة التي تقترب من المعنى الصحيح)</p>	(ب)																																				
(18) درجة	المجموع																																					

نهاية نموذج الإجابة



إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام ( إناث )  
الدراسي 1440/1439 هـ - 2019/2018 م  
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية  
تنبيه: نموذج الإجابة في ( 3 ) صفحات.

الدرجة الكلية: (30) درجة.

اجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (6) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
1	√	درجة	40
2	×	درجة	50
3	×	درجة	13
4	√	درجة	14
5	√	درجة	9
6	√	درجة	49
المجموع			(6) درجات .

اجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (6) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
1	د	درجة	8
2	أ	درجة	11
3	ج	درجة	29
4	أ	درجة	44
5	ب	درجة	50
6	أ	درجة	50
المجموع			(6) درجات .

يتبع/2...

(2)

إجابة السؤال الثالث (التعليق) بالدرجات				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفرد	الجزئية
51 6 5	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	- الميزان - الجلد العضلي - الرشاقة		1
25	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	- شريط قياس - راية بيضاء وأخرى حمراء - لوحة ترتيب المحاولات ورقم اللاعب والمسافة المسجلة. - استمارات تسجيل النتائج - منضدة ومقعد للمسجل. - حامل الجلل - رايتان مثبتتان على نهايتي خطي مقطع الرمي. - علامات للأرقام القياسية. <b>* يذكر ستا منها</b>		2
42 - 43	أربع درجات (درجة لكل مفردة)	- دوران الذراع عموديا بجانب الجسم للأمام وللخلف. - دوران الذراع أفقيا فوق الرأس. - دوران الذراع أفقيا فوق الرأس، ثم الإرجحة العمودية للخلف والإمام. - دوران الذراع عموديا بجانب الجسم للأمام وللخلف، ثم دورانها أفقيا فوق الرأس - دوران الذراعين مع الوثب لأعلى ، مع الوثبة المقوسة ، أو مع وثبة القفزة ، أو مع وثبة القفزة وثني الركبة الأمامية. <b>* يذكر أربعة منها</b>		3

يتبع/3...

(3)



تابع اجابة السؤال الثالث:																																						
الدرجة ورقم الصفحة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية																																			
سبع درجات (درجة واحدة لكل دور) صفحة 51	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدور السابع</th> <th>الدور السادس</th> <th>الدور الخامس</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الأول</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 × ي</td> <td>2 × ي</td> <td>3 × ي</td> <td>4 × ي</td> <td>5 × ي</td> <td>6 × ي</td> <td>7 × ي</td> </tr> <tr> <td>7 × 2</td> <td>1 × 3</td> <td>2 × 4</td> <td>3 × 5</td> <td>4 × 6</td> <td>5 × 7</td> <td>6 × 1</td> </tr> <tr> <td>6 × 3</td> <td>7 × 4</td> <td>1 × 5</td> <td>2 × 6</td> <td>3 × 7</td> <td>4 × 1</td> <td>5 × 2</td> </tr> <tr> <td>5 × 4</td> <td>6 × 5</td> <td>7 × 6</td> <td>1 × 7</td> <td>2 × 1</td> <td>3 × 2</td> <td>4 × 3</td> </tr> </tbody> </table> <p>* ملاحظة : في حالة استخدام الطالب ترتيب مغاير في الدور الأول عن النموذج ، يقوم المصحح بالتأكد من التزام الطالب في صحة توزيع المباريات في الأدوار التالية. بشرط تثبيت رقم الاستفتاء في المباراة الأولى بجميع أدوار المسابقة السبعة .</p>	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	1 × ي	2 × ي	3 × ي	4 × ي	5 × ي	6 × ي	7 × ي	7 × 2	1 × 3	2 × 4	3 × 5	4 × 6	5 × 7	6 × 1	6 × 3	7 × 4	1 × 5	2 × 6	3 × 7	4 × 1	5 × 2	5 × 4	6 × 5	7 × 6	1 × 7	2 × 1	3 × 2	4 × 3	(أ)	4
الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول																																
1 × ي	2 × ي	3 × ي	4 × ي	5 × ي	6 × ي	7 × ي																																
7 × 2	1 × 3	2 × 4	3 × 5	4 × 6	5 × 7	6 × 1																																
6 × 3	7 × 4	1 × 5	2 × 6	3 × 7	4 × 1	5 × 2																																
5 × 4	6 × 5	7 × 6	1 × 7	2 × 1	3 × 2	4 × 3																																
درجة (نصف درجة لكل مفردة) صفحة 49	<p>- تجعل التنافس مستمرا مدة طويلة وتبقي الحماس عاليا حتى نهاية البطولة.</p> <p>- تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعا. وبذلك يمكنه اختبار قوته وتكتيكه.</p> <p>- تتوافر العدالة بقدر أكبر ، حيث يعطي الفريق كل الفرص للفوز.</p> <p>- تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة .</p> <p>* يذكر اثنين منها ( مع تقدير الإجابة التي تقترب من المعنى الصحيح)</p>	(ب)																																				
(18) درجة	المجموع																																					

نهاية نموذج الإجابة

# لم يوجد نموذج إجابة

2017



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

المادة: الرياضة المدرسية.  
تتبع: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٨
٢	×	درجة	١٤
٣	×	درجة	٢٣
٤	×	درجة	٤٠
٥	√	درجة	٤٩
٦	√	درجة	٥٠
المجموع			(٦) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب	درجة	٨
٢	أ	درجة	٥
٣	د	درجة	١٧
٤	ج	درجة	٤٥
٥	د	درجة	٤٩
٦	ج	درجة	٥٠
المجموع			(٦) درجات .

بتبع/٢...

(٢)  
 نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (ثالث)  
 للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

إجابة السؤال الثالث (الذهلي):

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة			المفردة	الجزئية
٦	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	القوة العضلية	الجلد العضلي	الصفات المميزة		١
		انتفاض سريع ذو قوة عالية	انتفاض 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 معنوية عالية</li> <li>- الإصرار.</li> <li>- الشجاعة.</li> <li>- ضبط النفس.</li> </ul> • ملاحظة: أي إجابة تعطي نفس المعنى صحيحة حسب تقدير المعلم			ب	
٤٠	درجتان (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية صل المفاصل والعضلات.</li> <li>- إكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة.</li> <li>- تنمية التوافق العضلي العصبي.</li> </ul> • ملاحظة: تذكر الطالبة اثنين منها			أ	٣
٤٥-٤٤	درجتان (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دوران حول المحور السهمي.</li> <li>- رفرفة الشريط.</li> </ul>			ب	

يتبع/٣...

تشبها  
 انتقل

(٢)  
 نموذج اجابة امتحان نيلوم التعليم العام (انث)  
 للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م  
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



تابع اجابة السؤال الثالث (المفاتي):																								
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	سعة																				
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>توزر - الصهب</td> <td>توزر - حسان</td> <td>توزر - الاتفاق</td> <td>توزر - اليشار</td> <td>توزر - اهي سداب</td> </tr> <tr> <td>اهي سداب - لتي حسان</td> <td>الصهب - الاتفاق</td> <td>حسان - اليشار</td> <td>الاتفاق - اهي سداب</td> <td>اليشار - الصهب</td> </tr> <tr> <td>اليشار - الاتفاق</td> <td>اهي سداب - اليشار</td> <td>الصهب - اهي سداب</td> <td>حسان - الصهب</td> <td>الاتفاق - حسان</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	توزر - الصهب	توزر - حسان	توزر - الاتفاق	توزر - اليشار	توزر - اهي سداب	اهي سداب - لتي حسان	الصهب - الاتفاق	حسان - اليشار	الاتفاق - اهي سداب	اليشار - الصهب	اليشار - الاتفاق	اهي سداب - اليشار	الصهب - اهي سداب	حسان - الصهب	الاتفاق - حسان		
	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس																			
توزر - الصهب	توزر - حسان	توزر - الاتفاق	توزر - اليشار	توزر - اهي سداب																				
اهي سداب - لتي حسان	الصهب - الاتفاق	حسان - اليشار	الاتفاق - اهي سداب	اليشار - الصهب																				
اليشار - الاتفاق	اهي سداب - اليشار	الصهب - اهي سداب	حسان - الصهب	الاتفاق - حسان																				
(ب)	عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)	درجة																						
		$(1-10) \times 10$ $9 = 9 \times 10$ النتيجة = ٩٠ مباراة	درجة	٥٢																				
		المجموع	درجة (١٨)																					

نهاية نموذج الإجابة



نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية.  
تتبعه: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٦
٢	×	درجة	١٥
٣	√	درجة	٢٢
٤	×	درجة	٤٠
٥	×	درجة	٥٠
٦	×	درجة	٤٩
المجموع			(٦) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ج	درجة	٤
٢	د	درجة	٩
٣	أ	درجة	٢٩
٤	د	درجة	٤٣
٥	أ	درجة	٥٢
٦	ب	درجة	٥١
المجموع			(٦) درجات .

يتبع/٢... .

(٢)  
 نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
 للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



إجابة السؤال الثالث (المقالي) :			
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة
٨	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	- كمية أكبر من دفعات الدم ، حمل وقود وأكسجين أكثر للخلايا العضلية ، ويساعد ذلك على التخلص من الفضلات والتعب . - نبض الفرد اللائق بدنياً يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي . - ضغط دم منخفض . - مساحة أكبر لمسطح الرئتين يسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين . - كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين مما يزيد من كمية الأكسجين الوارد للأنسجة . * يذكر ثلاثة منها.	١
١٥	درجة واحدة	يقدّر المعلم صحة إجابة الطالب و مدى فهمه لمرحلة الزحف و الدوران. (حسب كتاب الطالب).	أ
١٣	درجتان (نصف درجة لكل مفردة)	- ممك وحمل الجلة . - وقفة الاستعداد والتحفز (التكور) . - الذفع والتخلص . - الاتزان . *ملاحظة : لا يشترط ذكر المراحل بالترتيب.	ب
٤٥-٤٦	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	- رفرقة الشريط أثناء المشي أو الجري . - رفرقة الشريط أثناء الوثب لأعلى . - رفرقة الشريط بعد المرحة العمودية بجانب الجسم .	أ
٤٠	درجة واحدة	الحلقة المعدنية تساعد على سهولة حركة دوران الشريط.	ب

يتبع/٣...

anned by CamScanner

تسجل  
تسجل

(٣)  
 نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)  
 للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م  
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



تابع إجابة السؤال الثالث (المقالي):																						
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة																				
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>الوحدة «التعاون»</td> <td>الوحدة «العروبة»</td> <td>الوحدة «النصر»</td> <td>الوحدة «النهضة»</td> <td>الوحدة «الشباب»</td> </tr> <tr> <td>الشباب «العروبة»</td> <td>التعاون «النصر»</td> <td>العروبة «النهضة»</td> <td>النصر «الشباب»</td> <td>النهضة «التعاون»</td> </tr> <tr> <td>النهضة «النصر»</td> <td>الشباب «النهضة»</td> <td>التعاون «الشباب»</td> <td>العروبة «التعاون»</td> <td>النصر «العروبة»</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	الوحدة «التعاون»	الوحدة «العروبة»	الوحدة «النصر»	الوحدة «النهضة»	الوحدة «الشباب»	الشباب «العروبة»	التعاون «النصر»	العروبة «النهضة»	النصر «الشباب»	النهضة «التعاون»	النهضة «النصر»	الشباب «النهضة»	التعاون «الشباب»	العروبة «التعاون»	النصر «العروبة»
	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس																	
الوحدة «التعاون»	الوحدة «العروبة»	الوحدة «النصر»	الوحدة «النهضة»	الوحدة «الشباب»																		
الشباب «العروبة»	التعاون «النصر»	العروبة «النهضة»	النصر «الشباب»	النهضة «التعاون»																		
النهضة «النصر»	الشباب «النهضة»	التعاون «الشباب»	العروبة «التعاون»	النصر «العروبة»																		
(ب)	<p>عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)</p> $\frac{12}{2} = \frac{11 \times 12}{2} = \frac{(1-12) \times 12}{2}$ <p>النتيجة = ٦٦ مباراة</p>																					
المجموع		(١٨) درجة																				

نهاية نموذج الإجابة



نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



المادة: الرياضة المدرسية  
تنبيه: نموذج الإجابة في ( ٣ ) صفحات.  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

اجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٦
٢	✓	درجة	٢٣
٣	×	درجة	٢٩
٤	✓	درجة	٤٠
٥	✓	درجة	٤٩
٦	×	درجة	٥١
المجموع		(٦) درجات .	

اجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ج	درجة	١
٢	د	درجة	١
٣	أ	درجة	٣٠
٤	د	درجة	٤٠
٥	أ	درجة	٥١
٦	ب	درجة	٥٢
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢ ...

(٢)  
إجابة نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



إجابة السؤال الثالث (المفاتيح) :				
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المعردة	الجزئية
٥ ١١	درجة	اسم التمرين : [وقوف] ثني الركبتين كاملا لوضع الجلوس على أربع ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل .	أ	١
	نصف درجة	الصفة البدنية : الرشاقة / الجلد العريض		
٢	درجة	اسم التمرين : [رقود - الكرة أمام الصدر] رفع الجذع والرجلين معا لعمل جلوس التوازن والكرة أمام الصدر والثبات > تون .	ب	١
	نصف درجة	الصفة البدنية : القوة * ملاحظة : لا يشترط على الطالب الالتزام التام بشروط كتابة التمارين كالاقواس والفواصل مثلا .		
١٤	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	- مع أرجحة الرجل الحرة عاليا . - مع أرجحة الرجل الحرة بدرجة متوسطة . - بدون أرجحة الرجل الحرة .		٢
٤٠	درجتان	- أرجحة ودوران الذراعين بالشريط - دوران الشريط حول نفسه . - تموج الشريط على شكل زحف الثعبان . - رפרفة الشريط	أ	٣
٤١	(نصف درجة لكل مفردة)		ب	
	درجتان (درجة لكل تمرين)			
٤٣			دوران الذراع أفقيا فوق الرأس	
* ملاحظة : لا يشترط على الطالبة الالتزام التام بالصياغة الحرفية				

بتبع/٣...

(٣)  
تتابع نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام (إناث)  
للعام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



تابع إجابة السؤال الثالث:																																																																			
الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية																																																															
٥٣	ست درجات (نصف درجة لكل إجابة)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الترتيب</th> <th>النقاط</th> <th>خسر</th> <th>تعادل</th> <th>فاز</th> <th>لعب</th> <th>اسم الفريق</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>٣</td> <td>٢</td> <td></td> <td></td> <td>أ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>٥</td> <td></td> <td>ب</td> </tr> <tr> <td>الثالث</td> <td></td> <td>٢</td> <td>٢</td> <td></td> <td></td> <td>ج</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>مفر</td> <td></td> <td>د</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>مفر</td> <td></td> <td>هـ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>١٩</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>و</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>مفر</td> <td>ز</td> </tr> <tr> <td></td> <td>الرابع</td> <td>١٠</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ح</td> </tr> </tbody> </table>	الترتيب	النقاط	خسر	تعادل	فاز	لعب	اسم الفريق			٣	٢			أ					٥		ب	الثالث		٢	٢			ج					مفر		د					مفر		هـ		١٩					و						مفر	ز		الرابع	١٠				ح	(أ)	٤
الترتيب	النقاط	خسر	تعادل	فاز	لعب	اسم الفريق																																																													
		٣	٢			أ																																																													
				٥		ب																																																													
الثالث		٢	٢			ج																																																													
				مفر		د																																																													
				مفر		هـ																																																													
	١٩					و																																																													
					مفر	ز																																																													
	الرابع	١٠				ح																																																													
٥٢	درجة درجة	<p>المعادلة: عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)</p> <p><math>42 = 6 \times 7 = (1-7) \times 7</math> النتيجة = ٤٢ مباراة</p>	(ب)																																																																
	درجة (١٨)	المجموع																																																																	

نهاية نموذج الإجابة



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



المادة: الرياضة المدرسية (إناث).  
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.  
تنبيه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
١	x	درجة	٦	
٢	x	درجة	١٤	
٣	√	درجة	٢٩	
٤	x	درجة	٤٤	
٥	x	درجة	٥٠	
٦	√	درجة	٥٢	
المجموع				(٦) درجات .

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد): (٦ درجات)

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المخرج التعليمي
١	(ب)	درجة	٤	
٢	(أ)	درجة	٩	
٣	(ج)	درجة	١٥	
٤	(ج)	درجة	٤٠	
٥	(ب)	درجة	٥٢	
٦	(أ)	درجة	٥٢	
المجموع				(٦) درجات .

يتبع/٢ ...

انتقل  
تليق

(٢)  
تابع نموذج إجابة امتحان شهادة دبلوم التعليم العام  
للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م  
السطور الأولى - الفصل الدراسي الأول  
المادة : الرياضة المدرسية

إجابة السؤال الثالث: (الأسئلة المقالية):																									
درجة (١٨)																									
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 الكرة	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	٢٦																					
٢	-	- لسهولة - عدم احتياجه لأجهزة - سرعة انجازه - ضمان موضوعية النتائج *يذكر ثلاثة منها	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	٩																					
٣	أ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 × ٥</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 الفرضي</p>	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	٥ × ١	٤ × ١	٣ × ٤	٢ × ٣	١ × ٢	٤ × ٢	٣ × ٥	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 × ٥	٢ × ٤	١ × ٣	٥ × ٢																					
٣ × ٢	٢ × ١	١ × ٥	٥ × ٤	٤ × ٣																					
ب	-	- تجعل التنافس مستمرا مدة طويلة ، وتبقى 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																					

يتبع/٣...

١٥

(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:					
المخرج التعليمي	الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
	٤٠	أربع درجات (درجة لكل مفردة)	<p>- أرجحه ودوران الزراعين بالشريط - دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة أو (دوران الشريط حول المحور السهمي) - نموج الشريط على شكل زحف الثعبان (زحف الشريط) - رفرقة الشريط</p> <p>* (ملاحظة) : لا يشترط ترتيب الإجابة حسب الصور</p>	-	٤
درجة (١٨)					المجموع

نهاية نموذج الإجابة

# لم يوجد نموذج إجابة

2012