



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

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .
- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٣) .
- الإجابة في الورقة نفسها.

		اسم الطالب
		المدرسة
الصف		

(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



سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ

امتحان دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ - ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

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

• المادة: الرياضة المدرسية .
• تنبيه: الأسئلة في (٣) صفحات.

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ١- يكون ثقل الجسم في مرحلة الوثب في حائط الصد بالكرة الطائرة مرتكزا على الأمشاط. ()
- ٢- كلما كان مهاجم كرة اليد بعيدا عن المرمى، زادت المسافة الدفاعية بينه وبين المدافع. ()
- ٣- يكون خطي الجانب والنهاية جزءًا من ساحة اللعب في ملعب كرة السلة. ()
- ٤- يهدف ستار التصويب في كرة السلة إلى إتاحة الفرصة للزميل للقطع نحو السلة. ()
- ٥- يحتاج لاعبي رفع الأثقال إلى الفيتامينات في بناء الأنسجة للوصول إلى التكوين العضلي المناسب. ()
- ٦- مرض السكري الغير معتمد على الإنسولين يصاب به الأفراد الكبار ويعتمد في علاجه على الحمية الغذائية. ()

السؤال الثاني:

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

- ١- حائط الصد في الكرة الطائرة من مهارات الدفاع ضد :
أ- الإرسال.
ب- الإعداد.
ج- الضرب الساحق.
د- الاستقبال.
- ٢- عدد المدافعين الحرين الذين يحق لكل فريق تسجيلهم في الكرة الطائرة ضمن قائمة اللاعبين :
أ- (١).
ب- (٢).
ج- (٣).
د- (٤).
- ٣- يبلغ عرض ملعب كرة السلة في المنافسات الرسمية للاتحاد الدولي :
أ- (١٢) متر.
ب- (١٣) متر.
ج- (١٤) متر.
د- (١٥) متر.

(٢)

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

• المادة: الرياضة المدرسية
• تنبيه: الأسئلة في (٣) صفحات

تابع السؤال الثاني:

٤- في حالة دخول لاعب كرة اليد للملعب ولا يحق له الاشتراك، فإنه يعاقب بـ :

- أ- الانذار.
ب- الإيقاف.
ج- الاستبعاد.
د- الطرد.

٥- يكون ضغط الدم المثالي :

- أ- (٩٠ / ١٢٠).
ب- (٨٠ / ١٢٠).
ج- (٩٠ / ١٣٠).
د- (٨٠ / ١٣٠).

٦- تغير لون الجلد والشفاه إلى اللون الأحمر الغامق من أعراض :

- أ- التمزق .
ب- الاختناق.
ج- الارتجاج.
د- الكدمة.

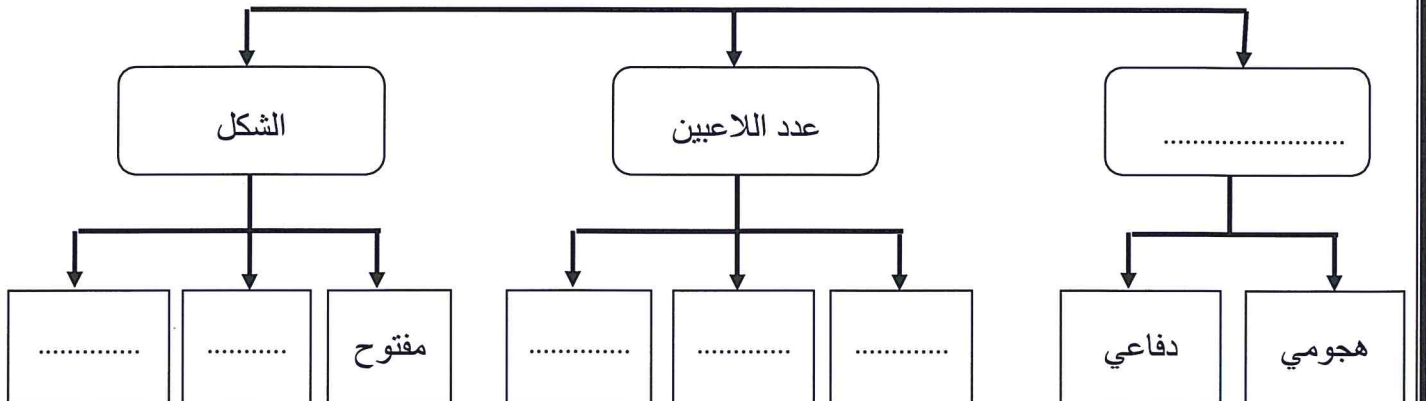
السؤال الثالث:

١٨

١- اذكر ثلاثة من عيوب خطة دفاع المنطقة في كرة السلة .

-
.....
.....

٢- الشكل الآتي يوضح تقسيمات حائط الصد وأنواعه في الكرة الطائرة ، أكمل الفراغات فيما يأتي:



(٣)

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

• المادة: الرياضة المدرسية
• تنبيه: الأسئلة في (٣) صفحات

تابع السؤال الثالث:

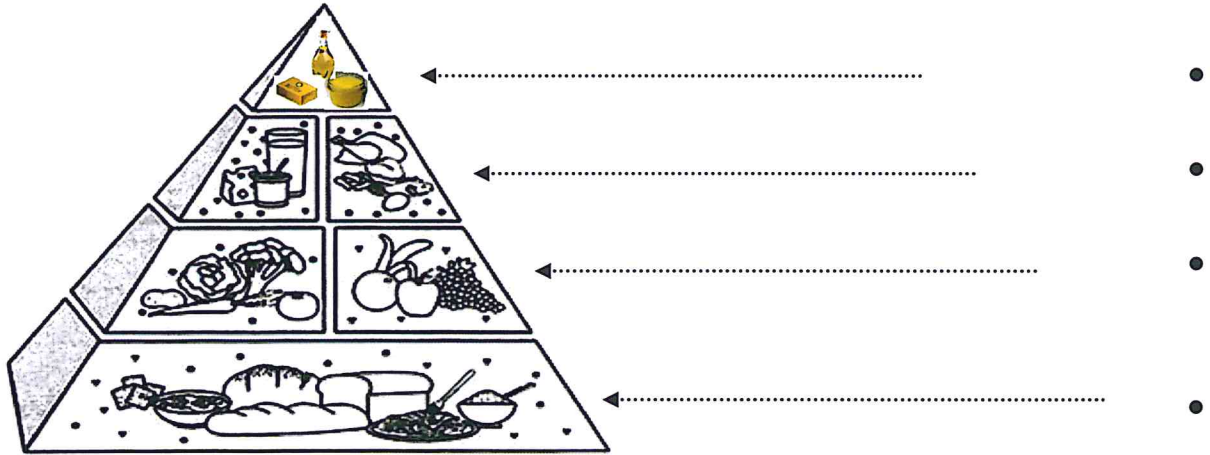
٣- (أ)- تعتبر خطة دفاع المنطقة (٠ / ٦) في كرة اليد من أكثر الخطط الدفاعية شيوعًا ؛ اذكر اثنين من مميزاتها .

.....
.....

(ب)- اذكر اثنين من النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الهجوم الخاطف في كرة اليد .

.....
.....

٤- (أ)- الغذاء المتوازن يساعد على بناء الجسم وأدائه لوظائفه البيولوجية بكفاءة، وتعتبر الأملاح المعدنية والسوائل أحد العناصر الغذائية الضرورية.
حدد على الهرم الغذائي أدناه أهم العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى :



(ب)- شعر أحمد بألم شديد في مفصل كتفه وخروجه من مكانه الطبيعي بعد احتكاك عنيف مع لاعب منافس أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

١- حدد نوع هذه الإصابة .

٢- اذكر طريقة اسعاف هذه الإصابة .

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .