



سلطنة عُمان

وزارة التربية والتعليم

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ - ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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

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 الجلة تعليم طريقة الأداء وتطويرها. ()
- 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 الجلة 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 اقصر زمن ممكن.
- د- القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة .

٢- من الأنشطة الرياضية التي تنمي الجلد الدوري التنفسي للاعب:

- أ- الماراثون.
- ب- سباق (١٠٠) متر.
- ج- رمي الرمح .
- د- الوثب العالي.

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

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

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

- أ-.....
ب-.....
ج-.....

٣- اذكر ثلاثة 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- اذكر عدد المباريات باستخدام المعادلة؟

-
.....
.....

(٤)

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

• زمن الإجابة: ساعتان
• الإجابة في الورقة نفسها

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

تابع السؤال الثالث:

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح