

٣٠



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 الاستبقاء في جدول تنظيم المباريات. ()
- ٦- من مميزات طرق الدوري أنها تختتم مسابقتها بأحسن المباريات . ()

السؤال الثاني:

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

١- [وقوف فتكا. 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 الشفاء.

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) .

(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 الذراعين 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:

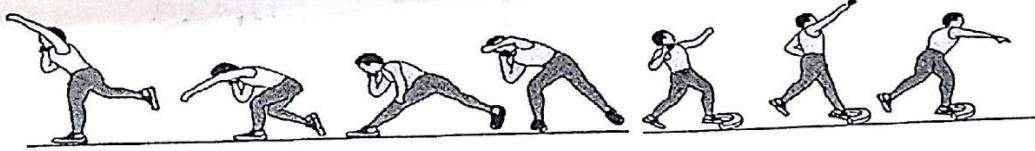
١- اذكر ثلاثاً من مميزات الفرد اللائق بدنياً من حيث الجلد الدوري التنفسي.

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

(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) اذكري المراحل الأربعة الأخرى لدفع الجلة .

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

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

(أ) اذكري ثلاثة أمثلة على هذه الحركة.

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

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

.....

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

تابع السؤال الثالث:

٤- أجبني عمًا 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 درسته.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

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



الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

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

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

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 .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

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	الجزئية
٨	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 . <p>* يذكر ثلاثة منها.</p>		١
١٥	درجة واحدة	يقدر المعلم صحة إجابة الطالب و مدى فهمه لمرحلة الزحف و الدوران. (حسب كتاب الطالب).	أ	٢
١٣	درجتان (نصف درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - مسك وحمل الجلة . - وقفة الاستعداد والتحفز (التكور) . - الدفع والتخلص . - الاتزان . <p>*ملاحظة : لا يشترط ذكر المراحل بالترتيب.</p>	ب	
٤٥ ٤٦	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - رפרفة الشريط أثناء المشي أو الجري. - رפרفة الشريط أثناء الوثب لأعلى . - رפרفة الشريط بعد المرجحة العمودية بجانب الجسم . 	أ	٣
٤٠	درجة واحدة	الحلقة المعدنية تساعد على سهولة حركة دوران الشريط.	ب	

يتبع/٣...

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



تابع إجابة السؤال الثالث (المقالي):

صفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية																				
٥١	خمس درجات (درجة واحدة لكل دور)	<table border="1"> <thead> <tr> <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>الوحدة × الشباب</td> <td>الوحدة × النهضة</td> <td>الوحدة × النصر</td> <td>الوحدة × العروبة</td> <td>الوحدة × التعاون</td> </tr> <tr> <td>النهضة × التعاون</td> <td>النصر × الشباب</td> <td>العروبة × النهضة</td> <td>التعاون × النصر</td> <td>الشباب × العروبة</td> </tr> <tr> <td>النصر × العروبة</td> <td>العروبة × التعاون</td> <td>التعاون × الشباب</td> <td>الشباب × النهضة</td> <td>النهضة × النصر</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 الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول	الوحدة × الشباب	الوحدة × النهضة	الوحدة × النصر	الوحدة × العروبة	الوحدة × التعاون	النهضة × التعاون	النصر × الشباب	العروبة × النهضة	التعاون × النصر	الشباب × العروبة	النصر × العروبة	العروبة × التعاون	التعاون × الشباب	الشباب × النهضة	النهضة × النصر	(١)	٤
الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول																				
الوحدة × الشباب	الوحدة × النهضة	الوحدة × النصر	الوحدة × العروبة	الوحدة × التعاون																				
النهضة × التعاون	النصر × الشباب	العروبة × النهضة	التعاون × النصر	الشباب × العروبة																				
النصر × العروبة	العروبة × التعاون	التعاون × الشباب	الشباب × النهضة	النهضة × النصر																				
	درجة	عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١) ٢																						
٥٠	درجتان	$\frac{١٣٢}{٢} = \frac{١١ \times ١٢}{٢} = \frac{(١ - ١٢) \times ١٢}{٢}$ <p>النتيجة = ٦٦ مباراة</p>	(ب)																					
	درجة (١٨)	المجموع																						

نهاية نموذج الإجابة