



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

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

اسم الطالب المدرسة	
الصف	

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



سَلَاظِمَةُ عُمَان

وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ وَالتَّحْقِيقِ

امتحان شهادة دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ — ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الدور الأول — الفصل الدراسي الأول

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

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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

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

- ١- سباق الماراثون من الأنشطة الرياضية التي تنمي الجلد الدوري التنفسي للاعب . ()
- ٢- يقصد بالإعداد البدني لدفع الكرة بطريقة الزحف تعليم طريقة الأداء وتطويرها . ()
- ٣- رفرقة الشريط تعد من الحركات التكميلية لحركات الدوران أو الأرجحة لشريط التمرينات. ()
- ٤- يعتبر تمرين [انبطاح مائل] ثني الذراعين، من تمرينات تنمية المرونة . ()
- ٥- تستخدم طريقة تثبيت الرقم (١) عند وضع جدول المباريات إذا كان عدد الفرق زوجيا. ()
- ٦- أثناء وقفة الاستعداد لدفع الكرة بطريقة الزحف يقف اللاعب مواجهها بصدرة مقطع الرمي. ()

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

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

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

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

- أ- الدوري .
- ب- العضلي.
- ج- التنفسي.
- د- المهاري.

٣- التسلسل الحركي لمهارة دفع الكرة:

- أ- (وقفة الاستعداد- مسك وحمل الكرة - الزحف والدوران- الدفع والتخلص- الاتزان).
- ب- (مسك وحمل الكرة - وقفة الاستعداد- الزحف والدوران- الدفع والتخلص- الاتزان).
- ج- (الاتزان- مسك وحمل الكرة- وقفة الاستعداد- الزحف والدوران- الدفع والتخلص).
- د- (مسك وحمل الكرة- الزحف والدوران- الدفع والتخلص- وقفة الاستعداد- الاتزان).

(١)
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ — ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
الدور الأول — الفصل الدراسي الأول

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

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

تابع السؤال الثاني:

٤- في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن أثناء مسابقة دفع الجلة يمنح المتنافسين فيها محاولات إضافية عددها:

- أ- ثلاث.
- ب- أربع.
- ج- خمس.
- د- ست.

٥- تتم حركة دوران الشريط حول محوره على شكل دوامه من:

- أ- مفصل الكتف.
- ب- رسغ اليد.
- ج- مفصل المرفق.
- د- حركة الجسم.

٦- إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة للكرة الطائرة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة (٨) فرق، فإن عدد المباريات:

- أ- (٢٤).
- ب- (٢٨).
- ج- (٤٨).
- د- (٥٦).

السؤال الثالث:

١- تنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بشريط التمرينات إلى عدة أنواع، اذكر ثلثاً منها.

- أ-
- ب-
- ج-

٢- اذكر ثلث مميزات للفرد اللائق بدنياً من حيث الجلد الدوري التنفسي.

- أ-
- ب-
- ج-

(١)
امتحان شهادة دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤ هـ — ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
الدور الأول — الفصل الدراسي الأول

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

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

تابع السؤال الثالث:

٣- اذكرى ثلاثاً من الحالات التي تعتبر فيها محاولة دفع الكرة فاشلة .

أ-

ب-

ج-

٤- لطرق الدوري في المسابقات الرياضية مميزات وعيوب، اذكرى ثلاثة لكل منهما.

أ- المميزات :

١-

٢-

٣-

ب- العيوب :

١-

٢-

٣-

٥- اذكرى ثلاث طرق لتنظيم المسابقات الرياضية.

أ-

ب-

ج-

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح