الفصل الدراسي الأول

الرياضة المدرسية
(الصف الثاني عشـــر)
(الاسئلة)



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)

للعام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

اسم الطالب الرباعي مع القبيلة:			
الرقم المدني:		**رقم الجلوس:**	
المدرسة:		**الشعبة:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س – عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ **غير صحيح** ▭ ◉ ◔ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) الرشاقة هي أحد عناصر اللياقة البدنية التي يجب التدريب عليها عند شعور اللاعب بالتعب والإرهاق. (ـــ)

٢) يتطلب الأداء في مرحلة الاستعداد والتحفز في دفع الجلة استرخاء معظم عضلات الجسم. (ـــ)

٣) وضع الشروط والتعليمات الخاصة بالاشتراك في مسابقة دفع الجلة من مهام اللجنة الفنية. (ـــ)

٤) تتميز طريقة اللعب (٢/٤/٤) في كرة القدم بالسيطرة الهجومية والدفاعية وتأمين منطقة الدفاع في الملعب. (ـــ)

٥) تُختتم المسابقة التي يتم تنظيمها بطريقة الدوري بأحسن المباريات دائمًا. (ـــ)

٦) عند تنظيم مسابقة الدوري يتم ترتيب الفرق في الجدول في عكس اتجاه عقارب الساعة. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّل الشكل (⬭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٧) قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها هي:

⬭ المرونة. ⬭ القوة العضلية.

⬭ الجلد العضلي. ⬭ الجلد الدوري التنفسي.

٨) يتمّيز الفرد اللائق بدنيًا من حيث الجلد الدوري التنفسي بانخفاض:

⬭ استيعاب الأكسجين. ⬭ كرات الدم الحمراء.

⬭ كمية دفع الدم. ⬭ ضغط الدم.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٩) يمكن تحكيم المسابقات المحلية في دفع الجلة بعدد من القضاة لا يقل عن:

- ☐ (٣).
- ☐ (٤).
- ☐ (٥).
- ☐ (٦).

١٠) يكون اللاعب في موقف تسلل في كرة القدم إذا كان أقرب إلى مرمى خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس إذا استلم الكرة مباشرة من:

- ☐ ركلة مرمى.
- ☐ ركلة ركنية.
- ☐ ركلة حرة.
- ☐ رمية تماس.

١١) عدد مباريات الدور الواحد في مسابقة الدوري ل (٩) فرق:

- ☐ (٢).
- ☐ (٣).
- ☐ (٤).
- ☐ (٥).

١٢) لعب نادي (٨) مباريات، فاز في أربع مباريات، وتعادل في مباراتين، وخسر مباراتين، فإن عدد النقاط التي حصل عليها في نهاية المسابقة:

ملاحظة: يتم احتساب النقاط وفق الآتي: (ثلاث نقاط للفائز، نقطة للتعادل، صفر للخاسر)

- ☐ (١١).
- ☐ (١٢).
- ☐ (١٣).
- ☐ (١٤).

السؤال الثالث:

١٨

١٣) حدد الصفات المميزة للجلد العضلي والقوة العضلية حسب الجدول الآتي:

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
لون العضلة		
الشعيرات الدموية		
المطاطية		

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٤) أقيمت مسابقة في دفع الجلة ل(١٢) لاعباً، في ضوء العبارة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

أ. كيف يُرتب اللاعبون لأداء محاولاتهم في هذه المسابقة؟

_____

ب. إذا حقق لاعبَان المسافة نفسها، وحصلا على المركز الثامن، فكم عدد المحاولات الإضافية التي يحصلان عليها لفك العقدة؟

_____

ج. الجدول الآتي يوضح نتائج أفضل (٥) لاعبين في مسابقة دفع الجلة، ادرس الجدول ثم أجب عن السؤال التالي.

رقم اللاعب	اسم اللاعب	المحاولات			الترتيب
٣١٥	محمد	١٠,٣٢	١٠,٥٠	٩,٩٦	
٤٠٠	سعيد	١١,١٢	١٠,٣٢	١٠,٥٢	
٢٠٠	عبدالله	١١,٥٦	١٠,٥٠	١١,٥٨	
٣١٠	علي	٩,٩٦	١٠,٤٠	٩,٩٠	٥
٦١٠	خالد	١١,٦٠	١١,٥٨	١١,٦٢	

مستعينًا بالجدول، قم بترتيب اللاعبين حسب المراكز التي حصلوا عليها في الخانة المخصصة، علما بأن اللاعب رقم (٣١٠) حصل على المركز الخامس.

١٥) هناك أربعة عوامل تؤثرعلى تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم يجب مراعاتها عند وضع هذه الخطط، اذكرها.

- _____
- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٦) أ. طُلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة ل(٧) فرق (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧). قم بإعداد جدول افتراضي لهذه المسابقة، مع ضرورة وضع الميزان؛ للتأكد من صحة الجدول.

ب. احسب عدد المباريات في هذه المسابقة، مع ذكر المعادلة.

ج. اذكر اثنين من مميزات طريقة الدوري.

-
-

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)

للعام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

اسم الطالبة الرباعي مع القبيلة:			
الرقم المدني:		**رقم الجلوس:**	
المدرسة:		**الشعبة:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س – عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ **غير صحيح** ▭ ◉ ◔ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجيبي عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) الرشاقة هي أحد عناصر اللياقة البدنية التي يجب التدريب عليها عند شعور اللاعب بالتعب والإرهاق. (ـــ)

٢) يتطلب الأداء في مرحلة الاستعداد والتحفز في دفع الجلة استرخاء معظم عضلات الجسم. (ـــ)

٣) وضع الشروط والتعليمات الخاصة بالاشتراك في مسابقة دفع الجلة من مهام اللجنة الفنية. (ـــ)

٤) تساعد الحلقة المعدنية في شريط التمرينات على سهولة حركته ودورانه. (ـــ)

٥) تُختتم المسابقة التي يتم تنظيمها بطريقة الدوري بأحسن المباريات دائمًا. (ـــ)

٦) عند تنظيم مسابقة الدوري يتم ترتيب الفرق في الجدول في عكس اتجاه عقارب الساعة. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّلي الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٧) قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها هي:

▭ المرونة. ▭ القوة العضلية.

▭ الجلد العضلي. ▭ الجلد الدوري التنفسي.

٨) يتمّيز الفرد اللائق بدنيًا من حيث الجلد الدوري التنفسي بانخفاض:

▭ استيعاب الأكسجين. ▭ كرات الدم الحمراء.

▭ كمية دفع الدم. ▭ ضغط الدم.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٩) يمكن تحكيم المسابقات المحلية في دفع الجلة بعدد من القضاة لا يقل عن:

- ☐ (٣).
- ☐ (٤).
- ☐ (٥).
- ☐ (٦).

١٠) الصورة الموضحة في الشكل المقابل لأحد الوثبات التي يمكن أداؤها مع حركات الشريط هي:



- ☐ الوثبة المستقيمة.
- ☐ الوثبة المقوسة.
- ☐ وثبة الغزال الأمامية.
- ☐ الوثبة العمودية.

١١) عدد مباريات الدور الواحد في مسابقة الدوري ل (٩) فرق:

- ☐ (٢).
- ☐ (٣).
- ☐ (٤).
- ☐ (٥).

١٢) لعب نادي (٨) مباريات، فاز في أربع مباريات، وتعادل في مباراتين، وخسر مباراتين، فإن عدد النقاط التي حصل عليها في نهاية المسابقة:

ملاحظة: يتم احتساب النقاط وفق الآتي: (ثلاث نقاط للفائز، نقطة للتعادل، صفر للخاسر)

- ☐ (١١).
- ☐ (١٢).
- ☐ (١٣).
- ☐ (١٤).

السؤال الثالث:

١٨

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

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
لون العضلة		
الشعيرات الدموية		
المطاطية		

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٤) أقيمت مسابقة في دفع الجلة ل(١٢) لاعباً، في ضوء العبارة السابقة أجيبي عن الأسئلة الآتية:

أ. كيف يُرتب اللاعبون لأداء محاولاتهم في هذه المسابقة؟

_____

ب. إذا حقق لاعبَان المسافة نفسها، وحصلا على المركز الثامن، فكم عدد المحاولات الإضافية التي يحصلان عليها لفك العقدة؟

_____

ج. الجدول الآتي يوضح نتائج أفضل (٥) لاعبين في مسابقة دفع الجلة، ادرسي الجدول ثم أجيبي عن السؤال التالي.

رقم اللاعب	اسم اللاعب	المحاولات			الترتيب
٣١٥	محمد	١٠,٣٢	١٠,٥٠	٩,٩٦	
٤٠٠	سعيد	١١,١٢	١٠,٣٢	١٠,٥٢	
٢٠٠	عبدالله	١١,٥٦	١٠,٥٠	١١,٥٨	
٣١٠	علي	٩,٩٦	١٠,٤٠	٩,٩٠	٥
٦١٠	خالد	١١,٦٠	١١,٥٨	١١,٦٢	

مستعينًا بالجدول، قومي بترتيب اللاعبين حسب المراكز التي حصلوا عليها في الخانة المخصصة، علما بأن اللاعب رقم (٣١٠) حصل على المركز الخامس.

١٥) اكتبي أربع حركات يمكن أداؤها بالشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية.

- _____
- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٦) أ. طُلب منكِ تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة ل(٧) فرق (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧). قومي بإعداد جدول افتراضي لهذه المسابقة، مع ضرورة وضع الميزان؛ للتأكد من صحة الجدول.

ب. احسبي عدد المباريات في هذه المسابقة، مع ذكر المعادلة.

_____

_____

_____

ج. اذكري اثنين من مميزات طريقة الدوري.

- _____
- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)

للعام الدراسي ١٤٤٦/١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤/٢٠٢٣ م

الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

اسم الطالب الرباعي مع القبيلة:			
الرقم المدني:		**رقم الجلوس:**	
المدرسة:		**الشعبة:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (◯) وفق النموذج الآتي:

س – عاصمة سلطنة عمان هي:

◯ القاهرة ◯ الدوحة

● مسقط ◯ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (●) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ● **غير صحيح** ◯ ◉ ◔ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

١) يتم نقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية في العضلات بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي. (ـــ)

٢) يتشابه الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية مع بقية مسابقات الرمي. (ـــ)

٣) يحيط بدائرة دفع الجلة إطار يُصنع من الحديد أو الصلب. (ـــ)

٤) المحاورة هي أحد المهارات الهجومية الفردية في كرة القدم. (ـــ)

٥) تقل عوامل الصدفة والحظ عند تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. (ـــ)

٦) تشابه الميزان مع الدور الثاني في جدول الدوري يعني أن ترتيب المباريات صحيح. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّل الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٧) نبض الفرد العادي في فترة الراحة خلال دقيقة واحدة:

▭ (٦٢) نبضة. ▭ (٧٢) نبضة.

▭ (٨٢) نبضة. ▭ (٩٢) نبضة.

٨) يمكن قياس الجلد الدوري التنفسي بالقياس المباشر، وذلك بقياس الأجهزة الحيوية الآتية **ما عدا**:

▭ قياس النبض. ▭ ضغط الدم.

▭ السعة الحيوية. ▭ سكر الدم.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٩) المرحلة التي يتم فيها نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة في مسابقة دفع الجلة هي:

- ☐ الاستعداد والتحفز.
- ☐ الزحف والدوران.
- ☐ الدفع والتخلص.
- ☐ الاتزان.

١٠) طريقة لعب في كرة القدم تستخدم في حالة وجود فريقين متقاربين في المستوى والإمكانيات هي:

- ☐ (٣/٣/٤).
- ☐ (٤/٢/٤).
- ☐ (٢/٥/٣).
- ☐ (٢/٤/٤).

١١) إذا علمت أن عدد المباريات في الدور الواحد في مسابقة الدوري (٥) مباريات، فإن عدد الفرق المشاركة:

- ☐ (٧).
- ☐ (٨).
- ☐ (٩).
- ☐ (١٠).

١٢) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة الدوري (٨) فرق، يتم ترتيب الفرق (١-٤) في الجدول:

- ☐ تصاعديًا في اتجاه عقارب الساعة.
- ☐ تصاعديًا عكس اتجاه عقارب الساعة.
- ☐ تنازليًا في اتجاه عقارب الساعة.
- ☐ تنازليًا عكس اتجاه عقارب الساعة.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

١٣) هناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند اختيار التدريبات التي تساهم في تنمية الجلد الدوري التنفسي، اذكر ثلاثًا منها.

- _____
- _____
- _____

١٤) اذكر ثلاث حالات تعتبر فيها المحاولة فاشلة في دفع الجلة.

- _____
- _____
- _____

١٥) هناك مجموعة من الأعمال المهمة التي تؤدي إلى نجاح خطط اللعب في كرة القدم، اذكر أربعًا منها.

- _____
- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٦) أ. قم بإعداد جدول افتراضي لمسابقة تقام بنظام الدوري من مرحلة واحدة لـ(٨) فرق، هي (السيب، ظفار، صور، صحار، الشباب، عبري، نزوى، فنجاء) مع ضرورة وضع الميزان.

ب. تعددت طرق تنظيم المسابقات الرياضية، اذكر أربعًا منها.

- _____
- _____
- _____
- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)

للعام الدراسي ١٤٤٦/١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤/٢٠٢٣ م

الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

اسم الطالبة الرباعي مع القبيلة:			
الرقم المدني:		**رقم الجلوس:**	
المدرسة:		**الشعبة:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ غير صحيح ▭ ◉ ◔ ✗ ✓

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجيبي عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يتم نقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية في العضلات بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي. (ــــ)

٢) يتشابه الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية مع بقية مسابقات الرمي. (ــــ)

٣) يحيط بدائرة دفع الجلة إطار يُصنع من الحديد أو الصلب. (ــــ)

٤) عند استعمال الشريط في جُمل التمرينات الفنية ينبغي التحكم في حركات الجسم. (ــــ)

٥) تقل عوامل الصدفة والحظ عند تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. (ــــ)

٦) تشابه الميزان مع الدور الثاني في جدول الدوري يعني أن ترتيب المباريات صحيح. (ــــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّلي الشكل (⬭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٧) نبض الفرد العادي في فترة الراحة خلال دقيقة واحدة:

⬭ (٦٢) نبضة. ⬭ (٧٢) نبضة.

⬭ (٨٢) نبضة. ⬭ (٩٢) نبضة.

٨) يمكن قياس الجلد الدوري التنفسي بالقياس المباشر، وذلك بقياس الأجهزة الحيوية الآتية **ما عدا**:

⬭ قياس النبض. ⬭ ضغط الدم.

⬭ السعة الحيوية. ⬭ سكر الدم.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٩) المرحلة التي يتم فيها نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة في مسابقة دفع الجلة هي:

- ☐ الاستعداد والتحفز.
- ☐ الزحف والدوران.
- ☐ الدفع والتخلص.
- ☐ الاتزان.

١٠) تكون حركات الدوران والمرجحة بالشريط من مفصل:

- ☐ الكتف.
- ☐ الرسغ.
- ☐ المرفق.
- ☐ الرسغ المرفق.

١١) إذا علمتِ أن عدد المباريات في الدور الواحد في مسابقة الدوري (٥) مباريات، فإن عدد الفرق المشاركة:

- ☐ (٧).
- ☐ (٨).
- ☐ (٩).
- ☐ (١٠).

١٢) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة الدوري (٨) فرق، يتم ترتيب الفرق (١-٤) في الجدول:

- ☐ تصاعديًا في اتجاه عقارب الساعة.
- ☐ تصاعديًا عكس اتجاه عقارب الساعة.
- ☐ تنازليًا في اتجاه عقارب الساعة.
- ☐ تنازليًا عكس اتجاه عقارب الساعة.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

١٣) هناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند اختيار التدريبات التي تساهم في تنمية الجلد الدوري التنفسي، اذكري ثلاثًا منها.

- _____
- _____
- _____

١٤) اذكري ثلاث حالات تعتبر فيها المحاولة فاشلة في دفع الجلة.

- _____
- _____
- _____

١٥) تنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بالشريط إلى أربعة أقسام منها دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة، ورفرفة الشريط.

أ. اكتبي قسميّ دوران الشريط حول محوره على شكل دوامة.

- _____
- _____

ب. اذكري حركتين يمكن أداؤهما برفرفة الشريط.

- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٦) أ. قومي بإعداد جدول افتراضي لمسابقة تقام بنظام الدوري من مرحلة واحدة لـ(٨) فرق، هي (السيب، ظفار، صور، صحار، الشباب، عبري، نزوى، فنجاء) مع ضرورة وضع الميزان.

ب. تعددت طرق تنظيم المسابقات الرياضية، اذكري أربعًا منها.

- _____
- _____
- _____
- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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





امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تنبيه:
- الرياضة المدرسية.
- الأسئلة في (٥) صفحات.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

اسم الطالب:			
المدرسة:		**الصف:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (◯) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
◯ القاهرة ◯ الدوحة
● مسقط ◯ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (●) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ● **غير صحيح** ▭ ◉ ◔ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يُمثل وزن الجسم ضد قوة الجاذبية أحد أوجه المقاومة في القوة العضلية. (ـــ)

٢) تهدف مرحلة الدفع والتخلص في دفع الجلة إلى نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة لتحقيق أكبر مسافة ممكنة. (ـــ)

٣) تعتبر القفازات من الأدوات المسموح استخدامها في مسابقة دفع الجلة. (ـــ)

٤) تستخدم طريقة اللعب (٣/٣/٤) في كرة القدم في حالة وجود فريقين ترتيبهما في سلم الدوري متباعد. (ـــ)

٥) تلعب (٧) مباريات في كل دور عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة لعدد (١٤) فريقًا. (ـــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٦) فرق. (ـــ)

السؤال الثاني:

ظلّل الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٦

١) النشاط الرياضي الذي ينمّي الجلد الدوري التنفسي هو:

▭ 

▭ 

▭ 

▭ 

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٢) يتطلب الجلد العضلي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من أجل:

- ☐ سرعة الأداء.
- ☐ الوصول إلى أقصى حد من الشدة.
- ☐ التخلص من الحمض المتراكم في العضلات.
- ☐ زيادة حجم العضلات.

٣) إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة (١٢) لاعبًا فإنَّ اللاعب الحاصل على المركز الثاني في نهاية المسابقة مُنح:

- ☐ ثلاث محاولات.
- ☐ أربع محاولات.
- ☐ خمس محاولات.
- ☐ ست محاولات.

٤) يُعدَّ الجري الحر وتبادل المراكز من وسائل تنفيذ خطط اللعب:

- ☐ الهجومية الفردية.
- ☐ الهجومية الجماعية.
- ☐ الدفاعية الفردي.
- ☐ الدفاعية الجماعية.

٥) ادرس الجدول المقابل الذي يوضح نتائج لمباريات مسابقة الدوري ، ثم حدد الترتيب الصحيح للفرق من المركز الأول إلى المركز الأخير بالتوالي:

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر
بوشر	٨	٢	٣	٣
مسقط	٨	٦	٢	-
العامرات	٨	-	٢	٦
مطرح	٨	٢	١	٥
السيب	٨	٥	٢	١

ملاحظة: يتم احتساب النقاط وفق الآتي: (ثلاث نقاط للفائز، نقطة للتعادل، صفر للخاسر)

- ☐ العامرات، بوشر، مطرح، مسقط، السيب.
- ☐ بوشر، مطرح، مسقط، السيب، العامرات.
- ☐ مسقط، العامرات، بوشر، مطرح، السيب.
- ☐ مسقط، السيب، بوشر، مطرح، العامرات.

٦) تحسب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلة واحدة حسب المعادلة التالية:

- ☐ عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)
- ☐ عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة + ١).
- ☐ $\frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق المشتركة} - ١)}{٢}$.
- ☐ $\frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق المشتركة} + ١)}{٢}$.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

السؤال الثالث:

١٨

١) يُعدَّ الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة.

أ. اكتب اثنين من مميزات الفرد اللائق بدنيًا من حيث الجلد الدوري التنفسي.

- _____

- _____

ب. علل: يُعدَّ القياس غير المباشر من القياسات الأكثر استخدامًا في المجال الرياضي.

_____

_____

٢) الشكل الآتي يوضح إحدى المراحل الفنية لدفع الجلة بطريقة الزحف.



أ. حدد المرحلة الموضحة في الشكل.

_____

ب. هناك ثلاث طرق تحدد وضع الرجل الحرة في هذه المرحلة، اكتب اثنين منها.

- _____

- _____

لا تكتب في هذا الجزء

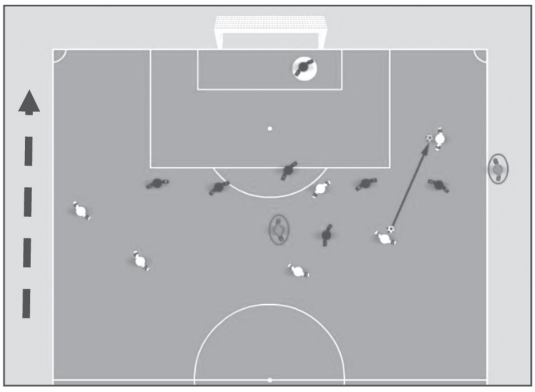
الحقوق محفوظة لمركز القياس و التقويم التربوي / وزارة التربية و التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٣) ادرس الأشكال الآتية التي توضح بعض الحالات التحكيمية في كرة القدم، ثم حدد القرار المناسب لكل حالة مع ذكر السبب مستعيناً بمفتاح الرسم.





الشكل (١)

- ☐ تحتسب تسلل.
- ☐ لا تحتسب تسلل.

السبب: _____

_____



الشكل (٢)

- ☐ تحتسب تسلل
- ☐ لا تحتسب تسلل.

السبب: _____

_____

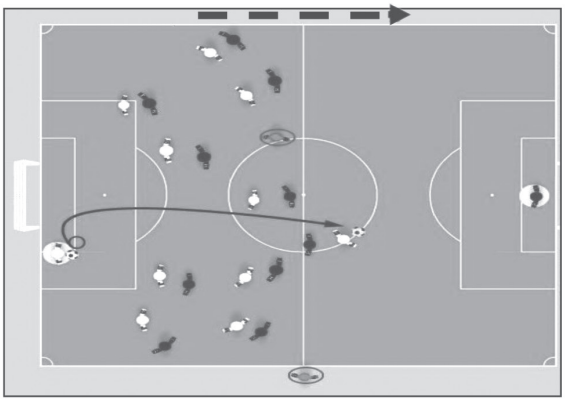


الشكل (٣)

- ☐ تحتسب تسلل.
- ☐ لا تحتسب تسلل.

السبب: _____

_____



الشكل (٤)

- ☐ تحتسب تسلل
- ☐ لا تحتسب تسلل.

السبب: _____

_____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٤) أ. طُلب منك تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (٨) فرق (السيب، ظفار، صور، صحار، عُمان، بركاء، عبري، نزوى)

أكمل أدوار الجدول الآتي لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة حسب اتجاه عقارب الساعة.

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الميزان
السيب × نزوى			السيب × عُمان				السيب × نزوى
ظفار × عبري			بركاء × صحار				ظفار × عبري
صور × بركاء			عبري × صور				صور × بركاء
صحار × عُمان			نزوى × ظفار				صحار × عُمان

ب. تنظيم المسابقات الرياضية بطريقة الدوري لها عدة مميزات. اذكر ثلاثًا منها.

- _____
- _____
- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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





امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)

للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تنبيه:
- الرياضة المدرسية.
- الأسئلة في (٥) صفحات.
- زمن الإجابة: ساعتان.
- الإجابة في الورقة نفسها.

اسم الطالبة:			
المدرسة:		**الصف:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (◯) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
◯ القاهرة ◯ الدوحة
● مسقط ◯ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (●) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ● غير صحيح ▭ ◉ ◔ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجيبي عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يُمثل وزن الجسم ضد قوة الجاذبية أحد أوجه المقاومة في القوة العضلية. (ــــ)

٢) تهدف مرحلة الدفع والتخلص في دفع الجلة إلى نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة لتحقيق أكبر مسافة ممكنة. (ــــ)

٣) تعتبر القفازات من الأدوات المسموح استخدامها في مسابقة دفع الجلة. (ــــ)

٤) تتم حركة دوران الشريط حول محوره على شكل دوامة في التمرينات الفنية من مفصل الكتف. (ــــ)

٥) تلعب (٧) مباريات في كل دور عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة لعدد (١٤) فريقًا. (ــــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٦) فرق. (ــــ)

السؤال الثاني:

ظلّلي الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٦

١) النشاط الرياضي الذي ينمّي الجلد الدوري التنفسي هو:

▭ 

▭ 

▭ 

▭ 

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

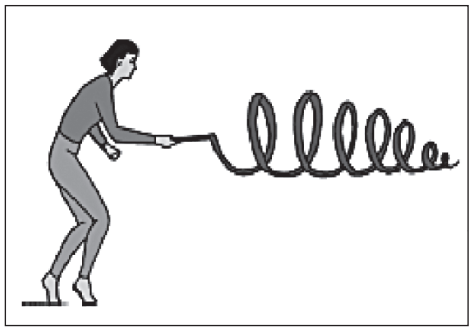
٢) يتطلب الجلد العضلي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من أجل:

- ☐ سرعة الأداء.
- ☐ الوصول إلى أقصى حد من الشدة.
- ☐ التخلص من الحمض المتراكم في العضلات.
- ☐ زيادة حجم العضلات.

٣) إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة (١٢) لاعبًا فإنَّ اللاعب الحاصل على المركز الثاني في نهاية المسابقة مُنح:

- ☐ ثلاث محاولات.
- ☐ أربع محاولات.
- ☐ خمس محاولات.
- ☐ ست محاولات.

٤) الحركة الموضحة في الشكل المقابل تعبر عن:



- ☐ رفرفة الشريط أثناء المشي.
- ☐ دوران الشريط حول المحور السهمي.
- ☐ تموج الشريط.
- ☐ دوران الذراع بالشريط.

٥) ادرسي الجدول المقابل الذي يوضح نتائج لمباريات مسابقة الدوري ، ثم حددي الترتيب الصحيح للفرق من المركز الأول إلى المركز الأخير بالتوالي:

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر
بوشر	٨	٢	٣	٣
مسقط	٨	٦	٢	-
العامرات	٨	-	٢	٦
مطرح	٨	٢	١	٥
السيب	٨	٥	٢	١

ملاحظة: يتم احتساب النقاط وفق الآتي: (ثلاث نقاط للفائز، نقطة للتعادل، صفر للخاسر)

- ☐ العامرات، بوشر، مطرح، مسقط، السيب.
- ☐ بوشر، مطرح، مسقط، السيب، العامرات.
- ☐ مسقط، العامرات، بوشر، مطرح، السيب.
- ☐ مسقط، السيب، بوشر، مطرح، العامرات.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٦) تحسب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلة واحدة حسب المعادلة التالية:

- ☐ عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)
- ☐ عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة + ١).
- ☐ $\frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق المشتركة} - ١)}{٢}$.
- ☐ $\frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق المشتركة} + ١)}{٢}$.

السؤال الثالث:

١٨

١) يُعدَّ الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة.

أ. اكتبي اثنين من مميزات الفرد اللائق بدنيًا من حيث الجلد الدوري التنفسي.

- _____

- _____

ب. عللي: يُعدَّ القياس غير المباشر من القياسات الأكثر استخدامًا في المجال الرياضي.

_____

_____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٢) الشكل الآتي يوضح إحدى المراحل الفنية لدفع الجلة بطريقة الزحف.



أ. حددي المرحلة الموضحة في الشكل.

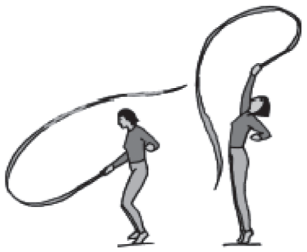
_____

ب. هناك ثلاث طرق تحدد وضع الرجل الحرة في هذه المرحلة، اكتبي اثنين منها.

- _____

- _____

٣) اكتبي الحركة المناسبة باستخدام الشريط حسب الأشكال الاتية:

الشكل (١) 	الشكل (٢) 
_____ _____	_____ _____
الشكل (٣) 	الشكل (٤) 
_____ _____	_____ _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٤) أ. طُلب منكِ تنظيم مسابقة بطريقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (٨) فرق (السيب، ظفار، صور، صحار، عمان، بركاء، عبري، نزوى)

أكملي أدوار الجدول الآتي لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه المسابقة حسب اتجاه عقارب الساعة.

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الميزان
السيب × نزوى			السيب × عُمان				السيب × نزوى
ظفار × عبري			بركاء × صحار				ظفار × عبري
صور × بركاء			عبري × صور				صور × بركاء
صحار × عُمان			نزوى × ظفار				صحار × عُمان

ب. تنظيم المسابقات الرياضية بطريقة الدوري لها عدة مميزات. اذكري ثلاثًا منها.

- _____
- _____
- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

امتحان دبلوم التعليم العام (ذكور)
للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

اسم الطالب الرباعي مع القبيلة:			
الرقم المدني:		**رقم الجلوس:**	
المدرسة:		**الشعبة:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س – عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ غير صحيح ▭ ◉ ◥ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يقتصر تأثير اللياقة البدنية على اكتساب الطالب مهارات اللعب المختلفة. (ـــ)

٢) تعمل القوة العضلية في مسابقة دفع الجلة على زيادة سرعة الجلة منذ بداية حركة الدفع حتى انطلاقها. (ـــ)

٣) تقوم لجنة العلاقات العامة بوضع برنامج حفل الافتتاح والختام عند تنظيم مسابقة دفع الجلة. (ـــ)

٤) تستخدم طريقة اللعب (٢/٥/٣) في كرة القدم عند مقابلة فريق أقل مستوى من حيث الامكانات البدنية والفنية. (ـــ)

٥) يستخدم الميزان عند تنظيم جدول الدوري للتأكد من سلامة التنظيم. (ـــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٥) فرق. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّل الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

١) يُعتبر الماراثون أحد الأنشطة الرياضية التي تنمّي عنصر:

▭ السرعة. ▭ الرشاقة.

▭ الجلد الدوري التنفسي. ▭ الجلد العضلي.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٢) أحد التمرينات الآتية تنمّي عنصر المرونة:

- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 
- ☐ 

٣) عدد المحاولات الإضافية التي تُمنح للمتنافسين في مسابقة دفع الجلة عند حدوث العقدة على المركز الثامن:

- ☐ (٦).
- ☐ (٥).
- ☐ (٤).
- ☐ (٣).

٤) الحالة التي يمكن أن تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من:

- ☐ ركلة حرة.
- ☐ ركلة مرمى.
- ☐ رمية تماس.
- ☐ ركلة ركنية.

٥) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة دوري من مرحلة واحدة (٧) فرق، فإنّ عدد المباريات التي ستُلعب في هذه المسابقة:

- ☐ (٢٠).
- ☐ (٢١).
- ☐ (٤٠).
- ☐ (٤١).

٦) يستخدم الميزان في جدول مسابقة الدوري للتأكد من الترتيب الصحيح المماثل للدور:

- ☐ الأول.
- ☐ الثاني.
- ☐ الثالث.
- ☐ الرابع.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

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

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
قوة وزمن الانقباض		
حجم العضلة		
استهلاك الأكسجين		

٢) تُعدّ مسابقة دفع الجلة من المسابقات التي يختلف الأداء الحركي فيها من الناحية الفنية والقانونية عن باقي مسابقات الرمي.

أ. اكتب المراحل الأربعة الأولى لمهارة دفع الجلة بطريقة الزحف.

_____ _____

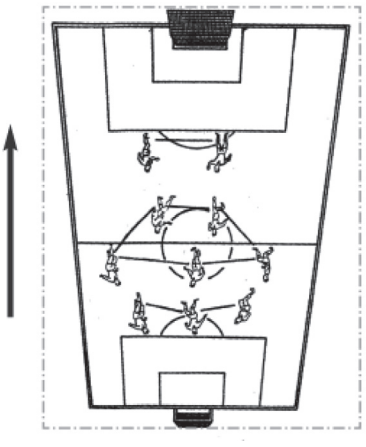
_____ _____

ب. يُعدّ الاتزان المرحلة الأخيرة في مهارة دفع الجلة بطريقة الزحف، اذكر الهدف منها.

_____

_____

٣) الشكل المقابل يوضح أحد طرق اللعب في كرة القدم:



أ. حدد نوع طريقة اللعب.

_____

_____

ب. اكتب ميزة واحدة لهذه الطريقة.

_____

_____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

ج. متى تستخدم هذه الطريقة ؟

_____

_____

٤) أ. قم بإعداد جدول افتراضي لمسابقة تُقام بنظام دوري من مرحلة واحدة تتكون من خمس فرق وهي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) مع ضرورة وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول.

ب. اذكر اثنين من عيوب طريقة الدوري في تنظيم المسابقات.

- _____

- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

مُسَوَّدَة

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الأول

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

اسم الطالبة الرباعي مع القبيلة:			
الرقم المدني:		**رقم الجلوس:**	
المدرسة:		**الشعبة:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ غير صحيح ▭ ◉ ◔ ✗ ✓

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يقتصر تأثير اللياقة البدنية على اكتساب الطالب مهارات اللعب المختلفة. (ــــ)

٢) تعمل القوة العضلية في مسابقة دفع الجلة على زيادة سرعة الجلة منذ بداية حركة الدفع حتى انطلاقها. (ــــ)

٣) تقوم لجنة العلاقات العامة بوضع برنامج حفل الافتتاح والختام عند تنظيم مسابقة دفع الجلة. (ــــ)

٤) تكون حركات الدوران والمرجحة للشريط في التمرينات الفنية من مفصل الكتف. (ــــ)

٥) يستخدم الميزان عند تنظيم جدول الدوري للتأكد من سلامة التنظيم. (ــــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٥) فرق. (ــــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّلي الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

١) يُعتبر الماراثون أحد الأنشطة الرياضية التي تنمّي عنصر:

▭ السرعة. ▭ الرشاقة.

▭ الجلد الدوري التنفسي. ▭ الجلد العضلي.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٢) أحد التمرينات الآتية تنمّي عنصر المرونة:









٣) عدد المحاولات الإضافية التي تُمنح للمتنافسين في مسابقة دفع الجلة عند حدوث العقدة على المركز الثامن:

- ☐ (٦).
- ☐ (٥).
- ☐ (٤).
- ☐ (٣).

٤) الحركة التي تؤدى بتموجات خفيفة من الرسغ والساعد هي:

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

٥) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة دوري من مرحلة واحدة (٧) فرق، فإنّ عدد المباريات التي ستُلعب في هذه المسابقة:

- ☐ (٢٠).
- ☐ (٢١).
- ☐ (٤٠).
- ☐ (٤١).

٦) يستخدم الميزان في جدول مسابقة الدوري للتأكد من الترتيب الصحيح المماثل للدور:

- ☐ الأول.
- ☐ الثاني.
- ☐ الثالث.
- ☐ الرابع.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

السؤال الثالث:

١٨

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

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
قوة وزمن الانقباض		
حجم العضلة		
استهلاك الأكسجين		

٢) تُعدّ مسابقة دفع الجلة من المسابقات التي يختلف الأداء الحركي فيها من الناحية الفنية والقانونية عن باقي مسابقات الرمي.

أ. اكتبي المراحل الأربعة الأولى لمهارة دفع الجلة بطريقة الزحف.

_____ _____

_____ _____

ب. يُعدّ الاتزان المرحلة الأخيرة في مهارة دفع الجلة، اذكري الهدف منها.

_____

_____

٣) تُسهم التمرينات بالشريط في تنمية عمل المفاصل والعضلات واكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

أ. اكتبي مواصفات شريط التمرينات للكبار من حيث:

طول الشريط: _____

طول العصا: _____

ب. اكتبي ثلاث من الحركات التي يمكن أداؤها بالشريط.

_____

_____

_____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

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

ب. اذكري اثنين من عيوب طريقة الدوري في تنظيم المسابقات.

- _____

- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

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

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

اسم الطالب:			
المدرسة:		**الصف:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ **غير صحيح** ▭ ◉ ◔ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يُعدّ قياس سرعة استعادة الشفاء أحد القياسات غير المباشرة للجلد الدوري التنفسي. (ـــ)

٢) يقوم اللاعب بمسك الجلة بحيث تستند على راحة اليد أثناء أداء دفع الجلة. (ـــ)

٣) إعداد أماكن التدريب والمنافسات في مسابقة دفع الجلة من واجبات اللجنة الفنية. (ـــ)

٤) تعتبر المحاورة (المراوغه) من وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية في كرة القدم. (ـــ)

٥) يحتاج تنظيم مسابقة دوري من مرحلتين إلى وقت كبير مقارنة بالطرق الأخرى. (ـــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (١٠) فرق. (ـــ)

السؤال الثاني:

ظلّل 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:

⬭ السرعة. ⬭ الرشاقة.

⬭ المرونة. ⬭ القوة العضلية.

٢) نبض الفرد العادي في فترة الراحة خلال الدقيقة الواحدة:

⬭ (٦٢) نبضة. ⬭ (٧٢) نبضة.

⬭ (٨٢) نبضة. ⬭ (٩٢) نبضة.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

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) المقصود بتوزيع لاعبي فريق كرة القدم في مساحة الملعب حسب إمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية مع تحديد مسؤولية كل لاعب:

- ☐ المهاجمة.
- ☐ العمق في الهجوم.
- ☐ طرق اللعب.
- ☐ دفاع رجل لرجل.

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

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

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

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
المطاطية		
الشعيرات الدموية		
لون العضلة		

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

مرحلة الدفع والتخلص: _____

_____

مرحلة الاتزان: _____

_____

ب. اذكر اثنين من أدوات التحكيم في مسابقة دفع الجلة.

- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٣) من خلال دراستك لموقف التسلل في كرة القدم أجب عن الأسئلة الآتية:

أ. اذكر ثلاثًا من الحالات التي لا يكون فيها اللاعب في موقف تسلل أثناء مباراة كرة القدم.

- _____
- _____
- _____

ب. ما هي عقوبة مخالفة التسلل في كرة القدم؟

_____

٤) قم بإعداد جدول افتراضي لمسابقة تقام بنظام دوري من مرحلة واحدة تتكوّن 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

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

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

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

اسم الطالبة:			
المدرسة:		**الصف:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ **غير صحيح** ▭ ◉ ◥ ☒ ☑

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				

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

٦

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

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. (ـــ)

٢) يقوم اللاعب بمسك الجلة بحيث تستند على راحة اليد أثناء أداء دفع الجلة. (ـــ)

٣) إعداد أماكن التدريب والمنافسات في مسابقة دفع الجلة من واجبات اللجنة الفنية. (ـــ)

٤) ينبغي التحكم في حركات الجسم عند استعمال الشريط في جمل التمرينات. (ـــ)

٥) يحتاج تنظيم مسابقة دوري من مرحلتين إلى وقت كبير مقارنة بالطرق الأخرى. (ـــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (١٠) فرق. (ـــ)

السؤال الثاني:

ظلّلي 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:

⬭ السرعة. ⬭ الرشاقة.

⬭ المرونة. ⬭ القوة العضلية.

٢) نبض الفرد العادي في فترة الراحة خلال الدقيقة الواحدة:

⬭ (٦٢) نبضة. ⬭ (٧٢) نبضة.

⬭ (٨٢) نبضة. ⬭ (٩٢) نبضة.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

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) تُعدّ 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

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

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

الصفة المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
المطاطية		
الشعيرات الدموية		
لون العضلة		

٢) **أ.** وضّحي هدف كل مرحلة من مراحل مسابقة دفع الجلة حسب الآتي:

مرحلة الدفع والتخلص: _____

_____

مرحلة الاتزان: _____

_____

ب. اذكري اثنين من أدوات التحكيم في مسابقة دفع الجلة.

- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٣) من خلال دراستكِ لموضوع التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي. اذكري مثالين لكل من:

أ. رفرفة 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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

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



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

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

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

اسم الطالب:			
المدرسة:		**الصف:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ **غير صحيح** ▭ ◉ ◥ ☒ ☑

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				

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

٦

السؤال الأول:

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

١) يُعرّف الجلد العضلي بأنهّ قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى. (ـــ)

٢) ينتقل جسم اللاعب بسرعة عن طريق الزحف المنخفض والسريع أثناء مرحلة الدفع والتخلص في مسابقة دفع الجلة. (ـــ)

٣) إعداد وطبع برنامج المسابقة من مهام اللجنة المالية عند تنظيم مسابقة دفع الجلة. (ـــ)

٤) يُعتبر إتقان المهارات الأساسية لكرة القدم من العوامل المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب. (ـــ)

٥) تتميز طريقة الدوري بالتنافس المستمر لمدة طويلة. (ـــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٨). (ـــ)

السؤال الثاني:

ظلّل الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٦

١) تُعرّف بأنهّا 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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

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

- ☐ (٤,٢٦٠).
- ☐ (٥,٢٦٠).
- ☐ (٦,٢٦٠).
- ☐ (٧,٢٦٠).

٤) يُمنح الفريق المنافس في مخالفة التسلل أثناء مباراة كرة القدم ركلة:

- ☐ جزاء.
- ☐ مرمى.
- ☐ حرة مباشرة.
- ☐ حرة غير مباشرة.

٥) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة دوري من مرحلتين (٦) فرق، فإنّ عدد المباريات التي ستُلعب 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:

١٨

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

- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

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

- _____
- _____
- _____

٣) **أ.** اذكر اثنين من وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية في كرة القدم.

- _____
- _____

ب. اذكر اثنين من وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية في كرة القدم.

- _____
- _____

٤) قم بإعداد 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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)

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

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

اسم الطالبة:			
المدرسة:		**الصف:**	

تعليمات مهمة:

- يجب الحضور إلى قاعة الامتحان قبل عشر دقائق على الأقل من بدء زمن الامتحان.
- يجب الالتزام بالزي (الدشداشة البيضاء والمصر أو الكمة للذكور) والزي المدرسي للطالبات.
- يحظر على الممتحنين اصطحاب الهواتف النقالة وأجهزة النداء الآلي وآلات التصوير والحواسيب الشخصية والساعات الرقمية الذكية والآلات الحاسبة ذات الصفة التخزينية والمجلات والصحف والكتب الدراسية والدفاتر والمذكرات والحقائب اليدوية والآلات الحادة أو الأسلحة أيًّا كان نوعها وأي شيء له علاقة بالامتحان.
- يجب على الممتحن الامتثال لإجراءات التفتيش داخل المدرسة طوال أيام الامتحان.
- 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.
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الامتحان المقالية بقلم الحبر (الأزرق أو الأسود).
- يقوم المتقدم بالإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد بتظليل الشكل (▭) وفق النموذج الآتي:

س - عاصمة سلطنة عمان هي:
▭ القاهرة ▭ الدوحة
▬ مسقط ▭ أبوظبي

ملاحظة: يتم تظليل الشكل (▬) باستخدام القلم الرصاص وعند الخطأ، امسح بعناية لإجراء التغيير.

صحيح ▬ **غير صحيح** ▭ ◉ ◥ ☒ ☑

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				

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

أجيبي عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

١) يُعرّف الجلد العضلي بأنهّ قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى. (ـــ)

٢) ينتقل جسم اللاعب بسرعة عن طريق الزحف المنخفض والسريع أثناء مرحلة الدفع والتخلص في مسابقة دفع الجلة. (ـــ)

٣) إعداد وطبع برنامج المسابقة من مهام اللجنة المالية عند تنظيم مسابقة دفع الجلة. (ـــ)

٤) يُعدّ دوران الشريط حول المحور السهمي من الحركات التي تتم من رسغ اليد. (ـــ)

٥) تتميز طريقة الدوري بالتنافس المستمر لمدة طويلة. (ـــ)

٦) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٨). (ـــ)

السؤال الثاني:

٦

ظلّلي الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

١) تُعرّف بأنهّا 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

لا تكتب في هذا الجزء

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 بالسنتمتر:

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

٥) إذا كان عدد الفرق المشاركة في مسابقة دوري من مرحلتين (٦) فرق، فإنّ عدد المباريات التي ستُلعب 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:

١٨

١) اذكري ثلاثًا من الأنشطة الرياضية التي تُنمي الجلد الدوري التنفسي.

- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

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

- _____
- _____
- _____

٣) من خلال دراستكِ 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

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم