الفصل الدراسي الثاني

الرياضة المدرسية
(الصف الثاني عشر)
(الاسئلة)



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



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

امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٥ / ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م
الفصل الدراسي الثاني - الدور 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) تكون الذراعان مثنيتين على مستوى الرأس في مرحلة التهيؤ لأداء حائط الصد في الكرة الطائرة. (ـــ)

٢) يُعدّ الستار أحد الأساليب الدفاعية في كرة السلة. (ـــ)

٣) عند ارتكاب خطأ ضد لاعب وهو في حالة التصويب أثناء مباراة كرة السلة ونجحت الإصابة، تحتسب ويمنح رمية حرة واحدة. (ـــ)

٤) يُراعى عند تنفيذ الهجوم الخاطف في كرة اليد البدء من الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة. (ـــ)

٥) تعتمد التغذية التي يحتاج إليها الرياضي على نوع الرياضة التي يمارسها فقط. (ـــ)

٦) يحدث التمزق في العضلات وأوتارها نتيجة عدم التوافق العصبي العضلي لمجموعة عضلات. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلل الإجابة الصحيحة (▭) لكل مفردة من المفردات الآتية:

٧) عند أداء حائط الصد في الكرة الطائرة يكون اتجاه الجسم في مرحلة الهبوط والتغطية باتجاه سير الكرة المرتدة وذلك بهدف:

- ▭ عدم ارتكاب خطأ لمس الشبكة.
- ▭ الاستعداد للقيام بعملية الهجوم المضاد.
- ▭ القيام بعملية الضرب الساحق.
- ▭ عدم عبور خط المنتصف.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٨) يسمح للاعب المدافع الحر أثناء مباراة الكرة الطائرة التغيير مع اللاعب في مركز رقم:

- ☐ (٢).
- ☐ (٣).
- ☐ (٤).
- ☐ (٥).

٩) إذا ارتُكِب خطأ ضد لاعب في كرة السلة وهو ليس في حالة التصويب، فإنه اللعب يُستأنف من:

- ☐ خط المنتصف .
- ☐ أقرب نقطة من مكان حدوث الخطأ خارج الحدود.
- ☐ مكان حدوث الخطأ داخل الملعب.
- ☐ أقرب نقطة لسلة المهاجم داخل الملعب.

١٠) يُستبعد اللاعب في كرة اليد إذا حصل في نفس المباراة على الإيقاف:

- ☐ الثاني.
- ☐ الثالث.
- ☐ الرابع.
- ☐ الخامس.

١١) كمية الماء التي يحتاج إليها الرياضيون يوميًا باللتر:

- ☐ (٢ـ ٢,٥).
- ☐ (٣ـ ٣,٥).
- ☐ (٤ـ ٤,٥).
- ☐ (٥ـ ٥,٥).

١٢) النشاط الرياضي غير المناسب لمرضى ارتفاع ضغط الدم هو:

- ☐ السباحة.
- ☐ ركوب الدراجات.
- ☐ رفع الأثقال.
- ☐ الجري.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

السؤال الثالث:

١٨

١٣) حائط الصد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وهي مهارة دفاعية وهجومية في الوقت نفسه، في ضوء العبارة السابقة أجب عما يأتي:

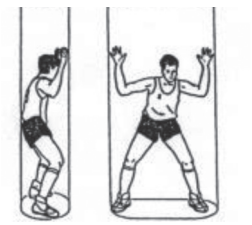
أ. اذكر أهميتين اثنتين لحائط الصد.

- _____
- _____

ب. هناك نقطتان متعلقتان بالذراعين والكفّين يجب التركيز عليهما في مرحلة التنفيذ عند أداء حائط الصد، اذكرهما:

- _____
- _____
- _____
- _____

١٤) الشكل المقابل للقاعدة الأسطوانية وهي أحد القواعد القانونية في كرة السلة وتعنى بالمساحة التي يشغلها اللاعب على الأرض وتشمل الفراغ العلوي وتحدد حسب:



- _____
- _____
- _____

١٥) أ. المسافة الدفاعية هي أحد الأسس التي يجب أن يراعيها لاعب كرة اليد، اذكر اثنين من العوامل المؤثرة في المسافة الدفاعية مع الشرح.

- _____
- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

ب. اذكر اثنتين من الحالات التي يتم فيها تطبيق عقوبة الإيقاف مدة دقيقتين في كرة اليد.

- _____
- _____

١٦) **أ.** اذكر أربعةً من أعراض مرض السكري.

- _____
- _____
- _____
- _____

ب. من دراستك لموضوع الإسعافات الأولية، اذكر اثنين لكل من

أسباب الكسور:

- _____
- _____

أعراض الاختناق:

- _____
- _____

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
للعام الدراسي ١٤٤٦/١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤/٢٠٢٣ م
الفصل الدراسي الثاني - الدور الثاني

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) يمتاز اللاعب القائم بحائط الصد في الكرة الطائرة بسرعة رد الفعل. (ـــ)

٢) يهدف ستار القطع إلى إتاحة الفرصة للزميل المهاجم للقطع والتحرك نحو السلة. (ـــ)

٣) المسك في كرة السلة هو احتكاك شخصي يعيق تقدم اللاعب المنافس بالكرة أو بدونها. (ـــ)

٤) تُساعد الوقفة الصحيحة للمدافع في كرة اليد على التحرك بحريّة في مختلف الاتجاهات. (ـــ)

٥) تُعدّ البروتينات المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة أثناء المجهود البدني. (ـــ)

٦) يحدث الكسر نتيجة حركة عنيفة تكون قوتها أكبر من أن تتحملها العظام. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

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

٧) تُعدّ مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة من أهم المهارات في الدفاع ضد:

- ▭ الإرسال.
- ▭ الضرب الساحق.
- ▭ الاستقبال.
- ▭ الإعداد.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٨) التغييرات المتعلقة باللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة:

- ☐ تُحتسب من التغييرات العادية وعددها غير محدود.
- ☐ تُحتسب من التغييرات العادية وعددها محدود.
- ☐ لا تُحتسب من التغييرات العادية وعددها غير محدود.
- ☐ لا تُحتسب من التغييرات العادية وعددها محدود.

٩) أحد عيوب التشكيل الدفاعي (١-٣-١) في كرة السلة:

- ☐ ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة.
- ☐ يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى.
- ☐ يساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز.
- ☐ ضعيف ضد الفريق الذي يستخدم تمريرات طويلة.

١٠) يُعاقب اللاعب في كرة اليد بالإيقاف في حالة:

- ☐ عدم ترك الكرة على الأرض عندما يكون قرار الرمية الحرة ضد فريقه.
- ☐ الاعتداء على لاعب خارج وقت اللعب.
- ☐ دخول الملعب ولا يحق له الاشتراك أو الدخول للملعب.
- ☐ ارتكب مخالفة عند تنفيذ المنافس الرميات الاعتيادية.

١١) من العناصر الغذائية الرئيسة التي تزيد من مقاومة الجسم للأمراض:

- ☐ الكربوهيدرات.
- ☐ البروتينات.
- ☐ الدهون.
- ☐ الفيتامينات.

١٢) يكون المستوى الطبيعي لمعدل السكر في الدم قبل الأكل بالملليغرام/ ديسيلتر:

- ☐ (٨٠-١٢٠).
- ☐ (٩٠-١٣٠).
- ☐ (١٠٠-١٤٠).
- ☐ (١١٠-١٥٠) .

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 مجموعة من النقاط يجب مراعاتها عند أداء حائط الصد في الكرة الطائرة، اذكر ثلاثًا منها:

- _____
- _____
- _____

١٤) ادرس الشكل المقابل، ثم اكتب:



أ. اسم التشكيل.

- _____

ب. اثنتين من مميزات التشكيل.

- _____
- _____

١٥) عدّد الأسس التي تُراعى عند أداء المهام الدفاعية في كرة اليد.

- _____
- _____
- _____
- _____

١٦) أ. للتغذية السليمة للرياضيين فوائد عديدة. 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:

ب. من دراستك لموضوع الإسعافات الأولية، اذكر اثنين لكل من

أسباب الاختناق:

- _____
- _____

أعراض الكسور:

- _____
- _____

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
للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

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 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) يكون الهبوط على مشطيّ القدمين عند أداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة. (ــــ)

٢) أحد عيوب التشكيل الدفاعي في كرة السلة (١-٣-١) أنه يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى. (ــــ)

٣) يهدف ستار التصويب في كرة السلة إلى إتاحة الفرصة للزميل المهاجم للقطع والتحرك نحو السلة. (ــــ)

٤) يقف المدافعون في منطقة التصويب بوجود مدافع أمامي في طريقة دفاع المنطقة (٦/٠) في كرة اليد. (ــــ)

٥) يحتاج الرياضيون لزيادة تناول الدهون إذا استمر زمن الأداء أكثر من ساعة. (ــــ)

٦) تُعدّ السمنة عامل من العوامل التي تزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب. (ــــ)

٦

السؤال الثاني:

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

١) يكون عدد المهاجمين على الشبكة في عملية الهجوم أثناء تنفيذ خطة العدَّاء في الكرة الطائرة:

▭ (١). ▭ (٢).

▭ (٣). ▭ (٤).

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٢) الحركة التي يُسمح للاعب المدافع الحر القيام بها أثناء مباراة الكرة الطائرة:

- ☐ الإرسال.
- ☐ الصد.
- ☐ محاولة الصد.
- ☐ الاستقبال.

٣) إذا ارتُكب خطأ ضد لاعب في منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة وهو في حالة التصويب ولم تنجح الإصابة، فإن قرار الحكم يكون بمنح المهاجم:

- ☐ أربع رميات حرة.
- ☐ ثلاث رميات حرة.
- ☐ رميتين حرتين.
- ☐ رمية حرة واحدة.

٤) تختفي المسافة الدفاعية في كرة اليد بين المدافع والمهاجم في حالة وجود المهاجم على:

- ☐ خط وسط الملعب.
- ☐ الخط الجانبي للمعلب.
- ☐ خط (٦) أمتار.
- ☐ خط (٩) أمتار.

٥) إذا كان وزن اللاعب (٦٠) كجم، فإن حاجته من البروتين تبلغ:

- ☐ (٣٠-٦٠) جم.
- ☐ (٦٠-٩٠) جم.
- ☐ (٩٠-١٢٠) جم.
- ☐ (١٢٠-١٥٠) جم.

٦) يُعدّ تغيّر لون الجلد والشفاه أحد أعراض الإصابة بـ :

- ☐ الاختناق.
- ☐ الارتجاج.
- ☐ الخلع.
- ☐ الكدمات.

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

١) هناك مجموعة من النقاط التي يجب مراعاتها أثناء أداء مهارة حائط الصد بطريقة صحيحة في الكرة الطائرة، اذكر ثلاثًا منها.

-

-

-

٢) انظر إلى الشكل المقابل الذي يوضح أحد التشكيلات الدفاعية في كرة السلة، ثم أجب عن الأسئلة الآتية:



أ. حدد التشكيل الدفاعي الواضح في الشكل.

ب. اكتب ميّزةً وعيبًا واحدًا لهذا التشكيل.

- أحد المميزات:

- أحد العيوب:

٣) من خلال دراستك لوحدة كرة اليد أجب عن الأسئلة الآتية:

أ. هناك العديد من النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ خطة الهجوم الخاطف في كرة اليد، اذكر اثنتين منها.

-

-

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

ب. حدد نوع العقوبة في كرة اليد للحالات المذكورة في الجدول الآتي:

الحالة	نوع العقوبة
دخول اللاعب بشكل غير قانوني إلى الملعب.	
دخول لاعب لا يحق له الاشتراك داخل الملعب.	
السلوك غير الرياضي من اللاعب للمرة الأولى.	
قيام اللاعب بلكم اللاعب المنافس في الوجه.	

٤) أ. يُعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المنتشرة في العالم نتيجة الكثير من الأسباب منها عدم ممارسة النشاط الرياضي، اذكر أربعة إرشادات خاصة بمرضى ارتفاع ضغط الدم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية.

- _____
- _____
- _____
- _____

ب. يُعدّ التمزق من أكثر الإصابات شيوعًا لدى الرياضيين ويحدث في العضلات والأوتار نتيجة انقباض مفاجئ في العضلة، عدّد خطوات إسعاف التمزق.

- _____
- _____
- _____
- _____

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

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
للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

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) تعدّ مهارة حائط الصدّ من المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة. (ــــ)

٢) يهدف الستار في كرة السلة إلى إعاقة طريق أحد مدافعي الفريق المنافس بطريقة قانونية لتسهيل المهمة الهجومية. (ــــ)

٣) إذا ارتُكِب خطأ ضد لاعب في كرة السلة وهو في حالة تصويب من منطقة النقطتين ولم تنجح الإصابة يُمنح رمية حرة واحدة. (ــــ)

٤) الإيقاف للمرة الثانية لنفس اللاعب يؤدي إلى الاستبعاد في كرة اليد. (ــــ)

٥) يتعرض الرياضيون إلى التقلصات والألم العضلي عندما ينخفض تركيز الفيتامينات عن المعدل الطبيعي. (ــــ)

٦) يُعدّ ضعف الرؤية أحد أعراض مرض السكري. (ــــ)

٦

السؤال الثاني:

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

١) يكون وقوف اللاعب في مرحلة التهيؤ (الاستعداد) لأداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة:

▭ قريب من الشبكة والقدمان متباعدتان. ▭ بعيد عن الشبكة والقدمان متباعدتان.

▭ قريب من الشبكة والقدمان متقاربتان. ▭ بعيد عن الشبكة والقدمان متقاربتان.

٢) عدد المدافعين الحرين الذين يحق لكل فريق تسجيلهم ضمن قائمة اللاعبين في الكرة الطائرة:

▭ (١). ▭ (٢).

▭ (٣). ▭ (٤).

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) التشكيل الدفاعي في كرة السلة الذي يتميز بتقليل فرص التصويب من أركان الملعب:

- ☐ (٢-٣).
- ☐ (٢-١-٢).
- ☐ (١-٣-١).
- ☐ (٢-٣).

٤) تُنفذ خطة الهجوم الخاطف في كرة اليد في غضون بضع ثوانٍ تتراوح بين:

- ☐ (٦-٩).
- ☐ (٥-٨).
- ☐ (٤-٧).
- ☐ (٣-٦) .

٥) تجنب التمرين الذي يتطلب وضع القدمين فوق مستوى الرأس أحد إرشادات ممارسة الأنشطة الرياضية الخاصة لمرضى:

- ☐ السكري.
- ☐ أمراض القلب.
- ☐ ارتفاع ضغط الدم.
- ☐ السمنة.

٦) يُعدّ الأرز أحد المصادر الغذائية لـ:

- ☐ الكربوهيدرات.
- ☐ الدهون.
- ☐ البروتينات.
- ☐ الفيتامينات.

لا تكتب في هذا الجزء

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

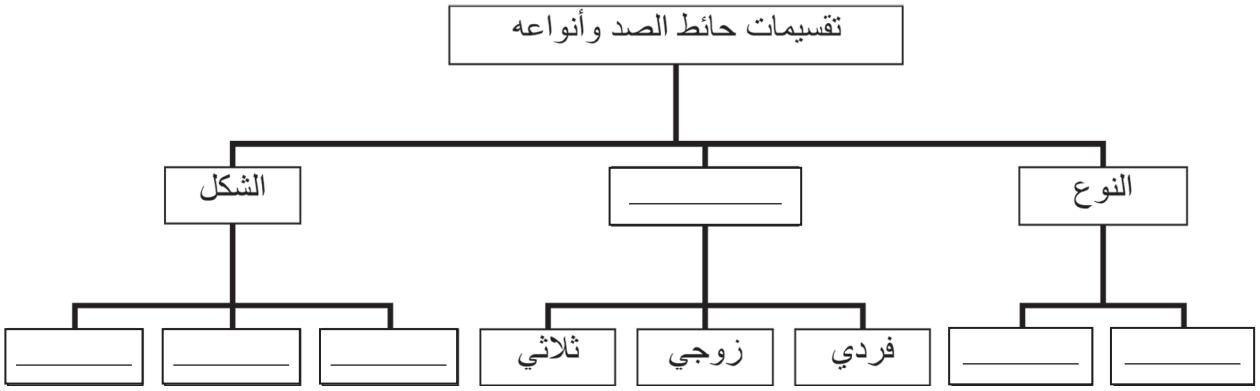
لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

أجب عما يأتي:

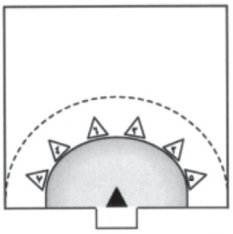
١) انظر الشكل الآتي الذي يوضح تقسيمات حائط الصدّ وأنواعه في الكرة الطائرة، ثم أكمل الفراغات:



٢) اذكر ثلاثة عيوب للتشكيل الدفاعي (٣-١-١) في كرة السلة.

- _____
- _____
- _____

٣) الشكل المقابل يمثل أحد الخطط الدفاعية في كرة اليد.



أ. حدد نوع الخطة الواضحة في الشكل.

- _____

ب. اكتب ثلاث مميزات لهذه الخطة.

- _____
- _____
- _____

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. تمثل التغذية للرياضيين جانبًا بالغ الأهمية؛ لتحقيق الإنجاز والتفوق، عدّد أربعة من الإرشادات المهمة للتغذية السليمة للرياضيين.

- _____
- _____
- _____
- _____

ب. أُصيب لاعب في مفصل كتفه بعد احتكاك عنيف مع لاعب منافس أثناء مباراة كرة القدم، وشعر بألم شديد نتيجة خروج عظم المفصل من مكانه.

- حدد نوع الإصابة.

- _____

- اذكر خطوات إسعاف هذه الإصابة.

- _____
- _____
- _____

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
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

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 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

٦

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

١) تُعتبر خطة العداء في الكرة الطائرة إحدى خطط اللعب الهجومية. (ـــ)

٢) ضعف الدفاع تحت السلة مباشرة أحد عيوب التشكيل الدفاعي (١-٣-١) في كرة السلة. (ـــ)

٣) تُعد ألعاب الستار أحد الأساليب الدفاعية الفعالة في اللعب الجماعي في كرة السلة. (ـــ)

٤) تتميز خطة الهجوم الخاطف في كرة اليد بسرعة الانتقال من حالة الدفاع إلى الهجوم. (ـــ)

٥) تعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات المناسبة لمرضى ارتفاع ضغط الدم. (ـــ)

٦) الكسر المضاعف في العظام يصاحبه جرح خارجي. (ـــ)

السؤال الثاني:

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

٦

١) تُعتبر مهارة حائط الصّد في الكرة الطائرة من أهم المهارات في الدفاع ضد:

▭ الارسال. ▭ الاستقبال.

▭ الضرب الساحق. ▭ الدفاع عن الملعب.

٢) يُسمح للاعب المدافع الحر أثناء مباراة الكرة الطائرة بالتغيير مع لاعب في مركز:

▭ (٢). ▭ (٣).

▭ (٤). ▭ (٥).

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٣) إذا ارتُكب خطأ ضد لاعب في مباراة كرة السلة وهو في حالة التصويب ونجحت الإصابة:

- ☐ تُحتسب الإصابة ولا يمنح رمية حرة.
- ☐ تُحتسب الإصابة ويمنح رمية حرة واحدة.
- ☐ لا تُحتسب الإصابة ولا يمنح رمية حرة.
- ☐ لا تُحتسب الإصابة ويمنح رمية حرة واحدة.

٤) يُستبعد اللاعب أثناء مباراة كرة اليد إذا تم إيقافه في نفس المباراة للمرة:

- ☐ الأولى.
- ☐ الثانية.
- ☐ الثالثة.
- ☐ الرابعة.

٥) العنصر الغذائي الذي يحتاجه لاعبو رياضات رفع الأثقال في بناء الأنسجة للوصول إلى التكوين العضلي المناسب لها هو:

- ☐ الكربوهيدرات.
- ☐ السوائل.
- ☐ الفيتامينات.
- ☐ البروتينات.

٦) السعال الشديد وصعوبة التنفس أحد أعراض إصابة:

- ☐ الاختناق.
- ☐ الارتجاج.
- ☐ الكسر.
- ☐ التمزق.

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

١٨

السؤال الثالث:

١) من خلال دراستك لموضوع حائط الصّد في الكرة الطائرة. أجب عما يأتي:

أ. اكتب تقسيمات حائط الصّد من حيث النوع.

- _____
- _____

ب. اذكر النقاط الفنية التي يتم التركيز عليها في مرحلة **التهيؤ (الاستعداد)**.

- _____
- _____
- _____
- _____

٢) اذكر ثلاثًا من مميزات خطة دفاع المنطقة في كرة السلة.

- _____
- _____
- _____

٣) اذكر أربعًا من الأسس التي يتم مراعاتها عند القيام بالمهمة الدفاعية أثناء تحركات المدافع في كرة اليد.

- _____
- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٤) أ. قلّة الحركة عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى إصابة البالغين بأمراض القلب وتزداد هذه الخطورة في عدة حالات. اذكر أربعًا منها.

- _____
- _____
- _____
- _____

ب. يُعتبر مرض السكري من الأمراض الشائعة في مجتمعنا، ويعرف على أنه زيادة معدل السكر في الدم عن المعدل الطبيعي وله العديد من الأعراض. عدّد أربعًا منها.

- _____
- _____
- _____
- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

مُسَوَّدَة

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
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

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) يقف اللاعب بعيدًا عن الشبكة أثناء مرحلة الاستعداد لمهارة حائط الصّد في الكرة الطائرة. (ـــ)

٢) تتميز خطة دفاع المنطقة في كرة السلة بأنها تُسهّل الحصول على الكرات المرتدة من الهدف. (ـــ)

٣) لا يحق للاعب المهاجم في كرة السلة أن يستخدم ذراعيه أمام المدافع ليأخذ مساحة إضافية لنفسه. (ـــ)

٤) يقف اللاعبون طوال القامة في منطقة الجناح أثناء تنفيذ خطة دفاع المنطقة (6/0) في كرة اليد. (ـــ)

٥) تُمثل التغذية للرياضيين دورًا مهمًا في تكوين بنية الجسم ودعم نظم انتاج الطاقة اللازمة لأداء الجهد. (ـــ)

٦) التمزق هو انتقال أو خروج أحد عظام المفصل عن مكانها الطبيعي. (ـــ)

٦

السؤال الثاني:

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

١) المرحلة الثالثة من المراحل الفنية لمهارة حائط الصّد في الكرة الطائرة هي:

⬭ الوثب. ⬭ الهبوط.

⬭ التهيؤ. ⬭ حركة القدمين.

٢) يكون عدد المهاجمين على الشبكة في عملية الهجوم أثناء تنفيذ خطة العداء في الكرة الطائرة:

⬭ (١). ⬭ (٢).

⬭ (٣). ⬭ (٤).

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٣) يُعدّ من الأساليب المتقدمة لخطة دفاع رجل لرجل في كرة السلة:

- ☐ العاب الستار.
- ☐ خطة العداء.
- ☐ الهجوم الخاطف.
- ☐ خطة دفاع المنطقة.

٤) العقوبة المناسبة عند دخول لاعب لا يحق له الاشتراك داخل الملعب أثناء مباراة كرة اليد:

- ☐ التنبيه.
- ☐ الإنذار.
- ☐ الإيقاف.
- ☐ الاستبعاد.

٥) تُعدّ المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة أثناء المجهود البدني:

- ☐ الكربوهيدرات.
- ☐ البروتينات.
- ☐ الدهون.
- ☐ الفيتامينات.

٦) الشعور بآلام شديدة في الرأس مع دوار واضطراب في البصر من أعراض:

- ☐ التمزق.
- ☐ الارتجاج.
- ☐ الخلع.
- ☐ الاختناق.

١٨

السؤال الثالث:

١) اذكر أهمية حائط الصّد في الكرة الطائرة.

- _____
- _____
- _____

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة لمركز القياس والتقويم التربوي / وزارة التربية والتعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

٢) هناك نقاط يتم مراعاتها لأداء الستار بطريقة صحيحة في كرة السلة. اذكر ثلاثًا منها.

- _____
- _____
- _____

٣) اذكر مميزات خطة دفاع المنطقة (6/0) في كرة اليد.

- _____
- _____
- _____
- _____

٤) أ. عدّد أربعًا من فوائد التغذية السليمة للرياضيين.

- _____
- _____
- _____
- _____

ب. هناك عدّة طرق رئيسية في معالجة مريض السكري. اذكر أربعًا منها.

- _____
- _____
- _____
- _____

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

الفصل الدراسي الثاني

الرياضة المدرسية
(دبلوم التعليم العام)
(نموذج الاجابة)

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي: ١٤٤٥ / ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م

الفصل الدراسي: الثاني - الدور: الأول

المادة: الرياضة المدرسية

مركز القياس والتقويم التربوي
The Center for Educational Assessment and Measurement (CEAM)
سلطنة عمان وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني مديرية امتحانات

تنبيه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات

أولًا: إجابة الأسئلة الموضوعية (١٢ درجة).

رقم المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١	✗	١	٥٦	فهم
٢	✗	١	٦٥	تذكر
٣	√	١	٧٥	فهم
٤	√	١	٨٤	فهم
٥	✗	١	٨٩	تذكر
٦	√	١	١٠٣	تذكر
٧	الاستعداد للقيام بعملية الهجوم المضاد.	١	٥٧	فهم
٨	(٥).	١	٦٢	تذكر
٩	أقرب نقطة من مكان حدوث الخطأ خارج الحدود.	١	٧٥	استدلال
١٠	الثالث.	١	٨٧	تذكر
١١	(٣,٥-٣).	١	٩١	تذكر
١٢	رفع الأثقال.	١	٩٤	تذكر

ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية (١٨ درجة).

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١٣	أ	- يعتبر خط الدفاع الأول. - قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة. - يسمح لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة. - تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد. - **يُقدّر المعلم الإجابات الصحيحة.**	درجتان (نصف درجة لكل جزئية)	٥٥	تذكر
	ب	- تكون الذراعان ممدودتين فوق حافة الشبكة وعلى شكل قوس، وتتجه الكفان إلى الأرض اتجاه ملعب الفريق الآخر. - تكون الكفان متقاربتين وأصابع اليدين منتشرة ومتباعدة بحيث لا تسمح بمرور الكرة بينهما وتتحركان باتجاه سير طيران الكرة. - **يُقدّر المعلم الإجابات الصحيحة.**	درجة واحدة (نصف درجة لكل جزئية)	٥٧	تذكر
١٤		- في الأمام بظاهر راحة اليد. - في الخلف بمؤخرة العجز. - في الجانبين بالحافة الخارجية للذراعين والساقين.	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٧٥	تذكر

تابع ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية.

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١٥	أ	- مكان وقوف المهاجم: كلما كان المهاجم بعيدًا عن المرمى زادت المسافة بين المدافع والمهاجم، وكلما اقترب المهاجم من المرمى تقلصت المسافة حتى تختفي في حالة وجود المهاجم على خط ال (٦) أمتار كما هو الحال مع لاعب الدائرة. - حيازة المهاجم للكرة: تكون المسافة قصيرة في حالة حيازة المهاجم للكرة وتزيد في حالة عدم وجود الكرة مع المهاجم. - سرعة المهاجم: كلما كان المهاجم سريعًا كانت المسافة طويلة، وتكون المسافة أقصر في حالة المهاجم البطيء. • **ملحوظة:** - **يذكر الطالب اثنين منها.** - **في حالة ذكر الطالب العامل فقط دون شرح يُعطى نصف درجة.** - **يُقدّر المعلم الإجابات الصحيحة.**	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	٧٩	تذكر
	ب	- التبديل الخطأ، أو الدخول غير القانوني للملعب. - تكرار الأخطاء من النوع التي يجب معاقبتها تصاعديًا. - تكرار السلوك غير الرياضي من اللاعب داخل أو خارج الملعب. - السلوك غير الرياضي للمرة الثانية من أي واحد من إداريي الفريق، بعد حصول أحدهما على الإنذار. - عدم ترك أو وضع الكرة على الأرض عندما يكون قرار الرمية الحرة ضد الفريق الذي بحوزته الكرة. - للمخالفات المتكررة عندما يُؤدي المنافسون الرميات الاعتيادية. - كنتيجة لاستبعاد لاعب أو إداريي الفريق أثناء اللعب. - نتيجة السلوك غير الرياضي من اللاعب قبل استئناف المباراة بعد حصوله حالًا على إيقاف مدة دقيقتين. - **ملحوظة: يذكر الطالب اثنين منها.**	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	٨٦	تذكر

تابع ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية.

المفردة	الجزئية	- الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١٦	أ	- الظمأ المستمر وكثرة التبول. - الشعور بالبرد والضعف العام وفقدان الشهية. - زيادة وزن الجسم أو نقصه. - ضعف الرؤية. - بطء في التئام الجروح أو الإصابات المتكررة. - إصابة الأعصاب. - إحمرار، تورم وضعف في اللثة. • **ملحوظة:** - **يذكر الطالب أربعةً منها.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٧، ٩٨	تذكر
	ب	- **أسباب الكسور:** • السقوط المفاجئ للجسم. • سقوط أي شيء ثقيل على الجسم. • سقوط أي شي حاد على الجسم. • حركة عنيفة تكون قوتها أكبر من أن تتحملها العظام. - **أعراض الاختناق:** • السعال الشديد وصعوبة في التنفس. • تغيير لون الجلد والشفاه، وميل لونها إلى الأحمر الغامق أو الأزرق. • فقد الوعي. • **ملحوظة: يذكر الطالب اثنين منها في كل جزئية.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	١٠٠، ١٠٤	تذكر

- نهاية نموذج الإجابة -

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي: ١٤٤٥ / ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

الفصل الدراسي: الثاني - الدور: الثاني

المـادة: الرياضة المدرسية

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

تنبيه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات

أولًا: إجابة الأسئلة الموضوعية (١٢ درجة).

رقم المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١	√	١	٥٥	تذكر
٢	√	١	٦٦	فهم
٣	×	١	٧٤	تذكر
٤	√	١	٧٨	فهم
٥	×	١	٩٠	تذكر
٦	√	١	١٠٠	فهم
٧	الضرب الساحق.	١	٥٥	فهم
٨	لا تحتسب من التغييرات العادية وعددها غير محدود.	١	٦٢	تذكر
٩	ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة.	١	٧١	فهم
١٠	ارتكب مخالفة عند تنفيذ المنافس الرميات الاعتيادية.	١	٨٦	تذكر
١١	الفيتامينات.	١	٩١	تذكر
١٢	(٨٠-١٢٠).	١	٩٦	تذكر

ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية (١٨ درجة).

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١٣		- عدم المبالغة في رفع الذراع عاليًا مع استقامة الجسم. - ضرورة ضبط التوقيت المناسب وضبط المسافة بين اليدين والشبكة. - عدم ارتخاء الجسم أثناء التهيؤ والاستعداد للوثب. - عدم الوثب باتجاه منحرف عن اتجاه سير طيران الكرة. - نشر الأصابع بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة. - **ملحوظة : يذكر الطالب ثلاثًا منها.**	**ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)**	٥٨	تذكر
١٤	أ	التشكيل (٣-٢)	**درجة واحدة**	٨٧	استدلال
	ب	- دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة. - يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من السلة. - يساعد في قطع الكرات الممررة بين المهاجمين حول الدفاع. - يقلل من فعالية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة. - **ملحوظة : يذكر الطالب اثنتين منها.**	**درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)**	٧٠	تذكر

تابع ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية.

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١٥		- مراقبة المهاجم للمنافس. - المسافة الدفاعية. - الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف الملعب. - إبعاد المهاجمين للجانب.	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٧٩	تذكر
١٦	أ	- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة. - تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وتجديد التالف منها. - توازن الحالة النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية و الصحية. - استعادة القدرة على أداء التمارين قبل العودة للممارسة النشاط مرة أخرى. - الإسهام في وقاية الجسم من الكثير من الأمراض المعدية. • **ملحوظة :** - **يذكر الطالب أربعاً منها.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٠	تذكر

تابع ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية.

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
١٦	ب	- أسباب الاختناق: • الغرق. • دخول أشياء غريبة في مجرى التنفس. • استنشاق الغاز أو الدخان ودخولهما إلى الرئتين. • إصابة مركز التنفس في المخ. - أعراض الكسور: • تصاحب الكسر آلام شديدة مكان الكسر خاصة عند تحريك الجزء المصاب. • تورم الجزء المصاب نتيجة النزيف الداخلي مكان الكسر. • يتحرك العضو المكسور حركة غير طبيعية في اتجاهاته. • تشوه العضو المكسور، أي يكون شكله غير عادي وذلك في حالات الكسر الشديد. • سماع صوت العظام المكسورة وذلك في حالات الكسر المفتت. • **ملحوظة :** - **يذكر الطالب اثنين من كل منها.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	١٠٣، ١٠١	تذكر

- نهاية نموذج الإجابة -

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي: ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م

الدور: الأول - الفصل الدراسي: الثاني

المادة: الرياضة المدرسية

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

تنبيه: نموذج الإجابة في (4) صفحات — الدرجة الكلية: (70)

إجابة السؤال الأول:(صح أو خطأ): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٥٧
٢	×	درجة	٧١
٣	×	درجة	٦٦
٤	×	درجة	٨٢
٥	√	درجة	٩١
٦	√	درجة	٩٥
المجموع		**(٦) درجات .**	

إجابة السؤال الثاني:(الاختيار من متعدد): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	(٣)	درجة	٦٠
٢	الاستقبال.	درجة	٦٢
٣	ثلاث رميات حرة.	درجة	٧٥
٤	خط (٦) أمتار.	درجة	٧٩
٥	(٩٠-١٢٠) جم.	درجة	٩٠
٦	الاختناق .	درجة	١٠٤
المجموع		**(٦) درجات .**	

يتبع/٢...

تنبيه: نموذج الإجابة في (4) صفحات

الدرجة الكلية: (70)

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١		- عدم المبالغة في رفع الذراع عاليًا مع استقامة الجسم. - ضرورة ضبط التوقيت المناسب وضبط المسافة بين اليدين والشبكة. - عدم ارتخاء الجسم أثناء التهيؤ والاستعداد للوثب. - عدم الوثب باتجاه منحرف عن اتجاه سير طيران الكرة. - نشر الأصابع بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة. • **ملحوظة : يذكر الطالب ثلاثًا منها.**	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٥٨
٢	أ	- (١-٢-٢)	درجة واحدة	٧١
	ب	مميزات التشكيل: - دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز. - يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم. - يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة. عيوب التشكيل: - يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف. - يحمّل لاعبي الخط الأول مسؤولية دفاعية كبيرة. - **ملحوظة : يذكر الطالب ميّزة واحدة وعيبًا واحدًا فقط.**	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	٧١

يتبع ٣ ...

تنبيه: نموذج الإجابة في (٤) صفحات — الدرجة الكلية: (70)

تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٣	أ	- يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف في الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة. - سرعة الجري بسرعة تزيد عن سرعة المنافس حتى يستطيعوا تخطيهم. - الحذر من قيادة الهجوم الخاطف بالتمرير إلي الزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تمامًا على استقبال الكرة بعيدًا عن اشتراك منافسه. • **ملحوظة:** - **يذكر الطالب اثنتان منها.** - **يقدر المعلم الإجابات الصحيحة.**	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	٨٤
	ب	الحالة: دخول اللاعب بشكل غير قانوني إلى الملعب. — نوع العقوبة: الإيقاف. الحالة: دخول لاعب لا يحق له الاشتراك داخل الملعب. — نوع العقوبة: الاستبعاد. الحالة: السلوك غير الرياضي من اللاعب للمرة الأولى. — نوع العقوبة: الإنذار. الحالة: قيام اللاعب بلكم اللاعب المنافس في الوجه. — نوع العقوبة: الاستبعاد.	درجتان (نصف درجة لكل جزئية)	٨٦، ٨٧
٤	أ	- استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية. - تجنب رفع الأوزان الثقيلة. - تجنب عمل أي تمرين يتطلب وضع القدمين فوق مستوى الرأس. - الحرص على التنفس الطبيعي وعدم كتم النفس. - التوقف عن أداء التمارين عند حدوث (إرهاق شديد، ألم في الصدر، غثيان، صداع خفيف). • **ملحوظة:** - **يذكرالطالب أربعاً منها.** - **يقدّر المعلم الإجابات الصحيحة.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٤

يتبع ٤...

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
وكالة الامتحانات
المديرية العامة للامتحانات العامة

تنبيه: نموذج الإجابة في (4) صفحات — الدرجة الكلية: (70)

٤	ب	- وضع كمادات باردة على موضع الإصابة. - عدم تحريك العضو المصاب والعمل على راحته. - ربط الجزء المصاب برباط ضاغط. - نقل المصاب إلى المستشفى.	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	١٠٣
المجموع			**١٨ درجة**	

نهاية نموذج الإجابة

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي: ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م

الدور: الثاني - الفصل الدراسي: الثاني

المـادة: الرياضة المدرسية

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

تنبيه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات

الدرجة الكلية: (70)

إجابة السؤال الأول:(صح أو خطأ): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٥٥
٢	√	درجة	٦٥
٣	×	درجة	٧٥
٤	×	درجة	٨٧
٥	×	درجة	٩١
٦	√	درجة	٩٧
المجموع		(٦) درجات .	

إجابة السؤال الثاني:(الاختيار من متعدد): (٦) درجات

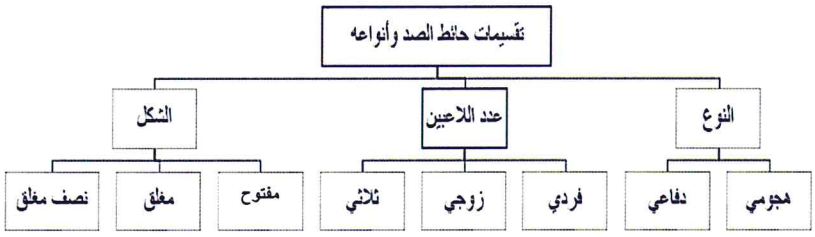
المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	قريب من الشبكة والقدمان متباعدتان.	درجة	٥٦
٢	(٢).	درجة	61
٣	(٢-٣).	درجة	٦٩
٤	(٣-٦).	درجة	٨٤
٥	ارتفاع ضغط الدم.	درجة	٩٤
٦	الكربوهيدرات.	درجة	٩٠-٩١
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...

تنبيه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات — الدرجة الكلية: (70)

- نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
- المادة: الرياضة المدرسية
- الدور: الثاني
- الفصل الدراسي: الثاني
- العام الدراسي ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١			ثلاث درجات (نصف درجة لكل جزئية)	٥٥
٢		- ضعيف ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الانتشار في الملعب. - يتحمل لاعبو الخطين الخلفيين مسؤولية دفاعية كبيرة. - صعب ضد الفريق الذي يجيد الهجوم الخاطف. • **ملحوظة: يقدّر المعلم الإجابة الصحيحة.**	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٧٢
٣	أ	- خطة دفاع المنطقة (٦/٠)	درجة واحدة	٨٢
	ب	- مسؤولية الدفاع تكون جماعية. - توفر الجهد، حيث أن كل مدافع له منطقته التي يدافع عنها. - تقلل الثغرات في مساحة اللعب المحدودة، نظرًا لتعاون المدافعين لتغطية منطقة كل منهم. - تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة. • **ملحوظة : يذكر الطالب ثلاثًا منها.**	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٨٣

يتبع ٣ ...

تنبيه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات — الدرجة الكلية: (70)

- نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
- المادة: الرياضة المدرسية
- الدور: الثاني
- الفصل الدراسي: الثاني
- العام الدراسي ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٤	(أ)	- الحرص على تناول أطعمة متنوعة ويفضل الطازجة. - التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون. - الاعتدال في تناول السكريات كالعسل والمربى والحلويات. - تناول الماء والسوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني لتنجب التعرض للجفاف. - التقليل من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبي. • **ملحوظة :** - **يذكر الطالب أربعة منها.** - **يقدر المعلم الإجابات الصحيحة.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٢
	(ب)	- الخلع	درجة واحدة	١٠٢
		- يجب تثبيت المفصل المصاب في وضع مريح للمصاب. - توضع وسادة أو قطعة قماش ملفوفة حول المفصل المخلوع. - عدم تحريك المفصل ونقل المصاب إلى المستشفى فوراً.	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	
المجموع			**١٨درجة**	

نهاية نموذج الإجابة

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢١ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

المـــــادة: الرياضة المدرسية.	الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.
تنبيـــــه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.	

إجابة السؤال الأول:(صح أو خطأ): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٦٠
٢	√	درجة	٧١
٣	×	درجة	٦٥
٤	√	درجة	٧٨
٥	×	درجة	٩٤
٦	√	درجة	١٠٠
المجموع		(٦) درجات .	

إجابة السؤال الثاني:(الاختيار من متعدد): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	الضرب الساحق.	درجة	٥٥
٢	(٥).	درجة	٦٢
٣	تحتسب ويمنح رمية حرة واحدة.	درجة	٧٥
٤	الثالثة.	درجة	٨٧
٥	البروتينات.	درجة	٩٠
٦	الاختناق .	درجة	١٠٤
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...

تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



- نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
- المادة: الرياضة المدرسية
- الدور: الأول
- الفصل الدراسي: الثاني
- العام الدراسي ١٤٤٣هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١	أ	- هجومي - دفاعي	درجة واحدة (نصف درجة لكل جزئية)	٥٥
	ب	- الوقوف قريباً من الشبكة، والقدمان متباعدتان، والركبتان مثنيتان. - الذراعان مثنيتان على ارتفاع الصدر، والنظر باتجاه الكرة.	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	٥٦
٢		- وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب بالملعب. - تساعد على احتواء الأخطاء الفردية في الدفاع. - تساعد على سهولة الحصول على الكرات المرتدة من الهدف. - تساعد على تنظيم تحركات الفريق في الهجوم الخاطف. - تقلل من ارتكاب الأخطاء الشخصية أثناء الدفاع. - دفاع قوي ضد الفريق الذي يحاول دائما إنهاء هجومه بالتصويب من المناطق القريبة من الهدف. - دفاع قوي ضد الفريق الذي يجيد التمرير والقطع وألعاب الستار. - دفاع مناسب ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الحركة أثناء الهجوم. • **ملاحظة : يذكر الطالب ثلاثًا منها.**	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٧٣
٣		- مراقبة المهاجم المنافس. - المسافة الدفاعية. - الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف الملعب. - إبعاد المهاجمين للجانب.	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٧٩

يتبع ٣ ...

تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢١ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



- نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
- المادة: الرياضة المدرسية
- الدور: الأول
- الفصل الدراسي: الثاني
- العام الدراسي ١٤٤٣هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢١م.

تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٤	(أ)	- ارتفاع ضغط الدم. - السمنة وزيادة نسبة الدهون بالجسم. - التدخين. - ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم. - التوتر النفسي والعصبي. • **ملاحظة : يذكرالطالب أربعاً منها.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٥
	(ب)	- الظمأ المستمر وكثرة التبول. - الشعور بالبرد والضعف العام وفقدان الشهية. - زيادة وزن الجسم أو نقصه. - ضعف الرؤية. - بطء في التئام الجروح أو إصابات متكررة. - إصابة الأعصاب. - احمرار، تورم وضعف في اللثة. • **ملاحظة :** • **يذكرالطالب أربعاً منها.** • **يقدر المعلم الإجابات الصحيحة.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٧ - ٩٨
المجموع			**١٨درجة**	

نهاية نموذج الإجابة

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

المـــــادة: الرياضة المدرسية	الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.
تنبيـــــه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.	

إجابة السؤال الأول:(صح أو خطأ): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	×	درجة	٥٦
٢	√	درجة	٧٣
٣	√	درجة	٧٦
٤	×	درجة	٨٢
٥	√	درجة	٨٩
٦	×	درجة	١٠٣
المجموع		(٦) درجات .	

إجابة السؤال الثاني:(الاختيار من متعدد): (٦) درجات

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	الوثب.	درجة	٥٧
٢	(٣).	درجة	٦٠
٣	خطة دفاع المنطقة.	درجة	٦٩
٤	الاستبعاد.	درجة	٨٧
٥	الكربوهيدرات.	درجة	٩٠
٦	الارتجاج	درجة	١٠٤
المجموع		(٦) درجات .	

يتبع/٢...

تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢١ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
دائرة الاختبارات وإدارة الامتحانات

• نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام • المادة: الرياضة المدرسية
• الدور: الثاني • الفصل الدراسي: الثاني • العام الدراسي ١٤٤٣هـ - ٢٠٢٢/٢٠٢١م.

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
١		- يعتبر خط الدفاع الأول. - قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة. - يسمح لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة. - تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد. • **ملاحظة : يذكر الطالب ثلاثاً منها.**	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٥٥
٢		- تحديد المكان المناسب والملائم لعمل الستار بما يتناسب مع وضعية ومكان وقوف المدافع. - اتخاذ الوضعية الصحيحة التي تساعد على إقامة ستار ثابت ومتزن. - الاقتراب بخطوات ثابتة ومتزنة، بحيث لا يقوم القائم بالستار بدفع المدافع وارتكاب خطأ شخصي. - تثبيت الوضعية الأساسية، وعدم التحرك أو القيام بتغيير الوضعية لمنع المدافع من التحرر. - الاقتراب من المدافع مسافة تسمح بإقامة ستار جيد، وعدم الابتعاد كثيراً عنه لكي لا يسهل عليه التحرر من الستار. • **ملاحظة : يذكر الطالب ثلاثاً منها.**	ثلاث درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٦٦
٣		- مسؤولية الدفاع تكون جماعية. - توفر الجهد حيث أن كل مدافع له منطقته التي يدافع عنها. - تقلل الثغرات في مساحة الملعب المحدودة نظراً لتعاون المدافعين في تغطية منطقة كل منهم. - تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة.	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٨٣

يتبع ٣ ...

تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ م
الدور الثاني - الفصل الدراسي الثاني

• نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام • المادة: الرياضة المدرسية
• الدور: الثاني •الفصل الدراسي: الثاني •العام الدراسي ١٤٤٣هـ - ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

تابع إجابة السؤال الثالث:

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة
٤	(أ)	- امداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة. - تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وتجديد التالف منها. - توازن الحالة النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية، والصحية. - استعادة القدرة على أداء التمارين قبل العودة لممارسة النشاط مرة أخرى. - الاسهام في وقاية الجسم من الكثير من الأمراض المعدية. • **ملاحظة :** • **يذكر الطالب أربعاً منها.** • **يقدر المعلم الإجابات الصحيحة.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٠
	(ب)	- النظام الغذائي. - النظام الرياضي. - النظام الدوائي. - ان يتفهم المصاب طبيعة مرضه. - استخدام المحليات الصناعية عند الرغبة في تحلية الشاي والقهوة والعصير. • **ملاحظة : يذكر الطالب أربعاً منها.**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	٩٨ - ٩٩
المجموع			**١٨درجة**	

نهاية نموذج الإجابة