



امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
الفصل الدراسي الأول - الدور الأول
للعام الدراسي ١٤٤٧ / ١٤٤٨ هـ - ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

تنبيه:
- الرياضة المدرسية.
- الأسئلة في (٦) 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) تتطلب طبيعة الأداء الرياضي لمتسابقي الحواجز مرونة مفصل الفخذ. (ــــ)

٢) تنتشر الأصابع حول الجلة ويلتف الإبهام والخنصر قليلاً على الجانبين في مرحلة مسك وحمل الجلة. (ــــ)

٣) تساعد القوة العضلية لاعبي دفع الجلة على أداء الحركة بإيقاع منتظم. (ــــ)

٤) تُؤدى رفرفة الشريط في التمرينات الفنية بتموجات خفيفة من الرسغ والساعد. (ــــ)

٥) تتميز طريقة الدوري بأن مسابقاتها تُختتم بأقوى المباريات. (ــــ)

٦) إذا كان عدد الفرق المشاركة في المسابقة (٨) فرق، فإنه يُستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ى) في جدول المباريات. (ــــ)

٦

السؤال الثاني:

ظلّلي الشكل (⬭) المقترن بالإجابة الصحيحة من البدائل المعطاة فيما يأتي:

٧) يُطلق على عنصر الجلد العضلي مسمى آخر هو:

⬭ تحمل القوة. ⬭ القوة المميزة بالسرعة.

⬭ التحمل. ⬭ تحمل السرعة.

٨) جميع ما ذكر من الاعتبارات الخاصة لتنمية الجلد الدوري التنفسي **ما عدا**:

⬭ طول فترة التمرين.

⬭ الحمل ذو الشدة المرتفعة.

⬭ تناسب التدريبات مع طبيعة اللعبة.

⬭ الاستمرارية في الأداء.

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) اللجنة التي من مهامها فحص الأدوات والمعدات والأجهزة الرياضية عند تنظيم مسابقة دفع الجلة، هي:

- ⬭ اللجنة الفنية.
- ⬭ لجنة التنسيق.
- ⬭ لجنة العلاقات العامة.
- ⬭ لجنة الإعاشة.

١٠) الشكل الذي يوضح دوران الشريط حول المحور السهمي هو:

- ⬭ 
- ⬭ 
- ⬭ 
- ⬭ 

١١) المركز الذي حصل عليه فريق الرستاق في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة وفق المعطيات الموضحة في الجدول المقابل هو:

- ⬭ الأول.
- ⬭ الثاني.
- ⬭ الثالث.
- ⬭ الرابع.

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر
صحار	٤	٢	-	٢
نزوى	٤	-	١	٣
صلالة	٤	٣	١	-
السيب	٤	٢	١	١
الرستاق	٤	١	١	٢

علماً بأن النقاط تحتسب كالآتي: (٣) للفوز، (١) للتعادل، (صفر) للخسارة.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

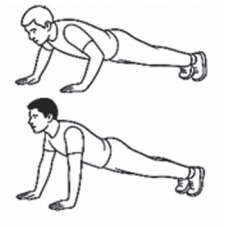
١٢) إذا كان عدد المباريات التي ستُلعب في مسابقة الدوري من مرحلة واحدة (٢١) مباراة، فإن عدد المباريات الفعلية التي ستُلعب في كل دور:

- ○ (٣).
- ○ (٤).
- ○ (٥).
- ○ (٦).

١٨

السؤال الثالث:

١٣) يُظهر الشكلان (أ) و(ب) تمرينين مختلفين يستهدف كل منهما تنمية عنصر بدني محدد من عناصر اللياقة البدنية. حدّدي العنصر البدني الذي يُنمّيه كل تمرين، ثم قارني بين التمرينين من حيث استهلاك الأكسجين، والشعيرات الدموية وفق الجدول الآتي:

الشكل	 (أ)	 (ب)
العنصر البدني	_____	_____
استهلاك الأكسجين	_____	_____
الشعيرات الدموية	_____	_____

١٤) تُساعد التمرينات الفنية على الرقيّ بالتوافق العصبي العضلي لدى الطالبات، وتنمية الإحساس بالمكان والحركة الإيقاعية. من خلال دراستكِ لموضوع التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي أجيبي عما يأتي:

أ. عللي: وجود الحلقة المعدنية في شريط التمرينات.

_____

_____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

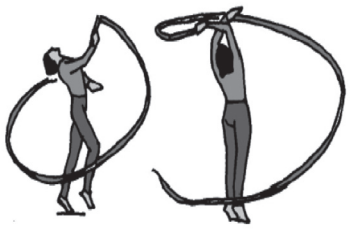
تابع السؤال الثالث:

ب. تعدّ حركتيّ رفرفة ودوران الشريط حول نفسه من الحركات التي يمكن أن تُؤدى بالشريط، اكتبي الحركات الأخرى التي يمكن أداؤها.

- _____

- _____

ج. الشكل المقابل يوضح إحدى الحركات التي تُؤدى بالشريط، اذكريها.



_____

_____

١٥) شاركت كل من ريم وليلى في بطولة مسابقة دفع الجلة، التي أُقيمت وفقاً للقواعد القانونية للمسابقة، وكان أداؤهما متباينًا خلال المحاولات الثلاث لكل متسابقة.

أ. ادرسي الحالات الممنوحة لكل متسابقة مستعينًة بالوصف، ومستدلةً بالمحاولة الأولى، ثم حددي نتيجة كل محاولة (صحيحة، فاشلة)، واكتبي المسافة إذا كانت المحاولة صحيحة والسبب إذا كانت فاشلة.

المحاولة الأولى لريم	المحاولة الأولى لليلى
الوصف: أدت ريم محاولتها بمسك الجلة بقاعدة سلاميات الأصابع، ووضعتها في التجويف أسفل الذقن، ودفعتها لمسافة (١٢,٩٠)م داخل مقطع الرمي، ثم خرجت من النصف الخلفي للدائرة.	**الوصف:** أدت ليلى محاولتها بمسك الجلة بقاعدة سلاميات الأصابع، ووضعتها في التجويف أسفل الذقن، وأثناء الأداء أرجعت الجلة خلف خط الكتفين ودفعتها لمسافة (١١,٨٠) م داخل مقطع الرمي.
النتيجة: صحيحة . **المسافة/ السبب:** (١٢,٩٠) م.	**النتيجة:** فاشلة. **المسافة/ السبب:** إرجاع الجلة خلف خط الكتفين.

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

المحاولة الثانية لريم	المحاولة الثانية لليلى
الوصف: دفعت ريم الجلة من داخل دائرة الرمي، وسقطت على بعد (١٣,٢٥) م داخل مقطع الرمي، ثم خرجت من النصف الأمامي من الدائرة بعد سقوط الجلة.	**الوصف:** دفعت ليلى الجلة من داخل دائرة الرمي، وسقطت على بعد (١٢,٥٠) م داخل مقطع الرمي، وخرجت من النصف الخلفي للدائرة مباشرة قبل سقوط الجلة على الأرض.
النتيجة: _____ **المسافة/ السبب:** _____	**النتيجة:** _____ **المسافة/ السبب:** _____

المحاولة الثالثة لريم	المحاولة الثالثة لليلى
الوصف: دفعت ريم الجلة بقوة، وسقطت على أحد خطي مقطع الرمي على بعد (١٤,٥٠) م من خط الرمي.	**الوصف:** أدت ليلى محاولتها في غضون الدقيقة الأولى، ودفعت الجلة بقوة، وسقطت على بعد (١٣,٥٠) م داخل مقطع الرمي.
النتيجة: _____ **المسافة/ السبب:** _____	**النتيجة:** _____ **المسافة/ السبب:** _____

ب. اكتبي أفضل نتيجة لكل متسابقة في المسابقة.

أفضل نتيجة لكل متسابقة	
ريم: _____	ليلى: _____

لا تكتب في هذا الجزء

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

لا تكتب في هذا الجزء

١٦) يوضح الجدول الآتي تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة لعدد (٩) فرق.

أ. اكتبي الأدوار المتبقية مرتبة حسب اتجاه عقارب الساعة، مستندةً على المعطيات الموضحة في الجدول.

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الدور الثامن	الدور التاسع	الميزان
	ى×٨		٦× ى		ى×٤		ى×٢		
	٧×٩		٥×٧		٣×٥		١×٣		
	٦×١		٤×٨		٢×٦		٩×٤		
	٥×٢		٣×٩		١×٧		٨×٥		
	٤×٣		٢×١		٩×٨		٧×٦		

ب. احسبي عدد مباريات المسابقة مع كتابة المعادلة.

المعادلة: _____

_____

عدد المباريات: _____

_____

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

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام

الفصل الدراسي الأول - الدور الأول

العام الدراسي1447 / 1448هـ - 2025/2026م

المـادة: الرياضة المدرسية (إناث)

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

تنبيه: نموذج الإجابة في (3) صفحات

الدرجة الكلية: (30) درجة

أولًا: إجابة الأسئلة الموضوعية (12 درجة).

رقم المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
1	√	1	4	معرفة
2	√	1	13	معرفة
3	×	1	17	معرفة
4	√	1	45	معرفة
5	×	1	49	معرفة
6	×	1	50، 51	استدلال
7	تحمل القوة.	1	6	معرفة
8	الحمل ذو الشدة المرتفعة.	1	8	معرفة
9	اللجنة الفنية.	1	22، 23	تطبيق
10		1	45	استدلال
11	الرابع.	1	53	تطبيق
12	(3).	1	50	استدلال

ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية (18 درجة).

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
13		<table><tr><th>الشكل</th><th>(أ)</th><th>(ب)</th></tr><tr><td>العنصر البدني</td><td>القوة العضلية.</td><td>الجلد العضلي.</td></tr><tr><td>استهلاك الأكسجين</td><td>تعمل في غياب الأكسجين.</td><td>تعمل في وجود الأكسجين.</td></tr><tr><td>الشعيرات الدموية</td><td>قليلة ومنتشرة.</td><td>كثيرة ومنتشرة.</td></tr></table>	ثلاث درجات (نصف درجة لكل جزئية).	1، 6، 7	معرفة
14	أ	- تساعد على سهولة حركة الشريط ودورانه.	درجة واحدة	40	استدلال
	ب	- أرجحة ودوران الذراعين بالشريط. - تموج الشريط على شكل زحف الثعبان (زحف الشريط).	درجتان (درجة واحدة لكل جزئية)	40	معرفة
	ج	- دوران الذراع أفقيا فوق الرأس.	درجة واحدة	43	استدلال
15	أ	**المحاولة الثانية لريم:** **المحاولة:** فاشلة. **السبب:** غادرت من النصف الأمامي لدائرة الرمي. **المحاولة الثانية لليلى:** المحاولة: فاشلة. السبب:غادرت الدائرة قبل سقوط الجلة على الأرض. **المحاولة الثالثة لريم:** **المحاولة:** فاشلة. **السبب:** سقوط الجلة على أحد خطي مقطع الرمي. **المحاولة الثالثة لليلى:** **المحاولة:** صحيحة. **النتيجة:** (13.50) م. **ملاحظة: تحتسب الإجابة صحيحة إذا أجابت الطالبة على الجزئيتين بطريقة صحيحة في كل حالة.**	درجتان (نصف درجة لكل محاولة)	30	استدلال

ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية.

<table>
<tr><th>المفردة</th><th>الجزئية</th><th>الإجابة الصحيحة</th><th>الدرجة</th><th>الصفحة</th><th>المستوى المعرفي</th></tr>
<tr><td>15</td><td>ب</td><td>- أفضل نتيجة لريم: (12.90) م.
- أفضل نتيجة لليلى: (13.50) م.</td><td>درجة واحدة (نصف درجة لكل جزئية)</td><td>30</td><td>معرفة</td></tr>
<tr><td rowspan="2">16</td><td>أ</td><td>
<table>
<tr><th>الدور الأول</th><th>الدور الثاني</th><th>الدور الثالث</th><th>الدور الرابع</th><th>الدور الخامس</th></tr>
<tr><td>ى×9</td><td>ى×8</td><td>ى ×7</td><td>ى ×6</td><td>ى ×5</td></tr>
<tr><td>8×1</td><td>7×9</td><td>6×8</td><td>5×7</td><td>4×6</td></tr>
<tr><td>7×2</td><td>6×1</td><td>5×9</td><td>4×8</td><td>3×7</td></tr>
<tr><td>6×3</td><td>5×2</td><td>4×1</td><td>3×9</td><td>2×8</td></tr>
<tr><td>5×4</td><td>4×3</td><td>3×2</td><td>2×1</td><td>1×9</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th>الدور السادس</th><th>الدور السابع</th><th>الدور الثامن</th><th>الدور التاسع</th><th>الميزان</th></tr>
<tr><td>ى×4</td><td>ى×3</td><td>ى×2</td><td>ى ×1</td><td>ى×9</td></tr>
<tr><td>3×5</td><td>2×4</td><td>1×3</td><td>9×2</td><td>8×1</td></tr>
<tr><td>2×6</td><td>1×5</td><td>9×4</td><td>8×3</td><td>7×2</td></tr>
<tr><td>1×7</td><td>9×6</td><td>8×5</td><td>7×4</td><td>6×3</td></tr>
<tr><td>9×8</td><td>8×7</td><td>7×6</td><td>6×5</td><td>5×4</td></tr>
</table>
<u>ملاحظة: يتم ترتيب الفرق في الأدوار بناءً على ترتيبهم في الدور الاول.</u></td><td>ست درجات (درجة واحدة لكل دور)</td><td>51</td><td>تطبيق</td></tr>
<tr><td>ب</td><td>المعادلة: عدد المباريات=
(عدد الفرق المشتركة X (عدد الفرق المشتركة - 1)
2
النتيجة:
عدد المباريات= 9 X (9-1) / 2 = 36 مباراة</td><td>درجتان (درجة واحدة لكل جزئية).</td><td>50</td><td>تطبيق</td></tr>
</table>

- نهاية نموذج الإجابة -

وزارة التعليم

امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)

الفصل الدراسي الأول - الدور الثاني

للعام الدراسي ١٤٤٨/١٤٤٧ هـ - ٢٠٢٦/٢٠٢٥ م

تنبيه:
- الرياضة المدرسية.
- الأسئلة في (٥) 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 للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة، لا يتم تصحيحها

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة 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) يُقصد بالرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة. (___)

٢) يُسمح للاعب دفع الجلة استخدام القفازات أثناء أداء المحاولات في مسابقة دفع الجلة. (___)

٣) تُعدّ مهمة إعداد وحدات الإسعافات الأولية من مهام لجنة الإعاشة عند تنظيم مسابقة دفع الجلة. (___)

٤) ينبغي التحكم بحركات الجسم عند استعمال الشريط في جمل التمرينات الفنية الإيقاعية. (___)

٥) تقل عوامل الصدفة والحظ في طريقة الدوري من مرحلتين مقارنة بالدوري من مرحلة واحدة. (___)

٦) يُستخدم الميزان في جدول مسابقة الدوري للتأكد من الترتيب الصحيح المماثل للدور الثاني. (___)

٦

السؤال الثاني:

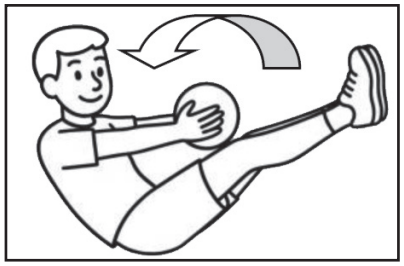
ظلّلي الشكل (▭) المقترن بالإجابة الصحيحة من البدائل المعطاة فيما يأتي:

٧) يُعرف الجلد العضلي بأنه قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميّز بشدة:

▭ قصوى. ▭ أقل من الحد الأقصى.

▭ متوسطة. ▭ منخفضة.

٨) الشكل المقابل يوضح تمرين لتنمية أحد عناصر اللياقة البدنية هو:



▭ الجلد التنفسي. ▭ السرعة.

▭ القوة العضلية. ▭ المرونة.

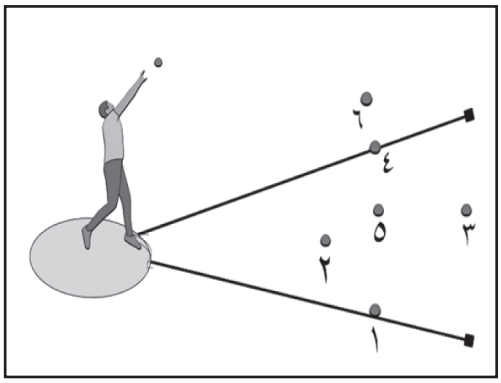
لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

٩) الأرقام الدالة على المحاولات الفاشلة في مسابقة دفع الجلة حسب ما يوضحه الشكل المقابل:



- ☐ (١، ٢، ٥).
- ☐ (٣، ٤، ٦).
- ☐ (٣، ٢، ٥).
- ☐ (١، ٤، ٦).

١٠) يتراوح طول عصا الشريط المستخدم في التمرينات الفنية بين (٥٠) سم إلى:

- ☐ (٧٠) سم.
- ☐ (٨٠) سم.
- ☐ (٩٠) سم.
- ☐ (١٠٠) سم.

١١) يبلغ عدد مرات الراحة التي يحصل عليها كل فريق في كل دور عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة لعدد (٧) فرق هو:

- ☐ دون راحة.
- ☐ مرة واحدة.
- ☐ مرتان.
- ☐ ثلاث مرات.

١٢) يبلغ عدد المباريات التي ستُلعب في مسابقة الدوري من مرحلتين لعدد (١٠) فرق هو:

- ☐ (٤٥).
- ☐ (٥٠).
- ☐ (٩٠).
- ☐ (١٠٠).

لا تكتب في هذا الجزء

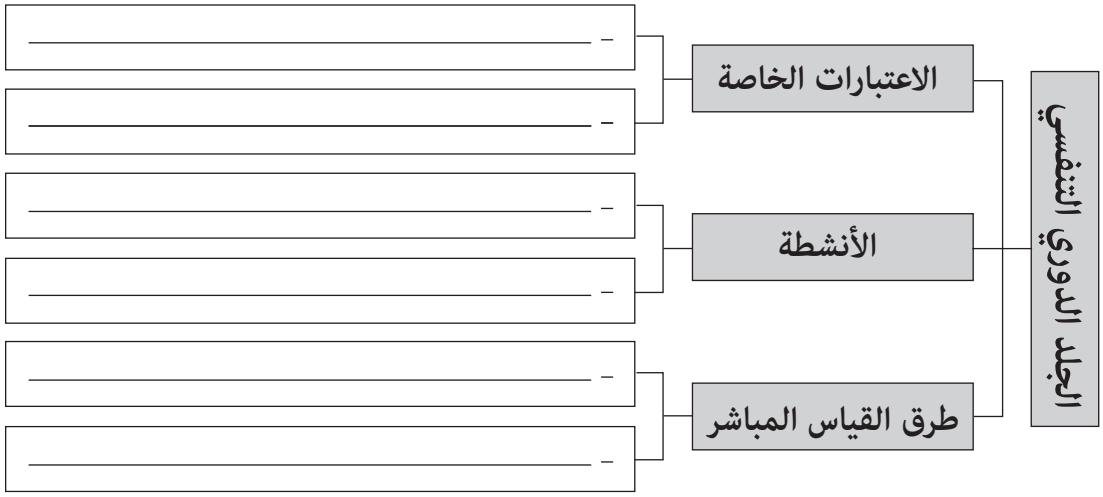
الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

السؤال الثالث:

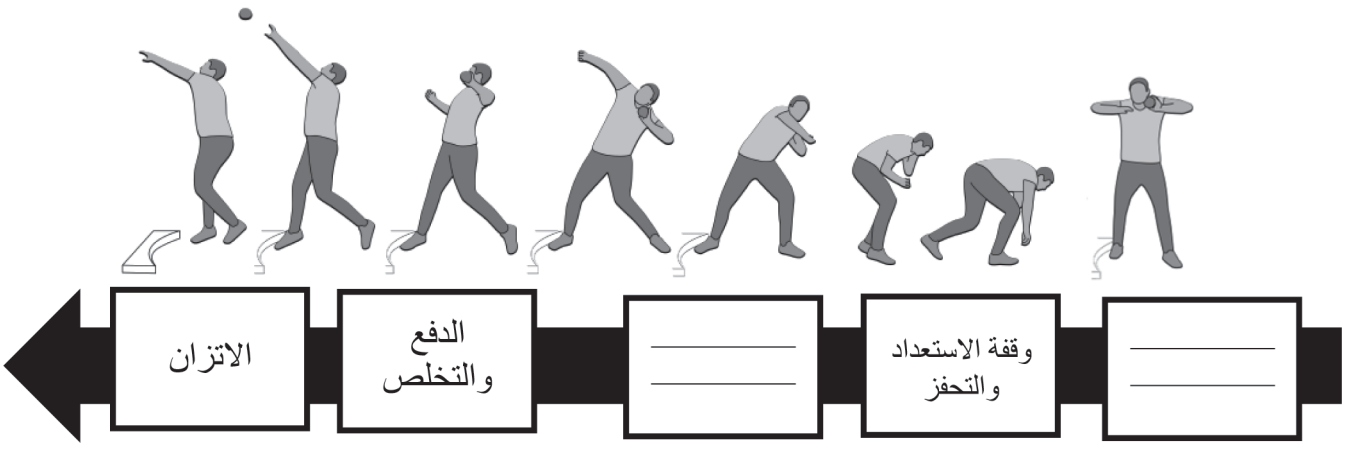
١٨

١٣) سعت فاطمة إلى تنمية قدرتها البدنية في عنصر الجلد الدوري التنفسي، فقامت بدراسة الاعتبارات الخاصة لتنمية العنصر، ثم حددت بعض الأنشطة الرياضية المناسبة لذلك، بالإضافة إلى الاطلاع على طرق القياسات المباشرة وغير المباشرة، وبعد ذلك أعدت مخططًا يوضح هذه الجوانب. بناءً على ما قامت به فاطمة، اذكري اثنين لكل جانب.



١٤) تُعد مسابقة دفع الجلة من مسابقات الميدان، حيث يختلف الأداء الحركي فيها من الناحيتين الفنية والقانونية عن مسابقات الرمي، إذ تُدفع الجلة ولا تُرمى. في ضوء دراستكِ لموضوع دفع الجلة بطريقة الزحف، أجيبي عن الآتي:

أ. اكتبي المراحل الفنية المتبقية في المخطط أدناه مستعينةً بالشكل:



لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

ب. قارني بين مرحلة الدفع والتخلص ومرحلة الاتزان من حيث الهدف في كل مرحلة.

- مرحلة الدفع والتخلص:

_____

- مرحلة الاتزان:

_____

١٥) التمرينات الفنية الإيقاعية لها دور مهم في الإرتقاء بالتربية الجمالية للحركة، وتختلف استعمالات الأدوات في تشكيل الحركة باختلاف نوع الأداة المستخدمة.

من خلال دراستكِ لموضوع التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي، اذكري مثالين لكل من دوران ورفرفة الشريط حسب الجدول الآتي:

دوران الذراع بالشريط	- _____ - _____
رفرفة الشريط	- _____ - _____

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثالث:

١٦) من خلال دراستكِ لموضوع تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة، أجيبي عمّا يأتي:

أ. فيما يلي جدولان: الجدول الأول يعرض نتائج مسابقة الدوري لعدد ستة فرق (نزوى، بهلاء، سمائل، فنجاء، البشائر، إزكي)، أما الجدول الثاني فهو جدول تفريغي يتضمن نتائج وترتيب الفرق في المسابقة.

قومي بتعبئة الخانات الفارغة في الجدول الثاني باستخدام معطيات الجدول الأول، مع الأخذ في الاعتبار أن الفريق الفائز يحصل على ثلاث نقاط، والتعادل يمنح كل فريق نقطة واحدة، بينما لا يحصل الفريق الخاسر على أي نقاط.

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس
نزوى×إزكي ٢ - ٣	نزوى×البشائر ١ - ١	نزوى×فنجاء صفر - ١	نزوى×سمائل ٣ - ١	نزوى×بهلاء ٢ - ٢
بهلاء×البشائر ٢ - ١	إزكي×فنجاء ١ - ١	البشائر×سمائل ٢ - ١	فنجاء×بهلاء ٤ - صفر	سمائل×إزكي ٢ - ١
سمائل×فنجاء ٣ - ٤	بهلاء×سمائل ٣ - ٢	إزكي×بهلاء ٣ - ٤	البشائر×إزكي ٣ - ٢	فنجاء×البشائر ١ - صفر

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر	النقاط	الترتيب
نزوى	٥	١	٢	.....	٥	.....
بهلاء	٥	.....	١	١	.....	الثاني
سمائل	٥	١	.....	٤	٣	.....
فنجاء	٥	.....	١	صفر	.....	الأول
البشائر	٥	٢	.....	٢	٧	.....
إزكي	٥	.....	١	٣	.....	الخامس

ب. اذكري اثنين من عيوب طريقة الدوري.

- _____

- _____

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

لا تكتب في هذا الجزء

مُسَوَّدَة

لا تكتب في هذا الجزء

الحقوق محفوظة للمديرية العامة للتقويم التربوي / وزارة التعليم

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام

الفصل الدراسي الأول - الدور الثاني

للعام الدراسي:1447 / 1448هـ - 2025/2026م

المادة: الرياضة المدرسية (إناث)

وزارة التعليم

تنبيه: نموذج الإجابة في (3) صفحات

الدرجة الكلية: (30) درجة

أولًا: إجابة الأسئلة الموضوعية (12 درجة).

رقم المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
1	√	1	**5**	معرفة
2	✖	1	**29**	معرفة
3	✖	1	**23، 24**	معرفة
4	√	1	**40**	معرفة
5	√	1	**52**	معرفة
6	✖	1	**51**	استدلال
7	أقل من الحد الأقصى.	1	**6**	معرفة
8	القوة العضلية.	1	**2**	معرفة
9	(1، 4، 6).	1	**30**	تطبيق
10	(70) سم.	1	**40**	معرفة
11	مرة واحدة.	1	**52**	استدلال
12	(90).	1	**52**	تطبيق

ثانيًا: إجابة الأسئلة المقالية (18 درجة).

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
13		**الاعتبارات الخاصة:** - طول فترة الأداء في التمرين. - الاستمرارية في الأداء. - الحمل ذو الشدة غير المرتفعة نسبيًا. - اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة. - تناسب التدريبات مع طبيعة ومكونات اللعبة والمهارة. - بدء التدريبات في مرحلة متأخرة من خطة التدريب. - التنويع في التمرينات قدر الإمكان. **الأنشطة:** - السباحة لمسافات طويلة. - الجري لمسافة طويلة. - الماراثون. - ركوب الدرجات الهوائية. **طرق القياس المباشر:** - قياس النبض. - ضغط الدم. - السعة الحيوية. - سرعة استعادة الشفاء. - **ملاحظة: تذكر الطالبة اثنين فقط من كل جانب.**	ثلاث درجات (نصف درجة لكل جزئية)	9-8	معرفة
14	أ	- مسك وحمل الجلة. - الزحف والدوران	درجة واحدة (نصف درجة لكل جزئية)	13	استدلال
	ب	- مرحلة الدفع والتخلص: نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة وتحقيق أكبر مسافة دفع للجلة. - مرحلة الاتزان: ثبات اللاعب وحفظ توازن الجسم لتنجنب السقوط وعدم الخروج من الدائرة.	درجتين (درجة واحدة لكل جزئية)	16-15	استدلال

ثانيًا: تابع إجابة الأسئلة المقالية (18 درجة).

المفردة	الجزئية	الإجابة الصحيحة	الدرجة	الصفحة	المستوى المعرفي
15		**دوران الذراع بالشريط:** - دوران الذراع عموديًا بجانب الجسم للامام والخلف. - دوران الذراع افقيًا فوق الرأس. - دوران الذراع افقيًا فوق الرأس، ثم الأرجحة العمودية للخلف والأمام. - دوران الذراع عموديًا بجانب الجسم للأمام والخلف ثم دورنها أفقيًا فوق الرأس. - دوران الذراعين مع الوثب للأعلى مع الوثب المقوسة. - دوران الذراعين مع الوثب للأعلى مع وثب الفجوة. - دوران الذراعين مع الوثب للأعلى مع وثبة الغزال الأمامية. **رفرفة الشريط:** - رفرفة الشريط أثناء المشي أو الجري. - رفرفة الشريط أثناء الوثب لأعلى. - رفرفة الشريط بعد المرجحة العمودية بجانب الجسم. - **<u>ملاحظة: تذكر الطالبة اثنين من كل نوع فقط.</u>**	أربع درجات (درجة واحدة لكل جزئية)	42-46	معرفة
16	أ	 اسم الفريق / لعب / فاز / تعادل / خسر / النقاط / الترتيب نزوى 5 1 2 2 5 الرابع بهلاء 5 3 1 1 10 الثاني سمائل 5 1 صفر 4 3 السادس فنجاء 5 4 1 صفر 13 الأول البشائر 5 2 1 2 7 الثالث إزكي 5 1 1 3 4 الخامس	ست درجات (نصف درجة لكل جزئية)	53	تطبيق
	ب	- طول الفترة وكثرة المباريات وخاصة اذا كان عدد الفرق المشتركة كبيرًا. - كثير من المباريات تكون ذات طرف واحد. - لا يشترط أن تختتم المسابقة بأحسن المباريات. **<u>ملاحظة: تذكر الطالبة اثنين منها.</u>**	درجتين (درجة واحدة لكل جزئية)	49	معرفة

- نهاية نموذج الإجابة -