



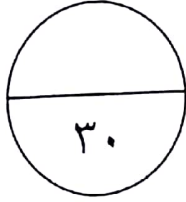
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

- عدد صفحات أسئلة الامتحان: (٤) .
- الإجابة في الورقة نفسها.

- المادة: الرياضة المدرسية .
- زمن الإجابة: ساعتان .

اسم الطالب	
المدرسة	
الصف	

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



امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

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

• المادة: الرياضة المدرسية (إناث).
• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- ١- كلما زادت كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أمكن القيام بعمل عضلي لمدة أطول. ()
٢- في مرحلة الاستعداد والتحفز لدفع الجلة تكون القدم المماثلة لليد الحاملة للجلة على حافة الدائرة مباشرة. ()
٣- إعداد دليل مسابقة دفع الجلة وإرساله لكافة المسؤولين والمدارس المشاركة من مهام لجنة العلاقات العامة ()
٤- يتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات الإيقاعية للصغار (١-١,٧م) ()
٥- عند تنظيم المسابقات بطريقة الدوري كثير من المباريات تتقابل فيها الفرق القوية مع الفرق الضعيفة. ()
٦- في حالة تنظيم دوري لعدد (١٨) فريق يستخدم أسلوب تثبيت الرقم (١). ()

السؤال الثاني:

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

١- من الاعتبارات الخاصة لتنمية الجلد الدوري التنفسي:

- أ- الجري لمسافات قصيرة.
ب- تناسب التدريب مع طبيعة المهارة.
ج- إشراك أقل عدد من المجموعات العضلية.
د- الحمل ذو الشدة المرتفعة نسبياً.

٢- الصورة التي أمامك تنمي عنصر:



أ- الرشاقة.

ب- التوافق.

ج- السرعة.

د- القوة العضلية.

٣- يتضمن الإعداد المهاري لتدريبات دفع الجلة ما يلي:

- أ- تنمية الصفات البدنية.
ب- إعداد أماكن التدريب والمنافسة.
ج- تهيئة اللاعب لخوض المنافسات.
د- تعليم طريقة الأداء وتطويرها.

(٢)
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثاني:

٤- هي حركة تكميلية لحركة الدوران أو الأرجحات لشريط التمرينات الفنية الإيقاعية :

أ- تموج الشريط .

ب- زحف الشريط.

ج- رفرقة الشريط.

د- أرجحة الشريط.

٥- من أعدل الطرق المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية :

أ- خروج المغلوب من مرة واحدة .

ب- خروج المغلوب من مرتين .

ج- الترضية.

د- الدوري من مرحلتين .

٦- إذا كان عدد المباريات التي ستلعب في مسابقة دوري من مرحلة واحدة (٢٨) مباراة فإن عدد الفرق المشاركة:

أ- ٦ .

ب- ١٠ .

ج- ٨ .

د- ١٢ .

السؤال الثالث:

١٨

١- قارني بين الجلد العضلي والقوة العضلية من حيث الصفات الموضحة بالجدول التالي:

الصفات المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
قوة وزمن الانقباض
الشعيرات الدموية
حجم العضلة

(٣)
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

٢- أ) علي: ينصح اللاعبون المبتدئون اثناء اداء مهارة دفع الجلة بأرجحة الرجل الحرة بدرجة بسيطة لأداء حركة التحفز.

.....
.....

ب) عددي السمات الارادية التي يحققها الإعداد النفسي والاجتماعي لتحقيق أفضل المستويات عند لاعب دفع الجلة.

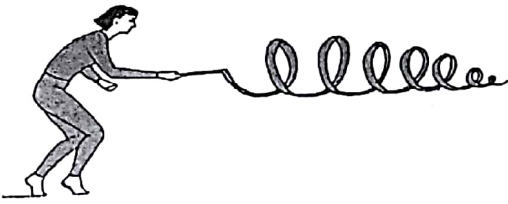
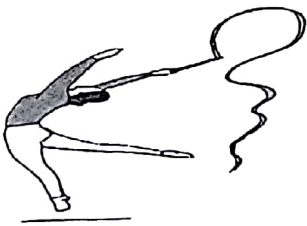
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

٣- من خلال دراستك لموضوع التمرينات الفنية بالشريط :

أ) وضح أهمية التمرينات بالشريط.

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

ب) اكتب الحركة المناسبة باستخدام الشريط للأشكال التالية:

(٤)
امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

تابع السؤال الثالث:

- أجبني عمّا يأتي :

(أ) تم تنظيم بطولة في كرة السلة بين أندية (نزوى - السيب - أهلي سداب - نادي عمان - البشانر - الاتفاق) بطريقة الدوري من مرحلة واحدة.
ضعي جدولاً لتنظيم مباريات الفرق المشاركة في هذه البطولة

--

(ب) أحسبي مجموع المباريات في مسابقة الدوري من مرحلتين لعدد (١٠) فرق مع ذكر المعادلة الحسابية الخاصة بذلك

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

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الأول

المادة: الرياضة المدرسية.
تنبيهه: نموذج الإجابة في (٣) صفحات.
الدرجة الكلية: (٣٠) درجة.

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

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	√	درجة	٨
٢	×	درجة	١٤
٣	×	درجة	٢٣
٤	×	درجة	٤٠
٥	√	درجة	٤٩
٦	√	درجة	٥٠
المجموع		(٦) درجات .	

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

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	ب	درجة	٨
٢	أ	درجة	٥
٣	د	درجة	١٧
٤	ج	درجة	٤٥
٥	د	درجة	٤٩
٦	ج	درجة	٥٠
المجموع		(٦) درجات .	

(٢)

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
 للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة			المفردة	الجزئية
٦	ثلاث درجات (نصف درجة لكل مفردة)	القوة العضلية	الجلد العضلي	الصفات المميزة		١
		انقباض سريع ذو قوة عالية	انقباض بطئ وذو قوة متوسطة	قوة وزمن الانقباض		
		قليلة ومنتشرة	كثيرة ومنتشرة	الشعيرات الدموية		
		أكبر في الحجم وفي مساحة مقطعها	أقل في الحجم والمساحة	حجم العضلة		
١٤	درجة واحدة	حتى لا يتسبب ذلك في تشنج حركة اللاعب أو فقدانه توازنه.			أ	٢
١٧	درجتان (نصف درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - روح معنوية عالية - الإصرار. - الشجاعة. - ضبط النفس. • ملاحظة: أي إجابة تعطي نفس المعنى صحيحة حسب تقدير المعلم 			ب	
٤٠	درجتان (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية عمل المفاصل والعضلات. - إكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة. - تنمية التوافق العضلي العصبي. • ملاحظة: تذكر الطالبة اثنين منها 			أ	٣
٤٥-٤٤	درجتان (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - دوران حول المحور السهمي. - رفرقة الشريط. 			ب	

(٣)
 نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام (إناث)
 للعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ - ٢٠١٦/٢٠١٧ م
 الدور الأول - الفصل الدراسي الأول



تابع إجابة السؤال الثالث (المقالي):

الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	صفحة																				
٤	(أ)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الدور الأول</th> <th>الدور الثاني</th> <th>الدور الثالث</th> <th>الدور الرابع</th> <th>الدور الخامس</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نزوى × السيب</td> <td>نزوى × عمان</td> <td>نزوى × الاتفاق</td> <td>نزوى × البشانر</td> <td>نزوى × أهلي سداب</td> </tr> <tr> <td>أهلي سداب × نادي عمان</td> <td>السيب × الاتفاق</td> <td>عمان × البشانر</td> <td>الاتفاق × أهلي سداب</td> <td>البشانر × السيب</td> </tr> <tr> <td>البشانر × الاتفاق</td> <td>أهلي سداب × البشانر</td> <td>السيب × أهلي سداب</td> <td>عمان × السيب</td> <td>الاتفاق × عمان</td> </tr> </tbody> </table> <p>* ملاحظة : في حالة استخدام الطالب ترتيبًا مغايرًا في الدور الأول عن النموذج، يقوم المصحح بالتأكد من التزام الطالب في صحة توزيع المباريات في الأدوار التالية. بشرط تثبيت أحد الفرق في المباراة الأولى بجميع أدوار المسابقة.</p>	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	نزوى × السيب	نزوى × عمان	نزوى × الاتفاق	نزوى × البشانر	نزوى × أهلي سداب	أهلي سداب × نادي عمان	السيب × الاتفاق	عمان × البشانر	الاتفاق × أهلي سداب	البشانر × السيب	البشانر × الاتفاق	أهلي سداب × البشانر	السيب × أهلي سداب	عمان × السيب	الاتفاق × عمان	خمس درجات (درجة واحدة لكل دور صحيح)	٥١
	الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس																			
نزوى × السيب	نزوى × عمان	نزوى × الاتفاق	نزوى × البشانر	نزوى × أهلي سداب																				
أهلي سداب × نادي عمان	السيب × الاتفاق	عمان × البشانر	الاتفاق × أهلي سداب	البشانر × السيب																				
البشانر × الاتفاق	أهلي سداب × البشانر	السيب × أهلي سداب	عمان × السيب	الاتفاق × عمان																				
(ب)	<p>عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)</p> <p>$(1-10) \times 10$ $90 = 9 \times 10$ النتيجة = ٩٠ مباراة</p>	درجة	٥٢																					
		المجموع	(١٨) درجة																					

نهاية نموذج الإجابة