



سلطنة عُمان

وزارة التربية والتعليم

امتحان دبلوم التعليم العام

للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م

الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

• المادة: الرياضة المدرسية.

• زمن الإجابة: ساعتان.

• تنبيه: الأسئلة في (٤) صفحات.

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

٦

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

- ١- يعد القلق أحد الأسباب غير المباشرة للإصابة بمرض السكري. ()
- ٢- خطة دفاع المنطقة تصعب على فريق كرة السلة الحصول على الكرات المرتدة من الهدف. ()
- ٣- يحتاج اللاعب الى زيادة تناول الدهون في الأنشطة الرياضية التي تستمر إلى (٤٠) دقيقة. ()
- ٤- تكون المسافة الدفاعية في كرة اليد طويلة عندما يكون المهاجم سريعاً. ()
- ٥- يسمح حائط الصد في الكرة الطائرة لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة. ()
- ٦- ستار التصويب بكرة السلة يتيح الفرصة للزميل المهاجم للقطع نحو السلة. ()

السؤال الثاني:

٦

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

١- لاعب رفع الأثقال الذي وزنه (٨٠) كيلو جراماً، يكون احتياجه اليومي من البروتين:

- أ- (٤٠ - ٦٠) جراماً.
ب- (٦٠ - ٨٠) جراماً.
ج- (١١٠ - ١٤٠) جراماً.
د- (١٢٠ - ١٦٠) جراماً.

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

- أ- (١).
ب- (٢).
ج- (٣).
د- (٤).

٣- عند تنفيذ خطة دفاع المنطقة (٦/٠) في مباراة كرة اليد يقف المدافعون طوال القامة عند قوس (٦ متر) بالملاعب في منطقة:

- أ- الوسط.
ب- الجناح الأيسر.
ج- الجناح الأيمن.
د- الخلف.

(٢)
امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

تابع السؤال الثاني:

٤- الخطة الدفاعية التي يتم فيها توزيع مدافعي كرة السلة على مساحة الملعب بالكامل هي:

- أ- دفاع منطقة قريب من الهدف.
ب- خطة دفاع (٣/٢).
ج- دفاع رجل لرجل.
د- دفاع المنطقة الضاغط.

٥- النشاط الرياضي الذي ينصح بتجنب أدائه من قبل مرضى ضغط الدم:



ب-



أ-



د-



ج-

٦- استعداد لاعب حائط الصد في الكرة الطائرة للقيام بعملية الهجوم المضاد تتم في مرحلة:

- أ- التنفيذ.
ب- الطيران.
ج- الهبوط.
د- التهيؤ.

السؤال الثالث:

١- حسب ما درست في الكرة الطائرة، اذكر ثلاث نقاط أساسية تبين أهمية حائط الصد.

-
.....
.....

(٣)
امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

تابع السؤال الثالث:

٢- اذكر أربع حالات يتم فيها معاقبة لاعب كرة اليد بالاستبعاد.

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

٣- عرف المصطلحات التالية حسب ما درستها في وحدة كرة السلة.

أ- الخطأ الشخصي:

.....
.....

ب- الستار:

.....
.....

ج- القاعدة الإسطوانية:

.....
.....

(٤)

امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

تابع السؤال الثالث:

٤- أجب عمّا يأتي :

(أ) علل ما يلي :

- وضع كمادات باردة على موضع إصابة اللاعب بالتمزق العضلي.

.....
.....

- ينصح الرياضيون بتفادي تناول المشروبات الغازية سواء قبل أو في أثناء التدريب أو المنافسة.

.....
.....

(ب) اذكر ثلاثة من أعراض مرض السكري .

-
-
-

(ج) حدث تعطل مؤقت في وظيفة دماغ حارس مرمى كرة اليد بعد اصطدامه بقائم المرمى في أثناء محاولته صد الكرة.

١- حدد نوع هذه الإصابة.

.....

٢- اذكر اثنين من طرق إسعاف هذه الإصابة.

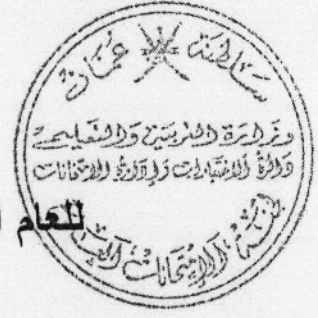
-
-

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح .



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني



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

(٦) درجات

إجابة السؤال الأول: (صح أو خطأ):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	✓	درجة	١٠٤
٢	×	درجة	٨٠
٣	×	درجة	٩٨
٤	✓	درجة	٨٦
٥	✓	درجة	٥٥
٦	×	درجة	٧٣
المجموع			(٦) درجات .

(٦) درجات

إجابة السؤال الثاني: (الاختيار من متعدد):

المفردة	الإجابة	الدرجة	الصفحة
١	د	درجة	٩٧
٢	ب	درجة	٦١
٣	أ	درجة	٨٩
٤	د	درجة	٧٩
٥	ب	درجة	١٠١
٦	ج	درجة	٥٧
المجموع			(٦) درجات .

(٢)

تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

إجابة السؤال الثالث (المقالي) :

الصفحة	الدرجة	الإجابة الصحيحة	المفردة	الجزئية
٥٥	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>* يذكر ثلاثة منها.</p>		١
٩٤	أربع درجات (درجة لكل مفردة)	<ul style="list-style-type: none"> - إذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك داخل الملعب. - للسلوك غير الرياضي للمرة الثالثة من قبل إداري الفريق بعد أن أعطي أحدهم إيقاف لمدة دقيقتين . - للأخطاء التي تعرض صحة المنافس للخطر. - للسلوك غير الرياضي الجسيم من قبل لاعب أو إداري الفريق. - للاعتداء من قبل لاعب خارج وقت اللعب. - للاعتداء من قبل إداري الفريق. - بسبب الإيقاف الثالث للاعب نفسه . <p>* يذكر أربعة منها.</p>		٢
٨١	درجة	<p>أ- الخطأ الشخصي : هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس سواء أكانت الكرة في اللعب أو خامدة.</p>		٣
٧٢	درجة	<p>ب- الستار : أحد الأساليب الهجومية في كرة السلة ، ويهدف إلى إعاقة طريق أحد مدافعي الفريق المنافس بطريقة قانونية لتسهيل المهمة الهجومية وفتح طريق للزميل المهاجم للتحرك والتصويب على السلة دون مضايقة.</p>		
٨٢	درجة	<p>ج- القاعدة الأسطوانية: هي المساحة التي يشغلها اللاعب على الأرض وتشمل الفراغ العلوي وتحدد من الأمام بظاهر راحة اليدين، ومن الخلف بمؤخرة العجز، ومن الجانبين بالحافة الخارجية للذراعين والساقين.</p>		



(٣)
تابع نموذج إجابة امتحان دبلوم التعليم العام
للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ - ٢٠١٥/٢٠١٦ م
الدور الأول - الفصل الدراسي الثاني

تابع إجابة السؤال الثالث (المقالي):				
الجزئية	المفردة	الإجابة الصحيحة	الدرجة	صفحة
	(أ)	للعمل على إيقاف النزيف والسيطرة على التجمعات الدموية.	درجة	١١٠
		لأنها قد تسبب اضطرابات هضمية.	درجة	٩٨
٤	(ب)	- الظمأ المستمر وكثرة التبول. - الشعور بالبرد والضعف العام وفقدان الشهية. - زيادة وزن الجسم أو نقصه. - ضعف الرؤية. - بطء في التئام الجروح. - إصابة الأعصاب. - احمرار أو تورم وضعف في اللثة. * يذكر ثلاثة منها.	ثلاث درجات (درجة لكل مفردة)	١٠٤ ١٠٥
		الارتجاج	درجة	١١١
	(ج)	- بقاء المصاب في وضع الرقود على الظهر هادئاً. - لف المصاب ببطانية أو معطف. - إجراء التنفس الصناعي في حالة توقف التنفس. - سرعة نقل المصاب إلى المستشفى. - عدم إعطاء المصاب أية منبهات أو سوائل أو غير ذلك. * يذكر اثنين منها.	درجتان	١١٢
		المجموع	(١٨) درجة	

نهاية نموذج الإجابة