

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



نموذج أسئلة الاختبار الرسمي

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الثاني عشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الأول ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:04:10 2023-01-17

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

[الامتحان النهائي الدور الأول مع الإجابات](#)

1

[نموذج أسئلة الاختبار الرسمي](#)

2

[اختبارات وزارية في وحدة كرة الطائرة والسلة](#)

3

[ملخص الفصل الأول](#)

4

[تقرير عن الثقافة والوعي الصحي](#)

5

رقم
١٨

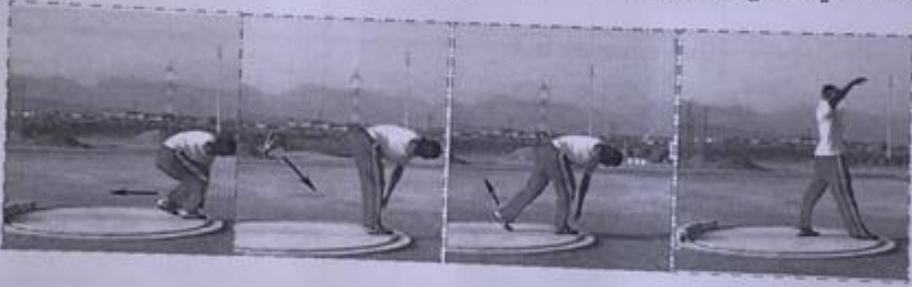
السؤال الثالث:

(١) يُعدّ 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: يُعدّ 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

أجيب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- (1) يُمثل وزن الجسم ضد قوة الجاذبية أحد أوجه المقاومة في القوة العضلية.
- (2) تهدف مرحلة الدفع والتخلص في دفع الجلة إلى نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة لتحقيق أكبر مسافة ممكنة.
- (3) تعتبر القفزات من الأدوات المسموح استخدامها في مسابقة دفع الجلة.
- (4) تتم حركة دوران الشريط حول محوره على شكل دوامة في التمرينات الفنية من مفصل الكتف.
- (5) تلعب (٧) مباريات في كل دور عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة لعدد (١٤) فريقاً.
- (6) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٦) فرق.

السؤال الثاني:

ظلي الشكل (○) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

(١) النشاط الرياضي الذي ينمي الجلد الدوري التنفسي هو:



لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

- (٢) يتطلب الجلد العضلي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من أجل:
- سرعة الأداء.
- التخلص من الحمض المتراكم في العضلات.
- زيادة حجم العضلات.
- الوصول إلى أقصى حد من الشدة.
- (٣) إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة (١٢) لاعباً فإن اللاعب الحاصل على المركز الثاني في نهاية المسابقة مُنح:
- ثلاث محاولات.
- أربع محاولات.
- خمس محاولات.
- ست محاولات.
- (٤) يُعدّ الجري الحر وتبادل المراكز من وسائل تنفيذ خطط اللعب:
- الهجومية الفردية.
- الهجومية الجماعية.
- الدفاعية الفردية.
- الدفاعية الجماعية.
- (٥) ادرس الجدول المقابل الذي يوضح نتائج مباريات 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)

- (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

٦

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

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

- (١) يُمثل وزن الجسم ضد قوة الجاذبية أحد أوجه المقاومة في القوة العضلية. (—)
- (٢) تهدف مرحلة الدفع والتخلص في دفع الجلة إلى نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة لتحقيق أكبر مسافة ممكنة. (—)
- (٣) تعتبر القفزات من الأدوات المسموح استخدامها في مسابقة دفع الجلة. (—)
- (٤) تستخدم طريقة اللعب (٣/٣/٤) في كرة القدم في حالة وجود فريقين ترتيبهما في سلم الدوري متباعد. (—)
- (٥) تلعب (٧) مباريات في كل دور عند تنظيم مسابقة دوري من مرحلة واحدة لعدد (١٤) فريقاً. (—)
- (٦) يستخدم أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) في جدول المباريات إذا كان عدد الفرق المشاركة (٦) فرق. (—)

السؤال الثاني:

ظلل الشكل (○) المقترن بالإجابة الصحيحة لكل مفردة من المفردات الآتية:

٦

(١) النشاط الرياضي الذي ينمّي الجلد الدوري التنفسي هو:







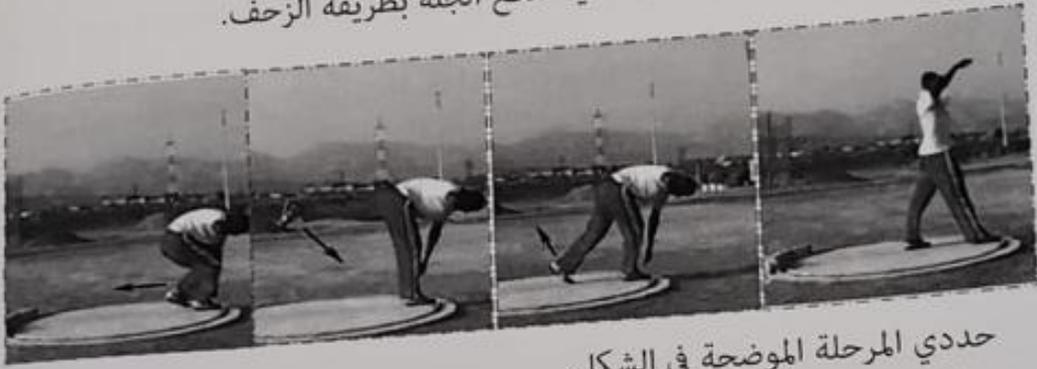


لا تكتب في هذا الجزء

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

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.

- مع أرجحة الرجل المرفوعا
- مع أرجحة الرجل الحرة بدرجة متوسطة

(٣) اكتبي الحركة المناسبة باستخدام الشريط حسب الأشكال الآتية:

<p>الشكل (٢)</p>	<p>الشكل (١)</p>
<p>دوران الزراع أفقيا فوق الرأس</p>	<p>أرجحة الزراع بالشريط</p>
<p>الشكل (٤)</p>	<p>الشكل (٣)</p>
<p>تقوم الشريط على شكل زحف الذبذبات</p>	<p>أرجحة الزراع عموديا بجانب الحسيه للأمام وللخلف</p>

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، عمان، بركاء، عبري، نزوى) أكمل أودار 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 × عبري	السيب × بركاء	السيب × عمان	السيب × صحار	السيب × نزوى	السيب × ظفار	السيب × نزوى
ظفار × عبري	ظفار × بركاء	ظفار × عمان	ظفار × صحار	ظفار × نزوى	ظفار × ظفار	ظفار × ظفار	ظفار × عبري
صور × بركاء	صور × عمان	صور × نزوى	صور × عبري	صور × بركاء	صور × عمان	صور × عبري	صور × بركاء
صحار × عمان	صحار × بركاء	صحار × نزوى	صحار × ظفار	صحار × عبري	صحار × بركاء	صحار × عمان	صحار × عمان

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

- تجعل التنافس صريحاً ومنه طويلاً وتبقي الحماس والياقظة
- تمنح للمشاركين الإحساس بالإنجاز المشترك
- تتواءم مع أهداف وزارة التربية والتعليم

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

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

عدد الفرق المشتركة \times (عدد الفرق المشتركة - ١)

عدد الفرق المشتركة \times (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) يُعدّ الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة.

أ. اكتبين اثنتين من مميزات الفرد اللائق بدنيًا من حيث الجلد الدوري التنفسي.

- كمية البروتينات في الدم - نبض القلب لا يتغير كثيراً

- منسوب الدم في الشرايين (الضيق) (١٥/١٠) - مساهمة الأوعية الدموية

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

لأنه سهل وغير مكلف ولا يحتاج إلى معدات خاصة

داخل المدرسة أو النادي الرياضي - سرعة اختبار

حسب ما هو موضوعه النتائج

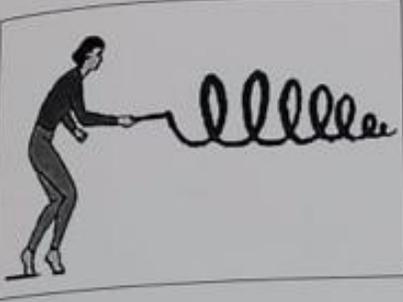
لا تكتب في هذا الجزء

تابع السؤال الثاني:

- ٢ يتطلب الجلد العضلي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من أجل:
- الوصول إلى أقصى حد من الشدة.
 - سرعة الأداء.
 - التخلص من الحمض المتراكم في العضلات.
 - زيادة حجم العضلات.

- ٣ إذا كان عدد المتنافسين في مسابقة دفع الجلة (١٢) لاعباً فإن اللاعب الحاصل على المركز الثاني نهاية المسابقة مُنح:
- أربع محاولات.
 - ثلاث محاولات.
 - ست محاولات.
 - خمس محاولات.

- ٤ الحركة الموضحة في الشكل المقابل تعبر عن:



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

- ٥ ادرسي الجدول المقابل الذي يوضح نتائج مباريات 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

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

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

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 ثلاثاً منها.

انتهت الأسئلة مع دعائنا لكم بالتوفيق والنجاح

لا تكتب في هذا الجزء

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

تحتسب تسلل.

لا تحتسب تسلل.

السبب: _____



الشكل (٣)

تحتسب تسلل.

لا تحتسب تسلل.

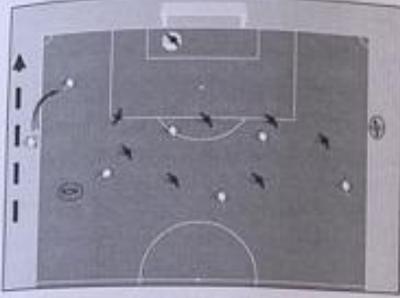
السبب: _____

لا تكت

لحقوق محفوظة لمركز القياس و التقويم التربوي / وزارة

تابع السؤال الثالث:

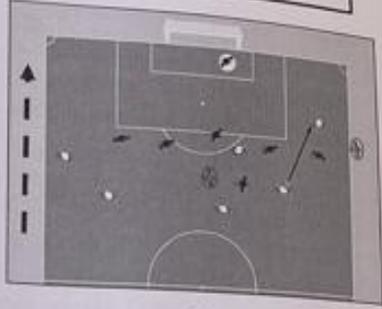
(٣) ادرس الأشكال الآتية التي توضح بعض الحالات التحكيمية في كرة القدم، ثم حدد القرار المناسب لكل حالة مع ذكر السبب مستعيناً بمفتاح الرسم.



الشكل (٢)

- تحتسب تسلل.
 لا تحتسب تسلل.

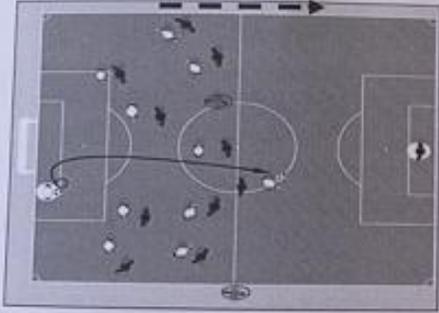
السبب: _____



الشكل (١)

- تحتسب تسلل.
 لا تحتسب تسلل.

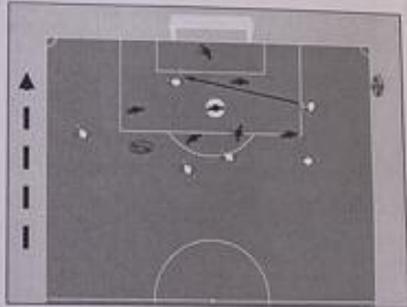
السبب: _____



الشكل (٤)

- تحتسب تسلل.
 لا تحتسب تسلل.

السبب: _____



الشكل (٣)

- تحتسب تسلل.
 لا تحتسب تسلل.

السبب: _____

لا تكتب في هذا الجزء