

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني عشر في مادة تربية بدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر في مادة تربية بدنية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

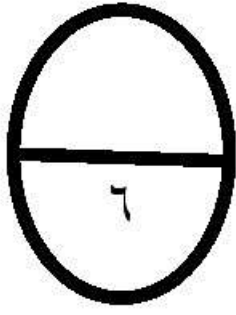
<https://almanahj.com/om/12sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني عشر اضغط هنا

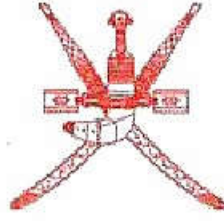
<https://almanahj.com/om/grade12>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
دائرة تنمية الموارد البشرية
مدرسة
الرياضة المدرسية

الاسم : الشعبة : التاريخ /

الاختبار القصير (٢) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (إثبات)

* السؤال الاول:

١

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

- ١- تعتبر حركة رفرقة الشريط بالتمرينات الفنية حركة تكميلية لحركات الدوران أو الارجات بالشريط. ()
٢- يتم ترتيب الفرق في جدول الدوري ترتيبا تصاعديا في اتجاه عقارب الساعة ثم ترتب تنازليا. ()

٢

* السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يأتي:

١- جميعها من الحركات التي يمكن أداؤها بالشريط في التمرينات الفنية عدا :

- أ- زحقة الشريط.
ب- رفرقة الشريط.
ج- أرجحة الشريط.
د- دوران الشريط.

٢- عرض شريط التمرينات الفنية يتراوح بين :

- أ- (١-٤) سم .
ب- (٢-٣) سم .
ج- (٣-٤) سم .
د- (٢-٥) سم .

٣- نحسب عدد المباريات بطريقة الدوري من مرحلتين باستخدام المعادلة التالية :

- أ- عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة + ١).
ب- عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١) ÷ ٢ .
ج- عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١).
د- عدد الفرق المشتركة ÷ (عدد الفرق المشتركة - ١).

٤- تعتبر من أعدل طرق تنظيم الدوري :

- أ- طريقه الترضيه.
ب- طريقه التمايز .
ج- الدوري من مرحله واحدة .
د- خروج المغلوب من مرتين .

٣

السؤال الثالث:

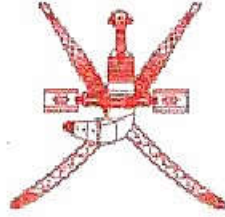
تم تنظيم مسابقة شارك فيها خمس فرق ، اكمل جدول الدوري من مرحلة واحدة مكان الفراغات :

الدور الاول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الميزان
ي × ظفار	ي × ظفار	ي × الطليعة	ي × الطليعة	ي × عمان	ي × عمان
عمان × فنجا	عمان × فنجا	فنجا × الاهلي	فنجا × الاهلي	الاهلي × ظفار	الاهلي × ظفار
الاهلي × الطليعة	الاهلي × الطليعة	ظفار × عمان	ظفار × عمان	الطليعة × فنجا	الطليعة × فنجا

انتهت الأسئلة، وندعو الله لكم بالنجاح والتوفيق،،،

إعداد/ نجيب المشايخي

بسم الله الرحمن الرحيم



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
دائرة تنمية الموارد البشرية
مدرسة
الرياضة المدرسية

نموذج إجابة الاختبار القصير (٢) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر
للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (إناث)

إجابة السؤال الأول (الصواب والخطأ):

المفردة	الإجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	√	التمرينات بالشريط	٤٥	نصف درجة
٢	X	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	٥١	نصف درجة

إجابة السؤال الثاني (الاختيار من متعدد):

المفردة	رمز الإجابة	الإجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	أ	زحقة الشريط	التمرينات الفنية الإيقاعية	٤٠	نصف درجة
٢	د	سم (٥-٢)	التمرينات الفنية الإيقاعية	٤٠	نصف درجة
٣	ج	عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	٥٢	نصف درجة
٤	ج	الدوري من مرحلة واحدة	التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	٤٩	نصف درجة

إجابة السؤال الثالث (المقالي القصير):

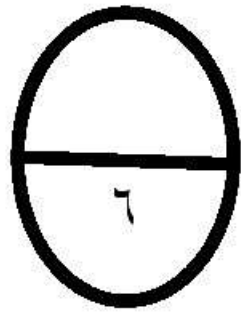
الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الميزان
ي × عمان	ي × فنجا			ي × الاهلي	
الاهلي × ظفار	ظفار × الطليعة			الطليعة × عمان	
الطليعة × فنجا	عمان × الاهلي			فنجا × ظفار	

٥١

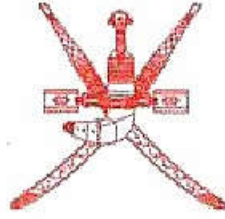
ثلاث درجات

(لكل دور درجة)
+يشترط ان يكون
الدور صحيحا
بالكامل حتى
يمنح درجة والا
اعتبر خطأ.

نهاية نموذج الاجابة ،،



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
دائرة تنمية الموارد البشرية
مدرسة
الرياضة المدرسية

الاسم : الشعبة : التاريخ /

الاختبار القصير (٢) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر
للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (إثبات)

* السؤال الاول:

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

- ١- دوران الذراع افقيا فوق الرأس تعتبر من حركات ارجحه الشريط بالتمرينات الفنية الايقاعية .
- ٢- يتم ترتيب الفرق في جدول الدوري ترتيبا تصاعديا في اتجاه عقارب الساعة ثم ترتب تنازليا.

* السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يأتي:

١- من الحركات التي يمكن اداؤها بشريط في التمرينات الفنية الايقاعية :

- أ- التموج .
- ب- اللقف .
- ج- الرمي .
- د- الرفع .

٢- حركة (زحف الثعبان) بشريط التمرينات الفنية تعتبر من تمرينات :

- أ- دوران الشريط .
- ب- رفرقة الشريط .
- ج- أرجحه الشريط .
- د- تموج الشريط .

٣- نحسب عدد المباريات بطريقة الدوري من مرحلتين باستخدام المعادلة التالية :

- أ- عدد الفرق المشتركة×(عدد الفرق المشتركة+١) .
- ب- عدد الفرق المشتركة×(عدد الفرق المشتركة-١) ÷ ٢ .
- ج- عدد الفرق المشتركة×(عدد الفرق المشتركة-١) .
- د- عدد الفرق المشتركة ÷ (عدد الفرق المشتركة-١) .

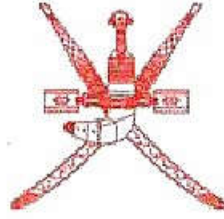
٤- تعتبر من أعدل طرق تنظيم الدوري :

- أ- طريقه الترضيه .
- ب- طريقه التمايز .
- ج- الدوري من مرحله واحدة .
- د- خروج المغلوب من مرتين .

١

٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
دائرة تنمية الموارد البشرية
مدرسة
الرياضة المدرسية

تابع / الاختبار القصير (٢) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر
للعام الدراسي ٢٠١٤م / ٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (إثبات)

٣

السؤال الثالث :

(أ) :
تم تنظيم مسابقة شارك فيها خمس فرق ، اكمل جدول الدوري من مرحلة واحدة مكان الفراغات :

الدور الاول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الميزان
	ي × ظفار		ي × الطليعة		ي × عمان
	عمان × فنجا		فنجا × الاهلي		الاهلي × ظفار
	الاهلي × الطليعة		ظفار × عمان		الطليعة × فنجا

(ب) :

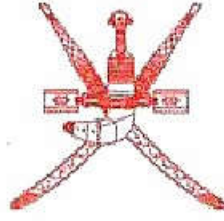
اذكري ثلاث حركات دوران الذراع بالشريط يمكن ادائها بشريط التمرينات الفنية :

-
-
-

انتهت الأسئلة ، ونذعو الله لكم بالنجاح والتوفيق ،،،

إعداد/ نجيب المشايحي

بسم الله الرحمن الرحيم



المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة مسقط
دائرة تنمية الموارد البشرية
مدرسة
الرياضة المدرسية

نموذج إجابة الاختبار القصير (٢) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر
للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (إناث)

إجابة السؤال الأول (الصواب والخطأ):

المفردة	الاجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	X	التمرينات بالشريط مع الابقاع الموسيقي	٤٠	نصف درجة
٢	X	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	٥١	نصف درجة

إجابة السؤال الثاني (الاختيار من متعدد):

المفردة	رمز الاجابة	الاجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	أ	التموج	التمرينات بالشريط	٤٠	نصف درجة
٢	د	تموج الشريط.	التمرينات بالشريط	٤٥	نصف درجة
٣	ج	عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١).	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	٥٢	نصف درجة
٤	ج	الدوري من مرحلة واحدة.	التنظيم والادارة في الرياضة المدرسية	٤٩	نصف درجة

إجابة السؤال الثالث (المقالي القصير):

* إجابة (أ): (لكل دور نصف درجة، ويشترط ان يكون صحيحا حتى يمنح الدرجة والا اعتبرت خطأ).

الدور الاول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الميزان
ي × عمان	ي × فنجا			ي × الاهلي	
الاهلي × ظفار	ظفار × الطليعة			الطليعة × عمان	
الطليعة × فنجا	عمان × الاهلي			فنجا × ظفار	

* إجابة (ب):

- * دوران الذراع عموديا بجانب الجسم للأمام وللخلف.
- دوران الذراع أفقيا فوق الرأس .
- دوران الذراع أفقيا فوق الرأس ثم الراجعة العمودية للخلف وللأمام .
- دوران الذراع عموديا بجانب الجسم للأمام وللخلف .
- دوران الذراعين مع الوثب لأعلى .
- * تذكر ثلاثة منها .