

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

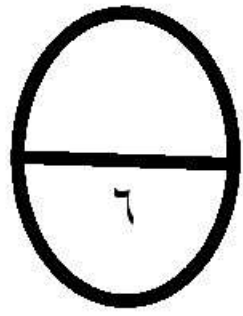
<https://almanahj.com/om/12sports1>

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

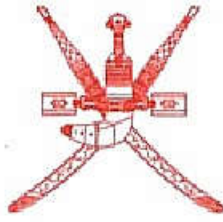
<https://almanahj.com/om/grade12>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)



بسم الله الرحمن الرحيم



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 - (دكور)

\* السؤال الاول:

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

- ١- العمق في الهجوم اثناء مباراة كرة القدم هو رجوع المهاجمين للخلف لبناء دفاع قوي وعميق.  
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- طريقة لعب في كرة القدم تسمح بانطلاق اللاعبين من الخلف والهجوم من الجناحين :

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

١- يمنح حكم كرة القدم لأي مخالفة تسلل ركلة :

- أ- ركنية .  
ب- جزاء .  
ج- حرة مباشرة .  
د- حرة غير مباشرة .

١- 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) .

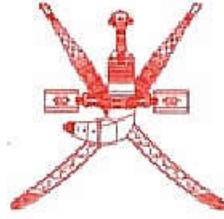
٤- تعتبر من أعدل طرق تنظيم الدوري :

- 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 - (ذكور)

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) :

هناك عدة عوامل تؤثر في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم والتي يجب مراعاتها عند وضع تلك الخطط ، اذكر ثلاثا منها :

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

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 - (دكور)

إجابة السؤال الأول (الصواب والخطأ):

المفردة	الاجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	X	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	٣٤	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	(٣/٣/٤)	طرق اللعب في كرة القدم	٣٥	نصف درجة
٢	د	حرة غير مباشرة	القواعد القانونية	٣٨	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

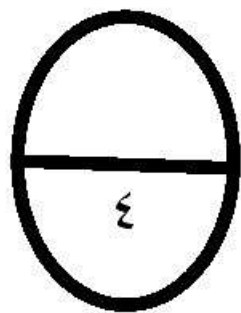
إجابة السؤال الثالث (المقالي القصير):

\* إجابة (أ):

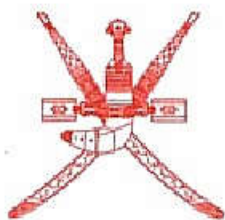
الدور الاول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الميزان
ي × عمان	ي × فنجا			ي × الاهلي	
الاهلي × ظفار	ظفار × الطليعة			الطليعة × عمان	
الطليعة × فنجا	عمان × الاهلي			فنجا × ظفار	

\* إجابة (ب):

- \* مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
- إتقان المهارات الاساسية لكرة القدم .
- مستوى الاعداد الذهني للاعبين .
- مستوى السمات الارادية لدي اللاعبين .
- \* يذكر ثلاثة منها .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

الاسم : ..... الشعبة : ..... التاريخ / .....

الاختبار القصير (١) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر  
للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (ذكور وإناث)  
\* السؤال الاول:

اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يأتي:

١- تمرين [وقوف- الوضع أماما] العدو للأمام لمسافة (٢٠-٥٠) متر ويكرر، تمرين لتنمية :

- أ- الرشاقة .  
ب- السرعة .  
ج- المرونة .  
د- القوة .

٢- يتم التخلص من الحمض المتراكم في العضلات الناتج عن الجهد البدني المبذول عن طريق الجهاز :

- أ- البولي .  
ب- لتنفسي .  
ج- العصبي .  
د- الدوري والتنفسي .

٣- المرحلة التي تنتقل فيها السرعة المكتسبة من الجسم الى الجلة اثناء اداء دفع الجلة هي مرحلة :

- أ- الزحف والدوران .  
ب- الاتزان .  
ج- الدفع والتخلص .  
د- الاستعداد والتحفز .

٤- وضع القوانين واللوائح المنظمة للبطولة يعتبر من مهام لجنة :

- أ- التنسيق .  
ب- المراسم وتوزيع الجوائز .  
ج- الاشاعة .  
د- الفنية .

\* السؤال الثاني:

أ- اذكر ميزتين يمتاز بها الفرد اللائق بدنيا من حيث الجلد الدوري التنفسي:

١- .....

٢- .....

ب- نفذت بطولة في مسابقة دفع الجلة لعدد (٨) لاعبين ، لذا :

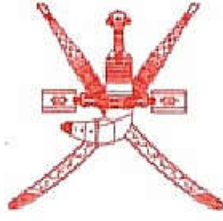
- ١- يتم ترتيبهم لاداء محاولاتهم ب: .....
- ٢- يمنح كل متنافس عدد ..... محاولات .

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 (١) لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر  
للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الأول - (ذكور وإناث)

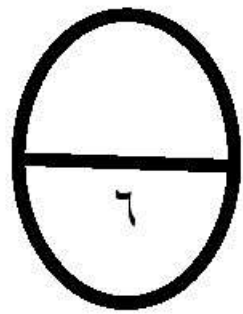
أجابه السؤال الاول (الاختيار من متعدد) :

المفردة	رمز الاجابة	الاجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	ب	السرعة.	اللياقة البدنية وتدريباتها	٣	نصف درجة
٢	د	الدوري والتنفسي.	الجلد العضلي	٦	نصف درجة
٣	ج	الدفع والتخلص.	دفع الجلة بطريقة الزحف	١٥	نصف درجة
٤	د	الفنية .	تنظيم وإدارة دفع الجلة	٢٢	نصف درجة

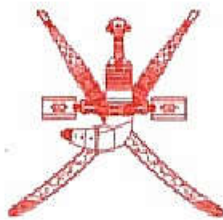
أجابه السؤال الثاني (المقالي القصير) :

الجزئية	الاجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
أ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كمية أكبر من دفعات الدم.</li> <li>- نبضة يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي .</li> <li>- ضغط دمه منخفض .</li> <li>- مساحة اكبر لمسطح الرئتين .</li> <li>- كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين .</li> <li>• <u>يذكر اثنان منها .</u></li> </ul>	الجلد ( التحمل) الدوري التنفسي	٨	درجة (لكل مفردة نصف درجة)
ب	١ - بالقرعة .	تنظيم وتنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	٢٩	نصف درجة
	٢ - ست محاولات .	تنظيم وتنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	٢٩	نصف درجة

نهاية نموذج الاجابة ،،،



بسم الله الرحمن الرحيم



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 - (دكور)

\* السؤال الاول:

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

- العمق في الهجوم اثناء مباراة كرة القدم هو رجوع المهاجمين للخلف لبناء دفاع قوي وعميق.
- 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- طريقة لعب في كرة القدم تسمح بانطلاق اللاعبين من الخلف والهجوم من الجناحين :

- أ- (٣/٣/٤)
- ب- (٢/٥/٣)
- ج- (٣/٤/٤)
- د- (٤/٤/٢)

١- يمنح حكم كرة القدم لأي مخالفة تسلسل ركلة :

- أ- ركنية .
- ب- جزاء .
- ج- حرة مباشرة .
- د- حرة غير مباشرة .

١- 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 .

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 × الظليعة	ي × الظليعة	ي × الظليعة	ي × عمان	ي × عمان
عمان × فنجا	عمان × فنجا	عمان × فنجا	عمان × فنجا	الاهلي × ظفار	الاهلي × ظفار
الاهلي × الظليعة	الاهلي × الظليعة	الاهلي × الظليعة	الاهلي × الظليعة	الاهلي × الظليعة	الاهلي × الظليعة

انتهت الأسئلة، ودعو 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 - (دكور)

إجابة السؤال الأول (الصواب والخطأ):

المفردة	الاجابة	الدرس	الصفحة	الدرجة
١	X	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	٣٤	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	(٣/٣/٤)	طرق اللعب في كرة القدم	٣٥	نصف درجة
٢	د	حرة غير مباشرة	القواعد القانونية	٣٨	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):

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	

٥١

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

نهاية نموذج الاجابة ،،