



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 - (إناث)

\* 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- طريقة الترضية .  
ب- طريقة التمايز .  
ج- الدوري من مرحلة واحدة .  
د- خروج المغلوب من مرتين .

١

٢

بسم الله الرحمن الرحيم



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، 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	X	التمرينات بالشريط مع الايقاع الموسيقي	٤٠	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	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 والإدارة 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 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	

\* 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 .