



بسم الله الرحمن الرحيم



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 الأول:

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	- كمية أكبر من دفعات الدم. - نبضة يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي . - ضغط دمه منخفض . - مساحة أكبر لمسطح الرنتين . - كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين . • <u>يذكر اثنان منها .</u>	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 ،،،