

اختبارات من 10 وعلامة 20 لنصف السنة و20 للنهائي 3

Préparation physique | TS2 | 2026–2027

المرجع: نص المنهج الفرنسي الذي قدّمه المستخدم؛ 22 أسبوعًا لتنظيم تدريس مقترح وليس توزيعًا رسميًا ثابتًا.
نماذج تقويم مدرسية مقترحة، وليست نماذج شهادة رسمية أو امتحانات معتمدة.

الاختبار الدوري الأول

بعد الأسبوع 7 • 10/ • 25 دقيقة مقترحة • الاسم:

السؤال 1 – 3 علامات

قارن بين الإحماء العام والإحماء الخاص، مع مثال رياضي لكل منهما.

الإجابة:

السؤال 2 – 3 علامات

اذكر ثلاث فوائد تربية لممارسة النشاط البدني بانتظام بعد التخرج.

الإجابة:

السؤال 3 – 4 علامات

صمّم إحماءً من 6 دقائق لفصل متفاوت المستويات، وحدد إجراءي سلامة.

الإجابة:

المجموع: 10/

الاختبار الدوري الثاني

بعد الأسبوع 14 • 10/ • 25 دقيقة مقترحة • الاسم:

السؤال 1 – 3 علامات

ميّز بين التحمل العام والتحمل الخاص، مع مثال لكل منهما.

الإجابة:

السؤال 2 – 3 علامات

اكتب ثلاثة معايير لتعليم حركة قوة للمبتدئ بأمان.

الإجابة:

السؤال 3 – 4 علامات

ضع لعبة تحمّل خاص قصيرة تتضمن مدة العمل والراحة ومؤشر جودة وليس الزمن وحده.

الإجابة:

المجموع: 10/

الاختبار الدوري الثالث

بعد الأسبوع 20 • 10/ • 25 دقيقة مقترحة • الاسم:

السؤال 1 – 3 علامات

عرّف البليومتريك على نحو نظري وحدد خطرين لنشاط قفز غير متدرج.

الإجابة:

السؤال 2 – 3 علامات

ميّز بين السرعة والتوافق والمرونة في سطر لكل مفهوم.

الإجابة:

السؤال 3 – 4 علامات

صمم شبكة ملاحظة من أربعة بنود لدرس حركة يشمل سلامة وتقويماً ذاتياً.

الإجابة:

المجموع: 10/

امتحان نصف السنة

الأسبوع 11 • تغطية الأسابيع 1-10 • 50 دقيقة • 20/ الاسم:

السؤال 1 – اختيار من متعدد – 2 علامات

أي عبارة تشرح التحمل العام؟ أ) الاستمرار في جهد ملائم ب) رفع حمل أقصى ج) القفز العالي فقط د) حبس النفس

الإجابة:

السؤال 2 – اختيار من متعدد – 2 علامات

يخدم الإحماء الخاص أساسًا: أ) إرهاق الطلاب ب) تهيئة المهارات الأقرب للنشاط ج) إلغاء الإحماء العام د) المقارنة بين الطلاب

الإجابة:

السؤال 3 – صح أو خطأ مع التعليل – 2 علامات

الممارسة المنتظمة المرتبطة بالصحة المستقبلية تعني ضرورة التدريب بأقصى شدة يوميًا.

الإجابة:

السؤال 4 – إجابة قصيرة – 4 علامات

اذكر فارقين بين التحمل العام والخاص، وأساسين للسلامة في تنظيم كل منهما.

الإجابة:

السؤال 5 – تحليل حالة – 10 علامات

لطلاب متفاوتي المستوى صمم حصة 20 دقيقة تشمل إحماءً عامًا وخاصًا ثم مهمة تحمّل عام وأخرى خاصة مصغرة، موضحًا توزيع الزمن والتقويم الذاتي والتعاون والسلامة.

الإجابة:

العلامة النهائية: /20

امتحان نهاية السنة

الأسبوع 22 • كامل المحاور • 50 دقيقة • 20/ • الاسم:

السؤال 1 – اختيار من متعدد – 2 علامات

من شروط تقديم البليومترك نظريًا: أ) القفز من ارتفاع كبير ب) التحكم في الهبوط والتدرج ج) إلغاء الراحة د) تجاهل المكان

الإجابة:

السؤال 2 – اختيار من متعدد – 2 علامات

المرونة تتصل أساسًا بـ: أ) مدى الحركة الملائم ب) سرعة الاستجابة ج) عدد الأهداف د) طول الجري

الإجابة:

السؤال 3 – صح أو خطأ مع التعليل – 2 علامات

تصلح نتيجة اختبار سرعة واحد للحكم على قوة المتعلم وتحمله ومرونته وشخصيته.

الإجابة:

السؤال 4 – إجابة قصيرة – 4 علامات

اشرح اختلاف السرعة والتوافق، ثم اذكر احتياطين أساسيين قبل نشاط بليومترك.

الإجابة:

السؤال 5 – مهمة تصميم وتبرير – 10 علامات

صمم برنامجًا مدرسيًا مبسطًا لـ 3 حصص يجمع القوة والسرعة والتوافق والمرونة، مع إدراج التحمل، وإحماء مناسب، ومبدأ صحة مستدامة، وتكييف للمبتدئ، وشبكة تقويم.

الإجابة:

العلامة النهائية: / 20