

BH | BASSEM AL HOUSSEIN

علم النفس الرياضي

Psychologie du Sport | TS2

كراسة الطالب • اختبارات وامتحانات

4 اختبارات دورية / 10، امتحان نصف السنة / 20، امتحان نهاية السنة / 20

20 أسبوعًا / 20 درسًا • 50 دقيقة للحصة • 2027-2026

اختصاص التربية البدنية والرياضية والفنية - السنة الثانية TS2

المحتوى مُعَدّ بالاعتماد على التوزيع الأسبوعي الذي قدّمه الأستاذ؛ يخضع للمراجعة والاعتماد داخل المؤسسة.

خارطة التقويم

العلامة	الأسبوع أو نطاق الدروس	التقويم
10	4-1	الاختبار الدوري 1
10	8-5	الاختبار الدوري 2
10	14-9	الاختبار الدوري 3
10	18-15	الاختبار الدوري 4
20	10-1	امتحان نصف السنة
20	20-11	امتحان نهاية السنة

الاختبارات الدورية وامتحان نصف السنة والنهائية نماذج مدرسية مقترحة تستلزم موافقة المؤسسة ولا توصف بأنها امتحانات شهادة رسمية.

الاختبار الدوري 1 — 10 علامات

TS2 | علم النفس الرياضي | يغطي الدروس 1 إلى 4 | مدة مقترحة: 25 دقيقة

اسم الطالب: الشعبة: التاريخ:

التعليمات: أجب عن جميع الأسئلة. في الأسئلة التطبيقية قدّم تدخلاً تربوياً يحترم السلامة والخصوصية. يمنع استخدام الهاتف.

السؤال 1 — اختيار من متعدد (2 علامات)

وفق منظمة الصحة العالمية، يمتد تعريف المراهقة عادة بين: (أ) 6-12؛ (ب) 10-19؛ (ج) 18-25.

.....
.....

السؤال 2 — صح أو خطأ مع التعليل (2 علامات)

جميع المراهقين في العمر نفسه يصلون إلى النضج الجسمي والحركي نفسه.

.....
.....

السؤال 3 — إجابة قصيرة (3 علامات)

اذكر فرقين بين النمو الجسمي والنمو الحركي في حصة التربية البدنية.

.....
.....

السؤال 4 — حالة تطبيقية (3 علامات)

طالب يتجنب تمارين توازن لأنه تعثر في فترة طفرة نمو. اقترح إجراءين تربويين آمنين.

.....
.....

المجموع: / 10 ملاحظة المصحح:

الاختبار الدوري 2 — 10 علامات

TS2 | علم النفس الرياضي | يغطي الدروس 5 إلى 8 | مدة مقترحة: 25 دقيقة

اسم الطالب: الشعبة: التاريخ:

التعليمات: أجب عن جميع الأسئلة. في الأسئلة التطبيقية قدّم تدخلاً تربوياً يحترم السلامة والخصوصية. يمنع استخدام الهاتف.

السؤال 1 — اختيار من متعدد (2 علامات)

أي إجراء أكثر عدلاً؟ أ) مقارنة أوزان الطلاب علناً؛ ب) توفير مهام بمستويات متدرجة؛ ج) اختيار الأسرع دائماً قائداً.

.....
.....

السؤال 2 — صح أو خطأ مع التعليل (2 علامات)

الوراثة وحدها تفسر المستوى الرياضي للطلاب.

.....
.....

السؤال 3 — إجابة قصيرة (3 علامات)

اكتب صيغتين لتغذية راجعة محددة بدل «أنت فاشل».

.....
.....

السؤال 4 — حالة تطبيقية (3 علامات)

مدرستان تختلفان في تجهيزاتها الرياضية؛ صمّم ثلاثة تدابير لعدالة المشاركة.

.....
.....

المجموع: / 10 ملاحظة المصحح:

الاختبار الدوري 3 — 10 علامات

TS2 | علم النفس الرياضي | يغطي الدروس 9 إلى 14 | مدة مقترحة: 25 دقيقة

اسم الطالب: الشعبة: التاريخ:

التعليمات: أجب عن جميع الأسئلة. في الأسئلة التطبيقية قدّم تدخلاً تربوياً يحترم السلامة والخصوصية. يمنع استخدام الهاتف.

السؤال 1 — اختيار من متعدد (2 علامات)

أي سؤال ينمّي التفكير المجرد؟ أ) احفظ اسم المهارة؛ ب) لماذا نختار التمرير بدل التصويب هنا؟ ج) كرر دون نقاش.

.....
.....

السؤال 2 — صح أو خطأ مع التعليل (2 علامات)

الحركة الجديدة تُعد إبداعية مهما كانت خطيرة أو مخالفة للقواعد.

.....
.....

السؤال 3 — إجابة قصيرة (3 علامات)

عدد ثلاث خطوات لتعليم حل مشكلة تكتيكية.

.....
.....

السؤال 4 — حالة تطبيقية (3 علامات)

فريق يكرر خطة دون أن يفهمها. اقترح طريقة تفعيل التفكير وقياس التحسن.

.....
.....

المجموع: / 10 ملاحظة المصحح:

الاختبار الدوري 4 — 10 علامات

TS2 | علم النفس الرياضي | يغطي الدروس 15 إلى 18 | مدة مقترحة: 25 دقيقة

اسم الطالب: الشعبة: التاريخ:

التعليمات: أجب عن جميع الأسئلة. في الأسئلة التطبيقية قدّم تدخلاً تربوياً يحترم السلامة والخصوصية. يمنع استخدام الهاتف.

السؤال 1 — اختيار من متعدد (2 علامات)

أمام سخرية زملاء من خطأ لاعب، الأولوية هي: أ) ترك الموقف؛ ب) إيقاف الأذى وتوفير الأمان؛ ج) إجبار الطالب على الاعتذار علناً عن ضعفه.

.....
.....

السؤال 2 — صح أو خطأ مع التعليل (2 علامات)

تنظيم الانفعال يعني عدم الإحساس بالغضب إطلاقاً.

.....
.....

السؤال 3 — إجابة قصيرة (3 علامات)

اذكر ثلاثة عوامل صفية تدعم دافعية المراهق في النشاط الرياضي.

.....
.....

السؤال 4 — حالة تطبيقية (3 علامات)

لاحظ المعلم انسحاب طالب بسبب الإقصاء. اقترح خطة تدخل من ثلاث خطوات.

.....
.....

المجموع: / 10 ملاحظة المصحح:

امتحان نصف السنة — 20 علامات

TS2 | علم النفس الرياضي | يغطي الدروس 1 إلى 10 | مدة مقترحة: 50 دقيقة

اسم الطالب: الشعبة: التاريخ:

التعليمات: أجب عن جميع الأسئلة. في الأسئلة التطبيقية قدّم تدخلاً تربوياً يحترم السلامة والخصوصية. يمنع استخدام الهاتف.

السؤال 1 — اختيار من متعدد (2 علامات)

المراهقة بحسب التعريف المستخدم في المقرر تمتد تقريباً: أ) 10-19؛ ب) 2-6؛ ج) 25-35.

.....
.....

السؤال 2 — اختيار من متعدد (2 علامات)

التغذية الراجعة الأكثر مهنية: أ) «أنت ضعيف»؛ ب) «ارفع نظرك قبل التمرير»؛ ج) «الجميع أفضل منك».

.....
.....

السؤال 3 — صح أو خطأ وتعليل (3 علامات)

ارتفاع الطول والكتلة العضلية يثبت نضج المتعلم النفسي والاجتماعي.

.....
.....

السؤال 4 — مقارنة (6 علامات)

قارن بين النمو الجسمي والحركي والمعرفي مع مثال رياضي واحد لكل مجال.

.....
.....
.....
.....

السؤال 5 — دراسة حالة (7 علامات)

أستاذ يعطي المهمة الحركية نفسها لجميع المتعلمين ثم يعلن ترتيبهم حسب الأداء أمام زملائهم. حدد ثلاث مشكلات تربوية واقترح أربع تعديلات تحسّن العدالة والدافعية.

.....

.....

.....

.....

المجموع: / 20 ملاحظة المصحح:

امتحان نهاية السنة — 20 علامات

TS2 | علم النفس الرياضي | يغطي الدروس 11 إلى 20 | مدة مقترحة: 50 دقيقة

اسم الطالب: الشعبة: التاريخ:

التعليمات: أجب عن جميع الأسئلة. في الأسئلة التطبيقية قدّم تدخلاً تربوياً يحترم السلامة والخصوصية. يمنع استخدام الهاتف.

السؤال 1 — اختيار من متعدد (2 علامات)

الإبداع الرياضي المقبول هو: (أ) أي حركة جديدة؛ (ب) حل متنوع وآمن للموقف؛ (ج) تجاهل القواعد.

.....
.....

السؤال 2 — اختيار من متعدد (2 علامات)

عند ظهور تنمر أثناء النشاط، الإجراء الأول: (أ) تجاهل؛ (ب) وقف الأذى وحماية الطلاب؛ (ج) تصوير الموقف ونشره.

.....
.....

السؤال 3 — صح أو خطأ وتعليل (3 علامات)

إن الاندماج الاجتماعي يقاس فقط بعدد الأهداف المسجلة.

.....
.....

السؤال 4 — مقارنة (6 علامات)

فرّق بين تنمية الإبداع وتنظيم الانفعال والاندماج الاجتماعي مع مثال رياضي لكل مفهوم.

.....
.....
.....
.....

السؤال 5 — حالة مركبة (7 علامات)

في فريق صفّي، يسخر طلاب من زميل، ويحتكر القائد القرار، ويتراجع انخراط بعض الطلاب. اقترح خطة تربوية من 7 خطوات لتعزيز الأمان والاحترام والمشاركة والمسؤولية.

.....

.....

.....

.....

المجموع: / 20 ملاحظة المصحح:

المراجع العلمية والتربوية

ملف التوزيع المرفق — TS2، 20 — psychologie du sport.xlsx أسبوعًا

منظمة الصحة العالمية — صحة المراهقين — <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

منظمة الصحة العالمية — نمو المراهقين — <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>

اليونسكو — التربية البدنية الجيدة — <https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

اليونسكو — الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة — <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/international-charter-physical-education-physical-activity-and-sport>

CDC — إرشادات نشاط الأطفال والمراهقين — <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/index.html>

لا تحل المعلومات التربوية الواردة محل التشخيص أو الرعاية الطبية أو النفسية. يُرجع في الحالات الحساسة إلى بروتوكول المؤسسة والمختصين.