

ملحق (١) :

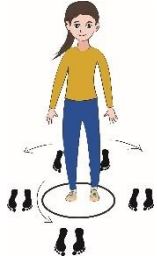
الاختبارات العملية (الصف الخامس)

الفصل الدراسي الأول

الاختبار الأول (وحدة اللياقة البدنية)

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لعناصر اللياقة البدنية

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد منطقتين، وضع طوق في المنطقة الأولى، وسلم الرشاقة في المنطقة الثانية، كما في الشكل (١).



المنطقة الأولى: أداء تمرين لعنصر الرشاقة باستخدام الأطواق.

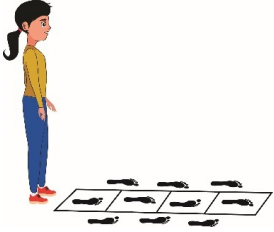
• يؤدي الطالب تمرين تبادل الوثب للاتجاهات الأربعة مع العودة للطوق بعد كل وثب، كما هو موضح في الشكل المقابل.

• يؤدي التمرين خلال (٣٠) ثانية، ويمنح الطالب (٥) درجات عن كل دورة يثب فيها بطريقة صحيحة.

المنطقة الثانية: أداء تمرين لعنصر التوافق باستخدام السلم.

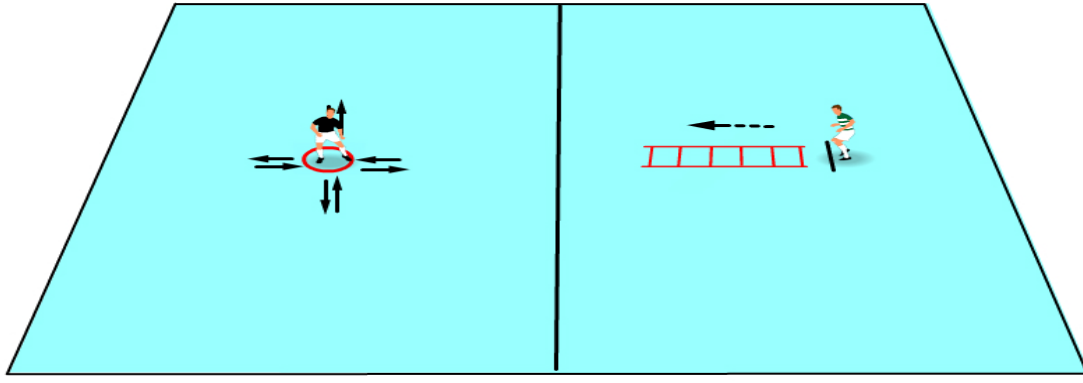
• يؤدي الطالب تمرين الحجل بقدم واحدة داخل المربع، ثم الوثب بفتح القدمين خارج حدود المربع التالي، كما هو موضح في الشكل المقابل.

• يؤدي الطالب التمرين (٣) مرات، ويمنح الطالب (٥) درجات عن كل محاولة صحيحة.



م	اسم الطالب	عنصر الرشاقة (١٥) درجة	عنصر التوافق (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

ملاحظة: يمكن للمعلم استبدال التمرينات في الاختبار وفقاً لقدرات الطلبة.



الشكل (١)

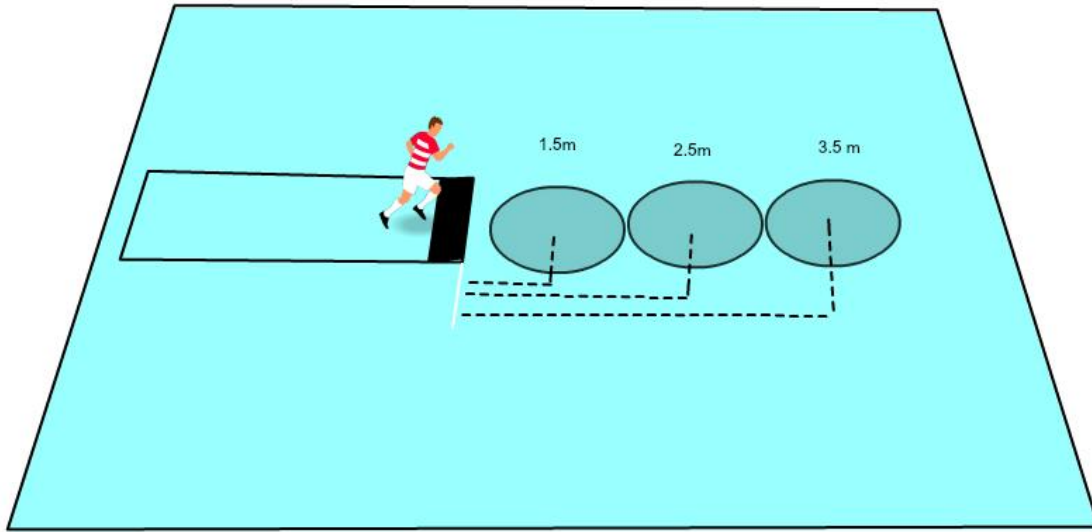
الاختبار الثاني (ألعاب القوى للصغار)

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي للوثب الطويل مع دقة الأداء.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار للاقترب طوله (٨-١٠) م ومنطقة للارتقاء مع تحديد (٣) دوائر قطرها (١) م، كما في الشكل (٢).

- يؤدي الطالب الوثب الطويل مع دقة الأداء.
- تحسب النتيجة بجمع درجات مرحلتي الارتقاء والهبوط على النحو الآتي:
 - درجات الارتقاء (الارتقاء في النقطة المحددة: (١٥) درجات، إذا بعدت قدم الارتقاء (١٠) سم من المنطقة المحددة: (١٠) درجات، إذا بعيدة عن المنطقة المحددة: (٥) درجات).
 - درجات الهبوط (المنطقة (أ): (١٥) درجة، المنطقة (ب): (١٢) درجة، المنطقة (ج): (٩) درجات).
- يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الارتقاء (١٥) درجة	الهبوط (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٢)

الاختبار الثالث (الألعاب الحركية ١)

أداء مهارات الألعاب الرياضية (يختار الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها).

أولاً: كرة القدم

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة القدم.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار طوله (١٠-١٥) م، ووضع (٤) أقماع في منتصف المسار وقمعيين بينهما مسافة (١) م كمرمى صغير في نهايته، كما في الشكل (٣).

● يؤدي الطالب الجري بالكرة بين الأقماع ثم يركل الكرة بباطن القدم نحو المرمى.

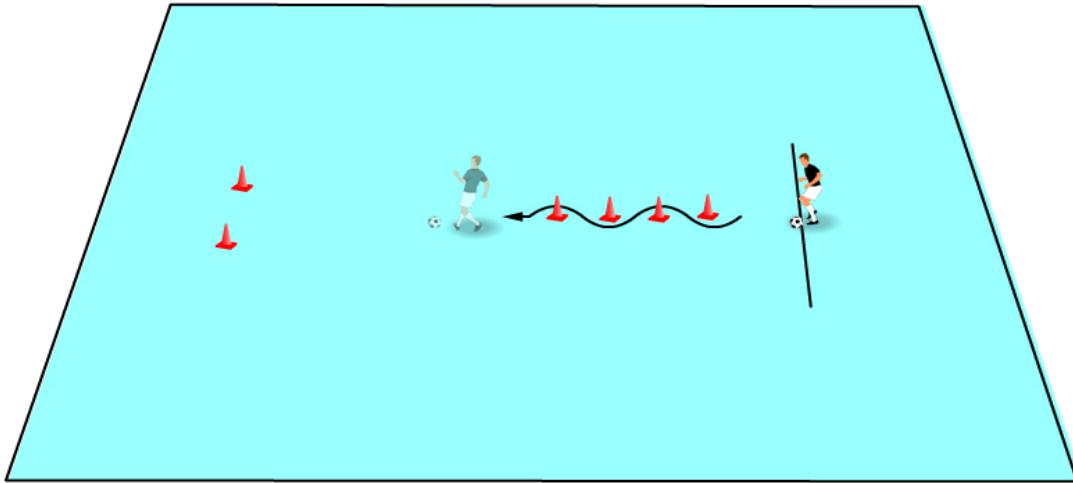
● يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

○ الجري بالكرة: الأداء المهاري الصحيح (١٥) درجة.

○ ركل الكرة بباطن القدم: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للقمع (٣) درجات، في حالة عدم دخول الكرة (١) درجة واحدة).

● يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الجري بالكرة (١٥) درجة	ركل الكرة بباطن القدم (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٣)

ثانياً: كرة السلة

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة السلة.

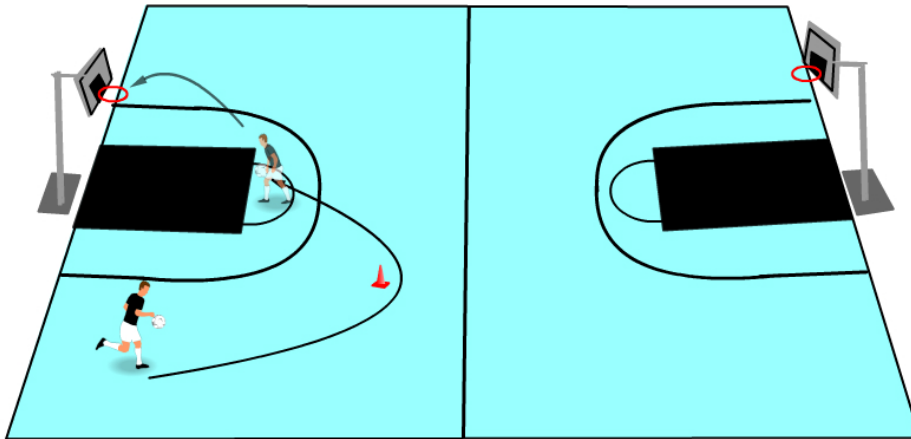
إعداد الاختبار وطريقة الأداء: نصف ملعب كرة السلة، تحديد مسار منحنى، وضع قمع في منتصف المسافة، كما في الشكل (٤).

● يؤدي الطالب تنطيط الكرة والدوران حول القمع ثم الوقوف والتصويب من الثبات نحو السلة.

● يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

- التنطيط: الأداء المهاري الصحيح للتنطيط (١٥) درجة.
- التصويب: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة نحو السلة (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للوحة أو الحلقة: (٣) درجات، في حالة عدم وصول الكرة إلى اللوحة أو تعديتها: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	النطيط (١٥) درجة	التصويت (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٤)

ثالثاً: الريشة الطائرة

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الريشة الطائرة.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الريشة الطائرة، ومضارب، كما في الشكل (٥).

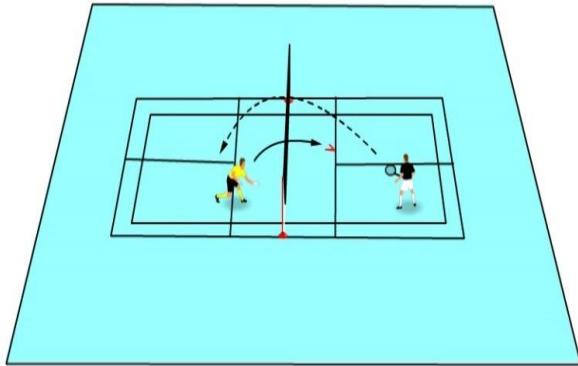
١- يؤدي الطالب الإرسال نحو ملعب المنافس.

٢- يقوم الطالب المساعد برمي الريشة للطالب المختبر الذي بدوره يضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي.

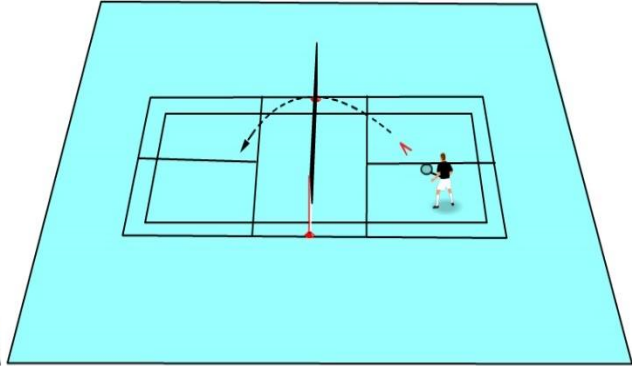
● يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

- الإرسال: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).
- ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال درجة (١٥)	ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي درجة (١٥)	المجموع درجة (٣٠)
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٥)

الفصل الدراسي الثاني

أداء مهارات الألعاب الرياضية (يختبر الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها).

أولاً: الكرة الطائرة

الاختبار الأول: الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الكرة الطائرة.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الكرة الطائرة، كما في الشكل (١).

١- يؤدي الطالب الإرسال من أسفل المواجهة نحو ملعب المنافس.

٢- يقوم الطالب المساعد برمي الكرة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي التمرير باليدين من أعلى.

● يتم تقييمه على النحو الآتي:

○ الإرسال: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة

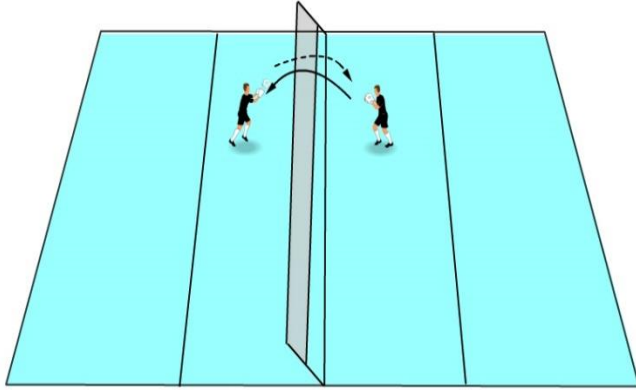
وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).

○ التمرير باليدين من أعلى: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها

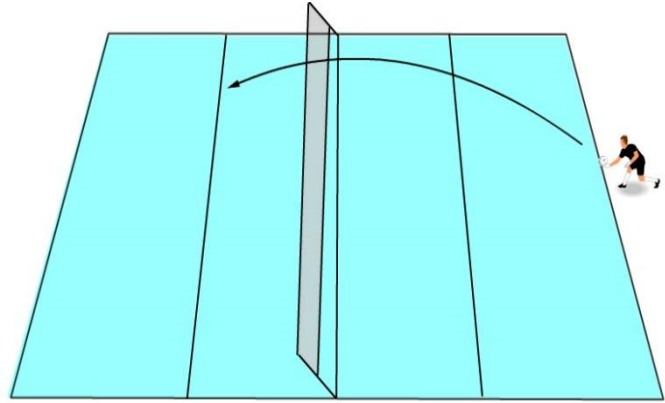
للسبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).

● يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	التمرير باليدين من أعلى (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (١)

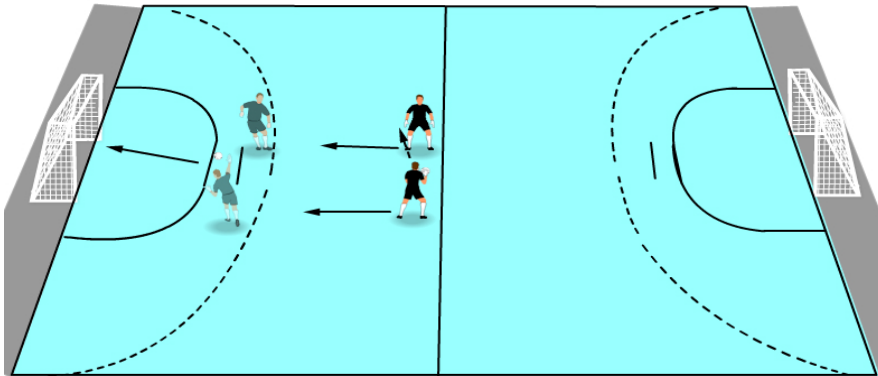
ثانياً: كرة اليد

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة اليد.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: نصف ملعب كرة اليد، كما في الشكل (٢).

- يؤدي الطالب المختبر التمرير من مستوى الكتف مع الزميل المساعد ثم التصويب من الارتكاز نحو المرمى.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - التمرير: الأداء المهاري الصحيح (١٥) درجة.
 - التصويب: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للقائم والعارضة (٣) درجات، في حالة عدم دخول الكرة (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	التمرير (١٥) درجة	التصويب (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٢)

ثالثاً: كرة الطاولة

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة الطاولة.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: طاولة، مضارب كرة الطاولة، كما في الشكل (٣).

١- يؤدي الطالب الإرسال نحو ملعب المنافس.

٢- يقوم الطالب المساعد برمي الكرة إلى الطالب المختبر الذي بدوره يضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي.

● يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

○ الإرسال: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة

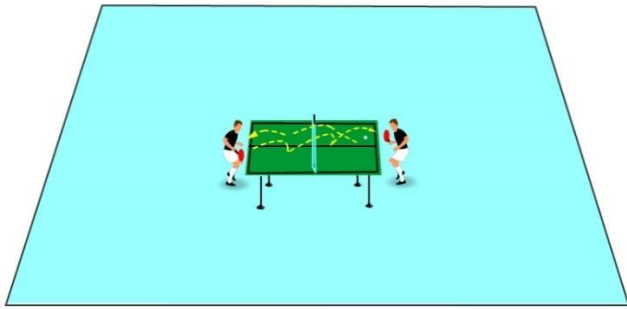
وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).

○ ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في

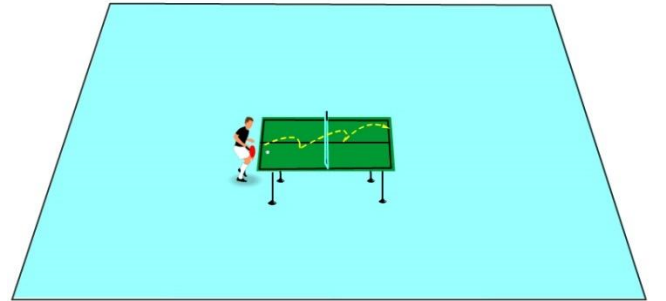
حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).

● يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٣)

الاختبار الثاني

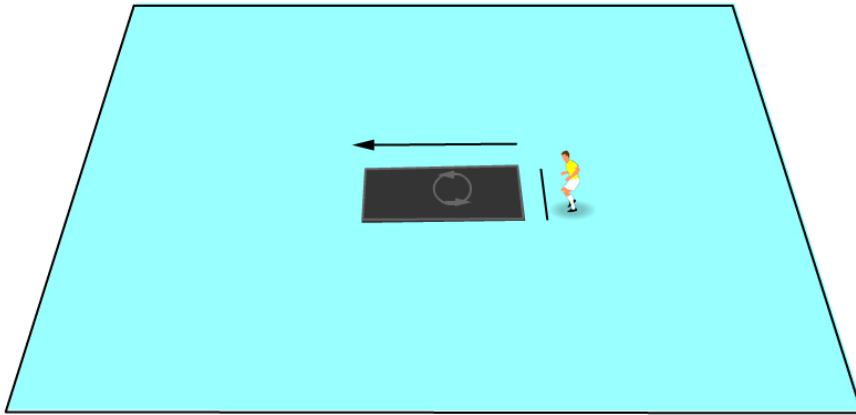
أولاً: الجيمباز الأرضي للذكور

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لحركات الجيمباز الأرضي.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد منطقة، ووضع مرتبة، كما في الشكل (٤).

- يؤدي الطالب الدرجة الأمامية المكورة والمنحنية فتحاً على المرتبة.
- يمنح الطالب محاولة واحدة لكل درجة، ويتم تقييمه على الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجة.
- تحتسب النتيجة الكلية بجمع درجات الدرجتين.

م	اسم الطالب	الدرجة الأمامية المكورة (١٥) درجة	الدرجة الأمامية المنحنية فتحاً (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٤)

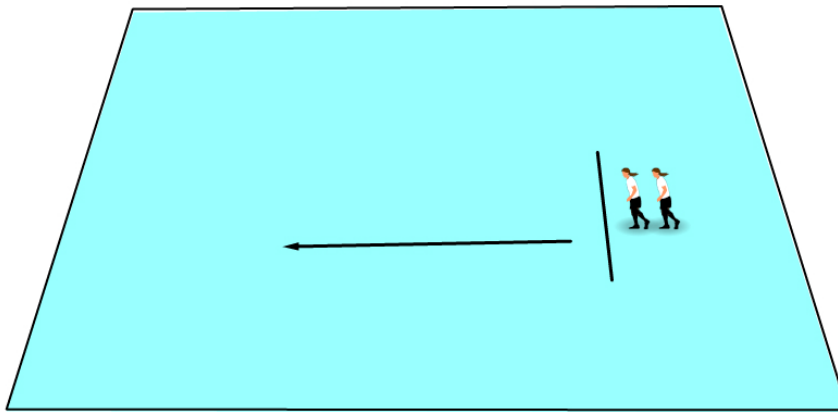
ثانياً: التمرينات الفنية الإيقاعية

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لحركات التمرينات الفنية الإيقاعية.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار بطول (١٠-١٥) م، كما في الشكل (٥).

- تؤدي الطالبة أنواع مختلفة لحركات المشي والجري والحجل والوثب والمرجحات والارتداد تحددتها المعلمة.
- تمنح الطالبة محاولة واحدة لكل نوع من الحركات المحددة، ويتم تقييمها على النحو الآتي:
 - الأداء الحركي الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجات.
 - جمالية الأداء والتوافق الحركي (١٥) درجة.

م	اسم الطالبة	الأداء الحركي الفردي (١٥) درجة	جمالية الأداء (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٥)

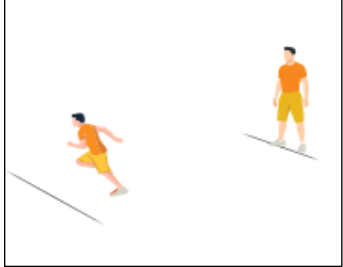
الاختبارات العملية (الصف السادس)

الصف السادس

الفصل الدراسي الأول

الاختبار الأول (وحدة اللياقة البدنية)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لعناصر اللياقة البدنية.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد جزئين، الجزء الأول يتم فيه تحديد مسار بطول (٤٠) م مقسم بثلاث خطوط عرضية على بُعد (٢٥، ٣٠، ٣٥) م على التوالي من خط البداية، وسلم الرشاقة في الجزء الثاني، كما في الشكل (١).



- الجزء الأول: أداء اختبار لعنصر السرعة عدو لمدة (٥) ثوان.

○ يقف الطالب خلف خط البداية، ومع إشارة البدء يجري الطالب بسرعة باتجاه خط النهاية،

ومع انتهاء زمن (٥) ثوان يُطلق المعلم إشارة نهاية الزمن، كما هو موضح في الشكل المقابل.

○ يمنح الطالب (١٥) درجة إذا وصل للمنطقة الثالثة، و(١٢) للمنطقة الثانية،

و(٩) درجات للمنطقة الأولى.

- الجزء الثاني: أداء اختبار لعنصر التوافق باستخدام سلم الجري.

○ يؤدي الطالب تمرين الجري إلى الأمام بوضع القدم اليمنى، ثم اليسرى في المربع الأول، ثم وضع القدم

اليمنى خارج المربع، ثم يكرر الأداء بوضع القدم اليسرى، ثم اليمنى في المربع الثاني، ثم وضع القدم

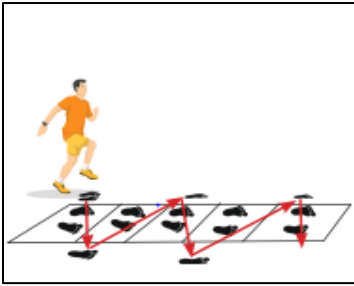
اليسرى خارج المربع وهكذا، كما هو موضح في الشكل المقابل.

○ يؤدي الطالب التمرين (٣) مرات، ويتم تقييم أدائه من (٥) درجات في كل محاولة.

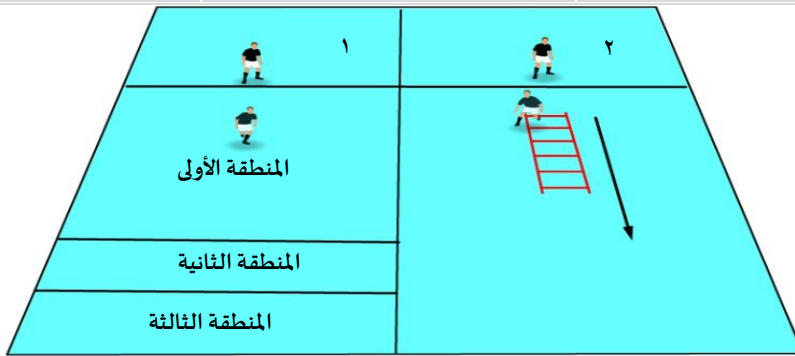
ملاحظة:

- يمكن للمعلم استبدال التمرين في اختبار عنصر التوافق وفقاً لقدرات الطلبة.

- يمكن للمعلم تغيير مسافات المسار في اختبار عنصر السرعة وفقاً لقدرات الطلبة.



م	اسم الطالب	عنصر السرعة (١٥) درجة	عنصر التوافق (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (١)

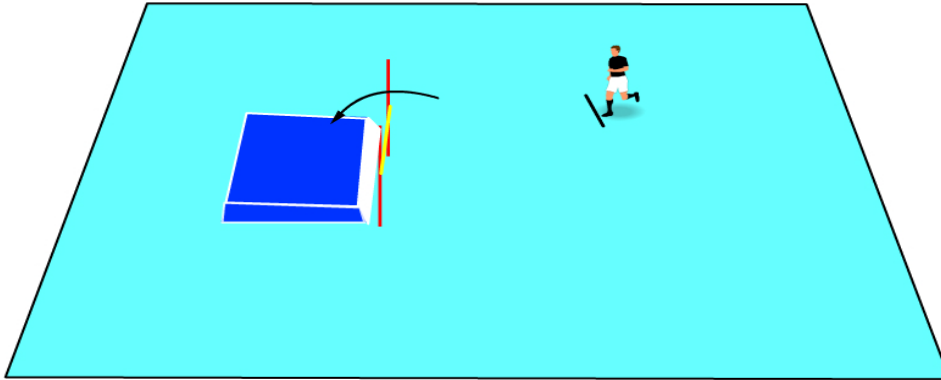
الاختبار الثاني (ألعاب القوى)

أولاً: الوثب العالي بالطريقة الظهيرية من الاقتراب (٥-٣) خطوات

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي للوثب العالي بالطريقة الظهيرية من الاقتراب (٥-٣) خطوات.
 - إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد منطقة يوضع فيها جهاز الوثب العالي الذي يتكون من قائمين وعارضة ومرتبة لمنطقة الهبوط، يقف الطالب مواجهاً جهاز الوثب، كما في الشكل (٢).
 - يؤدي الطالب الوثب العالي بالارتقاء إلى أعلى ارتفاع وتعدية العارضة دون سقوطها.
 - يبدأ الوثب من ارتفاع (٧٠) سم، وترفع العارضة (٢) سم في حالة تعدية العارضة.
 - يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجة.
 - الارتفاع الذي يحققه الطالب، وتحسب حسب المعادلة الآتية:

$$(\text{رقم الطالب المحقق} \div \text{أفضل رقم محقق}) \times 10$$
 - تنقص (٢) سم في حالة عدم تعديه العارضة لأول ارتفاع.
 - يمنح الطالب ثلاث محاولات في كل ارتفاع، وتسجل له درجة أفضل محاولة.
- ملاحظة: يمكن للمعلم تغيير ارتفاع العارضة في بداية الاختبار وفقاً لقدرات الطلبة.
- # للمعلم حرية اعتماد أفضل زمن مُحقق على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	الأداء المهاري (١٥) درجات	الارتفاع (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٢)

ثانياً: دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم)

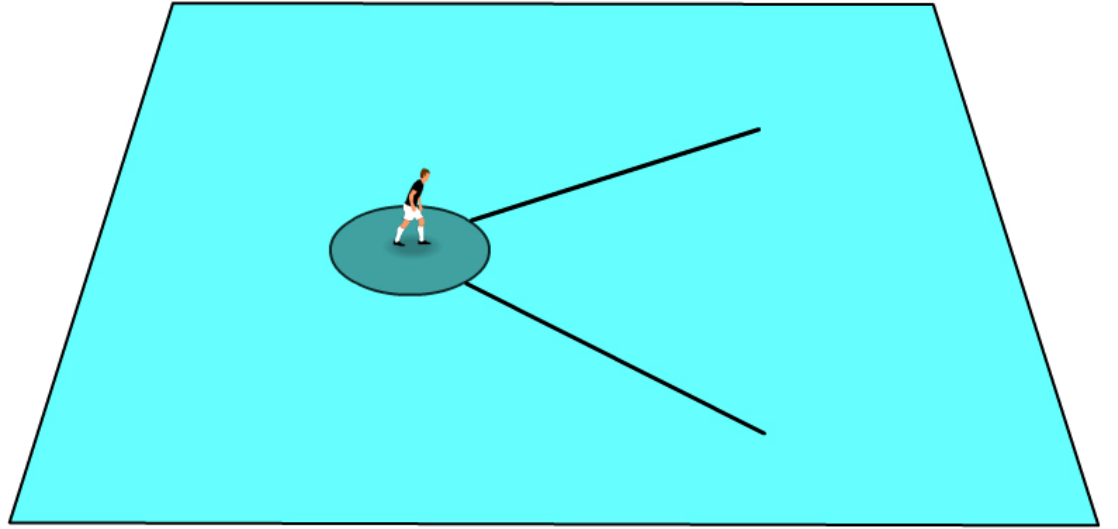
الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لدفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم).
إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد دائرة قطرها (٢)م ومقطع للرمي، يقف الطالب داخل الدائرة مواجهاً مقطع الرمي بالجانب، كما في الشكل (٣).

- يدفع الطالب الكرة الطبية لأبعد مسافة، وتقاس من حدود دائرة الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجة.
 - المسافة الذي يحققها الطالب، وتحتسب حسب المعادلة الآتية:

$$(\text{رقم الطالب المحقق} \div \text{أفضل رقم محقق}) \times ١٥$$
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل مسافة مُحَقَّقة على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	الأداء المهاري (١٥) درجات	المسافة (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٣)

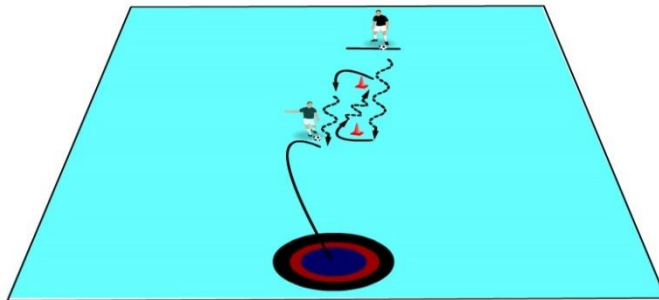
الاختبار الثالث (الألعاب الحركية ١)

أداء مهارات الألعاب الرياضية (يختار الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها).

أولاً: كرة القدم

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة القدم.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار طوله (٣٥- ٤٥) م، وتحديد خط للبداية ووضع قمعين على بُعد (١٠ و ٥) م ورسم (٣) دوائر متداخلة على الأرض أقطارها على التوالي (٣، ٥، ٧) م تبعد عن القمع الثاني ب (٢٥) م، كما في الشكل (٤).
- يقف الطالب على خط البداية، فيرمي له المعلم الكرة بارتفاع متوسط ليستلمها بالفخذ ويسيطر عليها ثم يجري بالكرة نحو القمع الثاني والدوران حوله باستخدام وجه القدم الخارجي ليعود إلى القمع الأول والدوران حوله باستخدام وجه القدم الداخلي ثم يجري بالكرة نحو القمع الثاني، ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلي نحو الدوائر.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - السيطرة على الكرة: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - الجري بالكرة مع الدوران: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - ركل الكرة بوجه القدم الداخلي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو الدوائر المتداخلة، (في حالة سقوطها داخل الدائرة الأولى: (٥) درجات، في حالة سقوطها داخل الدائرة الثانية (٤) درجات، في حالة سقوطها داخل الدائرة الثالثة (٣) درجات، في حالة سقوطها خارج الدوائر (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	السيطرة على الكرة (١٠) درجات	الجري بالكرة (١٠) درجات	ركل الكرة بوجه القدم الداخلي (١٠) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					

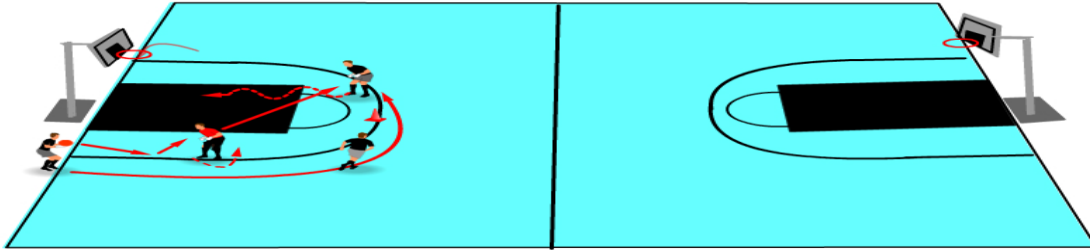


الشكل (٤)

ثانياً: كرة السلة للصغار

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة السلة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: نصف ملعب كرة السلة، وضع قمع أمام منطقة الرمية الحرة، كما في الشكل (٥).
- يقف الطالب خلف خط نهاية الملعب، يبدأ الطالب بتمريرة مرتدة للمعلم أو الطالب المساعد ثم يجري نحو القمع والدوران حولها ثم يستلم الكرة من المعلم أو الطالب المساعد ثم أداء التصويبة السلمية نحو السلة.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - التمرير: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - الاستلام: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويب: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو السلة (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للوحة أو الحلقة: (٣) درجات، في حالة خروج الكرة وعدم لمس اللوحة: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	التمرير (١٠) درجات	الاستلام (١٠) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					

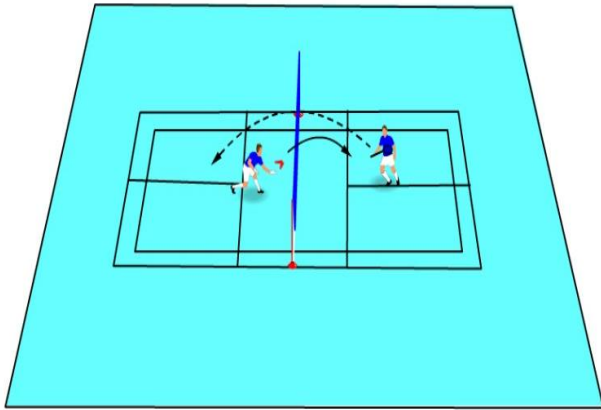


الشكل (٥)

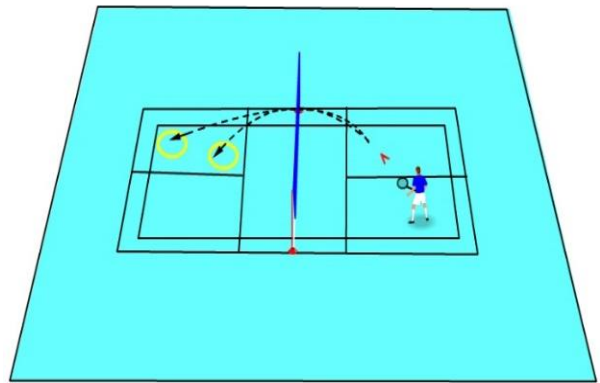
ثالثاً: الريشة الطائرة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الريشة الطائرة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الريشة الطائرة، ومضارب، وأطواق، كما في الشكل (٦).
- ١- يؤدي الطالب الإرسال نحو أهداف محددة.
- ٢- يقوم الطالب المساعد برمي الريشة للطالب المختبر الذي بدوره يضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الإرسال: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها ودخولها في الطوق: (٥) درجات، في حالة عبورها وعدم دخولها في الطوق: (٤) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها للشبكة: لا يحصل على درجة).
 - ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها للشبكة: لا يحصل على درجة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات للإرسال وثلاث أخرى لضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٦)

الفصل الدراسي الثاني

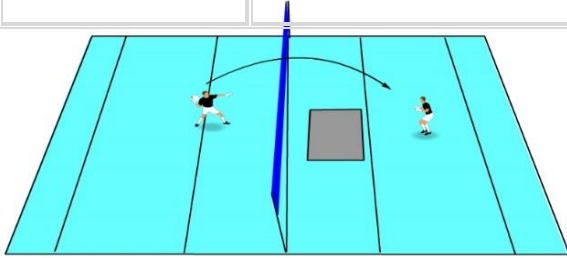
الاختبار الأول

أداء مهارات الألعاب الرياضية (يختبر الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها).

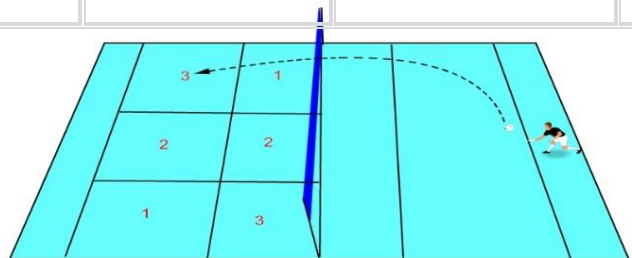
أولاً: الكرة الطائرة للصغار

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الكرة الطائرة للصغار.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الكرة الطائرة، تحديد (٦) مناطق مكتوب بداخلها الدرجات، ومرتبة، كما في الشكل (١).
 - ١ - يؤدي الطالب الإرسال من أسفل المواجه بتوجيه الكرة إلى المنطقة المحددة.
 - ٢ - يقف الطالب المختبر في مركز (٦)، فيقوم الطالب المساعد برمي الكرة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل) وتوجيه الكرة نحو المرتبة.
- يتم تقييمه على النحو الآتي:
 - الإرسال: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٦) درجات لأفضل محاولة + دقة توجيه الكرة (تحتسب النقاط بناءً على سقوط الكرة في المنطقة المحددة لأعلى درجة، بحيث يمنح الطالب ثلاث محاولات وتجمع درجاتها).
 - الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل): الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٦) درجات لأفضل محاولة + دقة توجيه الكرة (في حالة سقوط الكرة على المرتبة: (٣) درجات، في حالة سقوط الكرة داخل المنطقة الأمامية: (٢) درجتان، في حالة خروج الكرة خارج الملعب لا يحصل على أية درجة، ويمنح الطالب ثلاث محاولات وتجمع درجاتها).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات للإرسال وأخرى للاستقبال، ثم تجمع درجات جميع المحاولات.

م	اسم الطالب	الإرسال درجة (١٥)	التمرير باليدين من أسفل درجة (١٥)	المجموع درجة (٣٠)
١				
٢				



(ب)



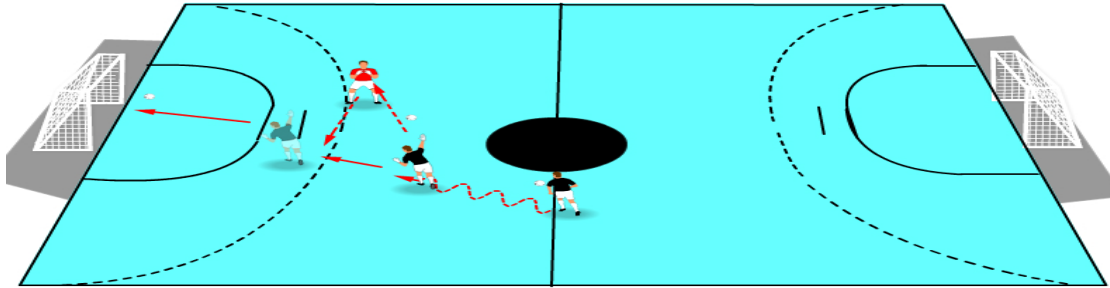
(أ)

الشكل (١)

ثانياً: كرة اليد

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة اليد.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب كرة اليد، كما في الشكل (٢).
- يؤدي الطالب المختبر التنطيط للأمام ثم يمرر الكرة (من مستوى الكتف) للطالب المساعد الذي بدوره يمررها ويعيدها للطالب المختبر الذي يستلمها ثم يصوب نحو المرمى (بالوثب لأعلى)، بدون وجود جارس مرمى.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - التنطيط: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التمرير: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويب: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها مباشرة للمرمى: (٥) درجات، في حالة لمسها للقائم والعارضة ودخولها للمرمى (٤) درجات، وفي حالة لمسها للقائم والعارضة وعدم دخولها للمرمى (٣) درجات، ولا يحصل الطالب على أية درجة في حالة خروجها خارج المرمى بدون لمسها للقائم والعارضة)
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	التنطيط (١٠) درجات	التمرير (١٠) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					

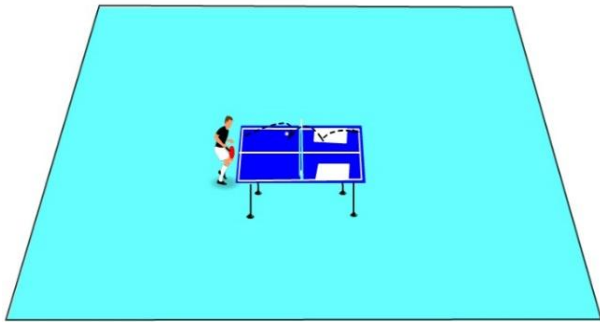


الشكل (٢)

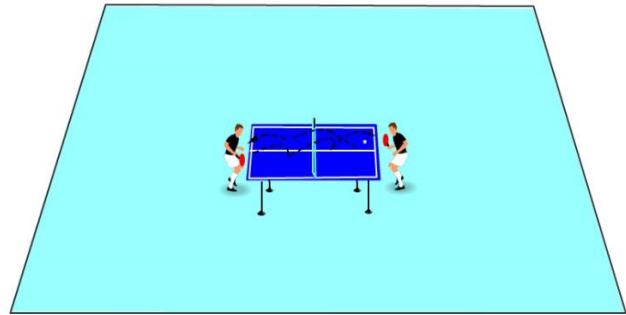
ثالثاً: كرة الطاولة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة الطاولة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: طاولة، مضارب كرة الطاولة، تحديد منطقتين على إحدى جهتي الطاولة كما في الشكل (٣).
 - ١- يؤدي الطالب الإرسال بوجه المضرب الأمامي بتوجيه الكرة إلى المنطقة المحددة.
 - ٢- يقوم الطالب المساعد برمي الكرة إلى الطالب المختبر الذي بدوره يضرب الكرة بالوجه المضرب الخلفي.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الإرسال: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها وسقوطها في المنطقة المحددة: (٥) درجات، في حالة عبورها وعدم سقوطها في المنطقة المحددة: (٤) درجات في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات).
 - ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٤) درجات).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٣)

الاختبار الثاني

أولاً: الجُمباز الأرضي للذكور

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لحركات الجُمباز الأرضي.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد منطقة، ووضع مرتبة، كما في الشكل (٤).

١- يؤدي الطالب الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على المرتبة.

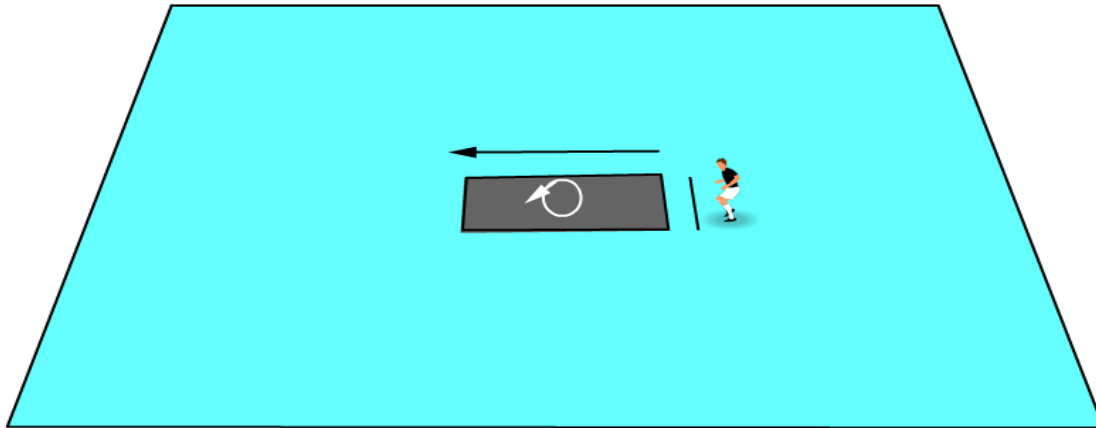
٢- يؤدي الطالب الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة على المرتبة.

• يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

- الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة وجمالية الأداء.
- الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة وجمالية الأداء.

• يمنح الطالب ثلاث محاولات لكل درجة، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين (١٥) درجة	الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

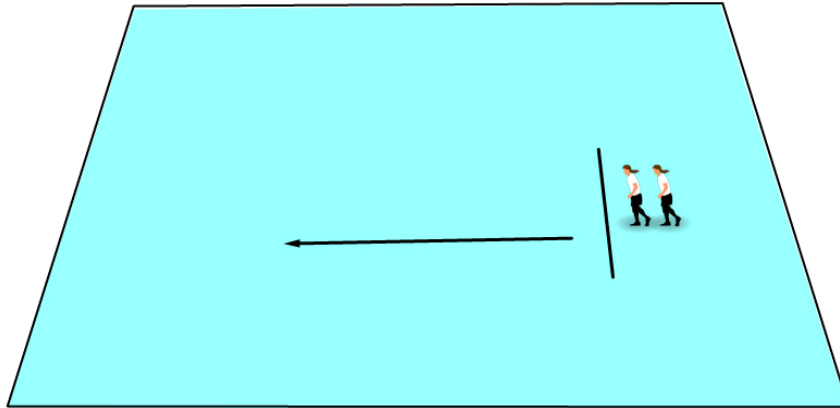


الشكل (٤)

ثانياً: التمرينات الفنية الإيقاعية

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لحركات التمرينات الفنية الإيقاعية.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار بطول (١٠-١٥) م، كما في الشكل (٥).
- تؤدي الطالبة أنواع مختلفة لحركات المشي والجري والحجل والوثب والمرجحات والدورانات والتموجات تحددها المعلمة.
 - يتم تقييمها على النحو الآتي:
 - الأداء الحركي الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجة.
 - جمالية الأداء والتوافق الحركي (١٥) درجة.
 - تمنح الطالبة ثلاث محاولات لكل نوع من الحركات المحددة.

م	اسم الطالبة	الأداء الحركي الفردي (١٥) درجة	جمالية الأداء (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (٥)

الاختبارات العملية (الصف السابع)

الصف السابع

الفصل الدراسي الأول

الاختبار الأول (وحدة اللياقة البدنية)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لعناصر اللياقة البدنية.
 - إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد جزئين، الجزء الأول يتم فيه تحديد حائط، ووضع علامتين الأولى على الأرض والثانية على الحائط، وفي الجزء الثاني تحديد خط موازي على بُعد (١,٢) متر من الحائط، وكرات تنس، كما في الشكل (١).
 - الجزء الأول: أداء اختبار لعنصر المرونة المتحركة
 - يقف الطالب مواجهًا بالظهر للحائط، وعند سماع إشارة البدء، يقوم الطالب بثني الجذع أمامًا أسفل للمس العلامة الموجودة بين القدمين على الأرض، ثم يقوم بمد الجذع عاليًا مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة الموجودة خلف الظهر، ثم يكرر العمل بلمس العلامة الموجودة بين القدمين على الأرض مرة أخرى ثم للمس بمد الجذع عاليًا مع الدوران جهة اليمين، ويستمر الطالب في الأداء لمدة (٣٠) ثانية، ثم يسجل له عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (٣٠) ثانية.
 - يتم تقييم الأداء على عدد اللمسات التي حققها الطالب عبر المعادلة الآتية:
(عدد اللمسات التي يحققها الطالب ÷ الأداء الأفضل) x ١٥
 - الجزء الثاني: أداء اختبار لعنصر التوافق
 - يقف الطالب على الخط المحدد، وعند سماع إشارة البدء، يقوم الطالب برمي الكرة باليد اليمنى نحو الحائط لتَرْتَدَّ، ثم يستلمها باليد اليسرى، ويكرر الأداء برمي الكرة باليد اليسرى لتَرْتَدَّ واستلامها باليد اليمنى، ويُحتسب هذا الأداء حركة واحدة. ويستمر الطالب في الأداء لمدة (٣٠) ثانية، ثم تسجل له العدد الإجمالي للحركات الصحيحة.
 - يتم تقييم الأداء على عدد الحركات الصحيحة التي حققها الطالب عبر المعادلة الآتية:
(عدد الحركات التي يحققها الطالب ÷ الأداء الأفضل) x ١٥
- ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد الأداء الأفضل المُحقَّق على مستوى الشعبة أو الصف.**

م	اسم الطالب	عنصر المرونة (١٥) درجة	عنصر التوافق (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (١)

الاختبار الثاني (وحدة الرياضات والألعاب الحركية (١)): يختبر الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها.

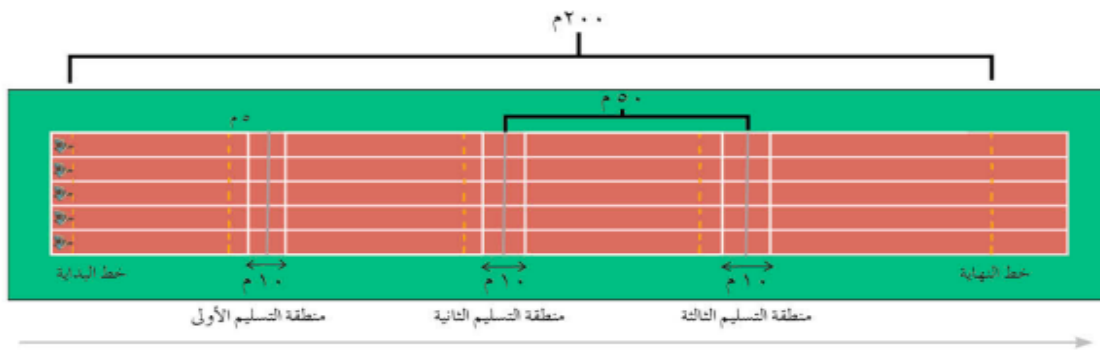
أولاً: ألعاب القوى / سباق التتابع (٥٠x٤) م

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لسباق التتابع (٥٠x٤) م.
 - إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار بطول (٢٠٠) م مع تحديد مناطق التسليم والتسلم بطول (١٠) م بالإضافة إلى مسافة (٥) م قبل منطقة التسليم والتسلم، يشارك في السباق مجموعة مكونة من (٤) طلبة، كما في الشكل (٢).
 - يقف الطالب الأول قبل خط البداية في وضع البدء المنخفض ممسكاً العصا، وعند إشارة المعلم ينطلق بالجري السريع داخل المسار، ثم يسلم العصا للزميل الثاني داخل منطقة (التسليم والتسلم) ويكرر الأداء مع الزميل الثالث، ثم الرابع حتى خط النهاية.
 - يبدأ احتساب زمن السباق مع إشارة البدء وينتهي بمرور جذع المتسابق الرابع لخط النهاية.
 - يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الأداء الصحيح لعملية التسليم والتسلم للعصا (١٥) درجة، حيث يتم ملاحظة جميع الطلبة المشاركين.
 - الزمن الذي تحققه المجموعة، وتحسب حسب المعادلة الآتية:

$$(أفضل\ زمن\ محقق \div \text{زمن المجموعة المحقق}) \times ١٥$$
 - يمكن أن تمنح المجموعات أكثر من محاولة، وتسجل لها درجة أفضل زمن محقق ويسجل للطالب أفضل أداء.
- ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل زمن مُحقق على مستوى الشعبة أو الصف.**

م	اسم الطالب	التسليم والتسلم الصحيح (١٥) درجة	الزمن المحقق (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

#ملاحظة: يتم تبديل مواقع المتسابقين في كل محاولة.

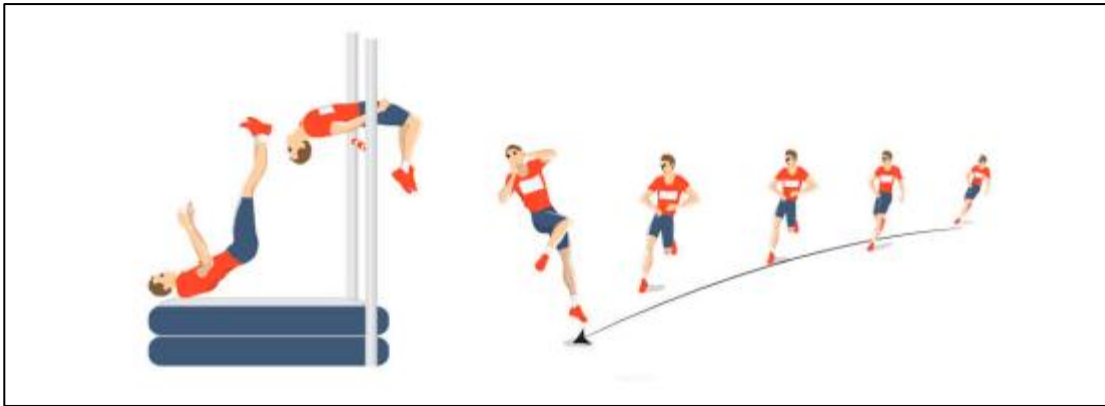


الشكل (٢)

ألعاب القوى/ الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي للوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد منطقة يوضع فيها جهاز الوثب العالي الذي يتكون من قائمين وعارضة ومرتبة لمنطقة الهبوط، يقف الطالب مواجهاً جهاز الوثب، كما في الشكل (٣).
- يؤدي الطالب الوثب العالي بالارتقاء إلى أعلى ارتفاع وتعدية العارضة دون سقوطها.
- يبدأ الوثب من ارتفاع (٧٥) سم، وترفع (٢) سم في حالة تعدية العارضة.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجة.
 - الارتفاع الذي يحققه الطالب، وتحتسب حسب المعادلة الآتية:
(رقم الطالب المحقق ÷ أفضل رقم محقق) ١٥x
 - تنقص (٢) سم في حالة عدم تعدية العارضة لأول ارتفاع.
- يمنح الطالب ثلاث محاولات في كل ارتفاع، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الأداء المهاري (١٥) درجة	الارتفاع (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

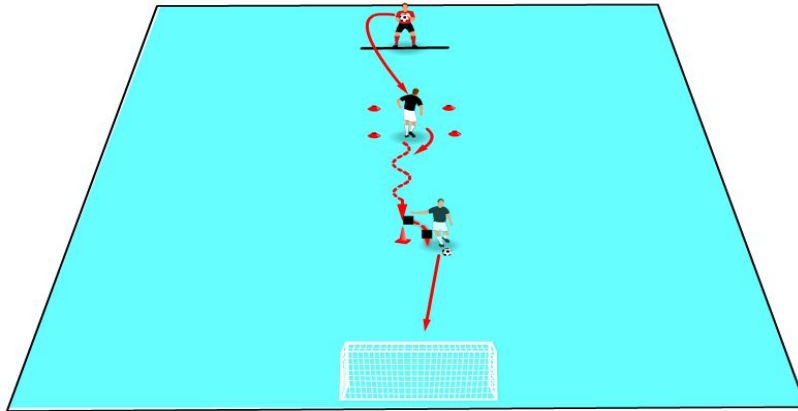


الشكل (٣)

ثانياً: كرة القدم (للذكور)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة القدم.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار طوله (٤٠) م، مع تحديد مربع على بُعد (٥) م من خط البداية، ووضع قمع في منتصف المسافة بين المربع والمرمى، يقف المعلم على خط البداية بينما يقف الطالب المختبر داخل المربع كما في الشكل (٤).
- يرمي له الطالب المساعد الكرة بارتفاع عالي ليستلمها بالصدر ويسيطر عليها ثم يجري بالكرة ومحاوره القمع (بالتصويب للجانب) ثم التصويب نحو المرمى.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - السيطرة على الكرة: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - الجري بالكرة والمحاوره بالتصويب للجانب: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويب بركل الكرة بوجه القدم الأمامي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو الدوائر المتداخلة (في حالة دخولها للمرمى: (٥) درجات، في اصطدامها بالعارضة والقائمين (٣) درجات، في حالة انحراف الكرة خارج المرمى (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	السيطرة على الكرة (١٠) درجات.	الجري بالكرة والمحاوره (١٠) درجات	التصويب بركل الكرة بوجه القدم الأمامي (١٠) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					

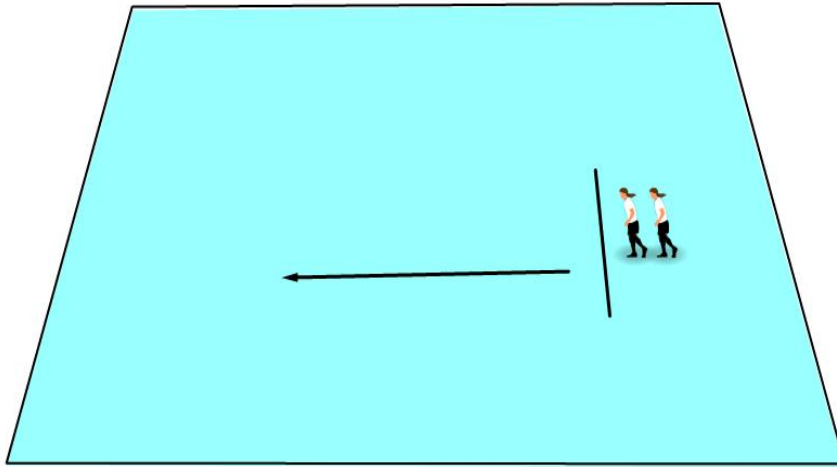


الشكل (٤)

ثالثاً: التمرينات الفنية الإيقاعية (للإناث)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لحركات التمرينات الفنية الإيقاعية.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار بطول (١٠-١٥) م، كما في الشكل (٥).
- تؤدي الطالبة أنواع مختلفة لحركات التمرينات الفنية بالأطواق التي تحددها المعلمة.
- يتم تقييمها على النحو الآتي:
 - الأداء الحركي الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجات.
 - جمالية الأداء والتوافق الحركي (١٥) درجات.
- تمنح الطالبة ثلاث محاولات لكل نوع من الحركات المحددة.

م	اسم الطالبة	الأداء الحركي الفردي درجة (١٥)	جمالية الأداء درجة (١٥)	المجموع درجة (٣٠)
١				
٢				

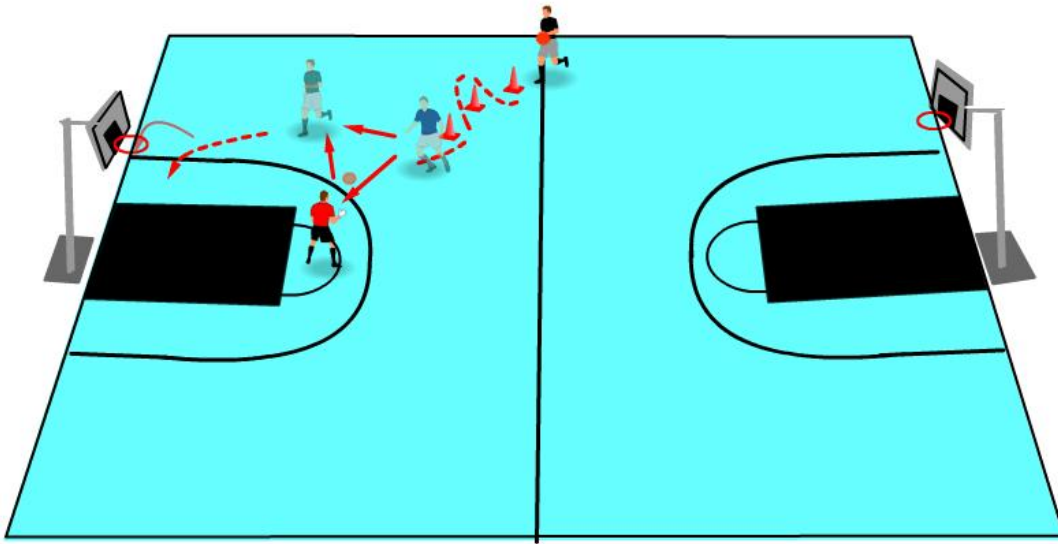


الشكل (٥)

رابعاً: كرة السلة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة السلة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: نصف ملعب كرة السلة، وضع أقماع، كما في الشكل (٦).
- يقف الطالب المختبر على خط منتصف الملعب، يبدأ الطالب بالمحاورة بين الأقماع ثم أداء ارتكاز أمامي، ويمرر للطالب المساعد ويجري باتجاه السلة ثم يستلم الكرة من الطالب المساعد ثم أداء التصويبة السلمية نحو السلة.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - المحاورة: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - الارتكاز والتمرير: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويب: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو السلة (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للوحة أو الحلقة: (٣) درجات، في حالة خروج الكرة وعدم لمس اللوحة: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	المحاورة (١٠) درجات	الارتكاز والتمرير (١٠) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					

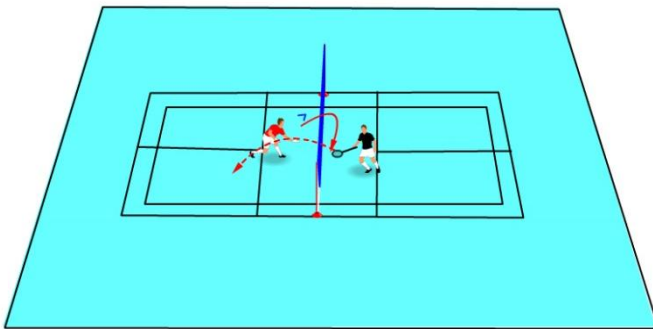


الشكل (٦)

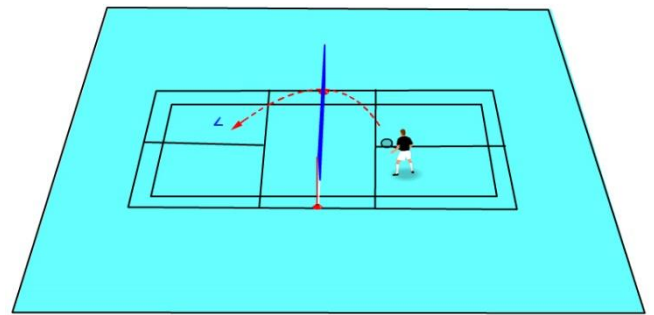
خامساً: الريشة الطائرة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الريشة الطائرة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الريشة الطائرة، كما في الشكل (٧).
- أ- يؤدي الطالب الإرسال بوجه المضرب الخلفي نحو ملعب المنافس.
- ب- يقوم الطالب المساعد برمي الريشة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي حسب اتجاه الريشة.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الإرسال بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عبورها للشبكة وخروجها من الملعب: (١) درجة واحدة).
 - رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات للإرسال وأخرى لضرب الريشة، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٧)

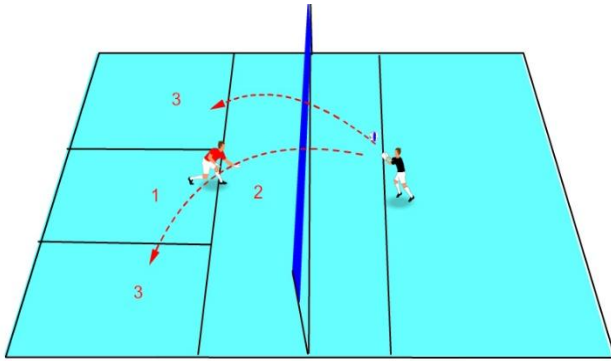
الفصل الدراسي الثاني

الاختبار الثالث (وحدة الرياضات والألعاب الحركية (١): يختبر الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها.

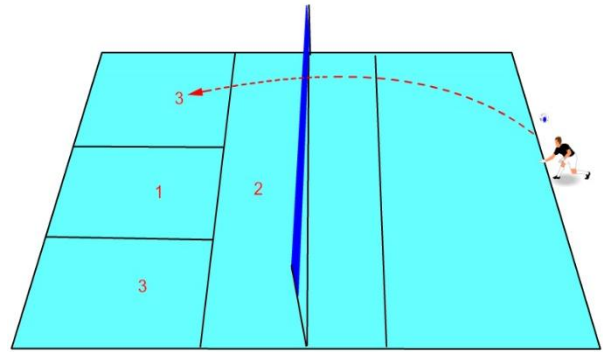
أولاً: الكرة الطائرة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الكرة الطائرة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الكرة الطائرة، تحديد (٤) مناطق مكتوب بداخلها الدرجات، ومرتبة، كما في الشكل (١).
 - أ- يؤدي الطالب الإرسال من أسفل المواجه بتوجيه الكرة إلى المنطقة التي كُتب بداخلها أعلى درجة.
 - ب- يقف الطالب المختبر على خط الهجوم، فيقوم الطالب المساعد برمي الكرة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي (التمرير باليدين من أعلى) وتوجيه الكرة نحو المنطقة المحددة بأعلى رقم.
- يتم تقييمه على النحو الآتي:
 - الإرسال: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٦) درجات + دقة توجيه الكرة (تحتسب النقاط بناءً على سقوط الكرة في المنطقة المحددة، بحيث يمنح الطالب ٣ محاولات وتجمع درجاتها).
 - الإعداد (التمرير باليدين من أعلى): الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٩) درجات + دقة توجيه الكرة (تحتسب النقاط بناءً على سقوط الكرة في المنطقة المحددة، بحيث يمنح الطالب محاولتين وتجمع درجاتها).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات للإرسال ومحاولتين للإعداد، ثم تجمع درجات جميع المحاولات.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	التمرير باليدين من أعلى (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



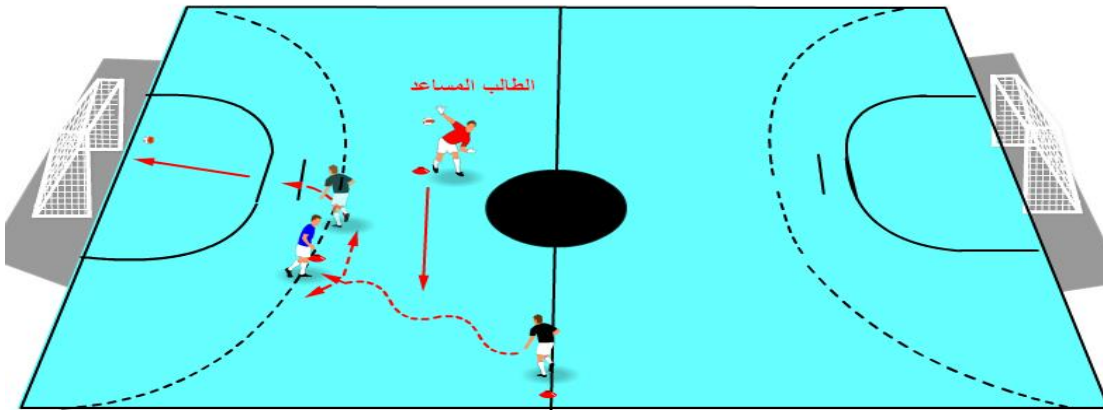
(أ)

الشكل (١)

ثانياً: كرة اليد

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة اليد.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب كرة اليد، كما في الشكل (٢).
- يجري الطالب المختبر باتجاه المرمى ثم يستلم الكرة الممررة من الطالب المساعد ثم يؤدي الخداع ضد مدافع سلمي التنطيط ثم يصوب نحو المرمى (بالوثب لأعلى).
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الاستلام: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - الخداع: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويب: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للقائم والعارضة ودخولها للمرمى (٣) درجات، في حالة لمسها للقائم والعارضة وعدم دخولها للمرمى (٢) درجتان).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الاستلام (١٠) درجات	الخداع (١٠) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					



الشكل (٢)

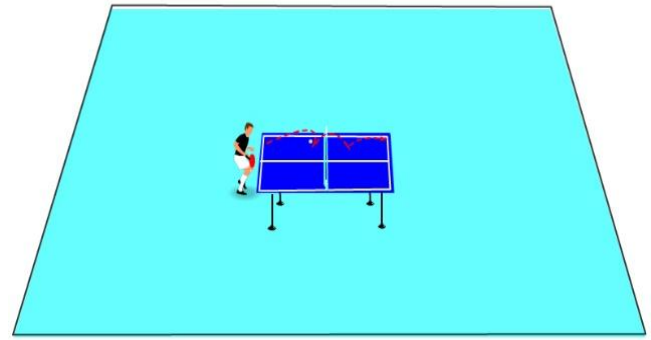
ثالثاً: كرة الطاولة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة الطاولة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: طاولة، مضارب كرة الطاولة، كما في الشكل (٣).
- أ- يؤدي الطالب الإرسال بوجه المضرب الخلفي نحو ملعب المنافس.
- ب- يقوم الطالب المساعد برمي الكرة إلى الطالب المختبر الذي بدوره يضرب الكرة بالوجه المضرب الخلفي.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الإرسال بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها ولمس الكرة ملعب المنافس: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها ولمس الكرة ملعب المنافس: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها للشبكة أو عدم لمس الكرة ملعب المنافس: (١) درجة واحدة).
 - ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٢) درجتان، في حالة عدم عبورها للشبكة: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٣)

الاختبارات العملية (الصف الثامن)

الصف الثامن

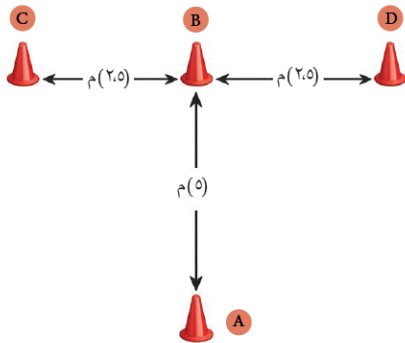
الفصل الدراسي الأول

اختبارات وحدة اللياقة البدنية

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لعناصر اللياقة البدنية.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد جزئين، الجزء الأول يتم فيه تحديد حائط، مع تثبيت شريط متري على الأرض، وكرات طبية، وفي الجزء الثاني تحديد خط بداية ووضع أربعة أقماع على شكل حرف (T)، كما في الشكل (١).
- الجزء الأول: أداء اختبار لعنصر القوة العضلية
- يجلس الطالب على الأرض مستنداً على الحائط، يمسك الطالب الكرة الطبية بكلتا يديه، وعند سماع إشارة البدء، يقوم الطالب بدفع الكرة بقوة من الصدر إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، مع ضرورة بقاء ظهر الطالب ملاصقاً للحائط طوال فترة الرمي.
- يتم تقييم الأداء على المسافة التي حققها الطالب عبر المعادلة الآتية:
(المسافة التي حققها الطالب ÷ الأداء الأفضل) $\times 10$
- الجزء الثاني: أداء اختبار لعنصر الرشاقة
- يقف الطالب على الخط المحاذي للقمع (A)، وعند إعطاء إشارة البدء، يجري الطالب إلى الأمام بأقصى سرعة نحو القمع (B)، ويلمسه، ثم يتحرك إلى اليسار بأداء الجري الجانبي حتى يصل إلى القمع (C)، ويلمسه، ثم يتحرك إلى اليمين بأداء الجري الجانبي نحو القمع (D)، مروراً بالقمع (B) دون لمسه، ثم يلمس القمع (D)، ثم يجري إلى اليسار حتى يلمس القمع (B)، ثم يجري للخلف حتى يصل إلى القمع (A)، وبذلك تنتهي المحاولة.
- يتم تقييم الأداء على الزمن الذي حققه الطالب عبر المعادلة الآتية:
(أفضل زمن محقق ÷ زمن الطالب المحقق) $\times 10$

ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد (الأداء الأفضل المحقق / أفضل زمن محقق) مُحَقَّق على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	عنصر القوة العضلية (١٥) درجة	عنصر الرشاقة (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



الشكل (١)



الاختبار الأول (وحدة الرياضات والألعاب الحركية (١)): يختبر الطالب في الألعاب الرياضية التي درسها.

أولاً: ألعاب القوى/ سباق العدو (١٠٠) م.

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لسباق العدو (١٠٠) م.
 - إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار بطول (١٠٠) م، يقسم إلى حارات بعرض (١,٢٢) م، يقف كل طالب قبل خط البداية في وضع البدء المنخفض، كما في الشكل (٢).
 - يقف الطلبة المختبرين قبل خط البداية في وضع البدء المنخفض، وعند إشارة المعلم ينطلقوا بالجري السريع داخل الحارات الخاصة بهم بأقصى سرعة حتى خط النهاية.
 - يبدأ احتساب زمن السباق مع إشارة البدء وينتهي بمرور جذع الطالب لخط النهاية.
 - يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الأداء الصحيح لوضع البدء المنخفض (٨) درجات
 - الأداء الفني للعدو (٧) درجات.
 - الزمن الذي يحققه الطالب، وتحتسب حسب المعادلة الآتية:

$$(أفضل\ زمن\ محقق \div زمن\ الطالب) \times ١٥$$
 - يمنح الطالب محاولتين، ويسجل له درجة أفضل أداء وأفضل زمن محقق.
- ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل زمن مُحقق على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	الأداء الصحيح لوضع البدء المنخفض (١٥) درجة	الزمن المحقق (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

يمكن للمعلم تنفيذ الاختبار بمسافة أقل في حالة عدم توفر مسار بطول (١٠٠) م.



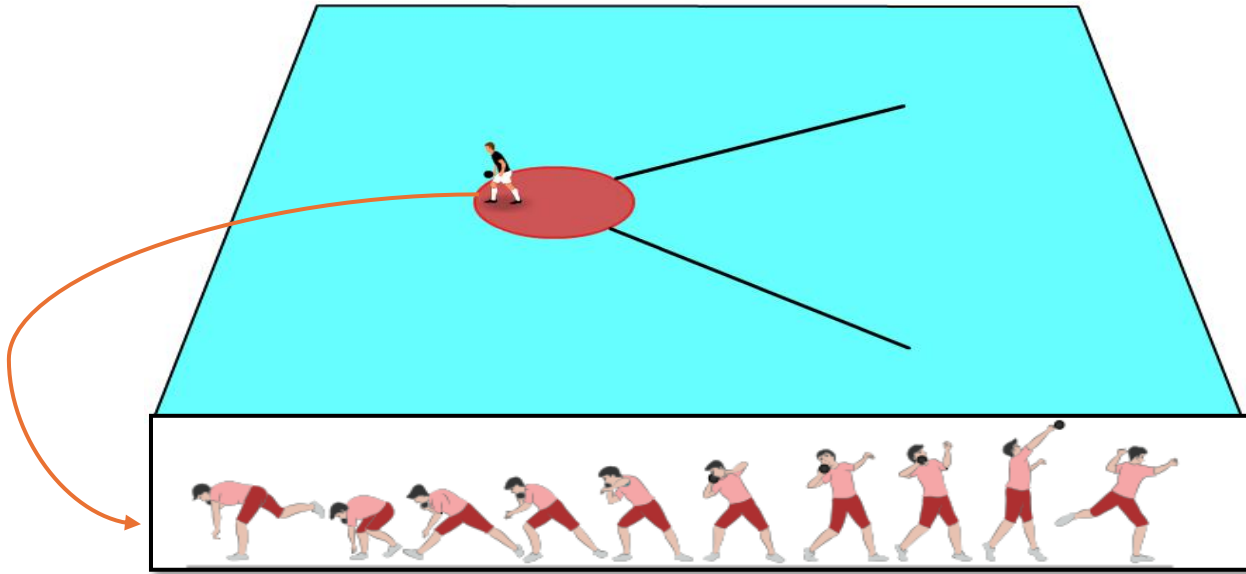
الشكل (٢)

ألعاب القوى/ دفع الجلة (٢) كجم.

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لدفع الجلة (٢ كجم).
 - إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد دائرة قطرها (٢,١٣٥) م ومقطع للرمي، يقف الطالب داخل الدائرة مواجهاً مقطع الرمي بالظهر، كما في الشكل (٣).
 - يؤدي الطالب الزحف ثم يدفع الجلة لأبعد مسافة.
 - تحسب المسافة من مكان سقوط الجلة إلى الحد الداخلي لدائرة الدفع.
 - يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - الأداء المهاري الصحيح لطريقة أداء الزحف والدفع وفقاً للنقاط الفنية للمهارة.
 - المسافة الذي يحققها الطالب، وتحسب حسب المعادلة الآتية:

$$(مسافة الطالب المحققة \div أفضل مسافة محققة) \times 10$$
 - يمنح الطالب محاولتين، وتسجل له درجة أفضل محاولة.
- ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل مسافة مُحَقَّقة على مستوى الشعبة أو الصف.**

م	اسم الطالب	الأداء المهاري الصحيح (١٥) درجة	المسافة المحققة (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

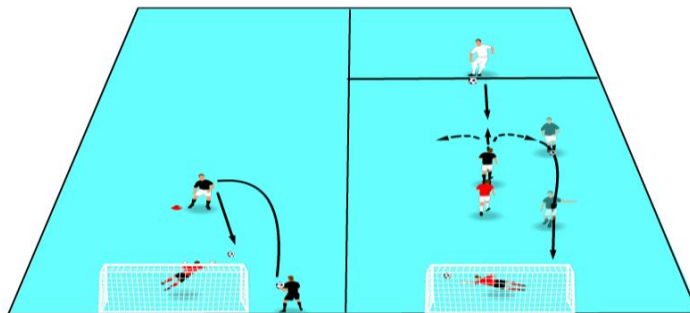


الشكل (٣)

ثانياً: كرة القدم (للكور)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة القدم.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مساحة لعب أبعادها (٢٠x٢٠) م، تُقسم إلى منطقتين، وضع مرمى في كل منطقة، ويقف مدافع سلمي (غير فعّال) وحارس مرمى في المنطقة الأولى، وحارس مرمى في المنطقة الثانية، كما في الشكل (٤).
- المنطقة الأولى: يقف الطالب المختبر أمام المدافع مواجهها بالظهر، يمرر المعلم الكرة للطالب المختبر الذي بدوره يتقدم لاستلام الكرة ثم يؤدي المحاورة للخلف والدوران ضد المدافع والتصويب نحو المرمى.
- المنطقة الثانية: يقف الطالب المختبر على بُعد (٤) م من المرمى، فيقوم الطالب المساعد برمي الكرة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي ضرب الكرة بالرأس نحو المرمى.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - المحاورة من الخلف والتصويب: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها للمرمى: (٥) درجات، في حالة اصطدامها بالعارضة والقائمين (٤) درجات، في حالة صد الحارس للكرة: (٣) درجات، في حالة انحراف الكرة خارج المرمى: (١) درجة واحدة).
 - ضرب الكرة بالرأس نحو المرمى: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات، دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها للمرمى: (٥) درجات، في اصطدامها بالعارضة والقائمين (٤) درجات، في حالة صد الحارس للكرة: (٣) درجات، في حالة انحراف الكرة خارج المرمى: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب محاولتين في كل منطقة، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	المحاورة من الخلف والتصويب (١٥) درجة	ضرب الكرة بالرأس (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

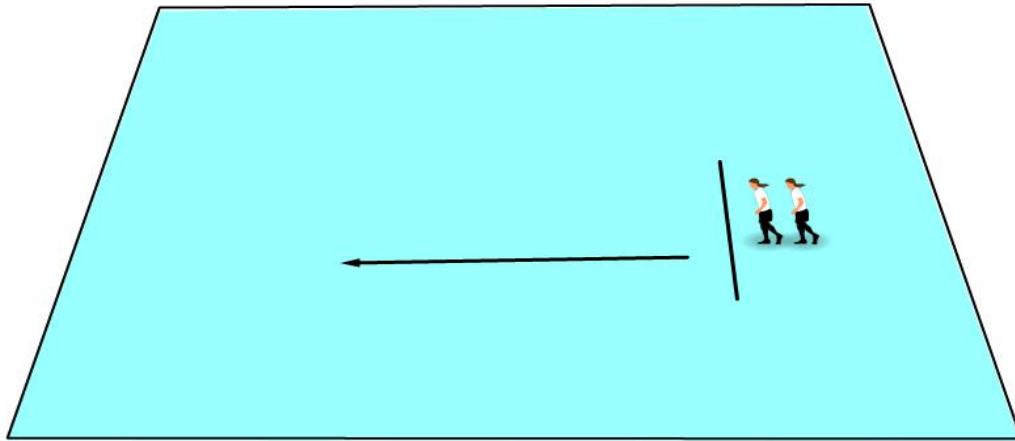


الشكل (٤)

ثالثاً: التمرينات الفنية الإيقاعية (للإناث)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لحركات التمرينات الفنية الإيقاعية.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: تحديد مسار بطول (١٠-١٥) م، كما في الشكل (٥).
- تؤدي الطالبة جملة حركية تحددها المعلمة باستخدام بالصولجان في التمرينات الفنية.
- يتم تقييمها على النحو الآتي:
 - الأداء الحركي الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٥) درجة.
 - جمالية الأداء والتوافق الحركي والانسيابية (١٥) درجة.
- تمنح الطالبة ثلاث محاولات لكل نوع من الحركات المحددة.

م	اسم الطالبة	الأداء الحركي (١٥) درجة	جمالية الأداء (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				

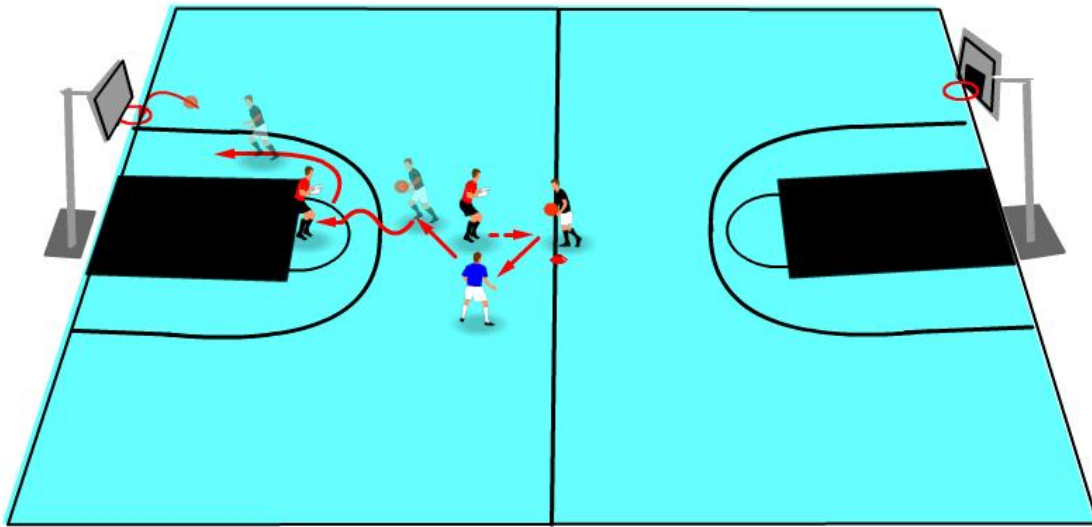


الشكل (٥)

رابعاً: كرة السلة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة السلة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: نصف ملعب كرة السلة، مدافعين سلبين (غير فعالين)، كما في الشكل (٦).
- يقف الطالب المختبر على خط منتصف الملعب، يبدأ الطالب بالتقدم وتنطيط الكرة باتجاه السلة وأداء التمرير من المحاورة إلى الطالب المساعد لاجتياز المدافع الأول ثم الجري لاستلام الكرة، ثم أداء المحاورة مع تغيير الاتجاه ضد المدافع الثاني وأخيراً أداء التصويبة السلمية نحو السلة.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - التمرير من المحاورة: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - المحاورة وتغيير الاتجاه: الأداء المهاري وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويبة السلمية: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو السلة (في حالة دخولها: (٥) درجات، في حالة لمسها للوحة أو الحلقة: (٣) درجات، في حالة خروج الكرة وعدم لمس اللوحة: (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	التمرير من المحاورة (١٠) درجات	المحاورة وتغيير الاتجاه (١٠) درجات	التصويبة السلمية (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					



الشكل (٦)

خامساً: الريشة الطائرة

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الريشة الطائرة.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الريشة الطائرة، مضارب، شريط لاصق، كما في الشكل (٧).

أ. يؤدي الطالب الإرسال بوجه المضرب الخلفي نحو المناطق المحددة في ملعب المنافس.

ب. يقوم الطالب المساعد برمي الريشة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي حسب اتجاه الريشة.

• يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

○ الإرسال بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات + دقة توجيه الريشة (في

حالة عبورها وسقوطها في المنطقة الثالثة: (٥) درجات، في حالة عبورها وسقوطها في المنطقة الثانية: (٤) درجات، في حالة

عبورها وسقوطها في المنطقة الأولى: (٣) درجات في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٢) درجتين، في حالة عبورها للشبكة أو

خروجها من الملعب: (١) درجة واحدة).

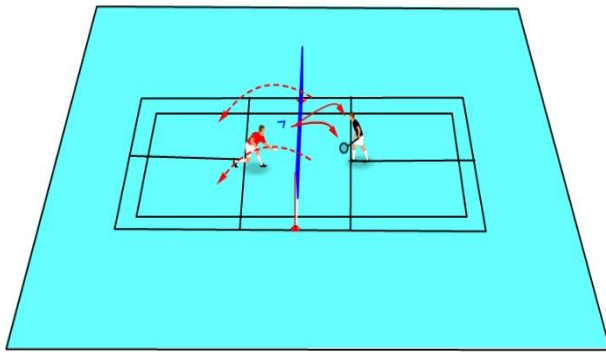
○ السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات +

دقة توجيه الريشة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبورها الشبكة

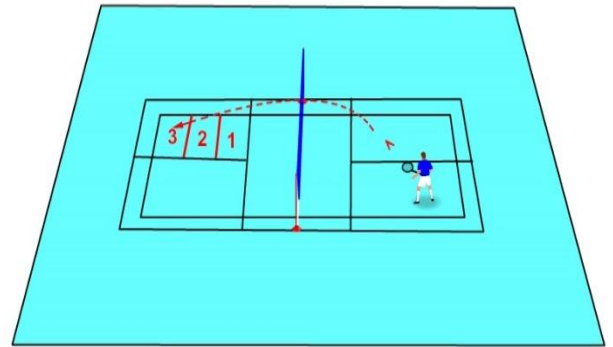
أو خروجها: (١) درجة واحدة).

• يمنح الطالب ثلاث محاولات للإرسال وأخرى لضرب الريشة، وتسجل له درجات أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٧)

الفصل الدراسي الثاني

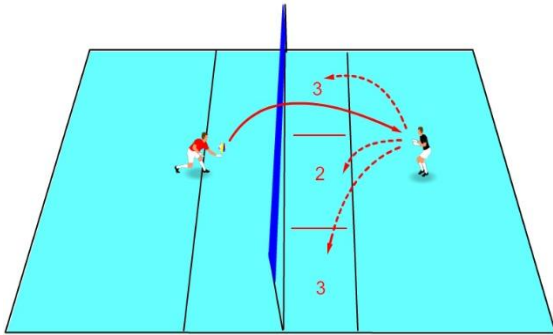
الاختبار الثاني (وحدة الرياضات الألعاب الحركية (٢))

أداء مهارات الألعاب الرياضية (يختبر الطالب في إحدى الألعاب الرياضية التي درسها).

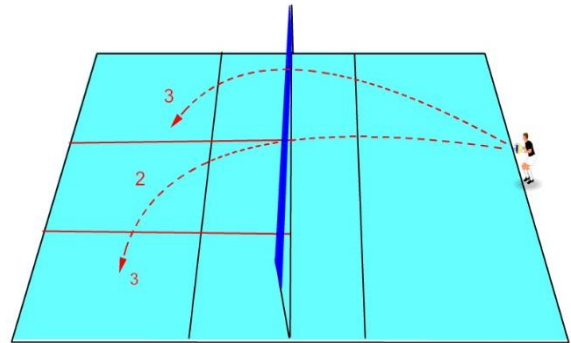
أولاً: الكرة الطائرة

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات الكرة الطائرة.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب الكرة الطائرة، تحديد مناطق مكتوب بداخلها الدرجات، كما في الشكل (١).
 - ١ - يؤدي الطالب الإرسال من أعلى المواجه بتوجيه الكرة إلى المنطقة التي كُتب بداخلها أعلى درجة.
 - ٢ - يقف الطالب المختبر في مركز رقم (٦)، فيقوم الطالب المساعد برمي الكرة للطالب المختبر الذي بدوره يؤدي الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل) وتوجيه الكرة نحو المنطقة المحددة بأعلى رقم.
- يتم تقييمه على النحو الآتي:
 - الإرسال: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٦) درجات + دقة توجيه الكرة (تجمع النقاط في المحاولات الثلاث بناءً على مكان سقوط الكرة).
 - الإعداد (التمرير باليدين من أسفل): الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٩) درجات + دقة توجيه الكرة (تجمع النقاط في المحاولتين بناءً على سقوط الكرة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات للإرسال ومحاولتين للإعداد، ثم تجمع درجات جميع المحاولات.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	التمرير باليدين من أسفل (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



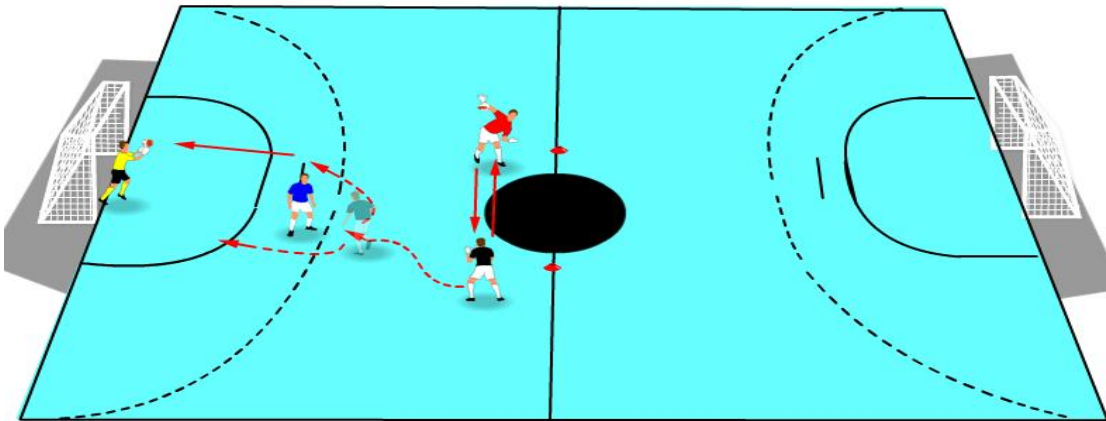
(أ)

الشكل (١)

ثانياً: كرة اليد

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة اليد.
- إعداد الاختبار وطريقة الأداء: ملعب كرة اليد، مدافع سلبي (غير فعّال) وحارس مرمى. كما في الشكل (٢).
- يقف الطالب المختبر مع الطالب المساعد على خط منتصف الملعب، ويبدأ الطالبان بالتقدم مع تبادل التمرير (البندولية للجانب أو من مستوى الكتف)، ثم يقوم الطالب المختبر بأداء الخداع ضد المدافع، وأداء التصويب بالوثب لأعلى نحو المرمى.
- يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:
 - التمرير والاستلام: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - الخداع: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (١٠) درجات.
 - التصويب: الأداء المهاري الصحيح وفقاً للنقاط الفنية للمهارة (٥) درجات + دقة توجيه الكرة نحو المرمى (في حالة دخولها للمرمى: (٥) درجات، في حالة اصطدامها بالعارضة والقائمين (٤) درجات، في حالة صد الحارس للكرة: (٣) درجات، في حالة انحراف الكرة خارج المرمى (١) درجة واحدة).
- يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	التمرير والاستلام (١٠) درجات	الخداع (١٠) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١					
٢					



الشكل (٢)

ثالثاً: كرة الطاولة

الغرض من الاختبار: قياس الأداء العملي لمهارات كرة الطاولة.

إعداد الاختبار وطريقة الأداء: طاولة، مضارب كرة الطاولة، تحديد منطقتين على إحدى جهتي الطاولة كما في الشكل (٣).

٣- يؤدي الطالب الإرسال بوجه المضرب الخلفي بتوجيه الكرة إلى المنطقة المحددة.

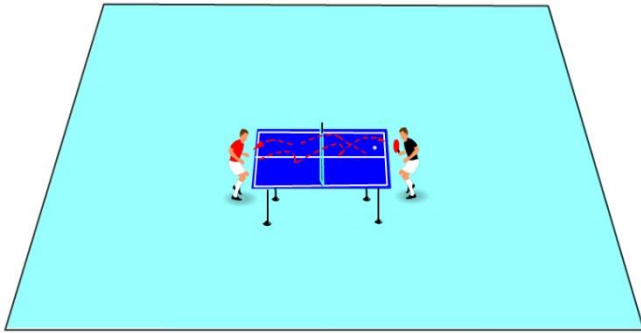
٤- يقوم الطالب المساعد برمي الكرة إلى الطالب المختبر الذي بدوره يضرب الكرة بالوجه المضرب الأمامي بدوران علوي.

• يتم تقييم الأداء على النحو الآتي:

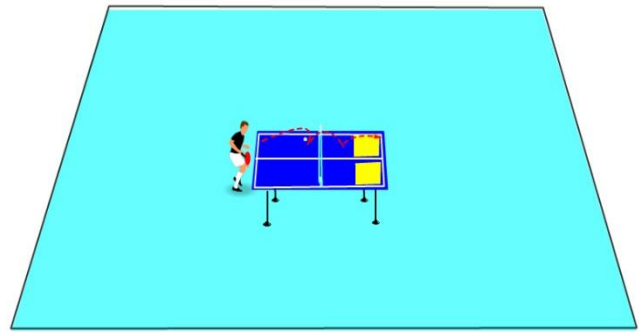
- الإرسال بوجه المضرب الخلفي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها وسقوطها في المنطقة المحددة: (٥) درجات، في حالة عبورها وعدم سقوطها في المنطقة المحددة: (٤) درجات في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات)، في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو خروجها خارج حدود الطاولة (١) درجة واحدة).
- ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي: الأداء المهاري الصحيح (١٠) درجات + دقة توجيه الكرة (في حالة عبورها: (٥) درجات، في حالة لمسها للشبكة وعبورها: (٣) درجات، في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو خروجها خارج حدود الطاولة (١) درجة واحدة).

• يمنح الطالب ثلاث محاولات، وتسجل له درجة أفضل محاولة.

م	اسم الطالب	الإرسال (١٥) درجة	ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي (١٥) درجة	المجموع (٣٠) درجة
١				
٢				



(ب)



(أ)

الشكل (٣)

الاختبارات العملية (الصف التاسع)

الصف التاسع

الفصل الدراسي الأول

الاختبار الأول: رياضات القوى

- اسم الاختبار: رمي الرمح من الثبات.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة رمي الرمح من الثبات.
- الأدوات وتنظيمها: ميدان للرمي - رمح - شريط القياس.
- طريقة الأداء: يعطى الطالب (٣) محاولات - يقف الطالب خلف خط الرمي ويرمي الرمح إلى أبعد مسافة ممكنة - تطبق القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح.
- أسلوب التقدير: يسجل للطالب أفضل مسافة حققها في الاختبار وتحول لدرجة حسب المعادلة الموجودة في الجدول المرفق.

ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل زمن مُحَقَّق على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	(مسافة الطالب ÷ أفضل مسافة) × ١٠				طريقة الأداء	المجموع
		المحاولة (١)	المحاولة (٢)	المحاولة (٣)	(١٠) درجات		
١						درجة (٢٠)	درجة (٣٠)
2							

الاختبار الثاني: كرة القدم

- اسم الاختبار: السيطرة على الكرة (كتم الكرة بأسفل القدم وامتصاص الكرة بالصدر).
- الغرض من الاختبار: قياس مدى إتقان الطالب للمهارات التي تم تدريسها في الصف التاسع.
- الأدوات وتنظيمها: كرات قدم – (٣) أقماع-مرمى.
- طريقة الأداء: يرمي المعلم الكرة للطالب فيكتمها بأسفل القدم، ثم يمرر الكرة للمعلم. بعد ذلك يرمي المعلم الكرة للطالب عاليا ليمتصها بالصدر ثم يصوب في المرمى.
- أسلوب التقدير:
 - يمنح الطالب (٥) درجات لكتم الكرة بأسفل القدم بطريقة صحيحة.
 - يمنح الطالب (١٠) درجات للتمرير الصحيح.
 - يمنح الطالب (٥) درجات لامتصاص الكرة بالصدر بطريقة صحيحة.
 - ينفذ الاختبار بدون حارس مرمى ويتم تقسيم المرمى إلى ثلاثة أقسام متساوية طوليا وتحتسب الدرجة كالتالي: (١٠) درجات بدخول الكرة بالثلثين الجانبيين، (٩) درجات بدخول الكرة بالثلث الأوسط، (٨) درجات عند ضرب الكرة بالقائمين أو العارضة، (٧) درجات تصويب الكرة خارج المرمى.

م	اسم الطالب	كتم الكرة بأسفل القدم	التمرير	امتصاص الكرة بالصدر	التصويب	المجموع
		(٥) درجات	(١٠) درجات	(٥) درجات	(١٠) درجات	(٣٠) درجة
١						
2						

الاختبار الثالث: التمرينات الفنية الإيقاعية

اسم الاختبار (أ): جملة حركية باستخدام الزجاجات الخشبية

أسلوب التقدير:

الدخول: تعطى (٣) درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية الدخول وتخصص (١) درجة واحدة من الطالبات غير الملتزمات بنسق المجموعة.

الأداء الفردي: تقيم الطالبة من خلال العمل على (الوثبة المفتوحة (٤) درجات، وثبة النجمة (٤) درجات، رمي ولقف (٣) درجات، المرجحات والدورانات (٣) درجات.

التوافق الحركي الإيقاعي: تقيم الطالبة من خلال تسلسل الحركات وانسجامها مع الموسيقى.

التوافق مع المجموعة: تقيم الطالبة من خلال توافق أدائها العام وحركة الإيقاع مع المجموعة.

الخروج: وتعطى (٣) درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية الخروج، وتخصص (١) درجة من الطالبات غير الملتزمات بنسق المجموعة.

اسم الطالبة	الدخول (٣) درجات	الأداء الفردي				التوافق الحركي (٥) درجات	التوافق مع المجموعة (٥) درجات	الخروج (٣) درجات	المجموع (٣٠) درجة
		المفتوحة (٤) درجات	النجمة (٤) درجات	رمي ولقف (٣) درجات	المرجحات والدورانات (٣) درجات				
1									
2									

اسم الاختبار(ب): اختبار الوثبات (الوثبة المفتوحة، وثبة النجمة، الوثب مع رفع الرجلين).
تختار المعلمة (٢) وثلثين للاختبار لكل اختبار (١٥) درجة فقط.

الوثبة المفتوحة

الدرجة	الوصف	المراحل الفنية
٣	بأخذ (٣) خطوات للاقتراب	الاقتراب
٣	أخذ خطوة الارتقاء بقوة والارتفاع لمستوى مناسب (الارتقاء بالقدمين معا)	الارتقاء
٣	بجانب الجسم	الذراعان
٣	فتح الرجلين للجانب (مراعاة عدم ثني الركبتين)	الرجلان
٣	ضم الرجلين أثناء الهبوط	الهبوط
١٥	المجموع	

وثبة النجمة

الدرجة	الوصف	المراحل الفنية
٣	بأخذ (٣) خطوات للاقتراب	الاقتراب
٣	أخذ خطوة الارتقاء بقدم واحدة	الارتقاء
٣	رفع الذراعين عاليا جانبا	الذراعان
٣	فتح الرجلين للجانب (مراعاة عدم ثني الركبتين)	الرجلان
٣	ضم الرجلين والذراعين أثناء الهبوط	الهبوط
١٥	المجموع	

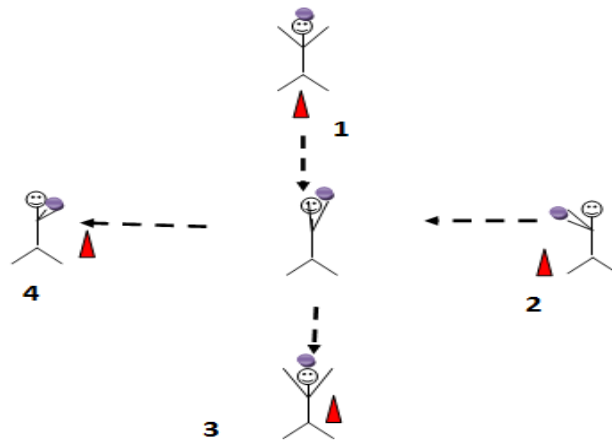
الوثب مع رفع الرجلين للأمام

الدرجة	الوصف	المراحل الفنية
١,٥	بأخذ (٣) خطوات للاقتراب	الاقتراب
٣	بقدم واحدة عند الاقتراب بالمشي أو الجري	الارتقاء
٣	للأمام مع محاولة لمس القدمين.	الذراعان
٣	رفع الرجلين للأمام ولأعلى	الرجلان
٣	ثني الجذع للأمام أثناء مد الذراعين لسهولة لمس القدمين	الجذع
١,٥	الهبوط على القدمين بخفة، والذراعان بجانب الجسم	الهبوط
١٥	المجموع	

الاختبار الرابع: الكرة الطائرة

- اسم الاختبار: الإعداد للخلف.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإعداد للخلف.
- الأدوات المستخدمة: (٤) كرات طائرة – أقماع.
- طريقة الأداء: يقف الطالب المختبر في وسط دائرة مكونة من ٤ طلاب المسافة بينهم (٢) متر، يحدد لكل طالب رقم من (١) إلى (٤)، يبدأ الاختبار باستلام الطالب المختبر الكرة من رقم (١) ليقوم بإعدادها للخلف لرقم (٣)، ثم يستلم كرة من رقم (٢) ليقوم بإعدادها للخلف لرقم (٤)، ثم يستلم كرة من رقم (٣) ليقوم بإعدادها للخلف لرقم (١)، ثم يستلم كرة من رقم (٤) ليقوم بإعدادها للخلف لرقم (٢).
- أسلوب التقدير:
 - يمنح الطالب (١٨) درجة على طريقة أداء الأداء.
 - يمنح الطالب (٣) درجات في كل مرة ينجح في توجيه الإعداد في الاتجاه المطلوب، ويقدر المعلم الدرجة في حالة عدم توجيهها بالاتجاه المطلوب.

م	اسم الطالب	طريقة الأداء درجة (١٨)	توجيه الإعداد للخلف (١٢) درجة				المجموع درجة (٣٠)
			الإعداد الأول (٣) درجات	الإعداد الثاني (٣) درجات	الإعداد الثالث (٣) درجات	الإعداد الرابع (٣) درجات	
1							
2							



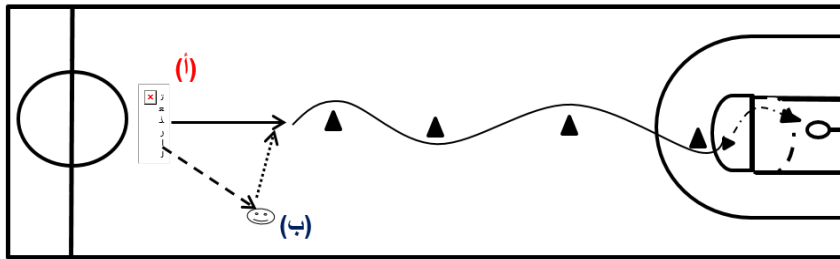
توصيف الاختبارات المهارية للصف التاسع

الفصل الدراسي الثاني

الاختبار الأول: كرة السلة

- اسم الاختبار: التمريرة المرتدة بيد واحدة – التصويب من القفز.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارتي التمريرة المرتدة بيد واحدة والتصويب من القفز في وحدة كرة السلة للصف التاسع.
- الأدوات المستخدمة: أقماع، كور سلة، لوحة التصويب.
- طريقة الأداء: يقوم الطالب (أ) بأداء تمريرة مرتدة بيد واحدة من خط المنتصف الملعب للطالب (ب)، ويجري الطالب (أ) ليستلم الكرة من زميله عند أول قمع، ثم يقوم بالمحاورة بين الأقماع، ومن ثم يقوم بأداء التصويب من القفز نحو السلة.
- أسلوب التقدير:
 - الأداء الصحيح: التمريرة المرتدة بيد واحدة والتصويب من القفز والمحاورة.
 - التمرير والاستقبال: وصول الكرة للزميل واستقبال الكرة وعدم سقوطها على الأرض.
 - دخول الكرة:
 - دخول الكرة (١٠) درجات.
 - ضرب الكرة في اللوحة أو الحلقة (٩) درجات.
 - عدم دخول الكرة وبعدها عن اللوحة (٨) درجات.
 - عدم وصول الكرة إلى مستوى اللوحة (٧) درجات.

م	اسم الطالب	التمريرة المرتدة بيد واحدة طريقة الأداء (٥) درجات	استقبال (٥) درجات	المحاورة (٥) درجات	التصويبة من القفز طريقة الأداء (٥) درجات	دخول الكرة (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
1							
2							

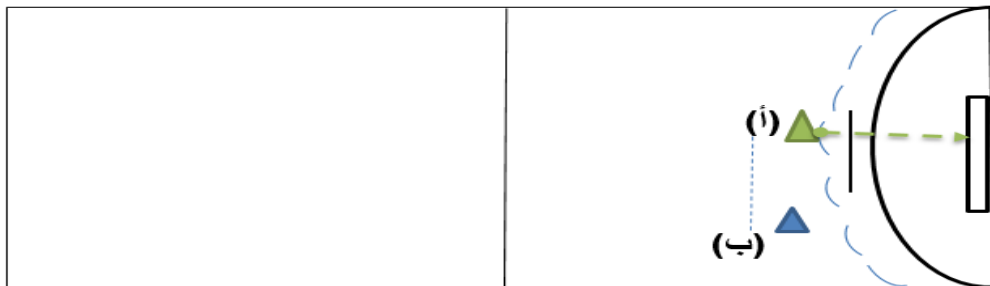


الاختبار الثاني: كرة اليد

- اسم الاختبار: التمريرة البندولية للجانب + التصويب بالوثب لأعلى .
 - الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ملعب كرة يد، أقماع، صافرة.
 - طريقة الاختبار: يختار المعلم طالبين (أ) و(ب)، يقفان على خط الـ (٩) متر، يقوم (ب) بالتمرير تمريرة بندولية للجانب إلى (أ) ليستلمها (أ) ويصوب على المرمى بالتصويب بالوثب العالي.
 - أسلوب التقدير:
- ١- يقيم الطالب (ب) على:
 - الأداء الفني للتمريرة البندولية.
 - وصول الكرة: وصولها ليد الزميل.
 - ٢- يقيم الطالب (أ) على:
 - الأداء الفني للتصويب بالوثب العالي (طريقة أداء التصويب بالوثب العالي، حركة الذراع).
 - دخول الكرة.
 - دخول الكرة: ينفذ الاختبار بدون حارس مرمى ويتم تقسيم المرمى إلى ثلاثة أقسام متساوية طولياً وتحتسب الدرجة كالتالي: (١٠) درجات بدخول الكرة بالثلثين الجانبيين، (٩) درجات بدخول الكرة بالثلث الأوسط، (٧) درجات عند ضرب الكرة بالقائمين أو العارضة، (٥) درجات تصويب الكرة خارج المرمى.

ملاحظة: يتم تبديل الأدوار لتقييم الطالبين في كل موقف.

م	اسم الطالب	التمريرة البندولية للجانب (حركة الذراع)	التمريرة البندولية للجانب (وصول الكرة)	التصويب بالوثب العالي (الوثب لأعلى)	التصويب بالوثب العالي (حركة الذراع)	دخول الكرة	المجموع (٣٠) درجة
١							
٢							



الاختبارات العملية (الصف العاشر)

الصف العاشر

الفصل الدراسي الأول

الاختبار الأول: رياضات القوى

- اسم الاختبار (أ): رمي الرمح.
 - الغرض من الاختبار: قياس مهارة رمي الرمح.
 - الأدوات وتنظيمها: ميدان للرمي – شريط القياس.
 - طريقة الأداء: يعطى الطالب (٣) محاولات – يقوم الطالب بالاقتراب والجري لرمي الرمح من خلف خط الرمي إلى أبعد مسافة ممكنة – تطبق القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح
 - أسلوب التقدير: يسجل للطالب أفضل مسافة حققها في الاختبار وتحول لدرجة حسب المعادلة الموجودة في الجدول المرفق.
- ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل مسافة مُحَقَّقة على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	(مسافة الطالب ÷ أفضل مسافة) × ١٠				طريقة الأداء	المجموع
		المحاولة (١)	المحاولة (٢)	المحاولة (٣)	(١٠) درجات		
١							
٢							

- اسم الاختبار (ب): قذف القرص.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة قذف القرص.
- الأدوات وتنظيمها: دائرة قذف القرص -مقطع قذف القرص - قرص - شريط القياس.
- طريقة الأداء: يعطى الطالب (٣) محاولات - يقوم الطالب بقذف القرص إلى أبعد مسافة ممكنة - تطبق القواعد القانونية لمسابقة قذف القرص.
- أسلوب التقدير: يسجل للطالب أفضل مسافة حققها في الاختبار وتحول لدرجة حسب المعادلة الموجودة في الجدول المرفق.
- ملاحظة: للمعلم حرية اعتماد أفضل مسافة مُحَقَّقة على مستوى الشعبة أو الصف.

م	اسم الطالب	(مسافة الطالب ÷ أفضل مسافة) × ١٠				طريقة الأداء	المجموع
		المحاولة (١)	المحاولة (٢)	المحاولة (٣)	(١٠) درجات		
١							
٢							

الاختبار الثاني: كرة القدم/ ذكور

- اسم الاختبار: المحاورة من الجانب.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة المحاورة من الجانب.
- الأدوات وتنظيمها: كرة قدم – أقماع.
- طريقة الأداء: يستلم الطالب (أ) الكرة من المعلم ليقوم بأداء أحد أنواع المحاورة من القمع الأول ثم نوع آخر من المحاورة من القمع الثاني ونوع آخر من المحاورة من القمع الثالث ليقوم بعدها بتصويب الكرة نحو المرمى.
- أسلوب التقدير: ينفذ الاختبار بدون حارس مرمى ويتم تقسيم المرمى إلى (٣) أقسام متساوية طولياً وتحسب الدرجة كالتالي: (١٠) درجات بدخول الكرة بالثلثين الجانبيين، (٨) درجات بدخول الكرة بالثلث الأوسط، (٦) درجات عند ضرب الكرة بالقائمين أو العارضة، (٤) درجات تصويب الكرة خارج المرمى.

م	اسم الطالب	الاستلام (٥) درجات	النوع الأول من المحاورة (٥) درجات	النوع الثاني من المحاورة (٥) درجات	النوع الثالث من المحاورة (٥) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١							
٢							

الاختبار الثاني: التمرينات الفنية الإيقاعية/ إناث

- اسم الاختبار(أ): جملة حركية باستخدام الحبل
- أسلوب التقدير:
- الدخول: تعطى (٣) درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية الدخول وتخصص درجة واحدة من الطالبات غير الملتزمات بنسق المجموعة.
- الأداء الفردي: تقيم الطالبة من خلال العمل على: الوثبة الطائرة (٥) درجات أما التحكم بالحبل (٧) درجات ويشمل جميع الحركات التي تؤدي بالحبل.
- التوافق الحركي الإيقاعي: تقيم الطالبة من خلال تسلسل الحركات وانسجامها مع الموسيقى.
- التوافق مع المجموعة: تقيم الطالبة من خلال توافق أدائها العام وحركة الإيقاع مع المجموعة.
- الخروج: تعطى (٣) درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية الخروج، وتخصص (١) درجة من الطالبات غير الملتزمات بنسق المجموعة.

م	اسم الطالبة	الدخول (٣) درجات	الأداء الفردي (٢٠) درجة		التوافق الحركي (٥) درجات	التوافق مع المجموعة (٧) درجات	الخروج (٣) درجات	المجموع (٣٠) درجة
			الوثبة الطائرة (٥) درجات	التحكم بالحبل (٧) درجات				
١								
٢								

اسم الاختبار (ب): اختبار الوثبات (وثبة الإقعاء، الوثبة الطائرة، وثبة الحلق).

ملاحظة: تختار المعلمة وثبتين فقط للاختبار.

وثبة الإقعاء

الدرجة	الوصف	المراحل الفنية
٣	بأخذ (٣) خطوات للاقتراب	الاقتراب
٣	أخذ خطوة الارتقاء بقوة والارتفاع لمستوى مناسب (الارتقاء بالقدمين معا)	الارتقاء
٣	بين الرجلين أو ممدودتين للجانب	الذراعان
٣	اتخاذ وضع الإقعاء وملامسة باطني القدمين لبعضهما البعض	الرجلان
٣	على القدمين معا.	الهبوط
١٥	المجموع	

وثبة الطائرة

الدرجة	الوصف	المراحل الفنية
٣	بأخذ (٣) خطوات للاقتراب	الاقتراب
٣	أخذ خطوة الارتقاء بقدم واحدة	الارتقاء
٣	فتح الذراعين إحداهما للأمام والأخرى للخلف نفس اتجاه الرجل	الذراعان
٣	الرجلين مفتوحين وتقدم إحدى الرجلين للأمام (مع مراعاة عدم ثني الركبتين)	الرجلان
٣	على القدم الأخرى (عكس قدم الارتقاء)	الهبوط
١٥	المجموع	

وثبة الحلق

الدرجة	الوصف	المراحل الفنية
١,٥	بأخذ (٣) خطوات للاقتراب	الاقتراب
٣	أخذ خطوة الارتقاء بقوة والارتفاع لمستوى مناسب (الارتقاء بالقدمين معا)	الارتقاء
٣	رفع الذراعين للأعلى والخلف	الذراعان
٣	ثني الرجلين للخلف، لملمسة مشط القدمين للرأس	الرجلان
٣	ثني الجذع للخلف	الجذع
١,٥	على القدمين معا.	الهبوط
١٥	المجموع	

الاختبار الثالث: الكرة الطائرة

- اسم الاختبار: الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الأدوات المستخدمة: كرات طائرة، ملعب كرة طائرة.
- طريقة الأداء: يقف الطالب المختبر في المنطقة الخلفية من الملعب مركز (١ أو ٥ أو ٦)، يستقبل تمريرات من المعلم، يقوم الطالب بأداء الدفاع بيد واحدة من الوقوف بحيث يوجه الكرة باتجاه المعلم.
- أسلوب التقدير:
 - طريقة الأداء (١٥) درجة
 - توجيه الكرة (١٥) درجة يمنح الطالب ثلاث محاولات يتم احتساب مجموعهما موزعة كالتالي:
 - يمنح الطالب (٥) درجات في حالة وصول الكرة للمعلم.
 - يمنح الطالب (٣) درجات في حالة توجيه الكرة إلى الجانبين خارج الملعب.
 - يمنح الطالب (١) درجة واحدة في حالة لمس الكرة وسقوطها أمام الطالب.

المجموع (٣٠) درجة	توجيه الكرة (٣٠)			طريقة الأداء (١٥) درجة	اسم الطالب	م
	المحاولة الثالثة (٥) درجات	المحاولة الثانية (٥) درجات	المحاولة الأولى (٥) درجات			
						١
						٢

الفصل الدراسي الثاني

الاختبار الأول: كرة السلة

- اسم الاختبار: التمرير من المحاورة + التصويب من نصف الارتكاز.
- الغرض من الاختبار: قياس مهارتي التمرير من المحاورة والتصويب من نصف الارتكاز في وحدة كرة السلة للصف العاشر.
- الأدوات المستخدمة: أقماع، كور سلة، لوحة التصويب.
- طريقة الأداء: يقوم الطالب (أ) بالمحاورة بين (٥) أقماع المسافة بينهم (١) متر، ثم التمرير من المحاورة عند آخر قمع للطالب (ب) والجري باتجاه السلة ليستلم الكرة عند القمع والظهر مواجه للسلة، ومن ثم يقوم بأداء التصويب من الارتكاز نحو السلة.
- أسلوب التقدير:

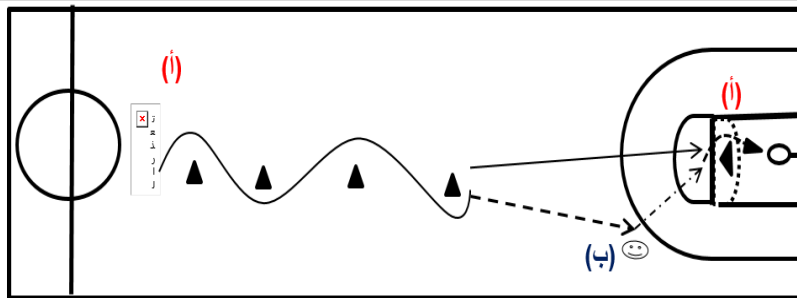
○ الأداء الصحيح للمهارات الآتية:

١. المحاورة: قدرة الطالب على المحاورة باليد اليمنى واليسرى وقدرته على التحكم بالكرة.
٢. التمرير من المحاورة: تمرير الكرة مع الاستمرارية في الحركة.
٣. التصويب من الارتكاز: قدرة الطالب على أداء التصويب من الارتكاز بطريقة الأداء الصحيح.
٤. الاستقبال: استقبال الكرة وعدم سقوطها على الأرض.

○ دخول الكرة:

- ١- دخول الكرة (١٠) درجات.
- ٢- ضرب الكرة في اللوحة أو الحلقة (٨) درجات.
- ٣- عدم دخول الكرة وبعدها عن اللوحة (٦) درجات.
- ٤- عدم وصول الكرة إلى مستوى اللوحة (٤) درجات.

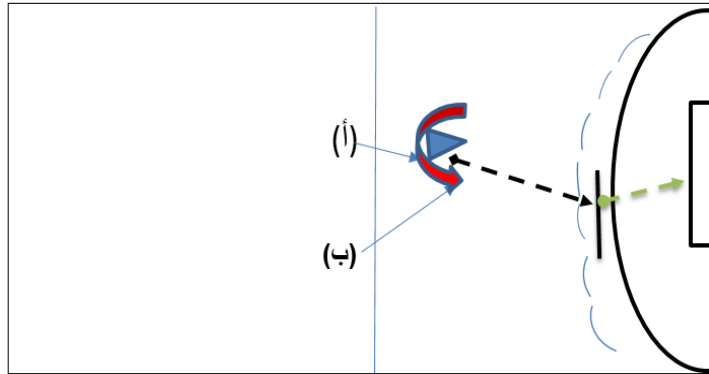
م	اسم الطالب	المحاورة (٥) درجات	التمرير من المحاورة (٥) درجات	استقبال (٥) درجات	التصويب من الارتكاز (٥) درجات	دخول الكرة (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١							
٢							



الاختبار الثاني: كرة اليد

- اسم الاختبار: التصويب بالوثب للأمام.
- الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ملعب كرة يد، أقماع، صافرة.
- طريقة الاختبار: يستلم الطالب (أ) الكرة من الطالب (ب) عند منتصف الملعب، ليقوم بأداء حركة خداعية قبل تنطيط الكرة متوجهاً إلى خط الـ ٩ أمتار ليقوم بالتصويب من الوثب نحو المرمى.
- أسلوب التقدير:
 - الأداء الصحيح للمهارات الأساسية: يتم ملاحظة الأداء وفقاً للنقاط الفنية لكل مهارة.
 - دخول الكرة: ينفذ الاختبار بدون حارس مرمى ويتم تقسيم المرمى إلى (٣) أقسام متساوية طولياً وتحتسب الدرجة كالتالي: (١٠) درجات بدخول الكرة بالثلثين الجانبيين، (٨) درجات بدخول الكرة بالثلث الأوسط، (٦) درجات عند ضرب الكرة بالقائمين أو العارضة، (٤) درجات تصويب الكرة خارج المرمى.

م	اسم الطالب	استلام الكرة (٥) درجات	الخداع قبل التنطيط (١٠) درجات	التصويب الأمامي (٥) درجات	دخول الكرة (١٠) درجات	المجموع (٣٠) درجة
١						
٢						



الاختبارات العملية (الصف الحادي عشر)

الصف الحادي عشر

الفصل الدراسي الأول

الوحدة الأولى: الإعداد البدني

ملاحظة:

- يمكن للطالب اختيار اختبارين فقط لعنصرين مختلفين من هذه الوحدة بمجموع (٢٥ درجة)، واختيار اختبار آخر من وحدة أخرى من الفصل الدراسي الأول (٢٥ درجة).
- تم بناء الجداول المعيارية لقياسات وحدة الإعداد البدني من خلال تحليل نتائج الطلبة من مختلف المحافظات التعليمية.

أولاً: القوة العضلية Push Up

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)			
الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	25	12.5	٤٠ فأكثر
8	24	12	38-39
7.5	23	11.5	36-37
7	22	11	34-35
6.5	21	10.5	32-33
6	20	10	30-31
5.5	19	9.5	28-29
5	١٨ فأقل	9	26-27

(إناث)			
الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	17	12.5	٢٥ فأكثر
8	16	12	24
7.5	15	11.5	23
7	14	11	22
6.5	13	10.5	21
6	12	10	20
5.5	11	9.5	19
5	١٠ فأقل	9	18

ثانياً: الجلد العضلي (التحمل) Sit Up

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	24-25	12.5	٤٠ فأكثر
8	22-23	12	38-39
7.5	20-21	11.5	36-37
7	18-19	11	34-35
6.5	16-17	10.5	32-33
6	14-15	10	30-31
5.5	12-13	9.5	28-29
5	١١ فأقل	9	26-27

(إناث)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	16	12.5	٣١ فأكثر
8	15	12	29-30
7.5	14	11.5	27-28
7	13	11	25-26
6.5	12	10.5	23-24
6	11	10	21-22
5.5	10	9.5	19-20
5	٩ فأقل	9	17-18

ثالثاً: (أ) القدرة العضلية - وثب للأمام من الثبات

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	١٣٠ - ١٣٩ سم	12.5	٢١٠ سم فأكثر
8	١٢٠ - ١٢٩ سم	12	٢٠٠ - ٢٠٩ سم
7.5	١١٠ - ١١٩ سم	11.5	١٩٠ - ١٩٩ سم
7	100 - 109	11	١٨٠ - ١٨٩ سم
6.5	95 - 99	10.5	١٧٠ - ١٧٩ سم
6	٩٠ - ٩٤ سم	10	١٦٠ - ١٦٩ سم
5.5	٨٥ - ٨٩ سم	9.5	١٥٠ - ١٥٩ سم
5	أقل من ٨٥ سم	9	١٤٠ - ١٤٩ سم

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	١٠٠ - ١٠٤ سم	12.5	١٧٠ سم فأكثر
8	٩٥ - ٩٩ سم	12	١٦٠ - ١٦٩ سم
7.5	٩٠ - ٩٤ سم	11.5	١٥٠ - ١٥٩ سم
7	٨٥ - ٨٩ سم	11	١٤٠ - ١٤٩ سم
6.5	٨٠ - ٨٤ سم	10.5	١٣٠ - ١٣٩ سم
6	٧٥ - ٧٩ سم	10	١٢٠ - ١٢٩ سم
5.5	٧٠ - ٧٤ سم	9.5	١١٠ - ١١٩ سم
5	أقل من ٧٠ سم	9	١٠٥ - ١٠٩ سم

ثالثاً: (ب) القدرة العضلية -وثب للأعلى من الثبات

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	39 – 40	12.5	٥٥ سم فأكثر
8	37- 38	12	53- 54
7.5	35 – 36	11.5	51 – 52
7	34	11	49 – 50
6.5	33	10.5	47 – 48
6	32	10	45 – 46
5.5	31	9.5	43 – 44
5	٣٠ سم فأقل	9	41 - 42

(الإناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	32	12.5	٤٠ سم فأكثر
8	31	12	39
7.5	30	11.5	38
7	29	11	37
6.5	28	10.5	36
6	27	10	35
5.5	26	9.5	34
5	٢٥ سم فأقل	9	33

رابعاً: المرونة

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهنية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(تكون المسطرة الصفراء من أعلى وال ١٠٠ على مستوى الأرض، وال ٥٠ سم على حافة الصندوق من أعلى)

(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	49 - 50	12.5	٦٥ سم فأكثر
8	47 - 48	12	63 - 64
7.5	45 - 46	11.5	61 - 62
7	43 - 44	11	59 - 60
6.5	41 - 42	10.5	57 - 58
6	39 - 40	10	55 - 56
5.5	37 - 38	9.5	53 - 54
5	٣٦ سم فأقل	9	51 - 52

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	49 - 50	12.5	٦٥ سم فأكثر
8	47 - 48	12	63 - 64
7.5	45 - 46	11.5	61 - 62
7	43 - 44	11	59 - 60
6.5	41 - 42	10.5	57 - 58
6	39 - 40	10	55 - 56
5.5	37 - 38	9.5	53 - 54
5	٣٦ سم فأقل	9	51 - 52

خامسا: السرعة (جري ٥٠ مترا)

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهنية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
9	10.00 – 10.49	12.5	أقل من ٧,٠٠ ثانية
8.5	10.50 – 10.99	12	7.00 – 7.49
8	11.00 – 11.49	11.5	7.50 – 7.99
7.5	11.50 – 11.99	11	8.00 – 8.49
7	12.00 – 12.49	10.5	8.50 – 8.99
6	12.50 - 12.99	10	9.00 – 9.49
5	١٣,٠٠ ثانية فأكثر	9.5	9.50 – 9.99

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
9	12.00 – 12.49	12.5	أقل من ٩,٠٠ ثانية
8.5	12.50 - 12.99	12	9.00 – 9.49
8	13.00 – 13.49	11.5	9.50 – 9.99
7.5	13.50 – 13.99	11	10.00 – 10.49
7	14.00 – 14.49	10.5	10.50 – 10.99
6	14.50 – 14.99	10	11.00 – 11.49
5	١٥,٠٠ ثانية فأكثر	9.5	11.50 – 11.99

سادسا: الرشاقة (لمرة واحدة فقط)

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهنية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
8.5	11.00 – 11.49	12.5	أقل من ٧,٥٠ ثواني
8	11.50 – 11.99	12	7.50 – 7.99
7.5	12.00– 12.49	11.5	8.00 – 8.49
7	12.50 – 12.99	11	8.50 – 8.99
6.5	13.00 – 13.49	10.5	9.00 – 9.49
6	13.50 – 13.99	10	9.50 – 9.99
5.5	14.00 – 14.49	9.5	10.00 – 10.49
5	١٤,٥٠ ثانية فأكثر	9	10.50 – 10.99

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
8.5	13.00 – 13.49	12.5	أقل من ٩,٥٠ ثواني
8	13.50 – 13.99	12	9.50 – 9.99
7.5	14.00– 14.49	11.5	10.00 – 10.49
7	14.50 – 14.99	11	10.50 – 10.99
6.5	15.00 – 15.49	10.5	11.00 – 11.49
6	15.50 – 15.99	10	11.50 – 11.99
5.5	16.00 – 16.49	9.5	12.00 – 12.49
5	١٦,٥٠ ثانية فأكثر	9	12.50 – 12.99

الوحدة الثانية: مسابقات الميدان والمضمار

أولاً: رمي الرمح (٢٥ درجة)

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

- المسافة (١٥ درجة) وتكنيك الأداء (١٠ درجات)

إناث		ذكور	
الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
15	١٢,٠٠ متر فأكثر	15	٢٥,٠٠ متر فأكثر
14	11.00 – 11.99	14	24.00 – 24.99
13	10.00 – 10.99	13	23.00 – 23.99
12	9.00 – 9.99	12	22.00 – 22.99
11	8.00 – 8.99	11	21.00 – 21.99
10	7.00 – 7.99	10	20.00 – 20.99
9	6.00 – 6.99	9	19.00 – 19.99
8	5.00 – 5.99	8	18.00 – 18.99
7	4.00-4.99	7	17.00 – 17.99
6	3.00-3.99	6	16.00 – 16.99
5	أقل من ٣,٠٠ متر	5	أقل من ١٦,٠٠ متر

ثانياً: عدو ١٠٠ متر (٢٥ درجة)

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
17	16.50 – 16.99	25	أقل من ١٣,٠٠ ثانية
16	17.00 – 17.49	24	13.00 – 13.49
15	17.50 – 17.99	23	13.50 – 13.99
14	18.00 – 18.49	22	14.00 – 14.49
13	18.50 – 18.99	21	14.50 – 14.99
12	19.00 – 19.49	20	15.00 – 15.49
11	19.50 – 19.99	19	15.50 – 15.99
10	٢٠,٠٠ ثانية فأكثر	18	16.00 – 16.49

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
17	18.50 – 18.99	25	أقل من ١٥,٠٠ ثانية
16	19.00 – 19.49	24	15.00 – 15.49
15	19.50 – 19.99	23	15.50 – 15.99
14	20.00 – 20.49	22	16.00 – 16.49
13	20.50 – 20.99	21	16.50 – 16.99
12	21.00 – 21.49	20	17.00 – 17.49
11	21.50 – 21.99	19	17.50 – 17.99
10	٢٢,٠٠ ثانية فأكثر	18	18.00 – 18.49

الوحدة الثالثة: كرة القدم للذكور

اسم الاختبار (أ): التمرير

التعليمات

- يؤدى الاختبار بشكل فردي وليس جماعي.
- التقدم بالكرة: السيطرة على الكرة أثناء أداء الاختبار واستخدام أجزاء القدم المختلفة وذلك من خلال الهرولة.
- التمريرة الحائطية: تمرير الكرة بشكل صحيح على مقعد سويدي مائل سطحه باتجاه الملعب وارتدادها للمكان الصحيح.
- التمريرة البينية: تمرير الكرة بين طالبين (دون السماح لهما بقطع الكرة) إلى زميل وإعادتها له قبل التهيئة للتصويب.
- التصويب: تصويب الكرة بأي جزء من القدم باتجاه المرمى وبشكل قوي ولا يعول على التسجيل أو عدمه وإنما طريقة التصويب.

م	اسم الطالب	المشي بالكرة (٥ درجات)	التمريرة الحائطية (٨ درجات)	التمريرة البينية (٨ درجات)	التصويب (٤ درجات)	المجموع (٢٥) درجة
1						
2						

اسم الاختبار (ب): حارس المرمى (مرمى كرة قدم)

التعليمات

- تصويب الكرات يكون من الثبات ومن خارج منطقة الجزاء (١٨ ياردة).
- يتم اختيار طالب أو أكثر للقيام بعملية التصويب على المرمى على أن يتم ذلك بجدية والتزام.
- يتم تنفيذ (٣) تصويبات نحو المرمى.

م	اسم الطالب	صد ٣ كرات (٢٥) درجة	صد كرتين (٢٠) درجة	صد كرة واحدة (١٥) درجة	عدم صد أي كرة (١٠) درجات
١					
٢					

الوحدة الثالثة: التمرينات الفنية الإيقاعية للإناث

التعليمات

- الدخول: تعطى أربع درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية دخول المجموعة وتخصص درجتان للطالبات غير ملتزمات بنسق المجموعة.
- الأداء الفردي: يقيّم من خلال فنية وجمالية الحركة (الأمشاط – ليونة الأطراف العليا والسفلى – الجذع... الخ)
- التوافق الحركي الإيقاعي: تقيم الطالبة من خلال تسلسل الحركات وانسجامها مع الموسيقى.
- التوافق مع المجموعة: تقيم الطالبة من خلال توافق أدائها العام حركة وإيقاع مع المجموعة.
- التشكيلات: تقيم الطالبة من خلال تنوع تشكيلات المجموعة وكيفية استغلال مساحة الفراغ.
- الخروج: تعطى أربع درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية خروج المجموعة، وتخصص درجتان للطالبات غير الملتزمات بنسق خروج المجموع

اسم الطالبة	الدخول	الأداء الفردي	التوافق الحركي الإيقاعي	التوافق مع المجموعة	التشكيلات	الخروج	المجموع
	(٤) درجات	(٥) درجات	(٤) درجات	(٤) درجات	(٤) درجات	(٤) درجات	(٢٥) درجة

الفصل الدراسي الثاني

الوحدة الخامسة: الكرة الطائرة

- اسم الاختبار: الضرب الساق الجانبي. (٢٥ درجة)
- الأدوات: كرات طائرة – ملعب بتجهيزاته.
- طريقة الأداء: يقوم المعلم أو أحد الطلاب المجيدين برمي الكرة للزميل المختبر الذي يقوم بالضرب الساق الجانبي.
- أسلوب التقدير:
 - التكنيك (١٥) درجة: يحاسب فيها الطالب على تكنيك جميع مراحل الضرب (خطوات الاقتراب-الارتقاء-الطيران-الضرب –الهبوط).
 - المحاولات (١٠) درجات: يمنح الطالب (٥) محاولات، ولكل محاولة درجتان، حيث يمنح الطالب لكل محاولة درجتان في حالة إصبال الكرة للملعب المقابل، ودرجة في حالة عدم إصبالها.

م	اسم الطالب	التكنيك (15) درجة	المحاولات (لكل محاولة درجتان)					الدرجة (١٠) درجات	المجموع (25) درجة
			محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ٣	محاولة ٤	محاولة ٥		
1									
٢									

الوحدة السادسة: كرة السلة

اسم الاختبار (أ): التمرير والتصويب الخطافي + الهجوم الخاطف

• أغراض الاختبار:

- قياس سرعة الطالب في أداء مهارات الجري بالتنطيط والسيطرة وتسليم وتسلم الكرة.
- قياس إتقان الطالب لمهارة التمريرة والتصويبة الخطافية.
- قدرة الطالب على تطبيق خطة هجومية.

• الأدوات اللازمة: كرة سلة قانونية - هدف سلة قانوني

• إجراءات تنظيم الاختبار: يتكون الاختبار من جزأين:

○ الجزء الأول: التمرير والتصويب الخطافي (٢٥) درجة

يقف الطالب المختبر ممسكاً بالكرة في وسط الملعب عند خط المنتصف والذي يبعد ١٤ متراً عن خط النهاية. عند سماع إشارة البدء يتقدم الطالب للأمام بتنطيط الكرة، وعندما يصل عند قوس الثلاث رميات يمرر الكرة تمريرة خطافية للجهة اليمنى لزميله الواقف عند خط النهاية، ثم يجري الطالب المختبر للجهة الأخرى من الملعب، وعندما يصل عند العلامة التي تبعد ٣ أمتار عن خط النهاية (كما في الشكل) يستلم الكرة مرة أخرى من زميله الذي مررها له لحظة وصوله لتلك النقطة، ويقوم بأداء تصويبة خطافية واحدة نحو السلة، ثم الرجوع مسرعاً جهة خط البداية.

• أسلوب التقدير: الدرجة الكلية لهذا الاختبار: (٢٥) درجة

○ يتم قياس أداء الطالب في هذا الاختبار على ثلاثة أجزاء:

أولاً: (٥) درجات: تمنح الدرجة بناءً على سرعة تنفيذ الهجمة والسيطرة على الكرة.
ثانياً: (١٠) درجات: تعطى على التكنيك الصحيح للتمريرة الخطافية
ثالثاً: (١٠) درجات إن نجح بإدخال الكرة في السلة ، (٨) درجات إن أصاب الحلقة فقط ولم تدخل الكرة في السلة ، (٦) درجات إن أصاب لوحة التصويب فقط ، (٤) درجات إذا كان تكنيك التصويب سليماً ولم تلامس الحلقة أو اللوحة.

شروط الاختبار:

١- (عند حدوث أية أخطاء قانونية في الأداء) ينبه الطالب للخطأ ثم تعاد المحاولة.

٢- يتم التقيد بشروط ومواصفات هذا الاختبار.

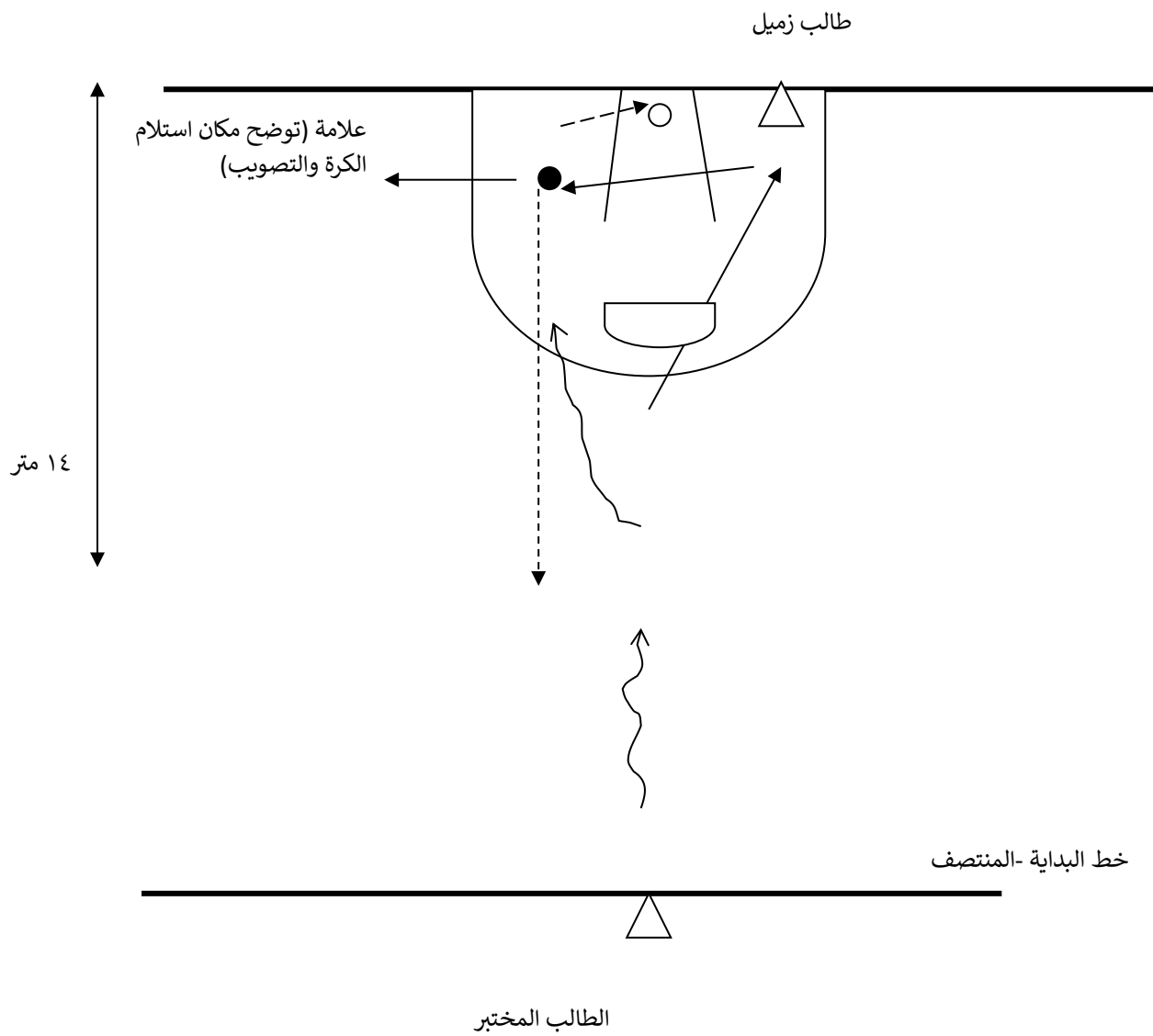
٣- إذا ابتعدت الكرة عن الطالب أثناء الأداء فإنه يقوم بإحضار الكرة وإعادة المحاولة.

٤- يمكن للمعلم أن يعطي أي طالب محاولة إضافية. (ويتوقف ذلك على تقدير المعلم).

٥- إذا تسبب المهاجم الزميل بفقدان الكرة يعاد الاختبار.

٦- يراعى تبديل الاتجاهات للطالب الذي يستخدم اليد اليسرى في التصويب.

م	اسم الطالب	سرعة الأداء والسيطرة على الكرة (٥) درجات	تكنيك التمريرة الخطافية (١٠) درجات	التصويب على السلة (١٠) درجات	المجموع (٢٥) درجة
١.					



(شكل توضيحي لاختبار كرة السلة للصف ١١)

اسم الاختبار(ب): الهجوم الخاطف (٢٥) درجة

- التعليمات: يقوم المعلم باختيار بعض تشكيلات الهجوم الخاطف وبما يناسب مستويات الطلبة لديه.

● أسلوب التقدير:

- تكنيك الأداء: استلام وتسليم الكرة والحركة بشكل صحيح وحسب التشكيل كما هو في الدليل.
- سرعة الأداء: قياس سرعة الطالب في أداء المهارات المختلفة.
- المرور من المنافس: اجتياز المنافس بالكرة أو بدونها والتصويب على السلة.
- التصويب: على السلة وتسجيل نقطة يمنح (٥) درجات، وإذا لمست الحلق يمنح (٣) درجات وإذا لمست اللوح يمنح (٢) درجة، وإذا خرجت يمنح (١) درجة لمحاولته التصويب.

م	اسم الطالب	تكنيك الأداء (١٠) درجات	سرعة الأداء (٥) درجات	المرور من المنافس (٥) درجات	التصويب (٥) درجات	المجموع (٢٥) درجة

الوحدة السابعة: كرة اليد

اسم الاختبار (أ): التصويب بالطيران.

- الأدوات وتنظيمها: كرات يد، ملعب كرة يد، مراتب وقائية.
- طريقة الأداء: يقوم الطالب بتنطيط الكرة من الجري في اتجاه المرمى ثم التصويب على المرمى بالطيران والهبوط على المراتب.
- أسلوب التقدير: يعطى الطالب ٣ محاولات متتالية. وتسجل الدرجات على أداء الطالب في كل المحاولات. ودرجة التكنيك هي أفضل أداء في المحاولات الثلاث.

○ كل تصويبة يسجل منها هدف تحسب ٥ درجات.

○ كل تصويبة لا يسجل منها هدف وداخل حدود المرمى تحسب ٤ درجات.

○ كل تصويبة لا يسجل منها هدف وخارج حدود المرمى تحسب ٣ درجات.

م	اسم الطالب	تكنيك الأداء (١٠ درجات)	التصويب ١٥ درجة			المجموع (٢٥) درجة
			١م (٥ درجات)	٢م (٥ درجات)	٣م (٥ درجات)	
١						
٢						

اسم الاختبار (ب) : خطة هجومية

- الأدوات وتنظيمها: كرات يد، ملعب كرة يد، ساعة إيقاف.
- طريقة الأداء: يقسم الطلاب إلى مجموعات، تقوم المجموعة باختيار خطة هجومي (من ضمن الخطط الموجودة في دليل المعلم) وتنفذها على المدافعين.
- أسلوب التقدير:
 - تقيم الخطة الهجومية الموضوعية من المجموعة. (تكتب الخطة على ورقة وتسلم للمعلم قبل التنفيذ وتعطى نفس الدرجة للمجموعة كاملة)
 - يقيم المعلم المهارات الأساسية (التمرير والاستلام والتصويب).
 - يقيم الطالب بعدم ارتكابه للأخطاء القانونية.
 - يقيم تنفيذ الخطة في مدى فاعلية كل طالب في تنفيذ واجباته في الخطة.
 - يقيم مدى نجاح الخطة الهجومية إلى لحظة ما قبل التسجيل، وتحسب الدرجة للمجموعة كاملة.
 - في حالة تسجيل الهدف تحتسب ٥ درجات
 - في حالة التصويب وعدم التسجيل وكانت التصويبة بين قوائم المرمى تحتسب ٤ درجات.
 - في حالة عدم تسجيل هدف وخروج الكرة خارج حدود المرمى تحتسب ٢ درجة.

م	اسم الطالب	الخطة (٣) درجات	المهارات الأساسية (٥) درجات	الالتزام بالنواحي القانونية (٢) درجتين	تنفيذ الخطة (٥) درجات	نجاح الخطة (٥) درجات	تسجيل الهدف (٥) درجات	المجموع الكلي (٢٥) درجة
1								
٢								

الاختبارات العملية (الصف الثاني عشر)

الصف الثاني عشر

الفصل الدراسي الأول

الوحدة الأولى: اللياقة البدنية

ملاحظة: يمكن للطلاب اختيار اختبارين فقط لعنصرين مختلفين من هذه الوحدة (٢٥ درجة)، واختيار اختبار آخر من وحدة أخرى من الفصل الدراسي الأول (٢٥ درجة).

زمن اختبار القوة العضلية والجلد العضلي: دقيقة واحدة

أولاً: القوة العضلية Push Up

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	25	12.5	٤٠ مرة فأكثر
8	24	12	38-39
7.5	23	11.5	36-37
7	22	11	34-35
6.5	21	10.5	32-33
6	20	10	30-31
5.5	19	9.5	28-29
5	١٨ فأقل	9	26-27

(إناث)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	18	12.5	٢٦ مرة فأكثر
8	17	12	25
7.5	16	11.5	24
7	15	11	23
6.5	14	10.5	22
6	13	10	21
5.5	12	9.5	20
5	١١ مرات فأقل	9	19

ثانيا: السرعة: عدو ٥٠ متر

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
9	10.49 – 10.00	12.5	أقل من ٧,٠٠ ثانية
8.5	10.99 – 10.50	12	7.49 – 7.00
8	11.49 – 11.00	11.5	7.99 – 7.50
7.5	11.99 – 11.50	11	8.49 – 8.00
7	12.49 – 12.00	10.5	8.99 – 8.50
6	12.99 - 12.50	10	9.49 – 9.00
5	١٣,٠٠ ثانية فأكثر	9.5	9.99 – 9.50

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
9	12.49 – 12.00	12.5	اقل من ٩,٠٠ ثانية
8.5	12.99 - 12.50	12	9.49 – 9.00
8	13.49 – 13.00	11.5	9.99 – 9.50
7.5	13.99 – 13.50	11	10.49 – 10.00
7	14.49 – 14.00	10.5	10.99 – 10.50
6	14.99 – 14.50	10	11.49 – 11.00
5	١٥,٠٠ ثانية فأكثر	9.5	11.99 – 11.50

ثالثاً: المرونة

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهنية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(تكون المسطرة الصفراء أعلى وال ١٠٠ على مستوى الأرض، وال ٥٠ سم على حافة الصندوق من أعلى)

(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	52 - 53	12.5	٦٨ سم فأكثر
8	50 - 51	12	66 – 67
7.5	48 - 49	11.5	64 – 65
7	46 - 47	11	62 – 63
6.5	44 - 45	10.5	60 – 61
6	42 - 43	10	58 – 59
5.5	40 - 41	9.5	56 – 57
5	أقل من ٤٠ سم	9	54 – 55

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
8.5	50 - 51	12.5	٦٦ سم فأكثر
8	48 - 49	12	64 – 65
7.5	46 - 47	11.5	62 – 63
7	44 - 45	11	60 – 61
6.5	42 - 43	10.5	58 – 59
6	40 - 41	10	56 – 57
5.5	38 - 39	9.5	54 – 55
5	أقل من ٣٨ سم	9	52 – 53

رابعاً: الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(الانبطاح المائل من الوقوف)

(ذكور)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	26-27	12.5	٤٢ فأكثر
8	24-25	12	40-41
7.5	22-23	11.5	38-39
7	20-21	11	36-37
6.5	18-19	10.5	34-35
6	16-17	10	32-33
5.5	14-15	9.5	30-31
5	١٣ فأقل	9	28-29

(إناث)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
8.5	16-17	12.5	٣٢ فأكثر
8	14-15	12	30-31
7.5	12-13	11.5	28-29
7	10-11	11	26-27
6.5	8- 9	10.5	24-25
6	6- 7	10	22-23
5.5	4- 5	9.5	20-21
5	٣ فأقل	9	18-19

الوحدة الثانية: (دفع الجلة ٢٥) درجة

*يستعين المعلم بمواصفات الاختبارات المهارية المدرجة في دليل المعلم/ كتاب الطالب.

(المسافة ويكون لها ١٥ درجة وتكنيك الأداء ١٠ درجات)

أ-٥ كغم / ذكور

الدرجة

المسافة

15

٨,٠٠ متر فأكثر

14

7.50 – 7.99

13

7.00 – 7.49

12

6.50– 6.99

11

6.00– 6.49

10

5.50 –5.99

9

5.00 – 5.49

8

4.50 – 4.99

7

4.00 – 4.49

6

3.50 – 3.99

5

3.00 – 3.49

4

2.50 – 2.99

3

2.00 – 2.49

2

1.50 – 1.99

1

1.00 – 1.49

0.5

اقل من ١,٠٠ متر

ب-٤ كغم / ذكور

الدرجة	المسافة
15	٩,٠٠ متر فأكثر
14	8.50 – 8.99
13	8.00 – 8.49
12	7.50 – 7.99
11	7.00 – 8.49
10	6.50 – 6.99
9	6.00 – 6.49
8	5.50 – 5.99
7	5.00 – 5.49
6	4.50 – 4.99
5	4.00 – 4.49
4	3.50 – 3.99
2	اقل من ٣,٥٠ متر

ج-٣ كغم / إناث

الدرجة	المسافة
15	٧,٠٠ فأكثر
14	6.50– 6.99
13	6.00– 6.49
12	5.50 –5.99
11	5.00 – 5.49
10	4.50 – 4.99
9	4.00 – 4.49
8	3.50 – 3.99
7	3.00 – 3.49
6	2.50 – 2.99
5	2.00 – 2.49
4	1.50 – 1.99
3	1.00 – 1.49
1	أقل من ١,٠٠ متر

د- ٢ كغم / إناث

الدرجة	المسافة
15	٨,٠٠ فأكثر
14	7.50 – 7.99
13	7.00 – 7.49
12	6.50 – 6.99
11	6.00 – 6.49
10	5.50 – 5.99
9	5.00 – 5.49
8	4.50 – 4.99
7	4.00 – 4.49
6	3.50 – 3.99
5	3.00 – 3.49
4	2.50 – 2.99
3	2.00 – 2.49
2	1.50 – 1.99
1	1.00 – 1.49
0.5	أقل من ١,٠٠ متر

الوحدة الثالثة:

أولاً: كرة القدم للذكور

- اسم الاختبار : خطط اللعب في كرة القدم (٢٥ درجة)
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة القدم – مرمى كرة القدم – أقماع – كرات قدم
- طريقة أداء الاختبار : يتم تقسيم طلاب الصف إلى عدة مجموعات، كل مجموعة تتكون من ثلاثة طلاب (أ، ب، ج). على أن يتم تكرار الاختبار ثلاث مرات لكل مجموعة، وذلك لتبادل المراكز وضمان تقييم الطلاب الثلاثة في جميع مراكز اللعب المحددة في الخطة.

○ حيث يقوم الطالب (أ) بالتالي:

- الجري بالكرة بين الأقماع
- تمرير الكرة للزميل (ب) والجري من خلفه، والتحرك من جانب الملعب بدون كرة
- استلام الكرة من الطالب المهاجم (ج) للجري بها أماما
- تمرير الكرة بشكل عرضي للجانب الآخر من الملعب للطالب (ب)

○ يقوم الطالب (ب) بالتالي:

- استلام الكرة من الطالب (أ)
- تمرير الكرة للطالب المهاجم (ج) والجري بسرعة وتغيير مركزه للجانب الآخر
- استلام الكرة القادمة من الجانب الآخر (من الطالب أ) ومن ثم تمريرها للطالب المهاجم (ج) الذي يقوم بعملية التصويب.

○ يقوم الطالب (ج) بالتالي:

- استلام الكرة القادمة له من الطالب (ب)
- تمرير الكرة للطالب (أ) القادم من الخلف والذي يتحرك قاطعا للأمام على جانب الملعب
- التحرك أماما عند منتصف (خط ١٨) تقريبا وتهيئة نفسه لاستقبال الكرة من الطالب (ب)
- التصويب على المرمى وتسجيل هدف

- أسلوب التقدير: يتم الأداء بشكل جماعي في نفس التوقيت مع تقييم كل طالب على حسب حركته ومركزه في الملعب حيث يتم التقييم كالآتي:

اللاعب والمركز	المهمة	التقدير
مركز (أ)	الجري بالكرة	درجتان
	التمرير إلى (ب)	درجتان
	تبادل المراكز	درجتان
	الدقة في تمرير الكرة العرضية	٣ درجات
	استلام الكرة من (أ)	درجتان
مركز (ب)	سرعة الجري للجانب الآخر من الملعب	درجتان
	تمرير الكرة وتهيتها للمهاجم (ج)	درجتان
	سرعة استقبال وتمرير الكرة	درجتان
مركز (ج)	التصويب على المرمى	٣ درجات

الانسجام مع أفراد المجموعة ودقة توقيت الأداء

٥ درجات

(يؤدي دوره في الوقت المناسب دون التسبب في تعطيل أدوار زملائه)

٢٥ درجة

المجموع

م	اسم الطالب	المركز (أ)				المركز (ب)			المركز (ج)		مجموع الدرجة
		الجري بالكرة	التمرير	تبادل المراكز	الكرة العرضية	استلام الكرة	السرعة	تمرير الكرة وتثبيتها	سرعة استقبال وتمرير	التصويب	انسجام التوقيت مع المجموعة
		(٢) درجة	(٢) درجة	(٢) درجة	(٣) درجات	(٢) درجة	(٢) درجة	(٢) درجة	(٢) درجة	(٣) درجات	(٥) درجات

ملاحظة: يقوم الطلاب بأداء الاختبار ٣ تكرارات لمرة واحدة في كل مركز مع عدم إعادة الأداء للطالب في نفس

المركز، ويمكن إعطاء الطلاب فرصة المحاولة قبل البدء بالاختبار.

ثانيا: التمرينات الفنية للإناث

ب-الحركات الإيقاعية

أسلوب التقدير:

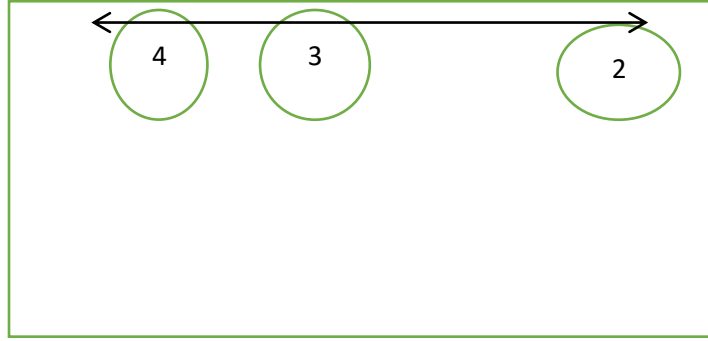
- الدخول: تعطي (٢,٥ درجة) لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية دخول المجموعة وتخصص درجة ونصف للطالبات غير الملتزمات بنسق دخول المجموعة.
- الأداء الفردي: تقيم الطالبة من خلال تسلسل الحركات وانسجامها مع الموسيقى ومن خلال توافق أدائها العام من حيث الحركة والإيقاع مع المجموعة.
- تسلسل الحركات (٤) درجات – الانسجام مع الموسيقى (٣) درجات-التوافق في الأداء العام والإيقاع (٣) درجات.
- التحكم في الشريط: يقيم التحكم في الشريط من خلال:
 - عدم تعقد الشريط (درجتان)
 - عدم سقوطه على الأرض (درجتان)
 - انسجامه مع مختلف الحركات (درجة واحدة)
- التشكيلات: الدرجة موحدة للمجموعة المؤدية.
- الخروج: تعطي (٢,٥ درجة) لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية خروج المجموعة وتخصص درجة ونصف للطالبات غير الملتزمات بنسق خروج المجموع

م	اسم الطالب	الدخول	الأداء الفردي			التحكم في الشريط			التشكيلات	الخروج	المجموع
		٢,٥ درجة	٤ درجات	٣ درجات	٣ درجات	١٠ درجات	درجتان	درجتان	درجة	٥ درجات	٢٥
			تسلسل الحركات	الانسجام مع الموسيقى	التوافق في الأداء العام والإيقاع	عدم تعقد الشريط	عدم سقوطه على الأرض	انسجامه مع مختلف الحركات	تكون الدرجة موحدة للمجموعة المؤدية	درجة	درجة

الفصل الدراسي الثاني

الوحدة الخامسة: الكرة الطائرة

- اسم الاختبار (أ): خطة العداء في الكرة الطائرة (٢٥ درجة).
 - الأدوات المستخدمة: شبك كرة طائرة – كرات طائرة – ملعب كرة طائرة- صافرة.
 - طريقة الاختبار: يقف الطلاب كما في الشكل (١):
- يحدد المعلم للطلاب المختبر (العداء) مركز للوقوف فيه، مع الصافرة يتحرك العداء للشبكة بالطريقة الصحيحة حسب مركزه – يقوم رامي الكرات برمي الكرة للطلاب المختبر الذي يقوم بإعدادها في المنطقة الأمامية لأحد الضاربين.
- الشكل (١)



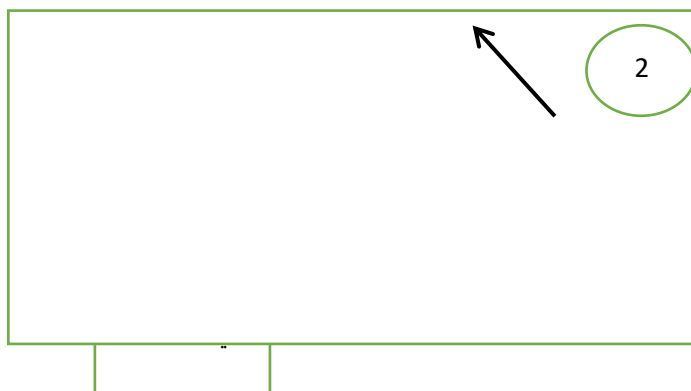
- أسلوب التقدير:
- ١- التحرك لوقف الاستعداد (١٠ درجات): ويتم احتساب الدرجة كالتالي:
 - تحرك اللاعب إلى مركزه الذي حدده المعلم.
 - تحريك اللاعب الذي أمامه باتجاه اليمين.
 - القرب من الشبك.
 - طريقة الدخول واختيار أقصر الطرق.
- * توزيع الدرجات حسب رؤية المعلم.
- ٢- إعداد الكرة في المنطقة الأمامية (١٠ درجات):
 - يقوم العداء بإعداد في المنطقة الأمامية لأحد الضاربين، وفي حالة عدم إعدادها في المنطقة الأمامية يرجع تقدير الدرجة للمعلم حسب بعد الكرة عن المنطقة الأمامية.

٣- طريقة الأداء (٥) درجات:

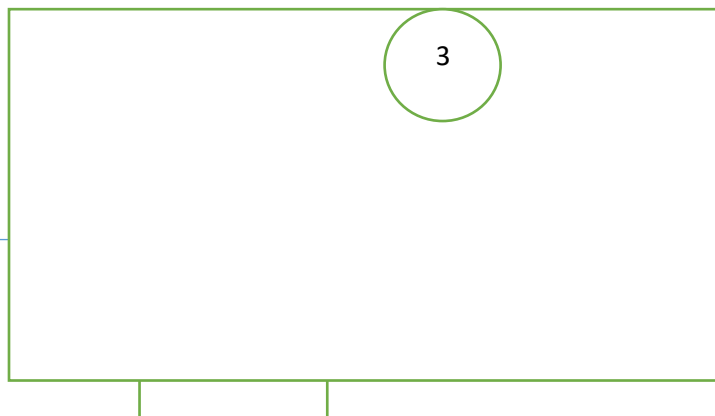
○ اتخاذ الطالب الوضعية الصحيحة للإعداد بلعب الكرة أمام الجبهة وارتقاء الجسم ويكون جانب الجسم الأيمن للشبك وليس ظهر اللاعب.

*تحركات العداء:

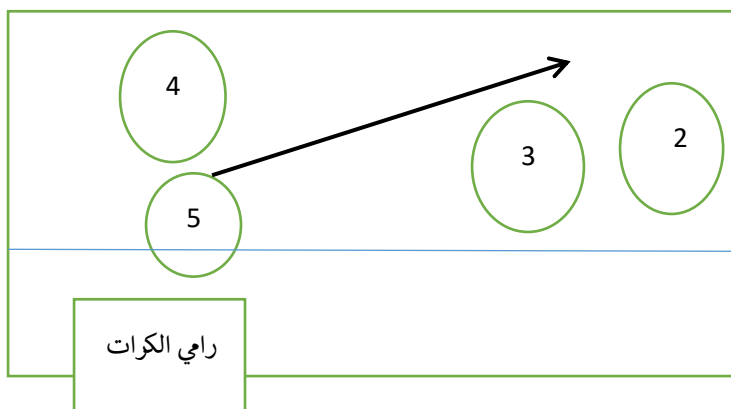
شكل ١:



شكل ٢:



شكل ٣:



الاختبارات العملية للصفوف (٥-١٢) ٢٠٢٦م

اسم الاختبار(ب): حائط الصد (٢٥ درجة)

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة بلوازمه – كرات طائرة- مقعد سويدي- صافرة.

طريقة الاختبار: ثلاث طلاب يمسون بكرات ويقفون على مقعد سويدي في الملعب المقابل، يتم تطبيق الاختبار بشكل فردي.

أسلوب القياس:

أ. طريقة الأداء:(١٥ درجة):

١-الاستعداد: الطالب قريب من الشبك، القدمين متباعدتين، الركبتين مثنيتين، الذراعين مثنيتين على ارتفاع الصدر والنظر في اتجاه الكرة(٥ درجات)

٢-حركة القدمين: يختار الطالب إحدى طرق حركات القدمين (طريقة النقل – طريقة التقاطع – طريقة الركض السريع)
(١٠ درجات)

ب. تنفيذ حائط صد هجومي ودفاعي (٥ درجات لكل نوع = ١٠ درجات):

-التنفيذ: ينفذ الطالب حائط صد هجومي ودفاعي وذلك بلمس الكرة التي يمسك بها الزميل على المقعد السويدي في الملعب

المقابل مع التركيز على حركة اليد والرسغ والأصابع.

-الهبوط:

-سحب الذراعين

-عدم لمس الشبكة

-الهبوط على مشطي القدمين وثنى الركبتين.

**ملاحظة: توزيع الدرجات حسب تقدير المعلم.

م	اسم الطالب	طريقة الأداء	تنفيذ حائط صد هجومي	تنفيذ حائط صد دفاعي	المجموع
		(١٥) درجة	(٥) درجات	(٥) درجات	(٢٥) درجة

الوحدة السادسة: كرة السلة

- اسم الاختبار (أ): خطة دفاع المنطقة
- الأدوات المستخدمة: كرات سلة – ملعب كرة سلة - صافرة
- طريقة الاختبار:
 - يقسم الطلاب إلى مجموعات، وكل مجموعة ٥ طلاب.
 - يكلف الطالب في المجموعة بنوع من أنواع الخطط الموجودة في الدليل ويقوم بتشكيل طلاب مجموعته في الملعب من وضع الثبات فقط.
 - ثم تقوم المجموعة بتطبيق خطة دفاعية بحيث تنقل الكرة إلى مختلف الجهات وتقوم المجموعة بالتحرك بالطريقة الصحيحة.
 - يقيم كل طالب حسب حركته ونقل الكرة إلى زملائه.
- أسلوب التقدير:
 - تشكيل الخطط: يقيم من خلال قدرة الطالب على توزيع مجموعته لتشكيل خطة دفاعية حسب طلب المعلم دون استخدام الكرة من الثبات.
 - الخطة الدفاعية: تقيم من خلال قدرة المجموعة على تنفيذ خطة دفاعية معينة بالشكل الصحيح.
 - الأداء الفردي: يقيم من خلال أداء الطالب ومهاراته الفردية وتعاونه مع المجموعة.

م	اسم الطالب	تشكيل الخطط	الخطة الدفاعية	الأداء الفردي	المجموع
		(٥) درجات	(١٠) درجات	(١٠) درجات	(٢٥) درجة

الاختبارات العملية للصفوف (١٢-٥) ٢٠٢٦م

- اسم الاختبار (ب): ب- ألعاب الستار (٢٥ درجة)
- الأدوات المستخدمة: كرات سلة – ملعب كرة سلة - صافرة
- طريقة الاختبار: يقسم الطلاب إلى مجموعات وكل مجموعة ٣ طلاب بحيث يقوم كل طالب بأداء ثلاثة أدوار (مهاجم ومدافع وقائما بالستار) ويقيم على دوره في عمل الستار فقط.
- أسلوب التقدير
 - التحرك إلى موقع المدافع وتأسيس الستار (٥ درجات): الوقوف في منتصف الملعب، والتحرك إلى مكان بين منطقة الرمية الحرة وقوس الثلاث رميات، ثم تحرك زميله المهاجم ومعه المدافع المراقب له باتجاه الستار.
 - ستار للتصويب (١٠ درجات): وقوف الطالب بين زميله المهاجم والمدافع المراقب له ويكون الوقوف أمام المدافع لإعطاء الفرصة لزميله المهاجم من التصويب بحرية.
 - ستار للقطع (١٠ درجات): وقوف الطالب القائم بعمل الستار بالوقوف أو التحرك بشكل يعطل حركة المدافع وإعطاء الفرصة للزميل المهاجم بالقطع والتحرك نحو السلة

م	اسم الطالب	التحرك إلى موقع المدافع وتأسيس الستار	ستار للتصويب	ستار للقطع	المجموع
		(٥) درجات	(١٠) درجات	(١٠) درجات	(٢٥) درجة

الوحدة السابعة: كرة اليد

- اسم الاختبار (أ): الهجوم الخاطف (٢٥)
 - الأدوات المستخدمة: كرات يد - ملعب كرة يد - صافرة
 - طريقة الاختبار: يقسم الطلاب إلى مجموعات وكل مجموعة ٣ طلاب يقفون أمام منطقة المرمى ومعهم كرة واحدة. عند سماع الإشارة تقوم المجموعة بالجري بسرعة والانطلاق بالهجوم الخاطف مع تبادل تمرير الكرة للوصول إلى منطقة مرمى الهدف الآخر والتصويب على المرمى. تعطى كل مجموعة ٣ محاولات.
 - أسلوب التقدير:
 - التمرير والاستلام: يقيم كل طالب على مهارتي التمرير والاستلام أثناء أداء الهجوم الخاطف.
 - سرعة تنفيذ الهجمة والالتزام بالنواحي القانونية: يتم تقييم المجموعة بسرعة تنفيذها للهجوم الخاطف عدم ارتكابه للأخطاء القانونية .
 - تسجيل هدف: في حالة تسجيل هدف تحتسب للطلاب ١٠ درجات، في حالة عدم تسجيل هدف وكانت التصويبة في حدود المرمى تحتسب ٨ درجات، في حالة عدم تسجيل هدف وكانت التصويبة خارج حدود المرمى تحتسب ٦ درجات.
- ملاحظة:**
- يجب إعطاء كل طالب فرصة للتصويب على المرمى (من المحاولات الثلاث) أثناء تنفيذ الهجوم الخاطف، في كل محاولة يصوب أحد طلاب المجموعة ثم الآخر في المحاولة الثانية وهكذا.

م	اسم الطالب	التمرير والاستلام (١٠) درجات	سرعة تنفيذ الهجمة والالتزام بالنواحي القانونية (٥) درجات	التصويب (١٠) درجات	المجموع الكلي (٢٥) درجة

الاختبارات العملية للصفوف (١٢-٥) ٢٠٢٦م

- اسم الاختبار(ب): المهارات الدفاعية ودفاع المنطقة (٠-٦) (٢٥ درجة)
- الأدوات وتنظيمها: ملعب كرة يد، كرات يد
- طريقة الاختبار: يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات، كل مجموعة من ٦ طلاب، تقف المجموعة على قوس ال ٦ أمتار لأداء طريقة دفاع المنطقة (٠ - ٦) بينما تقوم مجموعة أخرى بالهجوم ومحاولة إحراز هدف، يستمر الأداء حتى يتم تقييم جميع الطلبة.
- أسلوب التقدير:
 - الوقفة والتحركات الدفاعية ومقابلة المهاجم:
 - يقيم كل طالب ومدى إجادته لوضعية الاستعداد والحركات الدفاعية ضد المهاجم.
 - الالتزام بتنفيذ واجبات الخطة الدفاعية:
 - يقيم كل طالب بمدى التزامه وفاعليته في تنفيذ واجباته الدفاعية في خطة دفاع المنطقة.
 - نجاح الطريقة الدفاعية:
 - تعطى عشر درجات لكل طلاب المجموعة في نجاح الطريقة الدفاعية ومنع إحراز الهدف.
 - تعطى ست درجات لكل طلاب المجموعة في حال إحراز هدف.

م	اسم الطالب	الوقفة والتحركات الدفاعية ومقابلة المهاجم (٧ درجات)	الالتزام بتنفيذ واجبات الخطة الدفاعية (٨ درجات)	نجاح طريقة الدفاع (١٠ درجات)	المجموع الكلي (٢٥ درجة)

ملحق رقم (٢):

توصيف أداة المشروع للطلبة غير القادرين على أداء جميع الاختبارات العملية لظروف صحية

- يكلف المعلم الطالب بإعداد المشروع كحالة استثنائية في حال عدم قدرة الطالب على أداء جميع الاختبارات العملية لظروف صحية طارئة بشرط وجود توثيق طبي، ويحدد له (٣٠) درجة للصفوف من (٥ - ١٠)، و(٢٥) درجة للصفين (١٢، ١١).
- يتضمن المشروع بعض المهارات التي يدرسها التلميذ/ الطالب في المنهج الدراسي.
- أن يكون المشروع غير مكلف مادياً، ويعدده مستعيناً بالأدوات المناسبة والمتاحة لديه من خامات البيئة.

نماذج للمشاريع: يمكن أن يختار الطالب إحدى هذه النماذج أو التي يقترحها الطالب على أن يناقشها مع المعلم أولاً:

- أولاً: إعداد ملصق (بوستر) لإحدى المهارات الرياضية: يقوم الطالب بإعداد ملصق مدعم بالصور المتسلسلة لإحدى المهارات الرياضية المقررة في المنهج من خلال صور يتم الحصول عليها من شبكة الإنترنت أو الصحف والمجلات أو رسومات يقوم الطالب بتنفيذها مع كتابة شرح موجز للمهارة (اسم المهارة، النقاط المعرفية والفنية المتعلقة بها).
- ثانياً: إعداد مقطع فيديو للمهارات الرياضية: يقوم الطالب بإعداد مقطع فيديو لإحدى المهارات الرياضية المقررة في المنهج من مصادر مختلفة في حدود دقيقة إلى دقيقتين.

ثالثاً: عرض تقديمي للموضوعات المقررة في المنهج: يقوم الطالب بإعداد عرض تقديمي بإحدى الأدوات المرئية مثل (البوربوينت) لشرح أحد الموضوعات المقررة في المنهج في حدود (٥) دقائق.

- يتم تقييم أداء الطالب في المشروع بناء على المعايير الموضحة في الجدول الاتي:

المعايير	مؤشر الأداء	الصفوف (١٠-٥)	الصفين (١٢-١١)	درجة الطالب
مدى ارتباط المشروع بموضوعات المنهج الدراسي.	كثير الارتباط.	٦	٥	
	متوسط الارتباط.	٣	٣	
	قليل الارتباط.	١	١	
دقة معلومات المحتوى وصحتها.	كثير الارتباط.	٦	٥	
	متوسط الارتباط.	٣	٣	
	قليل الارتباط.	١	١	

الاختبارات العملية للصفوف (١٢-٥) ٢٠٢٦م

المعايير	مؤشر الأداء	الصفوف (١٠-٥)	الصفين (١٢-١١)	درجة الطالب
وضوح المنتج النهائي للمشروع (الرسم والتلوين - الصور والرسومات – الفيديو -... وغيرها)	كثير الوضوح	٦	٥	
	متوسط الوضوح	٣	٣	
	قليل الوضوح	١	١	
قدرة التلميذ/ الطالب على تقديم المشروع بشكل واضح ومتسلسل.	كثير الوضوح	٦	٥	
	متوسط الوضوح	٣	٣	
	قليل الوضوح	١	١	
تنظيم المشروع وإخراجه.	كثير التنظيم	٦	٥	
	متوسط التنظيم	٣	٣	
	قليل التنظيم	١	١	
المجموع		(٣٠) درجة	(٢٥) درجة	