

الجمهورية العربية السورية

وزارة التربية

**دليل التقويم التخصصي
لمادة
التربية البدنية والرياضة**

فهرس المحتويات	
الصفحة	المحتوى
3	الفصل الأول: الإطار العام
3	أولاً- مقدمة
3	ثانياً- رسالة الدليل
4	ثالثاً- رؤية الدليل
5	رابعاً- الفئة المستهدفة من الدليل
5	خامساً- الغرض من الدليل
6-5	سادساً- المصطلحات والتعريفات الإجرائية
7	الفصل الثاني: أدوات القياس وإجراءات التقييم
7	أولاً- لمحة عن التقييم في مادة التربية البدنية والرياضة
7	ثانياً- المهارات المتضمنة في مادة التربية البدنية والرياضة
12-7	ثالثاً- كيفية بناء اختبار تحصيلي في مادة التربية البدنية والرياضة
13	الفصل الثالث: نماذج عن أدوات التقييم الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضة
87 -13	أولاً- نماذج أدوات قياس لتقويم المهارات الأدائية
88	ثانياً- آليات توزيع الدرجات

الفصل الأول: الإطار العام

أولاً: مقدمة

نظراً لأهمية التقييم المتكامل للنظام التعليمي بجوانبه كافةً، وعلى اعتبار أنّ التقييم هو حجر الأساس في الكشف عن نقاط القوة والضعف لدى المتعلمين في المجال الرياضي ومن خلاله يمكن التعرف على قدرة هذا النظام في إعداد الفرد بشكلٍ يُمكنه من القيام بدورٍ فاعلٍ في تحقيق غاياته، وتلبية حاجات مجتمعه، ولأنّ مفتاح تطوير المناهج التربوية يكمن في تطوير أساليب التقييم ووسائله كان لزاماً على العاملين في الحقل الرياضي المدرسي استخدام القياس والتقييم كوسائل أساسية ومهمة لتقييم العمل الرياضي لمعرفة التطور الحاصل في النمو البدني والمهارات الأساسية للألعاب المنهجية المدرسية .

إن العمل التقليدي دون التفكير في استخدام الأساليب العلمية في التقييم يجعل عملية التدريس والتدريب ناقصة ولن تقودنا الى تحقيق ما نصبو إليه من إنجازات رياضية متميزة يبرز من خلالها رياضيونا في المحافل الدولية ومن أجل أن تتلاءم الإنجازات مع الدعم الذي توليه وزارة التربية الى ناحية الرياضة المدرسية.

من خلال ما سبق، وفي إطار السعي الحثيث من وزارة التربية لتطوير وتحسين العملية التعليمية التعلمية، قام مركز القياس والتقييم التربوي بإعداد دليل منهجي لمادة التربية البدنية والرياضة يساعد على تطبيق وتفعيل النظام التقييمي بجوانبه المتعددة من خلال رؤية واضحة ومبسطة لكيفية تطبيق أهم أساليب التقييم وأدواته في مادة التربية البدنية والرياضة للمرحلتين الأساسية والثانوية، وكذلك آلية توزيع الدرجات في الصفوف للمرحلتين التعليم الأساس والثانوي وبما يتفق مع المناهج المطوّرة، ليكون مرجعاً أساسياً يُمكن العاملين في الحقل الرياضي المدرسي من الاسترشاد به والاعتماد عليه في عملية التقييم.

ثانياً: رسالة الدليل:

تتحدّد رسالة الدليل في تطوير أساليب تقييم المتعلم ونقلها من الأساليب التقليدية إلى الأساليب المتنوّعة للتقييم التربوي بجوانبه كافةً، المعتمدة إضافةً للاختبارات الكتابية على أدوات

التقويم المستمر والمتنوع التي تتيح قياس قدرة المتعلم على تطبيق واستثمار المعرفة والمهارات المكتسبة وتوظيفها في المهارات الحياتية، ومن هنا انطلقت فكرة بناء دليل التقويم من أجل التعلم لتزويد المؤسسات التربوية بشكل عام، والمعلمين بشكل خاص بالمفاهيم الأساسية والأدوات والآليات المتعلقة بالتقويم، ونشر الثقافة الواعية حول التقويم التربوي المتكامل والتقويم المستمر، وتوحيد المفاهيم والإجراءات وتقريب الأساليب والممارسات التقويمية التي تحقق العدالة والموضوعية في تقويم التعلم، وتتيح الاستفادة من نتائج التقويم رغم اختلاف بيئات تطبيقها، مع مراعاة الفروق الفردية وكيفية توظيف المعارف والمهارات في الحياة اليومية.

فالتقويم التربوي لأداء المتعلم هو عملية إصدار حكم على مستوى تحقيق المتعلم لمعايير جودة الأداء، وتشخيص جوانب القوة في أدائه وتدعيمها وكذلك جوانب الضعف وعلاجها، وهذا يتطلب توافر معايير أداء محددة تمثل محكات الجودة التي ينبغي أن يصل إليها المتعلم ويكون قادراً على بلوغها، كما يتطلب توفر أدوات تقويم لجمع البيانات والمعلومات اللازمة لإصدار الحكم على مستوى أداء المتعلم من خلال المقارنة بين المستوى الراهن لأداء المتعلم ومعايير الجودة المنشودة، وتفسير النتائج، بغية اتخاذ قرارات سديدة بشأنه استناداً إلى نتائج عملية تقويم أداء المتعلم الشاملة التي تتضمن كل من التشخيص والعلاج والوقاية معاً، حيث يتم التأكد من الانطلاق السليم في تنفيذ العملية التعليمية واكتشاف مكامن القوة والضعف وتصحيح مسار العملية التعليمية التعلمية، كما يتم التحقق من مؤشرات الأداء المحددة التي تساعد المتعلمين على معرفة قدراتهم ومهاراتهم، وتمكنهم من تعديل اتجاهاتهم وميولهم بما يتلاءم مع أنواع الذكاءات المتوافرة لديهم، ويظهر من خلال ذلك أيضاً جوانب الريادة المتوافرة لدى بعض المتعلمين، مما يمكن من التطوير المستمر للمنظومة التربوية، ويساعد على تحقيق أعلى مستوى مطلوب من الجودة في عملية تقويم المناهج المطورة.

ثالثاً: رؤية الدليل:

تمكين المتعلمين من استثمار وتطوير كامل إمكاناتهم وقدراتهم بما يجعلهم مؤهلين للحياة العملية ومواجهة تحدياتها، ويكسبهم القدرة على تطبيق مهارات الحياة والعمل وفق متطلبات الكفايات الوطنية وإجراء التقويم الذاتي النقدي والهادف ليكونوا رائدين وشركاء حقيقيين في العملية التعليمية التعلمية.

رابعاً: الفئة المستهدفة من الدليل:

- الكادر القائم على العملية التعليمية التعلمية (مدرسون ومعلمون، موجهون اختصاصيون وتربويون - مدراء مدارس).
- المهتمون بالعملية التعليمية التعلمية بما فيها عملية القياس والتقييم (أولياء الأمور، اختصاصيو القياس والتقييم).

خامساً: الغرض من الدليل:

تمكين المتعلمين من استثمار وتطوير كامل إمكاناتهم وقدراتهم بما يجعلهم مؤهلين للحياة العملية ومواجهة تحدياتها، ويكسبهم القدرة على تطبيق مهارات الحياة والعمل وفق متطلبات الكفايات الوطنية وإجراء التقييم الذاتي النقدي والهادف ليكونوا رائدين وشركاء حقيقيين في العملية التعليمية التعلمية. وتبعاً لذلك فإنّ الدليل يسهم في تحقيق الأهداف الآتية:

- 1 - تطوير أساليب تقييم المتعلم، والانتقال بها من الأساليب التقليدية إلى الاختبارات المنوعة التي تراعي الفروق الفردية، وتركز على المستويات العقلية العليا.
- 2 - تعريف المدرسين بأهمّ أدوات ووسائل التقييم المتنوعة التي تمكنهم من قياس قدرة المتعلم على تطبيق المهارات المكتسبة، واستخدامها في تطوير حياته وأسرته ومجتمعه.
- 3 - توحيد المصطلحات والمفاهيم والإجراءات والممارسات التقييمية التي تسهم في تحقيق الموضوعية في تقييم أداء المتعلم.
- 4 - تدريب المدرسين على بناء أدوات التقييم والتأكد من صلاحيتها.

سادساً: المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

القياس: تقدير الأشياء و المستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة.

الاختبار: ملاحظات واستجابات الفرد في موقف يتضمن منبهان منظمة ومقصودة وذات صفات محدودة و مقدمة بطريقة خاصة تمكن المختبر من قياس هذه الإجابات.

التقويم : إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات.

المتعلم : التلميذ في الحلقين الأولى والثانية والطالب في المرحلة الثانوية.

المعايير : عبارات وصفية تحدد بوضوح ما يجب على المتعلم معرفته والقيام بممارسته داخل المدرسة وخارجها.

المتطلبات : هي المعارف والمهارات التي يجب على الطالب ان يكتسبها لتحقيق المعيار المحدد.

المؤشرات : عبارات تحدد مستوى الأداء الأدنى الذي يجب أن يؤديه المتعلم للوفاء بمتطلبات المعيار.

مكونات الحصيلة التعليمية:

المعرفة الفهم knowledge and understanding :

تلخص جملة المعارف والمفاهيم التي يجب على الطالب أن يكتسبها في نهاية دراسة المقرر

المهارات الذهنية Intellectual skills :

جملة المقدرات الذهنية المتوقع اكتسابها من قبل الطالب، كالقدرة على التحليل والمناقشة والاستنتاج والقدرة على طرح المشكلات وإيجاد الحلول لها والمقدرة على الابتكار....الخ

المهارات العملية Practical skills :

تترجم القدرة على تحويل المعارف النظرية المكتسبة إلى تطبيقات عملية...

المهارات العامة General skills : كمهارات لا علاقة لها بالتخصص كالمهارات الحاسوبية ومهارات

التواصل ومهارات الإدارة ومهارات العمل بالفريق... الخ

الفصل الثاني: أدوات القياس وإجراءات التقويم

أولاً- لمحة عن التقويم في مادة التربية البدنية والرياضة:

لم تكن استخدامات الإنسان للقياس والتقويم في المجال الرياضي حديثة العهد وإنما انطلقت مع ممارسة الإنسان للألعاب الرياضية و تنظيمه للبطولات والمسابقات وتعد الألعاب الأولمبية القديمة المجال الأرحب الذي استخدم فيه القياس بشكل واضح و خاصة قياس فعالية الوثب الطويل والجري، إذ تشير المعلومات إلى أن عام 664ق.م تم قياس طول الوثبة للاعب الاسبرطي جونا والتي بلغت 52 قدم أي ما يعادل 16,66 متر تقريباً ولكن لا توجد معلومات عن طبيعة القفز وشكله وأسلوبه وقوانينه.

ثم شهد التاريخ الكثير من أعمال القياس التي قام المختصون في المجال الرياضي كانت أساساً لانطلاق تطور القياس من حيث الأدوات والأساليب والأهداف، والآن لدينا أدوات محددة يمكن أن نستخدمها لتقويم المهارات الرياضية.

ثانياً- المهارات المتضمنة في مادة التربية البدنية والرياضة:

كرة السلة- الكرة الطائرة- كرة القدم - ألعاب القوى - كرة اليد- الجمباز- الريشة الطائرة- الشطرنج - السباحة- كرة الطاولة.

وسيتيم الحديث في الفصل الثالث عن آلية تطبيق هذه المهارات وأدوات قياسها.

ثالثاً- كيفية بناء اختبار تحصيلي في مادة التربية البدنية والرياضة:

نموذج تطبيقي لبناء اختبار تحصيلي للوحدة السابعة لمادة التربية البدنية والرياضة في الصف السابع

1 - تصميم الاختبار وفق مدخل المعايير: ويتم من خلال تحديد المحتوى وتحليله وفق مدخل المعايير، الذي يتطلب الآتي:

أ. تحديد المعايير

ب. تحديد متطلبات تحقيق كل معيار

ج. تحديد مؤشرات الأداء

د. تصنيف المؤشرات وفق مكونات المحصلة التعليمية المستهدفة وهي: (المعرفة والفهم - المهارات الذهنية - المهارات العملية - المهارات العامة) ، ثم إيجاد الوزن النسبي لكل مكون ولكل مطلب من متطلبات تحقيق المعيار... كما في الجدول الآتي:

أولاً: جدول تحليل المحتوى لمادة التربية البدنية والرياضة وفق مدخل المعايير

الصف السابع الأساسي - الوحدة الثانية

التسلسل	المعيار	المتطلبات	المؤشرات	المعرفة والفهم	مهارة ذهنية	مهارة عملية	مهارة عامة
...
1	يؤدي المهارات الحركية الأساسية والسيطرة على الجسم مع زميل أو منافس وتغيير السرعة لتحسين الأداء .	أن يصوب بمشط القدم الأمامي من الحركة في كرة القدم	ينفذ المتعلم تمارينات تقوي عضلات الرجلين. يصوب المتعلم بثقة على أهداف ثابتة. يمارس المتعلم عادات صحية سليمة (الإحماء الخاص بكرة القدم). أن يذكر قانون اللعبة الخاص بكرة القدم	*	*	*	*
	يشرح العوامل التي تؤثر في مستويات مشاركته في الأنشطة البدنية و يحللها حالياً .	أن يمتص الكرة بمشط القدم من الاقتراب في كرة القدم	ينفذ المتعلم سلسلة تمارينات تنمي لديه التوافق العضلي العصبي. يمتص المتعلم الكرة العالية بمشط قدمه من الاقتراب بإتقان. أن يذكر قانون اللعبة الخاص بكرة القدم	*	*	*	*
	يضع خطة لرفع مستويات المشاركة في التربية البدنية في المدرسة و المجتمع .	أن ينفذ الجسر من الوقوف على اليدين في الجمباز	ينفذ المتعلم سلسلة تمارينات تقوي عضلات الذراعين والجذع. يؤدي المتعلم مهارة الوقوف على اليدين بشكل آمن. يؤدي المتعلم مهارة الجسر من وضعية الوقوف على اليدين بمساعدة زميله بشكل آمن. يؤدي المتعلم مهارة الجسر من وضعية الوقوف على اليدين بشكل آمن. يمارس المتعلم عادات صحية سليمة (تقبل السند). يقدم المتعلم نموذجاً جيداً لأداء المهارة.	*	*	*	*
	يجسد طرقاً مقبولة لحل						

					أن يستقبل الكرة العالية من الوثب في كرة السلة	الإشكاليات في المواقف المختلفة	
*	*			ينفذ المتعلم سلسلة تمارينات تقوي عضلات الذراعين والرجلين. يستقبل المتعلم الكرة العالية من الوثب بثقة وإتقان. يشجع المتعلم زملاءه على أداء المهارة بنجاح. يلعب المتعلم مع زملائه أعباءً تخدم المهارة باستخدام الكرة. يمارس المتعلم عادات صحية سليمة (جمع الأدوات بعد النشاط).			
*	*			ينفذ المتعلم سلسلة تمارينات تقوي عضلات الذراعين والكتفين. يمرر المتعلم الكرة من فوق الرأس إلى زميله بشكل صحيح. يمارس المتعلم عادات صحية سليمة (آداب التشجيع).	أن يمرر من فوق الرأس في كرة السلة		
*	*			ينفذ المتعلم سلسلة تمارينات تنمي التوافق العضلي العصبي. ينفذ المتعلم تمارينات تزيد مرونة الرسغ والأصابع. يمرر المتعلم الكرة من الأعلى للخلف بنجاح. يمرر المتعلم الكرة للزميل من الأعلى للخلف بشكل صحيح.	أن يمرر من أعلى للخلف في الكرة الطائرة		
....
4	19	0	2	25	6	4	مج

عدد المعايير الكلي في الوحدة السابعة = 4 عدد المتطلبات الكلي فيها = 9

عدد المؤشرات الكلي فيها = 25

عدد المؤشرات من مستوى المعرفة والفهم = 2 عدد المؤشرات من مستوى المهارة العملية = 19

عدد المؤشرات من مستوى المهارة العامة = 4 عدد المؤشرات من مستوى المهارة الذهنية = 0

ثانياً: جدول مواصفات لمادة التربية البدنية والرياضة وفق مدخل المعايير

عدد الدرجات لكل مطلب	عدد الأسئلة لكل مطلب	الوزن النسبي لكل مطلب	مكونات الحصيلة التعليمية المستهدفة				المتطلبات	
			معرفة و الفهم	مهارة ذهنية	مهارة عملية	مهارة عامة	الأسئلة	المتطلب
6.80	2.04	0.17	0.20	-	1.84	-	الأسئلة	(1)
			0.68	-	6.12	-	الدرجة	
6.80	2.04	0.17	0.20	-	1.84	-	الأسئلة	(2)
			0.68	-	6.12	-	الدرجة	
6.12	1.84	0.17	-	1	1.84	-	الأسئلة	(3)
			-	-	6.12	-	الدرجة	
6.12	1.84	0.17	-	2	1.84	-	الأسئلة	(4)
			-	-	6.12	-	الدرجة	
6.12	1.84	0.17	-	1	1.84	-	الأسئلة	(5)
			-	-	6.12	-	الدرجة	
6.12	1.84	0.17	-	-	1.84	-	الأسئلة	(6)
			-	-	6.12	-	الدرجة	
		1	0.10	-	0.90	-	الوزن النسبي للمكون	
	11.44		0.40	-	11.04	-	عدد أسئلة المكون	
38.08			1.36	-	36.72	-	عدد درجات المكون	

عدد مؤشرات المكون

= الوزن النسبي لكل مكون

عدد المؤشرات الكلي

عدد حصص المطلب

= الوزن النسبي لكل مطلب

عدد الحصص الكلي

عدد الأسئلة في كل خلية = الوزن النسبي للمطلب × الوزن النسبي للمكون × عدد الأسئلة الكلي

عدد الدرجات في كل خلية = الوزن النسبي للمطلب × الوزن النسبي للمكون × عدد الدرجات

الكلي

نموذج اختبار وفق جدول المواصفات السابق

مديرية التربية في امتحان الفصل للعام الدراسي

الاسم:

مدرسة..... مادة التربية البدنية والرياضة الصف: السابع الأساسي

الدرجة: 40

أولاً- اختر الاجابة الصحيحة 4درجات

1-أذكر قرار الحكم في حال سددت الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى الفريق المنافس ودخلت هدف.
(معرفة وفهم)

أ-إعادة الركلة الحرة المباشرة

ب-احتساب الهدف

ج- احتساب ركلة مرمى

د- احتساب ركلة ركنية

- أذكر قرار الحكم في حال سددت الركلة الحرة الغير مباشرة الى مرمى فريق منفذ الركلة ودخلت الكرة المرمى دون أن تلمس لاعباً آخر (معرفة وفهم)

أ- احتساب الهدف للفريق المنافس

ب- احتساب ركلة مرمى

ج- اعادة الركلة الحرة الغير مباشرة لصالح الفريق المنافس

د- احتساب ركلة ركنية

ثانياً- نفذ المهارات الآتية: 36 درجة

1- اجر بين الأقماع وسدد الكرة بالمشط الأمامي داخل المرمى(هدف ثابت) مهارة عملية

2- اجر إلى مكان توقع سقوط الكرة من رمية التماس وامتصها بمشط القدم وسيطر عليها.(مهارة عملية) (سلم رتب/قائمة رصد)

3- نفذ مهارة الجسر من الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط (مهارة عملية) (سلم رتب/قائمة رصد)

- 4- نفذ مهارة الجسر من الوقوف على اليدين بصورة كاملة (مهارة عملية)
(سلم رتب/قائمة رصد)
- 5- ارم الكرة عاليا والنقطها بالوثب من أعلى نقطة (مهارة عملية)
(سلم رتب/قائمة رصد)
- 6- استقبل الكرات العالية بالوثب من مسافة 3-5 م (مهارة عملية)
(سلم رتب/قائمة رصد)
- 7- مرر الكرة الى زميلك من فوق الرأس بشكل صحيح (مهارة عملية)
(سلم رتب/قائمة رصد)
- 8- نفذ تمرير الكرة من فوق الرأس مسافة 2-3 م مع وجود لاعب منافس
(مهارة عملية) (سلم رتب/قائمة رصد)
- 9- مرر الكرة من الأعلى الى الخلف الى الزميل من الوقوف. (مهارة عملية)
(سلم رتب/قائمة رصد)
- 10- مرر الكرة من الأعلى الى الخلف الى الزميل بجانب الشبكة. (مهارة عملية)
(سلم رتب/قائمة رصد)

- الفصل الثالث: نماذج عن أدوات التقويم الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضة

تعد مادة التربية البدنية والرياضة من المواد ذات الطبيعة الأدائية لذا فإن نماذج أدوات التقويم المستخدمة في قياس نماذج المهارات المتضمنة فيها ستكون من خلال أدوات التقويم التالية (سلم الرتب، قائمة الرصد) وذلك لتقويم المهارات الأدائية المتضمنة في مادة التربية البدنية والرياضة.

نماذج لقياس مهارات الألعاب المنهجية لمادة التربية البدنية والرياضة

مهارة ألعاب القوى (للمستوى الرابع):

- الوثب أماماً

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الوثب بالقدمين معاً من الثبات الوثب إلى الأمام بقدم واحدة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الوثب أماماً

قائمة رصد تقيس مهارة الوثب أماماً

التحقق	مكونات المهارة	
	نعم	لا
		مرجحة الذراعين مع ثني الركبتين قليلاً.
		الوثب بالقدمين معاً إلى الأمام لأبعد مسافة ممكنة
		الجري إلى الأمام والارتقاء بإحدى القدمين لأبعد مسافة ممكنة
		الهبوط على كلتا القدمين

2-البدء العالي والبدء المنخفض

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
البدء العالي والبدء المنخفض	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة البدء العالي والبدء المنخفض

سلم رتب يقيس مهارة البدء العالي والبدء المنخفض

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					عند نداء خذ مكانك: الاستعداد (الرجلين، الجذع، الركبة، الذراعين)
					عند نداء استعد: استعداد (الركبتين - والمقعدة - والنظر)
					عند سماع نداء البدء أجري نحو الأمام.

3- رمي الكرة الطبية باليدين معاً

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة رمي الكرة الطبية باليدين معاً	قائمة الرصد +سلم الرتب	رمي الكرة الطبية باليدين معاً

قائمة رصد تقيس مهارة رمي الكرة الطبية باليدين معاً

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الرجلين - الجذع)
		مسك الكرة الطبية بأوضاع مختلفة
		رمي الكرة الطبية

سلم رتب يقيس مهارة رمي الكرة الطبية باليدين معاً

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الرجلين - الجذع)
					مسك الكرة الطبية بأوضاع مختلفة
					رمي الكرة الطبية

4- رمي الكرة المطاطية بيد واحدة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
رمي الكرة المطاطية بيد واحدة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة رمي الكرة الطيبة باليدين معاً

قائمة رصد تقيس مهارة رمي الكرة المطاطية بيد واحدة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الرجلين - الجذع - الذراعين)
		مسك الكرة بيد واحدة
		رمي الكرة لأبعد مسافة

سلم رتب يقيس مهارة رمي الكرة المطاطية بيد واحدة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الرجلين - الجذع - الذراعين)
					مسك الكرة بيد واحدة
					رمي الكرة لأبعد مسافة

مهارة ألعاب القوى (للمصف السابع):

1- الوثب الطويل

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الوثب الطويل	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الوثب الطويل

قائمة رصد تقيس مهارة الوثب الطويل

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تنفيذ الاقتراب والارتقاء (الجري المتسارع - الدفع بالرجلين - الوثب للأعلى)
		وضعية الذراعين والتعلق بالهواء
		وضعية الجلوس الطويل بالهواء
		الهبوط في حفرة الوثب

سلم رتب يقيس مهارة الوثب الطويل

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنفيذ الاقتراب والارتقاء (الجري المتسارع - الدفع بالرجلين - الوثب للأعلى)
					وضعية الذراعين والتعلق بالهواء
					وضعية الجلوس الطويل بالهواء
					الهبوط في حفرة الوثب

2- رمي القرص من الثبات

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة رمي القرص من الثبات	قائمة الرصد +سلم الرتب	رمي القرص من الثبات

قائمة رصد تقيس مهارة رمي القرص من الثبات

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مسك القرص
		الوقوف في دائرة الرمي
		الاستعداد (الرجلين - الركبتين - الجذع - الذراعين)

		رمي القرص باتجاه قطاع الرمي
--	--	-----------------------------

سلم رتب يقيس مهارة رمي القرص من الثبات

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مسك القرص
					الوقوف في دائرة الرمي
					الاستعداد (الرجلين - الركبتين - الجذع - الذراعين)
					رمي القرص باتجاه قطاع الرمي

3- سباقات تتابع استلام وتسليم العصا (لا بصري)

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة استلام وتسليم العصا (لا بصري)	قائمة الرصد +سلم الرتب	سباقات تتابع استلام وتسليم العصا (لا بصري)

قائمة رصد تقيس مهارة سباقات تتابع استلام وتسليم العصا (لا بصري)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		عندما يكون زميلي مسلماً للعصا (مسك العصا- الجري لمنطقة الاستلام والتسليم)
		عندما يكون دوري مستلماً للعصا (الجري لحظة وصول الزميل للعلامة الضابطة)
		الاستعداد لاستلام العصا (اليد للخلف - النظر للأمام)
		استلام العصا في منطقة التسليم والاستلام ومتابعة الجري بأقصى سرعة

سلم رتب يقيس مهارة سباقات تتابع استلام وتسليم العصا (لا بصري)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					عندما يكون زميلي مسلماً للعصا (مسك العصا - الجري لمنطقة الاستلام والتسليم)
					عندما يكون دوري مستلماً للعصا (الجري لحظة وصول الزميل للعلامة الضابطة)
					الاستعداد لاستلام العصا (اليد للخلف - النظر للأمام)
					استلام العصا في منطقة التسليم والاستلام ومتابعة الجري بأقصى سرعة

مهارة العاب القوى (للفص الأول الثانوي):

1- دفع الكرة الحديدية من الزحقة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة دفع الكرة الحديدية من الزحقة	قائمة الرصد +سلم الرتب	دفع الكرة الحديدية من الزحقة

قائمة رصد تقيس مهارة دفع الكرة الحديدية من الزحقة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مسك الكرة
		الوقوف في دائرة الرمي والظهر مواجه قطاع الرمي
		الاستعداد للزحقة (التكور)
		الزحقة والدوران لمواجهة قطاع الرمي
		دفع الكرة بقوة والحفاظ على التوازن

سلم رتب يقيس مهارة دفع الكرة الحديدية من الزحلقة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مسك الكرة
					الوقوف في دائرة الرمي والظهر مواجه قطاع الرمي
					الاستعداد للزحلقة (التكور)
					الزحلقة والدوران لمواجهة قطاع الرمي
					دفع الكرة بقوة والحفاظ على التوازن

2- سباق 400 متر حواجز

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلتزم المعلم بكيفية أداء المتعلم لمهارة سباق 400 متر	قائمة الرصد +سلم الرتب	سباق 400 متر حواجز

قائمة رصد تقيس مهارة سباق 400 متر حواجز

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضعية البدء المنخفض
		الانطلاق من مكعب البدء باتجاه الحاجز الاول
		الالتزام بالحارة المخصصة للسباق
		اجتياز الحواجز من المكان المناسب بمهارة صحيحة
		الوصول على خط النهاية

سلم رتب يقيس مهارة سباق 400 متر حواجز

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضعية البدء المنخفض
					الانطلاق من مكعب البدء باتجاه الحاجز الاول
					الالتزام بالحارة المخصصة للسباق
					اجتياز الحواجز من المكان المناسب بمهارة صحيحة

الوصول على خط النهاية

مهارة (الجمباز) للصف الأول

1- اللف

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
اللف	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة اللف

قائمة رصد تقيس مهارة اللف

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الالتزام بالقواعد الصفية (النظام - التعاون - النظافة - الاحترام - الغناء)
		لف الجذع بثقة (يميناً ويساراً)

سلم رتب يقيس مهارة اللف

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الالتزام بالقواعد الصفية (النظام - التعاون - النظافة - الغناء)
					لف الجذع بثقة (يميناً ويساراً)

2- المشي المتزن

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
المشي المتزن	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة المشي المتزن

قائمة رصد تقيس مهارة المشي المتزن

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تقليد مشي الجندي الشجاع
		المشي على خط مستقيم بثقة
		المشي على مقعد سويدي بشجاعة

سلم رتب يقيس مهارة المشي المتزن

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تقليد مشي الجندي الشجاع
					المشي على خط مستقيم بثقة
					المشي على مقعد سويدي بشجاعة

3- التوازن

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التوازن	قائمة الرصد + سلم رتب	التوازن

قائمة رصد تقيس مهارة التوازن

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		المشي على رؤوس الاصابع
		تشكيل أجمل تمثال
		الوقوف على قدم واحدة بثقة وثبات

سلم رتب يقيس مهارة التوازن

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					المشي على رؤوس الاصابع
					تشكيل أجمل تمثال
					الوقوف على قدم واحدة بثقة وثبات

4 - الحجل

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الحجل	قائمة الرصد +سلم الرتب	الحجل

قائمة رصد تقيس مهارة الحجل

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الحجل لتخطي الساقية (لعبة مع الزملاء)
		الحجل بقدم واحدة على خط مستقيم
		الحجل باستمرار على مربعات الأرقام

سلم رتب يقيس مهارة الحجل

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الحجل لتخطي الساقية (لعبة مع الزملاء)
					الحجل بقدم واحدة على خط مستقيم
					الحجل باستمرار على مربعات الأرقام

5 - الدوران

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الدوران	قائمة الرصد +سلم الرتب	الدوران

قائمة رصد تقيس مهارة الدوران

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		دوران بالمكان (تقليد حركة الصيصان)
		دوران ضمن مساحة (تقليد الطائرة) - (تقليد دوران السفينة)
		الوثب وتغيير الاتجاه

سلم رتب يقيس مهارة الدوران

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					دوران بالمكان (تقليد حركة الصيصان)
					دوران ضمن مساحة (تقليد الطائرة) - (تقليد دوران السفينة)
					الوثب وتغيير الاتجاه

6 - الفسخ

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الفسخ	قائمة الرصد +سلم الرتب	الفسخ

قائمة رصد تقيس مهارة الفسخ

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الإحماء والتمريبات المناسبة لتنمية المرونة
		تنفيذ الفسخ بشكل آمن

سلم رتب يقيس مهارة الفسخ

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الإحماء والتمريبات المناسبة لتنمية المرونة
					تنفيذ الفسخ بشكل آمن

7- الدرجات

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الدرجات	قائمة الرصد +سلم الرتب	الدرجات

قائمة رصد تقيس مهارة الدرجات

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		اختيار الحذاء المناسب للعبة الجمباز
		تقليد (نقار الخشب - حركة السباح - حركة تجديف القارب - الكرسي الهزاز - الدولاب)

سلم رتب يقيس مهارة الدرجات

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					اختيار الحذاء المناسب للعبة الجمباز
					تقليد (نقار الخشب - حركة السباح - حركة تجديف القارب - الكرسي الهزاز - الدولاب)

8 - التعلق

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التعلق	قائمة الرصد +سلم الرتب	التعلق

قائمة رصد تقيس مهارة التعلق

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاحماء المناسب (عن طريق الألعاب)
		التعلق على الاجهزة بشجاعة

سلم رتب يقيس مهارة التعلق

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاحماء المناسب (عن طريق الألعاب)
					التعلق على الاجهزة بشجاعة

مهارة الجمباز (لصف الرابع):

1- الدرجة الخلفية المكورة:

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الدرجة الخلفية المكورة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الدرجة الخلفية المكورة

قائمة رصد تقيس مهارة الدرجة الخلفية المكورة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الوقوف والظهر مواجه المرتبة)
		ميلان الجسم للخلف للتدريج على الظهر
		وضعية الذراعين (نقل بسرعة للخلف - وضع الكفين بجانب الرأس والإبهامان باتجاه الأذنين)
		الدفع للأرض بكلتا اليدين بقوة وتمرير الرأس بدون لمس المرتبة والحفاظ على التكور
		المتابعة للوصول إلى وضعية الوقوف

سلم رتب يقيس مهارة الدرجة الخلفية المكورة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الوقوف والظهر مواجه المرتبة)
					ميلان الجسم للخلف للتدريج على الظهر
					وضعية الذراعين (نقل بسرعة للخلف - وضع الكفين بجانب الرأس والإبهامان باتجاه الأذنين)
					الدفع للأرض بكلتا اليدين بقوة وتمرير الرأس بدون لمس المرتبة والحفاظ على التكور
					المتابعة للوصول إلى وضعية الوقوف

2-الدرجة الخلفية فتحاً

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الدرجة الخلفية فتحاً	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الدرجة الخلفية فتحاً

قائمة رصد تقيس مهارة الدرجة الخلفية فتحاً

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الوقوف والظهر مواجه المرتبة)
		السقوط على المقعدة بالاستناد الى اليدين - الركبتين مشدودتين
		الدرجة على الظهر
		الدفع للأرض باليدين معاً مع فتح الرجلين لحظة الدفع
		الوصول الى وضعية الوقوف فتحاً

سلم رتب يقيس مهارة الدرجة الخلفية فتحاً

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الوقوف والظهر مواجه المرتبة)
					السقوط على المقعدة بالاستناد الى اليدين - الركبتين مشدودتين
					الدرجة على الظهر
					الدفع للأرض باليدين معاً مع فتح الرجلين لحظة الدفع
					الوصول الى وضعية الوقوف فتحاً

3 -الفسخ العرضي الأمامي

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الفسخ العرضي الأمامي	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الفسخ العرضي الأمامي

قائمة رصد تقيس مهارة الفسخ العرضي الأمامي

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الوقوف فتحاً- الجذع مائل أماماً أسفل الكفين على الأرض)
		تباعد القدمين لأقصى حد ممكن
		الوصول للفسخ الأمامي مع الحفاظ على استقامة الركبتين دائماً

سلم رتب يقيس مهارة الفسخ العرضي الأمامي

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الوقوف فتحاً- الجذع مائل أماماً أسفل - الكفين على الأرض)
					تباعد القدمين لأقصى حد ممكن
					الوصول للفسخ الأمامي مع الحفاظ على استقامة الركبتين دائماً

4- القفز على الصندوق (الطبقات)

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة القفز على الصندوق (الطبقات)	قائمة الرصد +سلم الرتب	القفز على الصندوق (الطبقات)

قائمة رصد تقيس مهارة القفز على الصندوق (الطبقات)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري بسرعة باتجاه الصندوق - الدفع بالرجلين معاً للارتقاء فوق الصندوق
		دفع الصندوق بالجزء الأخير منه واليدين مشدودتين
		سحب الجسم للأمام
		الهبوط بعد الصندوق والذراعين جانباً

سلم رتب يقيس مهارة القفز على الصندوق (الطبقات)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري بسرعة باتجاه الصندوق - الدفع بالرجلين معاً للارتقاء فوق الصندوق
					دفع الصندوق بالجزء الأخير منه واليدين مشدودتين
					سحب الجسم للأمام
					الهبوط بعد الصندوق والذراعين جانباً

5 - الوقوف على الكتفين

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الوقوف على الكتفين	قائمة الرصد +سلم الرتب	الوقوف على الكتفين

قائمة رصد تقيس مهارة الوقوف على الكتفين

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الجلوس الطويل)
		ميلان الجذع للخلف - سند الجذع باليدين معاً - رفع الرجلين عالياً لأبعد نقطة - الامشاط مشدودة
		الوقوف على الكتفين
		الحفاظ على الجذع والرجلين على خط واحد عالياً

سلم رتب يقيس مهارة الوقوف على الكتفين

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الجلوس الطويل)
					ميلان الجذع للخلف - سند الجذع باليدين معاً - رفع الرجلين عالياً لأبعد نقطة - الامشاط مشدودة
					الوقوف على الكتفين

الحفاظ على الجذع والرجلين على خط واحد عالياً

6 - الميزان الأمامي

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الميزان الأمامي	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الميزان الأمامي

قائمة رصد تقيس مهارة الميزان الأمامي

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الوقوف - الرجلين - الذراعين)
		ميلان الجذع للأمام - رفع الرأس للخلف - رفع الرجل الخلفية للخلف
		الوصول إلى الوضع الأفقي للجسم

سلم رتب يقيس مهارة الميزان الأمامي

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الوقوف - الرجلين - الذراعين)
					ميلان الجذع للأمام - رفع الرأس للخلف - رفع الرجل الخلفية للخلف
					الوصول إلى الوضع الأفقي للجسم

مهارة الجمباز (للفص السابع):

1 - الجسر من الوقوف على اليدين

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الجسر من الوقوف على اليدين	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الجسر من الوقوف على اليدين

قائمة رصد تقيس مهارة الجسر من الوقوف على اليدين

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف على اليدين معاً
		إنزال الرجلين معاً للخلف ببطء - الوقوف على كامل القدمين
		بقاء الرأس للخلف للحفاظ على تقوس الظهر

سلم رتب يقيس مهارة الجسر من الوقوف على اليدين

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف على اليدين معاً
					إنزال الرجلين معاً للخلف ببطء - الوقوف على كامل القدمين
					بقاء الرأس للخلف للحفاظ على تقوس الظهر

2- الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية المستقيمة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية المستقيمة	قائمة الرصد سلم الرتب	الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية المستقيمة

قائمة رصد تقيس مهارة الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية المستقيمة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الجلوس الطويل)
		التدرج الى الخلف - قلب الكفين بجانب الراس للاستناد عليهما - مد الجذع عالياً
		الوصول إلى الوقوف على اليدين والثبات

سلم رتب يقيس مهارة الوقوف على اليدين من الدرجة الخلفية المستقيمة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الجلوس الطويل)
					التدريج الى الخلف - قلب الكفين بجانب الرأس للاستناد عليهما - مد الجذع عالياً
					الوصول إلى الوقوف على اليدين والثبات

3 - الوقوف فتحاً على الرأس

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الوقوف فتحاً على الرأس	قائمة الرصد +سلم الرتب	الوقوف فتحاً على الرأس

قائمة رصد تقيس مهارة الوقوف فتحاً على الرأس

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاستعداد (الوقوف فتحاً على أربع)
		سند الجبهة على الأرض - تشكيل مثلث مع اليدين - دفع بالأمشاط قليلاً مع رفع الرجلين ببطء
		الوصول الى الوقوف فتحاً
		الحفاظ على وضعية الحسم العمودي على الأرض والأمشاط مشدودة

سلم رتب يقيس مهارة الوقوف فتحاً على الرأس

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاستعداد (الوقوف فتحاً على أربع)
					سند الجبهة على الأرض - تشكيل مثلث مع اليدين - دفع بالأمشاط قليلاً مع رفع الرجلين ببطء
					الوصول الى الوقوف فتحاً
					الحفاظ على وضعية الحسم العمودي على الأرض والأمشاط مشدودة

4- القفز داخلاً على طاولة القفز

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة القفز داخلاً على طاولة القفز	قائمة الرصد +سلم الرتب	القفز داخلاً على طاولة القفز

قائمة رصد تقيس مهارة القفز داخلاً على طاولة القفز

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري بسرعة والدفع بالقدمين على المشط
		مد الجسم والارتكاز على طاولة القفز بالذراعين - الدفع باليدين معاً
		ثني الركبتين للصدر للوصول لوضع التكور - مد الركبتين لتجاوز طاولة القفز
		الهبوط على الأمشاط - مرجحة الذراعين للتوازن

سلم رتب يقيس مهارة القفز داخلاً على طاولة القفز

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري بسرعة والدفع بالقدمين على المشط
					مد الجسم والارتكاز على طاولة القفز بالذراعين - الدفع باليدين معاً
					ثني الركبتين للصدر للوصول لوضع التكور - مد الركبتين لتجاوز طاولة القفز
					الهبوط على الامشاط - مرجحة الذراعين للتوازن

مهارة السباحة (للفص الرابع):

1-الانزلاق على الظهر

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الانزلاق على الظهر	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلتزم المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الانزلاق على الظهر

قائمة رصد تقيس مهارة الانزلاق على الظهر

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تشكيل هرم فوق الرأس بواسطة الذراعين
		الانزلاق بشكل أفقي على الظهر
		الوضعية (الذقن إلى الصدر - النظر إلى الأمام - الأمشاط مشدودة)
		ضرب الماء بالساقين معاً

سلم رتب يقيس مهارة الانزلاق على الظهر

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تشكيل هرم فوق الرأس بواسطة الذراعين
					الانزلاق بشكل أفقي على الظهر
					الوضعية (الذقن إلى الصدر - النظر إلى الأمام - الأمشاط مشدودة)
					ضرب الماء بالساقين معاً

3-ضربات الرجلين في سباحة الظهر

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
ضربات الرجلين في سباحة الظهر	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلتزم المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة ضربات الرجلين في سباحة الظهر

قائمة رصد تقيس مهارة ضربات الرجلين في سباحة الظهر

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مسك دفة السباحة أمام الصدر
		ضرب الماء من مفصلا الفخذ إلى الخلف والأعلى (تقليد حركة الكرياج)
		الوضعية (الإبهامان متقاربان من بعضهما البعض)
		دفع الماء بشكل صحيح

سلم رتب يقيس مهارة ضربات الرجلين في سباحة الظهر

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مسك دفة السباحة أمام الصدر
					ضرب الماء من مفصلا الفخذ إلى الخلف والأعلى (تقليد حركة الكرياج)
					الوضعية (الإبهامان متقاربان من بعضهما البعض)
					دفع الماء بشكل صحيح

3- حركات الذراعين في سباحة الظهر

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة حركات الذراعين في سباحة الظهر	قائمة الرصد +سلم الرتب	حركات الذراعين في سباحة الظهر

قائمة رصد تقيس مهارة حركات الذراعين في سباحة الظهر

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضع دفة السباحة بين الفخذين
		دوران الذراعين عالياً للوصول إلى أبعد نقطة فوق الراس ودخولها عميقاً في الماء

		مسك بالماء بكف يدي الممدودة المتلاصقة الأصابع وسحبها باتجاه جسمي.
		دفع الماء باليد
		تحريك الذراعين بالتبادل

سلم رتب يقيس مهارة حركات الذراعين في سباحة الظهر

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضع دفعة السباحة بين الفخذين
					دوران الذراعين عالياً للوصول إلى أبعد نقطة فوق الراس ودخولها عميقاً في الماء
					مسك بالماء بكف يدي الممدودة المتلاصقة الأصابع وسحبها باتجاه جسمي.
					دفع الماء باليد
					تحريك الذراعين بالتبادل

3- التوافق العام في سباحة الظهر

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التوافق العام في سباحة الظهر	قائمة الرصد +سلم الرتب	التوافق العام في سباحة الظهر

قائمة رصد تقيس مهارة التوافق العام في سباحة الظهر

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		حركة الذراعين
		حركة الرجلين
		ترابط الأداء الحركي بين الرجلين والذراعين.
		التنفس الصحيح

سلم رتب يقيس مهارة التوافق العام في سباحة الظهر

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					حركة الذراعين
					حركة الرجلين
					ترابط الأداء الحركي بين الرجلين والذراعين.
					التنفس الصحيح

5- البدء في سباحة الظهر

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة البدء في سباحة الظهر	قائمة الرصد +سلم الرتب	البدء في سباحة الظهر

قائمة رصد تقيس مهارة البدء في سباحة الظهر

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		عند نداء خذ مكانك :مسك قبضة البداية - الظهر مواجه بركة السباحة - سند القدمين
		عند نداء استعد: ثني الذراعين - الظهر مشدود
		عند نداء انطلق: تحرير الذراعين - دفع الجدار - رفع الجسم خارج الماء - الرأس للأسفل
		النزول في الماء

سلم رتب يقيس مهارة البدء في سباحة الظهر

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					عند نداء خذ مكانك:مسك قبضة البداية-الظهر مواجه بركة السباحة - سند القدمين
					عند نداء استعد: ثني الذراعين - الظهر مشدود

					عند نداء انطلق: تحرير الذراعين- دفع الجدار - رفع الجسم خارج الماء - الرأس للأسفل
					النزول في الماء

مهارة السباحة (للفصل الأول الثانوي)

1- ضربات الرجلين في سباحة الفراشة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
ضربات الرجلين في سباحة الفراشة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلتزم المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة ضربات الرجلين في سباحة الفراشة

قائمة رصد تقيس مهارة ضربات الرجلين في سباحة الفراشة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الانزلاق على البطن في الماء
		الركبتين مثنيتين قليلاً وخفض الورك تحت سطح الماء
		ضرب الماء بالرجلين معاً بقوة - رفع الورك لأعلى -النظر للأسفل
		الاستمرار في أداء الحركة بطريقة تموجية (حركات الدولفين)

سلم رتب يقيس مهارة ضربات الرجلين في سباحة الفراشة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الانزلاق على البطن في الماء
					الركبتين مثنيتين قليلاً وخفض الورك تحت سطح الماء
					ضرب الماء بالرجلين معاً بقوة- رفع الورك لأعلى -النظر للأسفل
					الاستمرار في أداء الحركة بطريقة تموجية (حركات الدولفين)

2- حركات الذراعين في سباحة الفراشة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة حركات الذراعين في سباحة الفراشة	قائمة الرصد +سلم الرتب	حركات الذراعين في سباحة الفراشة

قائمة رصد تقيس مهارة حركات الذراعين في سباحة الفراشة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		ادخال الرأس والذراعين معاً لأبعد نقطة أمام الكتفين ممسكاً الماء بالكفين
		دفع الماء للخلف في حركة شبه دائرية ليصل المرفقان إلى كامل امتدادهما
		رفع الرأس لأداء الشهيق
		الاستمرار في أداء الحركة

سلم رتب يقيس مهارة حركات الذراعين في سباحة الفراشة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					ادخال الرأس والذراعين معاً لأبعد نقطة أمام الكتفين ممسكاً الماء بالكفين
					دفع الماء للخلف في حركة شبه دائرية ليصل المرفقان إلى كامل امتدادهما
					رفع الرأس لأداء الشهيق
					الاستمرار في أداء الحركة

3- التوافق العام في سباحة الفراشة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
التوافق العام في سباحة الفراشة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التوافق العام في سباحة الفراشة

قائمة رصد تقيس مهارة التوافق العام في سباحة الفراشة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تنفذ ضربتي رجلين كل دورة ذراعين.
		تكرار الحركة دورياً (ربط الحركات)
		التقدم بسرعة في الماء.

سلم رتب يقيس مهارة التوافق العام في سباحة الفراشة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنفذ ضربتي رجلين كل دورة ذراعين.
					تكرار الحركة دورياً (ربط الحركات)
					التقدم بسرعة في الماء.

مهارات كرة السلة (للفصل الرابع):

1- استقبال الكرة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
استقبال الكرة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة استقبال الكرة

قائمة رصد تقيس مهارة استقبال الكرة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مد الذراعين للأمام وتشكيل قمع بالأصابع
		استقبال الكرة من مستوى الصدر
		استقبال الكرات المتدحرجة على الأرض بإيقافها بيد واحدة
		رفع الكرة الى مستوى الصدر
		تنفيذ حركة الطعن باتجاه الكرة لاستقبال الكرة المرتدة من الأرض

سلم رتب يقيس مهارة استقبال الكرة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مد الذراعين للأمام وتشكيل قمع بالأصابع
					استقبال الكرة من مستوى الصدر
					استقبال الكرات المتدحرجة على الأرض بإيقافها بيد واحدة
					رفع الكرة الى مستوى الصدر
					تنفيذ حركة الطعن باتجاه الكرة لاستقبال الكرة المرتدة من الأرض

2-التوقف دون كرة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التوقف دون كرة	قائمة الرصد +سلم الرتب	التوقف دون كرة

قائمة رصد تقيس مهارة التوقف دون كرة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوثب للأعلى بقدم واحدة
		الهبوط على القدمين معاً بعدة واحدة
		الهبوط على احدى القدمين ووضع القدم الأخرى على الأرض للتوازن بعدتين

سلم رتب يقيس مهارة التوقف دون كرة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوثب للأعلى بقدم واحدة
					الهبوط على القدمين معاً بعدة واحدة
					الهبوط على احدى القدمين ووضع القدم الأخرى على الأرض للتوازن بعدتين

4- التنطيط المنخفض والعالي من الحركة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التنطيط المنخفض و العالي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	التنطيط المنخفض والعالي من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة التنطيط المنخفض والعالي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تنفيذ التنطيط من المشي و النظر الى الأمام
		متابعة المشي والتنطيط دون تقاطع القدمين
		متابعة الجري والتنطيط العالي باستمرار

سلم رتب يقيس مهارة التنطيط المنخفض و العالي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنفيذ التنطيط من المشي و النظر الى الأمام
					متابعة المشي والتنطيط دون تقاطع القدمين
					متابعة الجري والتنطيط العالي باستمرار

5- التوقف مع الكرة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
التوقف مع الكرة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التوقف مع الكرة

قائمة رصد تقيس مهارة التوقف مع الكرة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوثب للأعلى و الأمام قليلاً
		مسك الكرة بكلتا اليدين
		الهبوط على الأرض بعدة واحدة أو بعدتين

سلم رتب يقيس مهارة التوقف مع الكرة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوثب للأعلى و الأمام قليلاً
					مسك الكرة بكلتا اليدين
					الهبوط على الأرض بعدة واحدة أو بعدتين

مهارات كرة السلة (للفص السابع):

1- استقبال الكرة العالية من الوثب

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
استقبال الكرة العالية من الوثب	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة استقبال الكرة العالية من الوثب

قائمة رصد تقيس مهارة استقبال الكرة العالية من الوثب

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وقفة الاستعداد - النظر الى الزميل الممرر
		الوثب بالقدمين للأعلى و مد الذراعين عالياً لاستقبال الكرة العالية
		استلام الكرة باليدين معاً و ثني الذراعين لتقريب الكرة من مستوى الصدر

سلم رتب يقيس مهارة استقبال الكرة العالية من الوثب

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وقفة الاستعداد - النظر الى الزميل الممرر
					الوثب بالقدمين للأعلى و مد الذراعين عالياً لاستقبال الكرة العالية
					استلام الكرة باليدين معاً و ثني الذراعين لتقريب الكرة من مستوى الصدر

2- التمرير من فوق الرأس

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التمرير من فوق الرأس	قائمة الرصد +سلم الرتب	التمرير من فوق الرأس

قائمة رصد تقيس مهارة التمرير من فوق الرأس

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وقفة الاستعداد - والكرة فوق الرأس
		مد الذراعين ودفع الكرة باتجاه الزميل
		و ضعية الذراعين (حركة الرسغ- الأصابع نحو الأسفل)
		تحريك أحد القدمين للأمام أثناء تحريك اليدين للأمام

سلم رتب يقيس مهارة التمير من فوق الرأس

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وقفة الاستعداد - و الكرة فوق الرأس
					مد الذراعين و دفع الكرة باتجاه الزميل
					وضعية الذراعين (حركة الرسغ- الأصابع نحو الأسفل)
					تحريك أحد القدمين للأمام أثناء تحريك اليدين للأمام

3-التمريرة الصدرية من الجري

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التمريرة الصدرية من الجري	قائمة الرصد +سلم الرتب	التمريرة الصدرية من الجري

قائمة رصد تقيس مهارة التمريرة الصدرية من الجري

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري بعد تمرير الكرة من أمام الصدر للزميل
		النظر الى الملعب و الى الزميل المستقبل

سلم رتب يقيس مهارة التمريرة الصدرية من الجري

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري بعد تمرير الكرة من أمام الصدر للزميل
					النظر الى الملعب و الى الزميل المستقبل

4-التنظيف العالي من الحركة مع مدافع

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
التنظيف العالي من الحركة مع مدافع	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التنظيف العالي من الحركة مع مدافع

قائمة رصد تقيس مهارة التنظيف العالي من الحركة مع مدافع

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضع الجسم بين اللعب المدفع و الكرة أثناء التنظيف
		مراقبة تحركات اللاعبين بالنظر

سلم رتب يقيس مهارة التنظيف العالي من الحركة مع مدافع

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضع الجسم بين اللعب المدفع و الكرة أثناء التنظيف
					مراقبة تحركات اللاعبين بالنظر

5-الخداع من دون كرة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الخداع من دون كرة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الخداع من دون كرة

قائمة رصد تقيس مهارة الخداع من دون كرة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري باتجاه معين على أرض الملعب
		الايحاء للمدافع بتغيير الاتجاه

						التوقف و تغيير اتجاه الجري الى الجهة الأخرى (بسرعة)
--	--	--	--	--	--	---

سلم رتب يقيس مهارة الخداع من دون كرة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري باتجاه معين على أرض الملعب
					الايحاء للمدافع بتغيير الاتجاه
					التوقف و تغيير اتجاه الجري الى الجهة الأخرى (بسرعة)

مهارات كرة السلة (الصف الأول الثانوي):

1- استقبال الكرة المرتدة من السلة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة استقبال الكرة المرتدة من السلة	قائمة الرصد +سلم الرتب	استقبال الكرة المرتدة من السلة

قائمة رصد تقيس مهارة استقبال الكرة المرتدة من السلة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك باتجاه المكان المناسب و مراقبة الكرة بالنظر
		الوثب للأعلى و التقاط الكرة المرتدة من أعلى نقطة
		الاستحواذ على الكرة و حمايتها من المنافس

سلم رتب يقيس مهارة استقبال الكرة المرتدة من السلة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك باتجاه المكان المناسب و مراقبة الكرة بالنظر
					الوثب للأعلى و التقاط الكرة المرتدة من أعلى نقطة
					الاستحواذ على الكرة و حمايتها من المنافس

2-التنطيط بين الرجلين من الحركة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التنطيط بين الرجلين من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	التنطيط بين الرجلين من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة التنطيط بين الرجلين من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تنطيط الكرة من وضعية المشي النظر الى الملعب
		وضع القدم المعاكسة لجهة التنطيط للأمام
		ثني الركبتين مع تمرير الكرة بين الرجلين
		استلام الكرة باليد الأخرى ومتابعة التنطيط من الحركة

سلم رتب يقيس مهارة التنطيط بين الرجلين من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنطيط الكرة من وضعية المشي النظر الى الملعب
					وضع القدم المعاكسة لجهة التنطيط للأمام
					ثني الركبتين مع تمرير الكرة بين الرجلين
					استلام الكرة باليد الأخرى و متابعة التنطيط من الحركة

3-التصويبة السلمية بعد التمرير

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التصويبة السلمية بعد التمرير	قائمة الرصد +سلم الرتب	التصويبة السلمية بعد التمرير

قائمة رصد تقيس مهارة التصويبة السلمية بعد التمرير

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري الى المكان المناسب و الخالي من الدفاع
		النظر الى الزميل الممرر
		استقبال الكرة و تنفيذ التصويبة السلمية على لوحة الهدف
		الهبوط بكلتا القدمين على الأرض

سلم رتب يقيس مهارة التصويبة السلمية بعد التمرير

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري الى المكان المناسب و الخالي من الدفاع
					النظر الى الزميل الممرر
					استقبال الكرة و تنفيذ التصويبة السلمية على لوحة الهدف
					الهبوط بكلتا القدمين على الأرض

مهارات الكرة الطائرة للصف الرابع

1- التمرير من الأعلى المواجه

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
التمرير من الأعلى المواجه	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التمرير من الأعلى المواجه

قائمة رصد تقيس مهارة التمرير من الأعلى المواجه

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضعية الاستعداد (القدمين متباعدتان باتساع الكتفين)
		الركبتان مثنيتان قليلاً الجذع مائل قليلاً إلى الأمام. اليدين خلف الكرة
		رفع الذراعين إلى الأمام والأعلى و الأصابع منتشرة فوق الجبهة والمرفقان إلى الخارج قليلاً.

سلم رتب يقيس مهارة التمرير من الأعلى المواجه

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضعية الاستعداد (القدمين متباعدتان باتساع الكتفين)
					الركبتان مثبتتان قليلاً الجذع مائل قليلاً إلى الأمام واليدين خلف الكرة
					رفع الذراعين إلى الأمام والأعلى والأصابع منتشرة فوق الجبهة
					• والمرفقان إلى الخارج قليلاً.

2- التمرير من الأسفل من الثبات

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التمرير من الأسفل من الثبات	قائمة الرصد +سلم الرتب	التمرير من الأسفل من الثبات

قائمة رصد تقيس مهارة التمرير من الأسفل من الثبات

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضعية الاستعداد (الرجلين - الجذع - الذراعان)
		رجل أمام رجل والذراعان ممدودتان والكفان فوق بعضهما البعض باتجاه الأعلى والأسفل
		الإبهامان متلاصقان ومتوازيان والرسغان إلى الأسفل والساعدان متقاربان استعداداً لتمرير الكرة .
		- أمرر الكرة بالساعدين أماماً عالياً مع تباعد الركبتين

سلم رتب يقيس مهارة التمرير من الأسفل من الثبات

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضعية الاستعداد (الرجلين - الجذع - الذراعان)
					رجل أمام رجل و الذراعان ممدودتان والكفان فوق بعضهما البعض

					باتجاه الأعلى والأسفل
					الإبهامان متلاصقان ومتوازيان والرسغان إلى الأسفل والساعدان متقاربان استعداداً لتمرير الكرة .
					تمرير الكرة بالساعدين أماماً عالياً مع تباعد الركبتين

3-الإرسال من الأسفل المواجه

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الإرسال من الأسفل المواجه	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلتزم المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الإرسال من الأسفل المواجه

قائمة رصد تقيس مهارة الإرسال من الأسفل المواجه

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف في منطقة الإرسال مواجهاً الشبكة وإحدى القدمين إلى الأمام مع ثني الركبتين قليلاً
		أحمل كرتي على كفي وذراعي الضاربة ممدودة إلى الخلف.
		تحرير الكرة إلى الأعلى بمستوى الكتف وضربها بالمعصم من أسفلها إلى ملعب المنافس

سلم رتب يقيس مهارة الإرسال من الأسفل المواجه

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف في منطقة الإرسال مواجهاً الشبكة وإحدى القدمين إلى الأمام مع ثني الركبتين قليلاً
					أحمل كرتي على كفي وذراعي الضاربة ممدودة إلى الخلف.
					تحرير الكرة إلى الأعلى بمستوى الكتف وضربها بالمعصم من أسفلها إلى ملعب المنافس

مهارات الكرة الطائرة (للصف السابع)

1- التمرير من الأعلى إلى الخلف

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
التمرير من الأعلى إلى الخلف	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التمرير من الأعلى إلى الخلف

قائمة رصد تقيس مهارة التمرير من الأعلى إلى الخلف

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مراقبة حركة الكرة والتحرك باتجاهها.
		الوقوف تحت الكرة بوضعية التمرير من الأعلى.
		تمرير الكرة من الأعلى إلى الخلف مع حني الجسم كاملاً نحو الخلف

سلم رتب يقيس مهارة التمرير من الأعلى إلى الخلف

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مراقبة حركة الكرة والتحرك باتجاهها.
					الوقوف تحت الكرة بوضعية التمرير من الأعلى.
					تمرير الكرة من الأعلى إلى الخلف مع حني الجسم كاملاً نحو الخلف

2- اللاعب المُعدّ

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
اللاعب المُعدّ	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة اللاعب المُعدّ

قائمة رصد تقيس مهارة اللاعب المُعدّ

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضعية الاستعداد ومراقبته الكرة.
		تحركه باتجاه اللمسة الثانية.
		أعداده الكرة للاعب الضارب .
		تأهبه للتغطية

سلم رتب يقيس مهارة اللاعب المُعدّ

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضعية الاستعداد ومراقبته الكرة.
					تحركه باتجاه اللمسة الثانية.
					أعداده الكرة للاعب الضارب .
					تأهبه للتغطية

3- حائط الصد الثنائي

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة حائط الصد الثنائي	قائمة الرصد +سلم الرتب	حائط الصد الثنائي

قائمة رصد تقيس مهارة حائط الصد الثنائي

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		متابعة حركة اللاعب الضارب بالنظر
		التحرك باتجاه اللاعب الضارب والوثب بالتزامن مع الزميل.
		مدّ الذراعين فوق الحافة العليا للشبكة
		منع عبور الكرة الهجومية من ملعب الفريق المنافس.

سلم رتب يقيس مهارة حائط الصد الثنائي

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					متابعة حركة اللاعب الضارب بالنظر
					التحرك باتجاه اللاعب الضارب والوثب بالتزامن مع الزميل.
					مدّ الذراعين فوق الحافة العليا للشبكة
					منع عبور الكرة الهجومية من ملعب الفريق المنافس.

مهارة الريشة الطائرة (للف الرابع)

1- الارسال القصير من الأمام

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلتزم المعلم بكيفية أداء المتعلم لمهارة الارسال القصير من الأمام	قائمة الرصد +سلم الرتب	الارسال القصير من الأمام

قائمة رصد تقيس مهارة الارسال القصير من الأمام

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف خلف خط الارسال مواجهاً للشبك
		مسك المضرب أمام الجسم بالقبضة المقلوبة- رأس المضرب للأسفل
		ضرب الريشة قترياً باتجاه الملعب المنافس الى أقرب منطقة بعد خط الارسال

سلم رتب يقيس مهارة الارسال القصير من الأمام

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف خلف خط الارسال مواجهاً للشبك
					مسك المضرب أمام الجسم بالقبضة المقلوبة- رأس المضرب للأسفل
					ضرب الريشة قترياً باتجاه الملعب المنافس الى أقرب منطقة بعد خط الارسال

2-ضربة السحب المستقيمة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
ضربة السحب المستقيمة ضربة السحب القطرية	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة ضربة السحب المستقيمة و ضربة السحب القطرية

قائمة رصد تقيس مهارة ضربة السحب المستقيمة و ضربة السحب القطرية

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف في منتصف الملعب مواجهاً للشبك
		مسك المضرب أمام الجسم رأسه للأعلى
		رفع المضرب جانباً خلف
		ضرب الريشة القادمة من المنافس بقوة و خط مستقيم
		ضرب الريشة القادمة من المنافس بقوة و قطري موازي للشبكة

سلم رتب يقيس مهارة ضربة السحب المستقيمة و ضربة السحب القطرية

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف في منتصف الملعب مواجهاً للشبك
					مسك المضرب أمام الجسم رأسه للأعلى
					رفع المضرب جانباً خلفاً
					ضرب الريشة القادمة من المنافس بقوة و خط مستقيم
					ضرب الريشة القادمة من المنافس بقوة و قطري موازي للشبكة

3- الضربة الطويلة العالية (المستقيمة) + (القطرية)

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الضربة الطويلة العالية (المستقيمة) + (القطرية)	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الضربة الطويلة العالية (المستقيمة) + (القطرية)

قائمة رصد تقيس مهارة الضربة الطويلة العالية (المستقيمة) + (القطرية)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف في المنطقة الخلفية للملعب مواجهاً للشبك
		مسك المضرب عالياً خلفاً - القدم المعاكسة لليد الضاربة أماماً
		ضرب الريشة القادمة من المنافس طويلة عالية موازية لخط الجانب
		ضرب الريشة القادمة من المنافس طويلة عالية بشكل قطري الى نهاية الملعب المنافس

سلم رتب يقيس مهارة الضربة الطويلة العالية (المستقيمة) + (القطرية)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف في المنطقة الخلفية للملعب مواجهاً للشبك
					مسك المضرب عالياً خلفاً - القدم المعاكسة لليد الضاربة أماماً
					ضرب الريشة القادمة من المنافس طويلة عالية موازية لخط الجانب
					ضرب الريشة القادمة من المنافس طويلة عالية بشكل قطري الى نهاية الملعب المنافس

مهارة الريشة الطائرة (للصف السابع):

1- الارسال القوي من الأمام

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الارسال القوي من الأمام	قائمة الرصد +سلم الرتب	الارسال القوي من الأمام

قائمة رصد تقيس مهارة الارسال القوي من الأمام

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف خلف خط الارسال مواجهاً للشبك
		مسك المضرب أمام الجسم بالقبضة المقلوبة- رأس المضرب للأسفل
		مسك الريشة من الريش أمام المضرب
		ضرب الريشة بشكل قطري الى منتصف ملعب المنافس

سلم رتب يقيس مهارة الارسال القوي من الأمام

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف خلف خط الارسال مواجهاً للشبك
					مسك المضرب أمام الجسم بالقبضة المقلوبة- رأس المضرب للأسفل
					مسك الريشة من الريش أمام المضرب
					ضرب الريشة بشكل قطري الى منتصف ملعب المنافس

2-الارسال القصير من الخلف

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الارسال القصير من الخلف	قائمة الرصد +سلم الرتب	الارسال القصير من الخلف

قائمة رصد تقيس مهارة الارسال القصير من الخلف

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مسك المضرب موازياً للأرض خلف الجسم
		القدم المعاكسة نحو الأمام في منتصف ملعب
		مسك الريشة أماماً عالياً من كعبها و تركها تسقط للأسفل
		ضرب الريشة من أقرب نقطة الى أقرب نقطة بعد خط ارسال المنافس

سلم رتب يقيس مهارة الارسال القصير من الخلف

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مسك المضرب موازياً للأرض خلف الجسم
					القدم المعاكسة نحو الأمام في منتصف ملعب
					مسك الريشة أماماً عالياً من كعبها و تركها تسقط للأسفل
					ضرب الريشة من أقرب نقطة الى أقرب نقطة بعد خط ارسال المنافس

3- الضربة القطرية من أعلى الشبك من اليمين و اليسار

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الضربة القطرية من أعلى الشبك من اليمين و اليسار	قائمة الرصد +سلم الرتب	الضربة القطرية من أعلى الشبك من اليمين و اليسار

قائمة رصد تقيس مهارة الضربة القطرية من أعلى الشبك من اليمين و اليسار

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وقوف الاستعداد و النظر الى الريشة
		مد الذراع الضاربة و راحة اليد الى الأعلى موازياً للأرض (القطرية لليمين)
		مد الذراع الضاربة و راحة اليد للأسفل موازياً للأرض (القطرية للييسار)
		أخذ خطوة طعن جانباً للرجل الموافقة جهة اليمين
		أخذ خطوة طعن جانباً للرجل الموافقة جهة اليسار
		ضرب الريشة الساقطة على الشبك بقوة و بشكل قطري

سلم رتب يقيس مهارة الضربة القطرية من أعلى الشبك من اليمين و اليسار

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وقوف الاستعداد و النظر الى الريشة
					مد الذراع الضاربة و راحة اليد الى الأعلى موازياً للأرض (القطرية لليمين)
					مد الذراع الضاربة و راحة اليد للأسفل موازياً للأرض (القطرية للييسار)
					أخذ خطوة طعن جانباً للرجل الموافقة جهة اليمين
					أخذ خطوة طعن جانباً للرجل الموافقة جهة اليسار
					ضرب الريشة الساقطة على الشبك بقوة و بشكل قطري

مهارات كرة اليد (للمصف الرابع)

1- مسك الكرة ووقفه الاستعداد

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة مسك الكرة ووقفه الاستعداد	قائمة الرصد +سلم الرتب	مسك الكرة ووقفه الاستعداد

قائمة رصد تقيس مهارة مسك الكرة ووقفه الاستعداد

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		- وقفه الاستعداد:
		الوقوف والقدمين باتساع الكتفين وإحدهما إلى الأمام قليلاً
		الذراعان جانباً مثبتيان قليلاً والكفان باتجاه الأمام
		الإمساك بالكرة باليدين معاً:
		مسك الكرة أمام صدري بكتنا اليدين وأصابعي منتشرة عليها

سلم رتب يقيس مهارة مسك الكرة ووقفة الاستعداد

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					- وقفة الاستعداد:
					الوقوف والقدمين بانتساع الكتفين وإحدهما إلى الأمام قليلاً
					الذراعان جانباً مثنيتان قليلاً والكفان باتجاه الأمام
					الإمساك بالكرة باليدين معاً:
					مسك الكرة أمام صدري بكتنا اليدين وأصابعي منتشرة عليها

2- استقبال الكرة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة استقبال الكرة	قائمة الرصد +سلم الرتب	استقبال الكرة

قائمة رصد تقيس مهارة استقبال الكرة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		أستقبل كرتي المنخفضة و ذراعيّ ممدودتان إلى الأمام و الأسفل و
		المرفقان يلامسان جسمي و راحتا كفيّ تتجهان إلى الأمام متقاربتين حتى لا تمر الكرة بينهما
		أستقبل كرتي من مستوى صدري بمد الذراعين أمام صدري مع ثني المرفقين قليلاً و الكفان يشكلان قمعاً

سلم رتب يقيس مهارة استقبال الكرة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					أستقبل كرتي المنخفضة و ذراعيّ ممدودتان إلى الأمام والأسفل
					المرفقان يلامسان جسمي و راحتا كفيّ تتجهان إلى الأمام

					متقاربتين حتى لا تمر الكرة بينهما
					أستقبل كرتي من مستوى صدري بمد الذراعين أمام صدري مع
					ثني المرفقين قليلاً و الكفان يشكلان قمعاً

3- تنطيط الكرة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة تنطيط الكرة	قائمة الرصد +سلم الرتب	تنطيط الكرة

قائمة رصد تقيس مهارة تنطيط الكرة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		- أفف وقدمايّ باتساع الصدر وإحدى القدمين متقدمة قليلاً
		الجذع مائلاً للأمام و النظر للأمام

سلم رتب يقيس مهارة تنطيط الكرة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					- أفف وقدمايّ باتساع الصدر وإحدى القدمين متقدمة قليلاً
					الجذع مائلاً للأمام و النظر للأمام

4- تمرير الكرة من مستوى الكتف

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة تمرير الكرة من مستوى الكتف	قائمة الرصد +سلم الرتب	تمرير الكرة من مستوى الكتف

قائمة رصد تقيس مهارة تمرير الكرة من مستوى الكتف

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		أمسك بكرتي والذراعين أمام الصدر
		أمرجح ذراعي الضاربة مع لف الجذع
		نقل القدم الموافقة لها إلى الخلف
		أمرر كرتي باتجاه الزميل وأنقل قدمي الخلفية إلى الأمام

سلم رتب يقيس مهارة تمرير الكرة من مستوى الكتف

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					أمسك بكرتي والذراعين أمام الصدر
					أمرجح ذراعي الضاربة مع لف الجذع
					نقل القدم الموافقة لها إلى الخلف
					أمرر كرتي باتجاه الزميل و أنقل قدمي الخلفية إلى الأمام

مهارات كرة اليد للصف السابع

1- التصويبة السلمية

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التصويبة السلمية	قائمة الرصد +سلم الرتب	التصويبة السلمية

قائمة رصد تقيس مهارة التصويبة السلمية

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		أمسك بالكرة باليدين معاً
		أبدأ خطوات التصويبة السلمية الثلاث بقدم الارتقاء
		أصوب الكرة الى المرمى

سلم رتب يقيس مهارة التصويبة السلمية

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					أمسك بالكرة باليدين معاً
					أبدأ خطوات التصويبة السلمية الثلاث بقدم الارتقاء
					أصوب الكرة الى المرمى

2-التصويبة من الطيران

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التصويبة من الطيران	قائمة الرصد +سلم الرتب	التصويبة من الطيران

قائمة رصد تقيس مهارة التصويبة من الطيران

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مسك الكرة باليدين معاً
		. أثنى إلى الأعلى والأمام قبل خط ال 6 متر.
		مرجحة اليد الضاربة إلى الخلف.
		تصويب الكرة على المرمى بقوة من أعلى نقطة ارتقاء

سلم رتب يقيس مهارة التصويبة من الطيران

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مسك الكرة باليدين معاً
					. أثنى إلى الأعلى والأمام قبل خط ال 6 متر.
					مرجحة اليد الضاربة إلى الخلف.
					تصويب الكرة على المرمى بقوة من أعلى نقطة ارتقاء

3-رمية الـ 7 متر

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
رمية الـ 7 متر	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة رمية الـ 7 متر

قائمة رصد تقيس مهارة رمية الـ 7 متر

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		مسك الكرة باليدين معاً.
		الوقوف خلف خط الـ 7 متر
		وضع قدم الارتكاز إلى الأمام والقدم الأخرى إلى الخلف قليلاً.
		التسديد على المرمى مع تحرير الرجل الخلفية وثبات الأمامية)

سلم رتب يقيس مهارة رمية الـ 7 متر

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					مسك الكرة باليدين معاً.
					الوقوف خلف خط الـ 7 متر
					وضع قدم الارتكاز إلى الأمام والقدم الأخرى إلى الخلف قليلاً.
					التسديد على المرمى مع تحرير الرجل الخلفية وثبات الأمامية)

4-صد رمية 7 امتار

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
صد رمية 7 امتار	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة صد رمية 7 امتار

قائمة رصد تقيس مهارة صد رمية 7 امتار

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف بقدمين متباعدتين وأرفع الذراعين إلى الأعلى والأمام.
		النظر الى الكرة
		صد الكرة عن المرمى بأي جزء من جسمي
		الوقوف بقدمين متباعدتين ورفع الذراعين إلى الأعلى والأمام
		متابع الكرة بالنظر

سلم رتب يقيس مهارة صد رمية 7 امتار

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف بقدمين متباعدتين وأرفع الذراعين إلى الأعلى والأمام.
					النظر الى الكرة
					صد الكرة عن المرمى بأي جزء من جسمي
					الوقوف بقدمين متباعدتين ورفع الذراعين إلى الأعلى والأمام
					متابع الكرة بالنظر

مهارة كرة القدم (للف الرابع)

1- ركل الكرة بباطن القدم من الحركة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة ركل الكرة بباطن القدم من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	ركل الكرة بباطن القدم من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة ركل الكرة بباطن القدم من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الاقتراب من الكرة
		وضعية الجسم (رجل الارتكاز-الجذع - الذراعين)
		ركل الكرة من منتصفها بباطن القدم الضاربة

سلم رتب يقيس مهارة ركل الكرة بباطن القدم من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الاقتراب من الكرة
					وضعية الجسم (رجل الارتكاز-الجذع - الذراعين)
					ركل الكرة من منتصفها بباطن القدم الضاربة

2- ركل الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة:

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة ركل الكرة بمشط الق دم الداخلي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	ركل الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة ركل الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري باتجاه الكرة بشك قوس
		وضعية الجسم (رجل الارتكاز- الجذع - الذراعين)
		ركل الكرة بالمشط الداخلي للقدم الضاربة

سلم رتب يقيس مهارة ركل الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري باتجاه الكرة بشك قوس
					وضعية الجسم (رجل الارتكاز - الجذع - الذراعين)
					ركل الكرة بالمشط الداخلي للقدم الضاربة

3- تصويب الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة:

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة تصويب الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	تصويب الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة تصويب الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري باتجاه الكرة بشك قوس
		وضعية الجسم (رجل الارتكاز - الجذع - الذراعين)
		تصويب الكرة بدقة بالمشط الداخلي للقدم الضاربة

سلم رتب يقيس مهارة تصويب الكرة بمشط القدم الداخلي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري باتجاه الكرة بشك قوس
					وضعية الجسم (رجل الارتكاز - الجذع - الذراعين)
					تصويب الكرة بدقة بالمشط الداخلي للقدم الضاربة

4- رمية التماس

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
رمية التماس	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة رمية التماس

قائمة رصد تقيس مهارة رمية التماس

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الوقوف خلف أو على خط التماس
		الرجلين (متباعدتين - متلاصقتين - على شكل خطوة)
		مسك الكرة بكلتا اليدين خلف الرأس و الجذع مائلاً قليلاً للخلف
		رمي الكرة من خلف و أعلى الرأس مع ميل الجذع للأمام

سلم رتب يقيس مهارة رمية التماس

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الوقوف خلف أو على خط التماس
					الرجلين (متباعدتين - متلاصقتين - على شكل خطوة)
					مسك الكرة بكلتا اليدين خلف الرأس و الجذع مائلاً قليلاً للخلف
					رمي الكرة من خلف و أعلى الرأس مع ميل الجذع للأمام

مهارات كرة القدم (للفص السابع):

1- التصويب بمشط القدم الامامي من الحركة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
التصويب بمشط القدم الامامي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة التصويب بمشط القدم الامامي من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة التصويب بمشط القدم الامامي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري نحو الكرة
		وضعية الجسم (رجل الارتكاز -الجذع - الذراعين)
		مرجحة الرجل الضاربة للخلف
		ركل الكرة بمشط القدم الأمامي بمركزها

سلم رتب يقيس مهارة التصويب بمشط القدم الامامي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري نحو الكرة
					وضعية الجسم (رجل الارتكاز -الجذع - الذراعين)
					مرجحة الرجل الضاربة للخلف
					ركل الكرة بمشط القدم الأمامي بمركزها

2- امتصاص الكرة بمشط القدم من الاقتراب

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة امتصاص الكرة بمشط القدم من الاقتراب	قائمة الرصد +سلم الرتب	امتصاص الكرة بمشط القدم من الاقتراب

قائمة رصد تقيس مهارة امتصاص الكرة بمشط القدم من الاقتراب

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك الى مكان سقوط الكرة و متابعتها بالنظر
		رفع الرجل المستقبلية باتجاه الكرة
		وضعية الجذع و الذراعين
		خفض الرجل عند ملامسة الكرة بمشط القدم لامتصاصها و السيطرة عليها

سلم رتب يقيس مهارة امتصاص الكرة بمشط القدم من الاقتراب

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك الى مكان سقوط الكرة و متابعتها بالنظر
					رفع الرجل المستقبلية باتجاه الكرة
					وضعية الجذع و الذراعين
					خفض الرجل عند ملامسة الكرة بمشط القدم لامتصاصها و السيطرة عليها

3- الجري بالكرة بمشط القدم الخارجي و بخط مستقيم

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الجري بالكرة بمشط القدم الخارجي و بخط مستقيم	قائمة الرصد +سلم الرتب	الجري بالكرة بمشط القدم الخارجي و بخط مستقيم

قائمة رصد تقيس مهارة الجري بالكرة بمشط القدم الخارجي و بخط مستقيم

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري و الكرة للأمام
		ركل الكرة بمشط القدم الخارجي بخفة و متابعة الجري
		توزيع النظر بين الكرة و الملعب

سلم رتب يقيس مهارة الجري بالكرة بمشط القدم الخارجي و بخط مستقيم

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الجري و الكرة للأمام
					ركل الكرة بمشط القدم الخارجي بخفة و متابعة الجري
					توزيع النظر بين الكرة و الملعب

4-مسك الكرات العالية (حارس المرمى)

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
مسك الكرات العالية (حارس المرمى)	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة مسك الكرات العالية (حارس المرمى)

قائمة رصد تقيس مهارة مسك الكرات العالية (حارس المرمى)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		النظر الى الكرة و التأهب للامساك بها
		الوثب للأعلى و التقاط الكرة من أعلى نقطة
		الهبوط على القدمين وسحب الكرة نحو الصدر لحمايتها

سلم رتب يقيس مهارة مسك الكرات العالية (حارس المرمى)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					النظر الى الكرة و التأهب للامساك بها
					الوثب للأعلى والتقاط الكرة من أعلى نقطة
					الهبوط على القدمين وسحب الكرة نحو الصدر لحمايتها

5-تمرير الكرة بالرأس

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
تمرير الكرة بالرأس	قائمة الرصد	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة تمرير الكرة بالرأس

قائمة رصد تقيس مهارة تمرير الكرة بالرأس

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك الى المكان المناسب و مراقبة الكرة
		الوثب في الوقت المناسب
		قبل وصول الكرة للرأس (شد عضلات الجذع للخلف- الذراعين جانباً للتوازن)
		دفع الجذع للأمام و تمرير الكرة بالرأس

سلم رتب يقيس مهارة تمرير الكرة بالرأس

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك الى المكان المناسب و مراقبة الكرة
					الوثب في الوقت المناسب
					قبل وصول الكرة للرأس (شد عضلات الجذع للخلف- الذراعين جانباً للتوازن)
					دفع الجذع للأمام وتمرير الكرة بالرأس

6-الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي	قائمة الرصد +سلم الرتب	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

قائمة رصد تقيس مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الجري و توزيع النظر بين الكرة و الملعب
		ركل الكرة قليلاً للأمام بمشط القدم الأمامي
		أثناء الركل وزن الجسم على قدم الارتكاز

2- صف الرقعة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
صف الرقعة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة صف الرقعة

قائمة رصد تقيس مهارة صف الرقعة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التعرف على أحجار الرقعة (الملك king)-(الوزير Queen)-(الفيل Bishop)-(الحصان Knight)-(الرخ ROOK) - (البندق pawn)
		التعرف على التوضع الصحيح لأحجار الرقعة
		التعرف على القيم المادية لكل قطعة من قطع الشطرنج

سلم رتب يقيس مهارة صف الرقعة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التعرف على أحجار الرقعة (الملك king)-(الوزير Queen)-(الفيل Bishop)-(الحصان Knight)-(الرخ ROOK) - (البندق pawn)
					التعرف على التوضع الصحيح لأحجار الرقعة
					التعرف على القيم المادية لكل قطعة من قطع الشطرنج

3-(البندق pawn)

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
البندق	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة البندق

قائمة رصد تقيس مهارة البيدق

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك للأمام فقط بخط مستقيم.
		بالحركة الأولى التحرك بالحركة الأولى لمربع أو مربعين
		القيام بأسر قطع المنافس بشكل وتر وإلى الأمام بمقدار مربع واحد فقط
		التزقي عند الوصول على للصف الأخير

سلم رتب يقيس مهارة البيدق

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك للأمام فقط بخط مستقيم.
					بالحركة الأولى التحرك بالحركة الأولى لمربع أو مربعين
					القيام بأسر قطع المنافس بشكل وتر وإلى الأمام بمقدار مربع واحد فقط
					التزقي عند الوصول على للصف الأخير

4- (الرخ ROOK) و (الفيل Bishop)

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة (الرخ ROOK) و (الفيل Bishop)	قائمة الرصد +سلم الرتب	(الرخ ROOK) و (الفيل Bishop)

قائمة رصد تقيس مهارة (الرخ ROOK) و (الفيل Bishop)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك للرخ وفق خط مستقيم على الأعمدة والصفوف
		القيام بأسر قطع المنافس وفق خط مستقيم على الأعمدة والصفوف
		التحرك للفيل على الأوتار فقط
		القيام بأسر قطع المنافس على الأوتار فقط

سلم رتب يقيس مهارة (الرخ ROOK) و (الفيل Bishop)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك للرخ وفق خط مستقيم على الأعمدة والصفوف
					القيام بأسر قطع المنافس وفق خط مستقيم على الأعمدة والصفوف
					التحرك للفيل على الأوتار فقط
					القيام بأسر قطع المنافس على الأوتار فقط

5 - (الوزير Queen) و (الملك king)

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة (الوزير Queen) و (الملك king)	قائمة الرصد +سلم الرتب	(الوزير Queen) و (الملك king)

قائمة رصد تقيس مهارة (الوزير Queen) و (الملك king)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك للوزير بكل الاتجاهات وفق الاعمدة والاورار والصفوف
		القيام باسر قطع المنافس بكل الاتجاهات (عمودي -أفقي - وترى)
		التحرك للملك بكافة الاتجاهات ولمربع واحد فقط
		القيام باسر قطع المنافس بكل الاتجاهات (بشرط أن لا تكون محمية من قطعة ثانية)

سلم رتب يقيس مهارة (الوزير Queen) و (الملك king)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك للوزير بكل الاتجاهات وفق الاعمدة والاورار والصفوف
					القيام باسر قطع المنافس بكل الاتجاهات (عمودي - أفقي - وترى)
					التحرك للملك بكافة الاتجاهات ولمربع واحد فقط
					القيام باسر قطع المنافس بكل الاتجاهات (بشرط أن لا تكون محمية من قطعة ثانية)

6 - (الحصان Knight)

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة (الحصان Knight)	قائمة الرصد +سلم الرتب	(الحصان Knight)

قائمة رصد تقيس مهارة (الحصان Knight)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التحرك للحصان بشكل حرف (L) باللغة الانكليزية
		يستطيع القفز فوق القطع
		القيام بأسر قطع المنافس على شكل حرف (L) وتجاوز الحواجز

بالقفز فوقها

سلم رتب يقيس مهارة (الحصان Knight)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التحرك للحصان بشكل حرف (L) باللغة الانكليزية
					يستطيع القفز فوق القطع
					القيام بأسر قطع المنافس على شكل حرف (L) وتجاوز الحواجز بالقفز فوقها

7- العب وأتعلم

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
العب وأتعلم	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة العب وأتعلم

قائمة رصد تقيس مهارة العب وأتعلم

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		الانتقال على مربع آمن عندما يتعرض الملك للكش
		عند عدم وجود مربع آمن عند تعرض الملك للكش تنتهي اللعبة بالخسارة
		الباطة (الملك المخنوق) عند وجود الملك بمربع آمن وعدم قدرة اللاعب بالقيام باي نقلة تنتهي اللعبة بالتعادل
		التببيت (تحصين الملك) ويتم بين الملك والرخ
		التعرف على التببيت القصير والتببيت الطويل
		عدم القدرة على التببيت إذا: 1- تحريك الملك من قبل. 2- تحريك القلعة. 3- وجود قطعة بين الملك والرخ. 4- كان الملك مكشوشاً. 5- كان الملك سيستقر على مربع مكشوش.

		6- كان الملك سوف يمر على مربع مهدد.
		البيدق يأسر بيدق المنافس بالمرور (التجاوز)

سلم رتب يقيس مهارة العب وأتعلم

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					الانتقال على مربع آمن عندما يتعرض الملك للكش
					عند عدم وجود مربع آمن عند تعرض الملك للكش تنتهي اللعبة بالخسارة
					الباطة (الملك المخنوق) عند وجود الملك بمربع آمن وعدم قدرة اللاعب بالقيام باي نقلة تنتهي اللعبة بالتعادل
					التببيت (تحصين الملك) ويتم بين الملك والرخ
					التعرف على التببيت القصير والتببيت الطويل
					عدم القدرة على التببيت إذا: 7- تحريك الملك من قبل. 8- تحريك القلعة. 9- وجود قطعة بين الملك والرخ. 10- كان الملك مكشوشاً. 11- كان الملك سيستقر على مربع مكشوش. 12- كان الملك سوف يمر على مربع مهدد.
					البيدق يأسر بيدق المنافس بالمرور (التجاوز)

8 - مربعات الرقعة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة مربعات الرقعة	قائمة الرصد سلم الرتب	مربعات الرقعة

قائمة رصد تقيس مهارة مربعات الرقعة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		التعرف على مربعات الرقعة
		الأعمدة (A-B-C-D-E-F-G-H)
		الصفوف (1-2-3-4-5-6-7-8)

سلم رتب يقيس مهارة مربعات الرقعة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					التعرف على مربعات الرقعة
					الأعمدة (A-B-C-D-E-F-G-H)
					الصفوف (1-2-3-4-5-6-7-8)

مهارة الشطرنج (للمصف الرابع):

1- النهايات المتقدمة 1 (نهاية فيلين وملك ضد ملك)

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة النهايات المتقدمة 1 (نهاية فيلين وملك ضد ملك)	قائمة الرصد سلم الرتب	النهايات المتقدمة 1 (نهاية فيلين وملك ضد ملك)

قائمة رصد تقيس مهارة النهايات المتقدمة 1 (نهاية فيلين وملك ضد ملك)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تنفيذ النهايات المتقدمة (نهاية فيلين وملك ضد ملك)

سلم رتب يقيس مهارة النهايات المتقدمة 1 (نهاية فيلين وملك ضد ملك)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنفيذ النهايات المتقدمة (نهاية فيلين وملك ضد ملك)

2 - النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)	قائمة الرصد سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)

قائمة رصد تقيس مهارة النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تنفيذ النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)

سلم رتب يقيس مهارة النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنفيذ النهايات المتقدمة 2(نهاية فيل وحصان وملك ضد ملك)

3 - الافتتاح الإسباني

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الافتتاح الإسباني	قائمة الرصد سلم الرتب	يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الافتتاح الإسباني

قائمة رصد تقيس مهارة الافتتاح الإسباني

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		نفذت تفريع التفسير على الرقعة
		نفذت تفريع تشيجورين على الرقعة
		نفذت هجوم مارشال على الرقعة
		نفذت هجوم مارشال المضاد على الرقعة

		نفذت تفريع الإسباني المفتوح على الرقعة
		نفذت تفريع الإسباني المغلق على الرقعة

سلم رتب يقيس مهارة الافتتاح الإسباني

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تنفيذ تفريع التفسير على الرقعة
					تنفيذ تفريع تشيجورين على الرقعة
					تنفيذ هجوم مارشال على الرقعة
					تنفيذ هجوم مارشال المضاد على الرقعة
					تنفيذ تفريع الإسباني المفتوح على الرقعة
					تنفيذ تفريع الإسباني المغلق على الرقعة

4 - المبادئ الاستراتيجية

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلتزم المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة المبادئ الاستراتيجية	قائمة الرصد سلم الرتب	المبادئ الاستراتيجية

قائمة رصد تقيس مهارة المبادئ الاستراتيجية

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		تحديد الوسط المركزي والثانوي والمربعات القوية والضعيفة على رقعة مختلفة بتوضع الأحجار
		تحديد الأعمدة المفتوحة ونصف المفتوحة والسيطرة عليها
		تحديد نقاط الارتكاز utposts على الرقعة
		تحديد البيدق المتأخر Backward على الرقعة
		تحديد البيدق الود wedge pawn على الرقعة
		تحديد البيدق الظفر ail pawn على الرقعة
		تحديد أشكال البيدق ومواضعها على الرقعة
		تحديد البيدق المعزول على الرقعة

		تحديد البيدق السالك على الرقعة
		تحديد البيادق المعلقة على الرقعة

سلم رتب يقيس مهارة المبادئ الاستراتيجية

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					تحديد الوسط المركزي والثانوي والمربعات القوية والضعيفة على رقعة مختلفة بتوضع الأحجار
					تحديد الأعمدة المفتوحة ونصف المفتوحة والسيطرة عليها
					تحديد نقاط الارتكاز utposts على الرقعة
					تحديد البيدق المتأخر Backward على الرقعة
					تحديد البيدق الود wedge pawn على الرقعة
					تحديد البيدق الظفر ail pawn على الرقعة
					تحديد أشكال البيادق ومواضعها على الرقعة
					تحديد البيدق المعزول على الرقعة
					تحديد البيدق السالك على الرقعة
					تحديد البيادق المعلقة على الرقعة

مهارات كرة الطاولة (للف السابع):

1- الضربة الدافعة بالوجه الأمامي من الحركة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الضربة الدافعة بالوجه الأمامي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	الضربة الدافعة بالوجه الأمامي من الحركة

قائمة رصد تقيس الضربة الدافعة بالوجه الأمامي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وقفة الاستعداد
		مرجحة الذراع الحاملة للمضرب خلفاً مع لف الجذع وتحريك القدم الموافقة بنفس الاتجاه
		ضرب الكرة بعد ارتدادها على سطح الطاولة بتوقيت مناسب
		تنفيذ المهارة من زاوية الطاولة ثم من منتصفها بطريقة الزحلقة الجانبية

سلم رتب يقيس مهارة الضربة الدافعة بالوجه الأمامي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وقفة الاستعداد
					مرجحة الذراع الحاملة للمضرب خلفاً مع لف الجذع وتحريك القدم الموافقة بنفس الاتجاه
					ضرب الكرة بعد ارتدادها على سطح الطاولة بتوقيت مناسب
					تنفيذ المهارة من زاوية الطاولة ثم من منتصفها بطريقة الزحلقة

2- الضربة الدافعة بالوجه الخلفي من الحركة

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الضربة الدافعة بالوجه الخلفي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	الضربة الدافعة بالوجه الخلفي من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة الضربة الدافعة بالوجه الخلفي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وقفة الاستعداد والمضرب أمام الجسم والجذع مائل إلى الأمام قليلاً
		ضرب الكرة من الخلف بعد ارتدادها بتوقيت مناسب مع الحفاظ على ثبات المضرب

		تنفيذ المهارة من زاوية الطاولة ثم من منتصفها بطريقة الزحلقة الجانبية
--	--	--

سلم رتب يقيس مهارة الضربة الدافعة بالوجه الخلفي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وقفة الاستعداد والمضرب أمام الجسم والجذع مائل إلى الأمام قليلاً
					ضرب الكرة من الخلف بعد ارتدادها بتوقيت مناسب مع الحفاظ على ثبات المضرب
					تنفيذ المهارة من زاوية الطاولة ثم من منتصفها بطريقة الزحلقة الجانبية

3- ضرب الكرات العشوائية

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة ضرب الكرات العشوائية	قائمة الرصد +سلم الرتب	ضرب الكرات العشوائية

قائمة رصد تقيس مهارة ضرب الكرات العشوائية

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وقفة الاستعداد خلف الطاولة
		استقبال كرات غير محددة الجهة مستخدماً الضربة الدافعة الأمامية أو الخلفية

سلم رتب يقيس مهارة ضرب الكرات العشوائية

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وقفة الاستعداد خلف الطاولة
					استقبال كرات غير محددة الجهة مستخدماً الضربة الدافعة الأمامية أو الخلفية

مهارات كرة الطاولة (للفصل الأول الثانوي):

1- الدوران الخلفي من الحركة

المهارة	أداة القياس	إجراءات التطبيق
الدوران الخلفي من الحركة	قائمة الرصد +سلم الرتب	يلتزم المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الدوران الخلفي من الحركة

قائمة رصد تقيس مهارة الدوران الخلفي من الحركة

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضع الوجه الخلفي للمضرب بزاوية منفرجة مع سطح الطاولة
		لمس الكرة من الخلف والأسفل مع مد الذراع الحاملة للمضرب باتجاه الشبك
		وضع الوجه الأمامي للمضرب بزاوية منفرجة مع سطح الطاولة
		لمس الكرة بشكل مستمر من الخلف والأسفل مع مد الذراع الحاملة للمضرب باتجاه الشبك

سلم رتب يقيس مهارة الدوران الخلفي من الحركة

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضع الوجه الخلفي للمضرب بزاوية منفرجة مع سطح الطاولة
					لمس الكرة من الخلف والأسفل مع مد الذراع الحاملة للمضرب باتجاه الشبك
					وضع الوجه الأمامي للمضرب بزاوية منفرجة مع سطح الطاولة
					لمس الكرة بشكل مستمر من الخلف والأسفل مع مد الذراع الحاملة للمضرب باتجاه الشبك

2-الدوران الأمامي

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة الدوران الأمامي	قائمة الرصد +سلم الرتب	الدوران الأمامي

قائمة رصد تقيس مهارة الدوران الأمامي

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		وضع الوجه الخلفي للمضرب بزواوية مناسبة معيداً الرسغ إلى الأسفل والخلف مع ثني الركبتين قليلاً
		لمس الكرة بشكل مستمر بالوجه الخلفي للمضرب مع دفع الرسغ إلى الأمام والأعلى قليلاً لإعطائها الدوران
		سحب المضرب إلى الخلف والأسفل مع مد الذراع بزواوية منفرجة لجهة اليد الحاملة للمضرب مع لف الجذع
		لمس الكرة بشكل مستمر بالوجه الأمامي للمضرب مع الذراع إلى الأعلى والأمام بزواوية مناسبة للمضرب

سلم رتب يقيس مهارة الدوران الأمامي

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					وضع الوجه الخلفي للمضرب بزواوية مناسبة معيداً الرسغ إلى الأسفل والخلف مع ثني الركبتين قليلاً
					لمس الكرة بشكل مستمر بالوجه الخلفي للمضرب مع دفع الرسغ إلى الأمام والأعلى قليلاً لإعطائها الدوران
					سحب المضرب إلى الخلف والأسفل مع مد الذراع بزواوية منفرجة لجهة اليد الحاملة للمضرب مع لف الجذع
					لمس الكرة بشكل مستمر بالوجه الأمامي للمضرب مع الذراع إلى الأعلى والأمام بزواوية مناسبة للمضرب

2- اللعب الزوجي

إجراءات التطبيق	أداة القياس	المهارة
يلاحظ المعلم كيفية أداء المتعلم لمهارة اللعب الزوجي	قائمة الرصد	اللعب الزوجي

قائمة رصد تقيس مهارة اللعب الزوجي

التحقق		مكونات المهارة
لا	نعم	
		ضرب الكرة ثم الدوران خلف الزميل أو التحرك للجانب أو المتقاطع بسرعة ورشاقة
		يضرب الكرة الزميل ويتابع الدوران بنفس الاتجاه حتى لا يصطدم معي أو يتحرك للجانب الآخر أو للخلف بسرعة
		متابعة تبادل ضرب الكرة بالدوران أو التحرك الجانبي أو المتقاطع وتحركات زميلي للأمام والخلف

سلم رتب يقيس مهارة اللعب الزوجي

درجة التحقق					مكونات المهارة
5	4	3	2	1	
					ضرب الكرة ثم الدوران خلف الزميل أو التحرك للجانب أو المتقاطع بسرعة ورشاقة
					يضرب الكرة الزميل ويتابع الدوران بنفس الاتجاه حتى لا يصطدم معي أو يتحرك للجانب الآخر أو للخلف بسرعة
					متابعة تبادل ضرب الكرة بالدوران أو التحرك الجانبي أو المتقاطع وتحركات زميلي للأمام والخلف

ثانياً: آلية توزيع الدرجات لمادة التربية البدنية والرياضة الصف السابع:

يتطلب التقويم في مادة التربية البدنية والرياضة التنوع في أساليبه، لتتواءم مع قدرات ومهارات المتعلمين، بحيث تسمح باتخاذ قرار موضوعي حول إنجازاتهم ومدى تحقق التعلم لديهم، وذلك خلال المحددات الآتية:

- 1 - يتم تقويم المتعلم خلال الفصلين الدراسيين الأول والثاني.
- 2 - يرصد للمتعلم في سجل درجاته السنوي متوسط درجاته في الفصلين الأول والثاني.
- 3 - يتم استخدام التقويم المستمر في مادة التربية البدنية والرياضة.
- 4 - ينفذ المتعلم مشروعاً واحداً في كل فصل دراسي، وتكون درجته جزءاً من درجة أعمال الفصل الدراسي.

توزيع النسب المئوية لدرجات الصف السابع:

محصلة الفصلين	الفصل الدراسي الثاني				الفصل الدراسي الأول				المواد الدراسية
	محصلة الفصل الثاني %100	اختبار الفصل الثاني %40	اختبار مرحلي للفصل الثاني %20	أعمال الفصل الثاني %40	محصلة الفصل الأول %100	اختبار الفصل الأول %40	اختبار مرحلي للفصل الأول %20	أعمال الفصل الأول %40	
				الأبحاث والأنشطة الفردية والجماعية وأوراق العمل				الأبحاث والأنشطة الفردية والجماعية وأوراق العمل	التربية البدنية والراضة
	100 %	40 %	20 %	%40	100 %	40 %	20 %	%40	ة

