



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
المديرية العامة للتقويم التربوي

توصيف الاختبارات المهارية (للرياضة المدرسية للتعليم ما بعد الأساسي) حادي عشر + ثاني عشر

الوحدات الدراسية (الأولى - الثامنة)

الأهداف المتوقعة:

- بناء اختبارات الرياضة المدرسية على أسس علمية سليمة .
- تحقيق العدالة في التقييم لجميع طلبة السلطنة لهذه المرحلة .
- إعطاء معلم الرياضة المدرسية حرية اختيار الاختبار المهاري حسب إمكانات وظروف مدرسته .
- تقديم التسهيلات الممكنة لمعلم الرياضة المدرسية عند تنفيذ الاختبارات مهارية .

توصيف الاختبارات المهارية للصف الحادي عشر

الوحدة الأولى : الإعداد البدني:

أولا : القوة العضلية Push Up (ذكور)

١٧	٢٠ - ١٩	٢٥	٣٥ فأكثر
١٦	١٨ - ١٧	٢٤	٣٤ - ٣٣
١٥	١٦ - ١٥	٢٣	٣٢ - ٣١
١٤	١٤	٢٢	٣٠ - ٢٩
١٣	١٣	٢١	٢٨ - ٢٧
١٢	١٢	٢٠	٢٦ - ٢٥
١١	١١	١٩	٢٤ - ٢٣
١٠	١٠ فأقل	١٨	٢٢ - ٢١

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
١٧	١٢	٢٥	٢٥ فأكثر
١٦	١١	٢٤	٢٤ - ٢٣
١٥	١٠	٢٣	٢٢ - ٢١
١٤	٩	٢٢	٢٠ - ١٩
١٣	٨	٢١	١٨ - ١٧
١٢	٧	٢٠	١٦ - ١٥
١١	٦	١٩	١٤
١٠	٥ فأقل	١٨	١٣

(إناث)

ثانيا : الجلد العضلي (التحمل) Sit Up

(ذكور)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
١٧	١٢	٢٥	٢٥ فأكثر
١٦	١١	٢٤	٢٤ - ٢٣
١٥	١٠	٢٣	٢٢ - ٢١
١٤	٩	٢٢	٢٠ - ١٩
١٣	٨	٢١	١٨ - ١٧
١٢	٧	٢٠	١٦ - ١٥
١١	٦	١٩	١٤
١٠	٥ فأقل	١٨	١٣

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٧	٩	٢٥	١٧ فأكثر
١٦	٨	٢٤	١٦
١٥	٧	٢٣	١٥
١٤	٦	٢٢	١٤
١٣	٥	٢١	١٣
١٢	٤	٢٠	١٢
١٠	٣ فأقل	١٩	١١
		١٨	١٠

ثالثا : القدرة العضلية - وثب للأمام من الثبات
(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٧	١٢٠ - ١٢٩ سم	٢٥	٢٠٠ سم فأكثر
١٦	١١٠ - ١١٩ سم	٢٤	١٩٠ - ١٩٩ سم
١٥	١٠٠ - ١٠٩ سم	٢٣	١٨٠ - ١٨٩ سم
١٤	٩٠ - ٩٩	٢٢	١٧٠ - ١٧٩ سم
١٣	٨٥ - ٨٩	٢١	١٦٠ - ١٦٩ سم
١٢	٨٠ - ٨٤ سم	٢٠	١٥٠ - ١٥٩ سم
١١	٧٥ - ٧٩ سم	١٩	١٤٠ - ١٤٩ سم
١٠	أقل من ٧٥ سم	١٨	١٣٠ - ١٣٩ سم

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٧	٩٠ - ٩٤ سم	٢٥	١٦٠ سم فأكثر
١٦	٨٥ - ٨٩ سم	٢٤	١٥٠ - ١٥٩ سم
١٥	٨٠ - ٨٤ سم	٢٣	١٤٠ - ١٤٩ سم
١٤	٧٥ - ٧٩ سم	٢٢	١٣٠ - ١٣٩ سم
١٣	٧٠ - ٧٤ سم	٢١	١٢٠ - ١٢٩ سم
١٢	٦٥ - ٦٩ سم	٢٠	١١٠ - ١١٩ سم
١١	٦٠ - ٦٤ سم	١٩	١٠٠ - ١٠٩ سم
١٠	أقل من ٦٠ سم	١٨	٩٥ - ٩٩ سم

(إناث)

ثالثا : القدرة العضلية - وثب للأعلى من الثبات

(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٧	٣٠ - ٢٩ سم	٢٥	٤٥ سم فأكثر
١٦	٢٨ - ٢٧ سم	٢٤	٤٤ - ٤٣ سم
١٥	٢٦ - ٢٥ سم	٢٣	٤٢ - ٤١ سم
١٤	٢٤ سم	٢٢	٤٠ - ٣٩ سم
١٣	٢٣ سم	٢١	٣٨ - ٣٧ سم
١٢	٢٢ سم	٢٠	٣٦ - ٣٥ سم
١١	٢١ سم	١٩	٣٤ - ٣٣ سم
١٠	٢٠ سم فأقل	١٨	٣٢ - ٣١ سم

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٧	٢٢ سم	٢٥	٣٠ سم فأكثر
١٦	٢١ سم	٢٤	٢٩ سم
١٥	٢٠ سم	٢٣	٢٨ سم
١٤	١٩ سم	٢٢	٢٧ سم
١٣	١٨ سم	٢١	٢٦ سم
١٢	١٧ سم	٢٠	٢٥ سم
١١	١٦ سم	١٩	٢٤ سم
١٠	١٥ سم فأقل	١٨	٢٣ سم

رابعاً : المرونة

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

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٦	٤٥ - ٤٤	٢٥	٦٢ سم فأكثر
١٥	٤٣ - ٤٢	٢٤	٦١ - ٦٠
١٤	٤١ - ٤٠	٢٣	٥٩ - ٥٨
١٣	٣٩ - ٣٨	٢٢	٥٧ - ٥٦
١٢	٣٧ - ٣٦	٢١	٥٥ - ٥٤
١١	٣٥ - ٣٤	٢٠	٥٣ - ٥٢
١٠	٣٣ - ٣٢	١٩	٥١ - ٥٠
٩	٣١ - ٣٠	١٨	٤٩ - ٤٨
٨	أقل من ٣٠ سم	١٧	٤٧ - ٤٦

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٦	٤٥ - ٤٤	٢٥	٦٢ سم فأكثر
١٥	٤٣ - ٤٢	٢٤	٦١ - ٦٠
١٤	٤١ - ٤٠	٢٣	٥٩ - ٥٨
١٣	٣٩ - ٣٨	٢٢	٥٧ - ٥٦
١٢	٣٧ - ٣٦	٢١	٥٥ - ٥٤
١١	٣٥ - ٣٤	٢٠	٥٣ - ٥٢
١٠	٣٣ - ٣٢	١٩	٥١ - ٥٠
٩	٣١ - ٣٠	١٨	٤٩ - ٤٨
٨	أقل من ٣٠ سم	١٧	٤٧ - ٤٦

خامسا : السرعة (جري ٥٠ متر)

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٩	١٠,٤٩ – ١٠,٠٠ ثانية	٢٥	٧ ثانية فأقل
١٨	١٠,٩٩ – ١٠,٥٠ ثانية	٢٤	٧,٩٩ – ٧,٥٠ ثانية
١٧	١١,٤٩ – ١١,٠٠ ثانية	٢٣	٨,٤٩ – ٨,٠٠ ثانية
١٦	١١,٩٩ – ١١,٥٠ ثانية	٢٢	٨,٩٩ – ٨,٥٠ ثانية
١٥	١٢,٤٩ – ١٢,٠٠ ثانية	٢١	٩,٤٩ – ٩,٠٠ ثانية
١٠	١٢,٥٠ ثانية فأكثر	٢٠	٩,٩٩ – ٩,٥٠ ثانية

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٩	١٢,٤٩ – ١٢,٠٠ ثانية	٢٥	٩ ثانية فأقل
١٨	١٢,٩٩ – ١٢,٥٠ ثانية	٢٤	٩,٩٩ – ٩,٥٠ ثانية
١٧	١٣,٤٩ – ١٣,٠٠ ثانية	٢٣	١٠,٤٩ – ١٠,٠٠ ثانية
١٦	١٣,٩٩ – ١٣,٥٠ ثانية	٢٢	١٠,٩٩ – ١٠,٥٠ ثانية
١٥	١٤,٤٩ – ١٤,٠٠ ثانية	٢١	١١,٤٩ – ١١,٠٠ ثانية
١٠	١٤,٥٠ ثانية فأكثر	٢٠	١١,٩٩ – ١١,٥٠ ثانية

سادسا : الرشاقة

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٧	١١,٥٠ - ١١,٩٩ ثانية	٢٥	أقل من ٨ ثانية
١٦	١٢,٠٠ - ١٢,٤٩ ثانية	٢٤	٨,٤٩ - ٨,٠٠ ثانية
١٥	١٢,٥٠ - ١٢,٩٩ ثانية	٢٣	٨,٩٩ - ٨,٥٠ ثانية
١٤	١٣,٠٠ - ١٣,٤٩ ثانية	٢٢	٩,٤٩ - ٩,٠٠ ثانية
١٣	١٣,٥٠ - ١٣,٩٩ ثانية	٢١	٩,٩٩ - ٩,٥٠ ثانية
١٢	١٤,٠٠ - ١٤,٤٩ ثانية	٢٠	١٠,٤٩ - ١٠,٠٠ ثانية
١١	١٤,٥٠ - ١٤,٩٩ ثانية	١٩	١٠,٩٩ - ١٠,٥٠ ثانية
١٠	١٥ ثانية فأكثر	١٨	١١,٤٩ - ١١,٠٠ ثانية

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٧	١٣,٥٠ - ١٣,٩٩ ثانية	٢٥	أقل من ١٠ ثانية
١٦	١٤,٠٠ - ١٤,٤٩ ثانية	٢٤	١٠,٤٩ - ١٠,٠٠ ثانية
١٥	١٤,٥٠ - ١٤,٩٩ ثانية	٢٣	١٠,٩٩ - ١٠,٥٠ ثانية
١٤	١٥,٠٠ - ١٥,٤٩ ثانية	٢٢	١١,٤٩ - ١١,٠٠ ثانية
١٣	١٥,٥٠ - ١٥,٩٩ ثانية	٢١	١١,٩٩ - ١١,٥٠ ثانية
١٢	١٦,٠٠ - ١٦,٤٩ ثانية	٢٠	١٢,٤٩ - ١٢,٠٠ ثانية
١١	١٦,٥٠ - ١٦,٩٩ ثانية	١٩	١٢,٩٩ - ١٢,٥٠ ثانية
١٠	١٧,٠٠ ثانية فأكثر	١٨	١٣,٤٩ - ١٣,٠٠ ثانية

الوحدة الثانية : مسابقات الميدان والمضمار
(المسافة ويكون لها ١٥ درجة وتكنيك الأداء ١٠ درجات)
أولا : رمي الرمح

(ذكور)

الدرجة	المسافة
١٥	٢٠,٠٠ فأكثر
١٤	١٩,٩٩ – ١٩,٠٠
١٣	١٨,٩٩ – ١٨,٠٠
١٢	١٧,٩٩ – ١٧,٠٠
١١	١٦,٩٩ – ١٦,٠٠
١٠	١٥,٩٩ – ١٥,٠٠
٩	١٤,٩٩ – ١٤,٠٠
٨	١٣,٩٩ – ١٣,٠٠
٧	١٢,٩٩ – ١٢,٠٠
٦	١١,٩٩ – ١١,٠٠
٥	أقل من ١١ متر

(إناث)

الدرجة	المسافة
١٥	١٥,٠٠ متر فأكثر
١٤	١٤,٩٩ – ١٤,٠٠
١٣	١٣,٩٩ – ١٣,٠٠
١٢	١٢,٩٩ – ١٢,٠٠
١١	١١,٩٩ – ١١,٠٠
١٠	١٠,٩٩ – ١٠,٠٠
٩	٩,٩٩ – ٩,٠٠
٨	٨,٩٩ – ٨,٠٠
٧	٧,٩٩ – ٧,٠٠
٦	٦,٩٩ – ٦,٠٠
٥	أقل من ٦ متر

ثانياً : سباق ١٠٠ متر

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٧	١٥,٩٩ – ١٥,٥٠	٢٥	أقل من ١٢,٠٠ ثانية
١٦	١٦,٤٩ – ١٦,٠٠	٢٤	١٢,٤٩ – ١٢,٠٠
١٥	١٦,٩٩ – ١٦,٥٠	٢٣	١٢,٩٩ – ١٢,٥٠
١٤	١٧,٤٩ – ١٧,٠٠	٢٢	١٣,٤٩ – ١٣,٠٠
١٣	١٧,٩٩ – ١٧,٥٠	٢١	١٣,٩٩ – ١٣,٥٠
١٢	١٨,٤٩ – ١٨,٠٠	٢٠	١٤,٤٩ – ١٤,٠٠
١١	١٨,٩٩ – ١٨,٥٠	١٩	١٤,٩٩ – ١٤,٥٠
١٠	١٩,٠٠ ثانية فأكثر	١٨	١٥,٤٩ – ١٥,٠٠

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٧	١٧,٩٩ – ١٧,٥٠	٢٥	أقل من ١٤,٠٠ ثانية
١٦	١٨,٤٩ – ١٨,٠٠	٢٤	١٤,٤٩ – ١٤,٠٠
١٥	١٨,٩٩ – ١٨,٥٠	٢٣	١٤,٩٩ – ١٤,٥٠
١٤	١٩,٤٩ – ١٩,٠٠	٢٢	١٥,٤٩ – ١٥,٠٠
١٣	١٩,٩٩ – ١٩,٥٠	٢١	١٥,٩٩ – ١٥,٥٠
١٢	٢٠,٤٩ – ٢٠,٠٠	٢٠	١٦,٤٩ – ١٦,٠٠
١١	٢٠,٩٩ – ٢٠,٥٠	١٩	١٦,٩٩ – ١٦,٥٠
١٠	٢١,٠٠ ثانية فأكثر	١٨	١٧,٤٩ – ١٧,٠٠

الوحدة الثالثة: كرة القدم للذكور

أ - (التمرير)

م	اسم الطالب	المشي بالكرة	التمريرة الحائطية	التمريرة البينية	التصويب	المجموع
		٥ درجات	١٠ درجات	٥ درجات	٥ درجات	٢٥ درجة

ملاحظات:

- 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 .

ب - اختبار حارس المرمى

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

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.

الوحدة الثالثة: التمرينات الفنية الإيقاعية للإناء :

اسم الطالبة	الدخول	التوافق الحركي	التوافق الحركي الإيقاعي	التوافق مع المجموعة	التشكيلات	الخروج	المجموع
	٤	٥	٤	٤	٤	٤	٢٥

التوصيف:

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

الوحدة الخامسة: الكرة الطائرة

اسم الاختبار: الضرب الساحق الجانبي

الأدوات وتنظيمها: كرات طائرة ، ملعب بلوازمه.

طريقة الأداء: يقوم أحد الطلاب المجيدين بإعداد الكرة للطالب الزميل الذي سيقوم بالضرب الساحق الجانبي إلى النصف الآخر من الملعب .

م	اسم الطالب	عدد المحاولات	تكنيك الأداء	ضرب الكرة لمركز (٤،٢)	ضرب الكرة لمركز (٥،٣،١)	ضرب الكرة لمركز (٦)	عدم إيصال الكرة للملعب	المجموع
		١٠ درجات		٥ درجات	٤ درجات	٣ درجات	٢ درجات	
١.		محاولة ١						
		محاولة ٢						
		محاولة ٣						

أسلوب التقدير:

* يعطي الطالب ثلاث محاولات وتجمع له من ١٥ درجة لكل محاولة ٥ درجات ويضاف له

تكنيك الأداء حصيلة الثلاث محاولات وتقدر من ١٠ درجات

ملاحظات:

- ❖ التكنيك: هو أفضل محاولة من المحاولات الثلاث وتقدر من (١٠) درجات.
- ❖ إذا نجح الطالب في ضرب الكرة إلى مركز رقم (٤, ٢) يعطي ٥ درجات.
- ❖ إذا نجح الطالب في ضرب الكرة إلى مركز رقم (٥, ٣, ١) يعطي ٤ درجات.
- ❖ إذا نجح الطالب في ضرب الكرة إلى مركز رقم (٦) يعطي ٣ درجات.
- ❖ إذا لم ينجح الطالب في ضرب الكرة إلى أي مركز يعطي ٢ درجة.

الوحدة السادسة: كرة السلة

اسم الاختبار: التمرير والتصويب الخطافي + الهجوم الخاطف
أغراض الاختبار:

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

الأدوات اللازمة:

- كرة سلة قانونية - هدف سلة قانوني -

إجراءات تنظيم الاختبار: يتكون الاختبار من جزئين:

الجزء الأول: التمرير والتصويب الخطافي (١٥) درجة

- يقف الطالب المختبر ممسكا بالكرة في وسط الملعب عند خط المنتصف والذي يبعد ١٤ متر 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 متر 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 مسرعا جهة خط البداية .

أسلوب التقدير :

الدرجة الكلية لهذا الاختبار: (١٥ درجة)

- يتم قياس أداء الطالب في هذا الاختبار على ثلاثة أجزاء :
- أولا - (٣ درجات) : تمنح الدرجة بناء على سرعة تنفيذ الهجمة والسيطرة على الكرة .
 - ثانيا - (٦ درجات) : تعطى على التكنيك الصحيح للتمريرة الخطافية
 - ثالثا - (٦ درجات) إن نجح بإدخال الكرة في السلة .
 - (٥ درجات) إن أصاب الحلقة فقط ولم تدخل الكرة في السلة .
 - (٤ درجات) إن أصاب لوحة التصويب فقط .
 - (٣ درجات) إذا كان تكنيك التصويب سليم ولم تلامس الحلقة أو اللوحة .

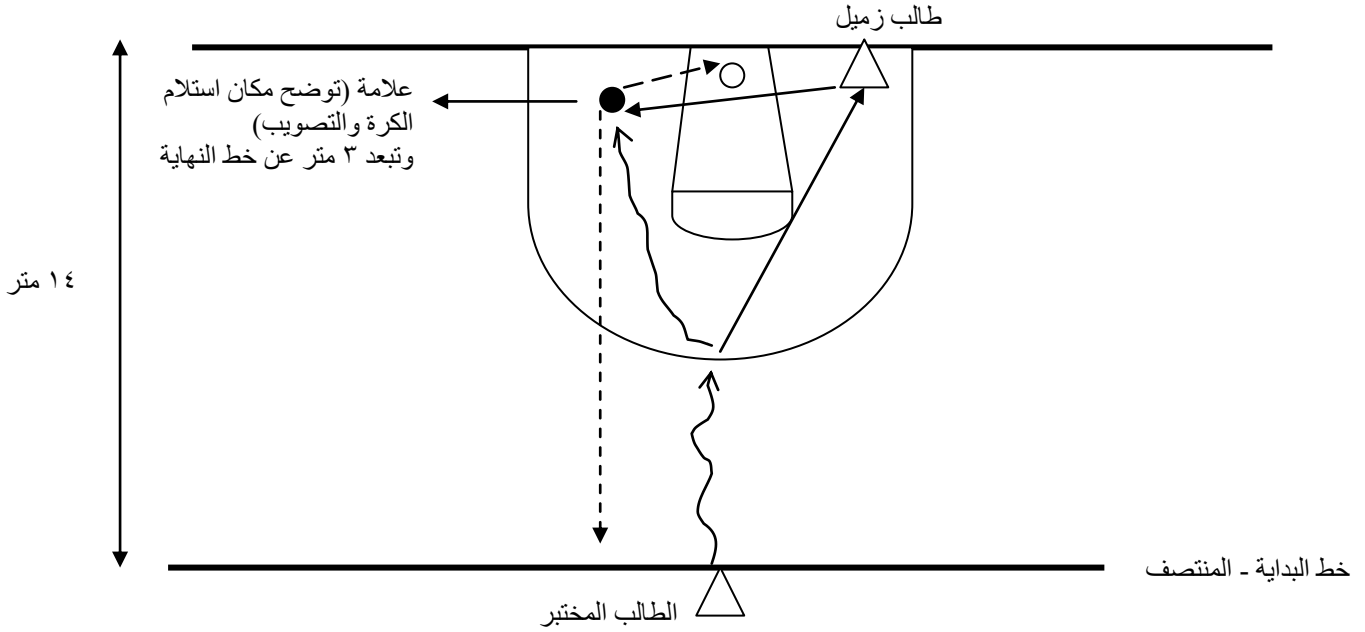
شروط الاختبار:

- 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 .

نموذج كشف تسجيل الاختبار المهاري في كرة السلة

م	اسم الطالب	سرعة الأداء والسيطرة على الكرة ٣ درجات	تكنيك التمريرة الخاطفية ٦ درجات	التصويب على السلة ٦ درجات	المجموع ١٥ درجة

(شكل توضيحي لاختبار كرة السلة للصف (١١))



الجزء الثاني: الهجوم الخاطف (١٠) درجات

م	اسم الطالب	تكنيك الأداء ٣ درجات	المرور من الخصم والتصويب ٥ درجات	التعاون مع الزميل ٢ درجة	المجموع ١٠ درجات
٢.					

- ملاحظات:-** يقوم المعلم باختيار بعض تشكيلات الهجوم الخاطف وبما يناسب مستويات الطلبة لديه .
- **تكنيك الأداء :-** استلام وتسليم الكرة والحركة بشكل صحيح وحسب التشكيل كما هو في الدليل.
 - **المرور من الخصم والتصويب :-** اجتياز الخصم بالكرة أو بدونها والتصويب على السلة.
 - **التعاون مع الزميل :-** تعاون الطالب مع زميلة عند تنفيذ الهجوم

الوحدة السابعة: كرة اليد

يتكون الاختبار من جزئين كل جزء ٢٥ درجة تجمع درجات الجزئين وتقسم على ٢

الجزء الأول - اسم الاختبار: التصويب بالطيران.

- الأدوات وتنظيمها:** كرات يد ، ملعب كرة يد ، مراتب وقائية .
طريقة الأداء: يقوم الطالب بتطبيق الكرة من الجري في اتجاه المرمى ثم التصويب على المرمى بالطيران والهبوط على المراتب .
اسلوب 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 ٢ درجة .

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

الجزء الثاني - اسم الاختبار: خطة هجومية

- الأدوات وتنظيمها:** كرات يد ، ملعب كرة يد ، ساعة إيقاف .
طريقة الأداء: يقسم الطلاب إلى مجموعات ، تقوم المجموعة باختيار خطة هجومية (من ضمن الخطط الموجودة في دليل المعلم) وتنفذها على المدافعين .

اسلوب التقدير:

م	اسم الطالب	الخطة ٣	المهارات الأساسية ٥	الالتزام بالنواحي القانونية ٢	تنفيذ الخطة ٥	نجاح الخطة ٥	تسجيل الهدف ٥	المجموع الكلي ٢٥
١								

ملاحظات:

- تقييم 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 والخداع) .
- 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 .

توصيف الاختبارات المهارية للصف الثاني عشر

الوحدة الأولى : اللياقة البدنية

أولاً : القوة العضلية Push Up
(ذكور)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
١٧	١٢	٢٥	٢٥ فأكثر
١٦	١١	٢٤	٢٤ - ٢٣
١٥	١٠	٢٣	٢٢ - ٢١
١٤	٩	٢٢	٢٠ - ١٩
١٣	٨	٢١	١٨ - ١٧
١٢	٧	٢٠	١٦ - ١٥
١١	٦	١٩	١٤
١٠	٥ فأقل	١٨	١٣

(إناث)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
١٧	٩	٢٥	١٧ فأكثر
١٦	٨	٢٤	١٦
١٥	٧	٢٣	١٥
١٤	٦	٢٢	١٤
١٣	٥	٢١	١٣
١٢	٤	٢٠	١٢
١٠	٣ فأقل	١٩	١١

ثانيا : السرعة جري ٥٠ متر

(ذكور)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٩	١٠,٤٩ – ١٠,٥٠ ثانية	٢٥	٧ ثانية فأقل
١٨	١٠,٩٩ – ١٠,٥٠ ثانية	٢٤	٧,٩٩ – ٧,٥٠ ثانية
١٧	١١,٤٩ – ١١,٥٠ ثانية	٢٣	٨,٤٩ – ٨,٥٠ ثانية
١٦	١١,٩٩ – ١١,٥٠ ثانية	٢٢	٨,٩٩ – ٨,٥٠ ثانية
١٥	١٢,٤٩ – ١٢,٥٠ ثانية	٢١	٩,٤٩ – ٩,٥٠ ثانية
١٠	١٢,٥٠ ثانية فأكثر	٢٠	٩,٩٩ – ٩,٥٠ ثانية

(إناث)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
١٩	١٢,٤٩ – ١٢,٥٠ ثانية	٢٥	٩ ثانية فأقل
١٨	١٢,٩٩ – ١٢,٥٠ ثانية	٢٤	٩,٩٩ – ٩,٥٠ ثانية
١٧	١٣,٤٩ – ١٣,٥٠ ثانية	٢٣	١٠,٤٩ – ١٠,٥٠ ثانية
١٦	١٣,٩٩ – ١٣,٥٠ ثانية	٢٢	١٠,٩٩ – ١٠,٥٠ ثانية
١٥	١٤,٤٩ – ١٤,٥٠ ثانية	٢١	١١,٤٩ – ١١,٥٠ ثانية
١٠	١٤,٥٠ ثانية فأكثر	٢٠	١١,٩٩ – ١١,٥٠ ثانية

ثالثا : المرونة

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

(ذكور)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٦	٤٥ - ٤٤	٢٥	٦٢ فأكثر
١٥	٤٣ - ٤٢	٢٤	٦١ - ٦٠
١٤	٤١ - ٤٠	٢٣	٥٩ - ٥٨
١٣	٣٩ - ٣٨	٢٢	٥٧ - ٥٦
١٢	٣٧ - ٣٦	٢١	٥٥ - ٥٤
١١	٣٥ - ٣٤	٢٠	٥٣ - ٥٢
١٠	٣٣ - ٣٢	١٩	٥١ - ٥٠
٩	٣١ - ٣٠	١٨	٤٩ - ٤٨
٨	أقل من ٣٠	١٧	٤٧ - ٤٦

(إناث)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
١٦	٤٥ - ٤٤	٢٥	٦٢ فأكثر
١٥	٤٣ - ٤٢	٢٤	٦١ - ٦٠
١٤	٤١ - ٤٠	٢٣	٥٩ - ٥٨
١٣	٣٩ - ٣٨	٢٢	٥٧ - ٥٦
١٢	٣٧ - ٣٦	٢١	٥٥ - ٥٤
١١	٣٥ - ٣٤	٢٠	٥٣ - ٥٢
١٠	٣٣ - ٣٢	١٩	٥١ - ٥٠
٩	٣١ - ٣٠	١٨	٤٩ - ٤٨
٨	أقل من ٣٠	١٧	٤٧ - ٤٦

رابعاً : الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي
(الانبطاح المائل من الوقوف)

(ذكور)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
١٦	١٦	٢٥	٣٠ فأكثر
١٥	١٥	٢٤	٢٩ - ٢٨
١٤	١٤	٢٣	٢٧ - ٢٦
١٣	١٣	٢٢	٢٥ - ٢٤
١٢	١٢	٢١	٢٣ - ٢٢
١١	١١	٢٠	٢١ - ٢٠
١٠	١٠	١٩	١٩
٩	٩	١٨	١٨
٨	٨ فأقل	١٧	١٧

(إناث)

الدرجة	التكرار	الدرجة	التكرار
١٦	١٣	٢٥	٢٥ فأكثر
١٥	١٢	٢٤	٢٤ - ٢٣
١٤	١١	٢٣	٢٢ - ٢١
١٣	١٠	٢٢	٢٠ - ١٩
١٢	٩	٢١	١٨
١١	٨	٢٠	١٧
١٠	٧	١٩	١٦
٩	٦	١٨	١٥
٨	٥ فأقل	١٧	١٤

خامسا : - اختبار كوبر

(الذكور)

الدرجة	المسافة المقطوعة	الدرجة	المسافة المقطوعة
درجة ١٧	٢٠٠٠ - ٢٠٩٩ متر	درجة ٢٥	أكثر من ٢٨٠٠ متر
درجة ١٦	١٩٠٠ - ١٩٩٩ متر	درجة ٢٤	٢٧٠٠ - ٢٧٩٩ متر
درجة ١٥	١٨٠٠ - ١٨٩٩ متر	درجة ٢٣	٢٦٠٠ - ٢٦٩٩ متر
درجة ١٤	١٧٠٠ - ١٧٩٩ متر	درجة ٢٢	٢٥٠٠ - ٢٥٩٩ متر
درجة ١٣	١٦٠٠ - ١٦٩٩ متر	درجة ٢١	٢٤٠٠ - ٢٤٩٩ متر
درجة ١٢	١٥٠٠ - ١٥٩٩ متر	درجة ٢٠	٢٣٠٠ - ٢٣٩٩ متر
درجة ١١	١٤٠٠ - ١٤٩٩ متر	درجة ١٩	٢٢٠٠ - ٢٢٩٩ متر
درجات ١٠	أقل من ١٤٠٠ متر	درجة ١٨	٢١٠٠ - ٢١٩٩ متر

(الإناث)

الدرجة	المسافة المقطوعة	الدرجة	المسافة المقطوعة
درجة ١٧	١٦٠٠ - ١٦٩٩ متر	درجة ٢٥	أكثر من ٢٤٠٠ متر
درجة ١٦	١٥٠٠ - ١٥٩٩ متر	درجة ٢٤	٢٣٠٠ - ٢٣٩٩ متر
درجة ١٥	١٤٠٠ - ١٤٩٩ متر	درجة ٢٣	٢٢٠٠ - ٢٢٩٩ متر
درجة ١٤	١٣٠٠ - ١٣٩٩ متر	درجة ٢٢	٢١٠٠ - ٢١٩٩ متر
درجة ١٣	١٢٠٠ - ١٢٩٩ متر	درجة ٢١	٢٠٠٠ - ٢٠٩٩ متر
درجة ١٢	١١٠٠ - ١١٩٩ متر	درجة ٢٠	١٩٠٠ - ١٩٩٩ متر
درجة ١١	١٠٠٠ - ١٠٩٩ متر	درجة ١٩	١٨٠٠ - ١٨٩٩ متر
درجات ١٠	أقل من ١٠٠٠ متر	درجة ١٨	١٧٠٠ - ١٧٩٩ متر

الوحدة الثانية : دفع الجلة

(المسافة ويكون لها ١٥ درجة وتكنيك الأداء ١٠ درجات)

أ- ٥ كغم / ذكور

الدرجة	المسافة
١٥	٩,٠٠ متر فأكثر
١٤	٨,٩٩ - ٨,٥٠
١٣	٨,٤٩ - ٨,٠٠
١٢	٧,٩٩ - ٧,٥٠
١١	٨,٤٩ - ٧,٠٠
١٠	٦,٩٩ - ٦,٥٠
٩	٦,٤٩ - ٦,٠٠
٨	٥,٩٩ - ٥,٥٠
٧	٥,٤٩ - ٥,٠٠
٦	أقل من ٥ متر

ب- ٤ كغم / ذكور

الدرجة	المسافة
١٥	١١,٠٠ فأكثر
١٤	١٠,٩٩ - ١٠,٥٠
١٣	١٠,٤٩ - ١٠,٠٠
١٢	٩,٩٩ - ٩,٥٠
١١	٩,٤٩ - ٩,٠٠
١٠	٨,٩٩ - ٨,٥٠
٩	٨,٤٩ - ٨,٠٠
٨	٧,٩٩ - ٧,٥٠
٧	٧,٤٩ - ٧,٠٠
٦	أقل من ٧ متر

ج - ٣ كغم / إناث

الدرجة	المسافة
١٥	٨,٠٠ فأكثر
١٤	٧,٩٩ - ٧,٥٠
١٣	٧,٤٩ - ٧,٠٠
١٢	٦,٩٩ - ٦,٥٠
١١	٦,٤٩ - ٦,٠٠
١٠	٥,٩٩ - ٥,٥٠
٩	٥,٤٩ - ٥,٠٠
٨	٤,٩٩ - ٤,٥٠
٧	٤,٤٩ - ٤,٠٠
٦	أقل من ٤,٠٠ متر

د - ٢ كغم / إناث

الدرجة	المسافة
١٥	٩,٠٠ متر فأكثر
١٤	٨,٩٩ - ٨,٥٠
١٣	٨,٤٩ - ٨,٠٠
١٢	٧,٩٩ - ٧,٥٠
١١	٧,٤٩ - ٧,٠٠
١٠	٦,٩٩ - ٦,٥٠
٩	٦,٤٩ - ٦,٠٠
٨	٥,٩٩ - ٥,٥٠
٧	٥,٤٩ - ٥,٠٠
٦	أقل من ٥,٠٠ متر

الوحدة الثالثة:

أولاً: - كرة القدم للذكور

م	اسم الطالب	الخطة الورقية	انتشار اللاعبين	تبادل المراكز	الخطة الهجومية	المجموع
		٥ درجات	٥ درجات	٥ درجات	١٠ درجات	٢٥ درجة

أسلوب التقدير:

- الخطة الورقية : تقوم المجموعة بإعداد خطة في ورقة وتسلم للمعلم على أن تكون الخطة مفهومة لجميع أفراد المجموعة ومبينا بها دور كل طالب .
- انتشار اللاعبين : يقدر المعلم درجة انتشار اللاعبين من خلال الملاحظة.
- تبادل المراكز : تبادل حركة الطالب من مركز إلى آخر بالتنسيق مع أفراد المجموعة.
- تنفيذ الخطة الهجومية: يقدر المعلم الدرجة من ١٠ من خلال ما يؤديه الطالب في المجموعة من تمرير واستقبال للكرة وتبادل للمراكز وتكنيك الأداء وإنهاء الهجمة بشكل ناجح..

ثانيا : - التمرينات الفنية للإناء
ب - الحركات الإيقاعية

م	اسم الطالب	الدخول	التوافق الحركي الإيقاعي	التوافق مع المجموعة	التحكم في الشريط	التشكيلات	الخروج	المجموع
		٤	٥	٤	٤	٤	٤	٢٥

أسلوب التقدير:

- **الدخول:** تعطي أربع درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية دخول المجموعة وتخصم درجتان للطالبات الغير ملتزمات بنسق دخول المجموعة.
- **التوافق الحركي الإيقاعي:** تقيم للطالبة من خلال تسلسل الحركات وانسجامها مع الموسيقى.
- **التوافق مع المجموعة :** تقيم الطالبة من خلال توافق أدائها العام حركة وإيقاع مع المجموعة.
- **التحكم في الشريط :** يقيم التحكم في الشريط من خلال :
 - عدم تعقد الشريط
 - عدم سقوطه على الأرض
 - انسجامه مع مختلف الحركات
- **التشكيلات :** تقيم الطالبة من خلال تنوع تشكيلات المجموعة وكيفية استغلال مساحة الفراغ.
- **الخروج :** تعطي أربع درجات لجميع طالبات المجموعة الواحدة على كيفية خروج المجموعة وتخصم درجتان للطالبات الغير ملتزمات بنسق خروج المجموعة .

الوحدة الخامسة : الكرة الطائرة

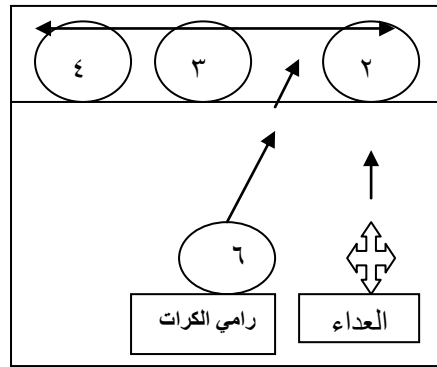
اسم الاختبار : أ. خطة العداء في الكرة الطائرة

- الأدوات المستخدمة : شبك كرة طائرة - كرات طائرة - ملعب كرة طائرة - صافرة
- طريقة الاختبار:

- يختار المعلم أربعة طلاب ، ثلاثة منهم يتوزعون في مركز (٢ & ٣ & ٤) وهم ثابتون بمراكزهم ، الطالب الرابع يقف في مركز ٦ (ويقوم برمي الكرة للطالب المؤدي للاختبار بعد أن يأخذ مكانه للإعداد) .

- يتحرك الطالب لأحد المراكز الخلفية التي يحددها المعلم والمركز الذي سوف يوجه الكرة إليه من المراكز الأمامية {حسب الجدول رقم (١) في نهاية التوصيف} .

- عند سماع صافرة المعلم يتحرك الطالب المختبر بين مركزي (٢ & ٣) ويستلم الكرة بعد وصوله من الطالب في مركز ٦ ويقوم بإعدادها وتوجيهها حسب ما حدد له المعلم . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

• أسلوب التقدير:

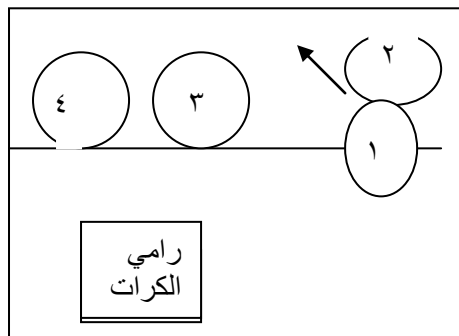
(١) (وقف الاستعداد ٣ درجات) : تحرك الطالب إلى مركزه الذي حدده المعلم وتحريك الطالب الذي أمامه في المركز

باتجاه الشبك ولا بد أن يكونا قريبين من الشبك وذلك لإفساح المجال للعداء لاستقبال الكرة.

ملاحظات:

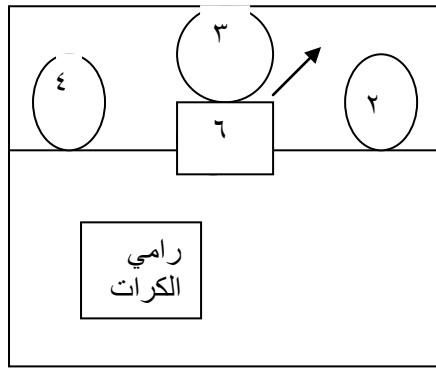
- إذا تم تحديد مركز ١ لدخول الطالب فإنه يحرك الطالب الذي بمركز ٢ إلى الشبكة وهو المركز الذي أمامه بالملعب كما في

الشكل رقم (٢) .



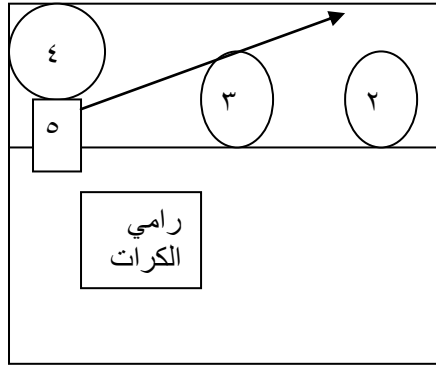
الشكل رقم (٢)

- إذا تم تحديد مركز ٦ لدخول الطالب فإنه يحرك الطالب الذي بمركز ٣ إلى الشبكة وهو المركز الذي أمامه بالملعب كما في الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

- إذا تم تحديد مركز ٥ لدخول الطالب فإنه يحرك الطالب الذي بمركز ٤ إلى الشبكة وهو المركز الذي أمامه بالملعب كما في الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

- لا بد أن يقف الطالب المختبر والذي أمامه بالمركز قريب من الشبك وكلما ابتعد عنه نقصت الدرجة .
- إذا لم يختار الطالب المركز الصحيح حسب ما حدد المعلم له يعطى محاولة أخرى وإذا لم يختار المركز الصحيح يعطى درجة واحدة فقط .

(٢) (طريقة الدخول أو التحرك ٣ درجات) :

ذهاب الطالب إلى موقعه للإعداد بين مركزي (٢ & ٣) واتخاذ أقصر الطرق لذلك.

ملاحظات:

- إذا تم تحديد مركز ١ لدخول الطالب فطريقة دخوله للإعداد تكون كما بالشكل رقم (٢).
- إذا تم تحديد مركز ٦ لدخول الطالب فطريقة دخوله للإعداد تكون كما بالشكل رقم (٣)

- إذا تم تحديد مركز ٥ لدخول الطالب فطريقة دخوله للإعداد تكون كما بالشكل رقم (٤).
- يعطى الطالب ٣ درجات إذا كان الدخول سريعاً ووقف بين مركز ٢ و٣ قريب من الشبك .
- إذا كان بطيء في التحرك يعطى درجتين فقط .
- إذا كان تحرك الطالب ليس في الاتجاه الصحيح حسب الأشكال أو كان وقوفه ليس بين مركزي (٢ & ٣) فإنه يعطى محاولة أخرى وإذا لم يختار المركز الصحيح يعطى درجة واحدة فقط .
- (٣) (تكنيك الأداء ٣ درجات): اتخاذ الطالب للوضعية الصحيحة للإعداد بلعب الكرة من أمام الجبهة وارتخاء الجسم ويكون جانب الجسم الأيمن للشبك وليس ظهر الطالب.

ملاحظات:

- إذا كان ظهر الطالب للشبك أو جانبه الأيسر يعطى درجتين .
- إذا كان الإعداد لمركز ٢ يكون بطريقة الإعداد الخلفي.
- إذا كان الإعداد لمركز ٢ وتم إعدادها بطريقة الإعداد الأمامي المواجه فيعطى الطالب درجة واحدة فقط .
- (٤) (اتجاه الكرة ٣ درجات) :
- توجيه الكرة إلى المركز الذي حدده المعلم وإيصالها إلى المركز مباشرة وليست بين مركزيين.

ملاحظات:

- إذا كانت الكرة واصلت للمركز الذي حدده المعلم يعطى الطالب ٥ درجات.
- إذا كانت الكرة بين مركزيين أو غير واصلت للمركز الذي حدده المعلم يعطى ٤ درجات.
- إذا كانت الكرة تم إعدادها لمركز غير المحدد يعطى الطالب ٣ درجات.
- (٥) (بعد الكرة عن الشبك ٥ درجات):
- هل الكرة قريبة من الشبك بحيث يمكن للضارب لعبها بصورة سليمة أم الكرة بعيدة في الخلف.

ملاحظات:

- اذا كانت الكرة واصلة للمركز المحدد بشكل سليم بحيث يمكن ضربها يعطى الطالب ٥ درجات .
- اذا كانت الكرة قريبة من الشبك جدا يعطى ٤ درجات .
- اذا كانت الكرة خلف خط ٣ متر يعطى الطالب ٣ درجات .

- اذا تم إعداد الكرة لنصف الملعب الآخر يعطى درجة واحدة.

مركزا لذي يقف فيه الطالب قبل الإعداد	المركز الذي ستوجه الكرة إليه
١	٢ أو ٣ أو ٤
٦	
٥	

جدول رقم (١)

م	اسم الطالب	طريقة الدخول	تكنيك الأداء	اتجاه الكرة	المجموع
		٥	٥	٥	١٥

الكرة الطائرة

اسم الاختبار : ب. حائط الصد

- الأدوات المستخدمة : شبك كرة طائرة – كرات طائرة - ملعب كرة طائرة - صافرة
- طريقة الاختبار:

المجموع	تنفيذ حائط صد دفاعي	تنفيذ حائط صد هجومى	ضبط توقيت التحرك لحظة قيام المنافس بالضرب الساحق	اسم الطالب
١٠ درجات	٤ درجات	٤ درجات	٢ درجات	

ملاحظات :

تكون اليدين في وضع لا يسمح بمرور الكرة من بينهما ويتخذ الجسم وضع الاستعداد الصحيح.

١ - ضبط توقيت التحرك لحظة قيام المنافس بالضرب الساحق: تقييم الطالب من حيث وقوفه في وضع الاستعداد المناسب للمركز الذي يقوم المنافس بالضرب منه .

٢ - تنفيذ حائط صد هجومى: نجاح الطالب في تنفيذ حائط صد هجومى للكرة القادمة من المنافس مع مراعاة وضع الاستعداد للطالب وتحركات القدمين .

٣ - تنفيذ حائط صد دفاعي : نجاح الطالب في تنفيذ حائط صد دفاعي للكرة القادمة من المنافس مع مراعاة وضع الاستعداد للطالب وتحركات القدمين

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 .

ويقيم كل طالب حسب حركته ونقل الكرة إلى زملاءه .

م	اسم الطالب	تشكيل الخطط	الخطة دفاعية	الأداء الفردي	المجموع
		٥ درجات	٥ درجات	٥ درجات	١٥ درجة

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): يقيم من خلال قدرة المجموعة على تنفيذ خطة دفاعية معينة بالشكل الصحيح .

• (الأداء الفردي): يقيم من خلال أداء الطالب ومهاراته الفردية وتعاونه مع المجموعة .

كرة السلة

اسم الاختبار : ب- ألعاب الستار

- الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ملعب كرة سلة - صافرة

طريقة الاختبار : يقسم الطلاب الى مجموعات وكل مجموعة ٣ طلاب بحيث يقوم كل طالب بأداء ثلاثة أدوار (مهاجما ومدافعا وقائما بالستار) ويقيم على دوره في عمل الستار فقط :-

م	اسم الطالب	التحرك إلى موقع المدافع وتأسيس الستار	ستار للتصويب	ستار للقطع	المجموع
		٢ درجة	٤ درجات	٤ درجات	١٠ درجات

أسلوب التقدير

➤ التحرك إلى موقع المدافع وتأسيس الستار (٢ درجة) :

الوقوف في منتصف الملعب والتحرك إلى مكان بين منطقة الرمية الحرة و قوس الثلاث رميات ثم تحرك زميله المهاجم ومعه المدافع المراقب له باتجاه الستار.

➤ ستار للتصويب (٤ درجات):

وقوف الطالب بين زميله المهاجم والمدافع المراقب له ويكون الوقوف أمام المدافع لإعطاء الفرصة لزميله المهاجم من التصويب بحرية.

➤ ستار للقطع (٤ درجات):

وقوف الطالب القائم بعمل الستار بالوقوف أو التحرك بشكل يعطل حركة المدافع وإعطاء الفرصة للزميل المهاجم بالقطع والتحرك نحو السلة

الوحدة السابعة: كرة اليد

اسم الاختبار :أ- الهجوم الخاطف

- 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 .

م	اسم الطالب	التمرير والاستلام	سرعة تنفيذ الهجمة والالتزام بالنواحي القانونية	إحراز هدف	المجموع الكلي
		٥	٥	٥	١٥

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 ارتكابها للأخطاء القانونية .

- (تسجيل هدف) : في حالة تسجيل هدف تحتسب للطالب ٥ درجات ، في حالة عدم تسجيل هدف وكانت التصويبة في حدود المرمى تحتسب ٤ درجات ، في حالة عدم تسجيل هدف وكانت التصويبة خارج حدود المرمى تحتسب ٣ 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

اسم الاختبار : ب- المهارات الدفاعية و دفاع المنطقة (٠ - ٦)

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.

م	اسم الطالب	الوقفة والتحركات الدفاعية ومقابلة المهاجم	الالتزام بتنفيذ واجبات الخطة الدفاعية	نجاح طريقة الدفاع	المجموع الكلي
١		٣	٤	٣	١٠

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 ثلاث درجات لكل طلاب المجموعة في نجاح الطريقة الدفاعية ومنع إحراز الهدف.
تعطى درجتين لكل طلاب المجموعة في حال إحراز هدف.