



وزارة التربية  
التوجيه الفني للتربية البدنية - بنات

# الاختبارات العملية للمرحلة الثانوية للعام الدراسي 2024/2023م

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

أ/ ناهد علي الفهد

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية



وزارة

فاطمة علي الفهد

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

خطة تقويم مادة التربية البدنية للمرحلة الثانوية  
العام الدراسي 2023 – 2024م  
من الصف العاشر إلى الصف الثاني عشر

تقسيم درجات الفصل الدراسي الأول والثاني

مجموع درجة الأعمال	درجة الأعمال اليومية	
6	المشاركة الايجابية	الالتزام بالحضور و الزى الرياضي
	2	4

تقسيم درجات للاختبارات العملية للفصل الدراسي الأول والثاني

مجموع درجات الاختبار العملي	درجة التقويم النهائي	
14	درجة التقويم النهائي	درجة التقويم الأول
	7	7

المجموع الكلي لدرجة الفصل الدراسي الأول والثاني

المجموع الكلي	درجة الاختبار العملي	درجة الأعمال اليومية
20	14	6

# الصف العاشر



التربية

وزارة

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية

أ. د. نافع جباري الفهد

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الاختبارات العملية للصف العاشر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الأول					
التقويم الثاني (كرة الطائرة) 7 درجات			التقويم الأول (كرة الطاولة) 7 درجات		
الدرجة	القياس	الاختبار الأول (تمرير الكرة)	الدرجة	القياس	الاختبار الأول (الضربة الأمامية)
3	4	التمرير من أعلى باليدين من مسافة 6 م بين زميلتين على الشبك تحتسب 4 محاولات صحيحة من 6 محاولات (3 درجات)	3	4 فأكثر	الضربة الأمامية وتحتسب 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (3 درجات)
2	3		2.5	3	
1	2		1	2	
0,5	1		0,5	1	
الدرجة	القياس	الاختبار الثاني (استقبال وتمرير الكرة)	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني (الضربة الخلفية)
2	2	الاستقبال وتمرير الكرة من أسفل بالساعدين من مسافة 6 م بين زميلتين على الشبك تحتسب 2 محاولة صحيحة من 4 محاولات (2درجة)	2	4 فأكثر	الضربة الخلفية وتحتسب 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (2درجة)
1	1		1.5	3	
0,5	لم تعبر الشبكة		1	2	
			0,5	1	
الدرجة	القياس	الاختبار الثالث (الإرسال من أسفل)	الدرجة	القياس	الاختبار الثالث (الإرسال)
2	1	الإرسال من أسفل مواجه من منطقة الإرسال وتحتسب محاولة صحيحة من 3 محاولات (2 درجة)	2	4	الإرسال ويحتسب 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (2 درجة)
			1,5	3	
1	الإرسال وسقوط الكرة في أي مكان خارج الملعب		1	2	

الاختبارات العملية للصف العاشر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الثاني							
التقويم الثاني (كرة السلة) 7 درجات			التقويم الأول (ألعاب قوى) 7 درجات				
الدرجة	القياس		الاختبار الأول (تنطيط الكرة)	الدرجة	القياس		الاختبار الأول (العدو)
	إلى	من			إلى	من	
2	و أقل	6 ث	تؤدي المتعلمة تنطيط الكرة بخط مستقيم بمسافة (25 م) بأقل زمن ممكن (2 درجة)	3	و أقل	10 ث	العدو لمسافة 60 م من البدء المنخفض و قياس الزمن لأقرب جزء من الثانية (3 درجات)
1.5	10 ث	6 ث		2	14 ث	أكثر من 10 ث	
1	أكثر من 10 ث			1	أكثر من 14 ث		
الدرجة	القياس		الاختبار الثاني (التصويب من الثبات)	الدرجة	القياس		الاختبار الثاني (الوثب العالي)
2	3		التصويب من الثبات من على بعد 3 م فأكثر وتحتسب 3 محاولات صحيحة من أصل 6 محاولات (2 درجة)	2	3		الوثب العالي بطريقة الفوسبري بارتفاع 90 سم 3 محاولات صحيحة من أصل 5 محاولات (2 درجة)
1.5	2			1.5	2		
1	1			0.5	1		
الدرجة	القياس		الاختبار الثالث (التصويب من القفز)	الدرجة	القياس		الاختبار الثالث (دفع الجلة)
2	3		التصويب من القفز على بعد 3 متر فأكثر وتحتسب 3 محاولات صحيحة من أصل 6 محاولات (3 درجات)	2	3م فأكثر		دفع الجلة من الثبات 2 محاولة وتحتسب أفضل محاولة (2 درجة) -وزن الجلة 4 ك
1.5	2			1	أقل من 3م		
1	1						

# الصف الحادي عشر

الاختبارات العملية للصف الحادي عشر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الأول					
التقويم الثاني ( كرة الريشة الطائرة ) 7 درجات			التقويم الأول (كرة الريشة الطائرة ) 7 درجات		
الدرجة	القياس	الاختبار الأول (الضربة الأمامية)	الدرجة	القياس	الاختبار الأول (الضربة الأمامية)
3	4	الضربة الأمامية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (3 درجات)	4	4	الضربة الأمامية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (4 درجات)
2	3		3	3	
1	2		2	2	
0,5	1		1	1	
الدرجة	القياس	الاختبار الثاني (الضربة الخلفية)	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني (الضربة الخلفية)
2	4	الضربة الخلفية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (2 درجة)	3	4	الضربة الخلفية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (3 درجات)
1.5	3		2	3	
1	2		1	2	
0,5	1		0,5	1	
الدرجة	القياس	الاختبار الثالث (الإرسال)			
2	4	الإرسال 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات (2 درجة)			
1.5	3				
1	2				
0,5	1				

الاختبارات العملية للصف الحادي عشر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الثاني						
التقويم الثاني ( كرة اليد ) 7 درجات			التقويم الأول (كرة اليد ) 7 درجات			
الدرجة	القياس	الاختبار الأول (التصويب من الوثب عالياً)	الدرجة	القياس		الاختبار الأول (التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف)
				إلى	من	
3	4	التصويب من الوثب عالياً على بعد 6 م 4 تصويبات صحيحة من أصل 8 تصويبات (3 درجات)	4	وأكثر	20	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف والاستلام باليدين على الحائط مسافة 2 م بزمن قدره 30 ث  (4 درجات)
2	3		3	16	19	
1	2		2	12	15	
0,5	1		1	واقل	11	
الدرجة	القياس	الاختبار الثاني (التمرير مع الخداع والتصويب)	الدرجة	القياس		الاختبار الثاني (التنطيط)
				إلى	من	
4	4	التمرير مع الخداع والتصويب على المرمى 4 تصويبات صحيحة من أصل 8 تصويبات (4 درجات)	3	واقل	15 ث	التنطيط بين الأقماع بتبادل اليدين مسافة ( 20 م ) بأقل زمن ممكن  (3 درجات)
3	3		2	17 ث	16 ث	
2	2		1	19 ث	18 ث	
1	1		0,5	20 ث وأكثر		

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية  
أ/ ناهد علي الفهد  
وزارة التربية

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

أ/ ناهد علي الفهد



# الصف

# الثاني عشر



الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية

وزارة

نايف بن علي الفهد

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الاختبارات العملية للصف الثاني عشر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الأول					
التقويم الثاني ( التنس الأرضي ) 7 درجات			التقويم الأول ( التنس الأرضي ) 7 درجات		
الدرجة	القياس	الاختبار الأول ( الإرسال )	الدرجة	القياس	الاختبار الأول ( الضربة الأرضية الأمامية )
4	4	الارسال القاطع 4 ضربات من أصل 8 ضربات  ( 4 درجات )	4	4	الضربة الأرضية الأمامية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات  ( 4 درجه )
3	3		3	3	
2	2		2	2	
1	1		1	1	
الدرجة	القياس	الاختبار الثاني ( الإرسال )	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني ( الضربة الأرضية الخلفية )
4	4	الارسال المستقيم المسطح 4 ضربات من أصل 8 ضربات  ( 4 درجات )	3	4	الضربة الخلفية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات  ( 3 درجات )
3	3		2	3	
2	2		1	2	
1	1		0.5	1	

الاختبارات العملية للصف الثاني عشر للعام الدراسي 2023 – 2024

الفصل الدراسي الثاني					
التقويم الثاني ( الكاراتيه ) 7 درجات			التقويم الأول ( الكاراتيه ) 7 درجات		
الدرجة	القياس	الاختبار الأول (الكاتا)	الدرجة	القياس	الاختبار الأول ( أداء الوقفات )
0.5	الصد السفلي	جملة الكاتا ( 7 درجات )	0.5	الوقفة الطبيعية	الوقفات المطلوبة : ( 3 درجات )
0.5	اللكمة المستقيمة				
0.5	اللكمة العكسية		2	الوقفة الأمامية والخلفية	
0.5	الصد العلوي				
0.5	صد من الخارج للداخل		0.5	وقفة الحصان	
0.5	الوقفة الخلفية				
0.5	الصد بسيف اليد	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني ( الصد )	
1	الاتجاهات الصحيحة	أنواع من الصد : ( 4 درجات )	2	الصد السفلي والعلوي	
0.5	النداءات الصحيحة				
1	حفظ الكاتا		1	الصد من الخارج للداخل	
1	الدقة والاتزان				1

# الاختياري الحر



الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية

أ. م. نواف محمد علي الفهد

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنان

خطة تقويم مادة التربية البدنية للمرحلة الثانوية  
للعام الدراسي 2023 – 2024م

معايير الاختياري الحر  
( قدم الصالات – التايكوندو )

تقسيم درجات التقويم البنائي للفصل الدراسي الاول والثاني

مجموع درجة الاعمال	درجة الاعمال اليومية	
	المشاركة الايجابية	الالتزام بالحضور والزي الرياضي
6	2	4

تقسيم درجات التقويم النهائي للاختبارات العملية  
للفصل الدراسي الاول والثاني

مجموع درجات الاختبارات العملي	درجة التقويم النهائي		
	التقويم الثاني		التقويم الاول
	مشروع	اختبار	
14	1	6	7

المجموع الكلي لدرجة الفصل الدراسي الاول والثاني

المجموع الكلي	درجة الاختبار العملي	درجة الاعمال اليومية
20	14	6

الاختبارات العملية للاختباري الحر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الأول						
التقويم الأول ( التايكوندو ) 7 درجات			التقويم الأول ( قدم الصالات ) 7 درجات			
الدرجة	الاختبار الأول		الدرجة	الاختبار الأول		
1 درجة	وقفه الانتباه (تشاريوت)	أداء الاختبارات التالية: ( 7 درجات )	2 درجة	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي لمسافة 7م بين الزميلتين		أداء الاختبارات التالية: (7 درجات)
2 درجة	الوقفة المتوازية (جومي) ( عدتين )			2 درجة	ركل الكرة بوجه القدم الداخلي لمسافة 7م بين الزميلتين	
2 درجة	وقفه الاستعداد (ابسوجي) ( عدتين )		الدرجة		إلى	
2 درجة	الوقفة الامامية القطرية (الكوبي) ( عدتين )		3	واقل	20 ث	
		2		21 ث		
		1		أكثر من 25 ث		
الدرجة	الاختبار الثاني		الدرجة	الاختبار الثاني		
3 درجة	قبضة اليد ( جوموك ) (عدتين)	أداء الاختبارات التالية: ( 6 درجات )  بالإضافة: إلى درجة المشروع (1 درجة) مرفق بالخلف	2 درجة	استقبال الكرة بوجه القدم مع الزميلة ( لمسافة 10 متر )		أداء الاختبارات التالية: ( 7 درجات )  بالإضافة: إلى درجة المشروع
3 درجة	الضربة الأمامية بقبضه اليد مع التحرك ( تريجي ) ( ثلاث عدات )			2 درجة	استقبال الكرة بباطن القدم (بين زميلتين)	
			2 درجة	كتم الكرة بأسفل القدم		(1 درجة) مرفق بالخلف

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية  
أ/ ناهد علي الفهد  
وزارة التربية

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات  
الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات  
أ/ ناهد علي الفهد

الاختبارات العملية للاختباري الحر للعام الدراسي 2023 – 2024م

الفصل الدراسي الثاني						
التقويم الأول ( التايكوندو ) 7 درجات			التقويم الأول ( قدم الصالات ) 7 درجات			
الدرجة	الاختبار الأول		الدرجة	القياس	الاختبار الأول	
درجة 2	الصد من اسفل الحزام (اراي مائي) (عدتين)		3	3	التصويب بوجه القدم الداخلي مسافة (10 متر) 3 محاولات صحيحة من أصل 6 محاولات (3 درجات)	أداء الاختبارات التالية: (7 درجات)
			2	2		
			1	1		
درجة 2	الصد في مستوى الجذع (مموثق مائي) (عدتين)		الدرجة	القياس	المراوغة والخداع ثم التصويب بباطن القدم على الهدف من خارج منطقة المرمى مع الزميلة 4 محاولات صحيحة من اصل 6 محاولات (4 درجات )	
			4	4		
			3	3		
2	2					
درجة 3	الصد لأعلى في مستوى الوجه (اولجل مائي) (3عدات)		1	1		
الدرجة	الاختبار الثاني		الدرجة	القياس	الاختبار الثاني	
درجة 1	الركلة الأمامية المستقيمة (اب تشاجي)		4	4	(حراسة المرمى)	أداء الاختبارات التالية: (6 درجات )
			3	3		
درجة 1	الركلة الجانبية (يوب تشاجي)		2	2	الصد 4 محاولات من اصل 6 محاولات على بعد 8 متر (4 درجات )	
			1	1		
درجة 1	الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي)		الدرجة	القياس	(المراوغة والخداع) اداء المراوغة والخداع ثم التصويب بوجه القدم على الهدف من خارج منطقة المرمى مع الزميلة محاولتين صحيحتين من اصل 4 محاولات (2درجة ) *بالإضافة الى درجة المشروع (1درجة ) *مرفق بالخلف	
			2	2		
1	1					
الاداء المهاري (3 درجة)		البومزا	مرفق بالخلف (1 درجة)	عدم اصابة الهدف	0.5	
3	اداء مهاري صحيح					
2	اداء مهاري متوسط					
1	اداء مهاري ضعيف					

## مشروع مقرر الاختيار الحر

يتم تطبيق مشروع عملي في نهاية الفصل الدراسي الأول والثاني لقياس وتقويم المتعلمات .

### 1 - لعبة كرة قدم الصالات :

تنظيم مباراة بين المتعلمات مع تطبيق القانون

### 2 - لعبة التايكوندو :

ربط المهارات في جملة ( بومزا ) بشكل جماعي

