



وزارة التعليم
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. م. 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

التربية



وزارة

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية
أ. فاضل علي الفهد

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

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				



الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية

أ/ ناهد علي الفهد

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 الأقدام 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		

الصف

الثاني عشر



الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية

وزارة

نايف بن جابر القحطاني

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 الوقتات)
0.5	الصد السفلي	جملة الكاتا (7 درجات)	0.5	الوقفة الطبيعية	الوقتات 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

وزارة

التربية

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		
درجة 3	الصد لأعلى في مستوى الوجه (اولجل مائي) (3عدات)		2	2		
			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) بالإضافة: إلى درجة المشروع (1 درجة) مرفق بالخلف
			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		
درجة 1	الاداء المهاري (3 درجة)		1	1	مرفق بالخلف	
			3	عدم اصابة الهدف		
			2			
			1			
البومزا		مرفق بالخلف (1 درجة)				

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

