



# الاختبارات العملية للمرحلة الثانوية للعام الدراسي 2025/2024م

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

د. يسرى فيصل العطير  
الموجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

خطة التقويم و التقييم لمادة التربية البدنية للمرحلة الثانوية  
العام الدراسي 2024 – 2025م

من الصف العاشر إلى الصف الثاني عشر

تقسيم درجات الفصل الدراسي الأول والثاني

مجموع درجة الأعمال	درجة الأعمال اليومية		
6	المشاركة الايجابية	الالتزام بالحضور والزي الرياضي	السلوك
	2	2	2

المجموع الكلي لدرجة الفصل الدراسي الأول والثاني

المجموع الكلي	درجة الاختبار العملي	درجة الأعمال اليومية
20	14	6

الصف

العاشر

الاختبارات العملية للصف العاشر للعام الدراسي 2024 – 2025م

الفصل الدراسي الأول					
الدرجة	القياس	الاختبار الرابع ( كرة الطائرة )	الدرجة	القياس	الاختبار الأول ( كرة الطاولة )
3	4	التمرير من أعلى باليدين من مسافة 6 م بين زميلتين على الشبك تحسب 4 محاولات صحيحة من 6 محاولات (3 درجات)	3	4	الضربة الأمامية وتحسب 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 الخامس ( كرة الطائرة )	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني ( كرة الطاولة )
2	2	الاستقبال وتمرير الكرة من أسفل بالمساعدين من مسافة 6 م بين زميلتين على الشبك تحسب 2 محاولة صحيحة من 4 محاولات (2 درجة)	2	4	الضربة الخلفية وتحسب 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات  (2 درجة)
1	1		1.5	3	
0.5	عدم عبور الشبكة		1	2	
			0.5	1	
الدرجة	القياس	الاختبار السادس ( كرة الطائرة )	الدرجة	القياس	الاختبار الثالث ( كرة الطاولة )
2	1	الإرسال من أسفل مواجه من منطقة الإرسال وتحسب محاولة صحيحة من 3 محاولات (2 درجة)	2	4	الإرسال ويحسب 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات  (2 درجة)
			1.5	3	
1	الارسل مع عدم عبور الشبكة		1	2	
			0.5	الارسل مع عدم عبور الشبكة	

د. يسرى فيصل العطير  
الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة الفني العام للتربية البدنية بنات

الاختبارات العملية للصف العاشر للعام الدراسي 2024 – 2025م

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

الصف

الحادي عشر

الاختبارات العملية للصف الحادي عشر للعام الدراسي 2024 – 2025م

الفصل الدراسي الأول					
الدرجة	القياس	الاختبار الثالث (الريشة الطائرة)	الدرجة	القياس	الاختبار الأول (الريشة الطائرة)
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 الرابع (الريشة الطائرة)	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني (الريشة الطائرة)
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 الخامس (الريشة الطائرة)			
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 2024 – 2025م

الفصل الدراسي الثاني						
الدرجة	القياس	الاختبار الثالث (كرة اليد)	الدرجة	القياس		الاختبار الأول (كرة اليد)
				إلى	من	
4	4	التصويب من الوثب أماماً على بعد 6 م 4 تصويبات صحيحة من أصل 8 تصويبات (4 درجات)	4	وأكثر	20	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف والاستلام باليدين على الحائط مسافة 2 م بزم من قدره 30 ث  (4 درجات)
3	3		3	16	19	
2	2		2	12	15	
1	1		1	واقل	11	
الدرجة	القياس	الاختبار الرابع (كرة اليد)	الدرجة	القياس		الاختبار الثاني (كرة اليد)
				إلى	من	
3	4	الخداع بالكرة ثم التصويب على المرمى 4 تصويبات صحيحة من أصل 8 تصويبات (3 درجات)	3	واقل	15 ث	التنطيط بين الأقدام بتبادل اليدين مسافة (20 م) بأقل زمن ممكن  (3 درجات)
2	3		2	17 ث	16 ث	
1	2		1	19 ث	18 ث	
0.5	1		0,5	20 ث وأكثر		



الصف

الثاني عشر

الاختبارات العملية للصف الثاني عشر للعام الدراسي 2024 – 2025م

الفصل الدراسي الأول					
الدرجة	القياس	الاختبار الثالث ( التنس الأرضي )	الدرجة	القياس	الاختبار الأول ( التنس الأرضي )
4	4	الارسال المستقيم المسطح 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 الرابع ( التنس الأرضي )	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني ( التنس الأرضي )
3	4	الارسال القاطع 4 ضربات من أصل 8 ضربات  ( 3 درجات )	3	4	الضربة الخلفية 4 ضربات صحيحة من أصل 8 ضربات  ( 3 درجات )
2	3		2	3	
1	2		1	2	
0.5	الارسال مع عدم عبور الشبكة		0.5	1	

الاختبارات العملية للصف الثاني عشر للعام الدراسي 2024 – 2025م

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

# الاختياري الحر

خطة التقويم والتقييم لمادة التربية البدنية للمرحلة الثانوية  
للعام الدراسي 2024 – 2025م

معايير الاختياري الحر  
( قدم الصالات – التايكوندو )

تقسيم درجات التقويم التحصيلي للفصل الدراسي الاول والثاني

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

تقسيم درجات التقييم النهائي للاختبارات العملية  
للفصل الدراسي الاول والثاني

مجموع درجات الاختبارات العملي	درجة التقييم النهائي	
	المشروع	الاختبار
14	1	13

المجموع الكلي لدرجة الفصل الدراسي الاول والثاني

المجموع الكلي	درجة الاختبار العملي	درجة الاعمال اليومية
20	14	6

الاختبارات العملية للاختياري الحر للعام الدراسي 2024 – 2025م

الفصل الدراسي الأول					
الدرجة	الاختبار ( التايكوندو )	الدرجة	الاختبار ( قدم الصالات )		
1	الاختبار الأول وقفه الانتباه (تشاريوت)	2	الاختبار الأول ركل الكرة بوجه القدم الأمامي لمسافة 7م بين الزميلتين		
2	الاختبار الثاني الوقفة المتوازية (جومي) (عدتين)	2	الاختبار الثاني ركل الكرة بوجه القدم الداخلي لمسافة 7م بين الزميلتين		
2	الاختبار الثالث وقفه الاستعداد (ابسوجي) (عدتين)	الدرجة	إلى	من	الاختبار الثالث الجري بالكرة بطول ملعب كرة القدم بأقل زمن ممكن
2	الاختبار الرابع الوقفة الامامية القطرية (الكوبي) (عدتين)	3	واقل	20 ث	
2	الاختبار الخامس قبضة اليد (جوموك) (عدتين)	2		21 ث	
3	الاختبار السادس الضربة الامامية بقبضه اليد مع التحرك (تريجي) (ثلاث عدات)	1		اكثر من 25 ث	
3	الاختبار السابع الضربة الامامية بقبضه اليد مع التحرك (تريجي) (ثلاث عدات)	2			
مجموع الاختبارات: (13 درجة) بالإضافة: إلى درجة المشروع (1 درجة)		المجموع الكلي: (14 درجة)			مجموع الاختبارات: (13 درجة) بالإضافة: إلى درجة المشروع (1 درجة)
مجموع الكلي: (14 درجة)		مجموع الكلي: (14 درجة)			مجموع الكلي: (14 درجة)

يتم تطبيق مشروع عملي في نهاية الفصل الدراسي الأول والفصل الدراسي الثاني لقياس وتقييم المتعلمات.

آلية المشروع:

1 - لعبة كرة قدم الصالات :

تنظيم مباراة بين المتعلمات مع تطبيق القانون

2- لعبة التايكوندو :

عرض تقديمي للمهارات التي تم تدريسها

د. يسرى فيصل العطير  
الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

التربية  
ذرة  
الوجهة الفني العام للتربية البدنية بنات

الاختبارات العملية للاختباري الحر للعام الدراسي 2024 – 2025م

الفصل الدراسي الثاني

الدرجة	الاختبار ( التايكوندو )	الدرجة	القياس	الاختبار ( قدم الصالات )	
2	الاختبار الأول الصد من أسفل الحزام (اراي مائي) (عدتين)	3	3	الاختبار الأول التصويب بوجه القدم الداخلي مسافة (10 متر ) 3 محاولات صحيحة من أصل 6 محاولات (3 درجات)	
		2	2		
		1	1		
2	الاختبار الثاني الصد في مستوى الجذع (مموثق مائي) - (عدتين)	الدرجة	القياس	الاختبار الثاني التصويب بباطن القدم على الهدف من خارج منطقة المرمى مع الزميلة 4 محاولات صحيحة من اصل 6 محاولات (4 درجات )	
		4	4		
		3	3		
3	الاختبار الثالث الصد لأعلى في مستوى الوجه (اولجل مائي) - (3 عدات)	2	2	الاختبار الثالث حراسة المرمى ) الصد 4 محاولات من اصل 6 محاولات على بعد 8 متر ( 4 درجات )	
		1	1		
		4	4		
1	الاختبار الرابع الركلة الأمامية المستقيمة (اب تشاجي)	3	3	الاختبار الرابع المرأوغة والخداع اداء المرأوغة والخداع ثم التصويب بوجه القدم على الهدف من خارج منطقة المرمى مع الزميلة محاولتين صحيحتين من أصل 4 محاولات (2درجة)	
		2	2		
		1	1		
1	الاختبار الخامس الركلة الجانبية المستقيمة (يوب تشاجي)	الدرجة	القياس	الاختبار الخامس عدم اصابة الهدف	
		2	2		
		1	1		
1	الاختبار السادس الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي)	الدرجة	القياس	الاختبار السادس عدم اصابة الهدف	
		2	2		
		1	1		
الاداء المهاري (3 درجات)		مجموع الاختبارات: (13 درجة ) بالإضافة: إلى درجة المشروع (1 درجة ) المجموع الكلي: (14 درجة )	0.5	عدم اصابة الهدف	
3	اداء مهاري صحيح				الاختبار المسابح اليومزا
2	اداء مهاري متوسط				
1	اداء مهاري ضعيف				

يتم تطبيق مشروع عملي في نهاية الفصل الدراسي الأول والفصل الدراسي الثاني لقياس وتقييم المتعلمات.

آلية المشروع:

1- لعبة كرة قدم الصالات :

تنظيم مباراة بين المتعلمات مع تطبيق القانون

2- لعبة التايكوندو :

ربط المهارات في جملة اليومزا بشكل عرض رياضي

د. يسرى فيصل العطير  
الدرجة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف  
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

د. يسرى فيصل العطير