

توصيف الاختبارات الحركية للرياضة المدرسية للحلقة (١ - ٤)

إعداد

مشرف عام الرياضة المدرسية	د. فتحي الأحمد الذيابات	.١
عضو تقويم تحصيل دراسي	بدرية بنت نظر الزدجالية	.٢
مشرفة رياضة مدرسية/ الباطنة جنوب	صفية بنت عبدالله الكندية	.٣

الاختبارات الحركية للصف الأول

الاختبار الأول

اسم الاختبار: جري مسافة ٣٠ مترا .

الأدوات وتنظيمها: ساعة إيقاف - جير للتخطيط - حارة بعرض ١٢٢ سم وطول ٣٠ م . شريط قياس

الغرض من الاختبار: قياس عنصر السرعة .

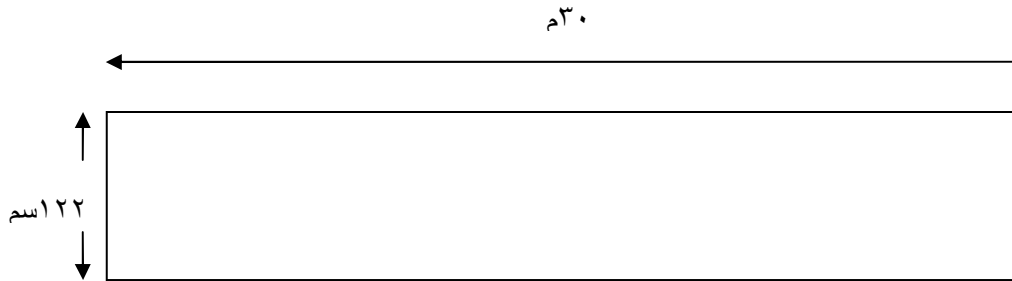
طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط البداية، وعند سماع الإشارة يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية قاطعا المسافة في أقل زمن ممكن .

أسلوب التقدير: يُسجل للطالب الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة لأقرب جزء من مائة من الثانية وذلك حسب المعادلة الآتية:

$$\text{أفضل زمن للطلبة} \times ٢٥ (\text{الدرجة الكلية للاختبار الحركي}) \\ \text{زمن التلميذ}$$

مثال: قطع خالد مسافة الـ ٣٠ مترا في ٦,٢٥ ثانية، وكان أحسن زمن لتلاميذ الفصل هو ٥,٨ ثانية ودرجة الاختبار ٢٥

$$٢٣ = ٢٥ \times \frac{٥,٨}{٦,٢٥}$$



ملاحظة: - يمكن إجراء الاختبار لأكثر من تلميذ في الوقت نفسه .

الاختبار الثاني

اسم الاختبار: الحجل مسافة ١٠ أمتار .

الأدوات وتنظيمها: ساعة إيقاف - جير للتخطيط ، أقماع أو علامات لتحديد خطي البداية والنهاية ، شريط قياس

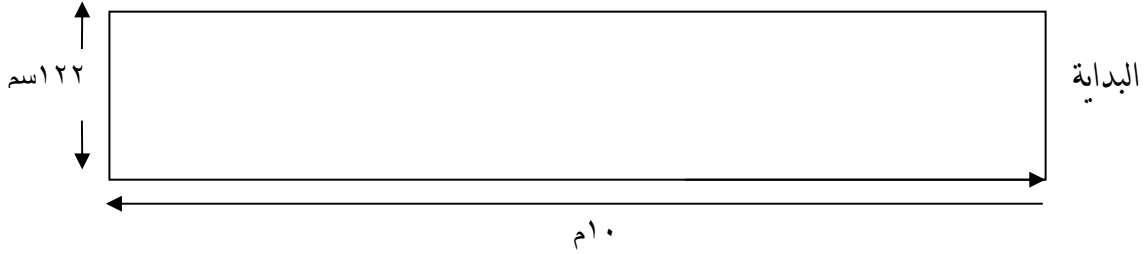
الغرض من الاختبار: قياس مهارة الحجل .

طريقة الأداء: يتف التلميذ خلف خط البداية على قدم واحدة ويرفع الأخرى عن الأرض من مفصل الركبة وعند سماع الإشارة يقوم بالحجل في أقل زمن ممكن .

أسلوب التقدير: يُسجل للطالب الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة لأقرب جزء من مائة من الثانية وذلك حسب المعادلة التالية:

$$\text{أفضل زمن للطلبة} \times ٢٥$$

زمن التلميذ



الاختبار الثالث

اسم الاختبار: رمي الكرة بيد واحدة من أسفل .

الأدوات: كرات - علامات (أقمار) - شريط قياس .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمي .

طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط البداية ومعه كرة . يقوم برمي الكرة بيد واحدة من أسفل عند سماع الإشارة ويتم تحديد المكان الذي وصلت إليه الكرة بعلامة ، ثم قياس طول المسافة التي قطعها الكرة .

أسلوب التقدير: قياس المسافة التي قطعها الكرة من خط البداية وحتى أول مكان سقطت فيه .

ملاحظة: يقسم مقطع الرمي إلى أجزاء كل جزء ٥٠ سم ويسجل مسافة التلميذ عند كل جزء بناءً على هذه الأجزاء وتعطى الدرجة بناءً على المعادلة الآتية:

$$\text{مسافة التلميذ} \times ٢٥$$

أفضل مسافة للطلب

مثال: رمت سارة الكرة مسافة (٣٧٥ سم) وكانت أحسن مسافة للصف (٤٥٠ سم) وكان الاختبار من

٢٥ درجة فكم تكون درجة سارة؟

$$\text{الحل:} \quad \frac{٣٧٥}{٤٥٠} \times ٢٥ = ٢١ \text{ هي درجة التلميذة سارة}$$

٥٠٠	٤٧٥	٤٥٠	٤٢٥	٤٠٠	٣٧٥	٣٥٠	٣٢٥	٣٠٠	٢٧٥	٢٥٠	٢٢٥	٢٠٠	١٧٥	١٥٠	١٢٥	١٠٠	٥٠
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

ملاحظة: - توحد الكرة التي ستستخدم لتطبيق الاختبار حسب الكرات المتوفرة في المدرسة .

الاختبار الرابع

اسم الاختبار: رمي الكرة ولفها .

الأدوات: كرات متوسطة - جير للتخطيط - ساعة إيقاف .

الغرض من الاختبار: قياس عنصر التوافق .

طريقة الأداء: يقف التلميذ داخل دائرة قطرها متران (٢ متر)، عند الإشارة يقوم برمي الكرة ولفها ٥ مرات بارتفاع لا يقل عن مترين (٢ م) تقريبا .

أسلوب التقدير: حساب عدد المحاولات الصحيحة في الرميات الخمس، وتحسب الدرجة حسب عدد المحاولات الصحيحة، بحيث تعطى لكل محاولة صحيحة ٥ درجات .

مثال: - رمى سلطان الكرة ٥ مرات بارتفاع تقريبا ٢ متر، ولكن استطاع لقف فقط ٤ كرات من أصل ٥ كرات .

$$\frac{25 \times 4}{5} = \text{الدرجة المستحقة}$$

$$20 = \text{درجة علامة الطالب سلطان في هذا الاختبار}$$

الاختبار الخامس

اسم الاختبار : تقليد مشية الأسد (المشي على أربع بتوقيت سريع) .

الأدوات وتنظيمها : مساحة مخططة كافية للأداء .

الغرض من الاختبار : قياس قدرة التلميذ على إدارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة وتوافق .

طريقة الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية وعند الإشارة يمشي على أربع مقلداً الأسد . بتوقيت سريع .

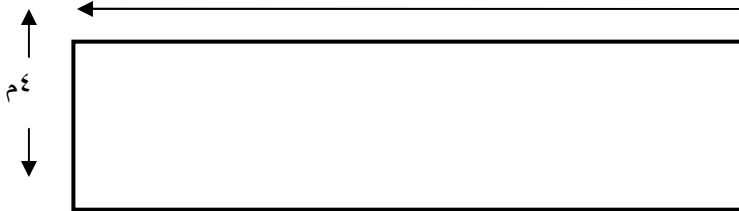
شروط الاختبار : عدم ترك اليدين الأرض والابتعاد المحاولة .

أسلوب التقدير : قياس الزمن الذي قطعه التلميذ إلى خط النهاية لأقرب جزء من الثانية وذلك حسب المعادلة الآتية:

أفضل زمن للطلبة $25 \times$

زمن التلميذ

م^٨



الاختبار السادس

اسم الاختبار: المشي مع المحافظة على الاتزان .

الأدوات وتنظيمها: قطعة خشبية مربعة الشكل أبعادها ٢٠×٢٠سم أو أداة بديلة - ساعة إيقاف .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاتزان .

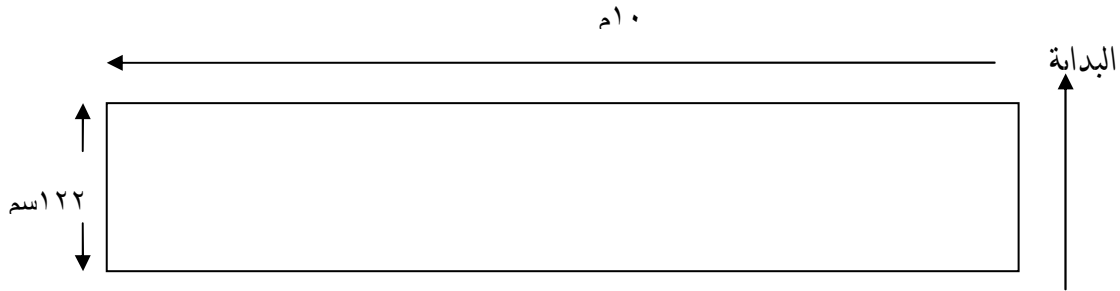
طريقة الأداء: يقوم التلميذ ويأخذ وضع الاتزان والذراعان على جانبيه، يضع القطعة الخشبية على رأسه يقوم بالمشي للأمام حتى خط النهاية مع المحافظة على وضع الاتزان وعدم سقوط القطعة الخشبية طول المسافة وقدرها ١٠ أمتار .

شروط الاختبار: عند سقوط قطعة الخشب على الأرض يعود التلميذ مرة أخرى من البداية، وإذا سقطت مرة أخرى يتوقف التلميذ في مكان سقوط قطعة الخشب، ويضع قطعة الخشب مرة أخرى ويكمل المسافة .

أسلوب التقدير: يحسب الزمن الذي قطعه التلميذ وهو محافظ على وضع الاتزان ووضع قطعة الخشب وذلك حسب المعادلة الآتية:

أفضل زمن للطلبة $\times 25$

زمن التلميذ



الاختبارات الحركية للصف الثاني

الاختبار الأول

اسم الاختبار :- الوثب الطويل من الثبات

الغرض من الإختبار :- قياس مهارة الوثب .

الأدوات وتنظيمها :- شريط قياس _ خط للارتقاء .

طريقة الأداء :- يقف التلميذ خلف خط الارتقاء مباشرة والذراعان عالياً، تُورجح الذراعان للأمام وللأسفل وللخلف مع ثني الركبتين نصفاً مع ميل الجسم للأمام قليلاً، ومن هذا الوضع يُورجح التلميذ الذراعين بقوة لأعلى مع مد الساقين ودفع الأرض بالقدمين بقوة للوثب للأمام إلى أبعد مسافة .

أسلوب التقدير :- تسجل للطالب أفضل محاولة من ثلاث محاولات وتقاس من نزول كعب قدم التلميذ لخط الارتقاء ولأقرب ٢٥ سم .

شروط المسابقة: الارتقاء والهبوط بالقدمين معا وفي حالة سقوط التلميذ تعاد له المحاولة .

البداية	٢٥ سم	٥٠ سم	٧٥ سم	١٠٠ سم	١٢٥ سم	١٥٠ سم	١٧٥ سم	٢٠٠ سم
---------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

أسلوب التقدير : يتم حسب المعادلة الآتية لكل صف على حدة وحسب قدرات طلابه

$$\frac{\text{مسافة التلميذ}}{25} \times 25 = \text{أحسن مسافة}$$

مثال : وثب أحمد مسافة (١٢٥ سم) وكانت أحسن مسافة للصف (١٥٠ سم) وكان الاختبار من ٢٥

درجة فكم تكون درجة التلميذ أحمد ؟

$$\text{الحل :} \quad \frac{125}{150} \times 25 = 21 \text{ هي درجة التلميذ أحمد}$$

الاختبار الثاني

اسم الاختبار :- رمي الكرة باليدين من أعلى الكتف لأبعد مسافة
الغرض من الاختبار :- قياس مهارة الرمي .

الأدوات وتنظيمها :- كرة طبية ، شريط قياس ، جير للتخطيط ، يرسم خطوط على الأرض كما هو موضح بالشكل .
طريقة الأداء :- يقف التلميذ مواجهاً لمنطقة الرمي ، ممسكاً الكرة بيديه في مستوى أعلى من الكتف ، وفي اتجاه الذراع الرامية ، بحيث تكون اليد الرامية خلف الجزء السفلي للكرة واليد الحرة أمامها ، عند الإشارة يرمي الكرة الطبية لأبعد مسافة .

أسلوب التقدير :- تقاس المسافة من نقطة سقوط الكرة على الأرض لأقرب ٥٠ سم .
ملاحظة :- تستخدم الكرات الطبية المتوفرة في المدرسة .

٥٠٠	٤٥٠	٤٠٠	٣٥٠	٣٠٠	٢٥٠	٢٠٠	١٥٠	١٠٠	٥٠	البداية
سم	سم	سم	سم	سم	سم	سم	سم	سم	سم	

$$٢٥ \times \frac{\text{مسافة التلميذ}}{\text{أحسن مسافة}}$$

مثال : رمى أحمد مسافة (٣٠٠ سم) وكانت أحسن مسافة للصف (٤٥٠ سم) وكان الاختبار من ٢٥ درجة فكم تكون درجة التلميذ أحمد ؟

$$\text{الحل :} \quad ١٧ = ٢٥ \times \frac{٣٠٠}{٤٥٠}$$

الاختبار الثالث

اسم الاختبار: - ركل الكرة بباطن القدم .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الركل .

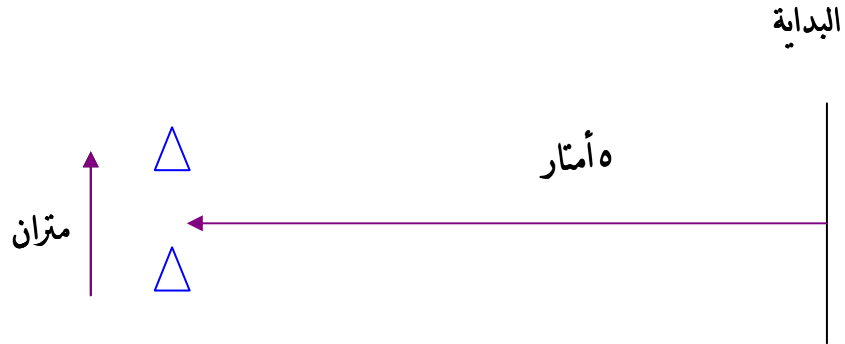
الأدوات وتنظيمها: كرات متوسطة الحجم، شريط قياس، خط بداية، أقماع .

طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط البداية ويقوم بركل كرتين إلى الهدف الذي يبعد خمسة أمتار، بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة، بحيث تجاور الكرة من خلفها، يورجج الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام

مع ثني القدم للخارج، يركل التلميذ الكرة بالجزء الداخلي للقدم (باطن القدم) .

شروط المسابقة: ارتداء التلميذ الحذاء أثناء الأداء . طول الهدف (٢متر) .

أسلوب التقدير: - يُعطى التلميذ محاولتين لكل محاولة (٥) درجات في حال تسجيل هدف و(١٥) درجة على التكنيك الكلي الصحيح للمحاولتين .

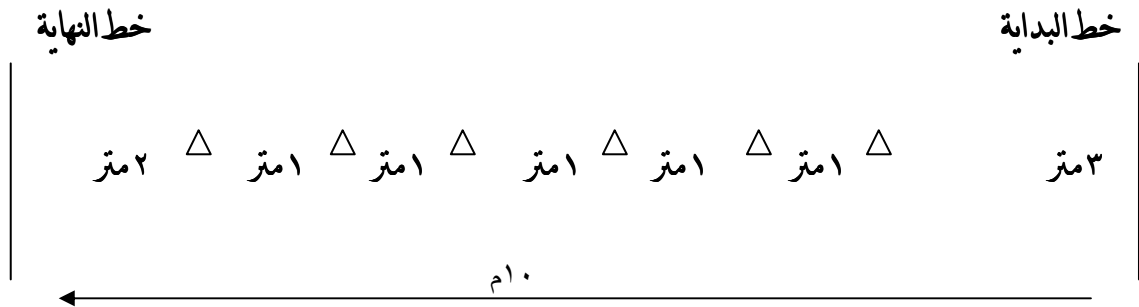


الاختبار الرابع

اسم الاختبار: الحجل في خطوط متعرجة .
الغرض من الاختبار: قياس مهارة الحجل .

الأدوات وتنظيمها: ساعة إيقاف، خط بداية ونهاية، ٦ أقماع أو علامات، يتم وضعها بعد ٣ أمتار من خط البداية وتكون المسافة بين القمع والآخر مترا واحدا وحتى ٨ أمتار، بحيث تبقى مسافة مترين حتى خط النهاية .

طريقة الأداء: عند الإشارة يتطلق التلميذ بالحجل بين خطوط متعرجة حتى خط النهاية في أقل زمن ممكن .
أسلوب التقدير: يسجل الزمن الذي يقطع فيه التلميذ مسافة ١٠ م
شروط الاختبار: عدم الاستناد بالقدم الحرة على الأرض وفي حالة حدوث ذلك يعاد الاختبار .



أسلوب التقدير: يتم حسب المعادلة الآتية

$$25 \times \frac{\text{أحسن زمن}}{\text{زمن التلميذ}}$$

مثال: قطع أحمد المسافة ب (٧ ثوان) وكانت أحسن زمن للصف (٥ ثوان) وكان الاختبار من ٢٥ درجة .
فكم تكون درجة التلميذ أحمد ؟

الحل: $18 = \frac{125}{7} = 25 \times \frac{5}{7}$ هي درجة التلميذ أحمد

الاختبار الخامس

اسم الاختبار: تنطيط الكرة بيد واحدة.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التنطيط.

الأدوات وتنظيمها: كرة متوسطة الحجم، ساعة إيقاف، دائرة نصف قطرها ٥٠ سم.

طريقة الأداء: يقف التلميذ داخل الدائرة وعند الإشارة يقوم التلميذ بتنطيط الكرة بيد واحدة لمدة ٣٠ ثانية.

شروط الاختبار: عدم الخروج من الدائرة أثناء التنطيط وفي حال خروجها أو استقرارها على الأرض يعطى محاولة ثانية.

وإذا تكرر الخطأ تحتسب له المحاولات الصحيحة قبل حدوث الخطأ.

أسلوب التقدير: يسجل عدد المحاولات الصحيحة في التنطيط خلال الزمن المحدد (٣٠ ثانية).

وحسب المعادلة الآتية

عدد المحاولات الصحيحة للطلاب $\times 25$

أفضل عدد محاولات لطلبة الصف



الاختبار السادس

اسم الاختبار: اتران اليد والركبة .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاتزان .

الأدوات وتنظيمها: ساعة إيقاف، مراتب .

طريقة الأداء: وضع (الميزان المنخفض) الذراعين جانباً ، ورفع الرجل اليسرى أو اليمنى للخلف والثبات .

أسلوب التقدير: بحسب الزمن حتى يفقد التلميذ توازنه . الزمن المطلوب هو ١٠ ثوان .

أسلوب التقدير: يتم حسب المعادلة الآتية

$$25 \times \frac{\text{زمن التلميذ}}{10 \text{ ثانية}}$$

مثال: استمر أحمد بعمل الميزان المنخفض بالطريقة الصحيحة لمدة (٨ ثوان) وكان الزمن المثالي (١٠ ثوان)

وكان الاختبار من ٢٥ درجة فكم تكون درجة التلميذ أحمد ؟

$$\text{الحل: } \frac{8}{10} \times 25 = \frac{200}{10} = 20 \text{ هي درجة التلميذ أحمد}$$

الاختبارات الحركية للصف الثالث

الاختبار الأول

اسم الاختبار : رمي كرة طبية باليدين من أعلى الرأس من وضع الجثو .
الأدوات وتنظيمها : كرة طبية - شريط قياس - جير للتخطيط .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة رمي الكرة .

طريقة الأداء : يتخذ التلميذ وضع الجثو عند خط البداية ومعه كرة طبية . يقوم برمي الكرة باليدين من أعلى الرأس ويتم تحديد المكان الذي سقطت فيه الكرة ، وقياس المسافة من خط البداية حتى المكان الذي سقطت في الكرة .

أسلوب التقدير : قياس المسافة من نقطة سقوط الكرة إلى أقرب ٢٥ سم . البداية

٤٠٠سم	٢٧٥سم	٢٥٠سم	٢٢٥سم	٢٠٠سم	١٧٥سم	١٥٠سم
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



مثال : رمي خالد الكرة مسافة (٣٧٥ سم) وكان أحسن أداء (٤٠٠ سم) وكان الاختبار من ٢٥ درجة

فكم تكون درجة التلميذ خالد ؟

الحل :
$$\frac{375}{400} \times 25 = 23$$
 درجة التلميذ خالد

الاختبار الثاني

اسم الاختبار: تنطيط الكرة بيد واحدة بين الموانع.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التنطيط.

الأدوات وتنظيمها: كرة متوسطة الحجم، ساعة إيقاف، تسعة أقماع أو أدوات بديلة، جيرل للتخطيط.
طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف خط البداية وعند الإشارة يقوم التلميذ بتنطيط الكرة بيد واحدة بين الموانع.
أسلوب التقدير: يعطى الطالب الدرجة بناء على المسافة التي اجتازها بين الأقماع ويعطى درجتين عند اجتيازه كل قمع بحيث يعطى (٢٠) درجة عند اجتيازه جميع الموانع، وتعطى (٥) درجات لتكنيك الأداء.
ملاحظة: - يعطى التلميذ محاولة ثانية فقط في حال فقدانه الكرة.

خط النهاية

خط البداية

٢٠ △ ١٨ △ ١٦ △ ١٤ △ ١٢ △ ١٠ △ ٨ △ ٦ △ ٤ △ ٢ △

←

١٠ م

الاختبار الثالث

اسم الاختبار : الوثب بالحبل الفردي .

الغرض من المسابقة : قياس مهارة الوثب .

الأدوات : ساعة إيقاف ، حبل فردي .

طريقة الأداء : يقوم التلميذ بالوثب بالحبل بالتقدمين معا في المكان ولمدة ٣٠ ثانية بحيث يكون الحبل في البداية خلف اللاعب .

أسلوب التقدير : تسجيل المحاولات الصحيحة خلال الزمن المحدد (٣٠ ثانية) وحسب المعادلة .

عدد المحاولات الصحيحة للطالب $\times 25$

أفضل محاولة لطلبة الصف



الاختبار الرابع

اسم الاختبار: قياس مهارة التوازن .

الأدوات وتنظيمها : مقعد سويدي مقلوب ، صافرة ، قطعة خشبية (٢٠×٢٠سم) .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاتزان .

طريقة الأداء : يوضع مقعد سويدي مقلوب على الأرض ويقوم التلميذ بوضع القطعة الخشبية على رأسه والمشي على المقعد المعكوس من بدايته وحتى نهايته .

أسلوب التقدير : يعطى التلميذ ٥ محاولات . على كل محاولة صحيحة يُعطى ٥ درجات ، وإذا سقط التلميذ أو القطعة الخشبية على الأرض يعطى ٣ درجات فقط .



الاختبار الخامس

اسم الاختبار : وثبة الضفدع .

الأدوات وتنظيمها : ساعة إيقاف - جير للتخطيط ، خط بداية ونهاية بينهما مسافة ١٠ أمتار .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة وثبة الضفدع .

طريقة الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بأداء وثبة الضفدع السريعة حتى خط النهاية .

أسلوب التقدير : قياس الزمن الذي قطعه التلميذ من خط البداية وحتى خط النهاية مع الأداء الصحيح للوثبة وذلك حسب المعادلة الآتية :

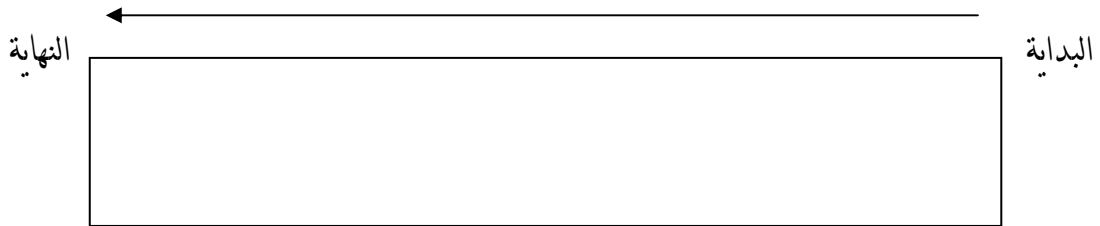
$$\text{أحسن زمن لطلبة الصف} \times 25$$

زمن التلميذ

مثال : أدى خالد وثبة الضفدع لمسافة ١٠ أمتار بزمن قدرة (٧ ثوان) وكان الزمن المثالي (٥ ثوان) وكان الاختبار

من ٢٥ درجة فكم تكون درجة التلميذ خالد ؟

الحل :
$$18 = \frac{125}{7} = 25 \times \frac{5}{7}$$
 هي درجة التلميذ خالد



الاختبارات الحركية للصف الرابع

الاختبار الأول

اسم الاختبار: الجري المكوكي (الارتدادي)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الجري.

الأدوات وتنظيمها: ساعة إيقاف، مكعبين أو أداة بديلة، جير للتخطيط.

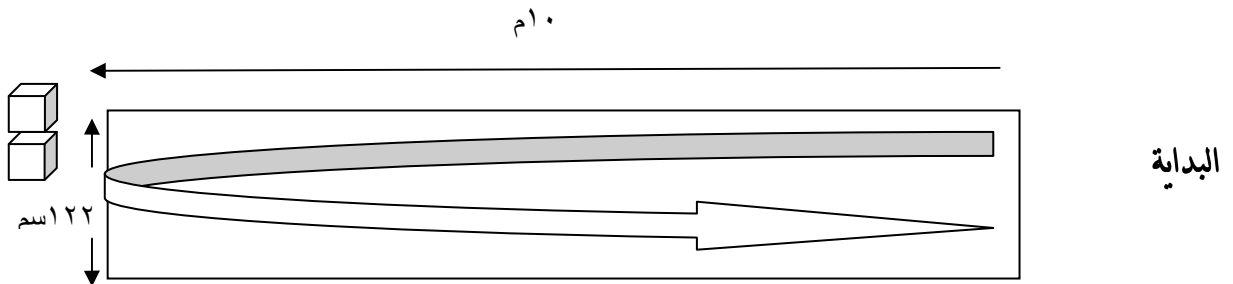
طريقة الأداء: يرسم على الأرض خطين متوازيين المسافة بينهما ١٠ أمتار. يعتبر أحدهما خط بداية والثاني خط نهاية. يضع خلف خط النهاية مكعب الخشب. يقف التلميذ خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري متجهاً إلى مكعب الخشب الموجود خلف النهاية حيث يقوم بالتقاط أحدهما والعودة به، يضعه خلف خط البداية، يكرر هذا العمل لإحضار المكعب ووضعه بجانب الأول خلف خط البداية. إذ يكون قد قطع مسافة ٤٠ متراً.

أسلوب التقدير: يسجل الزمن الذي قطع فيه التلميذ الأشواط الأربعة من لحظة صدور إشارة البدء حتى لحظة وضع

المكعب الثاني خلف خط البداية. وتحسب معادلة الزمن

$$\text{أحسن زمن لطلبة الصف} \times 25$$

زمن التلميذ



الاختبار الثاني

اسم الاختبار: العدو (الجري) المتعرج

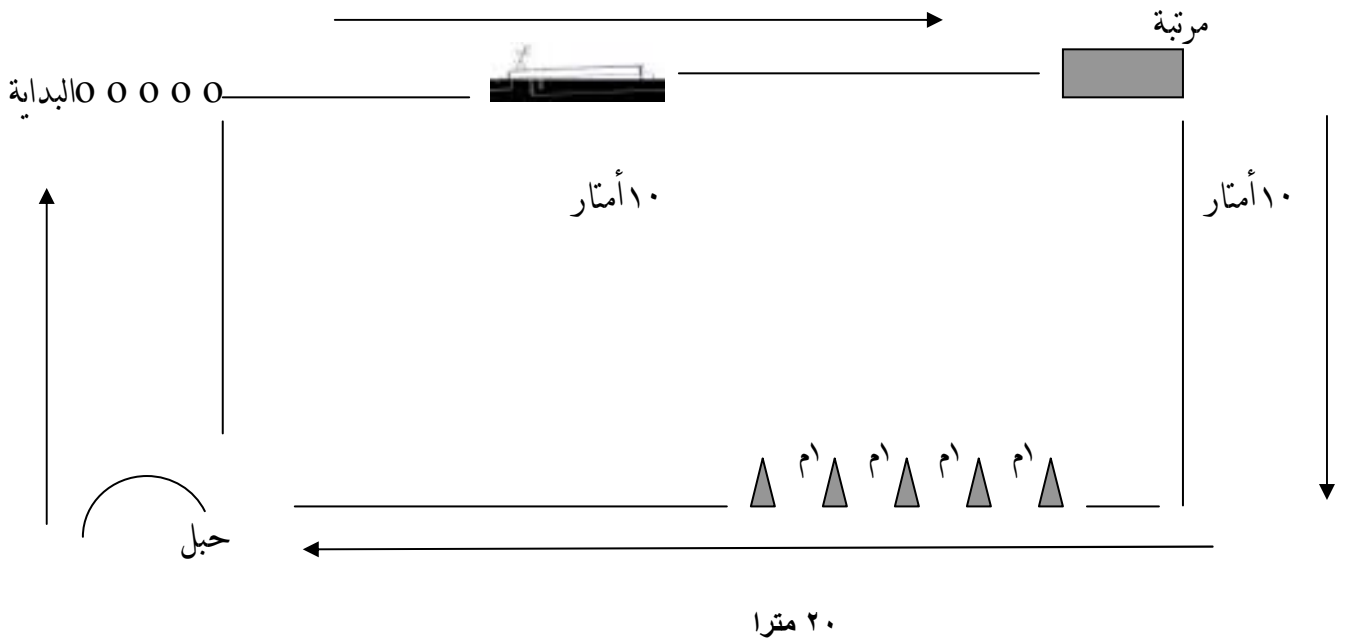
الغرض من الاختبار: قياس مهارة العدو.

الأدوات وتنظيمها: ساعة إيقاف، ٥ أقماع، مقعد سويدي، كرة متوسطة، مرتبة، جير للتخطيط. يخطط طريق السباق حسب الشكل الموضح (المسافة بين الأقماع متر واحد مسافة ٦٠ متراً. تخطط في شكل متعرج، في البداية توضع المرتبة. وبعد مسافة ٢٠ متراً توضع الأقماع، بين القمع والآخر مسافة ٢ متر. وبعد مسافة ٢٠ متراً توضع المقاعد السويدية أو الحواجز البديلة، بين كل منها مسافة ٤ أمتار، والعودة إلى خط البداية كما هو موضح في الشكل.

طريقة الأداء: عند الإشارة يبدأ التلميذ بالجري نحو المقعد السويدي المقلوب، ويجري نحو مرتبة الجماز ليؤدي الدرجة الأمامية. ثم يجري حتى يصل الأقماع الخمسة، ثم يقوم بالجري المتعرج بينها، ثم يستمر بالجري حتى يصل إلى حبل ويتم المروق من أسفل الحبل، ثم العودة لمكان بداية السباق. شروط الأداء: إذا سقط عن المقعد السويدي يعيد السير عليه من البداية، وأداء الدرجة بالطريقة الصحيحة. أسلوب التقدير: يسجل الزمن الذي أكمل به السباق من لحظة صدور إشارة البدء حتى وصوله خط البداية مرة أخرى. ويحسب بالمعادلة الآتية:

$$\text{أحسن زمن لطلبة الصف} \times ٢٥$$

زمن التلميذ



الاختبار الثالث

اسم الاختبار: الاتزان

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاتزان .

الأدوات وتنظيمها : ساعة إيقاف ، أرض مسطحة أو ملساء .

طريقة الأداء : عند إشارة البدء يتم أخذ وضع الاتزان بالارتكاز على قدم وفرد الأخرى خلفا مع رفع الذراعين جانبا مع محاولة الاحتفاظ بالتوازن قدر المستطاع دون حركة ولمدة (١٥) ثانية .

ينتهي الاختبار إذا :

أ- تحريك القدم المستخدمة عن موضعها .

ب- لمس الكعب المرفوع للأرض .

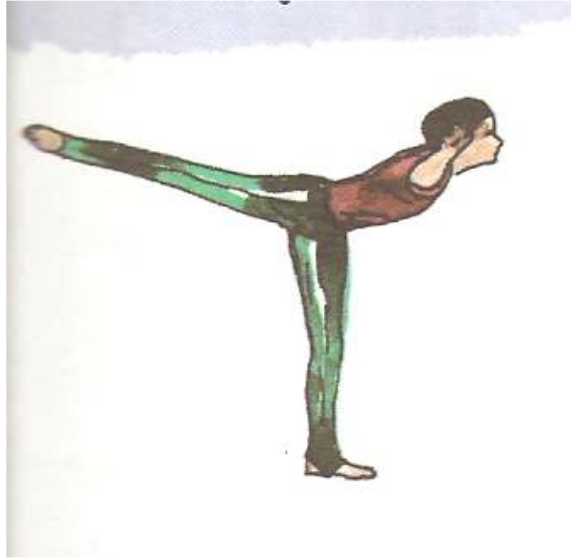
ج- تحريك اليدين على الفخذ .

أسلوب التقدير : يتم تسجيل عدد الثواني التي حافظ التلميذ فيها على اتزانه على القدم المختارة بحيث لا تتجاوز (١٥) ثانية للحصول على الدرجة الكاملة .

لكل طالب محاولتان . يحسب أفضل زمن لأي منهما . وتعطى الدرجة حسب المعادلة الآتية :

$$\text{زمن التلميذ} \times ٢٥$$

١٥



الاختبار الرابع

اسم الاختبار : التصويب على الهدف من الأمام بعد المحاورة .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب .

الأدوات وتنظيمها : كرة متوسطة ، خمسة أقماع ، ساعة إيقاف ، جير للتخطيط ، شريط متري ، حلق سلة أو حامل في نهايته حلق .
طريقة الأداء : توضع خمسة أقماع على الأرض ، بحيث تكون كل الأقماع على خط مستقيم واحد ، والمسافة بين كل قمعين (١,٥) متر ، والمسافة بين القمع الأول ومكان

البداية (٢) متر ، والمسافة بين القمع الأخير وقوس التصويب (٢) متر ، ارتفاع حلق السلة عن الأرض (٢) متر ، والمسافة بين قوس التصويب وحلق السلة ٢ متر .
يقف التلميذ ومعه الكرة خلف خط البداية عند سماع الإشارة يقوم التلميذ بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الأقماع حتى يصل لحلق التصويب ثم يقوم بتصويب الكرة على الهدف بيد واحدة .

يمنح التلميذ محاولتين في التصويب فقط (الأولى من الحركة بعد تعديبة الأقماع ، والثانية من الثبات وبعد التصويبة الأولى ومن خارج القوس) .
أسلوب التقدير : يحسب أقل زمن من خط البداية وحتى التصويب . حسب معادلة الزمن ولها (٥) درجات

يعطى التلميذ (١٠) درجات لكل كرة تدخل السلة .

يعطى التلميذ (٧) درجات لكل كرة تلمس حلقة الهدف ، أو لوح السلة ولا تدخل السلة .

يعطى التلميذ (٥) درجات للكرة التي لا تلمس اللوح والحلق .

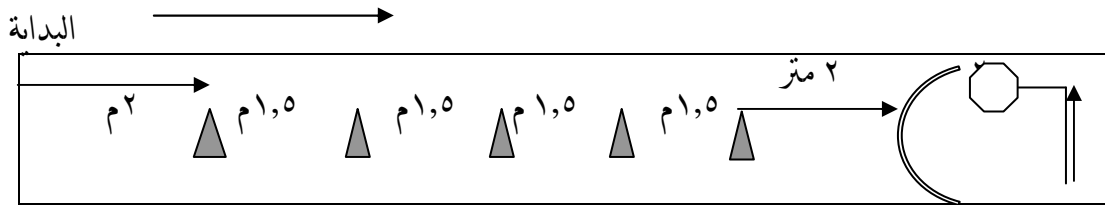
درجة التلميذ تساوي مجموع النقاط التي حصل عليها في المحاولتين .

يرسم قوس يبعد عن حلق السلة مترين ، وفي حال حصل التلميذ على (٥) درجات في السرعة ونجح في تصويب الرمييتين يستحق العلامة الكاملة (٢٥) درجة .

ترمي الكرة الأولى بعد تعديبة الأقماع ومن الحركة ، وتصويب الكرة الثانية يكون من وضع الثبات ومن خارج القوس . معادلة الزمن :

زمن التلميذ \times الدرجة (٥)

أحسن زمن لطلبة الصف



الاختبار الخامس

اسم الاختبار: الدرجة الخلفية المكورة

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الدرجة الخلفية .

الأدوات وتنظيمها: مراتبتان توضعان بالطول .

طريقة الأداء: أداء فردي لكل طالب ، يجلس التلميذ (قرفصاء) والظهر مواجه للمرتبة يؤدي الدرجة الخلفية مرتين متتاليتين

تنتهي بالوقوف، والذراعان أماما .

أسلوب التقدير:

- دحرجتان خلفيتان تنتهيان بالوقوف - الذراعان أماما - والثبات يعطى التلميذ (٢٥) درجة .

- دحرجتان خلفيتان دون الوقوف يعطى التلميذ (٢٠) درجة .

- درجة خلفية صحيحة والأخرى خاطئة (١٥) درجة .

- عدم القدرة على أداء الشقبة الخلفية بالطريقة الصحيحة (١٠) درجات .

