



الاختبار العملي

لمادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى (الكرة الطائرة) عن شهر أكتوبر 2024

لجنة الاعداد والمراجعة

خبراء تنمية مادة التربية الرياضية والعسكرية

إشراف علمي

دكتورة/ منى مصطفى يحيى

مستشار تنمية مادة التربية الرياضية والعسكرية

الصف الأول الإعدادي

2025-2024



/consultant.ph.edu

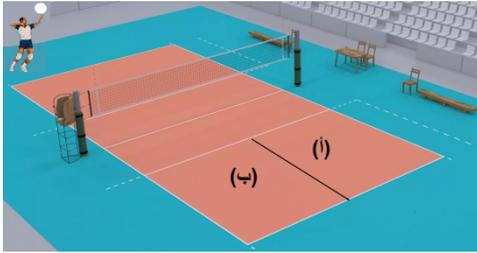


الاختبار العملي لمادة التربية الرياضية الوحدة الأولى (الكرة الطائرة) عن شهر أكتوبر 2024 للصف الأول الإعدادي

الاختبار الأول: اختبار مهاري (10 ق) (15 درجة)

*تنفيذ الإختبارات :

أختبار (أ) الإرسال من أعلى ومن أسفل : (درجتان)



- الغرض من الاختبار :

- قياس دقة الإرسال من أعلى والإرسال من أسفل .

- الأدوات :

- ملعب كرة طائرة ، وعدد كافي من الكرة الطائرة.

- مواصفات الأداء :

- من المكان المخصص للإرسال يقوم الطالب بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر ، بحيث يخصص رمية

إرسال واحدة من أعلى واخرى من أسفل للمنطقة (أ) ، ورمية إرسال من أعلى واخرى من أسفل للمنطقة (ب)



- التسجيل :

- نصف درجة فقط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل

- المربع المحدد .

إختبار (ب) : الإعداد القريب من الشبكة (درجتان) :

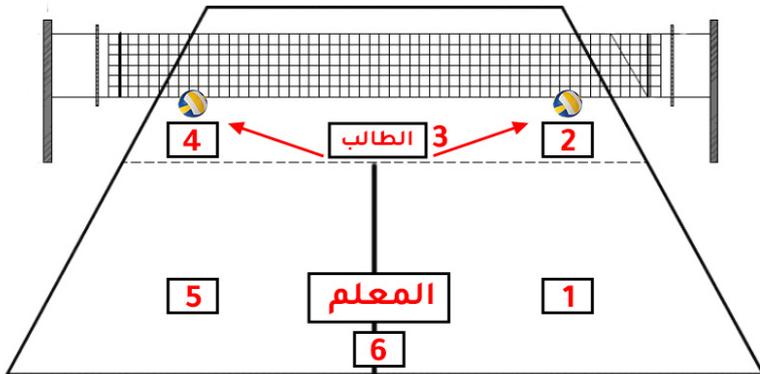
- الغرض من الاختبار :

- قياس الإعداد القريب من الشبكة.

- الأدوات :

- ملعب كرة طائرة ، وعدد كافي من

الكرة الطائرة.





مواصفات الأداء:

- يقوم المعلم بتمرير الكرة للطالب في مركز 3 الذي يقوم بدورة باعداد الكرة لزميلة في مركز 2 مرة من اعلي واخرى من اسفل وتكرارها لزميلة في مركز 4 مرة من اعلي ومرة من اسفل .

الشروط:

- لكل طالب (2) محاولات إعداد من أعلى - (2) محاولات إعداد من أسفل.
- يجب استخدام الإعداد باليدين من الأعلى ومن أسفل .
- التسجيل : كل محاولة صحيحة نصف درجة.



إختبار (ج) : قياس دقة مهارة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم: (8 درجات)

مواصفات الأداء:

- يقوم الطالب بالضرب الساحق من المركز (4)، ويقوم المعلم بإعداد الكرة للطالب من مركز (3) .
- يقوم الطالب بأداء محاولة في المنطقة (ج) ومحاولة أخرى في المنطقة (أ) ومحاولة ثالثة في المنطقة (ب) ومحاول رابعة في المنطقة (د).

التسجيل: تحسب النقاط كالتالي:

- المحاولة الصحيحة في المنطقة (ج) تحسب (3) درجات . والمحاولة الصحيحة في كلا من المربع (أ) و المربع (ب) تحسب لكل مربع (2) درجة.
- والمحاولة الصحيحة في المنطقة (د) تحسب (1) بدرجة.
- لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على منطقة(ج)(نصف) درجة.

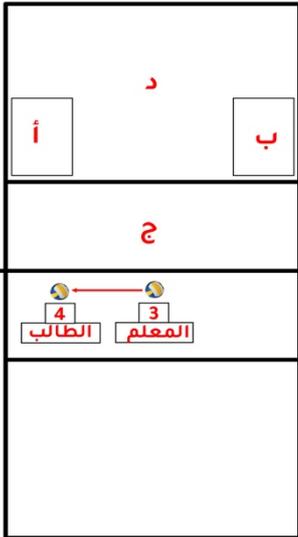
إختبار (د): إختبار الدقة لمهارة حائط الصد: (ثلاث درجات)

الغرض من الإختبار :

- قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

مواصفات الأداء :

- يتم الاستعانة بأحد الطلاب كمعد في مركز (3) في ملعب (أ) ويقوم بالأعداد للمعلم الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (4) ويكون الطالب في الجهة المقابلة من الملعب في مركز (2) في الملعب (ب) لأداء (حائط الصد).



شروط الأداء :

- لكل طالب مختبر (3) محاولات متتالية.
- يجب أن يكون الضرب الساحق جيداً في كل محاولة.
- تحتسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وفقاً لما يلي:
 - * مركز (3) و (4) درجة ونصف.
 - * مركز (6) درجة.
 - * مركز (1) و (2) و (5) نصف درجة.

التسجيل :

تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات .

الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (10ق): (25 درجة)

تنفيذ الإختبار:

أولاً : اختبارات اللياقة البدنية للبنات : (يستخدم الجدول المعياري في القياسات)

الاختبار الأول: اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (4 درجات)

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين .

الأدوات: * ساعة قياس.

مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

توجيهات :

- (1) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبين.
- (2) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين.
- (3) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة.
- (4) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبار مهم جداً جداً.

التسجيل: يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (20 ثانية)

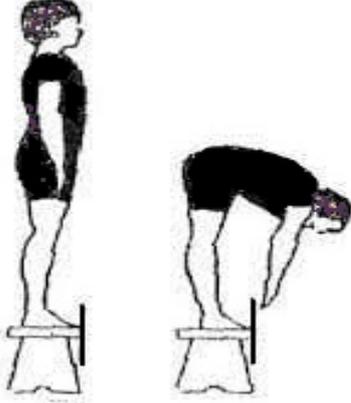
الاختبار الثاني: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (بنات) (4 درجات)

الغرض من الاختبار: - قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات: * مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من (صفر : 30سم)

مثبتة عمودياً على المقعد عند التدرج (5سم) بحيث

يكون التدرج (30سم) لأسفل .



مواصفات الأداء:

- تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت

أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين

مفرودتين.

- تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة

وصلت إليها لمدة ثانيتين.

توجيهات: (1) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

(2) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين.

التسجيل: تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات (بنات) (4 درجات)

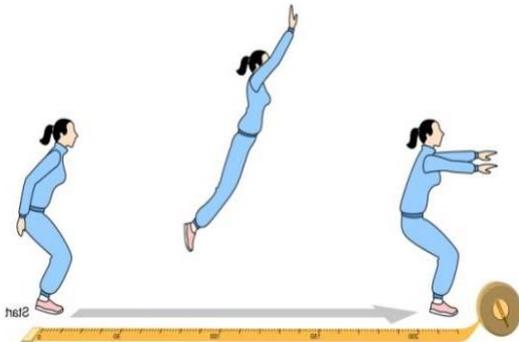
الغرض من الاختبار: - قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات: * شريط قياس.

* أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للانزلاق،

ويرسم عليها خط البداية.

مواصفات الأداء:



- تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.

- مرجحة الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة.

توجيهات: (*) يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء.

التسجيل: تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المخبرة والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض

(4 درجات) الاختبار الرابع : اختبار الانبطاح المائل العالي : (بنات)

الغرض من الاختبار : - قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

الأدوات : * مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (30 : 40سم)

بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً وبمسافة تسمح بسند

اليدين عليه .

مواصفات الأداء : - من وضع الانبطاح المائل العالي توضع اليدين على

المقعد ثم تقوم المخبرة بثني المرفقين حتى

يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد

ممكن من المرات .

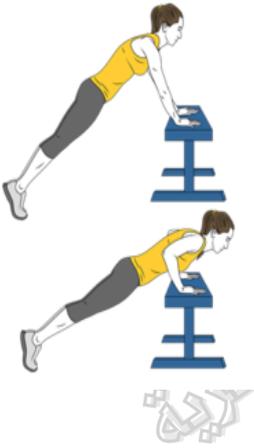
توجيهات: (1) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات.

(2) ضرورة ملامسة الصدر للمقعد في كل محاولة.

(3) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء.

(4) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة.

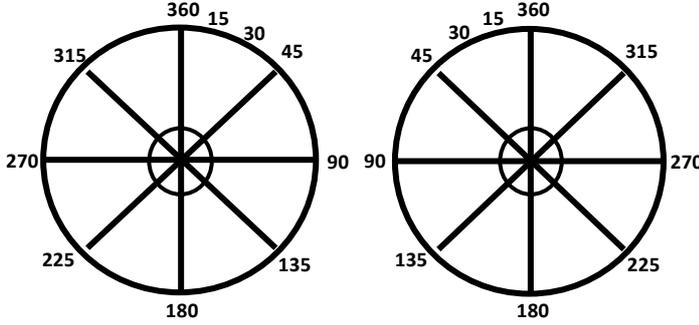
التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .



الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي (بنات) (4 درجات)

الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة

الأدوات: * منقلة / دهان



* ترسم دائرة على الأرض قطرها (120سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (30سم).

* تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز

إلى زوايا كل زاوية مقدارها (15 درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مخرقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة الكبرى.

مواصفات الأداء : - تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

توجيهات : (1) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (360) أمامه .

(2) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان.

(3) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط.

(4) من الممكن عمل تدريجين عكسيين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار.

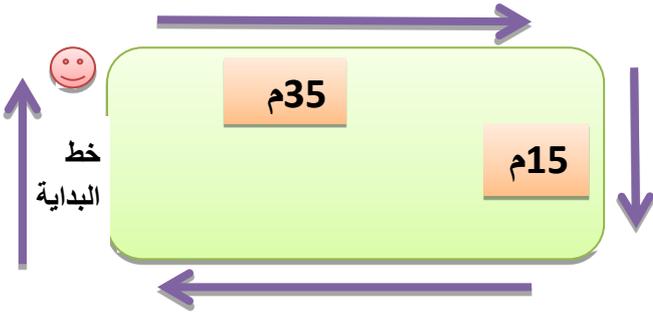
التسجيل : يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .

الاختبار السادس : اختبار جري ومشي 400متر : (بنات) (4 درجات)

الغرض من الاختبار : - قياس الجلد الدوري التنفسي .

الأدوات : * جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

* ملعب مساحته (25م×25م) أو (30م×20م) أو (35م×15م) أو (40م×10م)



مواصفات الأداء : - تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشى) .

توجيهات :

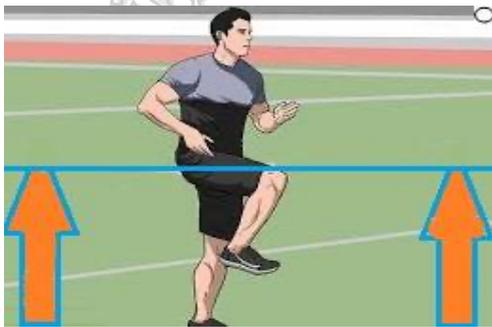
- (1) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (400متر) عن ست دورات.
- (2) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات.
- (3) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (×) ولا يجوز اختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد.

التسجيل: (1) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين.

(2) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشي.

ثانياً : اختبارات اللياقة البدنية للبنين :

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (15 ثانية) (بنين) (5 درجات)



الغرض من الاختبار: - قياس السرعة.

الأدوات: * ساعة قياس / قائماً وثب عالي / خيط مطاط.

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي

الوثب العالي ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً

(إحدى الفخذين موازياً للأرض).

_ عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

(1) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (15 ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.

(2) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر.

(3) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف.

الاختبار الثاني : اختبار الجلوس من الرقود: (بنين) (5 درجات)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات: ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي.

مواصفات الأداء: -



- يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع

الذراعين أمام الصدر، ويقوم أحد المساعدين بمسك

العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء إشارة البدء،

يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين للفخذين بسرعة أكبر عدد من المرات لمدة 30 ث.

- (رقود القرفصاء - تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود أكبر عدد من المرات لمدة 30 ث.

تعليمات الاختبار :

- الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.

- يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

تسجيل - عدد مرات الأداء الصحيحة في (30 ثانية).

الاختبار الثالث : اختبار (انبطاح مائل عميق) ثني الذراعين بدون زمن (بنين) (5 درجات)



الغرض من الاختبار : - قياس الجلد العضلي للذراعين والمنكبين

الأدوات : * مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (40سم)
للمرحلة الإعدادية)

مواصفات الأداء : - من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .



توجيهات :

- (1) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
 - (2) الذراعان مفردتان وبتساع الصدر.
 - (3) ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.
 - (4) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- التسجيل:** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

الاختبار الرابع : اختبار العدو 30 م مرحلة إعدادية (بنين) (5 درجات)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة .

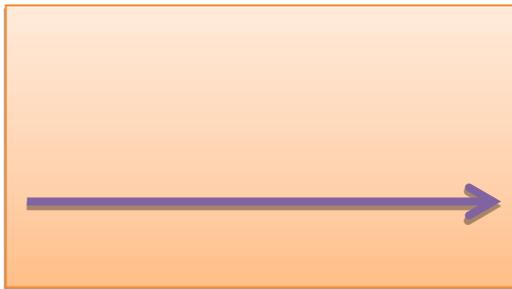
الأدوات: * ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية.

* خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما 50 متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية.

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية.

خط
البداية



خط النهاية

50

التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { 30 ع متر } { 50 ث متر } (من خط البداية وحتى خط النهاية) .

الاختبار الخامس : اختبار الجري والمشي 600 متر (بنين) (5 درجات)

الغرض من الاختبار: - قياس الجلد الدوري التنفسي

الأدوات:

* جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

مواصفات الأداء :

- يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن المشي إلى أن يتم قطع مسافة الـ 600متر .

توجيهات :

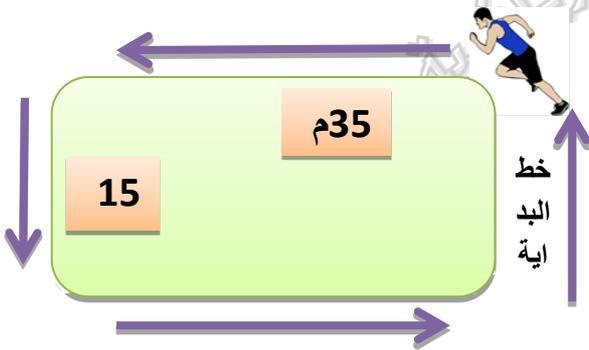
(1) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين.

(2) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

التسجيل:

(1) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين.

(2) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري.



الاختبار الثالث: الاختبار المعرفي (10ق): (5 درجات)

اولا : قم باختيار الاجابة الصحيحة من بين الاقواس : (2.5 درجة)

1. مهارات الكرة الطائرة متعددة منها
(التصويب على السلة - تنطيط الكرة - التمير من أعلى - رمية الجزاء)
2. أرض الملعب الكرة الطائرة عبارة عن مستطيل مقاساته
(9 × 18 متر - 8 × 16 متر - 10 × 20 متر - 9 × 12 متر)
3. يقوم بأداء الإرسال في الكرة الطائر اللاعب الذي يشغل مركز رقم
(1 - 2 - 6)
4. من العناصر الغذائية الهامة للاعبي الكرة الطائرة
(البروتينات - الكربوهيدرات- الدهون - كل ما سبق)
5. من فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية
(تحسين مزاج الفرد - تحسين عادات النوم - زيادة التركيز - كل ما سبق)

ثانياً : ضع علامة صح أو خطأ : (2.5 درجة)

- 1- يمكن للاعب الكرة الطائرة ارسال الكرة قبل صفارة الحكم. ()
- 2- في وقفة الاستعداد الصحيحة للاعب الكرة الطائرة تكون المسافة بين القدمين كبيرة. ()
- 3- تؤدي مهارة الارسال في الكرة الطائرة من خارج الملعب. ()
- 4- في الكرة الطائرة يمكن ضرب الكرة بقبضه اليد عند أداء مهارة الارسال من أسفل. ()
- 5- يكون الذراعين مثنيتان عند أداء مهارة التمير من أسفل. ()

انتهي الاختبار ودعواتنا بالتوفيق