

BH • SPORTS SCIENCES

اختبارات الطلاب ونماذج التقويم

3 اختبارات دورية /10 • امتحان نصف السنة /40 • بطاقات تقويم عملي

اللياقة البدنية وتقييم الحالة الجسدية | البكالوريا الفنية - السنة الثالثة

وثيقة تقويم مدرسية مُقترحة — تعتمد بعد مراجعة المدرسة والمنهاج المعتمد. لا تُعد امتحان شهادة رسميًا.
إعداد تربوي: الأستاذ باسم الحسين | العام الدراسي 2027-2026

نظام الاختبارات المعتمد لهذه الحقبة

المكوّن	المدة	العلامة
الاختبار 1	الدروس النظرية 1-4	10
الاختبار 2	الدروس النظرية 5-8	10
امتحان نصف السنة	الدروس النظرية 1-8	40
الاختبار 3	الدروس النظرية 9-12	10
الامتحان النهائي الموجود	الدروس النظرية 1-14 (مرفق كما هو في HTML)	40
التقويم العملي	البرنامج التطبيقي 14 حصة	بطاقات /10؛ منفصل عن التحريري

لا تُعد أرقام العلامات نظامًا وازاريًا؛ يعتمد توزيع المؤسسة قبل التنفيذ. الاختبارات الدورية مكتوبة ولا تستبدل
الملاحظة العملية.

الاختبار الدوري 1 — بعد الدرس 4 | 10 علامات

المحاور: أنظمة الطاقة، القوة العضلية، التحمل، السرعة

الاسم: الشعبة: التاريخ: الزمن المقترح: 15-20 دقيقة

القسم الأول — اختيار من متعدد (علامتان)

1. أي نظام ترتفع مساهمته في قفزة انفجارية قصيرة جدًا؟ (1)

(أ) ATP-PCr (ب) الهوائي وحده (ج) لا يُستهلك ATP

2. ما التعريف الأقرب لتحمل القوة؟ (1)

(أ) أكبر قوة في محاولة واحدة (ب) تكرار الانقباضات بجودة مناسبة (ج) أعلى سرعة جري

القسم الثاني — صح أو خطأ (علامتان)

1. السرعة والرشاقة مترادفتان تمامًا. ☐ صح ☐ خطأ (1)

2. تعمل أنظمة الطاقة معًا لكن مساهمتها تتغير بحسب الجهد. ☐ صح ☐ خطأ (1)

القسم الثالث — إجابتان قصيرتان (4 علامات)

1. اذكر نوعين من القوة العضلية مع مثال رياضي لكل نوع. (2)

2. فسّر باختصار الفرق بين التحمل والسرعة. (2)

القسم الرابع — تطبيق (علامتان)

عدّاء 30 مترًا يتعب سريعًا في جري 15 دقيقة. ما المكوّنان المختلفان اللذان تعبّر عنهما الحالتان؟

المجموع: $2 + 2 + 4 + 2 = 10$ علامات

الاختبار الدوري 2 — بعد الدرس 8 | 10 علامات

المحاور: التوافق والمرونة والرشاقة، طرق التدريب، تحليل النشاط، منهجية التدريب

الاسم: الشعبة: التاريخ: الزمن المقترح: 15-20 دقيقة

القسم الأول — اختيار من متعدد (علامتان)

1. أي وصف يعبر عن الرشاقة؟ (1)

(أ) تغيير اتجاه متحكم فيه (ب) قياس الوزن (ج) زيادة مدى مفصل فقط

2. التدريب الفتري يقوم على: (1)

(أ) أداء متصل بلا فترات (ب) تناوب العمل والاستشفاء (ج) اختبار وزن الجسم

القسم الثاني — صح أو خطأ (علامتان)

1. تصلح طريقة تدريب واحدة لكل المتعلمين والأهداف دون تكييف. ☐ صح ☐ خطأ (1)

2. يمكن أن يؤثر نوع الرياضة في مكونات اللياقة التي ينبغي التركيز عليها. ☐ صح ☐ خطأ (1)

القسم الثالث — إجابتان قصيرتان (4 علامات)

1. اذكر فرقين بين التدريب المستمر والفتري. (2)

2. عدد عنصرين لتحليل المتطلبات البدنية لكرة السلة. (2)

القسم الرابع — تطبيق (علامتان)

اقترح طريقة تدريب ابتدائية لطالب مبتدئ يرغب في رفع التحمل، مع سبب واحد لاختيارها.

المجموع: $2 + 2 + 2 + 4 = 10$ علامات

الاختبار الدوري 3 — بعد الدرس 12 | 10 علامات

المحاور: تخطيط التدريب، اختبارات التحمل، تركيب الجسم، القوة والتحمل العضلي

الاسم: الشعبة: التاريخ: الزمن المقترح: 15-20 دقيقة

القسم الأول — اختيار من متعدد (علامتان)

1. ما المؤشر المناسب لتقدير شدة الجهد التي يشعر بها الطالب؟ (1)

(أ) RPE (ب) BMI (ج) الطول

2. أي عبارة أدق عن مؤشر كتلة الجسم BMI؟ (1)

(أ) يقيس الدهون مباشرة (ب) يعتمد على الطول والوزن فقط (ج) يحدد القوة القصوى

القسم الثاني — صح أو خطأ (علامتان)

1. يجب تثبيت بروتوكول القياس قبل المقارنة بين نتيجتين. ☐ صح ☐ خطأ (1)

2. يجب إلزام جميع الطلاب باختبار جهد أقصى مهما كانت حالتهم. ☐ صح ☐ خطأ (1)

القسم الثالث — إجابتان قصيرتان (4 علامات)

1. اذكر شرطين للسلامة عند اختبار التحمل القلبي التنفسي. (2)

.....

2. اذكر مثالين لاختبار القوة أو التحمل العضلي ويُن ضرورة توحيد التقنية. (2)

.....

القسم الرابع — تطبيق (علامتان)

لماذا لا يصح مقارنة اختبار Sit-and-Reach أُجري بصندوق مختلف ونقطة صفر مختلفة؟

.....

.....

المجموع: $2 + 2 + 4 + 2 = 10$ علامات

امتحان نصف السنة — 40 علامة | الدروس النظرية 1-8

الاسم: الشعبة: التاريخ: الزمن: 50 دقيقة

القسم الأول — اختيار من متعدد (10 علامات؛ علامة لكل سؤال)

1. أي مصدر مباشر للطاقة يستخدمه انقباض العضلات؟

(أ) ATP (ب) BMI (ج) RPE (د) VMA

2. ما نوع القوة الذي يعبر عن تكرار عمل عضلي جيد التقنية؟

(أ) التحمل العضلي (ب) الطول (ج) التنفس وحده (د) التوازن الساكن

3. أي عامل أكثر ارتباطاً بالتحمل الهوائي؟

(أ) استمرار النشاط بجهد مناسب (ب) قفزة واحدة فقط (ج) وزن الحذاء (د) عرض الملعب

4. الزمن الأقل لقطع المسافة نفسها، مع ثبات الشروط، يعني عادة:

(أ) سرعة أكبر (ب) مرونة أقل (ج) كتلة أعلى (د) لا شيء

5. ما المكوّن الذي يصف مدى الحركة حول المفصل؟

(أ) المرونة (ب) الرشاقة (ج) السرعة (د) التحمل

6. تغيير الاتجاه تحت تحكم أثناء الحركة يُمثّل:

(أ) الرشاقة (ب) BMI (ج) قوة القبضة (د) الراحة

7. أي مثال يدل على التدريب المستمر؟

(أ) مشي 20 دقيقة دون توقف مخطط (ب) 5 جولات مع راحة بينية (ج) 3 محطات تناوبية (د) قفزة واحدة

8. ما أهم شرط لاختيار طريقة تدريب؟

(أ) الهدف ومستوى المتعلم (ب) لون القميص (ج) طول القائمة (د) رأي زميل فقط

9. في تحليل النشاط، يُنظر إلى:

(أ) الشدة والمدة والعمل/الراحة (ب) اسم الفريق فقط (ج) الكتلة فقط (د) النقاط فقط

10. أي مبدأ يحمي مبتدئاً عند تطوير الحمل؟

(أ) التدرج والاستشفاء (ب) أعلى حمل فوراً (ج) حذف الإحماء (د) التدريب مع الألم

القسم الثاني — صح أو خطأ مع تعليل مختصر (10 علامات؛ 2 لكل عبارة)

1. تعمل أنظمة إنتاج الطاقة الثلاثة بصورة متزامنة بنسب مختلفة. ☐ صح ☐ خطأ

التعليل:

2. القوة القصوى والتحمل العضلي مفهومان متطابقان. ☐ صح ☐ خطأ

التعليل:

3. التوافق العصبي العضلي يساعد على دقة توقيت الحركة. ☐ صح ☐ خطأ

التعليل:

4. يُفضّل تنفيذ الجهد حتى الألم للوصول إلى أفضل نتيجة في الصف. ☐ صح ☐ خطأ

التعليل:

5. تؤثر الفروق الفردية والاستشفاء في اختيار طريقة التدريب. ☐ صح ☐ خطأ

التعليل:

القسم الثالث — إجابات قصيرة (12 علامة؛ 3 لكل سؤال)

1. قارن القوة القصوى وتحمل القوة مع مثال لكل منهما.

.....
.....

2. عدد ثلاثة متغيرات تضبط التدريب الفتري.

.....

.....

3. اذكر ثلاثة فروق أو متطلبات بين جري 10 كلم وكرة السلة.

.....

.....

4. اقترح ثلاثة أسس لتخطيط نشاط ملائم لمبتدئ.

.....

.....

القسم الرابع — حالة تطبيقية (8 علامات)

مجموعة مدرسية مبتدئة تريد تحسين التحمل خلال أسبوع دون اختبار أقصى. صمّم: (أ) نشاطاً مناسباً مع المدة والشدة (3)، (ب) طريقة مراقبة الجهد وسببها (2)، (ج) ثلاثة إجراءات للتدرج والسلامة والفروق الفردية (3).

.....

.....

.....

المجموع: $10 + 10 + 12 + 8 = 40$ علامة.

بطاقة تقويم عملي — مستقلة عن الامتحان التحريري

رمز المتعلم: الحصة: التاريخ: المحطة/المهارة:

المعيار	الحد الأعلى	درجة المتعلم
تهيئة وسلامة المكان والمعدات	2	
اتباع بروتوكول النشاط أو القياس بدقة	2	
جودة التقنية والحركة وفق القدرة الفردية	2	
التسجيل الصحيح والوحدات واحترام الخصوصية	2	
التعاون، التغذية الراجعة، وتقييم الذات	2	
المجموع	10	

معيار كل بند: 2 = أثنى باستقلال وأمان؛ 1 = أنجز جزئيًا مع تذكير/تكييف؛ 0 = لم ينجز. لا تُمنح العلامة على أسرع زمن أو أعلى قفزة بذاته.

بطاقة بيانات القياس القبلي/البعدي (خصوصية تامة)

الاختبار	قبلي	بعدي	وحدة/اتجاه التحسن
القفز الأفقي من الثبات			سم؛ الأكبر أفضل ضمن الشروط
رشاقة 10×4 م			ثانية؛ الأقل أفضل
Sit-and-Reach			سم؛ نقطة صفر موحدة
20 PACER م			عدد الأشواط وفق البروتوكول

لا تُقارن النتائج بين الطلاب علنًا. لا تُجرى اختبارات جهد أقصى دون ملاءمة صحية وإشراف، وتُوقف عند أعراض مقلقة. قد تُعتمد بدائل آمنة ضمن سجل منفصل ولا تُساوى نتائجها تلقائيًا.

سجل انعكاس الطالب

..... ما أهم شيء تعلمته؟

..... ما الإجراء الذي سأعدله لتحسين التقنية أو الأمان؟