**Y- مهارات الحركية الكبرى**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المهمة | الدرجة | اسم المهمة | هدف المهمة | السؤال |  | محاكات الأداء | ملاحظات |
| Y1 | 01 | السير للأمام بخطوات مناسبة | سيتمكن الطالب من السير للأمام بخطوات مناسبة. | هل يستطيع الطالب السير للأمام بخطوات مناسبة؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y2 | 01 | الركوع | سيتمكن الطالب من المشاركة في وضع الركوع والخروج منه. | هل يستطيع الطالب لمشاركة في وضع الركوع والخروج منه؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y3 | 01 | العدو برفق | سيتمكن الطالب من العدو برفق. | هل يستطيع الطالب العدو برفق؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y4 | 01 | التدحرج جانباً | سيتمكن الطالب من التدحرج جانباً. | هل يستطيع الطالب التدحرج جانباً؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y5 | 01 | القفز للأمام | سيتمكن الطالب من الفقر للأمام مستخدماً كلتا قدميه. | هل يستطيع الطالب القفز للأمام مستخدماً كلتا قدميه؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y6 | 01 | القفز للأسفل | سيتمكن الطالب من الفقر للأسفل من على شئ ما. | هل يستطيع الطالب القفز للأسفل من على شئ ما؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y7 | 01 | السير للخلف | سيتمكن الطالب من السير للخلف. | هل يستطيع الطالب للسير للخلف؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y8 | 01 | النط على القدمين | سيتمكن الطالب من النط على كلتا قدميه. | هل يستطيع الطالب النط على كلتا قدميه. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y9 | 01 | قذف الكرة من الصدر أو بيديه لأعلى | سيتمكن الطالب من قذف كرة قطرها (70 سم) من الصدر بيديه لأعلى لشخص ما على بعد (120سم). | هل يستطيع الطالب قذف كرة قطرها (20) سم من الصدر أو بيديه لأعلى شخص ما على بعد (120) سم؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y10 | 01 | دحرجة الكرة | سيتمكن الطالب من دحرجة الكرة لشخص آخر على بعد (180 سم). | هل يستطيع الطالب دحرجة الكرة لشخص آخر على بعد (180 سم)؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y11 | 01 | صعود السلم مستخدماً حركة تبادلية | سيتمكن الطالب من صعود السلم ارتفاع (1.5 متر) مستخدماً حركية تبادلية. | هل يستطيع الطالب صعود أمام ارتفاع (1.5 متر) مستخدماً حركية تبادلية؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y12 | 01 | الزحف على المعدة | سيتمكن الطالب من الزحف على معدنه على الأقل لمسافة (90 سم). | هل يستطيع الطالب الزحف على معدته؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y13 | 01 | جلوس القرفصاء | سيتمكن الطالب من جلوس القرفصاء والخروج من هذا الوضع. | هل يستطيع الطالب من جلوس القرفصاء والخروج من هذا الوضع؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y14 | 01 | السير فوق عارضة توازن | سيتمكن الطالب من السير فوق عارضة توازن أو لوح أخر ضيق مسافة (240 سم) دون السقوط. | هل يستطيع الطالب السير فوق عارضة توازن أو لوح أخر ضيق مسافة (240 سم) دون السقوط. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y15 | 01 | إمساك الكرة بأى طريقة | سيتمكن الطالب من الإمساك بكرة قطرها (20سم) تقذف من مسافة (120سم) بما في ذلك إمساك الكرة بين الصدر والذراعين. | هل يستطيع الطالب الإمساك بكرة قطرها (20سم) تقذف من مسافة (120سم) بما في ذلك إمساك الكرة بين الصدر والذراعين. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y16 | 01 | ركوب دراجة ذات ثلاثة عجلات | سيتمكن الطالب من ركوب الدراجة ذات ثلاث عجلات لمسافة (6 متر) على الأقل. | هل يستطيع الطالب ركوب الدراجة ذات ثلاث عجلات لمسافة (6 متر) على الأقل. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y17 | 01 | السير جنباً | سيتمكن الطالب من السير جانباً. | هل يستطيع الطالب السير جانباً. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y18 | 01 | الحجل | سيتمكن الطالب من الحجل. | هل يستطيع الطالب الحجل؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y19 | 01 | الإتزان على قدم واحدة | سيتمكن الطالب من الحفاظ على توازنه على قدم واحدة لمدة (3) ثواني على الأقل. | هل يستطيع الطالب الحفاظ على توازنه على قدم واحدة لمدة (3) ثواني على الأقل. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y20 | 01 | ركل الكرة نحو الهدف | سيتمكن الطالب من ركل كرة قطرها (30 سم) لشخص أخر أو لهدف على بعد (180 سم) على الآقل. | هل يستطيع الطالب ركل كرة قطرها (30 سم) لشخص أخر أو لهدف على بعد (180 سم) على الآقل |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y21 | 01 | التعلق على عقلة | سيتمكن الطالب من التحكم في وزنه المعلق عند استخدام العقلة. | هل يستطيع الطالب التحكم في وزنه المعلق عند استخدام العقلة؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y22 | 01 | إمساك الكرة باليدين | سيتمكن الطالب من الآمساك بكرة قطرها (20سم) بواسطة اليدين فقط (على ألا يمسكها بين الصدر والذراعين) حينما نقذف من مسافة (160سم). | هل يستطيع الطالب الآمساك بكرة قطرها (20سم) بواسطة اليدين فقط (على ألا يمسكها بين الصدر والذراعين) حينما نقذف من مسافة (160سم). |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y23 | 01 | قذف الكرة بيديه لأسفل | سيتمكن الطالب من قذف كرة قطرها (20سم) من الصدر أو بيديه لأسفل لشخص ما على بعد (12 سم). | هل يستطيع الطالب قذف كرة قطرها (20سم) من الصدر أو بيديه لأسفل لشخص ما على بعد (12 سم). |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y24 | 01 | قذف وإلتقاط الكرة | أن يقذف الكرة في الهواء ويلتقطها بيده. | هل يستطيع الطالب أن يقذف الكرة في الهواء على مسافة 12 بوصة ويلتقطها؟ | يجب أن يمسك الكرة بيديه نصف المحاولات على الآقل | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y25 | 01 | تنطيط الكرة | سيتمكن الطالب من تنطيط الكرة على الآقل (3 مرات) | هل يستطيع الطالب تنطيط الكرة على الآقل (3 مرات) |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y26 | 01 | ركل كرة متحركة | أن يركل الطالب كرة تتحرك يبطئ في اتجاه هدف محدد. | هل يستطيع الطالب أن يركل كرة في اتجاه هدف محدد (اتجاه العارضة)؟ |  | 1= نعم.  0= لا. | دقة الركلة ليست بأهمية قدرته على ضبط وضع جسده وتوافق وقت ركل الكرة مع حركتها. |
| Y27 | 01 | الإهتزاز أثناء التدحرج | سيتمكن الطالب من هز ساقيه أثناء التدحرج. | هل يستطيع الطالب هز ساقيه أثناء التدحرج. |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y28 | 01 | القفز بخفة | سيتمكن الطالب من الوثب بخفة. | هل يستطيع الطالب الوثب بخفة؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y29 | 01 | القفز من على رافعة | سيتمكن الطالب من القفز من على رافعة. | هل يستطيع الطالب القفز من على رافعة؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |
| Y30 | 01 | ركوب دراجة | سيتمكن الطالب من ركوب دراجة وإيقافها. | هل يستطيع الطالب ركوب دراجة وإيقافها؟ |  | 1= نعم.  0= لا. |  |