



دليل المتقدم لاختبار الرخصة المهنية لمعلمي
التربية الصحية والبدنية

1441هـ / 2020م





٠. الهدف من الدليل

أعد هذا الدليل لمساعدة المتقدم لاختبار الرخص المهنية للمعلمين على التهيؤ والاستعداد لأداء الاختبار، بتقديم معلومات مفيدة عن محتوى الاختبار، والجوانب التي يغطيها، وكيفية تناولها في أسئلة موضوعية من نوع اختيار من متعدد.

كما يقدم الدليل أمثلة لأسئلة الاختبار وكيفية ربطها بالمعايير، وأسئلة تدريبية تساعد المتقدم على تعرف طريقة أداء الاختبار وطبيعة أسئلته، مع العلم أن الأمثلة التي يقدمها الدليل لا تغطي جميع جوانب الاختبار، ولا تعبر عن مستوى سهولة أو صعوبة الأسئلة التي يقدمها الاختبار الفعلي.

ويقدم الدليل أيضا توصيات عامة مفيدة للاستعداد للاختبار وطريقة أدائه.

ويأتي هذا الدليل الذي يركز على الجانب التخصصي لمعلمي التربية الصحية والبدنية، مكتملا لبقية الأدلة العامة سواء التي تتناول الجوانب التربوية العامة لمهنة التدريس، أو التي تقدم توجيهات لأداء الاختبار وإرشادات عن نوعية الأسئلة وكيفية تناولها.

٠. تنظيم الدليل

يحتوي الدليل في البداية على معلومات عامة عن اختبارات الرخص المهنية للمعلمين، ومن ثم يقدم نبذة موجزة عن معايير معلمي التربية الصحية والبدنية، والوزن النسبي لكل معيار. ويعرض الدليل أمثلة للأسئلة وكيفية ربطها بالمعايير، يليها أسئلة تدريبية تمكن المختبر من التدريب على أسئلة الاختبار الفعلي.

٠. لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات عن الاختبار وطريقة التسجيل والبيانات الكاملة عن المعايير، يرجى الدخول على موقع هيئة تقويم التعليم والتدريب www.etc.gov.sa

تنظيم محتوى الاختبار:

يغطي الاختبار محتوى المعايير التخصصية للتربية الصحية والبدنية، وقد نُظمت وفق مجالات، يحوي كل مجال معياراً أو أكثر، وتحت كل معيار عدد من المؤشرات، وتوضع الأسئلة على هذه المؤشرات. كما يتضح من الشكل الآتي:

التخصص: التربية الصحية والبدنية.

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس.

المعيار: بيان المفاهيم الأساسية للتعلم الحركي وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: يوضح كيفية إعداد الحركة ومراحل معالجة المعلومات واتخاذ القرارات المرتبطة بالأداء الحركي.

السؤال:

في أي مرحلة من التعلم الحركي يكون الطلاب قادرين بأنفسهم على اكتشاف الأخطاء بأدائهم الحركي ويأخذون خطوات لتصحيحها إلا أنهم رغم ذلك لا يستطيعون الحد منها ؟
أ - المرحلة المعرفية .
ب - المرحلة الارتباطية .
ج - مرحلة التحكم الذاتي .
د - المرحلة اللفظية .

كل سؤال من نوع اختيار من متعدد صمم لقياس أحد المعايير من خلال أحد مؤشرات، ولا يلزم أن تغطي الأسئلة جميع المؤشرات.

المؤشر يتناول على نحو قابل للقياس أحد عناصر المعيار، ومجموع المؤشرات تحت كل معيار تغطي الجوانب التي يتناولها ذلك المعيار.

المعيار يحدد ما ينبغي على المعلم معرفته أو القدرة على أدائه، ويندرج تحت كل معيار مجموعة من المؤشرات.

المجال هو أحد فروع التخصص المكونة له في مجملها، ويندرج تحت كل مجال مجموعة من المعايير.

يمثل اسم التخصص ورقمه، ويتضمن كل تخصص مجموعة من المجالات.

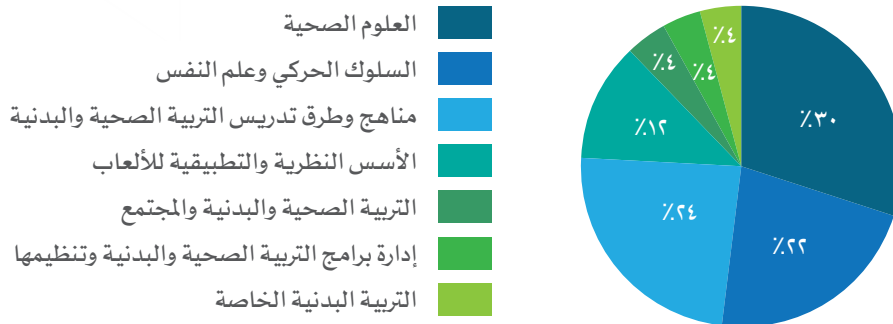
٦. محتوى الاختبار

يغطي الاختبار المجالات الرئيسة لتخصص معلم التربية الصحية والبدنية، ويتضمن ذلك:

- العلوم الصحية.
- السلوك الحركي وعلم النفس.
- إدارة برامج التربية الصحية والبدنية وتنظيمها.
- التربية البدنية الخاصة.
- الأسس النظرية والتطبيقية للألعاب.
- البحث العلمي والتربية الصحية والبدنية والمجتمع.
- مناهج وطرق تدريس التربية الصحية والبدنية.

ويبين الشكل (١) نسب تمثيل كل مجال من هذه المجالات، وفقا لوزنه النسبي الموضح بالشكل، فعلى سبيل المثال تمثل مناهج وطرق تدريس التربية الصحية والبدنية ٢٤٪ من محتوى المعايير، و٢٢٪ للسلوك الحركي وعلم النفس، و٤٪ لإدارة برامج التربية الصحية والبدنية وتنظيمها، وهكذا بقية المجالات. وقد روعي في هذا التقسيم محتوى المناهج الدراسية التي تدرس في التعليم العام وما يرتبط بها من أهداف.

شكل (١) الوزن النسبي لمجالات التربية الصحية والبدنية



وتتضمن التربية الصحية والبدنية (٢١) معيارا موزعة على (٧) مجالات كما يتضح من الجدول الآتي:

الوزن النسبي %	رقم المعيار	المجال
¼	١.٢١.٦	العلوم الصحية
¼	٢.٢١.٦	
¼	٥.٢١.٦	
¼	٦.٢١.٦	
¼	٧.٢١.٦	
¼	١٩.٢١.٦	
¼	٢٠.٢١.٦	
¼	٣.٢١.٦	السلوك الحركي وعلم النفس
¼	٤.٢١.٦	
¼	٨.٢١.٦	
¼	١٠.٢١.٦	
¼	١١.٢١.٦	
¼	٩.٢١.٦	إدارة برامج التربية الصحية والبدنية وتنظيمها
¼	١٢.٢١.٦	التربية البدنية الخاصة
⅛	١٣.٢١.٦	الأسس النظرية والتطبيقية للألعاب
¼	٢١.٢١.٦	
¼	١٤.٢١.٦	التربية الصحية والبدنية والمجتمع
¼	١٥.٢١.٦	مناهج وطرق تدريس التربية الصحية والبدنية
¼	١٦.٢١.٦	
¼	١٧.٢١.٦	
¼	١٨.٢١.٦	
١٠٠%		المجموع



٨. نماذج من الأسئلة :

يرتبط كل سؤال في الاختبار بمؤشر من المؤشرات، وفيما يأتي نماذج من الأسئلة.

النموذج الأول:

المجال: العلوم الصحية.

المعيار: معرفة المفاهيم الأساسية لعلم وظائف أعضاء الجهد البدني وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: يبين استجابة أجهزة جسم الإنسان المختلفة وتكيفها مع الجهد البدني في الأحوال الاعتيادية والظروف البيئية المختلفة.

السؤال :

طالب في المرحلة الثانوية مستوى لياقته البدنية معتدل ، ويرغب في التأكد من أن الأنشطة التحملية القلبية التنفسية (الهوائية) التي خطط لها سوف تؤدي إلى فوائد صحية. أي من الطرق التنظيمية للأنشطة الآتية هو الأنسب لكي يحصل على هدفه؟

- أ ينخرط في الأنشطة الهوائية التي ترفع معدل ضربات القلب إلى ٦٠-٧٥٪ من ضربات القلب القصوى متواصلة لمدة لا تقل عن ٢٠-٣٠ دقيقة.
- ب ينوع بين مُدَدٍ تدريجية من حيث طول المدة والتكرار، ولكن بممارسة نوع واحد محدد من النشاط الهوائي للمحافظة على الدافعية.
- ج يشارك في نشاط هوائي عند مستوى من الشدة يزيد بقليل على ضربات القلب المستهدفة لأطول مدة ممكنة بتدرج.
- د يمازج بين مُدَدٍ من التمرينات الهوائية مدتها عشر دقائق وتمرينات غير هوائية قصيرة المدة بحيث يستعمل نوعين من مصادر الطاقة.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ لأن تطوير اللياقة القلبية التنفسية أو التحملية تستلزم تطبيق نشاط هوائي عند شدة متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر متواصلة وتزداد في كل مرحلة إلى ٣٠ دقيقة وهكذا. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة لأنها تُعنى بتطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى.



النموذج الثاني:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس.

المعيار: بيان المفاهيم الأساسية للتعلم الحركي وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: بوضوح كيفية إعداد الحركة ومراحل معالجة المعلومات واتخاذ القرارات المرتبطة بالأداء الحركي.

السؤال :

في أي مرحلة من مراحل التعلم الحركي يكون الطلاب قادرين بأنفسهم على اكتشاف الأخطاء بأدائهم

الحركي ويأخذون خطوات لتصحيحها إلا أنهم رغم ذلك لا يستطيعون الحد منها ؟

- | | | | |
|---|----------------|---|-------------|
| أ | المعرفية. | ب | الارتباطية. |
| ج | التحكم الذاتي. | د | اللفظية. |

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب)؛ لأنها مرحلة تأتي قبل مرحلة التحكم الذاتي وبعد المرحلة المعرفية، وتكون فيها

نقاط القوة في الأداء أكثر من نقاط الضعف؛ لذا تحتاج إلى وقت لتطويرها وممارستها.



النموذج الثالث:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس .

المعيار: معرفة المفاهيم الأساسية لعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية .

المؤشر: يشرح ماهية الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في مجال التربية الصحية والبدنية .

السؤال :

صعوبة ضرب الكرة بأداة كمضرب التنس أو العصا (عصا القولف أو البيسبول) :

- أ تزداد مع زيادة طول الأداة.
- ب تقل مع زيادة طول الأداة.
- ج تزداد بناءً على طول ذراع الطالب.
- د تقل بناءً على طول ذراع الطالب.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ لأن الصعوبة تكمن في أنه كلما بعدت نقطة التقاء الكرة مع المضرب عن مركز القوة (معصم اليد) تطلب ذلك قوة ومهارة أكبر لأداء الضربة أداءً صحيحًا .

النموذج الرابع:

المجال: العلوم الصحية.

المعيار: معرفة المفاهيم الأساسية للياقة البدنية وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: يصمم وصفة النشاط البدني لتعزيز الصحة وفق الأسس العلمية لتناسب الفئات العمرية المختلفة.

السؤال :

شخص يرغب في تطبيق برنامج لياقة بدنية لمساعدته في تخفيف وزنه. أي من العوامل الآتية يجب مراعاته للإسهام بأثر فاعل في نجاح هذا البرنامج ؟

- أ وضع أهداف تدريبية واقعية قصيرة المدى.
- ب تنوع برنامج التمرينات ليشمل اثنين أو أكثر من الأنشطة.
- ج شراء أجهزة تمرينات رياضية جديدة.
- د استشارة الطبيب قبل البدء في البرنامج.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ لأن برنامج تخفيف الوزن يتطلب وضع أهداف مرحلية حسب إمكانيات الفرد وقدراته بحيث يتدرج للوصول إلى الهدف الأساسي. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة لأن أي منها لا يمكن له الإسهام بأثر فاعل في نجاح البرنامج.



النموذج الخامس:

المجال: العلوم الصحية.

المعيار: معرفة المفاهيم الأساسية للتغذية، وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: يكتشف فوائد ومضار الإضافات والمحسّنات والمكملات الغذائية وأثرها على صحة الفرد العامة وممارسة الأنشطة الرياضية.

السؤال :

شخص في سن المراهقة يخطط لاتباع نظام غذائي نباتي للمحافظة على صحة مثالية فإن اختصاصي التغذية من المحتمل أن يوصيه بمكملات غذائية تحتوي على:

أ بوتاسيوم و صوديوم.

ب فيتامين ب ١٢ و فيتامين د.

ج الثيامين وبيتا كاروتين.

د فيتامين هـ و فيتامين ك.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب): لأن فيتامين ب ١٢ و د يتوفران بشكل رئيس في المنتجات الحيوانية كاللحم والحليب والبيض والسمك وغيرها ، ولا توجد في المنتجات النباتية إلا بكميات ضئيلة جداً. وأما البدائل الأخرى فهي خاطئة لأن العناصر والفيتامينات في هذه البدائل متوفرة في الأغذية النباتية بشكل رئيسي.

النموذج السادس:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس.

المعيار: معرفة خصائص النمو البدني والتطور الحركي عبر مراحل الحياة المختلفة واحتياجات كل مرحلة، مع مراعاة البرامج الملائمة لكل مرحلة عند تصميم الخبرة التعليمية في درس التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: يراعي العوامل المؤثرة في النمو البدني والتطور الحركي لطلاب مراحل التعليم العام.

السؤال :

خلال أي مرحلة من مراحل النمو والتطور تكون الحاجة لاستهلاك السعرات الحرارية اليومية أكثر؟

- | | | | |
|---|-----------|---|------------------|
| أ | الرضاعة. | ب | الطفولة المبكرة. |
| ج | المراهقة. | د | الشباب. |

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج)؛ لأن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تتطلب نمواً بدنياً ووظيفياً وحركياً بشكل كبير ويتسارع كبير نسبياً وجميع هذه العمليات تحتاج إلى طاقة تُوفّر من خلال استهلاك سعرات حرارية أكبر. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة، لأن المراحل العمرية (الرضاعة، الطفولة المبكرة، الشباب) تحتاج الفرد فيها لاستهلاك السعرات الحرارية منخفض مقارنة بمرحلة المراهقة.



النموذج السابع:

المجال: السلوك الحركي وعلم النفس .

المعيار: معرفة المفاهيم الأساسية لعلم النفس الرياضي وتوظيفها في برامج التربية الصحية والبدنية .

المؤشر: يُطبق أهم الطرق والأساليب التربوية لتعزيز دافعية الطلاب للمشاركة في النشاط البدني والرياضي .

السؤال :

في يوم مفتوح للنشاط الرياضي نهاية العام الدراسي سوف يشارك طلاب المرحلة الابتدائية في أنشطة بدنية متعددة. أي الأنشطة الآتية أكثر فاعلية في تعزيز قيم احترام الذات وتقديرها لدى الطلاب أثناء اليوم المفتوح؟

- أ الأنشطة التي تركز على التوافق والتوازن بدلاً من السرعة والقوة.
- ب الأنشطة التي تسمح للطلاب ذوي مستويات لياقية ومهارية مختلفة ليحصلوا على نجاحاتهم الفردية.
- ج الأنشطة ذات الطبيعة التعاونية التي تخلو من التنافس بين الطلاب.
- د الأنشطة التي تهدف إلى استقطاب طلاب لمساعدة المعلمين على تنفيذ الأنشطة.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب): لأن الهدف هو مشاركة جميع الطلاب بمختلف قدراتهم وميولهم ورغباتهم وذلك لتحقيق أهدافهم الخاصة بتطوير مهاراتهم ولياقتهم من خلال الأنشطة التي يفضلونها. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة، فالبديل (أ) يركز على نشاط بدني محدد وقد لا يكون متطلباً لكل الطلاب، والبديل (ج) يستبعد الأنشطة التنافسية التي تعد حافزاً لمشاركة بعض الطلاب، أما البديل (د) يركز على مساعدة المعلمين في تنفيذ الأنشطة وليس على مشاركة الطلاب.

النموذج الثامن:

المجال: الأسس النظرية والتطبيقية للألعاب .

المعيار: الفهم التام والمعرفة بالأسس النظرية والتطبيقية للألعاب الرياضية وتطبيقها في برامج التربية الصحية والبدنية.

المؤشر: يُطبق المهارات الفنية للألعاب الرياضية الفردية والجماعية ويربطها بالخطوات التعليمية وفق منهج التربية الصحية والبدنية.

السؤال :

أي التعديلات الآتية في لعبة كرة القدم يمكن أن تزيد من نجاح جميع الطلاب في التسجيل ؟

- أ استعمال مساحات مفتوحة.
- ب إضافة قوانين للمخالفات.
- ج زيادة أعداد الطلاب في كل فريق.
- د توسيع مساحة المرمى.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (د)؛ لأن كثيرا من الطلاب قد يواجهون مشكلة الدقة في التصويب، وبالتالي يمكن التغلب على هذه المشكلة بزيادة مساحة المرمى لزيادة معدل التسجيل وبالتالي يشعر الطلاب بالإنجاز والاستمتاع. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة، فالبديل (أ) ليس له علاقة بالتسجيل، والبديل (ب) متعلق بالمخالفات، أما البديل (ج) متعلق بعدد الطلاب وبالتالي زيادة فرصة المشاركة وليس التسجيل.



النموذج التاسع :

المجال: مناهج وطرق تدريس التربية الصحية والبدنية.

المعيار: معرفة طرق تدريس التربية الصحية والبدنية، وأساليب التعلم المرتبطة بها.

المؤشر: يطبق أساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة وتطبيقاتها في دروس التربية الصحية والبدنية.

السؤال :

أي العبارات الآتية تعبر عن الفائدة الأساسية لاستعمال بطاقات المهام المعدة سابقاً عند تدريس

مهارات التربية الصحية والبدنية للطلاب؟

أ المعلمون يمكنهم التأكد من أن الطلاب سيظهرون ثباتاً في أداء المهارات.

ب البطاقات يمكن أن تعدل للاستعمال كنماذج تقويم للأداء.

ج الطلاب يمكنهم الرجوع إلى البطاقات متى ما دعت الحاجة، كالتلميحات المكتوبة والصور التوضيحية للتكتيكات المناسبة.

د المعلومات الموجودة على البطاقات يمكن أن تراجع بسهولة أو يعاد تنسيقها لتلبية مهارات مخصصة.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج)؛ لأن الهدف هو تنفيذ المهام في درس التربية الصحية والبدنية على الوجه الأكمل من خلال تقنيات ووسائل ذاتية تدفع الطالب إلى وضع التلميحات أو المؤشرات التي تسهل عليه اكتساب المهارات وبالتالي الوصول للأداء الصحيح. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة، لأن جميع ماورد في البدائل ليست من أهداف بطاقات المهام.

النموذج العاشر:

المجال: مناهج وطرق تدريس التربية الصحية والبدنية.

المعيار: اختيار إستراتيجيات متنوعة لمساعدة الطلاب على تحقيق أهداف التعلم.

المؤشر: يراعي العوامل المؤثرة في اختيار أساليب تقويم أداء الطلاب المرتبطة بالدرس من حيث موضوعه وأهدافه المهارية والبدنية والمعرفية والوجدانية.

السؤال :

أي إستراتيجيات التقويم الآتية الأنسب في تقويم تقدم الطلاب في إتقان المهام الحركية الجديدة؟

- أ ملاحظة أداء الطلاب للمهارة أثناء التطبيقات الصفية أو حالات اللعب.
- ب تقويم تكنيك (أسلوب اللعب) للطلاب من خلال مقابله ومناقشته حول شعوره عند أداء المهام.
- ج تحديد ما إذا كان الطالب تقدم من المرحلة المعرفية للتعلم الحركي إلى المرحلة الارتباطية.
- د تكليف الطالب بمهمة كتابية للتأكد إذا كان بإمكانه أن يصف كيف يؤدي المهمة الحركية

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ لأن تقدم الطلاب في أي مهارة أو مهام حركية لا يمكن تقويمها إلا في نفس ظروف أداء المهارة أو المهام الحركية وأفضل إستراتيجية لتقويم مدى إتقان مهام حركية جيدة هي جعله يؤديها في نفس ظروفها وفي نفس البيئة تقريبا. أما البدائل الأخرى فهي خاطئة، فالبديل (ب) لأنه لا يمكن معرفة مدى إتقان المهام الحركية من خلال المناقشة والمقابلة، والبديل (ج) يصف بعض مراحل التعلم الحركي ولا يتضمن شواهد على الاداء، أما البديل (د) يتضمن جانب نظري للمهمة الحركية وليس الجانب الأدائي والتطبيقي.



أسئلة تدريبية

فيما يأتي نقدم للمختبر بعض الأسئلة للتدريب على الاختبار، وقد روعي فيها ما يأتي:

- تمثيل المعايير بحيث وضع لكل معيار سؤال أو أكثر.
- تنوع الأسئلة في مستويات المعرفة: بحيث تحوي أسئلة في مستوى التذكر، وأسئلة في مستوى التطبيق، وأسئلة في مستوى التفكير.
- تنوع أنماط الأسئلة، ومستوى الصعوبة فيها؛ لتعطي المعلم صورة عامة عن أسئلة الاختبار.
- وضع الإجابة الصحيحة في نهاية الاختبار للتأكد من صحة إجابتك.
- ليس بالضرورة أن يكون الاختبار محاكيا لهذه الأسئلة بتفاصيلها، ولا معبرا عن مستوى الصعوبة، إنما المقصود التدريب، وإعطاء فكرة عامة عن شكل الاختبار.

السؤال الأول:

ما وظيفة الأوتار العضلية في الجهاز العضلي؟

- أ تعمل كحافضة للكالسيوم والفسفور.
- ب تصل العظام بالعضلات.
- ج تعمل كمراكز تشكيل المحفظة الزلالية.
- د تصل الأربطة بالألياف العضلية.

السؤال الثاني:

إحدى الفوائد المرجوة من برنامج التمرينات الهوائية المنتظم هي أن كمية الهيموجلوبين Hemoglobin في العضلات تزيد، هذا التغيير مهم في السماح للعضلات أن :

- أ تزيل بفاعلية نواتج وفضلات العمليات الأيضية المتراكمة.
- ب تزيد القوة المنتجة بواسطة الانقباض العضلي.
- ج تحافظ على إمدادات كافية من احتياطي الأكسجين.
- د تبني أليافاً عضلية جديدة من التغذية المتاحة.

السؤال الثالث:

أي العبارات الآتية تصف جيداً الاستجابة الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الهوائي المنتظم؟

- أ انخفاض ملحوظ في ضربات القلب أثناء ممارسة النشاط البدني.
- ب تنبيه التركيب المكون للجهاز التنفسي باستمرار مما يسبب تغيرات مفيدة في وظائفه.
- ج إنتاج الجسم بشكل أفضل للطاقة من الدهون المخزنة كالجلسريدات الثلاثية.
- د زيادة في عدد الألياف العضلية سريعة الخلجة (البیضاء) في الجسم.

السؤال الرابع:

يتميز الانقباض العضلي الثابت بخاصية إنتاج قوة من خلال:

- أ زيادة في طول العضلة بسبب تمدد المفصل.
- ب الحركة التي تولدت من العضلات المقابلة بسبب الجاذبية.
- ج قصر في طول العضلة بسبب ثني المفصل.
- د التقلص والتوتر في العضلات دون حركة .



السؤال الخامس:

عندما يُورجح لاعب التنس المضرب، فإن أكبر قدر من القوة للتأثير على الكرة ستحصل عندما:

- أ يتجنب اللاعب تمديد عضلات الكتف خلال المرحة الخلفية.
- ب تكون سرعة الزاوية لتنفيذ المرحة بأسرع ما يمكن.
- ج يقلل اللاعب من سرعة الضربة قبيل ضرب الكرة.
- د تظل الحركة الخطية لتنفيذ المرحة بنفس المستوى خلال ضرب الكرة.

السؤال السادس:

الفرق الرياضية كثيرا ما تُقدَّرُ بسبب قدرتها على تعزيز سلوكيات اجتماعية إيجابية. هذا صحيح لأن نجاح الفرق الرياضية يعتمد على:

- أ الالتزام بقواعد الأخلاقيات السلوكية الصارمة.
- ب المستوى العالي من اللياقة لكافة اللاعبين.
- ج الانضباط الذاتي في كافة مجالات حياة اللاعبين.
- د الجهود التعاوني من عدة أفراد.

السؤال السابع:

رغم أن الأطفال في السنة الرابعة والسنة الثامنة من العمر يمكنهم القفز، إلا أنهم في سن الثامنة أقدر على التكيف على القفز عبر الحبل؛ لأنهم عادةً يكونون أفضل في:

- أ ردود الفعل العكسية.
- ب المستقبلات الحسية.
- ج مدة الانتباه والتركيز.
- د نمط أو شكل التمييز.

السؤال الثامن:

أي التطبيقات أو الممارسات الآتية تُعدُّ أساساً في حسن توظيف درس التربية الصحية والبدنية للمرحلة الابتدائية؟

- أ البدء في وضع الأهداف الزمنية لكل درس والإعلان عنها للطلاب.
- ب التأكد من وجود إجراءات خاصّة للتعامل مع المشاكل والمعوقات التي قد تحصل خلال الدرس.
- ج إعداد مساحات للنشاط وتوفير الأدوات والأجهزة المطلوبة قبل بدء أنشطة الدرس.
- د تنظيم الطلاب في فرق أو مجموعات سليمة أثناء الفصل الدراسي.



السؤال التاسع:

أي العوامل الآتية يُعدُّ الأهم في تحديد كل نوع من الحركات (مثل: ثني المفصل ومَدّه، إبعاد المفصل وتقريبه) والتي تحدث في مفصل معين؟

- أ المسافة بين مركز المفصل وأجزاء العضلات المتصلة بالمفصل.
- ب حجم الأريطة حول المفصل وبعدها.
- ج تكوين أسطح المفصل من العظام المكوّنة له .
- د حجم العضلات التي تعمل على المفصل وقوتها.

السؤال العاشر:

أحد الأشخاص يؤدي ثلاث مجموعات من تدريبات تكوير العضلة ثنائية الرؤوس العضدية بنفس الوزن لمدة أربعة أيام في الأسبوع لتقويتها. أي من مبادئ التدريب تتضح في هذا الجانب من أسلوب التدريب ؟

- أ الخصوصية في التدريب.
- ب التدرج في التدريب.
- ج تأثيرات الانعكاسية للتدريب.
- د الراحة والاسترداد.

السؤال الحادي عشر:

أثناء تدريبات كرة السلة، يتدرب الطلاب بطريقة زوجية (كل طالبين مع بعض) كل طالب معه كرة يمررها لزميله المواجه له والذي يبعد عدة أقدام عنه. أحد الطالبين يعيدها بتمريرة صدرية، والآخر يعيدها إليه بتمريرة أرضية (تضرب الكرة في الأرض باتجاه الطالب) وبعد مدة قصيرة تُبدل الأدوار في التمرير.

أي من العبارات الآتية تبين الهدف الرئيس من التدريب ؟

- أ تطوير المهارات المتقدمة في التمرير.
- ب ممارسة مهارات الالتقاط والدحرجة.
- ج تطوير التقدم بخطوة هجومية خلال التمرير.
- د ممارسة تدريبات التمرير حول مدافع.

السؤال الثاني عشر:

تدريبات اللياقة القلبية التنفسية عالية الشدة، يجب أن تتبع بتمرينات تهدئة وإطالة حتى :

- أ يحفز زيادة الحد الأقصى للعمليات الأيضية قبل أن يعود الجسم إلى وضع الراحة.
- ب يمنع الانخفاض المفاجئ في مستويات الكربوهيدرات والسكر في الجسم.
- ج يحفز انخفاضاً في مستوى هرمون النمو في الجسم.
- د يمنع الألم العضلي وتجمع مكونات الدم في الأطراف.



السؤال الثالث عشر:

في الإنعاش الرئوي القلبي، الهدف الرئيس لإعطاء التنفس وضغطات الصدر هو:

- أ إزالة الأجسام الغريبة التي تسد مجرى الهواء في المصاب فاقد الوعي.
- ب تحريك الدم وتزويده بالأوكسجين لجسم المصاب الذي توقف قلبه عن النبض.
- ج إحداث تحفيز لقلب المصاب المتوقف لإعادة معدل النبض لوضعه الطبيعي.
- د إعطاء تهوية صناعية للمصاب الذي يعاني من مرض.

السؤال الرابع عشر:

عندما نحث الأطفال على دمج الممارسات والأنماط الغذائية في حياتهم اليومية، فمن المهم التأكيد على أن المداومة على التغذية الصحية:

- أ تقلل من الضغوط البدنية من خلال تحفيز إنتاج هرمون النمو في الجسم.
- ب تقلل الحاجة إلى الراحة والنوم لتترك وقتاً أكثر للعب والأنشطة المدرسية.
- ج تساعد على منع المشاكل الصحية على المدى القصير والبعيد.
- د تزيد كفاية عمل الجهاز القلبي التنفسي دون تمرين مما يؤدي إلى تحسن القدرة على التحمل.

السؤال الخامس عشر:

في ضوء نظرية «دافعية العزو»، يفضل المعلمون تمكين طلابهم أن:

- أ ينسبوا النجاحات والإخفاقات لعوامل ضمن سيطرتهم.
- ب ينسبوا النجاحات والإخفاقات إلى عوامل خارجة عن سيطرتهم.
- ج يكونوا محفزين بدوافع خارجية.
- د يكونوا محفزين بدوافع ذاتية.

السؤال السادس عشر:

أي الاحتياطات الآتية الأهم لمنع التقرحات خلال المشي لمسافات طويلة؟

- أ البقاء في بيئة باردة طيلة الأيام الحارة لمنع القدمين من التعرق.
- ب لبس زوجين من الشرايات بحيث لا يتخلل الهواء الجلد.
- ج المحافظة على تناول السوائل وعمل الإحماء قبل المشي في الأيام الباردة.
- د لبس أحذية مشي قوية وذات مقاس مناسب وجودة مناسبة.



السؤال السابع عشر:

طالب يتعلم مهارة حركية مركبة جديدة، من المتوقع أن الطالب يستفيد من مبادئ انتقال التعلّم إذا:

- أ كانت المهارة الحركية الجديدة تشبه مهارة سابقة أتقنها الطالب.
- ب استقبل الطالب تغذية راجعة من كلّ من المعلم وزملائه.
- ج جعلت المهارة الحركية الجديدة مهارة مستقلة وليست امتدادًا لمهارة سابقة.
- د لم يكن للطالب تصور سابق عن المهارة الجديدة.

السؤال الثامن عشر:

أي من هذه الحركات الانتقالية عادة أصعب في أدائها على الأطفال في سن السادسة؟

- أ الهرولة بطول ساحة اللعب (الملعب).
- ب المشي على طول عارضة توازن منخفضة.
- ج الحجل مساحة محددة في ساحة اللعب.
- د المشي على طول مسار دائري معلم بشريط على الأرض.

السؤال التاسع عشر:

أي الممارسات الآتية يمكن أن تؤدي إلى حصول إصابات في الرياضات التنافسية التي فيها احتكاك بدني؟

- أ تدريب الطلاب باستخدام إستراتيجيات هجومية ودفاعية متعددة خلال لعب المباراة.
- ب تقسيم الطلاب إلى فريقين بحيث يكون أحد الفريقين ذو أجسام كبيرة أو أكثر مهارة.
- ج تعديل قوانين اللعبة وساحة اللعب بأطوالها وأبعادها.
- د تدوير الطلاب أثناء اللعب بين عدة مواقع في الملعب بما فيها من مهاجم إلى مدافع.

السؤال العشرون:

أي الخصائص الآتية الأهم للعمل بفاعلية كقائد ونموذج إيجابي في الوسط الرياضي والتربية الصحية والبدنية؟

- أ القدرة على التحدث مع الآخرين بشأن مهمة معينة بطريقة مقصودة وهدف محدد.
- ب النظر للقيادة على أنها عملية للتعامل مع المشاكل التي تحتاج إلى مواجهة وحل في الحال.
- ج الاعتقاد أن هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة في كل مشكلة أو حالة وتبعاتها خلال العمل.
- د القدرة على التأثير في مجموعة معينة لهدف محدد بطريقة تعاونية.



السؤال الحادي والعشرون:

أي العبارات الآتية تصف التدرج الطبيعي للنمو البدني للرضيع والطفل الذي بدأ المشي؟

- أ يحدث النمو البدني أولاً في أسفل الجسم ويستمر لأعلى إلى الجذع ثم الرأس .
- ب يحدث النمو البدني في كافة المناطق الرئيسية من الجسم في نفس الوقت تقريباً وبنفس المعدل .
- ج يحدث النمو البدني أولاً في الرأس ويستمر للأسفل إلى الجذع ثم للأطراف .
- د يحدث النمو البدني بمستوى متباين بين الأشخاص دون نقطة بداية اعتيادية أو محددة أو تدرج في النمو .

السؤال الثاني والعشرون:

من المبادئ الهامة لبرامج التربية الصحية والبدنية الاعتقاد بأن الأنشطة الجماعية التعاونية توفر بالإضافة للمهارات الحركية فرصاً طبيعية وقيمة تُطور الطالب مباشرة من خلال تعزيز:

- أ فهم الفوائد العالية للتنافس مع قدراته بدلاً من المنافسة ضد غيره .
- ب التعود على استعمال التنظيمات الفاعلة وخصائص القيادة وأساليبها .
- ج الوعي ببنية المجموعات وتحركاتها، وأفضل السبل للانضمام في المجموعة .
- د تطوير العديد من المهارات الاجتماعية والاتجاهات والسلوكيات الإيجابية .

السؤال الثالث والعشرون:

أي العبارات الآتية تعبر عن فائدة استعمال إستراتيجيات التقويم البنائي المستمر؟

- أ الإستراتيجيات تزود المعلمين بتغذية راجعة حول تقدم الطالب، وتساعد في التعرف على مواطن القوة والضعف.
- ب الإستراتيجيات توفر بيانات موحدة بحيث تحصر درجة ومدى ما حققه الطلاب من مخرجات التعلم.
- ج الإستراتيجيات تسمح بالمقارنة بين الطلاب بعضهم مع بعض، والمجموعات الطلابية مع بعضها.
- د الإستراتيجيات مفيدة في توفير وثائق وتقارير لأولياء الأمور والإداريين وأصحاب المصلحة من الجهات ذات العلاقة بفعالية برامج التربية الصحية والبدنية.

السؤال الرابع والعشرون:

معلم الصف الثالث المتوسط يرغب في التخطيط لدرس معرفي يتطرق إلى اللياقة البدنية المعززة للصحة. أي الأنشطة الطلابية الآتية تحقق الهدف؟

- أ توجيه الطلاب لإنشاء صفحة على الإنترنت توضح فهمهم لمكونات اللياقة البدنية.
- ب جعل الطلاب يقيسون مستوى نشاطهم البدني باستعمال مقياس عداد الخطى.
- ج توجيه الطلاب ليكتبوا مقالة حول أهمية اللياقة البدنية من وجهة نظرهم.
- د إلزام الطلاب بإكمال اختبار جري لمسافة ميل؛ لقياس اللياقة مع لبس مقياس ضربات القلب.



السؤال الخامس والعشرون:

أي الإستراتيجيات الآتية الأكثر فاعلية في نشر وتعزيز قيم التربية الصحية والبدنية وبرامجها المختلفة؟

- أ تشجيع المعلمين في المواد الأخرى لدمج مفاهيم التعلم الحركي وعلوم الحركة دورياً أثناء تعليمهم.
- ب مساعدة المعلمين والإداريين في وضع منشآت وموارد لياقة وترويح غير مكلفة ويُسهل الوصول إليها.
- ج تخصيص زمن متساوي من وقت التربية الصحية والبدنية ومواردها لتطوير الجانب المعرفي والاجتماعي والبدني والمهاري للطلاب.
- د توظيف مجموعة متنوعة من وسائل الإعلام للتواصل مع الطلاب وأسرهم وأعضاء المجتمع المدرسي حول أنشطة اللياقة البدنية والترويحية ومواردها وفوائدها.

رقم السؤال	رقم المعيار والمؤشر	الإجابة
١	١.٢١.٦ المؤشر ٢	ب
٢	٢.٢١.٦ المؤشر ١	ج
٣	٢.٢١.٦ المؤشر ١	ج
٤	٢.٢١.٦ المؤشر ١	د
٥	٣.٢١.٦ المؤشر ٣	ب
٦	١٤.٢١.٦ المؤشر ٣	د
٧	٤.٢١.٦ المؤشر ٣	ب
٨	١٧.٢١.٦ المؤشر ٢	ج
٩	٣.٢١.٦ المؤشر ٢	ج
١٠	٥.٢١.٦ المؤشر ٢	أ
١١	١٣.٢١.٦ المؤشر ١	أ
١٢	٥.٢١.٦ المؤشر ٥	د
١٣	٧.٢١.٦ المؤشر ٥	ب
١٤	٦.٢١.٦ المؤشر ١	ج
١٥	١١.٢١.٦ المؤشر ١	أ
١٦	٧.٢١.٦ المؤشر ٢	د
١٧	٤.٢١.٦ المؤشر ٤	أ
١٨	٨.٢١.٦ المؤشر ١	ج
١٩	٧.٢١.٦ المؤشر ٢	ب
٢٠	٩.٢١.٦ المؤشر ٣	د
٢١	١٠.٢١.٦ المؤشر ١	ج
٢٢	١٠.٢١.٦ المؤشر ١	أ
٢٣	١٧.٢١.٦ المؤشر ٣	أ
٢٤	١٧.٢١.٦ المؤشر ٢	أ
٢٥	١٤.٢١.٦ المؤشر ١	د



هل أنت جاهز للاختبار؟

تحقق من مستوى جاهزيتك للاختبار بالإجابة عن القائمة الآتية:

هل تعرف متطلبات الاختبار للتخصص التدريسي المقدم عليه؟	١
هل اتبعت إجراءات التسجيل؟	٢
هل تعرف مقر الاختبار وموعده؟	٣
هل تعرف متطلبات دخول قاعة الاختبار؟	٤
هل تعرف المحتوى الذي يغطيه الاختبار؟	٥
هل استخدمت صفحة خطة الدراسة من هذا الدليل لتحديد المحتوى الذي تعرفه بشكل جيد والمحتوى الذي تحتاج لإعطائه مزيداً من الاهتمام؟	٦
هل راجعت كتب، أو مذكرات دراسية، أو مصادر أخرى ترتبط بمحتوى الاختبار؟	٧
هل تعرف زمن الاختبار وعدد أسئلته؟	٨
هل أنت معتاد على طبيعة الأسئلة التي يعرضها الاختبار؟	٩
هل تدربت على أسئلة مشابهة لأسئلة الاختبار	١٠
إذا كنت تؤدي الاختبار للمرة الثانية، هل حللت درجتك السابقة وتعرفت على المجالات التي تحتاج منك إلى مراجعة؟	١١

• في يوم الاختبار

ينبغي أن تنهي مراجعتك للمعايير التخصصية قبل يوم أو يومين من موعد الاختبار الفعلي وينصح بالآتي:

- خذ قسطاً من الراحة قبل دخول الاختبار.
- تأكد من اصطحاب الوثائق المهمة المطلوبة لدخول الاختبار مثل بطاقة الأحوال.
- تناول وجبة غداء أو عشاء خفيفة قبل دخول الاختبار.
- انتظم في الصف أثناء إجراءات دخول قاعة الاختبار.
- كن هادئاً، فلا يمكنك أن تتحكم في مجريات الاختبار ولكنك تستطيع أن تتحكم في نفسك.
- المراقبون في قاعة الاختبار على درجة عالية من التدريب ويسعون إلى بذل الجهد اللازم لتوحيد إجراءات الاختبار على مستوى المملكة، ولكن لا تجعل بعض الإجراءات تزعجك.
- إذا كنت تشعر بقلق أو مخاوف من أداء الاختبار، فمن المفيد أن تقرأ دليل خفض القلق قبل الاختبار بعدة أيام.



٥. التخطيط للمذاكرة

للإستفادة القصوى من هذا الدليل ومن محتوى المعايير، ينصح بتحديد المعايير التي تحتاج إلى مزيد من القراءة والاطلاع، وكتابة أرقامها في الجدول أدناه، مع استكمال بقية الخانات للتركيز في عمليات المذاكرة وتنظيمها .

المحتوى المغطى في الاختبار	كيف يمكنني المعرفة الجيدة بهذا المحتوى	ماذا لدي من المواد لمذاكرة هذا المحتوى	ما المواد التي احتاجها لمذاكرة هذا المحتوى	أين يمكنني أجد المواد التي احتاج إليها	تاريخ بداية المذاكرة	تاريخ انتهاء المذاكرة

المراجع

- 1 - Florida Teacher Certification Examinations, Test Information Guide, for Physical Education K–12
- 2 - Georgia Assessments for the Certification of Educators, Health and Physical Education Preparation Guide
- 3 - Illinois Certification Testing System, Study Guide–Physical Education
- 4 - The New TExES Tests For Texas Teachers, Preparation Manual–Physical Education EC—12
- 5 - Massachusetts Tests for Educator Licensure® (MTEL®) Physical Education (22)
- 6 - New Mexico Teacher Assessments, Study Guide—Physical Education







هيئة تقويم التعليم والتدريب
Education & Training Evaluation Commission



f t v o in ETECKSA | www.etec.gov.sa

أي مقترحات تثري المحتوى ترسل على البريد الإلكتروني
qtlf@etec.gov.sa