

الفصل الرابع

استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي

من عمر (١٢ سنة - ١٨ سنة)

obbeikandi.com

استمارة تقييم الأداء الحركي

(التأهيل)

الاسم : تاريخ الميلاد :

السن :

الفصل :

استمارة تقييم من عمر (١٢ سنه - ١٨ سنه)

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
أ- الرأس والرقبة				
١	يستطيع أن يحرك رأسه اماما وخلفا (بأقصى مدى)			
٢	يستطيع أن يحرك رأسه جانبياً ويمينا ويساراً (بأقصى مدى)			
٣	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه وهو على الأرض			
٤	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه من الوثب			
٥	يستطيع أن يضرب كره مرفوعة أو معلقه باليد مع الجري			
٦	يستطيع أن يصوب على هدف يضرب برأسه			

ب - الذراعان			
١	يتعرف على زراعيه اليمنى واليسرى		
٢	يستطيع أن يرفع ذراعيه اماما وعاليا وخلفا (رفع الذراع الأيمن أو الأيسر عاليا)		
٣	يستطيع أن يحمل كره بيده اليسرى		
٤	يستطيع يحمل كره بيده اليمنى		
٥	يستطيع التصفيق اماما وعاليا وخلفا		
٦	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيد واحده		
٧	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا بيديه الاثنين		
٨	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيد واحده		
٩	يستطيع أن يقذف كره كبيره بعيدا خلفا بيديه الاثنين		
١٠	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا فى محيط ١ م ٢		
١١	يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا فى محيط ١ م ٢ ثم يلقيها		

		يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا في محيط ١ م ٢م ويقوم بعمل سقفه واحده ثم اللقف	١٢
		يستطيع أن يقذف كره عاليا في محيط ١ م ٢م ويقوم بعمل ثلاث سقفات ثم اللقف	١٣
		يستطيع أن يدفع صندوق على الأرض بذراعيه	١٤
		يستطيع أن يدحرج كره على الأرض بيديه	١٥
		يستطيع أن يدحرج كره على الأرض والتصويب على هدف (البولنج)	١٦
		يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في خط مستقيم ١٠ خطوات	١٧
		يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في دائرة أو نصف دائرة عشر خطوات	١٨
		يستطيع أن يقذف كره كبيره عاليا في محيط ١ م ٢م ويقوم بعمل سقفين ثم اللقف	١٩
		يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في شكل مربع	٢٠

			يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في شكل مثلث	٢١
			يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في المكان من مرتين إلى ٥ مرات	٢٢
			يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) في الخط مستقيم ذهابا وإيابا ٢٠ خطوة	٢٣
			يستطيع أن ينطط كره سله در بل) في خط متعرج ١٠ خطوات من المشى ثم الجري	٢٤
			يستطيع أن ينطط كره سله (در بل) بين حواجز ١٥ خطوه (الجري الزجاجي)	٢٥
			يستطيع أن يصبوب على مرمى كرة يد بيد واحده (كره يد)	٢٦
			يستطيع أن يصبوب على صندوق بكور صغيره من ١٥ - ٢٥ كره	٢٧
			يستطيع أن يصبوب على لوحه كره السله في ارتفاع ١ر٥ م	٢٨
			يستطيع أن يصبوب على لوحه كره السله في ارتفاع ٢ر٨٠ م	٢٩

			يستطيع أن ينطط كره طائره على راحه يديه ثلاث مرات	٣٠
			يستطيع أن ينطط كره طائره من اسفل (إرسال)	٣١
			يستطيع أن يستقبل ويمرر كره طائره بساعديه معا إلى زميل (البحر)	٣٢
			يستطيع أن يدفع كره صلبه أو ثقيل وزنها من ١ - ٣ كجم لمسافة ٢ - ٥ م	٣٣
			يستطيع أن يقذف بكره مضرب مسافة ١٠ - ٢٠ م	٣٤
			يستطيع التعلق على العقلة لمدة من ٦٠ - ٩٠ ث	٣٥
			يستطيع التعلق على العقلة والتحرك جانبا بيديه لمدة من ١ ق إلى ٢ ق	٣٦
			يستطيع التعلق على العقلة والشد وثنى الذراعين ١ - ٣ مرات	٣٧
			يستطيع ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل ١ - ٣ مرات	٣٨
			يستطيع ضرب كره التنس طاولة بالمضرب على حائط أمامي	٣٩

			يستطيع تنظيم كره تنس طاولة على مضرب تنس طاولة على فترات	٤٠
			يستطيع أن يشد حبل مربوط به ثقل حر الحركة	٤١
			يستطيع أن يشد حبل مع زميل في صورة تنافس	٤٢
ج- الجذع				
			يستطيع ثنى الجذع اماما وخلفا بأقصى مدى	١-
			يستطيع ثنى الجذع يمينا ويسارا	٢-
			يستطيع ثنى الجذع اماما بأقصى مدى من وضع الوقوف والقدمين فتحا دون ثنى الركبتين	٣-
			يستطيع ثنى الجذع اماما بأقصى مدى من وضع للقدمين ضما دون ثنى الركبتين	٤-
			يستطيع دوران الجذع حول مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا	٥-
			يستطيع من وضع الرقود الجلوس الطويل من ٥ - ١٠ مرات	٦-

			يستطيع من وضع الجلوس الطويل دوران الجذع يمينا ويسارا	٧-
			يستطيع من وضع الانبطاح رفع الصدر والذراعان مع الرجلين معا عاليا	٨-
			يستطيع من وضع الرقود رفع الرجلين لاعلى حتى ثنى الجذع تماما ومحاولة لمس مشط القدم للأرض	٩-
د - الرجلين والقدمين				
			يستطيع المشى خارج القدمين ١٠ خطوات	١-
			يستطيع المشى على داخل القدمين ١٠ خطوات	٢-
			يستطيع أن يقف على مشط القدمين ١٠ خطوات	٣-
			يستطيع أن يقف على مشط القدمين ١٥ - ٣٠ ث	٤-
			يستطيع أن يجرى مسافة ما لمدة ١٥ دقيقة دون التقييد بمساره	٥-
			يستطيع المشى على الكعبين ١٠ خطوات	٦-

			٧- يستطيع أن يجري مسافة ٢٥ م في خط مستقيم
			٨- يستطيع أن يجري مسافة ٢٥ م ذهابا وإيابا في خط مستقيم
			٩- يستطيع أن يجري مسافة ٢٥ م بين عوائق (الجري الزجاجي)
			١٠- يستطيع أن يجري مسافة ٢٥ م في صورة سباق مع زميل
			١١- يستطيع أن يجري مسافة ٣٠ - ٥٠ م في صورة سباق مع زميل
			١٢- يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا من ١٠ - ٢٠ سم في المكان
			١٣- يستطيع أن يتعدى حاجزا بالوثب بالقدمين معا عاليا ١٥ - ٢٥ سم
			١٤- يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا للأمام والخلف واليمين واليسار
			١٥- يستطيع أن يثب لأعلى للإمساك بشيء أعلى منه
			١٦- يستطيع أن يثب إماما من خلف خط مرسوم على الأرض مسافة من ٥٠ - ٨٠ - ١٠٠ سم (وثب طويل)

			١٧- يستطيع أن يثب إماما من الحركة من خلف مرسوم على الأرض من ١ إلى ١٥ م (وثب طويل)
			١٨- يستطيع أن يثب عاليا في المحل لمدة من ٥ - ١٠ مرات
			١٩- يستطيع أن يقفز من أعلى إلى اسفل (أي من مكان عالي إلى مكان منخفض) من ٥ م - ١ م (ارتفاع)
			٢٠- يستطيع أن يتعدى مانعا بالوثب عاليا من الجري من ٢٥ - ٥٠ سم
			٢١- يستطيع أن يثب عاليا ويتعدى مانعين أو أكثر ارتفاع من ٢٥ - ٥٠ سم
			٢٢- يستطيع ثنى الركبتين من وضع الوقوف للوصول لوضع الجلوس على أربع
			٢٣- يستطيع من وضع الانبطاح المائل الوصول إلى وضع الجلوس على أربع والعكس
			٢٤- تستطيع من وضع الجلوس على أربع (العالي) المشي (الغوريلا)

			٢٥- تستطيع من وضع الجلوس على أربع القفز والوثب (القرد)(الضفدعة)
			٢٦- يستطيع أن يقف على رجل واحدة لمدة ٣٠-٦٠ ث بالتبادل
			٢٧- يستطيع أن يثبت على رجل واحدة عدد ٣-٥ مرات بالتبادل
			٢٨- يستطيع أن يجمل على رجل واحدة من ٥-١٠ مرات بالتبادل
			٢٩- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات بدون تصويب
			٣٠- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات على هدف
			٣١- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع ثابت بالمشى التصويب على هدف
			٣٢- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع متحرك بالجري والتصويب على هدف
			٣٣- يستطيع أن يركل كره متحركة من وضع متحرك بالمشى التصويب على هدف
			٣٤- يستطيع أن يمشى بكرة قدم من

			١٠-٥ خطوات	
			يستطيع أن يمرر الكرة إلى زميل والكرة ثابتة	٣٥-
			يستطيع أن يمرر الكرة إلى زميل من المشى بالكرة	٣٦-
			يستطيع أن يمرر الكرة إلى زميل والجري بالكرة	٣٧-
			يستطيع استقبال الكرة من المدرّب (الزميل) بقدمه	٣٨-
			يستطيع استقبال الكرة من المدرّب (الزميل) بقدمه وتوفيقيها	٣٩-
			يستطيع استقبال الكرة من المشى	٤٠-
			يستطيع استقبال الكرة من الجري	٤١-
			يستطيع ركل الكرة بخارج القدم (الإصبع الصغير)	٤٢-
			يستطيع ركل الكرة ببطن القدم (بطن القدم)	٤٣-
			يستطيع ركل الكرة بوجه القدم	٤٤-
			يستطيع ركل كرة عالية (مرتفعه عن الأرض قليلا)	٤٥-
			يستطيع استقبال وتمرير الكرة	٤٦-

			فى أن واحد
			٤٧- يستطيع أن يصعد وينزل سلماً بحركة انسيابية خطوة تلو الخطوة بالمساعد أو يمك الترابزين
			٤٨- يستطيع أن يصعد وينزل سلماً بحركة انسيابية خطوه تلو الخطوة بدون مساعده أو مك الترابزين
			٤٩- يستطيع أن يصعد وينزل السلم بخطوه سريعة عاديه
			٥٠- يستطيع أن يصعد وينزل السلم بدرجتين معا

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
ذ - استعمال اكثر من حركة فى عمل حركي موحد				
١-	يستطيع أن يقلد الحيوانات والطيور (القرد - الأسد - الخروف - الضفدعة - العصفورة)			
٢-	يستطيع أن يقلد الأشياء المادية (السيارات - القطارات - الطائرات)			
٣-	يستطيع أن يقلد عربه كارو بمساعدة زميل			
٤-	يستطيع تسلق مكان عالي			
٥-	يستطيع تسلق كرسى خشبي بمفرده			
٦-	يستطيع تسلق سلم خشبي			

			يستطيع تسلق والتعلق بجبل للحصول على شئ يريده	٧-
			يستطيع عمل دحرجه إماميه على يديه الاثنين	٨-
			يستطيع عمل دحرجه خلفيه	٩-
			يستطيع عمل القبة من وضع الرقود	١٠-
			يستطيع الوقوف على الرأس بالمساعدة	١١-
			يستطيع الوصول من وضع الرقود إلى وضع الجلوس القرفصاء	١٢-
			يستطيع الوصول من وضع الرقود إلى وضع الجلوس نصف القرفصاء (قدم ثنى والأخرى مفرودة)	١٣-
			يستطيع أن يقف على رجل والأخرى مرفوعة للخلف الذراعان جانبا والنظر للأمام لعمل الميزان	١٤-
			يستطيع الزحف من وضع الانبطاح ٥ م	١٥-
			يستطيع الزحف لمسافة ١٠-٢٠ م من وضع الانبطاح	١٦-
			يستطيع الزحف من ١٠ - ٢٠ م من وضع الرقود	١٧-
			يستطيع التقلب والدحرجه على جانبيه الأيمن والأيسر عدده مرات ٣ - ٧ مرات	١٨-
			يستطيع التأرجح من التعلق	١٩-
			يستطيع التأرجح وثنى الجذع برفع	٢٠-

			الرجلين للأمام والثبات وذلك من وضع التعلق
<p>ثانياً تطور نمو الحركات الصغيرة</p> <p>* من سن ١٢ - ١٨ سنة وفيما فوق</p>			
			أ- الرأس والرقبة
			١- يستطيع تحريك العين (النظر) والرأس والرقبة ثابتة لشيء متحرك في نطاق محدود
			٢- يستطيع تتبع هدف متحرك بعينه والرقبة حرة الحركة
			٣- يغمض أو يفتح عينيه للتقليد أو عندما يطلب منه ذلك
			٤- يستطيع أن يغمض عين ويفتح الأخرى (تقليد الغمز)
			٥- يستطيع تحريك الشفتين
			٦- يستطيع تحريك الحاجبين
			٧- يستطيع ضم الشفتين
			٨- يستطيع بالفم نفخ خيط معلق أو مدلى
			٩- يستطيع إطفاء شمعه عن طريق النفخ بالفم
			١٠- يستطيع التنفس من الأنف فقط (شهيق وزفير) والفم مغلق
			١١- يستطيع التنفس من الفم فقط (شهيق وزفير) والأنف مغلق
			١٢- يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط
			١٣- يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط بدون

			عوامل مساعده كالأصابع
١٤-			يستطيع قضم الأشياء بأسنانه (الساندويتش)
١٥-			يهرس الطعام بأسنانه جيدا
١٦-			يقوم بعملية شرب السوائل جيدا
١٧-			يقوم بشطف السوائل من كوب أو ملعقة بشفتيه
١٨-			يقوم بشطف السوائل عن طريق انبويه (الشاليموه)
١٩-			يستطيع الصفير عن طريق الفم بواسطة أداه مثل الصفارة أو الزمار
ب - الأصابع والذراعان			
١-			يستطيع أن يحرك أصابعه
٢-			يستطيع ثني الأصابع وبسطها
٣-			يستطيع ثني الأصابع وتشبيكها مع زميل
٤-			يستطيع تشبيك الأصابع بتداخلها ببعض لنفسه أو مع زميل
٥-			يستطيع قبض اليد وبسطها
٦-			يستطيع القبض على كميته من الرمال بكف اليد
٧-			يستطيع القبض على ورقه ويقوم بكر مشتها
٨-			يستطيع القبض على كره اسفنجيه رخوة وعصرها بأصابعه
٩-			محاولة مسك المياه داخل أناء وحملها على

			راحة كفه
			١٠- يستطيع التقاط عصا بأصابعه من على المنضدة أو الأرض
			١١- يستطيع التقاط خرز من داخل إناء بالسبابة والإبهام
			١٢- يستطيع مسك فنجان من أذنه وحمله
			١٣- يستطيع القبض ومسك قبضه الشنطة المدرسية
			١٤- يستطيع حمل سبت أو قفة أو حله من مقابضها بالأصابع أو يكف يديه والمشي بها مسافة ٣-٥ خطوات
			١٥- يستطيع مسك قلم براحه يديه
			١٦- يستطيع مسك قلم بأصابعه
			١٧- يستطيع عمل خطوط أو أشكال عشوائية بالقلم (شخبطة)
			١٨- يستطيع مسك القلم بالطريق العادية
			١٩- يستطيع الرسم بقلم فلوما ستر
			٢٠- يستطيع الكتابة بالقلم
			٢١- يستطيع بالأصابع لف غطاء قلاووظ بغرض غلقه أو فتحه (القلم مثلا)
			٢٢- يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش نصفين مثلا
			٢٣- يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش من الجانب (الساندويتش الفينو)
			٢٤- يستطيع فتح زجاجه الكوكاكولا بواسطة

الفتاحة			
يستطيع إشعال البوتوجاز بالمساعدة	٢٥-		
يستطيع إشعال البوتوجاز بدون مساعده	٢٦-		
يستطيع فتح علبه كبريت والتقاط عود واحد فقط	٢٧-		
يستطيع شد عود كبريت من مشط الكبريت	٢٨-		
يستطيع إشعال كبريت دون أحداث أصابه	٢٩-		
يستطيع لف خيط على عصا أو بكره	٣٠-		
يستطيع الرسم بالأصابع على الرمل	٣١		
يستطيع عمل أشكال بأصابعه من الصلصال مثل (كره شكل مبطط شكل عشوائى)	٣٢-		
يستطيع لضم خرز كبير داخل عصا	٣٣-		
يستطيع لضم مكرونة مفرغه داخل خيط	٣٤-		
يستطيع لضم خرز ذات فتحه صغيره داخل الخيط	٣٥-		
يستطيع لضم ابره ذات فتحه كبيره نسبيا بالخيط	٣٦-		
يستطيع ربط خطين منفصلين ربطه واحده (الحذاء)	٣٧-		
يستطيع ربط خيط واحد بنفسه (العقدة)	٣٨-		
يستطيع ربط حذائه بأي شكل	٣٩-		
يستطيع الضغط على أصابع ألا ورج أو البيانو مثلا	٤٠-		
يستطيع الضغط على أصابع اليد ورقعتها	٤١-		

			يستطيع الضغط على أصابع الكهرباء وفتحها	٤٢-
			يستطيع القبض على مقبض باب الحجره وفتحه	٤٣-
			يستطيع النقر على المنضدة بأصابعه بغرض أحداث أصوات	٤٤-
			يستطيع الخبط على الأشياء بكف يديه	٤٥-
			يستطيع وضع أصابعه في خرطوم أو تجاويف ويقوم بعملية الجذب أو الشد	٤٦-
			يستطيع مسك المقص بأصابعه	٤٧-
			يستطيع قص الورق دون تحديد اتجاهات	٤٨-
			يستطيع القص لتحديد اتجاهات (خط مستقيم مثلاً)	٤٩-
			يستطيع تركيب البازل (الكارتون - الخشب)	٥٠-
			يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض اللعب بالمياه	٥١-
			يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض الشرب بيديه	٥٢-
			يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض غسيل أصابعه دون الصابون	٥٣-
			يستطيع فتح صنوبر المياه بغرض غسيل يديه بصابون	٥٤-
			يستطيع مسك فرشاه أسنان وتحريكها على	٥٥-

			الأسنان بدون معجون
			يستطيع فتح غطاء انبويه المعجون
			يستطيع إخراج قطعه من المعجون ووضعها على فرشاه الأسنان
			يستطيع غسل أسنانه بلفرشه والمعجون
ج - أصابع القدمين			
			يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض عاليا واسفل
			يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض يمينا ويسارا
			يستطيع تحريك أصابع القدمين
			يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض ود ورائه في جميع الاتجاهات
			يستطيع عمل دائرة على الرمل بإصبعه الكبير للقدم
			يستطيع التقاط قماشه على من الأرض بأصابع قدمه
			يستطيع التقاط قلم رصاص من على الأرض بأصابع قدمه

استمارة تقييم تجريبية للأداء الحركي

من عمر (٦ سنوات - ١٢ سنة)

استمارة تقييم الأداء الحركي

(التنمية)

الاسم : تاريخ الميلاد :

السن :

الفصل :

استمارة تقييم من عمر (٦ سنه - ١٢ سنه)

م	تقييم الأداء الحركي	يستطيع	لا يستطيع	ملاحظات
أ- الرأس والرقبة :				
١-	يستطيع أن يحرك رأسه اماما وخلفا(ليس بأقصى مدى)			
٢-	يستطيع أن يحرك رأسه جانبا ويمينا ويسارا (ليس بأقصى مدى)			
٣-	يستطيع أن يضرب كره معلقه برأسه وهو في وضع الوقوف على الأرض			
٤-	يستطيع أن يضرب كره مرفوعة أو معلقه بالرأس مع الجري			
٥-	يستطيع أن يلف يمينا أو يسارا بالنظر إلى شيء متحرك يمينا ويسارا			
ب - الذراعان :				
١-	يتعرف على زراعيه اليمنى واليسرى			
٢-	يستطيع أن يرفع ذراعيه اماما وعاليا وخلفا(الذراع الأيمن أو الأيسر عاليا)			
٣-	يستطيع أن يحمل كره بيده اليمنى			
٤-	يستطيع أن يحمل كره بيده اليسار			

			يستطيع التصفيق اماما وعليا وخلفا	٥-
			يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا بيد واحدة	٦-
			يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا بيديه الاثنتين	٧-
			يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا خلفا بيد واحدة	٨-
			يستطيع أن يقذف كرة كبيرة بعيدا خلفا بيديه الاثنتين	٩-
			يستطيع إن يقذف كرة كبيرة عاليا في محيط ١ م ٢	١٠-
			يستطيع أن يقذف كرة كبيرة عاليا في محيط ١ م ٢ ثم يلقفها	١١-
			يستطيع أن يقذف كرة كبيرة عاليا في محيط ١ م ٢ ويقوم بعمل سقفه واحده ثم اللقف	١٢-
			يستطيع أن ينطط كرة سله (در بل) في خط مستقيم ١٠ : ٥ خطوات	١٣-
			يستطيع أن ينطط كرة سله (در بل) في المكان من مرتين : ٥مرات	١٤-
			يستطيع أن ينطط كرة سله(دبرل) في خط مستقيم ذهابا وإيابا من ٢٠ : ١٠ خطوة	١٥-
			يستطيع أن يصوب على مرمى كرة يده بيده واحده(كرة يد)	١٦-

			يستطيع أن يصب على داخل صندوق بكور صغيره من ١٥-٢٥ كره	١٧-
			يستطيع أن يصب على لوحه كرة السله فى ارتفاع ١ر٥ م عن الأرض	١٨-
			يستطيع أن يدفع كره صلبه أو ثقيلة وزنها من ١ - ١ر٥ كجم لمسافة ٢ م	١٩-
			يستطيع أن يقذف بكره مضرب مسافة ١٠ - ١٥ م	٢٠-
			يستطيع أن يدفع صندوق على الأرض بذراعيه	٢١-
			يستطيع أن يشد حبل مربوط به ثقل	٢٢-
			يستطيع أن يشد حبل مع زميل فى صورة تنافس	٢٣-
			يستطيع أن يدحرج كره على الأرض والتصويب على هدف (البولنج)	٢٤-
			يستطيع التعلق على العلقه لمدة من ٣٠ ث إلى ١ ق	٢٥-
			يستطيع التعلق على العقله والتحرك جانبا بيديه لمدة من ٣٠ ث إلى ١ ق	٢٦-
			يستطيع ضرب كره التنس طاوله بالمضرب على حائط أمامي	٢٧-
			يستطيع الوصول من وضع الانبطاح إلى وضع الانبطاح المائل والعكس	٢٨-
ج - الجذع:				
			يستطيع ثنى الجذع اماما وخلفا	١-

			يستطيع ثنى الجذع يمينا ويسارا	٢-
			يستطيع دوران الجذع حول مركز ثقل الجسم يمينا ويسارا	٣-
			يستطيع من وضع الرقود الوصول إلي وضع الجلوس الطويل والعكس من ٥ - ١٠ مرات	٤-
			يستطيع من وضع الجلوس الطويل دوران الجذع يمينا ويسارا	٥-
			يستطيع من وضع الانبطاح رفع الصدر والرجلين معا عاليا	٦-
د - الرجلين والقدمين :				
			يستطيع المشي خارج القدمين ١٠ خطوات	١-
			يستطيع أن يقف على مشط القدمين ٣٠-١٥ ث	٢-
			يستطيع أن يجرى مسافة ما لمدة ١ دقيقة دون التقيد بمساره	٣-
			يستطيع المشي على الكعبين ١٠ خطوات	٤-
			يستطيع أن يجرى مسافة ٢٥ م فى خط مستقيم	٥-
			يستطيع أن يجرى مسافة ٢٥ م ذهابا وإيابا فى خط مستقيم	٦-
			يستطيع أن يجرى مسافة ٢٥ م بين عوائق (الجرى الزجاجي)	٧-
			يستطيع أن يجرى مسافة ٢٥ م فى صورة	٨-

			سباق مع زميل
			٩- يستطيع أن يجرى مسافة ٢٥م فى صورة سباق مع زميل فى دائرة
			١٠- يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا من ١٠- ٢٠ سم فى المكان
			١١- يستطيع أن يتعدى حاجزا بالوثب بالقدمين معا عاليا ١٥- ٢٥ سم
			١٢- يستطيع أن يثب بالقدمين معا عاليا للأمام والخلف واليمين واليسار
			١٣- يستطيع إن يثب لاعلى للامساك بشيء أعلى منه
			١٤- يستطيع أن يثب اماما من خلف خط مرسوم على الأرض مسافة من ٥٠- ٨٠-١٠٠ سم (وثب طويل)
			١٥- يستطيع أن يقفز من أعلى إلى اسفل (آي من مكان عالى إلى مكان منخفض) من ٣٠ سم - ١ م
			١٦- يستطيع أن يثب عاليا فى المحل لمدة من ٥ - ١٠ مرات
			١٧- يستطيع ثنى الركبتين من وضع الوقوف للوصول لوضع القرفصاء
			١٨- يستطيع من وضع الانبطاح المائل الوصول إلي وضع الجلوس على أربع والعكس

			١٩- يستطيع من وضع الجلوس على أربع المشى العالي (مشى الغوريلا)
			٢٠- تستطيع من وضع الجلوس على أربع القفز والوثب (القرد)(الضفدعة)
			٢١- يستطيع أن يقف على رجل واحدة لمدة ٣٠ - ٦٠ ث بالتبادل
			٢٢- يستطيع أن يثب على رجل واحدة عدد ٣ - ٥ مرات بالتبادل
			٢٣- يستطيع أن يحجل على رجل واحدة من ٥ - ١٠ مرات بالتبادل
			٢٤- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات بدون تصويب
			٢٥- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع الثبات على هدف
			٢٦- يستطيع أن يركل كره ثابتة من وضع متحرك بالمشى التصويب على هدف
			٢٧- يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابه خطوة تلو الخطوة بالمساعد أو بمسك الترابزين
			٢٨- يستطيع أن يصعد وينزل سلما بحركة انسيابية خطوة تلو الخطوة بدون مساعده أو مسك الترابزين
			٢٩- يستطيع أن يمشى بكره قدم من ٥ - ١٠ خطوات
			٣٠- يستطيع أن يمرر الكره إلى زميل والكره ثابتة

د - استعمال اكثر من حركة فى عمل حركي موحد			
			١- يستطيع عمل الميزان (الوقوف على رجل واحده والذراعان جانبا عاليا والنظر موجه للأمام)
			٢- يستطيع أن يقلد الحيوانات والطيور (القرد الأسد - الخروف - الضفدعة - العصفورة)
			٣- يستطيع أن يقلد الأشياء المادية (السيارات - القطارات - الطائرات)
			٤- يستطيع أن يقلد عربه كار وبمساعدة زميل
			٥- يستطيع تسلق كرسي بمفرده
			٦- يستطيع تسلق مكان عالي ١ م
			٧- يستطيع تسلق سلم خشبي
			٨- يستطيع تسلق والتعلق بجبل للحصول على شيء يريد
			٩- يستطيع عمل دحرجه إماميه على يديه الاثنتين
			١٠- يستطيع عمل دحرجه خلفيه
			١١- يستطيع الزحف من وضع الانبطاح من خطوة : ٣ خطوات
			١٢- يستطيع الزحف لمسافة ١٠-٢٠ م من وضع الانبطاح
			١٣- يستطيع التقلب والدحرجه على جانبيه الأيمن والأيسر عدة مرات ٣-٧ مرات

			يستطيع التآرجح من التعلق	١٤-
			يستطيع ثني الجذع من التعلق	١٥-
			يستطيع عمل القبة من وضع الرقود	١٦-
أ- الرأس والرقبة				
			يستطيع أن يحرك العين (النظر) والرأس والرقبة ثابتة لشيء متحرك في نطاق محدود	١-
			يستطيع تتبع هدف متحرك بعينه والرقبة حره الحركة	٢-
			يغمض أو يفتح عينيه للتقليد أو عندما يطلب منه ذلك	٣-
			يستطيع تحريك الشفتين	٤-
			يستطيع تحريك الحاجبين	٥-
			يستطيع ضم الشفتين	٦-
			يستطيع بالفم نفخ خيط معلق أو مدلى	٧-
			يستطيع إطفاء شمعته عن طريق النفخ	٨-
			يستطيع أن يغمض عينه ويفتح الأخرى (تقليد الغمز)	٩-
			يستطيع الصفير عن طريق الفم فقط بدون عوامل مساعده كالإصبع	١٠-
			يستطيع الصفير عن طريق الفم بواسطة أداءه مثل الصفار أو الزمار	١١-
			يستطيع التنفس من الأنف فقط (شهيق وزفير) والفم مغلق	١٢-

			يستطيع التنفس من الفم فقط (شهيق وزفير) والأنف مغلق	١٣-
			يستطيع قضم الأشياء بأسنانه (السادوتشر)	١٤-
			يهرس الطعام بأسنانه جيدا	١٥-
			يقوم بعملية شرب السوائل جيدا	١٦-
			يقوم بشطف السوائل من كوب أو معلقه بشفتيه	١٧-
			يقوم بشطف السوائل عن طريق انبويه (الشاليموه)	١٨-
ب - الأصابع والذراعان :				
			يستطيع أن يحرك أصابعه	١-
			يستطيع ثني الأصابع وبسطها	٢-
			يستطيع ثني الأصابع وتشبيكها مع زميل	٣-
			يستطيع تشبيك الأصابع بتداخلها ببعض لنفسه أو مع زميل	٤-
			يستطيع قبض اليد وبسطها	٥-
			يستطيع القبض على كميته من الرمال بكف اليد	٦-
			يستطيع القبض على ورقه ويقوم بكر مشتها	٧-
			يستطيع القبض على كره اسفنجيه رخوة وعصرها بأصابعه	٨-

			٩- محاولة مسك المياه داخل إناء وحملها على راحه كفه
			١٠- يستطيع التقاط عصا بأصابعه من على المنضدة أو الأرض
			١١- يستطيع التقاط خرز من داخل إناء بالسبابة والإبهام
			١٢- يستطيع مسك فنجان من إذنه وحمله
			١٣- يستطيع القبض ومسك قبضه الشنطة المدرسية
			١٤- يستطيع حمل سبت أو قفه أو حله من مقابضها بالأصابع أو يكف يديه والمشى بها مسافة ٣ - ٥ خطوات
			١٥- يستطيع مسك قلم براحة يديه
			١٦- يستطيع مسك القلم بأصابعه
			١٧- يستطيع عمل خطوط أو أشكال عشوائية بالقلم (خبطه)
			١٨- يستطيع مسك القلم بالطرق العادية
			١٩- يستطيع الرسم بقلم فلوم استر
			٢٠- يستطيع الكتابة بالقلم
			٢١- يستطيع بالأصابع لف غطاء قلاووظ بغرض غلقه لو فتحه (القلم مثلا)
			٢٢- يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش نصفين مثلا
			٢٣- يستطيع مسك سكين وتقطيع العيش من الجانب (الساندويتش الفينو)

			يستطيع فتح علبه كبريت والتقاط عود واحد فقط	٢٤-
			يستطيع إشعال كبريت دون إحداث اصابه	٢٥-
			يستطيع لف خيط على عصا أو بكره	٢٦-
			يستطيع الرسم بالأصابع على الرمل	٢٧-
			يستطيع عمل أشكال بأصابعه من الصلصال مثل (كره شكل مبطط شكل عشوائى)	٢٨-
			يستطيع لضم خرز كبير داخل عصا	٢٩-
			يستطيع لضم مكرونة مفرغه داخل خيط	٣٠-
			يستطيع لضم خرز ذات فتحه صغيره داخل الخيط	٣١-
			يستطيع ربط خيط واحد بنفسه	٣٢-
			يستطيع ربط خطين منفصلين ربطه واحده (الخداء)	٣٣-
			يستطيع الضغط على أصابع الأ ورج أو البيانو مثلا	٣٤-
			يستطيع الضغط على أصابع الكهرياء وفتحها	٣٥-
			يستطيع القبض على مقبض باب الحجرة وفتحه	٣٦-
			يستطيع النقر على المنضدة بأصابعه بغرض إحداث أصوات	٣٧-

			يستطيع الخيط على الأشياء بكف يديه	٣٨-
			يستطيع وضع أصابعه فى خروم أو تجاويف ويقوم بعملية الجذب أو الشد	٣٩-
			يستطيع مسك المقص بأصابعه	٤٠-
			يستطيع قص الورق دون تحديد اتجاهات	٤١-
			يستطيع القص بتحديد اتجاهات (خط مستقيم مثلا)	٤٢-
			يستطيع تركيب البازل (الكارتون - الخشب)	٤٣-
			يستطيع فتح صنبور المياه بغرض اللعب بالمياه	٤٤-
			تستطيع فتح صنبور المياه بغرض الشرب بيديه	٤٥-
			يستطيع فتح صنبور المياه بغرض غسل أصابعه دون الصابون	٤٦-
			يستطيع فتح صنبور المياه بغرض غسل يديه بصابون	٤٧-
			يستطيع مسك فرشاه السنان وتحريكها على الأسنان بدون معجون	٤٨-
			يستطيع فتح غطاء انبويه المعجون	٤٩-
			يستطيع إخراج قطعه من المعجون ووضعها على فرشاه الأسنان	٥٠-
			يستطيع غسل أسنانه بالفرشاة والمعجون	٥١-

ج- أصابع القدمين			
			١- يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض عالياً وأسفل
			٢- يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض يميناً ويساراً
			٣- يستطيع تحريك أصابع القدمين
			٤- يستطيع تحريك القدم وهو مرتفع عن الأرض ودورانه في جميع الاتجاهات
			٥- يستطيع عمل دائرة على الرمل بأصابعه الكبير للقدم
			٦- يستطيع التقاط قماشه على من الأرض بأصابع قدمه
			٧- يستطيع التقاط قلم رصاص من على الأرض بأصابع قدمه