

مرفق (1)
أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

- أ.د / أحمد سعيد زهران : أستاذ التايكوندو بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- أ.د / أحمد محمود إبراهيم : أستاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية وعضو اللجنة العلمية بالاتحاد الفرنسي للكاراتيه .
- أ.د / أمال أحمد حسن الحلبي : أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (أختبار وقياس) ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
- م.د / الشيماء أحمد إبراهيم : مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
- أ.د / جيهان يوسف أحمد الصاوي : أستاذ التايكوندو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
- م.د / صبحى حسونه حسونه حسن : مدرس دكتور بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- أ.م.د / صديقة محمد شكري : أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
- أ.د/ عفاف عثمان عثمان : أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (تربية حركية) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
- أ.م.د / عماد عبد الفتاح السرسى : أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ورئيس لجنة حكام الأتحاد المصرى للكاراتيه .
- أ.د / محروسه على حسن : أستاذ التدريب الرياضي (سلاح) ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
- أ.د/ مصطفى السايح : أستاذ بقسم الرياضة المدرسية ورئيس قسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- م.د / مروى محمد طلعت الغرباوى : مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- هبة محمد نديم : أخصائي رياضي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .

تم ترتيب الأسماء حسب الحروف العربية أبجدي

مرفق (2)

توصيف مقرر التايكوندو للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية

نموذج رقم (2)

جامعة : الإسكندرية

كلية : التربية الرياضية للبنات

قسم : المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية

توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر		
الرمز الكودي: 01306	اسم المقرر : رياضات الدفاع عن النفس (تايكون دو)	الفرقة / المستوى : الثانية الفصل الدراسي الثاني العام الجامعى 2012/2011
التخصص : تمهيدي	عدد الوحدات الدراسية : 1	نظري 2 عملي

إكتساب المعارف والمعلومات الأساسية الخاصة بمادة التايكوندو والمهارات الهجومية والدفاعية وإكتساب القدرات البدنية والمهارية والابتكارية الخاصة بالتايكوندو لدى الطالبات	2- هدف المقرر :
3- المستهدف من تدريس المقرر :	
<p>1- تنمية قدرة الطالبه على عرض وتوضيح تاريخ مادة التايكوندو</p> <p>2- تنمية قدرة الطالبه على ترتيب الاهداف ترتيباً هرمياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب</p> <p>3- تنمية قدرة الطالبه على تحديد القدرات الحركية التى تساهم فى الارتقاء بمستوى الطالبة</p> <p>4- تنمية قدرة الطالبه على شرح وتوضيح قواعد القانون الدولى الخاصة بمادة التايكوندو</p>	أ- المعلومات والمفاهيم :
<p>1. تنمية قدرة الطالبة على تطوير السمات الخلقية لدى الطالبة</p> <p>2. تنمية قدرة الطالبة على تنمية الاتجاهات السليمة نحو رياضة التايكوندو</p> <p>3. تنمية قدرة الطالبة على تنمية القدرة على التدريب العقلى وتصور الأداء الصحيح</p>	ب - المهارات الذهنية :

<p>1. القدرة على اكتساب القدرات الحركية الخاصة بتعليم المهارات الحركية فى رياضة التاكوندو .</p>	<p>جـ المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:</p>
<p>1- قدرة الطالبة على التعليم ذاتيا . 2- قدرة الطالبة على الملاحظة والتقييم . 3- قدرة الطالبة من جمع المعلومات من مصادر مختلفة (مراجع- دوريات - أبحاث - شبكة معلومات دولية) .</p>	<p>د- المهارات العامة :</p>
<p>- نبذة تاريخية عن رياضة التايكوندو - تاريخ التايكوندو فى مصر - آداب ومبادئ رياضة التايكوندو - مستويات أحزمة التايكوندو - الادوات المستخدمة فى رياضة التايكوندو - الاعداد البدنى الخاص برياضة التايكوندو - أنتقاء الناشئين فى رياضة التايكوندو - القدرات البدنية الخاصة بلاعبى التايكونو - القياسات الجسمية للاعب التايكوندو - التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو - المهارات الاساسية لرياضة التايكوندو - البومذا(مفهومها - الهدف من تعلمها - محتواها والشروط الاساسية لتعليم البومذا) - تعلم البومذا الأولى - بعض مواد القانون الدولى لرياضة التايكوندو - امتحان نظرى اعمال السنة</p>	<p>4- محتوى المقرر : (نظرى)</p>

<p>1- اعداد بدنى عام واعداد بدنى خاص للقدرات الحركية الخاصة برياضة التايكوندو.</p> <p>2- دراسة عملية للوقوفات والتحية والقبضة فى رياضة التايكوندو.</p> <p>3- دراسة عملية لضربات اليدين الهجومية</p> <p>4- دراسة عملية لضربات اليدين الدفاعية</p> <p>5- اختبار لما سبق دراسته عملى للموضوع (3، 4)</p> <p>6- دراسة عملية لضربات الرجلين الهجومية.</p> <p>7- تعليم البومذا الاولى</p> <p>8- اختبار عملى لضربات الرجلين الهجومية والبومذا الاولى.</p> <p>9- مراجعة عامة على المهارات الدفاعية والهجومية لليدين، ومهارات الرجلين الهجومية.</p> <p>10- امتحان اعمال السنة فى مهارات التايكوندو لليدين والرجلين.</p>	<p>تابع محتوى المقرر (عملى)</p>
<p>1- المحاضرة النظرية (الالقاء والمناقشة)</p> <p>2- العرض العملي للمهارات وتطبيقها عملياً</p> <p>3- الواجبات العملية التطبيقية (فردية وجماعية)</p> <p>4- المهمات البحثية (فردية وجماعية)</p>	<p>5- أساليب التعليم والتعلم :</p>
<p>- تدريب الطالبات المتعثرات على المهارات العملية فى يوم النشاط الطلابى بالكايبه.</p> <p>- استخدام الطريقة الجزئية</p> <p>- استخدام الطريقة الجزئية المتدرجة</p> <p>- مقابلة الطالبات فى الساعات المكتيبة لشرح الاجزاء النظرية .</p>	<p>6- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة :</p>
<p>7- تقويم الطلاب :</p>	
<p>- امتحان تحريري - امتحان تطبيقي</p> <p>- درجة المشاركة والفاعلية مع المحاضر</p>	<p>أ- الاساليب المستخدمة</p>
<p>التقييم 1. اختبار نظري أعمال السنة- الأسبوع: السابع ، الحادى عشر</p> <p>التقييم 2. اختبار عملي أعمال السنة - الأسبوع: الخامس ،الحادى عشر ، الثالث عشر</p> <p>التقييم 3. اختبار عملي آخر الفصل الدراسي - الأسبوع: الخامس عشر</p> <p>التقييم 4. اختبار شفهي آخر الفصل الدراسي - الأسبوع: الخامس عشر</p>	<p>ب- التوقيت</p>

<p>- امتحان تحريري (أعمال سنة) (10 درجات)</p> <p>- امتحان عملي (أعمال سنة) (10 درجات)</p> <p>- المشاركة والتفاعل مع المحاضر (أعمال السنة) (10 درجات)</p> <p>- امتحان تطبيقي نهاية الفصل الدراسي (30 درجة)</p> <p>- امتحان شفوي آخر الفصل الدراسي (10 درجات)</p> <p>- امتحان تحريري آخر الفصل الدراسي (30 درجة)</p> <p>- المجموع (100 درجة)</p>	<p>ج - توزيع الدرجات</p>
<p>8- قائمة الكتب الدراسية والمراجع</p>	
<p>لا يوجد</p>	<p>أ - مذكرات</p>
<p>- محروسة على حسن وأخرون : التايكوندو بين النظرية والتطبيق شركة المشرق للطباعة فى الاسكندرية , ط / 3 / 2010</p>	<p>ب - كتب ملزمة</p>
<p>- صلاح الدين عبد الستار : التايكوندو والمباريات ، مركز المغربي للنشر الاسكندرية ، 1996 .</p> <p>- محمد كمال مصطفى : قواعد ومبادئ التايكوندو للمبتدئين ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة ، 2004 .</p> <p>- عباس عبد الفتاح الرملي : المبارزة بسلاح الشيش، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991 .</p>	<p>ج - كتب مقترحة</p>
<p>- لا يوجد</p>	<p>د - دوريات علمية أو نشرات الخ</p>

رئيس مجلس القسم العلمي :

أ.د / نادية السنوسى

أستاذ المادة :

أ.د/ فتنات محمد جبريل

مرفق رقم (3)

الأوضاع الأساسية للبوذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

الأوضاع الأساسية للبوذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

أولاً:- التحية Kiyong- Ri

ثانياً:- الوقفات SEOGI وتمثلت في :

4. وقفة الأستعداد " نارينهي سوجي " "Narneli – Seogi"
5. الوقفة الأمامية " اب سوجي " " Ap – Seogi "
6. الوقفة الأمامية القطرية " اب كوبي " "Ap Kubi"

ثالثاً:- مهارات الذراعين (اليد) PAL وتنقسم الي مهارات هجومية ومهارات دفاعية وهي:

3. مهارات هجومية :
 - اللكمة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن "مومتونج تريجي" Momtong Chireugi
4. مهارات دفاعية :
 - مهارة الدفاع بالذراع لأسفل "أري مكي" Are Maki
 - مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل "مومتونج ان مكي" Momtong-An-Makki
 - مهارة الدفاع بالذراع لأعلي " أولجل مكي" Olgool Maki

رابعاً:- مهارات الرجلين (القدم) DARI

الركلة الأمامية المستقيمة " أب تشاجي " Ap – Chagi

أولاً:- التحية Kiyong- Ri

يري أحمد سعيد زهران (1995م) أن التحية هي إحدى تقاليد رياضة التايكوندو الموروثة وهي نابعة من الأحترام المتبادل بين اللاعب ومدربة وبين اللاعب والحكام وبين اللاعبين أنفسهم.



التحية Kiyong- Ri

ثانياً:- الوقفات Seogi

تعد الوقفات هي العمود الفقري للبويزا حيث أنها اساس توازن اللاعب وتمنح اللاعب القوة والثبات والقوة المميزة بالسرعة لأداء المهارات المختلفة.

وقفة الاستعداد " نارينهي سوجي " Narneli – Seogi

هي وقفة الاستعداد التي تسبق أداء معظم مهارات التايكوندو لليد والقدم وتبدأ تلك الوقفة (جومبي سوجي) ونهى بها كل يومنا ويتصف أداء تلك الوقفة بالشروط التالية:-

- المسافة بين القدمين بإتساع الكتفين.
- القدمين متباعدتين ومتجهة للأمام في خط مستقيم بالتوازي والركبتين على استقامتهما.
- القدمين على خط افقى واحد ووزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى.
- النظر للأمام والجسم عمودى على القدمين .



وقفة الاستعداد " نارينهي سوجي "

1- الوقفة الأمامية " اب سوجي " Ap – Seogi

وتستخدم تلك الوقفة في حالة الاستعداد للإشباك (النزال) وأداء اللكمات والركلات الهجومية المختلفة وتسمى في كثيراً من المراجع (وقفة المشي) WALKING STANCE وتنصف تلك الوقفة بالآتي:-

- القدمان تشيران إلى الأمام والقدم الخلفية تتجه للخارج قليلاً بزاوية مقدارها (22.5) درجة.
- القدمين متباعدتين عن بعضهما بمقدار من قدم إلى قدم ونصف.
- الركبتان على استقامتهما ووزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى.
- مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الأمامية .
- الجسم عمودى على الأرض.



شكل (3) الوقفة الأمامية " أبسوجي "

2- الوقفة الأمامية القطرية " اب كوبي " Ap Kubi

وهي من الوقفات الأساسية لرياضة التايكوندو وتسمى أيضاً (وقفة الطعن الأمامية) وتؤدي بصورة مستمرة في الأوضاع الأساسية للبويزا، وتنصف بالآتي:-

- القدمان تتجهان للأمام والقدم الخلفية تشير إلي الخارج قليلاً بزاوية مقدارها (22.5) درجة.
- القدمين متباعدتين عن بعضهما بمقدار خطوة ونصف تقريباً أو ضعف مسافة وقفة الأبسوجي.
- القدم الأمامية منثنية بحيث تكون الساق عمودية علي الأرض والقدم الخلفية علي إمتادها دون حدوث إنثناء في الركبة.
- الجسم عمودى على الأرض ومركز ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي بنسبة 50% على كل قدم.



الوقفة الأمامية القطرية " اب كوبي "

ثالثاً:- مهارات الذراعين (اليد) PAL وتنقسم الى مهارات هجومية ومهارات دفاعية وهي:

• مهارات هجومية :

هناك العديد من اللكمات التي يستخدمها لاعب التايكوندو وخاصة عند أداء البومذا ، حيث أن استخدام الأيدي يكون نادراً أثناء المباراة ومن أنواعها

- اللكمة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن "مومتونج تريجي" Momtong Chireugi
- وقفة الأستعداد " تشوشم سوجي" أو "أب سوجي" والقبضة عند عظم الحرقفة وراحة اليد منجهة لأعلى مع أرتخاء الكتفين.
- توجه القبضة مستقيمة أمامية بحيث تتجه راحة اليد لأعلى إلى منتصف المسافة بين اللاعب والهدف ثم يبدأ الرسغ في الألتواء لتصبح الأصابع لأسفل(باطن القبضة لأسفل).
- عند نقطة التصادم يكون الساعد قد أكتمل إلتواءه بحيث تتجه راحة اليد إلى أسفل واللكم بمنطقة قاع مفصل الأصبعين السبابة والوسطى.



اللكمة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن "مومتونج تريجي"

• مهارات دفاعية :

تلعب دفاعات الذراع دوراً هاماً ورئيسياً في الأداء الفني لمهارات التايكوندو وخاصة أثناء الكروجي (المباراة) ، وذلك لحماية اللاعب من المهارات الهجومية للخصم ، كما أنها تستخدم عدداً من الدفاعات عند أداء البومذا ومنها :

- 1- مهارة الدفاع بالذراع لأسفل "أري مكي" Are Maki
- 2- مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل "مومتونج ان مكي" Momtong-An-Makki
- 3- مهارة الدفاع بالذراع لأعلي " أولجل مكي" Olgool Maki

1- مهارة الدفاع بالذراع لأسفل "أري مaki " Are Maki " وفيها يتم الدفاع بالجزء الخارجي لرست اليد من أعلى لأسفل ، بحيث تأخذ حركة اليد الإتجاه القطري من الجهة العلوية اليسرى إلى الجهة اليمنى (أسفل الحزام) والعكس مع حدوث إنثناء بسيط في مفصل المرفق .

وهي من الصدات الأساسية في رياضة التايكوندو وتؤدي بالجزء الخارجي لرست اليد من أعلى لأسفل بحيث تأخذ حركة اليد الأتجاه القطري من الجهة العلوية اليسرى إلى الجهة اليمنى (أسفل الحزام) والعكس مع حدوث إنثناء بسيط في مفصل المرفق .



الدفاع عن منطقة لأسفل "أري مaki "

2- مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل " مومتج ان مaki " Momtong - An -Makki " هذا الدفاع يؤدي بالسطح الخارجي للساعد وفي أتجاه عكسي للدفاع الخارجي ، حيث يؤدي من خارج الجسم للداخل لحماية منطقة الجانب والمعدة.

وهي من الصدات الأساسية الفرعية وتأخذ الصدة الأتجاه الداخلي من (الخارج للداخل) في مستوي الجذع (الصدر والبطن) بأستخدام حافة الساعد الخارجية (باكت بالموك) بحيث يكون ظاهر القبضة للأمام وتؤدي كالتالي:-

- ترفع القبضة اليمنى في مستوى الأذن تقريباً مع ثني الكوع ودوران الكتف الأيمن للخلف.
- وضع الذراع اليسرى أمام الجسم عند منطقة الوسط لتعمل كرد فعل اثناء الأداء.
- تحريك الذراع اليمنى بقوة للأمام وللداخل وتنتهي حركتها عند منتصف الجانب الأيسر لخط منتصف الجسم والقبضة مواجهة للكتف الأيسر.
- أثناء أداء حركة الدفاع يتم ارجاع اليد اليسرى عند عظم الحوض وراحة اليد متجهة لأعلى.



مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل "مومتج ان مaki "

3- مهارة الدفاع بالذراع لأعلي " أولجل مكي " Olgoal Maki "

هذا النوع من الدفاع يؤدي لحماية منطقة الرقبة والوجة والراس من الهجوم بالأيدي والأرجل ، ويؤدي بالسطح الخارجي لساعد الذراع المدافعة ويفضل أداءه من وضع المواجهة الأمامية أو نصف مواجهة،وهي من الصدات الأساسية في رياضة التايكوندو ، ويتم الصد بالجزء الخارجي لرسد اليد (الساعد) وبأخذ مسار الحركة الأتجاه العلوي (أعلي جبهة الرأس) مع أنشاء مفصل المرفق ، ويفضل أداء هذا النوع من الدفاع من وضع المواجهة الأمامية او نصف المواجهة ويؤدي كالتالي:-

- أداء الدفاع بالساعد الأيمن تحرك الذراع فى وضع متقاطع مع الجسم لجهة اليسار في وضع افقى مع ثنى الكوع والساعد مواجهة للجسم.
- تحرك الذراع اليسرى في وضع متقاطع مع الجسم ولأعلى ، وراحة اليد مواجهة للكتف الأيمن.
- رفع الساعد الأيمن بسرعة وقوة عند مستوى الرأس لتصبح المسافة قبض يد بين اليد والرأس.
- الذراع اليسرى تصل عند عظم الحوض.



مهارة الدفاع بالذراع لأعلي " أولجل مكي "

رابعاً:- الركلات " تشاجي "

تعتبر الركلات أساس الحركات الهجومية في رياضة التايكوندو ، حيث أنها الوسيلة الفعالة لتحقيق الفوز ومن بعض انواعها :

1. الركلة الأمامية المستقيمة " أب تشاجي " Front Kick " Ap – Chagi "

هي من الركلات الأساسية في رياضة التايكوندو، هي من المهارات المكونة للبوذا الأولي (تاجوك الجن) وتؤدي كالتالي:-

- يتم رفع الركبة للقدم المؤدية للمهارة لأعلى وللأمام وتكون منثبة مع امتداد الساق في خط مستقيم للأمام في أتجاه الهدف.
- يتم فرد الركبة كاملاً مع توجيه الركلة (بمقدمة القدم (كلوة القدم) أبتشوك إلي المكان المناسب (منطقة البطن أو الذقن والوجة) وفي نفس الوقت تتحرك الذراع المائلة للقدم الى الخلف قليلاً للمحافظة على توازن اللاعب ، أثناء أداء الركلة يحدث نقل حركى من الجذع إلى الرجل.
- القدم الثابتة (قدم الإرتكاز) في حالة إنشاء خفيف، ويتم لفها للخارج اثناء الركلة بزواوية من 45° إلى 90° .
- يتحرك الفخذ الى الخلف مرة أخرى بعد أداء الركلة ويعود الذراع إلي مكانة مرة أخرى.



الركلة الامامية المستقيمة " اب تشاجي "

مرفق (4)

أستمارة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليم وأساليب
التقويم للبرنامج التعليمي المقترح.

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة اسطلاع رأى الخبراء

حول الأهداف العامه والخاصه للبرنامج التعليمى المقترح

السيد الاستاذ الدكتور / ----- المحترم

بعد التحية والتقدير ،،،

تقوم الباحثة / نهاد السيد محمود بدر المعيدة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية بأجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

" برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية "

وتهدف هذه الدراسة الى تحسين مستوى الأداء المهارى الخاص باليومذاالأولى(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو. ولذاقامت الباحثة بعمل مسح مرجعى للأطرالمزجعيه النظرية والبحوث والدراسات المرتبطة حيث توصلت الى أهداف عامة ، وأهداف سلوكية إجرائية للمجالات الثلاث (المعرفى، المهارى ، الوجدانى) ،محتوي للبرنامج التعليمى المقترح ،طرق وأساليب ووسائل التعليم المستخدمة في البرنامج وكذلك طرق وأساليب التقويم المناسبة وأعمادا على خبرات سيادتكم الواسعة فى هذاالمجال والتي سيكون لها الأثرالكبيرفى هذاالبحث ترحو الباحث ترحو من سيادتكم التكرم بأعطاء الرأى فى محتويات هذه الأستمارة للأستعانة بها لأخراج البحث فى صورته النهائية على أكمل وجه وهى :

أولا : تحديد الأهداف العامة للمجالات الثلاثة (المعرفى ،المهارى ، الوجدانى) .

ثانيا : تحديد الأهداف السلوكية الأجرائية المناسبة لكل مجال من المجالات الثلاثة (المعرفى، المهارى،الوجدانى) وهذا من حيث :-
صياغة ووضوح الأهداف الأساسية والفرعية .

- وضوح الأهداف الأجرائية للتعبير عن المجال .

- ترتيب الأهداف الفرعية حسب أهميتها .

ثالثاً : تحديد محتوى البرنامج التعليمى المقترح ،

رابعاً :تحديد طرق وأساليب ووسائل التعليم المستخدمة في البرنامج وكذلك طرق وأساليب التقويم.

كما ترحو من سيادتكم أضافة ما ترونه مناسب وحذف ما هو دون ذلك ،وأعادة صياغة الأهداف التى تحتاج الى إعادة صياغة .

و لسيادتكم فائق التحيه والتقدير

تحت إشراف :

الباحثة

أ.م.د/صديقه محمد شكرى .

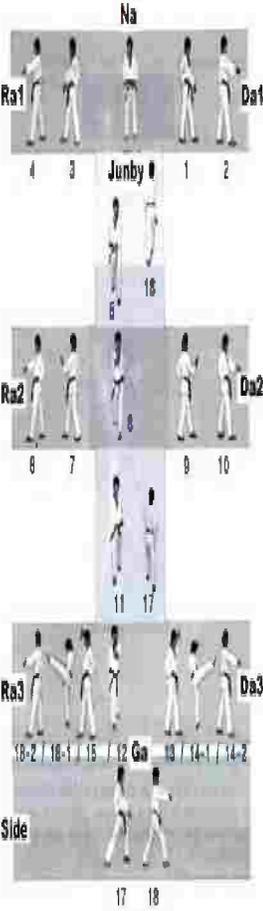
م / نهاد السيد محمودبدر

م.د/صبحى حسونه حسونه .

الرجاء من سيادتكم ابداء الرأي حول كل محور أساسي وفرعي علي النحو التالي :-

- في حالة موافقه علي المحاور العامة أو الفرعية وضع علامة (√) امام الهدف في خانة الموافق .
- في حالة عدم موافقه علي المحاور العامة أو الفرعية وضع علامة (√) أمام الهدف في خانة غير الموافق.
- في حالة عدم موافقه علي صياغة الأهداف العامة أو الفرعية ومحاور الأستمراره نرجو اقتراح الصياغة المناسبة في نهاية المجال برقم الهدف .

غير موافق	موافق	شكل الأداء	الأهداف المعرفية
		    	<p>الهدف العام</p> <p>أكساب المعارف والمعلومات والمفاهيم والمصطلحات الأساسية الخاصة بمادة رياضات الدفاع عن النفس "التايكوندو" من مهارات دفاعيه وهجوميه بالذراعين والرجلين المكونة للبويزا الأولى (تاجوك الجن) .</p> <p>1- أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملابس التايكوندو (البدة والحزام).</p> <p>2- أن تلم الطالبة بالواقيات الخاصة بلاعب التايكوندو (واقى الصدر والبطن (هوجو)، واقى الرأس (هينجارد) ، واقى الذراعين والساقين (شين جارد) ، واقى أسفل الحزام الخصيه (سابوداي).</p> <p>3- أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملعب التايكوندو (مربع مساحته 12متر × 12متر) داخلة منطقة اللعب مساحته (8متر × 8متر) .</p> <p>4- أن تتعرف الطالبة علي أهم القدرات البدنيه الخاصة برياضة التايكوندو(المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة الحركية ، التوازن ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوه ، تحمل السرعة ، التحمل الدورى التنفسى) .</p> <p>5- أن تلم الطالبة ببعض أنواع الوقفات المكونة للبويزا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقفة المتوازنة (نارينهي سوجي Naranhi – seogi). - الوقفه الأمامية (أب سوجي Ap – seogi). - الوقفة الأمامية القطرية (أب كوبي Ap – kubi) . <p>6- أن تفهم الطالبة أنواع التحركات من الوقفات المختلفه (للأمام - للخلف – للجانبين)</p> <p>7- أن تتعرف الطالبة على الطريقة الصحيحة لتطبيق قبضة اليد(جوموك) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ثنى السلاميات الأولى والثانيه من مشط اليد للداخل فى اتجاه راحة اليد بأحكام وقوه . - لف أصبع الأبهام فوق أصبعى السبابه والوسطى . - ضغط الأصابع للداخل بقوه للتأكد من تفرغ الهواء من كف اليد. <p>8- أن تتعرف الطالبه على أنواع المصدات (مضارب التدريب الأسفنجيه (مت)، السندباج (كيس الكم والركل) .</p> <p>9- أن تلم الطالبة بالأدوات المساعدة الأساسية لتدريب التايكوندو(الجزر الحديدي للذراعين والساقين ، صديري الأثقال(واقى الصدر الحديدي) ، الأستيك المطاطى ، حبال الوثب ، الكرات الطيبه ، مرآة التدريب) .</p>



10- أن تذكر الطالبه النقاط التعليميه المتعلقه بالمهارات المكونه للبوذا الأولي (تاجوك الجن) وهي :

- مهارة الضربة الأماميه المستقيمه بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي (Momtong – Trige).

- مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (Arae- Makki).

- مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن مكي an makki (Momtongan -).

- مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل مكي (Eolgal makki).

- مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى (Ap - chagi).

11- أن تميز الطالبه بين أنواع الدفاعات المختلفه (مهارة اري مكي - مومتونج أن مكي - اولجل مكي).

12- أن تلم الطالبات بأهم الأخطاء الشانعه للمهارات المكونه للبوذا الأولي (تاجوك الجن) .

13- أن تستطيع الطالبه تحديد مستوي أداء الزميله وأكتشاف الأخطاء للمهارات المكونه للبوذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأستخدام ورقة العمل.

14- أن تحدد الطالبه القدرات البدنيه الخاصه بالبوذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو(الرشاقه ، القوه المميزه بالسرعه الخاصه، تحمل السرعه الخاصه ، التوافق ، المرونه ، التوازن ، الدقه ، السرعه الأنتقاليه ، سرعه الأداء) .

15- أن تفهم الطالبه المسار الحركي الصحيح للأجزاء الحركية المكونه للبوذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندوكل جزء علي حده.

16- أن تميز الطالبه بين الأداء الحركي الصحيح والخطئ للمهارات المكونه للبوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

17- أن تميز الطالبتين الأداء الحركي الصحيح والخطئ لأجزاء البوذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

18- أن تستطيع الطالبه مقارنة ادائها بالأداء المثالي لأجزاء البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال تصوير الفيديو، وورقة العمل .

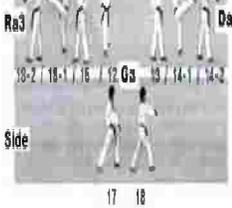
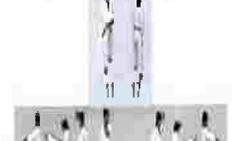
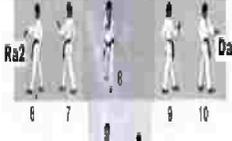
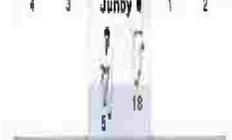
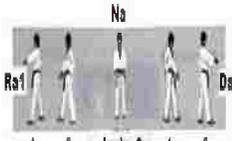
19- أن تستطيع الطالبه تقدم التغذيةه الراجعه الفوريه للزميله.

20- أن تترك الطالبه العلاقه بين أجزاء البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

- ملاحظات :

--	--	--	--

غير موافق	موافق	شكل الأداء	الأهداف النفس حركية
		    	<p>الهدف العام</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحسين مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . <p>الأهداف الإجرائية :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- أن تؤدي الطالبة قبضة اليد بلف أصبع الأبهام فوق السلاميات الثانية من أصابع اليد الممتنية في اتجاه راحة اليد. 2- أن تؤدي الطالبة وقفة الأستعداد باتساع الكتفين مع فرد الركبتين وثني بسيط من مفصل المرفق وقبضة اليدين أمام الفخذين والنظر للأمام . 3- أن تحافظ الطالبة على مركز ثقل الجسم أثناء أداء التحركات من الوقفات الأساسية المختلفة . 4- أن تتقن الطالبة التحركات في مختلف الاتجاهات (للأمام ،للخلف ،للجانبيين) من الوقفات الأساسية. 5- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن (مومتونج تريجي (Momtong Trige) :- <ul style="list-style-type: none"> - بقوه وللأمام في اتجاه صدر الزميلة وقلب الأصابع لأسفل . - بالمحافظة على مستوي توازي الكتفين وأستقامة الظهر . - بقوة وسرعة. 6- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري مكي (Araei Makki):- <ul style="list-style-type: none"> - بالجزء الخارجي لعظم الساعد والقبضة بمحاذاة الرجل الأمامية. - المحافظة علي عدم خروج الذراع المدافعة عن حيز الجسم . 7- أن تربط الطالبة بين حركات الذراعين (الدفاعية والهجومية) وتحركات الرجلين (وقفة أب سوجي ، وقفة أبكوبى). 8- أن تحافظ الطالبة على التوافق بين حركات الذراعين والرجلين الهجومية وحركات الذراعين الدفاعية . 9- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن مكي (Momtong – An Makki):- <ul style="list-style-type: none"> - لتأخذ الصدة الأتجاه الداخلي وقبضة الذراع المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراع. - تباعد عضد الذراع المدافعة عن الجسم مسافة قبضة يد.



10- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل ماكي Eolgal (Makki) :-

- بثى مفصل المرفق لأعلى وميل خفيف فى عظم الساعد.

- المسافة بين الرأس والساعد قبضة يدمع عدم المبالغة فى رفع مفصل المرفق لأعلي

11- أن تتقن الطالبة أداء مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى Ap – Chagi) :

- بكولة القدم فى مستوي الصدر .

- بثى ركبة القدم المؤدية لأعلي وللأمام قبل وبعد الأداء .

12- أن تربط الطالبة بين أداء أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو،و بين أداء المهارات المتعلمة المكونه لها وفقاً للمسار الحركي الصحيح لليومذا الأولي (تاجوك الجن).

13- أن تحافظ الطالبة علي مركز ثقل الجسم أثناء الأنتقال من وضع لأخرى فى اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.

14- أن تربط الطالبة بين أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو:-

- وفقاً للمسار الحركي الصحيح .

- وفقاً لترتيبها الصحيح وبأستمرار دون الفصل بين أجزائها.

- دون خلل أو توقف.

- مع تقدير المسافات فى التحركات والأنتقال من وقفه لأخرى أثناء الأداء.

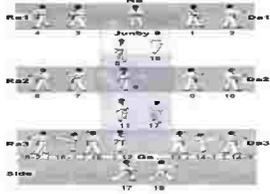
15- أن تجيد الطالبة أداء أجزاء اليومذا المتعلمة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأستياية وفقاً للمسار الحركي الصحيح

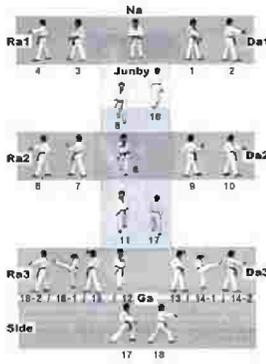
16- أن تتقن الطالبة أداء التمرينات البدنيه الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو والمهارات المكونه لها وفقاً للمسار الحركي الصحيح لأداء اليومذا.

17- تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونه لليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأستخدام الأدوات المساعد (الميت ،الأستيك الكور الطيبة المبلز ،أكياس الرمل ،مقاومة الزميله).

- ملاحظات :

غير موافق	موافق	الأهداف الأنفعالية
		<ul style="list-style-type: none"> • أكساب الطالبة اتجاهات ايجابية نحو تعلم اليومذا الأولي (تاجوك الجن). <p>20. أن تلتزم الطالبة بارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة التايكوندو(بدلة التايكوندو والحزام).</p> <p>21. أن تهتم الطالبة بالنظام والنظافة أثناء تواجدها في صالة التايكوندو.</p> <p>22. أن تشارك الطالبة في تقييم مستوي اداء زميله من خلال ورقة العمل والفيديو .</p> <p>23. أن تستطيع الطالبة التعليق علي أداء الزميلة من خلال ورقة العمل وأعطاء التغذية الراجعة.</p> <p>24. أن تشارك الطالبة في تصميم الأدوات المعينة (الصور والمجسمات والفيوهات).</p> <p>25. أن تساعد الطالبة زميلتها في أداء المهارات المختلفه وتهتم بسلامتها أثناء العمل المشترك بالأدوات</p> <p>26. أن تشعر الطالبة بالرغبة في تعلم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .</p> <p>27. أكساب الطالبة روح الحماس نحو تعلم اليومذا الأولي(تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو.</p> <p>28. أكساب الطالبة صفة التعاون والأمانه أثناء العمل الجماعي .</p> <p>29. أكساب الطالبة اتجاهات ايجابية نحو تعلم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.</p> <p>30. أكساب الطالبة صفة الاحترام المتبادل وتقبل آراء الآخرين.</p> <p>31. أن تشارك الطالبة بفاعلية أثناء أداء المهارات المتعلمه .</p> <p>32. أن تقارن الطالبة بين أدائها المهاري وتقنيات الأداء في ورقة العمل لرفع مستوي أدائها.</p> <p>33. أن تتصرف الطالبة بالعدل أثناء استخدام ورقة العمل .</p> <p>34. الأصغاء بأهتمام كبير لما تقول الزميلة في ضوء ورقة العمل وتبادل المعلومات بين الطالبات .</p> <p>35. التواصل وأقامة العلاقات الأنسانية أيجابية بين الطالبات .</p> <p>36. تشارك الطالبة في رفع مستوي الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل وCD) .</p> <p>37. أكساب الطالبة صفة الهدوء النفسي .</p> <p>38. أكساب الطالبة الإدراك المكاني والزماني .</p> <p>- ملاحظات :</p>

غير موافق	موافق	شكل الأداء	المحتوى التعليمي للبرنامج المقترح
		       	<p>المحتوى التعليمي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • محاضرتين : للتعرف علي اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لأخذ القياسات القبليه . • الوحدة الأولي <ul style="list-style-type: none"> - شرح التحية . - شرح بعض أنواع الوقفات: 4- نارينهي سوجي . 5- أب سوجي . 6- أب كوبي . - شرح طريقة أداء قبضة اليد . - شرح مهارة أرى ماكى ،ومهارة مومتونج تريجي . - تعليم الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة1الي العدة 6) بدون أدوات . - أتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك فى الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة. - أداءالجزءالأول من اليومذاالأولي (تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو (من العدة1الي 6) بالأدوات(ميت ،هوجو). - أتقان الجزءالأول من اليومذاالأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. • الوحدة الثانية <ul style="list-style-type: none"> - شرح مهارة مومتونج أن ماكى . - تعليم الجزء الثانى من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة7الي 12) بدون أدوات. - أتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك فى الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة - أداءالجزءالثاني من اليومذاالأولي(تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو (من العدة7الي العدة 12) بالأدوات(ميت ،هوجو). - أتقان الجزء الثاني من اليومذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. - ربط الجزء الثاني بالجزء الأول من اليومذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.



• الوحدة الثالثة

- شرح مهارة أولجل ماكي، ومهارة أب تشاجي .
- تعليم الجزء الثالث من البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من ال13الي 18) بدون أدوات.
- أتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك في الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة .
- أداء الجزء الثالث من البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من ال13الي 18) بالأدوات (ميت ، هوجو).
- أتقان الجزء الثالث من البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- ربط الجزء الثالث بالجزئين الأول و الثاني من البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

• الوحدة الرابعة

- أتقان وتثبيت الأداء المهاري للبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- أداء البومذا الأولي تاجوك الجن بالترتيب من اتجاهات مختلفة بالصالة.
- أداء البومذا الأولي تاجوك الجن بدون ترتيب حسب تحديد الزميلة .

• طرق وأساليب التدريس المستخدمة في البرنامج المقترح :

- 1- الطريقة الجزئية المتدرجة .
- 2- أسلوب العصف الذهني .
- 3- أسلوب التعلم بالأقران .

• الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج المقترح :

- 1- الكمبيوتر .
- 2- الصور الملونة .
- 3- CD .

• الأدوات المساعدة في البرنامج المقترح :

- 1- كور الطبية .
- 2- أستيك مطاط .
- 3- دامبلز .
- 4- مقاعد سويدى .
- 5- أكياس الضرب (ميت) .
- 6- واقى الصدر (هوجو) .
- 7- ساعات أيقاف .
- 8- كاميرة ديجيتال .

• طرق وأساليب التقويم المستخدمة في البرنامج المقترح :

- 1- الملاحظة .
- 2- ورقة العمل (أعداد الباحثة) .
- 3- الأختبارات البدنية .
- 4- الأختبارات المهارية الخاصة (أعداد الباحثة) .
- 5- أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وتقييم اليومذا ككل .

ملاحظات :

مرفق (5)

أستمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية وطرق وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية وطرق وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح

رأى الخبراء = 12				الأهداف المعرفية
غير موافق		موافق		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
8.33%	1	91.6%	11	الهدف العام أكساب المعارف والمعلومات والمفاهيم والمصطلحات الأساسية الخاصة بمادة رياضات الدفاع عن النفس "التايكوندو" من مهارات دفاعيه وهجوميه بالذراعين والرجلين المكونة لليومز الأولى (تاجوك الجن)
-	-	100%	12	1- أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملابس التايكوندو (البدة والحزام).
-	-	100%	12	2- أن تلم الطالبة بالوقايات الخاصة بلاعب التايكوندو (واقى الصدر والبطن(هوجو)،واقى الرأس(هيدجارد)،واقى الذراعين والساقين(شين جارد) ،واقى أسفل الحزام الخصيه (سابوداي).
-	-	100%	12	3- أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملعب التايكوندو (مربع مساحة 12متر × 12متر) داخله منطقة اللعب مساحة (8متر × 8متر)
8.33%	1	91.6%	11	4- أن تتعرف الطالبة علي أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو(المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة الحركية ، التوازن ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوه ، تحمل السرعة ، التحمل الدورى التنفسى) .
-	-	100%	12	5- أن تلم الطالبة ببعض أنواع الوقفات المستخدمة فى اليومز الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو : - الوقف المتوازنة (نارينهى سوجىNaranhi – seogi). - الوقفه الأمامية (أب سوجى Ap – seogi) - الوقفة الأمامية القطرية (أب كوبي Ap – kubi) .
-	-	100%	12	6- أن تفهم الطالبة أنواع التحركات من الوقفات المختلفه(للأمام - للخلف – للجانبين) .
8.33%	1	91.6%	11	7- أن تتعرف الطالبة على الطريقة الصحيحة لتطبيق قبضة اليد(جوموك) - ثنى السلاميات الأولى والثانية من مشط اليد للداخل فى اتجاه راحة اليد بأحكام وقوه . - لف أصبع الأبهام فوق أصبعى السبابه والوسطى . - ضغط الأصابع للداخل بقوه للتأكد من تفرغ الهواء من كف اليد.
16.6%	2	83.3%	10	8- أن تتعرف الطالبة على أنواع مصدات التدريب (مضارب التدريب الأسفنجيه (مت)، السندباچ (كيس اللكم والركل)
16.6%	2	83.3%	10	9- أن تلم الطالبة بالأدوات المساعدة الأساسية لتدريب التايكوندو(الجزر الحديدى للذراعين والساقين ،صديري الأتقال(واقى الصدر الحديدى)،الأستيك المطاطى ،حبال الوثب ،الكرات الطبيه ،مرآة التدريب) .
8.33%	1	91.6%	11	10- أن تذكر الطالبة النقاط التعليميه المتعلقة بالمهارات المكونة لليومزا الأولى (تاجوك الجن) - مهارة الضربة الأماميه المستقيمه بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي Momtong – Trige). - مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (Arae- Makki). - مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي an makki - Momtongan). - مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل ماكي Eolgal makki). - مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى Ap - chagi).

%16.6	2	%83.3	10	11- أن تميز الطالبة بين أنواع الدفاعات المختلفة (مهارة اري مكي - مومتونج أن مكي - اولجل مكي)
%25	3	%75	9	12- أن تلم الطالبات بأهم الأخطاء الشائعة للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) .
%16.6	2	%83.3	10	13- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوي أداء الزميلة وأكتشاف الأخطاء للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو باستخدام ورقة العمل.
%16.6	2	%83.3	10	14- أن تحدد الطالبة القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (الرشاقه ، القوه المميزه بالسرعه الخاصه، تحمل السرعه الخاصه ، التوافق ، المرونه ، التوازن ، الدقه ، السرعه الأنتقاليه ، سرعه الأداء) .
%8.33	1	%91.6	11	15- أن تفهم الطالبة المسار الحركي الصحيح للأجزاء الحركية المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو كل جزء علي حدة.
-	-	%100	12	16- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
-	-	%100	12	17- أن تميز الطالبتين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لأجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
%8.33	1	%91.6	11	18- أن تستطيع الطالبة مقارنة ادائها بالأداء المثالي لأجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال تصوير الفيديو، وورقة العمل
-	-	%100	12	19- أن تستطيع الطالبة تقدم التغذية الراجعة الفوريه للزميله.
%8.33	1	91.6	11	20- أن تدرك الطالبة العلاقة بين أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

رأي الخبراء = 12				الأهداف النفس حركية
غير موافق		موافق		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
-	-	%100	12	الهدف العام
-	-	%100	12	• تحسين مستوي الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو
-	-	%100	12	1- أن تؤدي الطالبة قبضة اليد بلف أصبع الأبهام فوق السلاميات الثانية من أصابع اليد المنثنية في أتجاه راحة اليد.
%16.6	2	%83.3	10	2- أن تؤدي الطالبة وقفة الأستعداد باتساع الكتفين مع فرد الركبتين وثني بسيط من مفصل المرفق وقبضة اليدين أمام الفخذين والنظر للأمام .
-	-	%100	12	3- أن تحافظ الطالبة على مركز ثقل الجسم أثناء أداء التحركات من الوقفات الأساسية المختلفة .
%16.6	2	%83.3	10	4- أن تتقن الطالبة التحركات في مختلف الاتجاهات من الوقفات الأساسية.
%8.33	1	%91.6	11	5- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن (مومتونج تريجي Momtong Trige) :- - بقوه وللأمام في أتجاه صدر الزميلة وقلب الأصابع لأسفل . - بالمحافظة على مستوي توازي الكتفين وأستقامة الظهر. - بقوة وسرعة.
-	-	%100	12	6- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري ماكي Makki (Araei): - بالجزء الخارجي لعظم الساعد والقبضة بمحاذاة الرجل الأمامية. - المحافظة علي عدم خروج الذراع المدافعة عن حيز الجسم .
-	-	%100	12	7- أن تربط الطالبة بين حركات الذراعين (الدفاعية والهجومية) وتحركات الرجلين (وقفة أب سوجي ، وقفة أبكوبي).
-	-	%100	12	8- أن تحافظ الطالبة على التوافق بين حركات الذراعين والرجلين الهجومية وحركات الذراعين الدفاعية .
-	-	%100	12	9- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي Momtong – An Makki):- - لتأخذ الصدة الأتجاه الداخلي وقبضة الذراع المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراع. - تباعد عضد الذراع المدافعة عن الجسم مسافة قبضة يد.
%8.33	1	%91.6	11	10- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل ماكي Eolgal Makki):- - بثني مفصل المرفق لأعلي وميل خفيف في عظم الساعد. - المسافة بين الرأس والساعد قبضة يدمع عدم المبالغة في رفع مفصل المرفق لأعلي
%8.33	1	%91.6	11	11- أن تتقن الطالبة أداء مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي Ap – Chagi) :- - بكوة القدم في مستوي الصدر . - بثني ركية القدم المؤدية لأعلي وللأمام قبل وبعد الأداء .
%8.33	1	%91.6	11	12- أن تربط الطالبة بين أداء أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وبين أداء المهارات المتعلمة المكونه لها وفقاً لمسار الحركي الصحيح لليومذا الأولي (تاجوك الجن).
-	-	%100	12	13- أن تحافظ الطالبة علي مركز ثقل الجسم أثناء الأنتقال من وضع لأخر في اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

-	-	%100	12	14- أن تربط الطالبة بين أجزاء اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو:- - وفقا للمسار الحركي الصحيح . - وفقا لترتيبها الصحيح وبأستمرار دون الفصل بين أجزائها. - دون خلل أو توقف. - مع تقدير المسافات في التحركات والانتقال من وقفه لأخري أثناء الأداء.
-	-	%100	12	15- أن تجيد الطالبة أداء أجزاء اليوم المتعلمة اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأنسيابية وفقا للمسار الحركي الصحيح
-	-	%100	12	16- أن تتقن الطالبة أداء التمرينات البدنيه الخاصة باليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها وفقا للمسار الحركي الصحيح لأداء اليوم.
-	-	%100	12	17- تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأستخدام الأدوات المساعد (الميت ، الأستيك الكور الطيبة النملز ، أكياس الرمل ، مقاومة الزميلة).

رأي الخبراء = 12				الأهداف الأنفعالية
غير موافق		موافق		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
-	-	%100	12	1- أن تلتزم الطالبة بارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة التايكوندو (بدلة التايكوندو والحزام).
-	-	%100	12	2- أن تهتم الطالبة بالنظام والنظافة أثناء تواجدها في صالة التايكوندو.
%16.6	2	%83.3	10	3- أن تشترك الطالبة في تقييم مستوي أداء الزميلة من خلال ورقة العمل والفيديو .
-	-	%100	12	4- أن تستطيع الطالبة التعليق علي أداء الزميلة من خلال ورقة العمل وأعطائها التغذية الراجعة.
%16.6	2	%83.3	10	5- أن تشترك الطالبة في تصميم الأدوات المعينة (الصور والمجسمات والفيديوهات).
%8.33	1	%91.6	11	6- أن تساعد الطالبة زميلتها في أداء المهارات المختلفة علي الأدوات.
-	-	%100	12	7- أن تشعر الطالبة بالرغبة في تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .
-	-	%100	12	8- أكساب الطالبة روح الحماس نحو تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
-	-	%100	12	9- أكساب الطالبة صفة التعاون والأمانة أثناء العمل الجماعي .
-	-	%100	12	10- أكساب الطالبة اتجاهات ايجابية نحو تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
%8.33	1	%91.6	11	11- أكساب الطالبة صفة الاحترام المتبادل وتقبل آراء الآخرين.
%8.33	1	%91.6	11	12- أن تشارك الطالبة بفاعلية أثناء أداء المهارات المتعلمه .
%8.33	1	%91.6	11	13- أن تقارن الطالبة بين أدائها المهاري وتقنيات الأداء في ورقة العمل لرفع مستوي أدائها .
-	-	%100	12	14- أن تتصرف الطالبة بالعدل أثناء استخدام ورقة العمل .
-	-	%100	12	15- الأصغاء باهتمام كبير لماتقول الزميلة في ضوء ورقة العمل وتبادل المعلومات بين الطالبات .
-	-	%100	12	16- التواصل وأقامة العلاقات الإنسانية ايجابية بين الطالبات .
-	-	%100	12	17- تشارك الطالبة في رفع مستوي الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل وCD) .
-	-	%100	12	18- أكساب الطالبة صفة الهدوء النفسي
%16.6	2	%83.3	10	19- أكساب الطالبة الإدراك المكاني والزمني .

رأي الخبراء = 12				المحتوى التعليمي للبرنامج المقترح
غير موافق		موافق		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
8.3 %	1	91.6 %	11	<ul style="list-style-type: none"> ● المحتوى التعليمي : ● محاضرتين : للتعرف علي اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لأخذ القياسات القبليه .
-	-	100 %	12	<ul style="list-style-type: none"> ● الوحدة الأولى - شرح التحية . - شرح بعض أنواع الوقفات: 1- نارينهى سوجى . 2- أب سوجى . 3- أب كوبى . - شرح طريقة أداء قبضة اليد . - شرح مهارة أرى ماكى ،ومهارة مومتونج تريجى . - تعليم الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة1الي العدة 6) بدون أدوات . - أتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك فى الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة - أداءالجزءالأول من اليومذاالأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوند (من العدة1الي العدة 6) بالأدوات(ميت ، هوجو). - أتقان الجزء الأول من اليومذاالأولي(تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو.
16.6 %	2	83.3 %	10	<ul style="list-style-type: none"> ● الوحدة الثانية - شرح مهارة مومتونج أن ماكى . - تعليم الجزء الثانى من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة 7الي العدة 12) بدون أدوات. - أتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك فى الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة - أداءالجزءالثاني من اليومذاالأولي(تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو(من العدة 7الي العدة 12) بالأدوات(ميت ، هوجو). - ربط الجزء المتعلم باليومذا ككل . - أتقان الجزء الثاني من اليومذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. - ربط الجزء الثاني بالجزء الأول من اليومذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
8.33 %	1	91.6 %	11	<ul style="list-style-type: none"> ● الوحدة الثالثة - شرح مهارة أولجل ماكي،ومهارة أب تشاجى . - تعليم الجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو(من ال13الي العدة18) بدون أدوات. - أتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك فى الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة . - أداءالجزءالثالث من اليومذاالأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من ال13الي العدة18) بالأدوات(ميت ، هوجو). - أتقان الجزء الثالث من اليومذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. - ربط الجزء الثالث بالجزئين الأول و الثاني من اليومذاالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

16.6 %	2	83.3 %	10	<p>• الوحدة الرابعة</p> <p>- أتقان وتثبيت الأداء المهاري لليومذ الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.</p> <p>- أداء اليومذ الأولى تاجوك الجن بالترتيب من اتجاهات مختلفة بالصالة.</p> <p>- أداء اليومذ الأولى تاجوك الجن بدون ترتيب حسب تحديد الزميلة.</p>
-	-	100 %	12	<p>• طرق وأساليب التدريس المستخدمة في البرنامج المقترح :</p> <p>1- الطريقة الجزئية المتدرجة .</p> <p>2- أسلوب العصف الذهني</p> <p>3- أسلوب التعلم بالأقران .</p>
-	-	100 %	12	<p>• الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج المقترح :</p> <p>1- الكمبيوتر .</p> <p>2- الصور الملونة .</p> <p>3- CD .</p>
-	-	100%	12	<p>• الأدوات المساعدة في البرنامج المقترح :</p> <p>1- إكور الطبية .</p> <p>2- أستيك مطاط .</p> <p>3- دامبلز .</p> <p>4- مقاعد سويدى .</p> <p>5- أكياس الضرب (ميت) .</p> <p>6- واقي الصدر (هوجو) .</p> <p>7- ساعات إيقاف .</p> <p>8- كاميرة ديجيتال .</p>
16.6 %	2	83.3 %	10	<p>• طرق وأساليب التقويم المستخدمة في البرنامج المقترح :</p> <p>1- الملاحظة .</p> <p>2- ورقة العمل (أعداد الباحثة) .</p> <p>3- الأختبارات البدنية .</p> <p>4- الأختبارات المهارية الخاصة (أعداد الباحثة) .</p> <p>5- أستمارة تقييم مستو بالأداء المهارى للمهارات المكونة لليومذ الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وتقييم اليومذ ككل (أعداد الباحثة) .</p>

يتضح من جدول () الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية وطرق وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح بالتكرار والنسبة المئوية وتراوحت ما بين (80 الى 100%) وهذه القيم تعتبر مقبولة وترتفع عن ما ارتضت به الباحثة فى قبول العبارة التى بلغت من 80% فأكثر.

مرفق (6)

أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو، وباليوم هذا الأولى (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات.

جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

أستمارة أسطلاع رأى الخبراء

للقدرات البدنية الخاصة باليومذالأولى برياضة التايكوندو

السيد الاستاذ الدكتور / ----- المحترم

بعد التحية والتقدير ،،،،

تقوم الباحثة / نهاد السيد محمود بدر المعيدة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية بأجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

" برنامج تعليمى مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص باليومزا الأولى

(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية "

وأعتماذا على خبرات سيادتكم الواسعة فى هذا المجال والتي سيكون لها الأثر الكبيرفى هذه الدراسة ، فبرجاء ابداء رأى سيادتكم حول
تحديد :

- أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات .
- أهم القدرات البدنية الخاصة باليومذالأولى (تاجوك الجن) فى رياضى التايكوندولطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات.

و لسيادتكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم معنا

- بيانات شخصية خاصة بالخبير :

- الأسم :

- الوظيفة :

- الدرجة العلمية :

- الخبرة فى مجال رياضة التايكوندو:

- التدريس الجامعى (سنة) .

- مدرب (سنة) .

- حكم (سنة) .

- ادارى (سنة) .

الباحثة

تحت إشراف :

أ.م.د/صديقه محمد شكرى .

م / نهاد السيد محمودبدر

م.د/صبحى حسونه حسونه .

ترجو الباحثة تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لاداء طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات، وذلك بوضع علامة (√) امام القدرات البدنيه حسب اهميتها من وجهة نظر سيادتكم :

م	القدرات البدنية	مدى الموافقة			ملاحظات
		موافق	موافق لحد ما	غير موافق	
1	القوة المميزة بالسرعة				
2	سرعة الاداء (السرعة الحركية)				
3	الرشاقة				
4	التوافق:(بين الذراعين والرجلين) (بين العين و الذراعين والرجلين)				
5	التوازن				
6	المرونة				
7	تحمل الاداء				
8	تحمل السرعة				
9	تحمل القوة				
10	الدقة				
11	السرعة الانتقالية				
12	التحمل الدوري التنفسى				
قدرات بدنية أخرى ترون سيادتكما أهميتها :					
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					

ترجو الباحثة تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة باليومذا الاولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لاداء طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات، وذلك بوضع علامة (√) امام القدرات البدنيه حسب اهميتها من وجهة نظر سيادتكم :

م	القدرات البدنية	مدى الموافقة		
		موافق	موافق لحد ما	غير موافق
1	القوة المميزة بالسرعة			
2	سرعة الاداء (السرعة الحركية)			
3	الرشاقة			
4	التوافق:(بين الذراعين والرجلين) (بين العين و الذراعين والرجلين)			
5	التوازن			
6	المرونة			
7	تحمل الاداء			
8	تحمل السرعة			
9	تحمل القوة			
10	الدقة			
11	السرعة الانتقالية			
12	التحمل الدوري التنفسى			
قدرات بدنية أخرى ترون سيادتكما أهميتها :				
				1.
				2.
				3.
				4.
				5.

مرفق (7)

أستمارة تفرغ بيانات التكرار والنسبة المئوية أستطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بالرياضة التايكوندو وبالجمنا الأولي (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية

أستمارة تفريغ بيانات أستطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وفقاً لرأى الخبراء .

م	المكونات البدنية	رأى الخبراء ن=8	
		التكرار	النسبة %
.25	الرشاقة	8	%100
.26	التوافق	7	%87.5
.27	التوازن	7	%87.5
.28	المرونة	8	%100
.29	الدقة	6	%75
.30	السرعة الحركية	8	%100
.31	السرعة الانتقالية	6	%75
.32	القوة المميزة بالسرعة	8	%100
.33	تحمل السرعة	6	%75
.34	تحمل القوة	4	%50
.35	تحمل الأداء	5	%62.5
.36	التحمل الدوري التنفسي	2	%25

يتضح من جدول (12) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، تراوحت نسبة الموافقة ما بين (25% الي 100%) وقد أرتضت الباحثة بنسبة الموافق (80% فأكثر) .

أستمارة تفريغ بيانات أستطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة باليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وفقاً لرأى الخبراء .

م	المكونات البدنية	رأى الخبراء ن=8	
		التكرار	النسبة %
.37	القوة المميزة بالسرعة	8	%100
.38	السرعة الحركية	6	%75
.39	الرشاقة	8	%100
.40	التوافق	7	%87,5
.41	التوازن	6	%75
.42	المرونة	7	%87,5
.43	تحمل الأداء	2	%25
.44	التحمل الدوري التنفسي	-	-
.45	تحمل القوة	-	-
.46	السرعة الانتقالية	4	%50
.47	الدقة	6	%75
.48	تحمل السرعة	7	%87,5

يتضح من الجدول التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، تراوحت نسبة الموافقة ما بين (صفر % الي 100%) وقد أرتضت الباحثة بنسبة الموافق (80% فأكثر) .

مرفق (8)

استمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذالأولى (تاجوك الجن)
في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها .

جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية

استمارة أستطلاع رأى الخبراء

لتحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهارى للبوذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها .

السيد الاستاذ الدكتور / ----- المحترم

بعد التحية والتقدير ،،،،

تقوم الباحثة / نهاد السيد محمود بدر المعيدة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية بأجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه :

" برنامج تعليمى مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بالبوذا الأولى

(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية "

الهدف من الأستماره هو تحديد أهم المحاور الرئيسيه التى يمكن من خلالها تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات المكونة للبوذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو، وكذلك تقييم مستوى أداء البوذا الأولى بشكل عام لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وأعتقادا على خبرات سيادتكم الواسعة فى هذا المجال والتي سيكون لها الأثر الكبير فى هذه الدراسة ، فبرجاء أبداء رأي سيادتكم بالأضافة أو الحذف أو التعديل ،لما ترونه سيادتكم مناسباً داخل هذه الأستماره .

و لسيادتكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم معنا

- بيانات شخصية خاصة بالخبير :

- الأسم :

- الوظيفة :

- الدرجة العلمية :

- الخبرة فى مجال رياضة التايكوندو:

- التدريس الجامعى (سنة) .

- مدرب (سنة) .

- حكم (سنة) .

- ادارى (سنة) .

تحت إشراف :

م/ نهاد السيد محمود بدر

أ.م.د/ صديقه محمد شكرى

م.د/ صبحى حسونه حسونه

أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات المكونة للبومزا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو

م	المهارات الاساسية المكونة للبومزا الأولى (تاجوك الجن)	
	موافق	غير موافق
*	الوقوفات	
1		<p>الوقفة المتوازنة (نارينهى سوجى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف فتحا مع تباعد القدمين باتساع الكتفين . - أمشاط القدمين متجهه للأمام والكعبين على خط افقى واحد . - فرد الركبتين . - ملاحظات
2		<p>الوقفة الامامية (اب سوجى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف المشى مع تباعد القدمين بأتساع الكتفين . - مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية مع عدم تقاطع القدمين . - فرد الركبتين . - ملاحظات :
3		<p>الوقفة الامامية القطرية (أب كوبي)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الطعن أماما والقدم الامامية عمودية علي الأرض مع امتدادالقدم الخلفية على امتدادها . - القدمين متجهين للامام وقدام الرجل الخلفية تشير للخارج قليلا . - الجذع عمودى على الأرض ،وزن الجسم موزع على القمنين بالتساوى . - ملاحظات :

غير موافق	موافق	مهارات الذراعين الدفاعيه	م
		<p>مهارة الدفاع بالذراعين لأسفل (أرى ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد . - عدم خروج الذراعين المدافعه عن حيز الجسم . - قبضة اليد المدافعه بمحازات الرجل الأماميه . - ملاحظات : 	1
		<p>مهارة الدفاع بالذراعين للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الصدة تاخذ الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل) عن منطقة الصدر والبطن . - تباعد عضد الذراعين المدفعة عن الجسم مسافه مناسبه . - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين . - ملاحظات : 	2
		<p>مهارة الدفاع بالذراعين لأعلى (أولجل ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد . - ثنى مفصل المرفق مع عدم المبالغه فى رفع المفصل لأعلى . - ميل خفيف فى عظم الساعد مع عدم تقريب الساعد من الرأس أكثر من الازم . - ملاحظات : 	3

غير موافق	موافق	مهارات الذراعين الهجومية	*
		<p>1 مهارة الضربة الامامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي) (ضربة بقبضة اليد لمنطقة الصدر والبطن) - استقامة الذراعين الضاربة بمستوى الصدر والبطن مع قلب الأصابع لأسفل . - المحافظة على مستوى توازي الكتفين وأستقامة الظهر . - ملاحظات :</p>	1
غير موافق	موافق	مهارات هجومية بالرجلين	*
		<p>1 الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجي) - ثني ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء . - توجيه الركلة بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام . - ملاحظات :</p>	1

أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولى (تاجوك الجن)

فى رياضة التايكوندو لطلبات الفرقة الثانيه .

م	الدرجة	التقييم
1		<p>تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولى (تاجوك الجن)</p> <p>- التحكم فى الأداء توزيع مستوى القوى بين الدفاع والهجوم والتحرك . - الإيقاع الحركى (أن تحافظ الطالبة على رتم الاداء الصحيح وتقوم بالتوزيع الأمثل للفترات الزمنية للمدى الحركى لكل أداء وكذلك توزيع القوى على مراحل وأجزاء الحركات داخل اليومذا) .</p>
2		<p>- الربط والأنسجام بين أجزاء اليومذا (من أوضاع ووقفات ومهارات زراعين ورجلين) . - تقدير المسافات فى التحرك .</p>
3		<p>- انسيابية الحركة (يجب ان تؤدى الطالبة اليومذا بسلاسة وأنسيابية وبدون توقف مع الأقتصاد فى الجهد) . - التذكر ان تؤدى الطالبة اليومذا وفقا لترتيبها الصحيح دون اى خلل . ان تؤدى الطالبة اليومذا بأستمرار دون الفصل بين اجزائها.</p>
4		<p>- المحافظه على مركز ثقل الجسم وفقالمطلبات كل وضع أثناء الأداء . - المحافظه على مستوى الحركة فى أداءالمهارات المختلفه (عدم التموج بالأرتفاع والأنخفاض أثناء الأداء).</p>
5		<p>- ثبات نقطة النظر عند الانتقال من حركة لأخرى أو من أتجاه لأخر . - لفت الوجه قبل الجسم عند الانتقال من أتجاه لأخر . - الأنتهاء فى نفس نقطة البدايه مع أداء الصيحة كياب .</p>

مرفق (9)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد درجة التقييم لمحاور وبنود استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للبوذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.

استمارة استطلاع رأى الخبراء

لتحديد درجة التقييم لمحاو وبنود استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو
والمهارات المكونة لها.

السيد الاستاذ الدكتور /----- المحترم

بعد التحية والتقدير ،،،،

تقوم الباحثة / نهاد السيد محمود بدر المعيدة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية_ كلية التربية الرياضية – جامعة
الاسكندرية بأجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه :

" برنامج تعليمى مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص باليومذا الأولى

(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية "

الهدف من الأستماره هو تحديد درجة التقييم لأهم المحاور الرئيسيه التى يمكن من خلالها تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات
المكونة لليومذا الأولى(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو،وكذلك درجة التقييم لمستوى أداءاليومذا الأولى بشكل عام لطالبات
الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية على أن يكون المجموع الكلى للدرجه هو(30درجه) بحيث تكون موزعه علي المهارات المكونه
لليومذا ،لليومذا ككل ، وأعتمادا على خبرات سيادتكم الواسعة فى هذاالمجال والتى سيكون لها الأثر الكبير فى هذه الدراسة
،فبرجاءأداء رأي سيادتكم بالأضافة أوالحذف أو التعديل ،لما ترونه سيادتكم مناسبا داخل هذه الأستمارة.

و لسيادتكم جزيل الشكرعلى حسن تعاونكم معنا

- بيانات شخصية خاصة بالخبير :

- الأسم :

- الوظيفة :

- الدرجة العلمية :

- الخبرة فى مجال رياضة التايكوندو:

- التدريس الجامعى (سنة) .

- مدرب (سنة) .

- حكم (سنة) .

- ادارى (سنة) .

الباحثة

تحت إشراف :

م/ نهادالسيد محمودبدر

أ.م.د/صديقه محمد شكرى

م.د/صبحى حسونه حسونه

أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات المكونة لليومنا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو

التقييم	الدرجة	المهارات الاساسية المكونة لليومنا الأولى (تاجوك الجن)	م
		الوقفات	*
	1	<p>الوقفة المتوازنة (نارينهى سوجى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف فتحا مع تباعد القدمين باتساع الكتفين . - أمشاط القدمين متجهه للأمام والكعبين على خط افقى واحد . - فرد الركبتين . - ملاحظات : 	1
	3	<p>الوقفة الامامية (اب سوجى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف المشى مع تباعد القدمين بأتساع الكتفين . - مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية مع عدم تقاطع القدمين . - فرد الركبتين . - ملاحظات : 	2
	2	<p>الوقفة الامامية القطرية (أب كوبي)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الطعن أماما والقدم الامامية عمودية علي الأرض مع امتدادالقدم الخلفية على امتدادها . - القدمين متجهين للأمام وقدام الرجل الخلفية تشير للخارج قليلا . - الجذع عمودى على الأرض ،وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى . - ملاحظات : 	3

التقييم	الدرجة	مهارات الذراعين الدفاعيه	
	2	<p>مهارة الدفاع بالذراعين لأسفل (أرى ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجي لعظم للساعد . - عدم خروج الذراعين المدافعه عن حيز الجسم . - قبضة اليد المدافعه بمحازات الرجل الأماميه . - ملاحظات : 	1
	2	<p>مهارة الدفاع بالذراعين للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتوج أن ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الصدة تاخذ الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل) عن منطقة الصدر والبطن . - تباعد عضد الذراعين المدفعة عن الجسم مسافه مناسبه. - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين . - ملاحظات : 	2
	2	<p>مهارة الدفاع بالذراع لأعلى (أولجل ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجي لعظم الساعد. - ثنى مفصل المرفق مع عدم المبالغه فى رفع المفصل لأعلى . - ميل خفيف فى عظم الساعد مع عدم تقرب الساعد من الرأس أكثر من الازم . - ملاحظات : 	3
غير موافق	موافق	مهارات الذراعين الهجوميه	*
	3	<p>مهارة الضربة الامامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتوج تريجى)</p> <p>(ضربة بقبضة اليد لمنطقة الصدر والبطن)</p> <ul style="list-style-type: none"> - استقامة الذراعين الضاربة بمستوى الصدر والبطن مع قلب الأصابع لأسفل . - المحافظة على مستوى توازى الكتفين وأستقامة الظهر . - ملاحظات 	1
التقييم	الدرجة	مهارات هجوميه بالرجلين	*
	4	<p>الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ثنى ركية القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء . - توجيه الركله بكولة القدم مع الدفع بالحوض للأمام . - ملاحظات : 	1

أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الأولى "اليومذا الأولى" (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية.

م	تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولى (تاجوك الجن)	الدرجة	التقييم
1	- التحكم فى الأداء توزيع مستوى القوى بين الدفاع والهجوم والتحركات . - الإيقاع الحركى (أن تحافظ الطالبة على رتم الاداء الصحيح وتقوم بالتوزيع الأمثل للفترات الزمنية للمدى الحركى لكل أداء وكذلك توزيع القوى على مراحل وأجزاء الحركات داخل اليومذا) .	3	
2	- الربط والأنسجام بين أجزاء اليومذا (من أوضاع ووفقات ومهارات زراعين ورجلين) . - تقدير المسافات فى التحرك .	2	
3	- انسيابية الحركة (يجب ان تؤدى الطالبة اليومذا بسلاسة وأنسيابية وبدون توقف مع الأقتصاد فى الجهد) . - التذكر ان تؤدى الطالبة اليومذا وفقا لترتيبها الصحيح دون اى خلل . ان تؤدى الطالبة اليومذا بأستمرار دون الفصل بين اجزائها.	2	
4	- المحافظه على مركز ثقل الجسم وفقا لمتطلبات كل وضع أثناء الأداء. - المحافظه على مستوى الحركة فى أداء المهارات المختلفه (عدم التمزج بالأرتفاع والأنخفاض أثناء الأداء).	2	
5	- ثبات نقطة النظر عند الانتقال من حركة لأخرى أو من أتجاه لأخر. - لفت الوجه قبل الجسم عند الانتقال من أتجاه لأخر. - الانتهاء فى نفس نقطة البدايه مع أداء الصيحة (كياب)	2	

مرفق (10)

أستمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية أستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهاري للبوذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها .

استمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المؤية أستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهاري للبوذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو تقييم المهارات المكونة لها .

م	المهارات الاساسية المكونة للبوذا الأولى (تاجوك الجن)		رأي الخبراء ن = 12
	الوقت	التكرار	
1	الوقفة المتوازنة (نارينهى سوجى)	11	91%
	<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف فتحا مع تباعد القدمين باتساع الكتفين . - أمشاط القدمين متجهه للأمام والكعبين على خط افقى واحد . - فرد الركبتين 		
2	الوقفة الامامية (اب سوجى)	12	100%
	<ul style="list-style-type: none"> - وقوف المشى مع تباعد القدمين بأتساع الكتفين . - مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية مع عدم تقاطع القدمين . - فرد الركبتين 		
3	الوقفة الامامية القطرية (أب كوبي)	10	83%
	<ul style="list-style-type: none"> - الطعن أماما والقدم الامامية عمودية علي الأرض مع أمتدادالقدم الخلفية على امتدادها. - القدمين متجهين للامام و قدم الرجل الخلفية تشير للخارج قليلا . - الجذع عمودى على الأرض ،وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى 		
مهارات الذراعين الدفاعيه			
1	مهارة الدفاع بالذراعين لأسفل (أرى ماكى)	11	91%
	<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد . - عدم خروج الذراعين المدافعه عن حيز الجسم . - قبضة اليد المدافعه بمحاذاة الرجل الاماميه . 		
2	مهارة الدفاع بالذراعين للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكى)	9	75%
	<ul style="list-style-type: none"> - الصدة تاخذ الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل) عن منطقة الصدر والبطن - تباعد عضد الذراعين المدفعة عن الجسم مسافه مناسبه. - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين . 		
3	مهارة الدفاع بالذراعين لأعلى (أولجل ماكى)	11	91%
	<ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد. - ثنى مفصل المرفق مع عدم المبالغه فى رفع المفصل لأعلى . - ميل خفيف فى عظم الساعد مع عدم تقريب الساعد من الرأس أكثر من الازم . 		
مهارات الذراعين الهجومية			
1	مهارة الضربة الامامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجى)	12	100%
	<ul style="list-style-type: none"> (ضربة بقبضة اليد لمنطقة الصدر والبطن) - استقامة الذراع الضاربة بمستوى الصدر والبطن مع قلب الأصابع لأسفل . - المحافظة على مستوى توازى الكتفين وأستقامة الظهر . 		
مهارات هجومية بالرجلين			
1	الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجى)	12	100%
	<ul style="list-style-type: none"> - ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء . - توجيه الركلة بكوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام . 		

م	تقييم مستوى الأداء المهارى لليومز الأولى (تاجوك الجن)	
	التكرار	النسبة
1	10	%83
2	10	%83
3	11	%91
4	9	%75
5	10	%83

يتضح من جدول () التكرار والنسبة المؤية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد محاور وبنود أستمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لليومز الأولى (تاجوك الجن) والمهارات المكونة لها الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وتراوحت ما بين (80 الى 100%) وهذه القيم تعتبر مقبولة وترتفع عن ما ارتضت بها الباحثة لمحاور وبنود التقييم بلغت من 80% فأكثر.

مرفق (11)

أستمارة تفرغ بيانات التكرار والنسبة المئوية أستطلاع رأي الخبراء حول الخبراء لتحديد
درجة التقييم لمحاوور وينودأستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لليومذاالأولى (تاجوك الجن)
في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.

استمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية أستطلاع رأي الخبراء حول الخبراء لتحديد درجة التقييم لمحاور وبنود استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للبوذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.

م	المهارات الاساسية المكونة للبوذا الأولى (تاجوك الجن)		الدرجة	رأي الخبراء = 12	
	الوقفات			النسبة	التكرار
1	الوقفة المتوازنة (نارينهى سوجى) - الوقوف فتحا مع تباعد القدمين باتساع الكتفين . - أمشاط القدمين متجهه للأمام والكعنين على خط افقى واحد . - فرد الركبتين .		1	12	%100
2	الوقفة الامامية (اب سوجى) - وقوف المشى مع تباعد القدمين باتساع الكتفين . - مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية مع عدم تقاطع القدمين . - فرد الركبتين .		3	10	%83
3	الوقفة الامامية القطرية (أب كوبي) - الطعن أماما والقدم الامامية عمودية على الأرض مع امتدادالقدم الخلفية على امتدادها . - القدمين متجهين للامام و قدم الرجل الخلفية تشير للخارج قليلا . الجدع عمودى على الأرض ،وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى		2	11	%91
مهارات الذراعين الدفاعيه					
1	مهارة الدفاع بالذراعين لأسفل (أرى ماكى) - الدفاع بالجزء الخارجي لعظم للساعد . - عدم خروج الذراعين المدافعه عن حيز الجسم . - قبضة اليد المدافعه بمحاذاة الرجل الاماميه .		2	11	%91
2	مهارة الدفاع بالذراعين للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكى) - الصدة تاخذ الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل) عن منطقة الصدر والبطن . - تباعد عضد الذراعين المدفعة عن الجسم مسافه مناسبه . - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين .		2	9	%75
3	مهارة الدفاع بالذراعين لأعلى (أولجل ماكى) - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد . - ثنى مفصل المرفق مع عدم المبالغه فى رفع المفصل لأعلى . - ميل خفيف فى عظم الساعد مع عدم تقريب الساعد من الرأس أكثر من الازم .		2	11	%91
مهارات الذراعين الهجومية					
1	مهارة الضربة الامامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجى) (ضربة بقبضة اليد لمنطقة الصدر والبطن) - استقامة الذراعين الضاربة بمستوى الصدر والبطن مع قلب الأصابع لأسفل . - المحافظة على مستوى توازى الكتفين وأستقامة الظهر		3	12	%100
مهارات هجومية بالرجلين					
2	الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجى) - ثنى ركلة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء . - توجيه الركله بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام .		4	12	%100

م	تقييم مستوى الأداء المهارى لليومز الأولى (تاجوك الجن)	الدرجة	رأى الخبراء ن	
			التكرار	النسبة
1	- التحكم فى الأداء توزيع مستوى القوى بين الدفاع والهجوم والتحرك . - الايقاع الحركى (أن تحافظ الطالبة على رتم الاداء الصحيح وتقوم بالتوزيع الأمثل للفترات الزمنية للمدى الحركى لكل أداء وكذلك توزيع القوى على مراحل وأجزاء الحركات داخل اليومزا) .	3	10	%83
2	- الربط والأنسجام بين أجزاء اليومزا (من أوضاع ووقفات ومهارات زراعين ورجلين) . - تقدير المسافات فى التحرك .	2	10	%83
3	- انسيابية الحركة (يجب ان تؤدى الطالبة اليومزا بسلاسة وأنسيابية وبدون توقف مع الاقتصاد فى الجهد). - التذكر ان تؤدى الطالبة اليومزا وفقا لترتيبها الصحيح دون اى خلل . ان تؤدى الطالبة اليومزا باستمرار دون الفصل بين اجزائها.	2	11	%91
4	- المحافظه على مركز ثقل الجسم وفعالمتطلبات كل وضع أثناء الأداء. - المحافظه على مستوى الحركه فى أداءالمهارات المختلفه (عدم التموج بالأرتفاع والأنخفاض أثناء الأداء).	2	9	%75
5	- ثبات نقطة النظر عند الأنتقال من حركه لأخرى أو من أتجاه لأخر. - لفت الوجه قبل الجسم عند الأنتقال من أتجاه لأخر. - الأنتهاء فى نفس نقطة البدايه مع أداء الصيحه كياب .	2	10	%83

يتضح من جدول () التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد درجة تقييم محاور وبنود أستمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لليومزا الأولى (تاجوك الجن) والمهارات المكونة لها الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وتراوحت ما بين (80 الى 100%) وهذه القيم تعتبر مقبولة وترتفع عن ما ارتضت بها الباحثة لمحاور وبنود التقييم بلغت من 80% فاكثر.

مرفق رقم (12)

الأختبارات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو

الأختبارات البدنية

1- اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار :-

قياس توافق الرجلين و العينين .

الادوات المستخدمة :-

ساعة إيقاف ، يرسم علي الارض ثمانى دوائر علي ان يكون قطر كا منها ستين

(60) سنتيمترا . ترقيم الدائرة كما هو وارد بالشكل

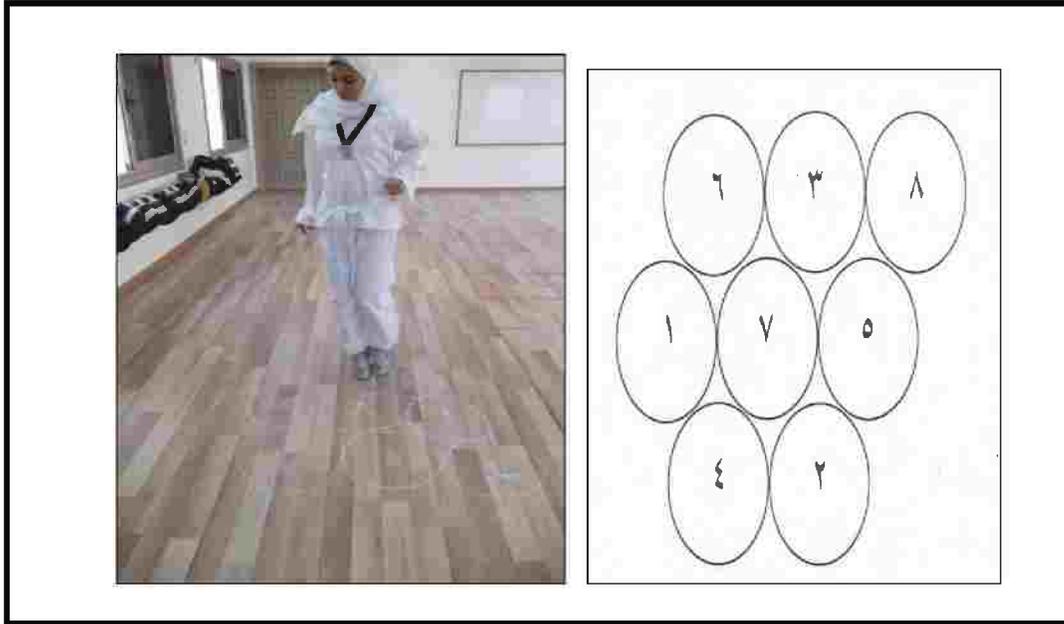
مواصفات الاداء :-

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الي الدائرة رقم (2) ثم الي الدائرة رقم (3) ثم

الدائرة رقم (4) 0000حتي الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك باقصي سرعة.

التسجيل :-

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



2- اختبار الوثب بالحبل

الغرض من الاختبار :-

قياس التوافق بين العين و الرجلين والنراعين .

الأدوات المستخدمة :-

حبل طوله (24) بوصه.

الأجراءات :-

يعقد الحبل من طرفيه، على أن تكون المسافه بين العقدتين (16)بوصه (وهى المسافه التى سوف يتم الوثب من بينها)يترك مسافه (4)بوصه خارج كل عقده لاستخدامها فى مسك الحبل .

مواصفات الأداء :-

يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحدده،يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ،يكرر هذا العمل خمس مرات .

توجيهات :-

- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا .
- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط ،كما يجب عدم ارتخاء الحبل أثناء الوثب .
- يجب عدم حدوث أختلال فى التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
- أى مخالفه للشروط تلغى المحاوله.

التسجيل :-

- تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى يقوم بها المختبر .



3- اختبار ثني الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار :-

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف.

الادوات المستخدمة :-

- مقياس مدرج من الخشب او (مسطرة) طولها 20 سم ، مقسمة بخطوط الي وحدات كل واحدة تساوي 1 سم ، ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم ،
- مقعد او كرسي او منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون اي اهتزاز .

الاجراءات :-

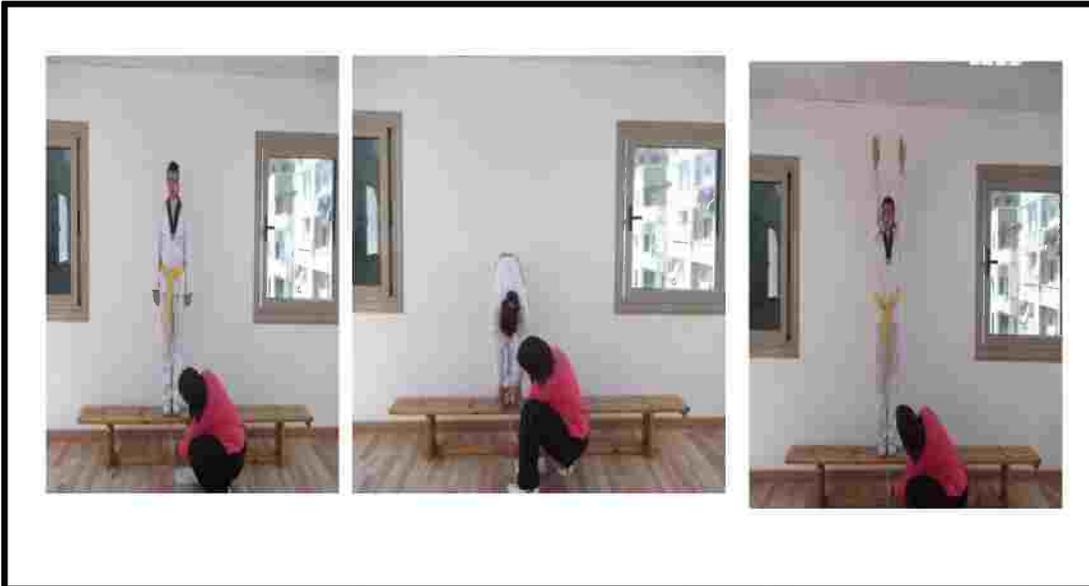
يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد او المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس اعلي حافة المقعد او المنضدة و النصف الاخر اسفل الحافلة . يلاحظ ان نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوي حافة المقعد ، علي ان تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

موصفات الاداء :-

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد او المنضدة بحيث تكون القدمان ملامتان لجانبي المقياس . يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع يقوم المختبر بثني الجذع لاقصي مدى ممكن بقوة وببطئ ، مع ملاحظ ان تكون اصابع اليدين في مستوي واحد وان تتحرك لاسفل موازية للمقياس .

التسجيل :-

درجة المختبر هي اقصي نقطة يصل اليها المختبر علي المقياس من وضع ثني الجذع اماما اسفل .



4- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبارات :-

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

الادوات المستخدمة:-

- مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) وبطول (3.5) ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير املس
- شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير

الاجراءات :-

يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر كما تقسم المسافة بين الامتار بخطوط اخرى متوازية المسافة بين كل خط والآخر 5سم وتدل ايضا على المسافة بينها وبين خط الارتقاء

مواصفات الاداء :-

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج، بيداء المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لاقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام

التسجيل :-

- يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط
- خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس
- تقاس كل محاولة لاقرب 5 سم
- تحتسب للمختبر درجات احسن محاولة



5-أختبارثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات)

الغرض من الاختبار :-

قياس جند عضلات الذراعين والمنكبين .

الأدوات المستخدمة :-

لا يوجد

مواصفات الأداء :-

من وضع الانبطاح المائل المعدل تقوم المختبرة يثنى المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل المعدل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

توجيهات :-

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل :-

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .



6-أختبار الجلوس من رقود القرفصاء (بنين ،بنات)

الغرض من الاختبار :-

قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ

الأدوات المستخدمة :-

لا يوجد

مواصفات الأداء :-

من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة تقوم المختبرة بثنى الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالجبهة ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات علي أن تقوم الزميلة بتثبيت قدمي المختبرة على الأرض .

توجيهات :

- يجب عدم فرد الركبتين(أو أحدهما) نهائيا أثناء الأداء .

- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيل :-

يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها .



7- اختبار رفع الجذع من الانبطاح (بنين، بنات)

الغرض من الاختبار :-

قياس جلد عضلات الظهر .

الأدوات المستخدمة :-

لا يوجد

المواصفات :-

من وضع الانبطاح والكفان متشابكان خلف الرقبة (تقوم الزميلة بالتثبيت من على الركبتين من الخلف)،تقوم المختبرة بثني

الجذع للخلف ،يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

التسجيل :-

يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .



8- أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ

الغرض من الاختبار :-

قياس سرعة الفرد في قبض وبسط مفصل الفخذ .

الادوات المستخدمة :-

لوحة خشبية مبطنة بالجك مساحتها (12)بوصة تثبت علي حائط، ترتفع حافتها السفلى عن الارض بمقدار ثمانى عشرة (18)بوصة

، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء :-

تقف المختبرة امام اللوحة ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين (دورة)، ثم يكرر العمل

بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات في خمس عشرة (15)ثانية.

التسجيل :-

يسجل للمختبرة عدد الدورات لمدة خمس عشرة (15) ثانية (ضرب اللوحة بكل قدم مرتين متتاليتين يعتبر دورة).



9- قياس المرونة لمفصل الفخذ

الغرض من الإختبار :

قياس المرونة لمفصل الفخذ

الأدوات:

- تم قياس مرونة كل من مفصلي الفخذ باستخدام جهاز الجينيوميتر The Goniometer ويتميز استخدامه بالبساطة.

طريقة الأداء:

- تقف المختبرة في وضع ثابت يوضع الفخذ الثابت للجنيوميتر علي الجسم ويتحرك ذراع الجينيوميتر المتحرك طبقا للأداء الحركي للمفصل المراد قياس المرونة فيه سواء في حالة القبض أو البسط وتفراً الدرجة من المؤشر .
- تم أخذ قياسات المرونة لكل من مفصلي الفخذ الأيمن والأيسر في الأتجاهين الأمامي والخلفي وذلك طبقاً للأداء الحركي لخطوة العدو.

التسجيل:

- تقوم المختبرة بأداء محاولتين.
- يؤخذ أفضل قراءة. (: 282-283)



9- الجري اللولبي

الغرض من الاختبار :-

قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:-

خمسة قوائم توضع بحيث تكون المسافة بين كل قائمتين تسعة أقدام ، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :-

تقف المختبرة خلف خط البداية ، ثم تقوم بالجري بأقصى سرعة فور إعلان إشارة البدء وفقا لخط السير الموضح بالأرض إلى أن يتجاوز خط النهاية .

توجيهات:-

- يجب اتباع خط السير الموضح .
- إذا أخطأت المختبرة يعاد الاختبار بعد أن يحصل علي الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجرى .

التسجيل :-

يسجل للمختبرة الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تجاوز خط النهاية



مرفق رقم (13)

الأختبارات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية المكونة لليومنا (تاجوك الجن)

الأختبارات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية المكونة لليومذا (تاجوك الجن)

1 - اختبار الرشاقة الخاصة بالركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) :

• هدف الاختبار :-

قياس قدرة المختبرة على تغيير أوضاع جسمها أثناء أداء مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) مع تغيير الاتجاه .

• الأدوات المستخدمة :

- بساط تاكوندو أرض ناعمة مستويه .

- ساعة إيقاف (0,01) من الثانية .

- أربع مساعدين وأربع وسائد ركل (4ميت) .

• طريقة تنفيذ الاختبار :-

- تقف المختبرة وقفة الاستعداد (أب سوجي) لتكون القدم الأمامية قدم أرتكاز والقدم الخلفية قدم حرة في منتصف أربعة مساعدين كل منهم معه وسادة ركل ،على أن يكون ارتفاع الوسائد في مستوى يتناسب مع طول المختبرة وكذا المسافة البينية بين المختبرة ووسادة الركل ،بحيث تقف المختبرة مواجهها المساع درقم (1) وعن يمينها المساعد رقم (2) وعن خلفها المساعد رقم (3) وعن يسارها المساعد رقم(4) .

- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بأداء مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)على الوسادة رقم (1) بالقدم الخلفية (اليمنى) ثم تعود القدم الضاربة مره أخرى على الأرض أماما ثم خلفا ثم تقوم المختبرة بتغيير اتجاه جسمها في اتجاه عقارب الساعة لتواجه الوسادة رقم (2) لتكرر الأداء السابق ثم الوسادة رقم (3) ثم الوسادة رقم (4) حتى العوده لنقطة البداية الوسادة رقم (1)، ثم تقوم بتغيير القدم الأمامية وأداء ركله على الوسادة رقم (1) مع تغيير اتجاه جسمها عكس عقارب الساعة لتكرر نفس الأداء السابق على الوسادة رقم (4) ثم الوسادة رقم (3) ثم الوسادة رقم (2) للوصول لوضع الاستعداد مره أخرى .

• تعليمات الاختبار :-

- يسمح للمختبره فترة أحماء قدرها (5) دقائق قبل الاختبار لتهيئة العضلات العاملة .

- تبدأ المختبرة أداء الاختبار من وقفة الاستعداد (أب سوجي) .

- يجب على المختبرة أن لا تؤدي الركلة الثانية والثالثة حتى الثامنة الأبعد هبوط القدم الضاربة للركلة السابقة لها على الأرض .

- يجب أن تؤدي المختبرة الركلة بالقدم الصحيحه وترتيب الدوران الصحيح .

- يجب أن يكون ارتفاع وسادة الركل في مستوى يتناسب مع مستوى جذع المختبرة والمسافة البينية بين المختبرة والوسادة تتناسب مع طول المختبرة .

- إذا لم تلمس قدم المختبرة الوسادة في أى مره من المرات أثناء أداء الركلة فعل المختبرة إعادة الاختبار مره أخرى .

• طريقة تسجيل الاختبار :-

يتحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة هبوط قدم الرجل المؤديه للركلة الأخيرة على الأرض .



2- اختبار الرشاقة الخاصة بمهارة الضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي)

هدف الاختبار :-

قياس قدرة المختبرة على تغيير أوضاع جسمها أثناء أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج جيروجي) مع تغيير الأتجاه .

الأدوات المستخدمة :-

- بساط تايكونديو أو أرض ناعمة مستوية .
- ساعة إيقاف (0,01) من الثانية .
- أربع مساعدين وأربع وسائد ركل (4ميت) .

طريقة تنفيذ الاختبار :-

- تقف المختبرة وقفة الاستعداد (أب سوجي) لتكون القدم الأمامية قدم أرتكاز و الذراع المماثلة لها في وضع مهارة الدفاع لأسفل (أرى ماكي) والقدم الخلفية قدم حره والذراع المماثلة لها بجوار عظمة الحوض لأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي) وتقف المختبرة في منتصف أربعة مساعدين كل منهم معه وسادة ركل ، على أن يكون ارتفاع الوسائد في مستوى يتناسب مع طول المختبرة وكذلك المسافة البينية بين المختبرة ووسادة الركل ، بحيث تقف المختبرة مواجهها المساعد رقم (1) وعن يمينها المساعد رقم (2) وعن خلفها المساعد رقم (3) وعن يسارها المساعد رقم (4) .
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج جيروجي) بالذراع اليمنى على الوسادة رقم (1) مع أخذ خطوه أب سوجي بالقدم الخلفية (اليمنى) أماما ثم تعود القدم مره أخرى على الأرض خلفا وأداء مهارة الدفاع لأسفل (أرى ماكي) ثم تقوم المختبرة بتغيير اتجاه جسمها في اتجاه عقارب الساعة لتواجه الوسادة رقم (2) لتكرر الأداء السابق ثم الوسادة رقم (3) ثم الوسادة رقم (4) حتى العوده لنقطة البداية عند الوسادة رقم (1)، ثم تقوم المختبرة بتغيير القدم الأمامية وكذلك الذراع المدافعه وأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) على الوسادة رقم (1) بالذراع اليسرى مع تغيير اتجاه جسمها عكس عقارب الساعة ، لتكرر نفس الأداء السابق على الوسادة رقم (4) ثم الوسادة رقم (3) ثم الوسادة رقم (2) للوصول لوضع الاستعداد مرة أخرى .

تعليمات الاختبار :-

- يسمح للمختبرة فترة أحماء قدرها (5) دقائق قبل الاختبار لتهيئة العضلات العاملة .
- تبدأ المختبرة أداء الاختبار من وقفة الاستعداد (أب سوجي) والذراع المماثلة في وضع مهارة الدفاع لأسفل (أرى ماكي) .
- يجب على المختبرة أن لا تؤدي الضربة الثانية والثالثة حتى التأمنة الأبعد الرجوع لوضع الاستعداد وهو هبوط القدم المتقدمه للضربه السابقه لها على الأرض والذراع المماثلة لها في وضع الدفاع لأسفل (أرى ماكي) .
- يجب أن تؤدي المختبرة الضربة بالذراع الصحيحه وترتيب الدوران الصحيح .
- يجب أن يكون ارتفاع وسادة الركل في مستوى يتناسب مع مستوى جذع المختبرة والمسافة البينية بين المختبرة والوسادة تتناسب مع طول المختبرة .
- إذا لم تلمس ذراع المختبرة الوسادة في أى مره من المرات أثناء أداء الضربة فعل المختبرة إعادة الاختبار مره أخرى .

طريقة تسجيل الاختبار :-

يتحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة رجوع الذراع المؤدية للضربة الأخيرة لتستقر بجوار عظمة الحوض والذراع الأخرى في وضع الدفاع لأسفل (أرى ماكي) على الأرض .



(2) الأختبار الخاص بالركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)

- 1- أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة خلال (10 ث)
- 2- أختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20 ث)

• هدف الأختبار :-

- السرعة الخاصة بالركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) خلال زمن (5) ثوانى .

• الأدوات المستخدمة :-

- وسائد ركل .
- ساعة إيقاف (0,01).
- أربع كاميرات ديجيتال .

• طريقة تنفيذ الأختبار :-

- تقف المختبرة وقفة الاستعداد (أب سوجي) على أن تكون موجهة وسادة الركل وعلى مسافة مناسبة تسمح لها بأداء الركلة على ارتفاع مناسب يتناسب مع المختبرة وفي مستوى الجذع .
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بأداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) بأقصى سرعة ، وذلك ابتداء من وضع الاستعداد وحتى العودة إليه مرة أخرى ويكرر الأداء .

• تعليمات الأختبار :-

- يسمح للمختبره بفترة أحماء قدرها (5) دقائق قبل الأختبار لتهيئة العضلات العاملة .
- تبدأ المختبرة أداء الأختبار من وقفة الاستعداد (أب سوجي)
- اذا توقفت المختبرة عن الأداء يسمح لها بأعادة الأختبار مرة أخرى بعد فترة راحة كافية .
- يجب بعد الانتهاء من الركلة العودة للحظية الى الوضع الابتدائي (لمس الأرض بالقدم) ثم أداء الركلة مره أخرى ويكرر الأداء حتى أنتهاء زمن الأختبار .
- يجب أن يكون ارتفاع الوسادة فى مستوى جذع المختبرة طوال فترة الأختبار .
- فى حالة عدم أصابة الركلة للوسادة أثناء أداء الأختبار فى أى مره من المرات لاتحتسب هذه الركلة ويتم أستكمال الأداء حتى نهاية زمن الأختبار .
- يجب ركل الوسادة بكلوة القدم لأقص عدمن المرات فى زمن قدره (5) ثوانى.
- اذا أنتهى زمن الأختبار ولم تصل قدم المختبرة على الأرض أثناء أداء الركلة الأخيرة لاتحتسب ضمن عدد مرات التكرار الكافية للأختبار .

• طريقة تسجيل الأختبار :-

- بحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى هبوط قدم الرجل الراكلة على الأرض .
- يسجل زمن كل محاولة لأقرب جزء من الثانية (01) من الثانية .
- بحسب زمن أفضل محاولة .



(3) الأختبارات الخاصة بالضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) من وقفة أب سوجي

3- أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة خلال (10 ث)

4- أختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20 ث)

• هدف الأختبار :-

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) خلال زمن (5) ثواني

• الأدوات المستخدمة :-

- وسائد ركل .

- ساعة إيقاف (0،01).

- أربع كاميرات ديجيتال .

• طريقة تنفيذ الأختبار :-

- تقف المختبرة وقفة الاستعداد (أب سوجي) لتكون القدم الأمامية قدم أرتكاز والذراع المماثلة (أرى ماكى) والقدم الخلفية قدم حرة والذراع المماثلة لها بجوار عظمة الحوض لأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي)، على أن تكون مواجهها وسادة الركل وارتفاع الوسادة فى مستوى يتناسب مع طول المختبرة وكذلك المسافة البينية بين المختبرة ووسادة الركل.

• تعليمات الأختبار :-

- يسمح للمختبره بفترة أحماء قدرها (5) دقائق قبل الأختبار لتهيئة العضلات العاملة .

- تبدأ المختبرة أداء الأختبار من وقفة الاستعداد (أب سوجي)

- اذا توقفت المختبرة عن الأداء يسمح لها بأعادة الأختبار مرة أخرى بعد فترة راحة كافية .

- يجب بعد الانتهاء من الضربة العوده للحظية الى الوضع الأبتدائى (وقوف أب سوجي والذراع المماثلة أرى ماكى) ثم أداء الضربة مرة أخرى ويكرر الأداء حتى أنتهاء زمن الأختبار .

- يجب أن يكون ارتفاع الوسادة فى مستوى جذع المختبرة طوال فترة الأختبار .

- فى حالة عدم أصابة الضربة للوساده أثناء أداء الأختبار فى أى مرة من المرات لاتحتسب هذه الركلة ويتم أستكمال الأداء حتى نهاية زمن الأختبار .

- يجب ضرب الوسادة بقاع الأصابع بأقص عدد من المرات فى زمن قدره (5) ثوانى.

- اذا أنتهى زمن الأختبار ولم تصل الذراع المؤدية بجوار عظمة الحوض والأخرى فى وضع أرى ماكى من وقفة أب سوجي عند أداء الضربة الأخيرة لاتحتسب ضمن عدد مرات التكرار الكلية للأختبار.

• طريقة تسجيل الأختبار :-

- يتحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة رجوع الذراع المؤدية للضربة الأخيرة لتستقر بجوار عظمة الحوض والذراع الأخرى فى وضع الدفاع لأسفل (أرى ماكى) من وقفة أب سوجي

- يسجل زمن كل محاوله لأقرب جزء من الثانية (01)، من الثانية .

- يحسب زمن أفضل محاولة



(4) الأختبارات الخاصة بالضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) من وقفة أب كوبي

- 1- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة خلال (10 ث)
- 2- اختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20 ث)

• هدف الاختبار :-

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالضربة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) خلال زمن (5) ثواني

• الأدوات المستخدمة :-

- وسائدركل .
- ساعة إيقاف (0،01).
- أربع كاميرات ديجيتال .

• طريقة تنفيذ الاختبار :-

- تقف المختبر وقفة الاستعداد (أب كوبي) والذراع المماثلة (أرى ماكى) ، والذراع الأخرى بجوار عظمة الحوض لأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوى الصدروالبطن (مومتونج تريجي) من الثبات ، على أن تكون مواجهها وسادة الركل وأرتفاع الوسادة فى مستوى يتناسب مع طول المختبر وكذلك المسافة البينية بين المختبر ووسادة الركل.

• تعليمات الاختبار :-

- يسمح للمختبره بفترة أحماه قدرها (5) دقائق قبل الاختبار لتهيئة العضلات العاملة .
- تبدأالمختبره اداء الاختبارمن وقفة الاستعداد (أب كوبي)
- اذا توقفت المختبره عن الأداءيسمح لها بأعادةالاختبارمرة أخرى بعدفترة راحة كافية .
- يجب بعد الانتهاء من الضربة العوده للحظيه الى الوضع الأبتدائى (ووقف أب كوبي والذراع المماثلة أرى ماكى) ثم اداء الضربة مره أخرى ويكررالأداء حتى أنتهاء زمن الاختبار .
- يجب أن يكون أرتفاع الوسادة فى مستوى جذع المختبره طوال فترة الاختبار .
- فى حالة عدم أصابة الضربة للوساده أثناء أداء الاختبارفى أى مرة من المرات لاتحتسب هذه الضربة ويتم أستكمال الأداء حتى نهاية زمن الاختبار .
- يجب ضرب الوسادة بقاع الأصابع بأقص عددمن المرات فى زمن قدره (5) ثوانى.
- اذا أنتهى زمن الاختبار ولم تصل الذراع المؤديه بجوار عظمة الحوض والأخرى فى وضع أرى ماكى عندأداءالضربة الأخيرة لاتحتسب ضمن عدد مرات التكرار الكلية للاختبار .

• طريقة تسجيل الاختبار :-

- يتحسب الزمن من لحظة أعطاء إشارة البدء حتى لحظة رجوع الذراع المؤديه للضربة الأخيرة لتستقر بجوار عظمة الحوض والذراع الأخرى فى وضع الدفاع لأسفل (أرى ماكى) من وقفة أب كوبي.
- يسجل زمن كل محاوله لأقرب جزء من الثانية (01) من الثانية .
- يحسب زمن أفضل محاولة .



(5) الأختبارات الخاصة بمهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أرى ماكى)

- 1- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة خلال (10 ث)
- 2- اختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20 ث)

• هدف الاختبار :-

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أرى ماكى) خلال زمن (5) ثوانى

• الأدوات المستخدمة :-

- وسائد ركل .

- ساعة إيقاف (0،01).

- أربع كاميرات ديجيتال .

• طريقة تنفيذ الاختبار :-

- تقف المختبرة وقفة الاستعداد (أب سوجى) لتكون القدم الأمامية قدم أرتكاز والذراع المماثلة (أرى ماكى) والقدم الخلفية قدم حزه والذراع المماثلة لها بجوار عظمة الحوض لأداء مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أرى ماكى)، على أن تكون مواجها لوسادة الركل وارتفاع الوسادة فى مستوى يتناسب مع طول المختبرة وكذلك المسافة البينية بين المختبرة ووسادة الركل.

• تعليمات الاختبار :-

- يسمح للمختبره بفترة أحماء قدرها (5) دقائق قبل الاختبار لتهيئة العضلات العاملة .

- تبدأ المختبرة اداء الاختبار من وقفة الاستعداد (أب سوجى) والذراع المماثلة (أرى ماكى)

- اذا توقفت المختبرة عن الأداء يسمح لها بأعادة الاختبار مره أخرى بعد فترة راحة كافية .

- يجب بعد الانتهاء من المهاره العوده للحظية الى الوضع الابتدائى (وقوف أب سوجى والذراع المماثلة أرى ماكى) ثم اداء المهاره مره أخرى ويكرر الأداء حتى أنتهاء زمن الاختبار .

- يجب أن يكون ارتفاع الوسادة فى مستوى يناسب المختبرة طوال فترة الاختبار .

- فى حالة عدم الدفاع على الوسادة أثناء أداء الاختبار فى أى مرة من المرات لاحتسب هذه الركلة ويتم أستكمال الأداء حتى نهاية زمن الاختبار .

- يجب الدفاع على الوسادة بالجزء الخارجى لرست اليد بأقص عدد من المرات فى زمن قدره (5) ثوانى.

- اذا أنتهى زمن الاختبار ولم تصل لوقفة أب سوجى والذراع المماثلة أرى ماكى أثناء أداء لاحتسب ضمن عدد مرات التكرار الكافية للاختبار .

• طريقة تسجيل الاختبار :-

- يتحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة رجوع الذراع المؤدية للمهارة لتستقر بجوار عظمة الحوض والذراع

الأخرى فى وضع الدفاع لأسفل (أرى ماكى) من وقفة أب سوجى .

- يسجل زمن كل محاوله لأقرب جزء من الثانية (01) من الثانية .

- يحسب زمن أفضل محاولة .



(6) الأختبارات الخاصة بمهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكى)

- 1- أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة خلال (10 ث) :
- 2- أختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20 ث) :

• هدف الأختبار :-

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكى) خلاص من (5) ثوانى .

• الأدوات المستخدمة :-

- وسائد ركل .
- ساعة إيقاف (0,01).
- أربع كاميرات ديجيتال .

• طريقة تنفيذ الأختبار :-

- تقف المختبره وقفة الاستعداد(أب سوجى) لتكون القدم الأمامية قدم أرتكاز والذراع المماثلة (أرى ماكى) والقدم الخلفية قدم حزه والذراع المماثلة لها بجوار عظمة الحوض لأداء مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكى) مع التقدم أب سوجى ، على أن تكون مواجهها وسادة الركل وأرتفاع الوسادة فى مستوى يتناسب مع طول المختبره وكذلك المسافة البينية بين المختبره ووسادة الركل.

• تعليمات الأختبار :-

- يسمح للمختبره بفترة أحماه قدرها (5) دقائق قبل الأختبار لتهيئة العضلات العاملة .
- تبدأ المختبره اداء الأختبار من وقفة الاستعداد(أب سوجى) والذراع المماثلة (أرى ماكى).
- إذا توقفت المختبره عن الأداء يسمح لها بأعادة الأختبار مرة أخرى بعد فترة راحة كافية .
- يجب بعد الإنتهاء من المهارة العوده للحظيه الى الوضع الأبتائى (وقوف أب سوجى والذراع المماثلة أرى ماكى) ثم اداء المهارة مره أخرى ويكرر الأداء حتى أنتهاء زمن الأختبار .
- يجب أن يكون أرتفاع الوسادة فى مستوى يناسب المختبره طوال فترة الأختبار .
- فى حالة عدم الدفاع على الوسادة أثناء أداء الأختبار فى أى مره من المرات لا تحتسب هذه الركلة ويتم أستكمال الأداء حتى نهاية زمن الأختبار .
- يجب الدفاع على الوسادة بالجزء الخارجى لرست اليد بأقص عدمن المرات فى زمن قدره (5) ثوانى.
- اذا أنتهى زمن الأختبار ولم تصل المختبره لوقفة أب سوجى والذراع المماثلة أرى ماكى والأخرى عند عظمة الحوض أثناء أداء لا تحتسب ضمن عدد مرات التكرار الكلية للأختبار .

• طريقة تسجيل الأختبار :-

- يتحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة رجوع الذراع المؤدية للمهارة لتستقر بجوار عظمة الحوض والذراع الأخرى فى وضع الدفاع لأسفل (أرى ماكى) من وقفة أب سوجى .
- يسجل زمن كل محاوله لأقرب جزء من الثانية (01)، من الثانية .
- يحسب زمن أفضل محاوله .



(7) الأختبارات الخاصة بمهارة الدفاع بالذراع لأعلى (أولجل ماركى)

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة خلال (10 ث)

2- اختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20 ث)

• هدف الاختبار :-

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارة الدفاع بالذراع لأعلى (أولجل ماركى) خلال زمن (5) ثوانى

• الأدوات المستخدمة :-

- وسائد ركل .

- ساعة إيقاف (0,01).

- أربع كاميرات ديجيتال .

• طريقة تنفيذ الاختبار :-

- تقف المختبرة وقفة الاستعداد (أب سوجى) لتكون القدم الأمامية قدم أرتكاز والذراع المماثلة (أرى ماركى) والقدم الخلفية قدم حرة والذراع المماثلة لها بجوار عظمة الحوض لأداء مهارة الدفاع بالذراع لأعلى (أولجل ماركى) للدفاع على وسادة الركل ، على أن تكون مواجهها وسادة الركل وارتفاع الوسادة فى مستوى يتناسب مع طول المختبرة وكذلك المسافة البينية بين المختبرة ووسادة الركل.

• تعليمات الاختبار :-

- يسمح للمختبرة بفترة أحماء قدرها (5) دقائق قبل الاختبار لتهيئة العضلات العاملة .

- تبدأ المختبرة أداء الاختبار من وقفة الاستعداد (أب سوجى) والذراع المماثلة (أرى ماركى)

- اذا توقفت المختبرة عن الأداء يسمح لها بأعادة الاختبار مرة أخرى بعد فترة راحة كافية .

- يجب بعد الانتهاء من المهارة العودة للحظية الى الوضع الابتدائى (وقوف أب سوجى والذراع المماثلة أرى ماركى) ثم أداء المهارة مرة أخرى ويكرر الأداء حتى أنتهاء زمن الاختبار .

- يجب أن يكون ارتفاع الوسادة فى مستوى يناسب المختبرة طوال فترة الاختبار .

- فى حالة عدم الدفاع على الوسادة أثناء أداء الاختبار فى أى مره من المرات لا تحتسب هذه الركلة ويتم استكمال الأداء حتى نهاية زمن الاختبار .

- يجب الدفاع على الوسادة بالجزء الخارجى لرست اليد بأقصى عدد من المرات فى زمن قدره (5) ثوانى.

- اذا أنتهى زمن الاختبار ولم تصل لوقفة أب سوجى والذراع المماثلة أرى ماركى أثناء أداء لا تحتسب ضمن عدد مرات التكرار الكليه للاختبار .

• طريقة تسجيل الاختبار :-

- يتحسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى لحظة رجوع الذراع المؤدية للمهارة لتستقر بجوار عظمة الحوض والذراع الأخرى فى وضع الدفاع لأعلى (أولجل ماركى) من وقفة أب سوجى.

- يسجل زمن كل محاوله لأقرب جزء من الثانية (01) من الثانية .

- يحسب زمن أفضل محاوله .



مرفق (14)

أستمارات تسجيل البيانات الشخصية والأختبارات البدنية والمهارية الخاصة باليومذا الأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو وتقييم مستوى الأداء المهاري لليومذا.

أستمارات البيانات الشخصية للطالبات في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قيد البحث

(الاسم - السن - الطول - الوزن)

م	الإسم	السن لاقرب سنة	الطول الكلي لاقرب سم	طول الذراع لاقرب سم	طول الرجل لاقرب سم	الوزن لاقرب كجم
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						
.11						
.12						
.13						
.14						
.15						
.16						
.17						
.18						
.19						
.20						
.21						
.22						
.23						
.24						
.25						
.26						
.27						
.28						
.29						
.30						

أستمارة تسجيل بيانات الأختبارات البدنية المهارية الخاصة بالمهارات المكونة للبوماذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطلبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات

أختبار القوة المميزة بالسرعة										أختبار الرشاقة الخاصة بالرجلين مهارة أب تشاجي	أختبار الرشاقة الخاصة بالذراعين مهارة مومتونج تريجي	الاسم	م
(10 ث)													
مهارة أب تشاجي		مهارة أولجل مكي		مهارة مومتونج أن مكي		مهارة أري مكي		مهارة مومتونج تريجي		ث	ث		
شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين				
													-1
													.2
													.3
													.4
													.5
													.6
													.7
													.8
													.9
													10
													11
													12
													13
													14
													15
													16
													17
													18
													19
													20
													21
													22
													23

مرفق رقم (15)
ورقة العمل للوقفات والمهارات المكونة للبوذا الأولي (تاجوك الجن)، و للبوذا ككل .

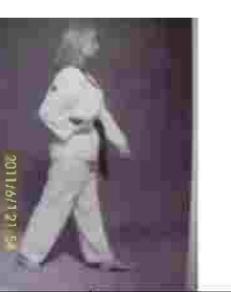
أولا : ورقة العمل للوقوفات والمهارات المكونة للبوومذا الأولي (تاجوك الجن

م	وصف العمل الذي سيؤدى	الزمن	التكرار	تغذية راجعة للمؤدى	تمكن تام	تمكن لدرجة متوسطة	عدم التمكن	شكل الأداء
1	• الوقفة المتوازنة (نارينهى سوجى)	30ث	أكبر عدد من المرات	- الوقوف فتحا مع تباعد القدمين باتساع الكتفين . - أمشاط القدمين متجهه للأمام والكعبين على خط أفقى واحد . - فرد الركبتين .				
2	• الوقفة الامامية (اب سوجى)		أكبر عدد من المرات	- وقوف المشى مع تباعد القدمين بأتساع الكتفين - مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية مع عدم تقاطع القدمين . - فرد الركبتين .				
3	• الوقفة الامامية القطرية (أب كوبي)		أكبر عدد من المرات					

م	وصف العمل الذى سيؤدى	الزمن	التكرار	تغذية راجعة للمؤدى	تمكن تام	تمكن لدرجة متوسطة	عدم التمكن	شكل الأداء
---	----------------------	-------	---------	--------------------	----------	-------------------	------------	------------

	<ul style="list-style-type: none"> - القدمين متجهين للامام وقدم الرجل الخلفية تشير للخارج قليلا . - تباعد القدمين خطوة ونصف (ضعف مسافة اب سوجى) . - ثنى ركبة القدم الامامية مع امتدادالقدم الخلفية على امتدادها - القدم الامامية عمودية علي الأرض . - الجذع عمودى على الأرض مع عدم ميل للامام . 			<ul style="list-style-type: none"> - الطعن أماما مع امتدادالقدم الخلفية على امتدادها. - القدمين متجهين للامام وقدم الرجل الخلفية تشير للخارج قليلا. - الجذع عمودى على الأرض ،وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى. 				
--	--	--	--	--	--	--	--	---

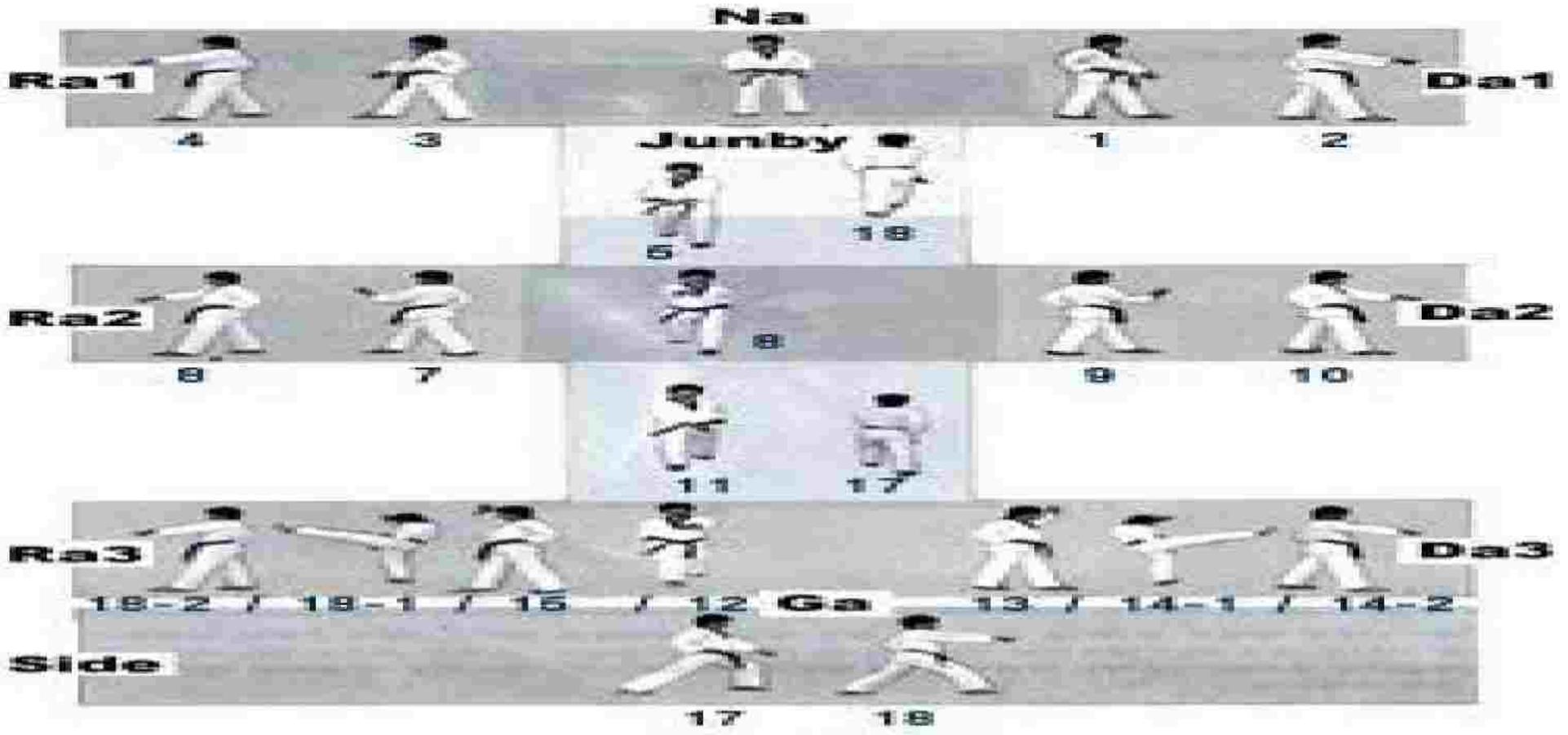
تابع ورقة العمل (المعيار) لبعض مهارات الذراعين الدفاعية

				<p>أكبر عدد من المرات</p> <p>30</p>	<p>مهارات الدفاع بالذراع لأسفل (أرى ماكى)</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدفاع بالجزء الخارجي لعظم الساعد. - الساعد من أعلى لأسفل والرجل من أعلى الرجل الأيسرة. - المسافة بين اليد والقدم الأمامية قبضتين . - فردوا أصابع العمل الشاغل سبباً خفيف في الزمن المثلث 	
<p>شكل الأداء</p> 		<p>تمكن تمام</p>	<p>تمكن لدرجة متوسطة</p>	<p>أكبر عدد من المرات</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدم خروج الزراع المدافعه عن - قبضة اليد المدافعه - تغذية راجعة للموادي الرجل الأمامية . 		<p>2</p> <p>مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتوج أن ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الصدة تاخذ الاتجاه الداخلى للدفاع عن منطقة الصدر والبطن مع تباعد عضد الذراع المدفعة عن الجسم مسافه مناسبه. - الدفاع بحافة الساعد الداخلية بحيث تكون زاوية مفصل المرفق (90 درجة)، وزاوية مفصل الكتف (120 درجة) - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراع . 	
				<p>أكبر عدد من المرات</p> <ul style="list-style-type: none"> - تباعد عضد الزراع المدفعة عن الجسم مسافه مناسبه. - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الزراع. 	<p>أكبر عدد من المرات</p>	<p>3</p> <p>مهارة الدفاع بالذراع لأعلى (أولجل ماكى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الصدة تاخذ الاتجاه العلوى (من اسفل لأعلى جبهة الرأس) . - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد، مع أستقرار منتصف الساعد فى نهاية المهارة أعلى الجبهة وتباعد الساعد عن الرأس مقدار قبضة يد. - أستقامة عضلات الظهر مع أتجاه الصدر للأمام . 	
				<ul style="list-style-type: none"> - ثنى مفصل المرفق مع عدم المبالغة فى رفع المفصل لأعلى. - ميل خفيف فى عظم الساعد مع عدم تقريب الساعد من الرأس أكثر من اللازم. 			

تابع ورقة العمل (المعيار) لبعض المهارات الهجومية

				<p>- أستقامة الذراع الضاربة بمستوى الصدر والبطن مع قلب الأصابع لأسفل .</p> <p>- المحافظة على مستوى توازي الكتفين وأستقامة الظهر.</p>	<p>أكبر عدد من المرات</p>	<p>30 ث</p>	<p>مهارات الذراعين الهجومية مهارة اللكمة الامامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي) (ضربة بقبضة اليد لمنطقة الصدر والبطن)</p> <ul style="list-style-type: none"> - مد زاوية المرفق مع أقلاب الذراع لتكون الاصابع لأسفل (باطن القبضة لأسفل) . - استقامة الذراع الضاربة لتضد الهدف . - قبضة الذراع الأخرى مستقرة عند عظمة الحوض وباطن القبضة لأعلي . - المحافظة على مستوى توازي الكتفين وأستقامة الظهر . - النظر في أتجاه الهدف (الزميلة) . 	<p>1</p>
				<p>- ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء .</p> <p>- توجيه الركله بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام</p>	<p>أكبر عدد من المرات</p>		<p>مهارات الرجلين الهجومية الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجي)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام تجاه الصدر مع أمتداد الساق . - مد الركبة كاملا وثنى رسغ القدم لأسفل لتوجيه الركله بكلوة القدم (قاعدة أصابع القدم) مع الدفع بالحوض للأمام . - لف قدم الارتكاز للخارج بزاوية (90/45 درجة) في نهاية أداء الركلة . - ثنى ركبة القدم المؤديه للركله مره أخرى بعد عملية الركل ثم الهبوط على الأرض . 	<p>2</p>

صورة توضيحية للجملة الحركية الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو



ثانياً : ورقة العمل الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو(الجزء الأول)

م	وصف العمل الذى سيؤدى	الزمن	التكرار	تغذية راجعة للمؤدى	تمكن تام	تمكن لدرجة متوسط	عدم التمكن	شكل الأداء	
(ج 1)	الجزء الأول ■ (وقوف جنوبي سوجي . الزراعين كيون جنوبي)	30ث	أكبر عدده ن المرات					ج	
1	أداء وقفة أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسري أري ماكي .				أن تحافظ الطالبة علي رتم الأداء الصحيح				أ(1)  ب(1)
2	التقدم ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي.				تقدير المسافات فى التحرك				أ(2)  ب(2)
3	دوران الجسم للخارج جهة اليمين وأداء وقفة أبسوجي يمين والذراع اليميني أري ماكي.				المحافظة على مركز ثقل الجسم وفقا لمتطلبات كل وضع				أ(3)  ب(3)
4	التقدم أبسوجي شمال والذراع اليسري مومتونج تريجي.				ثبات نقطة النظر عند الانتقال من حركة لأخرى أو من				د
5	تحرك الجسم جهة اليسار وأداء وقفة أبكوبي شمال والذراع اليسري أري ماكي.			أن تؤدي الطالبة الحركات بسلاسة وأنسيابية وبدون					



تابع ورقة العمل الخاصة باليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (الجزء الثاني)

شكل الأداء	عدم التمكن	تمكن لدرجة متوسطة	تمكن تام	تغذية راجعة للمؤدى	التكرار	الزمن	وصف العمل الذى سيؤدى	م
<p>(1)ب (1)أ</p> <p>(2)ب (2)أ</p> <p>(3)ب (3)أ</p>							<p>الجزء الثاني</p> <p>(القدم اليسرى أبكوبى والذراع اليمنى مومتونج تريجى)</p>	(ج 2)
				أن تؤدى الطالبة اليومذا باستمرار دون الفصل بين اجزائها.			التقدم ابسوجى بالقدم الخلفية (اليمنى) للامام وللجانب الايمن ،والذراع اليسرى مومتونج ان ماكى	7
				عدم التموج بالأرتفاع والأنخفاض أثناء الأداء.			التقدم ابسوجى شمال ، والذراع اليمنى مومتونج تريجى.	8
				لفت الوجه قبل الجسم عند الانتقال من اتجاه لأخر	أكبر عدد من المرات	30ث	دوران الجسم للخلف من جهة اليسار واداء وقفة ابسوجى شمال والذراع اليمنى مومتونج ان ماكى	9
				تؤدى الطالبة اليومذا بسلاسة وأنسيابية وبدون توقف مع الأقتصاد فى الجهد			التقدم ابسوجى يمين ، والذراع اليسرى مومتونج تريجى	10
				المحافظة على مركز ثقل الجسم			دوران الجسم لليمين مع تقدم القدم اليمنى ابكوبى ،والذراع اليمنى ارى ماكى	11
							ثبات وضع القدمين ابكوبى واداء مهارة مومتونج تريجى بالذراع اليسرى	12

مرفق رقم (16)
البرنامج التعليمي المقترح

أولاً : محاضرات قبل تطبيق البرنامج

المحاضرة : الأولى

الزمن :90ق

الأهداف المعرفية

- 1- تنمية قدرة الطالبه على عرض وتوضيح تاريخ مادة التايكوندو.
- 2- تنمية قدرة الطالبه على ترتيب الاهداف ترتيباً هرمياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- 3- تنمية قدرة الطالبه على تحديد القدرات الحركية التي تساهم في الارتقاء بمستوى الطالبة
- 4- تنمية قدرة الطالبه على شرح وتوضيح قواعد القانون الدولي الخاصة بمادة التايكوندو.

الأهداف النفس حركية

- 1- القدرة على أكتساب القدرات الحركية الخاصة بتعليم المهارات الحركية في رياضة التاكوندو .

الأهداف الأنفعالية

- 1- تنمية قدرة الطالبة على تطوير السمات الخلقية لدى الطالبة
- 2- تنمية قدرة الطالبة على تنمية الاتجاهات السليمة نحو رياضة التايكوندو.
- 3- تنمية قدرة الطالبة على تنمية القدرة على التدريب العقلي وتصور الأداء الصحيح.

المحاضرة الأولى

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة والأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	الخبرات التعليمية	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
تنمية الالتزام		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو. 	أعمال إدارية (5ق)
			-	-	2	3	بساط	<ul style="list-style-type: none"> الجرى الخفيف حول بساط التايكوندو (وقوف) تبادل ثني الجذع (جانباً – للأمام – للخلف) (وقوف فتحة) مرجحة الرجلين أماماً وخلقاً. 	الإحماء (10ق)
أداء أكبر عدمن المرات		أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	-	-	10ث 10ث	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الذراعين في الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم الرجلين. (وقوف) الوثب العريض من الثبات 	القوة المميزة بالسرعة
الأداء لأقصى مدي ممكن			-	2	10مرات 10مرات	-	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف.فتحاً) ثني الجذع أماماً وأسفل مع الضغط. (وقوف فتحاً – أنشاء) تقوس الجذع خلفاً. 	المرونة
- أن تؤدي التمرين باستمرار دون			10ث 10ث	3	10مرات 10مرات	3	كرات حبل	<ul style="list-style-type: none"> الجرى الزجراجي حول الكرات. (الوقوف) الوثب بالحبل بالقدمين. 	الرشاقة
			10ث 10ث	2	10مرات	-	-	<ul style="list-style-type: none"> الجرى حول البساط 	تحمل الأداء
- تعلم البومدا الأولى		الكتابة الطريقة	10ث	2	-	-	- بساط - نموذج	<ul style="list-style-type: none"> تعليم البومدا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو 	الجزء التعليمي (30ق)
أداء البومدا الأولى (تاجوك الجن)		العرض والبيان	-	-	-	-	بساط نموذج	<ul style="list-style-type: none"> تكرار أداء البومدا الأولى (تاجوك الجن) 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية		-	-	2	3مرات 6مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> خذ شهيق وزفير والعودة للحالة الطبيعية المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين 	التهدئة (5ق)

المحاضرة : الثانية

الزمن :90ق

الأهداف المعرفية

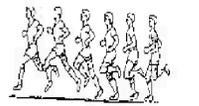
- 1- تنمية قدرة الطالبه على عرض وتوضيح تاريخ مادة التايكوندو.
- 2- تنمية قدرة الطالبه على ترتيب الاهداف ترتيباً هرمياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- 3- تنمية قدرة الطالبه على تحديد القدرات الحركية التي تساهم في الارتقاء بمستوى الطالبة.
- 4- تنمية قدرة الطالبه على شرح وتوضيح قواعد القانون الدولي الخاصة بمادة التايكوندو.

الأهداف النفس حركية

- القدرة على أكتساب القدرات الحركية الخاصة بتعليم المهارات الحركية في رياضة التاكوندو .

الأهداف الأنفعالية

- 1- تنمية قدرة الطالبة على تطوير السمات الخلقية لدى الطالبة.
- 2- تنمية قدرة الطالبة على تنمية الاتجاهات السليمة نحو رياضة التايكوندو.
- 3- تنمية قدرة الطالبة على تنمية القدرة على التدريب العقلى وتصور الأداء الصحيح.

التقويم	شكل الأداء	الطريقة والأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	الخبرات التعليمية	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الطاعة والالتزام بالزى		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو 	أعمال إدارية (5ق)
		-	-	-	-	بساط		<ul style="list-style-type: none"> الجري الخفيف حول بساط التايكوندو (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً وخلفاً وجانبياً. (وقوف) الذراعين عالياً دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً بالتبادل. 	الإحماء (10ق)
		أسلوب العرض والبيان	10ث			10ث	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الذراعين في الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم الرجلين. (وقوف) الوثب العريض من الثبات 	الإعداد البدني الخاص (20ق)
			10ث				-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً وأسفل مع الضغط. (وقوف فتحاً – أنشاء) تقوس الجذع خلفاً. 	
							-	<ul style="list-style-type: none"> الجري الزجراجي حول الأقماع. (الوقوف) الوثب بالحبل بالقدمين. 	
- أن تؤدي بالتمرين باستمرار							أقماع حبل		
						كرات	<ul style="list-style-type: none"> (الوقوف) العدو لمسافة 20متر من البدء العالي (الوقوف) الجري أماماً للمس أكبر عدد من الكرات والرجوع بنفس الطريقة الي خط البداية. 	السرعة الحركية	
حفظ اليومذ الأولى			10ث	2	-	-	نموذج	<ul style="list-style-type: none"> أداء اليومذ الأولى (تاجوك الجن) 	الجزء التعليمي (30ق)
تذكر أداء اليوم		العرض والبيان	-	-	-	-	نموذج	<ul style="list-style-type: none"> تكرار أداء اليومذ الأولى (تاجوك الجن) 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية		-	-	2	3مرات	6مرات	بساط	<ul style="list-style-type: none"> المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهدئة (5ق)

ثانياً : محاضرات البرنامج التعليمي المقترح

الأهداف المعرفية

- 1- أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملعب التايكوندو (مربع مساحة 12متر × 12متر) داخله منطقة اللعب مساحة (8متر × 8متر) .
- 2- أن تلم الطالبه بالوقوفات والمهارات الأساسية الخاصه باليومذ الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 3- أن تلم الطالبه ببعض أنواع الوقفات المستخدمه في اليومذ الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو :
- الوقف المتوازنه (نارينهى سوجى Naranhi – seogi).
- الوقفه الأمامية (أب سوجى Ap – seogi)
- الوقفه الأمامية القطرية القطرية (أب كوبي Ap – kubi) .
- 4- أن تتعرف الطالبه على الطريقة الصحيحه لتطبيق قبضه اليد(جوموك)
- ثنى السلاميات الأولى والثانيه من مشط اليد للداخل في اتجاه راحة اليد بأحكام وقوه .
- لف أصبع الأبهام فوق أصبعى السبابه والوسطى .
- ضغط الأصابع للداخل بقوه للتأكدمن تفريغ الهواء من كف اليد.
- 5- أن تتعرف الطالبه علي بعض أنواع مهارات الذراعين الهجومية والدفاعية الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن (مومتونج تريجي Momtong Trige)، مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري مكي Araei Makki)
- 6- أن تفهم الطالبة على المسار الحركي الصحيح للجزء الأول من اليومذ الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تؤدي الطالبة قبضة اليد بلف أصبع الأبهام فوق السلاميات الثانية من أصابع اليد المنثنية في اتجاه راحة اليد.
- 2- أن تؤدي الطالبة وقفة الاستعداد باتساع الكتفين مع فرد الركبتين وثنى بسيط من مفصل المرفق وقبضة اليدين أمام الفخذين والنظر للأمام .
- 3- أن تحافظ الطالبة على مركز ثقل الجسم أثناء أداء التحركات من الوقفات الأساسية المختلفة .
- 4- أن تؤدي الطالبة مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن (مومتونج تريجي Momtong Trige) بقوه وللأمام في اتجاه صدر الزميله وقلب الأصابع لأسفل .
- 5- أن تؤدي الطالبة مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري مكي Araei Makki) بالجزء الخارجي لعظم الساعد والقبضة بمحاذاة الرجل الأمامية.
- 6- أن تربط الطالبة بين حركات الذراعين (الدفاعية والهجومية) وتحركات الرجلين (وقفة أب سوجى ، وقفة أب كوبي).
- 7- أن تربط الطالبة بين أداء مهارة مومتونج تريجي (Momtong –Trige) ومهارة أري مكي (Aree-Makki) ،وبين أداءالجزءالأول من اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 8- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوى أداء الزميله للمهارات المكونه لليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو باستخدام ورقة العمل.

الأهداف الأنفعالية

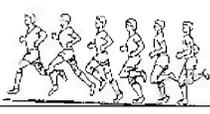
- 1- أن تلتزم الطالبة بارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة التايكوندو(بدلة التايكوندو والحزام).
- 2- أن تهتم الطالبة بالنظام والنظافه أثناء تواجدها في صالة التايكوندو.
- 3- أن تشعر الطالبة بالرغبة في تعلم اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .
- 4- أن تشترك الطالبة في تقييم مستوى الأداء عن طريق ملاحظة أداء الزميله من خلال ورقة العمل والفيديو والصور.

الوحدة : الأولى

المحاضرة : الأولى

درجة الشدة : متوسطة

زمن الدرس : 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة والأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس	
				مجموعة	عدد	زمن				
تنمية الالتزام		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زى التايكوندو 	أعمال إدارية (5ق)	
الأعداد والتهيئة العامه للعضلات والأربطة والمفاصل لحمايتها من الأصابه		-	-	1 2 2 2	3 10 10 10	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> الجري الخفيف حول بساط التايكوندو. (وقوف فتحاً) تبادل دوران الذراعين أماماً وخلفاً (وقوف) تبادل ثني الجذع (جانباً – للأمام – للخلف) (وقوف فتحاً) مرجحة الرجلين أماماً وخلفاً 	الإحماء (10ق)	
الأداء بأقصى سرعة		أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	-	-	10ث 10ث	أستب	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الأرتدادي أماماً وخلفاً بطول صالة التايكوندو. (أنبطاح مائل عالي) ثني وفرد الذراعين . 	القوة المميزة بالسرعة	
- الأداء لأقصى مدى - مرجحة الرجل لأقصى مدى مع عدم تحريك العصا			10ث 10ث	3 3	10مرات 10مرات			عصا	<ul style="list-style-type: none"> (جلوس طويل الذراعان بالعصا عالياً) ميل الجذع أماماً والعصا أمام القدمين . (وقوف فتحاً) العصا عمودية علي الأرض والسند علي طرفها العلوي) مرجحة الرجل اليميني لأعلي درجة والرجوع للوضع الابتدائي مع تكرار الأداء بالرجل الأخرى 	المرونة
الأداء بأقصى سرعه في أقل زمن - رفع الركبتين عاليًا مع عدم ملامسة القدمين للمقعد			20ث 20ث	3 3		10ث 10ث	أقماع مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الزجراجي حول الأقماع . (القرفصاء بجوار المقعد مع المسك باليدين حافتي المقعد) القفز من جانب لآخر مع رفع الركبتين عاليًا 	الإعداد البدني الخاص (20ق)	
الأداء التوافقي في 10 مرات - المسس مره واحده وتعاد المحوله في حالة الخطاء في الترتيب			-	4 4	1 1	-	دوائر مرسومة	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثني الركبتين – مواجهة دوائر مرسومة علي الحائط) لمس الدوائر الزوجية بالذراع اليميني والدوائر الفردية بالذراع اليسري. (وقوف مواجهة) دوائر مرسومة علي الأرض (الوثب بالقدم اليميني في الدوائر الفردية وبالقدم اليسري في الدوائر الزوجية). 	التوافق	
فرد الرجلين كاملا - عدم تحريك وضع الذراعين		-	4 4	1 1	-	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) علي المقعد . ثبات الوسط (المشي أماما فوق المقعد السويدي . (وقوف) علي المقعد . ثبات الوسط (المشي علي الأمشاط أماما فوق المقعد السويدي . 	التوازن		

شرح التحية Kiyong - RI وشرح بعض الوقفات Sugi مرفق (4)

- (وقوف - ثبات الوسط) الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة الأستعداد.
- (وقوف - ثبات الوسط) الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة تشوشم سوجي .
- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب بالتبادل عند سماع الإشارة أداء وقفة أب سوجي
- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب بالتبادل عند سماع الإشارة أداء وقفة أب كوبي.

شرح طريقة أداء كلاً من قبضة اليد (مهارة أري مaki - Arae) ومهارة

مومتونج تريجي Momtong - Trige مرفق (4)

- (وقوف تشوشم سوجي) أداء مهارة أري مaki بالتبادل يميناً ويساراً (من الثبات).
- (وقوف الأستعداد) أداء مهارة أري مaki من وقفة أب سوجي والرجوع لوضع الأستعدادا بالتبادل يميناً ويساراً.
- (وقفه تشوشم سوجي) أداء مهارة مومتونج تريجي بالتبادل يميناً ويساراً (من الثبات).
- (وقفه الأستعداد) أداء مهارة مومتونج تريجي من وقفة اب سوجي والرجوع لوضع الأستعداد بالتبادل يميناً ويساراً.
- (وقوف الأستعداد) أداء مهارة ما(اري مaki- مومتونج تريجي) حسب تحديد الزميلة.

يتم تقسيم المجموعة إلي قاطرتين (أ- ب) إحدهما ملاحظ والأخري مؤدي لأداء الجزء الأول من اليومذا الأولى تاجوك الجن

1. (أ) ملاحظ (وقفه الأستعداد)، (ب) مؤدي (جونبي سوجي والذراعين كييون جونبي) أداء وقفة أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسري أري مaki.
 - تبديل عمل القاطرات
2. (أ) ملاحظ (وقفه الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف أبسوجي شمال والذراع اليسري أري مaki) التقدّم بوقفه ابسوجي يمين ،والذراع اليميني مومتونج تريجي .
 - تبديل عمل القاطرات.
3. (أ) ملاحظ (وقفه الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي) دوران للخارج جهة اليمين وأداء وقفة ابسوجي يمين ،والذراع اليميني أري مaki .
 - تبديل عمل القاطرات.
4. (أ) ملاحظ (وقفه الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف أبسوجي يمين والذراع اليميني أري مaki) التقدّم بوقفه ابسوجي شمال، والذراع اليسري مومتونج تريجي.
 - تبديل عمل القاطرات
5. (أ) ملاحظ(وقفه الأستعداد)،(ب)مؤدي(وقوف ابسوجي شمال والذراع اليسري مومتونج تريجي)أداءوقفه أبكوبي شمال جانباً جهة اليسار والذراع اليسري أري مaki
6. ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين .
 - تبديل عمل القاطرات
 - أداء الجزء الأول من اليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

- تباعد القدمين
باتساع الكتفين
وثنى بسيط من
مفصل الكوع.
- ثنى الركبتين
ومركز ثقل الجسم
في منتصف مسافة
بين القدمين.
- فرد الركبتين مع
عدم تقاطع القدمين
- ثنى الركبه
الأماميه وثقل
الجسم على القدمين
بالتساوى .
- الجذع عمودي
على الأرض.



أسلوب
العصف
الذهني

الطريقه
الجزئية
المتدرجة

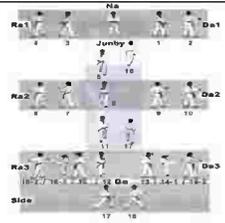
أسلوب التعلم
بالأقران

- لف أصبع الأبهام
على سلاميات
الأصابع واتجاه
الأصابع لأسفل.
- عدم خروج
الذراع المتأخر عن
حيز الجسم لتصبح
بمحاذة القدم القدم
الأماميه.

- أستقامة الذراع
الضاربه والمحافظة
على استقامة الظهر
وتوازي الكتفين

- أداء الجزء الأول
من اليومذا وفقاً
للتسلسل الحركي
الصحيح .
- التوزيع الأمثل
للفترات الزمنيه
للتسلسل الحركي لكل
أداء

-	-	-	-	-	-
15ق	CD	نموذج	10ث	3	10ث
10ث			10ث	3	10ث
10ث			10ث	3	10ث
10ث			10ث	3	10ث
10ث			10ث	3	10ث
10ث			10ث	3	10ث
30ث			10ث	3	30ث

			30ث	3		30ث		<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ أداء الجزء الأول من اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. ▪ تبديل عمل القاطرات 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2 2	3مرات 6مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهنزازات للذراعين والرجلين • أطالاة ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهدئة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملعب التايكوندو (مربع مساحته 12متر × 12متر) داخله منطقة اللعب مساحته (8متر × 8متر) .
- 2- أن تتعرف الطالبة علي أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو(المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة الحركية ، التوازن ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوه ، تحمل السرعة ، التحمل الدورى التنفسى) .
- 3- أن تفهم الطالبة أنواع التحركات من الوقفات المختلفه (للأمام - للخلف – للجانبين) .
- 4- أن تذكر الطالبة النقاط التعليميه المتعلقه بمهارة الضربة الأماميه المستقيمه بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي (Momtong – Trige) :
 - مد زاوية مفصل المرفق و باطن القبضة لاسفل .
 - استقامة الزراع الضاربة لتضدم الهدف .
 - المحافظة على مستوى توازى الكتفين وأستقامة الظهر .
 - النظر فى أتجاه الهدف (صدر الزميلة) .
- 5- أن تذكر الطالبة النقاط التعليميه المتعلقه بمهارة الدفاع بالذراع لأسفل (Arae- Makki):
 - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم للساعد .
 - الصد من أعلى لأسفل والوصول أعلى الرجل الأمامية .
 - فرد الساعد مع الحفاظ على أنشاء خفيف فى مفصل المرفق .
 - المسافة بين اليد والقدم قبضين .

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تربط الطالبة بين حركات الذراعين (الدفاعية والهجومية) وتحركات الرجلين (وقفة أب سوجي ، وقفة أب كوبي) .
- 2- أن تربط الطالبة بين أداء مهارة مومتونج تريجي (Momtong – Trige) ومهارة أري ماكي (Are-Makki) ،وبين أداءالجزءالأول من البومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
- 3- أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية الخاصة بالبومذاالأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وفقا للمسار الحركي الصحيح لأداءالبومذا.
- 4- أن تطبق الطالبة الجزءالأول من البومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بدون أدوات .
- 5- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوي أداء الزميلة للمهارات المكونة للبومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأستخدام ورقة العمل.

الأهداف الأنفعالية

- 1- أن تلتزم الطالبة بارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة التايكوندو(بدلة التايكوندو والحزام).
- 2- أن تهتم الطالبة بالنظام والنظافه أثناء تواجدها فى صالة التايكوندو.
- 3- أكساب الطالبة صفة الأمانه أثناء العمل الجماعي .
- 4- أكساب الطالبة أتجاهات ايجابيه نحو تعلم البومذاالأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
- 5- إقامة علاقات أنسانية بين الطالبات .

التقويم	شكل الأداء	الطريقة والأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
تنمية الألتزام		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو 	أعمال أدارية (5ق)
الأعدادوالتهيئة العامه للعضلات والأربطه والمفاصل لحمايتها من الأصابه		-	-	1 2 2 2	3 10 10 10	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> الجري الخفيف حول بساط التايكوندو. (وقوف فتحاً) تبادل دوران الذراعين أماماً وخلفاً (وقوف) تبادل ثني الجذع (جانباً – للأمام – للخلف) (وقوف فتحاً) مرجحة الرجلين أماماً وخلفاً. 	الإحماء (10ق)
أداء أكبر عدد من المرات		-	10ث 10ث	-	-	10ث 10ث	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الأرتدادي أماماً وخلفاً بطول صالة التايكوندو. (أنبطاح مائل عالي) ثني وفرد الذراعين . 	القوة المميزة بالسرعة
الأداء لأقصى مدى في (10 عدات)	-	أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	3 3	10مرات 10مرات	-	-	<ul style="list-style-type: none"> (رقودرقصاء) الجلوس من الرقود. (أنبطاح بثني الذراعين) تبادل فرد وثني الذراعين. 	المرونة
الأداء بأقصى سرعه في أقل زمن مع عدم لمس الأقماع	-	-	10ث 10ث	-	-	10ث 10ث	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الزجراجي حول الأقماع . (وقوف) ثبات الوسط) الوثب تبديل مع أداء مهارة أري ماكي بالتبادل 	الرشاقة
الأداء التوافقي - اللمس مره واحده وتعاد المحاوله في حالة الخطاء في الترتيب	-	-	-	4 4	1 1	-	أطواق وسائد مرقمة بالدوائر المرسومة	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثبات الوسط)الوثب فتح ضم داخل الأطواق المثبتة علي الأرض (وقوف ثني الركبتين – مواجهة وسائد مرقمة ومثبتة علي الحائط) لمس الوسائد الزوجية بالذراع اليمني مومتونج تريجي والوسائد الفردية بالذراع اليسري مومتونج تريجي. 	التوافق
فرد الرجلين كاملا - عدم تحريك وضع الذراعين		-	-	3 3	1 1	-	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف.علي المقعد.ثبات الوسط) المشي أماما فوق المقعد السويدي . (وقوف.علي المقعد.ثبات الوسط) المشي علي الأمشاط أماما فوق المقعد السويدي 	التوازن

- (وقوف – ثبات الوسط) الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(وقفة الأستعداد - وقفة تشوشم سوجي - وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة
- (وقوف ثبات الوسط) عند سماع الإشارة بنوع الوقفة وفي اي اتجاه (أماماً . خلفاً . يمينا . يساراً) يتم أداء الوقفة بأسرع أداء وذلك حسب تحديد الزميلة
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة اري ماكي من وقفة اب سوجي بالتقدم 4 خطوات بالتبادل .
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة اري ماكي من وقفة اب كوبي بالتقدم 4 خطوات بالتبادل
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة اري ماكي بالتبادل مع الرجوع للخلف اب سوجي 4 خطوات ثم الرجوع أب كوبي 4 خطوات.
- (وقفة الأستعداد)أداء مهارة مومتونج تريجي من وقفة أب سوجي بالتقدم 4 خطوات بالتبادل.
- (وقفة الأستعداد)أداء مهارة مومتونج تريجي من وقفة أب كوبي بالتقدم 4 خطوات بالتبادل.
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة مومتونج تريجي بالتبادل مع الرجوع للخلف اب سوجي 4 خطوات ثم الرجوع أب كوبي 4 خطوات.
- (وقوف – ثبات الوسط) الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(مهارة أري ماكي – مومتونج تريجي) وذلك حسب تحديد الزميلة .
- يتم تقسيم المجموعة إلي قاطرتين (أ- ب) إحداهما ملاحظ والأخري مؤدي لأداء الجزء الأول من اليومذا الأولى تاجوك الجن**
- 1. (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد)،(ب) مؤدي (جونبي سوجي والذراعين كيون جونبي) أداء وقفة أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسري أري ماكي.
▪ تبديل عمل القاطرات
- 2. (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف أبسوجي شمال والذراع اليسري أري ماكي) التقدّم بوقفة ابسوجي يمين ،والذراع اليميني مومتونج تريجي .
▪ تبديل عمل القاطرات.
- 3.(أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي) دوران للخارج جهة اليمين وأداء وقفة ابسوجي يمين ،والذراع اليميني أري ماكي .
▪ تبديل عمل القاطرات.
- 4. (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف أبسوجي يمين والذراع اليميني أري ماكي) التقدّم بوقفة ابسوجي شمال، والذراع اليسري مومتونج تريجي للهجوم علي الهجوم
▪ تبديل عمل القاطرات
- 5. (أ) ملاحظ(وقفة الأستعداد)،(ب)مؤدي(وقوف ابسوجي شمال والذراع اليسري مومتونج تريجي)أداءوقفة أبكوبي شمال جانبها جهة اليسار والذراع اليسري أري ماكي
- 6. ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين .
▪ تبديل عمل القاطرات

أداء الجزء الأول من اليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

بساط
Cd
نموذج
ورقة
عمل
مع
الملاحظة

15ق

10ث

10ث

10ث

10ث

10ث

10ث

30ث

3

3

3

3

3

3

3

أسلوب
العصف
الذهني

أسلوب التلثم
بالأقران

الطريقه
الجزئيه
المتدرجه



- تباعد القدمين
باتساع الكتفين
وثنى بسيط من
مفصل الكوع .
- ثنى الركبتين
ومركز ثقل الجسم
في منتصف مسافة
بين القدمين .
- فرد الركبتين مع
عدم تقاطع القدمين
- ثنى الركبه
الأماميه وثقل
الجسم على القدمين
بالتساوي .
- الجذع عمودي
على الأرض .

- لف أصبع الأبهام
على سلاميات
الأصابع واتجاه
الأصابع لأسفل .
- عدم خروج
الذراع المتأفعه عن
حيز الجسم لتصبح
بمحازة القدم القم
الأماميه .

- استقامة الذراع
الضاربه والمحافظة
على استقامة الظهر
وتوازي الكفين

			30ث	3	-	30ث	CD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ أداء الجزء الأول من البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. ▪ تبديل عمل القاطرات 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2 2	3مرات 6مرات	-	بساط	المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الراجين والذراعين.	التهدئة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تتعرف الطالبه على أنواع مصدات التدريب (مضارب التدريب الأسفنجيه (مت)، السندباج (كيس اللكم والركل) .
- 2- أن تلم الطالبه بالأدوات المساعدة الأساسية لتدريب التايكوندو(الجتر الحديدي للذراعين والساقين ، صديري الأتقال(واقى الصدر الحديدي) ،الأستيك المطاطى ،حبال الوثب ،الكرات الطبيه ، مرأة التدريب) .
- 3- أن تلم الطالبات بأهم الأخطاء الشائعه بمهارة الضربة الأماميه المستقيمه بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي (Momtong – Trige):
 - دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربه .
 - عدم استقامة الظهر أثناء الأداء .
 - عدم استقامة الذراع الضاربه أثناء الاصطدام .
 - عدم مواجهة صدر الطالبه لأتجاه الهدف.
- 4- أن تلم الطالبه بأهم الأخطاء الشائعه بمهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أرى ماكى- Arae- Makki):
 - الدفاع بالجزء الداخلى لعظم الساعد.
 - عدم وصول الذراع المدافعه أمام الرجل المماثله .
 - خروج الذراع المدافعه عن حيز الجسم .
- 5- أن تستطيع الطالبه تحديد مستوي أداء الزميله للمهارات المكونه لليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأستخدام ورقة العمل.
- 6- أن تستطيع الطالبه مقارنة ادائها بالأداء المثالي للجزء الأول من اليومذا الأولي(تاجوك الجن)فى رياضة التايكوندو من خلال تصوير الفيديو .

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تجيد الطالبه أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر البطن (مومتونج تريجي Momtong – Trige) بالمحافظه على مستوي توازي الكتفين وأستقامة الظهر .
- 2- أن تجيد الطالبه أداء مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أرى ماكى Araei Makki) بالجزء الخارجى لعظم الساعد مع عدم خروج الذراع المدافعه عن حيز الجسم .
- 3- أن تجيد الطالبه التحركات فى مختلف الاتجاهات (للأمام ،للخلف ،للجانبيين) من الوقفات الأساسية.
- 4- أن تطبق الطالبه الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بأدوات .
- 5- أن تجيد الطالبه أداء الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأنسيابية وفقا للمسار الحركي الصحيح .

الأهداف الأنفعالية

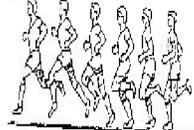
- 1- أن تساعد الطالبه زميلتها فى أداء المهارات المختلفه علي الأدوات.
- 2- أن تهتم الطالبه بسلامة زميلاتها أثناء الأداء والعمل المشترك .
- 3- أن تستطيع الطالبه التعليق علي أداء الزميله من خلال ورقة العمل وأعطاء التغذية الراجعة.
- 4- أكساب الطالبه روح الحماس نحو تعلم اليومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.

تابع الوحدة : الأولي

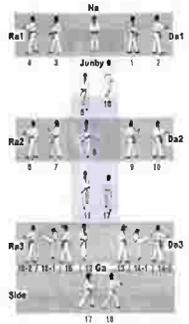
المحاضرة : الثالثة

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعلمي	أجزاء الدرس	
				مجموعة	عدد	زمن				
الألتزام بمواعيد بدء المحاضره		-	-	-	-	-	-	أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو	أعمال إدارية (5ق)	
الأعداد العام لعضلات وأجهزة الجسم		-	-	1	8	-	بساط	- (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول صالة التايكوندو وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول صالة التايكوندو مع لمس الرض مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى ذهاباً وعودة . - (وقوف فتحة . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع علي الجانبين.	الإحماء (10ق)	
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)		أسلوب العرض والبيان	10ث		أكبر عدد من المرات	10ث	أستب	<ul style="list-style-type: none"> القوة المميزة بالسرعة <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) الجري الأرتدادي أماماً وخلفاً بطول صالة التايكوندو. • (وقوف جانباً لـالأستب) (الوثب فوق الأستب وأداء مهارة مومتونج تريجي بالتبادل ويكرر الأداء . 	الأعداد البدني الخاص (20ق)	
الأداء لأقصى مدى في (10 عدات)			10ث			10ث		<ul style="list-style-type: none"> المرونة <ul style="list-style-type: none"> • (رقودقرفصاء) رفع الجذع عاليأ أماماً / الجلوس من الرقود. • (أنبطاح ثني الذراعين) رفع الجذع لأعلي وأداء مومتونج تريجي يمين،شمال.. 		
أداء أكثر عدد الفات في (10ث)			10ث		-	10ث	أفصاع	<ul style="list-style-type: none"> الرشاقة <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) الجري الزرجاجي حول الأفصاع . • (وقوف . ثبات الوسط) الوثب تبديل مع أداء مهارة أري مكي بالتبادل. 		
الأداء المتوازن 10مرات			15ث	3	10مرات	-	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> التوازن <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف. علي المقعد .ثبات الوسط) المشي أماما فوق المقعد السويدي . • (وقوف. علي المقعد .ثبات الوسط) المشي أماما فوق المقعد وأداء مهارة أري مكي. 		
أستمرار الأداء (خلال20ث)			20ث				مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> تحمل السرعة <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف .مواجهة مقعد) الصعود بأحد القدمين تتبعتها الأخرى. • (وقوف .فتحاً) أداء مهارة مومتونج تريجي 		
			20ث							
			20ث							

	     <p>(1)</p>  <p>(2)</p>  <p>(3)</p>  <p>(4)</p>  <p>(5)</p>  <p>(6)</p>	<p>أسلوب العصف الذهني</p> <p>أسلوب التعلم بالأقران</p> <p>الطريقة الجزئية المتدرجة</p> <p>أسلوب التعلم بالأقران</p>	-	-	-	15ق	<p>ورقة العمل</p> <p>ميت</p> <p>هوجو</p> <p>ميت</p> <p>هوجو</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء وقفة ما (تشتم شوم سوجي - اب سوجي - اب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة • (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(اب سوجي - اب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة بالتقدم 4 خطوات. • (وقوف ثبات الوسط) عند سماع الشارة بنوع الوقفة (تشتم شوم سوجي- أب سوجي - أب كوبي) وفي اي اتجاه (أماماً . خلفاً . يميناً . يساراً) يتم أداء الوقفة بأسرع أداء وذلك حسب تحديد الزميلة . • (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(أري ماكي - مومتونج تريجي) وذلك حسب تحديد الزميلة . • (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(أري ماكي - مومتونج تريجي) من وقفة ما (اب سوجي - اب كوبي - تشوشم سوجي) وذلك حسب تحديد الزميلة . • (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(أري ماكي - مومتونج تريجي) من وقفة ما بالتقدم (اب سوجي - اب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة . • (وقوف ثبات الوسط) عند سماع الإشارة بنوع الوقفة (تشتم شوم سوجي.أب سوجي .أب كوبي) وفي اي اتجاه (أماماً . خلفاً . يميناً . يساراً) بنوع المهارة (أري ماكي - مومتونج تريجي) يتم أداء الوقفة بأسرع أداء وذلك حسب تحديد الزميلة . <p>يتم تقسيم المجموعة إلي قاطرتين (أ- ب) إحداهما ملاحظ والأخرى مؤدى</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(أ)ملاحظ (وقفة الأستعداد.الذراعين بالميت أماماً اسفل) ،(ب) مؤدى(جونبي سوجي والذراعين كيبون جونبي)أداءوقفة أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسرى أري ماكي للدفاع علي الميت. <ul style="list-style-type: none"> ■ تبديل عمل القاطرات 2. (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف أبسوجي شمال والذراع اليسرى أري ماكي) التقدم بوقفة ابسوجي يمين ،والذراع اليمنى مومتونج تريجي للهجوم علي الهوجو . <ul style="list-style-type: none"> ■ تبديل عمل القاطرات 3. (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد . الذراعين بالميت اماماً اسفل) ،(ب) مؤدى (وقوف ابسوجي يمين والذراع اليمنى مومتونج تريجي) دوران للخارج جهة اليمين وأداء وقفة ابسوجي يمين ،والذراع اليمنى أرى ماكى للدفاع علي الميت . <ul style="list-style-type: none"> ■ تبديل عمل القاطرات 4.(أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف أبسوجي يمين والذراع اليمنى أري ماكي) التقدم بوقفة ابسوجي شمال، والذراع اليسرى مومتونج تريجي للهجوم علي الهوجو . <ul style="list-style-type: none"> ■ تبديل عمل القاطرات 5.(أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد . الذراعين بالميت اماماً اسفل) ،(ب) مؤدى (وقوف ابسوجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي) أداء وقفة أبكوبى شمال جانباً جهة اليسار ،والذراع اليسرى أرى ماكى للدفاع علي الميت 6. ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين على الهوجو. <ul style="list-style-type: none"> ■ تبديل عمل القاطرات. <ul style="list-style-type: none"> • أداء الجزء الأول من اليومنا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
						30ث	30ث	<p>ميت</p> <p>هوجو</p>

<p>- توزيع مستوى القوة بين الدفاع والهجوم والتحركات . - تقدير المسافات في التحركات .</p>		<p>التعلم بالأقران الطريقه الكلية</p>	<p>30ث</p>	<p>3</p>	<p>-</p>	<p>30ث</p>	<p>نموذج</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ أداء الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. ▪ تبديل عمل القاطرات 	<p>الجزء التطبيقي (20ق)</p>
<p>العودة للحالة الطبيعية</p>			<p>-</p>	<p>2 2</p>	<p>3مرات 6مرات</p>	<p>-</p>	<p>بساط</p>	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين • أطالات ثابتة لعضلات الراجين والذراعين 	<p>التهدئة (35ق)</p>

المحاضرة : الرابعة

الزمن :90ق

الأهداف المعرفية

- 1- أن تحدد الطالبة القدرات البدنية الخاصة باليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (القوه المميزه بالسرعه، الرشاقه، تحمل السرعة، التوافق، التوازن، الدقة، السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، المرونه).
- 2- أن تكتشف الطالبة أخطاء الزميله وفقا لورقة العمل.
- 3- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لمهارة الضربة الأماميه المستقيمه بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي (Momtong – Trige).
- 4- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لمهارة الدفاع بالذراع لأسفل (Arae- Makki).
- 5- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ للجزء الأول من اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تتقن الطالبة أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر البطن (مومتونج تريجي (Momtong – Trige)، مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري ماكي Makki (Araei
- 2- أن تطبق الطالبة الجزء الأول من اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقا للمسار الحركي الصحيح بأدوات .
- 3- أن تجيد الطالبة أداء الجزء الأول من اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأنسيابية وفقا للمسار الحركي الصحيح .

الأهداف الأنفعالية

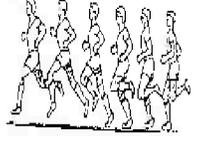
- 1- تقبل آراء الآخرين .
- 2- الأصغاء باهتمام كبير لما تقول الزميلة في ضوء ورقة العمل.
- 3- أن تشارك الطالبة في تصميم الأدوات المعينة (الصور والمجسمات والفديوهات).
- 4- أن تقارن الطالبة بين أدائها المهاري وتقنيات الأداء في ورقة العمل لرفع مستوي أدائها .

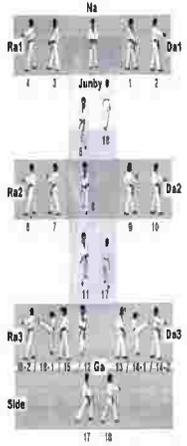
تابع الوحدة : الأولي

المحاضرة : الرابعة

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس	
				مجموعة	عدد	زمن				
الالتزام بمواعيد بدء المحاضرة		-	-	-	-	-	-	أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو	أعمال إدارية (5ق)	
الأعداد العام لعضلات وأجهزة الجسم		-	-	1	10	-	بساط	- (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول صالة التايكوندو وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول صالة التايكوندو مع لمس الرض مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى ذهاباً وعودة . - (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع علي الجانبين.	الإحماء (10ق)	
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)		أسلوب العرض والبيان	10ث	3		10ث	أسناب	<ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) الجري الأرتادي أماماً وخلفاً بطول صالة التايكوندو . • (وقوف جانبالأسناب) الوثب فوق الأسناب وأداء مهارة مومتونج تريجي بالتبادل ويكرر الأداء . 	القوة المميزة بالسرعة	
الأداء لأقصى مدي في (10 عدات)			10ث	3	10مرات	-		<ul style="list-style-type: none"> • (رقودقرفصاء) الجلوس من الرقود . • (أنبساط ثني الذراعين) رفع الجذع لأعلي وأداء مومتونج تريجي يمين،شمال. 	المرونة	
أداء أكثر عدد الفات في (10ث)			10ث	3	7مرات	-	أقماع	<ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) الجري الزجراجي حول الأقماع . • (وقوف . ثبات الوسط) الوثب تبديل مع أداء مهارة أري ماضي بالتبادل. 	الرشاقة	
الأداء المتوازن بطول المقعد					3	1	-	مقعد سويدي	- (كل (: وجهاً لوجه ووقوف الثني فتحاً علي المشطين) محاولة دفع الزميلة باليدين للهبوط علي الكعبين . - (وقوف . أب سوجي علي مقعد . الذراعين انثناء) أداء مهارة اري ماضي بالتقدم	التوازن
التوافق بين حركات الرجلين والعين وبين الذراعين العين				-	4	1	-	أطواق وسائد مرقمة بالدوائر المرسومة	<ul style="list-style-type: none"> • - وقوف ثبات الوسط)الوثب فتح ضم داخل الأطواق المثبتة علي الأرض • (وقوف ثني الركبتين – مواجهة وسائد مرقمة ومثبتة علي الحائط) لمس الوسائد الزوجية بالذراع اليمني مومتونج تريجي والوسائد الفردية بالذراع اليسري مومتونج تريجي. 	التوافق
				-	4	1	-			

<p>- توزيع مستوى القوة بين الدفاع والهجوم والتحركات .</p> <p>- تقدير المسافات في التحركات .</p>			30ث	4	-	30ث	CD نموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ أداء الجزء الأول من اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. ▪ تبديل عمل القاطرات 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2 2	3مرات 6مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لمعضلات الراجين والذراعين. 	التهدئة (5ق)

المحاضرة : الخامسة

الزمن :90ق

الأهداف المعرفية

- 1- أن تتعرف الطالبة علي مهارة مومتونج أن ماكي Mo mtongan - an makki
- 2- أن تتعرف الطالبة علي المسار الحركي الصحيح للجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 3- أن تكتشف الطالبة أخطاء الزميله وفقا لورقة العمل.
- 4- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوي أداء الزميله للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأستخدام ورقة العمل.

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تؤدي الطالبة مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي Momtong-An Makki) لتأخذ الصدة الأتجاه الداخلي وتصيح قبضة الذراع المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراع.
- 2- أن تربط الطالبة بين أداء المهارات السابق تعلمها ومهارة مومتونج أن ماكي Mo mtongan - an makki وبين الوقفات المختلفة في الأتجاهات.
- 3- أن تطبق الطالبة الجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقا للمسار الحركي الصحيح بدون أدوات .
- 4- أن تربط الطالبة بين الجزء الأول والثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو مع تقدير المسافات في التحركات .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أن تشارك الطالبة بفاعلية أثناء أداء المهارات المتعلمه .
- 2- تبادل المعلومات بين الطالبات .
- 3- تشارك الطالبة في البحث عن حل لرفع مستوي الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل و CD) .
- 4- التواصل الأنساني بين الطالبات .

الوحدة : الثانية

المحاضرة : الخامسة

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس	
				مجموعة	عدد	زمن				
الالتزام بإرتداء البدلة		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو 	أعمال إدارية (5ق)	
الأعداد العام لعضلات وأجهزة الجسم		أسلوب العرض والبيان	-	1	10	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> الجرى الخفيف حول البساط مع دوران الذراعين اماما وخلفا (وفوق) رفع الكعبين بالتبادل مع تحريك الذراعين جانبا 	الإحماء (10ق)	
الأداء لأقصى مدي في (10) عداات			10ث				أسستيك	<ul style="list-style-type: none"> (رقود الذراعين عاليا . ثني احد الرجلين والأخرى على امتداد الجسم) رفع الجذع عاليا اماما اسفل مع الضغط (وقوف فتحا . الظهر مواجه الذراعين بالاستيكة ثبات الوسط(أ) اداء مهارة مومتونج تريجي أب كوبي بالرجل المماتلة. 	المرونة	
أداء أكثر عدد الفات في (10ث)			10ث	2			10ث	أقماع	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الزجزاجي حول الأقماع . (وقوف . ثبات الوسط) الوثب تبديل مع أداء مهارة أري ماكي بالتبادل . 	الرشاقة
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)			10ث	-	-		10ث		<ul style="list-style-type: none"> (أنبطح) ثني وفرد الذراعين . (وقفة الاستعداد) اداء مهارة مومتونج تريجي يمين وشمال بطول البساط. 	القوة المميزة بالسرعة
الأداء التوافقي			-	4	-	1	أطواق وسائد مرقمة بالنوائر المرسومة	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثبات الوسط)الوثب فتح ضم داخل الأطواق المثبتة علي الأرض (وقوف ثني الركبتين – مواجحة وسائد مرقمة ومثبتة علي الحائط) لمس الوسائد الزوجية بالذراع اليمني مومتونج تريجي والوسائد الفردية بالذراع اليسري مومتونج تريجي. 	التوافق	
أستمرار الأداء			20ث	-	-	20ث	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . مواجة مقعد) الصعود بأحد القدمين تتبعا الأخرى. (وقوف . فتحا) أداء مهارة مومتونج تريجي من أب كوبي. 	تحمل السرعة	

- (وقوف – ثبات الوسط)الجزري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(وقفة الأستعداد - وقفة تشوشم سوجي - وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة
- (وقوف ثبات الوسط)عند سماع الإشارة أداءوقفة ما(وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) بالتقدم وذلك حسب تحديد الزميلة
- **شرح مهارة مومتونج أن ماكي Momtong – An. Makki مرفق (4)**
- (وقوف تشوشم سوجي) أداء مهارة مومتونج أن ماكي بالتبادل يمينا ويسارا (من الثبات).
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة مومتونج أن ماكي من وقفة اب سوجي والرجوع لوضع الأستعداد بالتبادل يمينا ويسارا.
- (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(أري ماكي – مومتونج تريجي- مومتونج أن ماكي) وذلك حسب تحديد الزميلة.
- يتم تقسيم المجموعة الى قاطرتين (أ،ب) لتكون احدهما ملاحظ و الاخرى مؤدى لاداء الجزء الثاني من اليومذالاولى (تاجوى الجن) فى رياضة التايكوندو
- 7. (أ)ملاحظ (وقفة الأستعداد) (ب) مؤدى(القدم اليسرى أبكوبى والذراع اليمنى مومتونج تريجى) وقوف أبسوجى بتقدم القدم الخلفية (اليمنى) للأمام وللجانب ،الذراع اليسرى مومتونج أن ماكى • تبديل عمل القاطرات
- 8.(أ)ملاحظ(وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدى (القدم اليمنى ابسوجى . الذراع اليسرى مومتونج ان ماكى)التقدم ابسوجى بالقدم اليسرى ، الذراع اليمنى مومتونج تريجى . • تبديل عمل القاطرات
- 9.(أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ،(ب) مؤدى (القدم اليسرى أبسوجى 'الذراع اليمين مومتونج تريجى) لف الجسم للخلف جهه اليسار لاداء وقفة أبسوجى بالقدم اليسرى ' الذراع اليمين مومتونج أن ماكى • تبديل عمل القاطرات .
- 10.(أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدى (القدم اليسرى أبسوجى ،الذراع اليمين مومتونج أن ماكى) التقدم بالقدم اليمين أبسوجى و الذراع اليسرى مومتونج تريجى • بديل عمل القاطرات .
- 11. (أ) ملاحظ (وقفة الستعداد) ، (ب) مؤدى (القدم اليمنى أبسوجى ،والذراع اليسرى مومتونج تريجى) لف الجسم جانبا جهة اليمين الوقوف أبكوبى يمين والذراع اليمين أرى ماكى.
- 12. ثبات وضع القدمين ابكوبى واداء مهارة مومتونج تريجى بالذراع اليسرى. • تبديل عمل القاطرات.
- أداء الجزء الثاني من اليومذالاولى

نموذج 15ق

10ث - 3 - 10ث
30ث - 3 - 30ث

أسلوب
العصف
الذهني

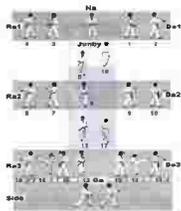
التعلم
بالأقران

الطريقة
الجزئية
المتدرجة



ورقة عمل
لشرح ومناقشة
المهارات التي
درست عمليا

الملاحظه
المباشره
للزميله

تذكروا تقان الأداء من أى اتجاه داخل الصاله			30ث	3	-	30ث	CD نموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثاني) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزء الأولي) .من اليومذ الأولي تاجوك الجن. ▪ تبديل عمل القاطرات. 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2	3مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهدئة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تذكر الطالبة أهم النقاط التعليميه المتعلقة بمهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي Mo mtongan - an makki):
 - الصدة تاخذ الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل) عن منطقة الصدر والبطن مع تباعد عضد الذراع المدفعة عن الجسم مسافة مناسبة.
 - الدفاع بحافة الساعد الداخلية بحيث تكون زاوية مفصل المرفق (90درجة)،وزاوية مفصل الكتف (120درجة) .
 - قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراع .
- 2- أن تميز الطالبة بين أنواع الدفاعات المختلفة (مهارة اري ماكي - مومتونج أن ماكي - اولجل ماكي) .
- 3- أن تفهم الطالبة على المسار الحركي الصحيح للجزء الثاني من البومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
- 4- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوى أداء الزميلة للبومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو تقدم التغذيةه الراجعه الفوريه من خلال ورقة العمل .

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية الخاصة بالبومذا الأولى(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وفقا للمسار الحركي الصحيح لأداءالبومذا.
- 2- أن تربط الطالبة بين أداء مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي Momtong –An Makki) وبين أداء الجزء الثاني من البومذا الأولى (تاجوك الجن) .
- 3- أن تطبق الطالبة الجزء الثاني من البومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بدون أدوات .
- 4- أن تربط الطالبة بين الجزء الأول والثاني من البومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو مع تقدير المسافات فى التحركات .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أكساب الطالبة روح الحماس نحو تعلم البومذا الأولى(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
- 2- أكساب الطالبة صفة الأمانه أثناء العمل الجماعي.
- 3- أكساب الطالبة صفة التعاون .

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الالتزام بإرتداء البدلة		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو 	أعمال إدارية (5ق)
الأعداد العام لعضلات وأجهزة الجسم		أسلوب العرض والبيان	-	1	10	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> الجرى الخفيف حول البساط مع دوران الذراعين اماما وخلفا (وفوق) رفع الكعبين بالتبادل مع تحريك الذراعين جانبا 	الإحماء (10ق)
الأداء لأقصى مدي في (10) عداات			10ث				أسستيك	<ul style="list-style-type: none"> (رقود الذراعين عاليا . ثني احد الرجلين والأخرى على امتداد الجسم) رفع الجذع عاليا اماما اسفل مع الضغط (وقوف فتحا . الظهر مواجه الذراعين بالاستيك ثبات الوسط(أ) اداء مهارة مومتونج تريجي أب كوبي بالرجل المماتلة. 	المرونة
أداء أكثر عدد الفات في (10ث)			10ث	2		10ث	أفصاع	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الزجزاجي حول الأفصاع . (وقوف . ثبات الوسط) الوثب تبديل مع أداء مهارة أري ماكي بالتبادل . 	الرشاقة
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)			10ث	-	-	10ث		<ul style="list-style-type: none"> (أنبصاح) ثني وفرد الذراعين . (وقفة الاستعداد) اداء مهارة مومتونج تريجي يمين وشمال بطول البساط. 	القوة المميزة بالسرعة
الأداء التوافقي			-	4	-	1	أطواق وسائد مرقمة بالنوائر المرسومة	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثبات الوسط)الوثب فتح ضم داخل الأطواق المثبتة علي الأرض (وقوف ثني الركبتين – مواجحة وسائد مرقمة ومثبتة علي الحائط) لمس الوسائد الزوجية بالذراع اليمنى مومتونج تريجي والوسائد الفردية بالذراع اليسرى مومتونج تريجي. 	التوافق
أستمرار الأداء			20ث	-	-	20ث	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف .مواجة مقعد) الصعود بأحد القدمين تتبعا الأخرى. (وقوف .فتحا) أداء مهارة مومتونج تريجي من أب كوبي. 	تحمل السرعة

- (وقوف – ثبات الوسط)الجزري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(وقفة الأستعداد - وقفة تشوشم سوجي - وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة .
- (وقوف.ثبات الوسط)عند سماع الإشارة أداءوقفة ما(وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) بالتقدم وذلك حسب تحديد الزميلة .
- (وقوف.ثبات الوسط) عند سماع الشارة بنوع الوقفة (تشم شوم سوجي- أب سوجي - أب كوبي) وفي اي اتجاه (أماماً . خلفاً . يميناً . يساراً) يتم أداء الوقفة بأسرع أداء وذلك حسب تحديد الزميلة .
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة مومتونج أن ماكي بالتبادل مع التقدم أب سوجي .
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة مومتونج أن ماكي بالتبادل مع التقدم أب كوبي.
- (وقفة الأستعداد) أداء مهارة مومتونج أن ماكي بالتبادل مع الرجوع للوقوف أب سوجي 4 خطوات ثم الرجوع أب كوبي 4 خطوات.
- (وقفة الأستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(أري ماكي – مومتونج تريجي- مومتونج أن ماكي) وذلك حسب تحديد الزميلة.
- يتم تقسيم المجموعة الى قاطرتين (أ،ب) لتكون احدهما ملاحظ و الاخرى مؤدى لاداء الجزء الثاني من اليومز الاولى (تاجوى الجن) فى رياضة التايكوندو
- 7.(أ)ملاحظ (وقفة الأستعداد) (ب) مؤدى(القدم اليسرى أبكوبى والذراع اليمنى مومتونج تريجي) وقوف أبسوجى بتقدم القدم الخلفية (اليمنى) للأمام وللجانب،الذراع اليسرى مومتونج أن ماكى • تبديل عمل القاطرات
- 8.(أ)ملاحظ(وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (القدم اليمنى ابسوجى . الذراع اليسرى مومتونج ان ماكى (التقدم ابسوجى بالقدم اليسرى ، الذراع اليمنى مومتونج تريجي . • تبديل عمل القاطرات
- 9.(أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ،(ب) مؤدى (القدم اليسرى أبسوجى 'الذراع اليمين مومتونج تريجي) لف الجسم للخلف جهه اليسار لأداء وقفة أبسوجى بالقدم اليسرى 'الذراع اليمين مومتونج أن ماكى • تبديل عمل القاطرات
- 10. (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد)، (ب) مؤدى (القدم اليسرى أبسوجى ،الذراع اليمين مومتونج أن ماكى (التقدم بالقدم اليمين أبسوجى و الذراع اليسرى مومتونج تريجي . • بديل عمل القاطرات
- 11.(أ) ملاحظ (وقفة الستعداد)، (ب) مؤدى (القدم اليمنى أبسوجى ،والذراع اليسرى مومتونج تريجي (لف الجسم جانبا جهة اليمين الوقوف أبكوبى يمين والذراع اليمين أرى ماكى .
- 12. ثبات وضع القدمين ابكوبى واداء مهارة مومتونج تليجي بالذراع اليسرى • تبديل عمل القاطرات.
- أداء الجزء الثاني من اليومذا الأولي

نموذج 15ق

- - -

10ث - 3

30ث - 3

أسلوب
العصف
الذهني

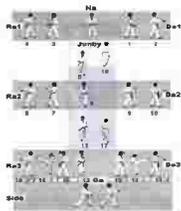
التعلم
بالأقران

الطريقة
الجزئية
المتدرجة



ورقة عمل
لشرح ومناقشة
المهارات التي
درست عمليا

الملاحظة
المباشرة
للزميله

تذكروا تقان الأداء من أى اتجاه داخل الصاله			30ث	4	-	30ث	CD نموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثاني) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزء الأولي) .من اليومذ الأولي تاجوك الجن. ▪ تبديل عمل القاطرات . 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2	3مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهدئة (5ق)

الأهداف المعرفية

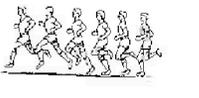
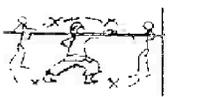
- 1- أن تلم الطالبة بأهم الأخطاء الشائعة بمهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن مكي Mo mtongan -an- makki)
 - تؤدى الصده من داخل الجسم للخارج .
 - أنفراج الزاويه مابين العضد والساعد .
 - قبضة اليد المدافعه ليست على خط واحد مع كتف نفس الذراع.
- 2- أن تستطيع الطالبة مقارنة ادائها بالأداء المثالي للجزء الثاني من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارت المكونة له من خلال الفيديو وورقة العمل .
- 3- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوى أداء الزميلة للجزء الثاني من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأستخدام ورقة العمل .

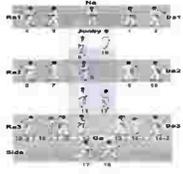
الأهداف النفس حركية

- 1- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن مكي Momtong –An Makki) مع تباعد عضد الذراع المدافعة عن الجسم مسافة مناسبة .
- 2- أن تطبق الطالبة الجزء الثاني من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقا للمسار الحركي الصحيح بأدوات .
- 3- أن تجيد الطالبة أداء الجزء الثاني من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأنسيابية وفقا للمسار الحركي الصحيح .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أن تتصرف الطالبة بالعدل أثناء أستخدام ورقة العمل .
- 2- الأصغاء بأهتمام كبير لما تقول الزميلة في ضوء ورقة العمل.
- 3- التواصل الأنساني بين الطالبات .

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الألتزام بمواعيد بدء المحاضرة			- -	1 2	10 10	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو 	الأعمال الإدارية (5ق)
الأعداد والنهية العامة للعضلات و الأربطة لحمايتها من الأصابة								<ul style="list-style-type: none"> الجرى الخفيف حول الصالاه (وقوف) تبادل مرجحي الرجلين اماما وخلفا (وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع اماما وخلفا وعلى الجانبين 	الإحماء (10ق)
الأداء لأقصى مدى في (10 عدات)			10ث 10ث	3 3	10مرات 10مرات	- -	أستييك	<ul style="list-style-type: none"> (رقود الزراعان جانبيا) تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس كف الزراع العكسية بمشط القدم (وصول مشط القدم لكف اليد مع عدم تحريك منطقة الكتفين والزراعين والرقبة اثناء الاداء) والعودة للوضع الابتدائي مرة اخرى (وقوف فتحا . الظهر مواجه الزميله الزراعان بالاستييك ثبات الوسط) اداء مهارة مومتونج أن ملكي يمين وشمال بال تبادل 	المرونة
أداء أكبر عددمن المرات		أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	3 3	- -	10ث 10ث	مقعد سويدي ميت أقصاع	<ul style="list-style-type: none"> (الفرصاء مع وضع اليدين اماما على المقعد) بالوثب وفرد الرجلين خلفا للانبطاح المائل فتحا ، ثنى الزراعان وفردهما (أ)وقوف الزراعان اماما بالميت ، (ب) (جلوس طويل فتحا) الوقوف والجرى الزجراجي بين الاقمام ثم اداء دبل مومتونج تريجي والعودة بالجرى . 	الرشاقة
الأداء التوافقي في 10 مرات			- -	4 4	1 1	- -	حبل	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف الزراعان بالحبل اماما) دوران الزراعان والوثب مرة ثم تقاطع الزراعان ولف الحبل والوثب مرة (وقوف تشوشم سوجي. ثنى الزراعين) اداء مهارة مومتونج تريجي بالذراع اليمني في الدوائر الفردية وباليد اليسرى في الدوائر الزوجية بالترتيب في الدوائر الغير مرتبة 	التوافق
أداء الضربه بقوه وسرعه داخل الدوائر وبالترتيب			15ث	2 2	10مرات 10مرات	- -	كرات ساندباچ	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثنى الزراعان بالكرة امام) رمى الكرة داخل المربعات الغير مرتبة المرسومة على الحائط بيد واحدة بالترتيب (وقفة الاستعداد) اداء مهارة مومتونج تريجي داخل العلامات الموضحة على السندباچ بالترتيب 	الدقة
الأداء بأقصى سرعة خلال (10ث)			10ث 10ث	3 3	-	10ث 10ث		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجرى ثم الوثب بالقدمين معا ثلاث وثبات على كل خط مرسوم على البساط حتي النهاية والعودة بالجرى مرة اخرى في صورة منافسة (وقوف . ثبات الوسط) الوثب لاعلى مع رفع الركبتين عاليا والنزول لاداء دبل مومتونج أن ملكي. 	السرعة الحركية

تذكروا تقان الأداء من أى اتجاه داخل الصاله			30ث	4	30		CD نموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومنا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثاني) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزء الأولي) .من اليومنا الأولي تاجوك الجن. ▪ تبديل عمل القاطرات. 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2	3مرات 6مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهترازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهدنة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لمهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي -an- makki -Mo mtongan).
- 2- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ للجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 3- أن تستطيع الطالبة مقارنة ادائها بالأداء المثالي للجزء الأول والثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال cd.

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تتقن الطالبة أداء التمرينات البدنية الخاصة بالمهارات المكونة لليومذا الأولي(تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو بزيادة تكرارات الأداء.
- 2- أن تطبق الطالبة الجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقا للمسار الحركي الصحيح بأدوات .
- 3- أن تتقن الطالبة أداء الجزء الثاني من اليومذا الأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو .
- 4- أن تجيد الطالبة الربط بين الجزء الأول والثاني من اليومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو مع تقدير المسافات في التحركات .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أن تساعد الطالبة زميلتها في أداء المهارات المختلفه علي الأدوات.
- 2- أن تهتم الطالبة بسلامة زميلاتها أثناء الأداء والعمل المشترك .
- 3- أكساب الطالبة الإدراك المكاني والزمني .
- 4- تشارك الطالبة في البحث عن حل لرفع مستوي الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل وCD) .

تابع الوحدة: الثانية

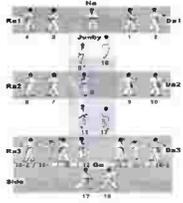
المحاضرة: الثامنة

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقييم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعه	عدد	زمن			
الألتزام بمواعيد بدء المحاضره			- -	1 2	10 10	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو 	الأعمال الأداريه (5ق)
الأعدادو التهيئة العامه للعضلات و الأربطه لحمايتها من الأصابه								<ul style="list-style-type: none"> الجرى الخفيف حول الصاله (وقوف) تبادل مرجحى الرجلين اماما وخلفا (وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع اماما وخلفا وعلى الجانبين 	الإحماء (10ق)
الأداء لأقصى مدى في (10 عدات)			10ث 10ث	3 3	10مرات 10مرات	- -	أستييك	<ul style="list-style-type: none"> (رقاد الذراعان جانبيا) تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس كف الذراع العكسية بمشط القدم (وصول مشط القدم لكف اليد مع عدم تحريك منطقة الكتفين والذراعين والرقبة اثناء الاداء) والعودة للوضع الابتدائي مرة اخرى (ووقوف فتحا . الظهر مواجه الزميله الذراعان بالاستييك ثبات الوسط) اداء مهارة مومتونج أن ماكي يمين وشمال بالتبادل 	المرونة
أداء أكبر عددمن الفات في (10ث)		أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	3 3	-	10ث 10ث	مقعد سويدي ميت أقماغ	<ul style="list-style-type: none"> (قرصاء مع وضع اليدين اماما على المقعد) بالوثب وفرد الرجلين خلفا للانبطاح المائل فتحا ، ثنى الذراعان وفردهما (أ) ووقوف الذراعان اماما بالميت ، (ب) (جلوس طويل فتحا) الوقوف والجرى الزجراجي بين الاقماغ ثم اداء دبل مومتونج تريجي والعودة بالجرى . 	الرشاقة
الأداء التوافقي في 10 مرات			- -	4 4	1 1	-	حبل -	<ul style="list-style-type: none"> (ووقوف الذراعان بالحبل اماما) دوران الذراعان والوثب مرة ثم تقاطع الذراعان ولف الحبل والوثب مرة (ووقوف تشوشم سوجى. ثنى الذراعين) اداء مهارة مومتونج تريجي بالذراع اليمنى فى الدوائر الفردية وباليد اليسرى فى الدوائر الزوجية بالترتيب فى الدوائر الغير مرتبة 	التوافق
الأداء بدقه داخل الدوائر وبالترتيب			15ث	2 2	10مرات 10مرات	-	كرات طبيه	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثنى الذراعان بالكرة امام) رمى الكرة داخل المربعات الغير مرتبة المرسومة على الحائط بيد واحدة بالترتيب (وقفة الأستعداد) اداء مهارة مومتونج تريجي داخل العلامات الموضحه على السندباچ بالترتيب 	الدقة
أكبر عدد من المرات خلال(20ث)			10ث 10ث	3 3	-	20ث 20ث	أستب	<ul style="list-style-type: none"> (ووقوف . مواجه أستب) الصعود بأحد القدمين تتبعها الأخرى . (ووقوف . ثبات الوسط) الوثب لاعلى مع رفع الركبتين عاليا والنزول لاداء دبل مومتونج أن ماكى. 	تحمل السرعة

ورقة عمل لشرح ومناقشة المهارات التي درسة عمليا			10ث	2	-	15ق	CD	<ul style="list-style-type: none"> • وقفة الاستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(مهارة أرى ماكي- مومتونج تريجي – مومتونج أن ماكي) من وقفة ما (أب سوجي – اب كوبي – تشونشم سوجي) وذلك حسب تحديد الزميلة. • (وقفة الاستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(مهارة أرى ماكي – مومتونج تريجي – مومتونج أن ماكي) من وقفة ما (أب سوجي – اب كوبي) بالتقدم 4 خطوات وذلك حسب تحديد الزميلة. • (وقفة الاستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(مهارة أرى ماكي – مومتونج تريجي – مومتونج أن ماكي) من وقفة ما (أب سوجي – اب كوبي) بالتقدم 3 خطوات في أي اتجاه (أماماً – خلفاً – للجانبين) وذلك حسب تحديد الزميلة. • (وقوف الظهر مواجه الزميلة الذراعين بالاستيك ثبات الوسط) أداء مهارة أرى ماكي بالتقدم وقفة أب كوبي والرجوع لوضع الاستعداد . • (وقفة الاستعداد . مسك دامبلز باليدين) أداء مهارة مومتونج أن ماكي بالتقدم اب سوجي 4 خطوات ، ثم التقدم 4 خطوات أب كوبي . • (كل (: وجهاً لوجه وقفة الاستعداد) (أ) أداء مهارة مومتونج تريجي ،(ب)الدفاع بمهارة مومتونج أن ماكي .
الملاحظه المباشره للزميله	تؤدي الطالبة اليومذا باستمرار دون الفصل بين اجزائها.	الطريقة الجزئية المتدرجة	10ث	3	-	10ث	نموذج بساط ورقة العمل هوجو	<p>يتم تقسيم المجموعة الى قطارين (أ، ب) لتكون احدهما ملاحظ والاخرى مؤدى لاداء الجزء الثاني من اليومذا الاولى (تاجوك اكين) في رياضة التايكوندو</p> <p>7- (أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابكوبي شمال، الذراع اليسرى مومتونج تريجي) وقوف ابسوجي يمين بتقدم القدم الخلفية(القدم اليمنى) للامام وللجانب اليمين ، الذراع اليسرى مومتونج ان ماكي للدفاع على هجوم الزميلة .</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبديل عمل القاطرات
المحافظه على مستوى الحركة لأداءالمهارات	المحافظه على مستوى الحركة لأداءالمهارات	التعلم بالأقران	10ث	3	-	10ث	زميلة	<p>8- (أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي يمين ، الذراع اليسرى مومتونج ان ماكي) التقدم ابسوجي شمال ، الذراع اليمنى مومتونج تريجي للهجوم على الزميلة .</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبديل عمل القاطرات
لمختلفه (عدم التموج بالارتفاع وا لانخفاض أثناء الأداء)	لمختلفه (عدم التموج بالارتفاع وا لانخفاض أثناء الأداء)		10ث	3	-	10ث	ميت	<p>9- (أ)ملاحظ (وقفة الاستعداد) وقوف ابسوجي شمال ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي شمال ، الذراع اليمنى مومتونج تريجي) لف الجسم جهة اليسار واداء وقفة ابسوجي شمال ، والذراع اليمنى مومتونج ان ماكي للدفاع على هجوم الزميلة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبديل عمل القاطرات
لفت الوجه قبل الجسم عند الانتقال من اتجاه لآخر	لفت الوجه قبل الجسم عند الانتقال من اتجاه لآخر		10ث	3	-	10ث	كاميرا	<p>10- (أ)ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي شمال ، والذراع اليمنى مومتونج ان ماكي) التقدم بوقفة ابسوجي يمين ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي للهجوم على الزميلة .</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبديل عمل القاطرات
تؤدي الطالبة اليومذا وفقا لترتيبها الصحيح دون اى خلل	تؤدي الطالبة اليومذا وفقا لترتيبها الصحيح دون اى خلل		10ث	3	-	10ث		<p>11- (أ)(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد . الذراعين بالميت اماما اسفل) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي يمين ، و الذراع اليسرى مومتونج تريجي) وقوف ابكوبي يمين جانبا جهة اليمين ، والذراع اليمنى ارى ماكي للدفاع على الميت 12- ثبات وضع القدمين ابكوبي اداء ضربة مومتونج تريجي بالذراع اليسرى للهجوم على الزميلة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبديل عمل القاطرات
			10ث	3	-	10ث		<p>• أداء الجزء الثاني من اليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.</p>
			30ث	3	-	30ث		
								٢٢٤

تذكروا تقان الأداء من أى اتجاه داخل الصاله			30ث	4	-	30ث	cd نموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثاني) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزء الأولي) .من اليومذا الأولي تاجوك الجن. ▪ تبديل عمل القاطرات . 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية			-	2	3مرات	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهترازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهدينة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تتعرف الطالبة علي مهارة الدفاع عن منطقة الرأس (اولجل ماكي Eolgal makki)،
- 2- أن تتعرف الطالبة علي المسار الحركي الصحيح للجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 3- أن تكتشف الطالبة أخطاء الزميله وفقا لورقة العمل.

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تستطيع الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل ماكي Eolgal Makki) بثنى مفصل المرفق لأعلى وميل خفيف في عذ الساعد.
- 2- أن تؤدي الطالبة مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي Ap – Chagi) في مستوي الصدر بكلوة القدم .
- 3- أن تربط الطالبة بين حركات الذراعين وتحركات الرجلين في الاتجاهات المختلفة.
- 4- أن تطبق الطالبة الجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بدون أدوات .
- 5- أن تربط الطالبة بين الجزء المتعلم والمسار الحركي الصحيح لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندوكلل.

الأهداف الأنفعالية

- 1- أكساب الطالبة صفة التعاون
- 2- أن تستطيع الطالبة التعليق علي أداء الزميلة من خلال ورقة العمل وأعطاء التغذية الراجعة.
- 3- تقبل آراء الآخرين .
- 4- أكساب الطالبة صفة الهدوء النفسي .

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس	
				مجموعة	عدد	زمن				
الأعداد والتهيئة العامه للعضلات و الأربطة والمفاصل لحمايتهم من الأصابه		أسلوب العرض والبيان					صالة التايكوندو	أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو	الأعمال الإداريه (5ف)	
			2	10				(وقوف) الجرى الخفيف حول البساط (وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع للجانبين وللأمام والخلف (وقوف فتحا) مرحة الرجلين أماما وخلفا	الإحماء (10ق)	
			2	10						
			2	10						
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)			10ث	-	-	10ث		• (رقود قرفصاء) الجلوس من الرقود . • (وقوف نصفا . مواجه جانبا للحائط والسند باحد الزراعين والاخرى ثبات الوسط) مرحة الرجل الحرة اماما وخلفا.	القوة المميزة بالسرعة	
الأداء لأقصى مدي في (10 عدات)			-	3	10مرات	-		• (وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر • (وقوف ايسوجي . الزراع المماثلة أري ماكي) اداء مهارة مومتونج تريجي والتقدم بالتقدم الخلفية أب سوجي والرجوع للوضع الابتدائي .	المرونة	
- التوافق بين حركات الزراعين والرجلين				4	10مرات	-	حبل	• (وقوف . الزراعين بالحبل اماما) دوران الزراعين والوثب مرة ثم تقاطع الزراعين ولف الحبل والوثب مرة ثم تقاطع الزراعين ولف الحبل والوثب مرة • (وقفة الاستعداد) التقدم 4 خطوات ابكوي مومتونج تريجي ثم 4 خطوات ابكوي مومتونج ان ماكي	التوافق	
-الأداء المتوازن 10مرات - المحافظه على مركز ثقل الجسم أثناء الأداء				3	10مرات	-	مقعد سويدي	• (وقوف على المقعد الزراعين ثبات الوسط) المشى خلفا على الامشاط • (وقوف على المقعد الزراعين ثبات الوسط) المشى اماما على الامشاط واداء مهارة مومتونج أن ماكي يمين شمال بالتبادل .	التوازن	
سرعة الأداء في أقل زمن			20ث	-	-	20ث	كرات طبيه	• (وقوف . الزراعين بالكرة خلف الراس) الجرى اماما بخطوات واسعة . • (وقوف . ثني الزراعين اماما) الجرى أماما والوقوف تشومشم سوجي عند كل خط مرسوم على البساط واداء مهارة مومتونج تريجي.	السرعة الحركية	

<p>-ان تؤدي الطالبة البومدا بسلاسة وأنيابية وبدون توقف مع الاقتصاد في الجهد -أن تحافظ الطالبة على رتم الاداء الصحيح وتقوم بالتوزيع الأمثل للفترات الزمنية للمدى الحركي لكل أداء</p> <p>-الإنهاء في نفس نقطة البداية</p>	 	<p>أسلوب العصف الذهني</p> <p>أسلوب التعلم بالأقران</p> <p>الطريقة الجزئية المتدرجة</p>	<p>-</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>30ث</p>	<p>-</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>15ق</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>30ث</p>	<p>CD نموذج ورقة العمل</p>	<p>- (وقوف – ثبات الوسط) الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(وقفة الاستعداد - وقفة تشوشم سوجي - وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة .</p> <p>- (وقوف ثبات الوسط) عند سماع الإشارة بنوع الوقفة وفي اي اتجاه (أماماً . خلفاً . يميناً . يساراً) يتم أداء الوقفة بأسرع أداء وذلك حسب تحديد الزميلة</p> <p>شرح طريقة أداء كلا من مهارة أولجل مكي olgl –Makki ،مهارة أب تشاجي Ap- chagy مرفق (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (وقفة تشوشم سوجي) أداء مهارة أولجل مكي بالتبادل (من الثبات). • (وقفة الاستعداد) أداء مهارة أولجل مكي من وقفة اب سوجي والرجوع لوضع الاستعداد بالتبادل يميناً ويساراً. • (رقود) أداء مهارة اب تشاجي بالتبادل. • (جلوس طويل) أداء مهارة اب تشاجي بالتبادل. • (وقوف أب سوجي .ثني الذراعين أماما) أداء مهارة أب تشاجي من الثبات . • (وقفة الاستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما(مهارة أري مكي – مومتونج تريجي- مومتونج أن مكي- أولجل مكي) وذلك حسب تحديد الزميلة. <p>يتم تقسيم المجموعة الى قطارين (ا، ب) لتكون احدهما ملاحظ والاخرى مؤدى لاداء الجزء الثالث من البومدا الأولى (تاجوى الجن) فى رياضة التايكوندو</p> <p>13.(أ)ملاحظ (وقفة الاستعداد) . (ب) مؤدى (وقوف ابكوبى يمين والذراع اليسرى مومتونج تريجي) وقوف ابسوجى شمال بتقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجانب اليسر ، والذراع اليسرى اولجل مكي تبديل عمل القاطرات</p> <p>14.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى(وقوف ابسوجى شمال ، الذراع اليسرى اولجل مكي) تقدم القدم اليمنى للامام باداء ضربة اب تشاجي والذراع اليمنى مومتونج تريجي تبديل عمل القاطرات</p> <p>15. (أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجى يمين ، الذراع اليمنى مومتونج تريجي) الدوران خلفا جهة اليمين والوقوف ابسوجى يمين ، الذراع اليمنى اولجل مكي تبديل عمل القاطرات</p> <p>16.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجى يمين ، الذراع اليمنى اولجل مكي) تقدم القدم اليسرى للامام باداء ضربة اب تشاجي ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي (أ) تبديل عمل القاطرات</p> <p>17.(أ)ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابكوبى شمال . الذراع اليسرى اري مكي) تحرك الجسم لليمين بتقدم القدم اليسرى أب كوبي والذراع اليسرى أرى مكي ،</p> <p>18. التقدّم ابكوبى يمين، الذراع اليمنى مومتونج تريجي ثم دوران الجسم من جهة اليسار والوقوف نارينهى سوجى والذراعين كيبون جونبى مع أداء الصيحة (كياب) .</p> <ul style="list-style-type: none"> • أداء الجزء الثالث من البومدا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو. 	<p>الجزء التعليمي (30ق)</p>
---	---	--	---	--	---	--	----------------------------	---	-----------------------------

			30ث	3		30ث	CD نموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثالث) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزء الأولي ،الثاني) من اليومذا الأولي تاجوك الجن. ▪ الربط بين الأجزاء المتعلمة وبين أداء اليومذا الأولي ككل. • أداء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل . 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية					3مرات 6مرات		بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين • أطالاة ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	<ul style="list-style-type: none"> • التهدئة (5ق)

الأهداف المعرفية

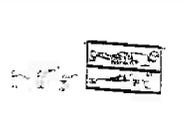
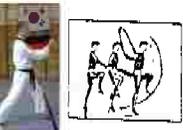
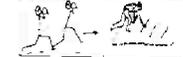
- 1- أن تذكر الطالبة طريقة أداء مهارة الدفاع عن منطقة الرأس (اولجل مكي Eolgal makki):
 - الصدة تاخذ الأتجاه العلوى (من اسفل لأعلي جبهة الرأس) .
 - الدفاع بالجزء الخارجى لعظم الساعد ، مع أستقرار منتصف الساعد فى نهاية المهارة أعلى الجبهة
 - المسافة بين الساعد والرأس قبضة يد .
 - ثنى مفصل المرفق بزاوية (120درجة) .
 - أستقامة عضلات الظهر مع أتجاه الصدر للأمام .
- 2- أن تتعرف الطالبة علي مراحل الأداء الفنى لمهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى Ap - chagi):
 - ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلي وللأمام تجاة الصدر مع أمتدادالساق
 - مد الركبة كاملاوثنى رسغ القدم لأسفل لتوجيه الركلة بكلوة القدم (قاعدة أصابع القدم) مع الدفع بالحوض للأمام .
 - لف قدم الارتكاز للخارج بزاوية (90/45درجة) فى نهاية أداء الركلة.
 - ثنى ركبة القدم المؤديه للركلة مرة أخرى بعد عملية الركل ثم الهبوط علي الأرض .
- 3- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوى أداء الزميلة للجزء الثالث من اليومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو بأستخدام ورقة العمل .

الأهداف النفس حركية

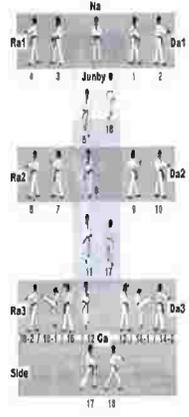
- 1- أن تستطيع الطالبة الربط بين مهارات الذراعين والرجلين وتحركات الرجلين فى الأتجاهات المختلفة.
- 2- أن تربط الطالبة بين أداء مهارة أولجل مكي Eolgal Makki ، ومهارة أب تشاجى Ap Chagi ، وبين أداء الجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
- 3- أن تطبق الطالبة الجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بدون أدوات .
- 4- أن تربط الطالبة بين أداء الأجزاء المتعلمة وأداء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو ككل مع عدم التمرج بالأرتفاع والأنخفاض أثناء الأداء.

الأهداف الأنفعالية

- 1- أكساب الطالبة روح الحماس نحو تعلم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.
- 2- أكساب الطالبة صفة التعاون .
- 3- أكساب الطالبة صفة الأحترام المتبادل.
- 4- أن تشترك الطالبة فى تقييم مستوي الأداء عن طريق ملاحظة اداء الزميلة من خلال ورقة العمل والفيديو والصور.

التقييم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الأعداد والتهيئة العامه للعضلات و الأربطة والمفاصل لحمايتهم الأصابه		أسلوب العرض والبيان	-	-	-	-	صالة التايكوندو	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو 	الأعمال الإداريه (5ف)
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)			-	2	10	10ث	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الخفيف حول البساط (وقوف) ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع للجانبين وللأمام والخلف (وقوف فتحا) مرجحة الرجلين اماما وخلفا 	الإحماء (10ق)
الأداء لأقصى مدي			3	3	10مرات 10مرات	10ث 10ث	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري الأرتدادي بطول البساط . (وقوف) جانباً للكرات) الوثب فوق الكرات وأداء مهارة أب تشاجي 	القوة المميزة بالسرعة
التوافق بين حركات الذراعين والرجلين			3	3	10مرات 10مرات	-	سندباج	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثب عاليًا مع ضم الركبتين على الصدر (وقوف ابسوجي) النزاع المماثلة أري ماكي) اداء مهارة مومتونج تريجي والتقدم بالقدم الخلفية أب سوجي والرجوع للوضع الابتدائي 	المرونة
المتوازن -10مرات - المحافظه على مركز ثقل الجسم أثناء الأداء		3	3	10مرات 10مرات	-	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري بالحبيل اماما) دوران الذراعين والوثب مرة ثم تقاطع الذراعين ولف الحبل والوثب مره ثم تقاطع الذراعين ولف الحبل والوثب مرة (وقفه الاستعداد) التقدم 4 خطوات ابكوبى مومتونج تريجي ثم 4 خطوات ابكوبى مومتونج ان ماكى 	التوافق	
سرعة الأداء في أقل زمن		20ث	20ث	-	-	كرات طبيه	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الذراعين بالكرة خلف الراس) الجري اماما بخطوات واسعة . (وقوف) ثنى الذراعين اماما) الجري اماما والوقوف تشومشم سوجي عند كل خط مرسوم على البساط وأداء مهارة مومتونج تريجي. 	تحمل السرعة	

<p>-ان تؤدي الطالبة اليوما بسلاسة وأنشائية وبدون توقف مع الاقتصاد في الجهد -أن تحافظ الطالبة على رتم الاداء الصحيح وتقوم بالتوزيع الأمثل للفترات الزمنية للمدى الحركي لكل أداء</p> <p>-الإنهاء في نفس نقطة البداية</p>	 	<p>أسلوب العصف الذهني</p> <p>أسلوب التعلم بالأقران</p> <p>الطريقة الجزئية المتدرجة</p>	<p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>30ث</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>15اق</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>30ث</p>	<p>cd</p> <p>نموذج</p> <p>ورقة العمل</p>	<p>• (وقوف – ثبات الوسط)الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(وقفة الاستعداد - وقفة تشوشم سوجي - وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة</p> <p>• (وقوف ثبات الوسط)عند سماع الإشارة أداء وقفة ما(وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) بالتقدم وذلك حسب تحديد الزميلة .</p> <p>• وقوف – ثبات الوسط)الجري في المكان عند سماع الإشارة أداء مهارة أولجل ماكي من وقفة ما(وقفة الاستعداد - وقفة تشوشم سوجي - وقفة أب سوجي - وقفة أب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة .</p> <p>• (وقفة الاستعداد) أداء مهارة أولجل ماكي بالتبادل مع التقدم أب سوجي .</p> <p>• (وقفة الاستعداد) أداء مهارة أولجل ماكي بالتبادل مع التقدم أب كوبي .</p> <p>• (وقفة الاستعداد) أداء مهارة أولجل ماكي بالتبادل مع الرجوع اب سوجي 4 خطوات ثم الرجوع أب كوبي 4 خطوات.</p> <p>• (وقوف اب سوجي . ثني الذراعين أماماً) أداء مهارة اب تشاجي من الثبات بالتبادل.</p> <p>• (وقوف اب سوجي . ثني الذراعين أماماً) أداء مهارة اب تشاجي بالتبادل مع التقدم اب سوجي .</p> <p>يتم تقسيم المجموعة الى قطارين (ا، ب) لتكون احدهما ملاحظ والاخرى مؤدى لاداء الجزء الثالث من اليوما الأولى (تاجوى الجن) فى رياضة التايكوندو</p> <p>13.(أ)ملاحظ (وقفة الاستعداد) . (ب) مؤدى (وقوف ابكوبى يمين والذراع اليسرى مومتونج تريجي) وقوف ابسوجى شمال بتقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجاناب اليسر ، والذراع اليسرى اولجل ماكى تبديل عمل القاطرات</p> <p>14.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجى شمال ، الذراع اليسرى اولجل ماكى) تقدم القدم اليمنى للامام باداء ضربة اب تشاجى والذراع اليمنى مومتونج تريجي تبديل عمل القاطرات</p> <p>15.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجى يمين ، الذراع اليمنى مومتونج تريجي) الدوران خلفا جهة اليمين والوقوف ابسوجى يمين ، الذراع اليمنى اولجل ماكى تبديل عمل القاطرات</p> <p>16. (أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجى يمين ، الذراع اليمنى اولجل ماكى) تقدم القدم اليسرى للامام باداء ضربة اب تشاجى ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي (أ) تبديل عمل القاطرات</p> <p>17.(أ)ملاحظ (وقفة الاستعداد) ، (ب) مؤدى (وقوف ابكوبى شمال . الذراع اليسرى ارى ماكى) تحرك الجسم لليمين بتقدم القدم اليسرى أب كوبي والذراع اليسرى ارى ماكى ،</p> <p>18.التقدم ابكوبى يمين، الذراع اليمنى مومتونج تريجي ثم دوران الجسم من جهة اليسار والوقوف نارينهى سوجى والذراعين كيبون جونبى مع أداء الصبحة (كياب) .</p> <p>• أداء الجزء الثالث من اليوما الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو.</p>	<p>الجزء التعليمي (30ق)</p>
--	---	--	--	---	--	--	--	--	-----------------------------

			30ث	3	-	30ث	CD النموذج	<p>مشاهدة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثالث) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزءالأولى ،الثاني) من اليومذا الأولي تاجوك الجن. الربط بين الأجزاء المتعلمة وبين أداء اليومذا الأولي ككل. أداء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل .</p>	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية					3مرات 6مرات		بساط	المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين.	التهديئة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تحدد الطالبة أهم الأخطاء الشائعة بمهارة (اولجل ماكي Eolgal makki):
 - الدفاع بالجزء الداخلي لعظم الساعد .
 - المبالغة في رفع مفصل المرفق لأعلى .
 - تقريب الساعد من الرأس .
- 2- أن تحدد الطالبة الأخطاء الشائعة بمهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي Ap - chagi):
 - فرد ركبة القدم المؤديه أثناء الأداء .
 - توجيه الركلة بباطن القدم وليس بالكلوة.
 - ثبات الحوض أثناء أداء الركلة .
- 3- أن تستطيع الطالبة مقارنة ادائها بالأداء المثالي للجزء الثالث من اليوم الأولي(تاجوك الجن)في رياضة التايكوندو والمهارت المكونة له من خلال الفيديو وورقة العمل .
- 4- أن تستطيع الطالبة تحديد مستوى أداء الزميلة للجزء الثالث من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو باستخدام ورقة العمل .

الأهداف النفس حركية

- 1- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (أولجل ماكي Eolgol Makki) لتكون المسافة بين الرأس والساعد مسافة قبضة يدمع عدم المبالغة في رفع مفصل المرفق لأعلي .
- 2- أن تجيد الطالبة أداء مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي Ap Chagi) بثنى ركبة القدم المؤدية لأعلي وللأمام قبل وبعد الأداء .
- 3- أن تؤدي الطالبة الجزء الثالث من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بأدوات.
- 4- أن تجيد الطالبة أداء الجزء الثاني من اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأنسيابية وفقاً للمسار الحركي الصحيح .
- 5- أن تربط الطالبة بين الجزء المتعلم والمسار الحركي الصحيح لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندوكل.
- 6- أن تؤدي الطالبة اليوما وفقاً لترتيبها الصحيح دون أى خلل .

الأهداف الأنفعالية

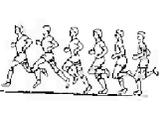
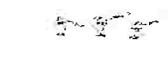
- 1- أن تهتم الطالبة بالنظام والنظافة أثناء تواجدها في صالة التايكوندو .
- 2- أن تشترك الطالبة في تقييم مستوى الأداء عن طريق ملاحظة أداء زميله من خلال ورقة العمل والفيديو والصور.
- 3- أن تشترك الطالبة في تصميم الأدوات المعينة (الصور والمجسمات والفيديوهات) .
- 4- أن تساعد الطالبة زميلتها في أداء المهارات المختلفه علي الأدوات.

تابع الوحدة : الثالثة

المحاضرة : الحادية عشر

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الأعداد العام لأجهزة وعضلات الجسم			-	2	10	-		<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش على بدلة التايكوندو. 	الإحماء (10)
			-	2	10	-		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المحل والوثب مع تقاطع وضع الساقين (وقوف الوضع اماما . الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل والضغط على القدم الامامية (وقوف ذراع مائلا اسفل والاخرى خلفا) دوران الذراعين في اتجاهات متضادين الامامية اماما عاليا , الخلفية خلفا عاليا 	
			-	2	10	-			
الأداء لأقصى مدى		أسلوب العرض والبيان	-	3	10مرات	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف نصف . مواجهها للحائط والسند باحد الذراعين والاخرى مع ثبات الوسط) مرجحه الرجل حرا اماما وخلفا. (وقوف مواجهة الساندباج)أداء مهارة أب تشاجي علي العلامات المترجة . (وقوف الذراعين . بالحبل اماما) تبادل الحبل في المكان لتعدية الحبل خمس مرات ثم الجري اماما ولمس الأرض مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى ثم الثبات واداء مهارة اولجل ماكي يمين شمال (وقففة الاستعداد بين الزملاء على شكل دائرة) اداء الدفاع المناسب لنوع الهجمة المؤداه من الزملاء على التوالي 	المرونة	
اداء الدفاع المناسب للهجمة بالطرقه الصحيحه			10ث	3	10ث	حبال	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف نصف مواجهه المقعد) تبديل الصعود باحد القدمين على المقعد تتبعها الاخرى ثم الهبوط بالاولى تتبعها الثانية (وقوف ابسوجي) اداء مهارة ابتشاجي بالقدم الخلفية والرجوع للوضع الابتدائي. 	الرشاقة	
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات) - الركله بكلوة - القدم وفي مستوى الصدر والبطن			10ث	3	10ث		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف على المقعد . الذراعين ثبات الوسط) المشى اماما على الامشاط واداء مهارة أولجل ماكي ، أرى ماكي)بالتبادل (وقوف على المقعد . الذراعين ثبات الوسط) اداء مهارة اب تشاجي بالتقدم. 	القوة المميزة بالسرعة	
المحافظة على مركز ثقل الجسم أثناء الأداء			-	3	10مرات	مقعد سويدي		التوازن	

			30ث	3	-	30ث	CD النموذج	<p>مشاهدة اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .</p> <p>الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثالث) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزءالأولى ،الثاني) من اليومذالأولي تاجوك الجن.</p> <p>الربط بين الأجزاء المتعلمة وبين أداءاليومذ الأولي ككل.</p> <p>أداء اليومذ الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل .</p>	<p>الجزء التطبيقي (20ق)</p>
العودة للحالة الطبيعية					3مرات 6مرات		بساط	<p>المثني مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين</p> <p>أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين.</p>	<p>التهديئة (5ق)</p>

الأهداف المعرفية

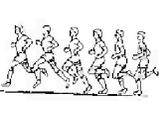
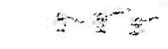
- 1- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لمهارة أولجل ماضي Eolgol Makki ، ومهارة أب تشاجى Ap Chagi
- 2- أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ للجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 3- أن تستطيع الطالبة مقارنة ادائها بالأداء المثالي للجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال CD .

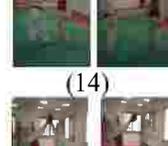
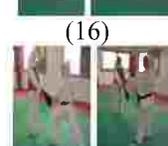
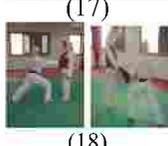
الأهداف النفسية حركية

- 1- أن تتقن الطالبة أداء مهارة أولجل ماضي Eolgol Makki ، ومهارة أب تشاجى Ap Chagi .
- 2- أن تؤدي الطالبة الجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندووفقا للمسار الحركي الصحيح بأدوات.
- 3- أن تتقن الطالبة أداء الجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأسيابية وفقا للمسار الحركي الصحيح .
- 4- أن تربط الطالبة بين الجزء المتعلم والمسار الحركي الصحيح لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندوكل.

الأهداف الانفعالية

- 1- أكساب الطالبة الإدراك المكاني والزمني .
- 2- تشارك الطالبة في البحث عن حل لرفع مستوي الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل وCD) .
- 3- الأصغاء باهتمام كبيرلما تقول زميلة في ضوء ورقة العمل.
- 4- التواصل الإنساني بين الطالبات .

التقويم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الأعداد العام لأجهزة وعضلات الجسم		أسلوب العرض والبيان	- - -					<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش على بدلة التايكوندو. (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المحل والوثب مع تقاطع وضع الساقين 	الأعمال الإدارية (5ق)
				2 2 2	10 10 10			<ul style="list-style-type: none"> (وقوف الوضع اماما . الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل والضغط على القدم الامامية (وقوف ذراع مائل اسفل والاخرى خلفا) دوران الذراعين في اتجاهات متضادين الامامية اماما عاليا , الخلفية خلفا عاليا 	الإحماء (10)
الأداء لأقصى مدى الركلة بكلوة القدم وفي مستوى الصدر والبطن		أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	3 3	10مرات 10مرات	-		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف نصف . مواجهها للحائط والسند باحد الذراعين والاخرى مع ثبات الوسط) مرجحه الرجل حرا اماما وخلفا. (وقوف مواجهة الساندباج) أداء مهارة أب تشاجي علي العلامات المتدرجة . 	المرونة
أكبر عدد في أقل زمن أداء الدفاع المناسب للهجمه بالطرقه الصحيحه			10ث 10ث	3 3	- -	10ث 10ث	حبال	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف الذراعين . بالحبل اماما) تبادل الحبل في المكان لتعدية الحبل خمس مرات ثم الجرى اماما ولمس الارض مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى ثم الثبات واداء مهارة اولجل ماكى يمين شمال (وقفة الاستعداد بين الزملاء على شكل دائرة) اداء الدفاع المناسب لنوع الهجمة المؤداه من الزملاء على التوالي 	الإعداد البدني الخاص (20ق)
أداء أكبر عدد من المرات خلال 10ث		أسلوب العرض والبيان	10ث 10ث	3 2	- -	10ث 10ث	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . نصف مواجهه المقعد) تبديل الصعود باحد القدمين على المقعد تتبعها الاخرى ثم الهبوط بالاولى تتبعها الثانية (وقوف ايسوجي) اداء مهارة ابتشاجي بالقدم الخلفية والرجوع للوضع الابتدائي. 	القوة المميزة بالسرعة
المحافظة على مركز ثقل الجسم أثناء الأداء				3 3	1 1	-	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف على المقعد . الذراعين ثبات الوسط) المثني اماما عى الامشاط وأداء مهارة أوجل ماكى ، أرى ماكى) بالتبادل (وقوف على المقعد . الذراعين ثبات الوسط) اداء مهارة اب تشاجي بالتقدم. 	التوازن

<p>التحكم في الأداء بتوزيع مستوى القوى بين الدفاع و الهجوم والتحركات</p> <p>ان تؤدي الطالبة اليوما باستمرار دون الفصل بين اجزائها -عدم التموج بالارتفاع والانخفاض أثناء الأداء)-الانتهاء في نفس نقطة البداية</p> <p>لفت الوجه قبل الجسم عند الانتقال من اتجاه لآخر</p> <p>- ألقان وتثبيت أداء اليوما الأولى</p>	 <p>(13)</p>  <p>(14)</p>  <p>(15)</p>  <p>(16)</p>  <p>(17)</p>  <p>(18)</p>	<p>أسلوب العصف الذهني</p> <p>أسلوب التعلم بالأقران</p> <p>الطريقة الجزئية المتدرجة</p>	<p>-</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>30ث</p>	<p>-</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>15ق</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>10ث</p> <p>30ث</p>	<p>Cd</p> <p>نموذج</p> <p>ورقة العمل</p> <p>ميت هوجو</p> <p>ميت</p> <p>ميت</p> <p>ميت</p>	<p>(وقوف . ثبات الوسط) الجري في المكان وأداء مهارة ما (اري ماكي - مومتونج تريجي - أولجل ماكي - مومتونج أن ماكي) من وقفة ما(وقفة الاستعداد- تشوشم سوجي- أب سوجي - اب كوبي) وذلك حسب تحديد الزميلة.</p> <p>(وقفة الاستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما (أري ماكي - مومتونج تريجي - مومتونج أن ماكي - أولجل ماكي) من وقفة ما (أب سوجي - أب كوبي) بالتقدم وذلك حسب تحديد الزميلة</p> <p>(وقفة الاستعداد) عند سماع الإشارة أداء مهارة ما (أولجل ماكي - مومتونج أن ماكي) من وقفة ما (أب كوبي) بالتقدم 3 خطوات في اي اتجاه (أماماً - خلفاً - للجانبين) وذلك حسب تحديد الزميلة.</p> <p>وقوف الظهر مواجاة الزميلة الزراعين بالاستبك ثبات الوسط) أداء مهارة أولجل ماكي بالتقدم وقفة أب كوبي والرجوع لوضع الاستعداد .</p> <p>(وقفة الاستعداد . مسك دامبلز باليدين)أداء مهارة أولجل ماكي بالتقدم أب سوجي4 خطوات ثم التقدم4 خطوات أب كوبي (جلوس طويل مع تثبيت أستبك بالقدم) أداء مهارة اب تشاجي بالتبادل.</p> <p>(وقوف .أب سوجي . تثبيت أكياس رمل بالقدمين ثني الزراعين) أداء مهارة اب تشاجي بالتبادل مع التقدم.</p> <p>(وقوف .أب سوجي . ثني الزراعين أماماً) أداء مهارة أب تشاجي علي الدوائر المرقمة علي الحائط بالترتيب.</p> <p>وقوف .أب سوجي . ثني الزراعين أماماً) تحديد علامات متدرجة علي الساندباج المواجهة.</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط)الوثب وتبديل وأداءمهارة ما(أري ماكي- مومتونج تريجي-أولجل ماكي- مومتونج أن ماكي- أب سوجي) حسب تحديد الزميلة وعند ظهور كيس الضرب .</p> <p>تم تقسيم المجموعة الى قاطرتين(أ ، ب) لتكون احدهما ملاحظ والاخرى مؤدى لاداء الجزء الثالث من اليوما الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو</p> <p>13.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) وقوف ابسوجي شمال والزراع اليسرى اولجل تريجي ، (ب) مؤدى (وقوف ابكوبي يمين والزراع اليسرى مومتونج تريجي) وقوف ابسوجي شمال بتقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجانب الايسر ، الزراع اليسرى اولجل ماكي للدفاع على هجوم الزميلة بتبديل عمل القاطرات</p> <p>14.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد . الزراعين بالميت اماما) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي شمال ، الزراع اليسرى اولجل ماكي) تقدم القدم اليمنى للامام باداء ضربة اب تشاجي على الميت ثم اداء مومتونج تريجي يمين للهجوم على الهوجو ، تبديل عمل القاطرات</p> <p>15.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) وقوف ابسوجي يمين ، الزراع اليمنى اولجل تريجي ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي يمين ، الزراع اليمنى مومتونج تريجي) الدوران خلفا جهة اليمين والوقوف ابسوجي يمين ، الزراع اليمنى اولجل ماكي للدفاع على هجوم الزميلة - تبديل عمل القاطرات</p> <p>16.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد . الزراعين بالميت اماما) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي يمين ، الزراع اليمنى اولجل ماكي)تقدم القدم اليسرى للامام باداء ضربة اب تشاجي للهجوم على الميت ، الزراع اليسرى مومتونج تريجي للهجوم على الهوجو - تبديل عمل القاطرات</p> <p>17.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد . الزراعين بالميت اماما اسفل) ، (ب) مؤدى (وقوف ابسوجي شمال ، الزراع اليسرى مومتونج تريجي) الوقوف ابكوبي جاتبا جهة اليمين بالقدم اليسرى والزراع اليسرى اري ماكي للدفاع على الميت - تبديل عمل القاطرات .</p> <p>18.(أ) ملاحظ (وقفة الاستعداد) . (ب) مؤدى (وقوف ابكوبي شمال . الزراع اليسرى اري ماكي) التقدم ابكوبي يمين والزراع اليمنى مومتونج تريجي للهجوم على الزميلة ثم دوران الجسم جهة اليسار للوقوف نارينهى موجى والزراعين كيبون جوني - تبديل عمل القاطرات .</p> <p>• أداء الجزء الثالث من اليوما الأولى تاجوك الجن .</p>	<p>الجزء التعليمي (30ق)</p>
---	--	--	---	--	---	--	---	--	-----------------------------

			30ث	4	-	30ث	CD النموذج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاهدة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو . ▪ الربط بين الجزء المتعلم (الجزء الثالث) وبين الجزء السابق تعلمة (الجزء الأولي ،الثاني) من اليومذا الأولي تاجوك الجن. ▪ الربط بين الأجزاء المتعلمة وبين أداء اليومذا الأولي ككل. • أداء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل . 	الجزء التطبيقي (20ق)
العودة للحالة الطبيعية					3مرات 6مرات		بساط	<ul style="list-style-type: none"> • المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهتزازات للذراعين والرجلين • أطالاة ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	التهديئة (5ق)

الأهداف المعرفية

- 1- أن تناقش الطالبة المسار الحركي الصحيح لأجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 2- أن تقارن الطالبة أدائها بالأداء المثالي لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال ورقة العمل / cd.
- 3- أن تلم الطالبة بمواصفات الأداء المثالي لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بالتحكم في الأداء والمحافظة على الأيقاع الحركي الصحيح للأداء وأن تؤدي اليومذا بسلاسة وأنسيابية مع المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج بالارتفاع والانخفاض أثناء الأداء .

الأهداف النفس حركية

- 1- تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونه لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأستخدام الأدوات المساعد (الميت ،الأستيك الكور الطبية الدمبلز ،أكياس الرمل ،مقاومة الزميلة) .
- 2- أن تحافظ الطالبة على التوافق بين حركات الذراعين والرجلين الهجومية وحركات الذراعين الدفاعية .
- 3- أن تجيد الطالبة أداء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقا لترتيبها الصحيح وبأستمرار دون الفصل بين أجزائها.
- 4- أن تنتقن الطالبة أداء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو في الاتجاهات المختلفة .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أكساب الطالبة صفة الأحرار المتبادل.
- 2- أن تشترك الطالبة في تقييم مستوي الأداء عن طريق ملاحظة اداء الزميلة من خلال ورقة العمل والفيديو والصور.

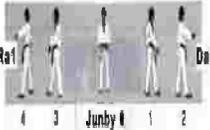
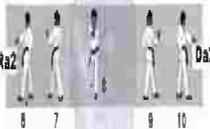
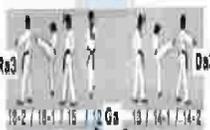
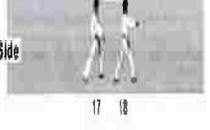
الوحدة : الرابعة

المحاضرة : الثالثة عشر

درجة الشدة: متوسطة

زمن الدرس: 90 دقيقة

التقويم	شكل الأداء	الطريقة والأسلوب والمتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموعة	عدد	زمن			
الالتزام بالزى الرياضى		-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو 	أعمال إدارية (5ق)
الأعداد العام لعضلات الجسم			-	1	5	-	بساط	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . ثبات الوسط) تبادل الوثب في المكان وللجانبيين. (وقوف الوضع أماماً) تبادل ثني وفرد الركبة مع الوثب والمرجحة. (وقوف ذراع مائلاً أسفل والأخري خلفاً) دوران الذراعين في اتجاهين متضادتين. 	الإحماء (10ق)
أكبر عدد من المرات خلال(10ث)			10ث	3	-	10ث	مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . مواجهه . مقعد سويدي) الصعود بأحد القدمين تتبعها الأخرى ثم الهبوط الأولى تتبعها الثانية. (وقوف أب سوجي والذراع المماثلة للقدم الأمامية أري مكي) أخذ خطوة بالقدم الخلفية وأداء مهارة مومتونج أن مكي والرجوع للوضع والأبتدائي ويكرر الأداء . 	القوة المميزة بالسرعة
الأداء التوافقي في 10 مرات		أسلوب العرض والبيان	10ث	4	1	-	أطواق	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً والمشطين للداخل (1-2) وللخارج (3-4) وتكرر الأداء (وقوف . مواجهه أطواق)الوثب داخل الأطواق المرقمة بالقدمين بالترتيب 	التوافق
الأداء بأقصى سرعة			20ث	-	-	20ث		<ul style="list-style-type: none"> (أنبطاح معدل) تبادل ثني وفرد الذراعين . (وقفة الاستعداد)أداء مهارة مومتونج تريجي أب كوبي والرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى . 	تحمل السرعة
الأداء المتوازن 10مرات			15ث	3	10مرات	-		<ul style="list-style-type: none"> (كل (: وجهاً لوجه وقوف الثني فتحاً علي المشطين) محاولة دفع الزميلة باليدين للهبوط علي الكعبين . (وقوف . أب سوجي علي مقعد . الذراعين انثناء) أداء مهارة اري مكي بالتقدم 	التوازن

أجزاء الدرس	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			الراحة	الطريقة والأسلوب المتبع	شكل الأداء	التقويم
			مجموعة	عدد	زمن				
الجزء التعليمي (30ق)	مشاهدة البومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (أ) ملاحظ (وقفه الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف جونني سوجي . الذراعين كيبون جونني) 1- أداء وقفة أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسرى أري مكي . 2- التقدم ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي . 3- دوران الجسم للخارج جهة اليمين وأداء وقفة أبسوجي يمين والذراع اليميني أري مكي . 4- التقدم أبسوجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي . 5- تحرك الجسم جهة اليسار وأداء وقفة أبكوبي شمال والذراع اليسرى أري مكي . 6- ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين . 7- التقدم ابسوجي بالقدم الخلفية (اليميني) للامام وللجانبي الايمن ،والذراع اليسرى مومتونج ان مكي 8- التقدم ابسوجي شمال ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 9- دوران الجسم للخلف من جهة اليسار واداء وقفة ابسوجي شمال والذراع اليميني مومتونج ان مكي 10- التقدم ابسوجي يمين ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 11- دوران الجسم لليمين مع تقدم القدم اليميني ابكوبي ،والذراع اليميني اري مكي 12- ثبات وضع القدمين ابكوبي واداء مهارة مومتونج تاريجي بالذراع اليسرى 13- تقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجانبي الايسر اولجل مكي 14-تقدم القدم اليميني للامام بعد اداء ابتشاجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي 15-دوران الجسم للخلف من جهة اليمين للوقوف ابسوجي يمين ، والذراع اليميني اولجل مكي 16-تقدم القدم اليسرى للامام بعد اداء اب تشاجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي 17-تحرك الجسم لليمين مع تقدم القدم اليسرى ابكوبي والذراع اليسرى اري مكي 18-تقدم ابكوبي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي	CD نموذج ورقة العمل بساط أكياس الضر ب الثابتة كيس الركل كاميرا	30	-	6	30	- أسلوب التعلم بالأقران ورقة عمل	<p>Na</p>  <p>Junby 4</p>  <p>Ra2</p>  <p>6 7 8 9 10</p>  <p>11 12 13 14 15 16 17</p>  <p>Ra3</p>  <p>18 19 20 21 22</p> <p>Slide</p>	<p>- قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين .</p> <p>- الصدة تأخذ الاتجاه الداخلي (من الخارج للداخل).</p> <p>- عدم المبالغة في رفع المفصل لأعلى.</p> <p>- عدم تقريب الساعد من الرأس أكثر من الازم.</p> <p>- محافظه على مركز ثقل الجسم وفعالمتطلبات كل وضع أثناء الأداء.</p> <p>- توجيه الركله بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للامام.</p> <p>- ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء</p>
الجزء التطبيقي (20ق)	<ul style="list-style-type: none"> اداء البومذا الأولى تاجوك الجن في رياضة التايكوندو بالترتيب . اداء البومذا الأولى تاجوك الجن بالترتيب من اتجاهات مختلفة بالصالة . 		30ث 30ث	-	3 3	30ث 30ث			
التهدئة (5ق)	<ul style="list-style-type: none"> المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهترازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	بساط	-	3مرات 6مرات	2 2	-	-	العودة للحالة الطبيعية	

الأهداف المعرفية

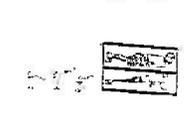
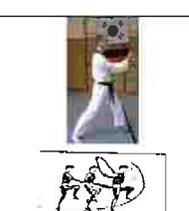
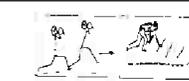
- 1- أن تناقش الطالبة المسار الحركي الصحيح لأجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- 2- أن تقارن الطالبة أدائها بالأداء المثالي لليومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال ورقة العمل / cd.
- 3- أن تلم الطالبة بمواصفات الأداء المثالي لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بالتحكم في الأداء والمحافظة على الأيقاع الحركي الصحيح للأداء وأن تؤدي اليومذا بسلاسة وأنسيابية مع المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج بالأرتفاع والأنخفاض أثناء الأداء .

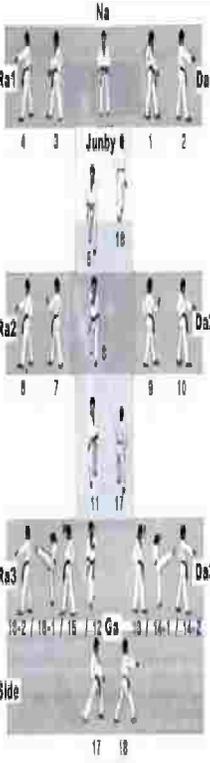
الأهداف النفس حركية

- 1- ان تؤدي الطالبة اليومذا بسلاسة وأنسيابية وبدون توقف مع الأقتصاد في الجهد.
- 2- أن تجيد الطالبة أداء اليومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقا لترتيبها الصحيح وبأستمرار دون الفصل بين أجزائها.
- 3- أن تتقن الطالبة أداء اليومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قي الأتجاهات المختلفة .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أكساب الطالبة صفة الهدوء النفسي .
- 2- أكساب الطالبة الأدرارك المكاني والزماني .

التقييم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموع ة	عدد	زمن			
الأعداد والتهيئة العامه للمعضلات و الأربطة والمفاصل لحمايتهم الأصابه		أسلوب العرض والبيان	-	2	10	-	صالة التايكوندو	• أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو	الأعمال الإداريه (5ف) الإحماء (10ق)
			-	2	10	-		(وقوف) الجرى الخفيف حول البساط	
			-	2	10	-		(وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع للجانبين وللأمام والخلف (وقوف فتحا) مرجحة الرجلين اماما وخلفا	
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)		أسلوب العرض والبيان		3	10مرات	-		القوة المميزة بالسرعة	الإعداد البني الخاص (20ق)
				3	10مرات	-	(وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر (وقوف ايسوجي) اداء مهارة ابتساجي بالقدم الخلفية والرجوع للوضع الابتدائي		
					3	10مرات	-	(وقوف نصفا . مواجه جانبا للحناط والسند باحد الذراعين والآخرى ثبات الوسط) مرجحة الرجل الحرة اماما وخلفا (وقوف . مواجه السندباج) اداء مهارة ابتساجي على العلامات المتدرجة	
الاداء لأقصى مدي في (10 عداات)		أسلوب العرض والبيان		3	10مرات	-	سندباج		
					3	10مرات	-		
- التوافق بين حركات الذراعين والرجلين		أسلوب العرض والبيان		3	10مرات	-	حبل	(وقوف . الذراعين بالحبل اماما) دوران الذراعين والوثب مرة ثم تقاطع الذراعين ولف الحبل والوثب مره ثم تقاطع الذراعين ولف الحبل والوثب مرة (وقفة الاستعداد) التقدم 4 خطوات ايكوبى اوكل ماكى ثم 4 خطوات ايكوبى مومتوج ان ماكى	
					3	10مرات	-		
-الأداء المتوازن 10مرات - المحافظه على مركز ثقل الجسم أثناء الأداء		أسلوب العرض والبيان		3	10مرات	-	مقعد سويدي	• (وقوف على المقعد الذراعين ثبات الوسط) المشى خلفا على الامشاط • (وقوف على المقعد الذراعين ثبات الوسط) المشى اماما على الامشاط واداء مهارة اولجل ماكى يمين شمال	التوازن
					3	10مرات	-		
سرعة الأداء في أقل زمن		أسلوب العرض والبيان		3	-	10ث	كرات طبيه	(وقوف . الذراعين بالكرة خلف الراس) الجرى اماما بخطوات واسعة (وقوف . ثني الذراعين اماما) الجرى ثم الوثب في المكان بالقدمين معا ثلاث مرات واداء مهارة اب تشاجي يمين شمال عند كل خط مرسوم على البساط	السرعة الحركية
					3	-	10ث		

أجزاء الدرس	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			الراحة	الطريقة والأسلوب المتبع	شكل الأداء	التقويم
			مجموعة	عدد	زمن				
الجزء التعليمي (30ق)	مشاهدة البومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف جونني سوجي . الذراعين كيبون جونني) 1- أداء وقفة أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسرى أري مكي . 2- التقدم ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي . 3- دوران الجسم للخارج جهة اليمين وأداء وقفة أبسوجي يمين والذراع اليميني أري مكي . 4- التقدم أبسوجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي . 5- تحرك الجسم جهة اليسار وأداء وقفة أبكوبي شمال والذراع اليسرى أري مكي . 6- ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين . 7- التقدم ابسوجي بالقدم الخلفية (اليميني) للامام وللجانب الايمن ،والذراع اليسرى مومتونج ان مكي 8- التقدم ابسوجي شمال ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 9- دوران الجسم للخلف من جهة اليسار واداء وقفة ابسوجي شمال والذراع اليميني مومتونج ان مكي 10- التقدم ابسوجي يمين ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 11- دوران الجسم لليمين مع تقدم القدم اليميني ابكوبي ،والذراع اليميني اري مكي 12- ثبات وضع القدمين ابكوبي واداء مهارة مومتونج تلامي بالذراع اليسرى 13- تقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجانب الايسر اولجل مكي 14-تقدم القدم اليميني للامام بعد اداء ابتشاجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي 15-دوران الجسم للخلف من جهة اليمين للوقوف ابسوجي يمين ، والذراع اليميني اولجل مكي 16-تقدم القدم اليسرى للامام بعد اداء اب تشاجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي 17-تحرك الجسم لليمين مع تقدم القدم اليسرى ابكوبي والذراع اليسرى اري مكي 18-تقدم ابكوبي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي	CD نموذج ورقة العمل بساط أكياس الضر ب الثابتة كيس الركل كاميرا	10ث	2			- أسلوب التعلم بالأقران ورقة عمل		- قبضة اليد - المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين . - الصدة تأخذ الاتجاه الداخلي (من الخارج للدخل). - عدم المبالغة في رفع المفصل لأعلى. - عدم تقرب الساعد من الرأس أكثر من الازم. - محافظه على مركز ثقل الجسم وقفالمتطلبات كل وضع أثناء الأداء. - توجيه الركله بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام. - ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء
			3ث	7	-	30ث			
الجزء التطبيقي (20ق)	- اداء البومذا الأولى تاجوك الجن بدون ترتيب. - اداء الجزء البومذا الأولى تاجوك الجن في رياضة التايكوندو بالترتيب .		30ث 30ث	3 3	-	30ث 30ث			
التهدئة (5ق)	• المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهترازات للذراعين والرجلين • أطالآت ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين.	بساط	-	-	3مرات 6مرات	2 2	-	-	

الأهداف المعرفية

الأهداف النفس حركية

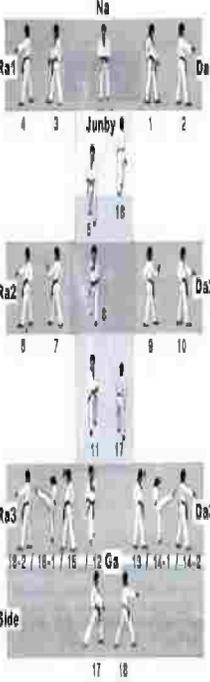
- 1- ان تؤدى الطالبة البومذا بسلاسة وأنسيابية وبدون توقف مع الأقتصاد فى الجهد.
- 2- أن تجيد الطالبة أداء البومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وفقا لترتيبها الصحيح وبأستمرار دون الفصل بين أجزائها.
- 3- أن تتقن الطالبة أداء البومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو فى الأتجاهات المختلفة .

الأهداف الأنفعالية

- 1- أن تشترك الطالبة فى تقييم مستوي الأداء عن طريق ملاحظة اداء زميله من خلال ورقة العمل والفيديو والصور.

تابع الوحدة : الرابعة المحاضرة : الخامسة عشر درجة الشدة: متوسطة زمن الدرس: 90 دقيقة

أجزاء الدرس	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			الراحة	الطريقة والأسلوب المتبع	شكل الأداء	التقويم
			مجموعه	عدد	زمن				
أعمال إدارية (5ق)	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الغياب والحضور التفتيش علي زي التايكوندو 	-	-	-	-	-	-	الألتزام بالزى الرياضى	
الإحماء (10ق)	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . ثبات الوسط) تبادل الوثب في المكان وللجانبيين. (وقوف الوضع أماماً) تبادل ثني وفرد الركبة مع الوثب والمرجحة. (وقوف ذراع مائلاً أسفل والأخري خلفاً) دوران الذراعين في اتجاهين متضادين. 	بساط	1	5	-	-	-	الأعداد العام لعضلات الجسم	
الإعداد البدني الخاص (20ق)	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف . مواجهه . مقعد سويدي) الصعود بأحد القدمين تتبعها الأخرى ثم الهبوط الأولى تتبعها الثانية. (وقوف أب سوجي والذراع المماثلة للقدم الأمامية أري مكي) أخذ خطوة بالقدم الخلفية وأداء مهارة مومتونج أن مكي والرجوع للوضع والأبتدائي ويكرر الأداء . 	مقعد سويدي	3	-	10ث	10ث	أسلوب العرض والبيان	أداء أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)	
		داملزل أكياس رمل	3	10مرات	-	10ث	10ث	الأداء لأقصى مدى في (10 عادات)	
		قائم	3	10مرات	-	15ث	10ث	الأداء التوافقي في 10 مرات	
			3	10مرات	-	15ث	10ث	الأداء المتوازن 10مرات	

أجزاء الدرس	الخبرات التعليمية	الأدوات	التكرار			الراحة	الطريقة والأسلوب المتبع	شكل الأداء	التقويم
			مجموعة	عدد	زمن				
الجزء التعليمي (30ق)	مشاهدة البومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (أ) ملاحظ (وقفه الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف جنوبي سوجي . الذراعين كيبون جنوبي) 1- أداء وقفه أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسرى أري مكي . 2- التقدم ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي . 3- دوران الجسم للخارج جهة اليمين وأداء وقفه أبسوجي يمين والذراع اليميني أري مكي . 4- التقدم أبسوجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي . 5- تحرك الجسم جهة اليسار وأداء وقفه أبكوبي شمال والذراع اليسرى أري مكي . 6- ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين . 7- التقدم ابسوجي بالقدم الخلفية (اليميني) للامام وللجانب الايمن ،والذراع اليسرى مومتونج ان مكي 8- التقدم ابسوجي شمال ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 9- دوران الجسم للخلف من جهة اليسار واداء وقفه ابسوجي شمال والذراع اليميني مومتونج ان مكي 10- التقدم ابسوجي يمين ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 11- دوران الجسم لليمين مع تقدم القدم اليميني ابكوبي ،والذراع اليميني اري مكي 12- ثبات وضع القدمين ابكوبي واداء مهارة مومتونج تلامي بالذراع اليسرى 13- تقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجانب الايسر اولجل مكي 14-تقدم القدم اليميني للامام بعد اداء ابتشاجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي 15-دوران الجسم للخلف من جهة اليمين للوقوف ابسوجي يمين ، والذراع اليميني اولجل مكي 16-تقدم القدم اليسرى للامام بعد اداء اب تشاجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي 17-تحرك الجسم لليمين مع تقدم القدم اليسرى ابكوبي والذراع اليسرى اري مكي 18-تقدم ابكوبي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي	CD نموذج ورقة العمل بساط أكياس الضر ب الثابتة كيس الركل كاميرا	30ث	-	7	30ث	- أسلوب العمل التعلم بالافران وورقة عمل	<p>Na</p>  <p>Junby 1 2 Ra1 3 4 Ra2 5 6 7 8 9 10 Ra3 11 12 13 14 15 16 17 18 Slide</p>	<p>- قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين . - الصدة تأخذ الاتجاه الداخلي (من الخارج للدخل).</p> <p>- عدم المبالغة في رفع المفصل لأعلى. - عدم تقريب الساعد من الرأس أكثر من الازم . - محافظه على مركز ثقل الجسم وفقا لمتطلبات كل وضع أثناء الأداء . - توجيه الركلة بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام . - ثني ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى</p>
الجزء التطبيقي (20ق)	- اداء البومذا الأولى تاجوك الجن بدون ترتيب . - اداء الجزء البومذا الأولى تاجوك الجن في رياضة التايكوندو بالترتيب .		30ث 30ث	-	3 3	30ث 30ث		<p>- الدفاع بالجزء الخارجي لعظم الساعد(أولجل مكي . -الصدده تأخذالاتجاه الداخلي للدفاع عن منطقة الصدر والبطن . - المحافظه على مركز ثقل الجسم عند الانتقال من وقفه لأخرى . - توجيه الركلة بكلوة القدم</p>	
التهدئة (5ق)	<ul style="list-style-type: none"> المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهترازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لبعضلات الرجابين والذراعين. 				3مرات 6مرات		-	العودة للحالة الطبيعية	

المحاضرة : السادسة عشر

الزمن :90ق

الأهداف المعرفية

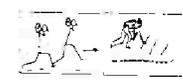
- 1- أن تستطيع الطالبة تقييم مستوي أداء الزميلة ومقارنة ادائها بالأداء المثالي للبوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال CD.

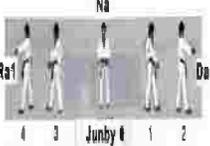
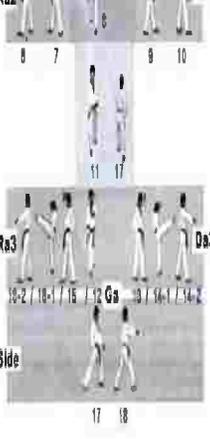
الأهداف النفس حركية

- 1- أن تتقن الطالبة أداء البومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو في الأتجاهات المختلفة .

الأهداف الأنفعالية

- 2- تنمية العلاقات الأيجابية بين الطالبات .
- 3- أكساب الطالبة صفة التعاون .

التقييم	شكل الأداء	الطريقة و الأسلوب المتبع	الراحة	التكرار			الأدوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الدرس
				مجموع ة	عدد	زمن			
الأعداد والتهيئة العامه للمعضلات و الأربطة والمفاصل لحمايتهم من الأصابه		أسلوب العرض والبيان	-	2	10	-	صالة التايكوندو	• أخذ الغياب والحضور التفتيش علي بدلة التايكوندو	الأعمال الإداريه (5ف) الإحماء (10ق)
			-	2	10	-		(وقوف) الجري الخفيف حول البساط	
			-	2	10	-		(وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع للجانبين وللأمام والخلف (وقوف فتحا) مرجحة الرجلين اماما وخلفا	
أكبر عدد في أقل زمن (10مرات)				3	10مرات	-		(وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر (وقوف ايسوجي) اداء مهارة ابتشاجي بالقدم الخلفية والرجوع للوضع الابتدائي	القوة المميزة بالسرعة
الأداء لأقصى مدي في (10 عداات)				3	10مرات	-	سندباج	(وقوف نصفا . مواجه جانبا للحائط والسند باحد الذراعين والآخرى ثبات الوسط) مرجحة الرجل الحرة اماما وخلفا (وقوف . مواجه السندباج) اداء مهارة ابتشاجي على العلامات المتدرجة	المرونة
- التوافق بين حركات الذراعين والرجلين				3	10مرات	-	حبل	(وقوف . الذراعين بالحبل اماما) دوران الذراعين والوثب مرة ثم تقاطع الذراعين ولف الحبل والوثب مره ثم تقاطع الذراعين ولف الحبل والوثب مرة (وقفة الاستعداد) التقدم 4 خطوات ايكوبي اوكل ماكي ثم 4 خطوات ايكوبي مومتونج ان ماكي	الإعداد البدني الخاص (20ق)
-الأداء المتوازن 10مرات - المحافظه على مركز ثقل الجسم أثناء الأداء				3	10مرات	-	مقعد سويدي	• (وقوف على المقعد الذراعين ثبات الوسط) المشي خلفا على الامشاط • (وقوف على المقعد الذراعين ثبات الوسط) المشي اماما على الامشاط واداء مهارة اولجل ماكي يمين شمال	التوازن
سرعة الأداء في أقل زمن				3	-	10ث	كرات طبيه	• (وقوف . الذراعين بالكرة خلف الراس) الجري اماما بخطوات واسعة • (وقوف . ثني الذراعين اماما) الجري ثم الوثب في المكان بالقدمين معا ثلاث مرات واداء مهارة اب تشاجي يمين شمال عند كل خط مرسوم على البساط	السرعة الحركية

أجزاء الدرس	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			الراحة	الطريقة والأسلوب المتبع	شكل الأداء	التقويم
			مجموعة	عدد	زمن				
الجزء التعليمي (30ق)	مشاهدة البومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (أ) ملاحظ (وقفة الأستعداد) ، (ب) مؤدي (وقوف جنوني سوجي . الذراعين كيبون جنوني) 13- أداء وقفه أبسوجي شمال جهة اليسار والذراع اليسرى أري مكي . 14- التقدم ابسوجي يمين والذراع اليميني مومتونج تريجي . 15- دوران الجسم للخارج جهة اليمين وأداء وقفه أبسوجي يمين والذراع اليميني أري مكي . 16- التقدم أبسوجي شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي . 17- تحرك الجسم جهة اليسار وأداء وقفه أبكوبي شمال والذراع اليسرى أري مكي . 18- ثبات وضع القدمين أبكوبي وأداء مهارة مومتونج تريجي يمين . 19- التقدم ابسوجى بالقدم الخلفية (اليمنى) للامام وللجانب الايمن ،والذراع اليسرى مومتونج ان ماكى 20- التقدم ابسوجى شمال ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 21- دوران الجسم للخلف من جهة اليسار واداء وقفه ابسوجى شمال والذراع اليمنى مومتونج ان ماكى 22- التقدم ابسوجى يمين ، والذراع اليسرى مومتونج تريجي 23- دوران الجسم لليمين مع تقدم القدم اليمنى ابكوبى ،والذراع اليمنى ارى ماكى 24- ثبات وضع القدمين ابكوبى واداء مهارة مومتونج تلتريجي بالذراع اليسرى 13- تقدم القدم الخلفية (اليسرى) للامام وللجانب الايسر اولجل ماكى 14-تقدم القدم اليمنى للامام بعد اداء ابتشاجى يمين والذراع اليمنى مومتونج تريجي 15-دوران الجسم للخلف من جهة اليمين للوقوف ابسوجى يمين ، والذراع اليمنى اولجل ماكى 16-تقدم القدم اليسرى للامام بعد اداء اب تشاجى شمال والذراع اليسرى مومتونج تريجي 17-تحرك الجسم لليمين مع تقدم القدم اليسرى ابكوبى والذراع اليسرى ارى ماكى 18-تقدم ابكوبى يمين والذراع اليمنى مومتونج تريجي	CD نموذج ورقة العمل بساط أكياس الضر ب الثابتة كيس الركل كاميرا	30ث	-	8	30ث	- أسلوب التعلم بالأقران ورقة عمل	<p>Na</p>  <p>Junby 4</p> <p>Ra2</p>  <p>Da2</p> <p>Slide</p> 	<p>- قبضة اليد المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراعين .</p> <p>- الصدة تأخذ الاتجاه الداخلى (من الخارج للداخل).</p> <p>- عدم المبالغة فى رفع المفصل لأعلى.</p> <p>- عدم تقرب الساعد من الرأس أكثر من الازم.</p> <p>- محافظه على مركز ثقل الجسم وبقالمطالبات كل وضع أثناء الأداء.</p> <p>- توجيه الركله بكلوة القدم مع الدفع بالحوض للأمام.</p> <p>- ثنى ركبة القدم المؤدية للركلة لأعلى وللأمام قبل وبعد الأداء</p>
الجزء التطبيقي (20ق)	<p>- اداء البومذا الأولى تاجوك الجن بدون ترتيب.</p> <p>- اداء الجزء البومذا الأولى تاجوك الجن فى رياضة التايكوندو بالترتيب .</p>		30ث 30ث	- -	3 3	30ث 30ث			
التهدئة (5ق)	<ul style="list-style-type: none"> المشي مع تنظيم التنفس وعمل أهترازات للذراعين والرجلين أطالات ثابتة لعضلات الرجاين والذراعين. 	بساط	-	3مرات 6مرات	2 2	- -	-	العودة للحالة الطبيعية	

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

" برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطلبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية."

المقدمة ومشكلة البحث

يسود العالم الآن نهضة علمية فى شتى مجالات الحياة منها البحث العلمى ،فالتقدم العلمى هو السمة المميزة للعصر الحالى لما يساهم فى ايجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات التى تواجه الفرد فى جميع المجالات ومنها التربية الرياضية فيرجع التحسن العلمى الذى نلاحظه اليوم فى المجال الرياضى الى التحسن التكنولوجى الفعال لنتائج البحوث والدراسات التى تتضمن اختيار الفرد المناسب لطبيعة النشاط الممارس .

وتعتبر رياضة التايكوندو هى أحد أنشطة المنازلات الفردية وتعتبر اليوم من أهم الأجزاء الرئيسية فى رياضة التايكوندو لجميع الممارسين وخاصة الناشئين والمبتدئين والتي تنعكس بعد ذلك على المسابقات الأخرى فى رياضة التايكوندو، وهذا يسمح للناشئ والمبتدئ أن يكون لاعبا متكاملا متميزا فى المستقبل، ولذا وضعت اليوم أكاد المقدرات التطبيقية التى تدرس ضمن مقررات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية والذى يعد من خلاله كوادر التربية الرياضية فى مجالات مختلفة، واليومذا الأولى (تاجوك الجن) تعتبر أحد الجمل الحركية المعترف بها ضمن مجموعات اليومذا تاجوك والتي تعد من اليومذات الإجبارية التى يجب أن يؤديها اللاعب الناشئ والمبتدئ للترقى والحصول على الحزام الأصفر.

وللأداء الحركى جانبان محسوسان هما المهارات والمكونات البنوية فالألتجاه الخاص بتعلم الحركه وهو ما يرتبط بالمهارة ويطلق على هذه العمليه ذاتها (الاعداد المهارى) ، بينما المكونات البنوية نجدها تتعلق بالألتجاهات الخاصه بالتدريب ويطلق عليها (الاعداد البنوى) .

أن المهارات الحركيه الأساسيه فى النشاط التخصصى هى التى تحدد نوعية القدرات البنوية اللازمه التى يجب تنميتها وتطويرها ، وتنمية القدرات البنوية تعتبر من الأسس الهامة للأرتقاء بالمستوى المهارى ، والاعداد البنوى هو كل الأجراءات التى يقوم بها المحاضر من تخطيط هدف، وضع التمرينات البنوية العامه والخاصه التى تعمل على تحسين القدرات البنوية للمتعلمين بحيث يصل الى حاله البنوية الممتازة ثم المحافظه على هذا المستوى البنوى العالى ، .

من شروط الوصول إلى المستويات العالیه فى تعلم المهارات الحركية ضرورة إمتلاك المتعلم درجة كبيرة من الصفات البنوية التى هى أساس نجاح الواجبات الحركية ، وهناك حقيقه هامة وهى أن أداء أى مهارة يرتبط بمكونات اللياقه البنوية حيث تمكن اللاعب من نجاح الأداء المهارى وتساعد على نمو قدرات المتعلمين وحسن الأستغلال الجيد للوقت فى الأداء (الأقتصاد فى الجهد) ، كما تعد حاله البنوية للمتعلمين من العوامل التى تساعد على سرعة تعلمه وتقدمه وتحسين مستواه المهارى والخطي للمهارة المتعلمة.

وفى حدود علم الباحثة ومن خلال مشاركتها فى تدريس الجانب التطبيقى من مقرر التايكوندو لاحظت أنخفاض ملحوظ فى مستوى الأداء المهارى للطلبات وهذا ماكدتة البحث الأستطلاعية التى قامت بها الباحثة وكانت تهدف الى التعرف على مستوى الأداء المهارى لطلبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى 2010/2009 ، وبالتالى يرجع ضعف قدرتهن المهارية الى ان الاهتمام السائد لتحسين مستوى الاداء المهارى (المكون المهارى) دون الارتقاء بالمكونات البنوية (المكون البنوى) على الرغم من اهمية هذه المكونات لتحسين مستوى الاداء المهارى لليومذا الاولى فى التايكوندو، وهذا ماكدتة دراسة كلاً من ودراسة شوج وشوي (1988chojw, choes) ، أحمد محمود أبراهيم (1991) ، ودراسة صبحى حسونة حسونة (1998) ، ودراسة حسام حسن شومان (2004) ، ودراسة محمود أحمد عبد الدايم (2009) ، رانيا جابر توفيق (2012) أن

تطوير القدرات البنوية ذات أهمية كبيرة فى تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ، كما يرجع أنخفاض مستوى الأداء المهارى الى أستخدام أسلوب الأوامر الذى يعتمد على شرح وتقديم نموذج للمهارة وتصحيح بعض الأخطاء الشائعة لعدد كثير من الطالبات الأمر الذى لايراعى الفروق الفردية ، كما أن أستخدام هذا الأسلوب فى تدريس رياضة التايكوندو قد لا يفي بكل متطلبات تحقيق الاهداف التعليمية والتربوية للمحاضرة ويلقى بكل المسئولية على المحاضر فى الوقت الذى توجد فيه اساليب تدريسية متعددة تراعى الفروق الفردية بين الطالبات وتدفعهن الى التعلم وتراعى قدرتهن ، وهذا ما اقرته دراسة كل من لوي Mary Lou – Schiling (2000) ، إيمان حسن الحارونى (2003) ، فيصل الملا عبد الله (2003) ، أحمد السيد موافى (2004) ، هشام عبد الحميد حجازي (2004) ، أمير صبرى بدير (2005) أن البرنامج التعليمى بأستخدام أساليب التدريس متنوعة قد يؤثر إيجابياً على المتطلبات البنوية والمهارية والمعرفية وإذا أراد المعلم إحداث تحسين فى المهارة فيجب أستخدام أساليب جديدة أكثر فعالية فى اكتساب المهارات الحركية، وهذا ما دعا الباحثة إلى إستقراء أسباب هبوط مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولى (تاجوك الجن) لطلبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ووضع برنامج تعليمى مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو يشتمل على التنوع فى أستخدام طرق وأساليب ووسائل تعليمية حديثة لتحسين مستوى الأداء المهارى الى جانب تحسين مستوى الأداء البنوى.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

3. اقتراح برنامج تعليمي لليومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندولطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية .
4. تحديد فعالية البرنامج التعليمي لليومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندولطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية .

فروض البحث:

4. هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو لصالح طالبات المجموعة التجريبية .
5. هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح طالبات المجموعة التجريبية ..
6. هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى تحسن الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي(تاجوك الجن) لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك نظرا لملائمة طبيعة البحث بتطبيق القياسين القبلى والبعدى .

مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات- بفلنج ، والمعيدات بسجلات الكلية للعام الدراسي (2010-2011) والبالغ عددهم(146) طالبة ، وموزعين على أربع مجموعات (أ – ب – ج – د) .

عينة البحث:-

قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين أحدهما ضابطة مجموعة (ب) والبالغ عددهم (30) طالبة ويطبق عليها البرنامج المتبع بالكلية ، والأخرى مجموعة تجريبية مجموعة (د) والبالغ عددهم (30) طالبة ويطبق عليها البرنامج التعليمي المقترح للتعرف على أثر كلا من المتغير المستقل (القدرات البدنية والمهارية)علي المتغير التابع (اليومذا الأولي تاجوك الجن) في التايكوندو للمجموعة التجريبية ، وسوف تستخدم الباحثة المجموعة (أ) و عددهم (20) في الدراسات الاستطلاعية لإيجاد معاملات الصدق والثبات للأختبارات قيد البحث وقدتم أستبعاد بعض الطالبات من عينة البحث وعددهم (20) وهم الطالبات الباقيات للإعادة وممن لديهم خبرة سابقة في رياضة التايكوندو.

تم التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة فى المتغيرات الأولية قيد البحث قبل إجراء التجربة وهي:

- السن (سنة) من واقع السجلات الخاصة بالكلية .
- الطول (سم) بواسطة الرستاميتتر (قياس طول القامة) بدقة لأقرب (0.5) سم.
- الوزن(كجم) بواسطة الميزان الطبي بدقة حتي (0.5)كجم .
- القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات .
- القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات.
- الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.

المجال المكاني :-

تم تطبيق البحث وما تضمنته من قياسات قبلية وبعدي عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بصالة رياضات الدفاع عن النفس بكلية التربية الرياضية للبنات – بفلنج – جامعة الاسكندرية ، وذلك بعد إضافة أجهزة وأدوات التعليم والقياس التي يتطلبها البحث .

المجال الزمنى:-

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 2011/2/19 م إلى 2011 /2/26 م لتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات و التأكد من مناسبة الأختبارات المختارة وسهولة تطبيقها .
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لتحديد زمن الأداء المناسب لكل أختبار وتقتين أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات المكونة لليومذا وتقييم اليومذا ككل في الفترة من 2011/2 /27 إلى 2011/3/5 م .

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من 2011/3/7م إلى 2011/3/14م لإيجاد الصدق والثبات للأختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة من 2011/3/15الي 2011/3/24 لتجريب استخدام البرنامج والتأكد من مدى مناسبة التمرينات المختارة و ورقة العمل لقدرات المتعلمين .
- تم أخذ القياسات القبليّة من الفترة 2011/3/26 إلى 2011/3/31م.
- تم إجراء التجربة الأساسية من الفترة 2011/4/2 م إلى 2011/5/26م.
- تم أخذ القياسات البعدية من 2011/5/28 م إلى 2011/6/2 م .

وسائل وأدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها لتصميم البرنامج التعليمي المقترح وتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذا (الأولى تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، وكذلك تحديد المحاور الرئيسية لتقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو،تقييم مستوي الأداء المهاري الخاص باليومذا،من خلال المراجع العلمية والرسالت السابقة وتتمثل في :-

ت- المسح المرجعي

قامت الباحثة بأجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع ، والبحوث العلمية ، والشبكة الدولية للمعلومات (الأنترنت) وذلك بهدف :

- 1- تصميم استمارات أستطلاع رأي الخبراء.
- 2- تصميم استمارات تسجيل البيانات .
- 3- التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التعليمية بأستخدام أسلوب التعلم بالأقران المدعم بورقة العمل والعصف الذهني ،والصور والفيديو ، والمجسمات ، وكيفية أستخدامها داخل العملية التعليمية .
- 4- تحديد مكونات أجزاء الوحدات التعليمية .

ث- استمارات أستطلاع رأي الخبراء

قامت الباحثة بأعداد عدد من استمارات أستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهداف العامة والخاصة وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح ، وتحديد أهم القدرات البدنية العامة والخاصة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، الي جانب أستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لليومذا الأولي والمهارات المكونة لها للطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبناتوما تتضمنها من محاور رئيسية للتقييم .

ج- استمارات تسجيل البيانات

تم أعداد عدد من استمارات تسجيل البيانات المتمثلة في أستمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبات في متغيرات النمو والقياسات الجسمية (الأسم – السن – الطول – الوزن) قيد البحث ،أستمارة تسجيل بيانات الأختبارات البدنية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، أستمارة تسجيل بيانات الأختبارات المهارية الخاصة بالمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ،أستمارة تسجيل بيانات درجات تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وكذلك درجة تقييم مستوي الأداء المهاري لليومذا الأولي بشكل عام للطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات .

د- الأجهزة:-

- جهاز رستاميتير لقياس الطول(سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- 3 ساعات إيقاف رقمية (Stop watch) ماركة Casio مقربة لأقرب 1/100ث.
- كاميرا ديجيتال.
- جهاز كمبيوتر.

و- الأدوات:-

- بساط تايكوندو.
- أوقية الصدر والبطن.
- اكياس الضرب (مينات).
- أقماع.

- أستمارة تسجيل و تقييم.
- أقلام رصاص.
- مسطرة مدرجة.
- مقعد سويدي.
- كرات طبية.
- عصا.
- استيك مطاط.
- اكياس رمل.

المتغيرات والإختبارات المستخدمة في البحث

ت- المتغيرات الأنثروبومترية (لتوصيف العينة) Anthropometry Variables

- السن لأقرب سنة.
- الطول الكلي لأقرب سم .
- طول الذراع لأقرب سم .
- طول الرجل لأقرب سم .
- الوزن لأقرب كجم .

ث- الأختبارات المستخدمة في البحث :

- 4- إختبارات القدرات البدنية
 - 5- الأختبارات البدنية المهارية الخاصة باليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو:
 - 6- تقييم مستوي الأداء المهاري لليوم الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو للوقوفات والمهارات المكونة لها .
- الدراسات الاستطلاعية :**

قامت الباحثة بأجراء أربع دراسات استطلاعية علي عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (20) طالبة وأستهدفت هذه الدراسات تحديد زمن الأداء المناسب لكل أختبار وطبيعة أدائه للأساليب المهارية المختلفة قيد البحث والتأكد من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق أختبارات البحث ، والتأكد من مدي ملائمة البرنامج التعليمي وورقة العمل ،حساب المعاملات العلمية لأختبارات البحث (الصدق والثبات) .

مراحل بناء أعداد البرنامج التعليمي المقترح

الأطلاع علي توصيف مقرر رياضات الدفاع عن النفس (التايكوندو) للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية ثم تم تحديد الهدف العام للبرنامج التعليمي وصياغته في صورة أهداف سلوكية ، وتحديد المحتوى التعليمي للبرنامج المقترح ، وتحديد زمن البرنامج وكذلك طرق وأساليب التدريس المستخدمة وهي الطريقة الجزئية الكلية ،أسلوب التعلم بالأقران ، وأسلوب العصف الذهني .

الخطوات التنفيذية للبحث

- القياسات القبليّة:-

تم اجراء القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية وتقييم مستوي الأداء المهاري لليوم الأولي والمهارات المكونة لها في الفترة من 2011/3/26 إلى 2011/3/31 لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والضابطة).

- تنفيذ البرنامج المقترح :-

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة التجريبية في الفترة من 2011/4/2 إلى 2011/5/26 بواقع (16) محاضرة زمن المحاضرة الأساسية (90) دقيقة، وكان محتوى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة وفقاً للمقرر التعليمي بالأسلوب المتبع بالكلية وهو (أسلوب الشرح والعرض).

- القياسات البعديّة

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم إجراء القياسات البعديّة للإختبارات البدنية والمهارية وتقييم مستوي الأداء المهاري لليوم الأولي والمهارات المكونة لها في الفترة من 2011/5/28 إلى 2011/6/2م على عينة الدراسة.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط.
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل السهولة.
- معامل الصعوبة.
- معامل التمييز.
- اختبار T.test بالبرنامج الإحصائي SPSS .
- نسبة التحسن $\frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{100} \times 100$

القياس القبلي

عرض و مناقشة النتائج

تم عرض و مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث وأعماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث ومقارنتها ببعض النتائج التي حصل عليها من الدراسات المرتبطة في نفس المجال، مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات النظرية المرتبطة بموضوع البحث .

أولاً : الأستنتاجات

في حدود عينة الدراسة وخصائصها وفي ضوء الأهداف والأدوات والأجهزة المستخدمة وأعماداً على الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن التوصل فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في الجوانب التالية:-

9. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكونديو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية.
10. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكونديو لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية.
11. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية التايكوندو.
12. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية
13. وجود تحسن في مستوى الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية .
14. وجود تحسن في مستوى الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
15. تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية لصالح المجموعة التجريبية.
16. تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن) لرياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثه بالآتى :

8. الأسترشاد بمحتويات البرنامج التعليمي المقترح في تدريس مقرر التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية من خلال تحسين القدرات البدنية المهارية الخاصة، وتحسين مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية الأولي (تاجوك الجن)
9. استخدام أستمارة تقييم مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية الأولي (تاجوك الجن) المستخدمة في البحث لتقييم مستوي الطالبات في نهاية الفصل الدراسي .
10. إجراء العديد من الأبحاث في مجال القدرات البدنية الخاصة بالمهارات المرتبطة بالأنشطة المختلفة .

11. التنوع فى استخدام الأساليب والوسائل التعليمية المستخدمة فى تدريس الأنشطة الرياضية المختلفة .
12. تزويد صالة التايكوندو بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية بمرأة للتدريب وعقل الحائط وتوفير عدد كاف من الوقايات الخاصة بالتايكوندو (واقى الصدر والبطن) (هوجو) ، واقى الرأس (هيد جارد) ، واقى الذراعين والساقين (شين جارد) لتوفير عامل الأمان للطالبات
13. تزويد صالة التايكوندو بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية بشاشة للعرض لأستخدام الكمبيوتر كوسيلة تعليمية هامة لتحسين مستوى الأداء المهارى للطالبات .
14. عدم الأكتفاء بتدريس اليومذالأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو ويجب تدريس أكثر من يومزا خلال الفصل الدراسي الواحد

مستخلص البحث

" برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات كلية التربية الرياضية بالأسكندرية."

يهدف هذا البحث تحسين مستوى الأداء المهاري القدرات البدنية لليومذا الأولى(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية تربية رياضية – جامعة الأسكندرية ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك نظرا لملائمة لطبيعة البحث بتطبيق القياسين القبلي والبعدي ، و بلغت العينة (60) طالبة، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية وعددها (30) طالبة ، والأخرى ضابطة وعددها (30) طالبة، و تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة التجريبية في الفترة من 2011/4/2 إلى 2011/5/26 بواقع (16) محاضرات زمن المحاضرة الأساسية (90) دقيقة، وكان محتوى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة وفقاً للمقرر التعليمي بالأسلوب التقليدي (الأوامر).

ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثه بالآتي :

1. الأسترشاد بمحتويات البرنامج التعليمي المقترح في تدريس مقرر التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية من خلال تحسين القدرات البدنية المهارة الخاصة ، وتحسين مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الأولى (تاجوك الجن).
2. استخدام أستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الأولى (تاجوك الجن) المستخدمة في البحث لتقييم مستوى الطالبات في نهاية الفصل الدراسي .
3. أجزاء العديد من الأبحاث في مجال القدرات البدنية الخاصة بالمهارات المرتبطة بالأنشطة المختلفة .
4. التنوع في استخدام الأساليب والوسائل التعليمية المستخدمة في تدريس الأنشطة الرياضية المختلفة .
5. تزويد صالة التايكوندو بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية بمراة للتدريب وعقل الحائط وتوفير عدد كاف من الوقايات الخاصة بالتايكوندو(واقى الصدر والبطن(هوجو)،واقى الرأس(هيد جارد) ، واقى الذراعين والساقين (شين جارد) لتوفير عامل الأمان للطالبات.
6. تزويد صالة التايكوندو بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية بشاشة للعرض لأستخدام الكمبيوتر كوسيلة تعليمية هامة لتحسين مستوى الأداء المهاري للطالبات .
7. عدم الأكتفاء بتدريس اليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ويجب تدريس أكثر من يومزا خلال الفصل الدراسي الواحد.

Abstract

The research aims:

The research aims at:-

Suggesting an educational program for the first Alpomza (Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University
Determine the effectiveness an educational program for the first Alpomza (Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University

Statistics treatment:

- The mean
- The standard deviation
- The median
- Torsion coefficient
- Person coefficient correlation
- Ease coefficient
- Difficulty coefficient
- Distinguishing coefficient
- T Test with SPSS
- The improvement rate = $\frac{\text{Post measure} - \text{pre measure}}{\text{pre measure}} \times 1000$

Results Discussion

- 1- There is an improvement in the level of some physical abilities related to Taekwondo for the post measure of the experimental group with the second year students of the faculty of physical education for Girls.
- 2- - There is an improvement in the level of some physical abilities related to Taekwondo for the post measure of the control group with the second year students of the faculty of physical education

Summary

Introduction and research problem:-

The world certifies a scientific arousal in all life fields such as the scientific search; the scientific progress is the distinguished trait in the current time because it contributes in finding the scientific solutions for many problems faced individual in all fields such as physical education, the scientific improvement in physical education is attributed to the technology improvement of researches and studies results which included selection of the suitable person for a specific activity.

Taekwondo is considered one of the individual combat activities and Alpomza is considered the most important major part in Taekwondo for all practitioners specially amateurs and beginners which is reflected in the other competitions in Taekwondo, this permits the amateur and beginner to be an integrated and distinguished player in future, so Alpomza is put as an applied course in the faculty of physical education for Girls in Alexandria University courses – for preparing physical education careers in different fields.

The first Alpomza (Taguk Algen) is considered one of motor compositions endorsed in Alpomza Taguk groups which is consider one of the compulsory motor compositions which the amateur and beginner player must perform to promote and obtain the yellow strap.

The motor performance has two sides, skills and physical components, the attitude of learning movement which related to skill which called (skillful preparation) but physical components is related to attitudes of training it called (physical preparation).

The major motor skills in the specialized activity which determine the type of the necessary physical abilities which must be developed, and developing physical abilities is considered the most important basis for promoting the skillful level, physical preparation is all procedures which the lecturer must plan for it, design general and special physical exercises which work for improving physical abilities for learners to reach the excellent physical case and keep the physical high levels.

The conditions for reaching the high levels in learning motor skills is necessary for giving learn a big degree of physical characteristics which is the base of motor tasks success, there is an important fact that the performance of any skill is concerning to physical fitness components which empower the player to the success skillful performance and help in developing learners abilities and the right use of time in performance (save the effort), the physical case of learners is considered one of the factors which help in festering learning, progress, improving this skillful- planning of skill.

According to the researcher's information and through her participation in teaching the applied part of Taekwondo course, she noted that there is a reduction in the skillful performance level of the students which is confirmed by the pilot study which the researcher has carried out which aimed at recognizing the skillful performance level of the second year students of the faculty of physical education for girls in the second term of the academic year 2009-2010, so the weak of their level of skilful abilities is because the interesting of improving the skillful performance level (skillful component) without promoting physical components (physical component) in spite of the importance of those components for improving the skillful performance level of the first Alpomza in Taekwondo, which is confirmed by both of Chojw, Choes study (1988), Ahmed Mahmoud Ibrahiem study (1991), Sobhy Hassouna study (1998), Hossam Hassan Shouman study (2004), Mahmoud Ahmed Abd Eldayem study (2009), Rania Gaber Tawfeik study (2012) that development of physical abilities has a great importance in improving the skillful performance level of Taekwondo players, the reduction of the skillful performance level is attributed to using the orders method which depends on explaining and presenting the skill model and correct some common mistakes with many students which did not give attention to the individuals differences, and utilizing this method in teaching Taekwondo may can't realize the requirements of

educational aims of lecture and put the responsibility on the lecturer although there is a teaching types which give attention to individual differences among students and push them to learn according to their abilities, this was confirmed by both of the study of Schilling – Mary Lou (2000), Eman Hassan Al Harouny (2003), Faissel Almola Abd Allah (2003), Ahmed Elsyed Mwafy (2004), Hesham Abd Elhamed Hegazzy (2004), Amir Sabry Beder (2005), that the educational program with using various teaching styles may affect positively in cognitive, skillful, physical requirements, if the teacher want to improve the skill, he must use new styles more effective in acquiring motor skills, which led to induct the researcher to recognize the reasons of the reduction of skillful level performance of the first Alpomza (Taguk Algen) with the second year students of the faculty of physical education for Girls and build a suggested educational program for improving the skillful performance level of the first Alpomza (Taguk Algen) in Taekwondo sport including the variety in using methods, styles and modern educational ways for improving the skillful performance level besides improving physical performance.

The research aims:

The research aims at:-

- 1- Suggesting an educational program for the first Alpomza (Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University
- 2- Determine the effectiveness an educational program for the first Alpomza (Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University

The research Hypotheses:

- 1- There is a statistical difference between the students of the control and experimental groups in the post- measure in the improvement level of some physical abilities related to Taekwondo for the experimental group students.
- 2- There is a statistical difference between the students of the control and experimental groups in the post- measure in the improvement level of some physical abilities related to the first Alpomza for the experimental group students.
- 3- There is a statistical difference between the students of the control and experimental groups in the post- measure in the improvement level of skillful performance and evaluation of Alpomza for the experimental group students.

The research method:

The researcher utilized the experimental method by designing two groups an experimental one and a control one because it appropriated to the research nature with applying the pre-post measures

The research sample:

The sample was selected deliberately from the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University enrolled in the faculty records in the academic year (2010-2011) (146 students), distributing in 4 groups (A-B-C-D).

The researcher divided the sample to two groups a control one (B) (30) students, were applied the traditional program, the experimental group (D) (30) students, were applied the suggested program to know the effect of both the independent variable (skillful, physical abilities) on the dependent variable (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo for the experimental group, the researcher used the (A) groups (20) students in the pilot studies for finding the stability, validity correlations for test under

discussion, some students was excluded (20) they are the Repeaters who have experience in Taekwondo

The homogeneity and equivalence among the sample in the primary variables under discussion before carrying out of experiment :

- The age (year) from the faculty records
- The heights (length)(cm) nearly to (.5)cm
- The weight (kg) by a medical scale nearly to (.5)kg
- Physical abilities related to (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport with second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University
- The skilful performance of skills of (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport

The Location area:

- The research was applied and its pre-post measures after finishing of applying the suggested educational program in self-defense hall in the faculty of physical education for Girls- Alexandria University, in addition to learning &measure boards and equipments of research.

Time area:

- The first pilot study was carried out in the period from 19/2/2011 to 26/2/2011 to determine physical abilities related to (the first Alpomza Taguk Algen) with second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University to confirm of appropriating selected tests and ease of its applying.
- The second pilot study was carried out in the period from 27/2/2011- 5/3/2011 to determine the suitable performance time for every test and rationing an evaluation application for the skilful performance of skills of Alpomza and evaluate Alpomza.
- The third pilot study was carried out in the period from 7/3/2011 – 14/3/2011 to find stability and validity in the period of 15/3/2011 – 24/3/2011 for physical &skilful tests under discussion and rationing the suggested learning program.
- The pre- measure was carried out in the period from 26/3/2011 -31/3/2011.
- The major experiment was carried out in the period of 2/4/2011 to 26/5/2011
- The post measures was carried out in the period of 28/5/2011 to 2/6/2011.

Tools of data collection:

- 3- The researcher utilized many tools to collect data h appropriated with the nature of research and data to design the suggested learning program and determine physical abilities related to (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University

. and determine the sub-themes of evaluating the skilful performance of skills of (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport and evaluating of Alpomza skilful performance through scientific references and previous studies representing in:

A- References survey:

The researcher carried out a references survey and previous studies , scientific researches, (Internet)for:

- 1- Design a questionnaires foe experts opinions.
- 2- Design applications for registering data

3- Recognize basis and rules of learning program designing with a method of peer learning supported with a work paper, brain storm, pictures, video, three dimensions pictures, and how to use it within learning process.

B- questionnaires for experts opinions:

- 4- The researcher prepared many questionnaires for experts opinions to determine general & private aims, teaching methods and learning ways of the suggested learning program., determine the most important general& private physical abilities related to the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University
- 5- , besides an evaluation application for the skilful performance of skills of (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University and its sub-themes. For evaluating.

B- Data registering applications:

Many Data registering applications was prepared representing in the personal data application of the students for thr growth, isomatic measures (Name- Age- Heights- weight) under discussion, an application of data registering of physical Tests with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University, Data registering applications for the skilful tests related to skills of (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls- Alexandria University, Data registering applications of grades of evaluating the skilful performance of of (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport with the second year students of the faculty of physical education for Girls.

D-Equipments:

- _ Restameter to measure heights(cm)
- _ A MEDICAL Scale to measure weights (kg)
- _ Three digital stop watch (Casio) nearly to 1/100 S.
- _ digital Camera
- _ Computer.

E- Tools:

- Taekwondo_platform
- Cover for breast and abdomen
- Hit Cases
- Cones
- Registering and evaluation applications
- Pencils
- Grading ruler
- Swedy chair
- Medical balls
- Gad
- Rubber vent
- Soil cases

Variables and tests of research:

- A- Anthropometry variables :
 - _Age for nearly year
 - _Total heights for nearly CM
 - Arm length for nearly CM
 - Leg length

Weight

B- Tests of the research:

- 1- Physical abilities tests
- 2- Skilful physical tests related to (the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport
- 3- Evaluating of the skilful performance of the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport
- 4- For stands and its skills.

The pilot study:

The researcher carried out four pilot studies on a sample of research and out of the major research sample (20) students

Applying the suggested program:

After applying the suggested program on the experimental group in the period of 2/4/2011 to 26/5/2011 (16) lectures weekly , the period of lecture was (90) minutes , the learning program content for the control group was according to the education course with the tradition al way of the faculty (explain and presenting)

Statistics treatment:

- The mean
- The standard deviation
- The median
- Torsion coefficient
- Person coefficient correlation
- Ease coefficient
- Difficulty coefficient
- Distinguishing coefficient
- T Test with SPSS
- The improvement rate = $\frac{\text{Post measure} - \text{pre measure}}{\text{pre measure}} \times 1000$

Results Discussion

- 1- There is an improvement in the level of some physical abilities related to Taekwondo for the post measure of the experimental group with the second year students of the faculty of physical education for Girls.
- 2- - There is an improvement in the level of some physical abilities related to Taekwondo for the post measure of the control group with the second year students of the faculty of physical education for
- 3- - There is an improvement in the level of some physical abilities related to Taekwondo for the post measure of the experimental group with the second year students of the faculty of physical education for of the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport_for the post measure of the experimental group with the second year students of the faculty of physical education for Girls.
- 4-. There is an improvement in the level of some physical abilities related to the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport_for the post measure of the control group with the second year students of the faculty of physical education for
- 5- There is an improvement in the skilful level and evaluation of first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport for the post measure of the experimental group with the second year students of the faculty of physical education for girls –Alexandria university

6- There is an improvement in the skilful level and evaluation of first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport for the post measure of the control group with the second year students of the faculty of physical education for girls –Alexandria university

7- the experimental group overcome of the control group in some physical abilities related to the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport_for the post measure of the control group with the second year students of the faculty of physical education for girls

8- the experimental group overcome of the control group in the skilful performance level related to the first Alpomza Taguk Algen) in Taekwondo sport_for the post measure of the control group with the second year students of the faculty of physical education for girls

Recommendations:

In the highlight of research the researcher recommends to :

1-Guiding with the suggested learning program in teaching Taekwondo course with the second year students of the faculty of physical education for girls through improving skilful physical private abilities ,

improving skilful performance of motor composition of the first Alpomza Taguk Algen

2- Utilizing evaluation application of the skilful performance of of motor composition of the first Alpomza Taguk Algen to evaluate the students level in the end of term.

3- Carry out many researches in the field of physical abilities related to skills of different activities

4- Variety of using styles and educational media utilized in teaching different sports activities

5- Support the faculty of physical education for girls Taekwondo hall with tools of Taekwondo

6- Support the faculty of physical education for girls Taekwondo hall with with a screen show to use computer as a learning tool to improve the skildful performance level of the students

7- Teaching more than first Alpomza Taguk Algen in Taekwondo in the term



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Curriculum and Teaching Physical Education

"Suggested educational program to improve the skill level of performance your first Balbomma (jun Tajok) in Sports Altaikondotalibat Faculty of Physical Education in Alexandria."

Search Provider

Nehed Elsaid Mahmoud Badr

Gastrula Department of Curriculum and Teaching Physical Education
Within the requirements for obtaining a master's degree in physical education

Supervision

Assistant Professor Dr.

Sedeka Mohamed Choukri Moharm

Assistant Professor Dr.,
Department of Curriculum and
Instruction of Physical Education
Faculty of Physical Education-Girl
in Alexandria

Instructor Dr.

Subhi Hassouna Hassouna Hassan

Lecturer training Almnazlat
and individual sports Faculty of
Physical Education for Boys in
Alexandria

1433H – 2012M