

المراجع العربية والاجنبية

أولاً : المراجع العربية

ثانياً: المراجع الاجنبية

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم احمد سلامه : **المجلة العلمية للتربية الرياضية** - المعهد العالي للتربية الرياضية للبنين بالاسكندرية - العدد الاول - ١٩٧٣ .
- ٢ - ابراهيم احمد سلامه : **الاختيارات والقياس فى التربية البدنية** ، دار المعارف الاسكندرية - ١٩٨٠ م .
- ٣ - أحمد امين فوزى : **سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية** ، دار المعارف ، الاسكندرية - ١٩٨٠ م .
- ٤ - أحمد حسين اللقانى : **التمامج بين النظرية والتطبيق** - عالم الكتب - القاهرة ، الطبعة الثالثة - ١٩٨٤ م .
- ٥ - أحمد حسين اللقانى ، قارعة سليمان : **التدريس الفعال** - عالم الكتب ، القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٦ - أحمد زكى صالح : **علم النفس التربوى** - ط ١١ - مكتبة النهضة العربية ، ١٩٧٢ م .
- ٧ - أحمد عبدالهادى يوسف : **اثر استخدام اسلوب التعليم المبرمج فى التدريس على تحسين أداء لاعبي الجباز للناشئين** - المؤتمر العلمى الاول ، للتربية الرياضية فى البطولة - كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٨ - أحمد فؤاد حسن : **تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية** ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٩ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : **القياس فى المجال الرياضى** ، دار المعارف ١٩٧٨ م .
- ١٠ - أحمد محمد خاطر ، أحمد امين فوزى وآخرون : **دراسات فى التعلم الحركى للتربية الرياضية** ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٧٨ م .

١١ - الدمرداش سرحان ، منير كامل : **المناهج** - دار العلوم للطباعة - القاهرة ، ط ٢ ، ١٩٧٢ م .

١٢ - السيد محمد السيد جاد : **اثر استخدام بعض الطرق الفنية لتعليم اللعب الطويل على المستوى الرقوى لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالاسكندرية ، ١٩٨٠ م .**

١٣ - تراجى محمد عبد الرحمن : **القيمة التثقيمية لاختبارات القدرات الحركية - الموسيقية على التنبؤ بالتحاج فى مادة التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات اسكندرية ١٩٨٠ م .**

١٤ - حسن مهيد معوض : **طرق التدريس فى التربية الرياضية - دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٦٢ م .**

١٥ - حسين سليمان قوره : **الأصول التربوية فى بناء المناهج ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .**

١٦ - دلال على حسن : **فاعلية استخدام وسائل تعليمية متعددة لتعلم مهارة التمرير فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ م .**

١٧ - رمزية الغريب : **التقويم والقياس النفسى التربوى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .**

١٨ - ذكيه ابراهيم كامل : **اثر استخدام طرق التدريس المختلفة لتحقيق الوحدات النفس حركية والعرفية لبعض الوحدات بدرس التربية الرياضية ، بحث دكتوراه غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين - الاسكندرية ، ١٩٨٥ م .**

١٩ - سعد جلال ، محمد علاوى : **علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، ١٩٦٩ م .**

٢٠ - سهير بدير موسى : **المناهج فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ م .**

- ٢١ - سهير سالم محفوظ : اثر تنظيم محتوى المنهج من الجانبين النظرى والعملى على التعلم الحركى والتحصيـل النظرى لبعض مسابـقات الميدان والمصار ، كلية التربية الرياضية بنات ، اسكندرية .
- ٢٢ - صالح عبدالعزيز ، عبدالعزيز عبدالمجيد : التربية وطرق التدريس ، الجزء الثانى ، ١٩٧١ م .
- ٢٢ - صالح عبدالعزيز ، عبدالعزيز عبدالمجيد : التربية الحديثة ، مبادئها ، تطبيقاتها العملية - التربية وطرق التدريس - الجزء الثالث ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٥ م .
- ٢٤ - صفوت أحمد على حسانين : تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية - بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقائىق ، ١٩٨٨ م .
- ٢٥ - عبدالعظيم عبدالحميد السيد : نظريات مسابـقات الميدان والمصار ، كلية التربية الرياضية بنين بالقائىق ، ١٩٩٠ / ٨٩ م .
- ٢٦ - عبدالفتاح لطفى : المدخل فى اسس ومبادئ التربية البدنية وطرق التدريس عالم الكتب ، ١٩٦٨ م .
- ٢٧ - عبدالفتاح لطفى : المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧٠ م .
- ٢٨ - عبدالفتاح لطفى : طرق تدريس التربية الرياضية ، والتعلم الحركى ، الاسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢ م .
- ٢٩ - عبداللطيف فؤاد ابراهيم : المناهج ، اسسها ، تنظيمها ، تقويم اثرها ، ط ٢ ، مكتبة مصر ، القاهرة ، ١٩٧٢ م .
- ٣٠ - عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الهنـاء للطباعة ، ١٩٨٢ م .

٢١ - عيد على نصيف : **التعلم الحركي** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، العراق ، ط ١ ، ١٩٨٠ م .

٢٢ - عصام الدين عبد الخالق : **دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والعقلية بين تلاميذ وتلميذات الصف السادس الابتدائي** ، المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٨١ م .

٢٣ - فاطمة عوض صابر : **دراسة تحليلية لنماذج التربية الرياضية للصغار الخامس والسادس** ، بحث دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، اسكندرية ، ١٩٧٩ م .

٢٤ - فكرى حسن ريان : **التدريس - أهدافه - أسسه - أساليب تدريسه - نتائجه تطبيقاته** ، عالم الكتب ، ط ٢ ، ١٩٧١ م .

٢٥ - كمال عبد الحميد ، امين انور الخولى : **مقدمة فى البرامج والوسائل التعليمية فى التربية الرياضية** ، ١٩٨٤ م .

٢٦ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : **اللياقة البدنية - مكوناتها - مطابيع الرجوى ، القاهرة ، عابدين ، ١٩٧٨ م .**

٢٧ - محمد أمين المفتى : **سلوك التدريس** ، مؤسسة الخليج العربى ، ١٩٨٤ م .

٢٨ - محمد بن ابي بكر بن عبد القادر الرازى : **مختار الصحاح** ، دار الفيحاء ، دار الايمان ، بيروت ، دمشق .

٢٩ - محمد حسن علاوى : **علم النفس الرياضى** ، دار المعارف ، ج ٠ م ٠ ع ، ١٩٨٣

٣٠ - محمد حسن علاوى : **علم التدريب الرياضى** ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، ١٩٨٤ م .

٣١ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : **اختبارات العداء الحركى** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط ١ ، ١٩٨٢ م .

٣٢ - محمد عاطف غيث : **قاموس علم الاجتماع** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧٩ م

٤٣ - محمد عزت عبدالموجود وآخرون : **اساسيات المنهج ، تفكيكاته ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .**

٤٤ - محمد صبحى حسانين : **التقويم والقياس فى التربية البدنية ، ط ٢ ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .**

٤٥ - محمد صبرى عمر : **تأثير تعديل بعض خبراء القدرات حرة التصميم على بعض الفواحي الميكانيكية فى التجديف ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، اسكندرية ، ١٩٨١ م**

٤٦ - محمود يحيى سعد : **محاضرات فى كرة الطائرة المنهجية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ١٩٩٠ م .**

٤٧ - موسى فهمى ابراهيم ، مصطفى محمد دياب : **التربية الرياضية لدور المعلمين والطلعات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية ، ١٩٨٨ م**

٤٨ - ميرفت على خفاجه : **تأثير الأنماط المختلفة لدروس التربية الرياضية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية ، والقدرات البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، بحث دكتوراه غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، ١٩٨٧ م .**

٤٩ - وزارة التربية والتعليم : **المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرنامج التقنيية المرحلة الثانية ، ٨٠ / ١٩٨١ م .**

٥٠ - يوسف محمد الشيخ : **التعلم الحركى ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨١ م**

ثانياً : المراجع الاجنبية :

51- Barrow, H.M. and M.C. goe. R.: *Approach to Measurement in Physical Education* Lea and febiger, Philadelphia, (1979).

52- Bucher, C.A.: *Foundation of physical Education and sport*, 9th edition the G.V. Mosby Company St. Louis (1983).

- 53- Bucher, C.A. and Prentice, W.E.: *Fitness for collego and life times mirror*, Mosby College Publis hig. St. Louis, (1985).
- 54- Clarke, H.H. and Jarman, B.O.: *Scholastic achievement of boys 9, 12 and 15 years of age as related to various strength and growth measures*, 32, May, (1971).
- 55- Crotty, J.B.: *Movement Behavior and Motor learning in science and medicine of exercis and sport*, 2nd Ed., New York, Harper and Row publisher (1974).
- 56- Francis, P.K.: *Developing selected observational skills in physical education teachers using an individualized learning program*, Dissertation Abstracts international. University Mierofilms international, Vol., 47(5), P. 1647, (1986).
- 57- Holt, M.: *School and curriculum change* Mc. Grow Hill Book Co. Limited england, (1980).
- 58- Larsson, A.L. and Yocan, D.R.: *Measurement and evaluation in physical, Health, and Recreation*, Mosby Comp. St. Louis, (1951).
- 59- Mathews, D.K.: *Measurement in physical education*, N.B. Saunders company Philadelphia and London, (1973).
- 60- Morehause & Miller: *Physiology of exercise*, The C.V. Mosby company, St. Louis. (1971).

- 61- Neuner, G. : Allgemeinbildung lehrplanwerk unter-
rich Nolk und wissen, volkseigen or verlag
Berlin (1972).
- 62- Sharon, G.: *The Effect of undividualized instruction
in physical education on student teachers
and their students*, Dissertation Abstracts
international, Vol., 42(1) P. 1647, (1981).
- 63- Vantassel, A.M.: *Written self-instructional program
for learning the loy-up shot in Basket
Ball, Physical education, in completed
Research health, Physical education and
Recreation, Vol. (12), (1970).*
- 64- Wallace, T. and Hagler, R.: *Knowledge of performance
and the learning of closed motor skill,*
Research auortery (1979).
- 65- Whiting H.T., Lessing: *Notor skill ink and J.
ed Phychological aspects of Ph. Edu. and
Sports pulteege and Kegan Paul, London,*
(1972).

الملاحق

دروس التربية الرياضية ومصاحبة للنص المعرفي

جدول (٣٠) يوضح زمن الجزء الرئيسي للمجموعات في الدروس وتوزيعها

رقم الاسبوع	حصص الاسبوع	المجموعة الضابطة		المجموعات التجريبية	
		العاب القوى	الكرة الطائرة	العاب القوى	الكرة الطائرة
الاسبوع الاول	الحصة الاولى	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—
	الحصة الثانية	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—
الاسبوع الثاني	الحصة الاولى	١٠ ق	١٠ ق	—	٢٠ ق
	الحصة الثانية	١٠ ق	١٠ ق	—	٢٠ ق
الاسبوع الثالث	الحصة الاولى	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—
	الحصة الثانية	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—
الاسبوع الرابع	الحصة الاولى	١٠ ق	١٠ ق	—	٢٠ ق
	الحصة الثانية	١٠ ق	١٠ ق	—	٢٠ ق
الاسبوع الخامس	الحصة الاولى	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—
	الحصة الثانية	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	—
الاسبوع السادس	الحصة الاولى	١٠ ق	١٠ ق	—	٢٠ ق
	الحصة الثانية	١٠ ق	١٠ ق	—	٢٠ ق
الاجمالي	١٢ حصه	١٢٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى العادى حول الملعب . - سباق تمرير الكرة فوق الكوبرى وتحت النفق : يقف التلاميذ فى قاطرات مع فتح الرجلين ومع قائىد كل مجموعة كرة وعند الاشارة بالبدء يميل خلفاً رافعاً ذراعيه بالكره ويناولها لمن خلفه حتى آخر تلميذ الذى يميل اماماً ويسلمها إلى التلميذ الامامى من بين قدميه باليدين . (٢٨ : ٤٧) السرعة : عدو ٢٠ م حجم : (٢مرات) راحه بينيه ٢ ق (٤٤ : ١٥٨) المرونة : (وقوف الوضع اماماً) تباعد القدمين لاقصى مدى . التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للامام . التوازن : السير فوق كرات طبية صغيرة . القوة : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . الشده : من ٥ : ٧٠٠ ٪ من اقصى ما يستطيع تحمله الفرد الحجم : ٢٠ مره . التكرار : ٢ مجموعات وراحه ٢ ق . (٤٠ : ١٢٤)	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدنى (أ) (١٥ ق)

مع ملاحظة ان الراحة البينية فى جميع الدروس لممارسة تدريبات الاعداد البدنى أ (مرونة : توافق - توازن) واعداد بدنى ب (دقة - رشاقة - جلد دورى) .

الدرس : الأول

تابع الاسبوع الأول

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الانطلاق من وضع البدء لمسافات صغيرة قصيرة حتى ٢٠ م . * تعليم واعاده على وضع البدء المنخفض . * اداء نموذج * الاستعداد للانطلاق * الانطلاق مسافة ٢٠ متر . * اصلاح الاخطاء في وضع البدء . * اصلاح الاخطاء في الاستعداد للانطلاق . * اصلاح الاخطاء في الانطلاق . * شرح شكل الجسم اثناء العدو .	الرياضيات الاساسية (العاب قوى) (٢٠ ق)

البداية المنخفض :

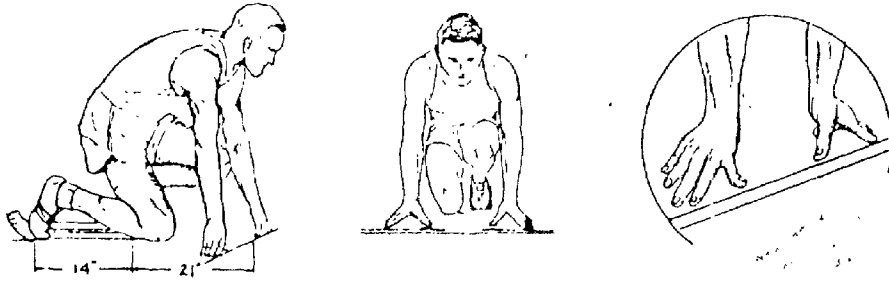
- تكون ركبة القدم الخلفية فى محازاة كعب القدم الامامية والمسافة بين القدمين تتوقف على راحة اللاعب واتساع الحوض ومحيط الفخازين .
- المسافة بين مقدم القدم الامامية وخط البداية تتراوح بين قدم و قدم ونصف

الاستعداد والانطلاق :

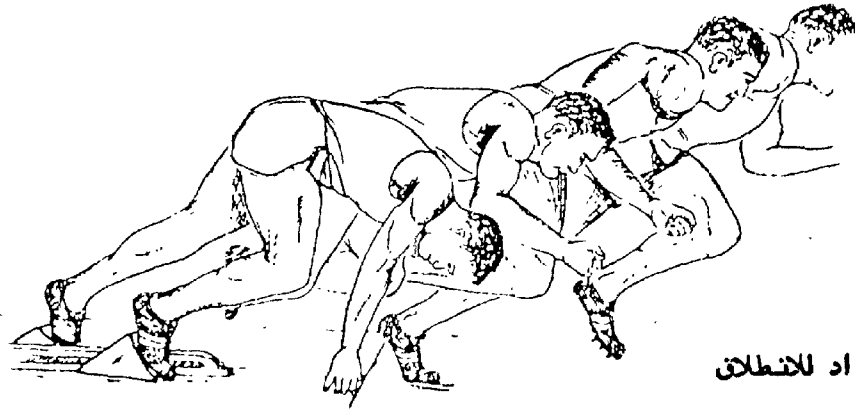
- تتركز الرجلين على مقدم الخطيين وركبة الرجل الخلفية .
- تتركز اليدين والاصابع على شكل الفئجان المقلوب .
- النظر لمسافة متر واحد امام خط البداية ، وشهيق طويل .

مرحلة الانطلاق :

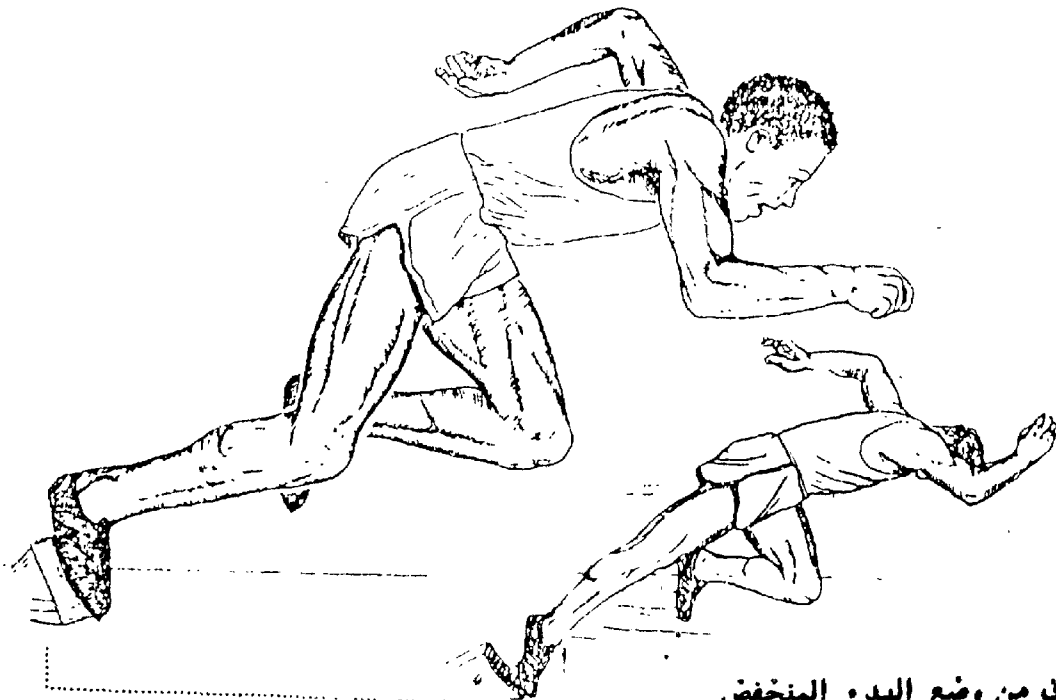
- ترجع الرجل الخلفية للأمام بثنية لأخذ اول الخطوات بعد خط البداية وتكون هذه الخطوة قصيرة وسريعة .
- تبدأ الرجل الامامية بمجرد وصول القدم الخلفية الأرض فتدفع الأرض بقوة وسرعة وهى المسئولة عن القدر الاكبر من قوة دفع الجسم للأمام .
- تتحرك الذراعين بتوافق حركة الرجلين ويجب الا تتجاوز مستوى الكتفين وتكون الأصابع مثبتة بارتخاء الزاوية بين الساعد والعضد أثناء المرحلة ٩٠ درجة وتكبر هذه الدرجة عند مرحلة الذراع للخلف .
- يكون الجذع فى وضع مائل ويضع زاوية ٤٥ درجة مع الأرض بعدما يتدرج فى الارتفاع حتى يصل إلى الميل الطبيعى للعدو ، ولا يحاول اللاعب رفع الجذع مرة واحدة لاعلى بل يجب التدرج فى ذلك حتى انتهاء مرحلة الانطلاق .



وضع البدء المنخفض



الاستعداد للانطلاق



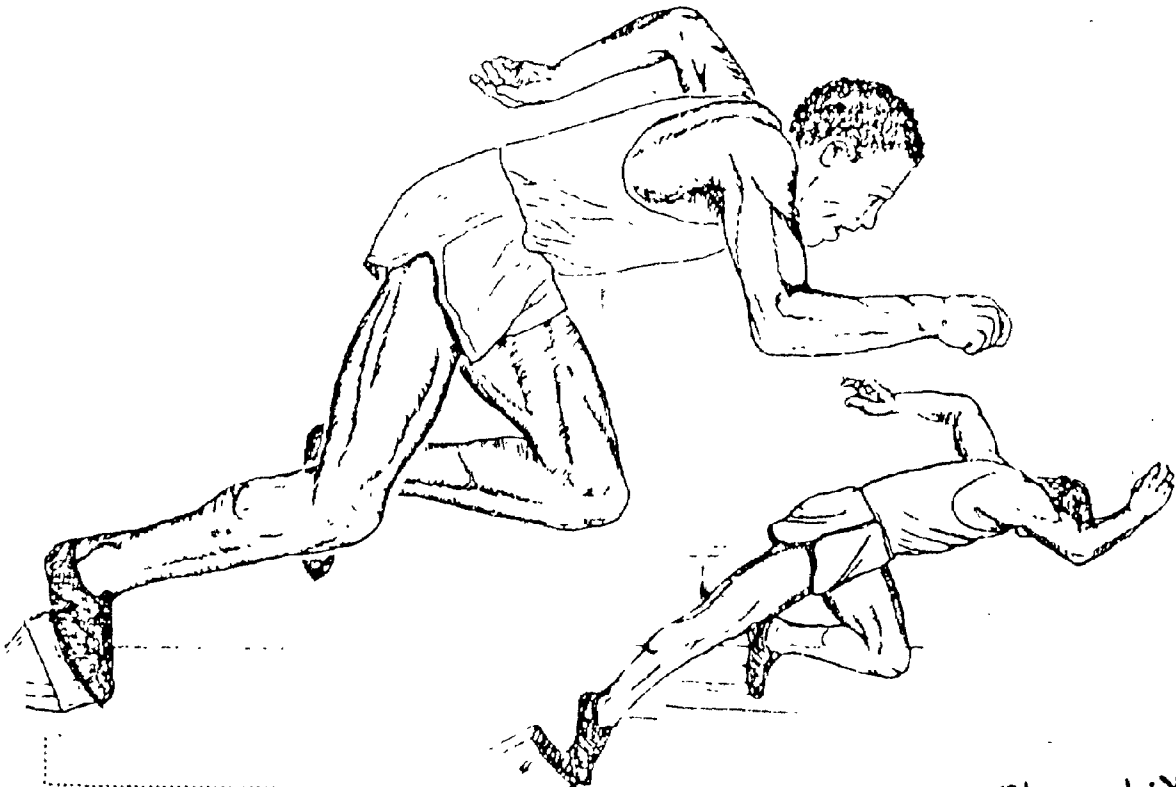
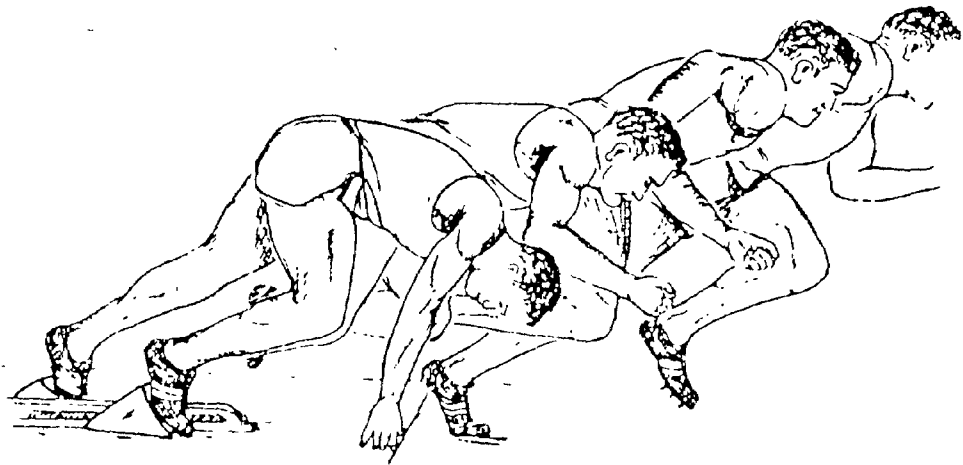
الانطلاق من وضع البدء المنخفض

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - كرة القدم الطائرة : - الملعب : ملعب الكرة الطائرة . - يقسم التلاميذ الى فرق متساوية وكل فريق في نصف ملعب امام الفريق الآخر . - تلعب الكرة بأى جزء من الجسم ماعدا الرجلين وللفريق الحق في تمريرها بملعبه ٣ مرات تنتهى بارسال الكرة إلى الفريق الآخر أو تلعب الكرة مباشرة ويجوز اسقاط الكرة على الارض مره واحده عند كل تمريره أو تلعب مباشرة دون سقوطها على الارض وتحتسب النقطة - كلعبة الكرة الطائرة . (٧ : ٢٩) - الرشاقة : الجرى المكوكى ١٠ متر . - القدرة : الوثب العريض من الثبات . - الشده من ٤٠ : ٦٠ ٪ من اقصى ما يستطيع تحمله التلميذ - حجم الحمل تكرار التمرين ١٠ مرات . - التكرار للتمرين الواحد ٤ مجموعات . - الراحه بين المجموعات (٣ ق) (٤٠ : ١٢٤) - الدقة : التصويب بالطوق على هدف . - الجلد العضلى : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - الشده من ٥٠ : ٧٠ ٪ من اقصى ما يستطيع تحمله الفرد - حجم الحمل ٢٠ مره .	الاحتماء (٧ ق) الاعداد البدنى (ب) (١٥ ق)

الدرس : الثاني

تابع الاسبوع الأول

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
تكرار التمرين الواحد ٤ مجموعات راحة بين المجموعات (٢ ق) (٤٧ : ١٢٤) الجلد الدورى : الجرى حول اللناء (٣ ق) . * اعادة شاملة لوضع البدء المنخفض من حيث شكل اليدين والجذع والرجلين والرأس . * اعادة الاستعداد للانطلاق . * اعادة الانطلاق . * الانطلاق باقصى سرعة ١٠ متر . * الانطلاق مع مراعاة شكل اليدين وحركة القدمين . * الانطلاق لمسافة ٢٠ متر . * الانطلاق لمسافة ٣٠ متر . * الانطلاق لمسافة ٤٠ متر . * منافسة لمسافة ٢٠ متر . * تحديد ترتيب التلاميذ .	تابع الاعداد البدنى (ب) الرياضيات الاساسية (٢٠ ق)



الانطلاق

الدرس : الثالث

الاسبوع الثاني

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - سباق التكوين : يرسم امام كل مجموعة دائرتان متباعدتان وتوضع فى كل من الدوائر الاولى كرة . الطريقة : عند الاشارة يبدأ اللاعب الاول من كل فريق الجرى اماماً نحو الدائرة الاولى ويأخذ الكرة ويجرى بها نحو الدائرة الثانية . ويضع الكرة فى الدائرة الثانية ثم يعود ليلمس اللاعب الثانى حتى يبدأ وينقل الكرة للدائرة الاولى وهكذا .. والفريق الفائز هو الذى ينتهى اولاً ويعود قائده إلى مكانه . (٧ : ٢٩) السرعة : عدو ٢٢ م . حجم الحمل ٣ مرات راحه بينيه (٢ ق) المرونة : (وقوف الوضع اماماً) تباعد القدمين لاقصى مدى . التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للامام . التوازن : السير فوق كرات طبية صغيرة . القوة : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . الشدة : من ٥٠ : ٧٠ ٪ من اقصى ما يستطيع تحمله الفرد الحجم : (٢٢ مره) راحته : (٢ دقيقة) .	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدنى (أ) (١٥ ق)

الدرس : الثالث

تابع الاسبوع الثاني

محتوى المسادة	اجزاء الوحدة
- التمرير من أعلى للخلف . * أداء نموذج وشرح الحركة . * أداء الحركة بدون استخدام الكرة . * أداء الحركة مع مسك الكرة على ارتفاع الرأس . * قذف الكرة عالياً ثم يمررها اللاعب نفسه للخلف . * قذف الكرة للزميل على بعد ٢ متر لتمريرها للخلف . * يقسم الفصل الى مجموعات تقف على شكل قاطرات . * المسافة بين كل تلميذ والذي يليه ٢ متر ويقوم التلميذ الدليل بتمرير الكرة من أعلى للخلف للزميل وهكذا حتى آخر تلميذ ويقوم كل تلميذ بالدوران للخلف عقب التمريره حتى تستمر القاطرات بالتمرير . * يقسم الفصل إلى قاطرتين ومع دليل كل قاطرة كرتين طائرة وعند اشارة البدء يقوم الدليل بتمرير الكرة الأولى لاعلى وللخلف للزميل ثم يقوم بعد ذلك بتمرير الكرة الثانية وتفوز القاطرة التي تمرر الكرتين حتى اخر تلميذ مع وقوع الكره اقل عدد من المرات .	الالعاب الجماعية (كرة طائرة) (٢٠ ق)

التمرير من اعلى للخلف فوق الرأس باليدين :

وهو يستخدم فى الحالات الاضطرارية خلال المباراة مثل لمس الكرة الثالثة واللاعب ظهر مواجه الشبكة وعندما تكون الكرة فى نهاية الملعب أو خارجه وتحتاج إلى الجرى إلى مسافة طويلة للوصول اليها مما يتعذر على اللاعب الوقوف والدوران المواجهة للملعب . (٤٦ : ١٥)

— عزيزى التلميذ لاحظ انتشار الاصابع حول الكرة وهى على الارض وحاول التطبيق مع الكرة الموجودة على الأرض واصابعك مفتوحة عليها .

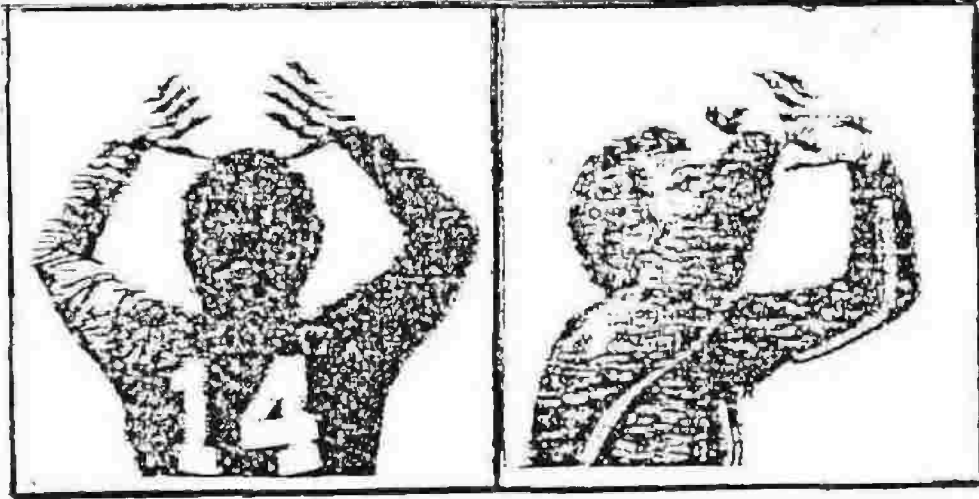
— عليك بالضغط على الكرة باليدين .

— حاول رفع الكرة من على الأرض محتفظاً شكل وانتشار الاصابع عليها .

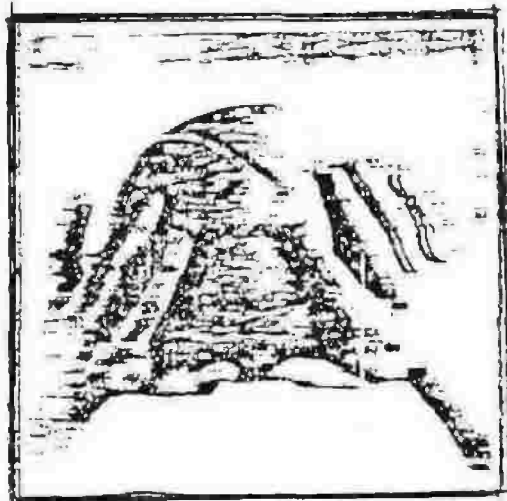
— اترك الكرة تسقط من اليدين مع بقاء وضع اليدين والاصابع كما كانت اثناء مسكها للكرة . (٤٦ : ١٩)

— ارفع الكرة بالاصابع على ارتفاع الرأس ثم اقذفها خلفاً من فوق الرأس .

— اقذف الكرة عالياً ثم حاول تمريرها للخلف مع ملاحظة وضع اليدين اثناء التمرير من اعلى للخلف وكيفية انتشار الاصابع حول محيط الكرة وفوق الرأس . (٤٦ : ١٨)



وضع اليدين في أثناء التمرير من اعلى



كيفية انتشار الاصابع حول محيط الكرة

الدرس : الرابع

الاسبوع الثاني

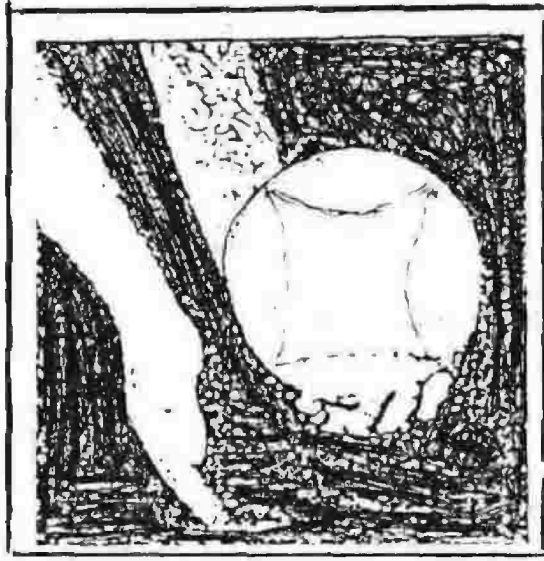
محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - الكرات المتعددة : ملعب الكرة - طائرة وعدد ٢ كره طائرة . - تؤدي هذه اللعبة بتقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين كل فريق في نصف ملعب ومعه كره وعند اشارة البدء يرسل كل فريق الكرة إلى الملعب الآخر ومنع وقوع الكرة في ملعبه وتحتسب عدد مرات وقوع الكرة في نصف ملعب كل فريق ويفوز الفريق الذي يقع أقل عدد في ملعبه من الكرات (٢٩ : ٤٧) - الرشاقة : الجرى المكوكي ١٠ م . - القدرة : الوثب العريض من الثبات . - الشدة من ٤٠ : ٦٠ ٪ من اقصى ما يستطيع تحمله التلميذ حجم الحمل تكرار التمرين ١٢ مره - التكرار للتمرين الواحد ٣ مرات - الراحة بين المجموعات ٢ دقائق - الدقة : التصويب بالطوق على هدف . - الجلد العضلي : (انبطاح مائل) ثني الذراعين . - شدة الحمل من ٥٠ : ٧٠ ٪ من اقصى ما يستطيع تحمله تلميذ حجم الحمل (٢٢ مره) - تكرار التمرين الواحد ٣ مجموعات . - راحة بين المجموعات (٢ دقيقة)	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدني (سد) (١٥ ق)

تابع الاسبوع الثانى الدرس : الرابع

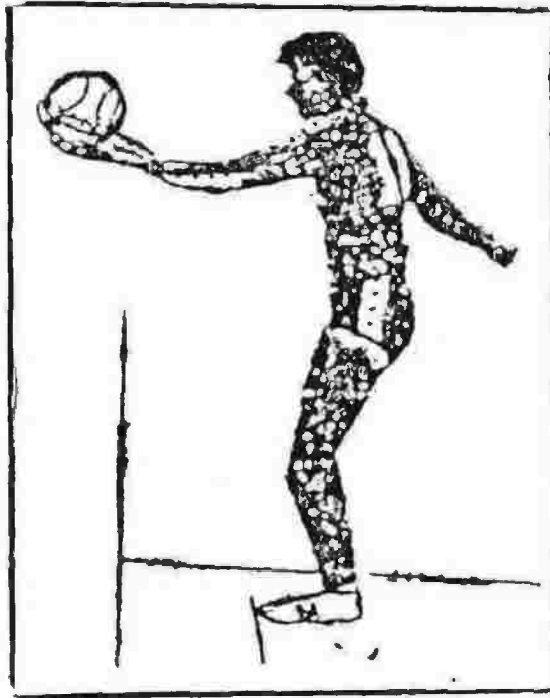
اجزاء الوحدة	محتوى المادة
الاعداد البدني (ب)	الجلد الدورى : الجرى حول الفناء (٢ دقائق)
الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة) (٢٠ ق)	— الارسال من اعلى جانبي * أداء نموذج وشرح الحركة . * أداء الحركة بدون استخدام الكرة . * عمل حركة الارسال بطيئة للزميل . * توجيه الارسال إلى مكان محدد . * القيام بأداء الارسال من خلف الملعب . * توجيه الارسال من مكانه نحو مناطق محددة فسي الملعب الآخر . * توجيه الارسال نحو علامات داخل الملعب الاخر على شكل منافسة بين مجموعتين كل مجموعة في منطقة ارسال .

عزيزى التلميذ فى هذا الدرس سيتم تعليم مهارة الأرسال عليك ملاحظة الشكل وتنفيذه :

- الوقوف فى منطقة الارسال وكتفك الايسر مواجه الشبكة .
 - القدمان متباعدتان قليلاً وعلى خط واحد .
 - انثناء خفيف فى مفصل الركبة .
 - الكرة امام الجسم ومحمولة باليد اليسرى .
- بعد تعليم وقفة الاستعداد واتقانها عليك :
- قذف الكرة إلى أعلى وتمرجح الذراع الضاربة للخلف .
 - نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .
 - فى نفس اللحظة التى تسقط فيها الكرة تمرجح اليد الضاربة للأمام ولاعلى مع فرد جميع مفاصل الجسم لملاقاة الكرة فى منطقة الوسط .
 - يجب استمرار اليد الضاربة فى الحركة خلف الكرة ، مع نقل مركز ثقل الجسم على الرجل الامامية .
 - واستكمالاً للحركة ولحفظ الاتزان عليك نقل الرجل الخلفية الى الامام فى اتجاه الملعب لدخول الملعب .
- (٤٦ : ٢٦ ، ٢٨)



وضع اليدين لحمل الكرة وضربها



وضع الارض

الناحية القانونية للأرسال :

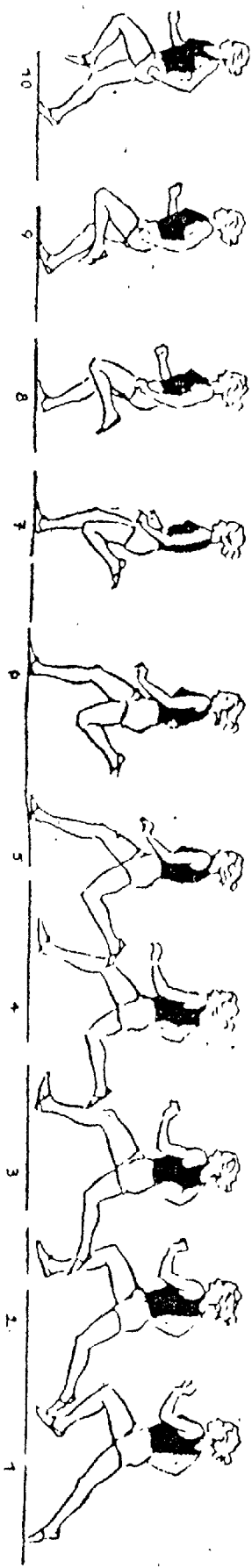
- يجب أن يقات اللاعب داخل منطقة الارسال الموضحة في الملعب وقدميه خلف الخط النهائي للملعب .
- يجب رفع الكرة عن اليد الحاملة لها .
- يجب على اللاعب رمي الارسال إلى الملعب الآخر بعد انطلاق صفارة الحكم بما لايزيد عن (٥ ثوان) .
- اذا لمست الكرة الشبكة أو عبرت من تحت الشبكة يعتبر الارسال غير صحيح .
- اذا خرجت الكرة خارج حدود الملعب الآخر يعتبر ارسال غير صحيح .
- اذا رمى اللاعب الكرة بعد صفارة الحكم ولقفها قبل أن تسقط على الارض دون ضربها يعتبر هذا خطأ في الارسال ، بل يجب على اللاعب أن يتركها لكسى تسقط على الارض . (٦ : ١)

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - لعبة الدوائر العددية : يقوم المدرس باعطاء حكم بالعدد المطلوب لتكوين دائرة ويحدد المدرس اسرع دائرة تكونت بعد العدد المطلوب ثم يكرر الحكم بعدد اخر اكبر أو اقل وهكذا . ويمكن وضع كرة سلة داخل كل دائرة مرسومة بالجير ليقوم قائد الدائرة بتمريرها إلى كل فرد في الدائرة وعند وصولها اليه يرفعها عالياً علامة انتهاء التدريب والدائرة الفائزة يحتسب لها نقطة . (٧ : ٢٠) السرعة : الشدة عدو ٢٤ متر حجم ٣ مرات راحة ٢ دقيقة المرونة : (وقوف الوضع اماماً) تباعد القدمين لأقصى مدى التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للامام . التوازن : السير فوق كرات طرية صغيرة . القوة : (انبطاح مائل) ثني الذراعين شدة ٢٤ مره تكرار ٣ مرات راحة (٢ ق) . * الجرى المستمر حول الملعب دون توقف على شكل مجموعات لمدة (٢ ق) . ثم يكرر لمدة (٤ ق) .	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدني (أ) (١٥ ق) الرياضيات الاساسية (العاب قسوى) (٢٠ ق)

الدرس : الخامس

تابع الاسبوع الثالث

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى فى قاطرتين دقيقتين حول الملعب . - راحه ايجابية مشى دقيقتين حول الملعب . - الجرى فى قاطرتين دقيقتين حول الملعب . - راحه سلبية لمدة دقيقتين . - الجرى حول الملعب فى قاطرتين (٤ دقائق) - راحه سلبية (٤ دقائق) - الجرى حول الملعب فى قاطرتين (٤ دقائق) - راحه سلبية .	تابع الرياضيات الاساسية



(٢٥ : ٨٦)

الجرى فى العاص الفرى

الدرس : السادس

الاسبوع الثالث

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - الجرى عكس الإشارة .	الاحماء (٧ ق)
- الرشاقة : الجرى المكوكى ١٠ متر . - القدرة : الوثب العريض من الثبات . - شدة : ١٤ مره . - حجم : ٢ مرات - راحه : ٢ دقيقة	الاعداد البدنى (ب) (١٥ ق)
- الدقة : التصويب بالطوق على هدف . - الجلد العضلى : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - شدة ٢٤ مره - حجم ٢ مرات - راحه ٢ دقيقة	
الجلد الدورى : الجرى حول الفناء (٣ ق)	
* تعليم طريقة المشى فى الهواء مع الاستعانة بسلم الوثب أو الارتقاء من مكان مرتفع (صندوق) * الوثب مع الاقتراب البسيط بطريقة المشى فى الهواء مع تصحيح الاخطاء الشائعة (يكرر) .	الرياضيات الاساسية (العاب القوى) (٢٠ ق)
- تعليم الاقتراب من الوضع العالى للبدء وشكل الجسم ويبدأ بقدام الارتقاء . - تعليم الارتقاء .	

الدرس : السادس

تابع الاسبوع الثالث

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
ووضع قدم الارتقاء على اللوحة باكملها ومفرودة تقريباً . وملاحظة انثناءات مفصل الفخذ ومفصل الركبة ورمغ القدم بسيط . وانتقال تدريجي لمركز ثقل الجسم . -- تعليم الطيران : الرجل الحرة - رجل الارتقاء - حركة الذراعين . -- اداء حركة الوثب كاملة المراحل السابقة من مسافة قريبة . علاج بعض الاخطاء وتصحيحها . اداء الحركة من مسافة قريبة .	تابع الرياضيات الاساسية

الوثب الطويل :

الاقتراب :

يبدأ من وضع البدء العالى مع ملاحظته ميل الجذع للامام اثناء الاقتراب بدرجة مهل تتوقف على زيادة قدرة اللاعب لتوليد السرعة لذلك نجد أن المتسابق الذى يتمكن من توليد سرعته فى مسافة قصيرة تكون درجة ميل الجذع عنده اكبر من المتسابق الذى تتدرج سرعته ببطء .

ويجب أن يبدأ المتسابق الاقتراب بنفس قدم الارتقاء .

وعليه أن يحدد لنفسه مسافة اقتراب مناسبة تكون ثابتة وسرعتها وعدد خطواتها ثابت حتى يمكن أن تصل قدم الارتقاء فى مكانها فوق اللوحة مباشرة .

الارتقاء :

وضع قدم الارتقاء على اللوحة بأكملها والرجل مفرودة تقريباً .

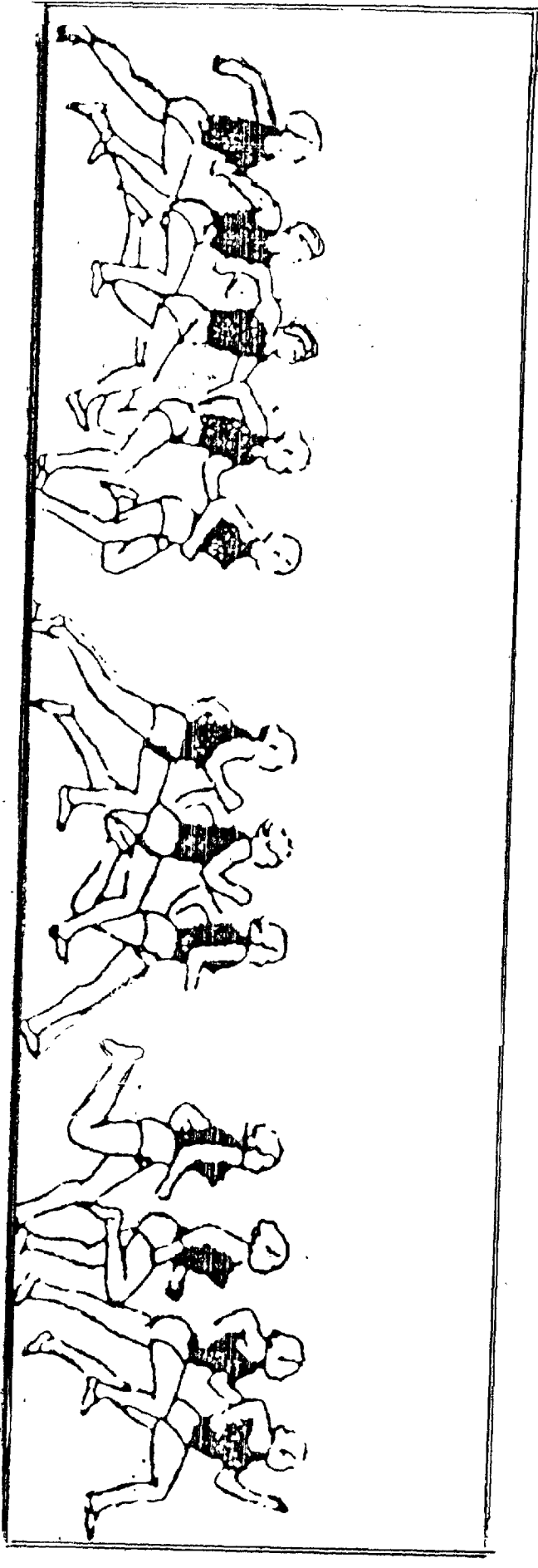
وتتم عملية الارتقاء فى الوثب الطويل حينما يبدأ اللاعب بلمس الارض أولاً بالكعب ويتبعه اثناء فى كل من مفصل الفخذ ومفصل الركبة ورسغ القدم بدرجة بسيطة لامتناس صدمة رد فعل الأرض ، ثم تطبع القدم بأكملها على الارض ويصاحب ذلك انتقال تدريجياً لمركز ثقل الجسم للامام إلى أن يصل فوق قدم الارتقاء مع بداية تقدم مركز الثقل للامام تمرجح الذراعين والرجل الحرة بشدة لاعلى متبوعة بالمدى الكامل فى مفاصل رجل الارتقاء .

الطيران :

بعد الارتقاء يقوم اللاعب بتحريك الرجل الحرة إلى أسفل حتى تصل إلى الوضـع الرأسـي وتسحب رجل الارتقاء في نفس الوقت وهي مثنية من مفصل الركبة ، وتستمر حركة الذراعين التي بدأت اثناء الارتقاء حتى تصل في الجزء الاول من مرحلة الطيران إلى اعلى الرأس ثم يستمر اللاعب في هذا الوضع حتى منتصف مسافة الوثبة تقريباً ثم يبدأ في رفع الرجلين وهي مثنية إلى الامام ولاعلى فيميل الجذع للأمام للاعداد لعملية الهبوط وقبل ملامسة الرجلين للحفرة يدفع المتسابق الساقين للأمام لاكتساب اكبر مسافة ممكنة .

الهبوط :

عند وصول العقبين إلى الأرض ثني الركبتين لامتصاص قوة الاصطدام بالرمل ومد الرأس والاكثاف للأمام ومرجحة الذراعين اماماً عالياً .



(٢٥ : ٢٨)

الاقتراب والارتفاع في الوبس الطويل

الدرس : السابع

الاسبوع الرابع

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
— الجرى المتنوع حول الملعب . * احماء حر : السرعة : شدة عدو ٢٦ متر حجم ٢ مرات . راحة ٢ دقيقة . المرونة : (وقوف الوضع اماماً) تباعد القدمين لاقصى مدى التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للأمام التوازن : السير فوق كرات طرية صغيرة . القوة : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . شدة ٢٦ مره . تكرار ٢ مرات راحة ٢ دقيقة * الضربة الساحقة والجانب للشبكة . — اداء نموذج للمهارة كاملاً وشرح الحركة . — اداء الحركة بدون كرة . — شرح الاقتراب . — شرح الدفع والوثب عالياً . — شرح الضرب . — شرح الهبوط . * التدريب فى انتشار حر على المراحل السابقة والربط بينهما بدون كرة .	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدنى (أ) (١٥ ق) الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة) (٢٠ ق)

تابع الاسبوع الرابع الدرس : السابع

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
* اداء المراحل السابقة مع ضرب كرة معلقة . * نفس الأداء مع ضربها من على يد الزميل اعلى الشبكة . * اداء نفس المراحل مع ضرب الكرة التي يرفعها الزميل من على الشبكة . * الاداء بعد التمرير من مركز (٢) . * منافسة فى الاداء .	تابع الالعاب الجماعية

الضربة الساحقة :

مراحل آدائها :

١ - الاقتراب :

- وهو لايحتاج الى اكثر من خطوتين في الغالب ويتم على المراحل الاتية :
- يقف الضارب خلف خط الهجوم في وضع استعداد مع مراقبة زميله السدى يقوم باعداد الكرة .
- لايتحرك الضارب من مكانه الا بعد خروج الكرة من يد اللاعب المعد .
- يكون التحرك بتحريك الرجل الخلفية للامام ويصحبها في نفس الوقت مرجحة الذراعين اماماً .
- تبدأ الخطوة الثانية وتكون أطول واسرع من الخطوة الاولى .
- ثم تنتقل الرجل الخلفية لتكون في محازاة الرجل الامامية بحيث تبعد عنها بقدم واحد تقريباً .
- تمرجح الذراعان معاً لاسفل ثم خلفاً وعالياً استعداداً للوثب .

٢ - الدفع (الوثب عالياً) :

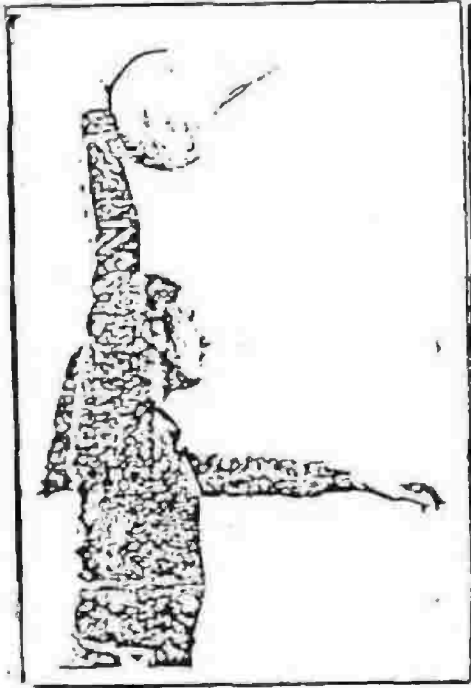
- تستمر الذراعان في الارجحة للامام ولاعلى وتكون مفاصل الرجلين في حالة انثناء .
- يدفع اللاعب الارض بالقدمين والامشاط بقوة ثم يفرد ويمد مفاصل القدمين والفخذين .

٣ - الضرب :

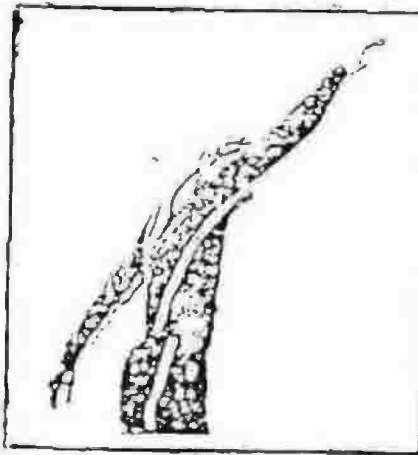
- عند وصول الضارب لاعلى ارتفاع له يتخذ الجسم وضع الضرب وتكون الذراع الضاربة منثنية للخلف والمرفق على ارتفاع الجبهة وقريباً من الهيئ رأس ونضرب الكرة في اقصى نقطة وتكون اليد مفتوحة قليلاً .

٤ - الهبوط :

- على اللاعب الهبوط في المكان الذي وثب منه مع ثني الركبتين وسحب الذراعين الى اسفل لامتصاص الصدمة بالارض مع مراعاة الشبكة وخط الشبكة .



عملية الركب والشر من غير كره مكان ضرب الكرة



تعلم حركة الذراع الفارسة

الدرس : الثامن

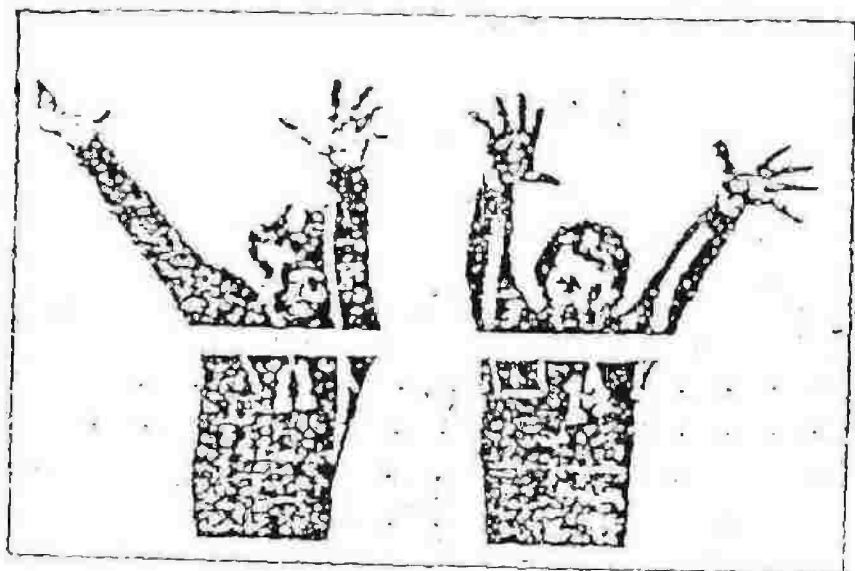
الاسبوع الرابع

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- احماء حر باستخدام الحبال . الرشاقة : الجرى المكوكى ١٠ متر . القدرة : الوقت العريض من الثبات . شده ١٦ مره حجم ٢ مرات راحه ٢ دقائق الدقة : التصويب بالطوق على هدف الجلد العضلى : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين شده ٢٦ مره حجم ٢ مرات راحه ٢ دقيقه الجلد الدورى : الجرى حول الفناء (٣ ق) حائط الصد بثلاث لاعبين . * التعليم من الوقوف وبدون كره . ويكون بمد الذراعين عالياً والايدي على ارتفاع واحد ثم خفضها وسحبها من امام الجسم . * التعليم من الحركة وبالكرة .	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدنى (ب) (١٥ ق) الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة) (٢٠ ق)

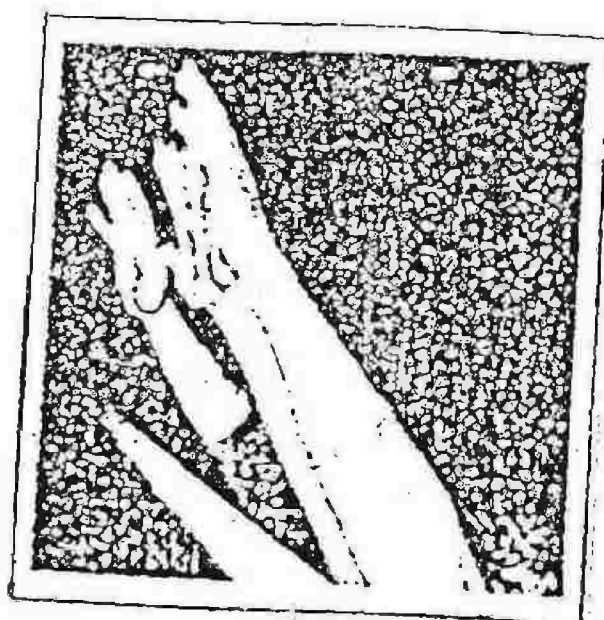
حائط الصد :

طريقة الأداء :

- اللاعب فى وضع الاستعداد قريباً من الشبكة - انثناء قليلاً فى الركبتين .
 - القدمان متوازيتان ومتباعدتان مع ميل الجزء العلوى من الجذع للامام قليلاً .
 - الذراعان منثنيتان بحيث تكون اليدان على ارتفاع الصدر والنظر على الكرة
 - يتحرك اللاعب ليواجه الكرة بأخذ خطوة أو خطوتين للجانب وتكون الأخيرة منها على شكل وثبة بسيطة .
 - الوثب لاعلى مع امتداد الذراعين لاعلى منثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدان فوق الشبكة .
 - تميل الرأس للخلف لمتابعة الكرة ورؤية اليدين .
 - امتداد اليدان لاعلى وللامام قليلاً وامتداد مفاصل الكتف ورسغ اليد مفرودة بمرونة .
 - اتجاه الاصابع لاعلى أو للخلف مفتوحة والمسافة بين الابهامين لاتسمح بمرور الكرة .
 - ثنى مفصل الرسغين للخلف قليلاً بحيث يصل الرسغ فوق مستوى الشبكة .
 - يهبط اللاعب على النقطة التى ارتقى منها مع انثناء خفيف فى مفصل الفخذين .
- وأهم العناصر اللازمة لنجاح الصد هو الترابط بين الايدى جميعها ، ويتم الصد بثلاثة لاعبين من مركز (٢) . (٦) : (٦ - ٦٨)



حائط الصلوة



وضع اليدين الصحيح

الدرس : التاسع

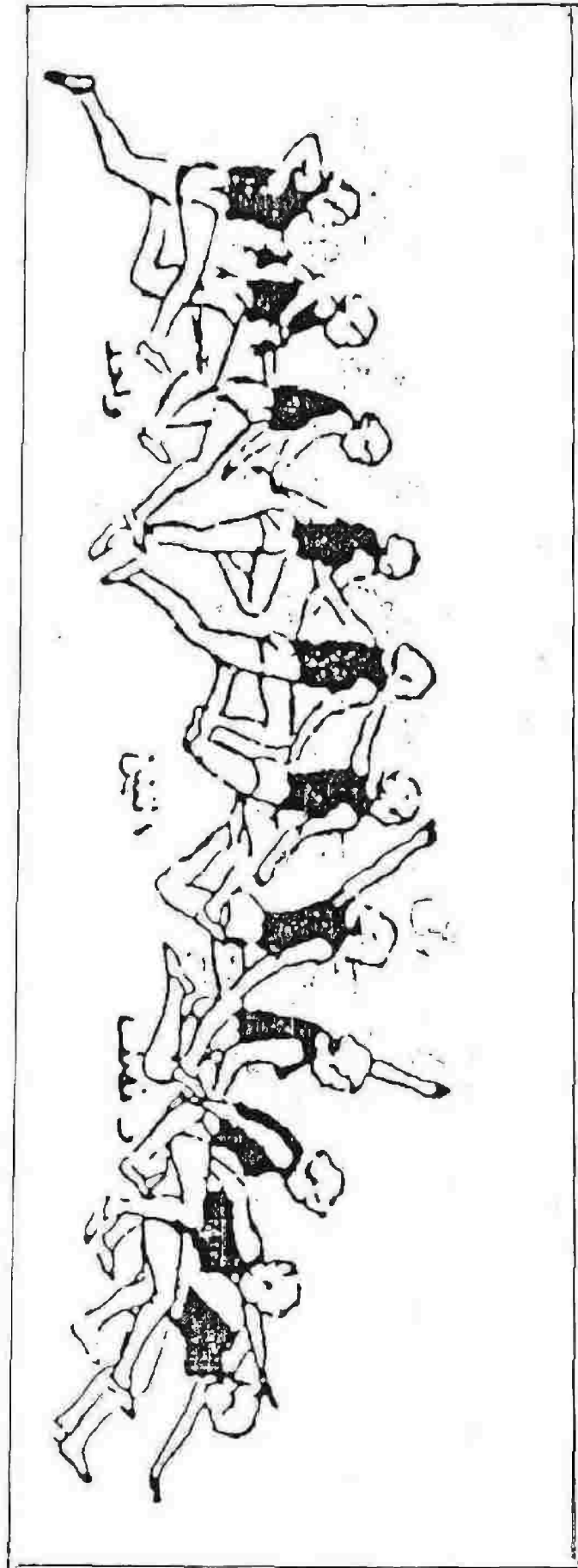
الاسبوع الخامس

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - انتشار حر يجرى كل تلميذ في دائرة حول نفسه - قطرها متر وعند الاشارة يجرى عكس اتجاه الدائرة - الحجل في دائرة قطرها متر وبالعكس الدائرة . السرعة : شدة ٢٨ متر حجم ٢ مرات راحة ٢ دقيقة (ايجابية للتوافق) المرونة : (وقوف الوضع اماماً) تباعد القدمين لاقصى مدى التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للامام . التوازن : السير فوق كرات طبية صغيرة . القوة : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين شدة ٢٨ متره حجم ٢ مرات راحة ٢ ق (ايجابية للتوافق) * الوثب من الاقتراب المناسب - يقوم كل تلميذ بأداء الوثب من الاقتراب المناسب - له وتحديد مسافة الاقتراب . - يستطيع التلميذ تحديد نقطة الانطلاق الخاصة - به .	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدني (أ) (١٥ ق) الرياضيات الاساسية (العاب القوى) (٢٠ ق)

الدرس : التاسع

تابع الاسبوع الخامس

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
— يستطيع التلميذ تحديد انسب طريقة لأداء الوثبة التي تحقق افضل مسافه له . — أداء محاولتين لكل تلميذ متتاليتين .	تابع الرياضيات الاساسية



المتشي في الهواء والهيروط

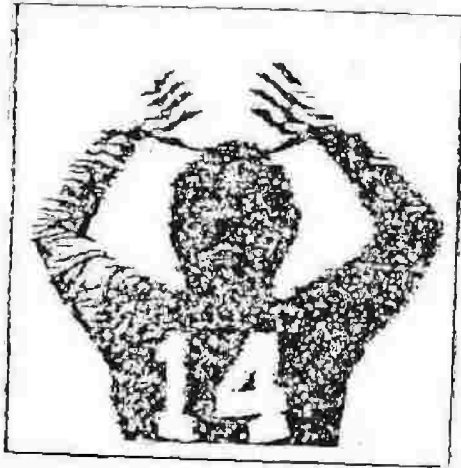
محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - تمرينات زوجية باستخدام العصا . - الجرى زجراج بين العصا . - الوثب والحجل والقفز حول العصا .	الاحماء (٧ ق)
الرشاقة : الجرى المكوكي ١٠ متر . القدرة : الوثب العريض من الثبات الشده ١٨ مره حجم ٢ مرات راحه ٢ دقائق (ايجابية للجلد الدورى)	الاعداد البدنى (ب) (١٥ ق)
الدقة : التصويب بالطوق على هدف . الجلد العضلى : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين شده ٢٨ مره حجم ٢ مسرات راحه ٢ دقيقه (ايجابية للدقة)	
الجلد الدورى : الجرى حول الفناء (٣ ق)	
- منافسة فى الوثب الطويل مع قياس المسافة . - من خلال منافسة بين التلاميذ يؤدى كل تلميذ ثلاث محاولات . - تعطى ثلاث محاولات اخرى لافضل العناصر . - يحدد مراكز التلاميذ حسب المسافات التى يحققوها .	الرياضيات الاساسية (العاب القوى) (٢٠ ق)

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى حول الملعب متنوع . - مباراة فى كرة اليد بين المجموعات . السرعة : شدة ٢٠ متر حجم ٢ مرات راحة ٢ دقيقة المرونة : (وقوف الوضع اماماً) تباعد القدمين . التوافق : تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للامام . التوازن : السير فوق كرات طرية صغيرة . القوة : شدة ٢٠ مرة حجم ٢ مرات راحة ٢ دقيقة - منافسة تطبيقية مع شرح مبسط للقانون . يقسم الفصل الى اربعة محطات وبكل منها كرة طائرة * الاولى فى ملعب الكرة الطائرة تقوم بأداء الضرب الساحق وعلى الجانب الاخر حائط من ثلاث لاعبين . * الثانية انتشار حر فى الملعب لأداء التمرير لاعلى وللامام . * الثالثة التمرير لاعلى وللخلف فى قاطرة . * الرابعة تنقسم إلى مجموعتين المسافة بينهما ٩-١٢ م لأداء الارسال .	الاحماء (٧ ق) الاعداد البدنى (أ) (٥ ق) الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة) (٢٠ ق)

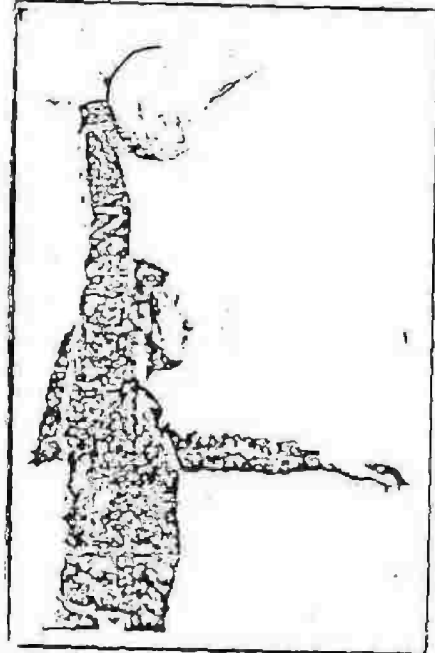
الدرس : الحادى عشر

تابع الاسبوع السادس

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
* بعد مرور التلاميذ على المحطات الأربعة : تقام مباريات بين المجموعات الاربعة ، وتستخدم فيها مختلف المهارات مع شرح بعض بنود القانون .	تابع الالعاب الجماعية



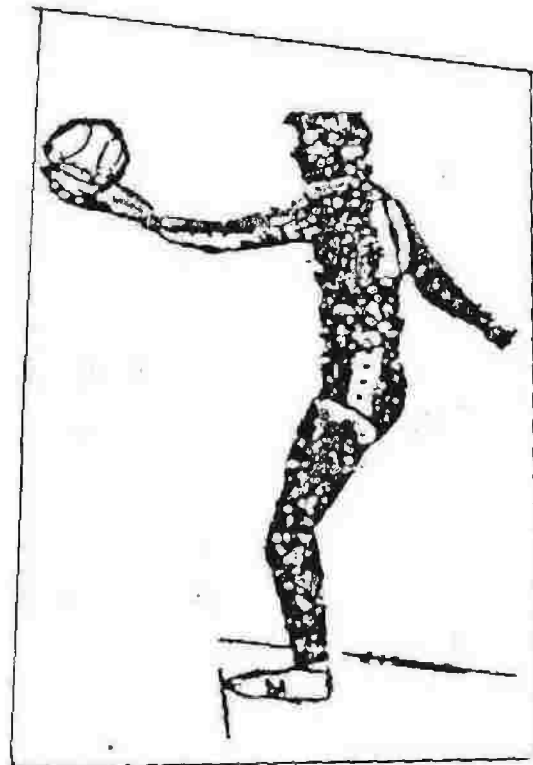
التمرير



الضرب الساحق



المسد



الارمال

من قانون الكرة الطائرة :

- الصد هو محاولة إيقاف هجوم المنافس وذلك بمحاولة أى لاعب من الخط الامامى أو لاعبى الخط الامامى كلهم القيام بعملية الصد وذلك بوضع اليد أو كلتسا اليدين فوق مستوى حافة الشبكة العليا وهم قريبين منها فى طريق الكرة لمحاولة ردها لملاعب الفريق المهاجم .
- اللاعب الذى يلمس الكرة اثناء عملية الصد له الحق فى لمس الكرة مرة أخرى دون أن يلمسها لاعب آخر وهنا تعتبر اللمسة الاولى للفريق .
- إذا لمست الكرة الثلاث لاعبين المشتركين فى حائط الصد فى وقت واحد يحتسب ذلك لمسة واحدة .
- لايسمح للاعبى الخط الخلفى بعملية الصد عند الشبكة .
- يسمح بمرور ايدي لاعبى الصد فوق الشبكة ولكن لايجوز لهم لمس الكرة فوق ملعب الخصم إلا بعد أن ينتهى الفريق المنافس من هجومه .^a

محتوى المادة	اجزاء الوحدة
- الجرى المتنوع حول الملعب . - الجرى عكس الاشارة .	الاحماء (٧ ق)
الرشاقة : الجرى المكوكى ١٠ متر القدرة : الوثب العريض من الثبات شدة ٢٠ مره حجم ٣ مرات راحة ٣ ق (ايجابية للجلد الدورى)	الاعداد البدنى (ب) (١٥ ق)
الدقة : التصويب بالطوق على هدف الجلد العضلى : (انبطاح مائل) ثنى الذراعين شدة ٣٠ مره حجم ٣ مرات راحة ٢ دقيقة (ايجابية للدقة) الجلد الدورى : الجرى حول الفناء (٣ ق)	
* اختبار المهارات - يقوم التلميذ بأداء الارسال وتوجيهه نحو علامات محددة فى الملعب الآخر . - يقوم التلميذ بأداء التمرير من اعلى للخلف لزميله ولملعب كرة السلة (نحو لوحة السلة) . - يقوم التلميذ بأداء الضرب الساحق نحو علامات محددة فى الملعب الآخر . - اعادة لشرح بعض نقاط القانون .	الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة) (٢٠ ق)

مزيى التلميد :

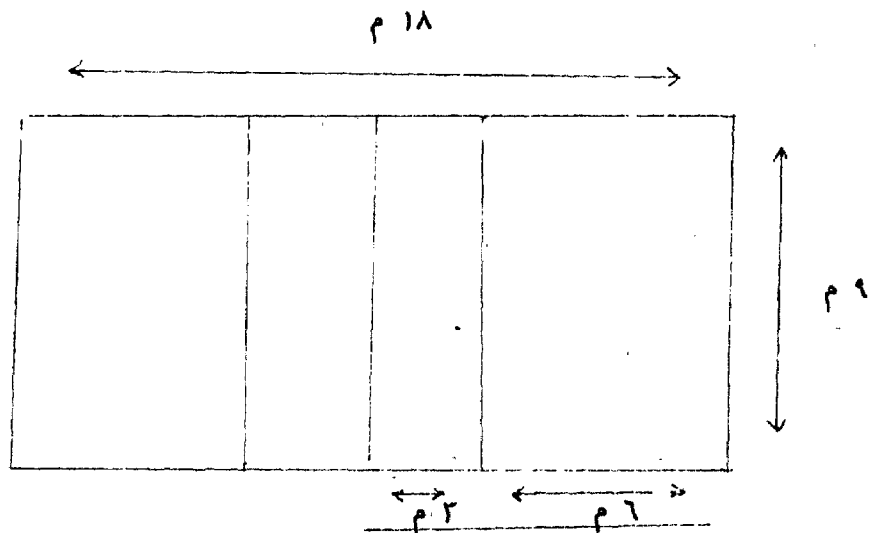
- فى التمرير من اعلى للخلف تركز انتشار الاصابع حول محيط الكرة وفوق الرأس .
- وأثناء حائط الصد لك الحق بمرور يداك فوق الشبكة بدون لمس الكرة فوق ملعب المنافس الا بعد الانتهاء من هجومه .
- اتجاه الاصابع لاعلى أو للخلف مفتوحة والمسافة بين الابهامين لاتسمح بمرور الكرة فى الصد .
- وفى الضرب الساحق تضرب الكرة فى اقصى نقطة لها وتكون اليد مفتوحة قليلاً .
- وفى الارسال يقف اللاعب فى منطقة الارسال خلف الخط النهائى للملعب .

الكسرة الطائرة :

- طول الملعب ١٨ م ويقسم إلى نصفين متساويين عن طريق خط المنتصف الذى تمر فوقه الشبكة وارتفاعها للرجال ٢٤٣ سم .
- عرض الملعب ٩ م .
- عدد لاعبي الفريق الواحد هو ستة لاعبين فى الملعب اثناء المباراة .
- أقصى عدد من الاشواط فى المباراة خمس اشواط .
- يمكن للاعب ضرب الكرة بأى جزء من اجزاء الجسم العلوى حتى الوسط وبمسا فيه الحزام .
- يفوز الفريق الذى يحصل على (١٥) نقطة وعندما تصل النتيجة إلى (١٤) نقطة لكلا الفريقين يفوز الفريق الذى يحصل على فارق نقطتين .

من مهارات الكرة الطائرة :

- التمرير - الاستقبال - الارسال - الضرب الساحق - حائط الصد .



اختبارات القدرات البدنية

(١) اختبار الجلد العضلى :

اسم الاختبار : الانبطاح المائل ثنى الذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس الجلد العضلى لمنطقة الذراعين والكتفين .

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكسبون

الجسم فى وضع مستقيم وليس به تقوس لأعلى ولأسفل .

— يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة

البداية للمختبر الذى يقوم بثنى الذراعين ويلمس ظهر يده المحكم .

ثم الرجوع .

— يستمر المختبر فى تكرار هذا الأداء اكبر عدد من المرات بدون

توقف حتى التعب .

تعليمات الاختبار :

— يؤدى الاختبار على أرض مستوية وصلبة .

— يجب أن يلمس المختبر بصيرته يد المحكم فى كل مره يقوم فيها

بثنى الذراعين .

— مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض بحيث يكون فى

وضع مستقيم .

— عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف للأمام أو لأعلى

بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحده واحده من اسفل لأعلى .

— من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف اثناء الاداء .

— يعطى إلى كل مختبر محاولة فقط .

حساب الدرجات :

— تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومسد

الذراعين بطريقة صحيحة .

- يستمر المختبر في ثنى ومد الذراعين لتسجيل اكبر عدد ممكن حتى التعب بطريقة صحيحة .
- ينتهى العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف اثناء الاداء للمراحمسة ولايحسب الاداء صحيحاً في الحالات التالية :
 - عند سحب المقعدة لاعلى .
 - فى حالة فرد الذراعين كاملاً فى نهاية الدفع .
 - فى حالة عدم لمس بيد المحكم بالصدر عند ثنى الذراعين .
- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بثنى ومد الذراعين ، ولا تحسب انصاف محاولات . (٢٥ : ١٤٣)

(٢) اختبار فتحة البرجل :

- الغرض من الاختبار : قياس المرونة لمفصل الحوض .
- الأدوات اللازمة : شريط قياس - ساعة إيقاف .
- طريقة الاداء : من وضع الوقوف يحاول التلميذ فتح القدمين جانباً لأقصى مسافة ممكنة ، ويطلق عليها فتحة البرجل ثم الثبات في هذا الوضع ثلاثة ثواني .

شروط الاداء :

- يجب أن يكون فتح القدمين ببطء للوصول لأقصى مدى ممكن .
- يجب ثبات التلميذ في وضع فتح القدمين لأقصى مدى يصل اليه (٢ ثواني) .
- يجب أن يكون القياس والشريط عمودياً على الأرض .
- في حالة اختلال التوازن اثناء فتح القدمين يسمح للتلميذ استخدام اليدين لحفظ التوازن عن طريق ملامستها أو احدهما للأرض مسع مراعاة عدم استغلالهما كسندات للضغط لاسفل .
- يسمح للتلميذ بإدارة الجذع تجاه احد القدمين اثناء فتحهما .
- لكل تلميذ محاولتين تسجل له افضلهما .

التسجيل :

- يسجل للتلميذ المسافة من الارض حتى اسفل الحوض بالسنتيمتر

(٤) اختبار التحمل الدورى النفسى

اسم الاختبار : الجرى فى المكان دقيقتين .

الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدورى النفسى .

الأدوات المستخدمة : قائمين وثب على مشدود عليهما خيط مطاط - ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : يقف التلميذ امام الخيط المطاط ويحدد ارتفاع الخيط عن الارض بما يساوى ارتفاع عظمة الفخذ للتلميذ وهى موازية للأرض ، وعند سماع اشارة البدء يقوم التلميذ بالجرى فى المكان على أن يلمس بأعلى ركبة كل قدم الحبل المطاط اثناء الجرى ، ويستمر التلميذ فى الجرى لمدة دقيقتين تنتهى عندما يقول المحكم (قف) .

شروط الاداء : يقوم المحكم بحساب عدد مرات لمس الركبة اليمنى للتلميذ للحبل المطاط خلال الدقيقتين على أن يكون العد على الركبة اليمنى فقط .

التسجيل : يسجل للتلميذ عدد مرات لمس الركبة للحبل فى الزمن المقرر .

(٥) اختبار جرى الزجراج

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجرى .

الادوات اللازمة : شريط قياس ، (٤) كراسى ، ساعة إيقاف .

الاجراءات : ميدان للجرى ، ارض صلبة بطول ٩ متر وعرض ٢ متر -

يرسم خط البداية بطول ١٨٠ سم وسمكه ٥ سم .

توضع الاربعة كراسى فى مواجهة خط البداية ويبعد الكرسي

الاول عن خط البداية ٢٦٠ سم والمسافة بين الكراسى الباقية

متساوية وثابته وهى ١٨٠ سم .

تحدد نقطتين عند طرفى خط البداية والنهاية أ ، ب .

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط

البداية عند النقطة (أ) .

عند اعطاء اشارة البدء يجرى المختبر بين الكراسى

على شكل (٨) ثم يدور حول الكرسي الاخير ويستمر فى

الجرى وعندما يصل الى الكرسي الاول ينطلق منه ليقطع

خط البداية والنهاية عند الطرف الاخر عند النقطة (ب) .

تعليمات الاختبار : يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .

- يكون اتجاه الجرى بين الحواجز (الكراسى) اربعة .

- ينتهى الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى

سرعة ممكنه عند النقطة (ب) .

- يعطى كل تلميذ محاولة واحدة فقط .

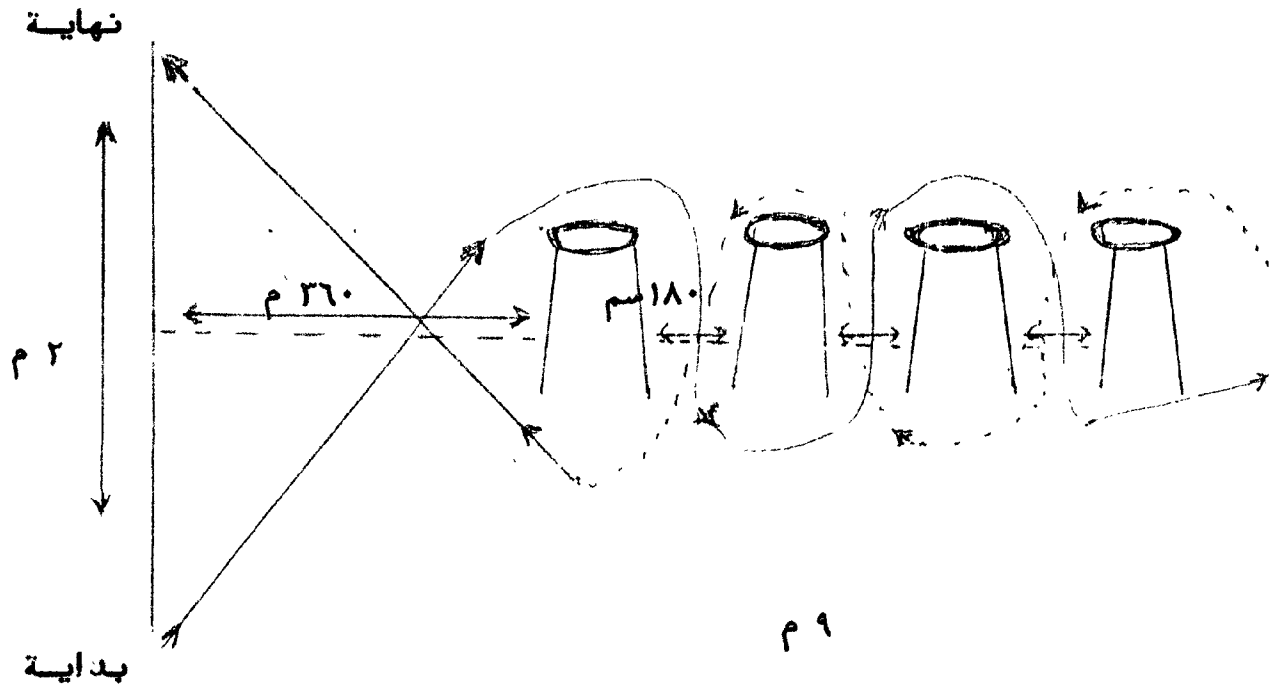
حساب الدرجات : درجة المختبر هى الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبار

من لحظة اعطاؤه اشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية (ب)

لاقرب ١/١٠ من الثانية .

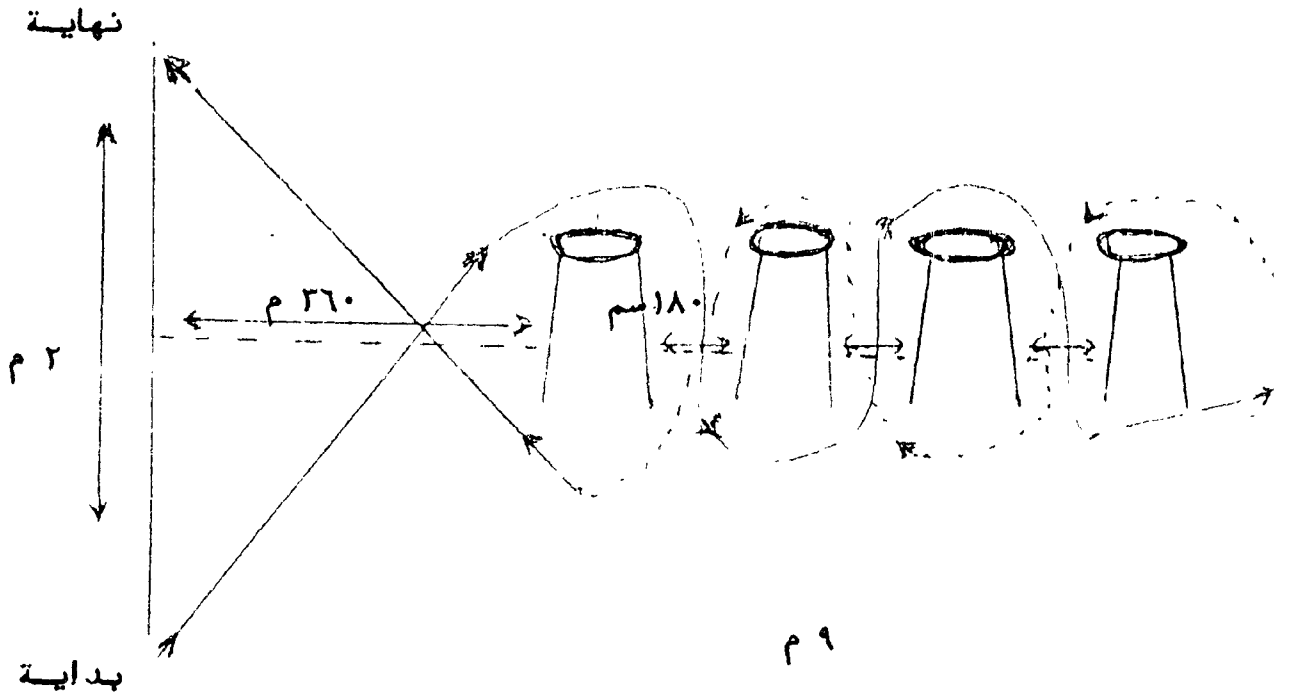
الاطباء : يضاف إلى الزمن الذى يستغرقه المختبر ١٠/١ من الثانية عندما
يلمس أى كرسي من الكراسى الاربعة .

(٢٨٩ : ٤١)



الخطاء : يضاف إلى الزمن الذي يستغرقه المختبر ١٠/١ من الثانية عندما
يلبس أى كرسي من الكراسي الاربعة .

(٢٨٩ : ٤١)



(٥) اختبار التوافق

اسم الاختبار : رمى واستقبال الكرات .

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع .

الادوات المستخدمة : حائط املس يسمح بارتداد الكرة - ٢٠ كرة تنس - خط للرمى يبعد ٥ متر عن الحائط .

مواصفات الاداء : يقف التلميذ خلف خط الرمي مواجهاً للحائط ، ثم يقسم برمي الكرات واستقبالها تبعاً للأسلوب التالي :

- رمى خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليمنى نفسها
- رمى خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .
- رمى خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليسرى نفسها .
- رمى خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى .

شروط الأداء : ترمى الكرات الى الحائط مباشرة واستقبالها قبل أن تسقط على الارض .

- لايعطى للتلميذ أى محاولات اضافية ، ويраعى شروط الهند الرامية - واليد المستقبلة .

التسجيل : يسجل للتلميذ عدد المحاولات الصحيحة ، وتعطى له درجة واحدة عن كل محاولة صحيحة ، والدرجة العظمى (٢٠ درجة)

(٦) اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالى

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى فى الجرى .

الادوات اللازمة : ساعة ايقاف .

الاجراءات : تحدد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والاخر
للنهاية والمسافة بينهما ٣٠ متر .

طريقة الاداء : من وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية
ويجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنة عند سماع اشارة البدء
حتى خط النهاية .

تعليمات الاختبار : يجرى كل اثنين من المختبرين معاً لضمان توافر المنافسة .

— يبدأ الاختبار من البدء العالى .

— يرتدى المختبر حذاء كاوتش بالقدمين .

— يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

— يؤذن بالبدء : خذ مكانك — استعد — اجرى .

حساب الدرجات : يتم حساب الزمن لاقرب ١/١٠ من الثانية .

(٧) اختبار الوثب العريض من القهسات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للامام .

الادوات اللازمة : مكان مناسب للوثب عرضه ١٥٠ سم وطوله ٢٥٠ سم ويراعى
أن يكون خالى من العوائق وغير املس .

— شريط قياس .

— قطع طباشير ملونه .

الاجراءات : يخطط مكان الوثب بخطوط متوازنة يبدل كل خط منها على
المسافة بينه وبين خط الارتقاء مباشرة ، كما تقسم المسافة
بين الامتار بخطوط اخرى متوازية ، المسافة بين كل خط
والآخر ٥ سم وتدل ايضاً على المسافة بينهما وبين خط
الارتقاء .

— تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الاول باختلاف
السن والجنس .

طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، والقدمان متباعداً قليلاً
ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من
الخارج .

— يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين
والميل للامام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للامام لاقصى مسافة
يمكنه عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة
الذراعين للامام .

تعليمات الاختبار : يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بالدفع المطلوب .

— يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .

- يسمح بالاحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الامكان .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولاعلى للمساعدة فى الدفع .
- يسمح بتأدية الاختبار بالحذاء الكاوتش أو عارى القدمين .
- حساب الدرجات : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية خط البداية الذى عرضه ٥ سم ويدخل ضمن القياس .
- تقاس كل محاولة لاقر ب ٥ سم .
- تسجل للمختبر درجات أحسن محاولة من عدد المحاولات الثلاثة .

(٨) اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة باليد

الغرض من الاختبار : قياس الدقة .

الادوات اللازمة : ١٠ كرات طبية زنة نصف كيلو جرام .

الاجراءات :

- أرض مستوية بطول ١٠ متر وعرض ٢ متر .
- رسم ثلاثة دوائر متداخلة كالتالي نصف قطر كل منها :
الكبرى ٥٠ متر - الوسطى ١ متر - الصغرى ٠,٥ متر
- رسم خط الرمي يبعد عن الحافة الخارجية للدائرة الكبرى ٥ متر .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمي في اتجاه الدوائر المتداخلة ويحاول تصويب ورمي الكرات داخل الدوائر .

تعليمات الاختبار :

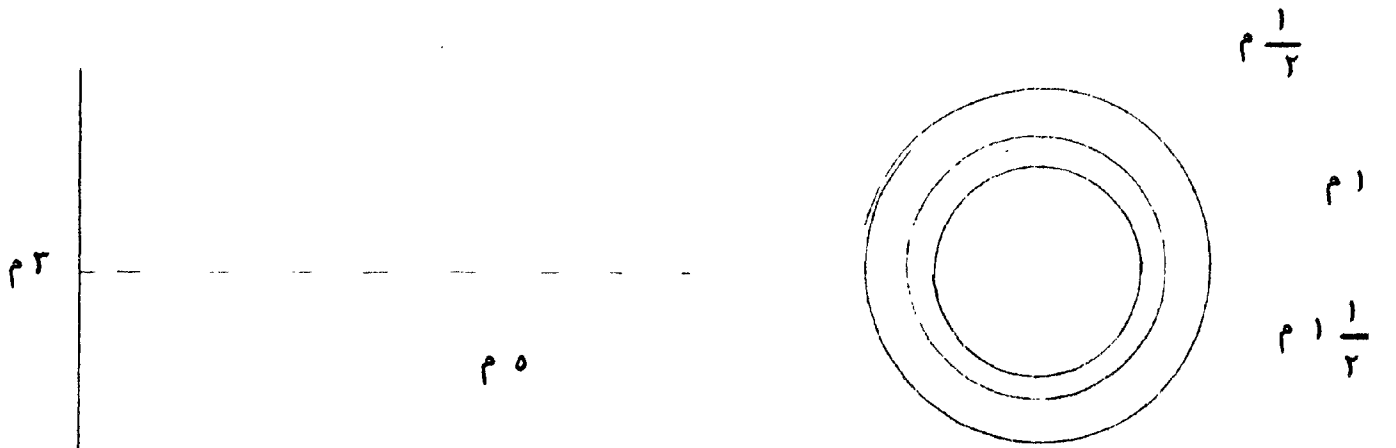
- يقف التلميذ خلف خط الرمي .
- يرمي ويصوب التلميذ الكرة بيد واحدة .
- للتلميذ الحق في ١٠ محاولات (رميات)

حساب الدرجات :

- الدائرة الصغرى والحافة المحددة لها (محيطها)
- اذا وقعت الكرة على أى جزء منها بثلاث درجات .
- الدائرة الوسطى ومحيطها درجتان .
- الدائرة الكبرى ومحيطها درجة واحدة .
- الكرة التي تقع خارج الدوائر الثلاثة لا يعطى عنها درجات .

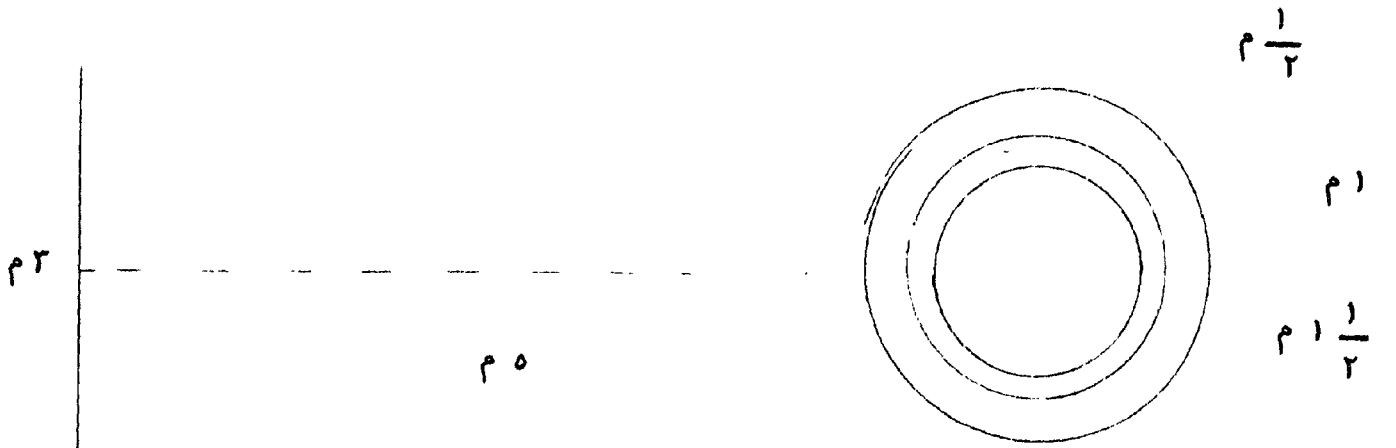
— ٥٦ —

- الدرجة العظمى (٣٠ درجة)
- الكرة ترمى وتصوب باحدى اليدين .



— ٥٦ —

- الدرجة العظمى (٢٠ درجة)
- الكرة ترمى وتصوب باحدى اليدين .



اختبارات المهارات الحركية

* اختبارات ألعاب القوى :

١ - السرعة :

وسبق عرضه ضمن اختبارات القدرات البدنية (العدو ٣٠ متر) .

٢ - اختبار مهارة الوثب الطويل :

الغرض من الاختبار : قياس مستوى اداء التلميذ في الوثب .

الادوات اللازمة : شريط قياس - حفرة الوثب الطويل .

وصف الاداء : يقوم التلميذ بالجرى مسافة ٣٠ متر (مسافة الاقتراب)

باقصى سرعة ، ثم يقوم بالارتقاء على خط الارتقاء ويثب

اماماً اطول مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب الطويل .

تعليمات الاختبار : تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء واخر اثر

يتركه التلميذ بأى جزء من جسمه فى الحفرة من ناحيته

خط الارتقاء .

— الهبوط بالقدمين والارتقاء لايتعدى خط الارتقاء .

— لكل تلميذ ثلاثة محاولات تحتسب له أحسن محاولة صحيحة .

— اذا تعدت قدم الارتقاء خط الارتقاء تكون المحاولة فاشلة

اختبارات مهارات الكرة الطائرة

١ - اختبار الارسال :

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الارسال في الكرة الطائرة .

الادوات اللازمة : خمس كرات طائرة قانونية .

- ملعب الكرة الطائرة قانوني احدى نصفيه مقسم كما في الشكل وعبارة عن خط يبعد عن جهة اليسار لداخل الملعب ٥١ متر وبطول ٧٥ متر - وخط آخر مشابه له من الجهة اليمنى يلتقيان بخط قبل النهاية بـ ٥١ متر وينحصر بين هذين الخطين منطقتين :

الاولى بعرض ٦ متر وطول ٥١ متر .

الثانية بطول ٢ متر وعرض ٦ متر وموضح بالرسم درجات كل منطقة .

طريقة الاداء : يقف اللاعب (التلميذ) في منطقة ارسال نصف الملعب الاخر ثم يؤدي خمس محاولات ارسال نحو المناطق المقسمة في منتصف الملعب الآخر .

التسجيل : تحتسب لكل محاولة الدرجة التي تسقط في منطقتها الكرة حسب الدرجات الموضحة بالرسم والدرجة العظمى (٢٠ درجة)

(٢٤ : ٢٢٤)

الدرجة	ثلاثة درجات	
	درجة	درجتين
	٢ م	٥٤ م
	ثلاثة درجات	

٥١ م

٧٥ م

٢ - اختبار الضرب الساحق :

الغرض من الاختبار : قياس مدى إتقان الضربة الساحقة .

الادوات اللازمة : ملعب كرة طائرة قانوني مقسم إلى :

- احد نصفيه مقسم إلى خمسة مربعات متداخلة وموضح داخل كل مربع الدرجة الخاصة به ، والتي يحصل عليها التلميذ عندما تقع فيها ضربته الساحقة .
- خمس كرات طائرة قانونية .

طريقة الاداء : يقف التلميذ في مركز (٤) والمحكم في مركز (٢) وذلك في نصف الملعب الآخر والغير مقسم .

— يقوم المحكم بالاعداد المباشر للتلميذ من مركز (٢) إلى مركز (٤) والذي يقوم بدوره بأداء الضربة الساحقة .

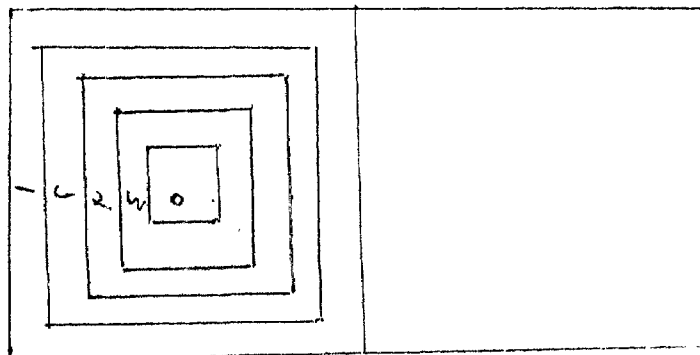
شروط الاختبار : يدل كل مربع على الدرجة التي يحصل عليها التلميذ فسي كل محاولة تسقط به .

في حالة خروج الكرة خارج الملعب - أو اصطدامها بالشبكة لا يحصل الطالب على درجات وعند سقوطها في ملعبه .
خطوط المربعات جزء منها وينال التلميذ درجة المربع نفسه .

النهاية العظمى (٢٥ درجة)

التلميذ له الحق في اداء خمس ضربات ساحقة .

(٢٤ : ٢٢٢)



٢ - التمرير من اعلى للخلف :

اسم الاختبار : التمرير من اعلى للخلف على لوحة السلة .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير من أعلى للخلف .

الادوات اللازمة : برج كرة السلة - خط التمرير يبعد عن البرج ٢ متر -

١٠ كرات طائرة قانونية .

مواصفات الاداء : يقف التلميذ الظهر مواجه برج كرة السلة وخلف خط الرمي

يقوم التلميذ بأداء (١٠) تمريرات على برج كرة السلة

لاعلى وللخلف محاولاً أن تلمس الكرة إلى جزء من لوحة

برج السلة .

التسجيل : تحسب لكل تمريره صحيحة تلمس اللوحة درجة من

الدرجات العظمى وهي (١٠ درجات) .

الملخص باللغة العربية



مدخل :

التربية الرياضية تعد عنصراً هاماً في عمليتي النمو والتطور ويؤكد جميع الأطباء من وجهة النظر الوظيفية البحث على أهمية النشاط الحركي للأطفال والشباب حيث تحتاج أعضاء الجسم وأجهزته النامية إلى قدر كبير من التمرين يجعلها قوية وصيانتها في حالة صحية جيدة .

وعلى الرغم من إنتشار النشاط الرياضي بمختلف صورهِ ومجالاتهِ المتعددة بالاندية والمدارس والمؤسسات الاجتماعية المختلفة إلا أن التركيز يجب أن يكون موجهاً نحو زيادة الاهتمام بدرس التربية الرياضية بالمدرسه كأساس ودعامسة ولا يمكن للمستوى أن يرتفع دون توجيه الاهتمام له .

وعلى المدارس أن تعمل على أن تكون أوجه النشاط الحركية متوفرة وميسورة للجميع وأن يمارسوها والا تكون مقصورة على القلة الممتازة وأن تعزز المدارس بالامكانيات اللازمة ثم أن تكون البيئة المدرسية بحيث أن تسهل عجلة النمو والتطور السليمة وأن تتجه الخبرات في كل ميدان الى الاهتمام بالسلوك الاجتماعي والخلقى .

ويتميز تلاميذ المرحلة الثانوية بوضوح الفروق الفردية في تركيب وشكل الجسم وإستعادة الفرد لاتزانهِ الجسمي وزيادة الثقة بالنفس ويتضح الاتزان الحركسى التدريجى فى آداء المهارات الحركية الرياضية لدرجة الاتقان وزيادة التوافق العضلى العصبى وتمتاز هذه المرحلة بسرعة التعلم ودقة الاداء ويظهر بها زيادة القوة العضلية والاهتمامات بالالعب التى تحتاج إلى قوة ويستطيع الفرد الوصول لأعلى مستويات الاداء وعند تزويد الطالب بالنص المعرفى من خلال كتيب موضح به درس التربية الرياضية يساعد كثيراً فى سرعة التعلم واتقان المادة التعليمية وتوفير الوقت وجهد المدرس . كما أن تدريس المهارة الواحدة فى الدرس يساعد على اكساب دقيق ومتقن يوفر فى استخدام الادوات وزيادة وقت التعلم والممارسة مما يؤدي إلى نجاح العملية التعليمية .

مشكلة البحث :

زمن الدرس المخصص لتدريس النشاط الأساسي (٢٠ ق) مقسمه إلى :

- ١٠ ق للرياضات الأساسية .
- ١٠ ق للألعاب الجماعية .

وأن هذا الزمن في الحصة الواحدة لا يكفي سواء للرياضات الأساسية أو الألعاب الجماعية الشرح .. التنفيذ .. اصلاح الأخطاء .

وعند استكمال الشرح في الدرس التالي من نفس الاسبوع يفقد الدرس عناصر الاستمرار والتسلسل والتكامل ولايتحقق الغرض والهدف التعليمي وأيضاً مايزيد على نصف الوقت المحدد للرياضيات الأساسية في كل مرة يحاول المدرس تقديم المهارة فيها بالشرح وأيضاً مايزيد على نصف الوقت يضيع عند الشرح للألعاب الجماعية لكل درس .

وعندما يتم تعديل التوزيع الزمني ليصبح عشرون دقيقة بدلاً من عشرة دقائق لتدريس مهارة واحدة في الدرس تزيد فرصة المدرس للشرح وفرصة التلاميذ للتنفيذ واصلاح الأخطاء والممارسة والتوجيه لأن الزمن يكون مضاعف والشرح يكون مرة واحدة وزمن الدرس واحد .

كما أنه عندما يضاف النص المعرفي للتعديل الزمني اسبوعياً ويوضح في كتب مزودة بالرسوم والصور ويسلم للتلاميذ مسبقاً يجعلهم يمارسون في الدرس ولديهم فكرة سابقة عن الدرس . مما يكون له تأثير ايجابي على التلاميذ بتحقيق أهداف الدروس .

أهداف البحث :

— معرفة تأثير تعديل التوزيع الزمني للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

- معرفة تأثير التوزيع الزمني للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- معرفة تأثير النص المعرفي بالدرس على مستوى أداء بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

الفروض :

- توجد فروض احصائية دالة على مستوى أداء المهارات الحركية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة .
- توجد فروق احصائية دالة في مستوى أداء القدرات البدنية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة .
- توجد فروق احصائية بين دالة في مستوى أداء المهارات الحركية بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة .
- توجد فروق احصائية بين دالة في مستوى أداء المهارات الحركية بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة .

المنهج :

- المنهج التجريبي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعات .

العينات :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الاول الثانوي بمدرسة أحمد عرابي الثانوية بنين بالقازيق وبلغ عددهم تسعون تلميذ وهم قروا ثلاثة فصول تم توزيعهم كل فصل إلى مجموعة من المجموعات الثلاث الضابطة والتجريبيتين بعد استبعاد الباقيون للاعادة ولاعبى الاندية وفرق المدرسة الرياضية فى الالعاب التى شملتها الدراسة المرضي والمعوقين وحالات التسرب الذين لا يواظبون على ممارسة النشاط بالدرس ومجموعهم (المستبعدين) ٢١ طالب فسي

الثلاث مجموعات واصبح عدد كل مجموعة هو ٢٠ تلميذ :

— مجموعة ضابطة ٢٠ طالب

— مجموعة تجريبية اولى ٢٠ طالب

— مجموعة تجريبية ثانية ٢٠ طالب

أدوات البحث :

النص المعرفي :

قام الباحث بتقسيم كل درس إلى محتوياته مع شرح وتفسير لها وتم تزويدها بالرسوم والصور التوضيحية وتم تسليمها للتلميذ قبل الدرس بأسبوع للاطلاع عليها واكتساب المعارف والمعلومات عن الدرس والآداء بسهولة مع التوجيه والارشاد من المعلم أثناء الدرس .

أدوات القياس :

أدوات قياس النمو :

- قياس السن — الرجوع إلى تاريخ الميلاد لأقرب شهر .
- قياس الطول — استخدام جهاز الريستاميتير لأقرب سنتيمتر .
- قياس الوزن — الميزان الطبى لأقرب حجم .

أدوات قياس الصفات البدنية :

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| العدو ٢٠ م | — اختبار السرعة |
| فتحة البرجل | — اختبار المرونة |
| رمى واستقبال الكرات | — اختبار التوافق |
| جرى الزجراج | — اختبار الرشاقة |
| الوثب العريض من الشباب | — اختبار القدرة |
| التصويب باليد على الدوائر المتداخلة . | — اختبار الدقة |
| الجرى فى المكان (٢ ق) | — اختبار التحمل الدورى |

— اختبار التحمل العضلي ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل .

أدوات قياس الاداء المهارى فى العاب القوى والكرة الطائرة :

اختبار	_____	العدو ٣٠ م
اختبار	_____	الوثب الطويل
اختبار	_____	أداء الارسال
اختبار	_____	آداء التمرير من أعلى للخلف
اختبار	_____	الضرب الساحق

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية وهى أحد الفصول للصف الأول الثانوى مجتمع البحث الاساسية بمدرسة أحمد عرابسى الثانوية وهم غير المشتركين فى مجموعات البحث الاساسية بلغ عددهم (٣٦ تلميذاً) اكمل منهم الاختبارات (٣٢ تلميذاً) فقط واجريت التجربة الاستطلاعية فى المدة من ١ / ١ / ١٩٩٠ بنفس المدرسة لمعرفة صلاحية الادوات وتحديد الاماكن وامكان التطبيق والتعرف على المشكلات والصعوبات وايجاد حلول مناسبة ومواجهتها .

التجربة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق الوحدة الدراسية على المجموعات الثلاثة :

المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية .

المجموعة التجريبية الاولى تدريس مهارة واحدة اسبوعية بتعديل الزمن الخاص بها .
المجموعة التجريبية الثانية نفس طريقة المجموعة التجريبية الاولى مضاف اليها نص معرفى مزود ببعض الرسوم والصور التوضيحية وكلها من المنهاج المطور للتربية الرياضية للصف الاول الثانوى بنين خلال الفترة من ٢ / ٢ / ١٩٩٠ إلى ١٥ / ٣ / ١٩٩٠
الاسلوب الاحصائى : تم اجراء المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام :

— المتوسط الحسابى	— الانحراف المعيارى
— الخطأ المعيارى	— اختبار (ت)

أهم الاستنتاجات :

- تدريس مهارة واحدة في الدرس يساعد في مستوى تقدم المهارات الحركية والقدرات البدنية للتلاميذ .
- زيادة الوقت للجزء الرئيسى في الدرس يساعد في مستوى تقدم المهارات الحركية والقدرات البدنية للتلاميذ .
- النص المعرفى المزود بالرسوم والصور وبعض نقاط القوانين الخاصة باللعبه يساهم في استثارة ودافعية التلاميذ لاثبات ذاتهم وامكاناتهم وتقدم مستواهم والاعتماد على النفس .
- النص المعرفى المزود بالرسوم والصور وبعض نقاط القوانين الخاصة باللعبه يصبح سجلاً بين أيديهم يرجعون اليه عند اللزوم ويزيد من ثقافتهم الرياضيه .
- النص المعرفى يساعد في توفير الوقت والجهد للمعلم أثناء الدرس حيث يقتصر دوره على التوجيه والارشاد واصلاح الاخطاء في البدايه ثم المراقبه والتوجيه عند تقدم التعليم .
- النص المعرفى يساعد في حل مشكلات العجز الكبير في المعلمين .

أهم التوصيات :

- من خلال النتائج التى توصل اليها الباحث من خلال المنهج التجريبي للبحث وأهداف البحث يقترح الباحث التوصيات منها :
- تعلم مهارة واحدة في درس التربية الرياضيه .
- عدم تكرار تدريبات الاعداد البدنى لمدة طويلة تجنباً لملل التلاميذ من التكرار طول الوحدة الدراسية .
- اختلاف الاعداد البدنى من الصفوف حتى لا يكررها التلميذ كل عام .

- تزويد التلاميذ بمراجع موضح بها المنهج الخاص به مزودة ببعض بنود القوانين والصور والرسوم .
- زيادة زمن تدليم الجزء الرئيسى فى الدرس .
- مراعاة ميول واحتياجات التلاميذ فى المنهج .