

قائمة المراجع

أولاً : بعض المراجع العربية .

ثانياً : بعض مراجع الأجنبية.

ثالثاً : بعض مواقع الانترنت.

قائمة المراجع

أولا : بعض المراجع العربية :

1. أحمد البسيوني السيد : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1992 م .
2. أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي - مبادئه - وتطبيقاته ، الفنية للطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 1992م.
3. أحمد حامد منصور : تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة علي التفكير الابتكاري ، دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع ، المنصورة ، 1985م.
4. أحمد حسين اللقاني : الوسائل التعليمية والمنهج المدرسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1991 م .
5. أحمد فؤاد الشاذلي : أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي ، ذات السلاسل للنشر ، الكويت ، 2003 .
6. أحمد لطفسي السيد : تدريب الصفات البدنية في مسابقة اليدان والمضمار ، مقال علمي غير منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2000 م .
7. أحمد ماهر أنور : "برنامج تدريبي مقترح للاعبين الوثب الثلاثي" ، بحث منشور ، دراسات و بحوث ، جامعة حلوان القاهرة ، 1983م .
8. الغريب زاهر اسماعيل : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة ، 2001م .
9. الاتحاد الدولي لألعاب القوى : القانون الدولي ، ط2 ، 2004-2005م.
10. إهام عبد الرحمن محمد : "فاعلية التدريب البليومتري علي مسافة الوثب العمودي و أثرها علي الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد الثاني عشر ، يناير ، 1997م .

11. **أمال ربيع كامل محمد** : " مدي فاعلية تدريس الكيمياء بالموديولات والتعليم المبرمج لتلاميذ الصف السابع من التعليم الأساسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، 1998م .
12. **إيمان حسن الجبيلي ، ليلي عباس** : "أثر استخدام بعض أساليب التدريب علي مستوى الاداء والتذكر الحركي لمهارة الوقوف علي اليدين دحرجة أمامية" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2000م .
13. **إيمان عبد الله عبد الحميد** : "فاعلية برنامج للتعلم الفردي بمساعدة الكمبيوتر علي تحصيل و زمن تعلم طالبات كلية التربية الرياضية ومستوي أدائهن في الجمباز الايقاعي" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2005م .
14. **بدور محمد عادل البيلبي** : "فاعلية برنامج للتعلم لطالبات كلية التربية الرياضية في تعلم القانون الدولي لكرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2004م .
15. **بسطوي سي أحمد** : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم ، تكتيك ، تدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
16. **بلانش سلامه متياس** : محاضرات في مادة علم الحركة ، مذكرة غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1993م .
17. **توفيق أحمد مرعي ، محمد محمود الحيلة** : تفريد التعليم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1998م .
18. **جمال علاء الدين** : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التليفزيوني كتكتيك قياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركات الرياضية - جامعة الاسكندرية - 1981م .

19. **جمال علاء الدين ،** : علم الحركة ، ط7 ، دار الكتاب ، الإسكندرية ، 1999م.
20. **جيمس راسل** : التعليم والتعلم ، ترجمة أحمد خيرى كاظم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1984م.
21. **حامد عبد السلام زهران** : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط 5 ، دار الكتاب ، القاهرة ، 1999م.
22. **حامد محمد القنواني** : "دراسة لتحديد أنسب مسافة اقتراب و أفضل الطرق لأراء الوثبة في الوثب الثلاثي للمبتدئين"، بحث منشور ، مجلد بحوث كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، المجلد الأول العدد 1 - 2 ، 1984م.
23. **خالد يوسف القضاة** : مدخل الي تصميم وانتاج وسائل تكنولوجيا التعليم ، دار المسار للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2003م.
24. **دعاء محمد محيي** : "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس علي تعلم مسابقة قذف القرص" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000م.
25. **ذكي محمد محمد** : تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي ، المكتبة المصرية ، للطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 2004م.
26. **رانيا محمد حسن سعيد** : "أثر استخدام التعليم المبرمج علي تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدي طالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1999م
27. **رحاب أحمد جافظ** : "تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب الموديوالات علي تعلم بعض المهارات الحركية المركبة في الجمباز الايقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2005م.

28. **ريسان خربيط** : التحليل الحركي ، جامعة البصرة ، الجامعات العربية السعودية ، 2002م .
، **نجىاح مهدي**
29. **زاهر أحمد** : تكنولوجيا التعلم كمنسفة ونظام ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1996م .
30. **زينب أبو بكر موسى** : "الاتجاهات الحديثة في مجال تدريس كرة السلة" ، مقال ضمن متطلبات الترقى لوظيفة أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 2003م .
31. **سالي محمد محمد** : "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلاح والهوكي لدي طالبات ، كلية التربية الرياضية" ، جامعة طنطا ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، 2001 م .
32. **سامي إبراهيم نصير** : "دراسة عامليه للمتغيرات الحركية المرتبطة بالقدرة علي الوثب لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية" ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 1991 م .
33. **سامية فرغلي منصور** : التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية ، مكتبة دار الحكمة ، الاسكندرية ، 2002 .
34. **سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى** : القانون الدولي لالعاب القوي للهواه ، 1996م .
، **جابر حسين رضوان**
35. **سعيد حسن سلام** : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والضمار ، الجزء الثالث ، 2003 م .
، **سعد قطيب** ،
، **عادل عبد الحافظ** ،
، **السيد شحاته**

36. سليمان علي حسن : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1983 م .
37. سمير عباس عمير : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار (تعليم ، تكتيك ، قانون) ، ج 3 ، 2004م .
38. ضياء الدين محمد : 'فاعلية برنامج قائم علي الموديولات في تنمية التنور السلوكي الصحي و الاتجاه نحو التعلم الذاتي لدي معلمي التعلم الابتدائي' ، بحث منشور بمجلة كلية التربية ، العدد 39 يناير ، جامعة المنصورة ، 1999م .
39. طارق عز الدين أحمد محمد : " تحليل وصفي حركي (بيوكينماتيكي) لبعض المراحل الفنية لسابق 110متر / حواجز" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 1987م .
40. طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م .
41. طلحة حسين حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
42. طلحة حسام الدين : مبادئ الميكانيكا الحيوية و علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
43. طلحة حسين حسام الدين : التحليل الكيفي " مفهومه - تاريخه - نماذجه - مهامه - تطبيقه" ، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2006 م .
- محمد فوزي عبد الشكور ،

44. **عادل عبد البصير** : الميكانيكا الحيوية التكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998
45. **عبد الحليم محمد عبد الحليم** ، **سامي نصير** ، **محمد عبد العال** ، **خالد مرجسان** : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والضمار (تعليم ، تكتيك ، قانون) ، الجزء الثالث ، الاسكندرية ، 2003 م .
46. **عبد الرحمن محمد عيسى** : علم النفس الفسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الانساني ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1994 م .
47. **عبد الرحمن أحمد** : "أثر استخدام الموديوالات التعليمية في تدريس مادة العلوم علي التحصيل الدراسي و نمو التفكير الابتكاري لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي" ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية ، كلية التربية بقنا ، جامعة أسيوط ، 1994 .
48. **عبد العظيم عبد الحميد السيد** : "العلاقة بين متغيرات القوة العضلية للرجلين و المستوي الرقمي للوثب الثلاثي" ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي تاريخ و علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا 1988 م .
49. **عطييات محمد خطاب** : أساسيات التمرينات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 م .
50. **عفاف عبد الكريم** : طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1990 .
51. **عفاف عبد الكريم** : التدريس لتعلم في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1994 م .
52. **علي السديري** ، **السيد محمد علي محمد** : نماذج التربية بين النظرية والتطبيق ، دار الفرقان للطباعة و النشر و التوزيع ، الأردن ، 1993 م .

53. **علي عبد الحسن عبد الرحمن** : "أثر استخدام الموديول التعليمي علي تعلم بعض مسابقات الميدان و المضمار لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بالمنيا" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، أسيوط ، 2002م .
54. **علي محمود عبيد** ، **عبد الجليل أبو العيش مصطفى** ، "فاعلية الايقاع الحركي للوثب الثلاثي علي المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ديسمبر ، 1995م .
55. **علي محيي الدين عبد الرحمن** : "تطبيق طريقة الموديول في تدريس مادة الفيزياء في الصف الأول الثانوي في جمهورية مصر العربية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، جامعة الأزهر ، كلية التربية ، 1978م .
56. **فايزة محمد شبل** : "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدي طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001م .
57. **فتح الباب عبد الحليم** : أساليب إنتاج مواد التعلم الذاتي ، أسبوع التقنيات التربوية العربية والأجنبية 11 - 18 نوفمبر ، تونس ، 1991م .
58. **فتحي أحمد محمد النمر** : "وضع برنامج لتنمية التفكير الناقد في التاريخ بالصف الأول الثانوي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، 1985م .
59. **فضيلة سيد سوري** : جوائز البنات ، ط 5 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1990م .
60. **فليب أسكاروس** : "استخدام الموديولات في تحديث مناهجنا" ، بحث منشور ، صحيفة التربية ، العدد الثالث ، مارس ، القاهرة ، 1981م .

61. فوزي الشربيني : مداخل عالية في تطوير المناهج التعليمية علي ضوء تحديات القرن الحادي والعشرين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2001م .
62. فوزي الشربيني : الموديلات التعليمية مدخل للمتعلم الذاتي في عصر المعلوماتية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 م .
63. كمال عبد الحميد زيتون : التدريس (نماذجه ومهاراته) ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2005 م .
64. ليلى إبراهيم معوض : "استخدام أسلوب الموديول في تدريس مادة التاريخ الطبيعي بالصف الأول من المرحلة الثانوية و أثره علي تحصيل و اتجاهات التلاميذ" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة : جامعة عين شمس ، كلية البنات ، 1986 .
65. ليلى عبد العزيز زهران : الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 1991 م .
66. ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
67. محمد السيد علي : مصطلحات في المناهج وطرق التدريس ، ط2 ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2000م .
68. محمد السيد : تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، دار مكتبة الإسراء ، طنطا ، 2005 .
69. محمد السيد معوض : "فعالية التعليم المبرمج علي بعض النواحي الفنية و البدنية و الرقمية لدفع الجلة لتلاميذ الاعدادية الرياضية بمحافظة الشرقية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1993 م
70. محمد المتوكل علي الله : "بناء اختبار معرفي للاعبين المبارزة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1994 م .

71. **محمد جابر بريقع ،** : المبادئ الأساسية لبيكانيك الحيوية فى المجال الرياضى ، الإسكندرية ، منشآت المعارف ، 2002م.
72. **محمد حسن علاوى** : اختبارات الأداء الحركى ، ط2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1989م .
73. **محمد حسن علاوى** : الصفات البدنية لتسابقى الميدان والضمار ، نشرة ألعاب القوى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواه ، مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، العدد الثانى ، 1991 م .
74. **محمد حسن علاوى** : علم النفس الرياضى ، ط 5 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992م .
75. **محمد جابر عبد الحميد يونس** : "أثر استخدام تدريبات البليومتر ك أحد مكونات برنامج تدريبي مقترح علي المتطلبات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 1994م.
76. **محمد حماد هندي** : "إعداد برنامج في استصلاح الاراضي الرملية بأسلوب الموديول و قياس أثره علي تحصيل المفاهيم واتجاهات طلاب الصف الثالث الثانوي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المنيا ، 1991 م .
77. **محمد سعد زغلول** : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م .
78. **محمد صبحي حسنين** : موسوعة الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .
79. **محمد صبحي حسنين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م .

80. **محمد عنمان** : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم و النشر للتوزيع ، الكويت ، 1994 م .
81. **محمود فتحي محمود** : "بعض العوامل البيوميكانيكية لمراحل الارتكاز في الوثب الثلاثي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 1981 م .
82. **مفتي إبراهيم حماد** : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الي المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م.
83. **مكارم حلمي أبوهرجة** : مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م .
محمد سعد زغلول ،
84. **مني محمد الصفي علي الجزار** : "بناء برنامج متعدد الوسائط لتنمية مهارات الباحثين التربويين في استخدام مركز المعلومات القائمة علي الكمبيوتر" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث و الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، 1988 .
85. **مهدي محمود سالم** : تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 .
86. **نادية رشوان عطية** : "دراسة تجريبية لفاعلية التعليم المبرمج لسباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 1993 م .
87. **نبيلة أحمد عبد الرحمن** : منظومة التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م.
88. **نبيلة محمد حسن عباس** : "دراسة مقارنة لفاعلية التعلم عن طريق استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة و غير المتكاملة في تدريس التعبير الحركي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 1991 م .

89. **نجاح السعدي المرسي** : "التفاعل بين الأسلوب المعرفي و الموديولات التعليمية في العلوم و أثره علي التحصيل وقلق الاختبار لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية" ، بحث منشور، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، 1997.
90. **هشام محمد النجار** : "فاعلية الموديولات التعليمية في تعلم مهارة القفز فتحا علي حصان القفز لدي طلاب شعبة التعليم" ، بحث منشور ، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2005م.
91. **وفيقه مصطفى حسن** : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2001 م .
92. **يسر كامل حبيب** : التربية الحركية، مكتبة التركي، طنطا ، 1995م.

ثانياً : بعض مراجع الأجنبية :

93. *Adrian -, J . : Biomechanics of human movement , - Marlene WCB Brown and Benchmark , Iowa . and Cooper 1995 . , M. John*
94. *Ali Kilami : Selected kinematics characteristics of inter collegiate women triple jumper Amj Sports Mod , 1990 May - Jun , 18 (3) .*
95. *Byra , M. : The effect of two pairing techniques feedback and comfort Levels of learners in Reciprocal Educating , April , 1993 .*
96. *Chrietzberg : Biological sex Deference Modules , Physical educators for equity , education development center inc., Newton , ma . women's educational equity act dissemination , U.S ., Kentucky , English , P . 31., 19881*

97. *Clayton , J.,* : Jumping events similarities differences , track and field quarter leview,vol.92,winter , 1992 .
98. *Doherty , K.,* : Track and field omini book , 4th , Ed ., Jof. News press , Los Altos .C. A ., 1985.
99. *Donoven , L* : Comparing guided discovery and expository methods , teaching the cerography , Irelands , 1996
100. *Doron , et al* : The effect of an interactive problem based hyperacid modular instruction on statistical reasoning , phd . , southern Illinois university at carbondale, 1993 .
101. *Duane, V . knudrson , craigs , Morrison (,* : Quantitative analysis of human movement , human kinetics 97 gambetta , v . ,plymetric training , Track & field coaching Manual Leisure press P (1997).
102. *Gambetta,V,* : Plymetric training , Track Field coaching manual leisure press p .
103. *Hackett , B .* : Triple jump , track & field coaches review , vol. 95 , no . 4 winter , 1996 .
104. *Hay . J . Miller , J* : Techniques used in the triple jump international journal of biomechanics, vol . no 2 . 1983 .
105. *Hayes , D .* : triple jump track & field coaches review , vol. 96 , no . 4, 1997
106. *Henson , p .* : plyometric training track & field coaches review , vol. 96 , no . 1, spring, 1996 .

107. *Jacoby, E.* : Applied Techniques in track & field , lei
sure press , new York , 1993 .
108. *J Ames G .* : The Biomechanics of sports techniques ,
Hay prentice – hall , INC , Englewood cliffs ,
N.J , 1982.
109. *Jeffery* – : An investigation of the effectiveness of
Walkley an inter active video disc motor skill
assessment training module , university
of Virginia (0246) . P . , 1986 .
110. *Judith , E* : Teaching physical Education for
Learning , 1985 .
111. – *Magill , R* : A visual model and knowledge of
. *A* . performance as sources of information
Schoenfeld for learning Rhythmic Gymnastics skill ,
er – Zohdi – International – Journal of sport
B psychology – (Rom) 27 (1) p . 16 ,
1996 .
112. *Marco , S. ,* : Jumping mechanics of the Triple jump
file , Long jump , High jump 2001 .
113. *Mello* , : Description of on in service training
P.R.B. model to provide appropriate motor
development for handicapped students
in an urban school district , u . s . , ohio,
p . 46 , 1984 .
114. *Mike , e.* : Macr peiring in the reciprocal style of
teaching in fluent in student skill ,
knowledge and socialization , physical
education , 1998 .
115. *Najjar* : Multimedia information and learning of
Lawrence educational multimedia and
J., hypermedia , Vol .S, PP – 129-150.
Available at <http://> Multimedia – and –
learning – html , 1996.

116. *Schomolins* : Tracking field chief editor , sport uerlau
ky, G. , , berlin , 1978 .
117. *Smith,* : Teaching health / fitness concepts to
Timothy, K., elementary student – A modular
Cestaro , strategy , journal of physical education ,
Nicholas , recreation and dance , v . 66 no four p .
66 – 72 , April 1995 .
118. *Verger, M.* : Swimming pre- professional modules in
the sciences and techniques in physical
education and sport at university level .
, e . p . s . , education physique et sport (Paris) 298 , Nov / dec p 3 , 2002 .
119. *Walker, J.* : Triple jump ideas , track & field
quarterly review , vol. 4 , winter , 1992 .
120. *Yub , Hay ,* : optimum phase ratio in the triple jump
G biomech , 29 (10) : 1283 – 9 , Oct 1996 .

ثالثا : بعض مواقع الانترنت :

121. [www . ishraf,gotepotedu,sa/reading/self.i.htm-10k](http://www.ishraf.gotepotedu.sa/reading/self.i.htm-10k)

قائمة المرفقات

- مرفق (أ) : أسماء السادة الخبراء والمحكمين.
- مرفق (ب) : اختبارات القدرات البدنية.
- مرفق (ج) : اختبار القدرة العقلية (اختبار الذكاء).
- مرفق (د) : مفتاح تصحيح اختبار القدرة العقلية.
- مرفق (هـ) : استطلاع رأي الخبراء حول اختبار التحصيل المعرفي والأهمية النسبية لكل محور.
- مرفق (و) : اختبار التحصيل المعرفي.
- مرفق (ز) : مفتاح تصحيح اختبار التحصيل المعرفي .
- مرفق (ح) : استمارة تسجيل القياسات لمجموعتي البحث .
- مرفق (ط) : استمارة قياس مستوى الأداء المهاري .
- مرفق (ي) : التحليل الكيفي للمهارة قيد البحث .
- مرفق (ك) : الموديوالات التعليمية المقترحة .
- مرفق (ل) : المطوية المستخدمة في البرنامج التعليمي .
- مرفق (م) : بعض صور التمرينات المستخدمة لتحسين الأداء .
- مرفق (ن) : التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي .

مرفق (أ)

أسماء الخبيراء

أسماء السادة الخبراء (*)

| م | الاسم | الدرجة العلمية |
|----|------------------------------|--|
| 1. | أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين | أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . |
| 2. | أ.د/ أميرة حسن | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية |
| 3. | أ.د/ طارق عز الدين | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار وعميد كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ |
| 4. | أ.د/ على محمود عبيد | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا |
| 5. | أ.د/ فوقيبة برغوث | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا |
| 6. | أ.د/ ماجدة عقل | أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . |
| 7. | أ.د/ مصطفى السايح | أستاذ طرق التدريس بقسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية . |
| 8. | أ.د/ مكارم حلمي أبو هريرة | أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . |
| 9. | أ.د/ هانم رمضان | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية |

مرفق (ب)

اختبارات القدرات البدنية

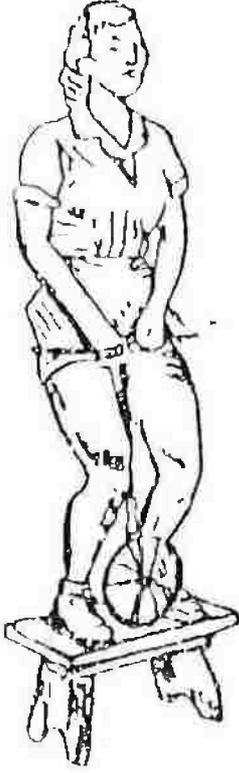
1- القوة العضلية:

اختبار قوة عضلات الرجلين.

الغرض من الاختبار:

- قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادّة (الباسطة)
- للرجلين ، حيث تدل نتائجها على القوة الكلية لهما.

الأدوات:



جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف عليها، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها 60 سم تقريبا تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من 50 إلى 55 سم.

وصف الأداء :

1. يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
2. يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفان في نهايتي البار الحديدي .
3. يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
4. يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
5. عند إعطاء إشارة البدء يمد المختبر رجليه لأعلى لأخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

1. يجب على المختبر أن يحافظ على الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض .
2. عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف.
3. يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

التسجيل:

1. يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، تحسب له نتائج أفضلها مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام.
2. يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضها ببعض ومقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض. (72 : 29)
- 3.

اختبار قوة عضلات الظهر:

الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات المجموعات الظهرية أيزومتريا.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر الظهر.

وصف الأداء:

1. يقف المختبر منتصبا على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين أمام الفخذين وأصابع اليدين متجه لأسفل.
2. تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بأحكام، بحيث تكون راحة إحدى اليدين موجهه للأمام والأخرى موجهه للجسم.
3. عندما يكون المختبر مستعدا للشد يثنى جزعه قليلا للأمام عند منطقة الحوض (مفصل الحوض) ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أي انثناء في المرفقين.
4. يحكم المختبر قبضته على عمود الشد ، ويتم التأكد من مناسبة طول السلسلة في هذا الوضع، ثم يبدأ المختبر في فرد الظهر (دون رفع المشطين) إلى أن يصل به إلى وضع الاستقامة الكاملة. تسجل القراءة لأقرب نصف كيلو جرام .

تعليمات الاختبار:

يسمح للمختبر بثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

يجب التأكد من:

أ- مناسبة طول السلسلة لوضع المختبر وهو منثنى للأمام (من مفصل الفخذ).

ب- عدم ثني الركبتين والمرفقين.

ج- عند نهاية الاختبار يكون الظهر مستقيماً.

التسجيل:

يسجل للمختبر أفضل المحاولات الثلاث الممنوحة له لأقرب نصف كيلو جرام.

ملحوظة: في هذا الاختبار يتم الشد باستخدام عضلات الظهر.

2- السرعة الانتقالية:

أختبار عدد (30) ثلاثين متراً من بداية متحركة.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:



ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض

المسافة بين الخط الأول والثاني (10) عشر أمتار، وبين الخط

الثاني والثالث (30) ثلاثون متراً

وصف الأداء :

1. يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء

2. يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث. يحسب زمن المختبر أبتداء من الخط

الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث (30) ثلاثون متراً.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (30) ثلاثون متراً (من الخط

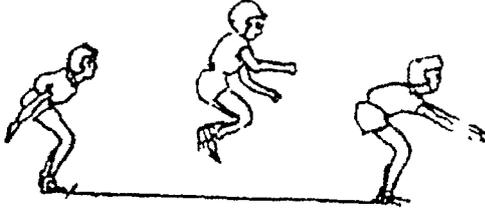
(72 : 32)

الثاني إلى الخط الثالث).

3- القدرة العضلية:

أختبار الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الأختبار:



قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات:

أرض مستوية لاتعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية.

وصف الأداء:

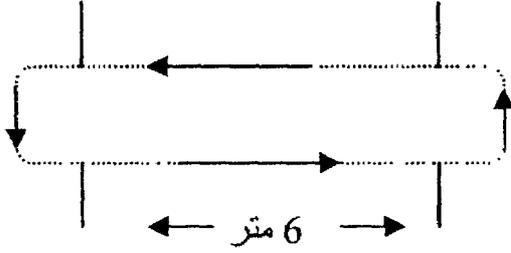
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعان أماما أسفل مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع أماما حتى يصل إلى مايشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في حالة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.

توجيهات:

- 1- تقاس مسافة الوثبة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين الأرض.
- 2- في حالة ما إذا أختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.
- 3- يجب أن تكون القدمين ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- 4- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

4- السرعة الحركية:

أختبار الجري المكوكي لفليشمان.



الغرض من الأختبار :

قياس القدرة على تغيير الاتجاه.

الأدوات:

ساعة إيقاف، يرسم خطين على الارض المسافة بينهما (6) ستة أمتار.

وصف الأختبار:

1. يقف المختبر خلف خط البداية.
2. عند الإشارة يجري المختبر ليعبر الخط المقابل بالقدمين ثم يلف ويعود لخط البداية ويعبره بالقدمين ثم يكرر ما بدأه ثماني مرات.

التسجيل :

- 1- يحتسب الزمن الذي يستطيع فيه المختبر أداء 8 مرات عبور لكل خط من الخطين.
- 2- الذهاب والعودة يحسبان مرة واحدة.
- 3- يقوم بإدارة الاختبار ثلاثة مساعدين وميقاتي ومسجل ومراقب.

تعليمات عامة:

التأكد من عبور المختبر للخطين في كل مرة. (79: 248)

5 - المرونة :

اختبار ثني الجسم أماما أسفل من الوقوف

الغرض من الاختبار :



قياس مدي مرونة الجذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات :

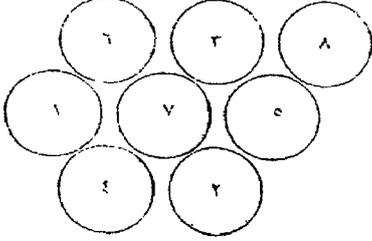
صندوق من الخشب مثبت عليه مسطرة مدرجة طولها حوالي

20 سم مقسمة بخطوط إلي وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ، و يفضل أن يكون حدود هذا التدرج في مدي 10 سم .

مواصفات الأداء :

- 1- يثبت القياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف القياس علي حافة المقعد أو المنضدة و النصف الآخر أسفل الحافة .
 - 2- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوي حافة المقعد ، علي أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب ، و التي تقع في النصف السفلي بالموجب .
 - 3- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .
 - 4- يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدي ممكن بقوة و ببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد و أن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .
- (72 : 341)

6 - التوافق :



اختبار الدوائر المرقمة :

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق بنوعيه (التوافق الكلي ، توافق الأطراف) .

الأدوات :

ساعة إيقاف ، يرسم علي الأرض ثماني دوائر كما بالرسم السابق ، يكون قطر كل منها (60 سم) ، و ترقم كما بالرسم .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلي الدائرة رقم (2) ثم إلي الدائرة رقم (3) ثم إلي الدائرة رقم (4) ... حتي الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

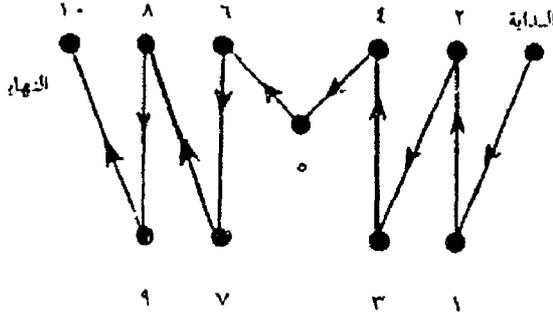
تعليمات الاختبار :

يجب أداء الاختبار مرة واحدة حتي نتفادي انتقال أثر التدريب . (79 : 90)

7 - التوازن :

اختبار الانتقال فوق العلامات " باس المعدل " للتوازن الديناميكي "

الغرض من الاختبار :



قياس القدرة علي القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة و بعدها .

الأدوات :

ساعة إيقاف ، شريط قياس ، (11) إحدى عشر علامة توضع كما هو مبين

بالرسم .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر علي العلامة الأولى بالقدم اليمني ، ثم يقفز للوقوف علي العلامة رقم (1) بمشط القدم اليسري (يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم) و يحاول الثبات في هذا الوضع أطول مدة ممكنة بحد أقصى 5 ثواني ، و هكذا إلي أن يصل إلي العلامة العاشرة مستخدما نفس الأسلوب ، مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة ، و أن يكون الارتكاز علي مشط القدم في كل مرة .

التسجيل :

يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب ، خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة ، حيث يتطلب ذلك أن يهبط علي مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة علي الأرض تماما ، أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط .

وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي 10 درجات .

العقوبات :

يمكن تصنيف الجزاءات علي هذا الاختبار إلي نوعين ، احدهما يتعلق بأخطاء الهبوط علي العلامات ، و الثاني علي أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط .

أولاً : أخطاء الهبوط علي العلامات :

يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة ، و الهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية :

- 1- الفشل في الوقوف علي الأرض في نهاية الهبوط .
- 2- لمس الأرض بالكعب أو بأي جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم .
- 3- الفشل في تغطية العلامة الموجودة علي الأرض .

و في حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط تخصم 5 درجات ثم يسمح للمختبر بأن يضع نفسه في المكان الصحيح فوق العلامة ليستمر في أداء الاختبار (يلي) ذلك الثبات لمدة خمس ثواني ثم الوثب إلي العلامة التالية و هكذا .

ثانياً : أخطاء التوازن :

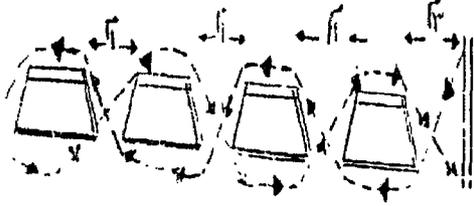
إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التي سيأتي ذكرها قبل استكمال فترة الثبات المقررة (خمس ثواني) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية .

- 1 - لمس أي جزء من الجسم بالأرض بخلاف مشط القدم . (72 : 385)

8- الرشاقة :

اختبار الجرى الزجراجى بين المقاعد

الغرض من الاختبار :



قياس قدرة الفرد على تغيير اتجاهه بين المقاعد بسرعة .

الأدوات :

أربعة مقاعد بدون ظهر ، ساعة إيقاف ، توضع المقاعد فى خط مستقيم بحيث تكون المسافة بين كل مقعدين (1م) ، يرسم خط أمام الخط الأول وعلى بعد ثلاثة أمتار (طول خط البداية متر واحد) .

وصف الاختبار :

يقف المختبر الأيمن وظهره مواجه للمقاعد ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران بالجرى فى اتجاه المقاعد بطريقة متعرجة بحيث يؤدي دورتين كاملتين يجتاز خلالهما ثمانية مقاعد وينتهى باجتيازه لخط البداية مرة أخرى من الجانب الأيسر بكامل جسمه .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى قطعه المختبر فى أداء الدورتين من بداية إشارة البدء حتى تجاوزه خط البداية مرة أخرى .

توجيهات وقواعد عامة :

- 1- يجب عدم لمس المقاعد أثناء الجرى .
- 2- يجب إتباع الطريق المحدد للجرى ، وفى حالة المخالفة يُلغى الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ الراحة الكافية . (72 : 228)

مرفق (جـ)

اختبار القدرة العقل اختبار الذكاء

اختبار الذكاء للراشدين

تعليمات الاختبار :

- يشتمل هذا الاختبار على أربعين عبارة والمطلوب هو أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات وتجيب عليها وأن تضع الإجابة في الفراغ المناسب أو تحددتها بالشكل المعين .
- والوقت المحدد للإجابة كله هو 30 دقيقة ولذلك فعليك أن تسرع ولا تتوقف أكثر من اللازم عند العبارات التي لا تتوفق في حلها فقد يكون طريقك نحو هذا الحل خاطئاً ، وقد توفق في حالة العبارة التالية .
- ومن ناحية أخرى لا تسلم بسهولة فمعظم المسائل يمكن حلها بقليل من الصبر وما عليك إلا أن تستخدم إدراكك العام لتقرير متى تدع العبارة بدون حل لتنتقل إلى غيرها ، لاحظ أن العبارات تتدرج من السهولة إلى الصعوبة .
- ويستطع كل فرد في هذا الاختبار أن يصل إلى حلول بعض العبارات ، ولكن في الوقت نفسه لا يستطيع أي فرد أن يصل إلى حلول جميع العبارات في الوقت المسموح به .
- وتتكون إجابتك في كل حالة من رقم مفرد أو حرفاً أو كلمة ، وقد يكون عليك أن تختار بين بدائل متنوعة معطاة لك .
- وإذا لم تستطع حل المسألة فلا تخمن ولكن إذا طرأت لك فكرة ووجدت نفسك غير متأكد من صحتها فضعها ن ولا توجد أسئلة مبنية على الخداع ولكن عليك دائماً التصبر في عدد من الطرق المؤدية إلى الحل ، وتأكد من فهمك لما هو مطلوب قبل بدء حل أي مشكلة .

ملحوظة : تدل النقط على عدد الحروف في الكلمة المطلوبة وبذلك فإن (....) يعنى أن الكلمة المطلوبة تتكون من 4 حروف

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك

س الأرقام الناقصة:

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

٢. ضع خطأ تحت الكلمة الشاذة (التي يختلف مضمونها عن سياق مضمون باقي الكلمات):

حنز - قنل - كوح - مكنب - عماره

٣. اوجد الأرقام الناقصة:

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

٤. ضع خطأ تحت الكلمة الشاذة:

سكك - نضف - نحوت - القفيس - البلطي - البوري

٥. ضع خطأ تحت الكلمة التي لا تدل علي ماركة سيارة:

ر - ف - د

و - ك - م - ف

س - ن - ا - ع

س - ل - و - أ

ك - ل - أ - ي - أ - ك

٦. ضع الكلمة الناقصة بين القوسين:

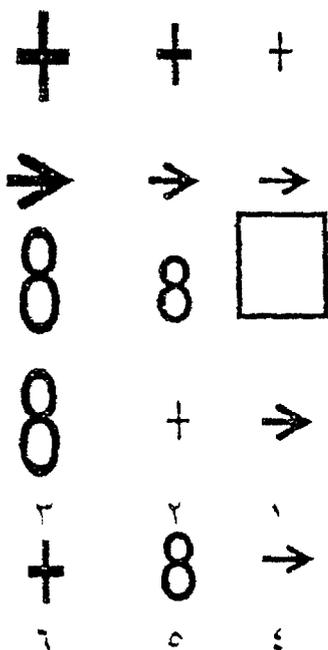
عز (حرى) - ساب

مان (.....) - تحبة

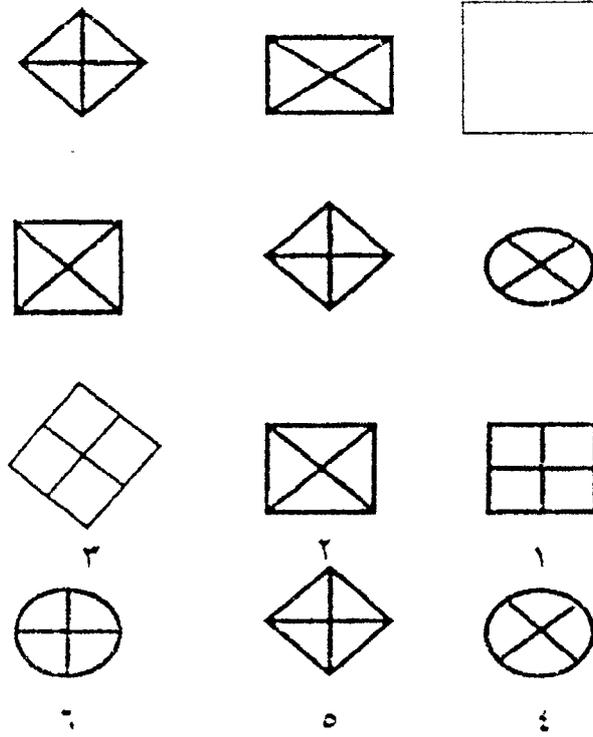
٧. دس الكلمة التي تكمل الأحرف الأولى وتبدأ مع الثانية كلمة أخرى:

ل - س - ن (.....) - أ - ن

٨. ي واحد من الأتكال الستة لامرقة فيما يلي يجب أن يوضع في المربع الخالي (ضع رقم الشكل في السرب الخالي):

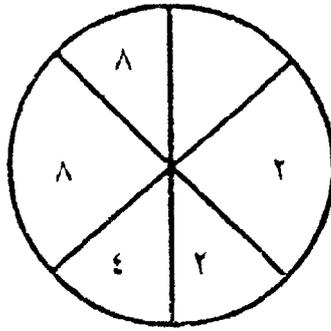


١٠. واحد من الأشكال الستة المرفقة فيما يلي يجب أن توضع في المربع الخالي

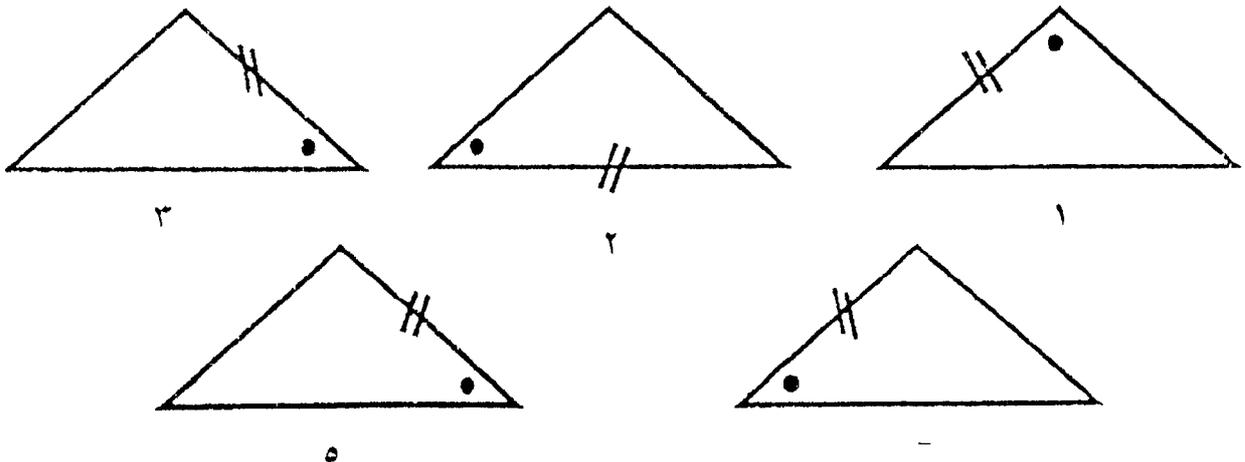


(ضع رقم الشكل في المربع الخالي)

١٠. ضع الرقم المناسب:



١١. ضع خطاً تحت الشكل الشاذ:



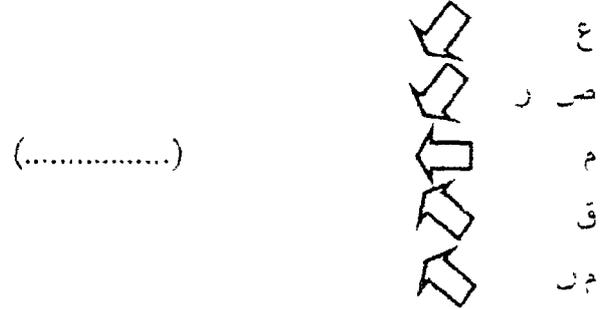
١٢. ضع الأرقام الناقصة:

| | | | | |
|--|----|----|----|----|
| | ١٤ | ١٧ | ١٥ | ١٦ |
| | ٢٤ | ٢٤ | ٢٢ | ٣٢ |

١٣. ضع الحرف الناقص:

ج، د، ص، ض، ع، -

١٤. ضع الكلمة التي يمكن أن تكون كلمة جديدة مع المقطع المكون من كل حرف من الأحرف التي علي يمين القوس:



١٥. أوجد الكلمات التي يجب وضعها بين الأقواس:

م + (جميل) = (تخصر كثير التصدق علي المحتاجين).

م + () = () .

١٦. ضع الرقم الناقص فيما يلي:

٧ ٥ ٢

٥ ٧ ٤

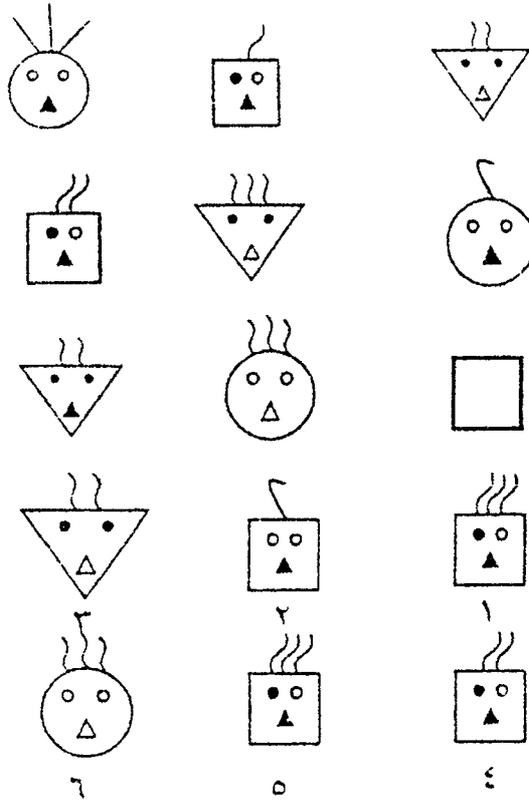
- ٦ ٣

١٧. ضع خطاً تحت كلمة من السطر السفلي يتمشي معناها مع الكلمات الثلاثة في السطر العلوي:

سيارة - ماكينة - قمر

بحر - خوف - بيضاء - عجلة - فرعون

١٨. اي واحد من الأشكال المرقمة فيما يلي يجب أن توضع في المربع الخالي (ضع رقم الشكل في المربع الخالي)



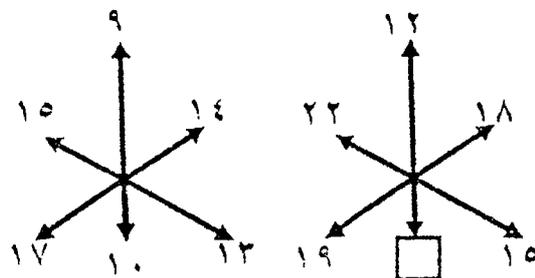
١٩. ضع الكلمة التي تكمل الكلمة الأولى وتبدأ بالثانية (المفتاح : حركة)

م (.....) ق

٢٠. ضع خطأ تحت الاسم الذي لا يمثل شاعر مشهور:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ت | ي | أ | ب | م | ن | ل |
| ش | م | ل | أ | و | ح | ي |
| ر | ل | ح | أ | ت | ب | ي |
| أ | س | و | أ | ن | ب | و |
| ن | أ | س | ي | ب | أ | ن |

١١. ضع الرقم الناقص:



٢٢. أكمل أو ضع الكلمة الناقصة بين القواس:

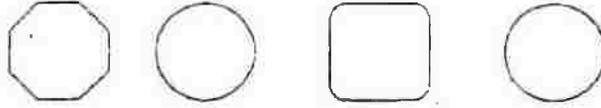
١ ط (ا ح ت ي ط أن) ث س

٢ ر (ا ر د) ث س

٢٣. ضع كلمة لها نفس معني الكلمتين خارج الأقواس:

سهجة (. . .) جوهر

٢٤. ضع خطاً تحت الشكل المضاد:



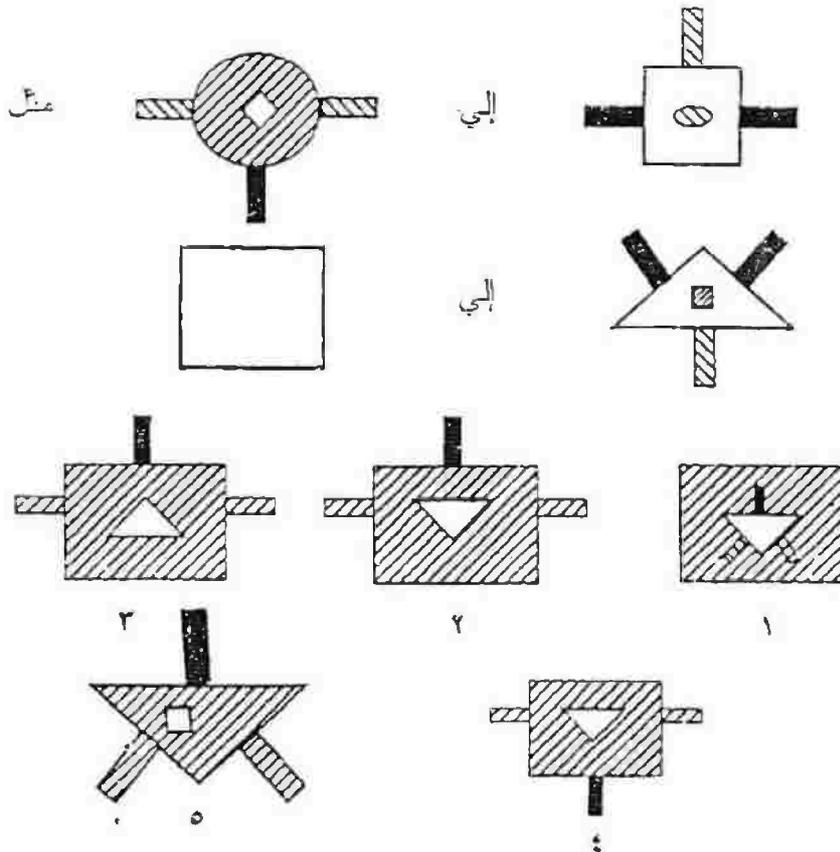
٢٥. ضع خطاً تحت الاسم الذي لا يمثل مؤلف موسيقي مشهور:

| | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|----|---|
| د | و | ر | س | د | ي | ش | ي |
| ت | ب | هـ | و | ي | ن | ف | |
| ب | ع | أ | د | ل | أ | هـ | ب |
| ش | و | م | ش | ن | | | و |

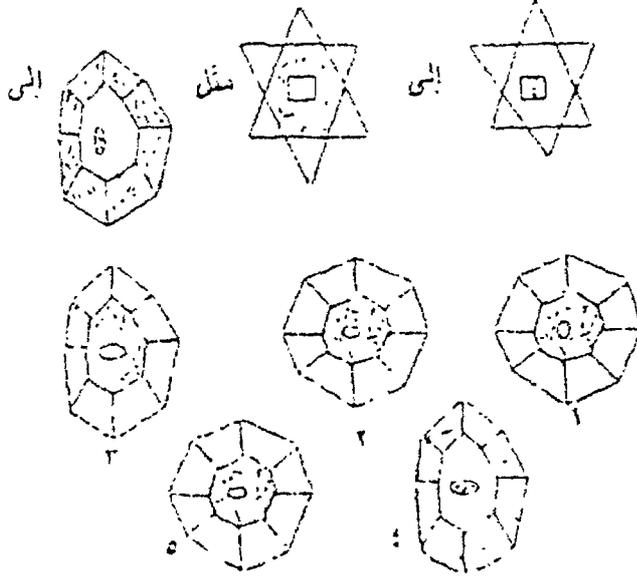
٢٦. ضع الحرف الناقص:

| | | |
|---|---|---|
| ك | ن | غ |
| د | س | ع |
| ط | ق | ؟ |

٢٧. أي شكل من الأشكال الخمسة المرقمة فيما يلي يجب أن توضع في الفراغ (ضع الرقم في الفراغ):



٢٨ . شكل من الأشكال المرقمة الخمسة يناسب الفراغ (ضع الرقم في الفراغ)



٢٩ . ضع الكلمة الناقصة بين الأقواس:

محمود (حسن) إنسان

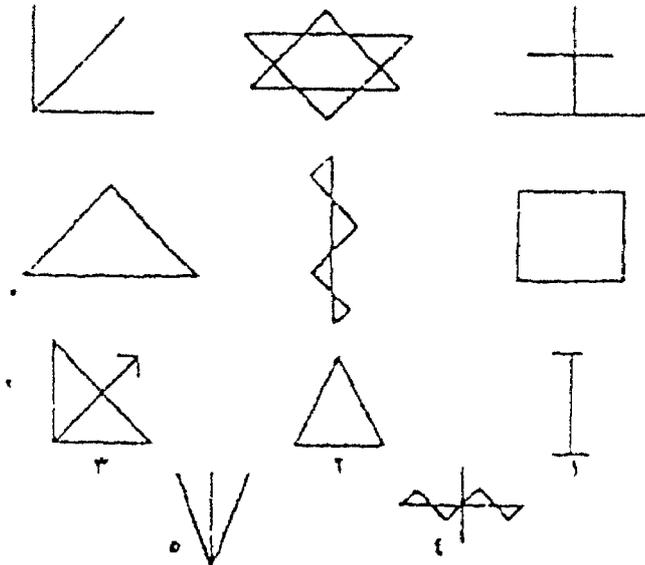
اسماك (.....) جمالات

٣٠ . ضع الكلمة التي تكمل الكلمة الأولى وتبدأ الكلمة الثانية:

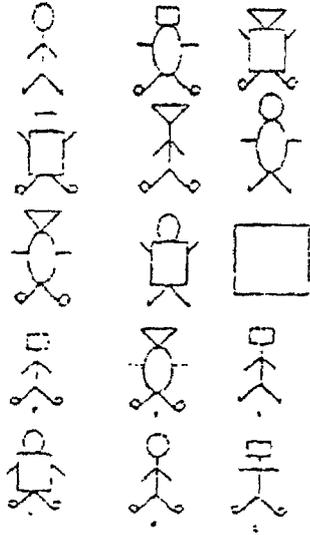
(المفتاح - ساخن)

م (.....) س

٣١ . اي شكل من الأشكال المرقمة الخمسة يناسب الفراغ؟ (ضع الرقم في المربع)



٢٦: أي شكل من الأشكال الستة تناسب المربع الخالي؟ (ضع الرقم في المربع)



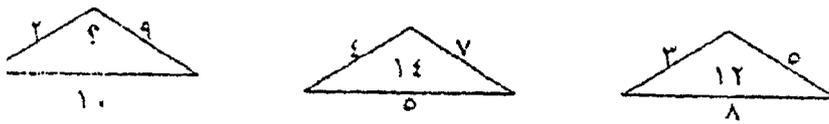
٢٢. ضع الرقم الناقص:

| | | | |
|----|----|----|----|
| ١١ | ٥ | ٦ | ٧ |
| ٧ | ١٣ | ١٥ | ٤ |
| - | ١١ | ٨ | ١٣ |

٣٤. ضع خطاً تحت المدينة الشاذة فيما يلي:

القاهرة- الرياض- طرابلس - بغداد - بورسودان- دمشق- الخرطوم

٣٥. ضع الرقم



٣٦. ضع الحروف الناقصة:

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| ذ | ر | | ج | أ |
| س | خ | | ت | ث |

٣٧. ضع الكلمة بين القوس التي تكمل الكلمة الأولى وتبدأ الثانية (المفتاح : عافي)

م س ت (...). ق.

٣٨. ضع الرقم الناقص:

| | | | | | | | |
|----|----|----|---|----|----|----|---|
| ٦٦ | ٥٠ | ٣٤ | - | ١٨ | ١٥ | ١٠ | ٨ |
|----|----|----|---|----|----|----|---|

٣٩. ضع الحرف التالي في النسبلة:

أ ج أ خ أ ذ أ ز س أ -

٤٠. ضع الرقم الناقص:

| | | | |
|---|----|-----|---|
| - | ٧٧ | ٢٤٧ | ٦ |
|---|----|-----|---|

مرفق (د)

مفتاح تصحيح اختبار القدرة العقلية

مفتاح الإجابات الصحيحة لاختبار الذكاء الصورة (1)

| رقم العبارة | الإجابة | رقم العبارة | الإجابة |
|-------------|------------|-------------|-----------|
| 1 | 14 | 21 | 6 |
| 2 | مكتب | 22 | س ت ش أ |
| 3 | 13 ، 14 | 23 | روح |
| 4 | الحوث | 24 | 4 |
| 5 | سانيو | 25 | شمشون |
| 6 | سلام | 26 | ز |
| 7 | راح أو طار | 27 | 2 |
| 8 | 5 | 28 | 2 |
| 9 | 1 | 29 | مسلم |
| 10 | 32 | 30 | حسان |
| 11 | 4 | 31 | 1 |
| 12 | 30 / 18 | 32 | 3 |
| 13 | ك | 33 | 10 |
| 14 | صور | 34 | بور سودان |
| 15 | حسن ، محسن | 35 | 18 |
| 16 | 6 | 36 | ج/د |
| 17 | عجلة | 37 | سفى |
| 18 | 1 | 38 | 26 |
| 19 | سار أو طار | 39 | حسن |
| 20 | أبن سينا | 40 | 238 |

مرفق (هـ)

**استطلاع رأى الخبراء حول اختبار التحصيل المعرفى
والأهمية النسبية لكل محور**



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن اهم الاسئلة التى تقيس التحصيل المعرفى الخاص
بمهاره الوثب الثلاثى الخاصة بالبحث

الاستاذ الدكتور /

تقوم الباحثة / سالى سامى أحمد الوزير المعيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
بقسم علوم الحركة الرياضية بعمل دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى
التربية الرياضية موضوعها : " برنامج تعليمى مقترح باستخدام اسلوب الموديوالات فى ضوء
التحليل الكيفى وتأثيره فى بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثى "

وثيقة الباحثه بما لسيادتكم من خبره فى هذا المجال تتقدم الباحثة بالإستمارة
لتحديد اهم المحاور والاسئلة التى تقيس التحصيل المعرفى الخاص بمهارة الوثب الثلاثى
الرجاء الاطلاع على محاور الاختبار والاسئلة التى يتضمنها الاختبار والتوجيه بالتعديل
المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم مع التكرم بإبداء الرأى فى الاهميه النسبية لكل محور
وأى الاسئلة صالحه لقياس التحصيل المعرفى شاكره لكم تعاونكم فى اثراء البحث العلمى .

| الاهمية النسبية للمحور | محاور الاختبار |
|------------------------|-------------------------------|
| % | تاريخ المسابقة |
| % | تحليل الاداء المهاري للمسابقة |
| % | قانون المسابقة |

هل ترى سيادتكم اضافة محاور أخرى لاختبار التحصيل المعرفى ؟ وما هى ؟

.....
.....

وتفضلوا بقبول الشكر والتقدير

الباحثة

..... : اسم الخبير
..... : الوظيفة
..... : الدرجة
..... : سنوات الخبرة

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|---|
| | | <p>أولا : تاريخ المسابقة</p> <p>1 - أول من مارس مسابقة الوثب الثلاثي () (أ) الأيرلنديين والأسكتلنديين. () (ب) الأمريكيين. () (ج) الألمانين.</p> <p>2 - دخلت مسابقة الوثب الثلاثي البرنامج الأولمبي (الألعاب الأولمبية) في عام () (أ) 1896 م. () (ب) 1899 م. () (ج) 1879 م.</p> <p>3- يرجع الفضل في التقدم بمستوى الأداء و المستوى الرقعى في مسابقة الوثب الثلاثي في الثلاثينيات ل..... () (أ) اليابانيون. () (ب) البولنديون. () (ج) السوفيت.</p> <p>6- تم ا 4- تم اعتماد مسابقة الوثب الثلاثي كمسابقة رسميا تمارسها الأنث في جمهورية مصر العربية () (أ) 1993 م. () (ب) 1994 م. () (ج) 1998 م.</p> <p>ثانيا : تحليل الاداء المهارى للمسابقة :- 5- تتخذ الوثبه الاولى (الحجله) إرتفاعا ومسافة تصل إلى من المسافة الكلية. () (أ) 35 % () (ب) 20 % () (ج) 15 %</p> <p>6- تكون ركبة الرجل الحرة أثناء أرتفاء الحجلة منثبة فى زاوية..... () (أ) منفرجة. () (ب) حادة. () (ج) قائمة.</p> <p>7- العلاقة بين الوثبات الثلاثة تكون كالتى () (أ) 35% للحجلة Hop ، 30% للخطوة step ، 35% للوثبة (Jump).</p> |

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|---|
| | | () (ب) () 20% للحجلة Hop ، 15% للخطوة step ، 65% للوثبة (Jump). |
| | | () (ج) () 10% للحجلة Hop ، 30% للخطوة step ، 60% للوثبة (Jump). |
| | | 8- تبلغ زاوية طيران مركز ثقل الجسم العام للاعب في الوثبة الثانية (الحجلة) درجة. |
| | | () (أ) 20-25. |
| | | () (ب) 16-18. |
| | | () (ج) 25-30. |
| | | 9- تحوى مرحلة الاقتراب على حوالى من 38 وحتى 41 مترا يتم الجرى فيهم باستخدام |
| | | من خطوة . |
| | | () (أ) 20:40. |
| | | () (ب) 35:40. |
| | | () (ج) 18:20. |
| | | 10- يجب أن تصل مسافة الخطوة الى ما يعادل من مسافة الوثبة الأولى (الحجلة). |
| | | () (أ) 10-20%. |
| | | () (ب) 30-50%. |
| | | () (ج) 80-85%. |
| | | 11- من أجل حصول اللاعب على مسافة أبعد يجب |
| | | () (أ) زيادة زاوية الانطلاق . |
| | | () (ب) ثبات زاوية الانطلاق. |
| | | () (ج) نقصان زاوية الانطلاق. |
| | | 12- تتكون خطوة الاقتراب من مراحل هي |
| | | () (أ) ارتكاز خلفى - مرحلة طيران . |
| | | () (ب) ارتكاز أمامى - مرحلة طيران . |
| | | () (ج) ارتكاز خلفى - مرحلة طيران - ارتكاز أمامى . |
| | | 13- يضم الوثب الثلاثى وثبات متتالية هم بالترتيب |
| | | () (أ) خطوة - حجلة - وثبة. |
| | | () (ب) حجلة - خطوة - وثبة. |
| | | () (ج) وثبة - خطوة - حجلة. |
| | | 14- تهبط اللاعب من الحجلة على |
| | | () (أ) قدم الارتقاء. |
| | | () (ب) قدم الرجل الحرة. |
| | | () (ج) القدمين معا. |

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|--|
| | | 15- ترتقي اللاعبه لأداء الوثبة الثانية (الخطوة) بأستخدام..... () (أ) قدم الرجل الحرة. () (ب) القدمين معا. () (ج) قدم الأرتقاء. |
| | | 16- ترتقي اللاعبه لأداء الوثبة الثالثة (الوثبة) بأستخدام..... () (أ) قدم الرجل الحرة. () (ب) القدمين معا. () (ج) قدم الأرتقاء. |
| | | 17- تبلغ زاوية طيران الخطوة في الوثب الثلاثي..... () (أ) 1+14. () (ب) 1+20. () (ج) 1+30. |
| | | 18- تبلغ الزاوية المثلى لطيران الوثبة () (أ) 55 درجة. () (ب) 45 درجة. () (ج) 60 درجة. |
| | | 19- تهبط اللاعبه من الوثبة على..... () (أ) قدم الأرتقاء. () (ب) قدم الرجل الحرة. () (ج) القدمين معا. |
| | | 20- زاوية أرتقاء الحجلة تتراوح بين..... () (أ) 60 - 50 درجة. () (ب) 64 - 60 درجة. () (ج) 80 - 70 درجة. |
| | | 21- زاوية أرتقاء الخطوة تتراوح بين..... () (أ) 60 - 40 درجة. () (ب) 62 - 58 درجة. () (ج) 60 - 50 درجة. |
| | | 22- تكون رجل الأرتقاء..... عقب أرتقاء الحجلة. () (أ) ممتدة خلفا. () (ب) ممتدة أماما. () (ج) بجانب الرجل الحرة. |
| | | 23- تتم عملية تبادل الرجلين في الهواء في مرحلة..... () (أ) هبوط الحجلة. () (ب) أرتقاء الوثبة. () (ج) طيران الحجلة. |

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|--|
| | | 24- يبدأ الأقتراب في الوثب الثلاثي من وضع..... () (أ) البدء المنخفض. () (ب) البدء العالي. () (ج) كليهما. |
| | | 25- تتم عملية الأقتراب بتوقيت منتظم وعلى..... () (أ) مشط القدم. () (ب) باطن القدم. () (ج) كعب القدم. |
| | | 26- في الأرتكاز الخلفي لخطوة الأقتراب تكون قدم الأرتكاز () (أ) أمام مركز ثقل الجسم. () (ب) متعامدة على مركز ثقل الجسم. () (ج) خلف مركز ثقل الجسم. |
| | | 27- الهدف الرئيسي للوثب الثلاثي..... () (أ) الأرتقاء السليم على لوحة الأرتقاء. () (ب) أستعراض المسابقة بطريقة صحيحة. () (ج) الهبوط في حفرة الوثب لأبعد مسافة. |
| | | 28- ترتقي اللاعبة لأداء الخطوة على () (أ) الأرض. () (ب) لوحة الأرتقاء. () (ج) وفقا لما تراه اللاعبة. ثالثا: عناصر اللياقة البدنية للمسابقة:- |
| | | 29- تعتبر القدرة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يتطلبها الوثب الثلاثي وهي مركبة من عنصرين ، () (أ) القوة والسرعة. () (ب) القوة والتحمل. () (ج) القوة والمرونة. |
| | | 30- يجب أن تكون الوثابة على درجة كبيرة من عند أدائها للوثب الثلاثي. () (أ) الدقة . () (ب) التوافق. () (ج) التحمل. |
| | | 31- يتطلب أداء الوثب الثلاثي خاصة مرحلة الأقتراب عنصر هام وهو () (أ) سرعة رد الفعل. () (ب) السرعة القصوى. () (ج) السرعة الانتقالية. |

| لا | نعم | الأسئلة |
|----|-----|--|
| | | <p>32- يتطلب أداء الأرتقاءات في الوثب الثلاثي توافر عنصر هام هو.....</p> <p>() (أ) القوة المتفجرة . () (ب) المرونة. () (ج) الرشاقة.</p> <p>33- لأداء الحجلة والخطوة والوثبة بصورة جيدة يجب احتفاظ الوثابة بعنصر أساسي هو</p> <p>() (أ) التحمل . () (ب) التوازن . () (ج) الدقة .</p> <p>34- تعتبر قوة عضلات الرجلين من عناصر اللياقة البدنية الـ</p> <p>لأداء الوثب الثلاثي. () (أ) الغير هامة . () (ب) الهامة . () (ج) الشديدة الأهمية. رابعا: قانون المسابقة :-</p> <p>35- يكون عرض طريق الاقتراب هو</p> <p>() (أ) 1.22 ± 0.01 م. () (ب) 2.22 ± 0.01 م. () (ج) 3.22 ± 0.01 م.</p> <p>36- إذا كان عدد المتسابقات ستة أو أقل تمنح كل منهن</p> <p>() (أ) محاولة واحدة. () (ب) 3 محاولات. () (ج) 6محاولات.</p> <p>37- إذا كان عدد المتسابقات أكثر من ثمانية تمنح كل منهن</p> <p>() (أ) محاولة واحدة. () (ب) 3 محاولات. () (ج) 6محاولات.</p> <p>38- على كل لاعبة أن تؤدي محاولتها للوثب خلال وقت قانوني يبلغ</p> <p>وإلا تعتبر المحاولة فاشلة. () (أ) دقيقة . () (ب) دقيقة ونصف. () (ج) دقيقتين.</p> <p>39- تقاس مسافة الوثبة الصحيحة من أثر تركه الوثابة في الحفرة وحتى الحافة الامامية</p> |

| لا | نعم | السؤال |
|----|-----|---|
| | | <p>للوحة الارتقاء . () (أ) أقرب. () (ب) آخر. () (ج) أول. 40- إذا هبطت اللاعبة خارج حفرة الوثب تحتسب المحاولة () (أ) صحيحة. () (ب) فاشلة. () (ج) وفقا لمسيرة الحكم. هل يرى سيادتكم أى تعديل أو اضافة فى أسئلة التحصيل المعرفى ؟ وما هى ؟</p> |

مرفق (9)

اختبار التحصيل المعرفى



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء عن اهم الاسئلة التى تقيس التحصيل المعرفى
الخاص بمهارة الوثب الثلاثى الخاصة بالبحث

الأستاذ الدكتور /

تقوم الباحثة / سالى سامى أحمد الوزير المعيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بقسم علوم الحركة الرياضية بعمل دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية موضوعها : " برنامج تعليمى مقترح باستخدام اسلوب الموديوالات فى ضوء التحليل الكيفى وتأثيره فى بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثى "

ولثقة الباحثة بما لسيادتكم من خبره فى هذا المجال تتقدم الباحثة بالإستمارة لتحديد اهم المحاور والاسئلة التى تقيس التحصيل المعرفى الخاص بمهارة الوثب الثلاثى الرجاء الاطلاع على محاور الاختبار والاسئلة التى يتضمنها الاختبار والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم مع التكرم بإبداء الرأى فى الاهمية النسبية لكل محور وأى الاسئلة صالحه لقياس التحصيل المعرفى شاكره لكم تعاونكم فى اثناء البحث العلمى .

| محاو الاختبار | الاهمية النسبية للمحور |
|-------------------------------|------------------------|
| تاريخ المسابقة | % |
| تحليل الاداء المهاري للمسابقة | % |
| قانون المسابقة | % |

هل ترى سيادتكم اضافة محاور أخرى لاختبار التحصيل المعرفى ؟ وما هى ؟

.....
.....

وتفضلوا بقبول الشكر والتقدير

الباحثة

اسم الخبير :
الوظيفة :
الدرجة :
سنوات الخبرة :

مرفق (ن)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

| رقم العبارة | الإجابة | رقم العبارة | الأجابة |
|-------------|---------|-------------|---------|
| 1 | أ | 21 | أ |
| 2 | أ | 22 | ج |
| 3 | أ | 23 | ب |
| 4 | أ | 24 | ب |
| 5 | أ | 25 | ج |
| 6 | ب | 26 | ب |
| 7 | ب | 27 | ب |
| 8 | ب | 28 | ب |
| 9 | ج | 29 | ب |
| 10 | أ | 30 | ب |
| 11 | أ | 31 | ب |
| 12 | ج | 32 | ب |
| 13 | ب | 33 | ب |
| 14 | ب | 34 | ب |
| 15 | ب | 35 | ب |
| 16 | ب | 36 | ب |
| 17 | ب | 37 | ب |
| 18 | ب | 38 | ب |
| 19 | ب | 39 | ب |
| 20 | ب | 40 | ب |

مرفق (ج)

استمارة تسجيل القياسات لمجموعتي البحث

أستمارة قياس أختبارات التجانس لأفراد العينة

الاسم: السن:
الطول: الوزن:
المجموعة:

* قياس الأختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي:

| القوة العضلية | القوة العضلية |
|---|--------------------------------------|
| أختبار قوة عضلات الظهر | أختبار قوة عضلات الرجلين |
| التقييم: | التقييم: |
| القدرة العضلية | السرعة الأنتقالية |
| أختبار الوثب العريض من الثبات | أختبار عدد (30) مترا من بداية متحركة |
| التقييم: | التقييم: |
| المرونة | السرعة الحركية |
| أختبار ثني الجسم أماما أسفل من الوقوف | أختبار الجري المكوكي لفيلشمان |
| التقييم: | التقييم: |
| التوازن | التوافق |
| أختبار الأنتقال فوق العلامات "باس المعدل" | أختبار الدوائر المرقمة |
| التقييم: | التقييم: |
| | الرشاقة |
| | أختبار الجري الزجراجي بين المقاعد |
| | التقييم: |

* قياس أختبار الذكاء:-

تقييم أختبار الذكاء:

مرفق (ط)

استمارة مقياس مستوى الأداء المهارى

استمارة قياس وتقويم مستوى الأداء المهاري لمهارة الوثب الثلاثي

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين كمحك لتقييم مستوى الأداء المهاري في القياس القبلي والبعدي للمهارة الحركية قيد البحث.

مستوى السن : طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية .

المهارات الخاصة بالاستمارة:

1. الأقتراب 2. الحجلة 3. الخطوة 4. الوثبة

كيفية استخدام الأستمارة:

- تحتوي الاستمارة على أربعة مهارات أساسية .
- تنفذ المهارات الموجودة بنفس ترتيبهم.
- مجموع درجات المهارات 40 درجة ويتم توزيعها بين المهارات.
- المجموع الكلي لأستمارة 40 درجة.

الاسم:.....

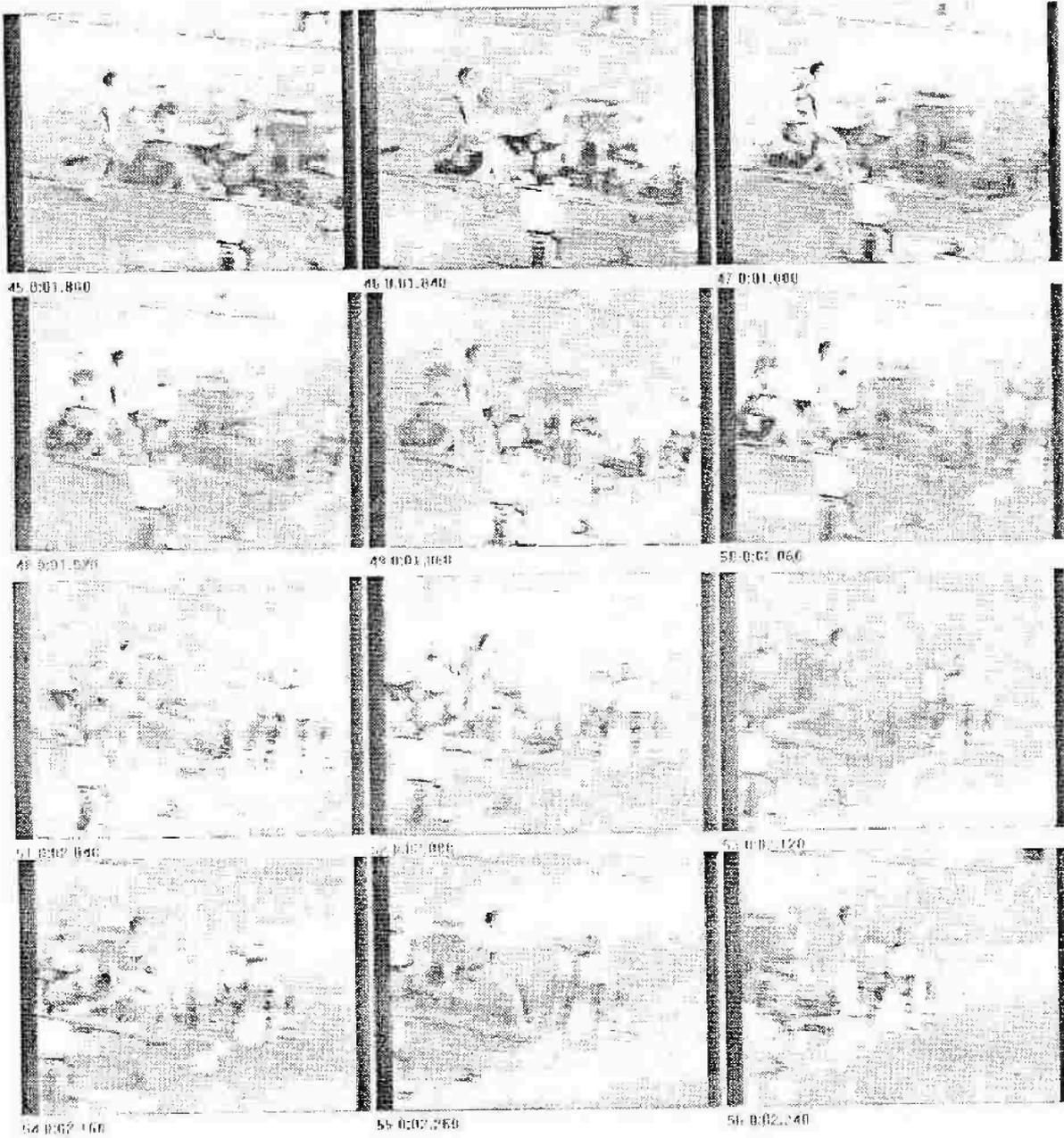
الفرقة:.....

الشعبة:.....

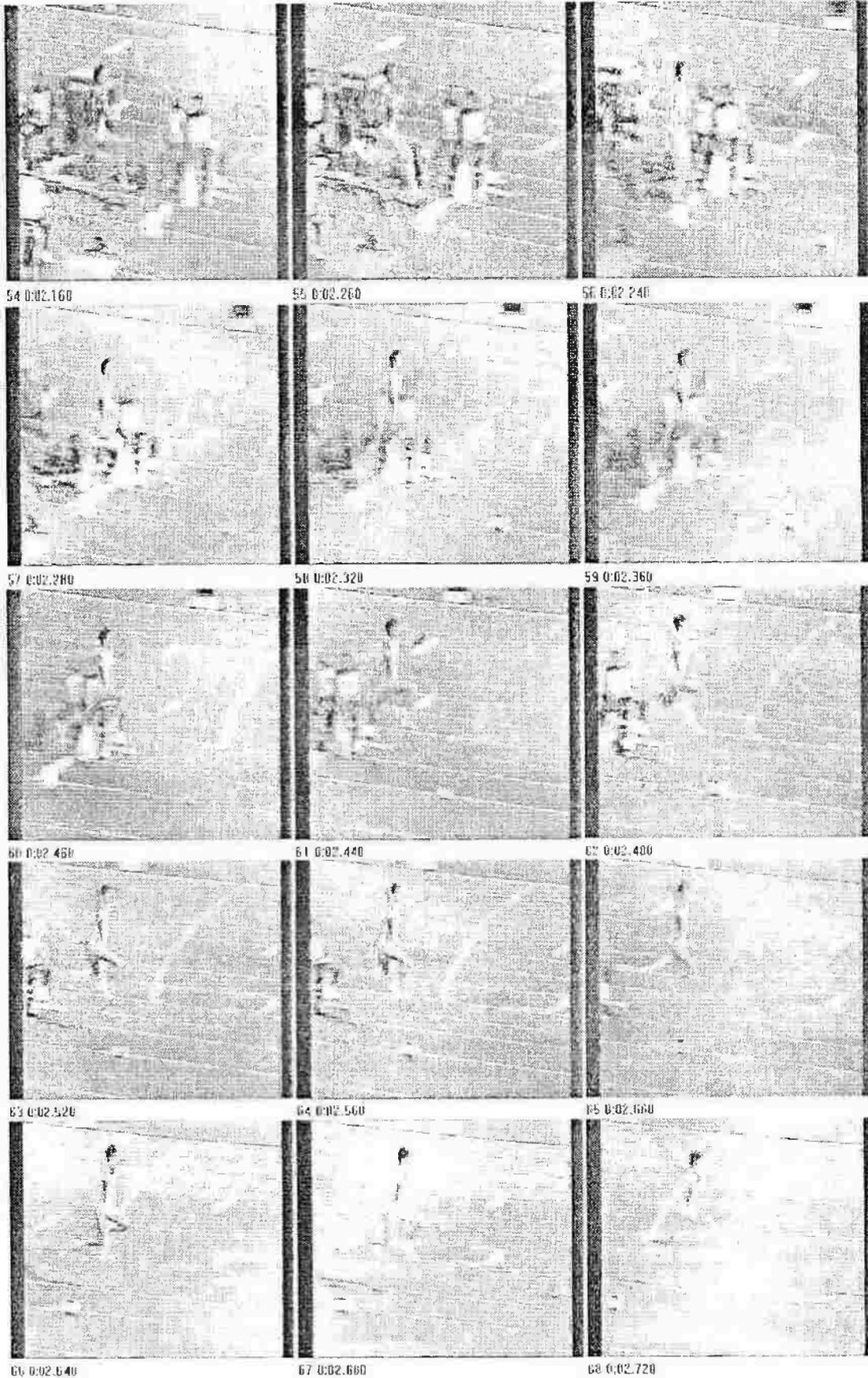
| الأجزاء المهارية | درجة المهارة | تقييم الخبير |
|------------------|--------------|--------------|
| الأقتراب | | |
| الحجلة | | |
| الخطوة | | |
| الوثبة | | |
| المجموع | | |

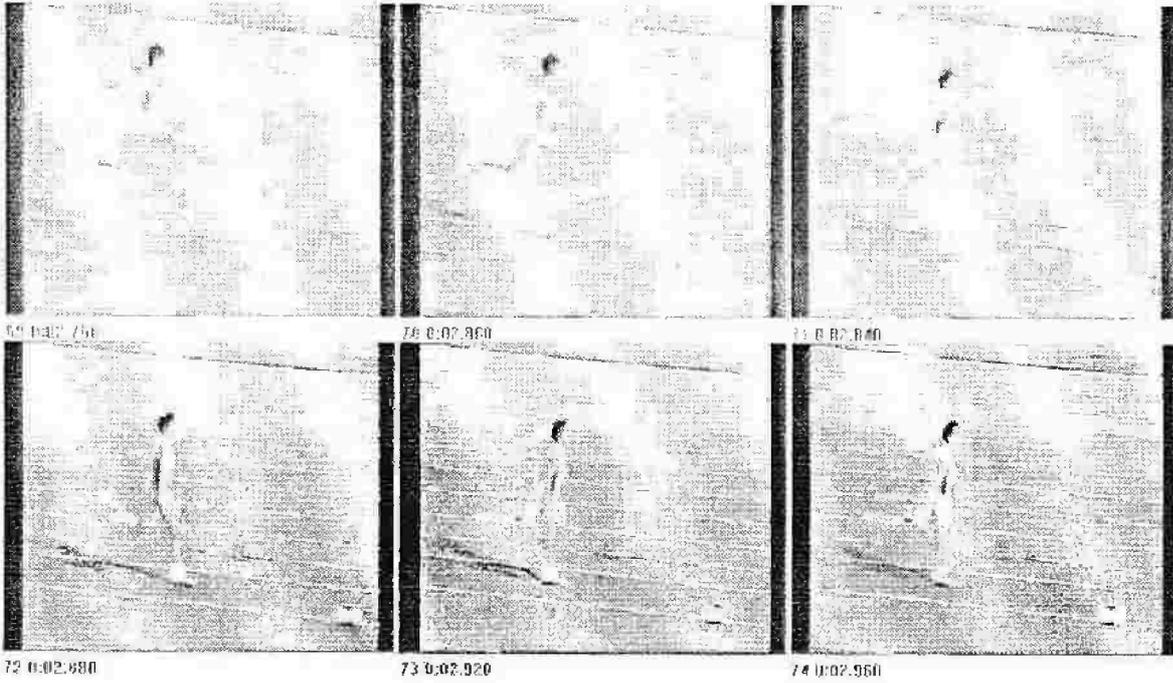
مرفق (ي)
التحليل الكيفي للمهارة الوئب الثلائي

الأقتراب

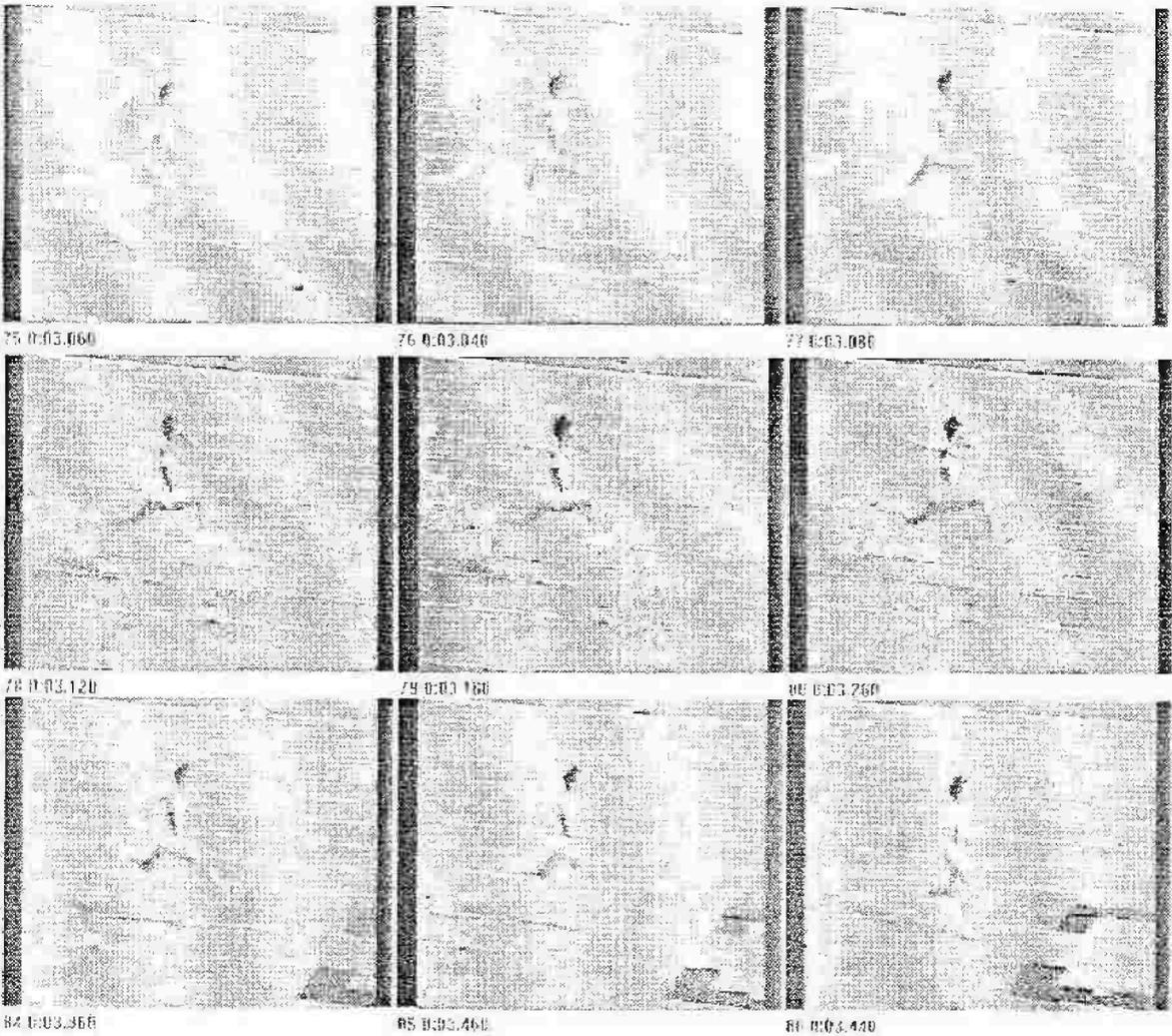


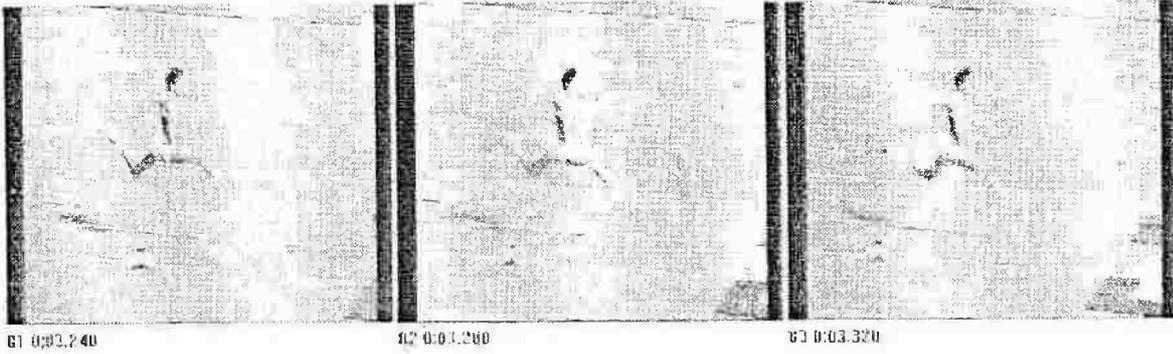
الحجلة في الوثب الثلاثي:



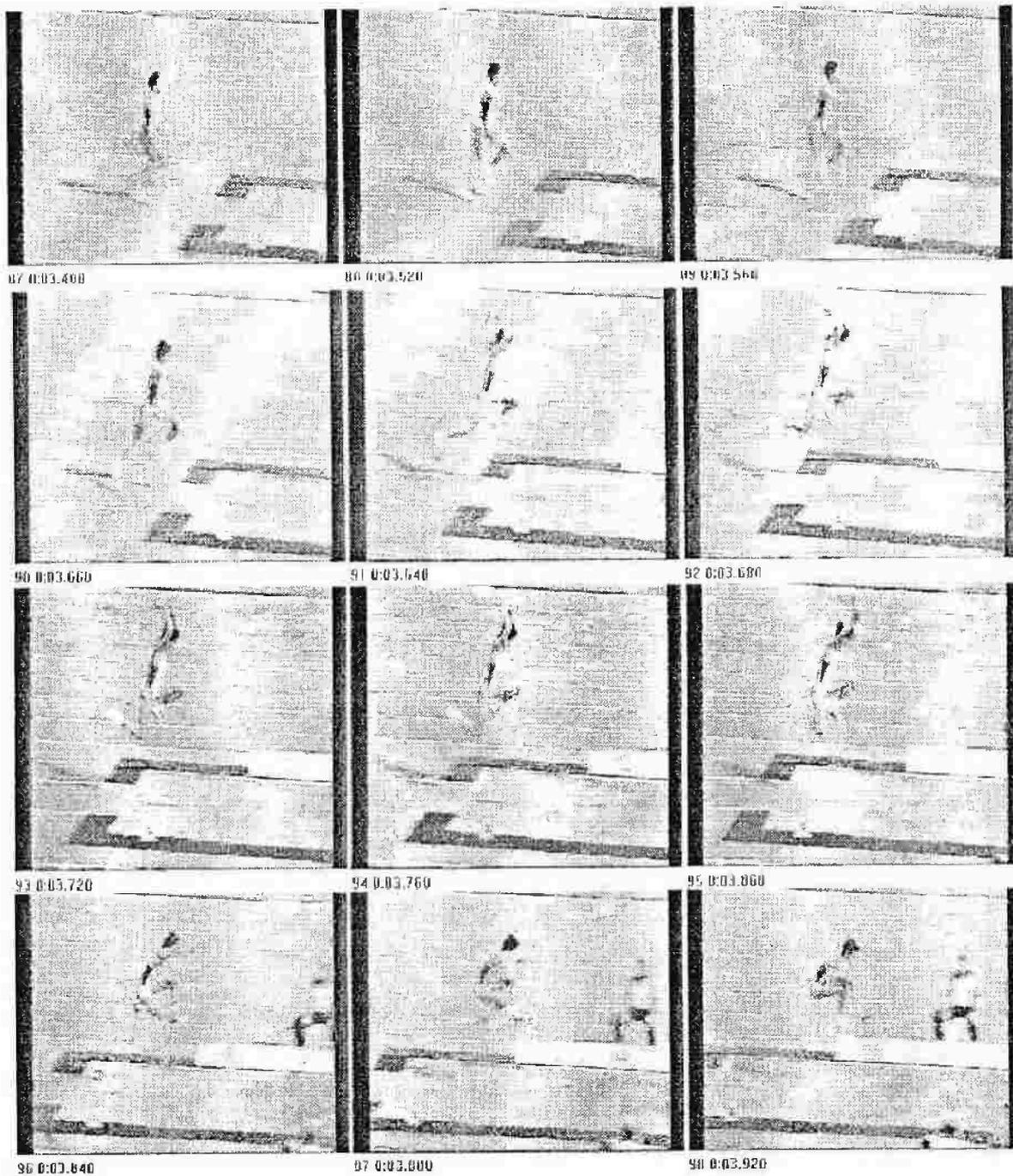


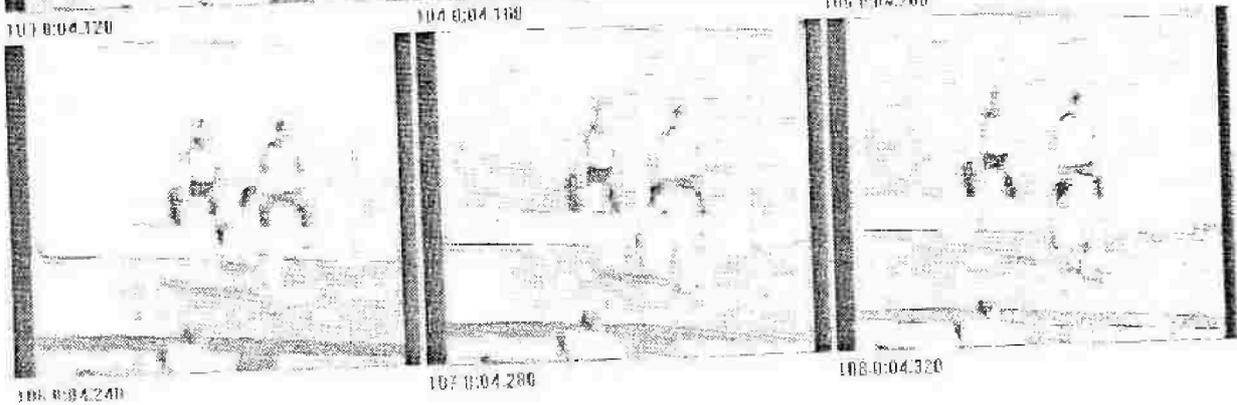
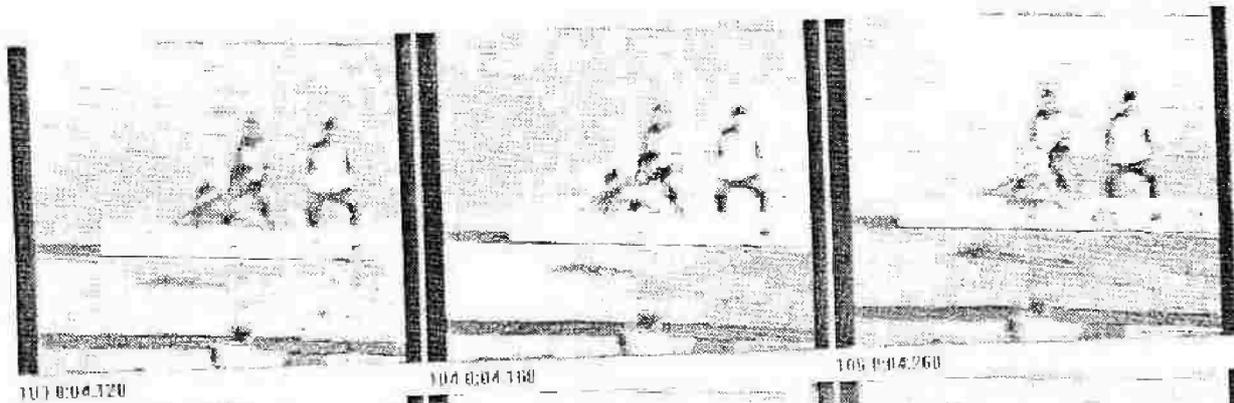
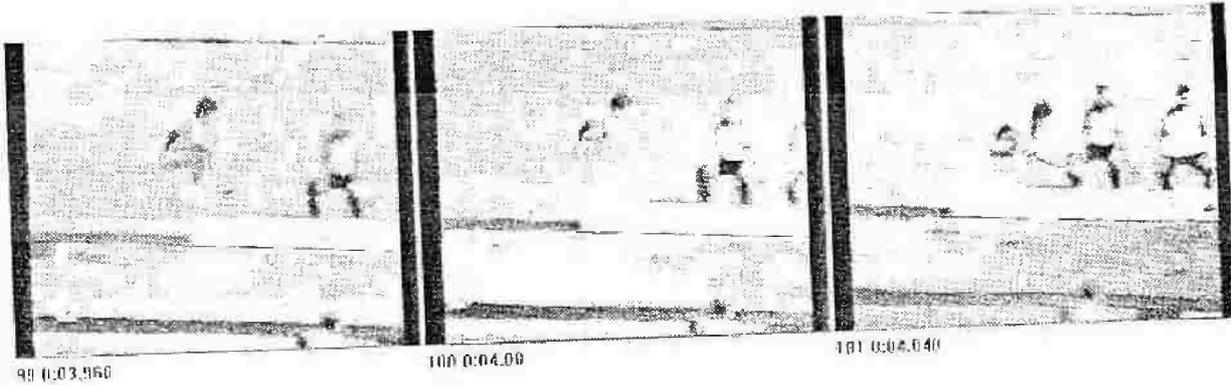
الخطوة في الوثب الثلاثي:





الوثبة في الوثب الثلاثي:





مرفق (ك)

الموديوالات التعليمية المقترحة

البرنامج التعليمي

الهدف من البرنامج:

إكساب المتعلمة القدرة على أداء مهارة الوثب الثلاثي داخل البرنامج التعليمي في صورة سلسلة حركية طبقا للشروط الفنية الصحيحة للأداء

أسس بناء البرنامج :

- أن يناسب المحتوى أهداف البرنامج .
- أن يناسب البرنامج قدرات المتعلمين .
- مراعاة خصائص المرحلة السنية قيد البحث .
- يحقق المحتوى تكامل الشخصية من حيث علاقة المتعلم مع ذاته وعلاقته مع الآخرين .
- يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب ومن المعلوم للمجهول.
- أن يشبع البرنامج حاجات الأفراد .
- مراعاة الإمكانيات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بمراعاة عامل الأمن والسلامة .
- أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات المتعلمين بما يسمح باستشارة دافعيتهم .
- مراعاة التغذية الراجعة المناسبة الفورية والمرجأة أثناء وبعد تنفيذ البرنامج.
- توفير الوقت والجهد عن البرنامج التقليدي للمساعدة في رفع مستوى المتعلمين .
- إتاحة الفرصة للمتعلمين الممارسة في وقت واحد .
- سهولة استخدام وسائط الاتصال التعليمية والتكنولوجية للمتعلمين .

| مدة البرنامج | 9 أسابيع |
|------------------------------|----------------------------|
| عدد الموديولات الأسبوعية | (2) موديول تعليمي |
| أجمالي عدد موديولات البرنامج | 17 موديول (17 وحدة تعليمية |
| زمن كل موديول | 90 ق تبعا لزمن المحاضرات |
| أجمالي زمن البرنامج ككل | 1530 ق (25 ساعة) |

التوزيع الزمني للموديول الواحد

| الأحماء | الأعداد البدني | | الأعداد المهاري | | الختام |
|---------|----------------|-----|-----------------|--------|--------|
| | عام | خاص | تعليمي | تطبيقي | |
| 5ق | 10ق | 15ق | 15ق | 40ق | 5ق |

الوسائل التعليمية والتكنولوجية المستخدمة:

- الحاسب الآلي.
- شاشة عرض.
- الموديولات المصممة.
- مطويات تعليمية.
- صور مكبرة لأجزاء المهارة قيد البحث.

موديول (1)

عنوان الموديول "الأقتراب في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة

يتناول هذا الموديول الأقتراب في الوثب الثلاثي أن الهدف الرئيسي من الأقتراب هو الحصول على سرعة عالية بالإضافة إلى تحضير جيد للإرتقاء، وتحتوي مرحلة الأقتراب في الوثب الثلاثي على حوالي من 38- وحتى 41 مترا يتم الجري فيهم باستخدام الهواء والحركة من 18- 20 خطوة .

تعليمات الموديول:

1. يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
2. لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
3. لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى.

هدف الموديول:

1- الهدف العام :

القدرة على أداء مرحلة الأقتراب في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول :

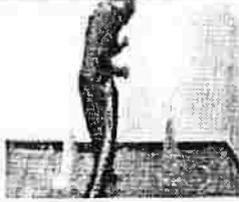
ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء.
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد الخاص بالأقتراب.
- 4- النواحي الفنية للأقتراب.
- 5- الخطوات التعليمية للأقتراب.
- 6- النشاط الختامي .

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدنى العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| المحطات | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|------------|
| محطة (1) الجري الزجاجي بين أربع أقماع. |  | أربع أقماع |
| محطة (2) الحجل لتعدية (5) صناديق. |  | 5 صناديق |
| محطة (3) الجري حول صندوق . |  | صندوق |
| محطة (2) الحبلين أفقياً على الأرض وعلى مسافة مناسبة الجري الأرتدادي بينهما. |  | حبلين |

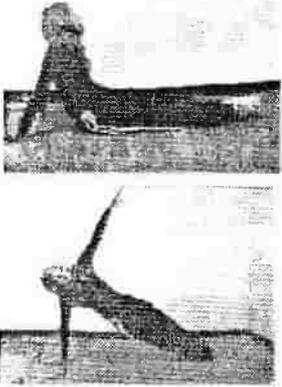
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع- بطن-

رجلين)

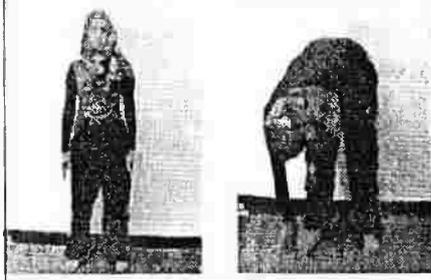
الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

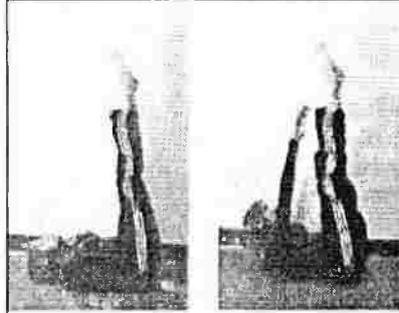
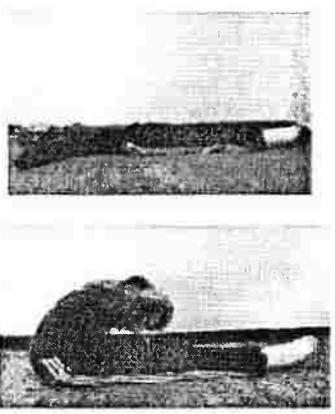
أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|----------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحا. ثني الذراعين على الكتفين) عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام "8×2" عدات. | مرونة الذراعين |  |
| 2 | (جلوس طويل. والكفين خلف المقعدة) رفع الحوض عاليا مع مرجحة الذراعين أماما عاليا بالتبادل "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |

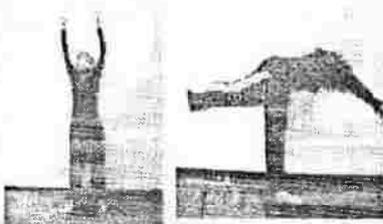
ب- مجموعة تمارين الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-----------------------------|--|
| 3 | (وقوف فتحا) عمل دوائر بالجذع على الجانبين (الطوق حول الحوض) "8×2" عدات. | مرونة الجذع |  |
| 4 | (وقوف فتحا. مع ثبات الوسط) ثني الجذع أماما وأسفل ولمس القدمين باليدين معا بالتبادل. "8×2" عدات. | أطالة العضلات الخلفية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارين البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------|---|
| 5 | (جلوس طويل. الذراعين جانب الجسم) وقع الرجلين 90 درجة مع الأرض. محاولة لمس المشطين باليدين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رقود. اليدين خلف الرأس) ثني الجذع أماما "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

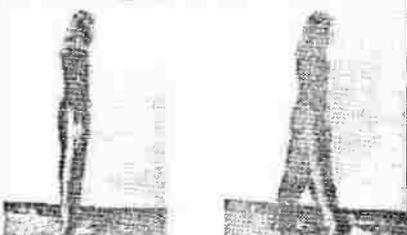
د- مجموعة تمارينات الرجلين:

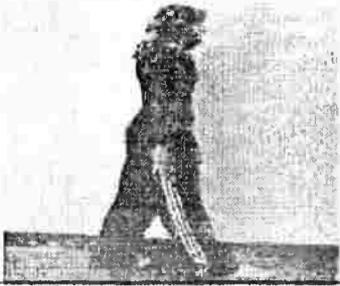
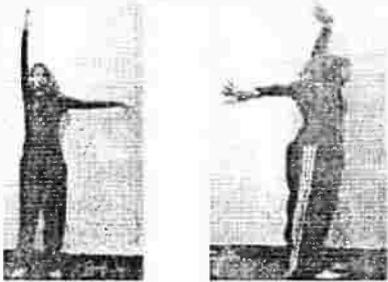
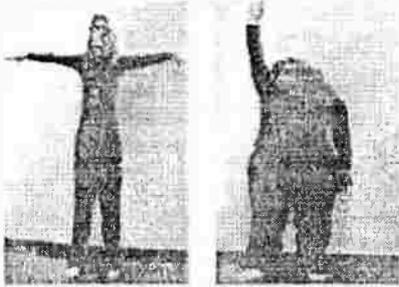
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--|---|
| 7 | (وقوف. الذراعين عاليا) إتخاذ وضع الميزان على إحدى القدمين بالتبادل "8×2" عدات . | تقوية عضلات الرجلين |  |
| 8 | (الطعن العميق) زحقة الرجل الخلفية خلفا مع الثبات بالتبادل "8×2" عدات | مرونة مفصل الفخذ وإطالة العضلات الأمامية والخلفية للرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بالاقتراب في الوثب الثلاثي :

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الاقتراب
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الاقتراب

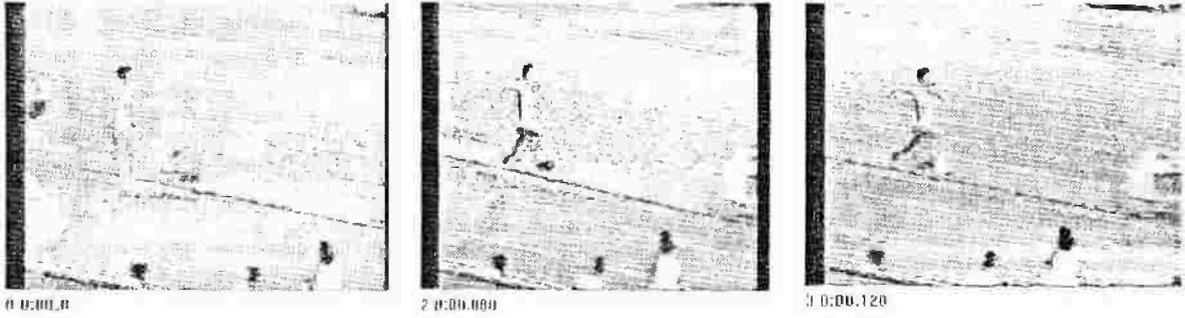
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|------------------------------|---|
| 1 | (وقوف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانبا "8×2" عدات . | قوة لعضلات الرجلين |  |
| 2 | (وقوف. الوثب لأعلى) مع تبديل القدمين أماما وخلفا "8×2" عدات . | قوة مميزة بالسرعة الرجلين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|------------------------------|---|
| 3 | (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا للخلف والامام "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |
| 4 | (وقوف. الذراع اليسرى عاليا) والأخرى جانبا . ضغط الذراعين للخلف "8×2" عدات. | مرونة للذراعين |  |
| 5 | (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) الضغط بالذراعين لأعلى ولأسفل "8×2" عدات. | قوة عضلات الذراعين |  |
| 6 | العدو 10 م بأقصى سرعة من البدء العالي . من 3-4 مرات. | سرعة العدو |  |
| 7 | الجري الزجاجي بين الأقماع. | الرشاقة |  |
| 8 | (وقوف. الذراعان جانبا) تبادل الطعن جانبا "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الركبة والفخذ |  |

4- النواحي الفنية للاقترب في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للاقترب .
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالاقترب .



الهدف من الاقتراب حصول اللاعب على أنسب وضع لأخذ الارتفاع مع أكبر سرعة يمكنه السيطرة عليها خلال هذه المرحلة من الوثب :

فطول الاقتراب لدى لاعب سوف يعتمد على استخدام النسبة المئوية لأعلى سرعة لعدوه والتي تمكنه من السيطرة على الارتفاع وقدرته على الاحتفاظ بمجموعة خطوات ثابتة من مرحلة وثب إلى أخرى .

حيث أن أي واثب يمكنه السيطرة (100%) على أقصى سرعة عدو سوف يستخدم اقتراب يعادل مجموع ثلاث مسافات مختلفة للارتفاع ، وثلاث مسافات مختلفة للطيران وثلاث مسافات مختلفة للهبوط إلى جانب أطوال قدمي الوثاب ، والتي ينبغي وضعها في الاعتبار .

يجب على لاعب الوثب الثلاثي أن يزن بعناية الفوائد التي يكسبها من الجري وأفضل تقدم في سرعته وأقل مقاومة فقد استخدمت اللاعب (النموذج) هنا اقتراب مدته (2.2) ث .

وينقسم الاقتراب إلى :

- 1- الأرتكاز الخلفي لخطوة الاقتراب في الوثب الثلاثي وكما نرى فيه تكون قدم الأرتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك الأرض ، وبعد هبوط قدم الأرتكاز على الأرض نجد الرجل الحرة للخلف منثنية من مفصل الركبة بزاوية 61.2° ، والذراعين في حركة تبادلية في اتجاه الجري ويتضح ذلك من الكادر رقم (5) .

2- الأرتكاز الأمامي لخطوة الأقتراب في الوثب الثلاثي بتحضير لعملية هبوط القدم (تحضير جيد) من خلال المرجحة الأمامية . وهذا الكادر يوضح الأرتكاز الأمامي لخطوة الأقتراب وفيه تكون قدم الأرتكاز أمام مركز ثقل الجسم ، وتتم عملية الهبوط على الحد الخارجي لمشط القدم ، بحيث تكون الركبة ومفصل القدم على خط رأسي، ويتم أمتصاص ثقل وزن الجسم أثناء الهبوط من خلال أنتناء خفيف في مفصلي القدم بزاوية 123.9° والركبة بزاوية 149.8° ، ونلاحظ هبوط كعب القدم المرتكزة لأسفل أثناء الأستناد ، ولكن دون ملامسة الأرض ، والرجل الحرة ممرجة للأمام ولأعلى و منثنية من مفصل الركبة ، والذراعين في حركة تبادلية ، مع مراعاة وصول الذراع الأمامية دائما إلى أرتفاع الرأس أثناء المرجحة ويتضح ذلك في الكادر رقم (2) .

3- مرحلة طيران خطوة الأقتراب يكون الجسم معلقا في الهواء ، ووجود أنتناء خفيف في ركبة الرجل الخلفية بزاوية 162.7° ، والرجل الأمامية منثنية أنتناء أكبر من مفصل الركبة بزاوية 81.3° ، والذراعين في حركة تبادلية في اتجاه الجري .

مع ملاحظة :

تغير توقيت العدو خلال الخطوات الثلاثة الأخيرة ، فتصبح أسرع وأقصر مع ملاحظة إرتفاع في الركبة عن خطوات الأقتراب الأولى وسوف نوضح ذلك من خلال المقارنة بين كادرين ، الكادر (5) من خطوة الأقتراب الأولى والكادر (52) من خطوة الأقتراب الأخيرة.



5 0:00.260



52 0:02.080

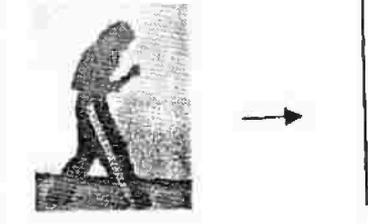
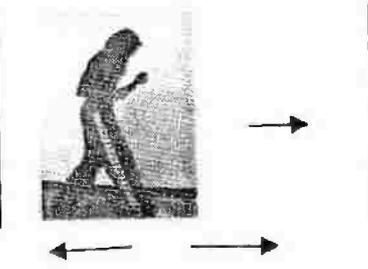
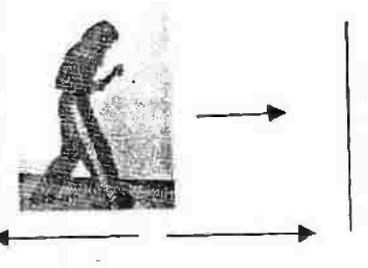
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

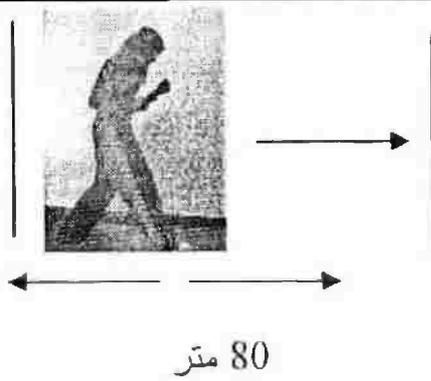
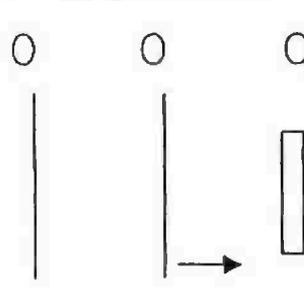
- عرض الكادرات الخاصة بالأقتراب في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة للأقتراب في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية للأقتراب في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الأقتراب .
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لأقتراب.
- 3- الوصول للأداء الصحيح لخطوة الأقتراب.
- 4- تقنين خطوات الأقتراب.
- 5- حصول المتعلمة على أكبر سرعة يمكن السيطرة عليها في هذه المرحلة من خلال التدرج بالسرعة.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|---------|
| 1 | الجري الخفيف، مع ملاحظة وصول الذراع الأمامية دائما إلى ارتفاع الرأس أثناء المرجحة، مع مراعاة تصحيح الأخطاء. |  | |
| 2 | الجري الخفيف ، مع مراعاة الهبوط على الحد الخارجي لمشط القدم، بحيث تكون الركبة ومفصل القدم على خط رأسي ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء. |  | |
| 3 | الجري لمسافة 30 مترا، مع مراعاة الاحتفاظ بالحركة التبادلية بين الذراعين والرجلين، مع مراعاة تصحيح الأخطاء . |  | |
| 4 | تكرار نفس التمرين السابق ولكن لمسافة 50 متر، مع مراعاة ما سبق. |  | |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|--|----------------------------------|
| 5 | تكرار نفس التمرين لمسافة 80 متر. |  <p>80 متر</p> | |
| 6 | يتم وضع علامات على كل من : (بداية الأقتراب، علامة على بعد 8م قبل لوحة الأرتقاء، علامة عند لوحة الأرتقاء) تقوم الطالبة أداء الأقتراب على هيئة تدرج في السرعة، والسرعة القصوى يتم الحصول عليها في مسافة 8 م قبل اللوحة، ثم تحاول الطالبة تكرار عملية الأقتراب لمسافة من 15 إلى 21 متر |  <p>سرعة قصوى 8 م</p> <p>بداية الأقتراب</p> | علامات مرسومة على الأرض |
| 7 | تكرار التمرين السابق ولكن بعد إزالة العلامات وبأقصى سرعة في الخطوات الأخيرة. |  <p>سرعة قصوى 8 م</p> <p>بداية الأقتراب</p> | |

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

1. (رقود . الذراعين جانبا) تنثى الرجل اليمنى تجاه الصدر ببطء ثم فردها وثني وشد
الأمشاط ، ويكرر العمل بالرجل الأخرى.
2. (جلوس تربيع) الذراعين عاليا مد الجذع للأمام وأسفل والنبات .
3. إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنها.

موديول (2)

الحجلة في الوثب الثلاثي

عنوان الموديول "ارتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيرتى الطالبة

يتناول هذا الموديول ارتقاء الحجلة ويعتبر الارتقاء المشكلة الأساسية في الوثب إذ يتوقف عليها المسافة المقطوعة في الطيران وهو الهدف الرئيسي للوثب بصفة عامة، فكلما تم الارتقاء بطريقة إيجابية كلما قل زمن الارتقاء نفسه فيؤدي إلى العمل على عدم فقد السرعة الأفقية المكتسبة من الأقتراب بصورة كبيرة، ويحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الأقتراب، وتسمى الحافة القريبة إلى منطقة الهبوط بخط الارتقاء، ويجب ألا تقل المسافة بين خط الارتقاء وبين نهاية منطقة الهبوط عن 21 م، والمسافة بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن 13م للرجال و11م للسيدات ، وتكون لوحة الارتقاء مستطيلة وتصنع من الخشب أو من أي مادة صلبة وطولها 1.22 + 0.01 وعرضها 20سم ± 2مم وعمقها 10 سم وتطلى باللون الأبيض .

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة .
- في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية).
- يجب أن ترتقي بقوة ونشاط بقدم الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة.
- يجب وضع قدم الارتقاء بكاملها على لوحة الارتقاء.

هدف الموديول:

1- الهدف العام :

القدرة على أداء أرتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول:

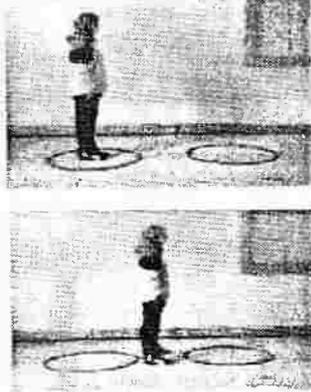
ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء.
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص بأرتقاء الحجلة.
- 4- النواحي الفنية لأرتقاء الحجلة
- 5- الخطوات التعليمية لأرتقاء الحجلة.
- 6- النشاط الختامي.

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب طالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام.
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

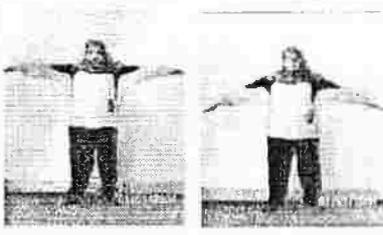
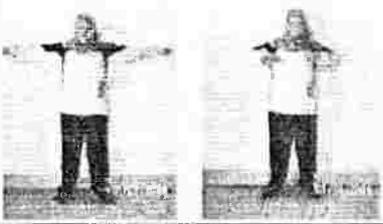
| المحطة | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|--|---|---------|
| محطة (1) الوثب بالقدمين لأعلى الصناديق الصغيرة. |  | صناديق |
| محطة (2) الجري الزجراجي بين الأقماع. |  | أقماع |
| محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحا خارج الأطواق. |  | أطواق |
| محطة (4) الجري مع تعديه 3 حواجز مقلوبة. |  | حواجز |

2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة
(ذراعين- جذع- بطن-رجلين)

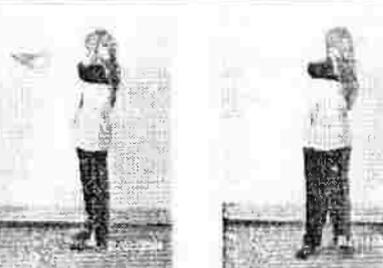
الأهداف السلوكية :

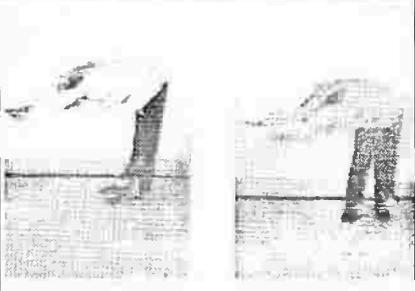
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

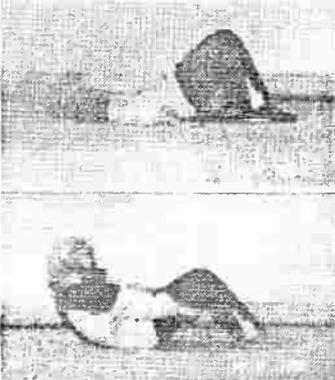
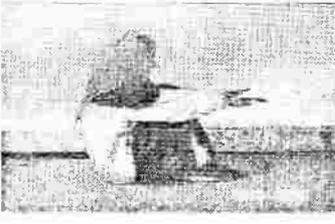
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---|---|
| 1 | (وقوف فتحا . الذراعين جانباً والأصابع مفتوحة) الضغط بالذراعين لأسفل ولأعلى في المستوى الأفقي "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين الأمامية والخلفية. |  |
| 2 | (وقوف فتحا. الذراعين جانباً مع قبض الأصابع) ثني وفرد الذراعين من المرفق لأعلى "8×2" عدات. | تقوية العضلات العلوية للذراعين. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

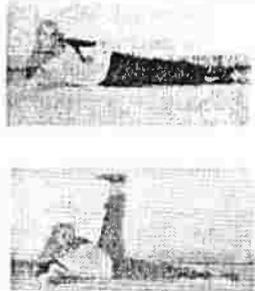
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--|---|
| 3 | (وقوف فتحا. الذراعين أماماً) لف الجذع والذراعين للخلف في الاتجاهين بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع والخلفية للظهر والذراعين. |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--|---|
| 4 | (وقوف فتحا. ميل الجذع أماما والذراعين جانبا) لف الجذع للجانبين بالتبادل "8×2" عدات . | إطالة العضلات الجانبية والخلفية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارين البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---|---|
| 5 | (رقود نصفا) رفع الجذع من الأرض بزاوية 45 درجة "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن العلوية. |  |
| 6 | (رقود نصفا) الذراعين عاليا الوصول لوضع الجلوس ثم ميل الجذع والذراعين للأمام عدتين والرجوع بنفس الطريقة "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن العلوية وإطالة عضلات الظهر. |  |

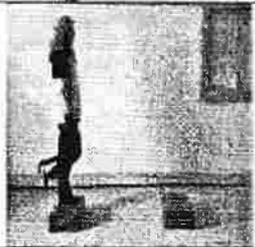
د- مجموعة تمارين الرجلين:

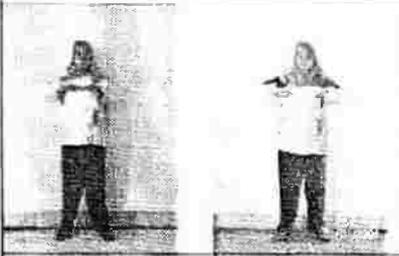
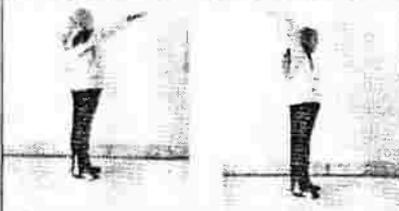
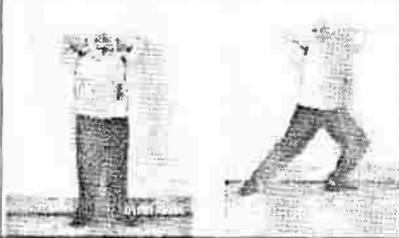
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---|--|
| 7 | (رفود جانبي . سند على الساعد) رفع الرجل لأعلى بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ وإطالة العضلات الداخلية للفخذ . |  |
| 8 | (وقوف فتحا . الذراعين بجانب الجسم) الوثب في المكان "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بأرتقاء الحجلة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء ارتقاء الحجلة
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء ارتقاء الحجلة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---------------------------|---|
| 1 | أداء عدة أرتقاءات متتالية بقدم الأرتقاء لتعديسه عدد (10) كورطبية، ويكرر بالقدم الأخرى. | تحمل وثب للرجلين |  |
| 2 | الجري الخفيف ثم دفع الارض بقدم الأرتقاء للمس كرة معلقة، وتكرر بالقدم الأخرى. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 3 | الوثب علي قدم واحدة من الأرض فوق أجزاء الصندوق المقسم، يكرر بالقدم الأخرى. | قوة وثب للرجلين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------------|---|
| 4 | (وقوف. أثناء عرضا) دوران المرفقين للخارج "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الكتف والمرفق. |  |
| 5 | (وقوف. أثناء عرضا) رفع الذراعين مائلا عاليا والضغط للخلف "8×2" عدات. | قوة عضلات الذراعين. |  |
| 6 | (وقوف فتحا. تشبيك اليدين خلف الرأس) تبادل الطعن الجانبي "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة. |  |
| 7 | (وقوف. الذراعين جانبا) رفع الرجل اليسرى للجانب والثبات، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | التوازن |  |

4- النواحي الفنية لارتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية:

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لارتقاء الحجلة.
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بارتقاء الحجلة.



بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة ارتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي

1- هدف الارتقاء هو الحصول على السرعة الرأسية (الرفع) ، مع الاحتفاظ بأكبر سرعة أفقية بقدر الإمكان ، لذلك تهبط قدم اللاعب في نهاية الخطوات الأخيرة للارتقاء وتبلغ زاوية مفصل الكاحل لقدم الارتقاء لخطة وضعها على لوحة الارتقاء 93.9° ، ويثنى مفصل ركبة رجل الارتقاء بزاوية 156.7° ومفصل فخذ رجل الارتقاء 168.08° وذلك للامتصاص قوة الاصطدام ووضع الرجل من أجل الامتداد بقوة لمتابعة العزوم فيما بعد . وبعد ذلك ومن خلال حركة مركز ثقل كتلة الجسم للأمام ولأعلى فوق قدم الارتقاء ، تدفع الذراعان والرجل الحرة بقوة لأعلى فتبلغ زاوية مفصل الكاحل للرجل الحرة في تلك اللحظة 73.2° ، وزاوية مفصل الركبة للرجل الحرة 35.7° ، وزاوية فخذ الرجل الحرة مع الجذع 128.8° مع المد بقوة لمفاصل الفخذ والركبة ورسغ القدم لقدم الارتقاء ، هذا المد يدفع اللاعب في الهواء وإذا كان لا مركزيا في هذه الحالة عادة يتسبب في دوران اللاعب حول المحور الأفقى Transverse Axis خلال مركز ثقل كتلة جسمه ، وفي الوثب الجيد يحدث الدوران للأمام بدون تغيير ، ويكون موضع جسم الرياضي عند لحظة الارتقاء وضع منتصب للجذع .

2- سرعة اللاعب عند لحظة الارتقاء هي أهم المتغيرات التي تؤثر في الارتقاء ، فتعتمد على السرعة التي يطورها اللاعب خلال الجرى نحو لوحة الارتقاء ، وعلى فقدان السرعة المساعدة خلال لحظة الإعداد لأخذ الارتقاء ، وبناء على ذلك يكون المركب النموذجي جمع أقصى سرعة للاقتراب بأقل فقدان للسرعة في الإعداد لأخذ الارتقاء ، تتحدد زاوية ارتقاء اللاعب بتحسّن مركب السرعة الأفقية في الاقتراب والسرعة الرأسية المكتسبة عند أخذ الارتقاء وفق للمعادلة التالية :

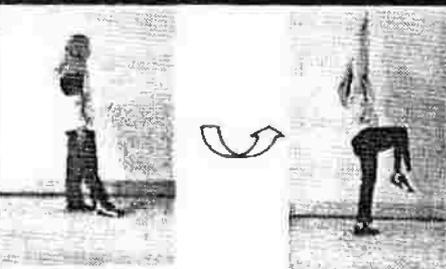
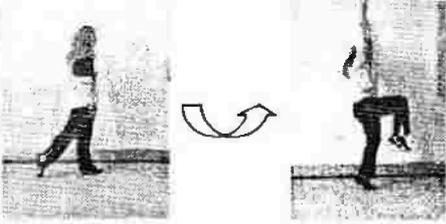
$$O = \arctan \frac{V_y}{V_x}$$

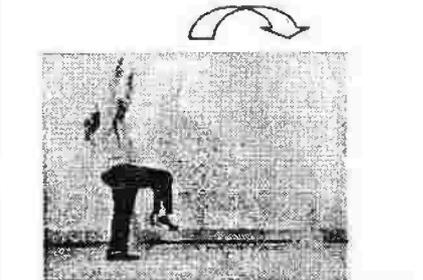
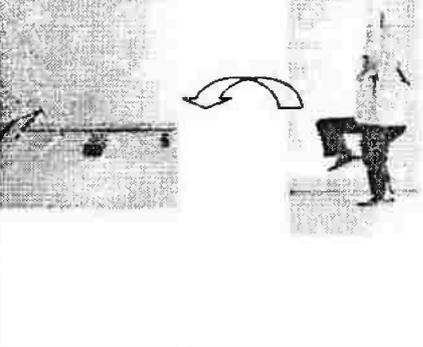
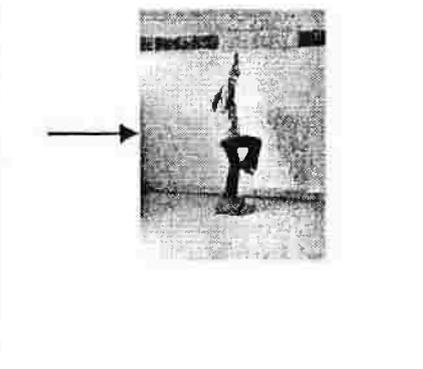
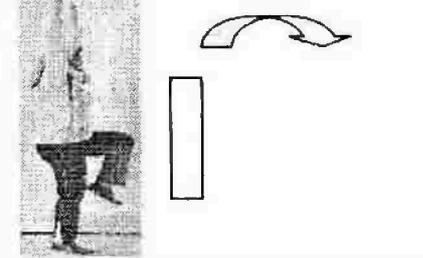
فتبلغ زاوية الارتقاء عند اللاعب في تلك النموذج 20° ، بينما أنسب زاوية للارتقاء المنكسبة من السرعة هي 43° ، وتكون أزمنة الارتقاء صغيرة جداً وفي تلك النموذج بلغ زمن ارتقاء اللاعب 0.11 ث .

5- الخطوات التعليمية لارتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ارتقاء الحجلة
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لارتقاء الحجلة .
- 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع لأخذ الارتقاء.
- 4- الوصول بالمتعلمة لأنسب زاوية ارتقاء للحجلة.
- 5- ترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الأقتراب إلى سرعة رأسية أثناء ارتقاء الحجلة.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|--|---------|
| 1 | من وضع الوقوف توضع قدم الارتقاء أماما على باطن القدم والرجل الحرة خلف الجسم والذراعين لأسفل ثم القيام بمرجحة الرجل الحرة للأمام ولأعلى مع رفع الفخذ عاليا إلى مستوى أفقي وموازي للأرض وثني الركبة في زاوية حادة . تكرار المرجحة الأمامية للرجل الحرة مع مرجحة الذراعين عاليا ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء. |  | - |
| 2 | تكرار التمرين السابق مع مد كامل لمفاصل الورك والركبة والقدم لرجل الارتقاء ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء إلى أن تصل الطالبة لاداء الصحيح للارتقاء . |  | - |
| 3 | المشي خمس خطوات ثم الارتقاء لاداء عدة ارتقاءات متتالية مع مراعاة ما سبق. |  <p>5 خطوات</p> | - |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|--------------------------|
| 4 | تكرار التمرين السابق مع الجري الخفيف 5 خطوات. |  | - |
| 5 | من الجري السريع 7 خطوات الحبل على علامات متتالية على الأرض باستخدام قدم الأرتقاء. |  | علامات على الأرض |
| 6 | من الجري الخفيف الأرتقاء لتعديه موانع مختلفة الأرتفاعات. |  | صناديق مختلفة الأرتفاعات |
| 7 | من الجري الخفيف ثم الأرتقاء للوصول إلى صندوق أرتفاعه وذلك للوصول إلى الزاوية المثلى للأرتقاء وهي 45° ، يكرر باستخدام أقصى سرعة . |  | صندوق |
| 8 | من المشي 7 خطوات يتم أداء أرتقاء الحجلة باستخدام لوحة الأرتقاء المعتادة. |  | لوحة أرتقاء |

ملحوظة :

يفشل المتسابق إذا قام أثناء الأرتقاء بلمس الارض خلف خط الأرتقاء بأي جزء من جسمه أو إذا ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي اللوحة أو لمس الارض بين خط الأرتقاء ومنطقة الهبوط.

6- النشاط الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ويشمل مجموعة من تمارينات التهدئة:

- 1- (جلوس تربيعة) الذراعين عاليا من الجذع للأمام وللجانِب الأيمن من الذراعين يمينا والثبات بالتبادل يسارا.
- 2- (الوقوف . فتحا) الذراعين عاليا . مد الذراعين عاليا . مد الذراعين للأعلى بالتبادل يمينا ويسارا .
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (3)

عنوان الموديول "طيران الحجلة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيمتي الطالبة:

يتناول هذا الموديول طيران الحجلة وهي المرحلة الثانية للحجلة تتبع الارتقاء وتبلغ زاوية طيران مركز ثقل الجسم العام للاعب من 16-18 درجة وزيادة زاوية الطيران تؤدي إلى فقدان السرعة بشكل كبير وارتفاع مجال الطيران مما يؤدي إلى بذل جهد كبير في عملية الارتقاء الثاني وبالتالي يؤثر سلباً على الخطوة والوثبة .

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتياً بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية).
- يجب عدم الانتقال من نقطة إلى أخرى إلا بعد إتقانها.
- يجب زيادة قوس الطيران أثناء أداء طيران الحجلة.

هدف الموديول:

1- الهدف العام:

القدرة على أداء طيران الحجلة في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول:

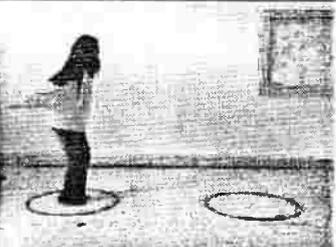
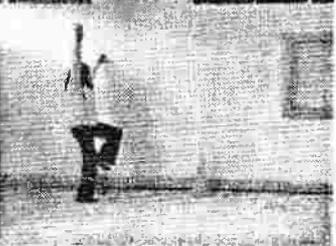
ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1-الأحماء.
- 2-الأعداد البدني العام.
- 3 الأعداد البدني الخاص بطيران الحجلة.
- 4 النواحي الفنية لطيران الحجلة.
- 5- الخطوات التعليمية لطيران الحجلة.
- 6 - لنشاط الختامي.

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية:

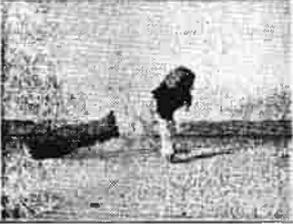
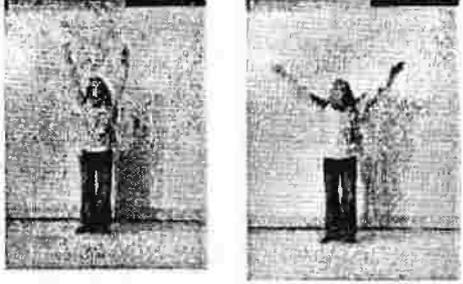
- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| الأدوات | الرسم التوضيحي | التمرين |
|------------------------|---|--|
| أعلام |  | محطة (1) الجري الزجاجي بين الأقماع مع تنطيط الكرة. |
| دوائر مرقمة |  | محطة (2) الجري في الأطواق على الأرض. |
| أطواق |  | محطة (3) الوثب داخل أطواق على الأرض. |
| علامات على الأرض |  | محطة (4) الحجل على علامات على الأرض. |

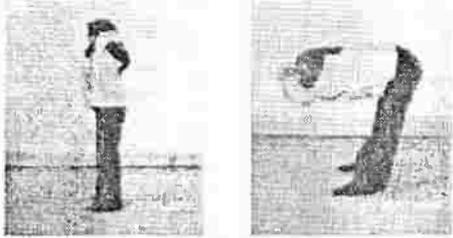
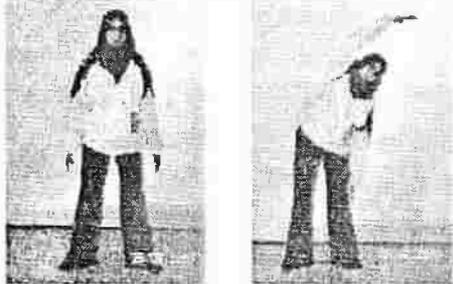
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة
(ذراعين- جذع- بطن-رجلين)

الأهداف السلوكية :

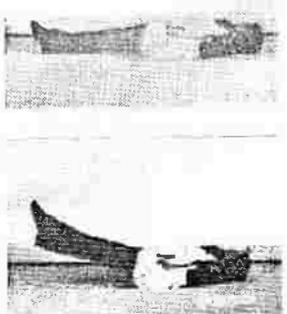
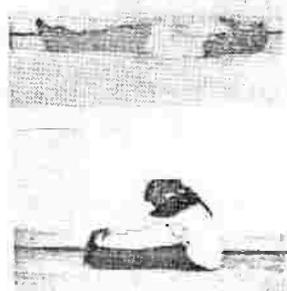
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
 - 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .
- أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------|--|
| 1 | (انبطاح مائل) دفع الأرض ثم التصفيق باليدين "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 2 | (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا عاليا "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |

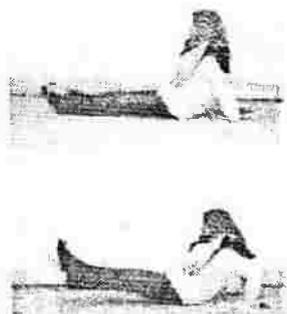
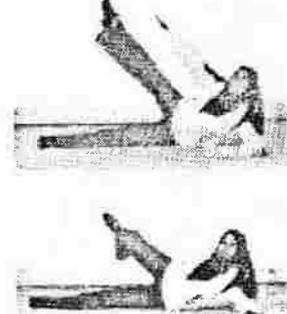
ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. مع ثبات الوسط) ميل الجذع أماما مع تشبيك اليدين خلف الرأس "8×2" عدات. | إطالة العضلات الخلفية للجذع |  |
| 4 | (وقوف فتحا. مع ثبات الوسط) ثني الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل مع رفع الذراعين عاليا "8×2" عدات. | مرونة العضلات الجانبية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--|--|
| 5 | (رقود. الذراعين مائلين لأسفل على الأرض) رفع الرجلين بزاوية 45 درجة من الأرض. عمل دوائر صغيرة بالرجلين معا "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن السفلية |  |
| 6 | (رقود. الذراعين بجانب الجسم) ثني الجذع أماما للمس المشطين باليدين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن العلوية وإطالة عضلات الظهر |  |

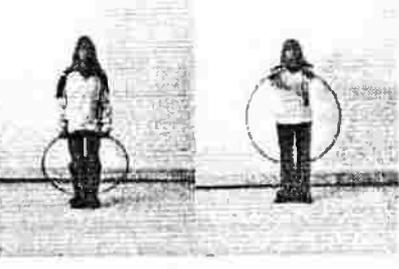
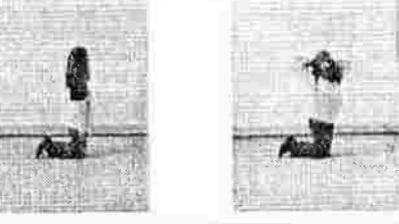
د- مجموعة تمارينات الرجلين:-

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---|---|
| 7 | (جلوس طويل. الرجلين متباعدتين والسند باليدين خلف الجسم) الثقل بين القدمين. رفع الرجلين بالثقل (1-2) كجم "8×2" عدات. | تقوية عضلات الفخذ الأمامية |  |
| 8 | (رقود جانبي. سند على الساعد) رفع الرجل لأعلى مع ثني الرجل من مفصل الركبة ثم فردها "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ وإطالة العضلات الداخلية للفخذ |  |

3- الأعداد البدني الخاص بطيران الحجلة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء طيران الحجلة .
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء طيران الحجلة.

| التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|--|--------------------|---|
| 1 (وقوف) تبادل دفع الأرض بالمشطين مع ثني الركبة عاليا ودفع ذراع لأعلى "8×2" عدات. | قوة لعضلات الرجلين |  |
| 2 (وقوف) مرجحة الرجلين من مفصلي الفخذ المستوي الأمامي والجانبى والخلفي "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ |  |
| 3 (وقوف) فتحا. مسك الطوق باليدين أمام الجسم) تمرير الطوق من أسفل القدمين مع الوثب بالقدمين معا "8×2" عدات. | الرشاقة |  |
| 4 (جنو أفقي. لمس الرقبة) تبادل لف الجذع على الجانبين "8×2" عدات. | مرونة الجذع |  |

| التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--------------------------------|---|
| 5 (وقوف . مسك مرفقي الزميلة . نصف الميل) ضغط مرفقي الزميلة لأسفل "8×2" عدات . | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 6 (وقوف فتحة . أثناء عرضا) عمل دوائر بالمرفقين "8×2" عدات . | مرونة مفصلي الكتف والمرفق . |  |
| 7 (وقوف) رفع الذراعين جانبا . عمل ميزان بالرجل اليسرى ورفع الرجل اليمنى للخلف والثبات تكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات . | التوازن |  |
| 8 (وقوف) مع مرجحة الذراعين للجانب ودورانها للداخل ، الطعن بالرجل اليسرى جانبا "8×2" عدات . | التوافق |  |

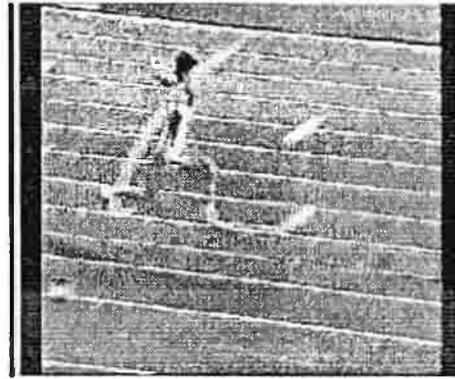
النواحي الفنية لطيران الحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لطيران الحجلة .
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بطيران الحجلة .



63 0:02.520



68 0:02.720



60 0:02.460



61 0:02.440



66 0:02.640

1- يكون الهدف الوحيد للاعبة لحظة وجودها في الهواء هو اتخاذ أفضل وضع لجسمها للهبوط ، فبعد الانتهاء من مرحلة لارتقاء بعد أن تترك قدم الارتقاء اللوحة يتم الاستعداد لمرحلة الطيران كما نرى في الكادر رقم (60) تقوم لاعبة بمرجحة الرجل الحرة وهي منتثبة من مفصل الفخذ في زاوية 106.8° ، ومن مفصل الركبة في زاوية 50.9° للأمام ، ورجل الارتقاء خلف الجسم منتثبة أثناء خفيف من مفصل الركبة زاوية 169.9° ومن مفصل الفخذ في زاوية 191.6° .

تستمر اللاعبة فى مرجحة الرجل الحرة إلى الأمام وإلى أعلى حتى يصل الفخذ إلى الوضع الأفقى (موازى للأرض) ، ورجل الارتقاء مازالت خلف الجسم ولكن بانثناء أكبر فى مفصل الركبة وذلك موضح فى الكادر رقم (61) وتبلغ زاوية ركبة رجل الارتقاء هنا 139.5 ° ، ويتم مرجحة الذراعين لحفظ الاتزان .

فتعتبر اللاعبة فى هذه اللحظة مقدوفاً فتجذب رجل الارتقاء للأسفل وللخلف مع مد الرجل الحرة للأمام وذلك يظهر فى الكادر رقم (63) تبلغ زاوية فخذ رجل الارتقاء مع الجذع 187.8 ° وتبلغ زاوية مفصل ركبة رجل الارتقاء 47.9 ° .

2- ثم يتم تغيير وضع الرجلين فى الهواء أثناء طيران الحجلة من طريق رجوع الرجل الحرة للخلف ورجل الارتقاء تتحرك إلى الأمام لأعلى ، والذراعين عكس حركة الرجلين وذلك يتضح فى الكادر (66)

- يكون جذع اللاعبة فى وضع شبة منتصب ويظل كذلك خلال أداء طيران الحجلة ويتم بصفة عامة تجنب الانحناء الملحوظ للأمام أو للخلف ، لأن ذلك يضعف قدرة الرياضى على الهبوط والاندفاع بقوة لعلى وللأمام فى المرحلة التالية .

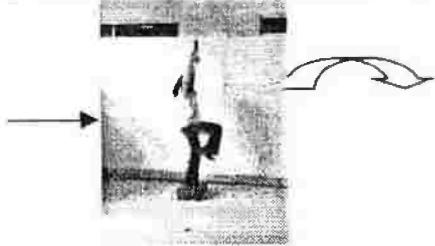
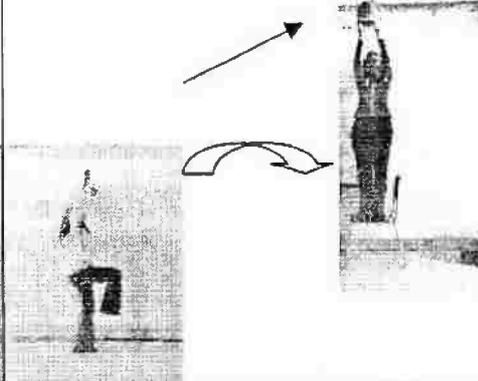
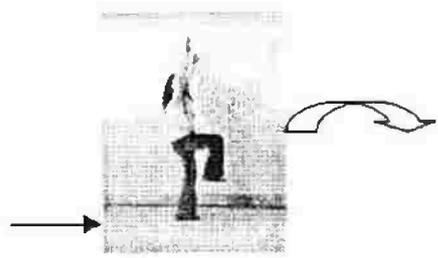
- وتبلغ زاوية طيران الحجلة لمركز ثقل الجسم العام للاعبة فى تلك النموذج 16.5 ° فالزاوية المثلى لطيران الحجلة لمركز ثقل الجسم العام للاعب الوثب الثلاثى 16- 18 ° ، وبلغ زمن طيران الحجلة للاعبة هو 0.26 ث .

5- الخطوات التعليمية لطيران الحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الحجلة
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لطيران الحجلة .
- 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع للطيران أثناء أداء الحجلة.
- 4- رفع قوس طيران (الحجلة) لدى المتعلمة.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|----------------|------------------------|
| 1 | الجري الخفيف ثم القيام بالحجل فوق صندوق لتعدية حاجز ألعاب قوى مقلوب، مع مراعاة مرجحة الرجل الحرة للأمام وهي منتشية من مفصل الركبة في زاوية حادة ، ورجل الأرتقاء خلف الجسم وبها أثناء خفيف في مفصل الركبة. | | حاجز ألعاب قوى ، صندوق |
| 2 | الحجل لتعدية حواجز ألعاب قوى ، مع مراعاة ماسيق . | | حواجز ألعاب قوى |
| 3 | الجري الخفيف ثم الحجل على الجزء العلوي لصندوق القفز والطيران لأقصى مسافة مع مراعاة ارتفاع قوس طيران الحجلة. | | صندوق |
| 4 | الجري الخفيف ثم الحجل على الجزء العلوي لصندوق القفز ثم الهبوط للحجل مرة أخرى لتعدية صندوق آخر. | | صندوقين |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|-------------|
| 5 | من الجري السريع الحجل فوق صندوق والظيران لأقصى مسافة مع تبادل الرجلين في الهواء . |  <p>لأقصى مسافة جري سريع</p> | صندوق |
| 6 | الجري الخفيف ثم الحجل للمس أداة معلقة مع مراعاة تبادل الرجلين في الهواء، يكرر من الجري السريع . |  | أدوات معلقة |
| 7 | الجري السريع ثم القيام بالحجل لأقصى مسافة مع تبادل الرجلين في الهواء ، ويكرر بأقصى سرعة . |  <p>لأقصى مسافة جري سريع</p> | - |

- النشاط الختامي :

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل بعض تمارين الاسترخاء والأطالة ومنها :

1. (رقود . الذراعين جانبا) تنثى الرجل اليمنى تجاه الصدر ببطء ثم فردها ، ويكرر العمل بالرجل الأخرى.
2. (جلوس تربع) الذراعين عاليا مد الجذع للأمام وأسفل والثبات .
3. إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنه

موديول (4)

عنوان الموديول "هبوط الحجلة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيمتي الطالبة:

يتناول هذا الموديول هبوط الحجلة وتسمى بالقوس الهابط وهي الثلث الأخير من الحجلة بداية الاستعداد للأرتقاء مرة أخرى للخطوة ، ويتم الهبوط في الحجلة على نفس قدم الأرتقاء.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية) .
- يجب الهبوط من الحجلة على قدم الأرتقاء.
- يجب أن تحافظي على أستقامة جذعك .

هدف الموديول:

1- الهدف العام :

القدرة على أداء هبوط الحجلة في الوثب الثلاثي .

محتوى الموديول:

ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

1. الأحماء.
2. الأعداد البدني العام.
3. الأعداد البدني الخاص بهبوط الحجلة.
4. النواحي الفنية لهبوط الحجلة.
5. الخطوات التعليمية لهبوط الحجلة
6. النشاط الختامي .

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية:

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| الادوات | الرسم التوضيحي | المحطة |
|-----------------|---|--|
| الأفماغ |  | محطة (1) الجري الزجراجي بين الأفماغ. |
| حواجز ألعاب قوى |  | محطة (2) الوثب فوق حواجز ألعاب قوى مقلوبة. |
| صناديق |  | محطة (3) الجري ثم الوثب فوق صناديق. |
| كرة |  | محطة (4) دحرجة الكرة على الأرض بالتبادل لمسافة مناسبة. |

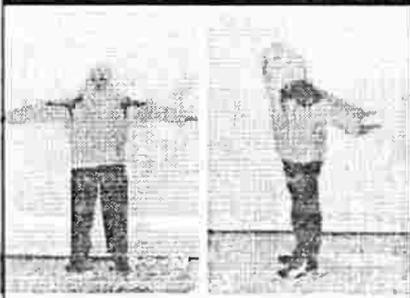
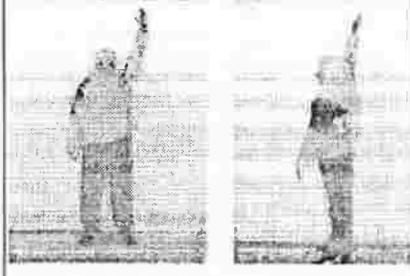
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة

(ذراعين- جذع- بطن-رجلين)

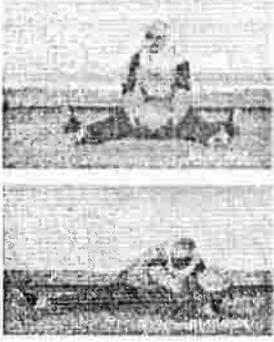
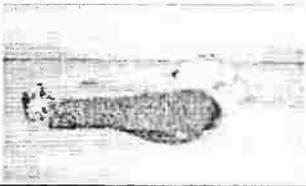
الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-----------------------------------|---|
| 1 | (رقود فتحا. الذراعين جانبا) الضغط بالذراعين للخلف "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين الأمامية |  |
| 2 | (وقوف. الذراع اليسرى عاليا) الضغط للخلف بالتبادل "8×2" عدات. | أطالة العضلات العلوية للذراعين |  |

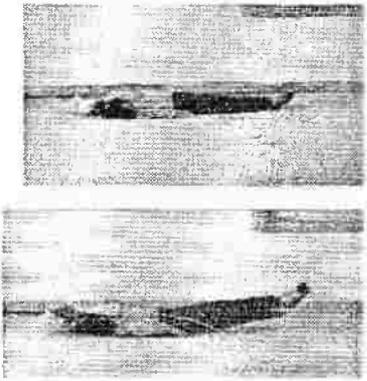
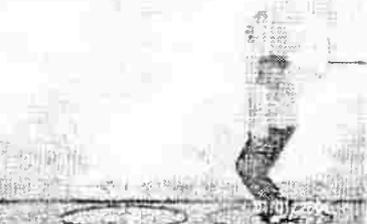
ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------------|---|
| 3 | (جلوس طولاً فتحا. مسك الثقل باليدين) ثني الجذع على الجانبين جهة القدمين بالتبادل (اكجم) "8×2" عدات. | تقوية عضلات الجذع الجانبية |  |
| 4 | (رقود. الذراعين جانبا) مرجحة الرجلين على الجانبين "8×2" عدات. | أطالة العضلات الجانبية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------|--|
| 5 | (رقود. الذراعين جانب الجسم) ثني الجذع أماما لضم الركبتين على الصدر "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رقود الذراعين مشبكين خلف الرأس) ثني الجذع أماما للمس المرفقين للركبتين بالتبادل "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

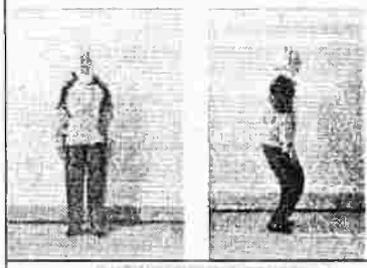
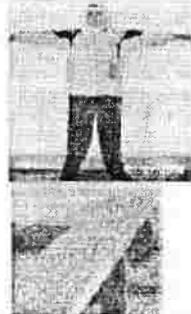
د- مجموعة تمارينات الرجلين:

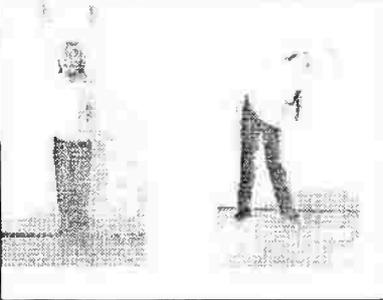
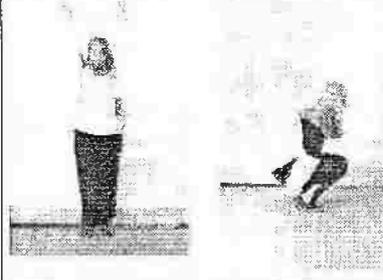
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 7 | (رقود. رفع الرجلين 45 درجة مع الأرض) تبادل رفع وخفض الرجلين بأيقاع سريع "8×2" عدات. | تنمية السرعة للرجلين |  |
| 8 | تبادل الوثب داخل وخارج الأطواق مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بهبوط الحجلة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء هبوط الحجلة .
- 2- أن تبنى الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء هبوط الحجلة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------------------|---|
| 1 | (فرفصاء. الذراعين أماما)الوثب بالقدمين معا للتقدم للأمام "8×2"عداات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين. |  |
| 2 | (الأبطاح المائل) مرجحة الرجل اليسرى للجانب بقوة والرجوع للوضع الأصلي بالتبادل "8×2" عداات. | قوة عضلات الرجلين. |  |
| 3 | (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا للخلف والأمام "8×2" عداات. | تحمل للرجلين. |  |
| 4 | (أقعاء) قذف القدمين عاليا"8×2". | تحمل للرجلين. |  |
| 5 | (وقوف على مقعد سويدي. الذراعين جانبا) المشي على المقعد السويدي مع محاولة حفظ التوازن"8×2" عداات. | توازن. |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------------|---|
| 6 | (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) مع ميل الجذع لليسار والذراع اليسرى تلمس الأرض. ضغط الركبة اليسرى، يكررفي الجهة الأخرى "8×2" عداات. | توافق. |  |
| 7 | (وقوف. الذراعين عاليا) القرفصاء مع القبض على الركبتين بالذراعين "8×2" عداات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة. |  |

4-النواحي الفنية لهبوط الحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لهبوط الحجلة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بهبوط الحجلة



- ففي هبوط الحجلة تمتد رجل الأرتقاء للأمام ولأسفل مع الاحتفاظ بالرجل الحرة مستقيمة إلى الخلف وذلك لضمان تحقيق ما يسمى " بالهبوط النشط " ويتمثل الغرض من هذا العمل في محاولة ضمان أن تكون السرعة الخلفية للقدم متناسبة مع مركز الثقل لدى الرياضي متجاوزة للسرعة الأمامية لجمع ، وأنه نتيجة لذلك

لا يتم حت أى قوى أفقية تعمل على التأخير عند هبوط القدم ، ويكون الجذع عموديا تقريبا، وترجع الذراعين للخلف استعدادا للهبوط يتضح ذلك فى الكادر رقم (70) .

- تستمر حركة رجل الارتقاء للأمام ولأسفل والرجل الحرة إلى الخلف وهي منتشية من مفصل الفخذ فى زاوية 190.9° ، أما مفصل الركبة فى زاوية 123° .
- وعند لحظة هبوط الحجلة تنثنى كل من مفاصل الفخذ للرجل الارتقاء فى زاوية 168.8° ومفصل الركبة 166.4° ومفصل الكاحل فى زاوية 109.3° وذلك لتخفيف صدمه الاصطدام ولوضع تلك المفاصل فى الموضع الأمثل لدفع الرجل الذى يسبق الارتقاء لأداء الخطوة وبلغ الوقت التى قضته اللاعبة على الأرض 16.0 ث .

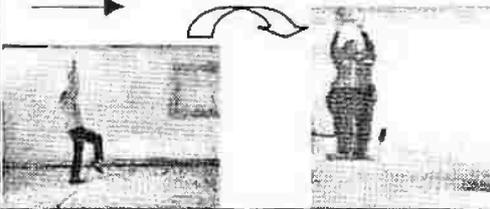
وسائل الأنصال التعليمية والتكنولوجية:

1. عرض الكادرات الخاصة بمرحلة هبوط الحجلة فى الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
2. بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة هبوط الحجلة فى الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية لهبوط الحجلة:

الأهداف السلوكية:

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم هبوط الحجلة .
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لهبوط الحجلة .
- 3- حصول المتعلمة على أفضل وضع للهبوط.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|--|--------------------|
| 1 | الجرى الخفيف ثم الحجل بقدام الأرتقاء لتعدية 5 صناديق والهبوط على نفس القدم، مع مراعاة مد رجل الأرتقاء للأمام ولأسفل مع الاحتفاظ بالرجل الحرة إلى الخلف، ويكون الجذع عمودياً. |  <p>الجرى الخفيف</p> | 5 صناديق |
| 2 | الجرى الخفيف ثم الحجل بقدام الأرتقاء للمس أداة معلقة والهبوط على نفس القدم. |  | أداة معلقة |
| 3 | الجرى الخفيف ثم الحجل بقدام الأرتقاء من خط على الأرض والهبوط لأقصى مسافة، مع مراعاة ما سبق . |  <p>لأقصى مسافة</p> | خط مرسوم على الأرض |
| 4 | الجرى السريع ثم الحجل بقدام الأرتقاء من لوحة الأرتقاء والهبوط على نفس القدم لأقصى مسافة ممكنة. |  | |

6- الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة من تمارينات الاسترخاء لرجوع الجسم لحالته الطبيعية

ومنها:

- 1- (جلوس تربع) تطبيق الجذع على الارض بالتدرج .
- 2- (جلوس تربع) الميل الميطن اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (5)

عنوان الموديول "الحجلة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة:

هذا الموديول يتناول الحجلة وتمثل الحجلة (Hop) الوثبة الأولى في الوثب الثلاثي ويراعى فيها عدة نقاط أولها الحصول على مسافة كبيرة مع عدم فقدان جزء كبير من السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب ، تتخذالوثبة الأولى (الحجلة) ارتفاعا ومسافة معينة تصل إلى 35 % من المسافة الكلية.

تعليمات الموديول:

- 1- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- 2- لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
- 3- لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى.

هدف الموديول:

1- الهدف العام:

القدرة على أداء الحجلة في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول:

ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

1. الأحماء.
2. الأعداد البدني العام.
3. الأعداد البدني الخاص بالحجلة.
4. النواحي الفنية للحجلة.
5. الخطوات التعليمية للحجلة.
6. النشاط الختامي.

الأحماء: ومدته (5ق) يتكون من أربع محطات :

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء

| الأدوات | الرسم التوضيحي | التمرين |
|---------|---|---|
| الأقماع |  | محطة (1) الجري الزجراجي بين الأقماع. |
| الأطواق |  | محطة (2) الوثب بالقدمين معا داخل الأطواق. |
| خطين |  | محطة (3) الجري الارتدادي بين خطين. |
| حواجز |  | محطة (4) الجري تعدية ثلاث حواجز. |

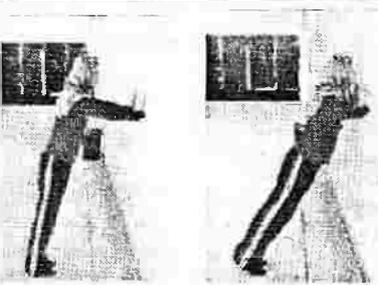
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

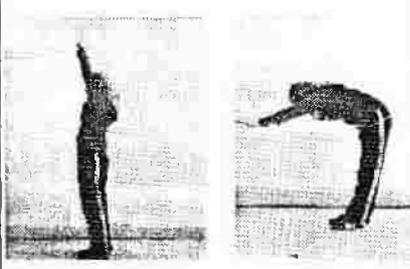
الأهداف السلوكية :

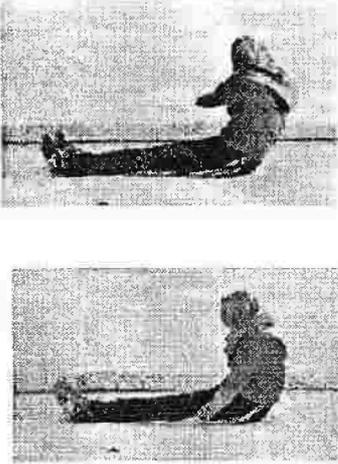
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

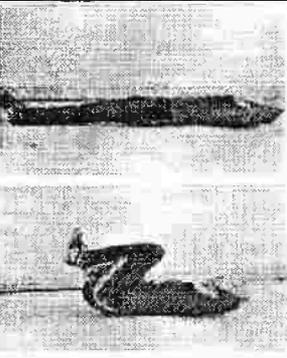
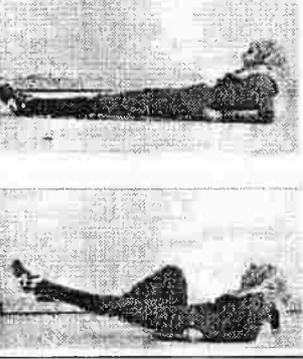
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------|---|
| 1 | (وقوف. مواجهه للحائط) المسافة على بعد 50 سم. دفع الحائط باليدين "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 2 | (وقوف فتحا. حمل طوق على رسغ اليد أمام الجسم) عمل دوائر برسغ اليد من أسفل لأعلى والعكس "8×2" عدات. | مرونة الذراعين |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

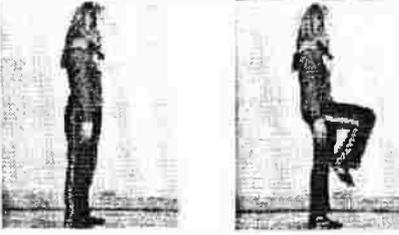
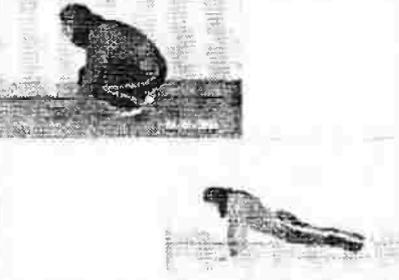
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا) ميل الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا "8×2" عدات. | تقوية عضلات الجذع الأمامية |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 4 | (جلوس طويل. الذراعين جانبا) تبادل لف الجذع على الجانبين "8×2" عدات. | تقوية العضلات الجانبية للجذع |  |

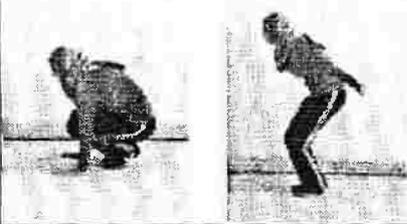
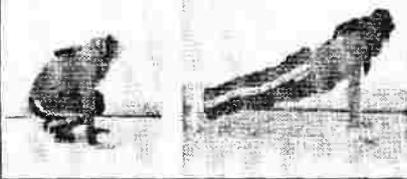
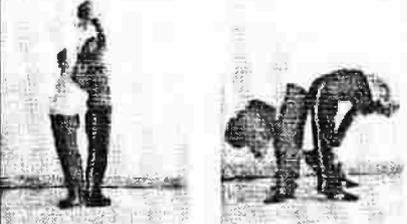
ج- مجموعة تمارينات البطن:-

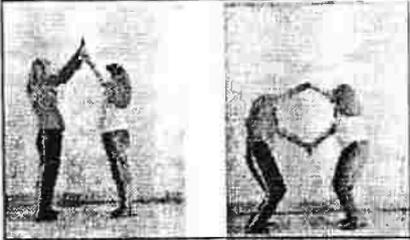
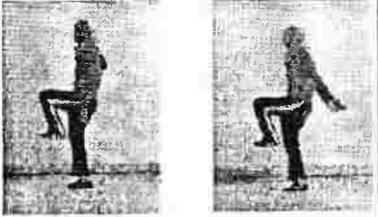
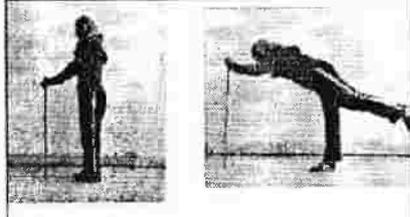
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------|---|
| 5 | (رقود. اليدين خلف الرأس) ضم الركبتين على البطن ثم فردها بتبادل "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رقود. الأرتكاز على الساعدين) ثني وفرد الرجلين بالتبادل فوق الأرض "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارينات الرجلين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---------------------|---|
| 7 | (الوقوف) تبادل دفع الأرض بالمشطين مع ثني الركبة ودفع الذراع لأعلى "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |
| 8 | (جلوس قرفصاء. سند على الأرض) الوثب عاليا بمد الركبتين "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 1 | (جلوس قرفصاء. سند على الأرض) الوثب عاليا بمد الركبتين "8×2" عدات. | قوة الرجلين |  |
| 2 | (أفحاء) قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الأتبطاح المائل والرجوع "8×2" عدات. | تحمل للرجل |  |
| 3 | الوثب العريض من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلا . | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 4 | (وقوف فتحا. الظهر نظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل مرة من اعلى ومرة من بين الرجلين "8×2" عدات. | الرشاقة |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---|--|
| 5 | (وقوف فتحا. وجها لوجه الزميل) تشبيك اليدين مائلا عاليا أمام الجسم. دوران الجسم على الجانبين مع ثني الركبتين "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الكتف، مرونة للجذع، مرونة مفصلي الركبة والفخذ |  |
| 6 | (وقوف) رفع الركبة اليسرى عاليا أماما . مرجحة الذراعين للخلف ، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | توافق |  |
| 7 | (وقوف) . العصا عمودية على الأرض) اليدين على طرفها العلوي . عمل ميزان على الرجل اليسرى، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | توازن |  |

4- النواحي الفنية للحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للحجلة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالحجلة .

يتم مراجعة النواحي الفنية للمراحل الأساسية للحجلة في الوثب الثلاثي بقراءة
الموديوالات (5,6,7)

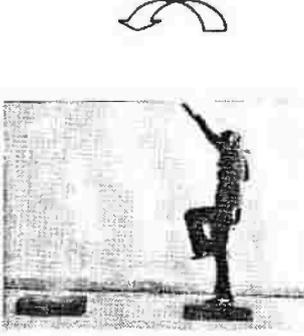
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة الحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة الحجلة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية للحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الحجلة .
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية للحجلة

| م | التمارين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|--|--------------------------------------|
| 1 | توضع أجزاء الصندوق على الأرض بالطول وتقوم الطالبات بعمل حجلات من جزء لآخر مع أخذ خطوة بينية ثم الحجل لتعدية صندوق والهبوط على نفس القدم على صندوق موضوع على الأرض . |  | صناديق |
| 2 | الجري الخفيف ثم الحجل لتعدية موانع مختلفة الارتفاع (كرات طبية، حواجز ألعاب قوى مقلوبة، مقاعد سويدية) . |  | كرات طبية، حواجز، مقاعد سويدية |
| 3 | الحجل على الأجزاء العليا لصندوق القفز. توضع الأجزاء بالطول على بعد 1م. |  ام | صندوق قفز |
| 4 | يكرر التمرين السابق ولكن توضع الأجزاء بالعرض على مسافة 2م. |  م 2 | صندوق قفز |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|-------------------|---------|
| 5 | وقوف الطالبات في أربع قاطرات ويبدأ أول أربع طالبات بالجري الخفيف ثم الحجل من خط محدد أربع حجلات وفي نهاية الحركة تقف كل طالبة في مكانها لأخراج الترتيب | | — |
| 6 | القيام بقطع مسافة محددة بأقل عدد من الحجلات. | | — |
| 7 | مسافة مستطيلة 10م×20م تقسم إلى عدة أقسام متساوية . تقف الطالبات في مكان البداية وتقوم كل منهن بعمل حجلات متتالية إلى نهاية المستطيل. | <p>10م - 20 م</p> | — |

6- الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

3- تهدئة الجسم .

4- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة تمرينات التهدئة ورجوع الجسم لحالته الطبيعية ومنها:

1- (وقوف) رفع الرجل متنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل .

2- (رقود- رفع الرجلين معا عاليا) نثي وفرد الأمشاط بالتبادل.

3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (6)

عنوان الموديول "الربط بين الأقتراب والحجلة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيمتي الطالبة:

تعتبر مرحلة الأقتراب بالنسبة لمسابقات الوثب المرحلة التمهيديّة ، حيث تمثل بذلك مرحلة أكتساب السرعة للاعب ، وعند أداء اللاعب للحجلة يجب العمل على تقليل المفقود من السرعة الأفقية المكتسبة من الأقتراب بقدر الإمكان.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
- لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى.

هدف الموديول:

1- الهدف العام:

القدرة على الربط بين الأقتراب والحجلة في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول:

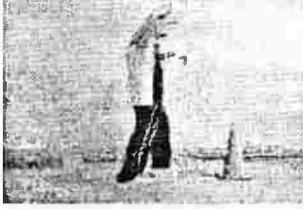
ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء.
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص لربط الأقتراب والحجلة .
- 4- النواحي الفنية لربط الأقتراب والحجلة.
- 5- الخطوات التعليمية لربط الأقتراب والحجلة.
- 6- النشاط الختامي.

1- الإحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدنى العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء

| الأدوات | الرسم التوضيحي | المحطات |
|---------|---|---|
| الأطواق |  | محطة (1) الجري داخل الأطواق على الأرض. |
| حبل |  | محطة (2) الوثب العريض من فوق حبل. |
| 3 كراسي |  | محطة (3) القفز من فوق 3 كراسي مقلوبة. |
| أقماع |  | محطة (4) الجري على شكل دائرة حول الأقماع. |

2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

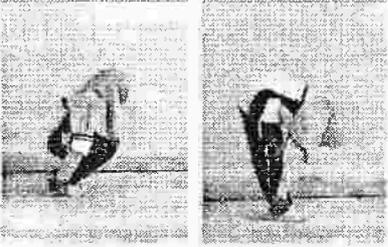
الأهداف السلوكية :

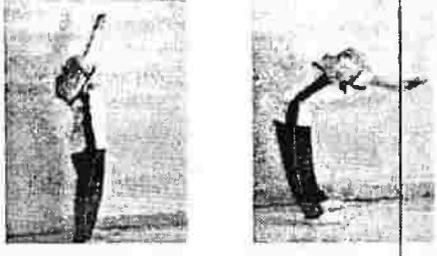
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحاً) مسك كرة باليدين فوق الرأس. عمل دائرة بالذراعين "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين وتوازن للجسم. |  |
| 2 | (وقوف فتحاً. الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراعين "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الكتف. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

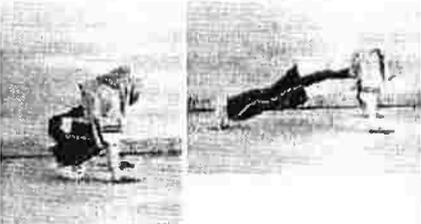
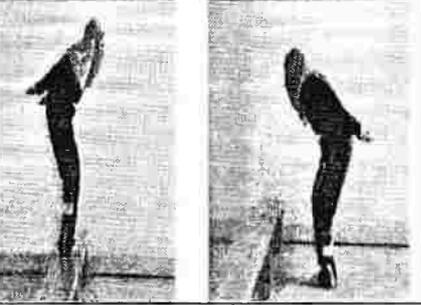
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-----------------------------|---|
| 3 | (قرفصاء. مسك اليدين للعبقين) الفرد المتتالي البطيء للجذع مع ملامسة الصدر للفقذين "8×2" عدات. | أطالة العضلات الخلفية للجذع |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-----------------------------|---|
| 4 | (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) ميل الجذع للأمام لوصول الجذع مع الرجل زاوية قائمة والثبات "8×2" عدات. | إطالة عضلات الجذع والظهر |  |

ج- مجموعة تمارين البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|----------------------|---|
| 5 | (رقود نصفا. السند بالساعدين) تبادل رفع وخفض الرجلين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رقود. تشبيك اليدين خلف الظهر) رفع الجذع لزاوية 45 درجة مع الأرض "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

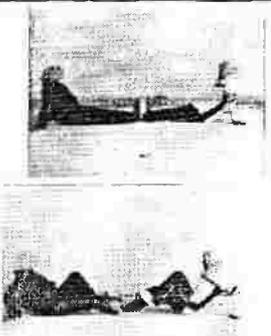
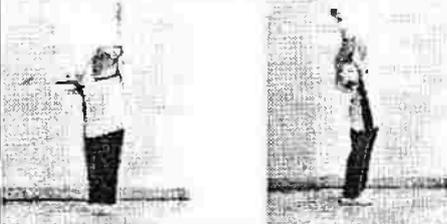
د- مجموعة تمارين الرجلين:

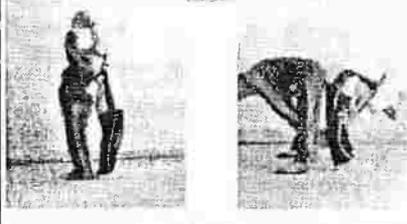
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------|---|
| 7 | (جلوس قرفضاء. سند على الأرض) الوثب عاليا بمد الركبتين والتقدم أماما "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |
| 8 | (وقوف فتحا. أمام مقعد سويدي) الوثب عاليا بالقدمين معا للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط على الأرض "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بربط الحجلة بالأقتراب:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لربط الاقتراب بالحجلة .
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في ربط الاقتراب بالحجلة .

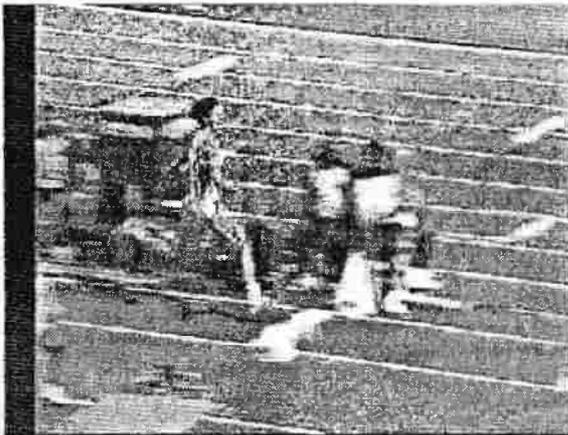
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 1 | (جلوس طويل مواجهه. تلامس باطنى القدمين مع الزميل) أستناد اليدين على الأرض. تبادل ثنى ومد الرجلين عكس الزميلة "8×2" عدات. | قوة لعضلات الرجلين |  |
| 2 | (وقوف فتحا. ثبات الوسط) الرجل أماما. الوثب لأعلى بالقدمين مع ضم الرجلين ثم الهبوط "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة الرجلين |  |
| 3 | (أقعاء) قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الأنبطاح المائل والرجوع "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |
| 4 | (وقوف فتحا. الذراع اليسرى عاليا) والأخرى جاتبا. الضغط خلفا بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة للذراعين |  |
| 5 | (رقود. الرجلين متباعدتين قليلا) رفع ثقل أمام الجسم (الكجم) "8×2" عدات. | قوة عضلات الذراعين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|--|
| 6 | عدو 30 متر. | سرعة العدو |  |
| 7 | (وقوف فتحا. الظهر لظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل مرة من اعلى ومرة من بين الرجلين "8×2" عدات. | الرشاقة |  |
| 8 | (وقوف. الذراعان جانبا) تبادل الطعن أماما "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الركبة والفخذ |  |
| 9 | (وقوف. المد عرضا) مرجحة الرجل اليسرى جانبا مع مرجحة الذراع اليمنى عاليا واليسرى خلف الجذع "8×2" عدات. | توافق كلي للجسم |  |

4- النواحي الفنية لربط الأقتراب بالحجلة في الوثب الثلاثي

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لربط الاقتراب بالحجلة .
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بربط الاقتراب بالحجلة .



55 0:02.260



56 0:02.240

يوضح الكادر (55) نهاية مرحلة الاقتراب بالاستعداد لوضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء.

- ويوضح الكادر (56) بداية مرحلة الحجلة بوضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء استعدادا لارتقاء الحجلة.

وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

- عرض الكادرات الخاصة بربط الاقتراب بالحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.

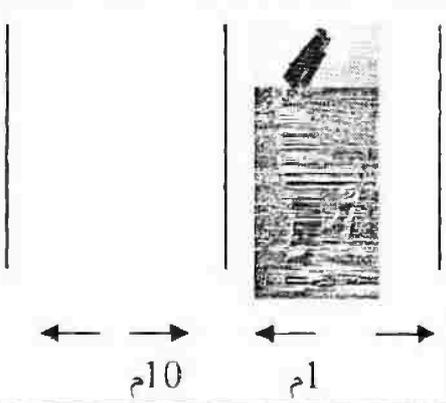
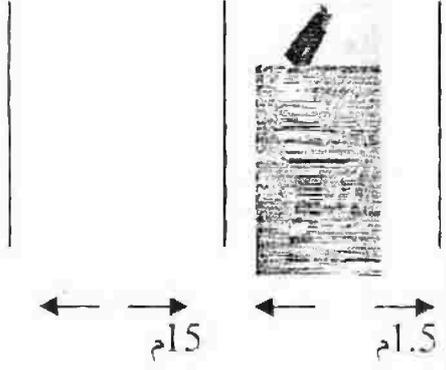
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لربط الاقتراب بالحجلة في الوثب الثلاثي.

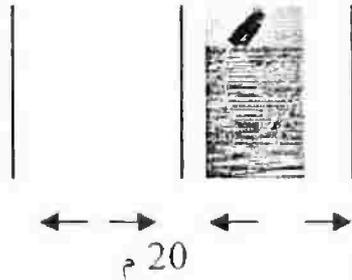
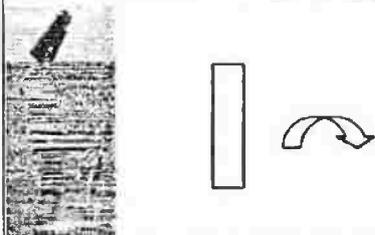
5- الخطوات التعليمية لربط الاقتراب بالحجلة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ربط الاقتراب بالحجلة .

2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لربط الاقتراب بالحجلة .

| م | التمارين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|---------|
| 1 | من الجري السريع 10 متر أداء الحجلة بين خطين المسافة بينهم (1) متر. |  | _____ |
| 2 | تكرار التمرين السابق مع زيادة مسافة العدو 15 متر والمسافة بين الخطين 1.5 متر. |  | _____ |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|--|---------|
| 3 | تكرار التمرين رقم (1) مع زيادة مسافة العدو 20 متر والمسافة بين الخطين 2متر. |  | |
| 4 | العدو 40 مترًا ثم الارتفاع على لوحة الارتفاع المعتادة لأداء الحجلة لأقصى مسافة ممكنة. |  | |

الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة تمرينات التهدئة ورجوع الجسم لحالته الطبيعية

ومنها:

- 1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل .
- 2- (رقود. رفع الرجلين معا عاليا) نثي وفرد الأمشاط بالتبادل".
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (7)

الخطوة في الوثب الثلاثي

عنوان الموديول " ارتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي "

مقدمة الموديول:

عزيرتي الطالبة :

تكمن صعوبة الخطوة في مرحلة الأرتقاء وذلك بسبب تكرار الارتقاء على قدم واحدة (قدم الأرتقاء) وتكرار المرجحة على رجل واحدة (الرجل الحرة) وهذا يتوقف على قدرة اللاعب على تنمية القوة اللازمة للعضلات لرجل الأرتقاء المستخدمة للقيام بعملية الأرتقاء مرتين متتاليتين وكذلك بالنسبة لرجل المرجحة ، وتبلغ زاوية الأرتقاء في الخطوة من 58- 62 درجة.

تعليمات الموديول :

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية).
- يجب أن ترتقي بقوة ونشاط بقدم الأرتقاء مع مرجحة الرجل الحرة.
- يجب وضع قدم الأرتقاء بكاملها على لوحة الأرتقاء.

هدف الموديول :

1- الهدف العام:

القدرة على أداء أرتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول:

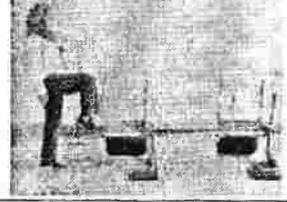
ويشتمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1 - الإحماء .
- 2 - الأعداد البدني العام.
- 3 - الأعداد البدني الخاص بأرتقاء الخطوة.
- 4 - النواحي الفنية لأرتقاء الخطوة.
- 5 - الخطوات التعليمية لأرتقاء الخطوة.
- 6 - النشاط الختامي .

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات :

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء

| المحطة | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|--|---|---------|
| محطة (1) الجري داخل الأطواق على الأرض. |  | الأطواق |
| محطة (2) الوثب العريض من فوق حبل. |  | حبل |
| محطة (3) القفز من فوق 3 كراسي مقلوبة. |  | 3 كراسي |
| محطة (4) الجري حول الصناديق على شكل 8 |  | صناديق |

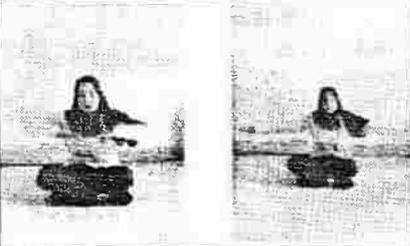
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

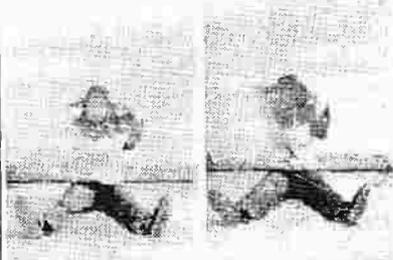
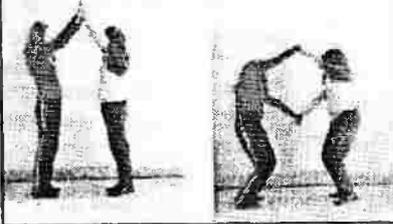
الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

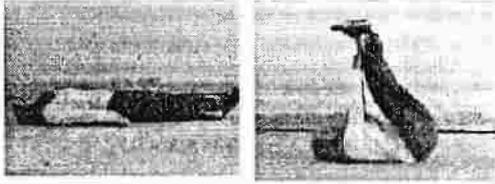
أ- مجموعة تمارينات الذراعين :

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------|---|
| 1 | (جلوس تربيع) ثني الذراعين عرضا ثم مدهما جانبا. الضغط للخلف "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 2 | (وقوف فتحا. حمل طوق على رسغ اليد أمام الجسم) عمل دوائر برسغ اليد من أسفل لأعلى والعكس "8×2" عدات. | مرونة للذراعين |  |

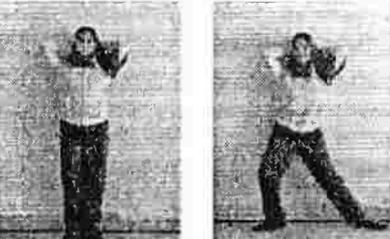
ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------------|---|
| 3 | (جلوس طويل فتحا. تشبيك اليدين خلف الرأس) تبادل دوران الجذع على الجانبين مع مد الذراعين "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع |  |
| 4 | (وقوف مواجه. تشبيك اليدين) ثني الجذع على الجانبين "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن :

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------|--|
| 5 | (رفود. الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين معا جانباً للمس الأصابع "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رفود قرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارينات الرجلين:-

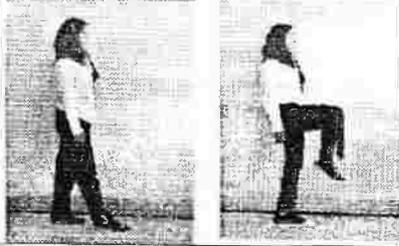
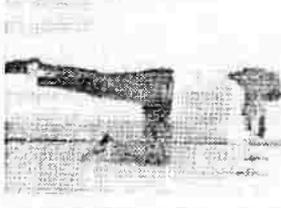
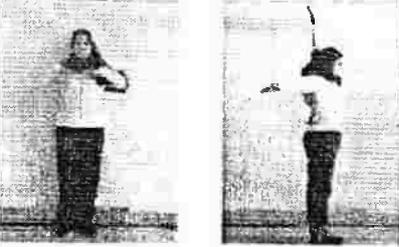
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 7 | (وقوف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 8 | (وقوف فتحاً. تشبيك اليدين خلف الرأس) الطعن الجانبي بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة |  |

3- الأعداد البدني الخاص بأرتقاء الخطوة:

الأهداف السلوكية :

1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء ارتقاء الخطوة

2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء ارتقاء الخطوة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------------|---|
| 1 | الجري الخفيف ثم الأرتقاء بقدم الأرتقاء لتعدية (5) صناديق، يكرر بالرجل الأخرى . | قوة الوئب لرجل الأرتقاء |  |
| 2 | الأرتقاء بقدم الأرتقاء عن (10) علامات متتالية، يكرر بالرجل الأخرى . | تحمل الوئب لرجل الأرتقاء |  |
| 3 | (وقوف. الرجل أماما) المشي أماما مع تبادل رفع الركبتين عاليا "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 4 | (إقعاء) عمل ميزان أمامي . تبادل الرجلين "8×2" عدات. | مرونة لمفصلي الركبة والفخذ |  |
| 5 | (وقوف فتحا. أثناء عرضا) ضغط المرفقين للخلف . ثم الذراع اليسرى عاليا والأخرى جانبا والضغط خلفا بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة لمفصلي الكتف والمرفق |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------------|---|
| 6 | (وقوف. الذراع اليسرى عاليا) ضغط الذراعين للخلف بالتبادل "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 7 | (وقوف . مسك الكرة أعلى الرأس) مرجحة الرجل اليمنى للخلف. ميل الجذع أماما والثبات، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | التوازن |  |

4- النواحي الفنية لأرتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لأرتقاء الخطوة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بأرتقاء الخطوة .



بعد الهبوط من الوثبة الأولى (الحجلة) يبدأ الارتقاء لأداء الوثبة الثانية (الخطوة) ، فتوضع قدم الارتقاء على الأرض بكاملها مع وجود انثناء فى مفصل الركبة فتكون فى زاوية 149.5° ومفصل الكاحل فى زاوية تبلغ 78.8° ، والرجل الحرة منتئية انثناء شديد من مفصل الركبة بزاوية تبلغ 46.1° وتتحرك للأمام الجسم ، والذراعان يتحركان للخلف كتمهيد للارتقاء ويتضح ذلك فى الكادر رقم (75)

ثم تمرّج الرجل الحرة للأمام ولأعلى مع وجود انثناء في مفصل الركبة بزاوية تبلغ 58.03° ، وتبقى رجل الارتقاء للخلف مفرودة حتى تترك الأرض وتتحرك الذراع اليسرى للأمام ولأعلى والذراع اليمنى للخلف للمساعدة على الارتقاء ويتضح ذلك في الكادر رقم (76) .

وتبلغ زاوية ارتقاء الخطوة عند اللاعب في تلك النموذج 60° فالزاوية المثلى للارتقاء الخطوة من $58^\circ - 62^\circ$ ، وبلغ زمن ارتقاء الخطوة عند اللاعب 0.04 ث .

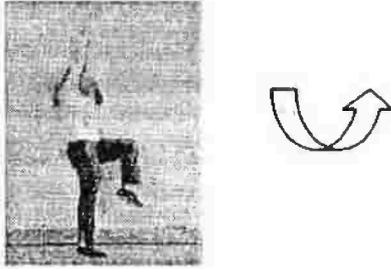
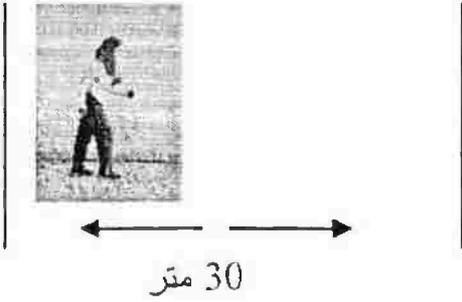
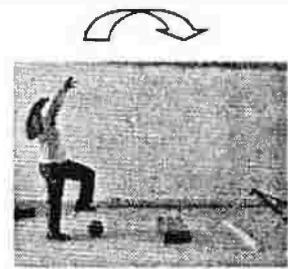
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية :

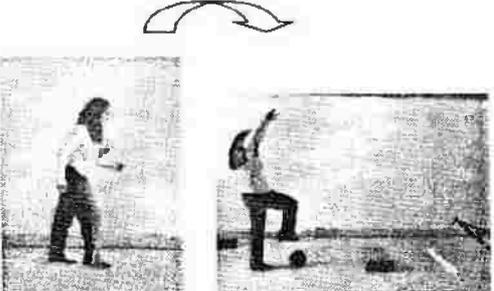
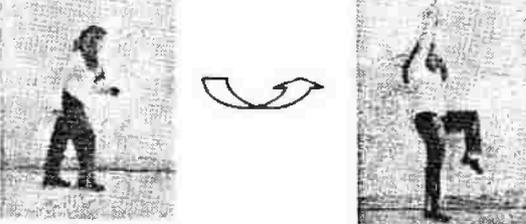
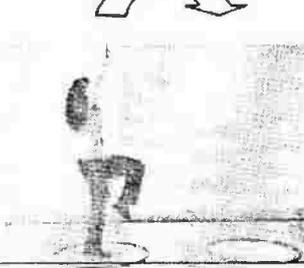
- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة إرتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة أرتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية لارتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ارتقاء الخطوة .
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لارتقاء الخطوة.
- 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع لأخذ الارتقاء.
- 4- الوصول بالمتعلمة لأنسب زاوية ارتقاء للخطوة.
- 5- ترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب إلى سرعة رأسية أثناء ارتقاء الخطوة .

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|-------------------------|
| 1 | توضع قدم الارتقاء على الأرض بكاملها مع وجود أثناء خفيف في مفصل الركبة، والرجل الحرة منتبذة أثناء شديد من مفصل الركبة يتم مرجحتها أمام الجسم، مع مرجحة الذراعين من الخلف للأمام، مع مراعاة تصحيح الأخطاء. |  | - |
| 2 | خطوات طويلة متتابعة مع مرجحة الركبتين أماما عاليا، لمسافة 30 مترا، مع مراعاة ما سبق. |  | - |
| 3 | الارتقاء بقدم الارتقاء لتعديده موانع مختلفة الارتفاعات. |  | موانع مختلفة الارتفاعات |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|------------------|
| 4 | تكرار التمرين السابق مع الجري الخفيف 5 خطوات. |  | - |
| 5 | من الجري السريع 7 خطوات الأرتقاء بقدم الأرتقاء على علامات متتالية على الأرض مع مرجحة ركبة الرجل الحرة لأعلى للأمام. |  | علامات على الأرض |
| 6 | من الجري الخفيف ثم الأرتقاء للوصول إلى صندوق ارتفاعه 50سم وذلك للوصول إلى الزاوية المثلى للأرتقاء وهي 58° ، يكرر باستخدام أقصى سرعة، تكرار التمرين من الجري السريع . |  | صندوق |
| 7 | توضع أطواق متتالية على الأرض وتقوم الطالبة بعمل أرتقاءات لأداء خطوة داخل كل طوق. |  | أطواق |

6- النشاط الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل بعض تمارين الأسترخاء والأطالة ومنها :

- 1- (رقود . الذراعين جانباً) تثنى الرجل اليمنى تجاه الصدر ببطء ثم فردها وثنى وشد الأمشاط ، ويكرر العمل بالرجل الأخرى.
- 2- (جلوس تربيعة) الذراعين عالياً مد الجذع للأمام وأسفل والنبات .
- 3- إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنها.

موديول (8)

عنوان الموديول "طيران الخطوة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة:

إن الأساس الحركي للحصول على مدى طيران أطول للخطوة يتوقف على مدى قدرة اللاعب على إتقان أداء الهبوط من الحجلة بربط التوقيت الصحيح لمرحلة الرجل مع مرحلة الذراعين للحصول على المدى الكلي المناسب الذي يجمع بين مرحلة الهبوط ومرحلة الدفع لأرتباط كل منهما بالأخر من حيث العلاقة الديناميكية للأرتقاء (أماما وخلفا) والحصول على مسافة حجلة يتمكن بها اللاعب من إنتاج قوة دفع مناسبة لمسافة أكبر في الخطوة ، وتبلغ زاوية طيران الخطوة في الوثب الثلاثي لمركز ثقل الجسم إلى $14 + 1$ درجة .

هدف الموديول:

1- الهدف العام:

القدرة على أداء طيران الخطوة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول :

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية).
- يجب عدم الانتقال من نقطة إلى أخرى إلا بعد إتقانها.
- يجب زيادة قوس الطيران أثناء عند أداء طيران الخطوة.

محتوى الموديول:

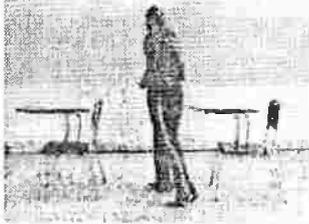
ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1 الأحماء
2 الأعداد البدني العام .
3 الأعداد البدني الخاص بطيران الخطوة .
4 النواحي الفنية لطيران الخطوة .
5 الخطوات التعليمية لطيران الخطوة .
6 الجزء الختامي .

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء

| المحطة | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|----------|
| محطة (1) الجري الزجاجي بين أربع كراسي. |  | 4 كراسي |
| محطة (2) الحجل لتعدية (5) صناديق |  | 5 صناديق |
| محطة (3) الجري حول صندوق . |  | صندوق |
| محطة (4) العصا أفقياً على الأرض وعلى مسافة مناسبة الجري الأرتدادي بينهما. |  | 4 عصا |

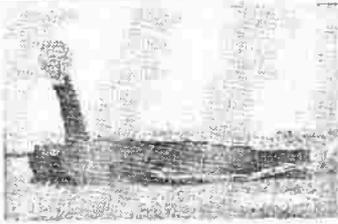
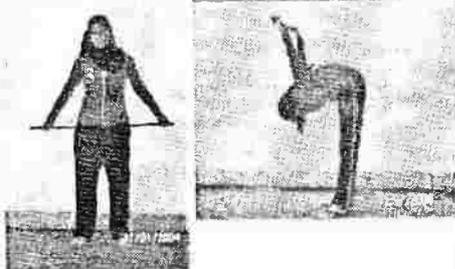
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

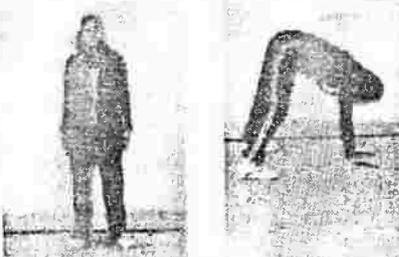
الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

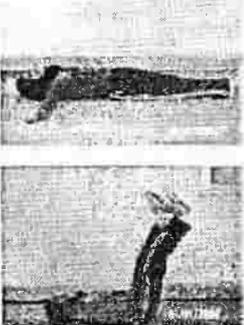
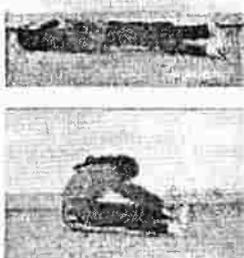
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------|---|
| 1 | (رقاد. مسك كرة باليدين أماما) عمل دوائر بالذراعين أمام الجسم. | مرونة الذراعين |  |
| 2 | (وقوف فتحا. مسك عصا مستعرضة باليدين من طرفيها خلف الجسم) ميل الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا . | مرونة الذراعين |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-----------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. ثبات الوسط) ثني الجذع أماما لوضع الكفين على الأرض والمشي باليدين أماما ثم الرجوع . | اطالة العضلات الخلفية للجذع |  |

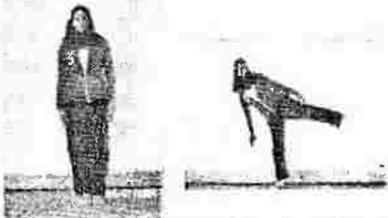
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|------------------------------|---|
| 4 | (وقوف فتحا. حمل كرة باليدين عاليا) عمل دوائر بالجذع على الجانبين. | أطالة العضلات الجانبية للجذع |  |

ج - مجموعة تمارينات البطن:-

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------|---|
| 5 | (رقود فتحا. الذراعان جانباً) رفع الرجلين عاليا مع عمل دوائر بالقدمين . | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رقود فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط. | تقوية عضلات البطن |  |

د - مجموعة تمارينات الرجلين:-

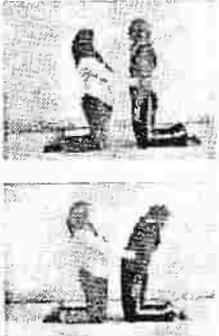
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---------------------------------------|---------------------|---|
| 7 | (وقوف) تبادل الوثب بالقدمين للجائين. | تقوية عضلات الرجلين |  |

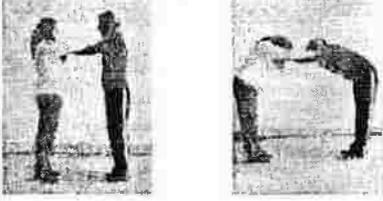
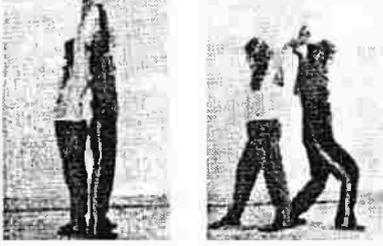
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------|---|
| 8 | (وقوف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانبا. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بطيران الخطوة :

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء طيران الخطوة
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء طيران الخطوة .

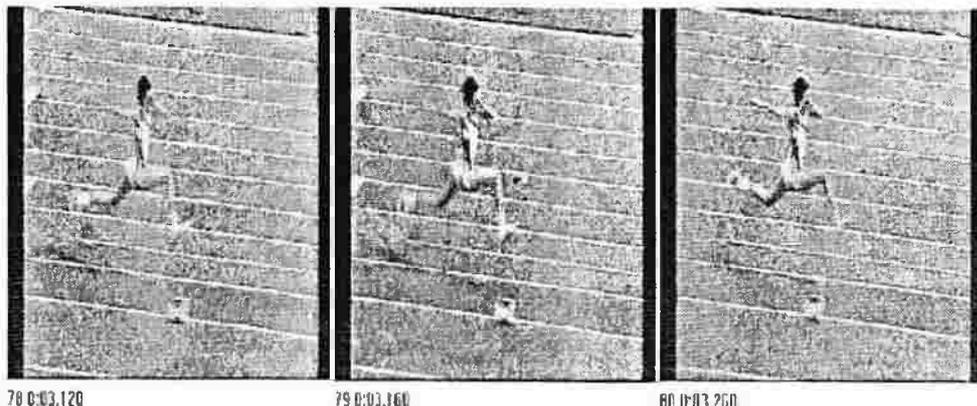
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 1 | (وقوف. الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة . | تقوية عضلات الرجلين |  |
| 2 | (ميزان أمامي) مد الذراعين جانبا أماما فعليا ثم ثني ركبة الرجل الثابتة على الأرض ومدّها . | مرونة مفصلي الفخذ والركبة |  |
| 3 | الجرى ذهابا وعودة في خط مستقيم في شكل سباق بين الزميلين. | الرشاقة |  |
| 4 | (جتو مواجه. مسك وسط الزميلة) ميل جذع الزميلة للخلف. | مرونة الجذع |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------------|---|
| 5 | (وقوف فتحا. الذراعان جانبا تشبيك اليدين مع الزميلة. ميل) رفع الذراعين عاليا "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 6 | (وقوف فتحا. الظهر مواجه لظهر الزميل) تشبيك اليدين عاليا. الطعن أماما "8×2" عدات. | مرونة للذراعين |  |
| 7 | (وقوف. الذراعين خلفا) تشبيك الرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى . والثبات، يكرر بالرجل الأخرى. | التوازن |  |
| 8 | (وقوف. الذراعين بجانب الجسم) مرجحة الذراع اليمنى أماما عاليا واليسرى للخلف. مرجحة الرجل اليسرى أماما عاليا، يكرر بالرجل الأخرى. | التوافق |  |

4- النواحي الفنية لطيران الخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لطيران الخطوة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بطيران الخطوة



70 0:03.120

79 0:03.160

80 0:03.200

ففى مرحلة طيران الخطوة تكمل الرجل الحرة حركتها للأمام ولأعلى وفى مدى واسع حتى يصل الفخذ إلى وضع موازى للأرض ويكون تقريباً زاوية قائمة مع الساق فبلغت زاوية مفصل الركبة فى تلك اللحظة 96.3° وتبلغ زاوية مفصل الفخذ للرجل الحرة 111.5° ، أما رجل الارتقاء تظل خلف الجسم منتثية من مفصل الركبة بزاوية تبلغ 142.6° ، وبلغت زاوية مفصل الفخذ مع الجذع لرجل الارتقاء 164.7° ، أما الذراعين فالذراع اليمنى مفرودة خلف الجسم والذراع اليسرى منتثية من مفصل المرفق امام الجسم للمساعدة على الطيران ويتضح ذلك فى الكادر رقم (78)

ثم تستمر الرجل الحرة فى توسيع المدى الحركى لها للأمام ولأعلى ، ورجل الارتقاء للخلف منتثية من مفصل الركبة بزاوية تبلغ 120.8° ، وتبلغ زاوية مفصل الفخذ 180.5° ، مع الحفاظ على هذا الوضع أطول مسافة ممكنة ، وتستمر حركة الذراعين للحفاظ على توازن الجسم ، ويتضح ذلك فى الكادر رقم (80) وتبلغ زاوية طيران الخطوة لمركز ثقل جسم اللعبة 13° والزاوية المثلى لطيران الخطوة لمركز ثقل الجسم $14 \pm 1^\circ$ وبلغ زمن طيران الخطوة الذى استغرقته تلك اللعبة 0.18 ث .

وسائل الأتصال التعليمية والتكنولوجية:

- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة طيران الخطوة فى الوثب الثلاثى عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة طيران الخطوة فى الوثب الثلاثى.

5- الخطوات التعليمية لطيران الخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الخطوة .
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لطيران الخطوة .
- 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع للطيران أثناء أداء الخطوة.
- 4- رفع قوس طيران (الخطوة) لدى المتعلمة.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|--|-----------------|
| 1 | الجري الخفيف لتعدية حواجز ألعاب قوى مقلوبة مع أخذ خطوة بينية، مع مراعاة مرجحة الرجل الحرة للأمام في مدى واسع حتى يصل الفخذ إلى وضع موازي للأرض ، بحيث يكون تقريبا مع الساق زاوية قائمة. |   جري خفيف | حواجز ألعاب قوى |
| 2 | الجري الخفيف لتعدية حواجز ألعاب قوى، مع مراعاة ماسبق. |   جري خفيف | حواجز ألعاب قوى |
| 3 | الجري الخفيف ثم الارتفاع على الجزء العلوي لصندوق القفز والطيران لأقصى مسافة مع مراعاة ارتفاع قوس طيران الخطوة. |   جري خفيف | صندوق |
| 4 | الجري السريع ثم الارتفاع على الجزء العلوي لصندوق القفز ثم الهبوط لأخذ خطوة بينية لتعدية صندوق آخر. |   جري سريع | صندوقين |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|--|------------|
| 6 | الجري السريع ثم الأرتقاء لأخذ خطوة للمس أداة معلقة |  | أداة معلقة |
| 7 | الجري الخفيف ثم الأداء خطوة لأبعد مسافة ممكنة ، مع مراعاة ارتفاع قوس الطيران . |  | - |

6- الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (كق) ويشمل مجموعة من تمارين الاسترخاء لرجوع الجسم لحالته

الطبيعية ومنها:

- 1- (جلوس تربيعة) تطبيق الجذع على الارض بالتدرج .
- 2- (جلوس تربيعة) الميل الميطي اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل .
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها .

موديول (9)

عنوان الموديول "هبوط الخطوة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة:

هبوط الخطوة هي المرحلة الأخيرة من الخطوة والتي يتم فيها هبوط اللاعب على قدم الرجل الحرة ثم الاستعداد لأرتقاء الوثبة ، فإن الأساس الحركي للحصول على إرتقاء جيد للوثبة يتوقف على قدرة اللاعب على إتقان أداء الهبوط من الخطوة.

هدف الموديول:

1- الهدف العام :

القدرة على الأداء الصحيح لهبوط الخطوة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول:-

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة(المطوية) .

- يجب الهبوط من الخطوة على قدم الرجل الحرة.

- يجب أن تحافظي على أستقامة جذعك .

محتوى الموديول:

ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

1- الأحماء. 2- الأعداد البدني العام. الأعداد البدني الخاص

بهبوط الخطوة.

3- الخطوات التعليمية لهبوط الخطوة. 4- النواحي الفنية لهبوط الخطوة .

5- الخطوات التعليمية لهبوط الخطوة في 6- الجزء الختامي.

الوثب الثلاثي .

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدنى العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| المحطة | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|--|---|----------------------------|
| محطة (1) الوثب داخل الأطواق ضما وخارجها فتحا. |  | أطواق |
| محطة (2) الجري الزجراجي بسين الأقماع. |  | أقماع |
| محطة (3) الجري لتعدية 5 كور . |  | ككور |
| محطة (4) الجري لتعدية 3 حواجز مقلوبة. |  | حواجز ألعاب قوى مقلوبة. |

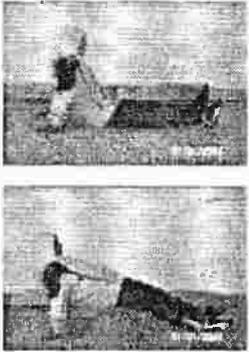
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع- بطن-

رجلين)

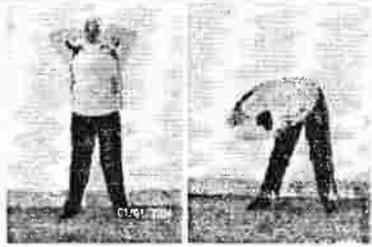
الأهداف السلوكية :

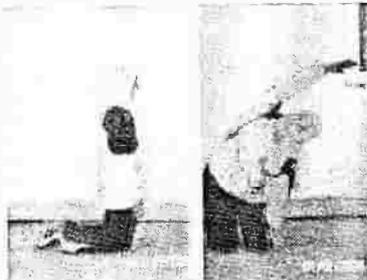
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

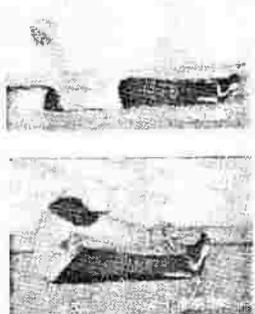
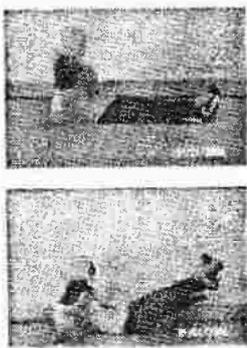
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحا. تشبيك اليدين أماما) عمل دوائر بالذراعين من الأمام للخلف والعكس "8×2" عدات. | مرونة للذراعين |  |
| 2 | (جلوس طويل. الرجلين متباعدتين قليلا)السند باليدين على الأرض خلف الجسم. رفع المقعدة للوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:-

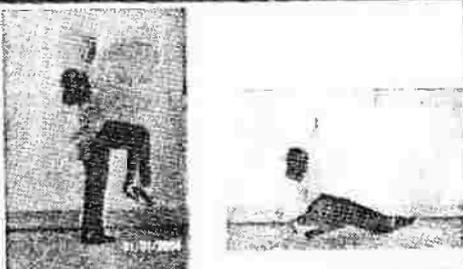
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. ثبات الوسط) تشبيك اليدين خلف الرأس. ثني الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع |  |

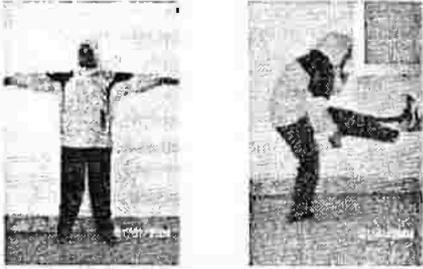
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 4 | (جلوس. جثو. انثناء) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارين البطن :-

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------|---|
| 5 | (رقود. مسك كرة طبية أمام الجسم) ثني الجذع أماماً لأسفل "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (جلوس طويل. السند باليدين على الأرض خلف الجسم) حمل كرة طبية بين الرجلين. رفع الرجلين 45 درجة ببطء ثم أنزال الرجلين دون لمس الأرض "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارين الرجلين :-

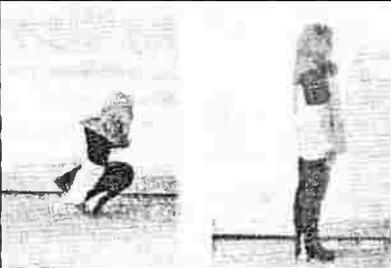
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------|---|
| 7 | (وقوف على القدم. ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماماً "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |

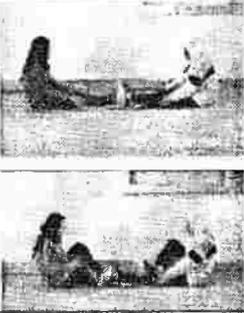
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|------------------------|---|
| 8 | (وقوف، الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بهبوط الخطوة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء هبوط الخطوة
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء هبوط الخطوة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------|---|
| 1 | (وقوف. اتخاذ وضع القرفصاء ثم الوقوف) "8×2" عدات. | قوة لعضلات الرجلين |  |
| 2 | (رقود. السند بالساعدين. الرجلين فتحا مائلا عاليا) تبادل رفع وخفض الرجلين "8×2" عدات. | قوة عضلات الرجلين |  |
| 3 | (جثو أفقي . المشي أماما) "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--------------|--|
| 4 | (جلوس طويل. مواجه للزميلة) تشبيك القدمين. تبادل ثني ومد الركبتين "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |
| 5 | (وقوف فتحا. الذراعين جانب الجسم) رفع الرجل اليسرى للجانب والثبات، يكرر بالرجل الأخرى. | توازن |  |
| 6 | (وقوف) مرحة الرجل اليسرى للأمام. مرحة الذراع اليمنى للأمام، تكرر بالرجل الأخرى مع الذراع الأخرى. | توافق |  |

4- النواحي الفنية لهبوط الخطوة في الوند الثلاثي:

الأهداف السلوكية:

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لهبوط الخطوة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بهبوط الخطوة .



84 0:03.360

05 0:01.460

06 0:03.440

- فى هبوط الخطوة تتجه الرجل الحرة للامام ولأسفل أستكمالا لحركتها واستعدادا للهبوط ، مع بقاء الرجل الحرة للخلف منثنية ويتضح ذلك من الكادر رقم (84) .
- ثم الهبوط من الوثبة الثانية (الخطوة) حيث تقابل قدم الرجل الحرة الأرض بكاملها مع وجود أنتناء خفيف فى مفصل الركبة بزاوية تبلغ 166.4° وتبلغ زاوية مفصل الفخذ مع الجذع 140.8° ، وزاوية الكاحل بلغت 74° ، ورجل الارتقاء فى الخلف منثنية من مفصل الفخذ فى زاوية 178.7° ومن مفصل الركبة بزاوية تبلغ 100.1° ، وتتحرك الذراعين لأسفل وللأمام قليلا أى بجانب الجسم تقريبا ويتضح ذلك من الكادر رقم (86).

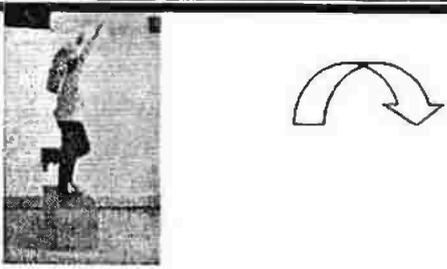
وسائل الأتصال التعليمية والتكنولوجية:

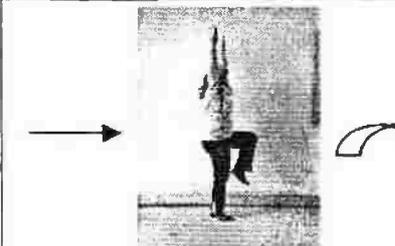
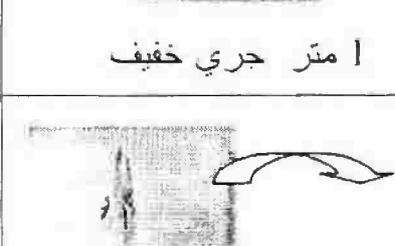
- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة هبوط الخطوة فى الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة هبوط الخطوة فى الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية لهبوط الخطوة فى الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم هبوط الخطوة .
- 2- أن تؤدى الطالبة للخطوات التعليمية لهبوط الخطوة .
- 3- حصول المتعلمة على أفضل وضع للهبوط

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|---------------|
| 1 | الوقوف وقدم الارتقاء للخلف ، الارتقاء على صندوق مقسم ثم الهبوط على قدم الرجل الحرة، بحيث تقابل الرجل الحرة الأرض بكاملها مع وجود أنتناء خفيف فى مفصل الركبة، وتتحرك الذراعين إلى أسفل وللأمام قليلا . |  | صندوق مقسم |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|---------|
| 2 | الارتقاء بقدم الارتقاء والهبوط على قدم الرجل الحرة على علامة بمسافة (1 متر)، مع مراعاة ما سبق . |  <p>1 متر</p> | - |
| 3 | يكرر التمرين السابق من الجري الخفيف. |  <p>1 متر جري خفيف</p> | - |
| 4 | الارتقاء بقدم الارتقاء والهبوط على قدم الرجل الحرة على علامة بمسافة (1.5 متر). |  <p>1.5 متر</p> | - |
| 5 | يكرر التمرين السابق بالجري الخفيف ، ثم من الجري السريع. |  <p>1.5 متر جري سريع</p> | - |
| 6 | من الجري يتم الارتقاء بقدم الارتقاء والهبوط على قدم الرجل الحرة في حفرة الوثب لأبعد مسافة ممكنة. |  <p>حفرة الوثب</p> | - |

6- النشاط الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ويشمل مجموعة من تمارين التهدئة:

- 1- (جلوس تربيعة) الذراعين عاليا من الجذع للأمام وللجانِب الأيمن من الذراعين يمينا والثبات بالتبادل يسارا.
- 2- (الوقوف . فتحا) الذراعين عاليا . مد الذراعين عاليا . مد الذراعين للأعلى بالتبادل يمينا ويسارا .
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (10)

عنوان الموديول " الخطوة في الوثب الثلاثي "

مقدمة الموديول :

عزيزتي الطالبة:

الخطوة هي حلقة الوصل بين الحجلة والوثبة (أي الوثبة الأولى والوثبة الثالثة) ومن ثم لها أهمية خاصة وأثر كبير في الوزن الحركي للوثبة الثلاثية ككل وبالتالي في المساحة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الفرد .

هدف الموديول :

1- الهدف العام :

القدرة على الأداء الصحيح للخطوة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول :

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
- لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى

محتوى الموديول :

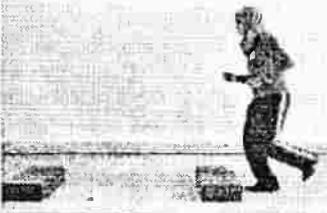
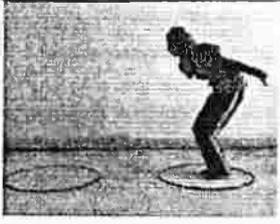
ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء.
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص بالخطوة.
- 4- النواحي الفنية للخطوة .
- 5- الخطوات التعليمية للخطوة.
- 6- الجزء الختامي

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية:

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| المحطة | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|----------|
| محطة (1) الحجل لتعدية (5) صناديق |  | 5 صناديق |
| محطة (2) الجري حول صندوق . |  | صندوق |
| محطة (4) الجري الزجراجي بين الأقماع. |  | الأقماع |
| محطة (5) الوثب بالقدمين معا داخل الأطواق. |  | الأطواق |

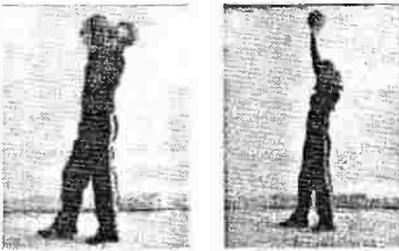
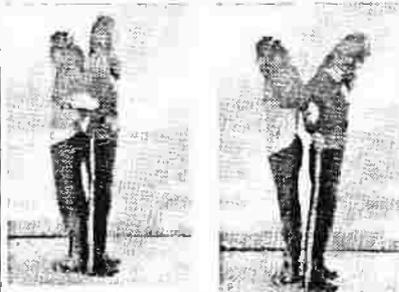
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

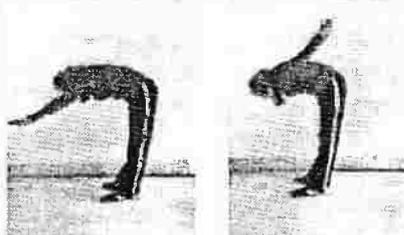
الأهداف السلوكية :

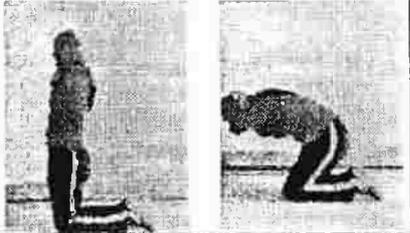
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

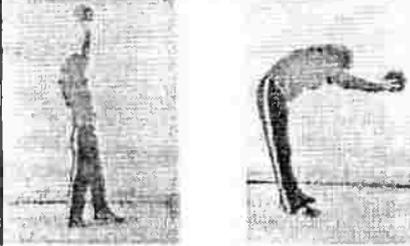
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---------------------------|---|
| 1 | (وقوف. الرجل أماما) مسك كرة طبية خلف الرأس مع ثني المرفقين . رفع الكرة عاليا مع مد الذراعين. الثقل 2كجم "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 2 | (وقوف ظهر لظهر الزميل. تشبيك الأذرع من المرفق) شد الزميل للأمام باستخدام الذراعين "8×2" عدات. | مرونة مفصلي المرفق والكتف |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-----------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. ميل الجذع أماما) مرجحة الذراعين خلفا "8×2" عدات. | إطالة العضلات الخلفية للجذع |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-----------------------------|---|
| 4 | (جثو. تشبيك اليدين خلف الظهر) ميل الجذع أماما. ثني الجذع لأسفل "8×2" عدات. | أطالة العضلات الخلفية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارين البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------|---|
| 5 | (رقود. تثبيت الرجلين بواسطة الزميلة) ثني الجذع أماما للوصول لوضع الجلوس الطويل "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (وقوف فتحا. مسك كرة طبية) مد الذراعين عاليا خلفا. ثني الجذع أماما لأسفل "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارين الرجلين:-

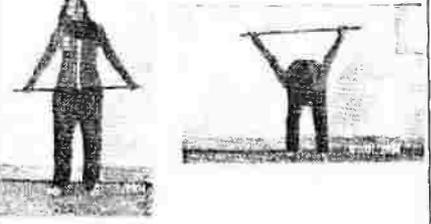
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---------------------------|---|
| 7 | (وقوف مواجه حاجز ألعاب قوى. السند باليدين على الحاجز) الوثب بالقدمين معا "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |

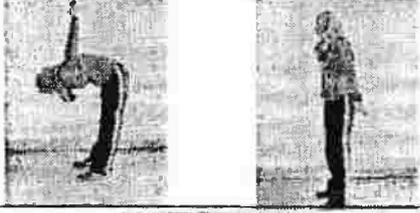
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---------------------|---|
| 8 | (وقوف مواجه صندوق) الصعود على الصندوق للوثب عاليا. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الخطوة
- 2- أن تتمى الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الخطوة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--|---|
| 1 | (الوقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا للأمام وللخلف مع ثني الركبتين كاملا. | تحمل وثب للرجلين |  |
| 2 | (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا مع التقدم للأمام. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 3 | (وقوف فتحا. ثبات الوسط) الجري الخفيف الجانبي المتقاطع. | الرشاقة |  |
| 4 | (وقوف فتحا. مسك عصا مستعرضة باليدين من طرفيها خلف الجسم) ميل الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا. | مرونة مفصلي الكتف، إطالة العضلات الخلفية للجذع |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|--|
| 5 | (وقوف. ميل الجذع أماما) مرجحة الذراعين للخلف. | توافق |  |
| 6 | (وقوف. رفع الذراعين عاليا) رفع الرجل اليسرى عاليا والثبات، يكرر بالرجل الأخرى. | توازن |  |
| 7 | (وقوف فتحا. ثبات الوسط) عمل دوائر بالرجلين من مفصل الفخذ مع ثني الركبة. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة |  |

4- النواحي الفنية للخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للخطوة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالخطوة

يتم مراجعة النواحي الفنية للمراحل الأساسية للخطوة في الوثب الثلاثي بقراءة

الموديوالات (10,11,12)

وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

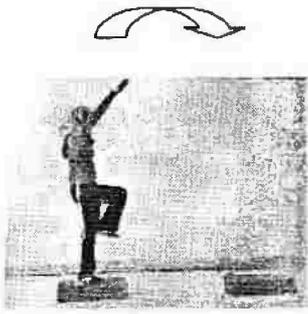
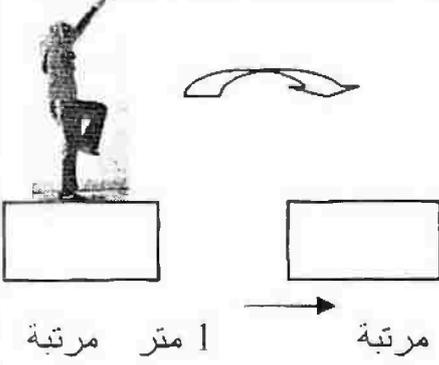
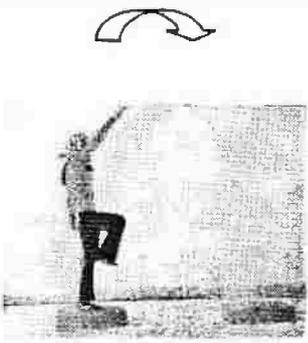
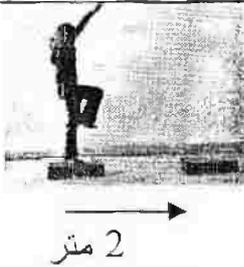
- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.

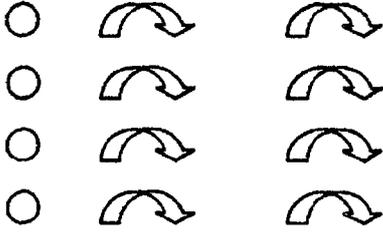
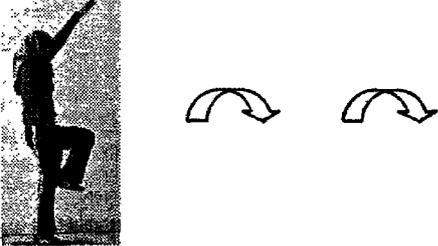
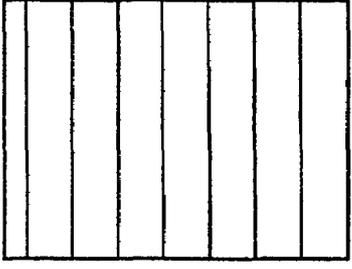
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمرحلة الخطوة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية للخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الخطوة
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية للخطوة

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|-----------|
| 1 | توضع أجزاء الصندوق على الأرض بالطول وتقوم الطالبات بعمل خطوات من جزء لآخر مع أخذ خطوة بينية ثم أخذ خطوة لتعدية صندوق والهبوط على قدم الرجل الأخرى على صندوق موضوع على الأرض . |  | صناديق |
| 2 | الجري الخفيف ثم أداء خطوات من مرتبة إلى أخرى المسافة بين المراتب 1م يأخذ خطوة بينية على كل مرتبة مع التبديل على المرتبة الأخرى |  | مراتب |
| 3 | أداء خطوات على الأجزاء العليا لصندوق القفز بالطول على بعد 1م. |  | صندوق قفز |
| 4 | يكرر التمرين السابق ولكن توضع الأجزاء بالعرض على مسافة 2م. |  | صندوق قفز |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|---------|
| 5 | وقوف الطالبات في أربع قاطرات ويبدأ أول أربع طالبات بالجري الخفيف ثم أخذ أربع خطوات من خط محدد وفي نهاية الحركة تقف كل طالبة في مكانها لأخراج الترتيب |  | - |
| 6 | القيام بقطع مسافة محددة بأقل عدد من الخطوات. |  | - |
| 7 | مسافة مستطيلة 10م×20م تقسم إلى عدة أقسام متساوية . تقف الطالبات في مكان البداية وتقوم كل منهن بعمل خطوات متتالية إلى نهاية المستطيل. |  <p>10 م 20 م</p> | - |

6- الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية:

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة تمارينات التهدئة ورجوع الجسم لحالته الطبيعية ومنها:

- 1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل .
- 2- (رقود) رفع الرجلين معا عاليا) ثني وفرد الأمشاط بالتبادل.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (11)

عنوان الموديول " ربط الحجلة والخطوة في الوثب الثلاثي "

مقدمة الموديول :

عزيزتي الطالبة:

يجب أن يتم الربط بين الحجلة والخطوة بأنسيابية وذلك عن طريق :

- العمل على تقليل المفقود من السرعة الأفقية بقدر الأمكان.
- إنجاز أنسب مسافة للحجلة مع ارتباطها بمرحلة الخطوة التالية.
- الهبوط الجيد بقدم الأرتقاء من الحجلة والأعداد لأرتقاء الخطوة.
- المحافظة على أستمرارية أنسياب الحركة بالمحافظة على توازن الجسم.

هدف الموديول :

1- الهدف العام :

القدرة على الأداء الصحيح لربط الحجلة والخطوة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول :

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع أستخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
- لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى.

محتوى الموديول :

ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء.
- 2- الأعداد البدني الخاص بربط الحجلة والخطوة.
- 3- الأعداد البدني العام.
- 4- النواحي الفنية لربط الحجلة والخطوة.
- 5- الخطوات التعليمية لربط الحجلة والخطوة.
- 6- الجزء الختامي

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| المحطة | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|--|---|---------|
| محطة (1) الحجل والارتداد مرتين بين خطين مرسومين على الأرض. |  | خطين |
| محطة (2) الجري على شكل دائرة حول كرتونة. |  | كرتونة |
| محطة (3) الجري بين ثلاث كراسي . |  | 3 كراسي |
| محطة (4) الجري لتعدية 3 كور. |  | 3 كور |

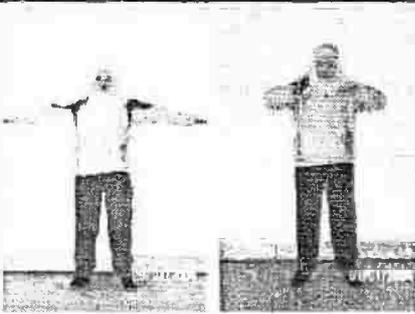
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

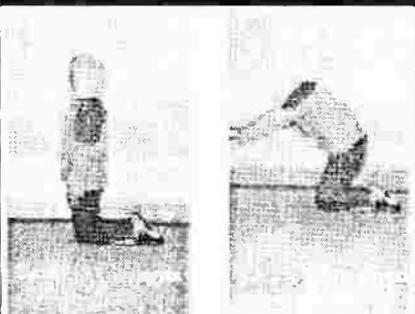
الأهداف السلوكية :

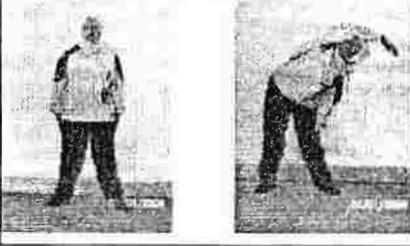
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

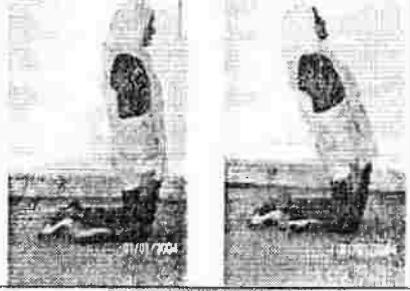
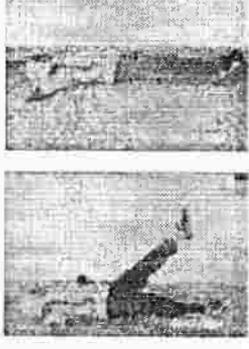
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) الضغط بالمرفق للخلف ثم فرد الذراعين "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |
| 2 | (إقعاء. الكرة أمام الجسم) دحرجة الكرة باليدين للأمام "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:-

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------|---|
| 3 | (جثو. تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجذع أماما "8×2" عدات. | مرونة الجذع |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------------|---|
| 4 | (وقوف فتحا. ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا مع وضع الذراع فوق الرأس "8×2" عدات. | أطالة العضلات الجانبية للجذع |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن :

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------|---|
| 5 | (جنو) ميل الجذع للخلف "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |
| 6 | (رفود. الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا وتبادل وضعها على الأرض "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارينات الرجلين :

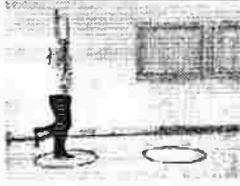
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--------------|---|
| 7 | (وقوف فتحا) ثني الركبتين مع مد الذراعين أماما "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |

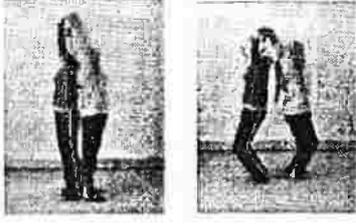
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-------------------|---|
| 8 | (وقوف على رجل واحدة والظهر مواجه للزميل . مسك العقب باليد) الزميل يسنه يده على الكتف المقابل . الحجل أماما "8×2" عدات . | قوة عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بربط الخطوة بالحجلة
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في ربط الخطوة بالحجلة

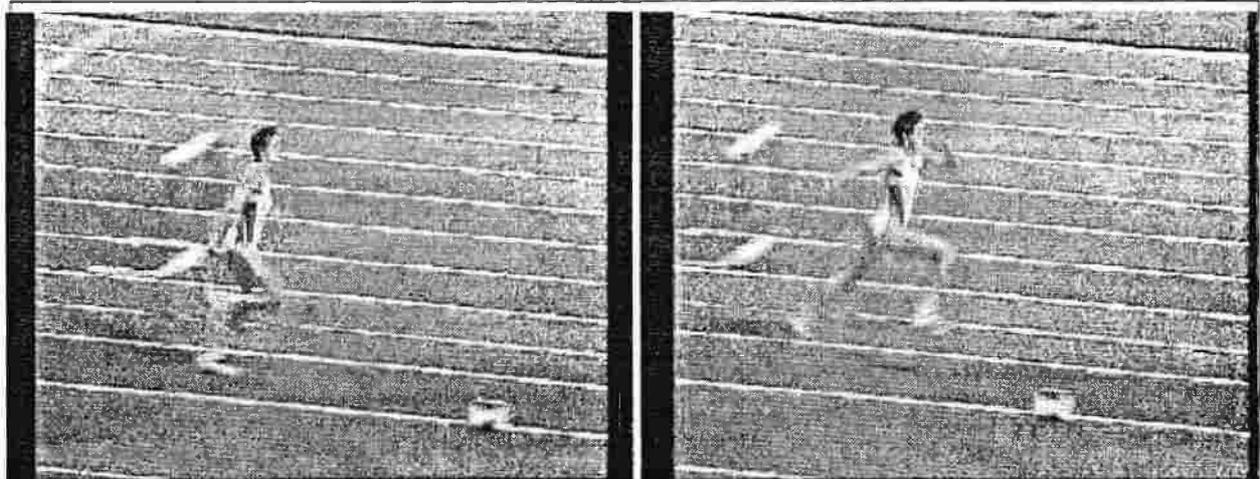
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 1 | الحجل على قدم الأرتقاء مرتين و قدم الرجل الحرة مرتين مع التقدم للأمام . | قوة وثب الرجلين |  |
| 2 | الحجل على قدم الارتقاءبين الأطواق ويكرر بالرجل الأخرى، ويكرر بالجري | تحمل للرجلين |  |
| 3 | الأرتقاء عن (10) علامات البعد بينهم (1)م مرتين ب قدم الأرتقاء ومرتين ب قدم الرجل الحرة . | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 4 | الجري على شكل دوائر حول الأقماع . | الرشاقة |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---|--|
| 5 | المروور من داخل الحواجز | التوافق |  |
| 6 | (وقوف. الذراعان أماما) الوقوف على الرجل اليسرى فقط والثبات، يكرر بالرجل الأخرى. | توازن |  |
| 7 | (وقوف مواجه ظهر الزميل. الذراعان عاليا) تقوس الجسم للخلف مع ثني الركبتين . | مرونة مفصلي الكتفين، إطالة العضلات الخلفية للجذع، مرونة مفصلي الفخذ والركبة |  |

4- النواهي الفنية للربط بين الحجلة والخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لربط الخطوة بالحجلة .
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بربط الخطوة بالحجلة .



75 0:03.060

76 0:03.040

- توضح لنا الكادرات رقم (75,76) الربط الأنسيابي بين نهاية الحجلة وبداية الخطوة فيوضح الكادر رقم (75) الهبوط الجيد بقدم الأرتقاء من الحجلة أستعدادا لأرتقاء الخطوة بنفس قدم الأرتقاء كما هو موضح بالكادر رقم (76).

وسائل الأتصال التعليمية والتكنولوجية:

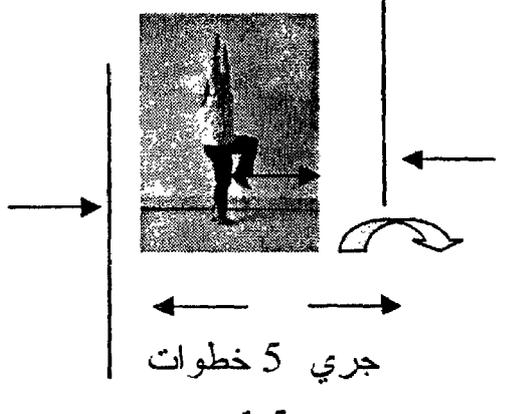
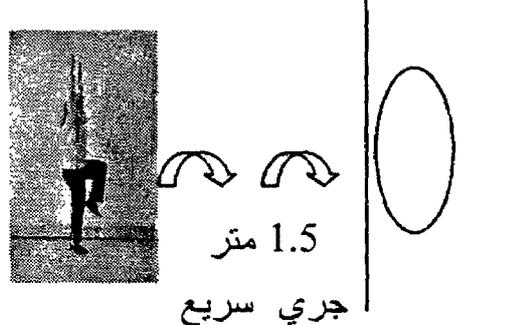
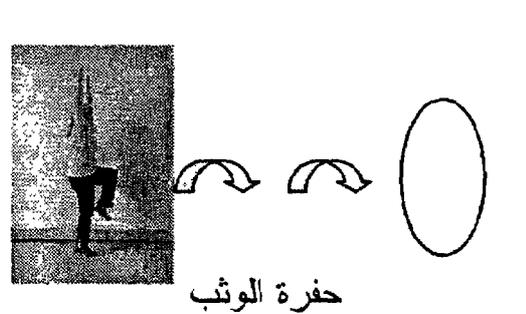
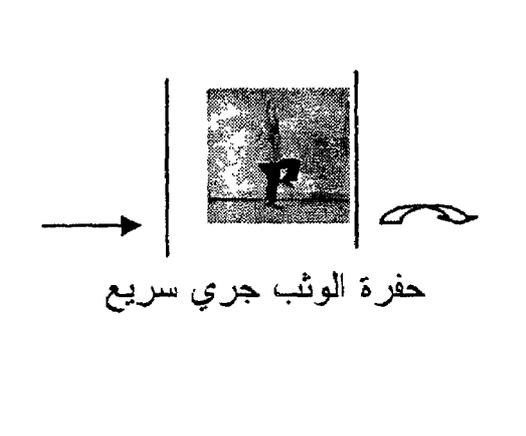
- عرض الكادرات الخاصة بربط الحجلة و الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لربط الحجلة والخطوة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية لربط الحجلة والخطوة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ربط الخطوة بالحجلة .
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لربط الخطوة بالحجلة .

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|----------------|---------------|
| 1 | يرسم خطان على الأرض المسافة بينهم 1م ثم الأرتقاء بقدم الأرتقاء مع مرجحة الرجل الحرة أماما ثم ملاحقة رجل الأرتقاء لها للهبوط على الخط رقم (1) (بقدم الأرتقاء) ومنه على أداء الخطوة بالمد الكامل للرجل الحرة أماما للهبوط على الخط رقم (2) (بقدم الرجل الحرة) . | | متر للقياس |
| 2 | يكرر التمرين السابق من الجري الخفيف ، ثم من الجري السريع. | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | التمرين | م |
|---------|--|---|---|
| |  <p>جري 5 خطوات 1.5 متر</p> | <p>3 من الجري الخفيف (5 خطوات، يؤدي التمرين رقم (1) مع مراعاة زيادة المسافة إلى (1.5م).</p> | |
| |  <p>جري سريع 1.5 متر</p> | <p>4 يكرر التمرين السابق من الجري السريع.</p> | |
| |  <p>حفرة الوثب</p> | <p>5 من المشي (3 خطوات الأرتقاء من خط الأرتقاء بقدم الأرتقاء لأداء الحجلة ثم الأرتقاء مرة ثانية بنفس قدم الأرتقاء للهبوط في حفرة الوثب على قدم الرجل حرة.</p> | |
| |  <p>حفرة الوثب جري سريع</p> | <p>6 تكرار التمرين السابق من الجري السريع.</p> | |

6- الجزء الختامي :

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة من تمارينات الأسترخاء لرجوع الجسم لحالته الطبيعية ومنها:

- 1- (جلوس تربع) تطبيق الجذع على الارض بالتدرج .
- 2- (جلوس تربع) الميل الميطن اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (12)

الوثبة في الوثب الثلاثي

عنوان الموديول "أرتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي".

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة:

يعتبر الأرتقاء المشكلة الأساسية في الوثب إذ يتوقف عليها المسافة المقطوعة في الطيران وهو الهدف الرئيسي للوثب بصفة عامة.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
- يجب عليك الأرتقاء بالرجل الحرة بقوة وسرعة.

هدف الموديول :

1- الهدف العام :

القدرة على أداء أرتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي.

محتوى الموديول :

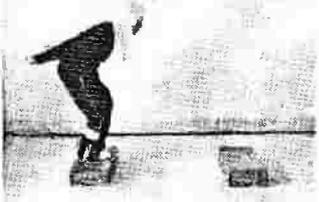
ويشتمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء .
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص بأرتقاء الوثبة.
- 4- النواحي الفنية لأرتقاء الوثبة.
- 5- الخطوات التعليمية لأرتقاء الوثبة.
- 6- الجزء الختامي.

1- الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهينة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| الأدوات | الرسم التوضيحي | المحطات |
|---------|---|---|
| صناديق |  | محطة (1) وضع الصناديق على هيئة مربع والجري حولها. |
| حبل |  | محطة (2) القفز بالحبل. |
| كراتين |  | محطة (3) القفز فتحا من فوق الصناديق. |
| أقماع |  | محطة (4) الجري الزجزاجي بين الأقماع. |

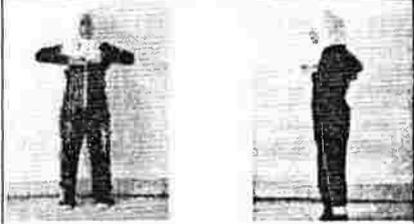
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

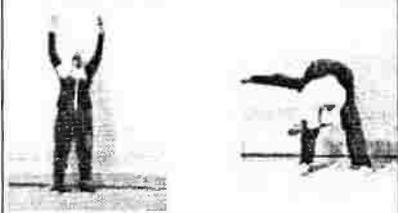
الأهداف السلوكية :

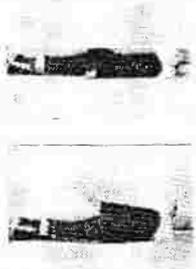
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

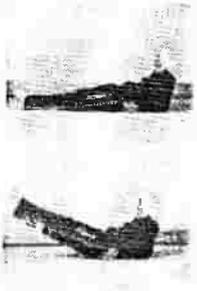
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--|---|
| 1 | (وقوف فتحا. الذراعين جانبا مع قبض الأصابع) تدوير الكتفين للداخل ثم للخارج "8×2" عدات. | إطالة العضلات الأمامية والخلفية للكتفين. |  |
| 2 | (وقوف فتحا. أثناء عرضا) ضغط المرفقين للخلف "8×2" عدات. | مرونة الذراعين. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. الذراعين عاليا) دوران الجذع دائرة كاملة من أعلى لأسفل بالتبادل في الاتجاهين "8×2" عدات. | إطالة عضلات الجذع. |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 4 | (انبطاح. الذراعين جانبا) رفع الجذع مع دفع الذراعين خلفا "8×2" عدات. | تقوية العضلات الخلفية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارين البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--------------------|---|
| 5 | (رقود. الأرتكاز على الساعدين) رفع الرجلين بزاوية 45 درجة عن الأرض والثبات "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |
| 6 | (جلوس طويل. سند اليدين خلف الجسم) رفع الرجلين للمس اليدين (الأرتكاز على المقعدة). | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارين الرجلين:

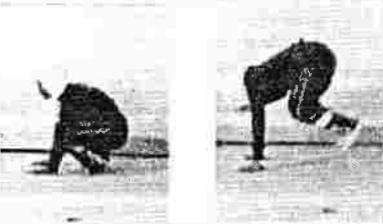
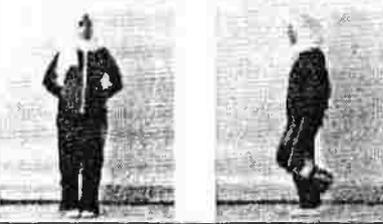
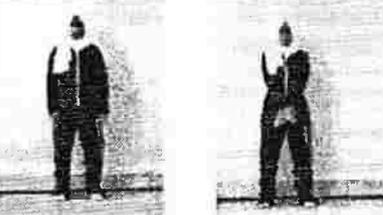
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------------------|---|
| 7 | (وقوف) القدمين متباعدتين قليلا. الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما مانلا عاليا "8×2" عدات. | تنمية قوة مميزة بالسرعة للرجلين. |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|----------------------|---|
| 8 | (رقود. الذراعين بجانب الجسم) عمل دوائر بالرجلين بالتبادل "8×2" عدات. | تنمية السرعة للرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بأرتقاء الوثبة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بأرتقاء الوثبة .
- 2- أن تبنى الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أرتقاء الوثبة.

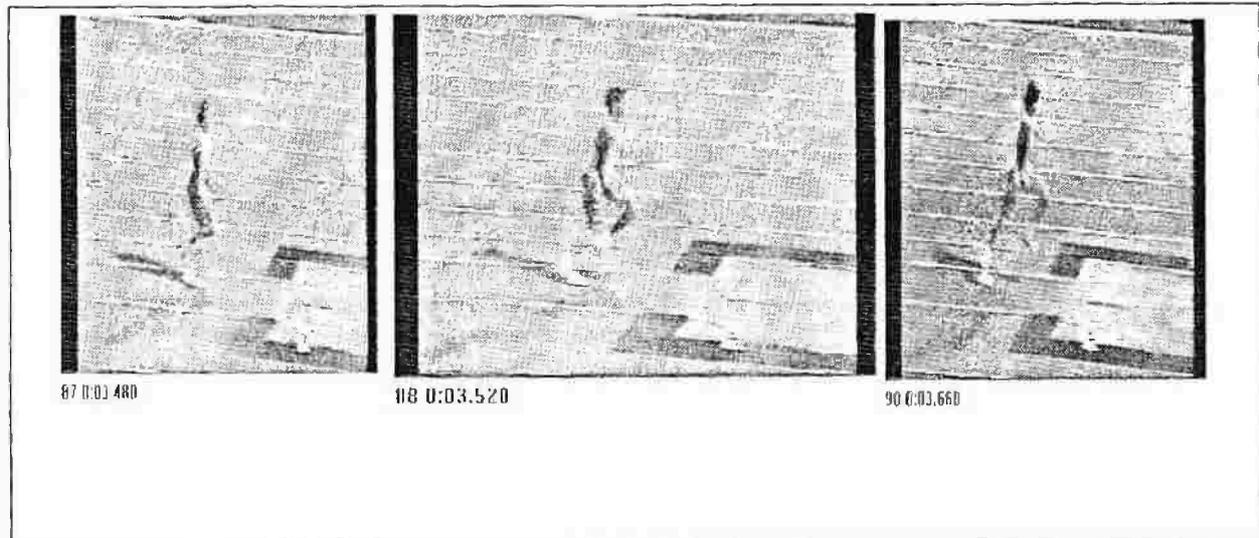
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 1 | (وقوف. مسك القدم اليسرى باليد اليسرى) الوثب للتقدم للأمام. يطرر بالقدم الأخرى "8×2" عدات. | تحمل وثب للرجلين |  |
| 2 | (وقوف القرفصاء مع السند أماما) الوثب لأعلى "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 3 | (وقوف. الذراعان خلفا) محاولة الوقوف والرجل متشابكة خلف الأخرى "8×2" عدات. | توازن |  |
| 4 | (وقوف فتحا. الذراعان متقاطعتان أماما أسفل) مرجحة الذراعين مائلا عاليا "8×2" عدات. | مرونة عضلات الذراعين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------|---|
| 5 | (الوقوف مع تشبيك اليدين خلفا أسفل) رفع الذراعين لأعلى مع الضغط "8×2" عدات. | قوة عضلات الذراعين |  |
| 6 | (ركوع على أربع) مرجحة الأرجلين خلفا بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة الرجلين |  |

4- النواحي الفنية لأرتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لأرتقاء الوثبة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بأرتقاء الوثبة.



- في ارتقاء الوثبة تدفع الرجل الحرة الأرض بقوة مع مرجحة رجل الارتقاء وهي منتشية من مفصل الركبة بزاوية 106.3° للأمام ذلك استعداداً لأرتقاء الوثبة ، وتمرجح الذراعين للأمام ويتضح ذلك في الكادر رقم (88) .

- ومن خلال حركة مركز ثقل كتلة الجسم للأمام ولأعلى فوق قدم الرجل الحرة تدفع الذراعان ورجل الارتقاء بقوة لأعلى بتوافق مع المد بقوة لمفاصل الفخذ والركبة ورسغ القدم لقدم الرجل الحرة ، فتبلغ زاوية مفصل الفخذ للرجل الحرة 158.7° وزاوية مفصل الركبة للرجل الحرة 145.5° ، وزاوية مفصل الكاحل للرجل الحرة 88.01° وذلك عند لحظة دفع الأرض لارتقاء الوثبة وذلك يتضح من الكادر رقم (90) .
- وتبلغ زاوية ارتقاء الوثبة عند اللاعبة في تلك النموذج بينما الزاوية المثلى لارتقاء الوثبة للاعبى الوثب الثلاثى .
- واستغرقت ارتقاء الوثبة في تلك النموذج 0.03 ث .

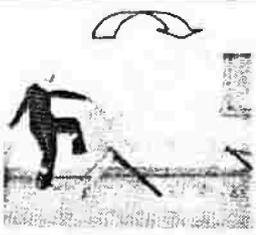
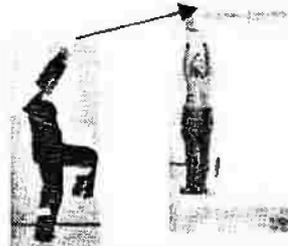
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة إرتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة أرتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية لارتقاء الوثبة في الوثبة الثلاثية:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ارتقاء الوثبة.
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لارتقاء الوثبة.
- 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع لأخذ الارتقاء.
- 4- الوصول بالمتعلمة لأنسب زاوية ارتقاء للوثبة.
- 5- ترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الأقتراب إلى سرعة رأسية أثناء ارتقاء الوثبة.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الادوات |
|---|---|---|-----------------|
| 1 | الجري الخفيف لتعدية حواجز العاب قوى مقلوبة، مع مراعاة تدفع الرجل الحرة الأرض بقوة مع مرجحة رجل الارتقاء وهي منتثية من مفصل الركبة في زاوية منفرجة للأمام ، مع المد بقوة لمفاصل الفخذ والركبة ورسغ القدم لقدم الرجل الحرة. |  | حواجز العاب قوى |
| 2 | الجري الخفيف ثم الارتقاء بقدم الرجل الحرة على بعض أجزاء الصندوق المقسم ، مع مراعاة ماسيق. |  | صندوق مقسم |
| 3 | - الجري الخفيف ثم الارتقاء على الأرض بقدم الرجل الحرة للمس كرة معلقة لأعلى ، مع مراعاة فرد الذراعين لأعلى ، ومرجحة رجل قدم الارتقاء للأمام ولأعلى . |  | كرة معلقة |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|--------------------------|
| 4 | الجري الخفيف ثم الارتفاع على صناديق مختلفة الارتفاعات. |  | صناديق مختلفة الارتفاعات |
| 5 | من الجري الخفيف أداء عدة ارتفاعات لتعدية كرات طبية. |  | كرات طبية |
| 6 | من الجري الخفيف ثم الارتفاع للوصول إلى صندوق ارتفاعه وذلك للوصول إلى الزاوية المثلى للارتفاع وهي 45°، يكرر باستخدام أقصى سرعة. |  | صندوق |
| 6 | من المشي 7 خطوات يتم أداء ارتفاع الوثبة باستخدام علامة على الأرض. |  | علامة على الأرض |

6- الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة تمارينات التهدئة ورجوع الجسم لحالته الطبيعية ومنها:

- 1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل .
- 2- (رقود. رفع الرجلين معا عاليا) ثني وفرد الأمشاط بالتبادل.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (13)

عنوان الموديول "طيران الوثبة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:-

عزيمتي الطالبة:

فهي المرحلة الثانية من الوثبة في الوثب الثلاثي وليست لعملية الطيران أي فاعلية ديتاميكية حيث أنها نتيجة لدفع الأرتقاء ، وبذلك كان الطيران عبارة عن الفاصل بين الأرتقاء والهبوط ، وتصل الزاوية المثلى للطيران 45 درجة للحصول على موضع أعلى لمركز ثقل الجسم عند الأتطلاق في الهواء.

هدف الموديول:

1- الهدف العام:

القدرة على أداء طيران الوثبة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية).
- يجب عدم الأنتقال من نقطة إلى أخرى إلا بعد أتقانها.
- يجب زيادة قوس الطيران أثناء عند أداء طيران الوثبة.

محتوى الموديول:

ويشتمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء .
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص لطيران الوثبة.
- 4- النواحي الفنية لطيران الوثبة.
- 5- الخطوات التعليمية للطيران الوثبة.
- 6- الجزء الختامي.

الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية:

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| المحطات | الرسم التوضيحي | الادوات |
|---|---|---------|
| محطة (1) الحجل داخل الأطواق على الأرض. |  | أطواق |
| محطة (2) الجري لتعديه حواجز ألعاب قوى مقلوبة. |  | حواجز |
| محطة (4) الجري داخل الأطواق على الأرض. |  | أطواق |

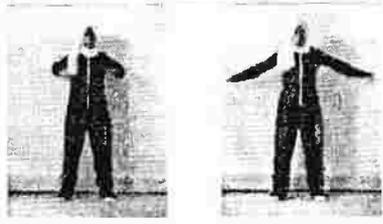
2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-----------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحاً. الذراعين جانباً) الضغط بالمرفق للخلف ثم فرد الذراعين والضغط للخلف "8×2" عدات. | مرونة عضلات الذراعين. |  |
| 2 | (إقعاء. الكرة أمام الجسم) دحرجة الكرة باليدين للأمام "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحاً. مع ثبات الوسط) ثني الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع. |  |
| 4 | (جلوس طویل. الذراعين جانباً) تبادل لف الجذع على الجانبين "8×2" عدات. | تقوية العضلات الجانبية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------|--|
| 5 | (رقود. رفع الرجلين 90 درجة مع الجسم) ثم خفض الرجلين مع رفع الجذع زاوية قائمة مع الرجلين. تبادل رفع وخفض الجذع والرجلين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |
| 6 | (جلوس على مقعد سويدي. السند باليدين على الحافة الخلفية للمقعد) ثني ومد الركبتين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |

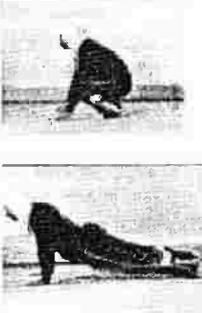
د- مجموعة تمارينات الرجلين:

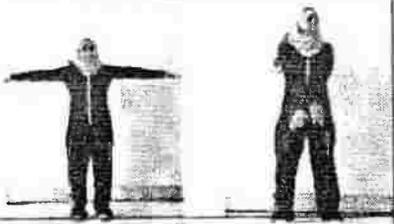
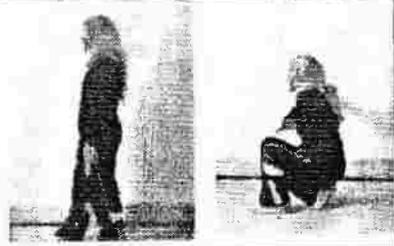
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------|---|
| 7 | (وقوف على رجل واحدة والظهر مواجه للزميل . مسك العقب باليد) الزميل يسند يده على الكتف المقابل . الحجل أماما "8×2" عدات. | تقوية عضلات الرجلين. |  |
| 8 | (الوقوف) الوثب أماما داخل أطواق موضوعة على الأرض. | تقوية عضلات الرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بطيران الوثبة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء طيران الوثبة.
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء طيران الوثبة.

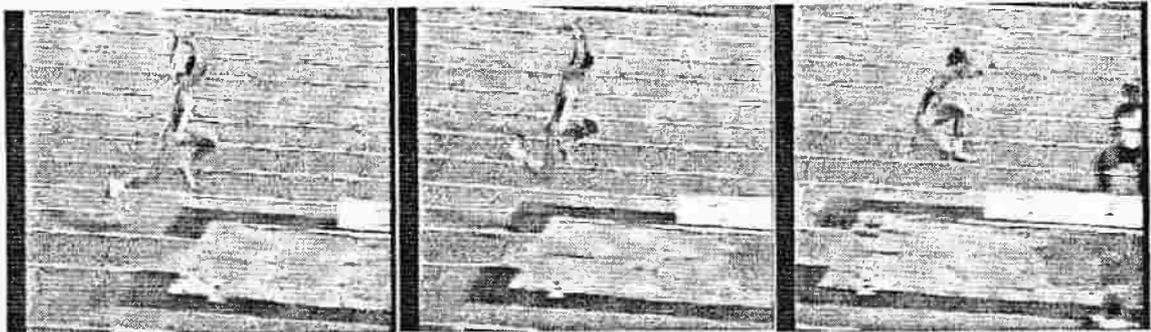
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------------------|---|
| 1 | (الوقوف) الوثب بالقدمين في المكان مع رفع الركبتين عالياً "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين |  |
| 2 | (قرفصاء مع السند) ضغط الركبة لأسفل، فرد الركبة مع مرجحة الرجلين للخلف. "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة. |  |
| 3 | الجري الزجراجي بين الكرات الطبية | الرشاقة |  |
| 4 | (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) ضغط الجذع خلفاً "8×2" عدات. | مرونة الجذع |  |
| 5 | (وقوف فتحا. الذراعين عاليا) ضغط الذراعين خلفاً "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------|--|
| 6 | (وقوف. الذراعان جانباً) تبادل مرجحة الذراع اليمنى يساراً والذراع اليسرى يميناً "8×2" عدات. | مرونة الذراعين |  |
| 7 | (وقوف. المد عرضاً) وضع القدمين على خط واحد ومحاولة عمل قرفصاء "8×2" عدات. | التوازن |  |
| 8 | (وقوف. الذراعان بجانب الجسم) مرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين. | التوافق |  |

4- النواحي الفنية لطيران الوثبة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

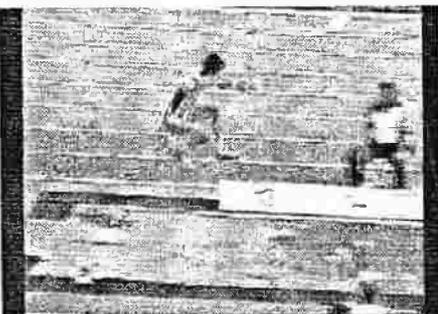
- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لطيران الوثبة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بطيران الوثبة.



91 0:03.640

93 0:03.720

96 0:03.840



97 0:03.880



99 0:03.960

- يبدأ الجسم الطيران للأمام في مدى واسع وتكمل رجل الأرتقاء مرجحتها للأمام ولأعلى وهي منتثية من مفصل الركبة في زاوية حادة تبلغ 67.6° ، والرجل الحرة تركت الأرض ومازالت خلف الجسم وبها أنتشاء خفيف في مفصل الركبة بزاوية 122.1° ، والذراعين مفرودتان عالياً ويتضح ذلك في الكادر رقم (91) .
 - تستمر رجل الأرتقاء في حركتها للأمام ولأعلى ولكن هناك أنتشاء كبير في مفصل الفخذ بزاوية 126.5° ومفصل الركبة بزاوية 64.1° ، وتتحرك الرجل الحرة للأمام ويزداد الأنتشاء في مفصل الركبة تدريجياً فتصبح بزاوية 98.1° ، وتبقى الذراعان مفرودتان عالياً ويتضح ذلك في الكادر رقم (93) .
 - ويستمر الجسم في طيرانه للأمام وتمرجح الرجل الخلفية (الرجل الحرة) للأمام مع ثنيها تدريجياً من مفصل الركبة حتى تصل إلى أنتنائها بشدة في زاوية حادة تبلغ 45.1° ، وتظل رجل الأرتقاء للأمام ولأعلى، وتبدأ الذراعين في الأخفض من أسفل مفرودتين ، مع ميل الجذع قليلاً للأمام ويتضح ذلك الكادر رقم (96) .
 - تكمل الرجل الخلفية (الرجل الحرة) حركتها للأمام ولأعلى وهي منتثية من مفصل الركبة بزاوية 95.1° إلى أن تصل بجانب الرجل الأخرى (رجل الأرتقاء) أماماً مع أنتنائها بشدة من مفصل الركبة بزاوية 60.3° ويتضح ذلك الكادر رقم (99) .
- وقد استخدمت اللاعبة في تلك النموذج زاوية طيران للوثبة بلغت 46° والزاوية المثلى لطيران الوثبة 45° وذلك للحصول على موضع أعلى لمركز ثقل الجسم عند الانطلاق في الهواء .

واستغرقت فترة طيران الوثبة 0.33 ث .

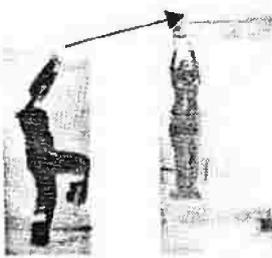
وسائل الأتصال التعليمية والتكنولوجية:

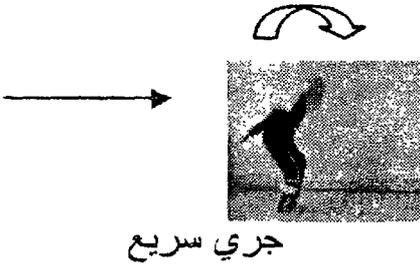
- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة طيران الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر .
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة طيران الوثبة في الوثب الثلاثي .

5- الخطوات التعليمية لطيران الوثبة :

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الوثبة.
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لطيران الوثبة.
- 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع للطيران أثناء أداء الوثبة.
- 4- رفع قوس طيران (الوثبة) لدى المتعلمة.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|--|------------------|
| 1 | الجري سبع خطوات ثم الارتقاء لتعدية حاجز عريض (خطوط) مع مراعاة الاحتفاظ بالرجل الممرجة للأمام ولأعلى والرجل الارتقاء ممدودة خلفا. |  <p>سبع خطوات</p> | خطوط |
| 2 | نفس التمرين السابق من الجري السريع مع المحافظة على شكل الرجلين لأطول فترة ممكنة. |  <p>جري سريع</p> | خطوط |
| 3 | نفس التمرين السابق مع وضع حاجز ألعاب قوى أمام الصندوق المقسم. |  <p>جري خفيف</p> | صندوق مقسم، حاجز |
| 4 | الجري السريع ثم الارتقاء على صندوق ثم الطيران مع محاولة تقريب الرجلين بجانب بعضهما في الهواء ، ورفع قوس الطيران . |  <p>صندوق</p> | صندوق |
| 5 | الجري الخفيف ثم الارتقاء على الأرض بقدم الرجل الحرة للمس كرة معلقة لأعلى ، ثم الطيران مع محاولة تقريب الرجلين بجانب بعضهما في الهواء ، ورفع قوس |  <p>كرة معلقة</p> | كرة معلقة |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|---------|
| | الطيران، يكرر التمرين من الجري السريع. | | |
| 6 | الجري السريع ثم الأرتقاء على الأرض ثم الطيران مع مرجحة الرجل الممرجة للأمام ورجل الأرتقاء للخلف ثم محاولة تقريب الرجلين بجانب بعضهما في الهواء. |  | |

الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة تمارين التهدئة ورجوع الجسم لحالته الطبيعية ومنها:

- 1- (وقوف فتحا . الذراعين جانباً) ميل الجذع للجانب بالتبادل ببطء.
- 2- (وقوف فتحا) دوران الجذع دائرة كاملة لليمين ثم لليساار بالتبادل والذراعين عالياً.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (14)

عنوان الموديول "هبوط الوثبة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول :

عزيزتي الطالبة:

عملية الهبوط هي المرحلة الأخيرة للوثبة ويجب أن يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2.75 م والحد الأقصى 3 م ، ويجب إذا أمكن ، أن يتوافق منتصف طريق الأقتراب مع منتصف الهبوط ، ويجب أن تغطي منطقة الهبوط بالرمال الناعمة الرطبة ويكون سطح الرمال في نفس مستوى لوحة الأرتقاء.

هدف الموديول :

1- الهدف العام:

القدرة على أداء هبوط الوثبة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول :

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الأتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة (المطوية) .
- يجب الهبوط من الوثبة على القدمين معا.
- يجب أن تحافظي على توازن جسمك عند الهبوط .

محتوى الموديول :

ويشتمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1 - الأحماء .
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص بهبوط الوثبة.
- 4- النواحي الفنية لهبوط الوثبة.
- 5- الخطوات التعليمية لهبوط الوثبة.
- 6- الجزء الختامي.

الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء

| المحطات | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---------|
| محطة (1) الجري ثم الوثب فوق الصناديق. |  | صناديق |
| محطة (2) تمرير الطوق من أسفل القدمين مع الوثب بالقدمين معا. |  | طوق |
| محطة (3) الجري حول ثلاث أقماع على الأرض. |  | أقماع |
| محطة (4) الوثب داخل أطواق على الأرض. |  | أطواق |

2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

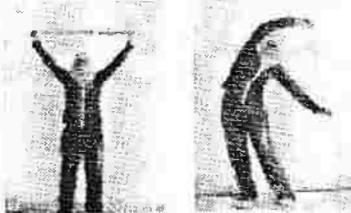
الأهداف السلوكية :

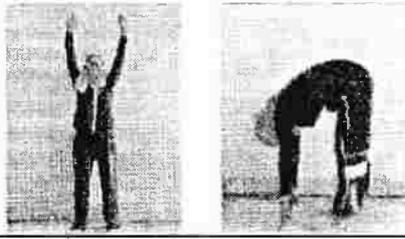
- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

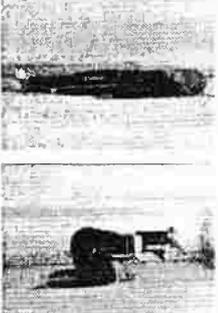
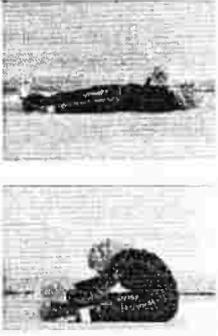
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|-----------------|---|
| 1 | (وقوف فتحا. مسك الكرة بالذراعين أماما) عمل دوائر بالذراعين أمام الجسم "8×2" عدات. | مرونة الذراعين. |  |
| 2 | (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) عمل دوائر باليدين مع ثني المرفقين "8×2" عدات. | مرونة الذراعين. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

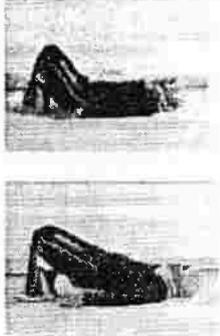
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. مسك عصا من طرفيها باليدين فوق الرأس) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع. |  |

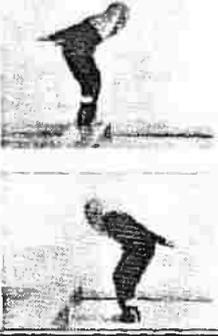
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|------------------------------|---|
| 4 | (وقوف فتحا. الذراعين عاليا) ميل الجذع للمس الصدر للفتحين "8×2" عدات. | إطالة العضلات الخلفية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارين البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--------------------|---|
| 5 | (رقود) رفع الرجلين أماما عاليا "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |
| 6 | (رقود) مسك كرة طبية أمام الجسم) ثني الجذع أماما لأسفل "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |

د- مجموعة تمارين الرجلين:

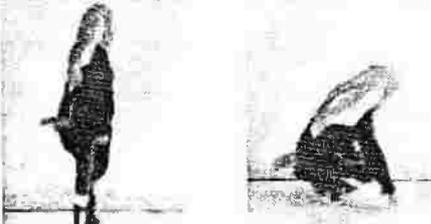
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------------------|---|
| 7 | (رقود نصفا الذراعين على الأرض بجانب الجسم) رفع المقعدة لأعلى ولأسفل مع قبضها "8×2" عدات. | تقوية العضلات الخلفية للفتحين. |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------------------|---|
| 8 | (وقوف فتحا. أمام مقعد سويدي) الوثب عالياً بالقدمين معا للهبوط على المقعد ثم الوثب للهبوط على الأرض "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص بهبوط الوثبة:

الأهداف السلوكية :

- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهبوط الوثبة.
- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء هبوط الوثبة .

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------------------|---|
| 1 | (جلوس طولاً. السند خلفاً. الكرة بين الكعبين) سحب الكرة على الأرض. ثني الركبتين "8×2" عدات | قوة لعضلات الرجلين |  |
| 2 | (وقوف الذراعين أماماً مائلًا. وجهاً لوجه الزميل) تبادل ثني الركبتين وفردها "8×2" عدات. | مرونة للمفصلي الفخذ والركبة |  |
| 3 | (جتو ثبات الوسط. ظهرا لظهر الزميل) مسك القدمين . ميل الجذع أماماً "8×2" عدات. | مرونة الجذع |  |
| 4 | (وقوف. مسك القدم اليسرى) محاولة الجلوس مع عدم السند بالذراع اليمنى ثم الوقوف. يكرر | تحمل للرجلين |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------|---|
| | بالقدم الأخرى "8×2" عدات. | | |
| 5 | (وقوف. الذراعين جانباً) رفع الرجل اليسرى عالياً والثبات. يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | توازن |  |
| 6 | (وقوف. وجهاً لوجه الزميل) ثبات القدمين. تبادل ثني وفرد الذراعين "8×2" عدات. | مرونة الذراعين |  |

النواحي الفنية لهبوط الوثبة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لهبوط الوثبة.
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بهبوط الوثبة.



101 0:04.040



105 0:04.260



106 0:04.240

- يميل اللاعب لوضع قدميه خلف مركز ثقل كتلة جسمه عند لحظة الهبوط عندما يرغب أن يكونان أمام نقطة الهبوط ، لذلك مشكلة اللاعب الأساسية هي البحث لاتجاز هدفه أو يكون ذلك بتقليل تأثير دورانه للأمام الغير مرغوب فيه.
- فيجب على اللاعب أن يقف بين ما يلي :

- (1) الاحتفاظ بأقصى مسافة بين لحظة الارتقاء وعلامات كعبه على الرمل .
- (2) الإبقاء على القدرة على الدوران للأمام فوق كعبة .

- كما يجب على اللاعب عند اللحظات الأخيرة للطيران أن يميل بجذعه للأمام جيداً مما يساعد على زيادة فترة الطيران ويسمح له بالهبوط في أبعد نقطة في حفرة الهبوط .
- فنجد في تلك النموذج أن اللاعب حرصت على ميل جذعها للأمام مع مد مفاصل الرجلين لأقصى درجة ، مرجحة الذراعين للخلف وذلك ليساعدها للوصول إلى أقصى مسافة ممكنة للوثبة .

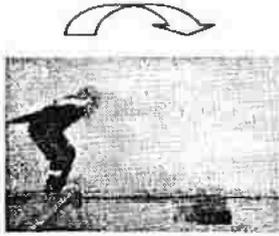
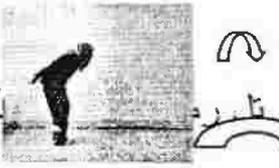
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة هبوط الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة هبوط الوثبة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية لهبوط الوثبة فى الوثب الثلاثى :

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم هبوط الوثبة .
- 2- أن تؤدى الطالبة للخطوات التعليمية لهبوط الوثبة .
- 3- حصول المتعلمة على أفضل وضع للهبوط.

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|-----------------------------|
| 1 | الهبوط من أماكن مختلفة الارتفاع مع مراعاة الهبوط بالقدمين معا. |  | أماكن مختلفة الارتفاع |
| 2 | الجرى الخفيف ثم أداء عدة ارتفاعات متتالية بسيطة مع مراعاة الهبوط منها على القدمين معا. |  | |
| 3 | الجرى الخفيف ثم الارتفاع من خط مرسوم على الأرض والهبوط بالقدمين معا على تل من الرمال (رفع مكان الهبوط). |  | خط مرسوم على الأرض، تل رمال |
| 4 | الجرى السريع ثم الارتفاع على صندوق والهبوط بالقدمين معا. |  | صندوق |
| 5 | الجرى السريع لتعدية حاجز ألعاب قوى صغروالهبوط على القدمين معا. |  | حاجز ألعاب قوى |
| 6 | الجرى السريع ثم الارتفاع على الأرض ثم الهبوط في حفرة الوثب لأبعد مسافة ممكنة. |  | حفرة الوثب |

الجزء الختامي:

الأهداف السلوكية :

تهدئة الجسم .

الشعور بالاسترخاء .

ومدته (5ق) ويشمل مجموعة تمارينات التهدئة ورجوع الجسم لحالته الطبيعية ومنها:

(جلوس تربع) تطبيق الجذع على الارض بالتدرج.

(جلوس تربع) الميل البطيء اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل.

إعادة الأدوات المستخدمة لأماكنها.

موديول (15)

عنوان الموديول "الوثبة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة

تعتبر الوثبة هي الوثبة الثالثة في الوثب الثلاثي حيث يسبقها الحجلة والخطوة ، وتشبه الوثبة في طريقة الأداء الوثب الطويل تماما ، ويمكن أن تؤدي باستخدام طريقة التعلق في الهواء أو التكور وأيضا طريقة المشي في الهواء ، والوثبة يمكن من خلالها الحصول على جزء كبير من المسافة المكتسبة في المسابقة فالأبطال العالميين يمكن أن تصل مسافة الوثبة الأخيرة (الوثبة) إلى حدود 6 أمتار وبذلك يتضح أهميتها في الوثب الثلاثي.

هدف الموديول :

1- الهدف العام:

- القدرة على أداء الوثبة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول وأستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- لو واجهتك أي عوائق يمكنك الرجوع للمعلمة في أضيق الحدود.
- لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى

محتوى الموديول:

ويشتمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء .
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص بالوثبة.
- 4- النواحي الفنية للوثبة
- 5- الخطوات التعليمية للوثبة.
- 6- الجزء الختامي.

الإحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| الأدوات | الرسم التوضيحي | المحطات |
|---------|---|--|
| أطواق |  | محطة (1) الوثب بين الأطواق. |
| أقماع |  | محطة (2) الجري الزجراجي بين الأقماع. |
| أطواق |  | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحا خارج الأطواق. |
| 3 كراسي |  | محطة (4) الجري مع تعديه 3 كراسي. |

2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين)

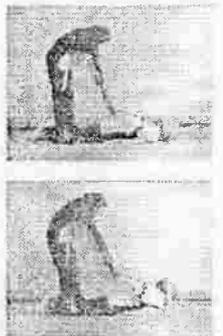
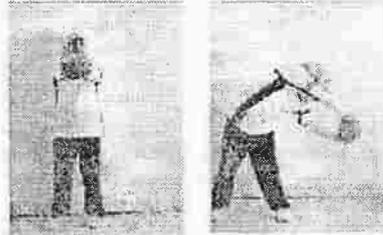
الأهداف السلوكية :

- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

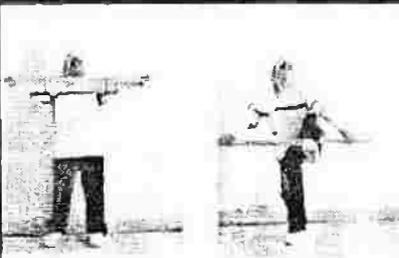
أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-----------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحا. الذراعين أمام الصدر) الضغط بالذراعين للخلف "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين. |  |
| 2 | (رقود. ثني المرفقين) عمل دوائر باليدين "8×2" عدات. | مرونة مفصل رسغ اليد. |  |

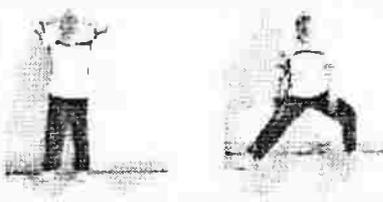
ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------------|---|
| 3 | (انبطاح. الذراعين عاليا) وقوف الزميل متقاطع مع الجسم. مسك يدي الزميل. رفع الجذع والذراعين عاليا خلفا (تفوس الجسم للخلف) بمساعدة الزميل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الخلفية للجذع. |  |
| 4 | (وقوف فتحا. حمل كرة باليدين عاليا) عمل دوائر بالجذع على الجانبين "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------|--|
| 5 | (وقوف. مسك العصا مستعرضة أمام الجسم) ثني الركبتين وتمرير القدمين بالتبادل بين اليدين "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |
| 6 | (جنو) ميل الجذع للخلف "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |

د- مجموعة تمارينات الرجلين:

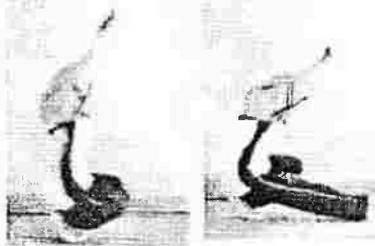
| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|----------------------------|---|
| 7 | (وقوف فتحا. تشبيك اليدين خلف الرأس) الطعن الجانبي بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة. |  |
| 8 | (وقوف فتحا) ثني الركبتين مع مد الذراعين أماما "8×2" عدات. | تحمل للرجلين. |  |

3- الأعداد البدني الخاص بالوثبة:

الأهداف السلوكية :

1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الوثبة

2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الوثبة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|----------------------------|---|
| 1 | (وقوف) مرجحة الرجل اليسرى للأمام وللخلف، يكرر بالرجل اليمنى "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة. |  |
| 2 | (وقوف. الذراعين عالياً) الإقعاء مع رفع الرجل اليسرى جانباً، يكرر بالرجل اليمنى "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |
| 3 | (وقوف) الوثب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى، يكرر مع التبديل "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 4 | الجري الخفيف المتقاطع مع ثبات الوسط. مسك كرة أمام الجسم. | الرشاقة |  |
| 5 | (وقوف. أثناء عرضاً) عمل دائرتين بالعضدين خلفاً "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الكتف. |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-----------|---|
| 6 | (وقوف) مرجحة الذراعين لليمين. ومرجحة الرجل اليسرى لليسار "8×2" عدات. | توافق |  |
| 7 | (وقوف. الذراعان خلفا) رفع الركبة اليسرى. فرد الرجل اليسرى أماما ومسك القدم باليدين ، مع الثبات "8×2" عدات. | توازن |  |

4- النواحي الفنية للوثبة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للوثبة

أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالوثبة

يتم مراجعة النواحي الفنية للمراحل الأساسية للوثبة بقراءة الموديولات (15,16,17)

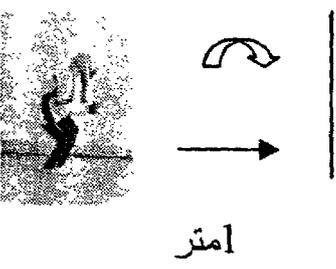
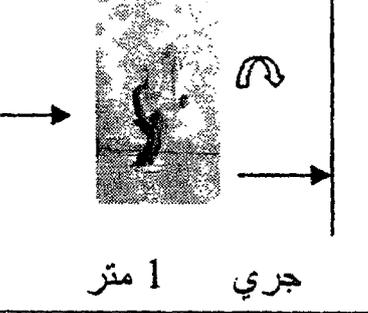
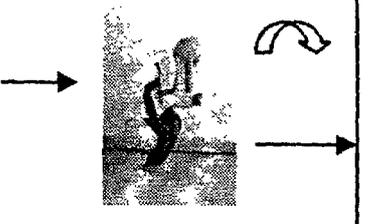
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

- عرض الكادرات الخاصة بمرحلة الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة لمهارة الوثبة في الوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية للوثبة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الوثبة
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية للوثبة

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|-----------------------|
| 1 | من المشي الأرتقاء بقدم الرجل الحرة ومرجحة رجل الأرتقاء للأمام ثم ملاحقة الرجل الحرة لها والهبوط بالقدمين معا على علامة مسافة (1) |  | علامة بمسافة 1م |
| 2 | - يكرر التمرين السابق من الجري . |  | علامة بمسافة 1م |
| 3 | - يكرر التمرين رقم (1) ولكن بالهبوط على مسافة (1.5) |  | علامة بمسافة 1.5 م |
| 4 | يكرر التمرين السابق من الجري. |  | علامة بمسافة 1.5م |
| 5 | الأرتقاء بقدم الرجل الحرة قمرجحة رجل الأرتقاء للأمام ولأعلى ثم ملاحقة الرجل الحرة لها والهبوط بالقدمين معا في حفرة الوثب وذلك من المشي وعلى مسافة 1 متر. |  | حفرة الوثب |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|----------------|------------|
| 6 | يكرر التمرين رقم (5) ولكن من الجري وعلى مسافة (1.5) متر. | | حفرة الوثب |
| 7 | يتم الأرتقاء بقدم الرجل الحرة ومرجحة رجل الأرتقاء للأمام ولأعلى ثم ملاحقة الرجل الحرة لها والهبوط بالقدمين معا في حفرة الوثب لأبعد مسافة ممكنة وذلك من الجري السريع. | | حفرة الوثب |

الأهداف السلوكية :

تهئية الجسم .

الشعور بالاسترخاء .

ويشمل مجموعة من تمارين التهيئة:

- 1- (جلوس تربيعة) الذراعين عاليا من الجذع للأمام وللجانِب الأيمن من الذراعين يمينا والثبات بالتبادل يسارا.
- 2- (الوقوف . فتحة) الذراعين عاليا . مد الذراعين عاليا . مد الذراعين للأعلى بالتبادل يمينا ويسارا.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (16)

عنوان الموديول "الربط بين الخطوة والوثبة في الوثب الثلاثي"

مقدمة الموديول:

هدف الموديول:

1- الهدف العام:

القدرة على الربط بين الخطوة والوثبة في الوثب الثلاثي.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول واستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- لا تنتقلي من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من نجاح الأولى.
- يجب الربط بين الخطوة والوثبة بطريقة أنسيائية

محتوى الموديول:

ويشتمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

- 1- الأحماء .
- 2- الأعداد البدني العام.
- 3- الأعداد البدني الخاص بربط الخطوة والوثبة.
- 4- النواحي الفنية لربط الخطوة والوثبة.
- 5- الخطوات التعليمية لربط الخطوة والوثبة.
- 6- الجزء الختامي.

1-الأحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدنى العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء .

| الأدوات | الرسم التوضيحي | المحطات |
|---------|---|--|
| أطواق |  | محطة (1)الجري بين الأطواق |
| أقماع |  | محطة (2)الجري الزجراجي بين الأقماع. |
| أطواق |  | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحا خارج الأطواق. |
| حبل |  | محطة (4)الوثب العريض من فوق الحبل. |

2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين):

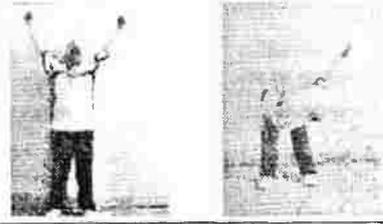
الأهداف السلوكية :

- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------------|---|
| 1 | (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) الضغط بالذراعين للخلف "8×2" عدات. | تقوية عضلات الذراعين. |  |
| 2 | (وقوف فتحا. تشبيك اليدين أماما) عمل دوائر بالذراعين من الأمام للخلف والعكس "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الكتف. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---|---|
| 3 | (وقوف فتحا. أثناء عرضا) رفع الذراعين جانبا مائلا عاليا ثم دوران الجسم جانبا أسفل بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الخلفية والجانبية للجذع، |  |
| 4 | (جلوس الجثو. أثناء ثني الجذع على الجانبين بالتبادل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|--------------------|--|
| 5 | (رفود. السند على الساعدين) رفع الرجلين عاليا وتبادل وضعها على الأرض "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |
| 6 | (رفود. الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع 45 درجة "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

د- مجموعة تمارينات الرجلين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------------|---|
| 7 | (وقوف. الذراعين عاليا) تبادل الطعن أماما "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة. |  |
| 8 | (وقوف) الوثب في المكان 3مرات ثم وثبة الفجوة في العدة الرابعة "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |

3- الأعداد البدني الخاص لربط الخطوة والوثبة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء ربط الخطوة بالوثبة
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء ربط الخطوة بالوثبة

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|------------------------------|---|
| 1 | (وقوف. الذراعين مائلا خلفا) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا "8×2" عدات. | قوة وثب الرجلين |  |
| 2 | (وقوف)تبادل ثني أحد الركبتين ورفع الرجل الأخرى جانبا مع حمل كرة طبية "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |
| 3 | (وقوف) الوثب في المكان مع الفرصاء "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 4 | (وقوف فتحا.مسك الطوق باليدين أمام الجسم) تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم من أعلى الرأس "8×2" عدات. | الرشاقة |  |
| 5 | (وقوف. الذراعين جانبا) مرجحة الذراعين للخلف والرجل اليسرى للأمام ، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات | التوافق |  |
| 6 | (وقوف. الذراعان جانبا) ثني الركبة اليسرى أماما في زاوية والثبات، يكرر بالقدم الأخرى "8×2" عدات. | توازن |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---|----------------|
| 7 | (وقوف.) رفع الكعب الأيسر خلفا ومسكه باليد اليسرى والذراع اليمنى أماما. ثني الجذع أماما ومرجحة الذراع خلفا، يكرر بالذراع والرجل الأخرى "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الكتفين، إطالة العضلات الخلفية للجذع، مرونة مفصلي الفخذ والركبة | |

4- النواحي الفنية لربط الخطوة بالوثبة:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لربط الخطوة بالوثبة
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بربط الخطوة بالوثبة .



87 0:03.480



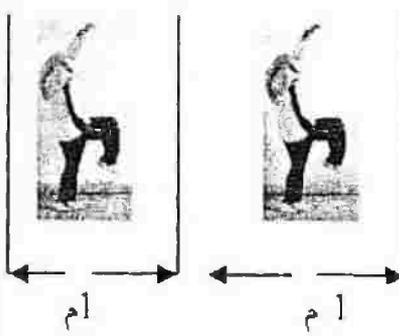
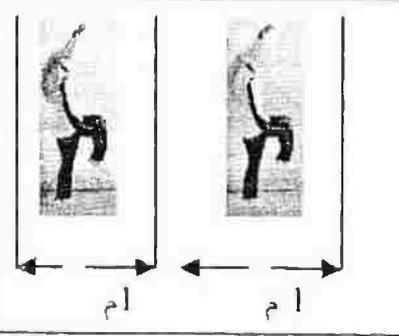
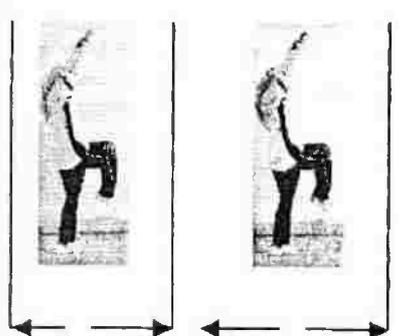
88 0:03.520

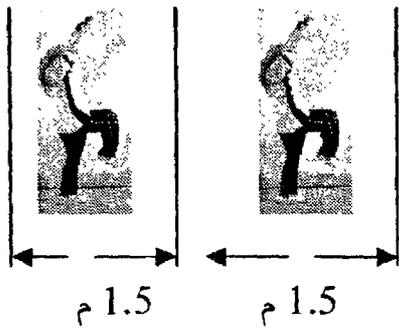
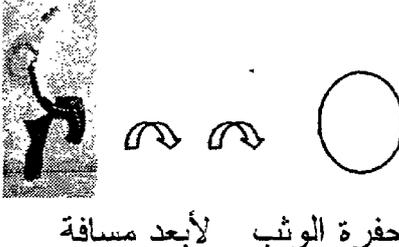
- يوضح الكادران رقم (87,88) الربط بين هبوط الخطوة وأرتقاء الوثبة، فالكادر رقم (87) يوضح الهبوط الجيد للخطوة على قدم الرجل الحرة استعدادا للأرتقاء القوي للوثبة بنفس القدم (قدم الرجل الحرة) والذي يوضحه الكادر رقم (88) .

5-الخطوات التعليمية لربط الخطوة والوثبة في الوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ربط الخطوة
أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لربط الخطوة بالوثبة

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|--------------------------------|
| 1 | رسم ثلاث خطوات على الأرض المسافة بين كل خط والأخر (1م) الأرتقاء بقوة على خط (1) بقدم الأرتقاء وأداء الخطوة والهبوط منها على الخط رقم (2) على القدم الأخرى ،مع الأرتقاء لأداء الوثبة والهبوط منها على الخط رقم (3) على القدمين معا. |  | ثلاث خطوات المسافة بينهم 1م. |
| 2 | تكرار التمرين السابق من الجري الخفيف ،ثم بالجري السريع. |  | ثلاث خطوات المسافة بينهم 1م. |
| 3 | تكرار التمرين (1) من الجري السريع ، مع زيادة المسافة بين الخطوات (1.5م). |  | ثلاث خطوات المسافة بينهم 1.5م. |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|--|---------------------------------------|
| 4 | رسم خطين على الأرض المسافة بينهم (1.5م) من الجري السريع يتم الارتقاء بقدم الارتقاء على الخط رقم (1) ثم الهبوط على الخط رقم (2) على قدم الرجل الحرة للارتقاء لأداء الوثبة والهبوط على مرتبة بالقدمين معا. |  | خطين المسافة بينهم 1.5م، مرتبة. |
| 5 | تكرار التمرين السابق ولكن بالهبوط من الوثبة في حفرة الوثب لأبعد مسافة. |  | حفرة الوثب |

6- النشاط الختامي:

الأهداف السلوكية :

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء .

ويشمل مجموعة من تمارين التهدئة:

- 1- (وقوف. الذراعين مرتخية جانبا) رفع الرجل أماما أهتزازا بالتبادل يسارا.
- 2- (جلوس القرفصاء مع السند خلفا) رفع إحدى الرجلين بالتبادل أو معا وأهتزازا.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

موديول (17)

عنوان الموديول " الوثب الثلاثي "

مقدمة الموديول:

عزيزتي الطالبة

يتناول هذا الموديول الوثبة الثلاثية وقد سميت الوثبة الثلاثية بهذا الأسم لأنها تتركب من ثلاث وثبات متتابعة ، وسميت بمكوناتها الحركية (الحجلة- الخطوة- الوثبة) فالأولى يثب فيها اللاعب ليهبط على نفس قدم الأرتقاء وهذا مايسمى بالحجلة والوثبة الثانية يكون الهبوط على القدم الأخرى على شكل خطوة ، أما الوثبة فالهبوط يتم على القدمين معا، وأول من مارس مسابقة الوثب الثلاثي هم الأيرلنديون الأسكتلنديين ، ودخلت مسابقة الوثب الثلاثي البرنامج الأولمبي (الألعاب الأولمبية) في عام 1896 م ، ويرجع الفضل في التقدم بمستوى الأداء والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب الثلاثي في الثلاثينيات لليابانيون، وتم اعتماد مسابقة الوثب الثلاثي كمسابقة رسمية تمارسها الأناث في جمهورية مصر العربية عام 1993م.

تعليمات الموديول:

- يجب أن تعلمي أنك ستتعلمين ذاتيا بنفسك مع استخدام وسائل الاتصال العلمية المتوفرة في هذا الموديول واستعانتك بخطوات الموديول المتبعة.
- مراعاة الأرتقاء بقدم الأرتقاء للحجلة و الخطوة بقدم الأرتقاء والأرتقاء للوثبة بقدم الرجل الحرة.
- يجب عليكى الألتزام بالخطوط المرسومة،

هدف الموديول:

1- الهدف العام :

القدرة على أداء الوثب الثلاثي.

2- الأهداف السلوكية الإجرائية :

- الأهداف المعرفية :

1- معرفة الأداء الفني الصحيح للوثب الثلاثي

2- أجزاء القانون الخاصة بالوثب الثلاثي

- الهدف النفسحركي: تعليم الوثب الثلاثي.

- الهدف الوجداني: تنمية الجرأة .

محتوى الموديول :

ويشمل الموديول على مجموعة من التمارين تتضمن:

2- الأعداد البدني العام.

1- الأحماء.

4- النواحي الفنية للوثب الثلاثي

3- الأعداد البدني الخاص بالوثب الثلاثي.

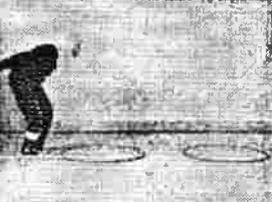
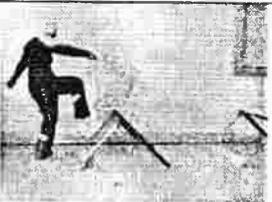
6- النشاط الختامي.

5- الخطوات التعليمية للوثب الثلاثي.

الإحماء: ومدته (5ق) ويتكون من أربع محطات:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .
- 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء

| الأدوات | الرسم التوضيحي | التمرين |
|---------|---|--|
| صناديق |  | محطة (1) الوثب بالقدمين لأعلى الصناديق الصغيرة. |
| أقماع |  | محطة (2) الجري الزجراجي بين الأقماع. |
| أطواق |  | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحا خارج الأطواق. |
| حواجز |  | محطة (4) الجري مع تعديبه 3 حواجز. |

2- الأعداد العام : ويشمل مجموعة تمارينات لأجزاء الجسم المختلفة (ذراعين- جذع-

بطن-رجلين):

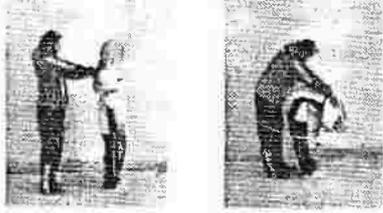
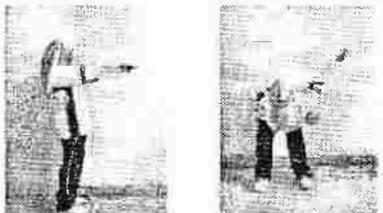
الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .
- 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .

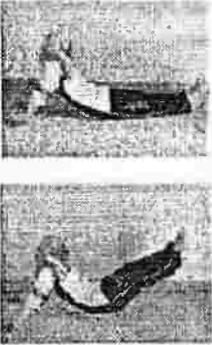
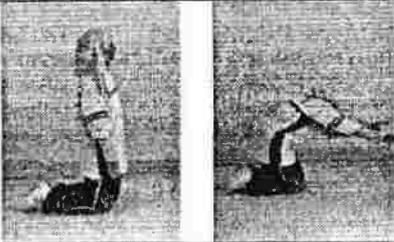
أ- مجموعة تمارينات الذراعين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--|---|
| 1 | (وقوف فتحا. الذراعان جانباً) ضغط الذراعين لأعلى ولأسفل "8×2" عدات. | تقوية العضلات العلوية والسفلية للذراعين. |  |
| 2 | (وقوف مواجه ظهر الزميل فتحا. الذراعان جانباً) تشبيك اليدين مع الزميل . ضغط الذراعين خلفاً "8×2" عدات. | مرونة مفصل الكتف. |  |

ب- مجموعة تمارينات الجذع:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|-------------------------------|---|
| 3 | (وقوف فتحا. الذراعان أماماً. أستناد الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل "8×2" عدات. | إطالة العضلات الخلفية للجذع. |  |
| 4 | (وقوف فتحا. الذراعان أماماً) ميل الجذع أماماً. لف الجذع مع مرجحة ذراع جانباً "8×2" عدات. | إطالة العضلات الجانبية للجذع. |  |

ج- مجموعة تمارينات البطن:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|--------------------|--|
| 5 | (رفود. رفع الرجلين بزاوية 45 درجة من الأرض) السند باليدين خلف الجسم. عمل دوائر كبيرة بالرجلين معا "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن. |  |
| 6 | (جثو. الذراعان أماما مائلا لأسفل) ميل الجذع للأمام "8×2" عدات. | تقوية عضلات البطن |  |

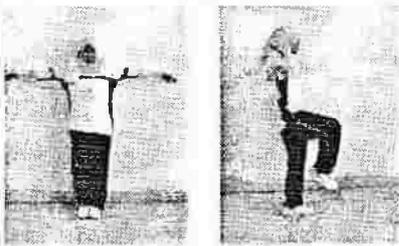
د- مجموعة تمارينات الرجلين:

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|------------------|---|
| 7 | (وقوف. ثني الركبتين) الجلوس على الأرض مع رفع الذراعين أماما "8×2" عدات. | تحمل للرجلين |  |
| 8 | (وقوف. الذراعين خلفا) رفع الرجلين أماما بالتبادل "8×2" عدات. | مرونة مفصل الفخذ |  |

3- الأعداد البدني الخاص للوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الوثب الثلاثي
- 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الوثب الثلاثي

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|---|---------------------------|---|
| 1 | (الوقوف) مع رفع الركبة اليسرى عالياً والذراعين جانبا. الوثب أربع مرات، يكرر بالرجل الأخرى. | قوة وثب الرجلين |  |
| 2 | (وقوف فتحا) ثني الركبة اليمنى مع رفع الرجل اليسرى أماماً، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | تحمل وثب للرجلين |  |
| 3 | (الوقوف) الوثب في المكان. الوثب مع القرفصاء "8×2" عدات. | قوة مميزة بالسرعة للرجلين |  |
| 4 | (الوقوف فتحا. مسك كرة أمام الجسم) الجري الجانبي مع تقاطع الرجلين. | الرشاقة |  |
| 5 | (الوقوف) مرجحة الرجل اليمنى جانباً جهة اليمين. مرجحة الذراعين مائلاً عالياً جهة اليسار ، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | التوافق |  |

| م | التمرين | الغرض منه | الرسم التوضيحي |
|---|--|---------------------------|--|
| 6 | (الوقوف). الذراعان بالكرة أماما أسفل) مع رفع الكرة أماما أعلى ، رفع الرجل اليسرى جانبا ، مع الثبات. يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | توازن |  |
| 7 | (وقوف) مرجحة الرجل اليسرى أماما. الطعن أماما، يكرر بالأخرى "8×2" عدات. | مرونة مفصلي الفخذ والركبة |  |

4- النواحي الفنية للوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للوثب الثلاثي
- 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالوثب الثلاثي

يتم مراجعة النواحي الفنية للمراحل الأساسية للوثبة الثلاثية بقراءة المودبولات

السابقة

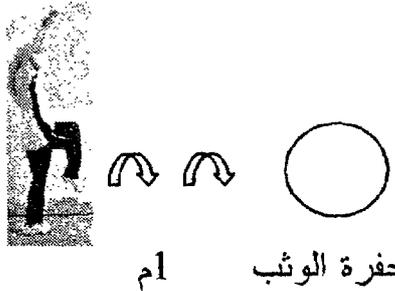
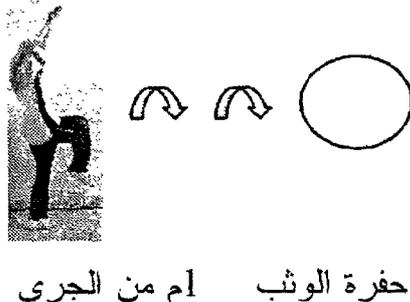
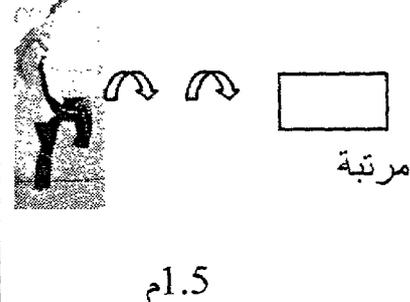
وسائل الاتصال التعليمية والتكنولوجية:

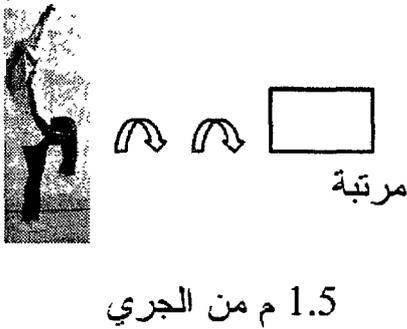
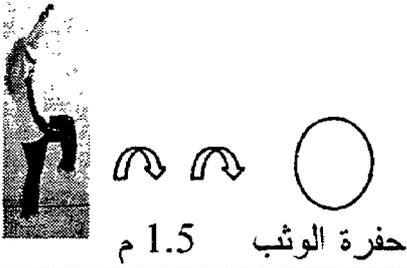
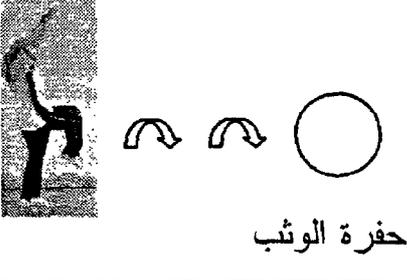
- عرض الكادرات الخاصة بالوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.
- بعض الصور التوضيحية المكبرة للوثب الثلاثي.

5- الخطوات التعليمية للوثب الثلاثي:

الأهداف السلوكية :

- 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الوثب الثلاثي
- 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية للوثب الثلاثي

| م | التمارين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--|---|------------|
| 1 | نقوم برسم خطين بين خط الأرتقاء وحفرة الوثب وتكون المسافة بينهم (1متر) فقي على خط الأرتقاء وقدم أرتقائك للخلف. أرتقي بقدم الأرتقاء وأدي الحجلة وأهبطي منها على الخط رقم (1) وعلى نفس القدم (قدم الأرتقاء) مع تكملة أداء الخطوة بالأرتقاء من الخطوة رقم (1) وأهبطي على الخط رقم (2) وعلى القدم الأخرى (قدم الرجل الحرة مع تكملة أداء الوثبة وأهبطي منها في حفرة الوثب وعلى القدمين |  <p>حفرة الوثب 1م</p> | حفرة الوثب |
| 2 | تكرار التمرين السابق بالجري الخفيف ثم من الجري السريع. |  <p>حفرة الوثب 1م من الجري</p> | حفرة الوثب |
| 3 | نقوم برسم ثلاث خطوط المسافة بينهم (1.5متر) أرتقي على الخط رقم (1) بقدم الأرتقاء وأدي الحجلة وأهبطي منها على الخط (2) وعلى نفس القدم (قدم الأرتقاء) مع تكملة أداء الخطوة وأهبطي منها على الخط رقم (3) وعلى القدم الأخرى (قدم الرجل الحرة) مع تكملة أداء الوثبة والهبوط منها على |  <p>مرتبة 1.5م</p> | مرتبة |

| م | التمرين | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|---|---|------------|
| | المرتبة بالقدمين معا. | | |
| 4 | تكرار التمرين السابق من الجري الخفيف ثم من الجري السريع. |  | مرتبة |
| 5 | كرري التمرين رقم (1) مع زيادة المسافة إلى (1.5)م ثم (1.75)م ثم (2)م. |  | حفرة الوثب |
| 6 | أداء الوثب الثلاثي كاملا من وضع البدء العالي وحاولي تحقيق مسافة أكبر في كل مرة. |  | حفرة الوثب |

6- النشاط الختامي:

الأهداف السلوكية:

- 1- تهدئة الجسم .
- 2- الشعور بالاسترخاء

ويشمل مجموعة من تمارين التهدئة:

- 1- (وقوف. الذراعين مرتخية جانبا) مرجحة الرجل بإرتخاء أماما خلفا بالتبادل يسارا.
- 2- (وقوف على الكتفين مع سند الحوض) أهتزاز الرجلين.
- 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.

مرفق (ل)

المطوية المستخدمة في البرنامج التعليمي

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

الوحدة الثانية

الحجلة في الوثب الثلاثي

مؤديول (2)

أرتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي



60 0.02 460

طالبات الفرقة الثانية
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

مقدمه من

م/سالي سامي أحمد الوزير
المعيدة بقسم علوم الحركة الرياضية
جامعة طنطا

الحجلة في الوثب الثلاثي

مؤديول (5)

"أرتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي"

مقدمة المؤديول:

يعتبر الارتقاء امسكته الاساسية فى الوثب اذ يتوقف عليها
الحسنة المنظرعة فى الطرار وهو
الهدف الرئيس لوثب صفة عليه، فكلما تم الارتقاء بطريقة
الحسنة كلما قل زمن الارتقاء نفسه فيؤدي الى انجح على عدد هدف
السرعة الافقيه المنكسبه من الاقتراب بصورة كبيرة، ويحدد مكان
الارتقاء بنوجه غاطسه، في مسرى طرق الاقتراب، وتسمى
الحده الغريسة الي مقلقه النهو طبعط الارتقاء، ويجب الا يقل
الحسنة بين خط الارتقاء ونهى نهاية منطه النهو ط على 21 ص،
والمسافة بين خط الارتقاء والحافه القريبه لمنطه النهو ط على
13 ص لترجال و 1 ص للسناب ، وتكون نوجه الارتقاء مستطله
وتصغ من الحسب او من اى حده صنية وطولها 1.22 + 0.19
وعرضها 0.21م + 2 سم وعقلها 11 سم وتطى بالشو الابيض .

| 1- الاحماء: ومدته (5ق) وتتكون من اربع محطات: المحطة | الرسم التوضيحي |
|---|----------------|
| محطة (1) الوثب بالقدمين لأعلى الصناديق الصغيرة. | |
| محطة (2) الجرى الجزاى بين الامعاع. | |
| محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الاطواق ، و الوثب بالقدمين فتحا خارج الاطواق. | |
| محطة (4) الجرى مع تعديه 3 حواجز. | |

2- الاعداد العام : وسمل مجموع تمرينات لاجزاء

الحسم المحثله (نراعين - حذع - بطن -رحلين)

ا- مجموع تمرينات النراعين:

1- (وثوب فتحا ، النراعين جانبيا والاصابع مفتوحة)

الضبط بالنراعين لأسفل ولاعلى فى المستوى

الاقفى "8x2" عدات.

2- (وثوب فتحا النراعين جانبيا مع قبض الاصابع) نفس

وفرد النراعين من العرفى لاعلى "8x2" عدات.

3- (وثوب فتحا النراعين جانبيا مع قبض الاصابع) بدون

الكفصن للداخل ثم للخارج "8x2" عدات.

ب- مجموع تمرينات الجذع:

4- (وثوب فتحا ، النراعين اماما) ثقب الجذع والنراعين

للخلف فى الاتجاهين بالسادل "8x2" عدات.

5- (وثوب فتحا ، مثل الجذع اماما والنراعين جانبيا) ثقب

الجذع للجانبين بالسادل "8x2" عدات .

6- (وثوب فتحا ، النراعين اماما) دوران الجذع"امارة

كاملة" من اعلى لأسفل باليادال فى الاتجاهين "8x2" عدات.

ج- مجموع تمرينات البطن:

7- (وثوب نصفا) رفع الجذع من الارض بزاوية 45 درجة

"8x2" عدات.

8- (وثوب نصفا) النراعين عاليا الوصول لوضع الجلوس ثم

ميل الجذع والنراعين للامام عدتين والرجوع بنفس الطريقة

"8x2" عدات.

9- (وثوب ، الارتكاز على الساعدين) رفع الرجلين فوق

الارض 45 درجة والياد "8x2" عدات.

د- مجموع تمرينات الرجلين:-

10- (وثوب جانبى ، سند على الساعد) رفع الرجل لاعلى

بالتبادل "8x2" عدات.

11- (الجلوس على مقعد سويدي، تثبيت نغل فى القدمين

3 كجم) مد الركبتين ثم ارتكاهما "8x2" عدات.

12- (وثوب ، القدمين متباعدتين قليلا) الوثب لاعلى

بالقدمين معا مع رفع النراعين اماما سادلا عاليا

"8x2" عدات.

والان وبعد قراءتك لتلك السارين ففى وابسى بتففيذ الاداء

لكل تمرين على حدى.

ملحوظة : بغض المسابق اذا قام اثناء الارتقاء
بلمس الارض خلف خط الارتقاء باى جزء من
جسمه او اذا ارتقى من الخارج من احدى
نهایتى اللوحة او لمس الارض بين خط
الارتقاء ومنطقة الهبوط.

والان ابدي بتنفيذ الاداء الخاص بهذه
الخطوات.

6- النشاط الختامى:-

- ويشمل مجموعه من ترميزات التهيئة:
- (جلوس تربع) الذراعين عليا من الجذع
للأمام وللحجاب اليمين من الذراعين يميناً
والثبات "8x2" عدات بالتبادل يساراً.
- (الوقوف . قفح) الذراعين عليا . مد
الذراعين عليا . مد الذراعين للاعلى بالتبادل
يميناً ويساراً "8x2" عدات .
- اعادة الادوات المساعدة لاماكنها .

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

الرجلين تكتبان (على شكل خطوة) خلال
القوس الصاعد وتشارك الذراعين بشكل
معاكس للجسم مما يعطى قوة دفع للجسم عند
الارتقاء.

- اما في الكادر 5 تستمر حركة رجل الارتقاء
للخلف ، والرجل الحرة للأمام.

5- والان ابدي الخطوات التعليمية لارتقاء الحجلة فى الوثب الثلاثى:

- 1-من وضع الوقوف توضع قدم الارتقاء اماما
على باطن القدم والرجل الحرة خلف الجسم
والذراعين لأسفل ثم القيام بمرحلة الرجل
الحرة للأمام ولاعلى مع رفع الكفخ عليا الى
مستوى افقى وشي الركبة . تكرار المرحلة
الأمامية للرجل الحرة مع مرحلة الذراعين ،
مع مراعاة تصحيح الاخطأ.

- 2- تكرار التمرين السابق مع مد كامل لمفاصل
الورك والركبة والقدم لرجل الارتقاء ، مع
مراعاة تصحيح الأخطاء الى ان تصل الطالبة
لاداء الصحيح للارتقاء.

- 3- المشي خمسين خطوات ثم الارتقاء لاداء عدة
حجلات متتالية مع مراعاة ما سبق.

- 4- تكرار التمرين السابق مع الجري الخفيف 5
خطوات .

- 5- من الجري السريع 7 خطوات الحجل على
علامات متتالية على الارض باستخدام قدم
الارتقاء.

- 6- من الجري الخفيف 5 خطوات الارتقاء يقدم
الارتقاء مع مرحلة الرجل الحرة للأمام
ولاعلى لمس ادوات معقبة .

- 7- توضع اطواق على الارض وتقوم الطالبة
بعمل ارتفاعات برجل واحدة من طوق لآخر.
8- من المشى 7 خطوات يتم أداء ارتقاء
الحجلة باستخدام لوحة الارتقاء المعادة.

3- الاعداد البدني الخاص بارتقاء الحجلة:

- 1- اداء عدة ارتفاعات متتالية يقدم الارتقاء
لتعبه عدد (10) كورطية .

- 2- يكرر نفس التمرين باستخدام قدم الرجل
الحرة .

- 3- الوثب على قدم واحدة من الارض فوق
اجزاء الصندوق المقسم .

- 4- يكرر نفس التمرين باستخدام قدم الرجل
الحرة .

- 5- الجرى الخفيف ثم دفع الارض يقدم الارتقاء
للمس كرة معقبة .

- 6- يكرر نفس التمرين باستخدام قدم الرجل
الحرة .

- 7- (رقد جانبي . سند على الساعد) رفع
الرجل لاعلى بالتبادل "8x2" عدات .

- 8- (وقوف عرضا) دوران المرتففين
للخارج "8x2" عدات .

- 9- (وقوف عرضا) رفع الذراعين مائل
عليا والضغط للخلف "8x2" عدات .

4-سائواحي التقنية للارتقاء الحجلة فى الوثب الثلاثى:

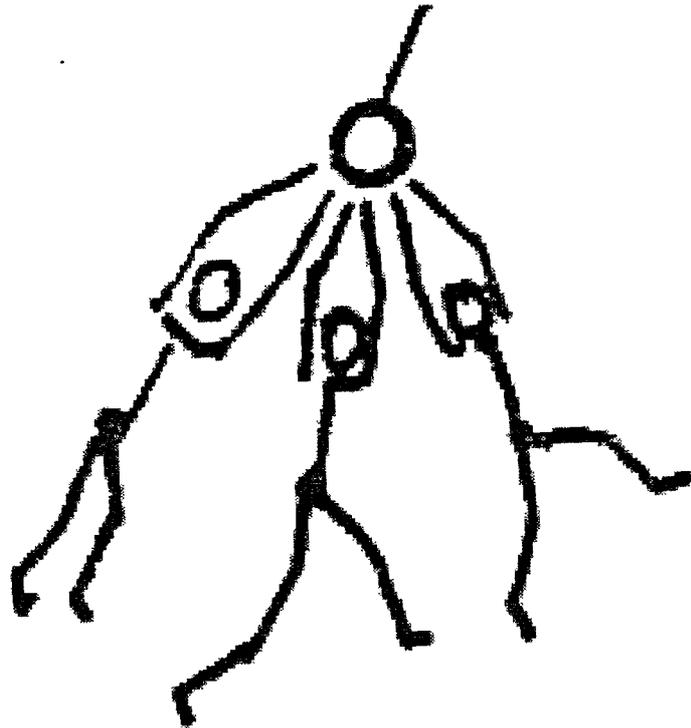
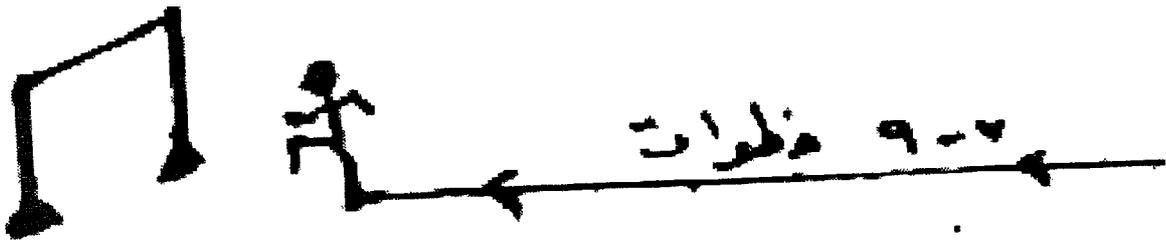
- ومن خلال متابعة الكادرات الخاصة بارتقاء
الحجلة نلاحظ عند نهاية مرحلة الاقتراب و
بداية الارتقاء .

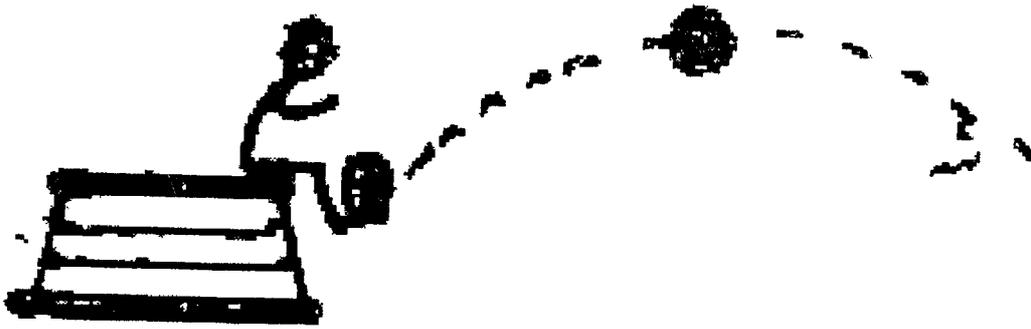
- فى الكادر 57 توضع قدم الارتقاء بكاملها
على لوحة الارتقاء مع وجود اثناء خفيف في
مفصل الركبة بينما تكون الرجل الحرة منتبئة
من مفصل الركبة في زاوية حادة لاعلى امام
الجسم وتتحرك الذراعين الى اسفل للمساعدة
على الارتقاء .

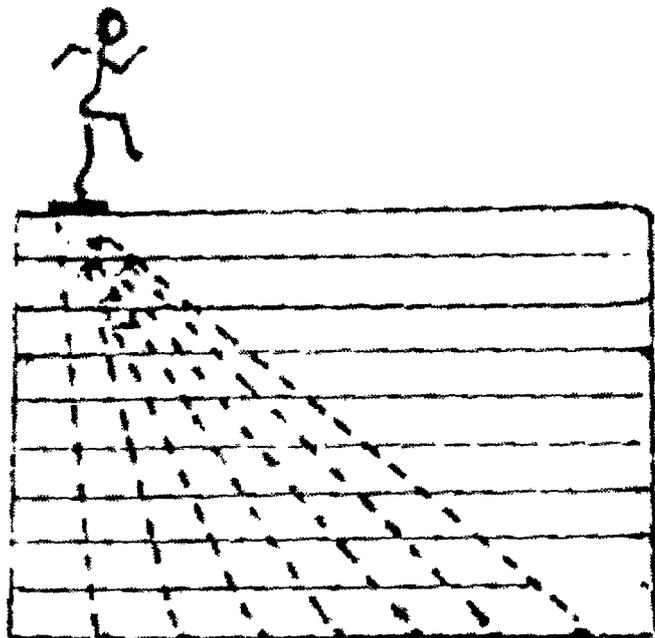
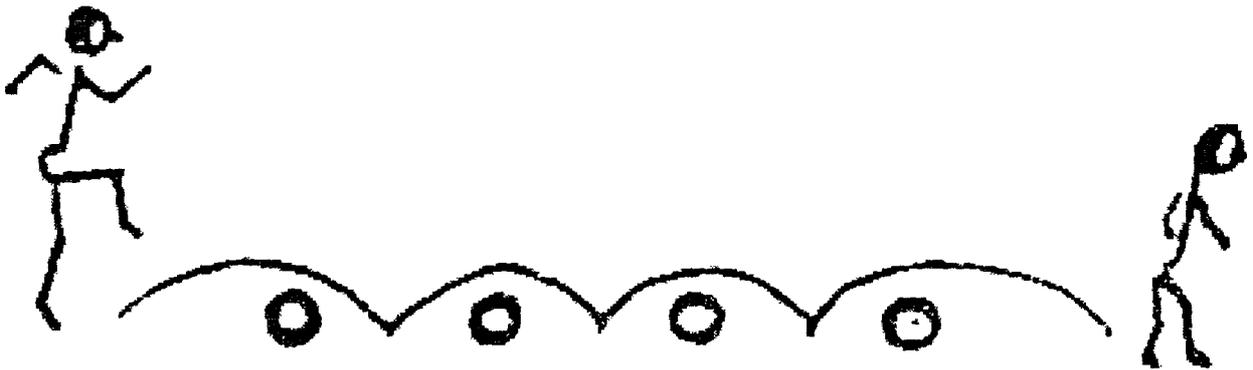
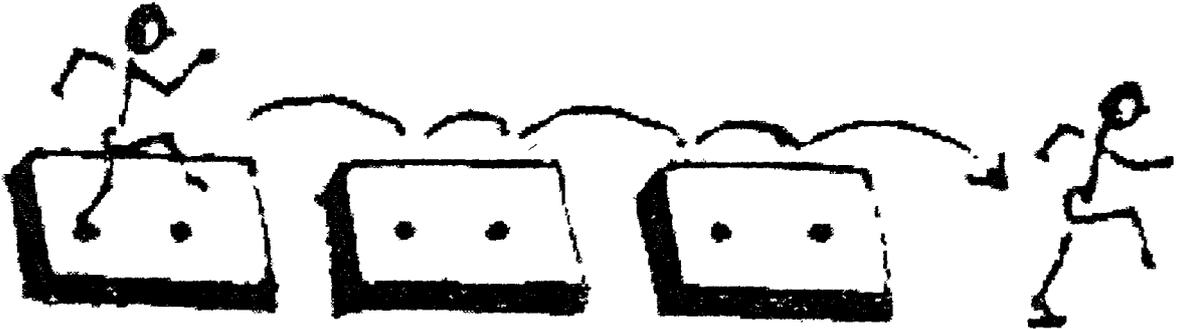
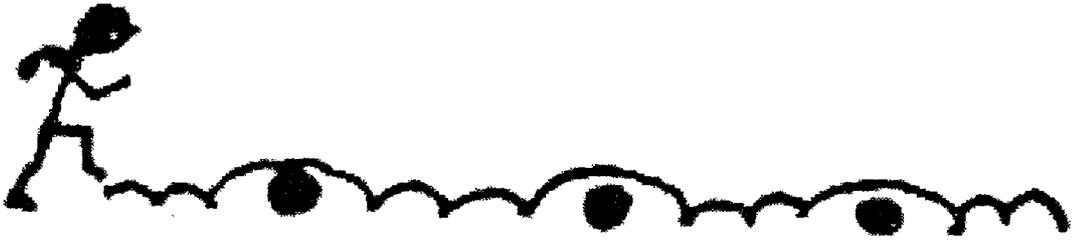
- اما فى الكادر 58 عقب الارتقاء تكون رجل
الارتقاء معتدة خلفا بينما تكون الرجل الحرة
منتبئة من مفصل الركبة امام الجسم اي ان

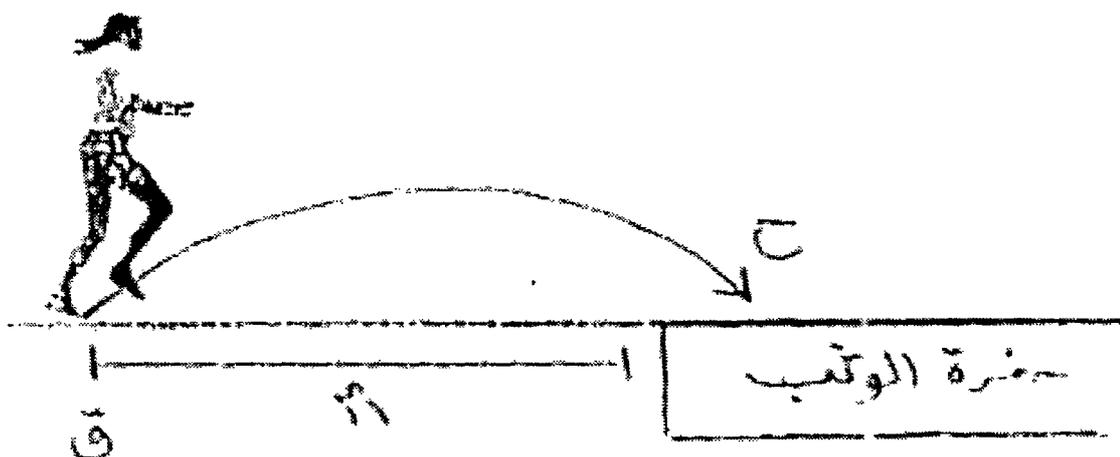
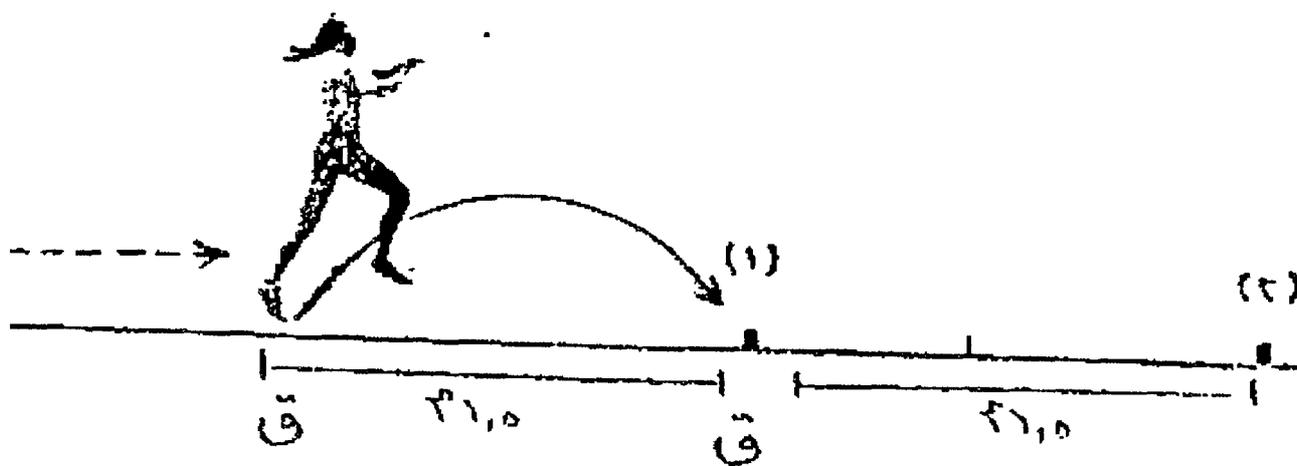
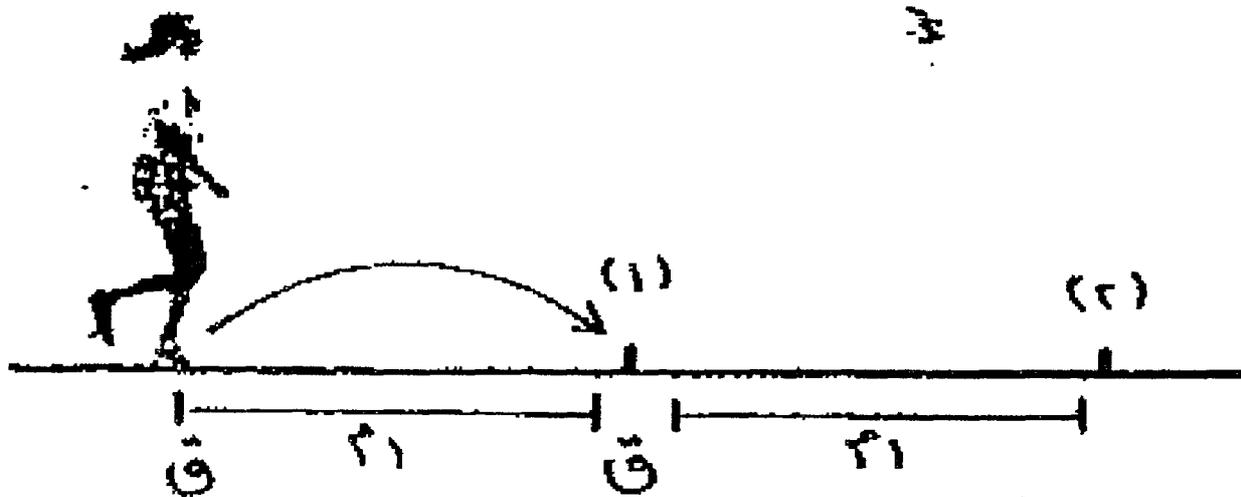
مرفق (م)

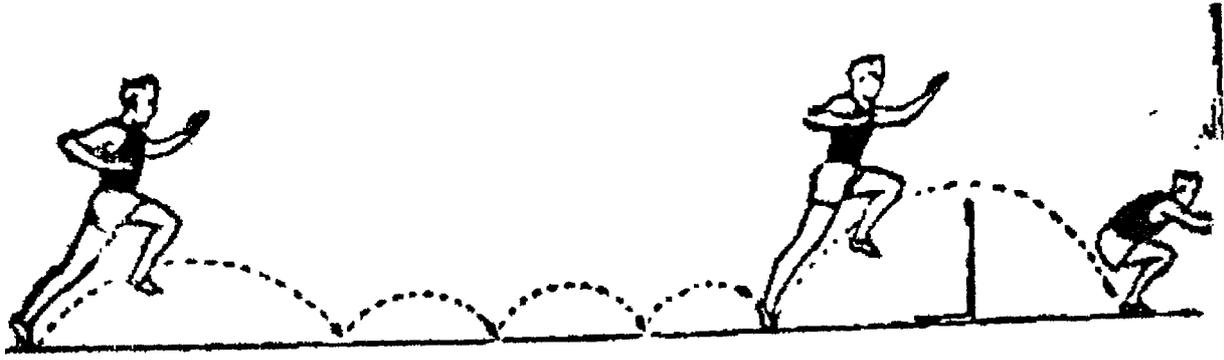
بعض صور التمرينات المستخدمة في البرنامج التعليمي



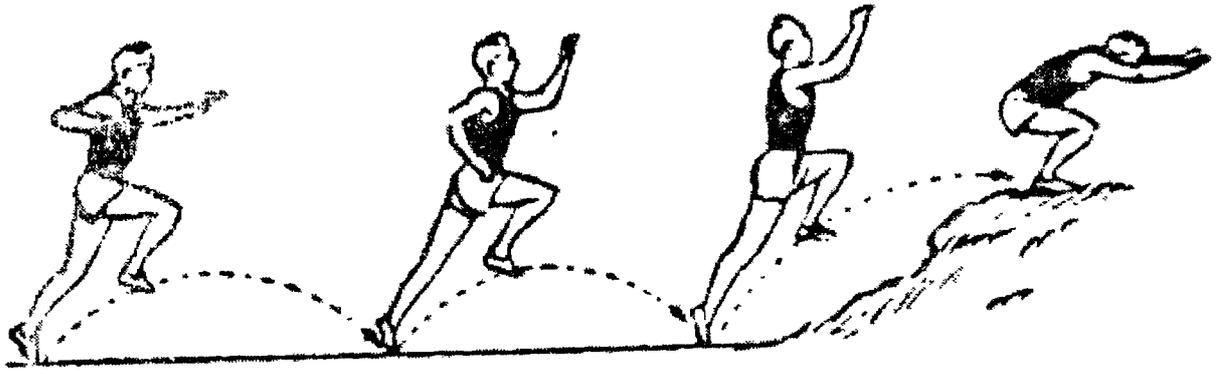




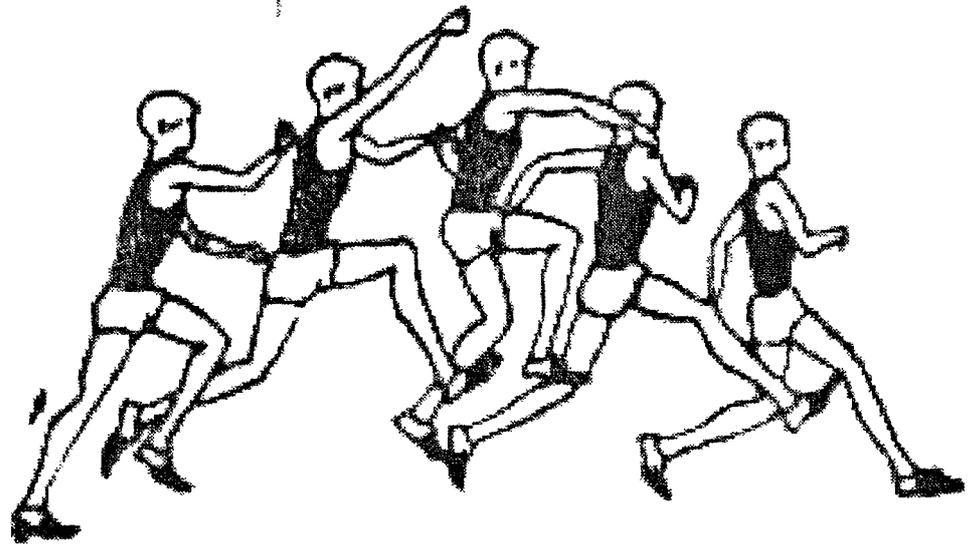


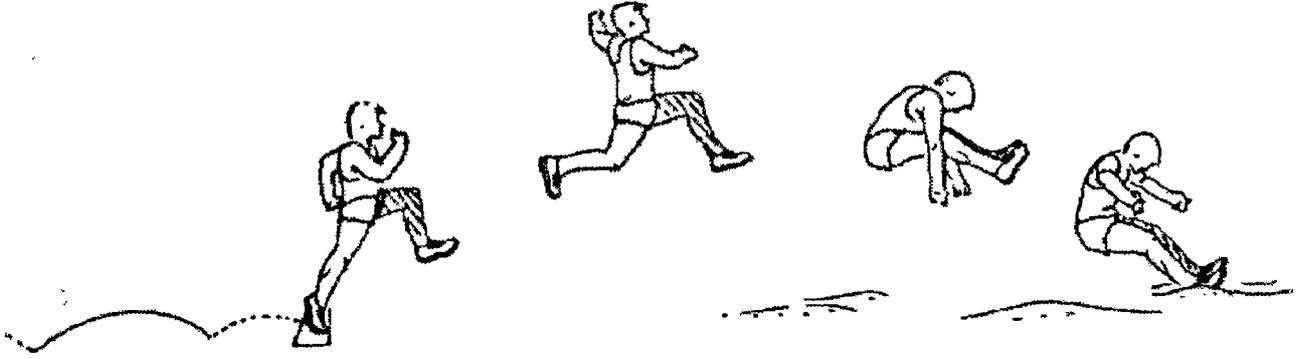


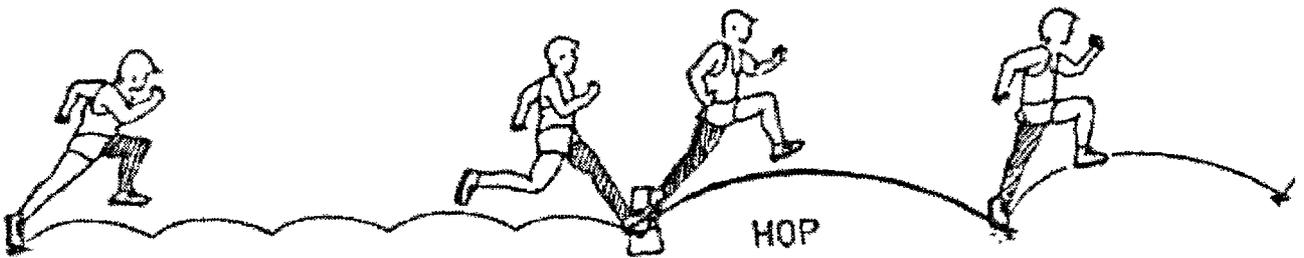
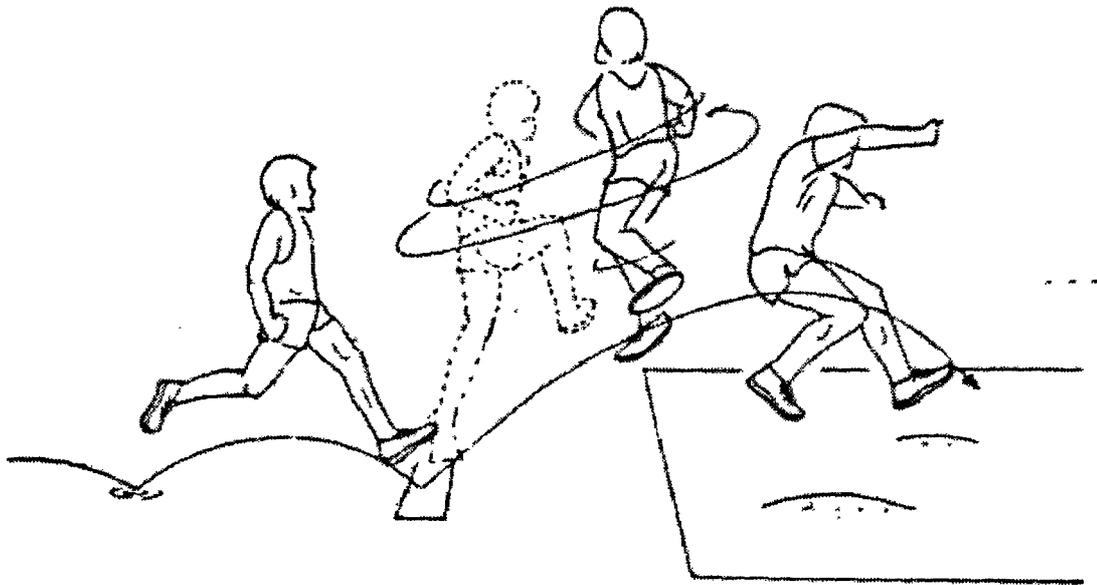
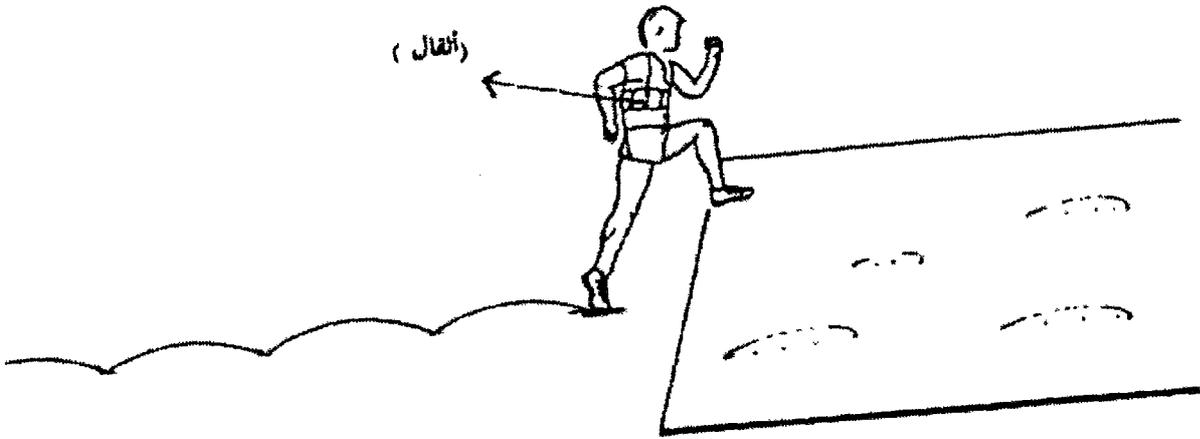
2

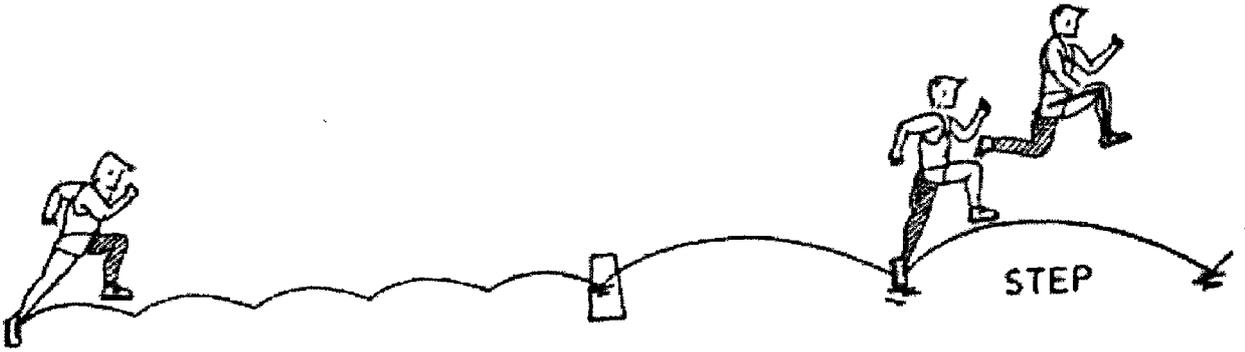


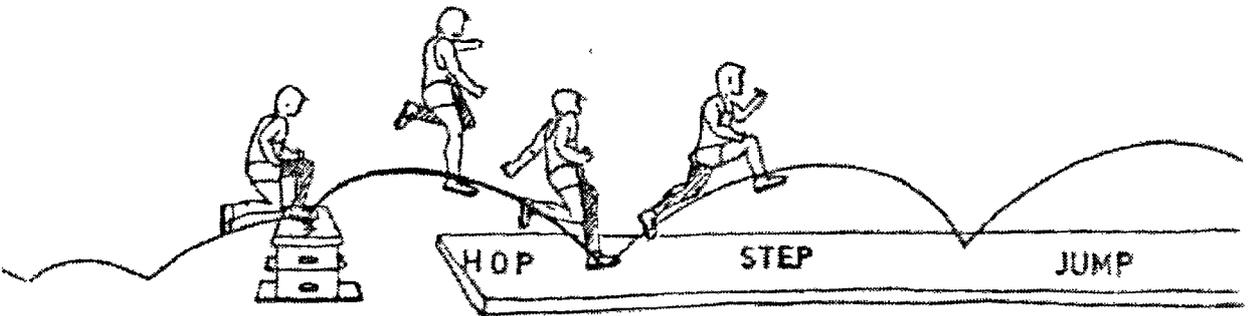
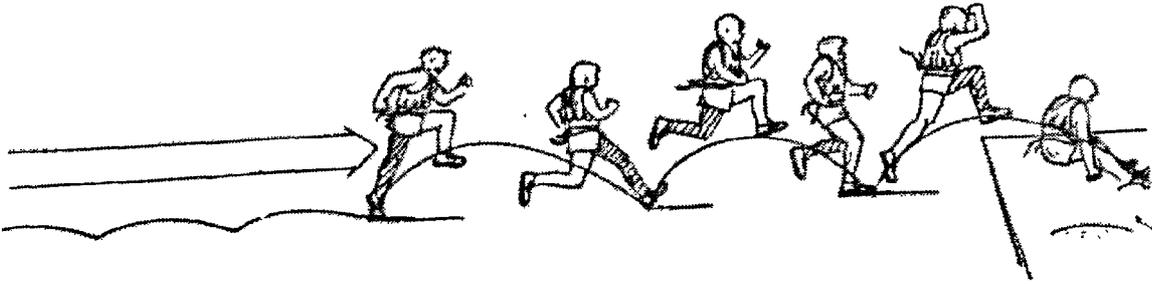
3



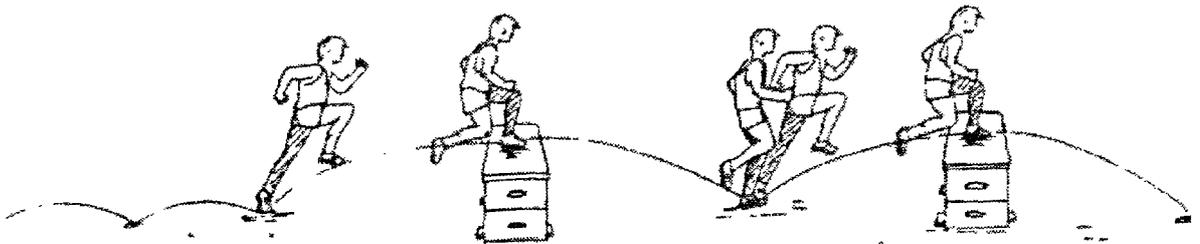


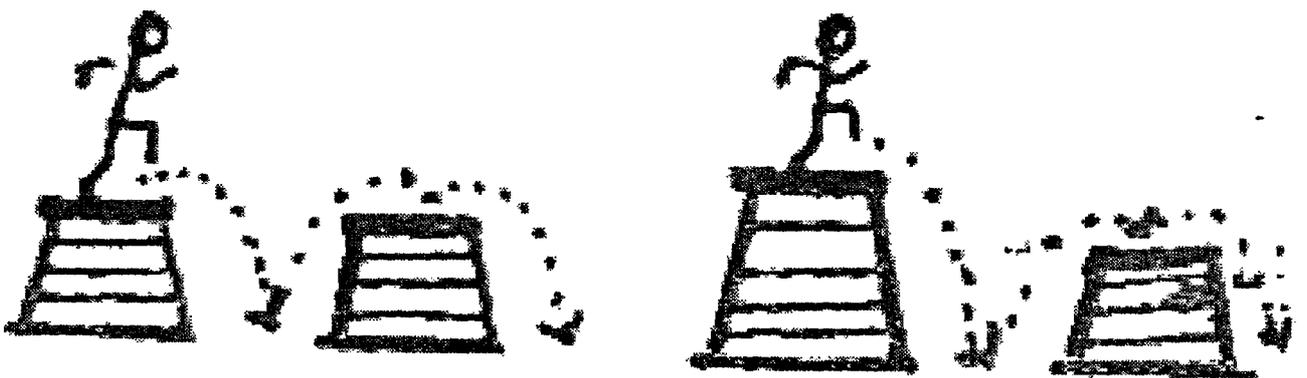
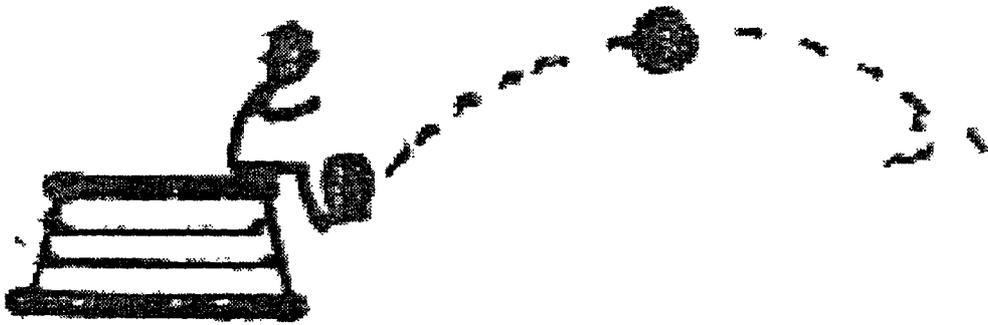
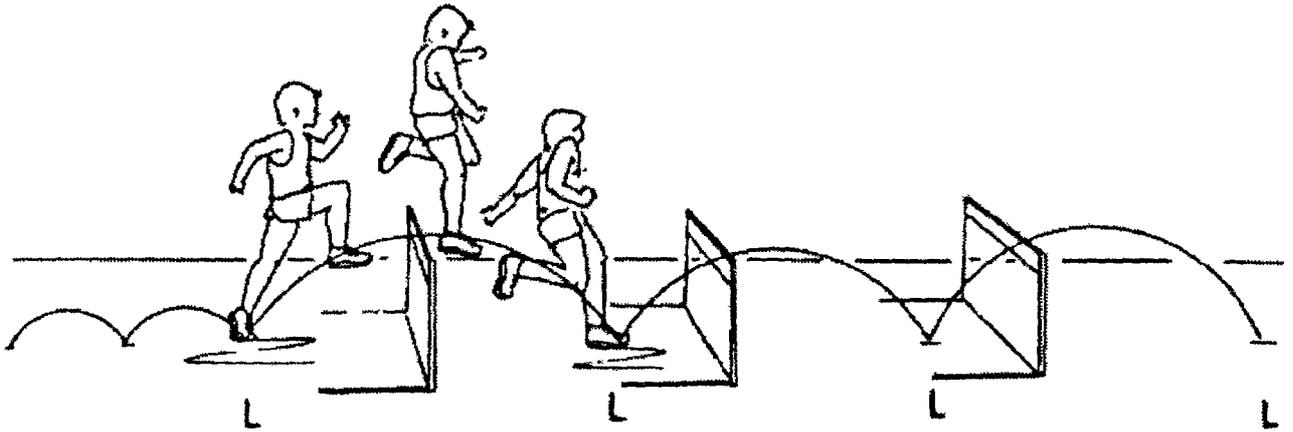






2. 14. 1. 1. 1. 1.





**مرفق (ن)
التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي**

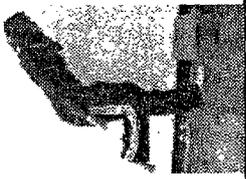
الوحدة التعليمية الأولى

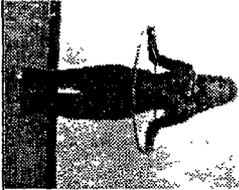
اليوم : الأربعاء والخميس

الزمن : 90 دقيقة .

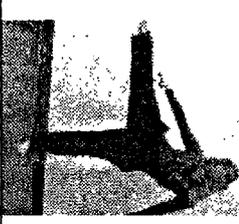
التاريخ : 4، 5 - 3 - 2009م .

المهارة المراد تعلمها : الاقتراب .

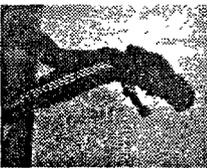
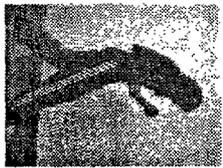
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------|---|--|--|-------|--------------|---|
| أربع أقماع |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري التجزائي بين أربع أقماع | 5 ق | الإحصاء | 1 |
| خمس صناديق |  | | محطة (2) الحجل لتعدية (5) صناديق . | | | |
| صندوق |  | | محطة (3) الجري حول صندوق . | | | |

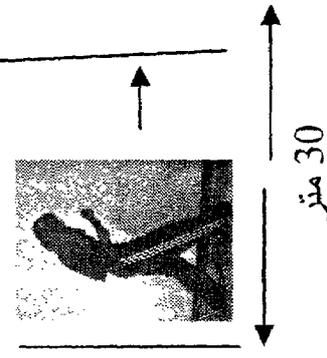
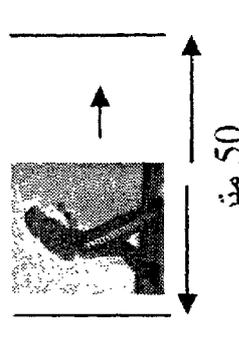
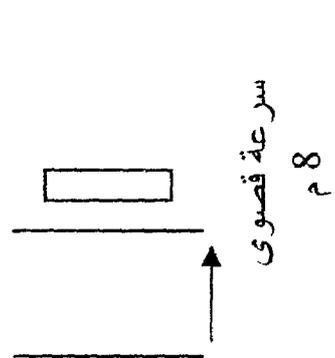
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| حبلين |  | | محطة (2) الحبلين أفقياً على الأرض وعلى مسافة مناسبة الجري الأرتادي بينهما. | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبية التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبية التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف فتحاً. ثني الذراعين على الكتفين) عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام. 2- (جلوس طويل. والكتفين خنف المقعدة) رفع الحوض عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً بالتبادل. | 10 اق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |  | | 3- (وقوف فتحاً) عمل دوائر بالجذع على الجانبين (الطوق حول الحوض). | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|------------------|--|-------|--------------|---|
| - |  | | 4- (وقوف فتحا. مع ثبات الوسط) ثني الجذع أماما وأسفل ولمس القدمين باليدين معا بالتبادل. | | | |
| - |  | | 5- (جلوس طويل. الذراعين جانب الجسم) وقع السرجين 90 درجة مع الأرض. محاولة لمس المشطين باليدين." | | | |
| - |  | | 6- (رقود. اليدين خلف الرأس) ثني الجذع أماما | | | |

| الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م | | |
|------------------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| | 7- (وقوف. الذراعين عاليًا) إتخاذ وضع الميزان على إحدى القدمين بالتبادل. | | | | | |
| | 8- (الطعن العميق) زحافة الرجل الخلفية خلفًا مع الثبات بالتبادل. | | | | | |
| | 1- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جاتيا. | 15 اق | الأعداد البدني الخاص | 3 | | |
| | 2- (وقوف. الوثب لأعلى) مع تعديل القدمين أمامًا وخلفًا. | | | | | |
| | 3- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا للخلف والأمام. | | | | | |
| الأنواع | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
| - |  | | 7- (وقوف. الذراعين عاليًا) إتخاذ وضع الميزان على إحدى القدمين بالتبادل. | | | |
| - |  | | 8- (الطعن العميق) زحافة الرجل الخلفية خلفًا مع الثبات بالتبادل. | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الاقتراب 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الاقتراب | 1- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جاتيا. | 15 اق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | 2- (وقوف. الوثب لأعلى) مع تعديل القدمين أمامًا وخلفًا. | | | |
| - |  | | 3- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا للخلف والأمام. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|------------------|--|-------|--------------|---|
| - |  | | 4- (وقوف. الذراع اليسرى عاليا) والأخرى جانبيا. ضغط الذراعين للخلف. | | | |
| - |  | | 5- (وقوف فتحا. الذراعين جانبيا) الضغط بالذراعين لأعلى ولأسفل. | | | |
| - |  | | 6- العدو 10 م بأقصى سرعة من البدء العالي . من 3-4 مرات. | | | |
| - |  | | 7- الجري التجزائي بين الأقسام. | | | |
| - |  | | 8- (وقوف. الذراعان جانبيا) تبادل الطعن جانبيا. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  <p>سرعة منخفضة</p> | <p>1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الاقتراب .</p> <p>2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لاقتراب.</p> <p>3- الوصول للأداء الصحيح لخطوة الاقتراب.</p> <p>4- تقنين خطوات الاقتراب.</p> <p>5- حصول المتعلمة على أكبر سرعة يمكن السيطرة عليها في هذه المرحلة من خلال التدرج بالسرعة.</p> | <p>1- الجري الخفيف، مع ملاحظة وصول الذراع الأمامية دائما إلى ارتفاع الرأس أثناء المرحلة، مع مراعاة تصحيح الأخطاء.</p> <p>2- الجري الخفيف ، مع مراعاة الهبوط على الحد الخارجي لمشط القدم، بحيث تكون الركبة ومفصل القدم على خط رأسي ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء.</p> | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| - |  | <p>1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الاقتراب .</p> <p>2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لاقتراب.</p> <p>3- الوصول للأداء الصحيح لخطوة الاقتراب.</p> <p>4- تقنين خطوات الاقتراب.</p> <p>5- حصول المتعلمة على أكبر سرعة يمكن السيطرة عليها في هذه المرحلة من خلال التدرج بالسرعة.</p> | <p>1- الجري الخفيف، مع ملاحظة وصول الذراع الأمامية دائما إلى ارتفاع الرأس أثناء المرحلة، مع مراعاة تصحيح الأخطاء.</p> <p>2- الجري الخفيف ، مع مراعاة الهبوط على الحد الخارجي لمشط القدم، بحيث تكون الركبة ومفصل القدم على خط رأسي ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء.</p> | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-------------------------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| - |  <p>30 متر</p> | | 3- الجري لمسافة 30 مترا مع مراعاة تصحيح الأخطاء | | | |
| - |  <p>50 متر</p> | | 4- تكرار نفس التمرين السابق ولكن لمسافة 50 متر مع مراعاة ما سبق . | | | |
| علامات مرسومة على الأرض |  <p>سرعة قصوى 8 م</p> | | 5- يتم وضع علامات على كل من : (بداية الأقتراب، علامة على بعد 8م قبل لوحة الأرتقاء، علامة عند لوحة الأرتقاء) تقوم الطالبة أداء الأقتراب على هيئة تدرج في السرعة، والسرعة القصوى يتم الحصول عليها في مسافة 8 م قبل اللوحة، ثم | | | |

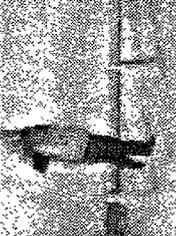
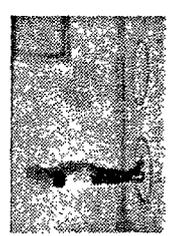
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------------|----------------|---|--|---------|----------------|---|
| علامات ضابطة | | | <p>تحاول الطالبة تكرار عملية الاقتراب لمسافة من 15 إلى 21 متر.</p> <p>6- تكرار التمرين السابق ولكن بعد إزالة العلامات وبأقصى سرعة في الخطوات الأخيرة.</p> <p>1- (رقود . الزراعين جانباً) ثني وشد الأمشاط ، ويكرر العمل بالرجل الأخرى .</p> <p>2- (جلوس تربيعة) الزراعين عاليًا مد الجذع للأمام وأسفل واليدين .</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنها.</p> | 5 دقائق | النشاط الختامي | 6 |
| - | | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | | | | |

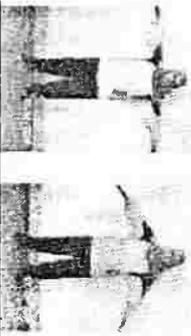
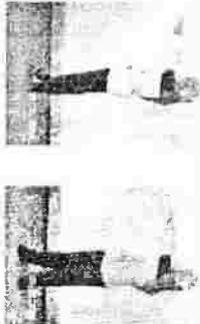
الوحدة التعليمية الثانية

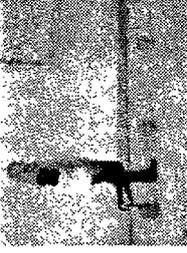
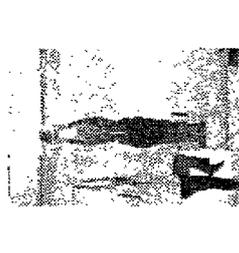
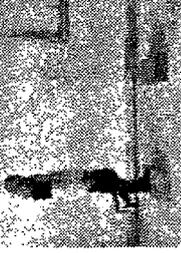
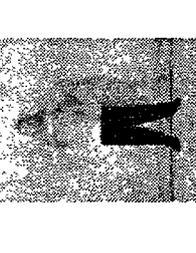
اليوم : الأربعاء

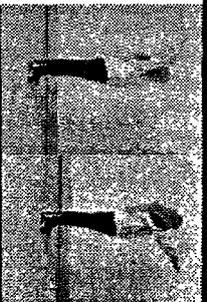
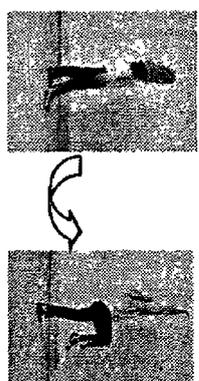
الزمن : 90 دقيقة .

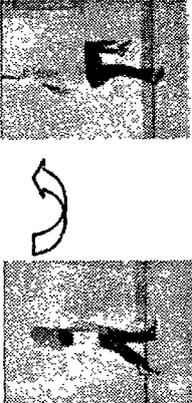
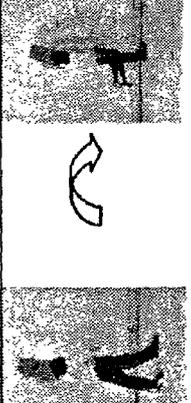
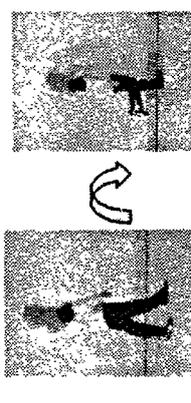
التاريخ : 11 - 3 - 2009 م . المهارة المراد تعلمها : ارتقاء الحجة .

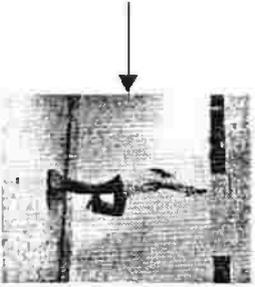
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|--------------|---|
| صناديق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام. | محطة (1) الوثب بالقدمين لأعلى الصناديق الصغيرة. | 5ق | الإحماء | 1 |
| أقماع |  | 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء . | محطة (2) الجري الزجراجي بين الأقماع. | | | |
| أطواق |   | | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحها خارج الأطواق. | | | |

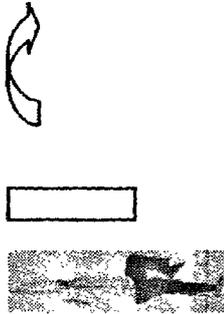
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------------|--|---|---|-------|----------------------|---|
| حواجز مقلوبة |  | | محطة (4) الجري مع تعديه 3 حواجز مقلوبة. | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف فتحا . الذراعين جانبا و الأصابع مفتوحة) الضغط بالذراعين لأسفل و لأعلى في المستوى الأفقى. 2- (وقوف فتحا . الذراعين أماما) لف الجذع والذراعين للخلف في الاتجاهين بالتبادل. | 10دق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |  | | 3- (رقود نصفا) رفع الجذع من الأرض بزواوية 45 درجة. | | | |
| - |  | | 4- (رقود جانبي . سند على المساعد) رفع الرجل لأعلى بالتبادل. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| |  | <p>1- أن تكسب الطالبه عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء ارتقاء الحجلة</p> <p>2- أن تنمى الطالبه أجزاء الجسم العاملة فسي أداء ارتقاء الحجلة</p> | <p>1- أداء عدة ارتقاءات متتالية بقدم الأرتقاء لتعديته عدد (10) كورطبية، ويكرر بالقدم الأخرى.</p> <p>2- الجري الخفيف ثم دفع الارض بقدم الأرتقاء للمس كرة معلقة، وتكرر بالقدم الأخرى.</p> | 15ق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| |  | | <p>3- الوثب علي قدم واحدة من الأرض فوق أجزاء الصندوق المقسم، يكرر بالقدم الأخرى.</p> <p>4- (وقوف، أنتشاء عرضاً) دوران المرفقين للخارج.</p> | | | |
| |  | | | | | |
| |  | | | | | |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوى | الأهداف السلوكية | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|-----------------|-------|---|--|---|---------|
| 4 | | | 5-- (وقوف، أثناء عرض) رفع الذراعين مائلًا عاليًا والضغط للخلف. | |  | |
| 4 | النشاط التعليمي | 15ق | - عرض الكلاسات الخاصة بمرحلة أرتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. - بعض الصور التوضيحية المبكرة لمرحلة أرتقاء الحجلة في الوثب الثلاثي. | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لارتقاء الحجلة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بارتقاء الحجلة | | |
| 5 | النشاط التطبيقي | 40ق | من وضع الوقوف توضع قدم الأرتقاء أماما على باطن القدم والرجل الحرة خلف الجسم والذراعين لأسفل ثم القيام بمرجحة الرجل الحرة للأمام ولأعلى مع رفع الفخذ عاليًا إلى مستوى أفقي وموازى للأرض وثني الركبة في زاوية حدة . تكرر المرجحة الأمامية للرجل الحرة مع مرجحة الذراعين | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ارتقاء الحجلة 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لارتقاء الحجلة . 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع لأخذ الأرتقاء. 4- الوصول بالمتعلمة لأنسب زاوية أرتقاء |  | - |

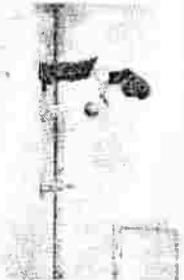
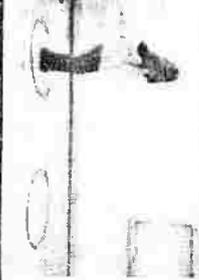
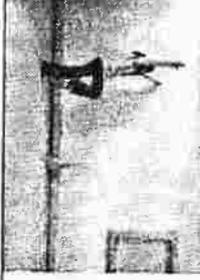
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|-------|--------------|---|
| - |  | <p>للحجلة.</p> <p>5- ترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الأقتراب إلى سرعة رأسية أثناء ارتقاء الحجلة.</p> | <p>عاليا ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء.</p> <p>2- تكرار التمرين السابق مع مد كامل لمفاصل الورك والركبة والقدم لرجل الارتقاء ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء إلى أن تصل الطالبة لاداء الصحيح للارتقاء .</p> <p>3- المشي خمس خطوات ثم الارتقاء لاداء عدة ارتقاءات متتالية مع مراعاة ما سبق.</p> | | | |
| - | <p>خطوات</p> <p>5</p>  | | <p>تكرار التمرين السابق مع الجري الخفيف 5 خطوات.</p> | | | |
| - |  <p>خطوات</p> <p>5</p> | | | | | |

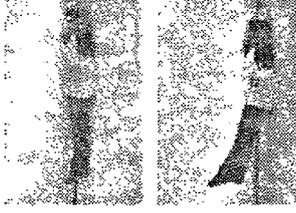
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------------------------|---|------------------|--|-------|--------------|---|
| علامات على الأرض |  | | <p>7 من الجري السريع خطوات الجدل على علامات متتالية على الأرض بإستخدام قدم الارتقاء.</p> | | | |
| صندوق |  | | <p>من الجري الخفيف ثم الارتقاء للوصول إلى صندوق ارتفاعه وذلك لوصول إلى الزاوية المثلى للارتقاء وهي 45° ، يكرر بإستخدام أقصى سرعة .</p> | | | |
| صناديق مختلفة الارتفاعات |   | | <p>من الجري الخفيف الارتفاع لتعديده موانع مختلفة الارتفاعات .</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|-------------|---|--|---|-------|----------------|---|
| لوحة أرتقاء |  | | <p>من المشي 7 خطوات يتم أداء أرتقاء الحجلة باستخدام لوحة الأرتقاء المعتادة.</p> | | | |
| | | <p>1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- جلوس تربع الذراعين عاليا من الجذع للأمام وللجانب الأيمن من الذراعين يميناً والثبات بالتبادل يساراً. 2- (الوقوف . فتحنا) السذراعين عالياً . مد السذراعين عالياً . مد الذراعين للأعلى بالتبادل يميناً ويساراً . 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

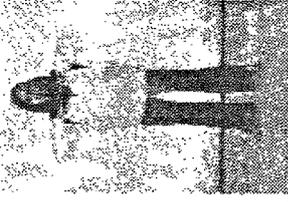
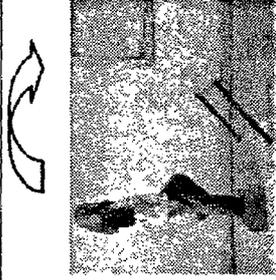
الوحدة التعليمية الثالثة

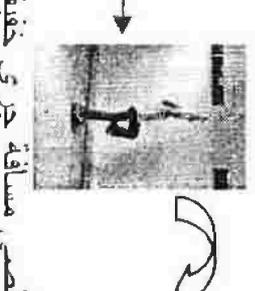
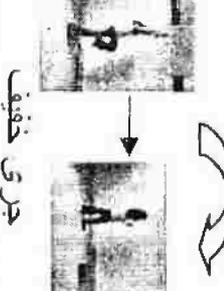
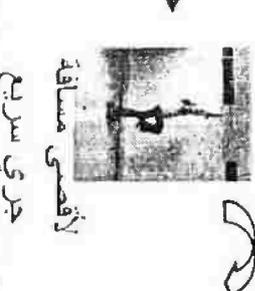
اليوم : الخميس
 التاريخ : 12-3-2009 م.
 الساعة : 90 دقيقة .
 طيران الحجلة .
 الممارسة البراءة وطولها

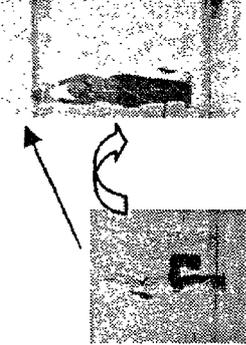
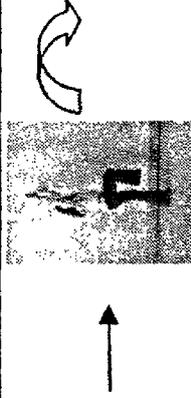
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------------|--|--|---|---------|--------------|---|
| أعلام |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري الزيجرافي بين الأقسام مع تنطيط الكرة. محطة (2) الجري في الأطواق على الأرض. محطة (3) الوثب داخل أطواق على الأرض . | 5 دقائق | الإحصاء | 1 |
| دوائر مرقمة |  | | | | | |
| أطواق |  | | | | | |
| علامات على الأرض |  | | محطة (4) الحجل على علامات على الأرض . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|----------------------|---|
| |  | 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . | 1- (أبتاح مائل) دفع الأرض ثم التصفيق باليدين. | | | 2 |
| |  | 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 2- (وقوف فتحا. مع ثبات الوسط) ميل الجذع أماما مع تشبيك اليدين خلف الرأس . | | | |
| |  | | 3- (رقود. الذراعين مائلين لأسفل على الأرض) رفع الرجلين بزاوية 45 درجة من الأرض. عمل دوائر صغيرة بالرجلين معا. | 10ق | الأعداد البدني العام | |
| |  | | 4- (جلوس طويل. الرجلين متباعدين والسند باليدين خلف الجسم) النقل بين القدمين. رفع الرجلين بالنقل (2-1) كجم. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|-------|----------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبه عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء طيران الجبلة . 2- أن تتسنى الطالبة أجزاء الجسم العاملة فى أداء طيران الجبلة. | 1- (وقوف) مرجحة الرجلين من مفصلي الفخذ بالتبادل فى المستوى الأمامى والجانبى والخلفى. 2- (وقوف فتحة) مسك الطوق باليدين أمام الجسم) تمرير الطوق من أسفل القدمين مع الوثب بالقدمين 3- (جثو أفقى) لمسس الرقبة) تبادل لف الجذع على الجانبين . | 15ق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | 4- (وقوف) مسك مرفقى الزميلة. نصف الميل) ضغط مرفقى الزميلة لأسفل. | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-----------------------|--|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لطيران الحجلة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بطيران الحجلة | 5- (وقوف فتحاً . أثناء عرضاً) عمل دوائر بالمرقبين. | | | |
| | | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الحجلة 2- أن تؤدي الطالبة الخطوات التعليمية لطيران الحجلة . 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع للطيران أثناء أداء الحجلة. 4- رفع قوس طيران (الحجلة) لدى المتعلمة. | - عرض الكادرات الخاصة بمرحلة طيران الحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. - بعض الصور التوضيحية المكبشرة لمرحلة طيران الحجلة في الوثب الثلاثي. | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| حاجز ألعاب قوى ،صندوق |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الحجلة 2- أن تؤدي الطالبة الخطوات التعليمية لطيران الحجلة . 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع للطيران أثناء أداء الحجلة. 4- رفع قوس طيران (الحجلة) لدى المتعلمة. | 1-الجرى الخفيف ثم القيام بالحجل فوق صندوق لتعدية حاجز ألعاب قوى مقلوب ، مع مراعاة مرجحة الرجل الحرة للأمام وهي منتبئة من مفصل الركبة في زاوية حادة ورجل الارتقاء خلف الجسم وبها انثناء خفيف في مفصل الركبة . | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

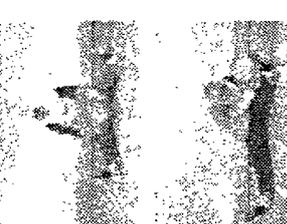
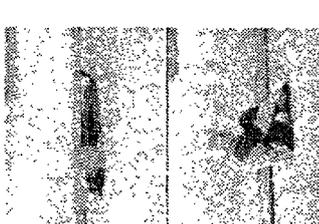
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | ٢ |
|-----------------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| حواجز ألعاب قوى |  | | <p>2- الحجل لتعبية حواجز ألعاب قوى مع مراعاة مسابق</p> | | | |
| صندوق |  <p>لأقصى مسافة جري خفيف</p> | | <p>3- الجري الخفيف ثم الحجل على الجزء العلوي لصندوق القفز والطيران لأقصى مسافة مع مراعاة ارتفاع قوس طيران الحجلة.</p> | | | |
| صندوقين |  <p>جري خفيف</p> | | <p>4- الجري الخفيف ثم الحجل على الجزء العلوي لصندوق القفز ثم الهبوط للحجل مرة أخرى لتعبية صندوق آخر.</p> | | | |
| صندوق |  <p>لأقصى مسافة جري سريع</p> | | <p>5- من الجري السريع الحجل فوق صندوق صندوق والطيران لأقصى مسافة مع تبادل الرجلين في الهواء .</p> | | | |

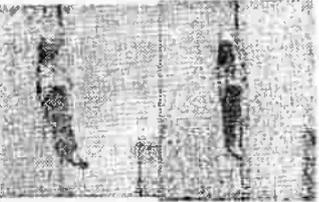
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-------------|---|---|---|---------|----------------|---|
| أدوات معلقة |  | | 6- الجري الخفيف ثم الحجل للمس أداة معلقة مع تبادل الرجلين في الهواء ، ويكرر من الجري السريع . | | | |
| - |  <p>لأقصى مسافة جري سريع</p> | | 7- الجري السريع ثم القيام بالحجل لأقصى مسافة مع تبادل الرجلين في الهواء. | | | |
| - | | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>(رفود . الذراعين جانباً) تنثنى الرجل اليمنى تجاه الصدر ببطء ثم فردها ، ويكرر العمل بالرجل الأخرى .</p> <p>2- (جلوس تربيع) الذراعين عالياً مد الذراع للأمام وأسفل والثبات .</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنها.</p> | 5 دقائق | النشاط الختامي | 6 |

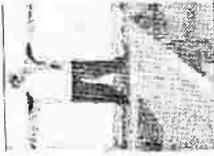
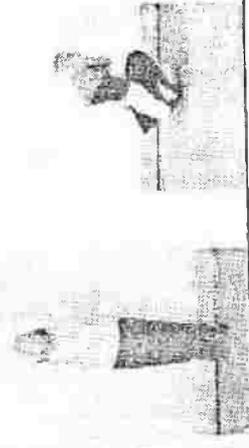
الوحدة التعليمية الرابعة

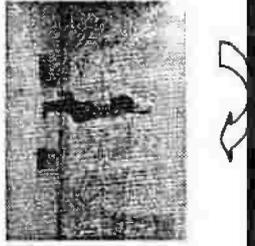
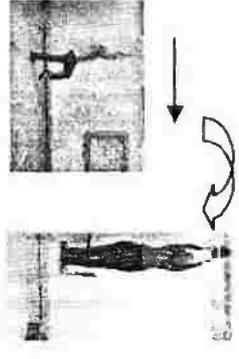
اليوم : الأربعاء
 التاريخ : 18-3-2009 م.
 الممارسة المراد تعلمها : هبوط الحجلة .
 الـ : 90 دقيقة .

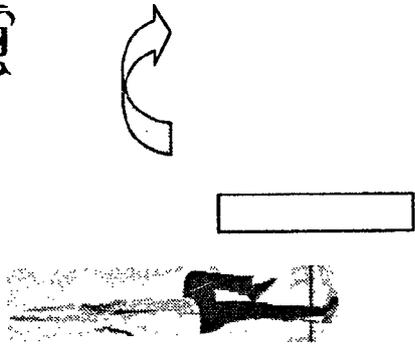
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-----------------|---|--|--|---------|--------------|---|
| الإقصاع . |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإقصاع البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري الزجراجي بين الإقصاع . محطة (2) الوثب فوق حواجز ألعاب قوى مقلوبة . محطة (3) الجري ثم الوثب فوق صناديق . | 5 دقائق | الإحصاء | 1 |
| حواجز ألعاب قوى |  | | محطة (4) دحرجة الكرة على الأرض بالتناوب لمسافة مناسبة . | | | |
| صناديق |  | | | | | |
| كرة |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطلبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطلبة التهنية المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (رفود فتحا. الذراعين جانباً) الضغط بالذراعين للخلف. 2- (جلوس طولاً فتحا. مسك الثقل باليدين) ثني الجذع على الجانبين جهة القدمين بالتبادل (1كجم). | 10ق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |  | | 3- (رفود. الذراعين جانب الجسم) ثني الجذع أماماً لضم الركبتين على الصدر. | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|-------|-----------------------|---|
| - |  | | 4- (رقود. رفع الرجلين 45 درجة مع الأرض) تبادل رفع وخفض الرجلين بإيقاع سريع. | | | |
| |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء هبوط الحجلة . 2- أن تتقن الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء هبوط الحجلة | 1- (وقوف. الـمـصـاء. الـمـزـاعـين أماماً)الوثب بالقدمين معاً للتحقق للأمام. 2- (وقوف. بثبات الوسط) الوثب بالقدمين معاً للخلف والأمام. 3- (أقدام) قذف القدمين عاليًا. | 15 اق | الأعداد البدنية الخاص | 3 |
| |   | | | | | |
| |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| - |  | | 4- (وقوف على مقعد سويدي، الذراعين جاتبا) المشي على المقعد السويدي مع محاولة حفظ التوازن. | | | |
| - |  | | 5- (الانبطاح المائل) مرجحة الرجل اليسرى للجانب بقوة والرجوع للوضع الأصلي بالتبادل. | | | |
| - |  | | 6- (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) مع ميل الجذع لليسار والذراع اليسرى تلمس الأرض. ضغط الركبة اليسرى، يكررفي الجهة الأخرى. | | | |
| - |  | | 7- (وقوف. الذراعين عاليا) القرفصاء مع القبض على الركبتين بالذراعين. | | | |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوى | الأهداف السلوكية | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|-----------------|----------|---|--|--|----------|
| 4 | النشاط التعليمي | 15 دقيقة | <p>- عرض الكاربرات الخاصة بمرحلة هبوط الحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.</p> <p>- بعض الصور التوضيحية المعكبة لمرحلة هبوط الحجلة في الوثب الثلاثي.</p> | <p>1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لهبوط الحجلة</p> <p>2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بهبوط الحجلة</p> |  | -- |
| 5 | النشاط التطبيقي | 10 دقائق | <p>1- الجري الخفيف ثم الحجل بقدم الارتقاء لتعوية 5 صناديق والهبوط على نفس القدم ، مع مراعاة مد رجل الارتقاء لأمام والأسفل مع الاحتفاظ بالرجل الحرة إلى الخلف ويكون الجذع عموداً .</p> <p>2- الجري الخفيف ثم الحجل بقدم الارتقاء للمس أداة معقمة والهبوط على نفس القدم مع مراعاة ما سبق .</p> <p>3- الجري الخفيف ثم الحجل بقدم الارتقاء من خط على الأرض والهبوط لأقصى مسافة.</p> | <p>1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم هبوط الحجلة .</p> <p>2- أن تؤدي الطالبة الخطوات التعليمية لهبوط الحجلة .</p> <p>3- حصول المتعلمة على أفضل وضع للهبوط.</p> |  | 5 صناديق |
| | | | <p>3- الجري الخفيف ثم الحجل بقدم الارتقاء من خط مرسوم على الأرض لأقصى مسافة</p> |  | أداة معقمة | - |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|--|---|-------|-------------------|---|
| - | <p>لوحة ارتفاع</p>  | | <p>4- الجري السريع ثم الجبل بقدم الأرتقاء من لوحة الأرتقاء والهبوط على نفس القدم لأقصى مسافة ممكنة.</p> | | | |
| - | | <p>1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- جلوس تربيعة) تطبيق الذرع على الأرض بالتدرج . 2- جلوس تربيعة) الميل الميطئ اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل . 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية الخامسة

اليوم : الخميس

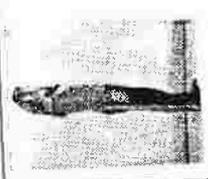
الجزء : 1

المدة : 90 دقيقة .

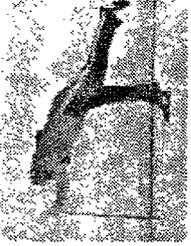
المادة : التربية البدنية

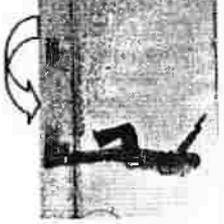
التاريخ : 19 - 3 - 2009 م .

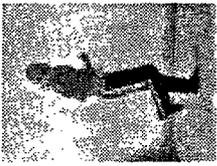
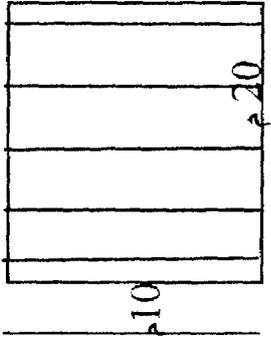
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|---------|--------------|---|
| الأقسام |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري الزيجاجي بين الأقسام . محطة (2) الوثب بالقدمين معا داخل الأطناق . | | | 1 |
| الأطناق |  | | محطة (3) الجري الأرتادي بين خطين . | 5 دقائق | الإحصاء | |
| خطين |  | | محطة (4) الجري تعديبة ثلاث حواجز . | | | |
| حواجز |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|----------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف. مواجه للحائط) المسافة على بعد 50 سم. دفع الحائط باليدين. 2- (وقوف فتحاً) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعين عالياً. | 10ق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |  | | 3- (رقود. اليدين خلف الرأس) ضم الركبتين على البطن ثم فردها بتبادل. | | | |
| - |  | | 4- (الوقوف) تبادل دفع الأرض بالمشطين مع ثني الركبة ودفع الذراع لأعلى. | | | |
| - |  | | 1- (جلوس فرفصاء. سند على الأرض) الوثب عالياً بمد الركبتين. | 15ق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الحجة 2- أن تنمي الطالبة أجزاء | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|-------|--------------|---|
| |   | <p>الهدف العامه في الاداء الجسم الحمله</p> | <p>2- (اقعاء) قفف السرجلين خلفا للوصول الى وضع الابطاح المائل والرجوع.</p> | | | |
| |  | | <p>3- الوثب العريض من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلا .</p> | | | |
| |   | | <p>4- (وقوف فتحا . الظهر لظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل مرة من أعلى ومرة من بين الرجلين .</p> | | | |
| |   | | <p>5- (وقوف فتحا . وجهها لوجه الزميل) تشبيك اليدين مائلا عاليًا أمام الجسم . دوران الجسم على الجانبين مع ثني الركبتين .</p> | | | |
| |   | | <p>6- (وقوف) رفع الركبة اليسرى عاليًا أمامًا . مرجحة الذراعين للخلف ، يكرر بالرجل الأخرى .</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|-------|-----------------|---|
| |  | | 7- (وقوف . العصا عمودية على الأرض) اليدين على طرفها العلوي . عمل ميزان على الرجل اليسرى، يكرر بالرجل الأخرى | | | |
| | | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للحجلة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالحجلة . | عرض الكادرات الخاصة بمرحلة الحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر . - بعض الصور التوضيحية المكبرة لمرحلة الحجلة في الوثب الثلاثي . | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| صناديق |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الحجلة . 2- أن تؤدي الطالبة الخطوات التعليمية للحجلة . | 1- توضع أجزاء الصندوق على الأرض بالطول وتقوم الطالبات بعمل حجلات من جزء لآخر مع أخذ خطوات بيئية ثم الحجل لتعدية صندوق والهبوط على نفس القدم على صندوق موضوع على الأرض . | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

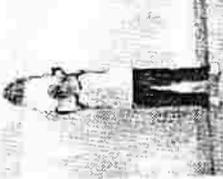
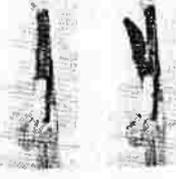
| الادوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------------------------------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| كرات طيبة، حواجز، مقاعد سويدية |  | | 2- التحري الخفيف ثم الحجل لتعديته موزان مع مختلفة الارتفاع (كرات طيبة، حواجز ألعاب قوى مقلوبة، مقاعد سويدية). | | | |
| صندوق قفز |  | | 3- الحجل على الأجزاء العليا لصندوق القفز. توضع الأجزاء بالطول على بعد م1. | | | |
| صندوق قفز |  | | 4- يكرر التمرين السابق ولكن توضع الأجزاء بالعرض على مسافة م2. | | | |
| - | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | | 5- وتوقف الطالبات في أربع فطرات ويبدأ أول أربع طالبات بالجري الخفيف ثم الحجل من خط محدد أربع حجرات وفي نهاية الحركة تقف كل طالبة في مكانها لأخراج الترتيب | | | |

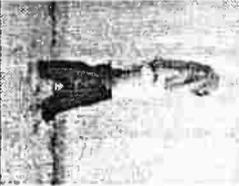
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|--|-------|----------------|---|
| - |  | | <p>6- القيام بقطع مسافة محددة بأقل عدد من الحجلات.</p> | | | |
| - |  | | <p>7- مسافة مستطيلة 10م × 20م تقسم إلى عدة أقسام متساوية . تقف الطالبات في مكان البداية وتقوم كل منهن بعمل حجلات متتالية إلى نهاية المستطيل</p> | | | |
| | | <p>1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل . 2- (رقود. رفع الرجلين معا عاليا) ثني وفرد الأمشاط بالتبادل . 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

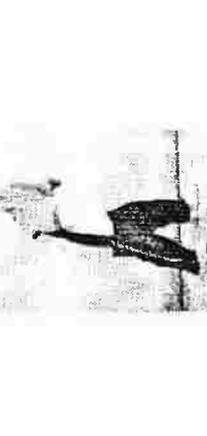
الوحدة التعليمية السادسة

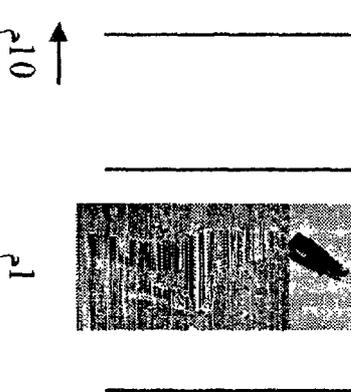
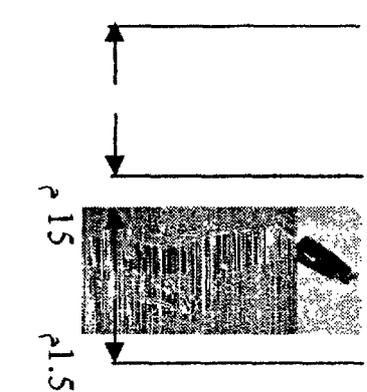
اليوم : الأربعاء
 التاريخ : 25-3-2009 م.
 الصاروخ : الصاروخ المراد تعلمها : ربط الحجة بالافتراب .
 الـ : 90 دقيقة .

| الادوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|---------|--------------|---|
| الأطواق |  | 1- أن تكسب الطلبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطلبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري داخل الأطواق على الارض . محطة (2) الوثب العريض من فوق حبل . | | | 1 |
| حبل |  | | محطة (3) القفز من فوق حبل . محطة (4) الجري على شكل دائرة حول الأقماع . | 5 دقائق | الإحصاء | |
| 3 كراسي |  | | | | | |
| أقماع |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة |
|---------|--|---|---|-------|----------------------|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف فتحاً) مسك كرة باليدين فوق الرأس، عمل دائرة بالذراعين . 2- (فرفصاء . مسك اليدين للعقبين) الفرد المتتالي البطين للجزع مع ملامسة الصدر للقفذين . | 10ق | الأعداد البدني العام |
| - |  | | 3- (رقود نصفاً . السند بالساعدين) تبادل رفع وخفض الرجلين . | | |
| - |  | | 4- (جلوس فرفصاء . سند على الأرض) الوثب عالياً بمد الركبتين والتقدم أماماً . | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|-------------------------------------|---|
| |   | <p>1- أن تكسب الطالبه عناصر اللياقة البدنية الخاصة لربط الاقتراب بالحجلة .</p> <p>2- أن تسمى الطالبية أجزاء الجسم العاملة فى ربط الاقتراب بالحجلة .</p> | <p>1- (جوس طويل مواجه . تلامس بساطنى القدمين مع الزميل) أستناد اليدين على الأرض . تبادل ثنى ومد الرجلين عكس الزميله .</p> | 15 اق | <p>الأعدال البدني الخاص</p> | 3 |
| |  | | <p>2- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) الرجل أماما . الوثب لأعلى بالقدمين مع ضم الرجلين ثم الهبوط .</p> | | | |
| |   | | <p>3- (أفعاء) قفف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الأبطاح المائل والرجوع .</p> | | | |
| |   | | <p>4- (وقوف فتحا . الضراع اليسرى عالية) والأخرى جانباً . الضغط خلفا بالتبادل .</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|------------------|--|-------|--------------|---|
| |  | | <p>5- (وقوف. الرجلين متباعدتين قليلا) رفع نقل أمام الجسم (الكجم).</p> | | | |
| |  | | <p>6- عدو 30 متر،</p> | | | |
| |  | | <p>7- (وقوف فتحا. الظهر نظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة للزميل مرة من أعلى ومرة من بين الرجلين.</p> | | | |
| |  | | <p>8- (وقوف. الذراعان جانباً) تبادل الطعن أماماً.</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|-----------------|---|
| |  | <p>1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ربط الاقتراب بالحجلة .</p> <p>2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لربط الاقتراب بالحجلة .</p> | <p>1- من الجري السريع 10 متر أداء الحجلة بين خطين المسافة بينهم (1) متر.</p> | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |
| |  | | <p>- عرض الكاربرات الخاصة بربط الاقتراب بالحجلة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.</p> <p>- بعض الصور التوضيحية المكبرة لربط الاقتراب بالحجلة في الوثب الثلاثي.</p> | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| | | | <p>2- تكرار التمرين السابق مع زيادة مسافة العدو 15 متر والمسافة بين الخطين 1.5 متر.</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|----------------|--|---|-------|----------------|---|
| | | | <p>3- تكرار التمرين رقم (1) مع زيادة مسافة العدو 20 متر والمسافة بين الخطين 2متر</p> | | | |
| | | | <p>4- العدو 40 مترا ثم الارتفاع على لوحة الارتفاع المعتادة لأداء الحجة لأقصى مسافة ممكنة.</p> | | | |
| | | <p>1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل . 2- (رقود) رفع الرجلين معا عاليا) ثني وفرد الأمشاط بالتبادل. 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية السابعة

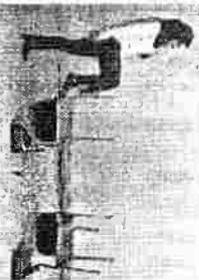
اليوم : الخميس

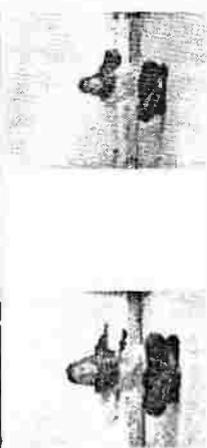
التاريخ : 26-3-2009 م .

المهارة المراد تعلمها

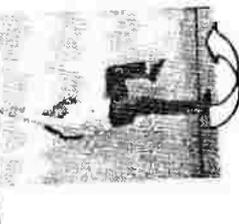
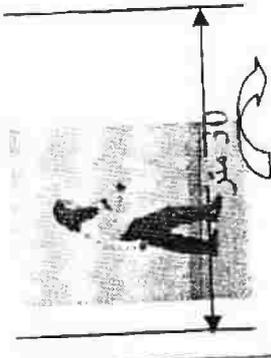
ارتقاء الخطوة .

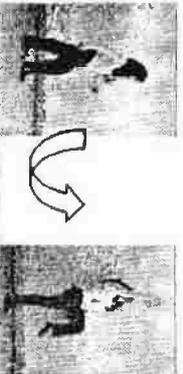
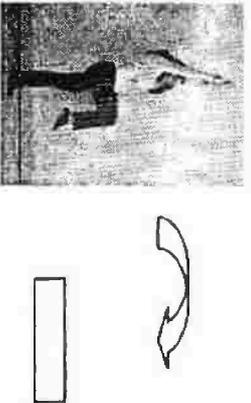
90 دقيقة .

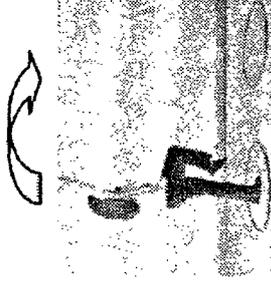
| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوى | الأهداف السلوكية | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--------------|-------|--|---|--|---------|
| 1 | | | <p>محطة (1) الجري داخل الأطواق على الأرض.</p> <p>محطة (2) الوثب العريض من فوق حبل.</p> | <p>1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام .</p> <p>2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء .</p> |  | الأطواق |
| | | تق | <p>محطة (3) القفز من فوق 3 كراسي مقلوبة.</p> | |  | 3 كراسي |
| | | | <p>محطة (4) الجري حول الصناديق على شكل 8</p> | |  | صناديق |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|----------|----------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبة التهنية المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (جلوس تربع) ثنى الذراعين عرضاً ثم مدهما جانباً. الضغط للخلف. 2- (جلوس طويل فتحاً) تشبيك اليدين خلف الرأس تبادل دوران الجذع على الجانبين مع مد الذراعين. | 10 دقائق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |  | | 3- (رقود . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين معا جانباً للتمس الأصابع . | | | |
| - |  | | 4- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً. | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء ارتقاء الخطوة 2- أن تنمي الطالبة أجزاء | 1- الجري الخفيف ثم الارتقاء بقدم الارتقاء لتعدية (5) صناديق، يكرر بالرجل الأخرى. | 15 دقائق | الأعداد البدني الخاص | 3 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|--|--|-------|--------------|---|
| - |  | الجسم العميقة في الأداء ارتفاع الخطوة | 2- الارتفاع بقدم الارتفاع عن (10) علامات متتالية، يكرر بالرجل الأخرى | | | |
| - |  | | 3- (وقوف. الرجل أماما) المشي أماما مع تبادل رفع الركبتين عاليًا. | | | |
| - |  | | 4- (أقدام) عمل ميزان أمامي . تبادل الرجلين. | | | |
| - |  | | 5- (وقوف فتحًا. أكتفاء عرضًا) ضغط المرفقين للخلف . ثم السراخ اليسرى عاليًا والأخرى جانبًا والضغط خلفًا بالتبادل. | | | |

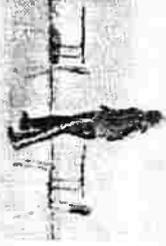
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  | | 6- (وقوف. الذراع اليسرى عاليا) ضغط الزراعين للخلف بالتبادل . | | | |
| - |  | | 7- (وقوف . مسك الكرة أعلى الرأس) مرجحة الرجل اليمنى للخلف. ميل الجذع أماما واليقات، يكرر بالرجل الأخرى. | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لارتقاء الخطوة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بارتقاء الخطوة . | - عرض الكسارات الخاصة بارتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. - بعض الصور التوضيحية المكبرة لارتقاء الخطوة في الوثب الثلاثي. | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| - |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ارتقاء الخطوة . 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لارتقاء الخطوة. 3- حصول المتعلمة على | 1- يوضع قدم الارتقاء على الأرض بكاملها مع وجود أنشاء خفيف في مفصل الركبة، والرجل الحرة منتبذة أثناء شدي من مفصل الركبة يتم مرجحتها أمام الجسم مع مرجحة الزراعين من الخلف للأمام ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء. | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

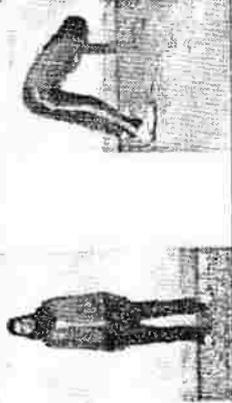
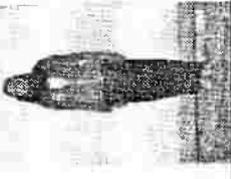
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-------------------------|--|--|--|-------|--------------|---|
| موانع مختلفة الارتفاعات |  | <p>السبب وضع لاحظ الارتفاع.</p> <p>4- الوصول بالمتعدية لأقصى زاوية ارتفاع للخطوة.</p> <p>5- ترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب إلى سرعة رأسية أثناء ارتفاع الخطوة .</p> | <p>2- خطوات طويلة متتابعة مع مرجحة الركبتين أماما عاليا، لمسافة 30 مترا مع مراعاة ما سبق .</p> | | | |
| - |  | | <p>3- الارتفاع بقدم الارتفاع لتعديده موانع مختلفة الارتفاعات.</p> | | | |
| علامات على الأرض |  | | <p>4- تكرار التمرين السابق مع الجري الخفيف 5 خطوات.</p> | | | |
| صندوق |  | | <p>من الجري الخفيف ثم الارتفاع للوصول إلى صندوق ارتفاعه وذلك للوصول إلى الزاوية المثلى للارتفاع وهي 45° ، يكرر باستخدام أقصى سرعة، تكرار التمرين من الجري السريع .</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|----------------|---|
| أطواق |  | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>6- نوضع أطواق متتالية على الأرض وتقوم الطالبة بعمل ارتفاعات لأداء خطوة داخل كل طوق .</p> | | | |
| | | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- (رفود . الذراعين جانباً) تنشي الرجل اليمنى تجاه الصدر ببطء ثم فردهما وثني وشد الأمشاط ، ويكرر العمل بالرجل الأخرى .</p> <p>2- (جلوس تربع) الذراعين عالياً مد الجذع للأمام وأسفل واليدين .</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنها .</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية الثامنة

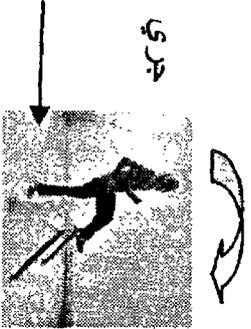
اليوم : الأربعاء
 الزمن : 90 دقيقة .
 التاريخ : 1-4-2009 م .
 المادة المراد تعلمها : طيران الخطوة .

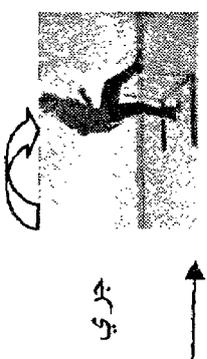
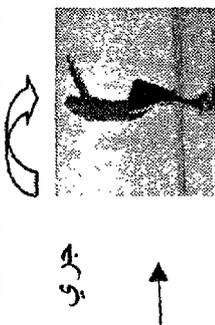
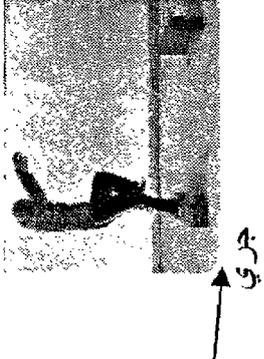
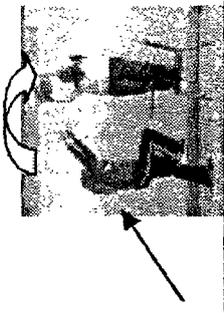
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|----------|---|--|--|-------|--------------|---|
| 4 كرسي |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري التزجرجي بين أربع كرسي . | | | 1 |
| 5 صناديق |  | | محطة (2) الحجل لتعبية (5) صناديق | | | |
| صندوق |  | | محطة (3) الجري حول صندوق . | تق | الإحصاء | |
| 4 عصا |  | | محطة (4) العصا أفقياً على الأرض وعلى مسافة مناسبة الجري الأرتدادي بينهما . | | | |

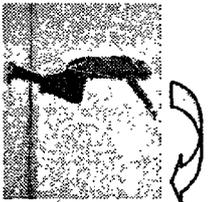
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|----------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . | 1- (رقود. مسك كرة باليدين أماما) عمل دوائر بالذراعين أمام الجسم. | | | 2 |
| - |  | 2- أن تكسب الطالبة التهنية المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية . | 2- (وقوف فتحها. ثبات الوسط) ثني الجذع أماما لوضع الكفين على الأرض والمشى باليدين أماما ثم الرجوع . | 10ق | الأعداد البدنى العام | |
| - |   | | 3- (رقود فتحها. الذراعان جانباً) رفع الرجلين عاليا مع عمل دوائر بالقدمين . | | | |
| - |  | | 4- (وقوف) تبادل التوثب بالقدمين للجانبين. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|----------------------|---|
| - |  | <p>1- أن تكسب الطالبه عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء طيران الخطوة 2- أن تنمي الطالبية أجزاء الجسم العاملة فى أداء طيران الخطوة .</p> | <p>1- (وقوف . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المعرفوعة. 2- (ميزان أماسى) مد الذراعين جانباً أماماً فعالياً ثم نثي ركلة الرجل الثابتة على الأرض ومدّها .</p> | 15ق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | <p>3- الجري نهائياً وعودة فى خط مستقيم فى شكل سباق بين الزميلين .</p> | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| |  | | <p>4- (جثو مواجه، مسك وسط الزميلة) ميل جذع الزميلة للخلف</p> | | | |
| |  | | <p>5- (وقوف فتحا، الذراعان جانباً تشبيك اليدين مع الزميلة، ميل) رفع الذراعين عالياً.</p> | | | |
| |  | | <p>6- (وقوف فتحها، الظهر مواجه لظهر الزميل) تشبيك اليدين عالياً، الطعن أماماً.</p> | | | |
| |  | | <p>7- (وقوف، الذراعين خلفاً) تشبيك الرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى، والثبات، بكر بالرجل الأخرى.</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-----------------|--|---|---|-------|-----------------|---|
| |  | | 8- (وقوف) النزاعين بجانب الجسم) مرجحة الذراع اليمنى أماما علليا والبسرى للخلف. مرجحة الرجل اليسرى أماما علليا، يكرر بالرجل الأخرى. | | | 4 |
| |  | | عرض الكسارات الخاصة بطيران الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. بعض الصور التوضيحية المكبرة لطيران الخطوة في الوثب الثلاثي. | 15دق | النشاط التعليمي | 4 |
| حواجز ألعاب قوى | جري خفيف | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الخطوة. 2- أن تتؤدي الطالبة الخطوات التعليمية لطيران الخطوة. 3- حصول المتعلمة على | 1- الجري الخفيف لتعبية حواجز ألعاب قوى مقلوبة مع أخذ خطوة بيئية ، مع مرجحة الرجل الحرة للأمام في مدى واسع حتى يصل الفخذ إلى وضع موازى للارض بحيث يكون تقريبا مع الساق زاوية قائمة . | 40دق | النشاط التطبيقي | 5 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة |
|-----------------|---|--|---|-------|--------------|
| حواجز ألعاب قوى |  <p>خفيف</p> | <p>الأسبب وصعق للطيران النساء أداء الخطوة.</p> <p>4-رفع قوس طيران (الخطوة) لدى المتعلمة.</p> | <p>2-الجري الخفيف لتعدية حواجز ألعاب قوى مع مراعاة ما سبق .</p> | | |
| صندوق |  <p>خفيف</p> | | <p>3- الجري الخفيف ثم الارتقاء على الجزء العلوي لصندوق القفز والطيران لأقصى مسافة مع مراعاة ارتفاع قوس طيران الخطوة</p> | | |
| صندوقين |  <p>جري</p> | | <p>4- الجري الخفيف ثم الارتقاء على الجزء العلوي لصندوق القفز ثم الهبوط لأخذ خطوة بيئية لتعدية صندوق آخر.</p> | | |
| أداة معلقة |  <p>سريع</p> | | <p>5- الجري السريع ثم الارتقاء لأخذ خطوة للمس أداة معلقة</p> | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|----------------|---|
| |  <p>لأبعد مسافة</p> | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>6- الجري الخفيف ثم الأداء خطوة لأبعد مسافة ممكنة مع مراعاة ارتفاع قوس الطيران.</p> | | | |
| | | | <p>1- (جوس) تريبس تطبيق الجذع على الأرض بالتدرج .</p> <p>2- (جوس تريبس) الميل المبطئ اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل .</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها .</p> | دق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية التاسعة

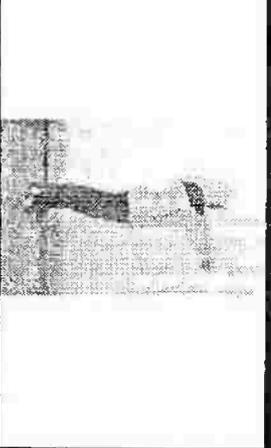
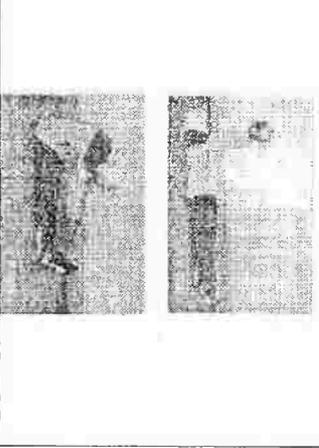
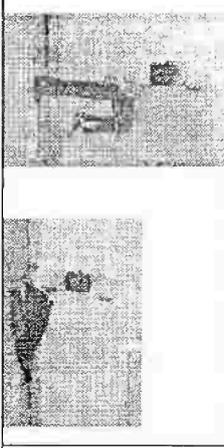
اليوم : الخميس

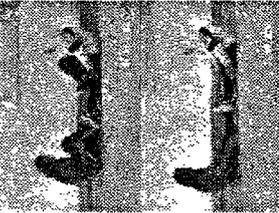
الزمن : 90 دقيقة .

التاريخ : 2-4-2009 م .

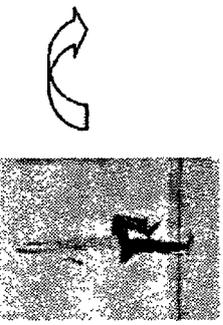
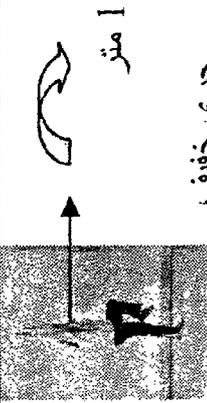
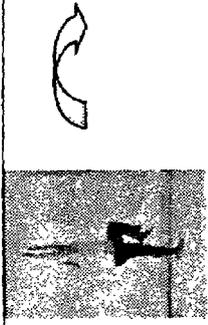
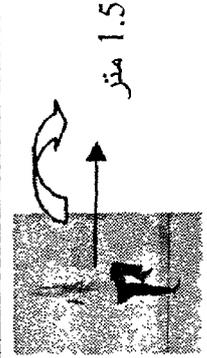
المهارة المراد تعلمها : هبوط الخطوة .

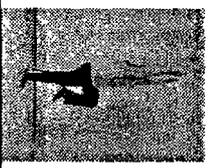
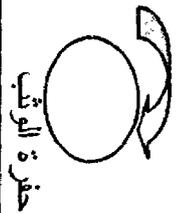
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-------------------------|---|--|---|---------|--------------|---|
| أطواق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء . | محطة (1) الوثب داخل الأطواق ضما وخارجها فتحا. | | | 1 |
| أقماع |  | | محطة (2) الجري مع الوثب بالحبل مع تبادل الرجلين لمسافة 10 متر . | | | |
| ككور |  | | محطة (3) الجري لتعدية 5 كور . | 5 دقائق | الإحماء | |
| حواجز ألعاب قوى مقلوبة. |  | | محطة (4) المرور من داخل 3 حواجز . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|---------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبية التتمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبية التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف فتحا . تشبيك اليدين أماما) عمل دوائر بالذراعين من الأمام للخلف والعكس . 2- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تشبيك اليدين خلف الرأس . ثني الجفج على الجانبين والضغط بالتبادل . | 10دق | الأعداد اليدي العام | 2 |
| - |  | | 3- (رقود . مسك كرة طيبة أمام الجسم) ثني الجفج أماما لأسفل . | | | |
| - |  | | 4- (وقوف على القدم . ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء هبوط الخطوة 2- أن تسمى الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء هبوط الخطوة | 1- (وقوف) اتخاذ وضع الجنو ثم الوقوف. 2- (رقود. السند بالساعدين. الرجلين فتحا مانلا عاليا) تبادل رفع وخفض الرجلين | 15ق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | 3- (جنو أفقي . المشي أماما). | | | |
| - |  | | 4- (جلوس طويل. مواجهه للزمية) تشبيك القدمين. تبادل شتي ومد الركبتين | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------|--|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  | | 5- (وقوف فتحة). الذراعين جانب الجسم) رفع الرجل اليسرى للجانب واليمنى، يكرر بالرجل الأخرى. 6- (وقوف) مرحة الرجل اليسرى للأمام. مرحة الذراع اليمنى للأمام، تكرر بالرجل الأخرى مع الذراع الأخرى. | | | |
| - |  | | - عرض الكائنات الخاصة بهبوط الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. - بعض الصور التوضيحية المكبرة لهبوط الخطوة في الوثب الثلاثي. | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| صندوق مقسم |   | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لهبوط الخطوة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بهبوط الخطوة . 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم هبوط الخطوة . 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لهبوط الخطوة . 3- حصول المتعلمة على | 1- الوقوف وقدم الارتفاع للخلف ، الارتفاع على صندوق مقسم ثم الهبوط على قدم الرجل الحرة ، بحيث تقابل الرجل الحرة الأرض بكاملها مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة وتتحرك الذراعين إلى الأسفل وللأمام قليلا | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| - |  <p>1 متر</p> | الفصل وضع للهبوط | 2- الأرتقاء بقدم الأرتقاء والهبوط على قدم الرجل الحرة على علامة بمسافة (1 متر) مع مراعاة ما سبق | | | |
| - |  <p>1 متر</p> <p>جري خفيف</p> | | 3- يكرر التمرين السابق من الجري الخفيف. | | | |
| - |  <p>1.5 متر</p> | | 4- الأرتقاء بقدم الأرتقاء والهبوط على قدم الرجل الحرة على علامة بمسافة (1.5 متر) | | | |
| 1 |  <p>1.5 متر</p> <p>جري سريع</p> | | 5- يكرر التمرين السابق بالجري الخفيف ، ثم من الجري السريع. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|---------|----------------|---|
| - |   | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>6- من الجري يتم الارتقاء بقدم الارتقاء والهبوط على قدم الرجل الحرة في حفرة الوثب لايعط مسافة ممثلة</p> <p>1- (جلوس تربع) الذراعين عاليا من الجذع للأمام وللجانب الأيمن من الذراعين يميننا واليمنى بالتبادل يسارا .</p> <p>2- (الوقوف . فتحا) الذراعين عاليا . مد الذراعين عاليا . مد الذراعين للأعلى بالتبادل يميننا ويسارا .</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها .</p> | 5 دقائق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية العاشرة

اليوم : الأربعاء

الزمن : 90 دقيقة .

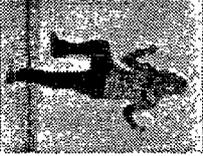
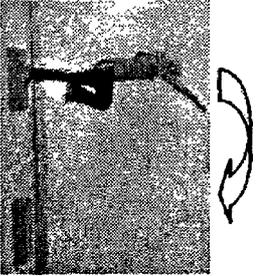
التاريخ : 8-4-2009 م .

المهارة المراد تعلمها : الخطوة .

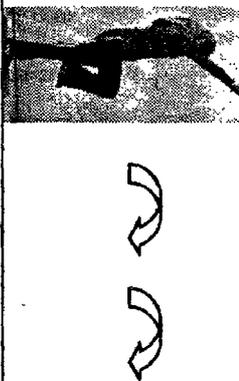
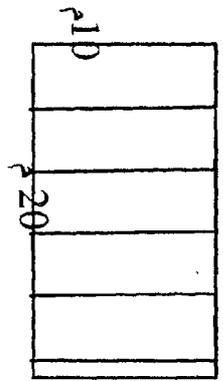
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|----------|---|--|---|---------|--------------|---|
| 5 صناديق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء . | محطة (1) الحجل لتعدية (5) صناديق | | | 1 |
| صندوق |  | | محطة (2) الجري حول صندوق . | | | |
| الأقماع |  | | محطة (4) الجري الزجراجي بين الأقماع. | 5 دقائق | الإحماء | |
| الأطواق |  | | محطة (5) الوثب بالقدمين معا داخل الأطواق. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| - |   | 1- أن تكسب الطالبية التتمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبية التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف . الرجل أماما) مسك كرة طيبة خلف الرأس مع ثنى المرفقين . رفع الكرة عاليا مع مد الذراعين . 2- (وقوف أماما) مرجحة الذراعين خلفا . | | | 2 |
| - |   | | 3- (رقود . تثبيت الرجلين بواسطة الزميلة) ثنى الجذع أماما للوصول لوضع الجلوس الطويل . 4- (وقوف مواجهه حاجز العاب قوى . السند باليدين على الحاجز) الوثب بالقدمين معا . | 10دق | الأعداد البدني العام | |
| - |   | | 1- أن تكسب الطالبية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الخطوة 2- أن تكسب الطالبية أجزاء | 15دق | الأعداد البدني الخاص | 3 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | ٢ |
|---------|---|------------------------------|--|-------|--------------|---|
| - |  | الجسم العاملة في أداء الخطوة | 2- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا مع التقدم للأمام. | | | |
| - |  | | 3- (وقوف فتحنا. ثبات الوسط) الجري الخفيف الجانبي المتقاطع. | | | |
| - |  | | 4- (وقوف فتحنا. مسك عصا مستعرضة باليدين من طرفيها خلف الجسم) ميل الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا. | | | |
| - |  | | 5- (وقوف. ميل الجذع أماما) مرجحة الذراعين للخلف. | | | |
| - |  | | 6- (وقوف. رفع الذراعين عاليا) رفع الرجل اليسرى عاليا والثبات، بكرر بالرجل الأخرى. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|-----------------|---|
| - |  | <p>1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للخطوة</p> <p>2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالخطوة</p> | <p>7- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) عمل دوائر بالرجلين من مفصل الفخذ مع ثني الركبة.</p> <p>- عرض الكاربرات الخاصة بمرحلة الخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر . - بعض الصور التوضيحية المكبرة لمرحلة الخطوة في الوثب الثلاثي.</p> | 15دق | النشاط التعليمي | 4 |
| صناديق |  | <p>1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الخطوة</p> <p>2- أن تؤدي الطالبة الخطوات التعليمية للخطوة</p> | <p>توضع أجزاء الصندوق على الأرض بالطول وتقوم الطالبات بعمل خطوات من جزء لآخر مع أخذ خطوة بيئية ثم أخذ خطوة لتعدية صندوق والهبوط على قدم الرجل الأخرى على صندوق موضوع على الأرض .</p> | 40دق | النشاط التطبيقي | 5 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-----------|----------------|------------------|---|-------|--------------|---|
| مراتب | | | <p>الجري الخفيف ثم أداء خطوات من مرتبة إلى أخرى المسافة بين المراتب 1م يأخذ خطوة بيئية على كل مرتبة مع التبديل على المرتبة الأخرى</p> | | | |
| صندوق قفز | | | <p>اداء خطوات على الأجزاء العليا لصندوق القفز. توضع الأجزاء بالطول على بعد 1م.</p> | | | |
| صندوق قفز | | | <p>يكرر التمرين السابق ولكن توضع الأجزاء بالعرض على مسافة 2م.</p> | | | |

| الآلات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| _____ |  | | <p>وقوف الطالبات في أربع قاطرات ويبدأ أول أربع طالبات بالجري الخفيف ثم أخذ أربع خطوات من خط محدد وفي نهاية الحركة تقف كل طالبة في مكانها لأخراج الترتيب</p> <p>القيام بقطع مسافة محددة بأقل عدد من الخطوات.</p> | | | |
| _____ |  | | <p>مسافة مستطيلة 10م×20م تقسم إلى عدة أقسام متساوية . تقف الطالبات في مكان البداية وتقوم كل منهن بعمل خطوات متتالية إلى نهاية المستطيل.</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|----------------|--|--|-------|----------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> 1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء . | <ul style="list-style-type: none"> 1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل . 2- (رقود. رفع الرجلين معا عاليا) تني وفرد الأمشاط بالتبادل. 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها. | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

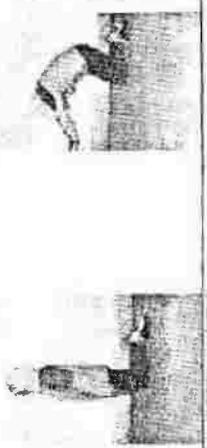
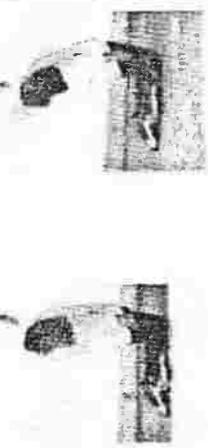
الوحدة التعليمية الحادية عشر

الـ : 90 دقيقة .

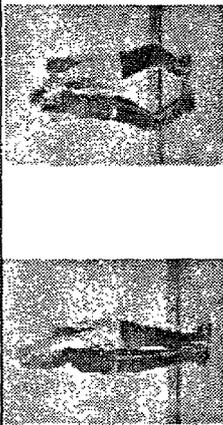
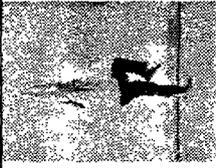
اليوم : الخميس

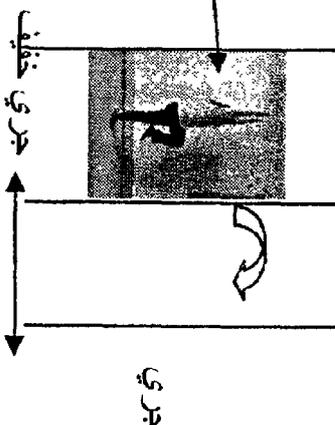
التاريخ : 9-4-2009 م .
العزارة المراد تعلمها : ربط الخطوة بالحيلة .

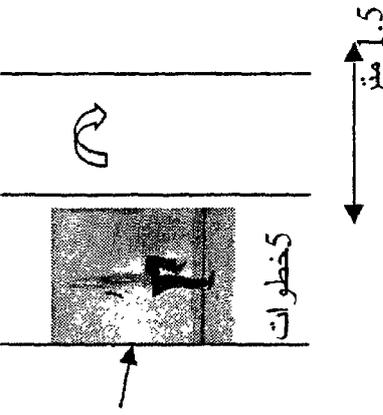
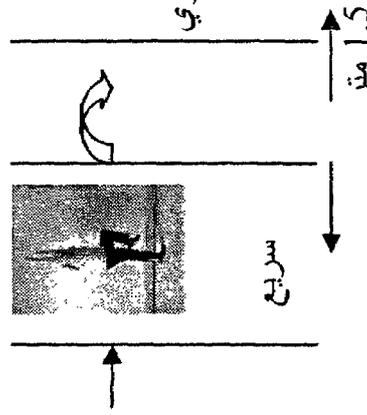
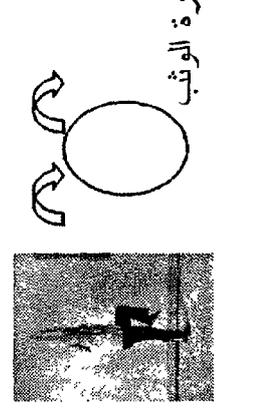
| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوى | الأهداف السلوكية | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|--------------|-------|--|--|---|---------|
| 1 | الإحصاء | 5ق | محطة (1) الحجل والأرتداد مرتين بين خطين مرسومين على الأرض . محطة (2) الجري على شكل دائرة حول كرتونة . | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . |  | خطين |
| | | | محطة (3) الجري بين ثلاث كراسي . | |  | 3 كراسي |
| | | | محطة (4) الجري لتعبية 3 كور . | |  | 3 كور |

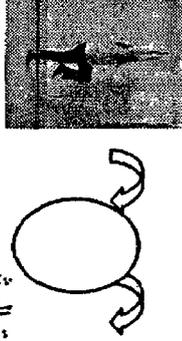
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة |
|---------|---|--|--|----------|-----------------------|
| - |  | <p>1- ان تكسب الطالبه التنمية الشاملة لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>2- ان تكسب الطالبه التهيئة المناسبة لأداء باقى اجزاء الوحدة التعليمية .</p> | <p>1- (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) الضفط بالمرفق للخلف ثم فرد الذراعين.</p> | 10 دقائق | الاععداد البدني العام |
| - |  | | <p>2- (جثو. تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجذع أماما.</p> | | |
| - |  | | <p>3- (جثو) ميل الجذع للخلف.</p> | | |
| - |  | | <p>4- (وقوف فتحا) تشبيك الركبتين مع مد الذراعين أماما.</p> | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|---------|----------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبه عناصر اللياقة البدنية الخاصة بربط الخطوة بالحجلة 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة فى ربط الخطوة بالحجلة | 1- الحجل على قدم الأرتقاء مرتين و قدم الرجل الحرة مرتين مع التقدم للأمام. | 5 دقائق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | 2- الحجل على قدم الأرتقاء بين الأطواق ويكرر بالرجل الأخرى، ويكرر بالجري السريع. | | | |
| - |  | | 3- الأرتقاء عن (10) علامات البعد بينهم (1)م مرتين ب قدم الأرتقاء ومرتين ب قدم الرجل الحرة. | | | |
| - |  | | 4- الجري على شكل دوائر حول الأقسام. | | | |
| - |  | | 5- المرور من داخل الحواج | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------|---|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  | | 6- (وقوف. الذراعان أماما) الوقوف على الرجل اليسرى فقط والثبات، يكرر بالرجل الأخرى. | | | |
| - |  | | 7- (وقوف مواجهه ظهر الزميل. الذراعان عاليًا) تقوس الجسم للخلف مع ثني الركبتين. | | | |
| | | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لربط الخطوة بالحجلة . 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بربط الخطوة بالحجلة . | - عرض الكادرات الخاصة بربط الحجلة بالخطوة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. - بعض الصور التوضيحية المكبرة لربط الحجلة بالخطوة في الوثب الثلاثي. | 15دق | النشاط التعليمي | 4 |
| متر للقياس |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ربط الخطوة بالحجلة . 2- أن تؤدي الطالبة | يرسم خطان على الأرض المسافة بينهم 1م ثم الارتقاء بقدم الأرتقاء مع مرجحة الرجل الحرة أماما ثم ملاحظة | 40دق | النشاط التطبيقي | 5 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|--------------|---|
| |  <p>1 متر</p> | <p>للخطوات التعليمية لربط الخطوات بالحجلة .</p> | <p>رجل الأرتقاء لها اللهبوط على الخط رقم (1) (بقدم الأرتقاء) ومنه على أداء الخطوة بالمد الكامل للرجل الحرة أماما للهبوط على الخط رقم (2) (بقدم الرجل الحرة) .</p> | | | |
| |  <p>جري</p> <p>1 متر</p> | | <p>يكرر التعرين السابق من الجري الخفيف ، ثم من الجري السريع .</p> | | | |

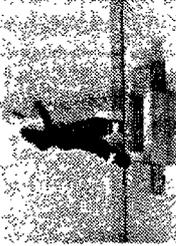
| الأصوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| |  | | <p>من الجري الخفيف (5) خطوات، يؤدي التمرين رقم (1) مع مراعاة زيادة المسافة إلى (1.5م).</p> | | | |
| |  | | <p>يكرر التمرين السابق من الجري السريع.</p> | | | |
| |  | | <p>من المشي (3) خطوات الأرتقاء من خط الأرتقاء بقدم الأرتقاء لأداء الحجة ثم الأرتقاء مرة ثانية بنفس قدم الأرتقاء للهبوط في حفرة الوثب على قدم الرجل حرة.</p> | | | |

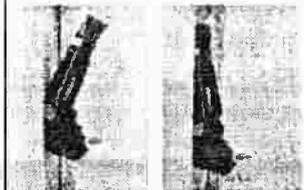
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|--|---------|----------------|---|
| |  <p>حفرة الوثب جري سريع</p> | | تكرار التمرين السابق من الجري السريع. | | | |
| | | 1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء . | 1- (جلوس تريبغ) تطبيق الجذع على الارض بالترج . 2- (جلوس تريبغ) الميل المبطئ اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل . 3- إعادة الأدوات المساعدة بأماكنها . | 5 دقائق | النشاط الختامي | 6 |

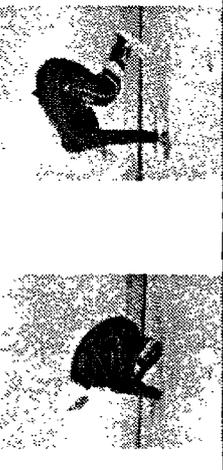
الوحدة التعليمية الثانية عشر

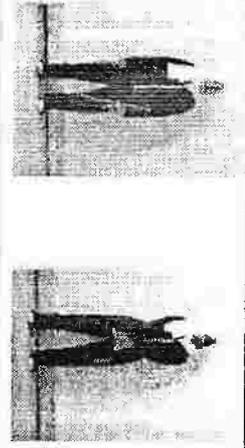
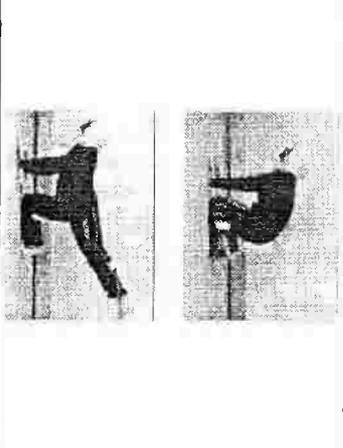
اليوم : الأربعاء
الزمن : 90 دقيقة .

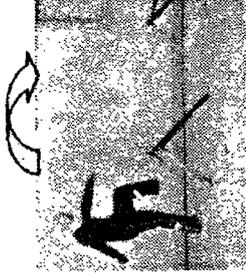
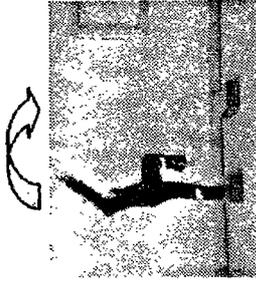
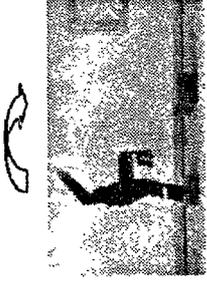
التاريخ : 15 - 4 - 2009 م .
المهارة المراد تعلمها : ارتقاء الوثبة .

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|-------|--------------|---|
| صناديق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء . | محطة (1) وضع الصناديق على هيئة مربع والجري حولها. محطة (2) القفز بالحبل. | | | 1 |
| حبل |  | | محطة (3) القفز فتحا من فوق الصناديق | 5ق | الإحماء | |
| كراتين |  | | محطة (4) الجري الزجراجي بين الأقماع. | | | |
| أقماع |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|---------------------------|---|
| - |  | <p>1- أن تكسب الطالبه التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبه التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .</p> | <p>1- (وقوف فتحا . الذراعين جانباً مع قبض الأصابع) تدوير الكتفين للداخل ثم للخارج</p> <p>2- (وقوف فتحا . الذراعين عالياً) دوران الجذع والذرة كاملة من أعلى لأسفل بالتبادل فى الاتجاهين .</p> | | | 2 |
| - |  | | <p>3- (رقود . الأرتكاز على الساعدين) رفع السرجين بزاوية 45 درجة عن الأرض والثبات .</p> | 10ق | الأعداد البنى العام | |
| - |  | | <p>4- (وقوف) القدامين متباعدين قليلاً . الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماماً مثلاً عالياً .</p> | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|-------|----------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بارتقاء الوثبة . 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة فسي ارتقاء الوثبة. | 1- (وقوف. مسك القدم اليسرى باليد اليسرى) الوثب للتقدم للأمام. يطرر بالقدم الأخرى. 2- (وقوف القرفصاء مع السند أماما) الوثب لأعلى . | 15ق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | 3- (وقوف. الذراعان خلفا) محاولة الوقوف والرجل متشابكة خلف الأخرى. | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  | | <p>4- (وقوف فتحة. الذراعان متقاطعتان أماما أسفل) مرجحة الذراعين مساللا عاليا.</p> | | | |
| - |  | | <p>5- (الوقوف مع تشبيك اليدين خلفا أسفل) رفع الذراعين لأعلى مع الضغط.</p> | | | |
| - |  | | <p>6- (ركوع على أربع) مرجحة الأرجلين خلفا بالتبادل.</p> | | | |
| | | <p>1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لأرتقاء الوثبة</p> <p>2- أن تكسب الطالبة معرفة</p> | <p>- عرض الكادرات الخاصة بأرتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.</p> <p>- بعض الصور التوضيحية</p> | 15دق | النشاط التعليمي | 4 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-----------------|---|--|---|----------|-----------------|---|
| حواجز ألعاب قوى |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ارتقاء الوثبة. 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لارتقاء الوثبة. | المكبرة لارتقاء الوثبة في الوثب الثلاثي. 1- الجري الخفيف لتعدية حواجز ألعاب قوى مقلوبة | 40 دقيقة | النشاط التطبيقي | 5 |
| صندوق مقسم |  | 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع لأخذ الارتقاء. 4- الوصول بالمتعلمة لأنسب زاوية ارتقاء للوثبة. 5- ترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب إلى سرعة رأسية أثناء ارتقاء الوثبة. | 2- الجري الخفيف ثم الارتقاء بقدم الرجل الحرة على بعض أجزاء الصندوق المقسم مع مرجحة رجل قدم الارتقاء للأمام ولأعلى ومراعاه رفع الذراعين عاليا. | | | |
| صندوق |  | | من الجري الخفيف ثم الارتقاء للوصول إلى صندوق ارتفاعه ذلك للوصول إلى الزاوية المثلى للارتقاء وهي 45° ، يكرر باستخدام أقصى سرعة . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------------------------|--|--|---|---------|--------------|---|
| صناديق مختلفة الارتفاعات |  | | 4- الجري الخفيف ثم الارتفاع على صناديق مختلفة الارتفاعات. | | | |
| كرات طبية |  | | 5- من الجري الخفيف أداء عدة ارتفاعات لتعبية كرات طبية. | | | |
| | | 1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء . | 1- (وقوف) رفع الرجل مثنية ببطء تجاه الصدر مع الثبات بالتبادل . 2- (رقود. رفع الرجلين معا عاليا) ثنى وفرده الإمشاط بالتبادل . 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها | 5 دقائق | النشاط الخاص | 6 |

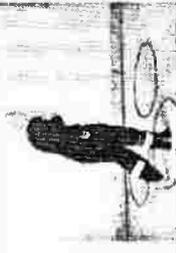
الوحدة التعليمية الثالثة عشر

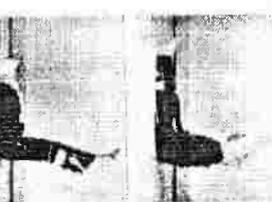
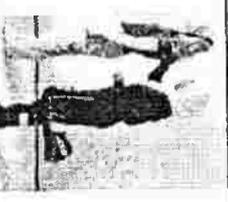
اليوم : الخميس

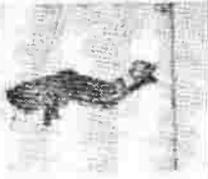
الزمن : 90 دقيقة .

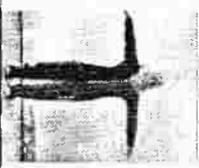
التاريخ : 16 - 4 - 2009 م .

المهارة المراد تعلمها : طيران الوثبة .

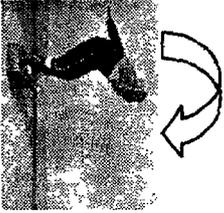
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------------|---|--|---|-------|--------------|---|
| أطواق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء . | محطة (1) الجبل داخل الأطواق على الأرض . | | | 1 |
| حواجز |  | | محطة (2) الجري لتعديته حواجز العاب قوى مقلوبة . | | | |
| خطين متوازيين |  | | محطة (3) رسم خطين متوازيين على الأرض وعلى مسافة مناسبة الجري الارتدادي بينهما . | 5 ق | الإحماء | |
| أطواق |  | | محطة (4) الجري داخل الأطواق على الأرض . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| - |   | <p>1- أن تكسب الطالبية التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .</p> <p>2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية .</p> | <p>1- (وقوف فتحا . الذراعين جانباً) الضغط بالمرق للتحالف ثم فرد الذراعين والضغط للتحالف .</p> <p>2- (وقوف فتحا . مع ثبات الوسط) تنفى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل .</p> | | | 2 |
| - |   | | <p>3- (وقوف . رفع الرجلين 90 درجة مع الجسم) ثم خفض الرجلين مع رفع الجذع زاوية قائمة مع الرجلين . تبادل رفع وخفض الجذع والرجلين .</p> | 10دق | الأعداد البدني العام | |
| - |   | | <p>4- (وقوف على رجل واحدة و الظهر مواجه للزميل . مسك المقب باليد) الازميل يستند يده على الكتف المقابل . الحجل أماماً .</p> | | | |
| - |   | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|---|----------|----------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء طيران الوثبة. 2- أن تتقن الطالبة أجزاء الجسم العاملة فسي أداء طيران الوثبة. | 1- (الوقوف) الوثب بالقدمين في المكان مع رفع الركبتين عاليا. 2- (فرصاء مع السند) ضغط الركبة لأسفل، فرد الركبة مع مرحة السرجين للخلف | 15 دقيقة | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | إجراء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|-----------------|---|
| - |  | | 5- (وقوف فتحا. الذراعين عاليًا) ضغط الذراعين خلفًا . | | | |
| - |   | | 6- (وقوف. الذراعان جانبًا) تبادل مرجحة الذراع اليمنى يسارًا والذراع اليسرى يمينًا . | | | |
| - |   | | 7- (وقوف. المد عرضًا) وضع القدمين على خط واحد ومحاولة عمل قرفصاء. | | | |
| - |  | | 8- (وقوف، الذراعان بجانب الجسم) مرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين | | | |
| | | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لطيران الوثبة 2- أن تكسب الطالبة معرفة | - عرض الكادرات الخاصة - بمرحلة طيران الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر. | 15دق | النشاط التعليمي | 4 |

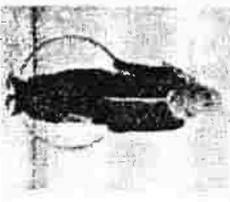
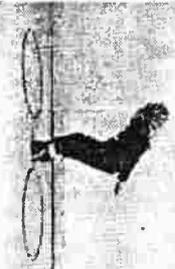
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | رقم |
|------------|---|--|--|-------|-----------------|-----|
| | | التحليل الخاص بطيران الوثبة. | - بعض الصور التوضيحية المكبرة لطيران الوثبة في الوثب الثلاثي. | | | |
| خطوط |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم طيران الوثبة. 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية لطيران الوثبة. | 1- الجري سبع خطوات ثم الأرتقاء لتعبية حاجز عريض (خطوط) مع مراعاة الاحتفاظ بالرجل الممرجة للأمام ولأعلى والرجل الأرتقاء ممدودة خلفاً. | | | 5 |
| خطوط |  | 3- حصول المتعلمة على أنسب وضع للطيران أثناء أداء الوثبة. 4- رفع فوس طيران (الوثبة) لدى المتعلمة. | 2- نفس التمرين السابق من الجري السريع مع المحافظة على شكل الـرجلين لأطول فترة ممكنة. | 40ق | النشاط التطبيقي | |
| صندوق مقسم |  | | 3- الجري الخفيف ثم الطيران من منطقة مرتفعة (صندوق مقسم) مع الحفاظ على الرجل الممرجة للأمام لأعلى ورجل الأرتقاء ممدودة للخلف. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-------------------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| صندوق مقسم ، حاجز |  <p>جري خفيف</p> | | 4- نفس التمرين السابق مع وضع حاجز ألعاب قوى أمام الصندوق المقسم. | | | |
| صندوق |  <p>جري سريع</p> | | 5- الجري السريع ثم الارتقاء على صندوق ثم الطيران مع محاولة تقريب الرجلين بجانب بعضهما في الهواء ، ورفع قوس الطيران 6- الجري السريع ثم الارتقاء على الأرض ثم الطيران مع مرجة الرجل المرجحة للأمام ورجل الارتقاء للخلف ثم محاولة تقريب الرجلين بجانب بعضهما في الهواء. | | | |
| - |  <p>جري سريع</p> | | | | | |

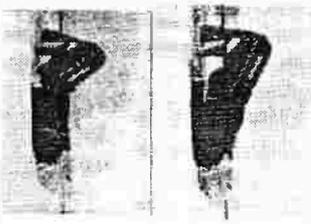
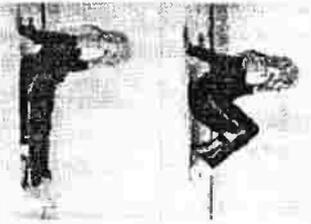
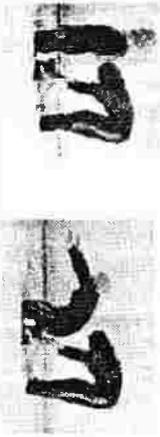
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | ٢ |
|---------|----------------|--|--|---------|----------------|---|
| - | | 1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء . | 1- (وقوف فتحا . الزراعين جانباً) ميل الجذع للجانب بالتبادل ببطء . 2- (وقوف فتحاً) دوران الجذع دائرة كاملة لليمين ثم لليسار بالتبادل والذراعين عالياً . 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها . | ٥ دقائق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية الرابعة عشر

اليوم : الأربعاء
 التاريخ : 22-4-2009 م
 المهارة المراد تعلمها : هبوط الوثبة .
 الزمن : 90 دقيقة .

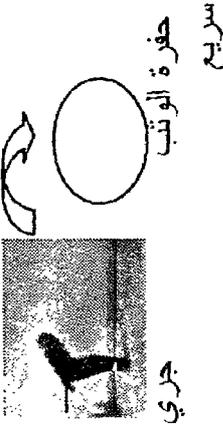
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|--|--|---------|--------------|---|
| صناديق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الجري ثم الوثب فوق الصناديق . محطة (2) تمرير الطوق من أسفل القدمين مع الوثب بالقدمين معا | 5 دقائق | الإحصاء | 1 |
| طوق |  | | محطة (3) الجري حول ثلاث أقصاع على الأرض | | | |
| أقصاع |  | | محطة (4) الوثب داخل أطواق على الأرض . | | | |
| أطواق |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|---|-------|----------------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطلبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطلبة التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف فتحما . مسك الكرة بالذراعين أماما) عمل دوائر بالذراعين أمام الجسم . 2- (وقوف فتحما . مسك عصا من طرفيها باليدين فوق الرأس) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل . 3- (رفود) رفع المرجلين أماما عاليا | 10ق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|--|--|-------|----------------------|---|
| - |  | | 4- (رقد نصف الذراعين على الأرض بجانب الجسم) رفع المقعدة لأعلى ولأسفل مع قبضها. | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهبوط الوثبة. 2- أن تتسنى الطالبة اجزاء الجسم العاملة فى أداء هبوط الوثبة . | 1- (جلوس طولاً . السنه خلفاً . الكرة بين الكعبيين) سحب الكرة على الأرض . ثنى الركبتين . 2- (وقوف الزراعين أمامها مثلاً . وجهها لوجه الزميل) تبادل ثنى الركبتين وفردها . | 15دق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | 3- (جثو ثبات الوسط . ظهر ا لظهر الزميل) مسك القميين . ميل الجذع أماما . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|-------|-----------------|---|
| - |  | | 4- (وقوف، مسك القدم اليسرى) محاولة الجلوس مع عدم السند بالذراع اليمنى ثم الوقوف، يكرر بالقدم الأخرى. | | | |
| - |  | | 5- (وقوف، الزراعين جانباً) رفع الرجل اليسرى عاليًا والثبات، يكرر بالرجل الأخرى . | | | |
| - |  | | 6- (وقوف، وجها لوجه الزميل) ثبات القدمين، تبادل ثني وفرد الزراعين. | | | |
| | | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لهبوط الوثبة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بهبوط الوثبة | - عرض الكارترات الخاصة بهبوط الوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر . - بعض الصور التوضيحية المكبرة لهبوط الوثبة في الوثب الثلاثي. | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|-----------------------------|--|---|---|----------|--------------|---|
| أماكن مختلفة الارتفاع |  | 1- أن تعرف الطلبة على النقاط الأساسية لتعلم هبوط الوثبة . 2- أن تتولى الطالبية للخطوات التعليمية لهبوط الوثبة . 3- حصول المتعلمة على أفضل وضع للهبوط. | 1- الهبوط من أماكن مختلفة الارتفاع مع مراعاة الهبوط بالقدمين معا. 2- الجري الخفيف ثم أداء عدة ارتفاعات متتالية بسيطة مع مراعاة الهبوط منها على القدمين معا. 3- الجري الخفيف ثم الارتفاع من خط مرسوم على الأرض و الهبوط بالقدمين معا على ارتفاع (رفع معا على تل من الرمال) مكان الهبوط). 4- الجري السريع ثم الارتفاع على صندوق و الهبوط بالقدمين معا. | 10 دقائق | التطبيق | 5 |
| - |  | جري خفيف | | | | |
| خط مرسوم على الأرض، تل رمال |  | جري خفيف تل رمال | | | | |
| صندوق |  | جري سريع | | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|----------------|---|---|---|---------|----------------|---|
| حاجز ألعاب قوى |  | | 5- الجري السريع لتعبية حاجز ألعاب قوى صغير والهبوط على القدمين معا. | | | |
| حفرة الوثب |  | | 6- الجرى السريع ثم الأرتقاء على الأرض ثم الهبوط في حفرة الوثب لأبعد مسافة ممكنة. | | | |
| | | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- (جلوس تريبع) تطبيق الجذع على الأرض بالتدرج.</p> <p>2- (جلوس تريبع) الميل البطيء اتجاه إحدى القدمين والرجوع بالتبادل.</p> <p>3- إعداده الأدوات المستخدمة لأماكنها.</p> | 5 دقائق | النشاط الختامي | 6 |

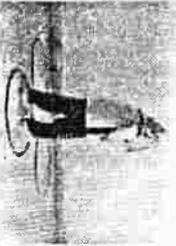
الوحدة التعليمية الخامسة عشر

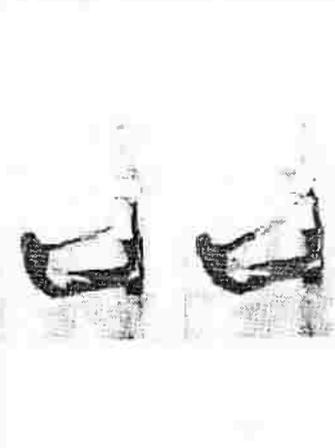
اليوم : الخميس

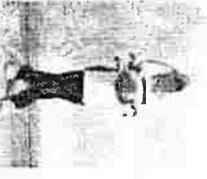
التاريخ : 23-4-2009 م .

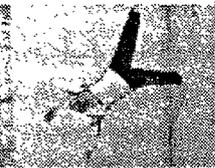
الوقت : 90 دقيقة .

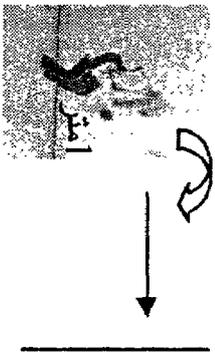
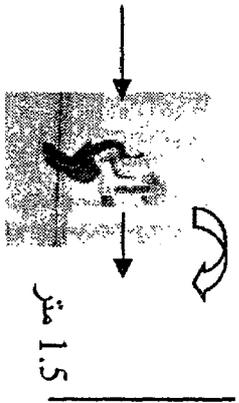
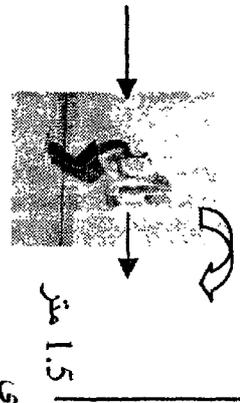
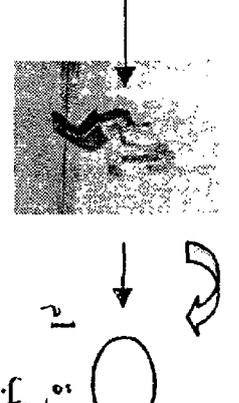
الوثيقة : الممارسة المراد تعلمها .

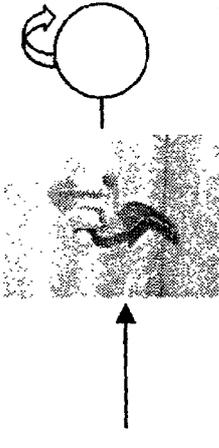
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|--|--|-------|--------------|---|
| أطواق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الوثب بسين الأطواق . محطة (2) الجري التزجراجي بين الأقسام | | | 1 |
| أطواق |  | | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحاً خارج الأطواق . | 5ق | الإحصاء | |
| 3 كرسي |  | | محطة (4) الجري مع تعريه 3 كرسي . | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------|---|
| - |  | 1- أن تكسب الطلبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطلبة التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية . | 1- (وقوف فتحا. الذراعين أمام الصدر) الضفط بالذراعين للخلف 2- (انبطاح. الذراعين عاليا) وقوف الزميل متقاطع مع الجسم. مسك يدي الزميل. رفع الجذع والذراعين عاليا خلفا (تقوس الجسم للخلف) بمساعدة الزميل. 3- (وقوف. مسك العصا مستعرضة أمام الجسم) ثني الركبتين وتميرير القدمين بالتبادل بين اليدين. 4- (وقوف فتحا. تشبيك اليدين خلفالراس) الطعن الجانبي بالتبادل. | 10ق | الأعداد البدني العام | م |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |
| - |  | | | | | |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوى | الأهداف السلوكية | الرسم التوضيحي | الآدوات |
|---|-----------------------|-------|--|---|--|---------|
| 3 | الأعداد البدنية الخاص | 15ق | 1- (وقوف) مرجحة الرجل اليسرى للأمام والخلف، يكرر بالرجل اليمنى. 2- (وقوف. الذراعين عاليًا) الإلقاء مع رفع الرجل اليسرى جانباً، يكرر بالرجل اليمنى. 3- (وقوف) الوثب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى، يكرر مع التبديل. 4- الجري الخفيف المتقاطع مع ثبات الوسط. مسك كرة أمام الجسم. 5- (وقوف. أنثناء عرضاً) عمل دائريين بالعصدين خلفاً. | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الوثبة 2- أن تتمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الوثبة |      | - |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------------------|---|--|---|-------|-----------------|---|
| - |  | | 6- (وقوف) مرجحة الذراعين لليمين. ومرجحة الرجل اليسرى لليساار | | | |
| - |  | | 7- (وقوف). الذراعان خلفا رفع الركبة اليسرى. فرد الرجل اليسرى أماما وممسك القدم باليدين ، مع الثبات . | | | |
| | | 1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للوثبة 2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بالوثبة | - عرض الكادرات الخاصة بالوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر . - بعض الصور التوضيحية المكبرة للوثبة في الوثب الثلاثي . | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| علامة بمسافة 1 متر. |  | 1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم الوثبة 2- أن تؤدي الطالبة للخطوات التعليمية للوثبة | 1- من المشي الأرتقاء بقدم الرجل الحرة ومرجحة رجل الأرتقاء للأمام ثم ملاحقة الرجل الحرة لها والهبوط بالقدمين معا على علامة مسافة (1) متر . | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|--------------------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| علامة بمسافة 1 م. |  | | 2- يكرر التمرين السابق من الجري . | | | |
| علامة بمسافة 1.5 م |  | | 3- يكرر التمرين رقم (1) ولكن بالهبوط على مسافة (1.5). | | | |
| علامة بمسافة 1.5 م |  | | 4- يكرر التمرين السابق من الجري . | | | |
| حفرة الوئب |  | | 5- الأرتقاء بقدم الرجل الحرة تمرجة رجل الأرتقاء للأمام ولأعلى ثم ملاحقة الرجل الحرة لها والهبوط بالقدمين معا في حفرة الوئب وذلك من المشي وعلى | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|------------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| حفرة الوثب |  <p>جري حفرة 1.5م الوثب</p> | | <p>مسافة 1 متر.</p> <p>6- يكرر التمرين رقم (5) ولكن من الجري وعلى مسافة (1.5) متر.</p> | | | |
| حفرة الوثب |  <p>سريع جري مسافة حفرة لأبعد الوثب</p> | | <p>يتم الارتقاء بقدم الرجل الحرة ومرجحة رجل الارتقاء للأمام ولأعلى ثم ملاحقة الرجل الحرة لها والهبوط</p> <p>7- بالقدمين معا في حفرة الوثب لأبعد مسافة ممكنة وذلك من الجري السريع.</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|----------------|---|--|-------|----------------|---|
| | | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- (جلوس تربع) الزراعين عالياً من الجذع للأمام وللجانِب الأيمن من الزراعين يميناً والنبات بالتبادل يساراً.</p> <p>2- (الوقوف) قتحاً الزراعين عالياً . مد الزراعين عالياً . مد الزراعين للأعلى بالتبادل يميناً ويساراً.</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

الوحدة التعليمية السادسة عشر

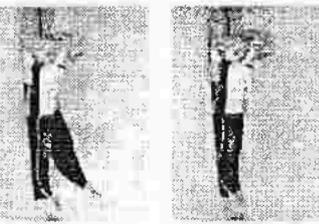
اليوم : الأربعاء

الزمن : 90 دقيقة .

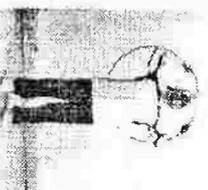
التاريخ : 29-4-2009 م .

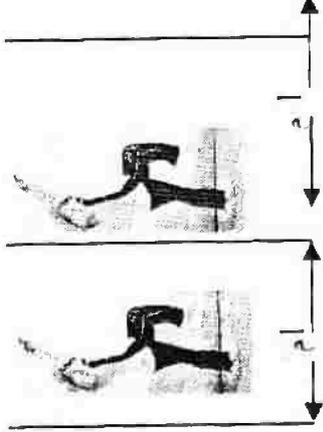
المهارة المراد تعلمها : ربط الوثبة بالخطوة .

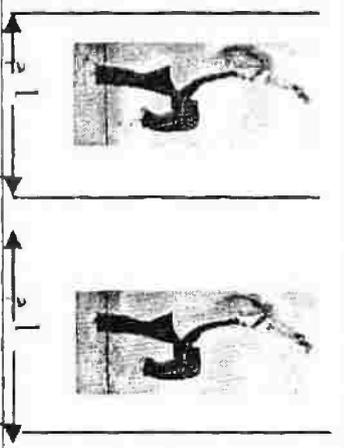
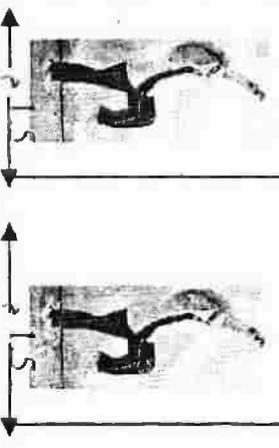
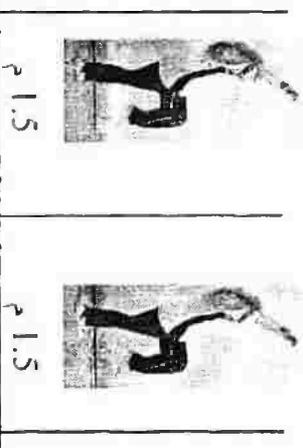
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|--|---------|--------------|---|
| أطواق |  | 1- أن تكسب الطالبة نهية الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحماء . | محطة (1)الجرى بين الأطواق | | | 1 |
| أقماع |  | | محطة (2)الجرى الزجراجي بين الأقماع. | | | |
| أطواق |  | | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأطواق ، والوثب بالقدمين فتحاً خارج الأطواق . | 5 دقائق | الإحماء | |
| حبل |  | | محطة (4)الوثب العريض من فوق الحبل. | | | |

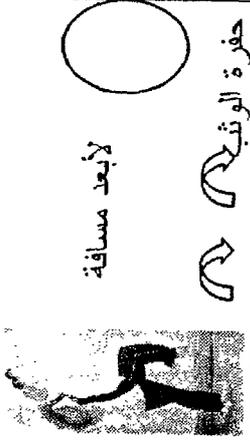
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|-------|----------------------------|---|
| - |  | <p>1- أن تكسب الطالبه التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم . 2- أن تكسب الطالبه التهيئة المناسبة لأداء باقى أجزاء الوحدة التعليمية .</p> | <p>(وقوف فتحة. الزراعين جانباً) الضغط بالزراعين للخلف</p> | | | 2 |
| - |  | | <p>(وقوف فتحة. أثناء عرضاً) رفع الزراعين جانباً مثلاً عاليًا ثم دوران الجسم جانباً أسفل بالتبادل</p> | 10ق | الأعداد البيني العام | |
| - |  | | <p>(وقوف. السند على الساعدين) رفع الرجلين عاليًا وتبادل وضعها على الأرض</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة | م |
|---------|---|---|---|-------|----------------------------|---|
| - |  | | (وقوف. الذراعين عاليًا) تبادل الطعن أماما | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء ربط الخطوة بالوثبة 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء ربط الخطوة بالوثبة | (وقوف. الذراعين مائلًا خلفًا) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أمامًا وخلفًا "8×2" عدات. | 15 اق | الأعداد البدني الخاص | 3 |
| - |  | | (وقوف) تبادل ثني أحد الركبتين ورفع الرجل الأخرى جانبًا مع حمل كرة طبية "8×2" عدات. | | | |
| - |  | | (وقوف) الوثب في المكان مع القرفصاء "8×2" عدات. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| - |  | | <p>(وقوف) فتحا.مسك الطوق باليدين أمام الجسم) تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم من أعلى الرأس "8×2"عداد.</p> | | | |
| - |  | | <p>(وقوف. الخراعين جانبيا) مرجة الخراعين للخلف والرجل اليسرى للأمام ، يكرر بالرجل الأخرى "8×2"عداد</p> | | | |
| - |  | | <p>(وقوف. الذراعان جانبيا) ثني الركبة اليسرى أماما في زاوية وثبات، يكرر بالقدم الأخرى "8×2"عداد.</p> | | | |
| - |  | | <p>(وقوف.) رفع الكعب الأيسر خلفا ومسكه باليد اليسرى والذراع اليمنى أماما.ثني الجذع أماما ومرجة الذراع خلفا، يكرر بالذراع والرجل الأخرى "8×2"عداد.</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------------------------|--|--|--|-------|-----------------|---|
| | | <p>1- أن تكسب الطالبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة لربط الخطوة بالوثبة</p> <p>2- أن تكسب الطالبة معرفة التحليل الخاص بربط الخطوة بالوثبة .</p> | <p>- عرض الكادرات الخاصة بربط الخطوة بالوثبة في الوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.</p> <p>- بعض الصور التوضيحية المكبرة لربط الخطوة والوثبة في الوثب الثلاثي.</p> | 15ق | النشاط التعليمي | 4 |
| ثلاث خطوات المسافة بينهم 1م. |  | <p>1- أن تتعرف الطالبة على النقاط الأساسية لتعلم ربط الخطوة</p> <p>2- أن تؤدي الطالبة الخطوات التعليمية لربط الخطوة بالوثبة</p> | <p>رسم ثلاث خطوات على الأرض المسافة بين كل خط والأخر (1م) الأرتقاء بقوة على خط (1) بقدم الأرتقاء وأداء الخطوة والهبوط منها على الخط رقم (2) على القدم الأخرى ، مع الأرتقاء لأداء الوثبة والهبوط منها على الخط رقم (3) على القدمين معا.</p> | 40ق | النشاط التطبيقي | 5 |

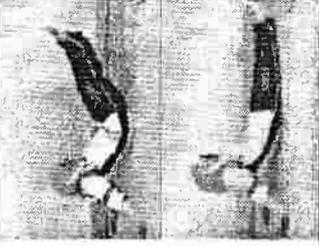
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------------------------------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| ثلاث خطوط المسافة بينهم 1م. |  | | تكرار التمرين السابق من الجري الخفيف ، ثم بالجري السريع. | | | |
| ثلاث خطوط المسافة بينهم 0.5م. |  | | تكرار التمرين (1) من الجري السريع ، مع زيادة المسافة بين الخطوط (1.5)م | | | |
| خطين المسافة بينهم 0.5م، مرتبة. |  | | رسم خطين على الأرض المسافة بينهم (0.5م) من الجري السريع يتم الارتفاع بقم الارتفاع على الخط رقم (1) ثم الهبوط على الخط رقم (2) على قدم الرجل الحرة للارتفاع لاداء الوثبة | | | |

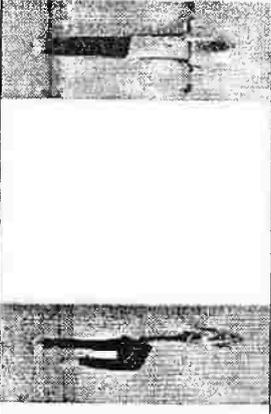
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------|---|---|---|-------|----------------|---|
| حفرة الوثب |  | | <p>و الهبوط على مرتبة بالقدمين معا.</p> <p>تكرار التمرين السابق ولكن بالهبوط من الوثبة في حفرة الوثب لأبعد مسافة.</p> | | | |
| | | <p>1- تهدئة الجسم .</p> <p>2- الشعور بالاسترخاء .</p> | <p>1- (وقوف. الذراعين مرتخية جاتبا) رفع الرجل أماما أهتزازا بالتبادل يسارا.</p> <p>2- (جلوس القرفصاء مع السند خلفا) رفع إحدى الرجلين بالتبادل أو معا وأهتزازا.</p> <p>3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها.</p> | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

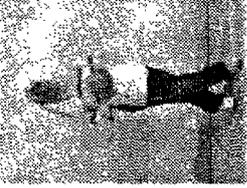
الوحدة التعليمية السابعة عشر

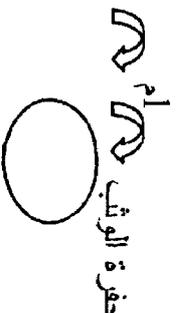
اليوم : الخميس
 الزمن : 90 دقيقة .
 التاريخ : 30-4-2009 م .
 المهارة المراد تعلمها : الوثب الثلاثي .

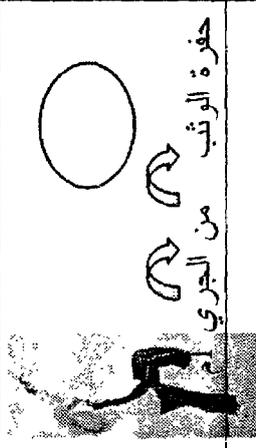
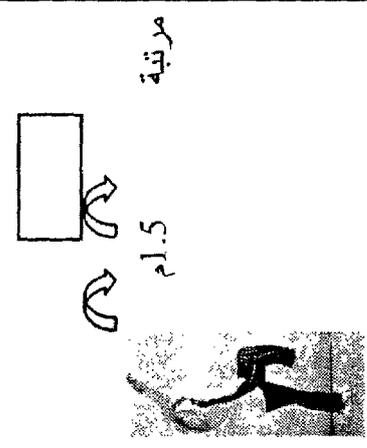
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|--|---|-------|--------------|---|
| صناديق |  | 1- أن تكسب الطالبة تهيئة الجسم المناسبة لأداء الإعداد البدني العام . 2- أن تكسب الطالبة القدرة على أداء تدريبات الإحصاء . | محطة (1) الوثب بالقدمين لأعلى الصناديق الصغيرة. محطة (2) الجري الزيجاجي بين الأقماع. | | | 1 |
| أقماع |  | | محطة (3) الوثب بالقدمين ضم داخل الأتواق ، و الوثب بالقدمين فتحاً خارج الأتواق . | كثي | الإحصاء | |
| أطواق |  | | محطة (4) الجري مع تعديه 3 حواجز . | | | |
| حواجز |  | | | | | |

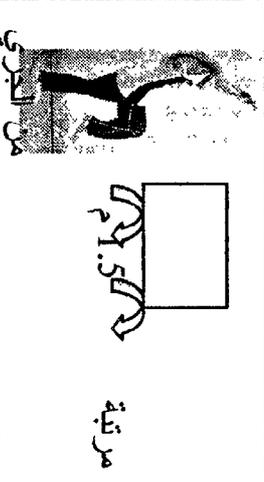
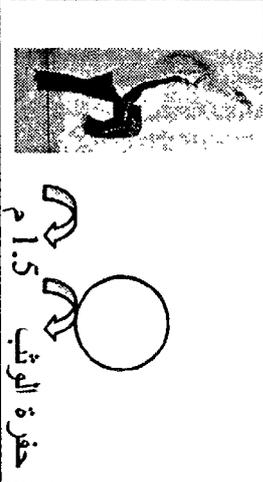
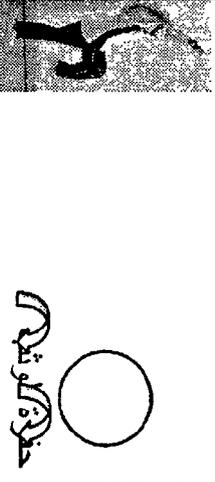
| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|--|---|-------|----------------------------|---|
| - |  | <p>1- أن تكسب الطالبة التنمية الشاملة لجميع أجزاء الجسم .</p> <p>2- أن تكسب الطالبة التهيئة المناسبة لأداء باقي أجزاء الوحدة التعليمية .</p> | <p>(وقوف فتحا. الذراعان جانبا) ضغط الذراعين لأعلى ولأسفل</p> | 10ق | الأعداد البدني العام | 2 |
| - |    | | <p>(وقوف فتحا. الذراعان أماما. أستاذ الكفين على كتفي الزميل. ميل) ضغط الصدر لأسفل</p> | | | |
| - |  | | <p>(رفود. رفع الرجلين بزواوية 45 درجة من الأرض) السند باليدين خلف الجسم. عمل دوائر كبيرة بالرجلين معا</p> | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|--|---|--|---------|-----------------------|---|
| - |  | | (وقوف، ثني الركبتين) الجلوس على الأرض مع رفع الذراعين أماما | | | |
| - |  | 1- أن تكسب الطالبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة لأداء الوثب الثلاثي 2- أن تنمي الطالبة أجزاء الجسم العاملة في أداء الوثب الثلاثي | (الوقوف) مع رفع الركبة اليسرى عاليًا والذراعين جانبًا. الوثب أربع مرات، يكرر بالرجل الأخرى. (وقوف فتحًا) ثني الركبة اليمنى مع رفع الرجل اليسرى أمامًا، يكرر بالرجل الأخرى "8×2" عدات. | 5 دقائق | الأعداد البدنية الخاص | 3 |
| - |  | | (الوقوف) الوثب في المكان. الوثب مع الفرقضاء "8×2" عدات. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|---|------------------|---|-------|--------------|---|
| - |  | | (الوقوف) فتحا. مسك كرة أمام الجسم) الجري الجانبي مع تقاطع الرجلين | | | |
| - |  | | (الوقوف) مرجحة الرجل اليمنى جانبا جهة اليمين. مرجحة الارتفاعين مائلا عاليا جهة اليسار ، يكرر بالرجل الأخرى "8x2" عدات. | | | |
| - |  | | (الوقوف. الارتفاعان بالكرة أماما أسفل) مع رفع الكرة أماما أعلى ، رفع الرجل اليسرى جانبا ، مع الثبات. يكرر بالرجل الأخرى "8x2" عدات. | | | |
| - |  | | (وقوف) مرجحة الرجل اليسرى أماما. الطعن أماما، يكرر بالأخرى "8x2" عدات | | | |

| م | أجزاء الوحدة | الزمن | المحتوى | الأهداف السلوكية | الرسم التوضيحي | الأدوات |
|---|-----------------|----------|--|---|---|------------|
| 4 | النشاط التعليمي | 15 دقيقة | <p>- عرض الكائنات الخاصة بالوثب الثلاثي عن طريق الكمبيوتر.</p> <p>- بعض الصور التوضيحية المكبرة للوثب الثلاثي.</p> | <p>1- أن تكسب الطلبة معرفة طريقة الأداء الصحيحة للوثب الثلاثي</p> <p>2- أن تكسب الطلبة معرفة التحليل الخاص بالوثب الثلاثي</p> |  <p>حفرة الوثب</p> | |
| 5 | النشاط التطبيقي | 40 دقيقة | <p>نقوم برسم خطين بين خط الأرتقاء وحفرة الوثب وتكون المسافة بينهم (1متر) على خط الأرتقاء وقدم الأرتقاء وأدي الحجة وأهبطي منها على الخط رقم (1) وعلى نفس القدم (قدم الأرتقاء) مع تكملة أداء الخطوة بالأرتقاء من الخطوة رقم (1) وأهبطي على الخط رقم (2) وعلى القدم الأخرى (قدم الرجل الحرة مع تكملة أداء الوثبة وأهبطي منها في حفرة الوثب وعلى القامين</p> | <p>1- أن تتعرف الطلبة على النقاط الأساسية لتعلم الوثب الثلاثي</p> <p>2- أن تؤدي الطلبة للخطوات التعليمية للوثب الثلاثي</p> |  <p>حفرة الوثب</p> | حفرة الوثب |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| حفرة الوثب |  | | تكرار التمرين السابق بالجري الخفيف ثم من الجري السريع. | | | |
| مرتبة |  | | نقوم برسم ثلاث خطوط المسافة بينهم (1.5متر) ارتقي على الخط رقم (1) بقدم الأرتقاء وادي الحجلة وأهبطي منها على الخط (2) وعلى نفس القدم (قدم الأرتقاء) مع تكملة أداء الخطوة وأخطي منها على الخط رقم (3) وعلى القدم الأخرى (قدم الرجل الحرة) مع تكملة أداء الوثبة والهبوط منها على المرتبة بالقدمين معا. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|------------|--|------------------|---|-------|--------------|---|
| مرتبة |  | | تكرار التمرين السابق من الجري الخفيف ثم من الجري السريع. | | | |
| حفرة الوثب |  | | كرري التمرين رقم (1) مع زيادة المسافة إلى (1.5م) ثم (1.75م) ثم (2م). | | | |
| حفرة الوثب |  | | أداء الوثب الثلاثي كاملا من وضع البدء العالي وحاولي تحقيق مسافة أكبر في كل مرة. | | | |

| الأدوات | الرسم التوضيحي | الأهداف السلوكية | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة | م |
|---------|----------------|--|---|-------|----------------|---|
| | | 1- تهدئة الجسم . 2- الشعور بالاسترخاء . | 1- (وقوف. السفراعين مرتخية جاتيا) مرجحة الرجل بإرتخاء أماما خلفا بالتبادل يسارا. 2- (وقوف على الكتفين مع سند الحوض) أمتزاز الرجلين. 3- إعادة الأدوات المساعدة لأماكنها. | 5ق | النشاط الختامي | 6 |

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.



"برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الموديويلات في ضوء التحليل الكيفي وتأثيره في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي"

رسالة مقدمة من الباحثة

سالي سامي أحمد الوزير

المعيدة بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

ميرفت أحمد كمال

أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

الدكتور

محمد سعيد زغلول

أستاذ المناهج وطرق التدريس ورئيس

قسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

الدكتور

أ.م.د/ دعاء محمد حدي

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الذي نعيشه الآن بدافع علمي وتكنولوجي يؤثر في كيان المجتمع تأثيراً بالغ الحدود ، ويتصف بالحركة السريعة في تطوره وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة في أهدافه وأسلوبه وإنتاجه ، لذا أهتمت الدول على اختلاف مستوياتها في العمل على بناء أجيال مؤهلة لمواجهة تلك التحديات الحضارية والتغيرات المتسارعة للعصر الحالي.

أن إحدى التحديات التي نواجهها في الفترة الحالية هي تطوير العملية التعليمية مما استلزم تغيير المناهج الدراسية لمراحل التعليم المختلفة بأهدافها ووسائلها وطرق تقويمها.

ويتأثر التعلم بحد كبير بطرق وأساليب التعليم التي يتبعها المعلم فقد ظهرت أساليب تعليمية جديدة تساعد على نقل مركز النشاط من المعلم إلى المتعلم ، فالأسلوب الذي يعتمد على أساس من التجريب والتطبيق ينتقل أثره أسرع وأسهل من الذي يلقن فيه المتعلم مجموعات مستقلة من المعرفة لا يعرف فوائد تعلمها .

ويعتبر أسلوب التعلم الذاتي **The Self-Teaching Style** أحد الأساليب التعليمية الحديثة التي يكتسب فيها المتعلم المعلومات والمهارات نتيجة الجهد الذي يبذله للوصول لل غاية النهائية.

أن الموديول من أنسب الأساليب التي يمكن استخدامها لتعلم المهارات الحركية المركبة لأنه يعتمد على إتباع سلاسل التعلم كما وصفه جانيه Goayne في تنظيم محتوى التعلم داخل الموديولات فعند تعلم المهارة المركبة فهي تحلل وتجزأ إلى مهارات فرعية وترتب في تتابع مناسب لتعلم المهارة الرئيسية ، وبذلك تسهم كل مهارة في تعلم المهارة التالية لها والأعلى في مستوى التعلم وبالتالي تحقق الهدف العام منها.

أن عملية تدريس وتدريب المهارات الحركية تعتمد على عدد من الموضوعات التي تمثل المداخل العلمية لنجاح العمل في هذه المهنة الصعبة. فالإلمام بمحتوى المهارات

الحركية وجوانبها الفنية ومعرفة الأسس الحركية للحركات الأساسية كقاعدة لأي أداء مهاري والتعرف على أساليب تشخيص الأداء وتحديد أخطائه وصعوباته وكيفية تصحيح هذه الأخطاء ، ويعتبر التحليل الحركي أداة التعامل مع كافة المهام المرتبطة بالأداء المهاري .

وتعد مهارة الوثب الثلاثي إحدى مهارات الميدان ، والتي تتكون من عدة مراحل فنية مترابطة (الاقتراب، الحجلة، الخطوة، الوثبة) وتؤدي في تسلسل بهدف تحقيق أبعد مسافة ممكنة.

ومن هذا المنطلق أتجه فكر الباحثة عن أهمية استخدام أسلوب تعليمي تكنولوجي حديث يتناسب مع تعلم مهارة الوثب الثلاثي ، وبالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بأساليب التعلم ، وكذلك آراء الخبراء والمتخصصين حول أنسب وأحدث الأساليب التعليمية التي يمكن استخدامها للدراسة الحالية أظهرت النتائج أن أسلوب الموديولات Modules من أحدث الأساليب التي يمكن استخدامها في المجال الرياضي عامة وفي ألعاب القوى بصفة خاصة.

ومن خلال الممارسة العملية للباحثة في مجال تدريس لمادة مسابقات الميدان والمضمار لاحظت انخفاضا ملحوظاً في مستوى الأداء الفني لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بطنطا في مهارة الوثب الثلاثي، وذلك من خلال متابعة الدرجات التي حصلن عليها في الاختبار التطبيقي آخر الفصل الدراسي و يرجع ذلك الانخفاض في مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي إلى للعديد من الأسباب وأهمها الأقتصار على استخدام أسلوب واحد للتعلم وهو أسلوب العرض التوضيحي Command Style الذي يعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح اللفظي للمعلم مع غياب استخدام الأساليب القائمة على التحليل الحركي للمهارة الذي نعتمد عليه في تعلم جوانب الأداء السليم ، من هذا المنطلق أتجه تفكير الباحثة إلى اقتراح برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الموديولات في ضوء التحليل الكيفي لمعرفة تأثيره على بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

هدف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب الموديولات فى ضوء التحليل الكيفى فى بعض جوانب تعلم مسابقة الوثب الثلاثى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وذلك من خلال :

- (1) التحليل الكيفى لمسابقة الوثب الثلاثى لمستوى عالى .
- (2) بناء البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب الموديولات .

فروض البحث:

- 1- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الموديولات التعليمية تأثيراً إيجابياً فى مستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى على أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- يؤثر البرنامج التقليدى باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح وأداء النموذج) تأثيراً إيجابياً فى مستوى التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى على أفراد المجموعة الضابطة .
- 3- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الموديولات التعليمية تأثيراً إيجابياً أفضل من البرنامج التقليدى باستخدام أسلوب الأوامر(الشرح وأداء النموذج) فى مستوى التحصيل المعرفى والأداء الفنى لمهارة الوثب الثلاثى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملامته لطبيعة البحث وذلك باستخدام مجموعتين ،أحدهما مجموعة تجريبية ويطبق عليها البرنامج المقترح بأسلوب الموديولات لتعلم المهارة قيد البحث والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج المعتاد لتعلم نفس المهارة.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسي 2009/2008 وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية عددها (40) أربعون طالبة من إجمالي مجتمع البحث عدده (219) مائتان وتسعة عشرون طالبة وذلك بنسبة مئوية قدرها 18.26 % ، ولقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وتشتمل على (20) عشرون طالبة ، ولقد أتبع معهن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الموديوالات التعليمية في ضوء التحليل الكيفي لمعرفة تأثيرها في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي ، والأخرى ضابطة وتشتمل على (20) عشرون طالبة ، ولقد أتبع معهن الطريقة التقليدية (المتبعة) - الشرح وأداء النموذج- لتدريس نفس المهارة قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة بتحديد الوسائل المستخدمة في البحث وقد راعت في اختيارها الشروط التالية :

- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث .
- أن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوفر لها أجهزة القياس .
- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الصدق والثبات) .
- اجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية .

وقد قسمت الباحثة هذه الأدوات إلى ما يلي :

1- أدوات للدلالة على معدلات النمو.

- أ- العمر الزمني: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد "لأقرب سنة".
- ب- الطول : بواسطة استخدام جهاز الريستاميتير " لأقرب سنتيمتر " .
- ج- الوزن : بواسطة الميزان الطبي " لأقرب كيلو جرام " .

2- الاختبارات :

- أ- اختبار القدرات العقلية "اختبار الراشدين".
ب- اختبارات القدرات البدنية :

1. اختبار قوة عضلات الرجلين .
2. اختبار قوة عضلات الظهر .
3. اختبار عدو (30متر) من بداية متحركة .
4. اختبار الوثب العريض من الثبات .
5. اختبار الجرى المكوكى لفليشتمان .
6. اختبار ثنى الجسم أمام أسفل من الوقوف .
7. اختبار الدوائر المرقمة .
8. اختبار الانتقال فوق العلامات " باس المعدل " للتوازن الديناميكي.
9. اختبار الجرى الزجراجي بين المقاعد .

ج- الاختبار المعرفى .

3 -استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة قيد البحث .

4- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية :

وقد قامت الباحثة بتطبيق الموديولات التعليمية على عينة قوامها (12) أثنى عشر طالبة من طالبات الفرقة الثانية من خارج عينة البحث وتجربة استطلاعية فى الفترة من 2009/2/15 إلى 2001/2/22 وذلك بهدف :

- التعرف على ملاحظات الطالبات حول الموديولات التعليمية المقترحة وكذلك على مدى مناسبتها لقدرات الطالبات .
- التأكد من توفر جميع الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمى المقترح .

- التأكد من المعاملات العلمية للقياسات القبلة والبعديّة .

التجربة الأساسية :

1- القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبيه والضابطة في معدلات (الطول - الوزن - السن) والقدرات العقلية (الذكاء) الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في الفترة من 2009/3/1م إلى 2009/3/2م.

2- إجراء التجربة البحثية :

قامت الباحثة بتطبيق استخدام الموديولات التعليمية لتحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية.

التقت الباحثة بالمجموعة التجريبية وأوضحت لهن أنهن سيتعلمن بصفة فردية من خلال الموديولات ، ثم طلبت الباحثة منهن الاستفسار عن أي معلومة غير واضحة بالنسبة لهن وتأكدت الباحثة من خلال المناقشة مع الطالبات تفهم كل المجموعة أدوارهن يلي ذلك عرض عام لبرنامج الموديولات التعليمية لجميع طالبات المجموعة التجريبية حتى يتفهمن طبيعة التعامل مع البرنامج وكيفية استخدامه .

بينما اتبعت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية (المتبعة) في التدريس والتي تتمثل في الشرح وأداء النموذج وذلك عقب القياس القبلي وذلك في الفترة من 2009/3/4 إلى 2009/4/30م.

3- القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك في الاختبار المهاري والاختبار المعرفي للتعرف على مدى تأثير استخدام أسلوب الموديولات التعليمية في مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي وذلك خلال الفترة من 2009/5/6م إلى 2009/5/7م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم حساب المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الألتواء - التجانس - اختبار (ت) - معامل الارتباط - معامل السهولة)

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

من خلال عرض النتائج وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود مجتمع وعينة البحث يمكن للباحثة استخلاص ما يلي :

4- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الموديوالات التعليمية تأثيراً إيجابياً في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي على أفراد المجموعة التجريبية .

5- يؤثر البرنامج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح وأداء النموذج) تأثيراً إيجابياً في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي على أفراد المجموعة الضابطة .

6- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الموديوالات التعليمية تأثيراً إيجابياً أفضل من البرنامج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر(الشرح وأداء النموذج) في مستوى التحصيل المعرفي والأداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي .

التوصيات :

بناء على البيانات الواردة في البحث والإستخلاصات المستمدة من النتائج وفي حدود مجتمع البحث توصي الباحثة بما يلي :

1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الموديوالات في ضوء التحليل الكيفي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

2- الاهتمام باستخدام أسلوب الموديوالات التعليمية في ضوء التحليل الكيفي في تعلم مسابقات الميدان والمضمار.

3- الاهتمام بربط الأساليب التعليمية بالتحليل الكيفي للمهارات وذلك للوصول للأداء السليم.

4- تدريب المتعلمات على كيفية تطبيق الدروس باستخدام أسلوب الموديوالات التعليمية.

مستخلص البحث

بحث مقدم من : سالى سامى أحمد الوزير

بعنوان بناء " برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الموديوالات في ضوء التحليل الكيفي وتأثيره في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي " .

يهدف البحث إلى بناء برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الموديوالات في ضوء التحليل الكيفي ومعرفة تأثيره في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي.

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسي 2009/2008 وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية عددها (40) أربعون طالبة من إجمالي مجتمع البحث عدده (219) مائتان وتسعة عشرون طالبة وذلك بنسبة مئوية قدرها 18.26 % ، ولقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وتشتمل على (20) عشرون طالبة ، ولقد أتبع معهن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب الموديوالات التعليمية في ضوء التحليل الكيفي لمعرفة تأثيرها في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي ، والأخرى ضابطة وتشتمل على (20) عشرون طالبة ، ولقد أتبع معهن الطريقة التقليدية (المتبعة) - الشرح وأداء النموذج- لتدريس نفس المهارة قيد البحث.

وكان من أهم النتائج: يؤثر أسلوب الموديوالات التعليمية تأثيرا إيجابيا في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا في كل من (التحصيل المعرفي- ومستوى الأداء المهارى "الفنى") ، يؤثر أسلوب الأداء (شرح وأداء النموذج) تأثيرا إيجابيا في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا في كل من (التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى "الفنى") ، يؤثر أسلوب الموديوالات التعليمية تأثيرا إيجابيا أفضل من أسلوب الأداء (شرح وأداء النموذج) في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا في كل من (التحصيل المعرفي- الأداء المهارى " الفنى").

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Dept. of Sports Kinesology Sciences*



**"A Proposed Educational Programme By Using The
Modules Method In The Light Of Qualitative Analysis
And Its Effect On Some Aspects Of Learning
The Triple Jump Skill "**

A thesis presented by researcher:

Sally Samy Ahmed El-Wazeer

*Teacher Assistant in the Department of Sports Kinesology Sciences in
the Faculty of Physical Education –Tanta University
Among the requirements of getting the Master Degree
(MD) in physical education*

Under Supervision of:

**Prof., Dr.
Mohamed Saad Zaghloul**
*Prof. of Curricula and Teaching
Methods & Head of Dept. of Curricula
and Teaching Methods/Faculty
of Physical Education
Tanta University*

**Prof., Dr.
Mirvat Ahmed Kamal**
*Asst. Prof./Dept. of Sports
Kinesology Sciences/Faculty
of Physical Education
Tanta University*

**Dr.
Doaa Mohammed Moheiy**
*Asst. Prof. in the Department of Curricula
and Teaching Methods /Faculty
of Physical Education
Tanta University*

1431 H. – 2010 A.D

Research Summary:

Introduction and Research Problem:

Nowadays, our age is characterised with scientific and technological motives that affect the society's entity a great deal and it is also characterised with fast movement in its development along with the new attitudes and modern ideas that arise in its aims, method and production, thereby; countries of different levels in working on building generations qualified to face these civilizational challenges and hasty changes of the present age.

One of the challenges that we currently face is developing the educational process which required changing educational curricula of different educational stages with their objectives, methods and ways of evaluation.

Education is greatly affected by the ways and methods of education followed by the teacher since new educational methods have developed, which help in transferring activity centre from the teacher to the learner as the style that depends on a basis of experimentation and application has its effect transferred in a quicker and simpler way than that one in which the learner is taught some independent groups of knowledge whose benefits of learning are not known to him.

And The Self-Teaching Style is considered one of the modern educational styles in which the learner acquire information and skills as a result of the effort he exerts in order to achieve his final goal.

A module is one of the most suitable methods that can be used for learning complex motor skills since it depends on following education series as described by Goayne in organising learning

content within the modules since when learning a complex skill ,it is analysed and divided into secondary skills and can be arranged in suitable succession for learning the basic skill and in that way ,each skill can participate in learning its following skill and the one that is highest in learning level and thereby fulfill its general objective.

The process of teaching and training on motor skills depend on a number of subjects that represent the scientific entries of success in working in that hard career.As being acquainted with the content of motor skills and their technical aspects in addition to knowing motor bases of basic movements as a basis of any skillful performance and identifying the methods of diagnosing performance and specifying its mistakes and difficulties in addition to how to correct these mistakes ,and motor analysis is considered the tool used for dealing with all tasks related to skillful performance.

The triple jump is considered one of the field skills which consist of many correlated technical stages (approach,hop,step,jump) which are performed in succession with the aim of achieving the farthest distance possible.

From here,the researcher's thoughts were directed into using a modern technological educational style that go along with learning the reiple jump skill and by referring to scientific references and previous studies connected to learning methods in addition to the experts and specialists' opinions about the most suitable and modern educational methods that can be used in the present study,the results showed that the Modules style is one of the most modern methods that can be used in the sports field in general and in athletics in particular.

And through the researcher's practical practice in the field of teaching the subject of Track and Field ,she noticed a remarkable reduction in the level of technical performance of the female students of the second year in the Faculty of Physical Education in Tanta in the triple jump skill by keeping track of the marks they got in the test given at the end of the term and this reduction in technical performance level of triple jump skill goes back to many reasons ,the most important of which are depending on one method only for learning which is Command Style that depend on only one source of knowledge which is oral explanation of the teacher with the absence of using methods based upon motor analysis of the skill on which we depend in learning the aspects of right performance ,from here the researcher's thoughts were directed to proposing an educational programme by using the method of moduls in the light of qualitative analysis in order to identify its effect on some aspects of learning the triple jump skill the female students of the second year in the Faculty of Physical Education in Tanta.

Research Objective:

Building a proposed educational programme by using the method of modules in the light of qualitative analysis and knowing its effect in some aspects of learning the triple jump skill.

Research Hypotheses:

- (1) There are statistically significant differences between the means of pre-and post-measurements of the experimental group in cognitive achievement and technical performance level of triple jump skill under research in favour of the post-measurement.

- (2) There are statistically significant differences between the means of pre-and post-measurements of the control group in cognitive achievement and technical performance level of triple jump skill under research in favour of the post-measurement.
- (3) There are statistically significant differences between the means of pre-and post-measurements of the control and experimental groups in cognitive achievement and technical performance level of triple jump skill under research in favour of the experimental group.

Research Procedures:

Research Method:

The researcher made use of the experimental method as it suits the research nature by using two groups ,one of which experimental on which the proposed programme by using modules style is applied for learning the skill under research and the other one a control group on which the usual programme for learning the same skill is applied.

Research Community and Sample:

Research community included female students of the Faculty of Physical Education ,Tanta University for the academic year of 2008/2009 AD and the researcher selected a purposive sample consisting of forty (40) female students from the total number of the research community of two-hundred and twenty-nine(229) female students by a rate of 18.26% and they were divided into two equal groups ,one of which experimental that included twenty(20) female students ,with whom the proposed programme by using the method of educational modules was used in the light of qualitative analysis to

identify their affect on some aspects of learning triple jump skill and the other was a control group that included twenty (20) female students with whom the traditional method (the usual method) – explanation and model presentation--was followed for teaching the skill under research.

Tools of Data Collection:

The researcher specified the tools to be used in the research and she took into consideration the following conditions:

- To be effective in diagnosing the specific aspects of the research.
- To be feasible and can be measured by measurement devices .
- To have scientific criteria (validity and reliability).
- A great number of physical education scientists should approve on them.

And the researcher divided these tools into:

1) Tools that indicate growth rates.

- A-Chronological age: by referring to birth date “to the nearest year”.
- B-Height: by using a restameter “to the nearest centimeter”.
- C-Weight:by using medical scles(to the nearest kilogram”.

2) Tests:

- A-Test of mental abilities “Adult Test”.
- B-Tests of physical abilities:
 1. Test of leg muscles’ strength.
 2. Test of back muscles strength.
 3. Test of (30 meters) running from a moving start.
 4. Test of static broad jump.
 5. Test of shuttle run of Flichman.

6. Test of body inclination forward downward of standing position.
7. Test of numbered circles.
8. Test of passing over marks (pass rate) of dynamic balance.
9. Test of zigzag run among seats.

- Cognitive Test:

- 3) Form of skillful performance evaluation of the skill under research.
- 4) Data form of research sample.
- 5) Qualitative analysis of the skill under research.
- 6) Educational modules.

Preliminary Study:

The researcher applied the educational modules on a sample consisting of twelve (12) female students of the students of the second year from the outside of the research sample and performed a preliminary experiment from 15th February,2009AD to 22nd February,2009AD with the aim of:

- Identifying the student's impressions towards the proposed educational modules and how suitable they are to the students' abilities.
- Checking availability of all facilities required for carrying out the proposed educational programme.
- Checking the scientific processes of pre-and post-measurements.

Basic Experiment:

1-The pre-measurement:

The pre-measurement was applied on the two research group :the experimental and control ones regarding (height-weight-age) in addition to mental abilities (intelligence) ,physical tests and skillful tests from 1/3/2009 , 2/3/2009.

2-Performing the research experiment:

The researcher applied the educational modules to improve performance level of the skill under research of the experimental group.

The researcher met the experimental group and explained to them that they will learn on an individual basis through modules then she asked them to ask about any unclear piece of information then ,through making discussions with the students,the researcher made sure that each subject of the group understood her roles followed by making a general show of the educational modules programme for all the experimental group students so that they could understand the nature of dealing with the programme and its method of usage.

While she used the traditional (usual) method of teaching with the control group ,which is reflected in explanation and model presentation after performing the post-measurement from 4th March,2009AD to 30th April,2009AD.

3-The post-measurement:

After the end of the period specified to programme applicatio ,the researcher performed the post-measurement of the

two research groups in the skillful and cognitive tests in order to identify the effect of using educational modules method on the performance level of triple jump skill from 6th May,2009AD to 7th May,2009AD.

Statistical processes used in the research:

The following statistical processes were done (Arithmetic Mean /Standard Deviation/Coefficient of Torsion/Consistency/(T) Test/Coefficient of Correlation/Coefficient of Simplicity).

Conclusions and Recommendations:

Conclusions:

Through reviewing results and in the light of research objectives and within the limits of research community and sample,the researcher can draw the following conclusions:

1. The educational modules method has a positive effect on learning triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education /Tanta University in (cognitive achievement and technical skillful performance level).
2. Performance method (explanation and model presentation) has a positive effect on learning the triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education /Tanta University in (cognitive achievement and technical skillful performance level).
3. The educational modules method has a more positive effect than the performance method (of explanation and model presentation)on learning triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education /Tanta University in (cognitive achievement and technical skillful performance level).

Recommendations:

On basis of the data presented in the research and conclusions drawn from the results and within the limits of the research community, the researcher recommends the following:

1. Applying the proposed programme by using the modules method in the light of qualitative analysis in learning the triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education/Tanta University.
2. Paying attention to using the educational modules method in the light of qualitative analysis of track and field competitions.
3. Paying attention to correlating educational method to qualitative analysis of skills in order to achieve the right performance.
4. Training female learners on how to apply lessons by making use of educational modules method.

Abstract

A research presented by: Sally Samy Ahmed El-Wazeer

Title: "A Proposed Educational Programme By Using The Modules Method In The Light Of Qualitative Analysis And Its Effect On Some Aspects Of Learning The Triple Jump Skill"

This research aims at building a proposed educational programme by using the modules method in the light of qualitative analysis and identifying its effect on some aspects of learning triple jump skill.

Research community included female students of the second year of the Faculty of Physical Education of the 2008/2009 academic year and the researcher selected a purposive sample of forty (40) female students from the total research community number of two-hundred and nineteen (219) students by a rate of 18.26% who were divided into two equal groups :one of which experimental that included twenty(20) female students with whom the proposed programme by use of educational modules method in the light of qualitative analysis in order to identify their effect on some aspects of learning the triple jump skill and the other was a control group that included twenty(20) female students with whom the traditional (usual) method –of explanation and model presentation-for teaching the same skill under rresearch was followed.

And the most important results were:

The educational modules method has a positive effect on learning the triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education /Tanta University in (cognitive achievement/ technical skillful performance level),performance style (explanation and model presentation) has a positive effect on learning the triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education/Tanta University in (cognitive achievement and technical skillful performance level),and educational modules method has a more positive effect better than performance method (explanation and model presentation) in learning triple jump skill of the female students of the Faculty of Physical Education/Tanta University in (cognitive achievement and technical skillful performance level).