

الملاحق

البرنامج

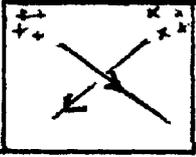
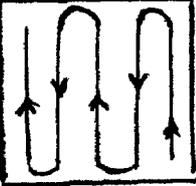
الوحدة (١)

التكوينات	المادة	الزمن
مجموعتين	" المشى "	٢٠ ق
	١ - المشى بفرد مشط القدم	
	٢ - المشى على مشط القدم	
	٣ - المشى على العقبيين	
	٤ - المشى مع رفع الرجل زاوية قائمة	
حرة	٥ - المشى مع التصاق الركبتين	
	٦ - المشى مع الاطاحة بالساق للجانب	
	٧ - المشى على الجهتين الانثية ثم الوحشية للقدم	

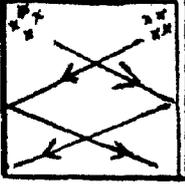
الوحدة (٢)

التكوينات	المادة	الزمن
للامام وللخلف	١ - المشى بفرد مشط القدم للامام والخلف	٢٠ ق
	٢ - المشى مع ثني الركبتين	
	٣ - مشى الطعن	
دوائر	٤ - المشى واتجاه الامشاط للخارج	
	٥ - المشى على مشط القدم سريع	

الوحدة (٣)

التكوينات	المادة	الزمن
 	<p>" الجرى "</p> <p>١ - الجرى الطبيعى</p> <p>٢ - الجرى مع خبط العقبين لعظمة الفخذ من الخلف</p> <p>٣ - الجرى مع رفع الورك زاوية قائمة</p> <p>٤ - الجرى مع الاطاحة بالساق الى الجنب</p> <p>٥ - الجرى بغرد الارجل للامام ثم للخلف</p> <p>٦ - الجرى على الامشاط ثم القدم كلها</p>	٢٠ ق

الوحدة (٤)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - الجرى على نفس الموضع</p> <p>٢ - الجرى والجذع موازيا للارض</p> <p>٣ - الجرى على العقبين</p> <p>٤ - الجرى للامام والخلف</p> <p>٥ - الجرى على أمشاط القدم</p>	٢٠ ق

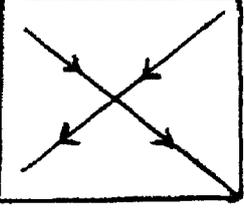
الوحدة (٥)

التكوينات	المادة	الزمن
حجرة	<p>" الوشب "</p> <p>١ - الوشب على القدمين أماما - خلفا - على نفس الموضع</p> <p>٢ - الوشب على قدم واحدة للامام - الخلف - على نفس الموضع ثم التبديل على القدم الاخرى .</p> <p>٣ - الوشب ١ - ٨ في الوضع الاول ثم الثانى .٠٠ الى الخامس</p> <p>٤ - الوشب مع تبديل الرجلين مفردة للامام والخلف على نفس الموضع</p> <p>٥ - الوشب بالارتداد على نفس الموضع ثم للامام والخلف</p>	٢٠ق

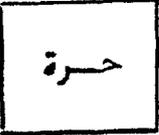
الوحدة (٦)

التكوينات	المادة	الزمن
حجرة	<p>١ - الوشب مع رفع الركبتين زاوية قائمة .</p> <p>٢ - الوشب مع النزول الى الثنى العميق</p> <p>٣ - الوشب مع ثنى الساقين خلفا</p> <p>٤ - الوشب والارجل متقاطعة</p>	٢٠ق

الوحدة (٧)

التكوينات	المادة	الزمن
 	<p>"مزيج من الوحدات الثلاثة الماضية"</p> <p>١ - المشى للامام والخلف</p> <p>٢ - المشى على الامشاط ثم الاعقاب</p> <p>٣ - الجرى مع خبط العقبين للعظمة الفخذ من الخلف</p> <p>٤ - الجرى للامام والخلف مع رفع الركبتين زاوية قائم للامام</p> <p>٥ - الوثب اماما وخلفا وعلى نفس الموضع بالقدمين معا</p> <p>٦ - الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر ثم الوثب مع النزول الى الثنى العميق</p>	٢٠ق

الوحدة (٨)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>"الفجوة"</p> <p>١ - الفجوة مع أخذ خطوة وفرد الرجلين الامامية والخلفية</p> <p>٢ - الفجوة مع ثنى الرجل الامامية على ركبة الرجل الخلفية وهي مفردة</p> <p>٣ - الفجوة مع ثنى الرجل الخلفية لتلمس الرأس</p> <p>٤ - الفجوة الجانبية</p>	٢٠ق

الوحدة (٩)

التكوينات	المادة	الزمن
حرة	(القفز) ١ - المشى العادى بفرد المشط ٢ - الجرى العادى ٣ - القفز على القدم اليمنى مع تبديل الرجلين فى الهواء مفرودة للامام (المقص الامامى) ٤ - القفز على القدم اليمنى مع تبديل الرجلين للخلف فى الهواء (مقص خلفى)	٢٠ق

الوحدة (١٠)

التكوينات	المادة	الزمن
حرة	الحجل ١ - الحجل للامام - للخلف ٢ - الحجل للجانب الايسر والعكس ٣ - الحجل بالدوران فى خط مستقيم للامام ٤ - الجرى بفرد الرجلين للامام والخلف ٥ - الجرى مع الاطاحة بالساق للجانب ٦ - الوثب للاعلى والنزول على القدم اليمنى ثم اليسرى	٢٠ق

الوحدة (١١)

التكوينات	المادة	الزمن
حرة	١ - المشى للامام والخلف ٢ - المشى السريع على اطراف الاصابع ٣ - الجرى مع خبط القدم لعظمة الفخذ من الخلف ٤ - المقص الامامى والخلفى ٥ - الفجوة بفرد الرجلين تماما ٦ - الفجوة مع ثنى الرجل الخلفية لمحاولة لمس الرأس	٢٠ ق
مجموعتين		
مجموعتين		
مجموعتين		

الوحدة (١٢)

التكوينات	المادة	الزمن
حرة	١ - خطوة الحصان (الكومات) ٢ - الكومات العالى ثم المنخفض ٣ - الكومات للامام ثم للخلف ٤ - الكومات للجانب ٥ - الكومات بالدوران	٢٠ ق

الوحدة (١٣)

التكوينات	المادة	الزمن
حجرة	<p>١ - الحجل للامام والخلف</p> <p>٢ - الحجل بالدوران في خط مستقيم للامام</p> <p>٣ - الجرى مع ثنى الركبتين اماما عاليا</p> <p>٤ - الجرى مع ثنى الركبتين خلفا</p> <p>٥ - الوثب اماما وخلفا وعلى نفس الموضع بالقدمين معا</p>	٢٠ ق

الوحدة (١٤)

التكوينات	المادة	الزمن
حجرة	<p>١ - المشى على العقبين</p> <p>٢ - المشى على الجهة الانثية ثم الوحشية</p> <p>٣ - الجرى للامام على المشط</p> <p>٤ - الجرى للامام مع الاطاحة بالساق للجانب</p> <p>٥ - الوثب على نفس الموضع في الوضع الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس</p> <p>٦ - الحجل للامام والخلف</p>	٢٠ ق

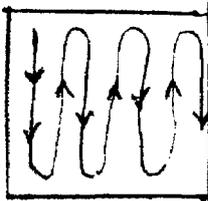
الوحدة (١٥)

التكوينات	المادة	الزمن
حرة	١ - الزحلقة ٢ - الزحلقة للامام والخلف ٣ - الزحلقة للجانبين ٤ - الزحلقة في الاتجاهات على المشط ٥ - الزحلقة في الاتجاهات على العقب	٢٠ ق

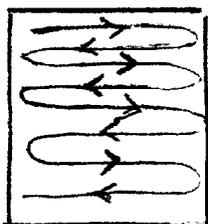
الوحدة (١٦)

التكوينات	المادة	الزمن
حرة	١ - الزحلقة يمينا ويسارا ٢ - الزحلقة اماما وخلفا ٣ - الفجوة الامامية ، الجانبية ٤ - الحجل للامام والخلف وللجانب ٥ - الوشب مع ثني الركبتين اماما عاليا ٦ - الوشب والارجل متقاطعة	٢٠ ق

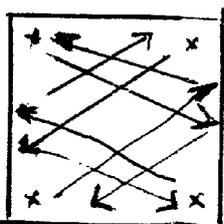
الوحدة (١٧)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - الزحلقة اماما على المشط</p> <p>٢ - الزحلقة اماما وجانبا على العقبين</p> <p>٣ - خطوة الحصان (الكومات) العالى والمنخفض</p> <p>٤ - الكومات السريع للامام والجنب</p>	٢٠ ق

الوحدة (١٨)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - المشى للامام بفرد المشط وللخلف</p> <p>٢ - الوشب بالقدمين معا للامام والخلف في الوضع الاول</p> <p>٣ - الفجوة الامامية مع أخذ خطوة</p> <p>٤ - الحجل للامام والخلف</p>	٢٠ ق

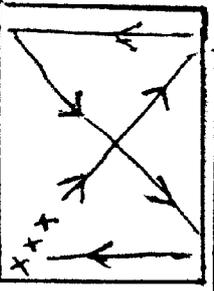
الوحدة (١٩)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - المشى مع رفع الرجل زاوية قائمة</p> <p>٢ - المشى مع التصاق الركبتين</p> <p>٣ - المشى مع ثنى الركبتين</p> <p>٤ - المشى على الجهتين الانثية والوحشية</p> <p>٥ - المشى على العقبين</p>	٢٠ ق

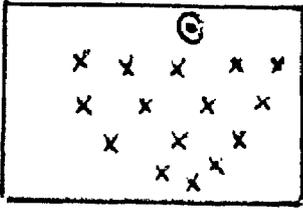
الوحدة (٢٠)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - الجرى للامام والخلف</p> <p>٢ - الجرى مع رفع الركب زاوية قائمة</p> <p>٣ - الجرى والجذع موازيا للارض</p> <p>٤ - الجرى على امشاط القدم</p> <p>٥ - الجرى مع الاطاحة بالساق للجانب</p>	٢٠ ق

الوحدة (٢١)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - الوثب للامام وللخلف وعلى نفس الموضوع</p> <p>٢ - الوثب بالارتداد ثم للامام والخلف</p> <p>٣ - الوثب ١ - ٨ في الوضع الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس .</p> <p>٤ - الوثب والارجل متقاطعة</p> <p>٥ - الوثب بالارتداد والنزول الى الشنى العميق</p>	٢٠ ق

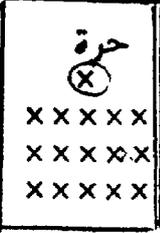
الوحدة (٢٢)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - الفجوة مع أخذ خطوة</p> <p>٢ - الفجوة بالرجل اليمنى ثم اليسرى دون أخذ خطوة</p> <p>٣ - الفجوة الجانبية</p> <p>٤ - الفجوة مع ثني الرجل الخلفية لتلمس الرأس</p>	٢٠ق

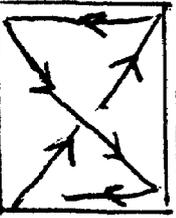
الوحدة (٢٣)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - المشى للامام والخلف</p> <p>٢ - الجرى للامام والخلف</p> <p>٣ - الحجل للامام والخلف</p> <p>٤ - الزحقة الامامية والعودية بالجانبية بالتبادل (اليمنى واليسرى)</p>	٢٠ق

الوحدة (٢٤)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - الوثب في الوضع الاول (١ - ٨)</p> <p>٢ - الوثب في الوضع الثاني (١ - ٨)</p> <p>٣ - الوثب في الوضع الثالث (١ - ٨) يمين اماما</p> <p>٤ - الوثب في الوضع الثالث (١ - ٨) يسار اماما</p> <p>٥ - التبديل في الوضع الثالث من الامام للخلف (١ - ٨)</p> <p>ويكرر من رقم (١)</p>	٢٠ق

الوحدة (٢٥)

التكوينات	المادة	الزمن
	<p>١ - المشى في الاتجاهات المبينة بالشكل</p> <p>٢ - الجرى في نفس الاتجاهات</p> <p>٣ - الوثب بنفس السير في الاتجاهات وذلك بالقدمين معا للامام</p> <p>٤ - الزحلفة الجانبية باليمين ثم اليسار بالتبادل على الخطوط المستقيمة</p>	٢٠ق

Helwan University
Faculty of Physical Education
for Girls , Cairo

A SUGGESTED PROGRAM OF LOCOMOTOR MOVEMENTS AND
ITS EFFECT ON CARDIORESPIRATORY EFFICIENCY
IN RELATION TO THE LEVEL OF PERFORMANCE

By

Maha El-Attar Mohamed Salah El-Din El-Attar
A demonstrator at Faculty of Physical Education
for Girls,Cairo,Dept.of Exercises,Gymnastics,
and Dance

Submitted in Partial Fulfillment for the Requirements
of Master Degree in Physical Education

Supervisors

Dr./ Nadia Mohamed Darwish
Prof.of Dance,Fac.Of Phy.
Ed.for Girls,Cairo

Dr./ Nadia Abd El-Hameed
El-Demerdash
Assis.Prof.of Dance,Fac.
of Phy.Ed.for Girls,Cairo

Research Summary

A SUGGESTED PROGRAM OF LOCOMOTOR MOVEMENTS AND ITS EFFECT ON CARDIORESPIRATORY EFFICIENCY IN RELATION TO THE LEVEL OF PERFORMANCE

Motor expression is considered the oldest art known by man. It was used to express his feelings and sensation and to communicate his thoughts. Since it has significant educational, social, cultural and recreational values, it becomes an essential means to identify not only people's convention and their historical development of their life and philosophy but also cultural and educational values. Additionally, it is well known as a means to spend time and make individuals satisfied.

The expressive movement specially that of creative modern dance depends on a type of movements known as locomotor movements being simple, physical and spontaneous. They can be done by any individual and since they make him active and motive, the researcher selected them to form a suggested program to identify its effect on cardiorespiratory efficiency in relation to the level of performance in dance.

The researcher holds the aim of this investigation as follows:-

- 1- Identify the effect of the suggested program of locomotor movements on cardiorespiratory efficiency.
- 2- Identify the relationship between cardiorespiratory efficiency and the level of performance in dance course.

She hypothesized the following:-

- 1- The suggested program positively effects on the cardiac system efficiency.
- 2- The suggested program positively effects on the respiratory system efficiency.
- 3- There is a positive relationship between the cardiorespiratory efficiency and the level of performance in dance.

Theoretical framework of the research

The researcher reviewed previous researches associated with this subject. She focused on :-

- Dance and locomotor movements.
- The respiratory system and vital capacity.
- The cardiac system, pulse and blood pressure.
- The previous studies concerning the Egyptian and foreign environments and comment between them.

Research procedures

- 1- The researcher adapted the experimental method since it fitted the research.
- 2- The research sample was randomly chosen among female students of the 1st grade at Faculty of Physical Education for Girls in Cairo in 1985-1986 school year.
- 3- The research sample included 60 girls divided into 2 groups; the experimental group and the control one. They were equivalent in age, height, weight, physiological variables under investigation and the level of performance.
- 4- The researcher used the following tests and measurements as

variables of resting pulse, resting diastolic blood pressure and the level of performance.

- 2-There were significant differences in favor of the post test measurements for the experimental group in the physiological variables of resting and after training vital capacity, resting and after training pulse, resting and after training systolic pressure, resting diastolic pressure and the level of performance.
- 3-There were significant differences in favor of the experimental group in the pre-test measurements in resting and after training vital capacity and pulse, resting systolic pressure and the level of performance.
- 4-There was an increase in the percentage of the rate of variation between the post and pre-test measurements in favor of the experimental group concerning the level of performance (it was 96.79 % for the experimental group and 56.04 % for the control one).
- 5-There was a significantly inverse correlation between the level of performance and each of pulse rate and systolic blood pressure during resting after training.
- 6-There were significantly positive correlations between the level of performance and vital capacity for the experimental group.

Recommendations

On the light of the conclusions and within the limits of the research sample, the researcher recommended the following:-

- 1-Application the suggested program to the other grades at the college since it was effective and served to improve the cardiorespiratory efficiency and the level of performance of girls at Faculty of Physical Education (the research sample)

tools to collect the research data:-

- A respirometer to measure the vital capacity.
- A mercury manometer to measure the blood pressure.
- A three member committee of experts in teaching dance to evaluate the level of performance of the research sample before and after the experiment.

5-The researcher carried out some pilot studies to ensure the validity of the above tools.

6-The suggested program was carried out from 10/11/1985 to 15/4/1986 on the experimental group whereas the control group practiced according to the regular course of motor expression with a total hours similar to that of the experimental group (50 hours).

7-The pre and post test measurements were taken before and after inserting the experimental variable. This process was done in all variables of the research for both the experimental and control groups.

8-The researcher applied the following statistical equations:-

- Skewness coefficient to find the equivalence among girls in the sample.
- " T " test to know the significance between the pre and post test measurements of the research groups.
- Percentages of the rate of variation between the post and pre test measurements.
- Correlation coefficients by using Pearson's equation.

Conclusions

1- There were significant differences in favor of the post test measurements for the control group in the physiological

- 2- Including the locomotor movements within the curriculum specially in warming up period for motor activities taught at the Faculty of Physical Education to utilize their functions and their positive effect on the cardiorespiratory.
- 3- Establishing different training programs of locomotor movements for the educational grades since the results ensured the positivity of this kind of programs in developing the cardiorespiratory and in turn the level of performance of the athletic activities improves.
- 4- Carrying out some functional tests such as vital capacity and pulse in line with the acceptance tests at colleges of physical education to select best individuals with efficient cardiorespiratory.