

المرفقات

مرفق (1)
بيان بأسماء السادة الخبراء في مجال مسابقات الميدان
والمضمار

مرفق (1)

بيان بأسماء السادة الخبراء في مجال مسابقات الميدان والمضمار

| الدرجة العلمية | الاسم | م |
|--|---------------------|---|
| أستاذ مسابقات الميدان والمضمار(المتفرغ) بقسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية | نادية على السنوسي | 1 |
| أستاذ مسابقات الميدان والمضمار(المتفرغ) بقسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية | سهير سالم محفوظ | 2 |
| أستاذ مسابقات الميدان والمضمار(المتفرغ) بقسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية | بياترسي روفانيل | 3 |
| أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل / العراق | صفاء الدين طه محمد | 4 |
| أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - وعميد الكلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين- أربيل / العراق . | سيروان كريم عبدالله | 5 |
| أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين- أربيل / العراق . | حسين سعدى إبراهيم | 6 |
| أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران / العراق | مؤيد عبدالرحمن حديث | 7 |
| مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين- أربيل / العراق . | فريدون حسن عثمان | 8 |

مرفق (2) القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الوثب الطويل

| الإختبارات التي تقيسها | | | | | | القدرة البدنية |
|---|---|---|---|--|--------------------------|-------------------|
| طريقة التسجيل | شروط الإختبار | مواصفات الأداء | الأدوات والأجهزة | هدف الإختبار | اسم الإختبار | القوة العضلية |
| - تسجيل المسافة بالسنتيمتر بين العلامة التي حددها الطالب أثناء الوقوف والعلامة التي وصلت إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب (1) سم | - يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات. - قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم الطالب بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن. - تؤخذ القياسات لأقرب (1) سم. - الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بخطوة أو الإرتقاء. - عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد لايؤثر ذلك على النتائج. | - وقوف الجانب مواجه مع للحائط مد الذراعين عالياً لأقصى مايمكن وتحديد علامة بالطباشير على الحائط. - مرجحة الذراعين لأسفل وللخلف مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين قليلاً. - مد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة وللأمام ولأعلى للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن حيث يقوم الطالب بوضع علامة الطباشير على الحائط في أعلى نقطة يصل لها. | - حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الارض عن (3,5) م - قطعة من القماش لمسح العلامات بعد قراءة كل محاولة. - طباشير | قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى | 1- الوثب العمودي سارجينت | |

| الإختبارات التي تقيسها | | | | | | القدرة البدنية |
|--|--|--|---|--------------------------------------|---------------------------|----------------|
| طريقة التسجيل | شروط الإختبار | مواصفات الأداء | الأدوات والأجهزة | هدف الإختبار | اسم الإختبار | |
| يحسب المسافة التي وثبها الطالب من خط الإرتقاء إلي آخر أثر للقدمين علي الأرض بالسنتيمتر | <p>- يقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتي آخر أثر تركه الطالب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .</p> <p>- في حالة ما إذا أختل الطالب ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها</p> <p>- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتي لحظة الإرتقاء</p> <p>- يعطى لكل طالب محاولتين يسجل له أفضلهما</p> | <p>يقف الطالب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما ، حتي يصل الجسم إلي ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع الرجلين علي امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة .</p> | <p>أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق.</p> <p>- شريط قياس.</p> <p>- يرسم علي الأرض خط بداية.</p> | <p>. قياس القدرة العضلية الرجلين</p> | 2- الوثب العريض من الثبات | القدرة البدنية |
| | | | | | | |

القدرة البدنية (القوة الانفجارية)
القوة المميزة بالسرعة

الإختبارات التي تقيسها

| الإختبارات التي تقيسها | | | | | | القدرة البدنية |
|---|---|--|---|---------------------------|---|----------------|
| طريقة التسجيل | شروط الإختبار | مواصفات الأداء | الأدوات والأجهزة | هدف الإختبار | اسم الإختبار | السرعة |
| <p>يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء و حتي يقطع الطالب خط النهاية لأقرب (10/1) ثانية</p> | <p>تقاس السرعة علي أساس الزمن الذي استغرقه الطالب .</p> <p>- يحسب الزمن عند وصول الطالب بقدمه أو بأي جزء من جسمه إلي خط النهاية</p> <p>- يحسب للطالب زمن الجري لمسافة (30) م لأقرب (10/1) من الثانية.</p> | <p>- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .</p> <p>- عند إعطاء إشارة البدء يجري الطالب بأقصى سرعه ممكنة حتي يقطع خط النهاية.</p> | <p>- ساعة إيقاف .</p> <p>- خط للبداية و خط للنهاية المسافة بينهما (30) مترا .</p> | <p>قياس السرعة القصوي</p> | <p>اختبار العدو (30) مترا من البدء العالي .</p> | |

| الإختبارات التي تقيسها | | | | | | القدرة البدنية |
|--|---|---|--|----------------------------------|------------------------|----------------|
| طريقة التسجيل | شروط الإختبار | مواصفات الأداء | الأدوات والأجهزة | هدف الإختبار | اسم الإختبار | |
| <p>- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لأقرب 10/1 من الثانية.</p> <p>- يبدأ حساب الزمن منذ اعطاء اشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الاخر</p> <p>- مع إضافة (1ث) عند الإخلال بأى شرط من الشروط السابقة.</p> | <p>للطالب الحق فى اختيار اى من اليدين اثناء اللمس.</p> <p>- يجب لمس الخطوط المحددة باليد.</p> <p>- ضرورة العودة فى لمس الخط السابق.</p> | <p>- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط المرمى.</p> <p>- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالجرى ولمس خطوط الملعب بشكل ارتدادى (عند لمس كل خط يتم الرجوع ولمس الخط السابق له) حتى الوصول لخط المرمى الاخر.</p> | <p>- ملعب كرة يد.</p> <p>- ساعة إيقاف.</p> | <p>قياس الرشاقة الكلية للجسم</p> | <p>الجرى الارتدادى</p> | |

| الإختبارات التي تقيسها | | | | | | القدرة البدنية |
|---|--|---|---|---|----------------------------|-------------------|
| طريقة التسجيل | شروط الإختبار | مواصفات الأداء | الأدوات والأجهزة | هدف الإختبار | اسم الإختبار | المرونة |
| يسجل للطالب المسافة التي حققها في المحاولتين ويحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر حيث تعتبر القراءة فوق صفر التدرج سالبة ، وأسفله موجبة . | <p>1- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .</p> <p>2- للطالب محاولتان يسجل له أفضلهما .</p> <p>3- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.</p> <p>4- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها الطالب لمدة ثانيتين.</p> | <p>من وضع الوقوف علي المكعب ثني الطالب الجذع أماما أسفل بحيث يصبح اليد أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول الطالب ثني الجذع لأقصى مدي يمكن بقوة وببطء مع مراعاة عدم تصلب عضلات الزراعين وعدم ثني الركبتين ، كما يجب أن يحتفظ الطالب بوضعه النهائي لمدة ثانيتين .</p> | <p>مسطرة مدرجة طولها (50) سم مكعب من الخشب طول ضلعه (50) سم يثبت المقياس بحافة المكعب بحيث يكون نصف المقياس أعلي حافة المكعب والنصف الآخر أسفل الحافة</p> | <p>قياس مرونة الجذع والعمود الفقري والفخذ</p> | ثني الجذع للأمام من الوقوف | |

مرفق (3)
استمارة تسجيل المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الطويل

استمارة تسجيل المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

| القياس البعدى | | | القياس القبلى | | | اسم الطالب | م |
|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|------------|----|
| المحاولة الثالث | المحاولة الثانية | المحاولة الأولى | المحاولة الثالث | المحاولة الثانية | المحاولة الأولى | | |
| | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | 6 |
| | | | | | | | 7 |
| | | | | | | | 8 |
| | | | | | | | 9 |
| | | | | | | | 10 |
| | | | | | | | 11 |
| | | | | | | | 12 |
| | | | | | | | 13 |
| | | | | | | | 14 |
| | | | | | | | 15 |
| | | | | | | | 16 |
| | | | | | | | 17 |
| | | | | | | | 18 |
| | | | | | | | 19 |
| | | | | | | | 20 |

مرفق (4)
خطابات تسهيل إجراء الدراسة

مرفق (5)
شهادة من جامعة سوران بتطبيق البرنامج التعليمي لمسابقات الوثب
الطويل

حكومة إقليم كردستان - العراق
رئاسة مجلس الوزراء
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
رئاسة جامعة سوران
مديرية العلاقات الأكاديمية



حكومة إقليم كردستان - العراق
مركز كلياتي تهنؤمئس ومزئران
مزكزنئس ؤونئسئس ٲلأ و تزؤزئفئس وئسئس
مركز كلياتي وآنكؤى سؤران
ئسؤئس وئسئس ٲسؤئسئس ئسكئس ئسئسئس

Kurdistan Regional Government - Iraq Ministry of Higher Education & Scientific Research

No:

Date:

٢٤٨ / ٢٢١٥٨
٢٠١٣ / ٢٥٩
٢٢١٣ / ٩ / ١٩

إلى / جامعة الإسكندرية / كلية التربية الرياضية للبنات

م / تأييد

تحية طيبة ..

نؤبذ ئكؤم بأن السبذ (كؤران عبءالله عثمان) طاب مآسؤسؤر فئ جامعتكم قام بظؤمئ (البرامج العئسئسئس للمسابقات المئسئس والمضامن فئ جامعتا وآنكئسئس المؤبئس) سكؤل المؤبئس الرئسئسئسئس على المرحلة الكئبئس لئسئس مئس أسابئس المئسئس من أربئس ٢٠١٣/١٠/٢٠ وئسئسئس ٢٠١٣/١٢/١٩.

مع التقدير ..

د. الشؤبذ هممء عثمان

مساعء رئسئس الجماعئس للشؤبؤن الإءارئبئس والمئسئسئس



لسءلا مئس إئى:

- ١- مكئب السبذ رئس الجماعئس للشؤبؤن الإءارئبئس ... مع القءبؤر.
- ٢- مكئب السبذ مساعء رئس الجماعئس للشؤبؤن الإءارئبئس و المئسئسئس للشؤبؤن الإءارئبئس ... مع القءبؤر.
- ٣- مكئب السبذ مساعء رئس الجماعئس للشؤبؤن العئسئسئسئس للإءارئبئس ... مع القءبؤر.
- ٤- مكئبئس المؤبئسئس و المئسئسئس مكئبئس المؤبئسئس (٤) / ٢٠١٣ : فئ ١٩ / ١٢ / ٢٠١٣ للشؤبؤن الإءارئبئس ... مع القءبؤر.
- ٥- الإءارئبئس والمئسئسئس.
- ٦- العئسئسئسئس الإءارئبئسئسئس.
- ٧- الإءارئبئسئسئسئس.
- ٨- المسءارئس.

مرفق (6)
بطاقة ملاحظة مقننة لقياس المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق التدريس

.....
تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان

" فعالية استخدام أسلوب التعلم التعاوني علي المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل بكلية التربية الرياضية - جامعة

سوران بإقليم كردستان - العراق "

الإشراف

م.د/هدير مصطفى محمد محمود

أ.د/ ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلى

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
بقسم المناهج وطرق تدريس
وعميدة كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

ومن متطلبات هذا البحث بتصميم بطاقة ملاحظة مقننة لقياس المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ، لطلاب
الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران بإقليم كردستان -العراق". وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا مجال
الرجاء الإطلاع على البطاقة والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم .

وليسادتكم جزيل الشكر

الباحث

كوران عبدالله عثمان

بيانات الخبير :

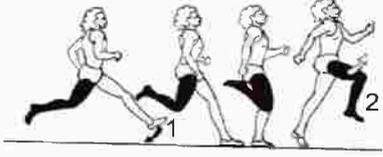
الاسم :

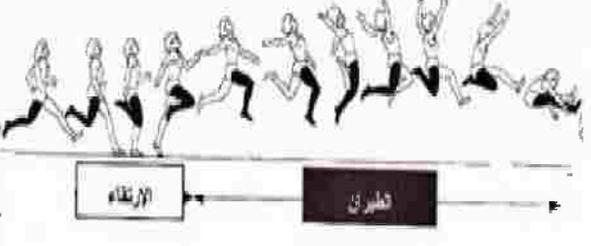
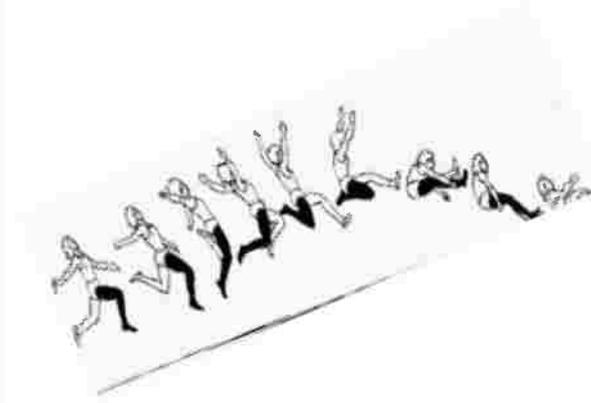
الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

بطاقة الملاحظة المقننة لقياس المراحل الفنية لمسابقة للوثب الطويل بطريقة القرفصاء (قيد البحث)

| درجة المعلم | الدرجة المثالية | المعيار (ما يجب أن يكون) | الجزء المعني بالحركة | المرحلة | التسلسل الحركي للوثب الطويل |
|-------------|-----------------|--|------------------------|----------------------------------|---|
| | 0.25 | - امتداد غير كامل للركبة | - رجل الارتكاز | الاقتراب : الخطوة قبل الأخيرة |  |
| | 0.25 | - عمودي | - الجذع | | |
| | 0.50 | - تقدم الكعب | - القدم الأمامية | | |
| | 0.50 | - انخفاض الزاوية الثابتة للركبة | - التآرجح للخلف | | |
| | 0.50 | - ملامسه سطح القدم | - رجل الإرتكاز | | |
| | 0.25 | - الدفع الافقي | - رجل الإرتكاز الخلفية | الخطوة الأخيرة | |
| | 0.50 | فتح زاويه الركبة | - الرجل الأمامية | | |
| | 0.50 | الارتقاء بالقدم الامامية الضغط السابق وامتداد خطوه الكعب | - الأرجل | | |
| | 0.50 | رجوع طفيف للوراء | - قدم الارتكاز | | |
| | 0.25 | / انحراف بسيط | - الجذع | | |
| | 1 | امتداد تام (الفخذ-الركبة-القدم) | - رجل الإرتقاء | وضع الارتقاء |  |
| | 1 | انحناء أفقي | - مرجحة الرجل | | |
| | 0.50 | عمودي | - الجذع | | |
| | 0.50 | رفع لأعلى | - الأكتاف | | |
| | 1 | مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى | - الذراعان | | |
| | 2 | مماثلة للعدو وتزايد السرعة باستمرار | - طريقة الجري | الاقتراب + الارتقاء |  |
| | 1 | أداء حركة القدم بسرعة ودفع الأرض للأمام | - قدم الإرتقاء | | |
| | 0.50 | تكون على كامل استقامتها (الكاحل - الركبة - الفخذ) | - المفاصل | | |
| | 0.50 | تحريك للأمام ولاعلى | - الذراعين | | |

| درجة المعلم | الدرجة المثالية | المعيار (ما يجب أن يكون) | الجزء المعنى بالحركة | المرحلة | التسلسل الحركي للوثب الطويل |
|-------------|-----------------|---|---------------------------------|-----------------------------|---|
| | 1 | يكون وضع القدم سريع وفعال مع تحريكه لأسفل وللخلف . يكون دفع الفخذ إلي الوضع الاقوي | - قدم الارتقاء - الرجل الحرة | الارتقاء + الطيران |  |
| | 1 | ثني وانحناء للأمام الوصول الي وضع الجلوس الطويل | - الجذع - وضع القدمين | | |
| | 1 | الإحتفاظ بالفخذ عالياً | - القدم الحرة | مرحلة ربط الطيران مع الهبوط |  |
| | 1 | ثني رجل الإرتقاء وسحبها للأمام ولأعلي مد الرجلين للأمام | - القدمان | | |
| | 0.25 | منثني للأمام | - الجذع | | |
| | 0.75 | تسحب للخلف | - الذراعان | | |
| | 1 | يكون من الفخذين للأمام في اتجاه نقطة تلامس القدمين بالأرض | - الدفع | | |
| | 20 | | | | المجموع الكلي |

مرفق (7) الوحدات التعليمية لأسلوب التعلم التعاوني

محاضرة الأولى لمسابقة الوثب الطويل

طلاب الفرقة الثانية تعليم مرحلة / مرحلة الاقتراب فى الوثب الطويل

زمن الدرس : 90 دقيقة

الإجراءات الإدارية : أخذ الغياب – التنبه علي الزي

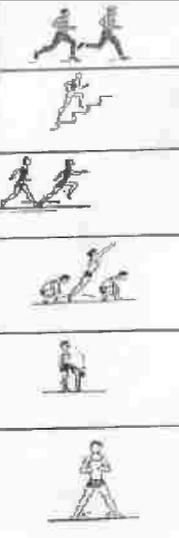
الرياضي (5ق)

الأهداف العامة : تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة - سوران .
الأهداف السلوكية :

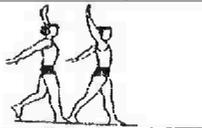
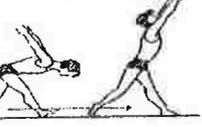
١ - الجانب المعرفى : أن يشرح الطالب مرحلة الاقتراب فى الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقاً لشروط الاداء الفنى الصحيح للمهارة .

٢ - الجانب المهارى : أن يؤدي مرحلة الاقتراب لمسافة لا تقل عن 30 م وفقاً لشروط الاداء الصحيح .

٣ - الجانب الوجدانى : أن يتعود الطلاب على أطاعة أوامر .

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الاية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|--|--|---|--|----------------------|-------|---|----------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| - تقويم الروح المعنوية للطلاب - تقويم شكل رفع الركبتين لاعلى - تقويم مستوى لف الجذع لليمين واليسار | | X Xx Xx X XXXX X XXXX △ X XXXX | يقوم المعلم بتقسيم طلاب إلى مجموعات و قائد كل مجموعة بالوقوف فى مقدمة القطار أثناء الجرى ويقوم مؤدى بالوقوف فى الخلف ثم يعطى المعلم تعليماته والإذن بالبداية فى كل مرة | بدون بدون بدون | 10ق | (الجرى) المتنوع حول الملعب . (الجرى متنوع) رفع الركبتين عالياً بالتبادل . (وقوف) الوثب مع تباعد القدمين . (الوقوف) فتحة ، ذراعين ثابت وسط) لف الجذع يمناً وبساراً 8 مرات . | الإحماء |
| - تقويم سرعة الجرى بالثانية . - تقويم زمن صعود وهبوط السلم . شكل الرجلين اثناء لمس الارض فى كل مرة . - تقويم شكل ارتفاع الركبتين وشكل الرجل الثابتة فى كل مرة وذلك باجراء مسابقات بين المجموعات وترتيب المجموعات فى كل تمرين . |  | XXX XXX XXX XXX XX XX XX XX △ | يقف الطلاب فى مجموعات ويقوم المعلم بعمل نموذج وإعطاء إشارة البدء فى كل تمرين . ثم يقوم قاعد المجموعة بتصحيح الاخطاء ولتنفيذ النموذج وكل فرد فى المجموعة تصحيح أخطاء زميله وفقاً للنموذج المثالى وفى حالة عدم وجود نموذج فى المجموعة يبلغ المعلم لتغيير أحد الأفراد من المجموعة بفرد نموذج من مجموعة اخرى | | 15ق | 1- سرعة : (الوقوف) عدو 30 متر من البدء العالى يتكرر (3مرات). 2- تنمية قوة عضلات الرجلين : (وقوف) الجرى درجات السلم ونزول على نفس مكان يكرر (3مرات). 3- تنمية قوة الرجلين : (وقوف) الجرى اماماً مع رفع الركبتين عالياً لمسافة (20م) . 4- تنمية قوة عضلات الرجلين والذراعين : (الجلوس على اربع) الوثب اماماً مع رفع الذراعين عالياً ومد الركبتين كاملاً . 5- تنمية مرونة الجذع : (وقوف فتحة) ثبات الوسط) ثني الجذع اماماً أسفل ولمس الأرض باليدين يتكرر (10مرات). 6- تنمية قوة عضلات الرجلين : (وقوف فتحاً) الساعدان امام الجسم) الوثب على المشطين لاعلى مع فتح قدمين خارجاً يكرر (15مرة). | الإعداد البدني |

| التقويم | التشكيل | الإجراءات التنظيمية | المحتوي | | أجزاء الدرس | |
|--|---------|---|--------------|-------|--|--------------------|
| | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>الاقتراب الخطوة قبل الأخيرة</p> <p>- تقويم رجل الارتكاز (امتداد غير كامل للركبة .</p> <p>- تقويم الجذع عمودى .</p> <p>- تقويم القدم الأمامية تقدم الكعب .</p> <p>تقويم التآرجع للخلف (انخفاض الزاوية الثابتة للركبة .</p> <p>الخطوة الأخيرة</p> <p>- تقويم رجل الارتكاز (الدفع الأفقى</p> <p>- تقويم الرجل الأمامية (فتح زاوية الركبة .</p> <p>- تقويم الأرجل (الارتقاء بالقدم الأمامية الضغط السابق وامتداد خطوة الكعب .</p> <p>- تقويم قدم الارتكاز (رجوع طفيف للوراء .</p> | | <p>العمل على تكوين المجاميع التعاونية وان يتم تبديل المجاميع دورياً بين المحطات مع التأكيد على قائد كل مجموعة للتحرك بمجموعته فور انتهاء الوقت المحدد للمحطة . حتى يتم تبديل المجموعات على جميع المحطات . ويتم إعلان أفضل مجموعة فى كل محطة حتى يزيد الحماس بين المجموعات وتزيد فعالية التعاون داخل كل مجموعة على حدة للحصول على افضل الدرجات لتأكد على عمل المجاميع التعاونية وان يتم تبديل المجاميع دورياً مع إعطاء التغذية الراجعة لكل طالب فى المجاميع من قبل القائد للمجموعة أو المدرس .</p> | - ملعب الوثب | 25ق | <p>الهدف من الاقتراب حصول لاعب على أنسب وضع لأخذ الارتقاء بسرعة بقدر ما كان يمكنه السيطرة عليها خلال هذه المرحلة من الوثب .</p> <p>ويبدأ الاقتراب فى الوثب الطويل من وضع البدء العالى والقدمين متوازيين بينهما مسافة (10-15 سم) أو أحدى القدمين أماماً حيث يثني الركبتين قليلاً والنظر للأمام ، ويبدأ الطالب الجري بالميل أماماً والذراعان يتحركان بجانب الجسم كما فى وضع الجري ، وتحدد المسافة الإقتراب المناسبة بـ (30-40 م) ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين المتعلمين لكي يتمكن من حصول على السرعة القصوى فى أقل زمن ومن أجل ذلك أقتضى الأمر وضع علامة ضابطة لمراجعة الخطوات فى اثناء الاقتراب لتقدير مدى الدقة التي يجري بها الطالب للوصول إلى لوحة الارتقاء .</p> | النشاط التطبيقي |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الاية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|--|---|--|---------------------|-------|--|----------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- التأكد من استرخاء الطلاب نسبياً وإزالة العرق ومشاهدة الابتسامة والتفاؤل في وجوه الطلاب</p> <p>- إعلان نتائج المجموعات. وانخفاض معدل النبض للمستوى الطبيعي. وسرعة ودقة تخزين الأدوات.</p> |   | <p>XXXX X XXXX X XXXX X XXXX X</p> <p>△</p> | <p>يعطى المعلم تعليماته بآداء تمارين تهدئة للمجموعات عن طريق الصفارة يقوم كل قائد مجموعة بإعطاء التعليمات لمجموعته وتصحيح اخطاء التمارين بحيث تؤدي بشكل يضمن الاسترخاء</p> | - بدون | 5ق | <p>(الوقوف) المشي أماماً مع رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل .</p> <p>(وقوف) المشي أماماً مع ميل الجذع أماماً ومرجحة الذراعين خلفاً ثم رفع الجذع عالياً مع مرجحة الذراعين عالياً .</p> <p>إعادة الأدوات والانصراف .</p> | النشاط الختامي |

محاضرة الثاني لمسابقة الوثب الطويل

تعليم مرحلة / مرحلة الإرتقاء في الوثب الطويل

الإجراءات الإدارية : أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي

طلاب الفرقة الثانية

زمن الدرس : 90 دقيقة

(5ق)

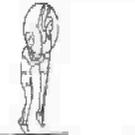
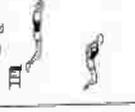
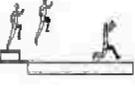
طرق وأساليب المستخدمة : أسلوب التعلم التعاوني

التاريخ 2 \ 11 \ 2013

الأهداف العامة : تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة - سوران .
الأهداف السلوكية :

- 1 - الجانب المعرفي : ان توضح شروط الأداء الصحيح لمرحلة الارتقاء بقدم واحد في الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
- 2 - الجانب المهاري : أن يؤدي مرحلة الارتقاء بقدم واحدة على لوحة الارتقاء وفقاً لشروط الأداء الصحيح .
- 3 - الجانب الوجداني : أن يتعود الطلاب على أطاعة أوامر .

| أجزاء الدرس | المحتوي | الإجراءات التنظيمية | | النية التنفيذ | التشكيل | رسم التمرين | التقويم |
|----------------|--|---------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|---|
| | | الأدوات | الزمن | | | | |
| الإحماء | الجري المتنوع حول الملعب . الجري متنوع حول الملعب مع الوثب على عدة مقاعد . (وقوف) الوثب مع تباعد القدمين . (الوقوف) . فتحة ، ذراعين ثبات وسط) لف الجذع يمناً وبساراً 8 مرات | - بدون - مقاعد بدون | 10ق | يقوم المعلم بتقسيم طلاب إلى مجموعات وقائد كل مجموعة بالوقوف في مقدمة القطار اثناء الجري ويقوم مؤدى بالوقوف في الخلف ثم يعطى المعلم تعليماته والإذن بالبدء في كل مرة . | x Xx xx x XXXX x XXXX x XXXX |  | - تقويم الروح المعنوية للطلاب - - تقويم شكل الوثب لاعلى اثناء تعبئة المقاعد . - تقويم مستوى لف الجذع لليمين واليسار . - وخصم درجات على عدد المقاعد التي تقع او الوقوف فوق المقاعد |
| الإعداد البدني | 1- سرعة : (الوقوف) العدو 20 متر يكرر مرتين . 2- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين ورشاقة الجسم : (وقوف- ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى ثم الدوران خلفاً نصف لفة يتكرر (5مرات) . 3- تنمية قوة عضلات الرجلين ومرونة الفخذين : (وقوف) الحجل أماماً مع تبادل رفع الركبتين أماماً وتثيمها خلفاً . العدو مع الوثب لأعلى بقدم الارتقاء ركض (30م) . 4 - تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين : (وقوف) الوثب على المشطين عالياً مع ثني الركبتين نصفاً لمسافة (20م) . 5 - تنمية قوة عضلات الرجلين : (وقوف- ثبات الوسط) الوثب على المشطين أماماً مع التدرج في زيادة ارتفاع الوثب لأعلى يتكرر (5 مرات) | | 15ق | يقف الطلاب في مجموعات ويقوم المعلم بعمل نموذج وإعطاء إشارة البدء في كل تمرين . ثم يقوم قاعد المجموعة بتصحيح الأخطاء ولتنفيذ النموذج وكل فرد في المجموعة تصحيح أخطاء زميله وفقاً للنموذج المثالي وفي حالة عدم وجود نموذج في المجموعة يبلغ المعلم لتغيير أحد الأفراد من المجموعة بفرد نموذج من مجموعة اخرى | xxx xxx xxx xxx xx xx xx xx |  | - تقويم سرعة الجري بالثانية . وزمن صعود وهبوط السلم . شكل الدوران في كل مرة . تقويم شكل ارتفاع الركبتين وشكل الرجل الثابتة في كل مرة وذلك باجراء مسابقات بين المجموعات وترتيب المجموعات في كل تمرين |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | اللية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس | |
|---|---|---|--|---|-------|---|--|--|
| | | | | الأدوات | الزمن | | | |
| <p>- يتم تقويم مسافة ارتفاع الطالب لاعلى بمساعدة زميله</p> <p>- تقويم سرعة صعود السلم.</p> <p>- تقويم قوة الطالب في الوثب بفجوة بين الصناديق وعدم الوقوع..</p> <p>- تقويم الزاوية بين الكعب والارض اثناء رفع الثقل</p> <p>- تقويم شكل الارتقاء وعدم وقوع الحواجز اثناء الوثب المتالى.</p> |  | <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> | <p>يقف الطلاب في مجموعات كل مجموعة في قطار امام لوحة ارتفاع على بعد من 20 الى 30 متر . ويقوم المعلم في كل مرة بعمل نموذج امثل للاداء ثم اعطاء فرصة للطلاب للتدريب على النموذج ويختار المعلم من بين الطلاب افضل نماذج يتم توزيعها على المجموعات كقائد يقوم "القائد" وهو المسئول عن شرح وعرض المهارة لزملائه والسيطرة على المجموعة وانضباطها في عملية التعلم- فهو يوجه الطلاب نحو الهدف ويمنعهم من إضاعة الوقت ،</p> <p>وملاحظ :- متابعة سير العمل داخل المجموعات - تصحيح الأخطاء فور ظهورها - وتقويم الطلاب، و مؤدى :- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة . ومقرر :- وعليه أن يك تب ويسجل مايدور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات. ومشجع :- تشجيع الأداء الجيد للطلاب داخل مجموعة</p> | - سلاالم | 30 | 1- (وقوف- الذراعان عاليا) الوثب فى المكان مع مساعدة الزميل بالدفع عالياً. | <p>النشاط التعليمي</p> <p>2- الوثب على درجات السلاالم.</p> <p>3- الوثب العميق مع الفجوة باستخدام صندوقان ارتفاعهما 45-60سم على الترتيب ، المسافة بينهما 45م.</p> <p>4- الوثبة الواسعة برجل واحدة بإستخدام مقعد سويدي.</p> <p>5- الوثب بالقدمين من الحواجز إرتفاعها (40-50سم).</p> <p>6- حبل الصناديق إرتفاعها (40- 50 سم).</p> <p>7 - الوقوف على المشطين بالثقل.</p> <p>8- الوثب المتوالى فوق الحواجز وإستخدام إقتراب قصيرة، الهبوط على قدم الرجل الحرة..</p> | |
| |  | <p>XXXXX</p> | <p>يقف الطالب وقفة صحيحة والذراعان عاليا والوثب وذلك بمساعدة الزميل الذي يقف وراه يقوم الزميل الذي واقف خلفه من مسكه من الخصر ومساعدة على الوثب .</p> | - صناديق | | 2- الوثب على درجات السلاالم. | | |
| |  | <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> | <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> | <p>2- يقف الطالب من بداية اول السلم ثم يقوم بالوثب بالرجلين على سلاالم .</p> | | - مقعد سويدي | | 3- الوثب العميق مع الفجوة باستخدام صندوقان ارتفاعهما 45-60سم على الترتيب ، المسافة بينهما 45م. |
| |  | <p>XXXXX</p> | <p>XXXXX</p> | <p>3- يقف الطالب على الصندوق الأول ثم يقوم بالوثب العميق على الارض ومن ثم يقوم بالوثب العميق مع الفجوة من الارض على الصندوق الآخر وارتفاعهما (60.45سم) والذي يبعد واحد عن الآخر (45) سم .</p> | | - الحواجز | | 4- الوثبة الواسعة برجل واحدة بإستخدام مقعد سويدي. |
| |  | <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> | <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> | <p>4- يقوم الطالب الوثب برجل واحد فوق المقعد السويدي على الأرض</p> <p>5- يقف الطالب من بدء العالي خلف الحواجز و ثم يقوم بالوثب بالرجلين و مسافة بين حاجز والآخر 30سم وارتفاعهم (50,40سم).</p> | | - الثقل | | 5- الوثب بالقدمين من الحواجز إرتفاعها (40-50سم). |
| |  | <p>XXXXX</p> | <p>XXXXX</p> | <p>6- يقف الطالب خلف صندوقين بارتفاع (50,40سم) ومن ثم يقوم الحجلة من الأرض الى صندوق الأول و ثم الى صندوق الآخر ومسافة بين صندوقين (30سم).</p> | | | | 6- حبل الصناديق إرتفاعها (40- 50 سم). |
| |  | <p>XXXXX</p> | <p>XXXXX</p> | <p>7- يقف الطالب باسنتاد على المشطين القدم مع حمل ثقل اعلى من كتف</p> <p>8- يجري الطالب من فوق الحواجز وذلك باستخدام وضع اقتراب قصير بين حاجز الأول والآخر ومن ثم الهبوط على الرجل الحرة</p> | | | | 7 - الوقوف على المشطين بالثقل. |
| |  | <p>XXXXX</p> | <p>XXXXX</p> | | | | | 8- الوثب المتوالى فوق الحواجز وإستخدام إقتراب قصيرة، الهبوط على قدم الرجل الحرة.. |

| التقويم | التشكيل | الهيئة التنقيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|---------|--|---------------------|-------|--|--------------------|
| | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- تقويم رجل الإرتقاء - امتداد تام (الفخذ - الركبة - القدم) - تقويم مرجعة الرجل (انحناء افقى) . - تقويم الجذع وضع العمودى . - تقويم الأكتاف (رفع لأعلى) . - تقويم الذراعين (مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى) .</p> | | <p>عمل على تكوين المجاميع التعاونية وان يتم تبديل المجاميع دوريا بين المحطات مع التاكيد على قائد كل مجموعة للتحرك بمجموعته فور انتهاء الوقت المحدد للمحطة . حتى يتم تبديل المجموعات على جميع المحطات . ويتم إعلان أفضل مجموعة فى كل محطة حتى يزيد الحماس بين المجموعات وتزيد فعالية التعاون داخل كل مجموعة على حدة للحصول على افضل الدرجات .</p> | ملعب الوثب | 25ق | <p>تهدف هذه المرحلة إلى زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية ويتم الإرتقاء بدفع لوحة الإرتقاء بقوة وبسرعة عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى إرتفاع له، بحيث تكون زاوية خلف الركبة ممتدة فى حدود (170°) وزاوية إستناد قدم الإرتقاء على الأرض فى حدود (120°) وتكون القدم كاملة على لوحة الإرتقاء، والرجل الحرة مثنية من فصل الركبة ، ومع بقاء قدم الإرتقاء على لوحة الإرتقاء فتقل زاوية الركبة لتصل إلى (145°) وهناك إنبساط فى العضلات المادة لرجل الإرتقاء .</p> | النشاط التطبيقي |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الآلية التنفيذية | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس | |
|---|---|---|--|---------------------|--------|---------|---|-------------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | | |
| <p>- التأكد من استرخاء الطلاب نسيباً وازالة العرق ومشاهدة الابتساماة والتفاؤل في وجوه الطلاب</p> <p>- اعلان نتائج المجموعات. وانخفاض معدل النبض للمستوى الطبيعي . وسرعة ودقة تخزين الأدوات.</p> |  <hr/>  | <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> | <p>يعطى المعلم تعليماته باداء تمرينات تهدئة للمجموعات عن طريق الصفارة يقوم كل قائد مجموعة باعطاء التعليمات لمجموعته وتصحيح اخطاء التمرينات بحيث تؤدي بشكل يضمن الاسترخاء</p> | - بدون | - بدون | 5ق | <p>(الوقوف) المشي أماماً على الكعبين.</p> <p>(وقوف) المشي أماماً مع ميل الجذع أماماً ومرجحة الذراعين خلفاً ثم رفع الجذع عالياً مع مرجحة الذراعين عالياً .</p> <p>رجوع الأدوات ثم التحية والانصراف .</p> | النشاط الختامي |

الوحدة التعليمية الثالث لمسابقة الوثب الطويل

الإجراءات الإدارية : أخذ الغياب – التنبيه علي

تعليم ربط بين مرحلة الأقتراب والارتقاء في الوثب

طلاب الفرقة الثانية

زمن الدرس : 90 دقيقة

الذي الرياضي (5ق)

أساليب المستخدمة : أسلوب التعلم التعاوني

الأهداف العامة : تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة - سوران.

الأهداف السلوكية :

التاريخ 9 \ 11 \ 2013

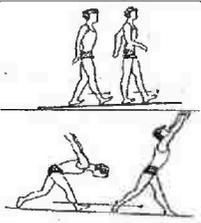
١ - الجانب المعرفي : ان تصف الأداء الفني الصحيح للربط ما بين مرحلة الاقتراب والارتقاء بانسيابية في مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

٢ - الجانب المهاري : نربط ما بين مرحلة الاقتراب والارتقاء بانسيابه في مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء اوفقاً لشروط الجيد .

٣ - الجانب الوجداني : أن يتعود الطلاب على أطاعة أوامر .

| أجزاء الدرس | المحتوي | الإجراءات التنظيمية | | الاية التنفيذ | التشكيل | رسم التمرين | التقويم |
|-------------------|---|----------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|--|
| | | الأدوات | الزمن | | | | |
| الإحماء | (الجري) المتنوع حول الملعب . (الجري متنوع) رفع الركبتين عاليا بالتبادل . (وقوف) الوثب مع تباعد القدمين . (الوقوف . فتحا ، ذراعين ثبات وسط) لف الجذع يمناً وبساراً 8 مرات . | - بدون - بدون - بدون | 10ق | يقوم المعلم بتقسيم طلاب إلى مجموعات و قائد كل مجموعة بالوقوف في مقدمة القطار اثناء الجرى ويقوم مؤدى بالوقوف في الخلف ثم يعطى المعلم تعليماته والإذن بالبده في كل مرة . | x Xx xx x XXXX x XXXX x XXXX |  | - تقويم الروح المعنوية للطلاب - شكل رفع الركبتين لاعلى - مستوى لى الجذع لليمين واليسار |
| الإعداد البدني | 1- سرعة : (الوقوف) عدو 40 متر من البده العالى مرتين. 2- تنمية مرونة مفصلي الحوض : (وقوف) تبادل الطعن أماما بالرجلين لمسافة (20م). 3- تنمية قوة عضلات الرجلين : (وقوف – ثبات الوسط) الوثب على المشطين أماماً مع التدرج في زيادة إرتفاع الوثب لاعلى لمسافة (30م). 4- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين ورشاقة الجسم: (وقوف- الوضع أماما) الجرى أماما والإرتقاء بالقدمين عالياً وثى الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين أماما ثم مد الركبتين للبده بالجرى أماما يتكرر (5مرات). 5- تنمية السرعة ولارتقاء : العدو مع الوثب لاعلى بقدم الارتقاء لمسافة (30م). | | 15ق | يقف الطلاب في مجموعات ويقوم المعلم بعمل نموذج وإعطاء إشارة البده في كل تمرين . ثم يقوم قاعد المجموعة بتصحيح الاخطاء ولتنفيذ النموذج وكل فرد في المجموعة تصحيح أخطاء زميله وفقاً للنموذج المثالى وفي حالة عدم وجود نموذج في المجموعة يبلغ المعلم لتغيير أحد الأفراد من المجموعة بفرد نموذج من مجموعة اخرى | xx× xxx xxx xxx x× xx xx xx |  | - يتم تقويم سرعة الجري بالثانية . وزمن صعود وهبوط السلم - تقويم شكل الرجلين اثناء لمس الارض في كل مرة . - تقويم شكل ارتفاع الركبتين وشكل الرجل الثابته في كل مرة وذلك باجراء مسابقات بين المجموعات وترتيب المجموعات في كل تمرين |

| التقويم | التشكيل | الآلية التنفيذية | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|---------|---|---------------------------|------------|---|--|
| | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- تقويم الربط بين نهاية الإقتراب وبداية الارتقاء على اللوحة وذلك عند طريق شكل ومتغيرات الارتقاء - طريقة الجرى (مماثلة للعدو) وتزايد السرعة باستمرار . - الرأس (في وضع طبيعي . قدم الإرتقاء (أداء حركة القدم بسرعة ودفع الأرض للأمام . - المفاصل (تكون على كامل استقامتها (الكاحل - الركبة - الفخذ) - الذراعان (تحريك</p> | | <p>عمل على تكوين المجاميع التعاونية وان يتم تبديل المجاميع دوريا بين المحطات مع التأكيد على قائد كل مجموعة للتحرك بمجموعته فور انتهاء الوقت المحدد للمحطة . حتى يتم تبديل المجموعات على جميع المحطات . ويتم إعلان أفضل مجموعة في كل محطة حتى يزيد الحماس بين المجموعات وتزيد فعالية التعاون داخل كل مجموعة على حدة للحصول على افضل الدرجات.</p> | <p>- حفرة - الوثب</p> | <p>25ق</p> | <p>وهذه المرحلة هي الوحدات الحركية التي تربط بين (الاقتراب و الارتقاء) ولا تنفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأى صورة فهي مرحلة ممتدة لها ،حيث يعتمد الوثب فى تلك المرحلة على مدى ما اكتسبه . من سرعة الاقتراب والذي يعمل على الإرتقاء بحيث يتيح الطالب تحقيق الكبر مسافة لطيران مركز الثقل .ويتم ا لارتقاء بدفع لوحة ا لارتقاء بقوة وبسرعة عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى إرتفاع له أمام لوحة الارتقاء فتكون زاويته (65-70) درجة وهى الزاوية التي يقع بين قدم ا لارتقاء والأرض مما يزيد من فاعلية عملية الإرتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة وهى مثنية في مفصل الركبة إلى جانب إستقامة الجذع. وفي نهاية مرحلة ا لاقتراب بالإستعداد لوضع قدم ا لارتقاء على لوحة ا لارتقاء.وفى باية مرحلة الارتقاء بوضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء.</p> | <p>النشاط التطبيق ي</p> |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الآلية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|--|---|---|--|---------------------|-------|---|----------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- التأكد من استرخاء الطلاب نسبياً وإزالة العرق ومشاهدة الانسجام والتفان في وجوه الطلاب</p> <p>- اعلان نتائج المجموعات. وانخفاض معدل النبض للمستوى الطبيعي . وسرعة ودقة تخزين الادوات.</p> |  | <p>XXXX X XXXX X XXXX X XXXX X</p> <p>△</p> | <p>يعطى المعلم تعليماته بآداء تمارين تهدئة للمجموعات عن طريق الصفارة يقوم كل قائد مجموعة بإعطاء التعليمات لمجموعته وتصحيح أخطاء التمارين بحيث تؤدي بشكل يضمن الاسترخاء</p> | - بدون | 5ق | <p>(الوقوف) المشي أماماً على الكعبين .</p> <p>(وقوف) المشي أماماً مع ميل الجذع أماماً ومرجحة الذراعين خلفاً ثم رفع الجذع عالياً مع مرجحة الذراعين عالياً .</p> <p>رجوع الأدوات ثم التحية والانصراف.</p> | النشاط الختامي |

الوحدة التعليمية الرابع لمسابقة الوثب الطويل

الإجراءات الإدارية : أخذ الغياب – التنبه علي الزي

تعليم ربط بين مرحلة الارتقاء والطيران فى الوثب

طلاب الفرقة الثانية

زمن الدرس : 90 دقيقة

الرياضي (5ق)

أساليب المستخدمة : أسلوب التعلم التعاوني

الأهداف العامة : تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة - سوران .

التاريخ 16 \ 11 \ 2013

الأهداف السلوكية :

١ - الجانب المعرفى : ان يتوضح الاداء الفنى الصحيح للربط ما بين مرحلة الارتقاء والطيران بانسيابية فى مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

٢ - الجانب المهارى : نربط ما بين مرحلة الارتقاء والطيران بانسيابيه فى مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقاً لشروط الجيد .

٣ - الجانب الوجدانى : أن يتعود الطلاب على أطاعة أوامر .

| أجزاء الدرس | المحتوي | الإجراءات التنظيمية | | الآليات التنفيذ | التشكيل | رسم التمرين | التقويم |
|-------------------|---|-----------------------------|-------|--|---------------------------------------|-------------|--|
| | | الأدوات | الزمن | | | | |
| الإحماء | 1- الجري الحر حول الملعب. والوثب من فوق مقعد سويدي. 2- (لجري المتنوع (رفع الركبة والذراعين والوثب فوق مقعد) عدة مرات 3- (الوقوف . فتحا ، ذراعين ثبات وسط) لف الجذع يمناً وبساراً 8 مرات | - بدون - مقاعد - بدون | 10ق | يقوم المعلم بتقسيم طلاب إلى مجموعات و قائد كل مجموعة بالوقوف فى مقدمة الفطار اثناء الجرى ويقوم مؤدى بالوقوف فى الخلف ثم يعطى المعلم تعليماته والإذن بالبده فى كل مرة . | x Xx xx x XXXX x XXXX x XXXX | | - تقويم الروح المعنوية للطلاب - شكل رفع الركبتين اثناء الوثب لأعلى من فوق الصناديق - مستوى لف الجذع لليمين واليسار |
| الإعداد البدني | 1- مرونة الجذع والعمود الفقري: (وقوف فتحاً- الظهر لظهر الزميل- تشبيك المرفقين) ثنى الجذع للأمام لحمل الزميل بالتبادل يكرر (5مرات). 2- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين: (وقوف) الوثب فى المكان مع لف القدمين جانباً يكرر (8مرات). 3- تنمية قوة عضلات الرجلين ومرونة الحوض: (وقوف نصفاً- مسك قدم الرجل الأخر خلفاً باليد المقابلة) تبادل الوثب على القدمين. 4- تنمية الرشاقة وقوة عضلات الرجلين: (وقوف- ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى عدة مرات ثم الحجل فى المكان مع تبادل رفع الركبتين أماماً. 5- تنمية المرونة: (وقوف على المشطين- الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك القدمين يكرر (5مرات). 6- تنمية قوة عضلات الفخذين ومرونة الجذع: (وقوف) الطعن أماماً والضغظ باليدين بالتبادل مرتين. | | 15ق | يقف الطلاب فى مجموعات ويقوم المعلم بعمل نموذج وإعطاء إشارة البدء فى كل تمرين . ثم يقوم قاعد المجموعة بتصحيح الأخطاء ولتنفيذ النموذج وكل فرد فى المجموعة تصحيح أخطاء زميله وفقاً للنموذج المثالى وفى حالة عدم وجود نموذج فى المجموعة يبلغ المعلم لتغيير أحد الأفراد من المجموعة بفرد نموذج من مجموعة اخرى | xxx xxx xxx xxx xx xx xx xx | | - تقويم ثنى الجذع لأسفل دون وقوع الزميل . - تقويم شكل الرجلين خلفاً . - تقويم شكل الركبتين لأعلى ولمسها للصدر . |

| التقويم | التشكيل | الآلية التنفيذية | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|---------|---|---------------------|-------|--|--------------------|
| | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- تقويم (قدم الارتقاء) يكون وضح القدم سريع وفعال مع تحريكه لأسفل وللخلف البقاء .</p> <p>- تقويم (الرجل الحرة) يكون دفع الفخذ إلى الوضع الأفقى .</p> <p>- تقويم (الجذع) انحناء للأمام .</p> <p>- تقويم (وضع القدمين) الاحتفاظ بفخذ الرجل الحرة عالياً- ثم ضم رجل الارتقاء إليها .</p> | | <p>عمل على تكوين المجاميع التعاونية وان يتم تبديل المجاميع دورياً بين المحطات مع التأكيد على قائد كل مجموعة للتحرك بمجموعته فور انتهاء الوقت المحدد للمحطة . حتى يتم تبديل المجموعات على جميع المحطات . ويتم إعلان أفضل مجموعة في كل محطة حتى يزيد الحماس بين المجموعات وتزيد فعالية التعاون داخل كل مجموعة على حدة للحصول على أفضل الدرجات .</p> | - ملعب الوثب | 25ق | <p>وتبدأ هذه المرحلة (الارتقاء والطيران) بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة عندما يصل مركز ثقل الجسم الى أقصى ارتفاع له، بحيث تكون زاوية خلف الركبة ممتدة في حدود (170°) وزاوية إستناد قدم الارتقاء على الأرض في حدود (120°) ومما يزيد فعالية الإرتقاء هو حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة أماماً عالياً وهي مثنية من مفصل الركبة الى جانب استقامة الجذع ، واستمرار رجل الارتقاء خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران وثنى رجل الارتقاء ونلاحظ وجود إتقباض عضلات الفخذ ، وسبحها للأمام ولأعلى بالقرب من نهاية الطيران وتمتد كل من القدم الحرة و قدم الارتقاء للأمام الهبوط.</p> | النشاط التطبيقي |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الاية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|--|--|--|--|---------------------|-------|--|----------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- التأكد من استرخاء الطلاب نسبياً وازالة العرق ومشاهدة الابتسامة والتفاؤل في وجوه الطلاب</p> <p>- اعلان نتائج المجموعات. وانخفاض معدل النبض للمستوى الطبيعي . وسرعة ودقة تخزين الادوات.</p> |   | <p>XXXX X XXXX X XXXX X XXXX X</p> | <p>يعطى المعلم تعليماته باداء تمارينات تهدئة للمجموعات عن طريق الصفارة يقوم كل قائد مجموعة باعطاء التعليمات لمجموعته وتصحيح اخطاء التمارينات بحيث تؤدي بشكل يضمن الاسترخاء .</p> | - بدون | 5ق | <p>(رقود) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة وثنى الركبتين فدهما أماماً ببطء.</p> <p>(وقوف) المثنى أماماً مع تبادل تحريك الذراعين أماماً وخلفاً.</p> <p>رجوع الأدوات ثم التحية والانصراف .</p> | النشاط الختامي |

الوحدة التعليمية الخامس لمسابقة الوثب الطويل
تعليم ربط بين مرحلة الطيران والهبوط في الوثب

الإجراءات الإدارية : أخذ الغياب – التنبيه علي الزي

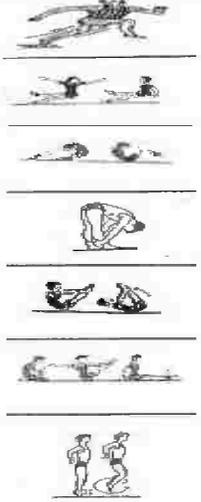
الفرقة الثانية زمن الدرس: 90 دقيقة

الرياضي(5ق)

الأهداف العامة : تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة - سوران .
الأهداف السلوكية :

- 1 - الجانب المعرفي : ان تصف الأداء الفني الصحيح للربط مابين مرحلة الطيران والهبوط بانسيابية في مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .
- 2 - الجانب المهاري : نربط مابين مرحلة الطيران والهبوط بانسيابه في مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقاً لشروط الجيد .
- 3 - الجانب الوجداني : أن يتعود الطلاب على أطاعة أوامر .

التاريخ 21 \ 11 \ 2013

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الاية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|-------|--|----------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| - تقويم الروح المعنوية للطلاب - شكل رفع الركبتين للوثب لاعلى لاعلى . - مستوى لف الجذع لليمين واليسار | | x Xx xx x XXXX x XXXX x XXXX | يقوم المعلم بتقسيم طلاب إلى مجموعات وقائد كل مجموعة بالوقوف في مقدمة القطر اثناء الجرى ويقوم مودى بالوقوف في الخلف ثم يعطى المعلم تعليماته والإذن بالبده في كل مرة . | - بدون - مقعد - بدون - بدون | 10ق | 1- الجري الحر حول الملعب. 2- والوثب من فوق مقعد سويدي. 3- (لجري المتنوع حول الملعب (رفع الركبة ودوران الذراعين الأمام) 4- (الوقوف . فتحا ،ذراعين ثبات وسط) لف الجذع يمناً ويساراً 8 مرات . | الإحماء |
| - تقويم سرعة الجري بالثانية . وشكل زاوية الجذع ولف الجذع . - تقويم شكل الرجلين اثناء لمس الارض في كل مرة . - تقويم توازن الطلاب ومرونة العمود الفقري بين المجموعات وترتيب المجموعات في كل تمرين |  | XXX XXX XXX XXX XX XX XX XX | يقف الطلاب في مجموعات ويقوم المعلم بعمل نموذج وإعطاء إشارة البدء في كل تمرين . ثم يقوم قاعد المجموعة بتصحيح الاخطاء ولتنفيذ النموذج وكل فرد في المجموعة تصحيح أخطاء زميله وفقاً للنموذج المثالي وفي حالة عدم وجود نموذج في المجموعة يبلغ المعلم لتغيير أحد الأفراد من المجموعة بفرد نموذج من مجموعة اخرى | | 15ق | 1- سرعة : (الوقوف) عدو 20 متر 3(مرات) . 2- تنمية مرونة الجذع: (جلوس طويل فتحاً) تبادل لف الجذع مع رفع الذراعين جانبا يكرر(10مرات). 3- تنمية مرونة الجذع: (وقوف على الكتفين) خفض الرجلين خلفاً ثم نصف درجة أماماً مع ثنى الركبتين للجلوس القرفصاء يكرر(5مرات). 4- تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع: وقوف فتحاً-مسك القدمين باليدين- انحاء) ثنى الجذع مع الضغط أسفل (5مرات). 5- تنمية قوة عضلات الظهر وتوازن الجسم: (جلوس التوازن-الذراعان أماماً وإمسك القدمين باليدين) خفض الجذع خلفاً للمس الظهر الأرض ويكرر(5مرات) . 6- تنمية التوازن: (جلوس القرفصاء-الذراعان جانبا) مد الركبتين مع رفع الرجلين عالياً للتوازن ثم خفض الرجلين أسفل يكرر(8مرات) . | الإعداد البدني |

| التقويم | التشكيل | الآلية التنفيذية | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|--|---------|---|---------------------|-------|--|-----------------|
| | | | الأدوات | الزمن | | |
| <p>- تقويم (القدم الحرة) الاحتفاظ بالفخذ عالياً .</p> <p>- تقويم (قدم الارتقاء) استمرار خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران .</p> <p>- تقويم (القدمين) ثنى رجل الارتقاء وسحبها للأمام ولأعلى مد الرجلين للأمام كامتاً .</p> <p>- تقويم (الجذع) منثنى للأمام .</p> <p>- تقويم (الذراعين) تسحب للخلف .</p> <p>- تقويم (الدفع) يكون من الفخذين للأمام في اتجاه نقطة تلامس القدمين بالأرض .</p> | | <p>عمل على تكوين المجاميع التعاونية وان يتم تبديل المجاميع دورياً بين المحطات مع التأكيد على قائد كل مجموعة للتحرك بمجموعته فور انتهاء الوقت المحدد للمحطة . حتى يتم تبديل المجموعات على جميع المحطات . ويتم إعلان أفضل مجموعة في كل محطة حتى يزيد الحماس بين المجموعات وتزيد فعالية التعاون داخل كل مجموعة على حدة للحصول على أفضل الدرجات .</p> | - ملعب - الوثب | 25ق | <p>نهاية مرحلة الطيران مع بداية مد الرجلين للأمام وبداية مرحلة الهبوط بالنظر للأمام ومرحلة الذراعين للأمام وللخلف تأتي هذه المرحلة نتيجة الارتقاء والغرض منها هو حفظ توازن الجسم بزواوية مقدارها من (20-25) درجة ، والوضع السليم للجسم لحفظ التوازن واتخاذ وضع التجمع بهدف تنقل الرجلين الى أبعد مسافة عند الهبوط ولا ينبغي الإستعجال في عملية الاستعداد للهبوط ومد الرجلين في مفصل الركبة قبل الهبوط مباشرة وفي الهبوط يجب ثنى الرجلين وميل الجذع للأمام ، وعند هبوط القدمين الحفرة وبمجرد ملامسة الرمل يثنى الطلاب الرجلين مع إزاحة الركبتين الى الأمام ليمر مركز ثقل الجسم فوق مكان الهبوط ، والهبوط بذلك يكون للأمام .</p> | النشاط التطبيقي |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الاية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|--|---|--|---------------------|-------|--|----------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| - التأكد من استرخاء الطلاب نسبياً وازالة العرق ومشاهدة الابتسامة والتفاؤل في وجوه الطلاب - اعلان نتائج المجموعات. وانخفاض معدل النبض للمستوى الطبيعي . وسرعة ودقة تخزين الادوات. |   | XXXX X XXXX X XXXX X XXXX X XXXX X | يعطى المعلم تعليماته باداء تمرينات تهدئة للمجموعات عن طريق الصفارة يقوم كل قائد مجموعة باعطاء التعليمات لمجموعته وتصحيح اخطاء التمرينات بحيث تؤدى بشكل يضمن الاسترخاء. | - بدون | 5ق | (وقوف) المشى أماماً ثم الوثب فتحاً بالقدمين. (وقوف-ظهراً لظهر-تشبيك اليدين) مرحة الذراعين أمامخلفاً لرسم دائرة بالذراعين. رجوع الأدوات ثم التحية والانصراف . | النشاط الختامي |

الوحدة التعليمية السادس لمسابقة الوثب الطويل
تعليم مهارة / الأداء الكامل للوثب الطويل

الإجراءات الإدارية : أخذ الغياب – التنبيه علي الزي

طلاب الفرقة الثانية

زمن الدس : 90 دقيقة

الرياضي (5ق)

الأهداف العامة : تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة - سوران .
الأهداف السلوكية :

أساليب المستخدمة : أسلوب التعلم التعاوني

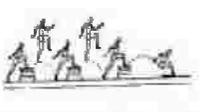
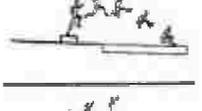
التاريخ 30 \ 11 \ 2013

1 - الجانب المعرفي : أن تشرح الاداء الكلى لمهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء طبناً الملاحظة التقنين.

2 - الجانب المهارى : أن يؤدى الطالب الأداء الكلى فى مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقاً لشروط الأداء الصحيح.

3 - الجانب الوجدانى : أن يتعود الطلاب على إطاعة أوامر .

| أجزاء الدر س | المحتوي | الإجراءات التنظيمية | | الآلية التنفيذ | التشكيل | رسم التمرين | التقويم |
|--------------------|---|--------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|--|
| | | الأدوات | الزمن | | | | |
| الإحماء | 1- الجري الحر حول الملعب. 2- والوثب من فوق مقعد سويدي. 3- (لجري المتنوع حول الملعب (رفع الركبة ودوران الذراعين الأمام) . 4- (الوقوف . فتحا ، ذراعان ثبات وسط) لف الجذع يمناً وبساراً 8 مرات . | - بدون - مقعد - بدون - بدون | 10ق | يقوم المعلم بتقسيم طلاب إلى مجموعات وقائد كل مجموعة بالوقوف فى مقدمة القطار اثناء الجرى ويقوم مؤدى بالوقوف فى الخلف ثم يعطى المعلم تعليماته والإذن بالبداية فى كل مرة . | x Xx xx x Xxxx x Xxxx x Xxxx |  | - تقويم الروح المعنوية للطلاب - شكل رفع الركبتين للوثب لاعلى فوق الصناديق - مستوى لف الجذع لليمين واليسار |
| الإعداد البدني | 1- سرعة : (الوقوف) عدو 30م من البدء العالى بكر مرتين. 2- تنمية عضلات الرجلين والبطن ومرونة مفصلي الفخذين: (رقاد - الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً لمس القدم باليد المقابلة. 3- تنمية قوة عضلات البطن ومرونة الفخذين: (جلوس- توازن- فتحا- الساعدان تشبيك خلف الظهر) خفض ورفع الرجلين أسفل عالياً لتقاطع الساقين بالتبادل. 4 - تنمية رشاقة الجسم ومرونة الجذع: (وقوف-الذراعان أماماً) تبادل لف الجذع جانباً مع ثنى الركبتين نصفاً ومرجة الذراعين جانباً عالياً أماماً ومد الركبتين كاملاً. 5- تنمية التوازن والتوافق العضلي العصبي: (رقاد) رفع الجذع أماماً مع رفع الرجلين عالياً بزاوية (45) لجلوس التوازن . 6- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين والذراعين: (جلوس على أربع) الوثب أماماً مع رفع الذراعين عالياً ومد الركبتين كاملاً. 7- تنمية قوة عضلات الذراعين والرجلين: (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفاً ثم تباعد القدمين خارجاً. 8- تنمية قوة عضلات الذراعان والرجلين: (وقوف فتحا-الظهر لظهر الزميل-تشبيك المرفقين)ثنى الجذع للأمام لحمل الزميل على الظهر. | | 15ق | يقف الطلاب فى مجموعات ويقوم المعلم بعمل نموذج وإعطاء إشارة البدء فى كل تمرين . ثم يقوم قاعد المجموعة بتصحيح الاخطاء ولتنفيذ النموذج وكل فرد فى المجموعة تصحيح أخطاء زميله وفقاً للنموذج المثالى وفى حالة عدم وجود نموذج فى المجموعة يبلغ المعلم لتغيير أحد الأفراد من المجموعة بفرد نموذج من مجموعة اخرى | xxx xxx xxx xxx xx xx xx xx |  | - تقويم سرعة الجري بالثانية وشكل ارتفاع القدم للمس اليد المقابلة . - تقويم توازن الطلاب . - تقويم قوة عضلات الرجلين والجذع وعمل مسابقات بين المجموعات وترتيب المجموعات فى كل تمرين |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | اللية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---------|---|----------------------------------|---|---------------------------------|--|---|--------------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | |
| |  | ××××× ××××× ××××× ××××× | يقف الطلاب في مجموعات كل مجموعة في قطار امام لوحة ارتقاء على بعد من 20 الى 30 متر . ويقوم المعلم في كل مرة بعمل نموذج امثل للاداء ثم اعطاء فرصة للطلاب للتدريب على النموذج ويختار المعلم من بين الطلاب افضل نماذج يتم توزيعها على المجموعات كقائد يقوم " القائدة" وهو المسئول عن شرح وعرض المهارة لزملائه والسيطرة على المجموعة وانضباطها في عملية التعلم. فهو يوجه الطلاب نحو الهدف ويمنعهم من إضاعة الوقت ، و ملاحظ : - متابعة سير العمل داخل المجموعات - تصحيح الأخطاء فور ظهورها - وتقويم الطلاب، ومؤدى :- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة . ومقرر :- وعليه أن يفتب ويسجل مايدور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات. ومشجيع :- تشجيع الأداء الجيد للطلاب داخل مجموعة . | - ملعب الوثب | 30ق | 1- العمل على ضبط طريق الاقتراب بالقدمين. 2- جرى طريق لاقتراب فوق سلم القفز وعلى صندوق بارتفاع 60سم والارتقاء والطيران ثم الهبوط على القدمين. | النشاط التعليمي |
| |  | ××××× ××××× ××××× ××××× | 1- يقوم الطالب بقياس المسافة الذي يمكن للطالب معرفة الرجل الذي يقوم بارتقاء والمسافة المطلوبة لأداء صحيح . 2- يجرى الطالب فوق سلم القفز على صندوق 60 سم يقوم بارتقاء على الصندوق والطيران و ثم الهبوط في حفرة | - سلم قفز و صندوق 60سم | | 3- جرى طريق الاقتراب والارتقاء فوق صندوق بارتفاع 60 سم والطيران بمد القدم الحرة الى قوس الطيران والهبوط. | |
| |  | ××××× ××××× ××××× | مجموعة . | - صنادق مختلفة الارتفاعات | 4- جرى مسافة الاقتراب ثم الارتقاء والطيران بالقدمين معاً والهبوط على مرتبة باستخدام سلم القفز وصندوق بارتفاع 60 سم . | | |
| |  | ××××× ××××× ××××× | 1- يقوم الطالب بقياس المسافة الذي يمكن للطالب معرفة الرجل الذي يقوم بارتقاء والمسافة المطلوبة لأداء صحيح . 2- يجرى الطالب فوق سلم القفز على صندوق 60 سم يقوم بارتقاء على الصندوق والطيران و ثم الهبوط في حفرة | | 5- الوثب من فوق ثلاث صنادق بارتفاع 40 سم والارتقاء على الأخير والهبوط في حفرة الرمل. | | |
| |  | ××××× ××××× ××××× | 3- يجرى الطالب طريق الاقتراب ثم يقوم بارتقاء على صندوق ارتفاع 60 سم والطيران بمد القدم الحرة الى قوس و الطيران الهبوط في حفرة . 4- يجرى الطالب ويقوم بارتقاء بالصندوق على سلم القفز و ثم الصندوق بارتفاع 60 سم والهبوط في الحفرة بالقدمين. | | 6- الارتقاء فوق صندوق 40 سم والارتقاء على الأرض بقدم واحدة والأخرى على صندوق بارتفاع 60 سم والهبوط. | | |
| |  | ××××× ××××× ××××× | 3- يجرى الطالب طريق الاقتراب ثم يقوم بارتقاء على صندوق ارتفاع 60 سم والطيران بمد القدم الحرة الى قوس و الطيران الهبوط في حفرة . 4- يجرى الطالب ويقوم بارتقاء بالصندوق على سلم القفز و ثم الصندوق بارتفاع 60 سم والهبوط في الحفرة بالقدمين. | | 7- الجرى طريق الاقتراب والارتقاء على صندوق 20 سم والطيران والهبوط السلم. | | |
| |  | ××××× ××××× ××××× | 5- يقوم بوضع ثلاث صنادق يبعد كل واحد عن بعض 30 سم يقوم الطالب بالوثب بين الصنادق و ثم الهبوط في الحفرة. | | 8 - أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء. | | |
| |  | ××××× ××××× ××××× | 6- يقف الطالب فوق صندوق الاول الذي بلغ ارتفاعه 40 سم و ثم يقوم بارتقاء على الصندوق اخر على بعد 30 سم بارتقاء 60 سم والهبوط في الحفرة . | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>7- يجرى الطالب ثم يقوم بارتقاء على صندوق بارتقاء 20 سم وثم الطيران بقدم الارتقاء والهبوط فى الحفرة. 8- يجرى الطالب الاقتراب والارتقاء ثم يقوم بالطيرن والهبوط فى حفرة بأداء الوثب الطويل القرفصاء.</p> | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

| التقويم | التشكيل | الآلية التنفيذية | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس |
|---|---------|--|---------------------|-------|---|------------------------|
| | | | الأدوات | الزمن | | |
| | | <p>عمل على تكوين المجاميع التعاونية وان يتم تبادل المجاميع دوريا بين المحطات مع التأكيد على قائد كل مجموعة للتحرك بمجموعته فور انتهاء الوقت المحدد للمحطة . حتى يتم تبديل المجموعات على جميع المحطات . ويتم إعلان أفضل مجموعة في كل محطة حتى يزيد الحماس بين المجموعات وتزيد فعالية التعاون داخل كل مجموعة على حدة للحصول على افضل الدرجات .</p> | - ملعب - الوثب | 25ق | <p>الوثب الطويل من أنواع العاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة وعند تحليل هذه المهارة يمكن تمييز أربع مراحل تلاحظ في مرحلة الاقتراب يزيد الطالب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها، ونلاحظ خفض مناسب في مركز الثقل في الخطوات الاخيرة واستقامة الظهر مع الجذع استعدادا للإرتقاء، وفي مرحلة الارتقاء يولد الطالب سرعة عمودية ويقال من فقد السرعة الأفقية ، ونلاحظ ارتطام قوى بكامل القدم للوحة الارتقاء وزاوية إرتقاء في حدود (76-80) وفي مرحلة الطيران يعد الطالب نفسه للهبوط وهو المسار الحركي للجسم الذي يمثل المدى الخاص بطول الوثبة ، وفي مرحلة الهبوط يزيد الطالب من المسافة لمسار الطيران ويقال من المسافة المفقودة عند لمس القدمين الأرض ونلاحظ في الهبوط عند هبوط القدمين الحفرة يثنى الطالب الرجلين مع إزاحة الركبتين والحوض للأمام ليمر مركز ثقل الجسم فوق مكان الهبوط .</p> | النشاط التطبيق ي |
| <p>- تقويم مسافة الوثب الطويل وذلك من خلال 1- شكل الهبوط . 2 مسافة الهبوط .</p> | | | | | | |

| التقويم | رسم التمرين | التشكيل | الآلية التنفيذ | الإجراءات التنظيمية | | المحتوي | أجزاء الدرس | |
|---|--|---|---|---------------------|--------|-----------|--|-------------------|
| | | | | الأدوات | الزمن | | | |
| <p>- التأكد من استرخاء الطلاب نسبياً وازالة العرق ومشاهدة الابتساماة والتفاؤل في وجوه الطلاب</p> <p>- اعلان نتائج المجموعات. وانخفاض معدل النبض للمستوى الطبيعي . وسرعة ودقة تخزين الأدوات.</p> |   | <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXX X</p> | <p>يعطى المعلم تعليماته باداء تمرينات تهدئة للمجموعات عن طريق الصفارة يقوم كل قائد مجموعة باعطاء التعليمات لمجموعته وتصحيح اخطاء التمرينات بحيث تؤدي بشكل يضمن الاسترخاء.</p> | - بدون | - بدون | <p>5ق</p> | <p>(وقوف) المشى أماماً ومرجحة الذراعين خلفاً ثم رفع الجذع عالياً مع مرجحة الذراعين عالياً.</p> <p>(وقوف) المشى أماماً مع تبادل تحريك الذراعين أماماً وخلفاً.</p> <p>رجوع الأدوات ثم التحية والانصراف .</p> | النشاط الختامي |

(الملخص)

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

" فعالية استخدام أسلوب التعلم التعاوني علي المستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل بكلية التربية الرياضية – جامعة

سوران بإقليم كردستان – العراق "

اسم الباحث : كوران عبدالله عثمان طه

يسعى العاملون في ميدان المناهج وطرق التدريس إلى تطوير البرامج التعليمية والتوصل لاستراتيجيات طرق وأساليب تساعد المعلم على إدارة الموقف التعليمي بنجاح ، ولم يعد نجاح المعلم قاصراً على تحقيق تلاميذه لأهداف المادة الدراسية التي يعلمها لهم ، ولكن نجاحه امتد إلى نوعية ما يخرسه في الطلاب ، وما ينمي لديهم من سلوكيات واتجاهات وقيم ، لمواجهة المتغيرات السريعة والاتجاهات التربوية المعنية بتطوير أنماط التفكير ، والسلوك العلمي ، والاستفادة من المعرفة الإنسانية ، والأخذ بيده للنهوض بالعملية التعليمية ، فالتعليم هو الوسيلة الفعالة لتغيير هيكل المجتمع وهوية أفراده وسماته الثقافية.

وأصبح التطور العلمي الذي يشهده العالم في شتى مجالات الحياة السمة المميزة لهذا العصر ومن المجالات التي شملها هذا التطور ، المناهج وأساليب تدريسها، إذ أصبح المتعلم محور العملية التعليمية وله الدور الفعال والنشط فيها، ولم يعد مقبولاً أن يبقى دوره منصباً على تنفيذ الأوامر والتعليمات التي يصدرها صاحب السلطة العليا في العملية التعليمية، وهو المعلم الذي يبدل دوره ليركز على دور المشرف والموجه الذي يخطط ويهيئ البيئة التعليمية المناسبة للمتعلمين .

و في السنوات الأخيرة اتجهت أساليب التدريس نحو الاهتمام بالمتعلم بحيث يكون فعالاً ونشطاً ومشاركاً في العملية التعليمية وهذا لن يتأتى إلا بتشجيعه على الاستقصاء وحل المشكلات وإثارة التساؤلات وتطبيق ما تعلمه من مواقف جديدة وحية .

ويعتبر أسلوب التعلم التعاوني من الاتجاهات المعاصرة في مجال أساليب التدريس ، إذ يتيح للمتعلمين فرصة العمل والقيام بدور ايجابي نشط والتفاعل مع المواقف المختلفة، لتحصيل الحقائق والمعلومات المتصلة بأنفسهم .

كما يعتبر أسلوب التعلم التعاوني أحد أساليب التدريس المستخدمة في مجال التربية الرياضية ، ويهدف هذا الأسلوب إلي تعويد المتعلمين علي العمل مع بعضهم البعض لإنجاز مهمة ما وعلي كل منهم مسئولية معاونة الآخرين ومساعدتهم علي التعلم بحيث تصل المجموعة إلي الإنجاز المطلوب ، وهذا يعني أن المتعلم لا يكون مسئولاً عن تعلمه هو فقط ولكنه يكون مسئولاً أيضا عن تعلم باقي أفراد المجموعة أي أن أداء المتعلم هو محصلة جهده وجهد زملائه .

ومما سبق نستخلص أن التعلم التعاوني هو أحد أساليب التدريس المستخدمة والتي يعمل الطلاب معاً لإنجاز أهداف تعليمية مشتركة ، وذلك من خلال مجموعات صغيرة العدد ومتباينة في القدرات ، بحيث يعمل الطلاب ويتعاونون فيما بينهم ويتلقون المساعدة من بعضهم لزيادة تعلمهم لإنجاز أهداف التعلم .

ويعتبر الوثب الطويل أحد مسابقات الميدان في ألعاب القوى يمارسها الرجال والنساء ، ويعد من الأنشطة الحركية البسيطة والسهلة في أدائه وخصوصا في مراحل التعليم الأولي ، والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها ، ليس فقط في مجال الميدان والمضمار ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، وعلى ذلك يقبل الطلاب على ممارسته دون معلم ، متفانين بعيدين عن فنون حركاته والتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني .

ولاحظ الباحث من خلال تدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار بالكلية انخفاض ملحوظ في المستوى الرقمي للطلاب في بعض مسابقات الميدان والمضمار وخاصة مسابقة الوثب الطويل ، حيث يري أنه قد يكون لطريقة التعلم دور رئيسي في هذه المشكلة ، حيث تعتمد على الأسلوب التقليدي (الشرح والعرض) والمستخدم حاليا بصوة شائعة والذي يقوم فيه المعلم بالدور الإيجابي الرئيسي لتنفيذ الإستراتيجيات التعليمية بصفة عامة وللتأكد من تلك الملاحظة قام الباحث بتتبع نتائج الإمتحانات التطبيقية للعامين الجامعيين (2010 / 2011) ، (2011 / 2012) والتي يوضحها جدول (1) نتائج الامتحانات التطبيقية لمهارة الوثب الطويل الفرقة الثانية (الفصل الدراسي الأول) للعام الجامعي (2010 / 2011) ، (2011 / 2012) .

ويري الباحث أن هذا الأسلوب لا يتيح للطلاب فرص المشاركة الفعالة في الموقف التعليمي لاكتساب الخبرات وأنه ربما يكون سببا في ظهور انخفاض ملحوظ في مستوى أداء الطلاب في مهارة الوثب الطويل ، وحيث إن الاتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعو إلي ضرورة ايجابية المتعلم للحصول علي الخبرة في الموقف التعليمي لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة ، فقد كان هذا دافعا للباحث علي اختيار أسلوب التعلم التعاوني باعتباره أحد الاتجاهات المعاصرة في مجال التدريس الذي يهدف إلي ربط التعلم بالعمل والمشاركة الإيجابية للمتعلمين هذا بالإضافة إلي ما أثبتته العديد من البحوث والدراسات أن لهذا الأسلوب نتائج إيجابية وفعالة في تحسين أداء الطلاب .

هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى : -

1 - التعرف علي فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاوني علي المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران بإقليم كردستان - العراق .

فروض البحث :-

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لفعالية استخدام أسلوب التعلم التعاوني على المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية لمسابقة الوثب الطويل .

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لفعالية استخدام أسلوب التقليدي على المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة لمسابقة الوثب الطويل .

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أسلوب التعلم التعاوني وأسلوب التقليدي على المستوى الرقمي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمسابقة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية .

4 - هناك إختلاف في حجم التأثير بين أساليب التدريس (الأسلوب التقليدي - أسلوب التعلم التعاوني) للمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب عينة الدراسة .

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ، مجموعة تم التدريس لها بالطريقة التقليدية وهى المجموعة الضابطة ومجموعة تجريبية تم التدريس لها بأسلوب التعلم التعاوني .

ثانياً : مجالات البحث

- د - **المجال المكاني** : كلية التربية الرياضية – جامعة سوران بإقليم كردستان – العراق".
 - هـ - **المجال البشري** : طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران بإقليم كردستان -العراق".
 - و - **المجال الزمني** : الفصل الدراسي الأول من العام الجامعى (2013-2014م) .
- ثالثاً : مجتمع البحث** : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية واشتمل على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة سوران بإقليم كردستان – العراق وعددهم (60) طالباً

رابعاً : عينة البحث :

تكونت عينة الدراسة الحالية من :

أ- عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة سوران بإقليم كردستان – العراق" وبلغ عدد الطلاب (40) طالباً وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وتم التدريس لها بالطريقة التقليدية وبلغ عددها (20) طالباً ومجموعة التجريبية وتم التدريس لها بطريقة التعلم التعاوني وبلغ عددها (20) طالباً .

ب - **عينة الدراسة الاستطلاعية** : وتم اشتقاقها عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات (قيد البحث) وتجربه الوحدات التعليمية لأساليب التدريس المستخدمة وبلغ عددها (20) طالباً. تم إختيار عينة البحث للأسباب التالية :

- إن مسابقة الوثب الطويل قيد الدراسة ، ضمن الخطة الدراسية لمادة مسابقات الميدان والمضمار لهذه الفرقة .
- إن جميع الطلاب ليس لديهم خبرة سابقة في تعلم مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء قيد الدراسة.

خامساً : أدوات البحث :

1- القياسات :

أ- طول : باستخدام جهاز الريستاميتز (لأقرب سم) .

ب- الوزن باستخدام الميزان الطبي (لأقرب سم).

ج – العمر: بالسنة .

2- تحديد القدرات البدنية .

3- الوحدات التعليمية لأساليب التدريس المستخدمة (- أسلوب التعلم التعاوني – أسلوب تقليدي)

الدراسات الإستطلاعية :

أ- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على عدد (20) من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة سوران بإقليم كردستان – العراق". من خارج عينة الدراسة الأساسية في فترة من (2013/10/6) إلى (2013/10/12) بهدف التعرف على :

- تحديد صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة للقياس
- تحديد عدد المساعدين في قياس وتطبيق الإختبار .
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل البيانات.
- قام الباحث بعمل إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) قيد البحث .

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

أسفرت نتائج الدراسة عن :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق .
- تحديد (4) المساعدين في قياس وتطبيق الإختبار .
- معرفة المساعدين وفهم على كيفية القياس وتسجيل البيانات.

ب- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام البحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من (2013/10/19) إلى (2013/10/20) على عدد (20) طالباً من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- ملاءمة الوحدات التعليمية للتطبيق على طلاب الفرقة الثانية .
- التأكد من مدى مناسبة الزمن الكلي للوحدة التعليمية والتوزيع الزمني لها .
- إكتشاف الصعوبات التي يحتمل أن تظهر أثناء التطبيق .

أسفرت نتائج الدراسة عن :

- صلاحية الوحدات التعليمية وملاءمتها للتطبيق على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة سوران .
- مناسبة زمن الدرس المحدد .
- لم تظهر الصعوبات في إجراءات تطبيق البرنامج .

الدراسة الأساسية :

- القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لكل من إختبارات القدرات البدنية والإختبارات المهارية في العام الدراسي (2013-2014) في الفترة من (2013/10/22) الى (2013/10/24) على عينة الدراسة الأساسية لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة سوران بإقليم كردستان – العراق " والتي تتضمن المجموعتين ، مجموعة ضابطة وقوامها (20) طالباً والمجموعة تجريبية قوامها(20) طالباً .

- تطبيق الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة الأساسية على مجموعتين ، مجموعة الضابطة حيث تم التدريس لها بأسلوب تقليدي ومجموعة تجريبية حيث تم التدريس لها بأسلوب التعلم التعاوني ، وقام البحث بالتدريس لمجموعتين وذلك بتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة من تصميم الباحث ، وقد تمت الدراسة لمدة (6أسابيع) في الفترة من (2013/10/26) إلى (2013/12/1) بواقع درس واحد في الأسبوع ، وزمن الدرس (90 دقيقة) . مقسمة إلى (5 دقائق) الإجراءات الإدارية (10دقائق) إحماء (15 دقيقة) إعداد بندي (30 دقيقة) نشاط تعليمي (25 دقيقة) نشاط تطبيقي (5 دقائق) ختام .

- القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية على مجموعتين ، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية تم جمع البيانات لأفراد العينة عن طريق مايلي :

- 1- إعادة تطبيق إختبارات المستوى الرقمي الوثب الطويل على مجموعتين لأخذ القياسات البعدية
 - 2- تم القياس لكل طالب بنفس الشروط والطريقة المستخدمة في القياس القبلي .
- وقد تمت القياسات البعدية في الفترة من (2013/12/2) إلى (2013/12/3) .

المعالجات الإحصائية :-

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل ارتباط بيرسون .
- معامل الفا لكرونباك .
- اختبار "ت" الفروق

أولاً: الاستخلاصات :

- فى ضوء عينة وأدوات جمع البيانات وأهداف وفروض البحث وما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج ، فقد توصل الباحث للاستنتاجات التالية :
- إن إستخدام أسلوب التعلم التعاونى له تأثير إيجابى وفعال على تحسين المستوى الرقى للوثب الطويل الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران
 - إن إستخدام أسلوب تقليدى له تأثير إيجابى على تحسين المستوى الرقى للوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران
 - تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب التعلم التعاونى على المجموعة الضابطة التى استخدمت أسلوب تقليدى فى مستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل فى القياس البعدى مما يدل على أن أسلوب التعلم التعاونى كان أكثر تأثير على الأسلوب التقليدى فى تحسين المستوى الرقى للوثب الطويل .
 - تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب التعلم التعاونى على المجموعة الضابطة التى استخدمت أسلوب تقليدى فى حجم التأثير فى المستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل .

ثانياً : التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بمايلى :
- استخدام أسلوب التعلم التعاونى فى تدريس مسابقة الوثب الطويل لطلاب كليات التربية الرياضية لما له من تأثير إيجابى على مستوى الرقى وتحسين عمليتى التعليم والتعلم .
 - إستخدام الورقة المعيارية وما تتضمنها من محتوى تعليمى مقنن فى تعليم وثب الطويل فى مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كليات التربية الرياضية .
 - إجراء المزيد من الدراسات حول التعلم التعاونى لمعرفة تأثير هذا الأسلوب فى مراحل التعليم المختلفة وفى الرياضات الأخرى .
 - ضرورة عقد دورات تدريبية لمعلمى التربية الرياضية للاطلاع على أحدث طرق وأساليب التدريس الحديثة وأكثرها فاعلية .

Research Summary

Effective of use for cooperative Learning method at the digital Level to Contest the Long jump for the second Class students .at So ran university of Kurdistan – Iraq

Researcher Name : **GORAN ABDULLAH OTHMAN TAHA**

Field of curriculum and teaching methods workers seek to develop educational programs and find new methods and techniques strategies to help teacher to manage educational situation successfully, Teacher's success is no longer limited to his students achievement of subject taught objectives, but this success has spread to the quality of what he plant in students , and what he develop from behaviors , attitudes and values, to cope with the rapid changes and trends education concerned with development of thinking patterns and scientific behavior , and take advantage of human knowledge , giving hand to student in order to develop the educational process. Education is an effective way to change society's structure and the identity of its members and their cultural characteristics.

Scientific development on all life areas is the hallmark of this era and within the areas covered by this development , curricula and teaching methods , as the learner has become the focus of the educational process and has an active role in it, it is no longer acceptable to keep learner as executer of instructions and orders issued by his supreme authority in the educational process namely the teacher; who his role should be to focus on the role of supervision and advising , who plans and prepares appropriate educational environment for learners .

Recently, teaching methods moved toward fiving attention to learner to be an effective and active participant in the educational process, and this can only come from encouraging him to the survey, solve problem, and raise questions and apply what he learned to new and live situations.

Cooperative learning style is one of the contemporary trends in teaching methods, as it gives learners the opportunity to work and to play an active and positive interaction with different situations, to collect facts and information relating to themselves.

Cooperative learning is also one of teaching methods used in Physical Education , and this method aims to familiarize learners to work with each other to accomplish a task and each of them has a responsibility to assist others and help them to learn, so that the group can complete the required achievement, this means that the learner is not responsible for his learning only but he is also responsible for learning of the rest of his group members; i.e. learner performance is the result of his and his colleagues' efforts.

From what mentioned above we can conclude that cooperative learning is one of teaching methods where students work together to accomplish a mutual educational objectives, that's through groups with few members with varied capabilities, so that students work and cooperate with each other and receive help from each other to increase their learning to accomplish the learning objectives .

The long jump, one of track and field events practiced by men and women , and is one of the simple motor activities and easy in performance , especially in the primary education, it is one of the favorite and most commonly used in practice, not only in track and field but for other sports and sport events, so students have a desire to practice it even without a teacher , their competitors usually far away its movements arts represented in performance technique where it develops takeoff strength due to frequent jumps, hence its importance as physical activity proved

Researcher have noticed while teaching track and field curriculum in the faculty that there track and field records is significantly low; specially in long jump, researcher in the opinion that learning method might play the key role in this problem, as teaching method commonly used is the traditional method which rely on (demonstration and explanation) and in which the teacher plays the main and positive role in implementing the educational strategies, to proof this note, researcher examined results practical examinations for two academic years (2010/2011) , (2011/2012) , which is illustrated in table (1) practical exam results for long jump skill for second grade students (first semester) for the academic year (2010/2011) , (2011/2012) .

The researcher believes that this teaching method does not give students opportunities to participate effectively in the classroom to gain experience and that may be the reason for low records in long jump skill, and as the recent trend in educational process stress on the necessity of positive learner to get experience in educational situations to achieve the desired educational goals, so researcher chose the cooperative learning as one of the contemporary trends in teaching methods, which aims to connect learning with practice and learners' active participation; in addition to what has been proved by many researches and studies that this method has positive and effective results in improving students' performance.

Research objective:

The present study aims to: -

- 1- Identify the effectiveness of using cooperative learning style on long jump records at Faculty of Physical Education, University of Soran in Kurdistan Region - Iraq

Research Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences for the effectiveness of using cooperative learning on long jump records for experimental group in favor of post-measurement.
- 2- There are statistically significant differences for using traditional style on long jump records for control group in favor of post-measurement.
- 3- There are statistically significant differences between using cooperative learning and using traditional style on long jump records for experimental and control groups in favor of experimental group.
- 4- There is difference in improving percentage between teaching styles (cooperative and traditional) for long jump records for study sample.

Research procedures :

I-Research methodology

The researcher used the experimental approach using two groups, a control group taught by traditional and an experimental group taught by cooperative learning style.

II – Research domains

A - spatial domain : Faculty of Physical Education, University of Soran in the Kurdistan Region - Iraq . "

B – Human domain: second grade students of Faculty of Physical Education - University of Soran in the Kurdistan Region - Iraq .

C - Time domain : First semester of the academic year (2013-2014) .

III- Research society: the research society has been selected intentionally and includes second year students at Faculty of Physical Education,- University of Soran in the Kurdistan Region - Iraq totaled to (60) students .

IV- Research sample :

The present study sample consisted of :

A – Main study sample:

Main study sample consisted of (40) students were randomly derived from the research community, randomly divided into two groups a control group (20) students taught by traditional and an experimental group (20 students) taught by cooperative learning style.

B – Pilot study sample:

Pilot study sample consisted of (20) students were randomly derived from the research community and outside of main study sample to standardize tests (under discussion) and test teaching modules for teaching methods used..

Research sample re selected for the following reasons:

- Long jump competition (under study) , is included in the study plan for track and field competitions for this grade.
- All students do not have previous experience in learning this skill with squat method (under study) .

V: Research Tools:

1- Measurements:

- A- Height: using ristameter (to the nearest cm).
- B- Weight: using medical scale (to the nearest Kg) .
- C- Age: Year.

2- Identifying physical abilities.

3- Teaching methods for teaching methods used (Cooperative learning style - the traditional style)

Pilot studies:

A - First pilot study:

Researcher conducted a sample study on (20) students of second grade, Faculty of Physical Education, University of Soran in Kurdistan Region – Iraq, outside of main study sample in the period from (06/10/2013) to (10/12/2013) with the aim of:

- Determining the validity of instruments and tools used in measurement.
- Determining number of assistants required in measurements and test application.
- Training assistants on measurement and data recording methods.
- Standardizing tests (calculating validity and reliability).

First pilot study results:

- Validity of devices and tools to be used was proofed.
- Identify no of assistants required in measurement and test application to be (4) assistants
- Assistants were trained on measurement and data recording methods

B - Second pilot study :

Researcher conducted a sample study on (20) students from research society, outside of main study sample in the period from (19/10/2013) to (20/12/2013) with the aim of:

- Ensuring that educational modules are suitable for second grade students.
- Ensure the appropriateness of total unit time and its time distribution .
- Find out difficulties that may arose in application>

Second pilot study results:

- Validity of educational units and its suitability suitable for second grade students of Faculty of Physical Education, University of Soran was proofed.
- Suitability of lesson time was proofed.
- No difficulties were expected in program application.

Main study:**- Pre measurements:**

The researcher conducted the pre-measurements for physical abilities and skills tests in the academic year (2013 - 2014) in the period from (22/10/2013) to (24/10/2013) on main study sample study of second grade students at Faculty of Physical Education - University of Soran in Kurdistan Region - Iraq , which includes the two groups , the control group consisted of (20) students and experimental group consisted of (20) students .

- Main study application :

Main study applied on two groups, the control group where taught by traditional method and experimental group taught by cooperative learning style, and researcher has taught the two groups by applying proposed educational modules designed by him, study applied for (6 weeks) in the period from (26 /10/2013) to (1/12/2013); one lesson a week , lesson time (90 minutes) . divided into (5 minutes) administrative procedures (10 minutes) Warm-up (15 minutes)

physical preparation (30 minutes) Educational Activity (25 minutes) practical activity (5 minutes) cool-down .

- Post-measurements:

After completion of modules application for the two groups, the control group and the experimental group data were collected for the sample by the following:

- 1- Re-application of long-jump record tests on the two groups for post-measurements
- 2- Measurement for each student was done with same conditions and method used in the pre-measurement.

Post measurements were conducted in the period (02/12/2013) to (03/12/2013) .

Statistical work-

The following statistical factors and methods were used:

- Arithmetic mean.
- Standard Deviation .
- Pearson correlation coefficient .
- Alpha Cronbakh Coefficient .
- T Test
- ETA square .
- Effect size.

Conclusions :

In light of study sample and data collecting tools, research objectives, hypotheses and results, the researcher reached the following conclusions:

- Using cooperative learning style has a positive and effective effect on improving long jump records for second grade students, Faculty of Physical Education, University of Soran.
- Using Traditional method has a positive and effective effect on improving long jump records for second grade students, Faculty of Physical Education, University of Soran.
- Experimental group used cooperative learning style superseded the control group used traditional method in post-measurement for long-jump records, which means that cooperative style had more effect than traditional method.
- Experimental group used cooperative learning style superseded the control group used traditional method in long jump improvement.

Recommendations :

In light of research results and conclusions, researcher recommended, to:

- Use the cooperative learning style in teaching long jump for students at faculties of physical education because of its positive effect on long jump records and improving teaching and learning processes.
- Using the of worksheets and what it included from standardized educational content in teaching long jump and track and field for students at faculties of physical education
- Further studies on cooperative learning to be conducted to identify this style effect in various learning stages and in other sports .
- There is necessity to held training courses for teachers of Physical Education about latest, modern and most effective teaching methods.



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Curricula and Physical education
teaching methods department



**Effective of use for cooperative Learning method at the digital Level to
Contest the Long jump for the second Class students .at So ran university of
Kurdistan – Iraq**

A Thesis Presented by
GORAN ABDULLAH OTHMAN TAHA
physical Education Teacher

In partial fulfillment of the Requirements of Master degree in Physical Education

Supervisors

Prof. Dr.

Magda Mohamed Salah Eldin Elshazly

Track and Field professor at Curruicula and
physical education teaching methods
department, facultydean , Faculty of
Physical Education for Girls,
Alexandria University

Dr.

Hadir Mustafa Mohamed Mahmud

Lecturer , Curruicula and physical education
teaching methods department, Faculty
of Physical Education for Girls,
Alexandria University

1435H – 2014G