

المرفقات

مرفق (١) قائمة باسماء السادة الخبراء

مرفق (٢) الاختبارات البدنية الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل

- مرفق (٢ أ) اختبار الوثب العريض من الثبات

- مرفق (٢ ب) اختبار عدو (٣٠) م من البدء المنطلق

- مرفق (٢ ج) اختبار الجرى الزجراجى

- مرفق (٢ د) اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف

- مرفق (٢ هـ) اختبار الدوائر الرقمية

مرفق (٣) الاختبار المعرفى فى صورته النهائية

مرفق (٤) التمرينات الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل فى صورتها النهائية

مرفق (٥) الخطابات الادارية

مرفق (٦) نموذج لدرس من الوحدة التعليمية المقترحة باستخدام نموذج التعلم البنائى

لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

مرفق (٧) نموذج لبطاقة عمل مصورة (مرحلة الطيران) بمسابقة الوثب الطويل بطريقة

القرفصاء

مرفق (١)

قائمة باسماء السادة الخبراء

قائمة بأسماء السادة الخبراء

ادوات جمع البيانات موضوع التحكيم

- ١- اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء قيد البحث .
- ٢- استطلاع راي الخبراء حول مدى مناسبة التمرينات المقترحة المرتبطة بالمراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

م	اسم الخبير	الوظيفة	جهة العمل (كلية - جامعة)
١	أ.د / احمد السيد لطفى	استاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
٢	أ.د / احمد سعد الدين محمود	استاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
٣	أ.د.م / اسلام سالم محمد	استاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات والجمباز	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
٤	أ.د / ايمان سعد زغول	استاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٥	أ.د / ايناس سالم الطوخى	استاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٦	أ.د / بياتريس روفانيل قلادة	استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
٧	أ.د / سامى ابراهيم نصر	استاذ المسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
٨	أ.د / سمير عباس عمر	استاذ المسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
٩	أ.د.م / سمير عبد النبى	استاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات والجمباز	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
١٠	أ.د / سهير سالم محفوظ	استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
١١	أ.د / عادل محمود عبد الحافظ	استاذ المسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم الرياضة المدرسية	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
١٢	أ.د / عبد الحليم محمد عبد الحليم	استاذ المسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
١٣	أ.د / عبد المنعم هريدى	استاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
١٤	أ.د / نادر محمد مرجان	استاذ تمرينات بقسم تدريب التمرينات والجمباز	كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية

** رتبت الاسماء حسب الترتيب الابدجى

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل

- (أ٢) اختبار الوثب العريض من الثبات

- (ب٢) عدو (٣٠) م من البدء المنطلق

- (ج٢) اختبار الجري الزجراجي

- (د٢) اختبار ثنى الجذع أمام أسفل من الوقوف

- (ه٢) اختبار الدوائر الرقمية

مرفق (١٢) اختبار الوثب العريض من الثبات

الهدف من الاختبار

قياس عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة

- ارض مستوية للوثب بعرض (١٥٠) سم وطول (٣٥٠) سم ، شريط قياس ، قطع ملونة من الطباشير .
- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية بين كل خط والآخر (٥) سم ، وتدل أيضا على المسافة بينهما وبين خط الارتقاء .

مواصفات الأداء

- تقف المتعلمة التي تؤدي الاختبار خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية .
- تبدأ المتعلمة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ثم تقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، وعن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام كما هو موضح بالرسم .

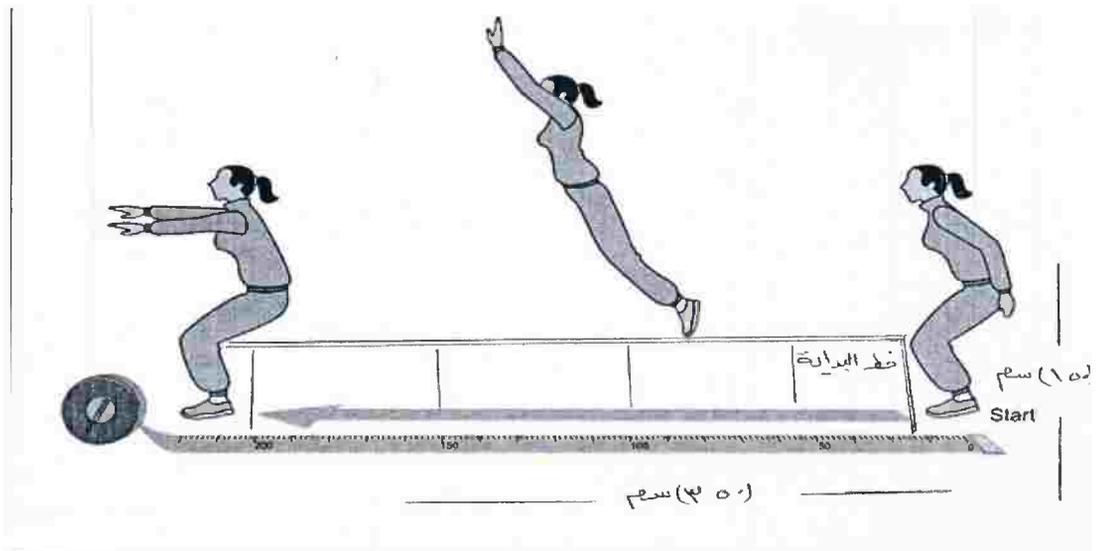
شروط الاداء

- يعطى لكل متعلمة محاولتين .
- الوثب بالقدمين معا .

التسجيل

- يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض ، بحيث يكون لاقرب (١) سم .

رسم الاختبار



مرفق (٢ ب) - اختبار عدو (٣٠) م من البدء المنطلق

الهدف من الاختبار
قياس السرعة القصوى

الادوات المستخدمة

- ساعة إيقاف
- مساحة من الارض المستوية
- شريط لاصق لتحديد خطى البداية والنهاية بحيث تكون المسافة بينهما (٣٠) م .

مواصفات الاداء

- تقف المتعلمة خلف خط البداية من البدء العالى
- عند اعطاء اشارة البدء تجرى المتعلمة باقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية الذى يبعد مسافة (٣٠) م من خط البداية كما هو موضح بالرسم .

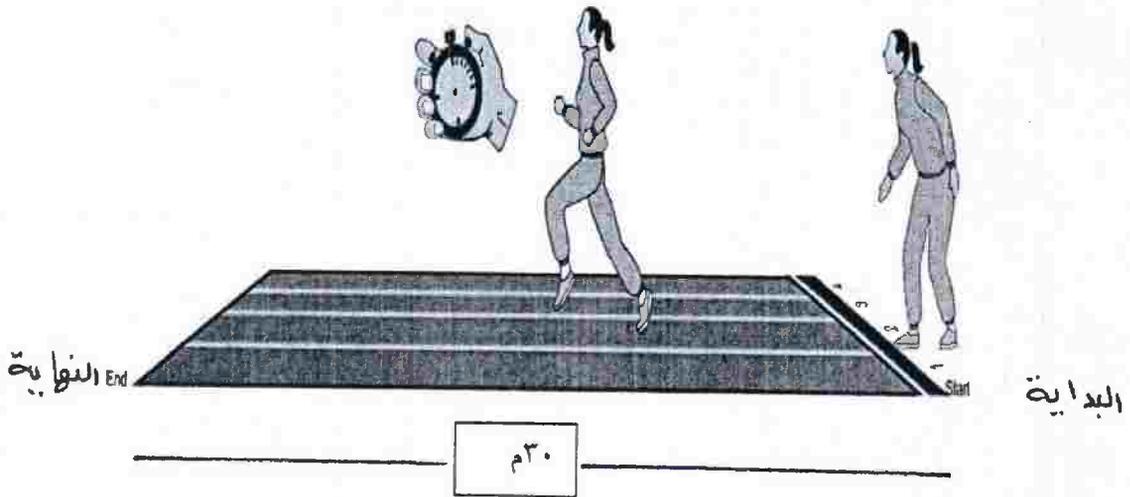
شروط الاداء

- يعطى لكل طالبة محاولة واحدة

التسجيل

- يسجل الزمن الذى تستغرقه الطالبة لاقرب (١ , ٠) من الثانية من لحظة اشارة البدء وحتى خط النهاية .

رسم الاختبار



مرفق (ج ٢) - اختبار الجري الزجراجي

الهدف من الاختبار
قياس القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجري (الرشاقة)

الادوات المستخدمة

- شريط القياس
- ساعة إيقاف
- عدد ٤ أقماع
- رسم خط للبداية طوله (٨٠) سم وسمكه (٥) سم
- توضع الأقماع فى مواجهة خط البداية بحيث يكون القمع الأول على بعد (٣٦٠) سم من خط البداية والمسافة بين كل قمع والآخر (١٨٠) سم.
- تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية (أ ، ب)

مواصفات الاداء

- تتخذ المتعلمة وضع الإستعداد من البدء العالي ممسكه بالمضرب خلف خط البداية وعند النقطة (أ).
- عند إعطاء إشارة البدء تبدأ المتعلمة بالجري بين الأقماع ، ثم تقوم بالدوران حول القمع الأخير وتستمر في الجري بين الأقماع بنفس الطريقة السابقة حتى تصل مرة أخرى عند خط البداية عند النقطة (ب) بأقصى سرعة كما هو موضح بالرسم.

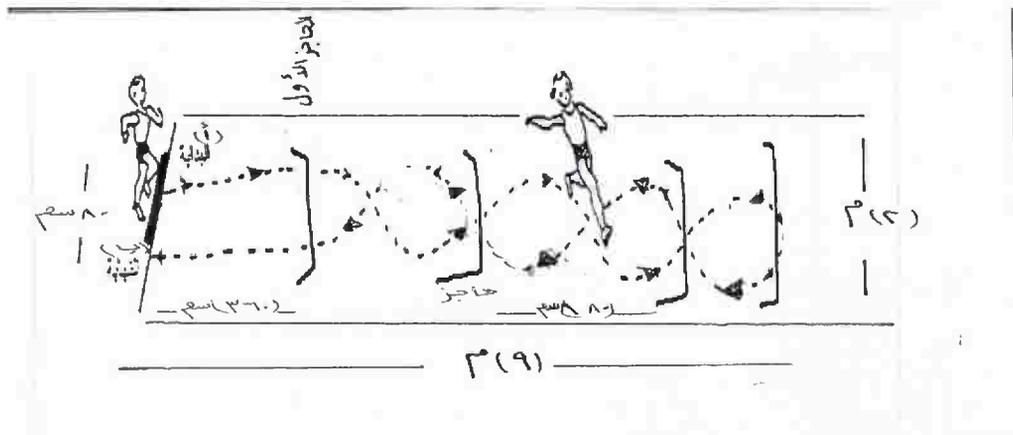
شروط الاداء

- يعطي لكل متعلمة محاولة واحدة.
- عدم لمس الأقماع بأي جزء من الجسم أثناء الأداء.

التسجيل

- يسجل الزمن الذي تستغرقه المتعلمة لأقرب (١, ٠) من الثانية من لحظة إشارة البدء وحتى الوصول للنقطة (ب).

رسم الاختبار



مرفق (٢ د) - إختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف.

الهدف من الاختبار
قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

الادوات المستخدمة

- مقعد بدون ظهر إرتفاع (٥٠) سم.
- مسطرة غير مرنة مقسمة من (صفر : ١٠٠) سم مثبتة عمودياً للحافة السفلية على المقعد.

مواصفات الاداء

- تقف المتعلمة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدم على حافة المقعد مع الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المتعلمة بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث تلمس بأطراف الأصابع المسيطرة المدرجة إلى أبعد مسافة ممكنة مع الثبات عند آخر مسافة تصل لها لمدة ثانيتين كما هو موضح بالرسم.

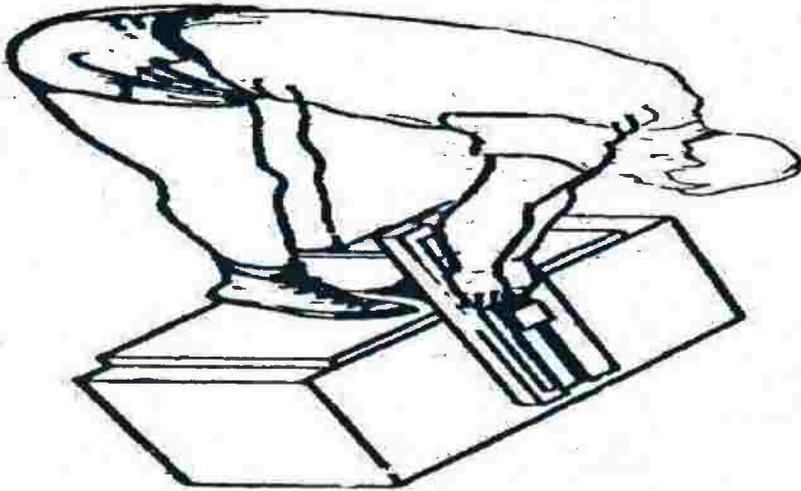
شروط الاداء

- يعطي لكل متعلمة محاولتين.
- عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- الثبات عند آخر مسافة تصل لها لمدة ثانيتين.

التسجيل

- يسجل للمتعلمة أطول مسافة من المحاولتين بالسنتيمتر.

رسم الاختبار



مرفق (٥٢) - اختبار الدوائر الرقمية

الهدف من الاختبار
قياس توافق الرجلين والعينين

الادوات المستخدمة

- ساعة إيقاف
- يرسم على الأرض ثمانية دوائر بحيث يكون قطر كل منها (٦٠) سم وترقم الدوائر كما هو موضح بالرسم

مواصفات الاداء

- تقف المتعلمة داخل الدائرة رقم (١) ، وعند سماع اشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨) وذلك بأقصى سرعة ممكنة كما هو موضح بالرسم.

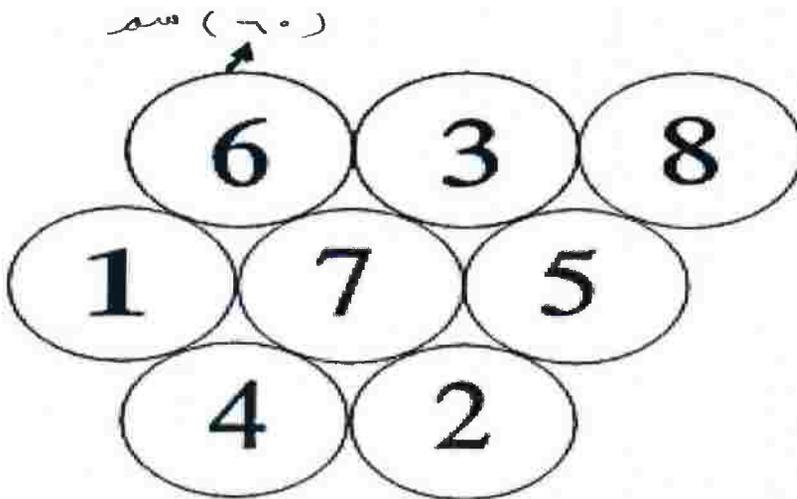
شروط الاداء

- يعطي لكل متعلمة محاولة واحدة.
- الوثب بالقدمين.

التسجيل

- يسجل الزمن الذي تستغرقه الطالبة لأقرب (٠,١) من الثانية من لحظة إشارة البدء وحتى الوثب داخل الدائرة رقم (٨).

رسم الاختبار



مرفق (٣)

الاختبار المعرفى فى صورته النهائية

مرفق (٣) الاختبار المعرفى لمسابقة الوثب الطويل

تعليمات الاختبار

عزيزتى / التلميذة :

اقرأى هذه التعليمات جيدا قبل الاجابة عن اسئلة الاختبار :

- يهدف هذا الاختبار الى قياس تحصيلك فى مسابقة الوثب الطويل .
- يتكون الاختبار من ٤٧ سؤال .
- أسئلة الاختبار أسئلة موضوعية ، بحيث تتكون كل مفردة من رأس السؤال ، ويليه بدائل الإجابة .
- يوجد لكل سؤال إجابة واحدة صحيحة فقط ، عليك ان تختار منها من بين الإجابات المتاحة .
- اقرأى كل سؤال بعناية ، وقومى باختيار إجابة واحدة فقط .
- اجيبى على جميع أسئلة الاختبار .
- حاولى توزيع زمن الإجابة على جميع الأسئلة .
- زمن الإجابة (٢٠) دقيقة .
- عند سماع انتهى الوقت ضعى القلم واتركى الورقة .

اولا :مواد القانون المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل

١. عرض طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل هو
- أ - ١٢١ سم
ب - ١٢٢ سم
ج - ١٢٣ سم
د - ١٢٤ سم
٢. طول لوحة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل
- أ - ١٢٠ سم
ب - ١٢٢ سم
ج - ١٢٤ سم
د - ١٢٥ سم
٣. يبلغ عرض لوحة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل
- أ - ١٠ سم
ب - ٢٠ سم
ج - ٣٠ سم
د - ٤٠ سم
٤. تبعد لوحة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل عن حفرة الهبوط بمسافة
- أ - ١ متر
ب - ٣ متر
ج - ٤ متر
د - ٥ متر
٥. لا يقل عرض منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن
- أ - ١,٧٥ متر
ب - ٢ متر
ج - ٢,٧٥ متر
د - ٣ متر
٦. يتم ترتيب اللاعبين فى مسابقة الوثب الطويل لاداء محاولاتهم حسب
- أ - رأى الحكام
ب - السن
ج - اسبقة الحضور
د - القرعة
٧. عند وجود تسع لاعبين فى مسابقة الوثب الطويل يسمح لكل لاعب باداء
- أ - ستة محاولات
ب - ثلاثة محاولات
ج - اربعة محاولات
د - خمسة محاولات
٨. عند وجود اربع لاعبين فى مسابقة الوثب الطويل يسمح لكل لاعب باداء
- أ - ثلاث محاولات
ب - خمسة محاولات
ج - ستة محاولات
د - اربعة محاولات
٩. يحسب للاعب فى مسابقة الوثب الطويل من بين جميع محاولاته الصحيحة
- أ - اسوأ محاولة
ب - اقرب محاولة
ج - احسن محاولة
د - اقل محاولة
١٠. زمن اداء محاولة مسابقة الوثب الطويل هو
- أ - دقيقة
ب - دقيقتين
ج - ثلاث دقائق
د - اربع دقائق

١١. تقاس مسافة الوثبة فى المسابقة من اثر للاعب فى منطقة الهبوط الى خط الارتقاء .

- أ - ابعد
ب - اقرب
ج - اقصر
د - اطول

ما حكمك على (خطأ قانونى - خطأ فنى)

١٢. قيام اللاعب اثناء الارتقاء بلمس الارض خلف لوحة الارتقاء قريب من حفرة الوثب باى جزء من جسمه تعتبر

- أ - (خطأ قانونى)
ب - (خطأ فنى)
١٣. عند قيام اللاعب بالارتقاء قبل لوحة الارتقاء تعتبر

- أ - (خطأ فنى)
ب - (خطأ قانونى)
١٤. قيام اللاعب بالارتقاء بالقدمين معا

أ - (خطأ قانونى)
ب - (خطأ فنى)
١٥. الخروج من المنطقة الخلفية لحفرة الوثب اتجاه لوحة الارتقاء بعد ادائه للمحاولة

- أ - (خطأ فنى)
ب - (خطأ قانونى)

ثانيا : مراحل الاداء الفنى للمسابقة

اولا : مرحلة الاقتراب

١٦. مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل تتم من البدء

- أ - العالى
ب - المنخفض
ج - المتوسط
د - الطائر
١٧. الغرض من مرحلة الاقتراب هو

أ - الوصول الى اقصى سرعة
ب - الاعداد الجيد للطيران
ج - الهبوط الناجح
د - الارتقاء بقدم الارتقاء
١٨. يجب ان يبدأ اقتراب مسابقة الوثب الطويل بسرعة

- أ - متدرجة
ب - متوسطة
ج - قصوى
د - انفجارية

ثانيا مرحلة الارتقاء

١٩. تعتبر مرحلة الارتقاء مراحل مسابقة الوثب الطويل .

- أ - اول
ب - اهم
ج - اخر
د - اصعب
٢٠. الغرض من مرحلة الارتقاء هو

أ - الوصول الى اقصى سرعة ممكنة
ب - تحقيق اعلى نقطة طيران ممكنة
ج - الاعداد لمرحلة الهبوط
د - زيادة مسافة الطيران
٢١. يعتبر الارتقاء صحيح عند وضع قدم الارتقاء كاملة

- أ- على لوحة الارتقاء
ج- قبل لوحة الارتقاء
- ب- خلف لوحة الارتقاء جهة الهبوط
د - فى حفرة الوثب

ثالثا مرحلة الطيران

٢٢. تبدأ مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل ب

- أ - الاقتراب السريع
ج - الجلوس الطويل فى الهواء
- ب - وضع قدم الارتقاء على اللوحة
د - ترك قدم الارتقاء للوحة

٢٣. فى نهاية مرحلة الطيران بطريقة القرفصاء ياخذ جسم اللاعب شكل..... .

- أ - التعلق
ج - الجلوس الطويل
- ب - المشى فى الهواء
د - الرقود

٢٤. تعتبر مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل هى

- أ- المرحلة التمهيديّة
ج- المرحلة الثالثة من مراحل الاداء
- ب- المرحلة النهائية
د- المرحلة الثانية من مرحل الاداء

رابعا مرحلة الهبوط

٢٥. مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل هى المرحلة

- أ - الثانية
ج - الرابعة
- ب - الثالثة
د - الاولى

٢٦. الغرض من مرحلة الهبوط هو

- أ - اكتساب السرعة
ج - حفظ التوازن
- ب - الارتقاء الجيد
د - الطيران البعيد

ثالثا: الاخطاء الشائعة فى مسابقة الوثب الطويل

اولا : مرحلة الاقتراب

٢٧. من الاخطاء الشائعة فى مرحلة الاقتراب

- أ - ميل الجذع للامام
ج - الجرى المتعرج
- ب - الجرى المستقيم
د - الطيران لابتعد مسافة
٢٨. يرجع خطأ انخفاض السرعة فى الجزء الاخير من الاقتراب الى

- أ - عدم انتظام خطوات الاقتراب
ج - عدم ثبات طول الخطوات
- ب - الوصول الى السرعة القصوى مبكرا
د - مسافة اقتراب غير كافية

ثانيا : مرحلة الارتقاء

٢٩. من الاخطاء الشائعة فى مرحلة الارتقاء

- أ - الارتقاء بقدم واحدة
ج - ارتقاء قوى
- ب - الارتقاء المبكر
د - الارتقاء لاعلى وللامام
٣٠. عدم ضبط خطوة الارتقاء على اللوحة خطأ يرجع الى

- أ - الارتقاء بالقدمين معا
ج - عدم تقنين خطوات الاقتراب
- ب - ارتقاء ضعيف
د - قصر الخطوة الاخيرة

٣١. يرجع خطأ الارتقاء المتأخر بعد اللوحة الى

- أ - نقص فى التوافق العضلى العصبى ب- انخفاض سرعة الاقتراب
ج - نقص فى القوة السريعة د - مبالغة فى ثنى رجل الارتقاء

ثالثا : مرحلة الطيران

٣٢. من الاخطاء الشائعة فى مرحلة الطيران

- أ - الدفع بالحوض ب - ميل الجذع للامام
ج - فقدان السرعة الافقية د - مرجحة الذراعين اماما عاليا

٣٣. فقدان التوازن أثناء مرحلة الطيران خطأ يرجع الى

- أ - ضعف عنصر المرونة ب - ضعف عنصر القوة
ج - ضعف عنصر التحمل د - ضعف الرشاقة

٣٤. عدم رفع الرجلين اثناء الطيران خطأ يرجع سببه الى

- أ - الجذع عمودى ب - عدم مرجحة الذراعين
ج - عدم مرجحة الرجل الحرة د - سقوط الجذع للخلف

رابعا : مرحلة الهبوط

٣٥. من الاخطاء الشائعة فى مرحلة الهبوط

- أ - هبوط مبكر للرجلين ب - مرجحة الذراعين اماما اسفل
ج - ميل الجذع للامام د - ثنى الركبتين

٣٦. يرجع خطأ السقوط للخلف على المقعدة الى

- أ - ضعف مرونة مفصل الفخذ ب - ضعف فى عنصر الرشاقة
ج - تصلب فى مفصل الركبة د - التركيز على حركة الطيران

رابعا : المتطلبات الاساسية (الجسمية و البدنية)

٣٧. من اهم المقاييس الجسمية فى مسابقة الوثب الطويل

- أ - قصر القامة ب - طول الطرف العلوى
ج - طول القامة د - قصر الطرف السفلى

٣٨. يتميز لاعبى مسابقة الوثب الطويل ب

- أ - خفة الوزن ب - ثقل الوزن
ج - زيادة كتلة الجسم د - متوسط الوزن

٣٩. من اهم المتطلبات البدنية المؤثرة فى مسابقة الوثب الطويل

- أ - الدقة ب - التحمل
ج - التوازن د - القوة المميزة بالسرعة

٤٠. يعتمد نجاح هدف مرحلة الارتقاء على عنصر

- أ - القوة المميزة بالسرعة ب - التحمل
ج - المرونة د - الرشاقة

٤١. تعتمد مرحلة الاقتراب على عنصر

- أ- القوة المميزة بالسرعة
ب - التوافق
ج - الرشاقة
د- السرعة

٤٢. اكثر المراحل احتياجا لعنصر الرشاقة هو

- أ- الاقتراب
ب - الارتفاع
ج - الطيران
د - الهبوط
٤٣. في مرحلة الهبوط يحتاج اللاعب الى عنصر تجنباً لحدوث اصابة

- أ- المرونة
ب - القوة المميزة بالسرعة
ج - الرشاقة
د - الدقة

خامسا : التطور التاريخي لمسابقة الوثب الطويل :

٤٤. اول من عرف مسابقات الوثب الطويل هم

- أ - قدماء المصريين
ب - الرومانيون
ج - اليونانيون القدماء
د- الفرس
٤٥. قديما كان يحدد مكان الارتفاع في الوثب الطويل ب

- أ - خط مستقيم
ب - عمود قبل بداية الحفرة
ج - ثقل من المعدن
د - رسوم بالجير
٤٦. بداية اداء مسابقة الوثب الطويل قديما كانت بطريقة

- أ - القرفصاء
ب - التعلق في الهواء
ج - المشى في الهواء بخطوة
د - المشى في الهواء بخطوة ونصف
٤٧. كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الالعاب الاولمبية الحديثة الاولى باثينا عام

.....

- أ - ١٨٨٠ م
ب - ١٩٨٠ م
ج - ١٩٦٠ م
د - ١٨٩٦ م

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

م	الاجابة الصحيحة	م	الاجابة الصحيحة	م	الاجابة الصحيحة
١	ب.	٢١	أ	٤١	د
٢	ب.	٢٢	د	٤٢	ج
٣	ب.	٢٣	ج	٤٣	أ
٤	أ	٢٤	ج	٤٤	ج
٥	ج	٢٥	ج	٤٥	ب
٦	د	٢٦	ج	٤٦	أ
٧	ب.	٢٧	ج	٤٧	د
٨	ج	٢٨	ب.		
٩	ج	٢٩	ب.		
١٠	أ	٣٠	أ		
١١	ب.	٣١	ج		
١٢	أ	٣٢	ج		
١٣	أ	٣٣	د		
١٤	أ	٣٤	ج		
١٥	ب.	٣٥	أ		
١٦	أ	٣٦	ج		
١٧	أ	٣٧	ج		
١٨	أ	٣٨	أ		
١٩	ب.	٣٩	د		
٢٠	ب.	٤٠	أ		

مرفق (٤)

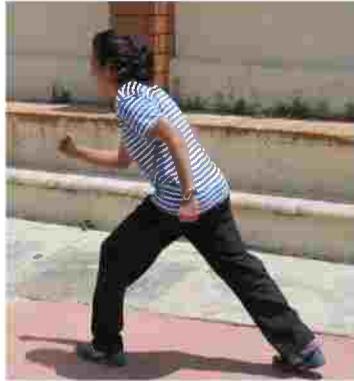
التمرينات الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء فى

صورتها النهائية

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة
الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



اولا : مرحلة الاقتراب

(التمرين الاول)

[وقوف] الجرى اماما فى طريق الاقتراب .

الهدف : ضبط خطوات الاقتراب

تعليمات الاداء

- الجرى فى خط مستقيم
- الجرى على الامشاط
- ميل الجذع للامام قليلا
- مرجحة الذراعين للجانبين
- النظر للامام

الادوات المستخدمة

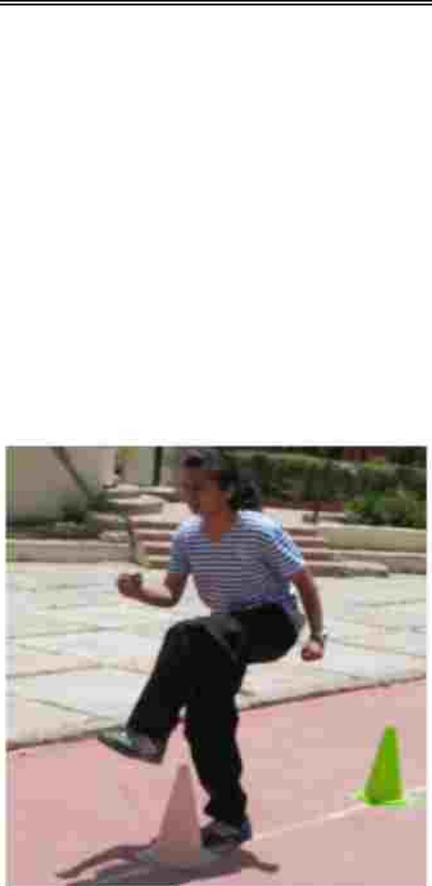
جير - حبال

-١

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين الثاني)

(وقوف .الوضع اماما . اقماع على الارض لمسافة ٣٠ م)
الجرى اماما من فوق الاقماع بسرعة .

الهدف : تحسين مرحلة الاقتراب

تعليمات الاداء

- الجرى على امشاط القدم
- ميل الجذع قليلا للامام
- التخطية السريعة فوق الاقماع
- النظر للامام

الادوات المستخدمة

الاقماع - حبال

-٢

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين الثالث)

[وقوف] الجرى اماما عكس اتجاه حفرة الوثب .
الهدف : تحديد خطوات الاقتراب
تعليمات الاداء

-٣

- يقف المتعلم على لوحة الارتقاء .
- الجرى باقصى سرعة .
- يقوم الزميل بقياس المسافة للمتعلم ويتم القياس
بداية من لوحة الارتقاء
- ميل الجذع قليلا للامام
- النظر للامام

الادوات المستخدمة

جير ، حبال ، علامات ، لوحة الارتقاء

شكل التمرين	التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء	م
	<p>ثانيا : مرحلة الارتقاء (التمرين الرابع) [وقوف] الحجل اماما لمسافة ١٥م ثم تبديل الحجل على الرجل الاخرى .</p> <p>الهدف : الكشف عن قدم الارتقاء</p> <p>تعليمات الاداء</p> <ul style="list-style-type: none"> - الحجل على امشاط القدم . - الجذع عمودى . - الالتزام بالحارة التى يتم فيها الاداء . - النظر للامام . <p>الادوات المستخدمة علامات ، جير</p>	-٤

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الاكثر ارتباطا بمسابقة
الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين الخامس)

[وقوف] الحجل على قدم الارتقاء ٣ مرات ثم الخطو
اماما بالقدم الحرة والارتقاء بالقدم الاخرى والهبوط على
القدمين معا . يكرر ٤ مرات
الهدف : تنمية قدم الارتقاء
تعليمات الاداء

- الحجل ٣ مرات بقوة

- الجذع عمودي

- مرجحة الذراعين اماما عاليا

- النظر للامام

مستويات الصعوبة :

حبال - صندوق وثب - حاجز

الادوات المستخدمة :

جير - علامات

٥-

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين السادس)

[وقوف] الوثب عاليا مع رفع الذراعين اماما عاليا
والهبوط على القدمين معا يكرر ٤ مرات

الهدف : تعليم حركة الجسم فى الهواء مع الذراعين اثناء
الارتقاء

تعليمات الاداء

- الوثب بقوة فى المكان

- الجذع عمودى

- النظر للامام

الادوات المستخدمة :

جير - علامات

-٦

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين السابع)

[وقوف مواجه حبل افقيا مثبت على قائمين] الوثب
عاليا بقدم الارتقاء لتعدية الحبل والهبوط على القدمين
معا.

الهدف : تنمية قدم الارتقاء

تعليمات الاداء

- الوثب بقوة على قدم الارتقاء

- الجذع عمودي

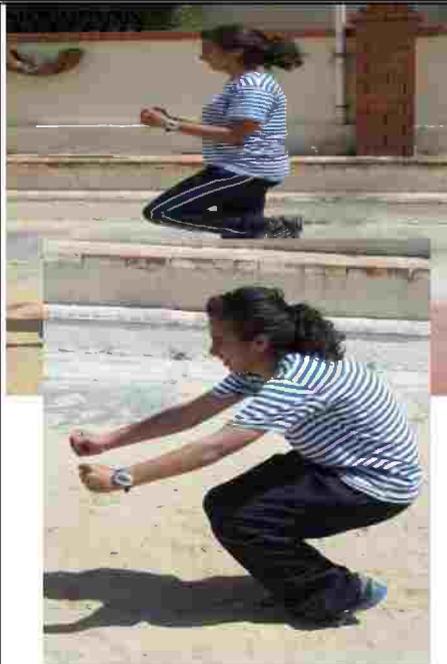
- مرجحة الذراعين امام عاليا

- النظر للامام

الادوات المستخدمة :

حبال - حفرة وثب

-٧



(التمرين الثامن)

[وقوف نصفاً على قدم الارتقاء مواجه صندوق الوثب]
الوثب فوق صندوق الوثب ثم الوثب عالياً للامام والهبوط
بالقدمين معا .

الهدف : تنمية قدم الارتقاء وتحديد القدم الحرة
تعليمات الاداء

- الوثب بقوة على قدم الارتقاء
- دفع المقعد بقوة
- مرجحة الذراعين اماما عاليا
- النظر للامام

الادوات المستخدمة :

مقعد - صندوق الوثب

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين التاسع)

[وقوف] الجرى اماما مع تبادل رفع الرجلين عاليا
اماماعلى شكل مقص لمسافة ١٥ م .

الهدف : تنمية الرجل الحرة
تعليمات الاداء

- الذراعين ثابتا وسط
- ارتفاع قوى وسريع
- الركبتين مفرودتين
- الجذع عمودى
- النظر للامام

الادوات المستخدمة :

جير - علامات

-٩

شكل التمرين	التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء	م
	<p>(التمرين العاشر)</p> <p>[وقوف] الجرى مسافة ٥ م والارتقاء مع مد الرجل الحرة اماما والهبوط على قدم الارتقاء لمسافة ١٥ م .</p> <p>الهدف : تنمية الرجل الحرة .</p> <p>تعليمات الاداء</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاقتراب السريع - الارتقاء بقوة - ركبة الرجل الحرة مفرودة - الجذع عمودى - النظر للامام <p>مستويات الصعوبة : صندوق وثب الادوات المستخدمة : جير ، علامات</p>	١٠ -

شكل التمرين



التمرينات التعليمية الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل
بطريقة القرفصاء

م

(التمرين الحادي عشر)

- ١١

[وقوف مواجه مقعد سويدي افقى على مسافة مناسبة]
الجرى اماما مع الوثب عاليا فوق المقعد والهبوط على
القدمين معا لمسافة ١٥ م .

الهدف : تنمية قدم الارتقاء والقدم الحرة .

تعليمات الاداء

- اقتراب سريع
- ارتقاء قوى
- التخطية السريعة من فوق المقعد
- الهبوط على القدمين معا
- النظر للامام

مستويات الصعوبة : (صندوق الوثب - مقعد - حاجز)

الادوات المستخدمة : علامات - مقعد

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل
بطريقة القرفصاء

م



(التمرين الثاني عشر)

- ١٢

[وقوف مواجه حامل كرة السلة على بعد ٢ م] الجرى
اماما والوثب عاليا للمس هدف كرة السلة والهبوط على
القدمين معا .

الهدف : تحسين حركة الذراعين والظيران فى الهواء
تعليمات الاداء

- ارتقاء قوى
- فرد الرجل الحرة للامام
- رفع الذراعين اماما عاليا
- الهبوط على القدمين معا
- النظر لاعلى

الادوات المستخدمة :

هدف سلة - علامات

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب
الطويل بطريقة القرفصاء

م



ثالثا : مرحلة الطيران

(التمرين الثالث عشر)

[رقود الذراعان عاليا] رفع الجذع اماما عاليا و ثنى الجذع
لاسفل للمس مشط القدمين (يكرر التمرين .
الهدف : تعلم طريقة الطيران (القرفصاء)
تعليمات الاداء

- ملامسة الراس للركبتين
- فرد الركبتين للامام
- الذراعين مفرودتان
- الوصول لوضع التطبيق
- النظر للامام

الادوات المستخدمة :

علامات

- ١٣

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب
الطويل بطريقة القرفصاء

م



(التمرين الرابع عشر)

[رقود الذراعان عاليا] رفع الرجلين عاليا مع
رفع الرجلين عاليا للمس مشطى القدمين .

الهدف : تعلم وضع الطيران

تعليمات الاداء

- الذراعين مفرودتان
- رفع الرجلين معا
- الركبتين مفرودتان
- الوصول لوضع التطبيق
- النظر للامام

الادوات المستخدمة :

علامات

١٤-

شكل التمرين

التمرينات التعليمية الأكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

م



١٥-

(التمرين الخامس عشر)
[وقوف] الجرى اماما والوثب مع رفع الرجل الحرة
اماما ورفع الرجل الاخرى والهبوط على القدمين معا .

الهدف : اطالة حركة طيران الجسم فى الهواء

تعليمات الاداء :

- ارتقاء قوى
- فرد ركبة الرجل الحرة
- الجذع مائل للامام
- النظر الى الامام

الادوات المستخدمة :

علامات - جير - مراتب

مرفق (٥)

الخطابات الادارية

ج ن - ١٥-٦٨



كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

السيد الأستاذ الفاضل / مدير كلية الاقبال القومية

تحية طيبة وبعد ..

برجاء التكرم بتسهيل مهمة المعيدة / علياء مصطفى السايح محمد

المعيدة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بمرحلة الماجستير بالكلية

وذلك لتسهيل ذلك لتسهيل إجراءات تطبيق البحث وعنوانه :

" فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الزئب
الطويل للمرحلة الثانية من التعليم الاساسى "

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

إشراف

الدراسات العليا

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د / مها محمود شفيق عبید

يعتمد ...

عميد الكلية

أ.د / ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلي



٢٠٢٢/١٨



وزارة التربية والتعليم
المعاهد القومية
كلية الإقبال القومية
السراي - الإقبال

إفادة

تفيد كلية الإقبال القومية بنات ان المعيدة / علياء مصطفى السايح محمد قد انتهت من تطبيق إجراءات البحث الخاص بها بمرحلة الماجستير وعنوانه "فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعلم الاساسي وذلك من الفترة ٢٠١٣/١٠/٨ الى ٢٠١٣/١١/٢٧

وذلك لتقديمه الى من يهمة الامر.....

مدير عام الكلية
/ صلاح مدني

٢٠١٣/١١/١٩



مرفق (٦)

**نموذج لدرس من الوحدة التعليمية المقترحة لسابقة الوثب الطويل
باستخدام نموذج التعلم البنائي**

**نموذج لدرس من الوحدة التعليمية المقترحة باستخدام نموذج التعلم البنائي
لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث بالجزء الاساسي (النشاط التعليمي – النشاط
التطبيقي) بدرس التربية الرياضية**

* يحتوى المرفق على عدد ٨ دروس تعليمية لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء مقسمة الى
الاتى:

الاسابيع	الايام	التاريخ	مراحل الاداء الحركي	عدد بطاقات العمل المصورة
الاسبوع الاول	اليوم الاول	٢٠١٣/١٠/٢٢	مرحلة الاقتراب	بطاقتين عمل مصورة
	اليوم الثانى	٢٠١٣/١٠/٢٣	مرحلتى الاقتراب والارتقاء	بطاقتين عمل مصورة
الاسبوع الثانى	اليوم الثالث	٢٠١٣/١٠/٢٩	مرحلتى الارتقاء والطيران	٤ بطاقات عمل مصورة
	اليوم الرابع	٢٠١٣/١٠/٣٠	مرحلتى الارتقاء والطيران	٣ بطاقات عمل مصورة
الاسبوع الثالث	اليوم الخامس	٢٠١٣/١١/١٢	مرحلة الارتقاء	٣ بطاقات عمل مصورة
	اليوم السادس	٢٠١٣/١١/١٣	مرحلة الطيران	٣ بطاقات عمل مصورة
الاسبوع الرابع	اليوم السابع	٢٠١٣/١١/١٩	مرحلتى الارتقاء والطيران	بطاقتين عمل مصورة
	اليوم الثامن	٢٠١٣/١١/٢٠	مرحلة الهبوط	بطاقتين عمل مصورة

** وتم تعليم مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء باستخدام نموذج التعلم البنائي والذى يحتوى
على المراحل الاتية :

●مرحلة الدعوة

يقوم المعلم بالحوار مع المتعلمين حول خبراتهم السابقة عن مسابقة الوثب الطويل بطريقة
القرفصاء ويصحح الاستجابات الخاطئة .

●مرحلة الاستكشاف

يقوم المعلم بتوزيع بطاقات العمل المصورة على المتعلمين ويطلب منهم تنفيذ الانشطة
المرتبطة بمراحل اداء مسابقة الوثب الطويل .

●مرحلة اقتراح النفسيرات والحلول

يستمتع المعلم للاجابات والحلول المقترحة من قبل المتعلمين والوصول الى اداء مراحل اداء
مسابقة الوثب الطويل .

●مرحلة اتخاذ الاجراءات (التطبيق)

يتم فيها اداء التطبيقات المناسبة كما هو مرفق ببطاقة العمل المصورة ويتوقع من المتعلمين ان
يبدوا استجابات متعددة .

**** وفيما يلي عرض مفصل لدروس الوحدة التعليمية المقترحة :**

الدرس الاول

التاريخ : ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٣

اليوم : الثلاثاء

عدد المتعلمين : ٢٠ تلميذة

الفصل : ٢ / ٧

الاهداف السلوكية

**** الاهداف المعرفية**

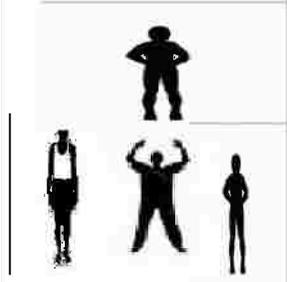
- بنهاية هذا الدرس يجب ان تكون تلميذة الصف الثانى الاعدادى قادرة على ان :
- ٣- تشرح التطور التاريخى لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من خلال بطاقة العمل الخاصة بالمتعلم المرفقة .
 - ٤- توضح اهم المقاييس الجسمية للاعبى مسابقة الوثب الطويل والتي تتمثل فى طول القامة وخفة الوزن .

**** الاهداف المهارية**

- بنهاية هذا الدرس يجب ان تكون تلميذة الصف الثانى الاعدادى قادرة على ان :
- ٢- تظبط خطوات الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل طبقا لشروط الاداء الجيد المرفق ببطاقة العمل الخاصة بالمتعلم .

**** الاهداف الانفعالية**

- بنهاية هذا الدرس يجب ان تكون تلميذة الصف الثانى الاعدادى قادرة على ان :
- ٣- تتعاون مع الزملاء من خلال جمع الادوات - المساعدة فى تخطيط الملعب .
 - ٤- تكتسب صفة القيادة و التبعية من خلال تعيين قائدة لكل مجموعة .

الملاحظات	التقويم	الادوات	التشكيلات	الخبرات التعليمية	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
	ملاحظة علامات التعب من خلال:		    	<p><u>إحماء حر:</u></p> <p>- الجرى دورتين حول الملعب</p> <p>- [وقوف ذراعين ثابتا وسط] مجموعة وثبات لاعلى فى (٨) ويكرر مرتين .</p> <p>- [وقوف] فتح ثم ضم الرجلين مع تحريك الذراعين للجانب ولأسفل فى (٨) عدات ويكرر مرتين .</p> <p>- [وقوف فتحا] الذراع اليمنى عاليا ثنى الجذع جانبا فى (٨) عدات ويكرر مرتين .</p> <p>- [جلوس نصفا – ذراعين ثابتا وسط] التبدل بكعب القدم (٨) عدات ويكرر مرتين .</p> <p>- [الوقوف فتحا – طعن جانبا] يؤدى التمرين فى ٨ عدات ويكرر مرتين</p>	<p>١- تهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أعضاء الجسم</p> <p>٢- مطاوية العضلات ومرونة مفاصل الجسم بما يتناسب مع النشاط المطلوب .</p>	٥	الإحماء

مرفق (٧)

نموذج لبطاقة عمل مصورة (مرحلة الطيران) لسابقة

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

ثالثا : مرحلة الطيران



تعليمات الأداء

- الجرى السريع والارتقاء بقوة للامام ولاعلى .
- ضم الركبتين ومن ثم فردهما سويا للامام .
- الجذع للامام
- الهبوط على الامشاط
- القدمين النظر للامام

٣



٢



١



٥



٤

الهدف من التمرين

اكتساب

مسافة طيران لاعلى وللامام

معلومات معرفية

١. من الاخطاء الشائعة في مرحلة الطيران فقدان السرعة الافقية .
٢. فقدان التوازن اثناء مرحلة الطيران خطأ يرجع الى ضعف عنصر الرشاقة .

التمرين (١٦)

[وقوف مواجه حاجز على مسافة مناسبة]
الجرى اماما ثم الوثب لتعبية حاجز بعد لوحة الارتقاء مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط بالقدمين معا. يكرر التمرين مرتين .

السلامة : الجرى في المكان المحدد والالتزام بالتعليمات

الادوات المستخدمة : حاجز منخفض - علامات - حفرة وثب

ملخص ومستخلص البحث

الملخص باللغة العربية

المستخلص باللغة العربية

المستخلص باللغة الانجليزية

الملخص باللغة الانجليزية

ملخص البحث

فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعليم الاساسي

- اسم الباحثة : علياء مصطفى السايح

- المقدمة ومشكلة البحث

ويمثل التقدم بمستوى العملية التعليمية إحدى التحديات في مطلع القرن الحادي والعشرين الأمر الذي يتطلب دخول نماذج تدريسية فعالة في مدارسنا مما يجعلنا في سياق مع الزمن، حيث نتطلع لإحداث تغييرات تربوية وتعليمية تتناسب مع الثورة العلمية والتكنولوجية التي نعيشها الآن، حيث يتوالى تراكم النظريات وتطبيقاتها التكنولوجية بصورة غير مسبقة من قبل، تحمل في طياتها تغييرات عديدة في جميع نواحي الحياة، ونتيجة لهذه التغييرات كان من الضروري الاستجابة لها من خلال تطوير كافة مؤسسات المجتمع المتنوعة، على أن المؤسسات التربوية في أي مجتمع هي الأولى بالتطوير لمواجهة طبيعة العصر الذي نعيش فيه والاستجابة للتغييرات التي تشمل مجالات الحياة المختلفة.

ونتيجة الاهتمام بتحديث طرق وأساليب التدريس ظهرت عدة نظريات حديثة تعتبر كل منها أساساً لعدد من الطرق المستخدمة في التدريس، والنظرية البنائية تعد واحدة من النظريات المعرفية التي شغلت اهتمام الباحثين في مجال البحث العلمي لسنوات عديدة، وانبثقت من أفكارها طرائق وأساليب متنوعة. ، وقد استند الباحثون في هذا التوجه إلى النظرية البنائية Constructivism theory باعتبارها تهتم بالتعلم القائم على الفهم ، وبناء المعرفة ، وخطوات اكتسابها ، حيث تقوم النظرية البنائية على الاعتقاد القائل بأن التعلم فطري ويتضمن عمليات معرفية وهو عملية نمو تتصف بالتطور المستمر، كما يتضمن إدارة مصادر التعلم حيث يبني التلميذ أفكاره ومعارفه ويقوم بتبسيط المعارف المعقدة بنفسه ويقوم بعملية مراجعة مستمرة لما يمتلكه من معارف في مقابل المعارف الجديدة ، فتطبيق النظرية البنائية في التعليم والتعلم يجعل التلميذ يتبع نفس العمليات التي يتبعها الباحث في الوصول إلى الحقائق ، حيث يعيد التلميذ بناء معارفه بنفسه من خلال توفير بيئة بنائية، وليس هناك طريقة محددة هي الأفضل لذلك .

ومن خلال الإطلاع على نتائج البحوث والدراسات والتي أوصت بالتوسع في استخدام نماذج وأساليب تدريس غير تقليدية في التربية الرياضية حيث تم إجراء العديد من الدراسات في مجال تعليم المهارات الحركية استخدمت أساليب واستراتيجيات مختلفة ، ولقد كان لأثر نموذج التعلم البنائي في تحسين وتطوير الأداء للمهارات الحركية للألعاب المختلفة والتحصيل المعرفي والتفكير الابتكاري والاتجاهات دوراً أساسياً وهاماً

وقد قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية للوقوف على المستوى الرقمي لهذه المرحلة متمثلة في مدرسة الاقبال القومية بنات حيث تم اختيار عينة عشوائية قوامها ٢٢ تلميذة من هذه المدرسة لإجراء القياسات عليهم وبعد إجراء المعاملات الاحصائية اتضح انخفاض ملحوظ في المستوى الرقمي لهذه العينة حيث بلغ المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (٧٣,٢سم) بانحراف معياري (٦,٦٦) .

لذا ترى الباحثة أن تطبيق نموذج التعلم البنائي من الممكن أن يسهم في تحسين كل من المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الاساسى في مسابقة الوثب الطويل .

- أهمية البحث :

- تكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

- ١- يقدم لمعلمي التربية الرياضية المستفيدين نماذج إجرائية لكيفية تنفيذ نموذج التعلم البنائي في التدريس، بما يعينهم على استخدامها وتوجيهها والاسترشاد بها فى العملية التعليمية .
- ٢- تفيد نتائج البحث واضعي مناهج التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية عند تخطيط هذا النشاط التعليمي بطريقة تساعد على استخدام نموذج التعلم البنائي، الأمر الذي يساهم مستقبلاً في تطوير العملية التعليمية لهذه المسابقة .
- ٣- يفيد المعلمين ببيان كيف يمكن تهيئة بيئة تعلم بنائية تساعدهم على تحقيق أهداف التدريس ، وتخفف العبء عنهم أثناء حصص التربية الرياضية وذلك بتقديم دليل للمعلم للاسترشاد به .

- اهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على:
- أ - تحسين مستوى التحصيل المعرفي المرتبط بمسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الاساسى .
 - ب - تحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانية من التعليم الاساسى .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي البعدى للمجموعة التجريبية المستخدمة لنموذج التعلم البنائي في المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل.
 - ٢- توجد فروق داله إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي البعدى للمجموعة الضابطة المستخدمة طريقة (الشرح والنموذج) في المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل.
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .
- إجراءات البحث:-**

اولا : منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية وتتبع نموذج التعلم البنائي والاخرى ضابطة وتتبع الطريقة التقليدية وذلك باتباع القياس القبلي البعدى للمجموعتين .

ثانيا : مجالات البحث

- المجال الزمنى : العام الدراسي (٢٠١٣ / ٢٠١٤)
- المجال المكاني : مدرسة الاقبال القومية بنات - ادارة المنتزة التعليمية
- المجال البشرى : تلميذات الصف الثانى الاعدادى

ثالثا : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلميذات الصف الثانى الاعدادى ، بمدرسة الاقبال القومية بنات - ادارة المنتزة التعليمية ، للعام الدراسي (٢٠١٣ / ٢٠١٤) الفصل الدراسي الاول ، هذا وقد بلغ عدد العينة الاساسية لتلميذات الصف الثانى الاعدادى (٤٠ تلميذه) من

مجتمع البحث والذي بلغ (٢٢٠ تلميذه) وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية وعددها (٢٠) تلميذة والتي تستخدم نموذج التعلم البنائي في تعليم مسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء، اما المجموعة الضابطة وعددها (٢٠) تلميذة والتي تستخدم اسلوب العرض والشرح في تعليم المسابقة قيد البحث .

ادوات جمع البيانات

تم تحديد الادوات المستخدمة في جمع البحث الحالي طبقا لاعتبارات راعى فيها ملائمة هذه الادوات لطبيعة ونوعية البيانات المطلوبة وكانت كالآتي :

- ٦- الاختبارات البدنية الاكثر ارتباطا بمسابقة الوثب الطويل
- ٧- اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء(اعداد الباحثة)
- ٨- استمارة استطلاع راي الخبراء حول مدى مناسبة التمرينات المقترحة المرتبطة بالمرحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء (مرفق ٤)
- ٩- نموذج الوحدات التعليمية باستخدام نموذج التعلم البنائي لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء
- ١٠- دليل استخدام نموذج التعلم البنائي لمسابقة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء(اعداد الباحثة)

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل ارتباط بيرسون – اختبار (ت) للمجموعة الواحدة – اختبار (ت) لمجموعتين مختلفتين – النسبة المئوية (%) الاستنتاجات و التوصيات

أولا : الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية : .

- ١- نموذج التعلم البنائي له تأثير ايجابي في تقدم المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل .
- ٢- طريقة الشرح والنموذج لها تأثير ايجابي في تقدم المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل .
- ٣- نموذج التعلم البنائي أكثر تأثيرا من طريقة الشرح والنموذج في تقدم المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل .

ثانيا : التوصيات

في ضوء استخلاص البحث توصى الباحثة بما يلي :

- ١- استخدام نموذج التعلم البنائي في تعلم مسابقة الوثب الطويل والتحصيل المعرفي بدرس التربية الرياضية لتلميذات الصف الثاني الاعدادي.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة باستخدام نماذج أخرى من التعلم البنائي مثل التعلم المتمركز حول المشكلة – نموذج التحليل البنائي – نموذج ويتلى – نموذج التدريس المفضل لإثبات

مدى فاعليتها على أنشطة حركية أخرى وعينات مستهدفة في العملية التعليمية لمراحل تعليمية مختلفة

مستخلص البحث

فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم

لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعليم الاساسي

- اسم الباحثة : علياء مصطفى السايح

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعليم الاساسي، استخدم المنهج التجريبي ، وقد طبق على عينة عددها (٤٠) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الاعدادي ، تم تقسيمهن الى مجموعتين ، المجموعة التجريبية وتدرس باستخدام نموذج التعلم البنائي للمسابقة قيد البحث ، والضابطة وتدرس بالطريقة التقليدية . استخدمت اختبار المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي لجمع البيانات ، ومن اهم النتائج ، نموذج التعلم البنائي أكثر تأثيراً من طريقة الشرح والنموذج في تقدم المستوى الرقمي والتحصيل المعرفي ، ومن اهم التوصيات استخدام نموذج التعلم البنائي في تعلم مسابقة الوثب الطويل والتحصيل المعرفي بدرس التربية الرياضية لتلميذات الصف الثاني الاعدادي ، و إجراء دراسات مشابهة باستخدام نماذج أخرى من التعلم البنائي مثل التعلم المتمركز حول المشكلة - نموذج التحليل البنائي - نموذج ويتلى - نموذج التدريس المفضل لإثبات مدى فاعليتها على أنشطة حركية أخرى وعينات مستهدفة في العملية التعليمية لمراحل تعليمية مختلفة .

Summary

The Effect of Using the Constructivist Learning Model on Improving Some Learning Outcomes in the Long Jump Competition in the Second Stage of Basic Education

Researcher's Name: Aliaa Moustafa El-Sayeh

Introduction and Research Problem

Developing the educational process is a major challenge in the 21st century requiring the introduction of effective teaching models in our schools. Teaching and educational changes coping with the technological and scientific revolution are necessary in view of the ever-increasing unprecedented theories and technological applications, which involve several changes in all aspects of life. Such changes require a response that involves the development of all institutions working in the society. The educational institutions, however, have the priority in such development so that they can match with the age and respond to changes in life.

New theories were put forward each of which can be a basis for the methods used in teaching. The constructivist theory is one of the cognitive theories which were of interest to researchers in the field of scientific research for several years now and which gave rise to new methods and styles. Researchers based their work on constructivism as a theory concerned with learning based on understanding and knowledge constructor, and the steps necessary to acquire such knowledge.

Constructivism depends on the belief that learning is instinctive and involves cognitive processes. It is also a process of growth that is ever developing. It also involves managing sources of learning because the student constructs his/her ideas and knowledge, seeking to simplify complicated information by himself/herself continuously revised such information as opposed to new information. Applying the constructivist theory in teaching and learning makes the student follow the same procedures used by the researchers to reach facts,

thus re-constructing information by creating a constructivist environment, and nothing can be better.

Importance of the research

This research is important because:

- **It provides physical education teachers with procedural models to apply the constructivist learning model in teaching, thus helping them to use and direct such models in the teaching process and use them as a guide.**
- **Research of the research will be useful to developers of physical education curricula in the preparatory stage of education when planning this activity in a way that helps them to use the constructivist learning model, a process which will hopefully contribute to the development of the educational process involved in this competition.**

Research Objectives

This research aims at identifying the effect of using the constructivist learning model.

- **Improving the technical and legal information and the cognitive achievement relative to the long jump competition for the female student in the second stage of the basic education.**
- **Improving the digital level of long jump competition for the female student in the second stage of the basic education.**

Research Hypotheses

- **There are statistically significant differences between the means of the pre-measurement and the post-measurement in the experimental group using the constructivist learning model in the digital level and the cognitive achievement in the long jump competition.**
- **There are statistically significant differences between the means of the pre-measurement and the post-measurement in the control group using method of (explanation and model) in the digital level and the cognitive achievement in the long jump competition.**

- There are statistically significant differences between the means of the two post-measurements in the experimental group and the control group in the digital level and the cognitive achievement in the long jump competition favoring the experimental group.

Research Procedures

- **Research method**

The experimental method was used being suitable to this type of study.

- **Research sample**

The research sample was randomly chosen among the second great female students in the preparatory stage of education at the National Iqbal School for Girls – El-Montaza Educational District, in the school year 2013-2014, during the first term of study.

The total number of female students of the second grade of preparatory education was 40 students representing the basic research sample. The sample was divided into two equal groups: the experimental group (N=20) using the constructivist learning model in learning the long jump competition in the squatting method, the control group (N=20) using the demonstration and explanation method in teaching the competition studied.

- **Data collection tools**

The tools used in collecting data for the present research were chosen based on their suitability to the nature and kind of the data required, and included:

- School records
- Equipment and tools
- The physical tests used
- The cognitive achievement test for the long jump competition
- Expert consultation form asking about the suitability of the suggested exercises related to the long jump competition
- **Statistical treatments**

The following statistical treatments were used:

The arithmetical mean – the standard deviation – Pearson coefficient – the one group (T) test – the two groups (T) test – the percentage.

Conclusions and Recommendations

I. Conclusions

In the light of the research the following conclusions were reached.

- The explanation and model method has a significant positive effect on the improvement of the digital level and the cognitive achievement in the long jump competition.**
- The constructivist learning model has a significant positive effect on the improvement of the digital level and the cognitive achievement in the long jump competition.**
- The constructivist learning model is more effective than the explanation and model method in the improvement of the digital level and the cognitive achievement in the long jump competition.**

II. Recommendations

The researcher recommends the following:

- To use the constructivist learning model in learning the long jump competition and the cognitive achievement in the physical education lesson for female students in the second grade of the preparatory education.**
- To conduct similar studies using other models of constructivist learning such as the problem-based learning – the constructivist analysis model – Whitely model – and the preferred teaching model, to prove their effect on other motor activities and targeted samples in the educational process in the different education stages**

Abstract

The Effect of Using the Constructivist Learning Model on Improving Some Learning Outcomes in the Long Jump Competition in the Second Stage of Basic Education

Researcher's Name: Aliaa Moustafa El-Sayeh

This research aims at identifying the effect of using the constructivist learning model on improving some learning outcomes in the long jump competition in the second stage of basic education.

The experimental method was used on a sample of 40 female students in the second grade of the preparatory education.

The sample was divided into two groups: an experimental group learning by using the constructivist learning model of the competition studied, and a control group using the traditional method.

The digital level and cognitive achievement tests were used in collecting data. Results of the research showed that the constructivist learning model were more effective than the explanation and model method in developing the digital level and the cognitive achievement. It is recommended to use the constructivist learning model in learning the long jump competition and the cognitive achievement in the physical education lesson for female students in the second grade of the preparatory education, and to conduct similar studies using other models of constructivist learning such as the problem-based learning – the constructivist analysis model – Whitely model – and the preferred teaching model, to prove their effect on other motor activities and targeted samples in the educational process in the different education stages.



Alexandria University

Faculty of Physical Education for Girls

Curricula and Teaching Methods Department

**The Effect of Using the Constructivist Learning Model on Improving
Some Learning Outcomes of the Long Jump Competition in the
Second Stage of Basic Education**

Thesis submitted by

Aliaa Mostafa El-Sayeh Mohamed Ahmed

Demonstrator at the Faculty of Physical Education for Girls

Curricula and Teaching Methods Department, Alexandria University

**In partial fulfillment of the requirements for the Master's degree in
physical education**

Supervised by

Prof.Dr.Nadia Aly El Senousy El-Saied

Dr.Hadeer Moustafa Mohamed Mahmoud

**Professor of Track and Field Events Former Head
of Curricula and Teaching Methods Department
Faculty of Physical Education for Girls -
Alexandria University**

**Lecturer of Track and Field Events Curricula and
Teaching Methods Department Faculty of
Physical Education for Girls- Alexandria
University**

1436 - 2014