

# المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: مراجع شبكة الإنترنت

## أولاً: المراجع العربية:

- (١) إبراهيم سلمان الكردى : استخدامات الفيديو فى التعليم الذاتى للكبار ، المركز العربى للتقنيات التربوية ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، الكويت ، ١٩٨٢م.
- (٢) إبراهيم وجيه : التعلم أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، دار المعارف ، ١٩٨٤م.
- (٣) إجلال محمد إبراهيم ، : الرقص الابتكارى الحديث ، دار الهنا للطباعة ، ١٩٧٤م.
- نادية درويش
- (٤) \_\_\_\_\_ : الرقص الابتكارى الحديث ، مطبعة القاهرة الجديدة ، ١٩٨٨م.
- (٥) أحمد حسين اللقانى : الوسائل التعليمية والمنهج المدرسى ، مؤسسة الخليج العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م.
- (٦) أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م.
- (٧) أحمد عفت مصطفى : فعالية استخدام استراتيجية كيلر لتفريد التعليم فى إتقان تلاميذ المرحلة الابتدائية للمهارات الأساسية فى الكسور العشرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، كلية التربية بالعريش ، جامعة قناة السويس ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- (٨) أحمد محمد خاطر : دراسات فى التعلم الحركى فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٨م.
- (٩) أحمد محمد عبد الله : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعليم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- (١٠) أسامة عبد العزيز أحمد : أثر استخدام الهيبرميديا على تعلم الوثب العالى لدى المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م.
- (١١) أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

- (١٢) الغريب زاهر إسماعيل : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- (١٣) الغريب زاهر إسماعيل ، : تكنولوجيا التعليم نظرة مستقبلية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٩م. إقبال البهبهاني
- (١٤) الفرجاني عبد العظيم : تكنولوجيا تطوير التعليم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- (١٥) النبوي عبد الخالق سلامة : تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
- (١٦) أمال سيد مرسى : تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية الموجهة على رفع مستوى أداء بعض مهارات البالية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، بحث منشور ، المجلد السادس ع ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م.
- (١٧) أمال الأحمد : التعلم والمعالجة الذاتية للمعلومات ، مجلة المعلم العربي ، ع ١ ، وزارة التربية ، دمشق ، سوريا ، ١٩٩٧م.
- (١٨) أمل محمد صلاح الدين : استخدام بعض التقنيات التعليمية فى درس التربية الرياضية وأثرها على المستوى المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
- (١٩) أمين الخولى ، محمود عنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط ١ ، ١٩٩٩م.
- (٢٠) إيمان عبد العزيز نور الدين : برنامج مقترح لتنمية مهارتى الوثب والدوران فى التعبير الحركى وعلاقتهما ببعض المتغيرات المختارة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- (٢١) تامر أحمد حسن : تأثير تقنيات التعلم فى الجزء الرئيسى على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

- (٢٢) توفيق أحمد مرعى ، : تفريد التعليم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،  
محمد محمد الحيلة  
الأردن ، ١٩٩٨م.
- (٢٣) ثروت عكاشة : المعجم الموسوعي لمصطلحات الثقافة ، الشركة المصرية  
العالمية للنشر لونغمان ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- (٢٤) جابر عبد الحميد جابر : التعليم وتكنولوجيا التعليم ، دار النهضة العربية ،  
القاهرة ، ١٩٧٩م.
- (٢٥) \_\_\_\_\_ : استراتيجيات التدريس والتعلم ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، ١٩٩٩م.
- (٢٦) جمال أحمد الخطيب : تحليل تجريبي لأثر بعض عناصر خطة كيلر على تحصيل  
الطلبة فى مساق جامعى ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ،  
العدد الثامن والعشرون ، يناير.
- (٢٧) جيرو لدكيمب. ترجمة : تخطيط وإنتاج المواد السمعية ، وكالة المطبوعات ،  
عبد التواب شرف الدين ،  
عبد الفتاح الشاعر  
الكويت ، ١٩٨٣م.
- (٢٨) حامد عبد العزيز الفقى : دراسة سيكولوجية النمو ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٥م.
- (٢٩) حسن العارف : بحث تجريبي لمقارنة مدى فاعلية استراتيجية بلوم وكيلر فى  
التعلم للإتقان فى تعلم المفاهيم العلمية لدى تلاميذ الصف  
الخامس الابتدائى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
البنات ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٢م.
- (٣٠) حسن شحاتة : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، الدار العربية  
للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- (٣١) حسن محمد زيتون ، : تصنيف الأهداف التدريسية ، محاولة عربية ، دار المعارف ،  
كمال عبد الحميد زيتون  
الإسكندرية ، ١٩٩٥م.
- (٣٢) حسنية محمد حسن المليجى : استخدام مدخل الوسائط المتعددة التعليمية فى تدريس وحدة  
استثمار الإنسان للطاقة المقررة على الصف الثانى الإعدادى ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة  
أسيوط ، ١٩٩٢م.

(٣٣) حسين حمدى الطوبجى : التخطيط لإعداد مراكز مصادر التعلم ، ندوة قادة التقنيات التربوية فى البلاد العربية ، المركز العربى للتقنيات التربوية ، الكويت ، ١٩٨١م.

(٣٤) \_\_\_\_\_ : الفيديو وتكنولوجيا التعليم ، ورقة عمل ، ندوة قادة التقنيات التربوية ، الكويت ، ١٩٨٢م.

(٣٥) حسين كامل بهاء الدين : التعليم والمستقبل ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

(٣٦) حلمى أحمد الوكيل : تطوير المناهج ، أسبابه ، أسسه ، أساليبه ، خطواته ، معوقاته ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

(٣٧) حلمى أحمد الوكيل ، : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتطوير مناهج المرحلة الأولى ، حسين بشير محمود : دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

(٣٨) خالد حسن محمد : تأثير استخدام شرائط الفيديو على بعض مهارات التدريس لدى الطالب المعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣م.

(٣٩) دريك روبرك رونترى. : تكنولوجيا التربية فى تطوير المنهج ، المركز العربى للتقنيات التربوية ، الكويت ، ١٩٨٣م. ترجمة فتح الباب عبد الحليم

(٤٠) دلال على حسن : فاعلية استخدام وسائل تعليمية متعددة لتعلم مهارة التمرير فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.

(٤١) دينا جليف. ترجمة : تاريخ البالية ، دار الفكر العربى ، بدون تاريخ. مجدى فريد

(٤٢) رشدى لبيب وآخرون : الوسائط التعليمية ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٦م.

(٤٣) ريم محمد حسن : تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الحديثة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

- (٤٤) زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم ، تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ج ٢ ، ١٩٩٧م.
- (٤٥) زكى محمد محمد حسن : الكرة الطائرة - بناء المهارات الفنية والخطية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- (٤٦) سليمان على قدرة : الحقائق التعليمية صورة من صور التعلم الذاتى ، مجلة رسالة التربية ، وزارة التربية والتعليم ، مسقط ، عمان ، ١٩٨٥م.
- (٤٧) سعد جلال : أسس علم النفس العام ، مرجع فى علم النفس المعاصر ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠م.
- (٤٨) سيرج ليفار ترجمة : فن الرقص الأكاديمى ، دار الكاتب العربى ، أحمد محمد رضا : القاهرة ، ١٩٦٨م.
- (٤٩) سوسن حسنى محمود : فاعلية استخدام الحقائق التعليمية على الإنجاز المهارى فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- (٥٠) صباح محمود : تكنولوجيا الوسائل التعليمية ، دار البارودى العلمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- (٥١) صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوى والنفسى ، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- (٥٢) ضياء زاهر ، كمال يوسف : التخطيط لمستقبل التكنولوجيا التعليمية فى النظام التربوى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- (٥٣) عادل عز الدين الأشول : علم نفس النمو ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧م.
- (٥٤) عبد الجليل أبو العيش : فاعلية بعض أساليب التغذية الراجعة المصاحبة للتعليم المبرمج على أداء دفع الجلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٨م.
- (٥٥) عبد الرحمن العبدان : تأثير الأسلوب المعرفى المعتمد على استخدام استراتيجيات تعلم اللغة الثانية ، مجلة رسالة الخليج العربى ، الرياض ، السعودية ، ٤٨ ، ١٩٩٣م.

- (٥٦) عبد الرحيم صالح عبد الله : التعلم الذاتى بين الأهداف والوسائل فى مواجهة الانفجار المعرفى ، مجلة التربية ، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة ، قطر ، ع٤٧ ، ١٩٨٨م.
- (٥٧) عبير عبد المنعم محمد : فاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة فى تعليم بعض المهارات الأساسية فى سلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢م.
- (٥٨) عزة مصطفى حافظ الكحكى : أثر استخدام الفيديو فى التعلم ، دراسة تجريبية على عينة من طلاب الثانوية العامة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- (٥٩) عزيز عبد العزيز قنديل : فاعلية استخدام استراتيجية التدريس الفردى الإرشادى فى تدريس بعض المهارات الأساسية فى الرياضيات للمرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، ١٩٩١م.
- (٦٠) عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط١ ، درا المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- (٦١) عفاف أحمد عبد المطلب : الأداء فى البالية وعلاقته بالتوافق النفسى الحركى ، أكاديمية الفنون ، المعهد العالى للبالية ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- (٦٢) عفاف عبد الرحمن زهران : العلاقة بين سمات الشخصية واللياقة البدنية بين التغير فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م.
- (٦٣) عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم فى التربية الرياضية ، أساليب ، استراتيجية ، تقويم منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م.
- (٦٤) على حسنين وآخرون : الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- (٦٥) على محمد عبد المجيد : أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية فى درس التربية الرياضية ، بحث منشور ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثامن ، ع١ ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م.

- (٦٦) على محمد عبد المنعم : تكنولوجيا التعليم والتجديد التربوي ، جامعة الأزهر ، كلية التربية ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
- (٦٧) \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، جامعة الأزهر ، كلية التربية ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- (٦٨) \_\_\_\_\_ : ثقافة الكمبيوتر ، القاهرة ، مطبعة البشرى ، ١٩٩٨م.
- (٦٩) عنايات أحد عبد الفتاح : أثر استخدام الوسائل التعليمية فى التعلم الحركى ، المؤتمرات العلمية وبحوث التربية البدنية والرياضية ، ١٩٨٠م ، ١٩٨٣م.
- (٧٠) غدانة سعيد المقبل : أثر استخدام طريقة كيلر على تحصيل الطالبات المعلمات فى مادة الجغرافيا وعلاقته بأنماط الشخصية والاتجاه نحو التعلم الذاتى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٠م.
- (٧١) فاطمة محمد أمين : أثر برنامج مقترح فى ضوء التعلم من أجل الإتقان على التحصيل المعرفى والاتجاهات نحو البيئة لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨م.
- (٧٢) فاطمة عبد الحميد السعيد : الأسس العلمية والتشريحية لفن البالية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٣م.
- (٧٣) فاطمة محمد محمد : أثر برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩م.
- (٧٤) فتح الباب عبد الحليم سيد : توظيف تكنولوجيا التعليم ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
- (٧٥) \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا المعلومات ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- (٧٦) فرد بيرسفال ، المرشد فى التقنيات التربوية ، النشر العلمى والمطابع ، هنرى الينجتون. ترجمة عبد العزيز محمد العقيلي الرياضى ، السعودية ، ١٩٩٧م.

- (٧٧) فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، دار الفكر العربى ، ط ١ ، ١٩٧٨م.
- (٧٨) فؤاد سليمان قلادة : استراتيجيات وطرق التدريس والنماذج التدريسية ، ج ١ ، دار المعارف الجامعية ، طنطا ، ١٩٩٨م.
- (٧٩) قاعود نشأت : أثر تفاعل الأساليب المعرفية - المعالجات على تحصيل التلاميذ للصف الأول الثانوى واتجاهاتهم نحو التعلم الذاتى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- (٨٠) كرم لويش شحاتة : فاعلية استخدام استراتيجية كيلر فى تفريد التعلم لتدريس بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٤م.
- (٨١) كمال الدسوقى : التعليم والتعلم "محاضرات علم النفس التعليمى" ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة ، ١٩٧٦م.
- (٨٢) ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية ، دار الفكر زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- (٨٣) ماهر إسماعيل صبرى : فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على بعض نماذج التعلم الذاتى وخرائط أساليب التعلم فى تعديل الأفكار البديلة حول مفاهيم ميكانيكا الكم وأثرها على أساليب التعلم لدى معلمات العلوم قبل الخدمة ، مجلة رسالة الخليج العربى ، ع ٧٧ ، السعودية ، ٢٠٠٠م.
- (٨٤) مجدى عبد البديع محمد على : تصميم منظومة تعليمية بالتعليم الفردى فى فهرسة المواد التعليمية فى تكنولوجيا التعليم لطلبة كليات التربية النوعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات لآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٩م.
- (٨٥) مجدى عزيز إبراهيم : وسائط الاتصال فى عملية التعليم والتعلم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- (٨٦) محمد أحمد الحفنى : فن البالية ، وزارة الثقافة والإرشاد القومى ، الهيئة العامة للكتاب ، المطابع الأميرية ، بدون تاريخ.

- ٨٧) محمد أحمد كمونة : إنتاج الوسائل التعليمية ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧م .
- ٨٨) محمد إسماعيل محمد على : تأثير استخدام بعض الوسائط المنفردة على تعلم بعض مهارات السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
- ٨٩) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٩٠) محمد حسين سالم : أثر طريقتين من الطرق التشخيصية العلاجية في إطار نظرية التعلم حتى التمكن على تحصيل واتجاهات تلاميذ الفرقة الثانية من المرحلة الإعدادية لمقر العلوم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠م .
- ٩١) محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ط ٢ ، ١٩٧٩م .
- ٩٢) \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ط ٥ ، ١٩٨٣م .
- ٩٣) \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٩٤) \_\_\_\_\_ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٩٥) محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٩٦) محمد زيدان حمدان : وسائل تكنولوجيا التعليم ، سلسلة التربية الحديثة ، عمان ، الأردن ، ع ٣٦ ، ١٩٨٧م .
- ٩٧) محمد سعد زغلول وآخرون : أثر استخدام أسلوب حل المشكلات الاكتشافى المستقل على المستوى الرقمى لمسابقة دفع العجلة لدى طلبة قسم التربية الرياضية بطنطا ، مجلة فنون وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مجلد ١٠ ، ١٩٩٢م .

- ٩٨) محمد سعد زغلول ، : أثر استخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، م٧ ، ع١ ، ١٩٩٥م.
- ٩٩) محمد سعد زغلول ، : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية ، مركز مكارم أبو هرجه ، هانى سعيد عبد المنعم ، الكتاب ، القاهرة ، ط٢ ، ٢٠٠١م.
- ١٠٠) محمد عثمان عبد الغنى : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، دار القلم للنشر ، الكويت ، ١٩٩٣م.
- ١٠١) محمد على السيد : الوسائل التعليمية ، تكنولوجيا التعليم ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٧م.
- ١٠٢) محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م.
- ١٠٣) محمود محمد الزينى : سيكولوجية النمو والدافعية - الأسس والتطبيقات فى التربية الرياضية ورعاية الشباب ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٦٩م.
- ١٠٤) محمود أحمد الحفنى : فن الباليه ، وزارة الثقافة والإرشاد القومى ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، بدون تاريخ.
- ١٠٥) مرام سراج الدين ربيع : تأثير برنامج تعليمى على مستوى أداء بعض وثبات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦م.
- ١٠٦) مرفت حسن سمير : فعالية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م.
- ١٠٧) مرفت على حسن خفاجة ، هشام محمد صبحى حسنين : استخدام بعض التقنيات التعليمية فى تعليم بعض مهارات الجمباز وأثرها على تحقيق مستوى التمكن فى الأداء المهارى ، بحث منشور ، مجلدات البحوث ، المجلد الثانى ، المؤتمر العلمى للرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

- ١٠٨) مصطفى السايح محمد ، : تقويم استخدام التقنيات التعليمية فى تدريس مناهج كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور ضمن المؤتمر العلمى السنوى الأول (استراتيجية التعليم النوعى فى مصر) ، التربية النوعية ، دمياط ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠م.
- ١٠٩) مصطفى زيدان ، : تعليم ناشئ كرة السلة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.
- ١١٠) مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم ، دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ١١١) مصطفى عبد القادر ، : تصميم منظومة الوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠م.
- ١١٢) نادية عبد العظيم محمد : الاحتياطات الفردية للتلاميذ وإتقان التعليم ، دار المريخ الرياضى ، السعودية ، ١٩٩١م.
- ١١٣) نبيلة أحمد العطار : دراسة لتقويم مناهج السباحة بكليات التربية الرياضية للبنين بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م.
- ١١٤) نبيلة خايفة ، : الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، بدون تاريخ.
- ١١٥) نبيلة محمد حسن عباس : دراسة لفاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية فى تدريس مهارات البالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية ، ١٩٩١م.
- ١١٦) نجاح التهامى حسن : تاريخ الرقص ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٧٢م.
- ١١٧) \_\_\_\_\_ : أثر تنمية الرشاقة والتوازن على رفع مستوى الأداء فى مهارتى الوثب والدوران فى البالية ، إنتاج علمى ، القاهرة ، ١٩٨٠م.

- (١١٨) \_\_\_\_\_ : الباليه ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- (١١٩) نرجس حلمى بياوى : دراسة نظرية وتجريبية عن دور الفيديو فى توعية المزارعين المصريين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الإعلام ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
- (١٢٠) نرجس عبد القادر : تكنولوجيا التعليم والتدريس الجامعى ، بحث منشور فى كتاب تكنولوجيا التعليم ، دراسات عربية ، تحرير مصطفى عبد السميع محمد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- (١٢١) نسيمه محمود والى : فاعلية برنامج لتعلم مهارة التحرير فى الكرة الطائرة باستخدام الوسائل التعليمية المتكاملة فى إطار أسلوب النظم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.
- (١٢٢) نظمى حنا ميخائيل : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم ، أسيوط ، ١٩٨٨م.
- (١٢٣) نفيسة الغمراوى : التعبير الحركى عند قدماء المصريين ، القدماء ، جمعية الشبان المسلمين ، بدون تاريخ.
- (١٢٤) نهى أحمد سامى : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات الحركية تدريس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- (١٢٥) نيفين محمود بدر : فعالية استخدام استراتيجيات التدريس فى تحقيق أهداف كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- (١٢٦) هالة محمد توفيق : فعالية استخدام استراتيجيات مختلفة لتنمية بعض مهارات العلم الأساسية فى تدريس العلوم لدى تلاميذ مدارس النور الابتدائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٠م.

- (١٢٧) هدى محمود الكاشف : استراتيجيات التعليم والتعلم فى الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- (١٢٨) هشام محمد عبد الحليم : فعالية استخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩م.
- (١٢٩) هناء عفيفى محمد : تقويم منهاج التعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م.
- (١٣٠) وفاء عادل الصيفى : أثر استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى السباحة التوفيقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- (١٣١) وليد فتح الله بركات : البرامج التعليمية الموجهة لطلاب إتمام شهادة التعليم الأساسى من التليفزيون المصرى "دراسة تحليلية وميدانية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الإعلام جامعة القاهرة ، ١٩٩٢م.
- (١٣٢) يورك رونترى : تكنولوجيا التربية فى تطوير المنهج ، ترجمة فتح الباب عبد الحليم سيد ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، المركز العربى للتقنيات التربوية ، ١٩٩٤م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 133) Anisa Al. Manshi : The use of video in Teacher Training, Kuwait Arab league Educational, Cultural and Scientific organization (AL ESCO) , December, 1982.
- 134) Barryk. Bayer,ps : Imcommnty and two years colleges potential and limitations, ED, (149834)
- 135) Barbara, M : What is Dance? Dance observers, 1949.
- 136) Bucher, C.A : Foundation of physical Education and sports Th., ed., u. The C.V. 1983.
- 137) Collins, Janet : Teaching and learning with Multimedia, London Ruthedne 1997

- 138) Dennis W. Pette : Visual Design for projected still Material in Educational Teachnology. Jon, 1989.
- 139) Fell, T.P. : The Keller plan in Nurse education, Journal of vocational aspect of education, vol. 41, No 159, Aug, 1989.
- 140) Fisher-Still. N. s : Effect of on Interactive Multimedia computer Tutrial on students, University of, Eugene, ore, 1996.
- 141) Grossing, sT : Einfli hrungmide sport didakfik, Frankfort, 1980
- 142) Harrison. H. : Instructional strategies for secondary school physical Education Times mirror co, Madison, U.S.A. 1996.
- 143) Hofstetter, Fred : Multimedia literacy, New York, Mc Grow Hill, 1995.
- 144) Jerrold E, KempP, : Planning and Producing avdiovisual materials, New York, Harper 8 Row, 1985.
- 145) James & Iorin : Mastery learning in classroom Instruction, Macmillan, publishing co. Inc, New york, London, 1975.
- 146) Keller, F.S.,Ps : The keller plan hand book menpark. Cal: W.A.Benjamin, 1974.
- 147) Koen, B. and others : The Keller plan: A successful experimend in engineering education, Journal of engineering, vol. 75, Feb, 1985.
- 148) Mazxwell. T : Individualizing The secondary physical education curriculum, Cipher Journa; Ottawa 51 (4) Mar, Apr, 1985.
- 149) Mclaren, J. D : The effectiveness of video Tops replay in teaching the highlump, DAL. A, Vol. 32, 1971.
- 150) Mckethan, Robert, Everhart. Brott : Effectiveness of Multimedia softwart instructon and lechur-Based, instructonon learning and teaching cues of manipulative skills on, physicall educator, international, vol. 85 Iss usI, P2, 12pm ilat winter 2001.

- 151) Murray, M. : Women is Gymnastics: cooch participant, spect, London, Allyn and Bacon, 1979.
- 152) Prisalla worton, wibury, karin : Teaching with technology, New York, harfour, Brace, 1998.
- 153) Rebling, E. : Ballet Gestern aind Hasite, Berlin, 1959.
- 154) Schielack : Apersonalized system of instrucion versus, Aconventionol method in mathematics course for elementary education majors, Doctoral Dissertation presented the faculty of Graduate school of university of Texas at Austin, 1982.
- 155) Singer, Robert : Teaching physical education: A systems approach, seconded, Houghton: Mifflin Co, Boston, 1980.
- 156) Stallinas, Loretta, M : Kotor learning the C.V mosby comp st. Louis, 1983.
- 157) Stein Julian, U : Practical New technologies in physical education at Gear Mason University, V,s Virginia spo, 1996.
- 158) Williams E. W, : Effects of principle training program on correct Micro from publication in for sport Human performance university of Oregon, ore. 1996.
- 159) William H : Media stimulus and types of learning audiovisual instruction, Vo, 112, Jan. 1967.
- 160) W. Ronald : Learning for life, creating classroom for press m, 1996.

ثالثاً: مراجع شبكة الإنترنت:

- 161) [www.ballet.co.uk/contexts/first ballet htm](http://www.ballet.co.uk/contexts/first_ballet.htm),2000
- 162) [www.personal.psu.edu](http://www.personal.psu.edu)
- 163) [www.und.ac.za](http://www.und.ac.za)
- 164) [www.e-learning guru.com](http://www.e-learning_guru.com)
- 166) <http://comuter.org/conferen/proceed/8192/8192/oc>

المرفقة بالرسائل

مرفق { أ }

**أسماء السادة الخيرة**

(أ- ١)

## أسماء السادة الخبراء

- ١- **بلانش سلامة تياس** : أستاذ المناهج وطرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ( جامعة حلوان )
- ٢- **جمال الشافعى** : أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية بالهرم ( جامعة حلوان )
- ٣- **سالم عبد اللطيف سودان** : أستاذ مناهج التربية الرياضية المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات ( جامعة الإسكندرية )
- ٤- **على عبد المجيد على** : أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية بالهرم ( جامعة حلوان )
- ٥- **ماجدة عقل محمد** : أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية ( جامعة طنطا )
- ٦- **محمد سعد زغلول** : أستاذ المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية للدراسات العليا كلية التربية الرياضية ( جامعة طنطا )
- ٧- **محمد عز الدين أبو شنب** : أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوى كلية التربية ( جامعة المنوفية )
- ٨- **مصطفى السايح** : أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بقسم الرياضة المدرسية كلية التربية الرياضية للبنين ( جامعة الإسكندرية )
- ٩- **نادية درويش** : أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى كلية التربية الرياضية للبنات ( جامعة حلوان )
- ١٠- **نجاح التهامى** : أستاذ التعبير الحركى بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ( جامعة حلوان )

ملحوظة: تم ترتيب الأسماء أبجدياً

# اختبار كاتل للذكاء

## كراسة الأسئلة

### إعداد

دكتور/ عبد السلام عبد الغفار

دكتور/ أحمد عبد العزيز سلامة

القاهرة

١٩٧٠م

لا تقلب الصفحة حتى يُؤذن لك

مرفق { ب }

**اختيار الذكاء**

(ب - ١)

### تعليمات الاختبار:

- يتضمن هذا الاختبار جزئين كل جزء يحتوى على (٤) أربعة اختبارات كل اختبار يحتوى على مجموعة من البنود وكل اختبار محدد بزمن معين للإجابة عليه.
- لذا الرجاء أن تتفهمى كل سؤال وتحاولى إتباع التعليمات الآتية:
- سجلى بياناتك فى ورقة الإجابة.
  - أعطى كل سؤال إجابة واحدة بوضع علامة ( √ ) على خانة الإجابة الصحيحة.
  - تأكدى من الإجابة على البدائل الخاصة بكل اختبار.
  - الالتزام بالزمن المخصص لإجابة كل اختبار.

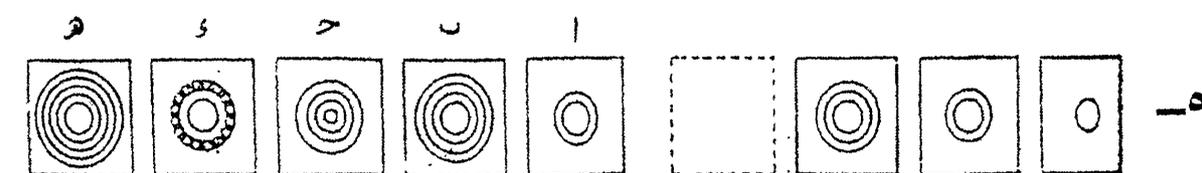
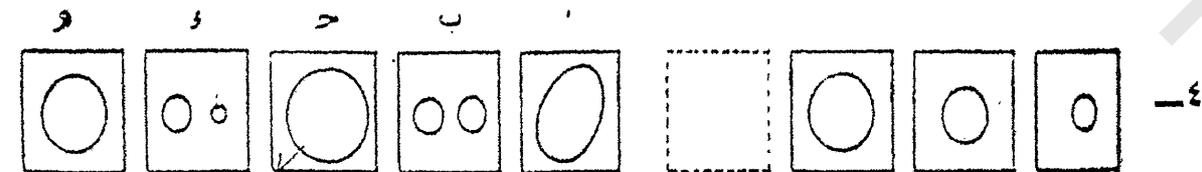
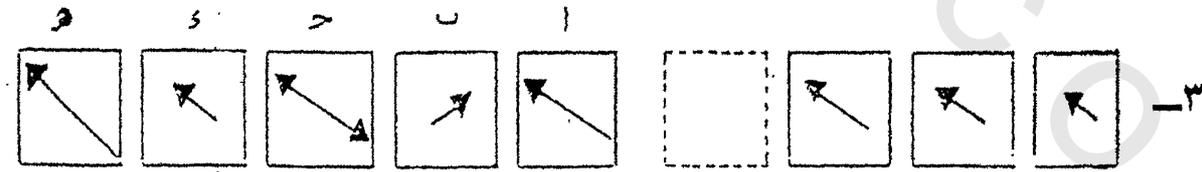
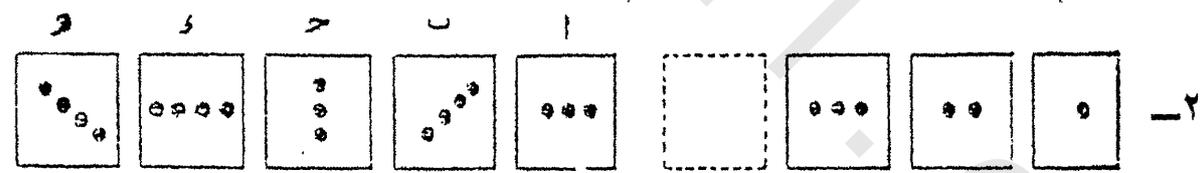
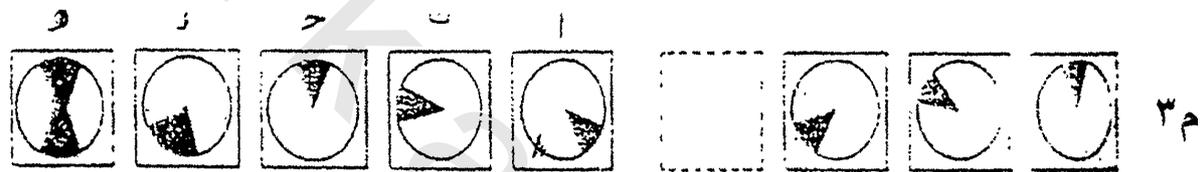
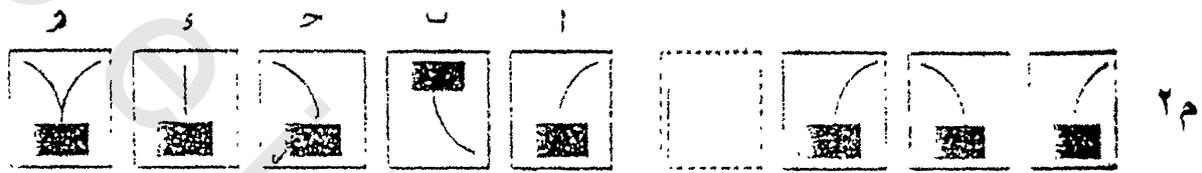
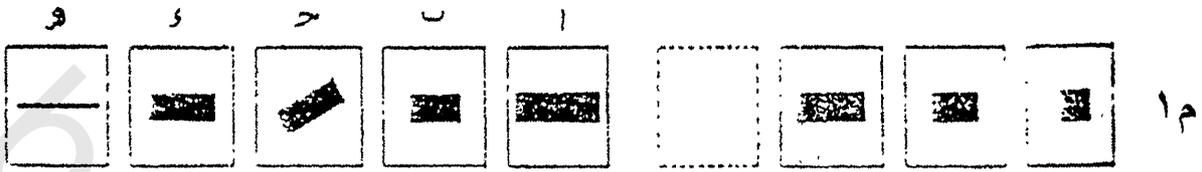
مع تمنياتى بالتوفيق

- الاسم : .....
- الفرقة : .....
- الشعبة : .....
- المجموعة : .....

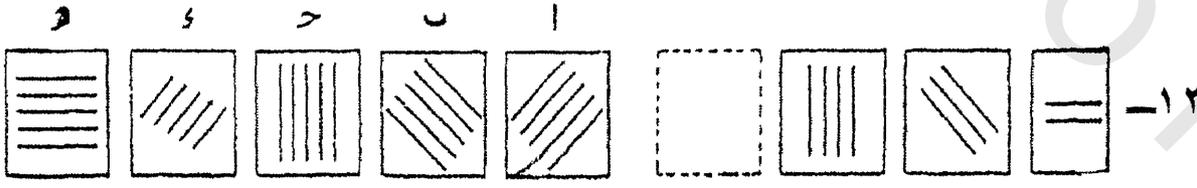
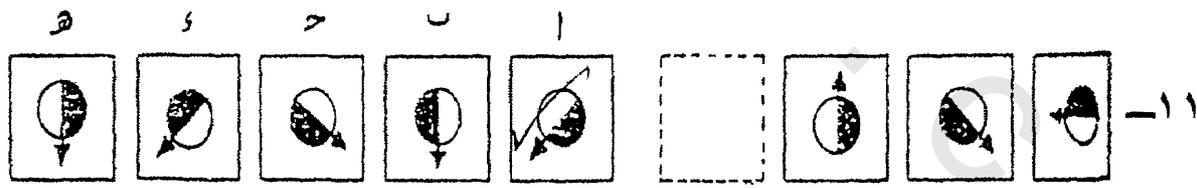
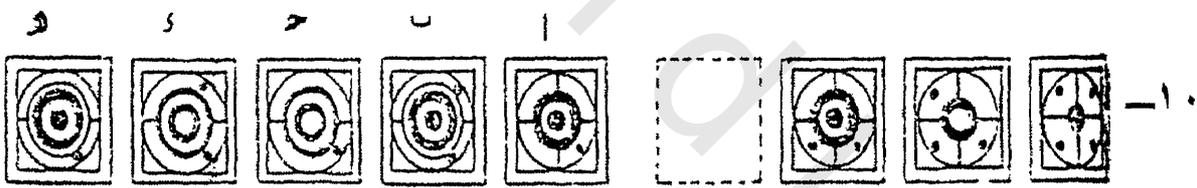
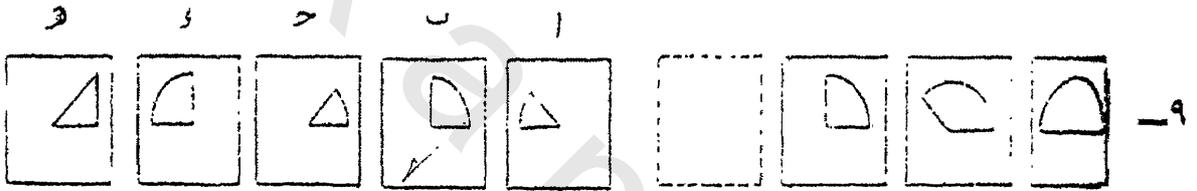
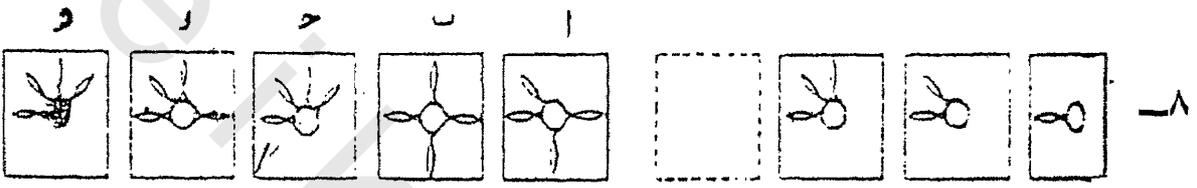
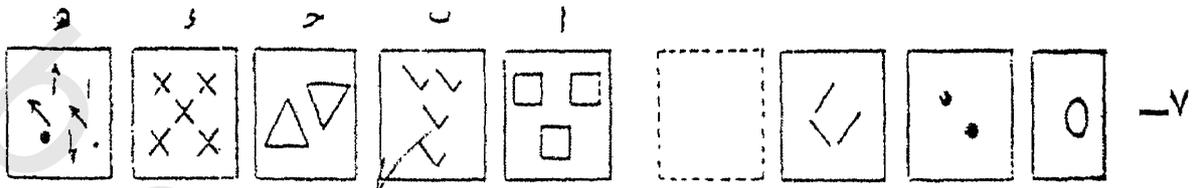
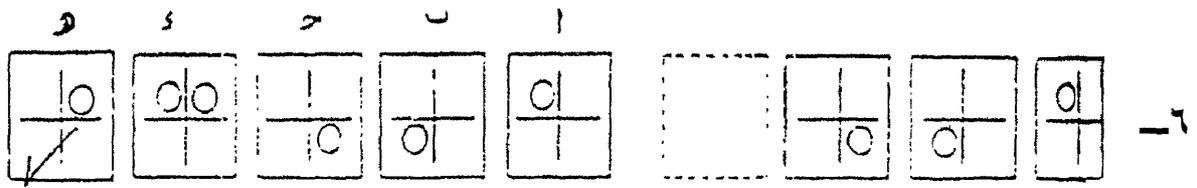
الجزء الأول  
الاختبار الأول

(ب-٢)

أمثلة:



(ب- ٣)



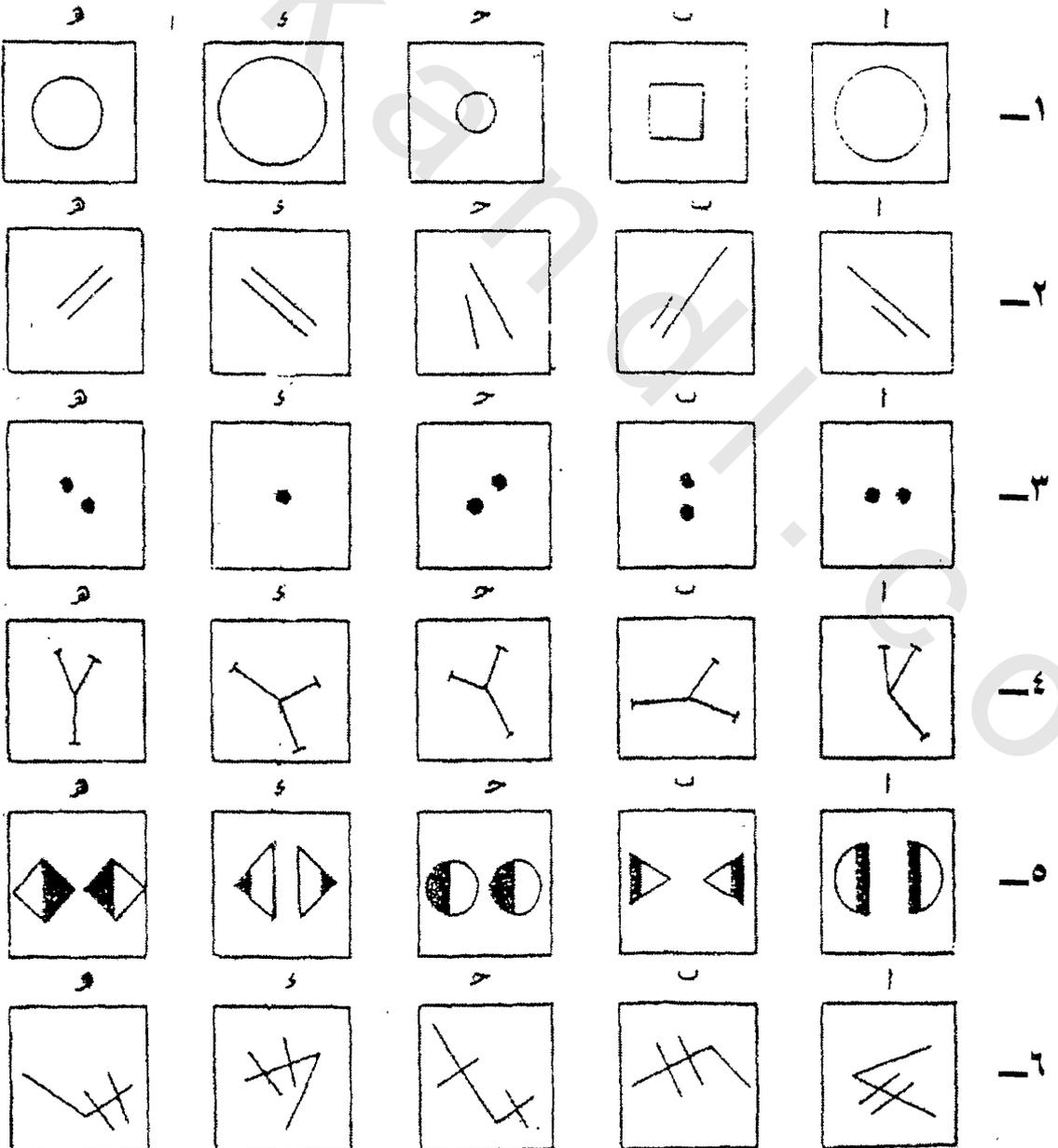
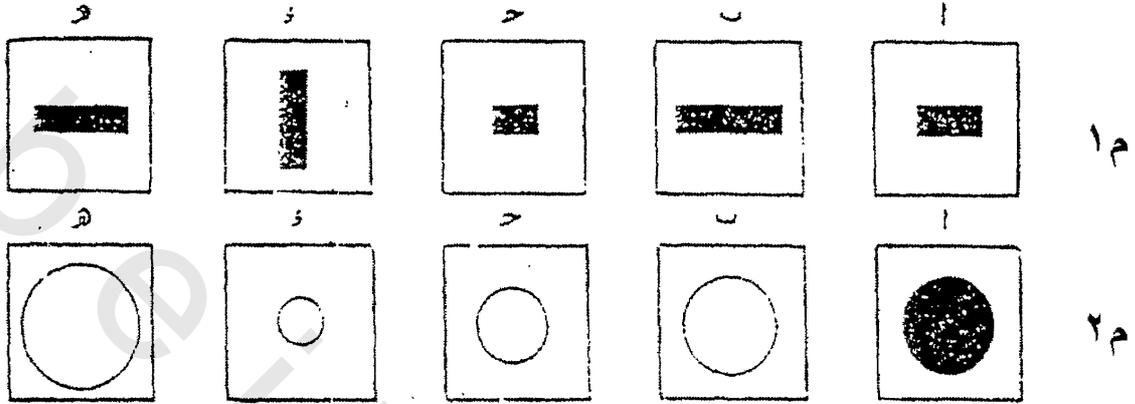
- أنتهى الاختبار الأول -

لا تقبل هذه الصفحة حتى يؤذن لك

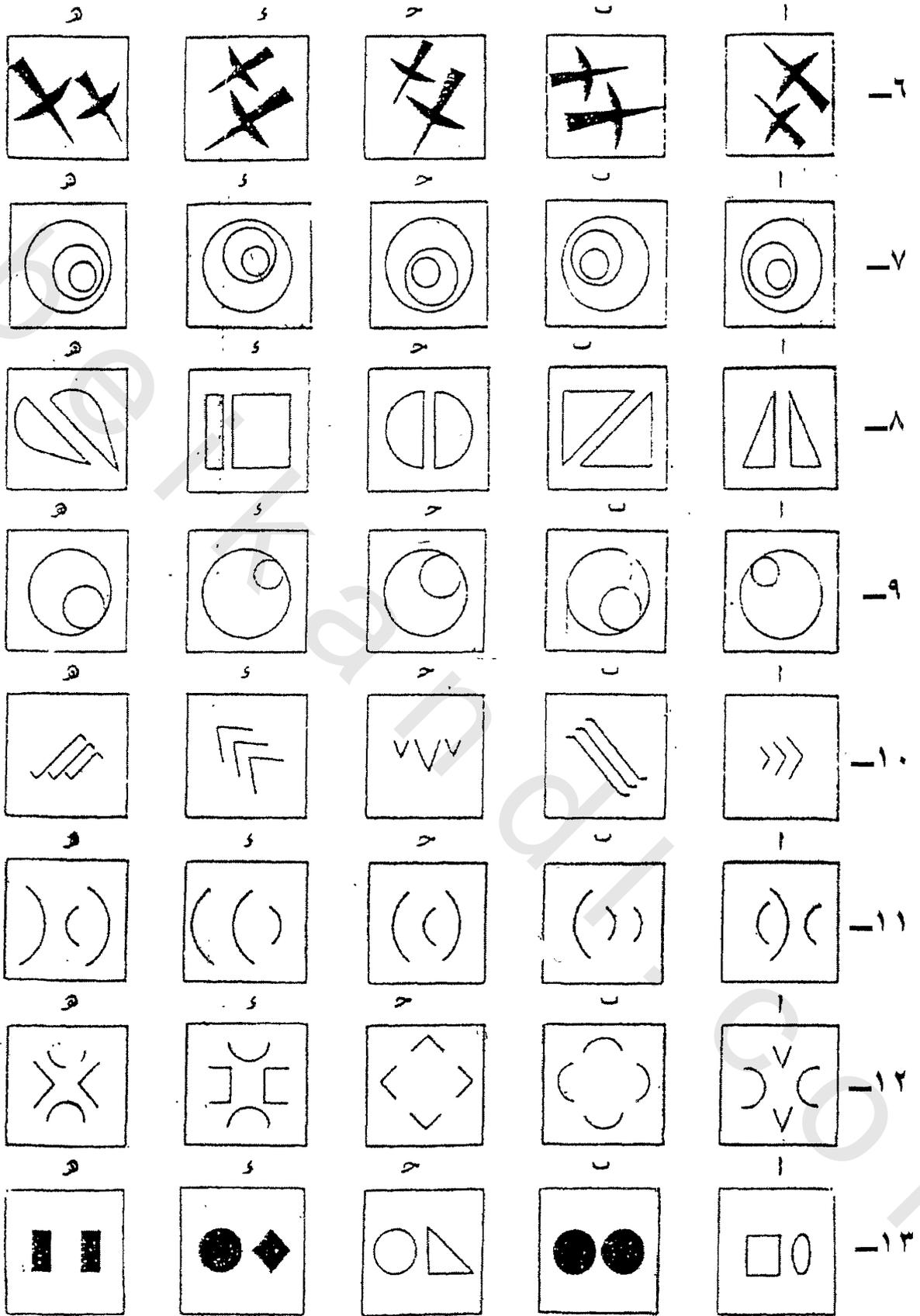
الاختبار الثاني

(ب - ٤)

أمثلة:



(ب - ٥)

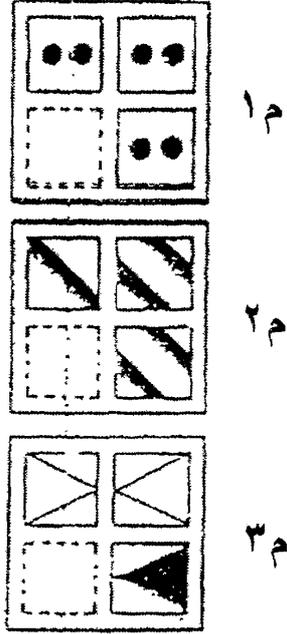


- أنتهى الاختبار الثانى -

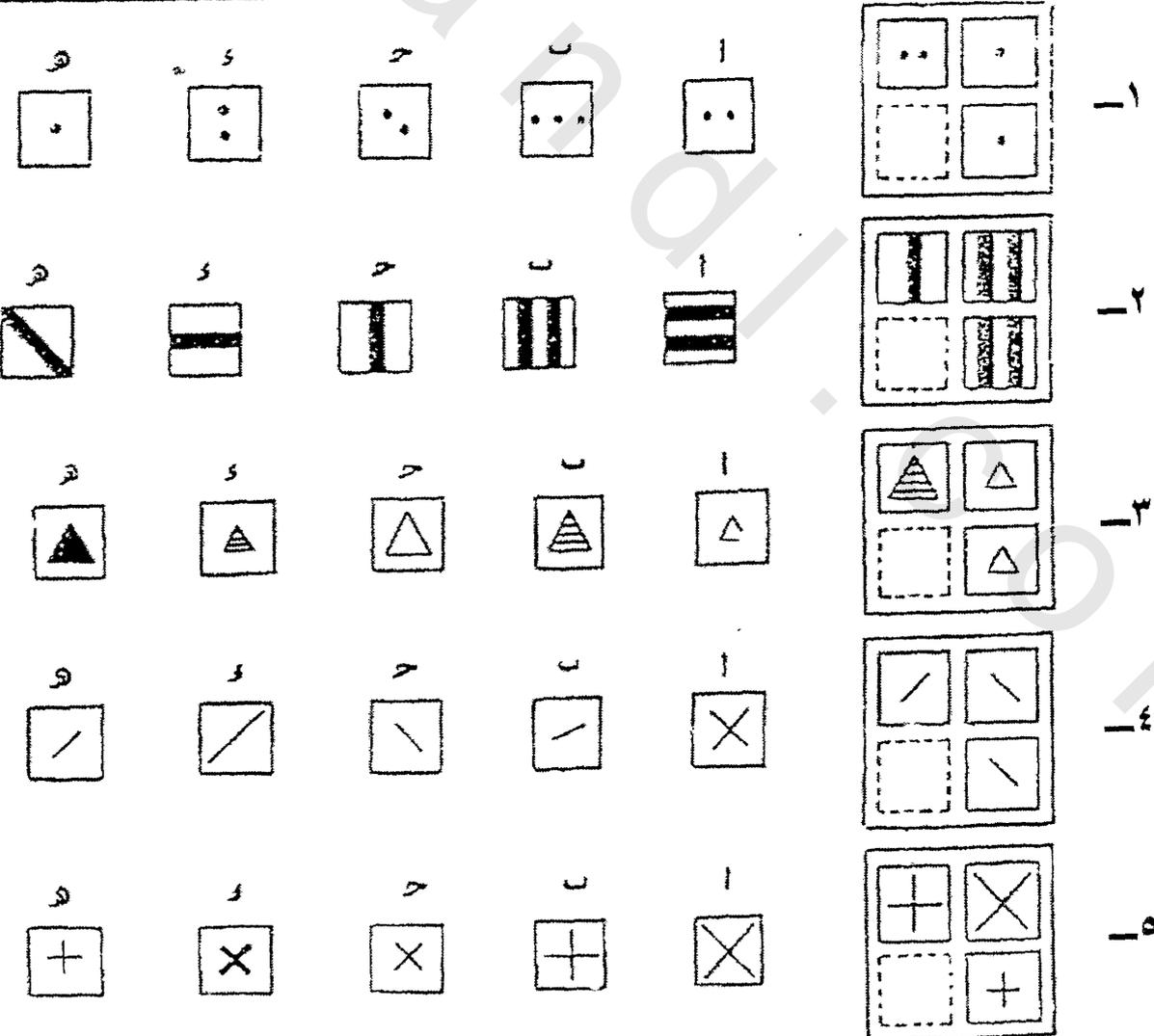
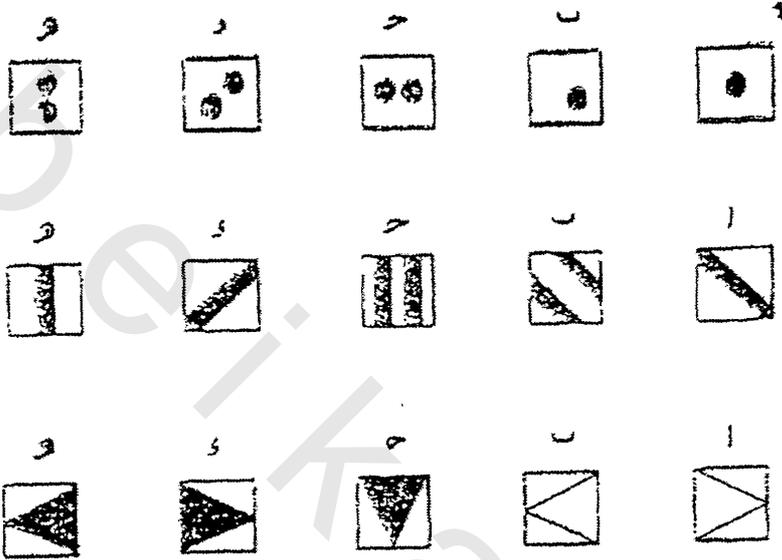
لا تقبل هذه الصفحة حتى يؤذن لك

الاختبار الثالث

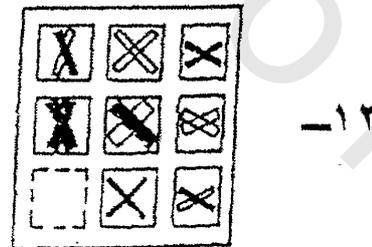
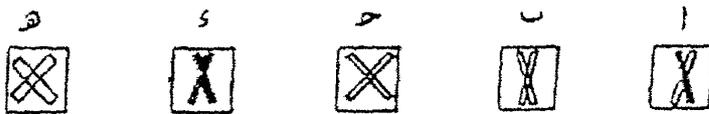
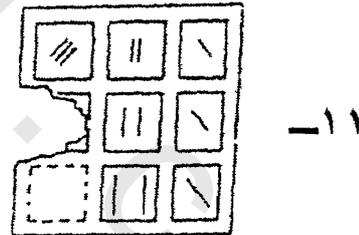
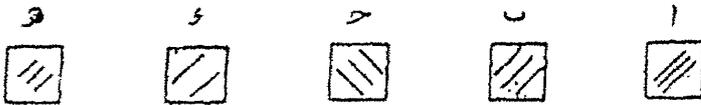
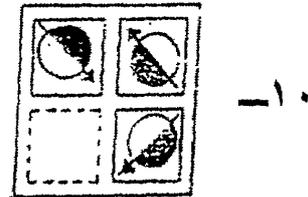
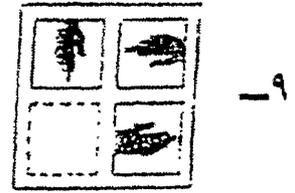
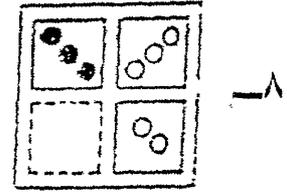
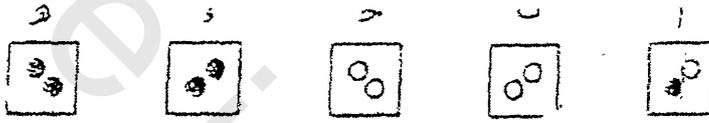
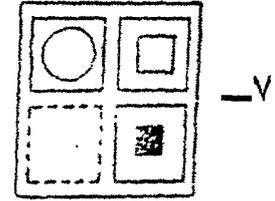
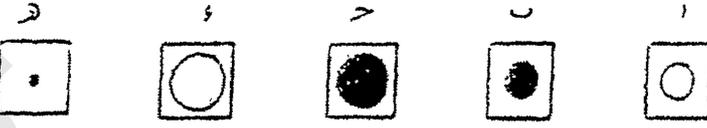
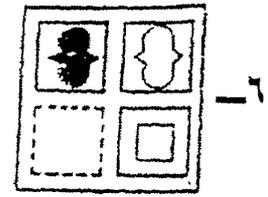
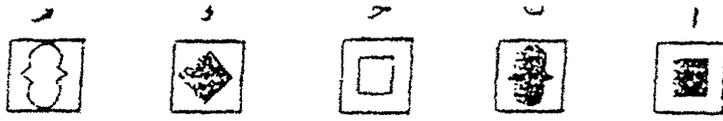
أمثلة:



(ب - ٦)



(ب-٧)

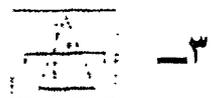
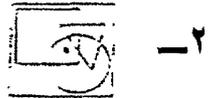


- أنتهى الاختبار الثالث -

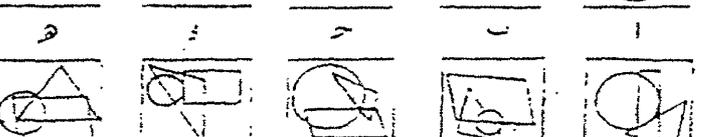
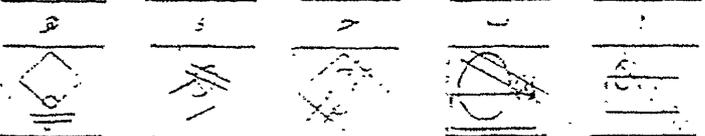
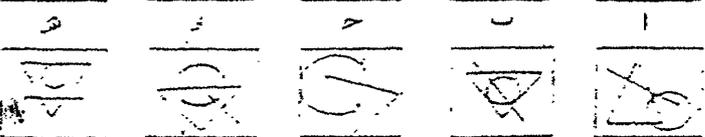
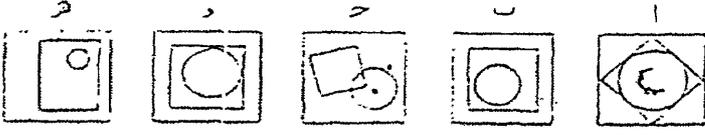
لا تقبل هذه الصفحة حتى يُؤذن لك

الاختبار الرابع

أمثلة:



(ب - ٨)



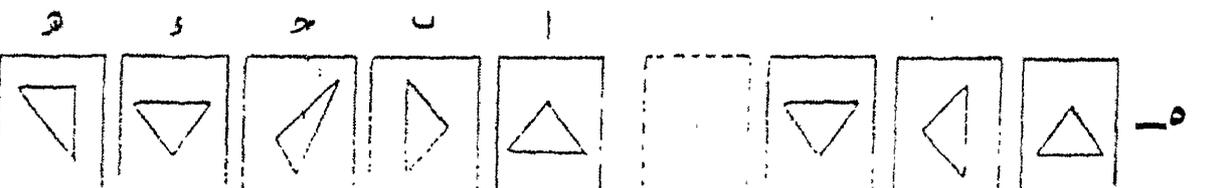
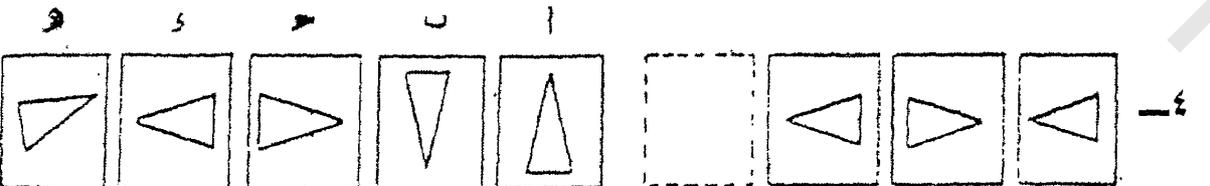
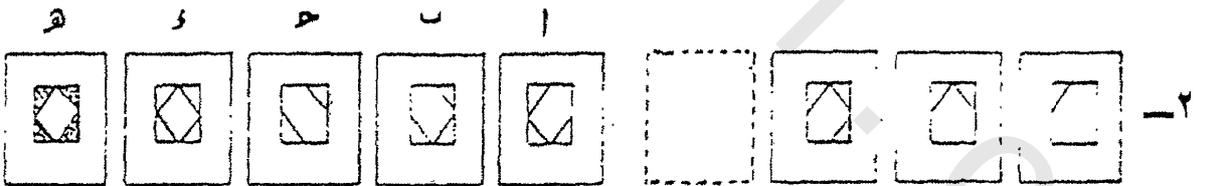
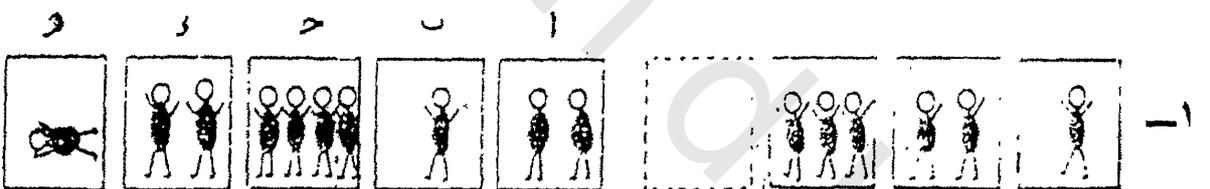
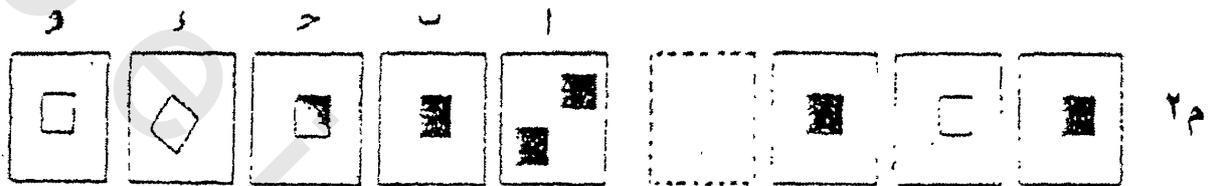
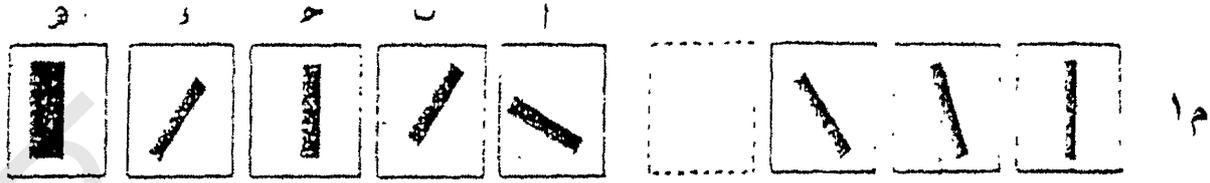
- أنتهى الاختبار الرابع -

لا تقبل هذه الصفحة حتى يؤذن لك

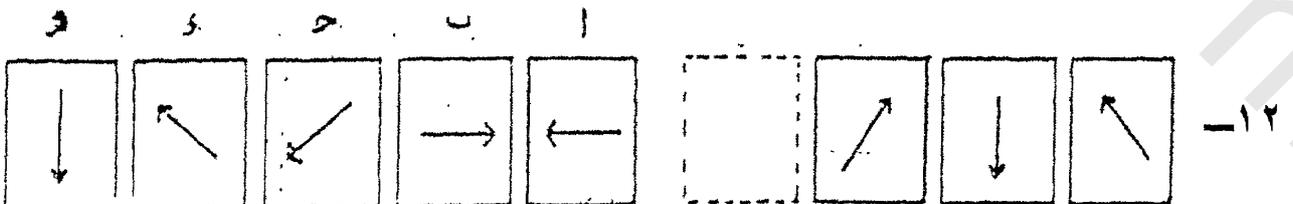
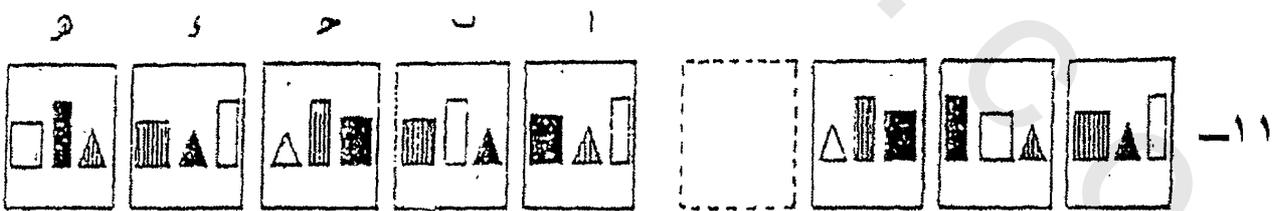
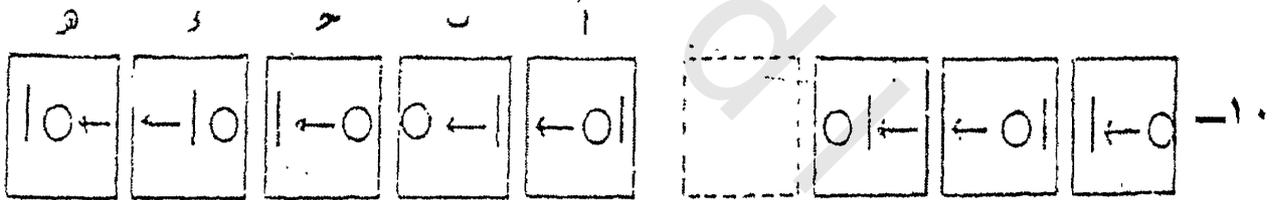
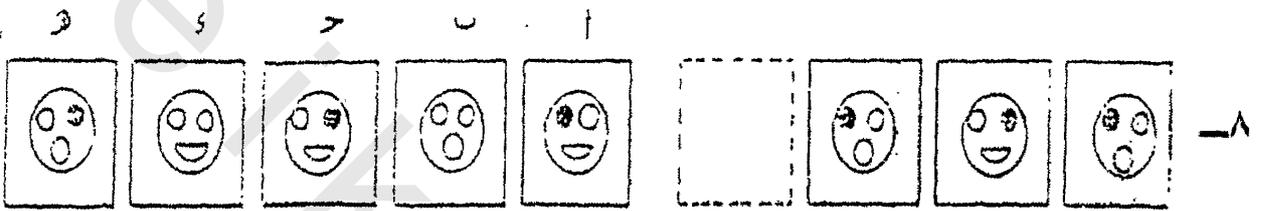
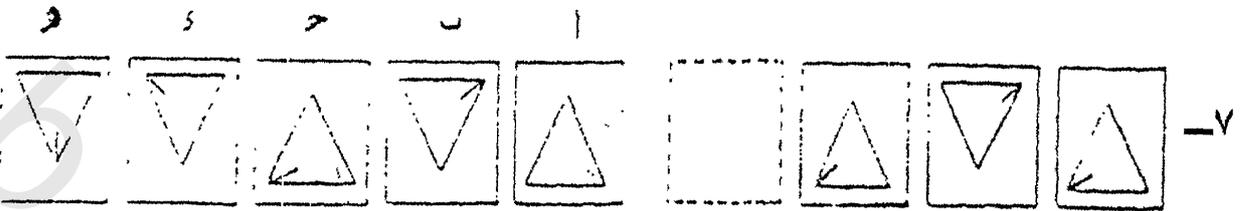
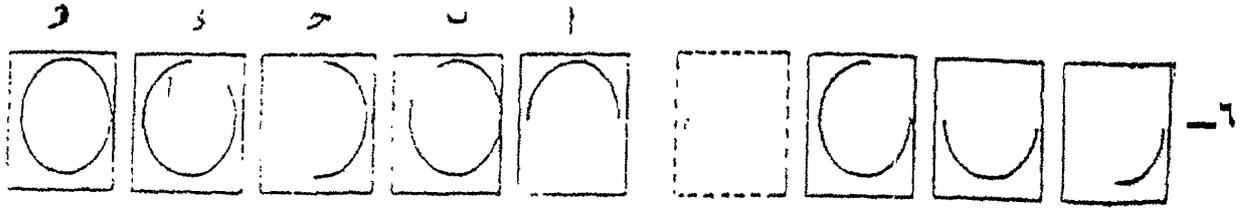
الجزء الثاني  
الاختبار الأول

(ب - ٩)

أمثلة:



(ب - ١٠)



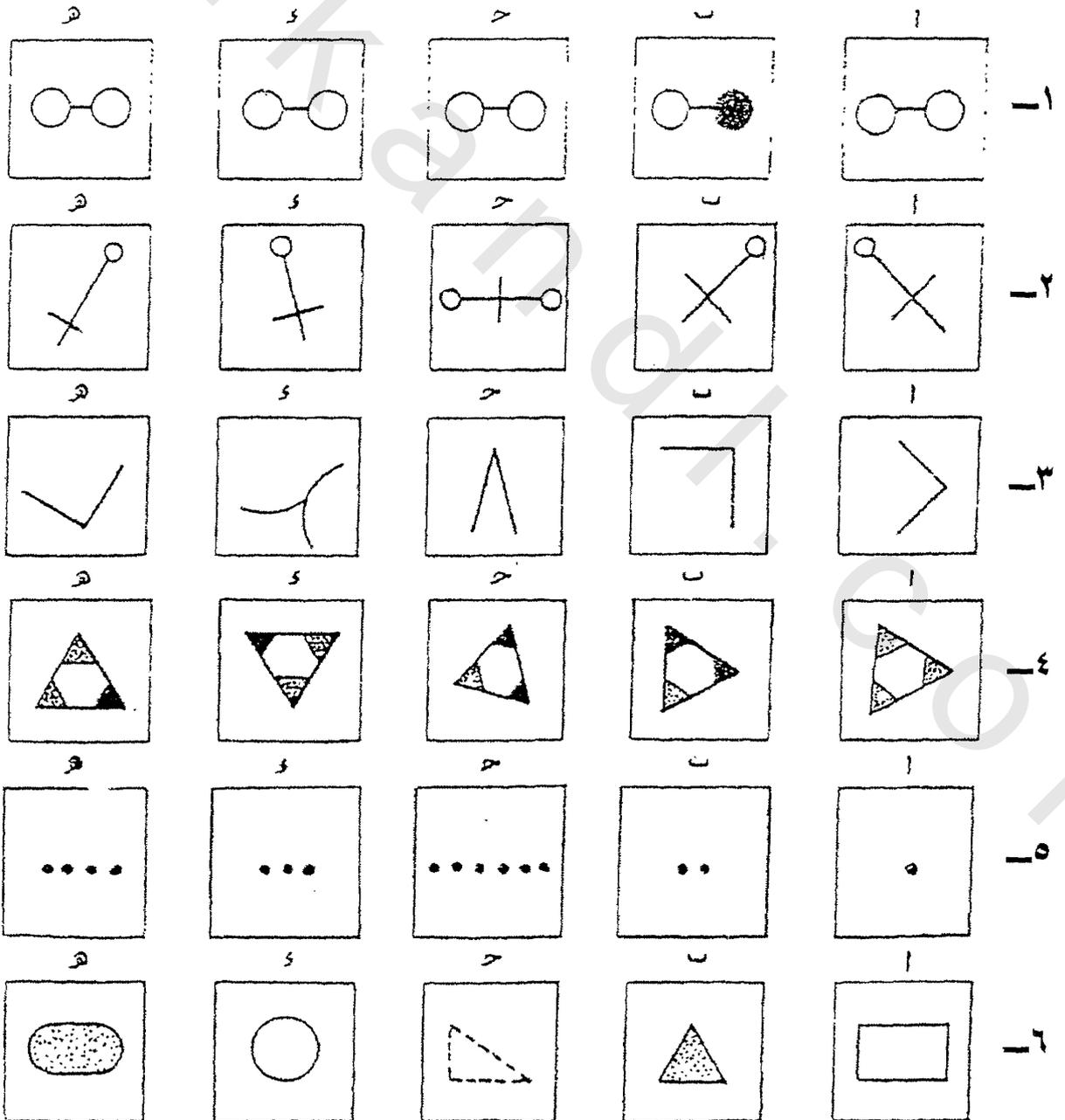
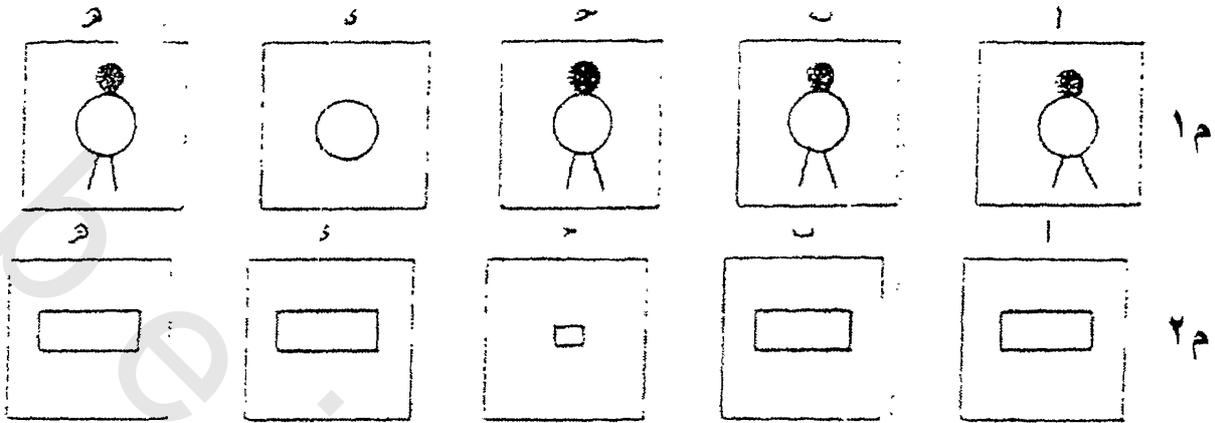
- أنتهى الاختبار الأول -

لا تقلب هذه الصفحة حتى يُؤذن لك

الاختبار الثاني

(ب - 11)

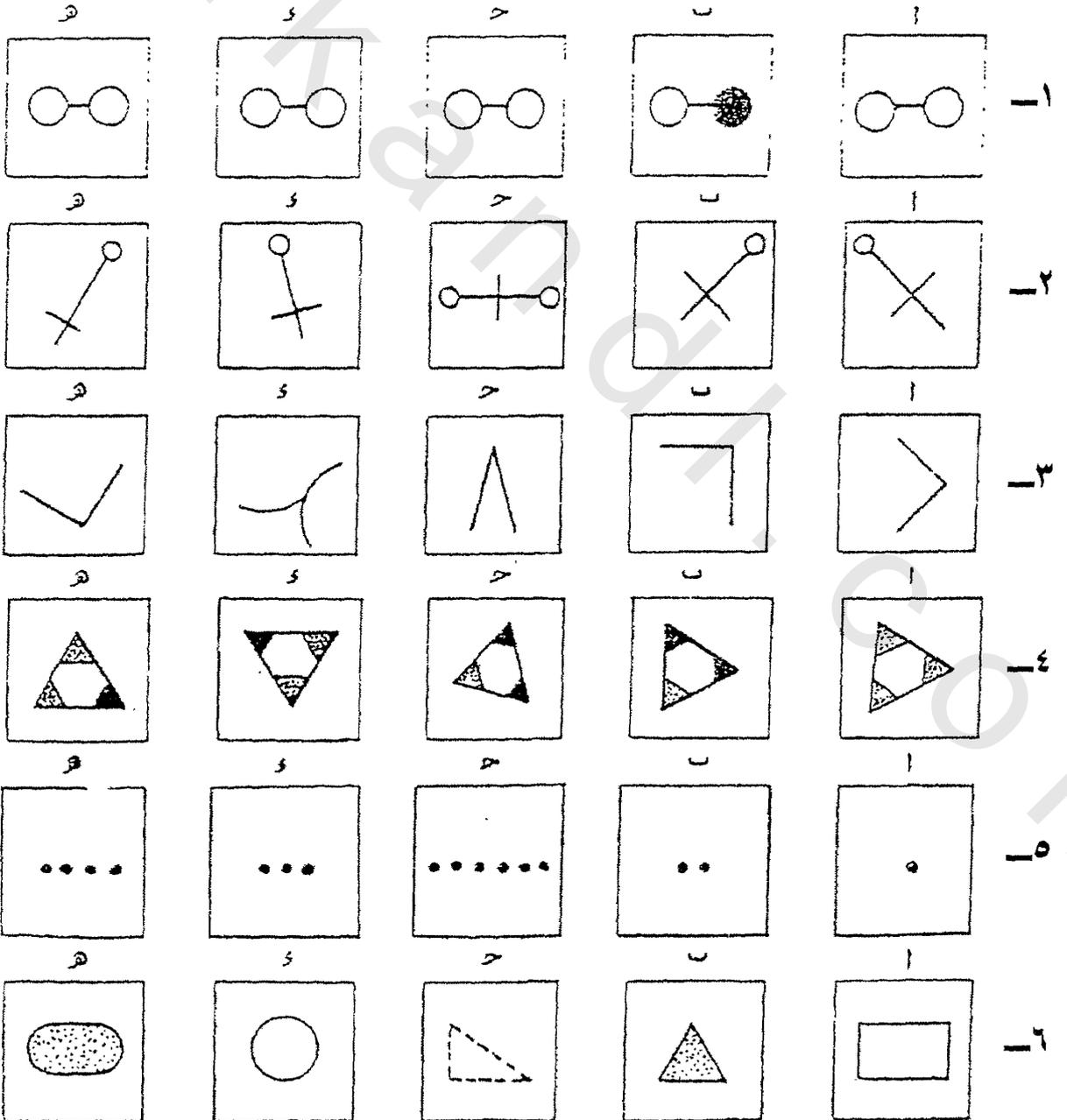
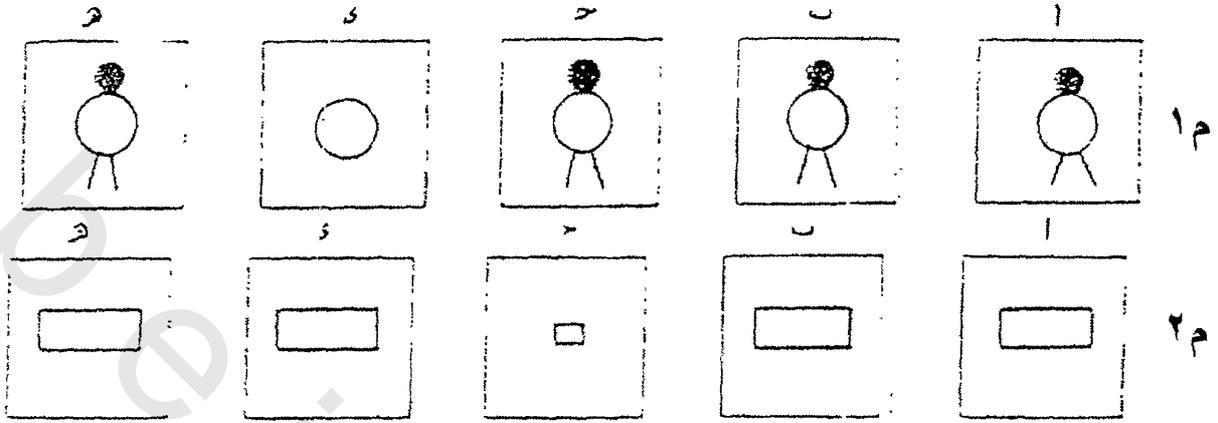
أمثلة:



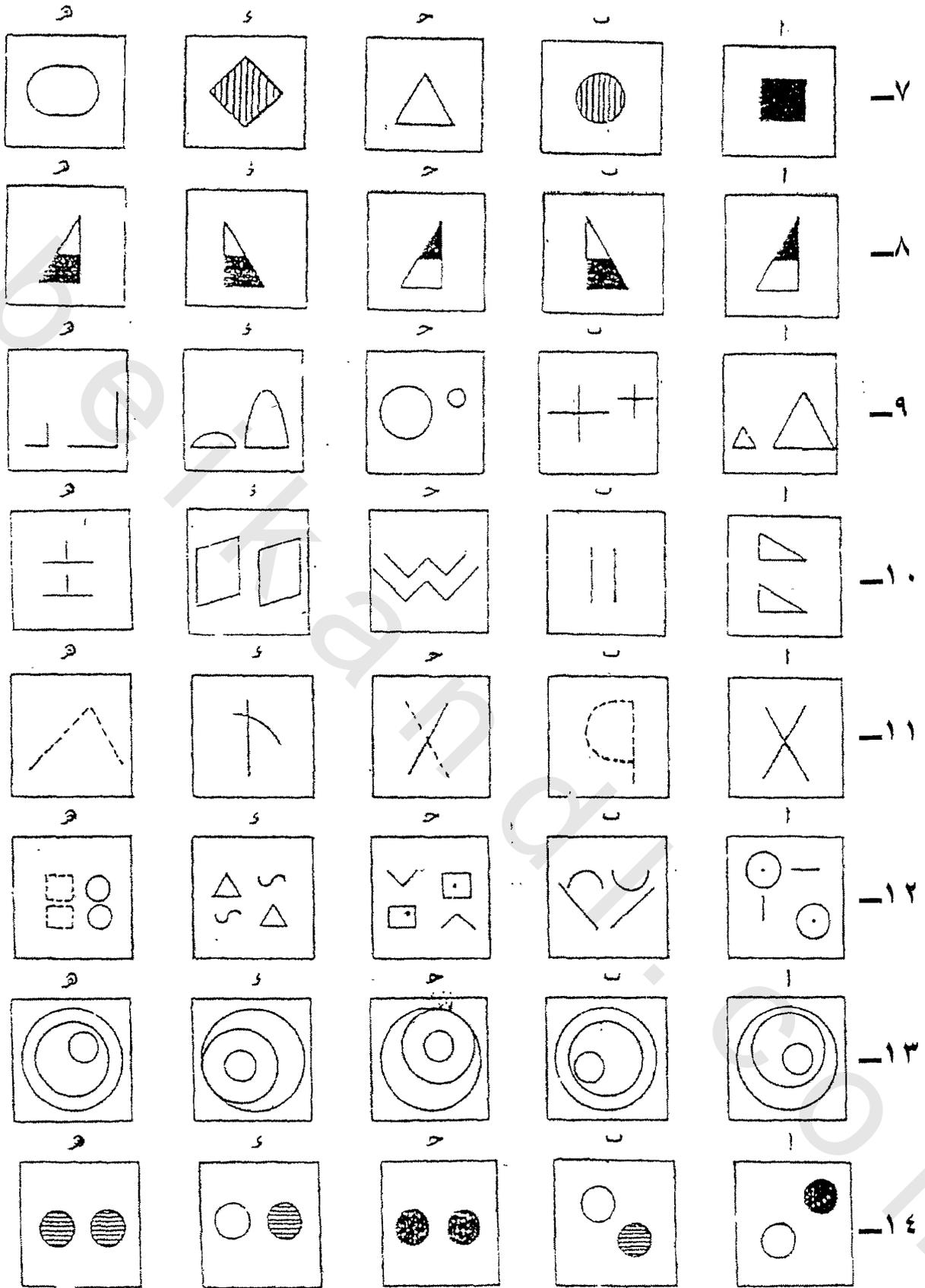
الاختبار الثاني

(ب - ١١)

أمثلة:



(ب-١٢)



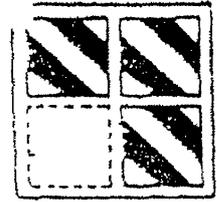
— أنتهى الاخبار الثانى —

لا تقبل هذه الصفحة حتى يؤذن لك

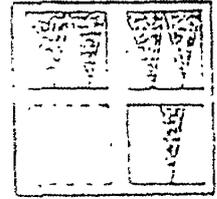
الاختبار الثالث

(ب - ١٣)

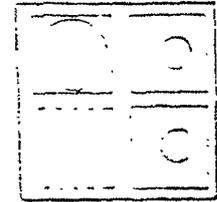
أمثلة:



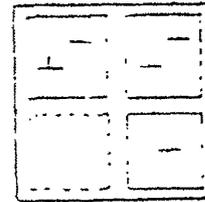
١



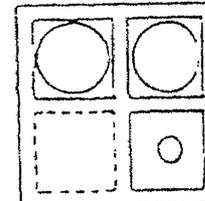
٢



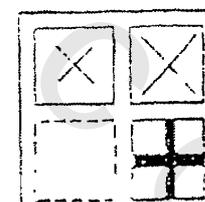
٣



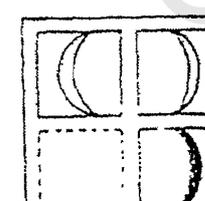
٤



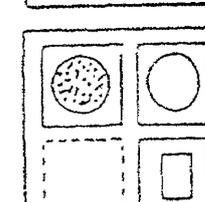
٥



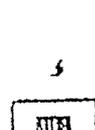
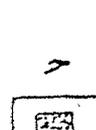
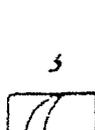
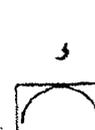
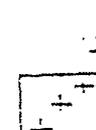
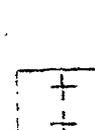
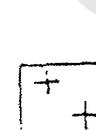
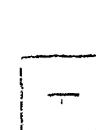
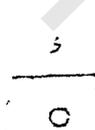
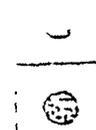
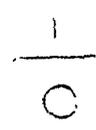
٦



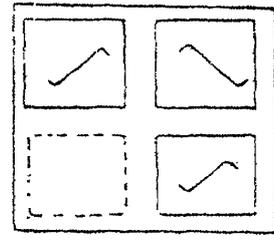
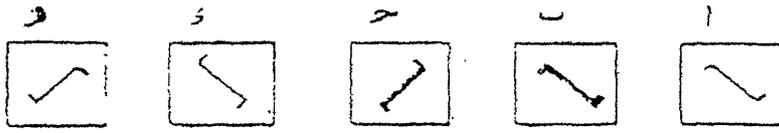
٧



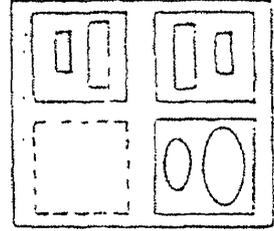
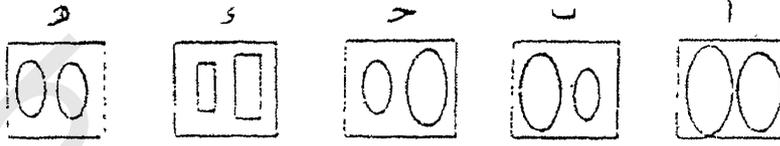
٨



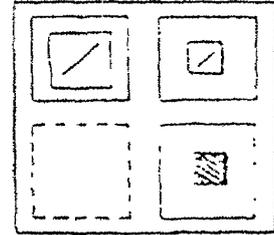
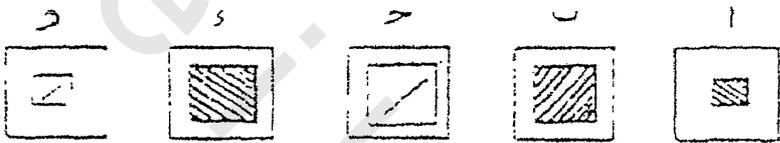
(ب-١٤)



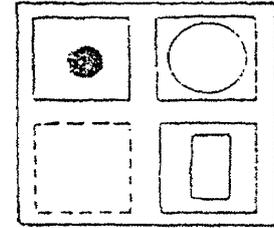
٦-



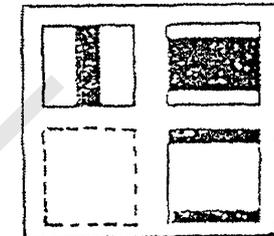
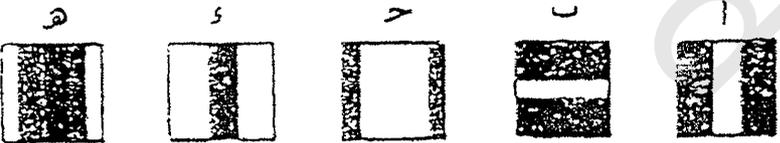
٧-



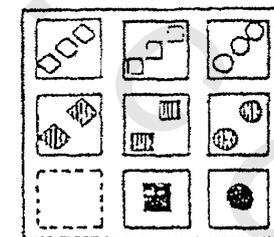
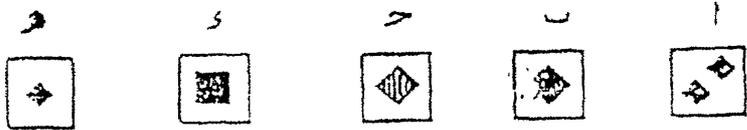
٨-



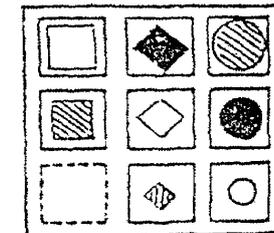
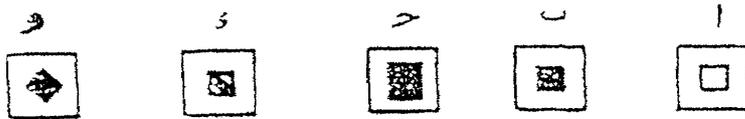
٩-



١٠-



١١-



١٢-

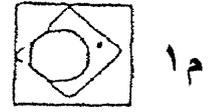
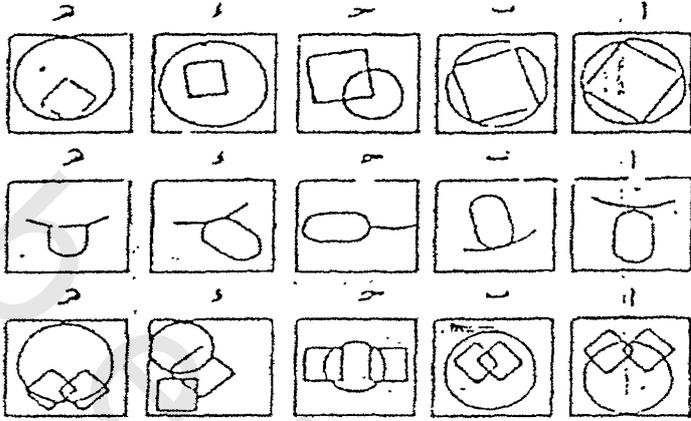
— أنتهى الاختبار الثالث —

لا تقرب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

الاختبار الرابع

(ب - ١٥)

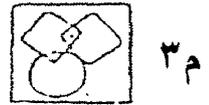
أمثلة:



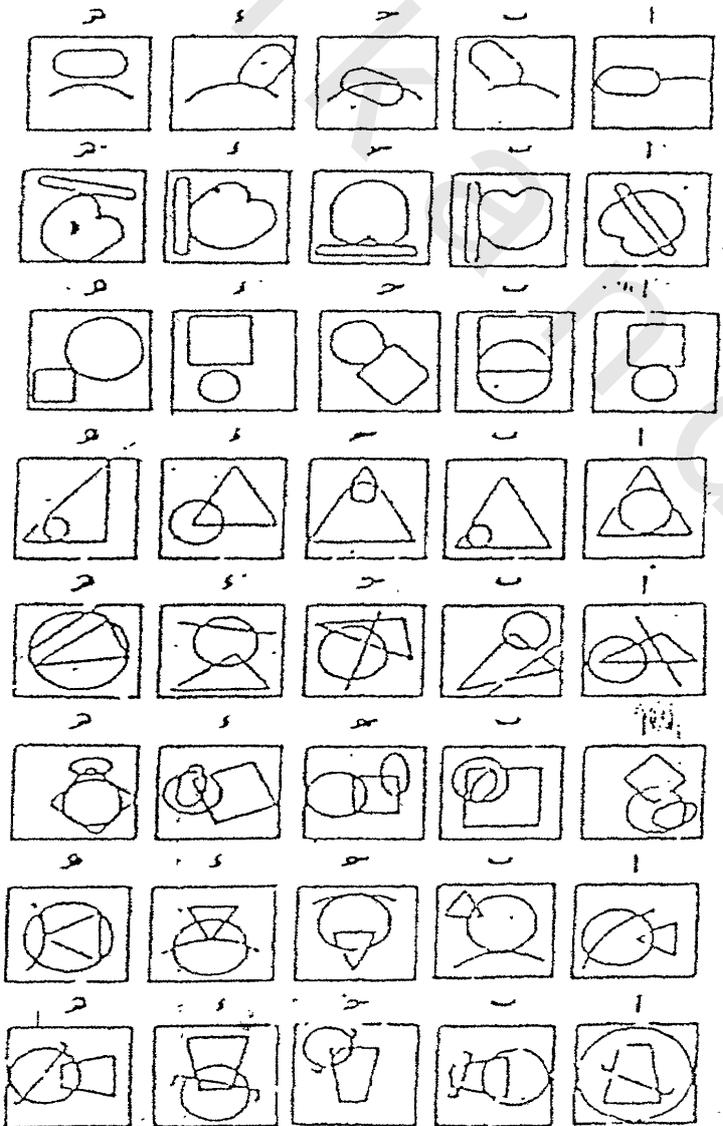
١ م



٢ م



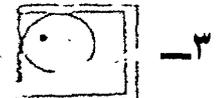
٣ م



١ م



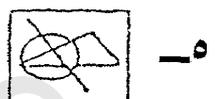
٢ م



٣ م



٤ م



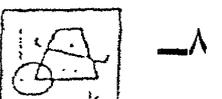
٥ م



٦ م



٧ م



٨ م

— أنتهى الاختبار الرابع —

لا تقبل هذه الصفحة حتى يؤذن لك

(ب - ١٦)

### مفتاح التصحيح

أسماء الاختبارات وعدد البنود والزمن المحدد للإجابة عنها

الجزء الثاني		الجزء الأول		اسم الاختبار
الزمن المحدد بالدقيقة	عدد البنود	الزمن المحدد بالدقيقة	عدد البنود	
٣	١٢	٣	١٢	المسلسلات
٤	١٤	٤	١٤	التصنيفات
٣	١٢	٣	١٢	المصفوفات
٢,٥	٨	٢,٥	٨	الظروف
١٢,٥	٤٦	١٢,٥	٤٦	المجموع

وتُعطى كل إجابة صحيحة درجة واحدة ، والإجابة الخاطئة لا تُعطى أي درجة.

مرفق { ج }

# اختبارات القدرات البدنية

(ج - ١)

## اختبارات القدرة الحركية

### Agility Test

#### Quadrant Jump Test

### ١- اختبار الرشاقة

#### اختبار الوثبة الرباعية

- غرض الاختبار : قياس القدرة على الرشاقة عن طريق الوثب.
- مستوى السن والجنس : مراحل السن من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.
- الأدوات اللازمة : شريط قياس - ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.
- الإجراءات : - منطقة فضاء مربعة الشكل  $2 \times 2$  متر.
- يُرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية  $90^\circ$  وطول كل منهما ٩٠ سم.
- تُقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ في اتجاه حركة عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة لا تسهل إزالتها.
- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو ( ١٠ ث ).
- تعليمات الاختبار : - عند إعطاؤه إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى المنطقة رقم (١) ، ثم إلى المناطق: (٢) ، (٣) ، (٤) بالترتيب ثم يعود إلى المنطقة رقم (١) ليكرر الأداء وفقاً للترتيب السابق ، ويستمر في الأداء بهذه الصورة.
- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم.
- المختبر الذى يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد.
- يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة وألوان بيضاء وثابتة ، ويجب أن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من منطقة تقاطع المستقيمين.
- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة راحة مناسبة.

(ج-٢)

- إدارة الاختبار : - ميقاتي: ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف.  
- مراقب: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الدرجات.  
حساب الدرجات : - درجة كل مختبر هي: عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معاً المناطق الصحيحة في خلال زمن ( ١٠ ث ).  
- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.  
الأخطاء : - تحتسب نصف درجة فقط في الحالات الآتية:  
- الهبوط بالقدمين في منطقة غير المناطق المقررة وفقاً للترتيب السابق.  
- عندما تلمس القدمين أى خط من خطوط المناطق الأربع المقررة لأداء الاختبار.

## Balance Test

## ٢- اختبارات التوازن

### Stark Stand

### اختبار الوقوف على مشط القدم

- غرض الاختبار : قياس التوازن الثابت ، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.  
مستوى السن والجنس : من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ويصلح للبنين والبنات.  
الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.  
وصف الأداء : - يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويُفضل أن يكون قدم الارتقاء ، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى ( الحرة ) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين فى الوسط.  
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض.  
تعليمات الاختبار : - يُؤدى الاختبار بدون حذاء.  
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط.  
- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضوعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم.  
- يسمح بالأداء ثلاث محاولات.

(ج-٣)

إدارة الاختبار : - محكم: يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات : يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.

٣- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

### Madified Bass Test of Dynamic Balance

غرض الاختبار : قياس القدرة على الوثب الصحيح والتوازن أثناء الحركة وبعدها.

مستوى السن والجنس : يصلح هذا الاختبار للتطبيق على المدارس الثانوية والمستوى الجامعي وكلا الجنسين.

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، علامات  $\frac{3}{4}$  بوصة ، شريط للقياس ودرجة طولها ياردة واحدة ، ١١ علامة مقاساتها  $1 \times \frac{3}{4}$  بوصة توضع في الأماكن المحددة.

تعليمات الاختبار : يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثواني. بعد ذلك يثبت إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى ، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة ، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء.

التسجيل : خمسة درجات للهبوط الصحيح في كل علامة وبالإضافة إلى درجة لكل ثانية ثبات بحد أقصى خمس ثواني لكل علامة. أي أن الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها في كل علامة هو عشر درجات (١٠٠) درجة للاختبار ككل.

الجزءات : يمكن تقسيم الأخطاء في هذا الاختبار إلى:

أخطاء الهبوط - أخطاء التوازن

(ج - ٤)

– أخطاء الهبوط: يفقد المؤدى خمسة درجات فى الحالات الآتية:

- ١- الفشل فى الهبوط المتزن بعد الوثب.
  - ٢- لمس الكعب أو أى جزء من أجزاء الجسم للأرض غير مقدمة باطن القدم.
  - ٣- الفشل فى نقطتين العلامة بمقدمة باطن القدم.
- يُسمح للمؤدى بتصحيح وضعه فى (٥) ثوانى التوازن على مقدمة باطن القدم بعد أداء أخطاء فى الهبوط.
- أخطاء التوازن: إذا ارتكب المؤدى أحد أخطاء التوازن التالية قبل تكملة الخمس ثوانى يفقد الدرجات الباقية درجة لكل ثانية.

- ١- لمس أى جزء من أجزاء الجسم للأرض خلاف قدم الارتكاز.
  - ٢- تحريك القدم أثناء التوازن.
  - ٣- عند فقدان التوازن يعود المؤدى إلى العلامة السابقة ثم يثب إلى العلامة التالية.
- ملاحظات إضافية:

- ١- يجب عد ثوانى الثبات بصوت عالى.
- ٢- يجب تسجيل درجات كلا من الهبوط والتوازن لكل علامة على حدة.

٤- القوة المميزة بالسرعة:

اختبار القدرة العمودية للوثب

غرض الاختبار : قياس القدرة العضلية النقية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى.

مستوى السن والجنس : مراحل السن ١٠ سنوات فأكثر – للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة : – لوحة خشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود وعرضها نصف متر ، تُرسم عليها خطوط باللون الأبيض ، والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم.

(ج-٥)

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣,٦٠ متر.
- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.

**الإجراءات :** — تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدة عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.

**وصف الأداء :** — يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم. يقف المختبر ( بدون حذاء ) على أطراف أصابعه مواجهاً للوحة ويمد الذراع المفصل عالياً لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة عند إصبعه الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقبين وأن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر وفوق الشورت ويواجه ظهرها جسم الفرد.

— يغمس المختبر إصبعه الأوسط في مسحوق الماغنسيوم أو توضح بعلامة بالطباشير.

— يقوم المختبر بثني الركبتين ثنى كامل مع احتفاظه بذراعه لأعلى ورأسه وظهره على استقامة واحدة مع احتفاظه بتوازن جسمه.

— ينادى على المختبر بالوثب عالياً لأقصى ما يمكن ( باستخدام ساقيه فقط ) للمس اللوحة أو الحائط ووضع علامة بإصبعه الأوسط في أعلى نقطة يصل إليها.

**تعليمات الاختبار :** يعطى المختبر ثلاث محاولات وفي المحاولة الثالثة والأخيرة يردد المسجل التنبيه التالي " هذه هي محاولتك الأخيرة حاول أن تسجل أحسن مستوى لك "

**إدارة الاختبار :** — مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وإعطاء التنبيهات وتسجيل النتائج.

(ج-٦)

— مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة النداء.

حساب الدرجات : — يتم حساب وزن المختبر.

— تستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة بين العلامة التي

سجلها المختبر عند الوثب. تحسب نتيجة المختبر

باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{درجة أحسن محاولة} \times \text{وزن الجسم} = \frac{\text{قدم} / \text{رطل}}{12}$$

٥- ثنى الجذع أماماً من الوقوف:

غرض الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات اللازمة : مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم — مسطرة غير مرنة مقسمة

من صفر إلى ١٠٠ سم مثبتة عمودياً على المقعد من حيث

يكون رقم ٥٠ موازياً لسطح المقعد ورقم ١٠٠ موازياً للحافة

السفلى للمقعد ومؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

وصف الأداء : تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت

أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين

مفرودتين وتقوم المختبرة بثني جذعها للأمام والأسفل بحيث

تدفع المؤشر بأطراف أصابعها إلى أبعد مسافة ممكنة على ألا

يثبت عند آخر مسافة تصل إليها لمدة ثانيتين.

تعليمات الاختبار : — يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

— للمختبرة محاولتان تسجل لها أفضلهما.

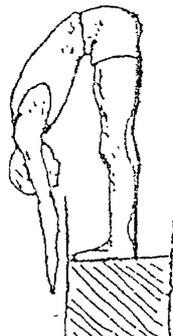
— يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء.

— يجب الثبات عند آخر مسافة تصل إليها المختبرة

لمدة ثانيتين.

التسجيل : تسجل المختبرة المسافة التي حققتها في المحاولتان وتحسب

لها المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



(ج - ٧)

## ٦- اختبار التوافق:

### الوثب على الحبل

- غرض الاختبار : قياس التوافق العام.
- الأدوات اللازمة : حبل طوله ٢٤ بوصة ، يُعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدين ١٦ بوصة ( وهى المسافة التى سيتم الوثب بينها ) يترك مسافة ٤ بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها فى الإمساك بالحبل.
- وصف الأداء : — تمسك المختبرة بالوثب بالحبل من الأماكن المحددة.  
— تقوم المختبرة بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ( يُكرر هذا العمل خمس مرات ).
- تعليمات الاختبار : — يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين.  
— بعد الوثب يتم الهبوط بالقدمين معاً.  
— يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.  
— يجب عدم حدوث اختلال فى التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.  
— أى مخالفة للشروط تلغى المحاولة.
- التسجيل : تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى تقوم بها المختبرة.

مرفق { د }

استمارة تقييم الأداء المهاري



مرفق { هـ }

**الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفى**

استمارة استطلاع رأى الخبراء  
حول بنود الاختبار المعرفى لبعض مهارات الباليه

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،،،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا " للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية. الأمر الذى يتطلب من الباحثة تصميم اختبار للتصنيف المعرفى لبعض مهارات الباليه ( وثبة القطة - وثبة الجليسد - وثبة السيوسون الأمامى ) لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا. وحيث أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال لذا الرجاء الإطلاع على محاور الاختبار والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم مع التكرم بإبداء الرأى فى الأهمية النسبية لكل محور.

م	محاور القياس	الأهمية النسبية
١	تاريخ الباليه.	
٢	المحتوى التعليمى لمهارات: (وثبة القطة - وثبة الجليسد - وثبة السيوسون الأمامى).	

• هل ترى سيادتكم إضافة أو حذف محاور أخرى لاختبار التصنيف المعرفى.

ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام

اسم الباحثة

م.م/ نيفين حنفى عبد الخالق محمود

المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

جامعة طنطا

اسم الخبير:

الوظيفة:

الدرجة:

(٥-٢)

## اختبار التحصيل المعرفى

### الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى معرفة وقياس تحصيل طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ( جامعة طنطا ) فى الأهداف المعرفية الخاصة بتاريخ الباليه والمحتوى المهارى لبعض مهارات الباليه ، ولقد تم وضع الأهداف المعرفية المرغوب قياسها لتاريخ الباليه والمحتوى المهارى لبعض مهارات الباليه على ضوء المستويات الثالثة التالية ( المعرفة - الفهم - التطبيق ).

### تحديد نوع الأسئلة:

تم اختيار نوع واحد من الأسئلة وهى أسئلة الاختيار من متعدد ولقد تم وضع (٥٠) سؤالاً. (١٥) سؤال لمحور تاريخ الباليه ، و(٣٥) سؤال لمحور المحتوى المهارى لمهارات الباليه قيد البحث.

### ترتيب الأسئلة:

بعد صياغة الأسئلة فى صورتها المطلوبة تم وضع أسئلة المحور التاريخى تحت بعضها والأسئلة الخاصة بمحور المحتوى المهارى تحت بعضها.

### تحديد زمن الاختبار:

سوف يتم تحديد زمن الإجابة كما يلى:

الزمن الذى تستغرقه أول طالبه + الزمن الذى تستغرقه آخر طالبة

م	الأسئلة		رأى الخبير	
	لا	نعم	لا	نعم
	<b>أولاً: المحتوى التاريخي:</b>			
١-	اختارى الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاثة: تحطم فن الباليه ..... التى قضت على طبقة الأشراف. ( أ ) بعد قيام الثورة الفرنسية. ( ب ) قبل قيام الثورة الفرنسية. ( ج ) بعد قيام الثورة الروسية.			
٢-	انشأ أول مسرح فرنسى انتقلت إليه العروض للباليه على يد الكاردينال ( ريشيليو ) عام ..... ( أ ) ١٦٦١م. ( ب ) ١٥٨١م. ( ج ) ١٦٣٦م.			
٣-	أسس الملك لويس الرابع عشر أول أكاديمية للرقص عام ..... ( أ ) ١٦٦١م. ( ب ) ١٦٦٣م. ( ج ) ١٦٣٦م.			
٤-	لعبت ..... دوراً هاماً فى تطوير فن الباليه من الناحية الحركية. ( أ ) الموسيقى. ( ب ) الملابس. ( ج ) الإضاءة.			
٥-	إصلاح وتطوير ديا جليف وفوكين للباليه ..... ( أ ) اقتصر على روسيا فقط. ( ب ) لم يقتصر على روسيا وحدها. ( ج ) اقتصر على فرنسا فقط.			
٦-	لم يتأثر فن الباليه بعد ثورة ..... وذلك لتغلغلته فى نفس الشعب. ( أ ) روسيا. ( ب ) فرنسا. ( ج ) إيطاليا.			

م	الاستشارة		رأى الخبير
	نعم	لا	
٧-	<p>لقد عمل... على تطوير ونمو الباليه من خلال إدماج الحركات مع الموسيقى والتصميم والديكور.</p> <p>(أ) نوفير.</p> <p>(ب) لاندى.</p> <p>(ج) ديا جليف.</p>		
٨-	<p>أول من قصرت رداؤها حتى لا يعوق حركات الرجلين كانت الراقصة .....</p> <p>(أ) سالى.</p> <p>(ب) مارى كمارجو.</p> <p>(ج) مارى تليونى.</p>		
٩-	<p>أول من سجل كتاباً عن فن الباليه كان عالم الباليه الإيطالى .....</p> <p>(أ) ديا جليف.</p> <p>(ب) بيتيا.</p> <p>(ج) نوفير.</p>		
١٠-	<p>تعتبر المدرسة ..... أول مدرسة للباليه وافتتحتها القيصرية ( آنا ).</p> <p>(أ) الروسية.</p> <p>(ب) الفرنسية.</p> <p>(ج) الإيطالية.</p>		
١١-	<p>تأسس المعهد الباليه بالهرم سنة .....</p> <p>(أ) ١٩٥٩ م.</p> <p>(ب) ١٩٥٧ م.</p> <p>(ج) ١٩٥٨ م.</p>		
١٢-	<p>ومن عصر ..... تقدم فن الباليه فى روسيا.</p> <p>(أ) كمارجو.</p> <p>(ب) كاترينا.</p> <p>(ج) بافلوفا.</p>		
١٣-	<p>من أهم الرؤوس المفكرة التى تركزت عليه نهضة فن الباليه الراقص .....</p> <p>(أ) نوفير.</p> <p>(ب) دوبريه.</p> <p>(ج) فيستريبس.</p>		

م	الأسئلة	رأى الضمير	
		نعم	لا
١٤-	يرجع الفضل في تأسيس الباليه الحديث إلى .....		
	( أ ) سيرج ليفار.		
	(ب) ديا جليف.		
	(ج) دوبير فال.		
١٥-	افتتحت أول مدرسة للباليه في روسيا على يد .....		
	( أ ) آنا.		
	(ب) كاترينا.		
	(ج) ماري كمارجو.		
	<b>ثانياً: المحتوى التعليمي للمهارات:</b>		
	<b>اختاري الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاثة:</b>		
١٦-	أهم ما يجب مراعاته عند أداء الوثب .....		
	( أ ) ثني الركبتين قبل وبعد الوثب دون فترة راحة.		
	(ب) ثني الركبتين قبل وبعد الوثب مع وجود فترة راحة.		
	(ج) ثني الركبتين بعد الوثب فقط مع وجود فترة راحة.		
١٧-	عند أداء وثبة الجليسد ناحية اليمين يتم .....		
	( أ ) سحب الرجل اليمنى للداخل.		
	(ب) سحب الرجل اليسرى للخارج.		
	(ج) سحب الرجل اليسرى للداخل.		
١٨-	عند أداء وثبة القطة تمر لحظة .....		
	( أ ) تكون الساق اليمنى في الهواء واليسرى على الأرض.		
	(ب) تكون الساقان فيها في الهواء.		
	(ج) تكون الساق اليسرى في الهواء واليمنى على الأرض.		
١٩-	عند أداء وثبة القطة يتم .....		
	( أ ) رفع الرجل اليمنى جانباً على زاوية ٩٠°.		
	(ب) رفع الرجل اليمنى جانباً على زاوية ٤٥°.		
	(ج) رفع الرجل اليمنى خلفاً على زاوية ٤٥°.		

م	الأسئلة		رأى الخبير
	لا	نعم	
٢٠-	<p>عند أداء الوثب بالرجلين معاً ..... مع دوران الفخذ بقوة للخارج.</p> <p>( أ ) يجب فرد مفصلي الركبة فرداً كاملاً فقط.</p> <p>(ب) يجب فرد مفصل القدم فرداً كاملاً فقط.</p> <p>(ج) يجب فرد مفصلي الركبة والقدم فرداً كاملاً.</p>		
٢١-	<p>الوثب عبارة عن مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في .....</p> <p>( أ ) عضلات الرجلين بصفة عامة.</p> <p>(ب) عضلات الذراعين بصفة عامة.</p> <p>(ج) عضلات الجسم بصفة عامة والرجلين بصفة خاصة.</p>		
٢٢-	<p>عند أداء وثبة السيسون الأمامي يتم .....</p> <p>( أ ) قذف الرجل اليسرى خلفاً.</p> <p>(ب) سحب الرجل اليسرى خلفاً.</p> <p>(ج) قذف الرجل اليمنى خلفاً.</p>		
٢٣-	<p>في نهاية وثبة السيسون الأمامي تعود .....</p> <p>( أ ) الذراعان للوضع الثاني.</p> <p>(ب) الذراعان للوضع الأول.</p> <p>(ج) الذراعان للوضع الثالث.</p>		
٢٤-	<p>..... أثناء الوثب يجب الاحتفاظ بوضع الجسم معلقاً في الهواء فترة زمنية بسيطة.</p> <p>( أ ) عند بداية الارتفاع.</p> <p>(ب) قبل الوصول لأقصى ارتفاع.</p> <p>(ج) عند الوصول لأقصى ارتفاع.</p>		
٢٥-	<p>عند أداء وثبة الجليسد ناحية اليمين يتم .....</p> <p>( أ ) فرد الرجل اليسرى جانباً.</p> <p>(ب) فرد الرجل اليمنى جانباً.</p> <p>(ج) فرد الرجل اليمنى خلفاً.</p>		
٢٦-	<p>الوضع الابتدائي للقدمين عند أداء وثبة القطة .....</p> <p>( أ ) الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً.</p> <p>(ب) الوضع الخامس للقدمين اليمنى أماماً.</p> <p>(ج) الوضع الأول للقدمين.</p>		

رقم	الأسئلة		رأى الخبير
	نعم	لا	
٢٧-	<p>يحتاج الوثب إلى قوة كافية لجميع العضلات القابضة .....</p> <p>( أ ) لمفصل الفخذين والركبة.</p> <p>(ب) لمفاصل رسغ القدم.</p> <p>(ج) لمفاصل الفخذين والركبة ومفاصل رسغ القدم.</p>		
٢٨-	<p>عند أداء وثبة القطة يتم دفع الرجل اليمنى جانباً وهي .....</p> <p>( أ ) ثنى نصفى.</p> <p>(ب) ثنى عميق.</p> <p>(ج) مفرودة تماماً.</p>		
٢٩-	<p>المراحل الأساسية للوثب .....</p> <p>( أ ) مرحلتين.</p> <p>(ب) ثلاثة مراحل.</p> <p>(ج) أربعة مراحل.</p>		
٣٠-	<p>تعتبر وثبة الجليسد من الوثبات التى تحتاج إلى .....</p> <p>( أ ) عدم الارتفاع عن سطح الأرض.</p> <p>(ب) الارتفاع لأعلى.</p> <p>(ج) الارتفاع لأعلى بالقدمين والهبوط عليها.</p>		
٣١-	<p>يبدأ تعليم وثبات ( الجليسد - السيسون الأمامى - القطة ) من الوضع .....</p> <p>( أ ) الأول للقدمين.</p> <p>(ب) الثانى للقدمين.</p> <p>(ج) الثالث للقدمين.</p>		
٣٢-	<p>عند أداء وثبة السيسون الأمامى تأخذ الذراعان .....</p> <p>( أ ) الوضع الرابع.</p> <p>(ب) الوضع الثالث.</p> <p>(ج) الذراع اليمنى الوضع الثالث واليسرى الوضع الرابع.</p>		
٣٣-	<p>تعتبر القدرة على دفع الجسم فى زاوية مثالية بعد الارتفاع أحد العوامل التى يتحدد عليها .....</p> <p>( أ ) مسافة الوثب.</p> <p>(ب) ارتفاع الوثب.</p> <p>(ج) مسافة الوثب وارتفاعه.</p>		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٣٤-	عند أداء وثبة القطة يتم الهبوط على ..... ( أ ) القدم اليمنى أولاً ثم اليسرى. (ب) القدمين معاً. (ج) القدم اليسرى أولاً ثم اليمنى.		
٣٥-	عند أداء وثبة السييسون الأمامى يتم الهبوط على ..... ( أ ) القدم اليسرى وضم اليمنى إليها. (ب) القدم اليمنى وضم اليسرى إليها. (ج) القدمين معاً.		
٣٦-	ينقسم الوثب من حيث الارتفاع عن سطح الأرض إلى ..... ( أ ) أربعة أنواع. (ب) ثلاثة أنواع. (ج) نوعين.		
٣٧-	تعتبر وثبة الجليسد من الوثبات التي ..... ( أ ) لا يمكن أداء الوثبات بعدها مباشرة. (ب) يسهل أداء الوثبات بعدها مباشرة. (ج) يصعب أداء الوثبات بعدها مباشرة.		
٣٨-	تبدأ وثبات ( الجليسد - السييسون الأمامى - القطة ) بـ ..... ( أ ) ثنى عميق للركبتين. (ب) ثنى نصفى للركبتين. (ج) فرد تام للركبتين.		
٣٩-	عند أداء وثبة السييسون الأمامى يكون الوثب ..... ( أ ) للأمام. (ب) للأعلى. (ج) للأمام لأعلى.		
٤٠-	عند أداء وثبة الجليسد يتم ..... ( أ ) قذف الرجل اليمنى للجانب. (ب) دفع الرجل اليمنى للجانب. (ج) زحف الرجل اليمنى للجانب.		

رأى الجدير		الأسئلة	م
لا	نعم		
		٤١- تعتبر وثبة السييسون الأمامى من الوثبات التى تؤدى ..... ( أ ) بالرجلين معاً والهبوط عليها. (ب) بالرجلين معاً والهبوط على قدم واحدة. (ج) مع قذف إحدى الرجلين والهبوط عليها أو على الأخرى.	
		٤٢- تتخذ الذراعين فى وثبة القطة الوضع ..... ( أ ) الرابع. (ب) اليمنى الوضع الأول واليسرى الوضع الثالث. (ج) الثالث.	
		٤٣- تعتبر وثبة القطة من الوثبات التى تؤدى ..... ( أ ) بالرجلين معاً والهبوط عليهما. (ب) بالرجلين معاً والهبوط على قدم واحدة. (ج) مع قذف إحدى الرجلين والهبوط عليها أو على الأخرى.	
		٤٤- عند أداء وثبة السييسون الأمامى ..... ( أ ) كلما زاد الثنى لأسفل زاد الارتفاع لأعلى. (ب) كلما قل الثنى زاد الارتفاع لأعلى. (ج) كلما زاد الفرد للركبتين زاد الارتفاع لأعلى.	
		٤٥- من أساليب التدرج فى تعلم مهارة السييسون الأمامى أن يبدأ الأداء مع ..... ( أ ) استخدام بار السند. (ب) الذراعين ثبات الوسط. (ج) الاثنين معاً.	
		٤٦- عند أداء وثبة الجليسد يتم ..... ( أ ) نقل الجسم للرجل اليمنى. (ب) نقل الجسم للرجل اليسرى. (ج) توزيع ثقل الجسم على القدمين.	
		٤٧- ينقسم الوثب من حيث الارتفاع والهبوط إلى ..... ( أ ) أربعة أنواع. (ب) ثلاثة أنواع. (ج) نوعين.	

(هـ - ١٠)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٤٨-	وثبة السييسون الأمامى ..... ( أ ) تبدأ بثنى الركبتين. (ب) تنتهى بثنى الركبتين. (ج) تبدأ وتنتهى بثنى الركبتين.		
٤٩-	وثبة الجليسد من الوثبات التى تبدأ وتنتهى بثنى الركبتين ..... ( أ ) تبدأ وتنتهى بثنى الركبتين. (ب) تبدأ بثنى الركبتين فقط. (ج) تنتهى بثنى الركبتين فقط.		
٥٠-	من أساليب التدرج فى تعلم مهارة الجليسد أن يبدأ الأداء مع ..... ( أ ) الذراعين ثبات الوسط. (ب) استخدام بار السند. (ج) الاثنين معاً.		

مرفق { و }

**الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفى**

(و-١)

### تعليمات الاختبار:

يتضمن هذا الاختبار (٤٦) سؤالاً لقياس المعارف والمعلومات التي اكتسبتها خلال دراستك للمهارات موضوع البحث.

لذا الرجاء أن تتفهمي كل سؤال وتختاري البديل الصحيح وأن تتبعي التعليمات الآتية:

- سجلي بياناتك في ورقة الإجابة.
- تأكدي من قراءة كل سؤال وجميع بدائل الإجابة. ثم اختاري الإجابة الصحيحة وذلك بوضع علامة (√) في الخانة المخصصة في ورقة الإجابة.
- أعطى كل سؤال إجابة واحدة فقط.
- تأكدي في نهاية الاختبار من الإجابة على جميع الأسئلة.
- لا تبدأي في الإجابة قبل أن يُؤذن لك.

مع تمنياتي بالتوفيق

- الاسم : .....
- الفرقة : .....
- الشعبة : .....
- المجموعة : .....

الإجابة	الأسئلة	م
	اختاري الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاثة:	
	<p>١- تحطم فن الباليه ..... التي قضت على طبقة الأشراف.  ( أ ) بعد قيام الثورة الفرنسية.  ( ب ) قبل قيام الثورة الفرنسية.  ( ج ) بعد قيام الثورة الروسية.</p>	
	<p>٢- أنشأ أول مسرح فرنسي انتقلت إليه العروض للباليه على يد الكاردينال ( ريشيليو ) عام .....  ( أ ) ١٦٦١ م.  ( ب ) ١٥٨١ م.  ( ج ) ١٦٣٦ م.</p>	
	<p>٣- أهم ما يجب مراعاته عند أداء الوثب .....  ( أ ) ثنى الركبتين قبل وبعد الوثب دون فترة راحة.  ( ب ) ثنى الركبتين قبل وبعد الوثب مع وجود فترة راحة.  ( ج ) ثنى الركبتين بعد الوثب فقط مع وجود فترة راحة.</p>	
	<p>٤- عند أداء وثبة الجليسد ناحية اليمين يتم ..... للوصول للوضع الخامس.  ( أ ) سحب الرجل اليمنى للداخل.  ( ب ) سحب الرجل اليسرى للخارج.  ( ج ) سحب الرجل اليسرى للداخل.</p>	
	<p>٥- عند أداء وثبة القطة تمر لحظة .....  ( أ ) تكون الساق اليمنى في الهواء واليسرى على الأرض.  ( ب ) تكون الساقان فيها في الهواء.  ( ج ) تكون الساق اليسرى في الهواء واليمنى على الأرض.</p>	
	<p>٦- أسس الملك لويس الرابع عشر أول أكاديمية للرقص عام .....  ( أ ) ١٦٦١ م.  ( ب ) ١٦٦٣ م.  ( ج ) ١٦٣٦ م.</p>	
	<p>٧- عند أداء وثبة القطة يتم .....  ( أ ) رفع الرجل اليمنى جانباً على زاوية ٩٠°.  ( ب ) رفع الرجل اليمنى جانباً على زاوية ٤٥°.  ( ج ) رفع الرجل اليمنى خلفاً على زاوية ٤٥°.</p>	

الإجابة	الأسئلة	م
	<p>٨- عند أداء الوثب بالرجلين معاً ..... مع دوران الفخذ بقوة للخارج.  (أ) يجب فرد مفصلي الركبة فرداً كاملاً فقط.  (ب) يجب فرد مفصل القدم فرداً كاملاً فقط.  (ج) يجب فرد مفصلي الركبة والقدم فرداً كاملاً.</p>	
	<p>٩- لعبت ..... دوراً هاماً في تطوير فن الباليه من الناحية الحركية.  (أ) الموسيقى.  (ب) الملابس.  (ج) الإضاءة.</p>	
	<p>١٠- إصلاح وتطوير ديا جليف وفوكين للباليه .....  (أ) اقتصر على روسيا فقط.  (ب) لم يقتصر على روسيا وحدها.  (ج) اقتصر على فرنسا فقط.</p>	
	<p>١١- الوثب عبارة عن مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في .....  (أ) عضلات الرجلين بصفة عامة.  (ب) عضلات الذراعين بصفة عامة.  (ج) عضلات الجسم بصفة عامة والرجلين بصفة خاصة.</p>	
	<p>١٢- عند أداء وثبة السيسون الأمامي يتم .....  (أ) قذف الرجل اليسرى خلفاً.  (ب) سحب الرجل اليسرى خلفاً.  (ج) قذف الرجل اليمنى خلفاً.</p>	
	<p>١٣- في نهاية وثبة السيسون الأمامي تعود .....  (أ) الذراعان للوضع الثاني.  (ب) الذراعان للوضع الأول.  (ج) الذراعان للوضع الثالث.</p>	
	<p>١٤- لم يتأثر فن الباليه بعد ثورة ..... وذلك لتغلغلة في نفس الشعب.  (أ) روسيا.  (ب) فرنسا.  (ج) إيطاليا.</p>	

الإجابة	الأسئلة	م
	..... أثناء الوثب يجب الاحتفاظ بوضع الجسم معلقاً في الهواء فترة زمنية بسيطة. ( أ ) عند بداية الارتفاع. (ب) قبل الوصول لأقصى ارتفاع. (ج) عند الوصول لأقصى ارتفاع.	١٥-
	عند أداء وثبة الجليسد ناحية اليمين يتم ..... ( أ ) فرد الرجل اليسرى جانباً. (ب) فرد الرجل اليمنى جانباً. (ج) فرد الرجل اليمنى خلفاً.	١٦-
	لقد عمل ... على تطوير ونمو الباليه من خلال إدماج الحركات مع الموسيقى والتصميم والديكور. ( أ ) نوفير. (ب) لاندى. (ج) ديا جليف.	١٧-
	الوضع الابتدائي للقدمين عند أداء وثبة القطة ..... ( أ ) الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً. (ب) الوضع الخامس للقدمين اليمنى أماماً. (ج) الوضع الأول للقدمين.	١٨-
	أول من قصرت رداؤها حتى لا يعوق حركات الرجلين كانت الراقصة ..... ( أ ) سالى. (ب) مارى كمارجو. (ج) مارى تليونى.	١٩-
	أول من سجل كتاباً عن فن الباليه كان عالم الباليه الإيطالى ..... ( أ ) ديا جليف. (ب) بتيبيا. (ج) نوفير.	٢٠-
	يحتاج الوثب إلى قوة كافية لجميع العضلات القابضة ..... ( أ ) لمفاصل الفخذين والركبة. (ب) لمفاصل رسغ القدم. (ج) لمفاصل الفخذين والركبة ومفاصل رسغ القدم.	٢١-

الإجابة	الأسئلة	م
	عند أداء وثبة القطة يتم دفع الرجل اليمنى جانباً وهي ..... ( أ ) ثنى نصفى. (ب) ثنى عميق. (ج) مفرودة تماماً.	٢٢-
	المراحل الأساسية للوثب ..... ( أ ) مرحلتين. (ب) ثلاثة مراحل. (ج) أربعة مراحل.	٢٣-
	تعتبر المدرسة ..... أول مدرسة للبالغين وافتتحها القيصرية ( أنا ). ( أ ) الروسية. (ب) الفرنسية. (ج) الإيطالية.	٢٤-
	تعتبر وثبة الجليسد من الوثبات التى تحتاج إلى ..... ( أ ) عدم الارتفاع عن سطح الأرض. (ب) الارتفاع لأعلى. (ج) الارتفاع لأعلى بالقدمين والهبوط عليها.	٢٥-
	يبدأ تعليم وثبات ( الجليسد - السيسون الأمامى - القطة ) من الوضع ..... ( أ ) الأول للقدمين. (ب) الثانى للقدمين. (ج) الثالث للقدمين.	٢٦-
	تأسس معهد البالغين بالهرم سنة ..... ( أ ) ١٩٥٩ م. (ب) ١٩٥٧ م. (ج) ١٩٥٨ م.	٢٧-
	عند أداء وثبة السيسون الأمامى تأخذ الذراعان ..... ( أ ) الوضع الرابع. (ب) الوضع الثالث. (ج) الذراع اليمنى الوضع الثالث واليسرى الوضع الرابع.	٢٨-

الإجابة	الأسئلة	م
	تعتبر القدرة على دفع الجسم في زاوية مثالية بعد الارتفاع أحد العوامل التي يتحدد عليها .....	٢٩-
	( أ ) مسافة الوثب. (ب) ارتفاع الوثب. (ج) مسافة الوثب وارتفاعه.	
	عند أداء وثبة القطة يتم الهبوط على .....	٣٠-
	( أ ) القدم اليمنى أولاً ثم اليسرى. (ب) القدمين معاً. (ج) القدم اليسرى أولاً ثم اليمنى.	
	ومن عصر ..... تقدم فن الباليه في روسيا.	٣١-
	( أ ) كمارجو. (ب) كاترينا. (ج) بافلوفا.	
	عند أداء وثبة السيسون الأمامى يتم الهبوط على .....	٣٢-
	( أ ) القدم اليسرى وضم اليمنى إليها. (ب) القدم اليمنى وضم اليسرى إليها. (ج) القدمين معاً.	
	ينقسم الوثب من حيث الارتفاع عن سطح الأرض إلى .....	٣٣-
	( أ ) أربعة أنواع. (ب) ثلاثة أنواع. (ج) نوعين.	
	من أهم الرؤوس المفكرة التي تركزت عليه نهضة فن الباليه الراقص .....	٣٤-
	( أ ) نوفير. (ب) دوپريه. (ج) فيستريبس.	
	تعتبر وثبة الجليسد من الوثبات التي .....	٣٥-
	( أ ) لا يمكن أداء الوثبات بعدها مباشرة. (ب) يسهل أداء الوثبات بعدها مباشرة. (ج) يصعب أداء الوثبات بعدها مباشرة.	

الإجابة	الأسئلة	م
	<p>تبدأ وثبات ( الجليسد - السيسون الأمامى - القطة ) بـ .....</p> <p>( أ ) ثنى عميق للركبتين .  (ب) ثنى نصفى للركبتين .  (ج) فرد تام للركبتين .</p>	٣٦-
	<p>عند أداء وثبة السيسون الأمامى يكون الوثب .....</p> <p>( أ ) للأمام .  (ب) للأعلى .  (ج) للأمام لأعلى .</p>	٣٧-
	<p>عند أداء وثبة الجليسد يتم .....</p> <p>( أ ) قذف الرجل اليمنى للجانب .  (ب) دفع الرجل اليمنى للجانب .  (ج) زحف الرجل اليمنى للجانب .</p>	٣٨-
	<p>يرجع الفضل فى تأسيس الباليه الحديث إلى .....</p> <p>( أ ) سيرج ليفار .  (ب) ديا جليف .  (ج) دوبير فال .</p>	٣٩-
	<p>تعتبر وثبة السيسون الأمامى من الوثبات التى تؤدى .....</p> <p>( أ ) بالرجلين معاً والهبوط عليها .  (ب) بالرجلين معاً والهبوط على قدم واحدة .  (ج) مع قذف إحدى الرجلين والهبوط عليها أو على الأخرى .</p>	٤٠-
	<p>تتخذ الذراعين فى وثبة القطة الوضع .....</p> <p>( أ ) الرابع .  (ب) اليمنى الوضع الأول واليسرى الوضع الثالث .  (ج) الثالث .</p>	٤١-
	<p>افتتحت أول مدرسة للباليه فى روسيا على يد .....</p> <p>( أ ) آنا .  (ب) كاترينا .  (ج) مارى كمارجو .</p>	٤٢-

الإجابة	الأسئلة	م
	٤٣- تعتبر وثبة القطة من الوثبات التي تؤدي ..... ( أ ) بالرجلين معاً والهبوط عليهما. (ب) بالرجلين معاً والهبوط على قدم واحدة. (ج) مع قذف إحدى الرجلين والهبوط عليها أو على الأخرى.	
	٤٤- عند أداء وثبة السيكون الأمامي ..... ( أ ) كلما زاد الثني لأسفل زاد الارتفاع لأعلى. (ب) كلما قل الثني زاد الارتفاع لأعلى. (ج) كلما زاد الفرد للركبتين زاد الارتفاع لأعلى.	
	٤٥- من أساليب التدرج في تعلم مهارة السيكون الأمامي أن يبدأ الأداء مع ..... ( أ ) استخدام بار السند. (ب) الذراعين ثبات الوسط. (ج) الاثنيين معاً.	
	٤٦- عند أداء وثبة الجليسد يتم ..... ( أ ) نقل الجسم للرجل اليمنى. (ب) نقل الجسم للرجل اليسرى. (ج) توزيع ثقل الجسم على القدمين.	

مرفق { ز }

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفى

(ز - ١)

## مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

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

مرفق { ح }

الصورة المبدئية لاستبيان الجانب الوجدانى

(ح - ١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء  
حول بنود الاختبار المعرفى لبعض مهارات الباليه

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،،،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا " للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية. الأمر الذى يتطلب من الباحثة تصميم استبيان لتقييم الجانب الوجدانى وذلك للتعرف على آراء وانطباعات الطالبات قيد البحث تجاه الأسلوب المستخدم فى تعلم بعض مهارات الباليه قيد البحث. علماً بأن الباحثة استخدمت طريقة ليكرت ذات الخمسة أوزان ( أوافق بشدة - أوافق - غير متأكدة - لا أوافق - لا أوافق مطلقاً ). وحيث أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال لذا الرجاء الإطلاع والتوجيه بالحذف أو الإضافة والتعديل الذى يوافق رأى سيادتكم.

ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام

اسم الباحثة

م.م/ نيفين حنفى عبد الخالق محمود

المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

جامعة طنطا

اسم الخبير:

الوظيفة:

الدرجة:

(ح-٢)

برجاء التكرم من سيادتكم وضع علامة ( √ ) أمام ما ترونه مناسباً من الأسئلة  
التي تُطرح على الطالبات لتقييم الجانب الوجداني وكذلك اتجاه السؤال

رأى الخبير		موضوع السؤال
لا	نعم	
		أسلوب تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة: [١] ساعدنى على الانتباه لأجزاء المهارة بدقة. [٢] جعلنى أشعر بعدم التركيز. [٣] ساعدنى على الشعور بالأمان أثناء تعلم المهارة. [٤] ساعدنى على التعاون مع زميلاتي أثناء الأداء. [٥] ساعدنى على بذل أقصى جهد فى أداء المهارات. [٦] جعلنى متقبلة للمستوى المهارى لأدائى. [٧] جعلنى أشعر بالسعادة. [٨] ساعدنى على أن أكون أكثر حماساً. [٩] ساعدنى على الثقة بالنفس. [١٠] ساعدنى على تنمية صفة القيادة. [١١] جعلنى أشعر بالضيق. [١٢] جعلنى أشعر بالارتباك. [١٣] ساعدنى على أن أكون أكثر تحفزاً للانتقال للمستوى الأعلى. [١٤] لم يجعلنى إيجابياً. [١٥] جعلنى أشعر بالملل أثناء تعلمى المهارة. [١٦] ليس مفيد ومضيعة للوقت. [١٧] جعلنى أشعر بقيمة الأداء الحركى. [١٨] جعلنى أشعر بالرضا عن نفسى. [١٩] ينمى مواهب المتفوقات فى الباليه. [٢٠] ساعدنى على اكتساب المعلومات والحقائق والمفاهيم المتصلة بالباليه. [٢١] ساعدنى على التعرف على مدى أهمية المهارة. [٢٢] ساعدنى على أن أحرص على ألا يشغلنى الزميل عن متابعة عرض الوسيط. [٢٣] أفضل الانصراف عن متابعة عرض الوسيط.

مرفق { ط }

الصورة النهائية لاستبيان الجانب الوجدانى

(ط - ١)

### تعليمات الاستبيان:

يتضمن هذا الاستبيان (٢١) سؤالاً لقياس الآراء والانطباعات نحو البرنامج المقترح فى تعلم مهارات الباليه موضوع البحث.

لذا الرجاء أن تعبرى عن رأيك الشخصى فقط بغض النظر عما يجب أن يكون وأن تتبعى

التعليمات الآتية:

— أقرأى الفقرة جيداً لاستيعاب المقصود منها.

— ضعى علامة (√) أمام الفقرة وتحت الخانة التى تعبر عن رأيك.

— لا تضعى أكثر من علامة أمام الفقرة الواحدة.

— لا تتركى أى فقرة دون وضع علامة تعبر عن رأيك فيها.

— تأكدى فى نهاية الاستبيان من الإجابة على جميع الأسئلة.

مع تمنياتى بالتوفيق

— الاسم : .....

— الفرقة : .....

— الشعبة : .....

— المجموعة : .....

(ط - ٢)

برجاء التكرم بوضع علامة ( √ ) أمام ما ترونه مناسباً من الإجابات  
لكل سؤال من هذه الأسئلة

لا أوافق مطلقاً	لا أوافق	غير متأكد	أوافق	أوافق بشدة	موضوع السؤال
					أسلوب تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة: [١] ساعدنى على الانتباه لأجزاء المهارة بدقة. [٢] جعلنى أشعر بعدم التركيز. [٣] ساعدنى على الشعور بالأمان أثناء تعلم المهارة. [٤] ساعدنى على التعاون مع زميلتى أثناء الأداء. [٥] ساعدنى على بذل أقصى جهد فى أداء المهارات. [٦] جعلنى متقبلة للمستوى المهارى لأدائى. [٧] جعلنى أشعر بالسعادة. [٨] ساعدنى على أن أكون أكثر حماساً. [٩] ساعدنى على الثقة بالنفس. [١٠] ساعدنى على تنمية صفة القيادة. [١١] جعلنى أشعر بالضيق. [١٢] جعلنى أشعر بالارتباك. [١٣] ساعدنى على أن أكون أكثر تحفزاً للانتقال للمستوى الأعلى. [١٤] لم يجعلنى إيجابياً. [١٥] جعلنى أشعر بالملل أثناء تعلمى المهارة. [١٦] ليس مفيد ومضيعة للوقت. [١٧] جعلنى أشعر بقيمة الأداء الحركى. [١٨] جعلنى أشعر بالرضا عن نفسى. [١٩] ينمى مواهب المتفوقات فى الباليه. [٢٠] ساعدنى على اكتساب المعلومات والحقائق والمفاهيم المتصلة بالباليه. [٢١] ساعدنى على التعرف على مدى أهمية المهارة.

مرفق { ى }

البرنامج المقترح باستخدام  
استراتيجية كيلر ( تفريد التعليم )

(ى - ١)

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المحتوى المهارى للبرنامج

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،،،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجىة كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا " للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية. الأمر الذى يتطلب من الباحثة تقسيم مهارات الباليه قيد البحث إلى ثلاث مستويات ( منخفض - متوسط - مرتفع ).

وحيث أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال لذا الرجاء الإطلاع على محتويات المهارات قيد البحث والتوجيه بالتعديل الذى يوافق رأى سيادتكم.

ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام

اسم الباحثة

م.م/ نيفين حنفى عبد الخالق محمود

المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

جامعة طنطا

اسم الخبير:

الوظيفة:

الدرجة:

## ١- هدف البرنامج:

رأى الخبير		الهدف
لا	نعم	
		هل توافق سيادتكم على أن يكون الهدف العام للبرنامج هو: معرفة أثر استخدام استراتيجية كيلر (تفيد التعليم) من خلال الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات البالية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
		<p><b>الأهداف السلوكية</b></p> <p>(أ) الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— أن تكتسب الطالبة الفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهارى قيد البحث.</li> <li>— أن تكتسب الطالبة المعلومات والمعارف والحقائق الخاصة بالبحث.</li> <li>— أن تكتسب الطالبة أهمية المهارات الحركية واستخدامها.</li> <li>— أن تكتسب الطالبة أساليب التقويم لأدائها الحركى ومستواه.</li> <li>— أن تكتسب الطالبة القدرة على فهم متطلبات الأداء.</li> <li>— أن تكتسب الطالبة القدرة على التعرف على بعض الوسائط التعليمية المستخدمة فى تعلم مهارات البالية قيد البحث.</li> <li>— أن تربط الطالبة بين الجانب المعرفى لأى مهارة من المهارات قيد البحث والجانب المعرفى لمهارة سبق تعلمها.</li> <li>— أن تتمكن الطالبة من شرح المهارات قيد البحث.</li> <li>— أن تتعرف الطالبة على أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث.</li> <li>— أن تكتسب الطالبة الخطوات التعليمية للمهارات قيد البحث.</li> <li>— أن تستطيع الطالبة تحديد نقاط القوة والضعف عند أدائها للمهارات قيد البحث.</li> </ul> <p>(ب) الأهداف المهارية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— أن تكتسب الطالبة مهارات البالية قيد البحث ( وثبة القطة — وثبة الجليسد — وثبة السيسون الأمامى ).</li> <li>— أن تمارس الطالبة أداء المهارات قيد البحث كما شاهدها.</li> </ul>

رأى الخبير		الهدف
لا	نعم	
		<p>— أن تتعود الطالبة على التجريب والممارسة.</p> <p>— أن تؤدى الطالبة المهارات قيد البحث بالسند وبدون سند.</p> <p>— أن تطبق الطالبة المهارات قيد البحث فى تدريبات تشبه مواقف الممارسة الحقيقية.</p> <p>— أن تؤدى الطالبة المهارات بإتقان.</p> <p>— أن تكتسب الطالبة القدرة على التوافق بين أوضاع الذراعين والرجلين معاً.</p> <p>— أن تؤدى الطالبة المهارات قيد البحث بانسيابية.</p> <p>— أن تكتسب الطالبة الإحساس بتوقيت وإيقاع الحركة.</p> <p><b>ج) الأهداف الوجدانية:</b></p> <p>— أن تنمى لدى الطالبة الروح الرياضية لتقبل مستواها.</p> <p>— أن تنمى لدى الطالبة صفة القيادة.</p> <p>— أن تنمى لدى الطالبة الثقة بالنفس.</p> <p>— أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء المهارات قيد البحث.</p> <p>— أن تبرز الطالبة الناحية الجمالية أثناء أداء المهارات قيد البحث.</p> <p>— أن تتعاون الطالبة مع زميلاتها عند الأداء.</p> <p>— أن تشعر الطالبة بالرضا النفسى عند أدائها للمهارات قيد البحث.</p> <p>— أن تستطيع الطالبة أن تبذل أقصى جهد عند أداء المهارات قيد البحث.</p> <p>— أن تركز الطالبة عند أداء المهارات قيد البحث.</p> <p>— أن تتعرف الطالبة على المشاكل التى تواجهها أثناء الأداء.</p> <p><b>* ملحوظة:</b></p> <p>إذا كان المطلوب تعديل الهدف العام والأهداف الفرعية المنبثقة منه ، فما هو الهدف الذى تراه سيادتكم مناسب لهذا البحث؟</p>

## ٢- أسس البرنامج:

رأى الخبير		الأسس
لا	نعم	
		<p>١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.</p> <p>٢- مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>٣- مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية قيد البحث.</p> <p>٤- مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج.</p> <p>٥- مراعاة توفير عامل الأمن والسلامة.</p> <p>٦- أن يتميز البرنامج بالتنوع والبساطة.</p> <p>٧- مراعاة تحقيق الشعور بالسعادة.</p> <p>٨- أن يتحدى البرنامج قدرات الطالبات نحو التعلم.</p> <p>٩- مراعاة تحقيق التكامل فى الشخصية للطالبات.</p> <p>١٠- أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب.</p> <p>١١- أن يتميز البرنامج بالتشويق والبعد عن الملل.</p> <p>١٢- مراعاة حسن توزيع العمل بين النشاط والراحة.</p> <p>١٣- مراعاة إتاحة الفرصة للاشتراك والممارسة لكل الطالبات فى وقت واحد.</p>
		<p>* ملحوظة:</p> <p>هل توافق سيادتكم على أن وثبة القطة - أسس البرنامج تكون كما سبق أم أن لسيادتكم رأى آخر سواء بالإضافة أو الحذف.</p>

## ٣- محتوى البرنامج:

(أ) تعليم وثبة القطة ( Pas de chat ):

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة القطة للمستوى المنخفض:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– وقوف الوضع الثالث للقدمين – اليسرى أماماً – الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى (٢-١)</p> <p>– دفع الرجل اليمنى وهى نصف مثنية إلى الجانب الأيمن على زاوية ٤٥° مع الارتفاع فى الهواء (٤-٣)</p> <p>– الهبوط على الرجل اليمنى أولاً تليها اليسرى (٥-٦)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثانى:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى (٢-١)</p> <p>– دفع الرجل اليمنى وهى نصف مثنية إلى الجانب الأيمن على زاوية ٤٥° مع ثنى الساق اليسرى فى نفس الوقت ثنى نصفى وتدفع الأرض وتنطلق للجانب الأيمن نصف مثنية لتمر أمام القدم اليمنى فى الهواء (٤-٣)</p> <p>– الهبوط فى الوضع الخامس اليمنى أولاً تليها اليسرى (٥-٦)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والسند بالذراع اليسرى على البار واليمنى ثبات الوسط.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى (٢-١)</p>
		<p>– الانتباه لأجزاء المهارة.</p> <p>– أن تتعرف على وضع الجسم الصحيح أثناء الأداء.</p> <p>– أن تكتسب مهارة وثبة القطة.</p>	
		<p>– أن تتعرف على الخطوات التعليمية للمهارة.</p> <p>– أن تتعرف على أهمية المهارة.</p>	
		<p>– أن تكتسب الطالبة الخطوات التعليمية للمهارة.</p> <p>– أن تتعرف على النقاط الأساسية لتعليم المهارة.</p>	

راى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>– أن تشعر الطالبة بقيمة الأداء الحركى.</p>	<p>– دفع الرجل اليمنى وهى نصف منثنية إلى الجانب الأيمن على زاوية <math>٤٥^\circ</math> مع ثنى الساق اليسرى فى نفس الوقت ثنى نصفى وتدفع الأرض وتنطلق إلى نفس الجانب الأيمن وهى نصف منثنية وتتقابل القدمان لحظة فى الهواء وتمر القدم اليسرى أمام القدم اليمنى فى الهواء (٣-٤) ثم الهبوط على الرجل اليمنى منثنية تليها اليسرى التى تمر أماماً لتعود مرة أخرى للوضع الابتدائى (٥-٦) ثم الوقوف (٧-٨).</p> <p>( تكرار الأداء ١٢ مرة )</p> <p>التمرين الرابع:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والظهر مواجهاً للبار – الذراعان ثبات الوسط مع ثنى الركبتين.</p> <p>– دفع الرجل اليمنى وهى منثنية نصفاً إلى الجانب الأيمن على زاوية <math>٤٥^\circ</math> مع ثنى الساق اليسرى فى نفس الوقت نصفاً وتدفع الأرض وتنطلق فى الجانب الأيمن وتتقابل القدمان لحظة فى الهواء وتمر القدم اليسرى أمام اليمنى فى الهواء فى (١-٢) ثم الهبوط على الرجل اليمنى منثنية تليها اليسرى أمام اليمنى للعودة للوضع الابتدائى والوقوف فى (٣-٤).</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين الخامس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والذراعين ثبات الوسط. تؤدى الوثبة لتخطى مجموعة من المراتب.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مع مراعاتها تخطى المراتب والهبوط على الرجل اليمنى تليها اليسرى للعودة للوضع الابتدائى.</p> <p>( تكرار الأداء ١٦ مرة )</p> <p>التمرين السادس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً والذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تؤدى الطالبة وثبة القطة مع مراعاتها حركات الذراعين اليمنى وضع أول واليسرى وضع ثالث.</p> <p>( تكرار الأداء ١٦ مرة )</p>
		<p>– أن تتعرف الطالبة على الأداء بدون سند.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة الأداء الجيد للمهارة.</p>	<p>– أن تتقن الطالبة أداء المهارة.</p> <p>– الشعور بالثقة.</p> <p>– القدرة على التحكم فى الأداء.</p>
		<p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– أن تكون قادرة على ربط حركات الذراعين بالأداء للمهارة.</p> <p>– الدقة فى الأداء.</p>	<p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– أن تكون قادرة على ربط حركات الذراعين بالأداء للمهارة.</p> <p>– الدقة فى الأداء.</p>

(ى - ٧)

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>– القدرة على ربط المهارة بمهارات أخرى.</p> <p>– أن تتقن الطالبة المهارة تحت زيادة الصعوبة.</p> <p>– الشعور بالثقة.</p>	<p><b>التمرين السابع:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – الذراع اليمنى وضع أول واليسرى وضع ثالث.</p> <p>– ربط كيس من الرمل فى القدم اليمنى وكيس آخر فى القدم اليسرى.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة (٤) مرات.</p> <p>– ثم الدوران على أطراف الأصابع والهبوط فى الوضع الابتدائى وتكرار الأداء للوثبة (٤) مرات.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>
			<p><b>* ملحوظة:</b></p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة القطة للمستوى المتوسط:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والسند بالذراع اليسرى على البار والذراع اليمنى ثبات الوسط.</p> <p>– يوجد خط مرسوم على جانب الطالبة الأيمن بزاوية <math>45^{\circ}</math> وعلى بعد ١ م منها.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مع مراعاتها تخطى الخط المرسوم على الأرض وترك البار أثناء الأداء.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثاني:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والذراع اليمنى فى الوضع الأول واليسرى فى الوضع الثالث.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مع مراعاتها تخطى الحبل المثبت على الأرض وعلى بعد ١ م مع مراعاتها الحفاظ على وضع الذراعين.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والذراع اليمنى فى الوضع الأول واليسرى فى الوضع الثالث.</p> <p>– توجد مجموعة من الأطواق على جانب الطالبة بزاوية <math>45^{\circ}</math> وعلى مسافات ١,٢٥ بين كل طوق وآخر.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة للوصول إلى منتصف الطوق الأول ثم تكرار الوثبة من طوق لآخر حتى تصل إلى آخر طوق ثم الدوران للوصول لخط البداية وتكرار الأداء.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الرابع:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والذراع اليمنى فى الوضع الأول واليسرى فى الوضع الثالث.</p> <p>– يوجد مجموعة من المراتب على جانب الطالبة بزاوية <math>45^{\circ}</math>.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مع مراعاتها تخطى المراتب والهبوط خلفها.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة الأداء الصحيح للمهارة.</p> <p>– أن تتعود على ترك السند والأداء بدون سند.</p> <p>– أن ينمو لدى الطالبة الإحساس بالأداء الصحيح للمهارة.</p>	
		<p>– القدرة على ربط حركات الذراعين بالأداء للمهارة.</p> <p>– الدقة فى الأداء.</p> <p>– الأداء الحر بدون سند.</p>	
		<p>– القدرة على الأداء الصحيح للمهارة مع زيادة الصعوبة.</p> <p>– القدرة على التحكم فى الأداء.</p> <p>– الشعور بالسعادة.</p>	
		<p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– الشعور بالسعادة.</p>	

(ى - ٩)

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>- أن تتقن الطالبة المهارة مع زيادة الصعوبة. - أن تتمكن الطالبة من الإحساس بالارتفاع أثناء أداء الوثبة. - الشعور بالسعادة.</p>	<p><b>التمرين الخامس:</b> - الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراعين فى الوضع الأول. - تقف الطالبة على بعد مناسب من حبل معلق. - تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مع مراعاتها عند أداء الوثبة ملامسة طرف الحبل بيدها. ( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين السادس:</b> - الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراع اليمنى فى الوضع الأول واليسرى فى الوضع الثالث والجانب اليمين مواجهاً للزاوية (١) - تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مرتين. - ثم ثنى الركبتين نصفاً والوقوف على أطراف الأصابع والدوران حتى يكون الجانب اليمين مواجهاً للزاوية (٤) ( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>* ملحوظة:</b> هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة القطة للمستوى المرتفع:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والجانب الأيمن مواجهاً بزاوية ٥٠° وذلك أمام مجموعة من المراتب والظهر مواجهاً للبار والذراعان ثبات الوسط.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مع مراعاتها تخطى المراتب أثناء الطيران والهبوط خلفها مع مراعاة ترك البار أثناء الأداء.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الثانى:</b></p> <p>– الوقوف مواجهاً بالجانب الأيمن بزاوية ٥٠° أمام خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ١م يليه طوق على بعد ١م منه ثم يليه مجموعة من المراتب على بعد ١م منه (وقوف الطالبتان صف واحد).</p> <p>– تقوم الطالبة الأولى بالوقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً والذراعان ثبات الوسط.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة لتخطى الخط المرسوم.</p> <p>– ثم تكرار الوثبة للهبوط وسط الطوق.</p> <p>– ثم تكرار الوثبة لتخطى المراتب.</p> <p>– ثم الجرى على أطراف الأصابع للرجوع فى آخر الصف ، وهكذا يستمر العمل.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والذراع اليمنى فى الوضع الأول واليسرى فى الوضع الثالث والجانب الأيمن مواجهاً للزاوية (١).</p> <p>– تقوم الطالبة بالدوران المفتوح مرتين ثم الوقوف فى الوضع الابتدائى على أطراف الأصابع ثم الهبوط.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مرتين ثم الدوران المغلق لمواجهة الجانب الأيمن للزاوية (٤) وتكرار التمرين السابق.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة الدقة فى الأداء مع زيادة الصعوبة.</p> <p>– أن تتمكن الطالبة من التدرج فى الأداء الصحيح للمهارة.</p> <p>– الشعور بالسرور والإيجابية.</p> <p>– التعاون مع زملاء.</p>	
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على ربط المهارات بمهارات أخرى.</p> <p>– القدرة على التركيز أثناء الأداء.</p> <p>– الشعور بقيمة الأداء الحركى.</p>	

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– أن تتعرف الطالبة على الأداء للمهارة فى الزوايا المختلفة.</p> <p>– قدرة الطالبة على ربط المهارة بمهارات أخرى.</p>	<p><b>التمرين الرابع:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان فى الوضع الأول والجسم مواجهاً للزاوية (١).</p> <p>– ثنى الركبتين ثنى نصفى ثم الوقوف على أطراف الأصابع والدوران حتى يصبح الجسم مواجهاً للزاوية (٣) والهبوط فى الوضع الخامس اليسرى أماماً.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة القطة مرتين ناحية اليسار. يتم تكرار التمرين السابق فى الزاوية (٢) ، (٤) (تكرار الأداء مرتين)</p> <p><b>التمرين الخامس:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– الوثب مع تبديل القدمين مرتين ثم أداء وثبة القطة مرتين من ناحية اليمين.</p> <p>– الدوران المغلق على أطراف الأصابع والهبوط الوضع الخامس اليسرى أماماً.</p> <p>– الوثب مع تبديل القدمين مرتين ثم أداء وثبة القطة مرتين ناحية اليسار.</p> <p>(تكرار الأداء ٤ مرات)</p> <p><b>* ملحوظة:</b></p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة الجلوس للمستوى المنخفض:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– وقوف الوضع الثالث للقدمين – اليمنى أماماً – الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى</p> <p>(١)</p> <p>– زحف الرجل اليمنى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها مع انثناء ركبتها</p> <p>(٢)</p> <p>– وفرد الرجل اليسرى جانباً (٣)</p> <p>ثم سحب الرجل اليسرى للداخل حتى وصولها للوضع الابتدائى (٤)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثانى:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً وزحف الرجل اليمنى للجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وانثناء ركبتها وفرد اليسرى للجانب فى (١)</p> <p>– سحب الرجل للداخل للوصول للوضع الابتدائى فى (٢)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والظهر مواجهاً للبار – الذراعان ثبات الوسط.</p> <p>– ثنى الركبتين وزحف الرجل اليمنى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها وانثناء ركبتها وفرد اليسرى للجانب فى العد (١)</p> <p>– سحب الرجل للداخل للوصول للوضع الابتدائى مع ثنى الركبتين فى العد (٢)</p> <p>– تكرار التمرين السابق من الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً وزحف الرجل اليسرى للجانب وفرد اليمنى للجانب فى العد (١) ثم سحب الرجل اليمنى للداخل للوصول للوضع الابتدائى (الخامس اليمنى أماماً)</p> <p>(٤) مرات ناحية اليمين ، (٤) مرات ناحية اليسار</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>
		<p>– الانتباه لأجزاء المهارة.</p> <p>– أن تتعرف على وضع الجسم الصحيح أثناء الأداء.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة مهارة الجلوس.</p>	
		<p>– أن تتعرف على الخطوات التعليمية للمهارة.</p> <p>– أن تتعرف على أهمية المهارة.</p>	
		<p>– أن تكتسب الطالبة الخطوات التعليمية للمهارة.</p> <p>– أن تتعرف على النقاط الأساسية لتعلم المهارة.</p> <p>– أن تشعر الطالبة بقيمة الأداء الحركى.</p>	

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>التمرين الرابع:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – و الذراعان ثبات الوسط مع ثنى الركبتين.</p> <p>– سحب الرجل اليمنى للجانب مع نقل ثقل الجسم عليها واثثناء ركبتها وفرد اليسرى للجانب فى العد (١)</p> <p>– سحب الرجل للداخل للوصول للوضع الخامس اليسرى أماماً (٢) ثم تكرار الأداء بسحب الرجل اليسرى للجانب وأداء الوثبة فى عدتين. (تكرار الأداء ٨ مرات)</p> <p>التمرين الخامس:</p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان فى الوضع الأول على بعد ٢/١م من طوق على الأرض للجانب.</p> <p>– تقوم الطالبة بسحب الرجل اليمنى للجانب مع الوثب بحيث تخطى الطوق مع فرد الرجل اليسرى للجانب ثم الوصول للوضع الابتدائى.</p> <p>– تكرار التمرين السابق بالرجل اليسرى وأداء الوثبة ناحية اليسار داخل الأطواق أيضاً وتكرار الوثبة (٤) مرات ناحية اليمين ، (٤) مرات ناحية اليسار. (تكرار الأداء ٨ مرات)</p> <p>التمرين السادس:</p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجليسد بالقدم اليمنى ناحية اليمين مع رفع اليسرى جانباً وفى نفس الوقت تأخذ الذراعان الوضع الرابع.</p> <p>– ثم سحب الرجل اليسرى لتتقل فى الوضع الخامس اليسرى أماماً وتعود الذراعان للوضع الأول.</p> <p>– ثم تقوم الطالبة بأداء وثبة الجليسد ناحية اليسار مع مراعاة حركات الذراعين وهكذا ناحية اليمين مرة واليسار مرة. (تكرار الأداء ٨ مرات)</p>	<p>– أن تتمكن الطالبة من القدرة على أداء المهارة بدون سند.</p> <p>– أن تستقن الطالبة الأداء للمهارة.</p> <p>– أن تتعرف على الجوانب الهامة فى تعلم المهارة.</p> <p>– الشعور بالسرور والتركيز عند الأداء.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على الأداء الصحيح للمهارة فى شكلها النهائى.</p> <p>– أن تتمكن من ربط حركات الذراعين بأداء المهارة.</p>

(ى - ١٤)

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>التمرين السابع:</p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً فى الزاوية (١) – الذراعان فى الوضع الأول. – تقوم الطالبة بأداء وثبة الجليسد بالقدم اليمنى (٤) مرات وفى المرة الأخيرة يتم سحب القدم اليسرى أمام اليمنى ثم الدوران المغلق على أطراف الأصابع والهبوط وضع خامس اليسرى أماماً فى الزاوية (٤) وتكرار الوثبة بالرجل اليسرى (٤) مرات. ( تكرار الأداء مرتين )</p>	<p>* ملحوظة:</p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين. الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة الجليسد لمستوى المتوسط:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والظهر مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجليسد بالقدم اليمنى ناحية اليمين (٤) مرات فى المرة الأخيرة تسحب الرجل اليسرى لتصل للوضع الخامس اليسرى أماماً ثم عمل جليسد بالقدم اليسرى ناحية اليسار (٤) مرات.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الثانى:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان ثبات الوسط مع ربط كيس من الرمل فى القدم اليسرى.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجليسد ناحية اليمين مع مراعاتها تخطى حبل مثبت على الأرض وعلى بعد ١م من الجانب الأيمن لها.</p> <p>– تقوم الطالبة بتكرار الأداء للوثبة بالقدم اليسرى ناحية اليسار مع مراعاتها تخطى الحبل المثبت على الأرض وعلى بعد ١م من الجانب الأيسر لها مع تغيير ربط كيس الرمل فى القدم اليمنى.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقف الطالبة وعلى الجانب الأيمن لها (٣) أطواق بين كلاً منها ١م.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجليسد بحيث تتخطى الطوق الأول والهبوط وسط الطوق مع مراعاتها تغير وضع الذراعين أثناء الطيران للوضع الرابع وعند الهبوط تعود للوضع الأول.</p> <p>– ثم تقوم بالأداء للوثبة للانتقال للطوق الثانى ثم الثالث وفى نهاية الوثبة الأخيرة تتم سحب الرجل اليسرى للوصول للوضع الخامس لليسىر أماماً ثم تقوم بتكرار الأداء السابق بالقدم اليسرى ناحية اليسار.</p> <p>( تكرار الأداء ٣ مرات )</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة الأداء الصحيح للمهارة سواء بالقدم اليمنى أو القدم اليسرى.</p> <p>– القدرة على الأداء الصحيح للمهارة مع زيادة الصعوبة.</p> <p>– الدقة فى الأداء.</p> <p>– التعرف على شكل الأداء الحر بدون سند.</p> <p>– التركيز والدقة أثناء الأداء.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على ربط حركات الذراعين بالأداء للمهارة.</p>	

(ى - ١٦)

رأى الحبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>التمرين الرابع:</p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – الذراع اليمنى فى الوضع الأول والذراع اليسرى فى الوضع الثالث والجانب الأيمن مواجهاً للزاوية (٢). – تقوم الطالبة بأداء وثبة الجلوس مرتين وفى آخر مرة يتم الهبوط على القدم اليمنى مع رفع اليسرى جانباً عالياً للوصول لوضع أرابيسك جانبى. – تحريك الرجل اليسرى وهى فى وضعها للأمام والهبوط أمام اليمنى. – الدوران على أطراف الأصابع حتى يواجه الجانب الأيمن للزاوية (٣). – تقوم الطالبة بالمشى الجانبى على أطراف الأصابع ثم أداء وثبة الجلوس على أطراف الأصابع. ( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>	
		<p>* ملحوظة:</p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين. الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>	

راى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة الجلisd للمستوى المرتفع:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الظهر مواجهاً للبار والذراعان ثبات الوسط.</p> <p>ربط كيس من الرمل فى القدم اليسرى.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجلisd ناحية اليمين (٤) مرات مع مراعاة رفع الرجل اليسرى لأقصى ارتفاع ممكن.</p> <p>– يتم تبديل كيس الرمل فى القدم اليمنى.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجلisd ناحية اليسار (٤) مرات مع مراعاة رفع الرجل اليمنى لأقصى ارتفاع ممكن.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الثانى:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً والذراعان ثبات الوسط – ربط كيس من الرمل فى القدم اليسرى – الجانب الأيسر للطالبة على بعد مناسب من مجموعة من المراتب.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجلisd مع رفع الرجل اليسرى عالياً جانباً حتى تصل لحافة المراتب.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p>يكرر نفس التمرين السابق بالقدم اليمنى المربوط فيها كيس من الرمل (٨) مرات</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة الجلisd بالقدم اليمنى ناحية اليمين مع مراعاتها حركات الذراعين حيث أنها تتخذ الوضع الرابع أثناء الطيران وتعود للوضع الأول أثناء الهبوط.</p> <p>– ثم تكرر الوثبة بالقدم اليسرى ناحية اليسار وهكذا بالتبادل.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة الأداء الصحيح.</p> <p>– أن تكتسب الدقة فى الأداء مع ازدياد الصعوبة.</p>	
		<p>– أن تتعرف الطالبة على الأداء الصحيح للمهارة بدون سند.</p> <p>– الشعور بالسعادة.</p> <p>– أن تتعرف الطالبة على طرق تصعيب المهارة.</p>	
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على ربط حركات الذراعين بالأداء للمهارة.</p> <p>– أن تتعرف الطالبة على الأداء بالقدم اليمنى واليسرى للمهارة.</p>	

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– أن تستطيع أن تربط المهارة بمهارات أخرى.</p> <p>– الشعور بالسعادة.</p>	<p><b>التمرين الرابع:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– يتم عمل Assemble بالرجل اليمنى ثم وضعها أماماً ثم أداء وثبة الجليسد باليمنى والانتهاه باليسرى أماماً.</p> <p>– أداء وثبة الجليسد باليسرى والانتهاه باليمنى أماماً مع ثنى الركبتين.</p> <p>– الوقوف على أطراف الأصابع ثم عمل ميزان والثبات ثم الهبوط فى الوضع الخامس اليمنى أماماً.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الخامس:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بعمل Pas de pource ثم الرجوع للوضع الخامس اليمنى أماماً ثم أداء وثبة الجليسد ناحية اليمين مرتين.</p> <p>– ثم الوثب مع تبديل القدمين (٣) مرات للوصول للوضع الخامس اليسرى أماماً ثم تكرار العمل السابق بالرجل اليسرى والانتهاه بالوقوف فى الوضع الخامس على أطراف الأصابع.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>
		<p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– تكتسب القدرة على التحكم فى الأداء.</p> <p>– أن تتعرف على الأداء داخل جملة حركية.</p> <p>– الدقة والتركيز فى الأداء.</p>	<p><b>* ملحوظة:</b></p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

رأى الخبير	الأهداف السلوكية		المهارة
	لا	نعم	
			<p>تعليم وثبة السيسون الأمامى للمستوى المنخفض:</p> <p>التمرين الأول:</p> <p>– وقوف الوضع الثالث للقدمين – اليسرى أماماً – الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى (١)</p> <p>– دفع الأرض للوصول لأعلى نقطة وفرد الركبتين والأمشاط تماماً مع دفع الرجل اليسرى خلفاً (٢)</p> <p>– الهبوط على الرجل اليمنى منثنية واليسرى مرفوعة خلفاً فى (٣)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين الثانى:</p> <p>– وقوف الوضع الثالث للقدمين – اليمنى أماماً – الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى (١)</p> <p>– دفع الأرض للوصول لأعلى نقطة وفرد الركبتين والأمشاط تماماً مع دفع الرجل اليسرى خلفاً لزاوية ٤٥° فى (٢)</p> <p>– الهبوط على الرجل اليمنى منثنية واليسرى مرفوعة خلفاً لزاوية ٤٥° فى (٣)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين الثالث:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والسند بالذراع اليسرى على البار والذراع اليمنى فى الوسط.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر فى (١)</p> <p>– دفع الأرض للأمام ولأعلى مع دفع الرجل اليسرى للخلف لزاوية ٤٥° فى (٢)</p> <p>– الهبوط على الرجل اليمنى منثنية واليسرى مرفوعة خلفاً فى (٣)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p>التمرين الرابع:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والظهر مواجهاً للبار – الذراعان ثبات الوسط.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاهاً للخارج مع استقامة الظهر فى (١)</p> <p>– دفع الأرض للأمام ولأعلى مع دفع الرجل اليسرى للخلف حتى تخطيها للعلامة المرسومة على الحائط.</p> <p>– الهبوط على الرجل اليمنى منتبئة واليسرى مرفوعة خلفاً (٣)</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين الخامس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– ثنى الركبتين نصفاً ويكون اتجاهاً للخارج مع استقامة الظهر (١).</p> <p>– دفع الأرض والوثب للأمام ولأعلى مع رفع الرجل اليسرى خلفاً زاوية ٤٥° مع فرد الركبتين والأمشاط مع اتخاذ الذراع اليمنى الوضع الثالث والذراع اليسرى للوضع الرابع (٢).</p> <p>– الهبوط على القدم اليمنى واليسرى خلفاً مع رجوع الذراعين للوضع الأول فى ( العدد ٣).</p> <p>– نقفل الرجل اليسرى وضع خامس اليمنى أماماً مع انثناءه نصفية (٤).</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين السادس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول أمام خط مرسوم على بعد ١م.</p> <p>– الوثب للأمام لتعديه الخط المرسوم على الأرض ولأعلى مع رفع الرجل اليسرى خلفاً زاوية ٤٥° مع اتخاذ الذراع اليمنى الوضع الثالث والذراع اليسرى الوضع الرابع (١).</p> <p>– الهبوط على القدم اليمنى واليسرى خلفاً (٢).</p> <p>– نقفل الرجل اليسرى وضع خامس اليمنى أماماً مع انثناءه نصفية (٣)</p> <p>ثم الوقوف (٤).</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على الأداء للوثبة.</p> <p>– الشعور بقيمة الأداء الحركى.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة مهارة السيسون الأمامى.</p> <p>– التعرف على الأخطاء الشائعة وتصحيحها.</p> <p>– التركيز أثناء الأداء.</p> <p>– أن تتقن الطالبة مهارة السيسون الأمامى.</p>	

(٢١ - ٢٠)

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>– أن تتقن الطالبة مهارة السييسون الأمامى. – أن تشعر الطالبة بالسرور لإتقانها المهارة.</p>	<p>التمرين السابع: – وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – الذراعان فى الوضع الأول. – أداء الوثبة كاملة فى (٨) عدات. – ثم أداء الوثبة فى (٤) عدات. – ثم أداء الوثبة فى (٢) عدة. ( تكرار الجزء الأخير ٨ مرات ) مع مراعاة حركات الذراعين والوثب لأعلى والأمام لأقصى ما يمكن</p> <p>* ملحوظة: هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين. الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p>تعليم وثبة السييسون الأمامى للمستوى المتوسط:</p> <p>التمرين الأول:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليسرى أماماً – والظهر مواجهاً للبار والذراعان ثبات الوسط.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السييسون للأمام ولأعلى لتخطى الخط المرسوم أمام الطالبة على بعد ١م.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين الثانى:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء الوثبة لتخطى الخط المرسوم أمامها وعلى بعد ١,٢٥م مع مراعاة حركات الذراعين حيث تتخذ الذراع اليمنى الوضع الثالث والذراع اليسرى الوضع الرابع عند مرحلة الارتقاء والطيران والعودة للوضع الأول عند الهبوط.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p>التمرين الثالث:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين أمام مجموعة من الأطواق على مسافات ١م من بعضها البعض والذراعين فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء الوثبة بحيث تنتهى منها داخل الطوق الأول وهكذا تستمر فى أداء الوثبة للانتقال من طوق لآخر حتى نهايتها مع التركيز على الأداء الصحيح للوثبة.</p> <p>التمرين الرابع:</p> <p>– الوقوف على بعد من بالونه معلقة الوضع الخامس للقدمين اليمنى أماماً والذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السييسون الأمامى مع مراعاتها أن تلمس بيدها اليمنى البالونه ثم الهبوط.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>
		<p>– أن ينمو لدى الطالبة الإحساس بالأداء الصحيح للمهارة.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة الدقة فى أداء المهارة بشكلها النهائى.</p> <p>– سرعة تعلم المهارة.</p> <p>– أن تتمكن الطالبة من الدقة والتركيز فى الأداء للمهارة.</p> <p>– أن تشعر الطالبة بالثقة والسرور.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة الارتفاع المطلوب للمهارة.</p> <p>– أن تشعر بالسعادة.</p>	

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>التمرين الخامس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً فى الزاوية (٣) – أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– أن تشعر بالسعادة لإتقانها</p> <p>– أن تتقن المهارة.</p> <p>– أن تتعرف على الزوايا</p> <p>الخاصة بالصالة التى تؤدى فيها المهارة.</p>	<p>التمرين الخامس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً فى الزاوية (٣) – أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– أن تشعر بالسعادة لإتقانها</p> <p>– أن تتقن المهارة.</p> <p>– أن تتعرف على الزوايا</p> <p>الخاصة بالصالة التى تؤدى فيها المهارة.</p> <p>للزاوية (١) وهكذا.</p> <p>(تكرار الأداء ٤ مرات)</p>
		<p>التمرين السادس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان فى</p> <p>الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بالوثب مع تبديل القدمين (٤) عدات حتى الوصول</p> <p>للوضع الابتدائى.</p> <p>– أداء وثبة السييسون الأمامى ثم الدوران والنثى النصفى ثم الوقوف.</p> <p>(تكرار الأداء ٤مرات)</p>	<p>التمرين السادس:</p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً – والذراعان فى</p> <p>الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بالوثب مع تبديل القدمين (٤) عدات حتى الوصول</p> <p>للوضع الابتدائى.</p> <p>– أداء وثبة السييسون الأمامى ثم الدوران والنثى النصفى ثم الوقوف.</p> <p>(تكرار الأداء ٤مرات)</p>
			<p>* ملحوظة:</p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين.</p> <p>الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
			<p><b>تعليم وثبة السيون الأمامى للمستوى المرتفع:</b></p> <p><b>التمرين الأول:</b></p> <p>– الوقوف أمام مجموعة من المراتب – الوضع الخامس للقدمين – اليمنى أماماً والظهر مواجهاً للبار والذراعان ثبات الوسط.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السيون للأمام مع مراعاتها تخطى المراتب أثناء الطيران والهبوط بعدها.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p> <p><b>التمرين الثانى:</b></p> <p>– الوقوف أمام خط مرسوم على بعد ١م يليه طوق على بعد منه ١,٥ ثم يليه مجموعة من المراتب على بعد ١,٥ منه (الطالبات صف واحد).</p> <p>– تقف الطالبة الأولى فى الوضع الخامس اليمنى والذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السيون لتخطى الخط المرسوم.</p> <p>– ثم تقوم بتكرار أداء الوثبة حتى الدخول وسط الطوق.</p> <p>– ثم تكرار أداء الوثبة حتى تخطى المراتب.</p> <p>– ثم تقف فى نهاية الصف وهكذا حتى ينتهى الصف ثم البداية من جديد.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p><b>التمرين الثالث:</b></p> <p>– الوقوف الوضع الخامس للقدمين – والذراعان فى الوضع الأول والجسم مواجهاً للزاوية (٢).</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء الدوران المفتوح (٤) مرات فى كل مرة ينتهى الدوران والجسم مواجهاً للزاوية (٢).</p> <p>– أداء فى العد (٦,٥) ، (٨,٧) وثبة السيون الأمامى مرتين متتاليتين.</p> <p>( تكرار الأداء مرتين )</p> <p><b>التمرين الرابع:</b></p> <p>– وقوف الوضع الخامس للقدمين – والذراعان فى الوضع الأول والجسم مواجهاً للزاوية (١).</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على الأداء الصحيح للمهارة مع زيادة الصعوبة فى الأداء.</p> <p>– أن تكتسب الطالبة الإحساس بالأداء للوثبة.</p>	
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على التحكم فى الأداء.</p> <p>– القدرة على التدرج فى الأداء للمهارة.</p> <p>– الثبات والتركيز أثناء الأداء.</p>	
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على الانتقال من زاوية لأخرى.</p> <p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– الشعور بالسعادة.</p> <p>– أن تتعرف على زوايا الصالة المختلفة.</p>	
		<p>– القدرة على الأداء الجيد للمهارة داخل جملة حركية.</p>	

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	المهارة
لا	نعم		
		<p>– الشعور بالإيجابية.</p>	<p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السييسون الأمامى مرتين وفى آخر مرة تترك الرجل اليسرى مرفوعة خلفاً مع الهبوط على القدم اليمنى.</p> <p>– تصل الطالبة إلى وضع أرابيسك.</p> <p>– الهبوط للقدم اليسرى أمام اليمنى والوقوف ثم الدوران على أطراف الأصابع (٦) عدات ثم أداء وثبة السييسون مرتين.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p> <p>التمرين الخامس:</p> <p>– وقوف الطالبات صف واحد أمام خط مرسوم على بعد ١,٥ م يليه طوق على بعد ١,٥ م يليه خط مرسوم على بعد ٢ م يليه مجموعة من المراتب على بعد ١ م.</p> <p>– تقف الطالبة فى الوضع الخامس للقدمين اليمنى أماماً والذراعان فى الوضع الأول.</p> <p>– تقوم الطالبة بالمشى على أطراف الأصابع حتى تصل للخط المرسوم ثم الوقوف فى الوضع الابتدائى.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السييسون مع مراعاتها تخطى الطوق والهبوط داخل الطوق.</p> <p>– تقوم الطالبة بالوثب مع تبديل القدمين (٤) مرات.</p> <p>– ثم تقوم الطالبة بالدوران المفتوح حتى الوصول للخط المرسوم.</p> <p>– تقوم الطالبة بأداء وثبة السييسون مع مراعاتها تعدية المراتب والهبوط ثنى نصفى ثم الوقوف.</p> <p>– الجرى للعودة آخر الصف.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>
		<p>– أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارة داخل جملة حركية.</p> <p>– أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>– الشعور بالسعادة ساعد الطالبة على بذل أقصى جهد.</p>	<p>* ملحوظة:</p> <p>هل لدى سيادتكم رأى آخر سواء بإضافة أو حذف بعض التمارين. الرجاء من سيادتكم كتابة ذلك.</p>

## ٤- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

رأى الخبير		الأدوات
لا	نعم	
		١- تليفزيون.
		٢- فيديو.
		٣- شريط فيديو خاص بكل مستوى من المستويات الثلاثة ( منخفض - متوسط - مرتفع ).
		٤- كاميرا فيديو للتصوير.
		٥- جهاز عرض الشفافية.
		٦- الشفافية الخاصة بأداء المهارات قيد البحث للمستويات الثلاثة.
		٧- اللوحات التعليمية الخاصة بأداء المهارات قيد البحث للمستويات الثلاثة.
		٨- صالة تدريب مجهزة بالبارات والمرايا وتسمح بتواجد الأجهزة السابقة.
		٩- مراتب.
		١٠- أحبال.
		١١- أطواق.
		* ملحوظة:
		إذا كان المطلوب إضافة بعض الإمكانيات ، فما هى التى ترى أنها مناسبة لذلك البحث؟

## ٥- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

رأى الخبير		الإطار العام
لا	نعم	
		<p>– يتم تنفيذ البرنامج من خلال محاضرات التعبير الحركى وذلك بواقع محاضرة أسبوعياً طبقاً للخطة الدراسية مع العلم أن زمن المحاضرة ( ٩٠ ق )</p> <p>– أن يكون الشكل النهائى للمحاضرة بعد إدخال البرنامج على النحو التالى:</p> <p>١- الأعمال الإدارية ( ٣ ق )</p> <p>٢- إجماء عام ( ٧ ق )</p> <p>٣- مشاهدة الوسائط ( ٢٠ ق )</p> <p>٤- إجماء خاص ( ٧ ق )</p> <p>٥- البرنامج التعليمى ( ٥٠ ق )</p> <p>٦- الختام ( ٣ ق )</p> <p style="text-align: right;">* ملحوظة:</p> <p>هل توافق سيادتكم على أن يتم وضع (٦) وحدات تعليمية بواقع وحدة واحدة أسبوعياً والزمن المخصص للوحدة أو المحاضرة (٩٠) أى سيتم تنفيذ الوحدات التعليمية فى (٦) أسابيع.</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرنامج والزمن أو ترتيب أجزاء الدرس ، فما هى التعديلات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة؟</p>

## ٦- قيادات تنفيذ البرنامج:

رأى الخبير		قيادات التنفيذ
لا	نعم	
		<p>– هل توافق سيادتكم على أن تقوم الباحثة بتدريس البرنامج للمجموعة التجريبية مع الاستعانة بـ (٣) من الطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة والتي يتوافر لديهن الخبرة بمهارات الباليه قيد البحث.</p> <p>– هل توافق سيادتكم على أن تقوم الباحثة بالتدريس للمجموعة الضابطة.</p> <p style="text-align: right;">* ملحوظة:</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض التعديلات الخاصة بقيادات تنفيذ البرنامج ، فالرجاء من سيادتكم كتابة هذا.</p>

## ٧- أساليب التقويم المقترحة للبرنامج:

رأى الخبير		أساليب التقويم
لا	نعم	
		<p>— هل توافق سيادتكم على استخدام الاختبارات التالية كأساليب لتقويم البرنامج:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>١- اختبار مهارى.</li><li>٢- اختبار معرفى.</li><li>٣- استبيان وجدانى.</li></ol> <p>— هل توافق سيادتكم على أن تكون طرق التقويم كما يلى:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>١- التقويم المبدئى ( القبلى ).</li><li>٢- التقويم الختامى ( البعدى ).</li><li>٣- التقويم التبعى.</li></ol> <p>* ملحوظة:</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم ، فما هى التعديلات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك؟</p>

مرفق { ك }

# الوسائط التعليمية المستخدمة في البحث

(ك - ١)

## الوسائط التعليمية المستخدمة فى البحث

### ١- الفيديو:

وهذا الوسيط يُستخدم بصورة جماعية للتعليم الجمعى وبصورة فردية للتعليم الفردى ، وهو يجمع بين الصورة والصوت فى وقت واحد.

ولقد قامت الباحثة باستخدام ثلاث شرائط فيديو كل شريط يحتوى على المادة العلمية الخاصة بكل مستوى من المستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) وذلك للمهارات الثلاثة قيد البحث ( وثبة القطة - وثبة الجليسد - وثبة السيسون الأمامى).

ولقد قامت الباحثة باختيار بعض الطالبات المميزات وذلك للاستعانة بهم فى تصوير التدريبات الخاصة بكل مستوى للمهارات الثلاثة.

ولقد تم تصوير الشرائط بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا. وبذلك أصبح هناك ثلاث شرائط فيديو معدة وجاهزة للاستخدام كوسيط.

### ٢- الشفائيات:

وهذا الوسيط يُستخدم بصورة جماعية للتعليم الجمعى وأيضاً يمكن استخدامها بصورة فردية للتعليم الفردى والشفائيات التى تُستخدم بجهاز العرض فوق الرأس تكون عرضاً فعالاً للحقائق والمفاهيم وذلك بشكل مرئى وواضح.

ولقد قامت الباحثة بالاستعانة بأحد المتخصصين فى إعداد الشفائيات الخاصة بجهاز العرض فوق الرأس وقد تم وضع المحتوى العلمى للثلاث مهارات ( وثبة القطة - وثبة الجليسد - وثبة السيسون الأمامى ) فى الشفائيات بعد التأكد من مناسبتها ، ولقد تم الرسم على الشفائيات لكل مهارة ثلاث شفائيات توضح خطوات الأداء للمهارة من الأمام والجانب والخلف.

وبذلك يصبح هناك (٩) شفائيات تمثل الثلاث مهارات قيد البحث وأسفل كل شفائية عبارة بسيطة توضح محتويات الشفائية.

### ٣- اللوحات التعليمية:

وهذا الوسيط أيضاً كسابقيه من الوسائط يمكن أن يُستخدم مع التعليم الجمعى والتعليم الفردى.

(ك - ٢)

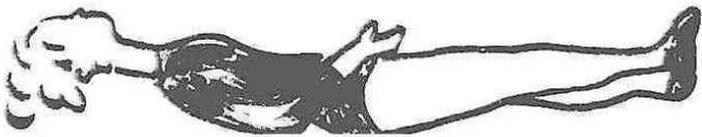
وهى عبارة عن رسومات كبيرة ملونة وتمتاز بالدقة العلمية والتناسق ولقد استعانت الباحثة بأحد المتخصصين فى إعداد اللوحات التعليمية وتم إعداد ثلاث لوحات لكل مهارة توضح خطوات الأداء للمهارة وعرضها من الثلاث جوانب ( الأمام - الجانب - الخلف ).

مع كتابة عبارة أسفل كل لوحة توضح محتوى اللوحة. وبذلك يكون هناك (٩) لوحات تمثل الثلاث مهارات قيد البحث.

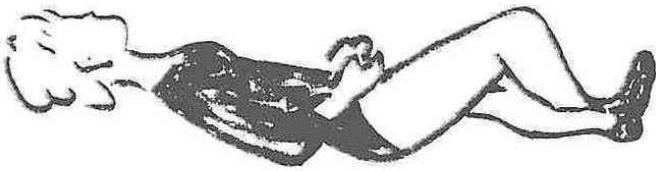


وثبة الجليسد اوضع ائماى

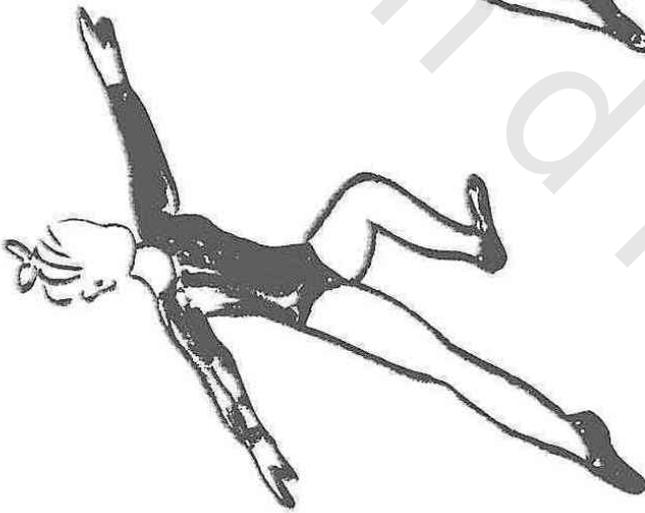
# وتبنة الالجليسد (وضع جانبي)



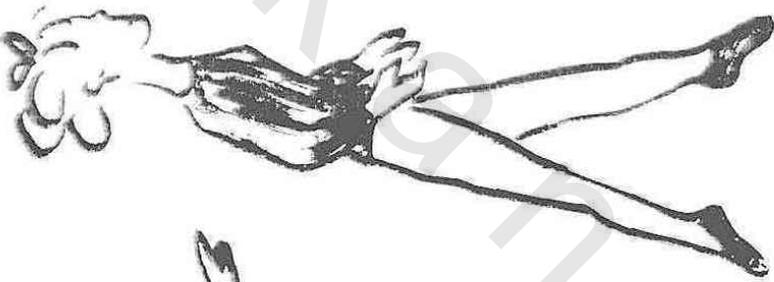
(١)



(٢)



(٣)



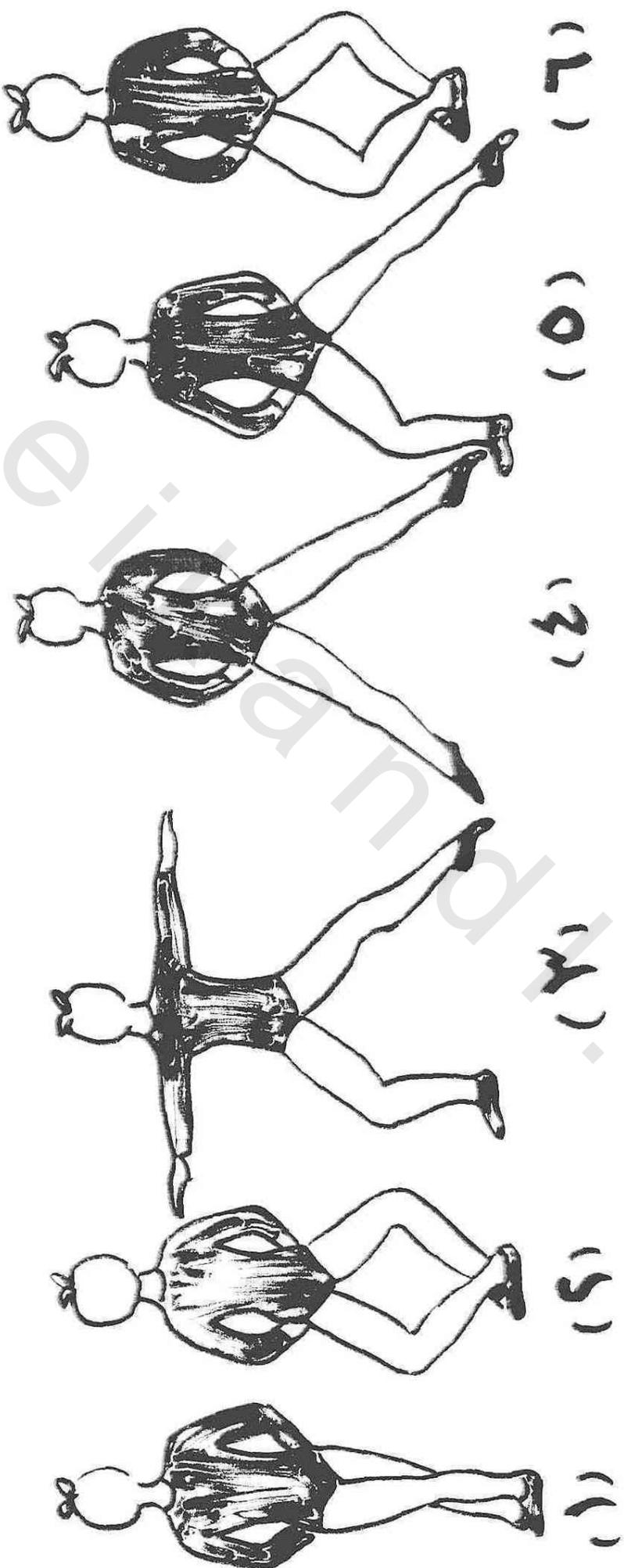
(٤)



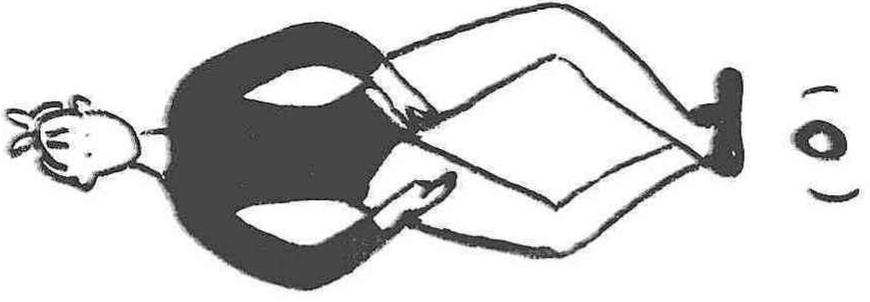
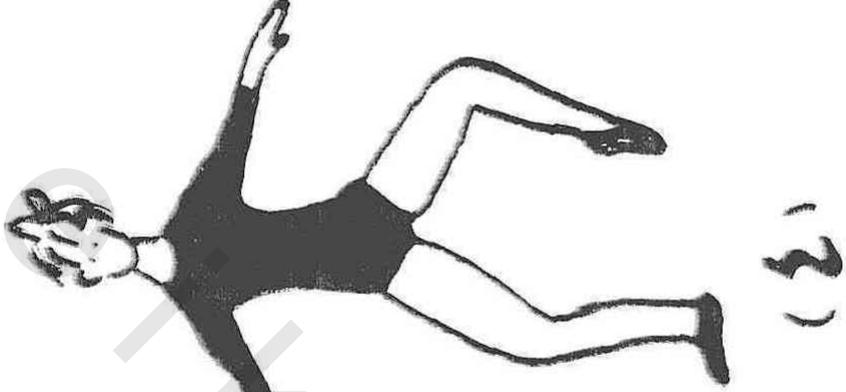
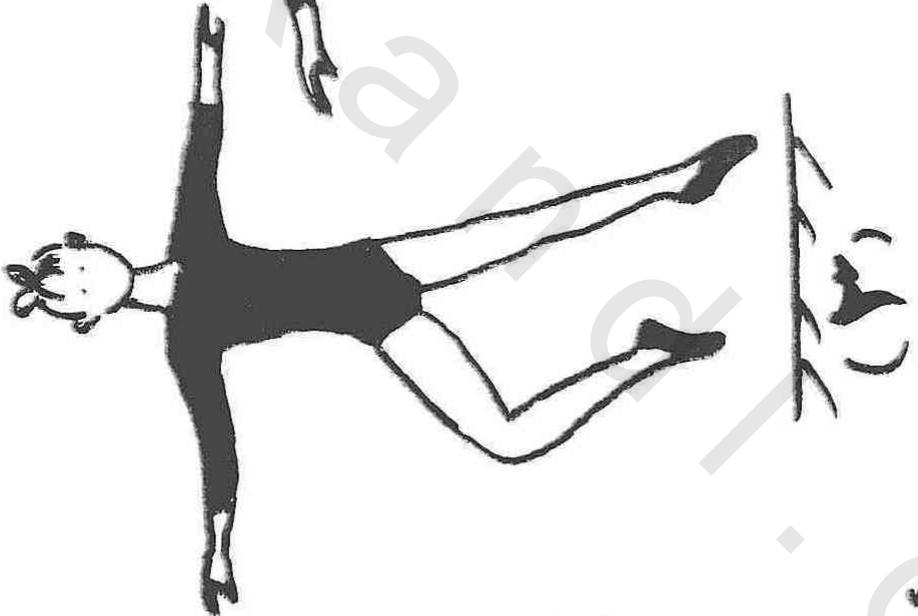
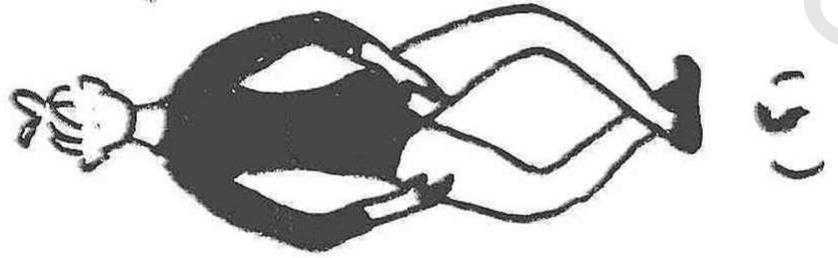
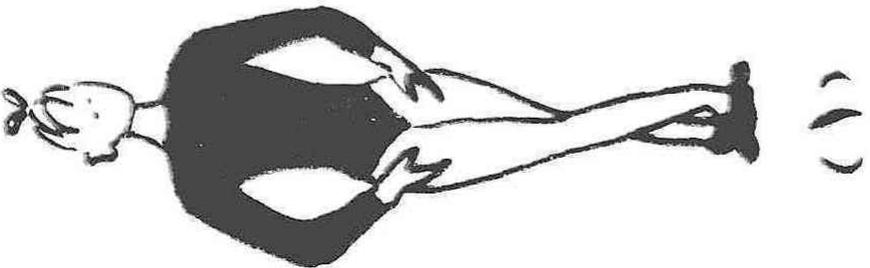
(٥)



(٦)



وثبتة الاجليسد (وضع خلفي)



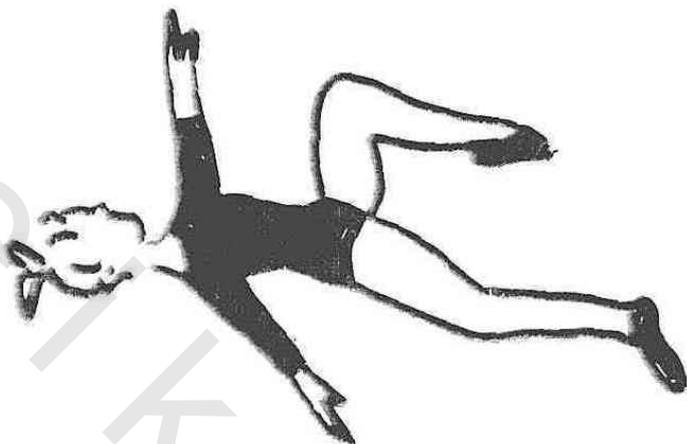
وئبئة المظلة (وضع أمانى)

وېشټه (صحنه) (وېشټه جابې)

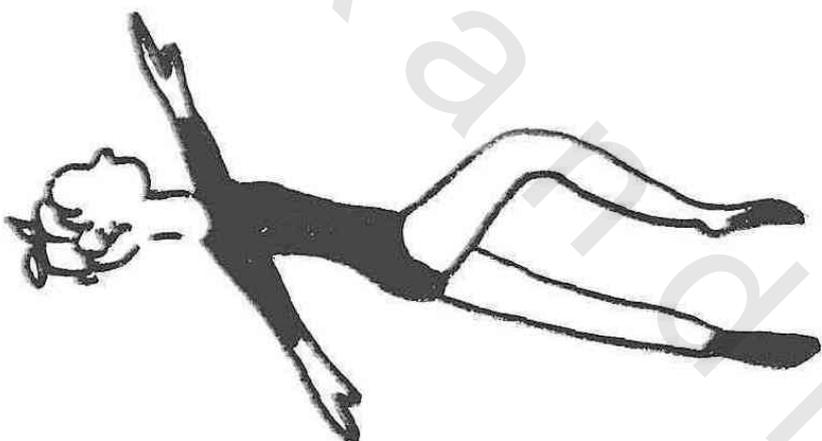
(۵)



(۶)



(۷)



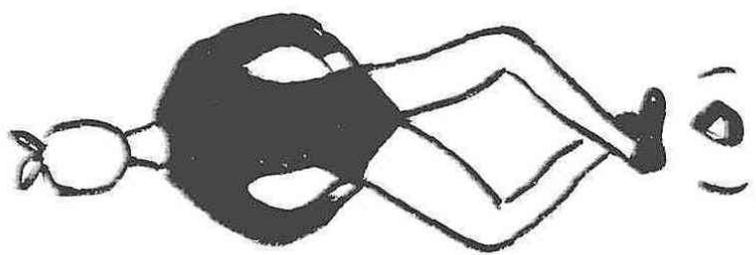
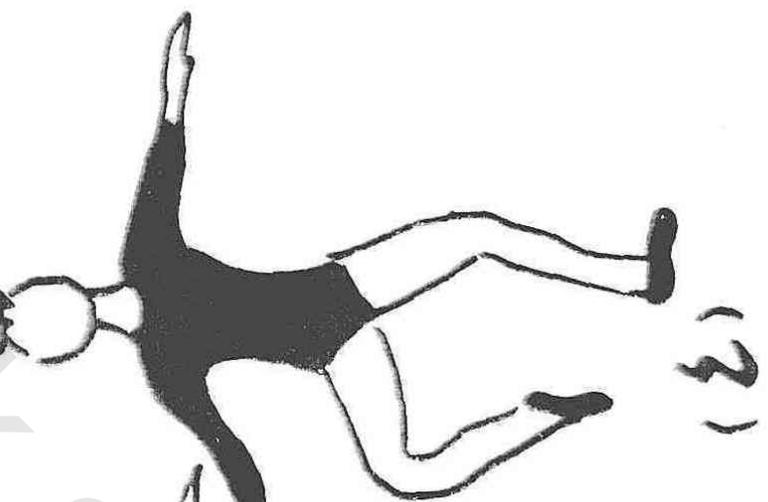
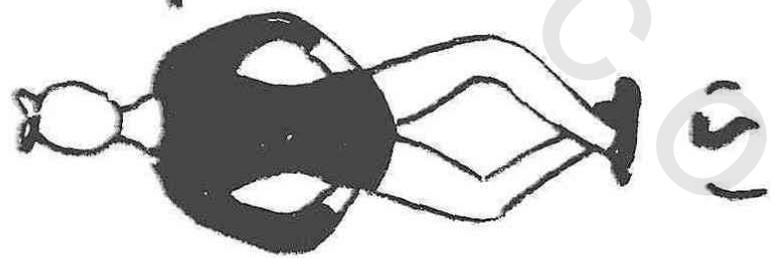
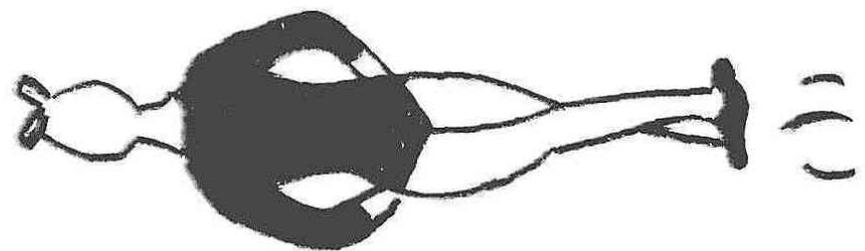
(۸)



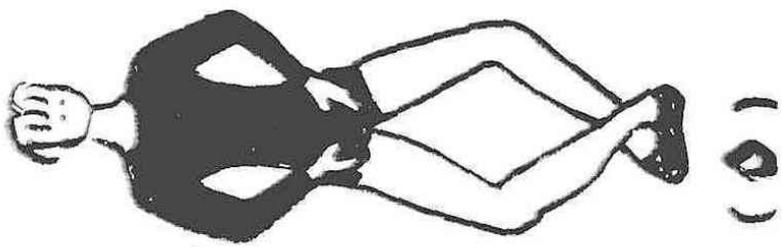
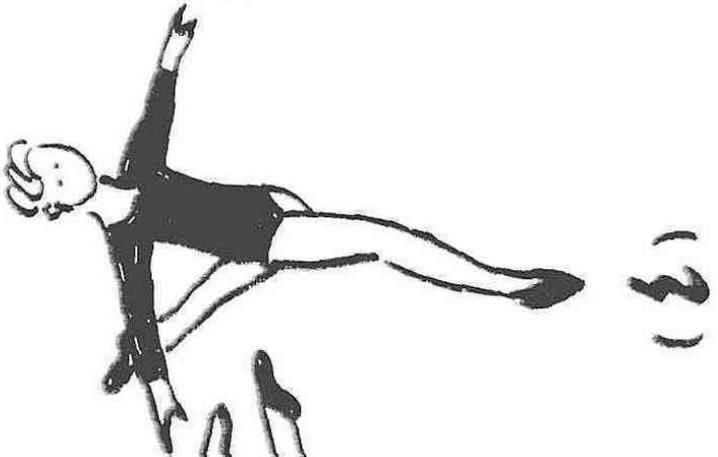
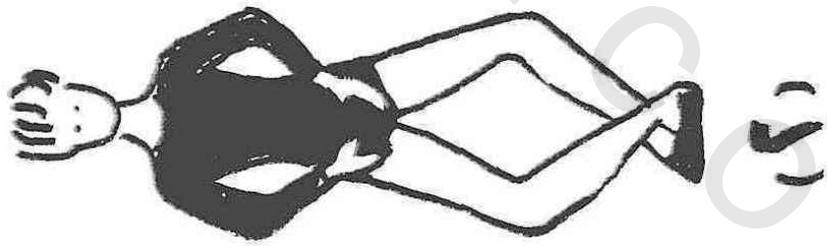
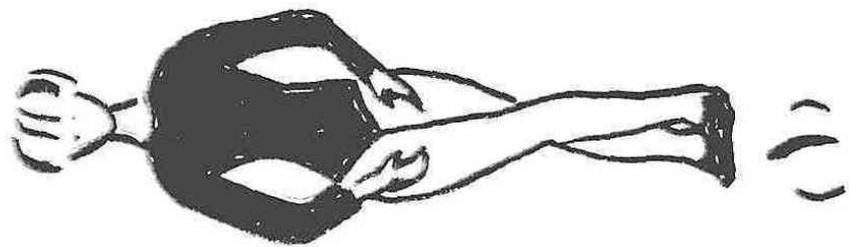
(۹)



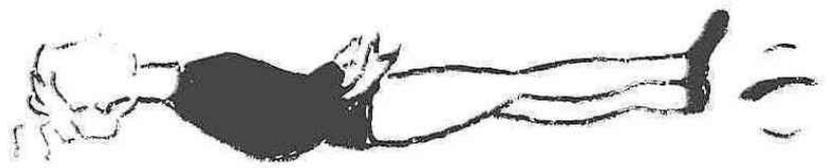
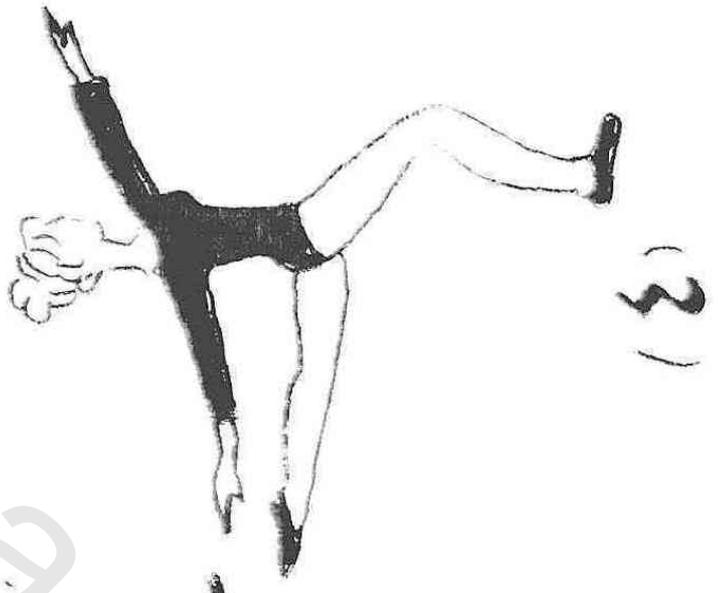
وثيقة القصة (وضع خلفي)



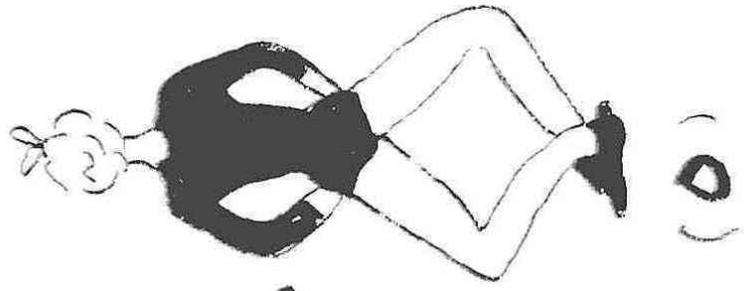
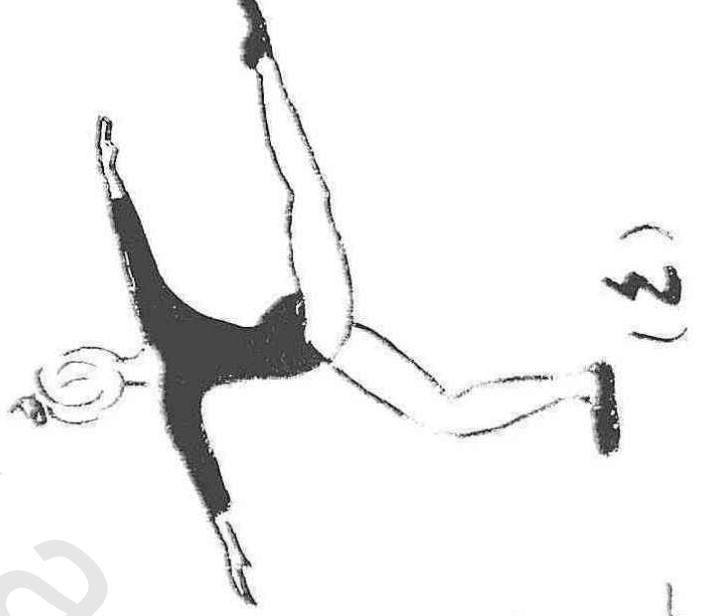
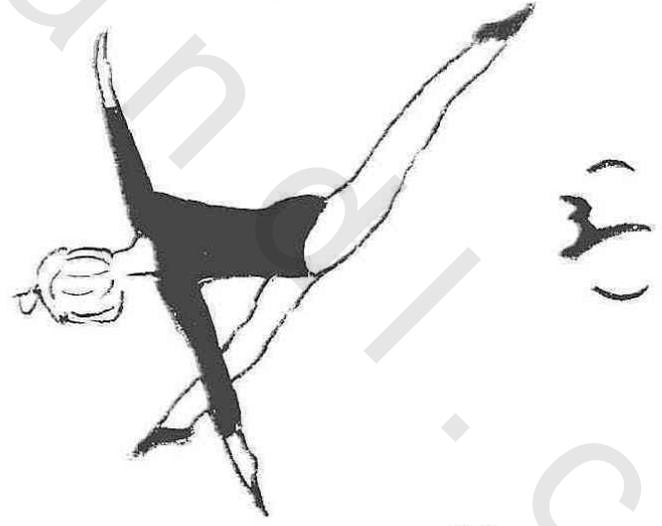
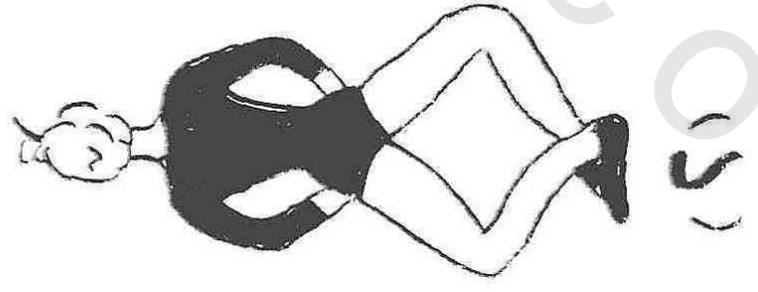
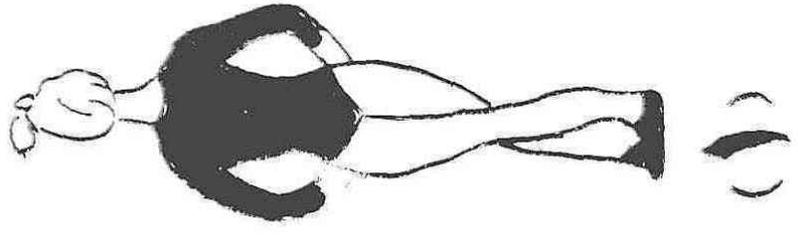
# وئشمة الكيسيون (وضع أممي)



# وېبڼه المپيکسون (وضع جابني)



وتبيرة الاليسون (ومنح خلفي)



مرفق { ل }

الوحدات التعليمية







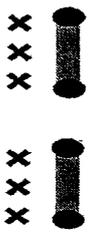
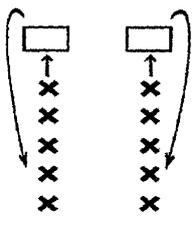
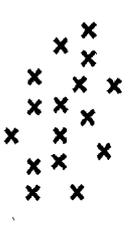
تابع الوحدة الأولى  
( وثيقة القطعة )

التشخيصات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>○ ← ○ ← ○ ← ***</p> <p>○ ← ○ ← ○ ← ***</p>	<p>مجموعة من الأوراق</p>	<p>القدرة على الأداء الصحيح للمهارة مع زيادة الصعوبة.</p> <p>القدرة على التحكم في الأداء.</p> <p>الشعور بالسعادة.</p>	<p>التمرين الثالث:</p> <p>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والنزاع اليمنى في الوضع الأول واليسرى في الوضع الثالث.</p> <p>توجد مجموعة من الأوراق على جانب الطاولة بزاوية ٤٥° وعلى مسافات ١,٢٥ بين كل طسوق وآخر.</p> <p>تقوم الطالبة بإداء وثبة القطعة للوصول إلى منتصف الطوق الأول ثم تكرر الوثبة من طوق لآخر حتى تصل إلى آخر طوق ثم الدوران للوصول لخط البداية وتكرر الأداء.</p> <p>( تكرر الأداء ٤ مرات )</p>	٥٥ ق	تابع التطبيق العملي للبرنامج
<p>○ ← ○ ← ○ ← ***</p> <p>○ ← ○ ← ○ ← ***</p>	<p>مجموعة من المراتب</p>	<p>أن تكتسب الطالبة الدقة فى الأداء مع زيادة الصعوبة.</p>	<p>المستوى الرابع:</p> <p>التمرين الأول:</p> <p>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والجانب الأيمن مواجهاً لزاوية ٤٥° وذلك أمام مجموعة من المراتب والظهر مواجهاً للبار والنزاعان ثبات الوسط.</p> <p>تقوم الطالبة بإداء وثبة القطعة مع مراعاتها تخطى المراتب أثناء الطيران والهبوط خلفها مع مراعاة ترك البيل أثناء الأداء.</p> <p>( تكرر الأداء ٤ مرات )</p>		
<p>□ → ○ → [ → ***</p> <p>□ → ○ → [ → ***</p> <p>□ → ○ → [ → ***</p>	<p>مجموعة من المراتب. مجموعة من الأطواق.</p>	<p>أن تكتسب الطالبة الدقة والتحكم فى الأداء للمهارة.</p> <p>أن تتمكن الطالبة من التدرج فى الأداء الصحيح للمهارة.</p>	<p>التمرين الثاني:</p> <p>الوقوف مواجهاً بالجانب الأيمن بزاوية ٤٥° أمام خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ١م يليه طوق على بعد ١م منه ثم يليه مجموعة من المراتب على بعد ١م منه (وقوف الطالبتان صف واحد).</p> <p>تقوم الطالبة الأولى بالوقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً والنزاعان ثبات الوسط.</p> <p>تقوم الطالبة بإداء وثبة القطعة لتخطى الخط المرسوم.</p>		





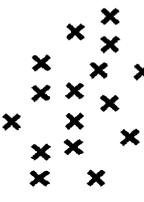
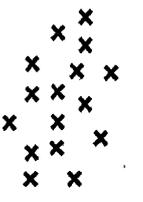
تابع الوحدة الثانية  
( وثيقة القطعة )

المشكلات	الأدوات	الإصابة السلوكية	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	بيل السند	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف الطالبة على الأداء بدون سند.</li> <li>- أن تتعجب الطالبة الأداء الجيد للمهارة.</li> </ul>	<p>مستوى المتخمين:</p> <p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والظهر مواجهاً للبار - الذراعان ثبات الوسيط مع ثنى الركبتين.</li> <li>- دفع الرجل اليميني وهي منتبذة نصفاً إلى الجانب الأيمن على زاوية ٤٥° مع ثنى الساق اليسرى فسي نفس الوقت نصفاً وتدفع الأرض وتتقابل القدمان لحظة في الهواء وتمر القدم اليسرى أمام اليميني في الهواء في (١-٢) ثم الهبوط على الرجل اليميني منتبذة تنهال اليسرى أمام اليميني للعودة للوضع الابتدائي والوقوف في (٣-٤).</li> <li>( تكرار الأداء ٨ مرات )</li> </ul>	٥٥ ق	التطبيق العملي للبرنامج
	مراتب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة أداء المهارة.</li> <li>- الشعور بالثقة.</li> <li>- القدرة على التحكم في الأداء.</li> </ul>	<p>التمرين الخامس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراعان ثبات الوسيط. تُؤدى الوثبة الخطى مجموعة من المراتب.</li> <li>- تقوم الطالبة بأداء وثبة القطعة مع مراعاتها تحطى المراتب والهبوط على الرجل اليميني لتنهال اليسرى للعودة للوضع الابتدائي.</li> <li>( تكرار الأداء ١٦ مرة )</li> </ul>		
	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>- أن تكون قادرة على ربط حركات الذراعين بالأداء للمهارة.</li> <li>- الثقة في الأداء.</li> </ul>	<p>التمرين السادس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى أماماً والذراعان في الوضع الأول.</li> <li>- تؤدى الطالبة وثبة القطعة مع مراعاتها حركات الذراعين التراجع اليميني وضع أول واليسرى وضع ثالث.</li> <li>( تكرار الأداء ١٢ مرة )</li> </ul>		

تابع الوحدة الثانية  
( وثيقة القطعة )

الشكليات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى الوحدة	الوقت	أجزاء الوحدة
	أحياس من الرمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>القدرة على ربط المهارة بمهارات أخرى.</li> <li>أن تتقن الطالبة المهارة تحت زيادة الصعوبة.</li> <li>الشعور بالثقة.</li> </ul>	<p>التمرين السابع:</p> <p>وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - الذراع اليمنى وضع أول واليسرى وضع ثالث.</p> <p>ربط كعب من الرمل في القدم اليمنى وكعب آخر في القدم اليسرى.</p> <p>تقوم الطالبة بأداء وثبة القطعة (٤) مرات.</p> <p>ثم الدوران على أطراف الأصابع والهبوط في الوضع الابتدائي وتكرار الأداء للوثبة (٤) مرات.</p> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>	٥٥	تابع التطبيق العملي للبرنامج
	مجموعة من المراتب	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>الشعور بالمساعدة.</li> </ul>	<p>التمرين الرابع:</p> <p>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراع اليمنى في الوضع الأول واليسرى في الوضع الثالث.</p> <p>يوجد مجموعة من المراتب على جانب الطالبة بزاوية ٩٠°.</p> <p>تقوم الطالبة بأداء وثبة القطعة مع مراعاتها تغطي المراتب والهبوط خلفها.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>		
	مجموعة من الأحبال	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتقن الطالبة المهارة مع زيادة الصعوبة.</li> <li>أن تتمكن الطالبة من الإحساس بالارتفاع أثناء أداء الوثبة.</li> <li>الشعور بالمساعدة.</li> </ul>	<p>التمرين الخامس:</p> <p>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراعين في الوضع الأول.</p> <p>تقف الطالبة على بعد مناسب من حبل معلق.</p> <p>تقوم الطالبة على بعد مناسب من حبل معلق.</p> <p>تقوم الطالبة بأداء وثبة القطعة مع مراعاتها عند أداء الوثبة ملاصقة طرف الحبل بيدها.</p> <p>( تكرار الأداء ٨ مرات )</p>		

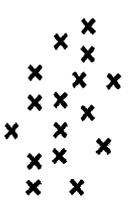
## تابع الوحدة الثانية (وثيقة القطعة)

التعليمات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	يدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>القدرة على ربط المهارة بمهارات أخرى.</li> <li>القدرة على الأداء في الزوايا المختلفة.</li> </ul>	<p>التمرين السادس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراع اليمنى في الوضع الأول واليسرى في الوضع الثالث والجانب اليمين مواجهاً للزاوية (١)</li> <li>تقوم الطالبة بأداء وثبة القطعة مرتين.</li> <li>ثم تثنى الركبتين نصفاً والوقوف على أطراف الأصابع والوركان حتى يكون الجانب اليمين مواجهاً للزاوية (٤)</li> </ul> <p>(تكرار الأداء ٤مرات)</p>	٥٥ق	تابع التطبيق المعمل للبرنامج
	يدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>أن تتعرف الطالبة على الأداء للمهارة في الزوايا المختلفة.</li> <li>قدرة الطالبة على ربط المهارة بمهارات أخرى.</li> </ul>	<p>المستوى المرتفع:</p> <p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - والذراعان في الوضع الأول والجسم مواجهاً للزاوية (١).</li> <li>ثنى الركبتين ثنى نصفى ثم الوقوف على أطراف الأصابع والوركان حتى يصبح الجسم مواجهاً للزاوية (٣) والهبوط في الوضع الخامس اليسرى أماماً.</li> <li>تقوم الطالبة بأداء وثبة القطعة مرتين ناحية اليسار. يتم تكرار التمرين السابق في الزاوية (٣) ، (٤)</li> </ul> <p>(تكرار الأداء مرتين)</p>		
	يدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>أن تكون الطالبة قادرة على إتقان المهارة داخل جملة حركية.</li> <li>الشعور بالسعادة والسرور.</li> </ul>	<p>التمرين الخامس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - والذراعان في الوضع الأول.</li> <li>الوثب مع تبديل القدمين مرتين ثم أداء وثبة القطعة مرتين من ناحية اليمين.</li> <li>الوركان المعلق على أطراف الأصابع والهبوط الوضع الخامس اليسرى أماماً.</li> <li>الوثب مع تبديل القدمين مرتين ثم أداء وثبة القطعة مرتين ناحية اليسار.</li> </ul> <p>(تكرار الأداء ٤ مرات)</p>		

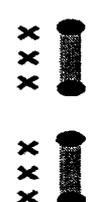
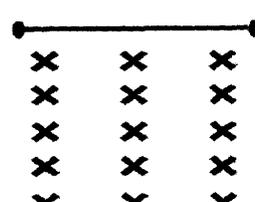




## تابع الوحدة الثالثة ( وثيقة الجليسد )

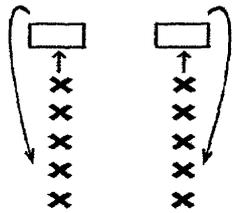
الشكلان	الأدوات	الأخطاء الشائعة	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	بار السند	<ul style="list-style-type: none"> <li>الاتجاه لأجزاء المهارة.</li> <li>أن تتعرف على وضع الجسم الصحيح أثناء الأداء.</li> <li>أن تتعقب الطالبة مهارة الجليسد.</li> </ul>	<p>التمرين الأول:</p> <p>وقوف الوضع الثالث للقدمين - اليمنى أماماً - الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>ثني الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر في (١)</p> <p>زحف الرجل اليمنى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها مع انثناء ركبتيها (٢)</p> <p>وقود اليسرى جانباً (٣)</p> <p>سحب الرجل للداخل حتى وصلها للوضع الابتدائي (٤)</p> <p>(تكرار الأداء ٨ مرات)</p>	٥٥ق	التطبيق العملي البرنامج
	بار السند	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتعرف على الخطوات التعليمية للمهارة.</li> <li>أن تتعرف على أهمية المهارة.</li> </ul>	<p>التمرين الثاني:</p> <p>وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الجسم مواجهاً للبار والسند باليدين على البار.</p> <p>ثني الركبتين نصفاً وزحف الرجل اليمنى للجانب مع ثقل الجسم عليها والثناء ركبتيها وقود اليسرى للجانب في (١)</p> <p>سحب الرجل للداخل للوصول للوضع الابتدائي في (٢)</p> <p>(تكرار الأداء ٨ مرات)</p>		
	بطون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتعقب الطالبة الخطوات التعليمية للمهارة.</li> <li>أن تتعرف على النقاط الأساسية لتعلم المهارة.</li> </ul>	<p>التمرين الثالث:</p> <p>وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - والظهر مواجهاً للبار - الذراعان ثبات الوسط.</p> <p>ثني الركبتين وزحف الرجل اليمنى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها والثناء ركبتيها وقود اليسرى للجانب في العد (١)</p> <p>سحب الرجل للداخل للوصول للوضع الابتدائي مع ثني الركبتين في العد (٢)</p>		

## تابع الوحدة الثالثة (وثيقة الجليسد)

المشكلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعبر الطالبة بقيمة الأداء الحركي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكرار التمرين السابق من الوضع الخامس للقدم اليسرى أماماً وزحف الرجل اليسرى للجانب وقرء اليمنى للجانب في العد (1) ثم سحب الرجل اليمنى للداخل للوصول للوضع الابتدائي (الخامس اليمنى أماماً) (4) مرات ناحية اليمين ، (4) مرات ناحية اليسار (تكرار الأداء 8 مرات)</li> </ul>	5 دقائق	تابع التطبيق العملي للبرنامج
	بارالمنفذ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعبر الطالبة بقيمة الأداء الصحيح للمهارة سواء بالقدم اليمنى أو القدم اليسرى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - والظهر مواجهاً للبار والسنك باليمين على البار.</li> <li>- تقم الطالبة بأداء وثبة الجليسد بالقدم اليمنى ناحية اليمين (4) مرات في المرة الأخيرة تسحب الرجل اليسرى لتصل للوضع الخامس اليسرى أماماً ثم عمل جليسد بالقدم اليسرى ناحية اليسار (4) مرات.</li> </ul> <p>(تكرار الأداء 4 مرات)</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أحباس</li> <li>- من الرمل</li> <li>- حبل</li> <li>- مثبت فسي الأرض</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرة على الأداء الصحيح للمهارة مع زيادة الصعوبة.</li> <li>- الدقة في الأداء.</li> <li>- التعرف على شكل الأداء الحركي بدون سنك.</li> </ul>	<p><b>التمرين الثاني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - والذراعان ثبات الوسط مع ربط كعس من الرمل في القدم اليسرى.</li> <li>- تقم الطالبة بأداء وثبة الجليسد ناحية اليمين مع مراعاتها تخطى حبل مثبت على الأرض وعلى بعد 1م من الجانب الأيمن لها.</li> <li>- تقم الطالبة بتكرار الأداء للوثبة بالقدم اليسرى ناحية اليسار مع مراعاتها تخطى الحبل المثبت على الأرض وعلى بعد 1م من الجانب الأيسر لها مع تغيير ربط كعس الرمل في القدم اليمنى.</li> </ul> <p>(تكرار الأداء 4 مرات)</p>		

تابع الوحدة الثالثة  
( وثيقة الجليسد )

( ١٤١ )

الإجراءات	الزمن	مستوى الوحدة	الأهداف السلوكية	الأدوات	المشكلات
تابع التطبيق المعمل للبرنامج	٥٥ دقيقة	المستوى المرتفع: التمرين الأول: - الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الظهور مواجهاً للبار والذراعان ثبات الوسط. - ربط كيس من الرمل في القدم اليسرى. - تقويم الطالبة بإداء وثبة الجليسد ناحية اليمين (٤) مرات مع مراعاة رفع الرجل اليسرى لأقصى ارتفاع ممكن. - يقوم ارتفاع كيس الرمل في القدم اليمنى. - تقويم الطالبة بإداء وثبة الجليسد ناحية اليسار (٤) مرات مع مراعاة رفع الرجل اليمنى لأقصى ارتفاع ممكن. ( تكرر الأداء ٤ مرات )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتكسب الطالبة الأداء الصحيح.</li> <li>- أن تتكسب الدقة في الأداء مع الإيصال الصورية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أكياس من الرمل</li> <li>مجموعة من المراتب</li> </ul>	
		<p>التمرين الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً والذراعان ثبات الوسط - ربط كيس من الرمل في القدم اليسرى - الجانب الأيسر للطالبة على بعد مناسب من مجموعة من المراتب.</li> <li>- تقويم الطالبة بإداء وثبة الجليسد مع رفع الرجل اليسرى عاليًا جانبياً حتى تصل لحافة المراتب. ( تكرر الأداء ٤ مرات )</li> <li>يكرر نفس التمرين السابق بالقدم اليمنى المربوط فيها كيس من الرمل (٨) مرات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف الطالبة على الأداء الصحيح للمهارة بدون سشد.</li> <li>- الشعور بالسماعة.</li> <li>- أن تتعرف الطالبة على طرق تصحيح المهارة.</li> </ul>		



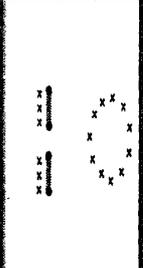
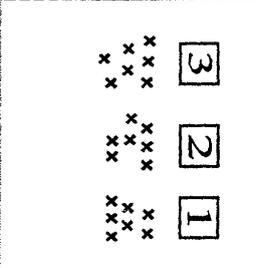
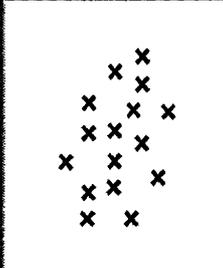
الوحدة الرابعة  
( وثيقة الجليسد )

زمن المحاضرة: تسعون دقيقة

التاريخ: ٢٧/١٠/٢٠٢٠م

اليوم: الاثنين

الاسبوع: الرابع

الشكلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	مستوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>بدون أدوات</p>	<p>— أن تتكسب الطالبة النظام والقيادة</p> <p>— أن تتكسب الطالبة القدرة على الانضباط.</p> <p>— أن تتكسب حب العمل الجماعي.</p>	<p>تغيير الملابس — الاصطفاف بأداء التحية — أخذ العياب.</p>	٣٣	الأصملا الإدارية
	<p>بار السند</p>	<p>— أن تتكسب الطالبة مرونة مفصل الفخذ</p> <p>— أن تتكسب الطالبة مرونة الذراعين.</p> <p>— أن تتكسب الطالبة التوافق.</p>	<p>— المشي مع مرجحة الرجل أماماً.</p> <p>— (الوقوف) السند جانبياً ومرجحة الرجل جانبياً.</p> <p>— المشي أماماً مع دورانك للذراعين.</p>	٣٧	إحصاء عام
	<p>— تليفزيون.</p> <p>— فيديو.</p> <p>— لوحات تعليمية.</p> <p>— شفافيات.</p> <p>— جهاز عرض الشفافيات.</p> <p>— شرائط الفيديو.</p>	<p>— أن تتكسب الطالبة شكل الأداء الصحيح مع زيادة الصعوبة.</p> <p>— أن تتعود الطالبة بالمساعدة.</p> <p>— أن تتشاهد الأداء للمهارة بأكثر من وسيلة.</p>	<p>عرض مهارة وثيقة الجليسد ( Glissade )</p>	٥١	مشاهدة الوسائط
	<p>بدون أدوات</p>	<p>— أن تتكسب الطالبة مرونة مفصل الفخذ.</p> <p>— أن تتكسب الطالبة مرونة الحوض.</p> <p>— أن تتكسب الطالبة القدرة على التوافق.</p>	<p>— (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل من مفصل الفخذ.</p> <p>— (وقوف) ميل الجذع خلفاً من الحوض زاوية ٤٥°.</p> <p>— (وقوف) الوثب مع تغيير الاتجاه.</p>	٣٧	إحصاء خاص





## تابع الوحدة الرابعة ( وثيقة الجيسد )

التشكلات	الأدوات	الأهداف الأساسية	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<pre> x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	بدون أدوات		<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدوران على أطراف الأصابع حتى يواجه الجانب الأيمن الزاوية (٣).</li> <li>- تقوم الطالبة بالمشي الجانبي على أطراف الأصابع ثم أداء وثبة الجيسد على أطراف الأصابع. (تكرار الأداء ٤ مرات)</li> </ul>	٥٥ ق	تابع التطبيق العملي للبرنامج
<pre> x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>- أن تستطيع أن تربط المهارة بمهارات أخرى.</li> <li>- الشعور بالمتعة.</li> </ul>	<p><b>المستوى المرتفع:</b></p> <p><b>التمرين الرابع:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الذراعان في الوضع الأول.</li> <li>- يتم عمل Assemble بالرجل اليمنى ثم وضعها أماماً ثم أداء وثبة الجيسد باليمنى والانتهاه باليسرى أماماً.</li> <li>- أداء وثبة الجيسد باليسرى والانتهاه باليمنى أماماً مع ثني الركبتين.</li> <li>- الوقوف على أطراف الأصابع ثم عمل ميزان والقيام ثم الهبوط في الوضع الخامس اليمنى أماماً.</li> </ul> <p>( تكرار الأداء ٤ مرات )</p>		
<pre> x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>- تتقن القدرة على التحكم في الأداء.</li> <li>- أن تتعرف على الأداء داخل جملة حركية.</li> <li>- الدقة والتحكم في الأداء.</li> </ul>	<p><b>التمرين الخامس:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الذراعان في الوضع الأول.</li> <li>- تقوم الطالبة بعمل Pas de poure ثم الرجوع للوضع الخامس اليمنى أماماً ثم أداء وثبة الجيسد ناحية اليمين مرتين.</li> <li>- ثم الوثب مع تبديل القدمين (٣) مرات للوصول للوضع الخامس اليسرى أماماً ثم تكرار العمل السابق بالرجل اليسرى والانتهاه بالوقوف في الوضع الخامس على أطراف الأصابع. (تكرار الأداء ٤ مرات)</li> </ul>		
<pre> x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة القدرة على الطاعة.</li> <li>- أن تتكسب الطالبة القدرة على السيطرة على الانضباط.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقف فتح الذراعان جانباً) ثني الجذع خلفاً مع تحريك الذراعين خلفاً.</li> <li>- أداء التحية والانصراف.</li> </ul>	٣ ق	الختام





تابع الوحدة الخامسة  
(وثيقة السيسون الأمامي)

312

التقنيات	الأدوات	الأهداف السبوكية	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	خط مرسوم على الأرض	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يقوم لدى الطالبية الإحساس بالأداء الصحيح للمهارة.</li> </ul>	<p>الاستوى المتوسط:</p> <p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والظهر مواجهاً للبلر والذراعان ثبات الوسيط.</li> <li>تقوم الطالبية بإداء وثبة السيسون للأمام ولاعلى لتغطي الخط المرسوم أمام الطالبية على بعد ١م.</li> <li>(تكرار الأداء ٨ مرات)</li> </ul>	٥٥ق	تابع التطبيق العملي للبرنامج
	خط مرسوم على الأرض	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تقتسب الطالبية الدقة في أداء المهارة بإمكانها النهائي.</li> <li>سرعة تعلم المهارة.</li> </ul>	<p>التمرين الثالث:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً - والذراعان في الوضع الأول.</li> <li>تقوم الطالبية بإداء الوثبة لتغطي الخط المرسوم أمامها وعلى بعد ١,٢٥م مسج مراعاة حركات الذراعين حيث تتخذ الذراع اليمنى الوضع الثالث والذراع اليسرى الوضع الرابع عند مرحلة الارتفاع والظهيران والعودة للوضع الأول عند الهبوط.</li> <li>(تكرار الأداء ٨ مرات)</li> </ul>		
	مجموعة من الأطواق	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتمكن الطالبية من الدقة والتركيز في الأداء للمهارة.</li> <li>أن تفسر الطالبية بالثقة والسرور.</li> </ul>	<p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وقوف الوضع الخامس للقدمين أمام مجموعة من الأطواق على مسافات ١م من بعضها البعض والذراعين في الوضع الأول.</li> <li>تقوم الطالبية بإداء الوثبة بحيث تنتهي منها داخل الطوق الأول وهكذا تستمر في أداء الوثبة للانتقال من طوق لآخر حتى نهيئها مع التركيز على الأداء الصحيح للوثبة.</li> </ul>		
	مجموعة من المراتب	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تقتسب الطالبية القدرة على الأداء الصحيح للمهارة مع زيادة الصعوبة في الأداء.</li> <li>أن تقتسب الطالبية الإحساس بالأداء للوثبة.</li> </ul>	<p>التمرين المرتفع:</p> <p>التمرين الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف أمام مجموعة من المراتب - الوضع الخامس للقدمين - اليسرى أماماً والظهر مواجهاً للبلر والذراعان ثبات الوسيط.</li> <li>تقوم الطالبية بإداء وثبة السيسون للأمام مع مراعاتها لتغطي المراتب أثناء الظهيران والهبوط بعدها.</li> <li>(تكرار الأداء ٨ مرات)</li> </ul>		

تابع الوجدة الخامسة  
(وثبة السيسون الأمامي)

التشكيلات	الأداءات	الأهداف السلوكية	محتوى الوجدة	الزمن	أجزاء الوجدة
	<p>خط مسوم على الأرض</p> <p>مجموعة من الأطواق</p> <p>مجموعة من المراتب</p>	<p>أن تكتسب الطالبة القدرة على التحكم في الأداء.</p> <p>القدرة على التدرج في الأداء للمهارة.</p> <p>الطبقات والتكرير أثناء الأداء.</p>	<p>من ثم يليه مجموعة من المراتب على بعد ١م منه (الطالبات صف واحد).</p> <p>تقف الطالبة الأولى في الوضع الخامس اليميني والذراعان في الوضع الأول.</p> <p>تقوم الطالبة بإداء وثبة السيسون لتغطي الخط المرسوم.</p> <p>ثم تقوم بتكرار أداء الوثبة حتى الدخول وسط الطوق.</p> <p>ثم تكرار أداء الوثبة حتى تغطي المراتب.</p> <p>ثم تقف في نهاية الصف وهكذا حتى ينتهي الصف ثم البداية من جديد.</p> <p>(تكرار الأداء ٤ مرات)</p>	٥٥ق	<p>تتابع التطبيق العملي للبرنامج</p>
	<p>بدون أدوات</p>	<p>أن تكتسب الطالبة القدرة على الانتقال من زاوية لأخرى.</p> <p>أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>الشعور بالمساعدة.</p> <p>أن تتعرف على زوايا الصلابة المختلفة.</p>	<p>الوقوف الوضع الخامس للقدمين - والذراعان في الوضع الأول والجسم موجهاً للزاوية (٢).</p> <p>تقوم الطالبة بإداء الدوران المفتوح (٤) مرات في كل مرة تنهى الدوران والجسم موجهاً للزاوية (٢).</p> <p>أداء في العد (٢٠،٥) ، وثبة السيسون الأمامي مرتين متتاليتين.</p> <p>(تكرار الأداء مرتين)</p>		
	<p>بدون أدوات</p>	<p>أن تكتسب الطالبة القدرة على الطاعة.</p> <p>أن تكتسب الطالبة القدرة على الانضباط.</p>	<p>(وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين جانباً.</p> <p>أداء التحية والانصراف.</p>	٣ق	الختام

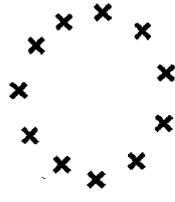
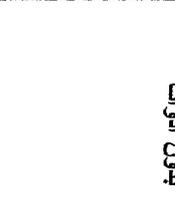
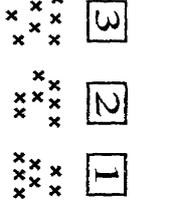
الوحدة السادسة  
(وثيقة سيسون الأمامية)

زمن المحاضرة: تسعون دقيقة

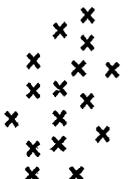
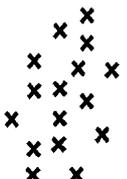
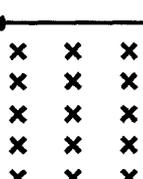
التاريخ: ٢٠٠٣/١٠/١٠

اليوم: الاثنين

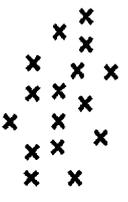
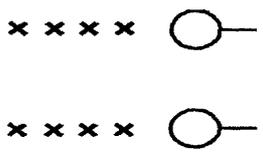
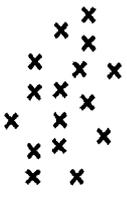
الاسبوع: السادس

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعصب الطالبة القدرة على الانضباط وطاعة الأوامر.</li> <li>- أن تتعصب الطالبة القدرة على الالتزام.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير الملابس - الاصطاف لأداء التحية - أخذ الثياب.</li> <li>- الجرى الخفيف على مشط القدمين مع مرحة الذراعين جانباً.</li> <li>- الوثب لأعلى في المكان.</li> </ul>	٣٧	إحصاء عام الأصابع الإدارية
	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف الطالبة على طريقة الأداء الصحيحة للوثبة مع زيادة الصعوبة.</li> <li>- أن تتعرف الطالبة بالمساعدة.</li> <li>- أن تتعرف الطالبة التعرف على شكل الأداء بأكثر من وسيلة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض مهارة وثبة سيسون الأمامي ( Sissone )</li> </ul>	٥١	مشاهدة الوسائط
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تليفزيون.</li> <li>- فيديو.</li> <li>- لوحات تعليمية.</li> <li>- شفافيات.</li> <li>- جهاز عرض الشفافيات.</li> <li>- شرائط الفيديو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعصب الطالبة مرونة راسغ القدم.</li> <li>- أن تتعصب الطالبة مرونة مفصل الفخذ.</li> <li>- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحصاء الجيد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف الذراعان ثبات الوسط) تبادل فتح وتقاطع القدمين.</li> <li>- (وقوف - الذراعان جانباً) رفع وخفض الكعبين بالتبادل.</li> <li>- (وقوف الذراعان ثبات الوسط) تبادل رفع وخفض الكعبين.</li> <li>- (وقوف استناد) مرحة الرجل خلفاً بالتبادل.</li> </ul>	٣٧	إحصاء خاص

تابع الوجدة السادسة  
(وثبة السيسون الأمامي)

التعليمات	الأدوات	الأخطاء الشائعة	محتوى الوحدة	الوقت	أجزاء الوحدة
	علامات مرسومة على الأرض	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تكتسب الطالبة القدرة على الأداء للوثبة.</li> <li>- الشعور بقيمة الأداء الحركي.</li> </ul>	<p>التمرين المنخفض:</p> <p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - والظهر مواجهاً للبار - الذراعان ثبات الوسيط.</li> <li>- ثني الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر في (١)</li> <li>- دفع الأرض للأمام والأعلى مع دفع الرجل اليسرى للخلف حتى تخطيها للعلامة المرسومة على الحائط.</li> <li>- الجهوط على الرجل اليمنى مثبتة واليسرى مرفوعة خلفاً (٣)</li> <li>(تكرر الأداء ٨ مرات)</li> </ul>	٥٥ق	التطبيق العملي للبرنامج
	بلون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تكتسب الطالبة مهارة السيسون الأمامي.</li> <li>- التعرف على الأخطاء الشائعة وتصحيحها.</li> </ul>	<p>التمرين الخامس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الذراعان في الوضع الأول.</li> <li>- ثني الركبتين نصفاً ويكون اتجاههما للخارج مع استقامة الظهر (١)</li> <li>- دفع الأرض والوثب للأمام والأعلى مع رفع الرجل اليسرى خلفاً زاوية ٤٥° مع فرد الركبتين والأضراس مع احتكاك الذراع اليمنى الوضع الثالث والذراع اليسرى للوضع الرابع (٢)</li> <li>- الجهوط على القدم اليمنى واليسرى خلفاً مع رجوع الذراعين للوضع الأول في (العد ٣).</li> <li>- تنقل الرجل اليسرى وضع خامس اليمنى أماماً مع انثناءه نصفية (٤).</li> <li>(تكرر الأداء ٨ مرات)</li> </ul>		
	خط مرسوم على الأرض	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التركيز أثناء الأداء.</li> <li>- أن تتقن الطالبة مهارة السيسون الأمامي.</li> </ul>	<p>التمرين السادس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الذراعان في الوضع الأول أمام خط مرسوم على بعد ١م.</li> <li>- الوثب للأمام لتعديه الخط المرسوم على الأرض والأص مع رفع الرجل اليسرى خلفاً زاوية ٤٥° مع احتكاك الذراع اليمنى الوضع الثالث والذراع اليسرى الوضع الرابع (١)</li> <li>- الجهوط على القدم اليمنى واليسرى خلفاً (٢).</li> <li>- تنقل الرجل اليسرى وضع خامس اليمنى أماماً مع انثناءه نصفية (٣) ثم الوقوف (٤).</li> <li>(تكرر الأداء ٤ مرات)</li> </ul>		

## تابع الواحدة السادسة (وثبة السيسون الأمامي)

الاشكالات	الأدوات	الأهداف السلوكية	محتوى الوحدة	المراسم	أجزاء الوحدة
	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة مهارة السيسون الأمامي.</li> <li>- أن تتقن الطالبة بالسرور بحركاتها المهارية.</li> </ul>	<p>التمرين السابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الذراعان في الوضع الأول.</li> <li>- أداء الوثبة كاملة في (٨) عدات.</li> <li>- ثم أداء الوثبة في (٤) عدات.</li> <li>- ثم أداء الوثبة في (٣) عدة.</li> </ul> <p>مع مراعاة حركات الذراعين والوثب لأعلى والأمام لأقصى ما يمكن</p> <p>( تكرر الجزء الأخير ٨ مرات )</p> <p>المستوى المتوسط:</p> <p>التمرين الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف على بعد من بالونه مقلدة الوضع الخامس للقدمين اليمنى أماماً والذراعان في الوضع الأول.</li> <li>- تقوم الطالبة بأداء وثبة السيسون الأمامي مع مراعاتها أن تلمس بيدها اليمنى البالونه ثم الیهبوط.</li> </ul> <p>( تكرر الأداء ٨ مرات )</p>	<p>٥٥٠</p>	تابع التطبيق العملي للبرنامج
	بالونة مقلدة على الحائط	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة الاتزان المطلوب للمهارة.</li> <li>- أن تتقن بالمساعدة.</li> </ul>	<p>التمرين الخامس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً في الزاوية (٣) والذراعين في الوضع الأول.</li> <li>- تقوم الطالبة بأداء الوثبة في الزاوية (٣) مع مراعاتها عند الیهبوط تطبيق القدم اليسرى خلفاً لأعلى والیهبوط على اليمنى ثم تحريك الرجل اليسرى من الخلف للأمام والدوران المقلد على أطراف الأصابع للوصول للوضع الخامس اليمنى أماماً في الزاوية (٤) ثم تكرر الوثبة والدوران للزاوية (١) وهكذا.</li> </ul> <p>( تكرر الأداء ٤ مرات )</p>		
	بدون أدوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن الطالبة المهارة.</li> <li>- أن تتقن بالمساعدة بحركاتها المهارية.</li> <li>- أن تتعرف على الزوايا الخاصة بالمهارة التي تؤدي فيها المهارة.</li> </ul>			

تابع الولوج السادسة  
(وثيقة السيئون الامامسى)

التاريخ	محتوى الوحدة	الاشكال	الاوقات	الاشكال
٥٥ق	<p>التعريف السادس:</p> <p>وقوف الوضع الخامس للقامين - اليمينى أماماً - والذراعان في الوضع الأول.</p> <p>تقوم الطالبة بالوثب مع تبادل القامين (٤) عدات حتى الوصول للوضع الابتدائى.</p> <p>أداء وثبة السيئون الامامسى ثم الدوران والثنى التصفى ثم الوقوف. ( تكرر الأداء ٤مرات )</p> <p>المستوى المرتفع:</p> <p>التعريف الرابع:</p> <p>وقوف الوضع الخامس للقامين - والذراعان في الوضع الأول والجسم مواجهاً للزاوية (١).</p> <p>تقوم الطالبة بأداء وثبة السيئون الامامسى مرتين وفي أخر مرة تترك الرجل اليسرى مرفوعة خلفاً مع الهبوط على القدم اليمنى.</p> <p>تصل الطالبة إلى وضع أرابيسك.</p> <p>الهبوط للقدم اليسرى أمام اليمنى والوقوف ثم الدوران على أطراف الأصابع (١) عدات ثم أداء وثبة السيئون مرتين. ( تكرر الأداء ٤ مرات )</p> <p>التعريف الخامس:</p> <p>وقوف الطالبات صف واحد أمام خط مرسوم على بعد ١,٥ م يليه طرفى على بعد ١,٥ م يليه خط مرسوم على بعد ٢ م يليه مجموعة من المراتب على بعد ١ م.</p> <p>تقف الطالبة في الوضع الخامس للقامين اليمنى أماماً والذراعان في الوضع الأول.</p> <p>تقوم الطالبة بالمشى على أطراف الأصابع حتى تصل للأخط المرسوم ثم الوقوف في الوضع الابتدائى.</p> <p>تقوم الطالبة بالوثب بأداء وثبة السيئون مع مراعاتها تخطى الطرق والهبوط داخل الطرق.</p>	<p>بدون أدوات</p> <p>بدون أدوات</p>	<p>الاشكال</p> <p>بدون أدوات</p>	<p>خط مرسوم على الأرض</p> <p>مجموعة من الأطواق.</p> <p>مجموعة من المراتب.</p>
		<p>الاشكال السبوكية</p> <p>أن تكسب الطالبة القدرة على ربط مهارة السيئون الامامسى مع مهارات أخرى.</p> <p>أن تتقن الطالبة المهارة.</p>	<p>الاشكال</p> <p>القدرة على الأداء الجيد للمهارة داخل جملة حركية.</p> <p>الشعور بالإيجابية.</p>	<p>خط مرسوم على الأرض</p> <p>مجموعة من الأطواق.</p> <p>مجموعة من المراتب.</p> <p>أن تكسب الطالبة القدرة على أداء المهارة داخل جملة حركية.</p> <p>أن تتقن الطالبة المهارة.</p> <p>الشعور بالمساعدة ساعد الطالبة على بذل أقصى جهدها.</p>



# ملخص البحث

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية.

ثانياً: ملخص البحث باللغة الأجنبية.

أولاً

ملخص البحث باللغة العربية

## ملخص البحث

### فعالية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

#### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التعليم من أهم المجالات التي تلعب دوراً أساسياً في تقدم الشعوب وذلك لما له من آثار إيجابية على هذا التقدم فهو يعتبر الركيزة الأساسية في بناء وتشكيل الفرد وتأهيله للتفاعل مع المعرفة واستيعاب آليات التقدم ومواكبة عصر التكنولوجيا والذي تمر في مجال التعليم وتظهر كل يوم العديد من النظريات والمفاهيم الحديثة في مجال التربية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة مما جعلنا في حاجة إلى العديد من الوسائل الحديثة وطرق وأساليب التدريس الحديثة والتي يمكن أن تساعد على الارتقاء بالمستوى التعليمي للتربية الرياضية وتهيئة مجالات الخبرة للمتعلمين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة التي تؤهلهم لمواجهة تحديات هذا العصر.

ومن الاتجاهات الحديثة في المناهج وطرق التدريس هو الاتجاه نحو التعليم الفردي مما يتطلب أن يتعلم كل متعلم وفقاً لقدراته واستعداداته وبالتالي تكون طرق التدريس أكثر استجابة للاحتياجات الفردية بعد أن كانت تتجه نحو المتعلم المتوسط فقط دون مراعاة للمتعلم ذوى المستوى الضعيف أو المرتفع.

ويعتبر التعليم الفردي من الاستراتيجيات التي تعمل على تنمية التفكير وتراعى الفروق الفردية بين المتعلمين وتتيح فرصة التعلم الذاتي عن طريق تقديم أنشطة تتلاءم مع حاجات المتعلمين المختلفة والتي ينبغي أن يُراعى فيها الاختلاف والتفرد مثل الاختلاف في القدرات على الأداء المهارى والحركى في مجال التربية الرياضية.

مما يحتاج إلى التعليم الفردي لمراعاة الاختلاف بين المتعلمين وذلك للتقدم في أى مهارة والمقصود بتفريد التعليم هو إعطاء الفرد قدراً من الحرية والاستقلالية كمتعلم وتوفير الإمكانات والظروف المناسبة ليتحمل الفرد مسئولياته بتوجيه من المعلم لتحقيق أهداف التعلم وليس المقصود بذلك أن يتعلم كل فرد على حدة وفي معزل عن زملائه من المتعلمين بل يمكن أن يتعلم في جماعات صغيرة أو كبيرة متجانسة مع مراعاة الفروق الفردية بينهم وذلك من خلال الاعتماد على نفسه بعد أن يعرف الأهداف التعليمية المطلوب منه إنجازها مع

مراعاة إعطاؤه الفرصة لتحقيق الأهداف التي تتناسب مع قدراته وتعتبر استراتيجية كيلر إحدى استراتيجيات أو نظم تفريد التعليم والتي تعمل على مراعاة الفروق الفردية والسماح لكل متعلم أن يسير في العملية التعليمية وفقاً لسرعته الذاتية كذلك لا تسمح للمتعلم بالانتقال من وحدة إلى وحدة أخرى قبل إتقان الوحدة السابقة مع بعض نتائج إيجابية للتعلم.

والتعليم الفردي باستراتيجية كيلر داخل مجموعات صغيرة أو كبيرة متجانسة يحتاج إلى تخطيط منظم ووسائل للاتصال وهذه الوسائط لا بد وأن تساعد على مراعاة الفروق الفردية كذلك تسمح لكل متعلم أن يسير في عملية التعلم حسب سرعته الذاتية أي تساعد المتعلم على تحقيق أهداف التعليم.

وفي ظل المتغيرات التي أصابت العملية التعليمية والحرص على مواكبتها نجد أن الوسائط المتعددة قادرة على مواجهة تلك المتغيرات والتي أصبح استخدامها في العملية التعليمية ضرورة حتمية حيث تساعد على زيادة خبرة المتعلمين وتنوعها كما أنها تتميز بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وتسمح بالتعلم الذاتي للمتعلم وهذا يتفق مع التعلم الفردي. ويوضح أهمية الوسائط المتعددة خاصة في التربية الرياضية والمهارات الحركية حيث أنها تساعد على التوجيه الذاتي للمتعلم في تعلم المهارات كذلك تشويقه وإيجابيته والتفاعل مع بيئة إيجابية مما يخلق لديه الانتباه والإثارة وتشعره بأهمية العملية التعليمية والمسئولية والسعى للوصول للمعلومة مما يؤدي لاستيعاب المهارات بصورة إيجابية وذلك من خلال الرؤية الواضحة والوقت الكافي أثناء عرض النماذج المختلفة للأداء للمهارة والتي تتميز بها منظومة الوسائط المتعددة.

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس التعبير الحركي كأحد الأنشطة المقررة ضمن مناهج كلية التربية الرياضية جامعة طنطا فقد وجدت أن التدريس يتم للتعبير الحركي بصفة عامة والبالية بصفة خاصة بالطريقة التقليدية المتبعة بحيث يتم الشرح اللفظي مع استخدام النموذج هذا على الرغم من وجود فروق فردية بين الطالبات ، كذلك من خلال مدى صعوبة مهارات الباليه والتي تحتاج إلى المزيد من استخدام الوسائط التكنولوجية الحديثة مع وجود الإمكانيات لإتقانها.

لذا فكرت الباحثة في إجراء هذا البحث وذلك لمعرفة مدى فاعلية استراتيجية كيلر لتفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة وذلك من منطلق الأخذ بالأساليب التكنولوجية الحديثة في الأنشطة الرياضية على تعلم بعض مهارات البالية.

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجيات كيرلر في تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) لدى المجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) لدى المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي للمستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- نسبة الآراء والانطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية لصالح البرنامج التعليمي المقترح باستراتيجيات كيرلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم بعض مهارات البالية.

## إجراءات البحث:

### ١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمة القياسات القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

### ٢- مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسي ٢٠٠٣م/٢٠٠٤م والبالغ عددهن (١٧٠) مائة وسبعون طالبة ولقد بلغ عدد أفراد العينة على (٦٠) ستون طالبة من شعبة تدريس والبالغ عددها (٦٣) ثلاثة وستون طالبة ،

ولقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وتشتمل على (٣٠) ثلاثون طالبة والأخرى ضابطة وتشتمل على (٣٠) ثلاثون طالبة.

ولقد تم تقسيم كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى ثلاث مستويات داخل كل مجموعة (منخفض - متوسط - مرتفع) وذلك وفقاً لمستوى الأداء المهارى.

### ٣- وسائل جمع البيانات:

أشتمل البحث على وسائل جمع البيانات الآتية:

- أدوات للدلالة على معدلات النمو ( الطول - الوزن - السن ).
- اختبار القدرة العقلية ( الذكاء ) ( كاتل للذكاء ).
- اختبارات القدرات البدنية.
- استمارة لقياس مستوى الأداء المهارى.
- اختبار التحصيل المعرفى.
- استبيان الجانب الوجدانى.
- البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) من خلال الوسائط المتعددة.

### ٤- خطوات بناء البرنامج:

- تحديد الهدف العام للبرنامج.
- تحديد الأهداف الفرعية ووضعها فى صورة أهداف سلوكية.
- أسس وضع البرنامج.
- تحديد محتوى البرنامج وتنظيمه من خلال:
  - أ) تحديد المهارات موضوع البحث.
  - ب) تحديد الوسائط التعليمية المستخدمة فى البحث.
  - ج) تحديد الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
  - د) تحديد الموقف التعليمى واستراتيجية التدريس.
  - هـ) ضبط المحتوى.
- الدراسات الاستطلاعية ( الأولى والثانية ).
- تطبيق البرنامج.

### ٥- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى.

- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبارات للفروق.
- اختبارات.
- النسبة المئوية.
- الوسيط.
- نسبة التحسن.
- نسبة التفاعل.
- الإنحدار.
- نسبة المساهمة.

#### ٦- الاستنتاجات:

مما سبق نكره وفي ضوء أهداف البحث يمكن استنتاج ما يلي:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهارية بنسب تحسن مرتفعة للمستويات الثلاثة ( منخفض - متوسط - مرتفع ) لدى المجموعة التجريبية.
- يؤثر الأسلوب التقليدي تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهارية بنسب تحسن ضئيلة للمستويات الثلاثة ( منخفض - متوسط - مرتفع ) لدى المجموعة الضابطة.
- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً أكثر إيجابية من الأسلوب التقليدي في التحصيل المعرفي والمتغيرات المهارية وذلك بنسب تحسن كبيرة للمستويات الثلاثة ( منخفض - متوسط - مرتفع ) للمجموعة التجريبية.
- استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستراتيجية كيلر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط المتعددة له تأثيراً إيجابياً في الآراء والانطباعات الوجدانية للمستويات الثلاثة لدى المجموعة التجريبية.

## ٧- التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه النتائج أمكن للباحثة التوصية بما يلى:

- ضرورة الاهتمام باستخدام أسلوب تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة فى تعلم مهارات البالية الأخرى بكليات التربية الرياضية.
- الاهتمام بالمحتوى المعرفى للمتعلمين فى مجال التعبير الحركى والباليه بصفة خاصة.
- إنشاء معامل تابعة لأقسام طرق التدريس بكليات التربية الرياضية تهتم بتصميم الوسائط التعليمية.
- الاهتمام بالجانب الوجدانى للمتعلمين فى كافة الأنشطة الرياضية.
- الاهتمام باستخدام أسلوب تفريد التعليم من خلال الوسائط المتعددة فى تعلم الأنشطة الرياضية الأخرى بكليات التربية الرياضية.
- الاهتمام باستخدام الأساليب الحديثة فى المدارس وكليات التربية الرياضية.
- الاهتمام بتدريب المتعلمين على استخدام الوسائط المتعددة.
- أن يتم تدريس مهارات الباليه قيد البحث طبقاً لهذا الترتيب ( وثبة القطة — وثبة الجليسد — وثبة السيسون الأمامى ) لأن ذلك يعطى نتائج أفضل للتعلم.

**Tanta University**  
**Physical Education Faculty**  
**P.E. Teaching Methods Department**

**Efficiency of Teaching Program Using Killer's Plan  
"Individualize Teaching" and Multimedia on Learning  
Some Ballet Skills - For Physical Education Female  
Students of Tanta University**

**A study**

**Prepared by**

**Nevien Hanafy Abdel Khalk Mahmoud**

**Assistant Lecturer at the Department of Curricula and  
Methods of Teaching Physical Education  
Tanta University**

**A Dissertation Submitted For the Requirements of the Doctor of  
Philosophy in Physical Education in Physical**

**Under the Super Vision of**

**Professor**

**Hanaa Afify Mohamed Afify**

**Professor of Dynamic expression and  
Harmony's Teaching Methods of D.H  
of the faculty of Physical education  
Tanta university**

**Professor**

**Wafaa Mahmoud Kamal El Mahy**

**Professor of Dynamic expression and  
Harmony's Teaching Methods of D.H  
of the faculty of Physical education  
Tanta university**

**Professor**

**Nagwa Ramadan**

**Assistant Professor of teaching methods  
In the faculty of Physical education  
Tanta university**

**1426 /2005**

# **Abstract of the Research Introduction**

## **Efficiency of Teaching program using Killer's plan "individualize teaching" and multimedia on learning some Ballet skills - for physical education female students of Tanta university**

### **[1] The Introduction and research problem:**

Learning is considered one of the most important fields that plays an essential role in nation's progression, that is because of its positive effects on that progression. As it is considered the main base in constructing and forming the individual and qualifying him interact with knowledge, to understand the progression's mechanisms and to overtake the technology time.

New theories and modern concepts are rising, everyday, in the field of education, generally and in P.E particularly. That makes us in need develop many modern methods and teaching procedures which may help us to improve the educational level of P.E and give the student new experience to prepare them efficiently to face the challenges of this time.

" individ valuing education " is one of these modern methods. It means that every learner should learn according to his own abilities. Consequently the teaching procedures would be more flexible to the individual needs instead of being dispatched only to the intermediate learners disregarding the high and low leveled learners.

Individual education is a strategy that works on developing thinking and it observes the individual differences among the learners. It also give the chance of self-learning by providing activities that suits the learner's different needs that should be put in mind.

The learners have individual differences in their abilities of dynamic performance that what would requires I.E to observe the differences among the learners and help them to improve their skills, we mean by "I.E" to give the individual more space and independence as a learner to depend on himself, by directions from the teacher, to accomplish the targets of learning. It doesn't meant to teach every single learner away from his colleagues.

It could be practiced in small or big harmonic groups, regarding the individual differences among them. The learner will depend on himself after knowing the educational targets that he is supposed to accomplish,

regarding giving him the chance to accomplish the targets suits his abilities.

Killer's strategy is one of those strategies that regards the individual differences and allowing every single learner to go through the educational process according to his self abilities, also it doesn't let him more from one step to another before accomplishing the previous target proficiently with some positive results of learning.

I.E using killer's strategy in small or big harmonic groups needs an ordered planning and means of communications, these multimedia are helpful in regarding the individual differences, they let every learner to go through learning process according to his own speed, so it helps him to accomplish the aim of learning.

After the recent changes and development that took place in the educational process we come to know that using multimedia enables us to face these changes. It's now necessary to use multimedia in the educational process as it helps to increase and extend the learners experiences, also it regards the individual differences among the learners, and they also supports " self-learning ", this goes with the aim of "individualizing education". That indicates the importance of using multimedia in P.E. ad in teaching dynamic skills, as it's supports the learner's self-directing in gaining skills. It also increases his interests and his positive interaction and makes him feel the importance of the educational process and under eases his responsibility of moving forward to get more information that led him to understand and get the skill positively through the clear vision and the adequate time during presenting the different samples of performing the skill which distinguishes using multimedia systems.

By the time the researcher was teaching " Dynamic expression ", as imposed activity, taught in physical education faculty - Tanta university, she found that " Dynamic expression " generally, and Ballet particularly, are taught using the traditional method, in which the researcher explains the action then she shows the samples. This method doesn't pay more attention to the individual differences among the learners or to the differences in their abilities. We need to use multimedia in teaching the skills of Ballet because of the difficulties of its skills.

So, the researcher began to think to prepare a research to indicate the activity of applying killer's strategy of individualizing education using multimedia, as a method of applying modern technology on sportive activities of learning some.

## **[2] Aim of the research:**

This research aims to indicate the activity of an educational program that applies killer's strategy of individualizing education using multimedia on teaching some Ballet skills on physical education faculty female student - Tanta university.

## **[3] Research assumptions:**

1) There are statistic differences between the measures before and after applying the method of the three levels ( low - intermediate - high ) of the experimental group in learning Ballet skills, " The after measures " indicates that getting knowledge is improved.

2) There are statistic differences between the measures before after applying the method in the three levels ( low - intermediate - high ) of the criterion group in leading Ballet skills, ( variables of the skill ) and " the after measures " indicates that getting knowledge is improved.

3) There are statistic differences between " the after measures " of the three levels ( low - intermediate - high ) of the experimental group and the criterion group in learning Ballet skills, ( variables of the skill ). The experimental group gets the knowledge better.

4) Illustrating the opinions and the impressions of the students of the experimental group about the suggested educational program that applies killer's strategy of individualizing education using multimedia on learning Ballet skills.

## **[4] The research procedures:**

### **1) The research method:**

The researcher used the experimental method by putting an experimental planning for two groups, one is experimental and the other is criterion, using " the before and after measures " for both group. The researcher used this method because it suits the nature of the research.

### **2) The research sample:**

The research sample included the female students of the third year - Teaching department - P.E. Faculty - Tanta university - scholer year 2003/2004 ( 170 students ).

The research sample was ( 60 students ). They were divided into two groups, experimental one ( 30 students ) and the other is criterion ( 30 students ). Each of them was divided into three levels, inside the group, (low - intermediate - high) according to the skill level.

### **3) Methods of gathering information:**

The researcher used the following methods to gather the required information:

- 1- Tools to indicate growth averages ( height - weight - age ).
- 2- T.Q.
- 3- Physical tests.
- 4- Skill measure questionnaire.
- 5- Cognitive learning test.
- 6- Sentimental questionnaire.
- 7- The suggested program that applies killer's strategy of individualizing education using multimedia.

### **4) Steps of contracting the program:**

- 1) Determining the general aim of the program.
- 2) Determining the secondary aims and putting them in shape of behaviorally aims.
- 3) The basics of the program.
- 4) Planning the program and reorganizing it by:
  - A- Determining the skills which the research is working on.
  - B- Determining the multimedia that will be used in the research.
  - C- Determining the supplies needed to perform the program.
  - D- Determining the educational situation and teaching strategy.
  - E- Managing the contents.
  - F- Questionnaires ( the first - the second ).
  - G- Applying the program.

### **5) The statistic equations used in the research:**

- 1) Average.
- 2) Division.
- 3) Coherence factor.
- 4) Flexure factor.
- 5) Differences.
- 6) 6 - T - test.
- 7) Percentage.

### **[5] Conclusion:**

After we had stated the aims of the research we can draw out the following points:

- 1) The suggested educational program " applying killer's " strategy of individualizing education using multimedia affects positively on gaining knowledge of the variables of the skill and it improves the level of the (low - intermediate - high) levels of the experimental group in high ratio.

2) The traditional method affects positively on gaining knowledge variables of the skill, it improves the level of the ( low - intermediate high ) levels in low ratio.

3) The suggested educational program affects more positively on gaining knowledge and the variables of skill than the traditional method.

4) Using the suggested program affects positively on the opinions and the sentimental impressions of the three levels of the experimental group.

#### **[6] Recommendations:**

Guided by the research's results, the researcher recommends to:

1) Pay more attention to the method of individualizing education using multimedia teaching Ballet skills.

2) Pay more attention to the cognitive content, that is given to the learners of Ballet and Dynamic expression particularly.

3) We should construct subordinate labs, in the department of teaching methods, to design the required multimedia.

4) Pay more attention to the sentimental side of the learners in all sportive activities.

5) Apply the method of individualizing education using multimedia in teaching the other sportive activities in P.E. faculty.

6) Apply the modern methods in the schools and faculties of P.E.

7) Train the student, on using multimedia.

2) The traditional method affects positively on gaining knowledge and variables of the skill, it improves the level of the ( low - intermediate - high ) levels in low ratio.

3) The suggested educational program affects more positively on gaining knowledge and the variables of skill than the traditional method.

4) Using the suggested program affects positively on the opinions and the sentimental impressions of the three levels of the experimental group.

#### **[6] Recommendations:**

Guided by the research's results, the researcher recommends to:

1) Pay more attention to the method of individualizing education using multimedia teaching Ballet skills.

2) Pay more attention to the cognitive content, that is given to the learners of Ballet and Dynamic expression particularly.

3) We should construct subordinate labs, in the department of teaching methods, to design the required multimedia.

4) Pay more attention to the sentimental side of the learners in all sportive activities.

5) Apply the method of individualizing education using multimedia in teaching the other sportive activities in P.E. faculty.

6) Apply the modern methods in the schools and faculties of P.E.

7) Train the student, on using multimedia.