

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع باللغة العربية

٢/٦ المراجع باللغة الإنجليزية

٣/٦ الشبكة الدولية للمعلومات

## ٦ / ١ المراجع باللغة العربية

- ١ - إبراهيم احمد سلامة : ( ٢٠٠٠ م ) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ٢ - إبراهيم عبد الوكيل الفار : ( ٢٠٠٠ م ) إعداد وإنتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية ، الدلتا لتكنولوجيا الحاسبات - طنطا .
- ٣ - إبراهيم عبد الوكيل الفار : ( ٢٠٠٤ م ) تربويات الحاسب وتحديات مطلع القرن الحادي والعشرين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤ - إبراهيم عبده ربه خليفة : ( ٢٠٠٠ م ) تعلم مسابقات الميدان والمضمار ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة .
- ٥ - إبراهيم عبده غنيم : ( ٢٠٠٤ م ) بناء اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة المنصورة .
- ٦ - أبو النجا أحمد عز الدين : ( ٢٠٠٠ م ) الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧ - أبو النجا أحمد عز الدين : ( ٢٠٠٠ م ) المناهج في التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- ٨ - أبو النجا أحمد عز الدين : ( ٢٠٠٧ م ) : مستحدثات تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- ٩ - احمد إبراهيم قنديل : ( ٢٠٠٦ م ) التدريس بالتكنولوجيا الحديثة ، عالم الكتاب ، القاهرة .
- ١٠ - احمد أبو زيد الهلالي : ( ٢٠٠٨ م ) تأثير الوسائط الفائقة التداخل على مستوى التحصيل المعرفي المهارى لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- ١١ - احمد عبد الفتاح حسين : ( ٢٠٠٥ م ) فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٢ - أحمد عفت مصطفى : ( ١٩٩٧ م ) فاعلية استراتيجية كيلر لتفريد التعليم في إتقان تلاميذ المرحلة الابتدائية للمهارات الأساسية في الكسور العشرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بالعريش ، جامعة قناة السويس .
- ١٣ - أحمد على راشد : ( ٢٠٠٦ م ) تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٤ - أحمد ماهر أنور  
على محمد عبد المجيد  
إيمان أحمد ماهر : ( ٢٠٠٧ م ) التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١٥ - أحمد محمد عبد الفتاح : ( ٢٠٠٣ م ) فاعلية استخدام الرزم التعليمية على تعلم القفز بالزانة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٦ - أكرم فتحي مصطفى : ( ٢٠٠٨ م ) الوسائط المتعددة التفاعلية ، عالم الكتاب ، القاهرة
- ١٧ - أمين أنور الخولى  
محمود عبد الفتاح عنان : ( ١٩٩٩ م ) المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨ - بدور المطاوع  
سهير بدير : ( ٢٠٠٦ م ) التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩ - بسطويسى احمد  
بسطويسى : ( ١٩٩٧ م ) سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، (تعليم ، تكنيك ، تدريب ) ، دار الفكر العربي .

- ٢٠ - تامر محمود المتولي : (٢٠٠٦ م ) تأثير استخدام الرزم التعليمية على تعلم مستوى الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة المنصورة .
- ٢١ - توفيق احمد مرعي ، محمد محمود الحيلة : (١٩٩٨ م ) تفريد التعليم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ٢٢ - جابر عبد الحميد جابر : ( ١٩٩٩ م ) استراتيجيات التدريس والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٣ - جيهان حامد عبدالرحمن : ( ٢٠٠٦ م ) تأثير برنامج باستخدام الحاسب الالى على تعلم مسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية لطالبات الصف الرابع الابتدائي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٤ - حسن حسين زيتون : ( ٢٠٠١ م ) تصميم التدريس "رؤية منظومية" ، عالم الكتاب ط ٢ ، القاهرة .
- ٢٥ - خالد احمد ابراهيم : ( ٢٠٠١ م ) دليل تلميذ مقترح للمجال المعرفي في التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٢٦ - خيرية ابراهيم السكري و سليمان على حسن : ( ١٩٩٧ م ) دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي ، دار المعارف .
- ٢٧ - ديننا متولي احمد : ( ٢٠٠٨ م ) . تأثير برنامج مقترح باستخدام الوسائط الفائقة التداخل على كل من مستوى الأداء والقلق لدى الأطفال المبتدئين في سباحة الدولفين . ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ٢٨ - رحاب محمد محمود : ( ٢٠٠٦ م ) اثر استخدام أسلوب التعلم الذاتي والتبادلي على مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة أسيوط .

- ٢٩ - رضا سعد يس : ( ٢٠٠٤ م ) تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا .
- ٣٠ - ريتشارد بيلى : ( ٢٠٠٣ م ) دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ترجمة تيب توب لخدمات التعريب شعبة الدراسات التربوية ، دار الفاروق للنشر و الطباعة ، القاهرة .
- ٣١ - زكى محمد درويش عادل محمود عبد الحافظ : ( ١٩٩٤ م ) موسوعة ألعاب القوى ، الرمي والمسابقات المركبة ، دار المعارف ، الإسكندرية
- ٣٢ - زكى محمد درويش عادل محمود عبد الحافظ : ( ١٩٩٧ م ) موسوعة ألعاب القوى ، فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٣ - زينب على عمر غادة جلال عبد الحكيم : ( ٢٠٠٨ م ) طرق تدريس التربية الرياضية " الأسس النظرية والتطبيقات العملية " دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٤ - زينب محمد أمين : ( ١٩٩٨ م ) إشكاليات في تكنولوجيا التعليم ، مكتبة الأوفست الحديثة ، أسيوط .
- ٣٥ - زينب محمد أمين نبيل جاد عزمي : ( ٢٠٠١ م ) نظم تأليف الوسائط المتعددة باستخدام اوثر وير ٥ دار الهدى - المنيا .
- ٣٦ - سالي محمد عبد اللطيف : ( ٢٠٠٥ م ) فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر باستخدام الهيرميديا على تعلم مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ،
- ٣٧ - سحر محمد ناجي : ( ١٩٩٧ م ) بناء برنامج لتنمية التربية البيولوجية لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي وقياس أثر استخدامه على تحصيلهم المعرفي واتجاههم العلمي نحو بعض القضايا البيولوجية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا .

- ٣٨ — سعد عبد الجليل محمد : (٢٠٠٦ م ) اثر استخدام أسلوبى التعلم التعاونى والإتقان على الجانب المعرفى المهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية كلية التربية جامعة الأزهر ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٣٩ — سعيد إسماعيل على  
هناء عودة خضري : ( ٢٠٠٨ م ) الأسس التربوية للتعليم الإلكتروني ، عالم الكتاب ، القاهرة .
- ٤٠ — شوقي محمد محمود : ( ٢٠٠٣ م ) فاعلية استخدام تكنولوجيا الموديولات التعليمية متعددة الوسائط لتصميم مقرر الرسومات التعليمية على التحصيل المعرفى ومهارات الإنتاج لدى طلاب قسم تكنولوجيا التعليم لكلية التربية النوعية . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٤١ — صلاح محسن نجا  
بكر سلام : ( ١٩٩٨ م ) ألعاب القوى ، أسس ، تعليم ، تنظيم ، مركز لغة العصر للطباعة . طنطا .
- ٤٢ — عادل منصور السيد : ( ١٩٩٥ م ) برنامج علاجي باستخدام أسلوب الموديولات ومدخل التعليم الفردي للتلاميذ منخفضي التحصيل في الهندسة . رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- ٤٣ — عبد الحفيظ محمد سلامة : ( ٢٠٠٠ م ) الوسائل التعليمية والمنهج ، دار الفكر، ط ١، عمان
- ٤٤ — عبد الحفيظ محمد سلامة  
محمد أبو ريا : ( ٢٠٠٢ م ) الحاسوب فى التعليم ، الاهلية للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٤٥ — عبد الحميد غريب شرف : ( ٢٠٠٠ م ) تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٦ — عبد الرحمن عبد الفتاح  
محمد : ( ٢٠٠٨ م ) تأثير استخدام الوسائط المتعددة الرقمية والفائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ( دراسة مقارنة ) ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة

- ٤٧ - عبد العزيز محمد  
عبد العزيز  
: ( ٢٠٠٢ م ) تأثير برنامج بالرسوم  
المتحركة على تعلم سباحتي الزحف على البطن  
والظهر لدى المبتدئين بمحافظة المنيا ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة المنيا .
- ٤٨ - عبد المؤمن مغراوي  
سعيد بن حمد الربيعي  
: ( ٢٠٠٦ م ) التعلم الذاتي . مفهومه . أهميته .  
اساليبه . تطبيقاته ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،  
العين .
- ٤٩ - عبد الهادي محمد علي  
: ( ٢٠٠٨ م ) تأثير برنامج للتعليم الالكتروني على  
بعض المهارات الحركية في درس التربية  
الرياضية للمعاقين سمعيا ، غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥٠ - عصام الدين متولي عبد  
الله  
: ( ٢٠٠٧ م ) طرق تدريس التربية الرياضية بين  
النظرية والتطبيق ، دار الوفاء لنديا للطباعة  
والنشر ، الإسكندرية
- ٥١ - عفاف عبد الكريم حسن  
: ( ١٩٩٤ م ) التدريس للتعلم في التربية البدنية  
والرياضية ، أساليب ، استراتيجيات ، تقويم ،  
منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥٢ - عفاف عثمان مصطفى  
: ( ٢٠٠٧ ) طرق التدريس في التربية الرياضية ،  
دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٥٣ - علاء محمود صادق  
: ( ١٩٩٧ م ) إعداد برنامج الكمبيوتر  
للأغراض التعليمية ، دراسة على الدوال  
والمعادلات الجبرية - دار الكتب العلمية للنشر ،
- ٥٤ - علي مصطفى طه  
: ( ١٩٩٩ م ) نظرية الدوائر المغلقة في التعلم  
الحركي ، دار الفكر العربي .
- ٥٥ - علي مصطفى طه  
: ( ٢٠٠٢ م ) بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة  
لطلاب كلية التربية الرياضية (شعبة تعليم ) ،  
المجلة العلمية ، العدد الخامس ، كلية التربية  
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس

- ٥٦ - عمر محمود غباين : ( ٢٠٠١ م ) التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط ١ .
- ٥٧ - فاطمة محمد فايفل : ( ٢٠٠٣ م ) اثر برنامج تعليمي باستخدام الهيرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية الاساسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥٨ - فايز مراد دنش : ( ٢٠٠٣ م ) اتجاهات جديدة في المناهج وطرق التدريس ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٥٩ - فراج عبد الحميد توفيق : ( ٢٠٠٤ م ) موسوعة ألعاب القوى ، الجزء الأول ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٦٠ - فراج عبد الحميد توفيق : ( ٢٠٠٤ م ) موسوعة ألعاب القوى ، النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٦١ - فراج عبد الحميد توفيق : ( ٢٠٠٤ م ) موسوعة ألعاب القوى ، النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٦٢ - فراج عبد الحميد توفيق : ( ٢٠٠٤ م ) موسوعة ألعاب القوى ، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحوجز والموانع ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٦٣ - فرد بيرسفال هنري إلينجتون : ( ١٩٩٧ م ) المرشد في التقنيات التربوية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ٦٤ - فكرى حسن ريان : ( ٢٠٠٤ م ) التدريس ( أهدافه - أسسه - أساليبه - تقويم نتائجه - تطبيقاته ) ، عالم الكتاب ، ط ٤ ، القاهرة .
- ٦٥ - فؤاد البهي السيد : ( ١٩٨٥ م ) علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، دار الفكر العربى ، ط ٣ ، القاهرة .

- ٦٦- فوزي الشربيني  
عفت الطنـاوى  
: ( ٢٠٠٦ م ) الموديولات التعليمية ،مدخل للتعلم  
الذاتى فى عصر المعلوماتية ، مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة .
- ٦٧- كمال عبد الحميد زيتون  
: ( ٢٠٠٤ م ) تكنولوجيا التعليم فى عصر  
المعلومات والاتصالات ، عالم الكتاب ، ط ٢ ،  
القاهرة .
- ٦٨- كمال عبد الحميد زيتون  
: ( ٢٠٠٨ م ) تصميم البرامج التعليمية بفكر  
البنائية ، عالم الكتاب ، القاهرة .
- ٦٩- كمال يوسف اسكندر  
محمد ذيبان الغزاوى  
: ( ٢٠٠٣ م ) مقدمة فى التكنولوجيا التعليمية ،  
مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ط ٢ ، العين
- ٧٠- ليلي السيد فرحات  
: ( ٢٠٠١ م ) القياس المعرفي الرياضي ، مركز  
الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧١- ليلي عبد العزيز زهران  
: ( ٢٠٠٦ م ) :الأصول العلمية والفنية لبناء  
المناهج فى التربية الرياضية ، دار زهران  
للطباعة والنشر ، القاهرة
- ٧٢- ماجدة السيد عبيد  
: ( ٢٠٠٠ م ) الوسائل التعليمية فى التربية  
الخاصة ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط ١ ،  
عمان .
- ٧٣- محمد أحمد فتحي جزر  
: ( ٢٠٠٤ م ) تأثير برنامج تعليمي باستخدام  
الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي  
وأداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة  
، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٧٤- محمد الدريج  
: ( ٢٠٠٤ م ) التدريس الهادف ، دار الكتاب  
الجامعي ، العين .
- ٧٥- محمد حسن علاوى  
محمدنصرالدين رضوان  
: ( ١٩٩٤ م ) اختبارات الأداء الحركي ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة .

- ٧٦ - محمد حسن محمد حسن : ( ٢٠٠٤ م ) تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الانتقال لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ٧٧ - محمد سامي محمد علي : ( ٢٠٠٨ م ) تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ الهوكي بالدقهلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٧٨ - محمد سعيد عزمي : ( ٢٠٠٤ م ) أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء لنديا الطباعة والشر ، الإسكندرية .
- ٧٩ - محمد صبحي حسانين : ( ١٩٩٥ م ) التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨٠ - محمد صبحي حسانين : ( ١٩٩٥ م ) التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨١ - محمد عبد الغنى عثمان : ( ١٩٩٠ م ) موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم ، الكويت
- ٨٢ - محمد عطية خميس : ( ٢٠٠٣ م ) منتوجات تكنولوجيا التعليم ، مكتبة دار الكلمة ، القاهرة .
- ٨٣ - محمد علي نصر : ( ٢٠٠٠ م ) رؤية مستقبلية للتربية العلمية في عصر المعلوماتية والمستحدثات التكنولوجية " المؤتمر العلمي الرابع التربية العلمية للجميع ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، مجلد ٢ ، القاهرة .
- ٨٤ - محمد محمود الحيلة : ( ٢٠٠١ م ) التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، دار الكتاب الجامعي ، العين .
- ٨٥ - محمد محمود الحيلة : ( ٢٠٠٣ م ) طرائق التدريس واستراتيجياته ، ط ٣ ، دار الكتاب الجامعي ، العين .

- ٨٦ — محمد مصطفى السعيد : ( ٢٠٠٧ م ) برنامج تعليمي مقترح باستخدام الكمبيوتر على مستوى التحصيل المعرفي و المهاري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في رياضة رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٨٧ — محمد نصر الدين رضوان : ( ٢٠٠٦ م ) المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨٨ — محمود احمد عبد الكريم : ( ٢٠٠٣ م ) فاعلية تصميم برنامج كمبيوترى متعدد الوسائط في ضوء معايير التصميم المستخلصة من التحليل البعدى على التحصيل والتفكير لدى طلاب تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الأزهر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر .
- ٨٩ — محمود محسوب إبراهيم : ( ٢٠٠٢ م ) فاعلية وحدة في الفيزياء باستخدام الوسائط المتعددة في تحصيل طلاب الصف الأول الثانوي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- ٩٠ — مدحت يحيى عبد الحافظ : ( ٢٠٠٧ م ) برنامج تعليمي باستخدام الهبرميديا وتأثيره على تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المد راس الثانوية الفنية الصناعية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩١ — مرفت سمير حسين : ( ٢٠٠٣ م ) فعالية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ٩٢ — مصطفى السايح محمد : ( ٢٠٠٤ م ) المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية

- ٩٣ - مصطفى عبد السميع  
محمد وآخرون  
: (٢٠٠٣ م ) الاتصال والوسائل التعليمية ،  
قراءات أساسية للطالب المعلم ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة .
- ٩٤ - منى عبد الحكيم  
: (٢٠٠٥ م ) فاعلية استخدام الموديولات التعليمية  
في علاج الصعوبات التي تواجه الطلاب في  
دراستهم لمادة المنطق وأثارها على التحصيل  
والإتجاه نحو المادة ، رسالة ماجستير، غير  
منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٩٥ - نجلاء محمد فارس  
: (٢٠٠١ م ) فاعلية برنامج مقترح لتنمية بعض  
مهارات التدريس اللازمة لطلاب الفرقة الرابعة  
معلم حاسب ، رسالة ماجستير، غير منشورة ،  
كلية التربية ، جامعة جنوب الوادي .
- ٩٦ - نهلة سيف الدين عيش  
: (١٩٩٧ م ) اثر التفاعل بين الأسلوب المعرفي  
للمتعلم وطريقتين للتدريس على النمو المعرفي  
والوجداني لدى الطالبات المعلمات بكلية البنات ،  
رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية البنات ،  
جامعة عين شمس .
- ٩٧ - نوال إبراهيم شلتوت  
محسن محمد حمص  
: (٢٠٠٨ ) طرق وأساليب التدريس في التربية  
البدنية والرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة  
والنشر ، الإسكندرية.
- ٩٨ - نوال إبراهيم شلتوت  
مرفت على خفاجة  
: (٢٠٠٧ م ) طرق التدريس في التربية  
الرياضية " التدريس للتعليم والتعلم " ، ج ٢ ، دار  
الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٩٩ - نيفين حنفي عبد الخالق  
: (٢٠٠٥ م ) فاعلية برنامج تعليمي باستخدام  
استراتيجية كليبر ( تفريد التعليم ) باستخدام الوسائط  
المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات  
كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٠٠ - وفيقه مصطفى حسن  
: (٢٠٠٧ م ) تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية  
الرياضية ، منشأة المعارف ، ط ٢ ، الإسكندرية .

١٠١ - وليد سالم الحلفاوى : ( ٢٠٠٦ م ) مستحدثات تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلوماتية ، دار الفكر ، عمان .

١٠٢ - وهارالد مولر ولفجانج ريتزدورل : ( ٢٠٠٦ م ) اجري ، إقفز ، إرمى ، دليل الاتحاد الدولي لتعليم العاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي ، ط٢ ، القاهرة .

## ٦ / ٢ المراجع باللغة الانجليزية

103 - Bonnie petti : (1999 ) physical education methods for classroom teachers , human kinetics

104 - Bloom,B.S., : (1971 ) Hand on formative and summative Evaluation Of Student learning ,new york , Megra ,Hill Book Co , PP28 ,29

105 - David K .Miller : (1994 ) Measurement By the physical Educator " why and how" ,second Edition ,Wm.c, Brown &Benchmark.

106 - Dean H : (2000) USA track & field coaching manual, USA track & field ,USA .

107 - Ferman K, Craig.T, Steve P : ( 2001 ) effect Computer-Assisted Instruction on learning forehand and backhand knowledge and psychomotor skills in tennis , Research Quarterly for Exercise and Sport Virginia Polytechnic Institute and State University, Jon R. Poole, Radford University, and Elizabeth Petrakis, University of Nebraska—Lincoln vol 7 n 13

- 108 - Hannon , J,  
Brett J.  
Holt, John  
D. : ( 2008 ) Personalized Systems of Instruction Model: Teaching Health-Related Fitness Content in High School Physical Education , Journal Of Curriculum & Instruction , Vol 2, No 2 , East Carolina University.
- 109 - Karp.G  
And  
Marianne L : ( 2003 ) Wellness NutriFit Online Learning in Physical Education for High School Students The Journal of Interactive Online Learning Volume 2, Number 2 , ISSN: 1541-4914 .
- 110 - Khaldoon  
Sheikh  
Dibs : (2003 )The Important Role of Internet Multimedia and Computer – Mediated Communication in supporting Learning styles and strategies ,M.A. thesis, Edinburah,University, Moray House School of Education , p. 4
- 111 - Konstantis.  
L : ( 2005 ) Effects of multimedia computer-assisted instruction(MCAI) on academic achievement in physical education of Greek primary students, Interactive Education Multimedia , Num 10 pp 61 - 77
- 112 - Kuliok,C  
Baergert  
Driwns,r : (1998 ) Effect iveness of mastery Learning program A meta-Analysis "Review/of Education research ,vol 60

- 113 - Lease, D. : (1994) Play The Game Field Athletics Blamd Ford Book London.
- 114 - Mauch Elizabeth : (2001 ) Using Technological Innovation to Improve the problem solving skills of middle school students Educations experienees with legomind storms robotie Invetion system In ERIC No .EG 622793
- 115 - Mosston, M & Ashworth, s : (1986 ) Teaching physical Education, 2 nded, Merrill publishing Co, Columbus London.
- 116 - Panagiotis A Vassiliki. D Efthimios K Spiridon : ( 2003 ) Applying Multimedia Computer-Assisted Instruction to Enhance Physical Education Students' Knowledge of Basketball Rules, Physical Education & Sport Pedagogy , Volume 8 pages 78 – 90
- 117 - Trisha Anderson : ( 2005 ) Time Efficiency In Computer Assisted direct observation Of physical Activtty Using SOFI , A thesis submitted to the faculty of Brigham, Young University, ,Department of Exercise Sciences , Brigham Young University
- 118 - Vernadakis , Antoniou, Kioumourtzo , Kellis : ( 2003 ) Effect of Instraction and Computer Assist Instruction On Learning The Skill setting In Volley Ball ,Inquiries In Sport & Physical Education Vol 1, PP 36- 42

٦ / ٣ الشبكة الدولية للمعلومات

- 119 - <http://www.al-musawi.com/vb> 19/12/2008 8.35 pm
- 120 - <http://www.khayma.com/dr> 7/3/2009 11.00 pm
- 121 - <http://knowledge.moe.gov.eg/Arabic> 11/1/2009 9.15 pm

## الملحقات

- ملحق ( ١ ) أسماء السادة الخبراء والمحكمين .
- ملحق ( ٢ ) أسماء السادة معاونون في إجراء البحث .
- ملحق ( ٣ ) أوراق المهام والمعايير الخاصة بالمسابقات قيد البحث .
- ملحق ( ٤ ) استمارة استطلاع رأى حول محاور الاختبارات الدراسية
- ملحق ( ٥ ) الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات قيد البحث
- ملحق ( ٦ ) العبارات النهائية للاختبارات الدراسية .
- ملحق ( ٧ ) مفتاح التصحيح الخاص بكل اختبار .
- ملحق ( ٨ ) استمارة استطلاع رأى حول ترتيب إجراء الوحدات .
- ملحق ( ٩ ) استمارة استطلاع رأى لأقل عدد محاضرات بكل وحدة.
- ملحق ( ١٠ ) البرمجة التعليمية باستخدام الوحدات النموذجية.
- ملحق ( ١١ ) المستوى الرقمي المطلوب لكل مسابقة .
- ملحق ( ١٢ ) استمارة المعايير الخاصة بتقييم البرمجة التعليمية .
- ملحق ( ١٣ ) أوراق العمل الخاصة بالتطبيق باستخدام الوحدات .

ملحق رقم ( ١ )

أسماء السادة الخبراء والمحكمين

## \* أسماء السادة الخبراء والمحكمين \*

م	الإسم	الوظيفة
١	جمال امام السيد	استاذ بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٢	جهاد نبيه محمود	مدرس مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٣	حسن على أحمد زيد	أستاذ مساعد مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٤	خالد وحيد إبراهيم	أستاذ مساعد مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٥	عبد العظيم عبد الحميد السيد	استاذ مسابقات الميدان والمضمار وعميد كلية كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٦	محمد السيد خليل	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٧	محمد محمد الضهراوي	استاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٨	محمود محمد عيسى	أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق

\* تم ترتيب السادة الخبراء وفقا للترتيب الهجائي .

ملحق رقم ( ٢ )

أسماء السادة المعاونون في إجراء البحث

( ٢ - ١ )

أسماء السادة معاونون \*

م	الإسم	الوظيفة
١	أحمد جمال شعير	معيد بكلية التربية الرياضية - فرع دمياط
٢	أحمد عاطف الشلقامى	معيد بكلية التربية الرياضية - فرع دمياط
٣	محمد عبد الله إسماعيل	معيد بكلية التربية الرياضية - فرع دمياط

\* تم ترتيب السادة معاونون حسب الترتيب الهجائي

ملحق رقم ( ٣ )

قوائم المهام والمعايير الخاصة بالمسابقات الثلاثة

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان

فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي  
ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب  
كلية التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة  
في التربية الرياضية

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في مدى مناسبة قوائم المهام والمعايير  
للمسابقات قيد البحث

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

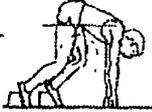
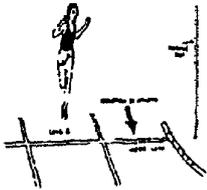
الباحث

نبيل محمد محمد خطاب

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية

فرع دمياط

## قائمة المهام والمعايير الخاصة بسباق ٢٠٠ م عدو

الرأي	درجة الطاب	درجة الجزء	ما يجب أن يكون عليه الجزء	الجزء المعنى بالحركة	المراحل الفنية		التسلسل الحركي
					لا	نعم	
		٤	- حسب الراحة - على شكل فنجان مقلوب خلف الخط و المسافة بينهما بتساع الكتفين لأسفل	- القدمين - اليدين - الذراعين	خذ مكانك	البدء و الانطلاق	
		٢	- مفردة - أعلى من الكتفين - أمام المكعب الأمامي	- الرأس - الرجلين - الحوض - مركز الثقل	استعد		
		٦	- الذفع معا - الاستقامة - تدريجيا - الحركة في لحظة الدفع	- اليدين - الجذع - الذراعين	انطلق		
		١٢	- مرجحة اليمنى أكبر من اليسرى - دوران للداخل - اليمنى أطول من اليسرى - مائلة للداخل - مائل ناحية الحافة الداخلية - قريب من الحافة الداخلية	- الذراعين - مشطي القدمين - طول الخطوة - الرأس - الجذع والجسم - مكان الجري	الجري في المنحنى	مرحلة الانسيابية	
		١٢	- حركة بندولية من الكتفين - الدفع وهي ممتدة - السند عليها - أثناء الدفع أماما عاليا - عمودي على الأرض - تعمل بقوة واسترخاء	- حركة الذراعين - الرجل الخلفية - المشطين - اتجاه الركبتين - الجذع - عضلات الجسم	الجري في المستقيم		
		٤	- لأعلى ولنهاية السباق - انسيابية في الأداء	- الرأس والنظر - حالة الأداء	النهاية		

## قائمة المهام والمعايير الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي

الرأي	درجة الطالب	درجة الجزء	ما يجب أن يكون عليه الجزء	الجزء المعنى بالحركة	المراحل الفنية	التسلسل الحركي		
							لا	نعم
		١٠	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العدو على مقدمتها</li> <li>- حركة تبادلية مع الرجلين</li> <li>- عمودي</li> <li>- قصيرة وسريعة</li> <li>- ١٨ : ٢٢ خطوة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدمين</li> <li>- الذراعين</li> <li>- الجذع</li> <li>- آخر الخطوات</li> <li>- طول الاقتراب</li> </ul>	الاقتراب			
		١٤	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الارتقاء بكاملها</li> <li>- للأمام ولأعلى بزاوية ١٨ : ١٥</li> <li>- أفقية ومثبتة من الركبة</li> <li>- تمرجح أماما لتكون أفقية</li> <li>- تمرجح خلفا</li> <li>- مستقيم</li> <li>- تبادلية مع الرجلين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قدم الارتقاء</li> <li>- زاوية الارتقاء</li> <li>- الرجل الحرة</li> <li>- رجل الارتقاء</li> <li>- الرجل الحرة</li> <li>- الجذع</li> <li>- الذراعين</li> </ul>	الرجل			
		١٤	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارتقاء سريع مع المد</li> <li>- دفع للأمام</li> <li>- مرجحة سريعة قوية</li> <li>- تصل للوضع الأفقي</li> <li>- الهبوط عليها بالكامل</li> <li>- عمودي على الأرض</li> <li>- تمرجح بشكل تبادلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قدم الارتقاء</li> <li>- المقعدة</li> <li>- الرجل الحرة</li> <li>- فخذ الحرة</li> <li>- القدم الحرة</li> <li>- الجذع والرأس</li> <li>- الذراعين</li> </ul>	الخطوة			
		١٤	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دفع سريع وقوي</li> <li>- مرجحة للأمام ولأعلى</li> <li>- مرجحة للأمام ولأعلى</li> <li>- تصل للوضع الأفقي</li> <li>- مد جميع المفاصل</li> <li>- مستقيم وعمودي</li> <li>- تمرجح بشكل تبادلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قدم الارتقاء</li> <li>- الرجل الحرة</li> <li>- رجل الارتقاء</li> <li>- الرجلين معا</li> <li>- الجزء السفلي</li> <li>- الجذع</li> <li>- الذراعين</li> </ul>	الوثبة			
		٨	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مائل للأمام</li> <li>- مرجحتها أماما أسفل خلفا</li> <li>- تنتهي قبل الوصول للحفرة</li> <li>- يتحرك للأمام فوق نقطة الهبوط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجذع</li> <li>- الذراعين</li> <li>- الركبتين</li> <li>- مركز الثقل</li> </ul>	الهبوط			

## قائمة المهام والمعايير الخاصة بمسابقة رمي الرمح

إعداد : ا. د / عادل عبد الحافظ

الدرجة	الدرجة		ما يجب أن يكون عليه الجزء	الجزء المعنى بالحركة	المراحل الفنية	التسلسل الحركي
	المهارة	الطالب				
لا	نعم					
		٦	- أقبيا - عند مستوى الأذنين - يتراوح من ١٠ : ١٤ خطوة مع التوازن	١- مسك الرمح ٢- حمل الرمح ٣- الجري	الاقتراب	
		١٠	- يتم السحب مستقيماً للخلف - من ٥:٧ في خط مستقيم - نصف استدارة لأي جانب - الدوران للجانب - المحافظة على كمية الحركة	٤- السحب ٥- الخطوات ٦- وضع الحوض ٧- الكتفين ٨- الجري	الخطوات	
		١٤	- الدفع القوي للأمام - انثناء عند الهبوط على الأرض - بزاوية ٤٥ ° - للأمام في مستوى الرأس - على محور الكتفين - للأمام - للأمام - متباعدتين	٩- الرجل اليسرى ١٠- الرجل اليمنى ١١- القدم اليمنى ١٢- الذراع الحرة ١٣- ذراع الرمي ١٤- الرأس ١٥- الحوض و زاوية الكتفين	خطوات الرمي	
		١٦	-الدفع الأول ( تبدأ في السحب ) - السحب للخارج - للجانب ولأسفل - ثنية خفيفة للأمام - ميل للخلف - ٩ بوصة - دوران بسرعة انفجارية - تتأخر ويكون السحب لأعلى	١٦- الرجل اليمنى ١٧- القدم اليمنى ١٨- الذراع الحرة ١٩- الرجل اليسرى ٢٠- وضع الجسم ٢١- طول الخطوة ٢٢- الجزء السفلي ٢٣- ذراع الرمي	وضع الرمي	
		١٠	- بسرعة وقوة - انتقاله على الرجل الأمامية - الاستقامة السريعة - ٢٧ : ٣٥ ° - فوق القدم الأمامية	٢٤- حالة الرمي ٢٥- وزن الجسم ٢٦- الرجل الأمامية ٢٧- الرمح ٢٨- لانطلاق	مواجهة الصلر و الانطلاق	
		٢	- متنبية للإعاقة	٢٩- الرجل اليمنى	المتابعة	
		٢	- عدم فقدته لسرعة الانفجار	٣٠- وضع الرمي والمحافظة على الاتزان	تنبؤية الحرية	

ملحق رقم ( ٤ )

الأبعاد الخاصة باختبار التحصيل الدراسي

للمسابقات الثلاثة

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....  
تحية طيبة

يقوم الباحث / نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان:

" فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية . "

للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

ونرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول الأبعاد والمستويات المعرفية الخاصة باختبار التحصيل الدراسي في المسابقات قيد البحث ، وكذلك الوزن النسبي لكل بعد وكذلك نسب كل مستوى معرفي في كل بعد والعدد الكلي للاختبارات مع العلم أن التطبيق سيكون على الكمبيوتر .

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا .

الباحث

### جدول المواصفات الخاص بسباق ٢٠٠ م عدو

م	الأبعاد	الوزن النسبي للأبعاد	المستويات المعرفية		
			معرفة	فهم	تطبيق
١ -	المراحل الفنية للسباق				
٢ -	الخطوات التعليمية للسباق				
٣ -	الأخطاء الشائعة وتصحيحها				
٤ -	قواعد السباق				
	المجموع	١٠٠ %			
	الأبعاد والمستويات المعرفية التي ترون سيادتكم إضافتها				
٥ -					
	العدد الكلي لعبارات الاختبار				

### جدول المواصفات الخاص بمسابقة الوثب الثلاثي

م	الأبعاد	الوزن النسبي للأبعاد	المستويات المعرفية		
			معرفة	فهم	تطبيق
١ -	المراحل الفنية للمسابقة				
٢ -	الخطوات التعليمية للمسابقة				
٣ -	الأخطاء الشائعة وتصحيحها				
٤ -	قواعد المسابقة				
	المجموع	١٠٠ %			
	الأبعاد والمستويات المعرفية التي ترون سيادتكم إضافتها				
٥ -					
	العدد الكلي لعبارات الاختبار				

### جدول المواصفات الخاص بمسابقة رمى الرمح

م	الأبعاد	الوزن النسبي للأبعاد	المستويات المعرفية		
			معرفة	فهم	تطبيق
١ -	المراحل الفنية للمسابقة				
٢ -	الخطوات التعليمية للمسابقة				
٣ -	الأخطاء الشائعة وتصحيحها				
٤ -	قواعد المسابقة				
	المجموع	١٠٠ %			
	الأبعاد والمستويات المعرفية التي ترون سيادتكم إضافتها				
٥ -					
العدد الكلي لعبارات الاختبار					

الاسم : .....

الوظيفة : .....

الهاتف : .....

ملاحظات ترون سيادتكم مراعاتها : .

.....  
 .....  
 .....

ملحق رقم ( ٥ )

الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات الثلاثة

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان :

**فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي  
ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية  
التربية الرياضية**

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

**الرجاء من سيادتكم بدء الرأي في مدى متطلبات بعض مسابقات الميدان  
والمضمار قيد البحث من عناصر اللياقة البدنية**

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

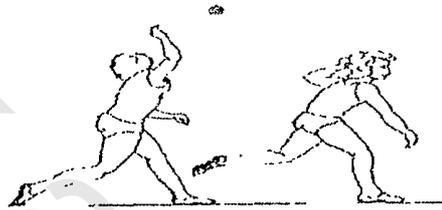
الباحث

متطلبات بعض مسابقات الميدان والمضمار من أهم عناصر اللياقة  
البدنية  
في المسابقات ( ٢٠٠ م - الوثب الثلاثي - رمى الرمح )

الرأى		الاختبار المستخدم	عناصر اللياقة البدنية
غير موافق	موافق		
		رمى كرة هوكي لأبعد مسافة	قوة الذراع الرامية
		الوثب العريض	قدرة الرجلين
		العدو ٣٠ م من البدء الطائر	السرعة
		اللف واللمس	المرونة
		الوثب الرباعية	التوازن
		باس المعدل	الرشاقة
			عناصر أخرى

## ١- رمى كرة هوكي لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة .  
الأدوات : كرة هوكي . شريط قياس . طريق اقتراب ومقطع رمى الرمح .  
مواصفات الأداء : يقف المختبر في أول طريق الاقتراب ثم الجري إلى قوس  
الرمي ورمى كرة الهوكي إلى ابعد مسافة ممكنة .  
التسجيل : يؤخذ القياس من بداية قوس الرمي إلى أول اثر لكرة على الأرض .



## ٢- الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين  
الأدوات والأجهزة : شريط قياس . ارض مستوية يرسم عليها خط للارتقاء  
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الارتقاء ، يقوم المختبر بمرجحة  
الذراعين وثنى الركبتين لأداء الوثب اماما إلى أقصى مسافة ممكنة ويجب  
ملاحظة ترك القدمين للأرض معا في نفس الوقت والهبوط على القدمين معا  
التسجيل : يؤخذ القياس من خط البدء إلى اقرب نقطة يتركها المختبر بأي جزء  
من جسمه ، على أن يكون القياس عموديا على خط الارتقاء لكل مختبر ثلاثة  
محاولات تسجل أفضلهم

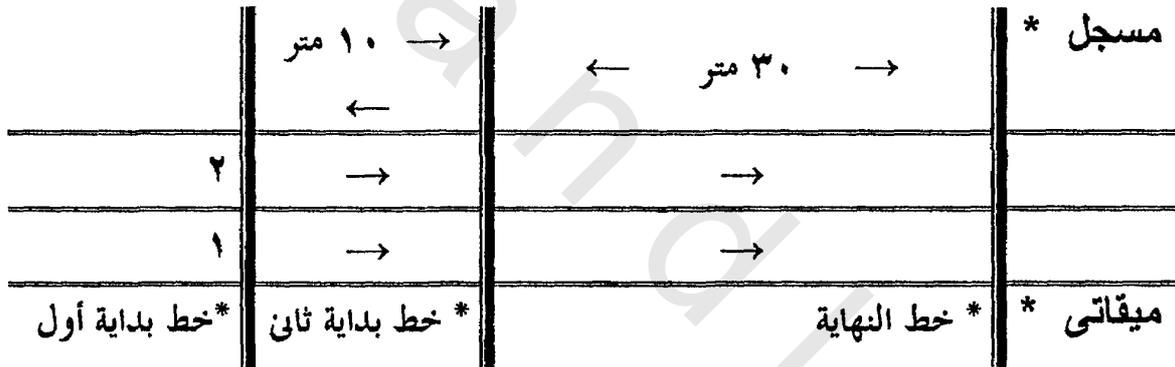


### ٣ - عدو ( ٣٠ م ) من بداية متحركة

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني ( ١٠ ) أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث ( ٣٠ ) متر مواصفات الأداء ؛ يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث ( ٣٠ ) متر

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي ستغرقه في قطع مسافة ( ٣٠ ) متر من الخط الثاني حتى الخط الثالث



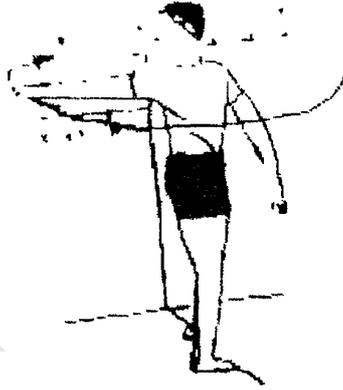
### ٤ - اللف واللمس

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الفرد على دوران العمود الفقري

الأدوات : شريط قياس ، خطين مرسومين واحد على الأرض والآخر على الحائط وعمودي على الخط المرسوم على الأرض كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من ( صفر إلى ٣٠ ) بوصة من ( صفر إلى ٧٥ سم ) مواصفات الأداء : يقف الفرد وجانبه القريب من الحائط ( الأيسر ) والمسافة بينه وبين الحائط مساوية لطول ذراعه اليسرى عند رافعها جانبا ويلمس مشطاً قدميه الخط المرسوم على الأرض ويقوم المختبر برفع ذراعه اليمنى جانبا ، ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين محاولاً لمس التدريج العلوي عند أقصى

نقطة يستطيع الوصول إليها مع الاحتفاظ الفرد بقدميه ثابتتين وكذلك المحافظة على الذراع في مستوى الكتف

التسجيل : تسجل ابعاد مسافة على شريط القياس يمكن للفرد الوصول إليها مع الاحتفاظ بيده في المكان الذي وصلت إليه لمدة ( ٢ ) ث على الأقل



#### - اختبار الوثبة الرباعية ( ١٠ ) ث

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة .

الأدوات : شريط قياس ، ساعة إيقاف

الإجراءات : منطقة فضاء مربعة الشكل ٢×٢ م و يرسم عليها خطتن متقطعان طول كل منها ٩٠ سم وتقسّم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، في اتجاه عقرب الساعة واضحة .

مواصفات الأداء : عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة ( ١ ) ثم إلى المناطق ( ٢ ، ٣ ، ٤ ) ويستمر الأداء بنفس الشكل حتى نهاية ( ١٠ ) ث

- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم

- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد

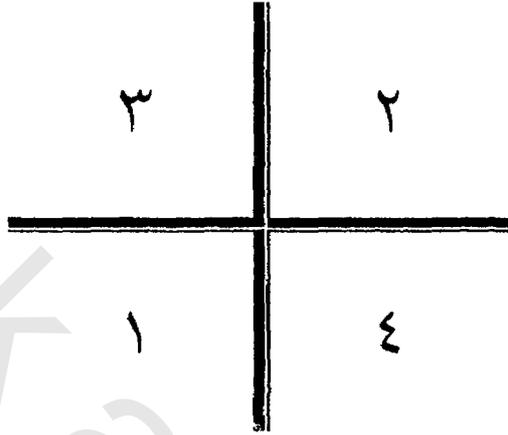
يعطى المختبر محا وليتن بينهم فترة زمنية مناسبة للراحة

التسجيل : درجة كل مختبر هي : عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معا

المناطق الصحيحة بالشكل السابق في خلال زمن ( ١٠ ) ث

الأخطاء : تحتسب ٢/١ درجة في الحالات التالية

- الهبوط بالقدمين في منطقة الهبوط المقررة وفقا للترتيب السابق
- عندما تلمس القدمين أي خط من خطوط المناطق الأربع المقررة لأداء الاختبار



٦ - باس المعدل للتوازن الحركي

الغرض من الاختبار : القدرة على التوازن أثناء الحركة

الأدوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، ١١ علامة مقاساتها ١ بوصة x ٤/٣

بوصة وتثبت على الأرض كما بالشكل التالي

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ، ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة

الأولى بقدمه اليسرى محاولا الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكثر

فترة زمنية بحد أقصى ٥ ثواني ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى

، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم

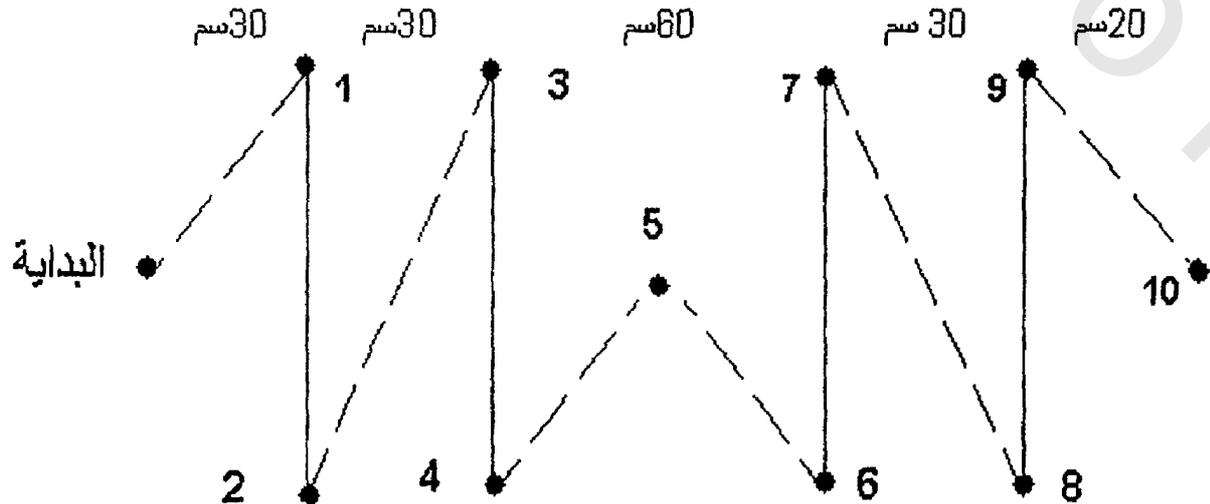
في كل مرة ، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي

جزء

التسجيل : يمنح المختبر ( ٥ ) نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح .

- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ( ٥ ) ثواني وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ( ١٠٠ ) درجة
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أى جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور، أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفى حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ( ٥ ) ثواني
- إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة لكل ثانية

- إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور
- تحريك القدم أثناء وضع التوازن
- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة



ملحق رقم ( ٦ )

الشكل النهائي للاختبار الدراسية

## الاختبار الأول لسباق ٢٠٠ م عدو

- ١- توضع مكعبات البدء في الجهة ..... للحارة  
أ - اليمنى      ب - الوسطي      ج - اليسرى      د - الداخلية
- ٢- في وضع خذ مكانك تكون ركبة الرجل الخلفية  
أ - تلمس الأرض      ب - لا تلمس الأرض      ج - تلمس الركبة الأخرى      د - تلمس اليد
- ٣ - توضع اليدين في وضع ( خذ مكانك ) ..... للطالب من خط البداية  
أ - خلف الحافة القريبة      ب - على الحافة البعيدة      ج - على الحافة القريبة      د - أمام الحافة البعيدة
- ٤- أفضل انواع البدء لسباق ٢٠٠ م عدو هو البدء .....  
أ - العالي      ب - المنخفض      ج - المتوسط      د - الطويل
- ٥- انسب مستوى للحوض عند الانطلاق يكون ..... من الكتفين  
أ - أسفل      ب - أعلى      ج - مساوي      د - أقل
- ٦- في الانطلاق يكون قوة دفع الرجلين .....  
أ - متساويتين      ب - الأمامية ثلث الخلفية      ج - الخلفية ثلث الأمامية      د - الخلفية نصف أمامية
- ٧- في البدء المنخفض تكون المسافة بين قدم الارتقاء وخط البداية حوالي .....  
أ - ١,٥ قدم      ب - ٣ أقدام      ج - ٣,٥ قدم      د - ٢,٥ قدم
- ٨- في الجري يجب أن تكون عضلات الذراعين والرجلين في حالة .....  
أ - استرخاء      ب - شد وتوتر      ج - دفع للأمام      د - أ ، ج
- ٩- يتم التنفس في سباق ٢٠٠ م عدو عن طريق حركات خاطفة .....  
أ - من الأنف      ب - من الفم والأنف      ج - من الفم      د - يمكن ما سبق
- ١٠ - يكون اتجاه حركة الركبة أثناء الجري المستقيم .....  
أ - للأمام      ب - للأمام ولأعلى      ج - لأعلى      د - للخارج ولأعلى
- ١١- تعتبر مرحلة ..... من أصعب مراحل سباق ٢٠٠ م عدو .  
أ - البدء      ب - الانطلاق      ج - النهاية      د - الانسيابية
- ١٢- يجب أن يكون الدفع بالقدم الخلفية أثناء الجري وهي .....  
أ - مثنية قليلا      ب - مثنية      ج - قائمة      د - ممتدة
- ١٣ - عند جري اللاعب في المنحنى يحدث  
أ - ميل الجسم للداخل      ب - دوران مشطي القدمين للداخل  
ج - مرجحة الذراع اليمنى اكبر من اليسرى      د - جميع ما سبق
- ١٤- لإنهاء السباق بطريقة جيدة يجب على اللاعب .....  
أ - بذل كل قدراته لإنهاء السباق      ب - النظر للخلف لمعرفة ترتيبه  
ج - المحافظة على الانسيابية أثناء الأداء      د - أ ، ج
- ١٥- في حركات الذراعين يجب ألا ترفع القبضة عن مستوى ..... أماما .  
أ - الصدر      ب - الكتفين      ج - الأذن      د - النظر

- ١٦- قبل البداية في تعليم سباق ٢٠٠ م عدو يجب إعطاء  
أ- تمارينات إعداد وتمهيد  
ب- تمارينات أساسية  
ج- تدريبات متقدمة  
د- تدريبات لأداء المسابقة
- ١٧- ( ميل الجسم - الاستناد على الحائط بالذراعين ) العدو في المكان ..تمرين لتعليم.....  
أ- البدء  
ب- الانطلاق  
ج- الجري في المنحنى  
د- حركات الرجلين
- ١٨- الجري من مكان بعيد في خط مستقيم ثم لدائرة نصف الملعب والجري حولها تدريبات  
أ- البدء  
ب- الجري في المستقيم  
ج- الجري في المنحنى  
د- ب ، ج
- ١٩- عدم وصول ركبة الرجل الأمامية ( الارتفاع ) إلى الزاوية ٩٠ من أخطاء مرحلة .....  
أ- خذ مكانك  
ب- استعد  
ج- انطلق  
د- جري المنحنى
- ٢٠- من أخطاء الجري في المنحنى .....  
أ- مدى مرجحة الذراعين متساوية  
ب- مرجحة الذراع اليسرى اكبر من اليمنى  
ج- مرجحة الذراع اليمنى اكبر من اليسرى  
د- أ ، ب
- ٢١- تصلب حركة الذراعين من الكتفين والمرفقين من أخطاء مرحلة  
أ- البدء  
ب- الجري في المنحنى  
ج- الجري في المستقيم  
د- ب ، ج
- ٢٢- لتجنب استقامة الجسم أثناء الجري في المنحنى يميل الجسم .....  
أ- للأمام أثناء الجري في المنحنى  
ب- للداخل أثناء الجري في المنحنى  
ج- للخارج أثناء الجري في المنحنى  
د- للخلف أثناء الجري في المنحنى
- ٢٣- لعلاج ميل الجسم للأمام أثناء الجري يجب عمل .....  
أ- الدفع للأمام أثناء الجري  
ب- تصور صحيح وتمارين تقوية لعضلات البطن  
ج- تصور صحيح وتمارين تقوية لعضلات الظهر  
د- جميع ما سبق
- ٢٤- لعدم تحرك الجسم على الجانبين أثناء العدو يجب أداء .....  
أ- حركة الذراعين بالتساوي والعدو في خط مستقيم  
ب- زيادة حركة الذراعين أماما وخلفا أثناء الجري  
ج- الجري فوق حواجز متدرجة الارتفاع  
د- الجري على دائرة ملعب كرة القدم
- ٢٥- يتم ترتيب المتسابقين الذين ينفون السباق تبعا لوصول .....  
أ- الرأس  
ب- الجذع  
ج- اليدين  
د- الرجلين
- ٢٦- في حالة القياس اليدوي للزمن يتم القياس بـ  
أ- ساعة واحدة  
ب- ساعتان  
ج- ثلاث ساعات  
د- أربع ساعات
- ٢٧- إذا أخطأ متسابق في البدء فإن الحكم يقوم بإنذار .....  
أ- المخطئ الأول  
ب- الأول والثاني  
ج- جميع المتسابقين  
د- المخطئ الأخير
- ٢٨- في بداية سباق ٢٠٠ م يتقدم اللاعب الثاني عن اللاعب الأول بمسافة .....  
أ- ٣,٨٤ متر  
ب- ٣,٥٢ متر  
ج- ٧,٠٤ متر  
د- ٧,٦٧ متر
- ٢٩- قرار الإنذار أو الاستبعاد يكون من حق .....  
أ- الحكم  
ب- أذن البدء  
ج- القاضي  
د- رئيس القضاة
- ٣٠- يحسب الزمن من بداية طلقة المسدس وحتى عبور .....  
أ- المستوى الراسي لحد النهاية القريب لخط البداية  
ب- المستوى الراسي لحد النهاية البعيد عن خط البداية  
ج- حد خط النهاية القريب من خط البداية  
د- حد خط النهاية البعيد عن خط البداية

## الاختبار الثاني لسباق ٢٠٠ م عدو

- ١- المراحل الفنية للبدء المنخفض .....  
 أ - خذ مكانك      ب - استعد      ج - انطلق      د - جميع ما سبق
- ٢- في وضع خذ مكانك يكون وزن الجسم موزع على .....  
 أ - اليدين      ب - القدمين      ج - الركبتين      د - جميع نقاط الارتكاز
- ٣- يكون النظر في وضع ( خذ مكانك ) .....  
 أ - لأسفل      ب - لأعلى      ج - للجانب      د - للأمام
- ٤- يتم صناعة مكعبات البداية من .....  
 أ - الحديد      ب - الخشب      ج - الألمونيوم      د - جميع ما سبق
- ٥- في الانطلاق يتم مرجحة الذراعين ..... دفع الرجلين  
 أ - بعد      ب - قبل      ج - أثناء      د - بعدها بقليل
- ٦- في الانطلاق يكون قوة دفع الرجلين .....  
 أ - متساويتين      ب - الأمامية ثلث الخلفية      ج - الخلفية ثلث الأمامية      د - الخلفية نصف أمامية
- ٧- في وضع ( استعد ) يجب أن تكون الذراعين .....  
 أ - مثنيتين      ب - مفرودتين      ج - مثنية قليل      د - متلاصقتين
- ٨- تعتبر مرحلة الانسيابية المرحلة ..... من المراحل الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو .  
 أ - الأولى      ب - الثانية      ج - الثالثة      د - الرابعة
- ٩- في سباق ٢٠٠ م عدو يجرى الطالب في .....  
 أ - منحنى ومستقيم      ب - مستقيم طوله ٢٠٠ م      ج - مستقيم ومنحنى      د - منحنى طوله ٢٠٠ م
- ١٠- بعد الانطلاق يصل الجذع إلى الاستقامة .....  
 أ - مباشرة      ب - بسرعة كبيرة جدا      ج - بعد فترة طويلة      د - تدريجيا
- ١١- لا يمكن المحافظة على ..... طوال فترة سباق ٢٠٠ م عدو .  
 أ - السرعة القصوى      ب - تحمل القوى      ج - الرشاقة      د - التوازن
- ١٢- يكون مستوى مرجحة الذراعين أثناء الجري .....  
 أ - أقل من الصدر      ب - في مستوى البطن      ج - في مستوى الكتفين      د - أعلى من الكتفين
- ١٣- عند جرى اللاعب في المنحنى يحدث .....  
 أ - ميل الجسم للداخل      ب - دوران مشطي القدمين للداخل      ج - مرجحة الذراع اليمنى أكبر من اليسرى      د - جميع ما سبق
- ١٤- لإنهاء السباق بطريقة جيدة يجب على الطالب .....  
 أ - بذل كل قدراته لإنهاء السباق      ب - النظر للخلف لمعرفة ترتيبه      ج - المحافظة على الانسيابية أثناء الأداء      د - أ، ج
- ١٥- تعتمد سرعة الدفع في الانطلاق على .....  
 أ - الامتداد السريع لمضلات الرجلين      ب - طول رجلين اللاعب      ج - سرعة رد فعل اللاعب      د - أ، ج

١٦- قبل البداية في تعليم سباق ٢٠٠ م عدو يجب إعطاء  
أ- تمرينات إعداد وتمهيد ب- تمرينات أساسية ج- تدريبات متقدمة د- تدريبات أداء البداية

١٧- العدو التدريجي .. تمرين يستخدم في تعليم .....  
أ- البدء ب- الجري في المستقيم ج- الجري في المنحنى د- حركات الرجلين

١٨- ( وقوف ) تبادل رفع الركبتين أماما . تمرين يستخدم لتعليم .....  
أ- حركات الرجلين ب- الجري في المنحنى ج- النهاية د- البدء

١٩- من الأخطاء الشائعة عند البدء في وضع ( خذ مكانك ) .....  
أ- بعد المسافة بين اليدين ب- القدمين تسند على مكعبات البدء  
ج- وضع اليدين خلف الخط مباشرة د- الركبتين تشيران إلى الأمام

٢٠- عندما تكون البداية ضعيفة من المكعبات يكون الطالب في حاجة إلى .....  
أ- تمرينات خاصة بالبدء ب- تمرينات خاصة بالجري النهائية  
ج- تمرينات خاصة بالجري في المنحنى د- تمرينات خاصة بالجري في خط مستقيم

٢١- تعتبر دوران المشطين للخارج أثناء العدو من الخطاء مرحلة .....  
أ- خذ مكانك ب- العدو في المستقيم ج- استعد د- الجري في المنحنى

٢٢- عند استقامة الجسم مبكرا لأخذ وضعه في العدو مبكرا يجب عمل .....  
أ- التدريب على البداية و عدم ميل الجذع بعد البدء ب- التدريب على الجري في خط مستقيم للنهائية  
ج- التدريب على البداية مع ميل الجذع بعد الانطلاق د- أ ، ب

٢٣- لتجنب سقط الرأس للخلف أو الذقن على الصدر أثناء الجري يجب .....  
أ- دفع الكتفين للخلف ب- النظر لأعلى ج- النظر للأمام د- النظر لأسفل

٢٤- لعدم تحرك الجسم على الجانبين أثناء العدو يجب أداء .....  
أ- حركة الذراعين بالتساوي والعدو في خط مستقيم ب- زيادة حركة الذراعين أماما وخلفا أثناء الجري  
ج- الجري فوق حواجز متدرجة الارتفاع د- الجري على دائرة ملعب كرة القدم

٢٥- يتم ترتيب المتسابقين في الحارات في التصفيات الأولية  
أ- بالسن ب- بالزمن الشخصي ج- بالقرعة د- بالوزن

٢٦- يبدأ الزمن الخاص بالسباق من بداية .....  
أ- خروج الطلاب من مكعبات البداية ب- انطلاق صوت المسدس  
ج- خروج آخر لاعب من المكعبات د- خروج أول لاعب من المكعبات

٢٧- في حالة تأخر متسابق عن اخذ وضع ( خذ مكانك ) أو ( استعد ) .....  
أ- ينذر ب- يطرد من السباق ج- يؤجل للسباق التالي د- لا شئ عليه

٢٨- في بداية السباق يتقدم المتسابق الثاني عن اللاعب الأول بمسافة .....  
أ- ٣,٨٤ متر ب- ٣,٥٢ متر ج- ٧,٠٤ متر د- ٧,٦٧ متر

٢٩- في حالة اختلاف الساعات الثلاث التي تحسب زمن السباق بأخذ .....  
أ- اكبر زمن ب- أقل زمن ج- متوسط الأزمنة د- يعاد السباق

٣٠- يتم ترتيب المتسابقين في الأدوار النهائية على أساس  
أ- السن ب- زمن التصفيات ج- القرعة د- الوزن

### الاختبار الثالث لسباق ٢٠٠ م عدو

- ١- توضع مكعبات البدء في الجهة ..... للحارة  
أ - اليمنى      ب - الوسطي      ج - اليسرى      د - الداخلية
- ٢- يتم صناعة مكعبات البداية من .....  
أ - الحديد      ب - الخشب      ج - الألمونيوم      د - جميع ما سبق
- ٣- في الانطلاق يتم مرجحة الذراعين ..... دفع الرجلين  
أ - بعد      ب - قبل      ج - أثناء      د - بعدها بقليل
- ٤- انصب مستوى للحوض عند الانطلاق يكون ..... من الكتفين  
أ - أسفل      ب - أعلى      ج - مساوي      د - أقل
- ٥- في وضع ( استعد ) يجب أن تكون الذراعين .....  
أ - مثنيتين تماما      ب - مفرودتين      ج - مثنية قليل      د - متلاصقتين
- ٦- عند رفع الحوض في وضع ( استعد ) لأعلى يكون النظر .....  
أ - لأسفل      ب - لأعلى      ج - للجانب      د - للأمام
- ٧- في البدء المنخفض تكون المسافة بين قدم الارتقاء وخط البداية حوالي ..... تقريبا  
أ - ١,٥ قدم      ب - ٣ أقدام      ج - ٣,٥ قدم      د - ٢,٥ قدم
- ٨- تعتبر مرحلة الانسيابية المرحلة ..... من المراحل الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو .  
أ - الأولى      ب - الثانية      ج - الثالثة      د - الرابعة
- ٩- في الجري يجب أن تكون عضلات الذراعين والرجلين في حالة .....  
أ - استرخاء      ب - شد وتوتر      ج - دفع للأمام      د - أ ، ج
- ١٠- يكون اتجاه حركة الركبة أثناء الجري المستقيم .....  
أ - للأمام      ب - للأمام ولأعلى      ج - لأعلى      د - للخارج ولأعلى
- ١١- تعتبر مرحلة ..... من أصعب مراحل سباق ٢٠٠ م عدو .  
أ - البدء      ب - الانطلاق      ج - النهاية      د - الانسيابية
- ١٢- يكون مستوى مرجحة الذراعين أثناء الجري .....  
أ - أقل من الصدر      ب - في مستوى البطن      ج - في مستوى الكتفين      د - أعلى من الكتفين
- ١٣- عند جرى اللاعب في المنحنى يحدث .....  
أ - ميل الجسم للداخل      ب - دوران مشطي القدمين للداخل      ج - مرجحة الذراع اليمنى اكبر من اليسرى      د - جميع ما سبق
- ١٤- لإنهاء سباق ٢٠٠ م عدو بطريقة جيدة يجب على الطالب .....  
أ - بذل كل قدراته لإنهاء السباق      ب - النظر للخلف لمعرفة ترتيبه      ج - المحافظة على الانسيابية أثناء الأداء      د - أ ، ج
- ١٥- في حركات الذراعين يجب ألا ترفع القبضة عن مستوى ..... أماما .  
أ - الصدر      ب - الكتفين      ج - الأذن      د - النظر
- ١٦- قبل البداية في تعليم سباق ٢٠٠ م عدو يجب إعطاء .....  
أ - تمرينات إعداد وتمهيد      ب - تمرينات أساسية      ج - تدريبات متقدمة      د - تدريبات لأداء المسابقة

- ١٧- لتعليم الجري في المنحنى تؤدي تمرينات .....  
 أ - الجري في الحارة السادسة إلى الأولى  
 ب - العدو فوق حواجز على الأرض  
 ج - العدو في دائرة مركز ملعب كرة القدم  
 د - أ ، ج
- ١٨- الجري من مكان بعيد في خط مستقيم ودائرة نصف الملعب .. من تدريبات ..  
 أ - البدء  
 ب - الجري في المستقيم  
 ج - الجري في المنحنى  
 د - ب ، ج
- ١٩- من الأخطاء الشائعة عند البدء في وضع ( خذ مكانك ) .....  
 أ - بعد المسافة بين اليدين  
 ب - القدمين تسند على مكعبات البدء  
 ج - وضع اليدين خلف الخط مباشرة  
 د - الركبتين تشيران إلى الأمام
- ٢٠- عدم وصول ركبة الرجل الأمامية ( الارتقاء ) إلى الزاوية ٩٠ من أخطاء مرحلة .....  
 أ - خذ مكانك  
 ب - استعد  
 ج - انطلق  
 د - جري المنحنى
- ٢١- تصلب حركة الذراعين من الكتفين والمرفقين من أخطاء مرحلة  
 أ - البدء  
 ب - الجري في المنحنى  
 ج - الجري في المستقيم  
 د - ب ، ج
- ٢٢- لتجنب استقامة الجسم أثناء الجري في المنحنى يميل الجسم .....  
 أ - للأمام أثناء الجري في المنحنى  
 ب - للداخل أثناء الجري في المنحنى  
 ج - للخارج أثناء الجري في المنحنى  
 د - للخلف أثناء الجري في المنحنى
- ٢٣- لتصحيح استقامة الجسم مبكرا لأخذ وضعه في العدو يجب التدريب على .....  
 أ - البداية مع عدم ميل الجذع بعد الانطلاق  
 ب - الجري في خط مستقيم للنهاية  
 ج - البداية مع ميل الجذع بعد الانطلاق  
 د - أ ، ب
- ٢٤- لعدم تحرك الجسم على الجانبين أثناء العدو يجب أداء .....  
 أ - حركة الذراعين بالتساوي والعدو في خط مستقيم  
 ب - زيادة حركة الذراعين أماما وخلفا أثناء الجري  
 ج - الجري فوق حواجز متدرجة الارتفاع  
 د - الجري على دائرة ملعب كرة القدم
- ٢٥- يطرد المتسابق من السباق إذا .....  
 أ - تسبب في بدايتين خاطئتين  
 ب - إذا تأخر عن اخذ وضع خذ مكانك مرتين  
 ج - الجري خارج الحارة دون أن يدفعه لاعب آخر  
 د - جميع ما سبق
- ٢٦- قرار الإنذار أو الاستبعاد يكون من حق .....  
 أ - الحكم  
 ب - أذن البدء  
 ج - القاضي  
 د - رئيس القضاة
- ٢٧- يمكن لـ ..... إعادة السباق في وقت آخر إذا رأى أن العدالة تقتضي ذلك  
 أ - الحكم  
 ب - أذن البدء  
 ج - القاضي  
 د - رئيس القضاة
- ٢٨- يحسب الزمن من بداية طلقة المسدس وحتى عبور .....  
 أ - المستوى الراسي لحد النهاية القريب لخط البداية  
 ب - المستوى الراسي لحد النهاية البعيد لخط البداية  
 ج - حد خط النهاية القريب من خط البداية  
 د - حد خط النهاية البعيد عن خط البداية
- ٢٩- في حالة اختلاف الساعات التي تحسب زمن السباق يتم اخذ .....  
 أ - اكبر زمن  
 ب - أقل زمن  
 ج - متوسط الأزمنة  
 د - يعاد السباق
- ٣٠- في بداية سباق ٢٠٠م عدو يتقدم المتسابق الثاني عن اللاعب الأول بمسافة .....  
 أ - ٣,٨٤ متر  
 ب - ٣,٥٢ متر  
 ج - ٧,٠٤ متر  
 د - ٧,٦٧ متر

## الاختبار الأول لمسابقة الوثب الثلاثي

- ١- أولى المراحل الفنية للوثب الثلاثي هي .....  
 أ - الارتقاء      ب - الاقتراب      ج - الخطوة      د - الحجلة
- ٢- خامس المراحل الفنية للوثب الثلاثي هي .....  
 أ - الاقتراب      ب - الحجلة      ج - الخطوة      د - الهبوط
- ٣ - تعتبر الوثبة ..... المراحل الفنية للوثب الثلاثي  
 أ - أول      ب - ثاني      ج - ثالث      د - رابع
- ٤- يبدأ الطالب مرحلة الاقتراب من  
 أ - البدء المنخفض      ب - البدء العالي      ج - البدء الطائر      د - ا، ج
- ٥- لكي يحصل الطالب على كامل اتزانهِ عليه أن يعدو على .....  
 أ - مقدمة القدمين      ب - القدم بأكملها      ج - الجانب الخارجي      د - كعب القدم
- ٦- في الخمس الخطوات الأخيرة في الاقتراب يجب .....  
 أ - زيادة طول الخطوة وقلة سرعتها      ب - زيادة طول الخطوة وزيادة سرعتها  
 ج - نقص في طول الخطوة وزيادة سرعتها      د - نقص في طول الخطوة وقلة سرعتها
- ٧- يكون الارتقاء في الحجلة .....  
 أ - للأمام بزاوية ٢٠ - ٣٠ درجة      ب - لأعلى بزاوية ١٠ - ٢٠ °  
 ج - للأمام ولأعلى بزاوية ١٥ - ١٨ °      د - للأمام ولأعلى بزاوية ٢٠ - ٤٠ °
- ٨- تحققى ..... اكبر مسافة في الوثب الثلاثي  
 أ - الخطوة      ب - الوثبة      ج - الحجلة      د - الطيران
- ٩- في الحجلة يقوم الطالب .....  
 أ - بالارتقاء والنزول على القدم الأخرى      ب - بالارتقاء والنزول على القدمين معا  
 ج - بالارتقاء والنزول على نفس القدم      د - يمكن جميع ما سبق .
- ١٠ - أثناء الحجلة تمرجح رجل الارتقاء ..... حتى وصول الفخذ إلى المستوى الأفقى  
 أ - أماما جانبا      ب - أماما عاليا      ج - جانبا عاليا      د - خلفا عاليا
- ١١- تعتبر ..... اصغر الوثبات في الوثب الثلاثي  
 أ - الحجلة      ب - الخطوة      ج - الوثبة      د - الهبوط
- ١٢ - في الخطوة تمرجح الرجل الحرة حتى يكون وضع الفخذ موازى للأرض ويصنع مع الساق زاوية .....  
 أ - حادة      ب - قائمة      ج - منفرجة      د - يمكن ما سبق
- ١٣ - مسافة الوثبة تكون .....  
 أ - اكبر من الحجلة واقل من الخطوة      ب - اقل من الحجلة واكبر من الخطوة  
 ج - تساوى الحجلة واكبر من الخطوة      د - تساوى الحجلة واقل من الخطوة
- ١٤ - تبدأ مرحلة الوثبة بـ .....  
 أ - وضع قدم الارتقاء للارتقاء عليها      ب - مرجحة الذراعين بعد وضع قدم الارتقاء  
 ج - وضع قدم الرجل الحرة على الأرض للارتقاء بها      د - مرجحة الذراعين بعد وضع الحرة على الأرض

- ١٥ - عندما تصل القدمان إلى الحفرة يبدأ الطالب في  
أ - مد الركبتين كاملاً  
ب - السند على الذراعين  
ج - ثني الركبتين مع إزاحة الحوض للأمام  
د - النزول على المقعدة في الرمل
- ١٦ - لضبط اقتراب كل من الحجلة والخطوة والوثبة يمكن استخدام  
أ - تدريبات إطالة  
ب - تدريبات سرعة  
ج - علامات ضابطة  
د - تدريبات رشاقة
- ١٧ - يستخدم تمرين ثلاث حجلات يمينى والتبديل على اليسرى لمسافة ٣٠ م في .....  
أ - التمرينات التمهيديّة  
ب - تعليم الخطوة  
ج - تعليم الاقتراب  
د - أداء المسابقة لكل
- ١٨ - اقتراب خمس خطوات والارتقاء لأداء الحجلة مع تعديّة حاجز ثم أداء الخطوة مع حاجز ثم أداء الوثبة مع تعديّة حاجز للنزول في الحفرة . تمرين يستخدم في تعليم .....  
أ - التدريبات التمهيديّة  
ب - تعليم الاقتراب  
ج - الحجلة  
د - الحجلة والخطوة والوثبة
- ١٩ - من الأخطاء الشائعة في عدو الاقتراب  
أ - الجري السريع  
ب - الارتباك في الجري  
ج - تبادل حركتي الذراعين  
د - الدفع للأمام وللأعلى
- ٢٠ - الارتقاء قبل أو بعد لوحة الارتقاء من أخطاء مرحلة  
أ - الاقتراب  
ب - الحجلة  
ج - الخطوة  
د - الوثبة
- ٢١ - أبعاد لوحة الارتقاء .....  
أ - ١٢٥ سم - ٢٢ سم  
ب - ١٢٢ سم - ٢٠ سم  
ج - ١٢٢ سم - ٢٢ سم  
د - ١٣٢ سم - ٢٠ سم
- ٢٢ - لتصحيح الارتقاء الضعيف للطالب يجب إعطاء تمرينات .....  
أ - تقوية للذراعين  
ب - الدفع القوى أمام وأعلى  
ج - تقوية للرجلين  
د - ب ، ج
- ٢٣ - لتصحيح ضعف الوثبة بعد الحجلة والخطوة يتم  
أ - التأكيد على السرعة الأفقية  
ب - التدريب على الحجلات والوثبات  
ج - أ - ب  
د - التدريب على خفض النظر لأسفل عند الأداء
- ٢٤ - لا يجب ألا يقل عرض طريق الاقتراب عن  
أ - ١٢٥ سم  
ب - ١٢٣ سم  
ج - ١٢٢ سم  
د - ١٢٧ سم
- ٢٥ - يتم ترتيب الطلاب لأداء المسابقة عن طريق  
أ - السن  
ب - الطول  
ج - الأرقام السابقة  
د - القرعة
- ٢٦ - تقاس المسافة من اقرب اثر للطالب إلى  
أ - الحافة الداخلية للوحة الارتقاء  
ب - للحافة الخارجية للوحة الارتقاء  
ج - للحافة الداخلية للوحة الصلصال  
د - ب، ج
- ٢٧ - تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمس المتسابق بأي جزء من جسمه الأرض ..... خط الارتقاء أو امتداده  
أ - خلف  
ب - أمام  
ج - جانب  
د - فوق
- ٢٨ - عدم أداء الحجلة أثناء المحاولة تحتسب المحاولة .....  
أ - فاشلة  
ب - صحيحة  
ج - تعاد  
د - تقاس ماعدا الحجلة
- ٢٩ - في حالة وجود أكثر من ثمانية طلاب يعطى كل طالب ..... محاولات  
أ - خمس  
ب - أربع  
ج - ثلاث  
د - ست
- ٣٠ - إذا أذن الحكم ببدء أداء الوثب فان اللاعب لديه ..... لأداء الوثبة الثلاثية.  
أ - دقيقتان  
ب - ثلاث دقائق  
ج - دقيقة واحدة  
د - دقيقة ونصف

## الاختبار الثاني لمسابقة الوثب الثلاثي

- ١- تعتبر الخطوة ..... المراحل الفنية للوثب الثلاثي  
 أ - أول ب - ثاني ج - ثالث د - رابع
- ٢ - تعتمد المدرسة السوفيتية في الوثب الثلاثي بنسبة أكبر على .....  
 أ - القدرة ب - السرعة ج - الرشاقة د - القوة
- ٣ - تعتبر الوثبة ..... المراحل الفنية للوثب الثلاثي  
 أ - أول ب - ثاني ج - ثالث د - رابع
- ٤ - يمكن تقسيم الاقتراب إلى .....  
 أ - ثلاث مراحل ب - مرحلتان ج - أربع مراحل د - خمس مراحل
- ٥ - لكي يحصل الطالب على كامل اتزانهِ عليه أن يدعو على .....  
 أ - مقدمة القدمين ب - القدم بأكملها ج - الجانب الخارجي د - كعب القدم
- ٦ - تتراوح خطوات الاقتراب بين ..... خطوة  
 أ - ( ٢٦ - ٢٢ ) ب - ( ٢٢ - ١٨ ) ج - ( ١٤ - ١٦ ) د - ( ٢٦ - ٣٠ )
- ٧ - تحقق ..... أكبر مسافة في الوثب الثلاثي  
 أ - الخطوة ب - الوثبة ج - الحجلة د - الطيران
- ٨ - وضع الجسم أثناء الحجلة .....  
 أ - مستقيم ب - مائل للأمام ج - مائل للخلف د - مائل على قدم الارتقاء
- ٩ - أثناء الحجلة تمرجج الرجل الحرة ليصل الفخذ إلى الوضع ..... للأرض  
 أ - العمودي ب - الموازي ج - المائل د - المنفرج
- ١٠ - في الحجلة تمرجج رجل الارتقاء أماماً بينما تمرجج الرجل الحرة .....  
 أ - أماماً ب - جانباً ج - عالياً د - خلفاً
- ١١ - في الخطوة يتم الهبوط برجل .....  
 أ - الارتقاء على القدم كلها ب - الارتقاء على المشط ج - الحرة على القدم كلها د - الحرة على المشط
- ١٢ - في الخطوة يكون الجذع والرأس عموديان على الأرض والذراعان .....  
 أ - أماماً ب - خلفاً ج - كما في الجري العادي د - عالياً
- ١٣ - أثناء مرحلة الطيران في الوثبة يمكن للطالب أن يستخدم .....  
 أ - طريقة التعلق ب - المشي في الهواء ج - أ ، ب د - ليس شيء مما سبق
- ١٤ - في الوثبة تمرجج الرجل الحرة ( الارتقاء سابقاً ) للأمام ويتبعها رجل الارتقاء حتى .....  
 أ - الوصول لمستوى عمودي للأرض ب - نزول الرجل الحرة ثم بعدها رجل الارتقاء ج - تصل إلى وضع موازي للأرض د - نزول الرجل الارتقاء ثم بعدها الحرة
- ١٥ - عندما تصل القدمان إلى الحفرة يبدأ الطالب في .....  
 أ - مد الركبتين كاملاً ب - السند على الذراعين ج - ثني الركبتين مع إزاحة الحوض للأمام د - النزول على المقعدة في الرمل
- ١٦ - يتم أداء المشي في الهواء في مرحلة .....  
 أ - الاقتراب ب - الحجلة ج - الخطوة د - الوثبة

١٧- لتعليم الاقتراب يعطى تمرين .....

- أ - الجري فوق الكرات الطبية المسافة بينهما ١ م  
ب - الجري والارتقاء على السلم والنزول في الحفرة  
ج - الجري و لمس لوحة الارتقاء والنزول في الحفرة  
د - جميع ما سبق

١٨- لتعليم الحجلة نستخدم التمرين .....

- أ - الجري السريع والارتقاء من على سلم القفز والنزول على القدم الحرة  
ب - الجري السريع والارتقاء من على سلم القفز والنزول على قدم الارتقاء .  
ج - الجري السريع والارتقاء من على لوحة الارتقاء والنزول على قدم الارتقاء  
د - ب ، ج

١٩- من أخطاء الأداء في الحجلة

- أ - المبالغة في الارتفاع عن الأرض  
ب - النزول على قدم الارتقاء  
ج - مسافتها اكبر من الخطوة والوثبة  
د - جميع ما سبق

٢٠- ضعف حركة الرجلين من الأخطاء في مرحلة

- أ - الحجلة  
ب - الخطوة  
ج - الوثبة  
د - جميع ما سبق

٢١- لتصحيح الميل للخلف أكثر من اللازم خلال الارتقاء يجب .....

- أ - فهم صحيح للحركة  
ب - النظر لأعلى  
ج - أ ، د  
د - تدريبات على الارتقاء

٢٢- لتصحيح التوتر وصلابة رجل الارتقاء أثناء أداء الحجلة

- أ - إعطاء تمرينات تقوية للرجلين  
ب - أداء الارتقاء السريع دون توتر  
ج - إعطاء تمرينات تقوية للذراعين  
د - تدريبات على الارتقاء والنظر لأعلى

٢٣- يوضع بعد لوحة الارتقاء برواز افقى يوضع عليه لوحة صلصال وذلك

- أ - للارتقاء من عليها  
ب - مقدار القوة التي يدفع بها اللاعب  
ج - لمعرفة تخطى قدم الارتقاء للوحة الارتقاء  
د - أ ، ج

٢٤- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو .....

- أ - ٣٠ متر  
ب - ٣٥ متر  
ج - ٣٦,٥ متر  
د - ٤٠ متر

٢٥- يجب أن تبعد لوحة الارتقاء عن الحافة الداخلية للحفرة بـ

- أ - ١٥ متر  
ب - ١٣ متر  
ج - ١٧ متر  
د - ١٤ متر

٢٦- أبعاد حفرة الوثب هي .....

- أ - ١٠ - ٢,٧٥  
ب - ١١ - ٤,٥  
ج - ١٢ - ٥  
د - ٩ - ٣

٢٧- يسمح بوضع علامات ضابطة ..... طريق الاقتراب

- أ - داخل  
ب - خارج  
ج - بعد  
د - في وسط

٢٨ - إذا كان عدد الطلاب ثمانية أو اقل يتم إعطاء كل طالب .....

- أ - ثلاث محاولات  
ب - أربع محاولات  
ج - خمس محاولات  
د - ستة محاولات

٢٩- في حالة حدوث عقدة على المركز الأول يتم حساب

- أ - ثاني أحسن محاولة ثم ثالث أحسن محاولة حتى النهاية  
ب - الأقل عدد من المحاولات الفاشلة  
ج - الأقل عدد من المحاولات الصحيحة  
د - الأقل عدد من المحاولات الفاشلة والصحيحة

٣٠- إذا أذن الحكم ببدا أداء الوثب فان اللاعب لديه..... لأداء الوثبة الثلاثية.

- أ - دقيقتان  
ب - ثلاث دقائق  
ج - دقيقة واحدة  
د - دقيقة ونصف

## الاختبار الثالث لمسابقة الوثب الثلاثي

- ١ - تعتمد المدرسة البولندية في الوثب الثلاثي بنسبة اكبر على .....  
 أ - القدرة      ب - السرعة      ج - الرشاقة      د - القوة
- ٢ - خامس المراحل الفنية للوثب الثلاثي هي .....  
 أ - الاقتراب      ب - الحجلة      ج - الخطوة      د - الهبوط
- ٣ - تعتبر الوثبة ..... المراحل الفنية للوثب الثلاثي  
 أ - اول      ب - ثاني      ج - ثالث      د - رابع
- ٤ - يبدأ اللاعب مرحلة الاقتراب من  
 أ - البدء المنخفض      ب - البدء العالي      ج - البدء الطائر      د - ا، ج
- ٥ - لكي يحصل الطالب على كامل اتزانه عليه أن يعدو على .....  
 أ - مقدمة القدمين      ب - القدم بأكملها      ج - الجانب الخارجي      د - كعب القدم
- ٦ - في الخمس الخطوات الأخيرة في الاقتراب يجب .....  
 أ - زيادة طول الخطوة وقلة سرعتها      ب - زيادة طول الخطوة وزيادة سرعتها  
 ج - نقص في طول الخطوة وزيادة سرعتها      د - نقص في طول الخطوة وقلة سرعتها
- ٧ - يكون الارتقاء في الحجلة .....  
 أ - للأمام بزاوية ٢٠ - ٣٠ °  
 ج - للأمام ولأعلى بزاوية ١٥ - ١٨ °  
 ب - لأعلى بزاوية ١٠ - ٢٠ °  
 د - للأمام ولأعلى بزاوية ٢٠ - ٤٠ °
- ٨ - وضع الجسم أثناء الحجلة .....  
 أ - مستقيم      ب - مائل للأمام      ج - مائل للخلف      د - مائل على قدم الارتقاء
- ٩ - في الحجلة يقوم الطالب .....  
 أ - بالارتقاء والنزول على القدم الأخرى      ب - بالارتقاء والنزول على القدمين معا  
 ج - بالارتقاء والنزول على نفس القدم      د - يمكن جميع ما سبق .
- ١٠ - في الحجلة أثناء تمرجح رجل الارتقاء أماما بينما تمرجح الرجل الحرة .....  
 أ - أماما      ب - جانبا      ج - عاليا      د - خلفا
- ١١ - تعتبر ..... اصغر الوثبات في الوثب الثلاثي  
 أ - الحجلة      ب - الخطوة      ج - الوثبة      د - الهبوط
- ١٢ - في الخطوة يكون الجذع والرأس عموديان على الأرض والذراعان .....  
 أ - أماما      ب - خلفا      ج - كما في الجري العادي      د - عاليا
- ١٣ - مسافة الوثبة تكون .....  
 أ - اكبر من الحجلة واقل من الخطوة      ب - اقل من الحجلة واكبر من الخطوة  
 ج - تساوى الحجلة واكبر من الخطوة      د - تساوى الحجلة واقل من الخطوة
- ١٤ - تبدأ مرحلة الوثبة ب .....  
 أ - وضع قدم الارتقاء للارتقاء عليها      ب - مرجحة الذراعين بعد وضع قدم الارتقاء  
 ج - وضع قدم الرجل الحرة على الأرض للارتقاء بها      د - مرجحة الذراعين بعد وضع الحرة على الأرض
- ١٥ - عندما تصل القدمان إلى الحفرة يبدأ اللاعب في  
 أ - مد الركبتين كاملا      ب - السند على الذراعين  
 ج - ثني الركبتين مع إزاحة الحوض للأمام      د - النزول على المقعدة في الرمل

- ١٦- لضبط كل من الاقتراب و الحجة والخطوة والوثبة يمكن استخدام  
أ - تدريبات إطالة ب - تدريبات سرعة ج - علامات ضابطة د - تدريبات رشاقة
- ١٧- يستخدم تمرين ثلاث حجلات يمنى والتبديل على اليسرى لمسافة ٣٠ م في .....  
أ - التمرينات التمهيدية ب - تعليم الخطوة ج - تعليم الاقتراب د - أداء المسابقة لكل
- ١٨- لتعليم الحجة نستخدم التمرين .....  
أ - الجري السريع والارتقاء من على سلم القفز والنزول على القدم الحرة  
ب - الجري السريع والارتقاء من على سلم القفز والنزول على قدم الارتقاء  
ج - الجري السريع والارتقاء من على لوحة الارتقاء و النزول على قدم الارتقاء  
د - ب ، ج
- ١٩- ضعف حركة الرجلين من الأخطاء في مرحلة  
أ - الحجة ب - الخطوة ج - الوثبة د - جميع ما سبق
- ٢٠- من الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء في الحجة والخطوة والوثبة  
أ - الطيران المنخفض ب - الدفع بقوة أمام ولأعلى ج - الدفع بقوة للأمام د - السرعة في الأداء
- ٢١- لعلاج فقدان السرعة خلال الارتقاء الثأتي ( الخطوة ) والثالث ( الوثبة )  
أ - يتم إعطاء تدريبات لتنمية السرعة  
ب - يتم رفع الرجل الحرة بقوة لأعلى مع الذراعين  
ج - يتم إعطاء تدريبات تقوية للرجلين  
د - جميع ما سبق
- ٢٢- لتصحيح التوتر وصلابة رجل الارتقاء أثناء أداء الحجة  
أ - إعطاء تمرينات تقوية للرجلين  
ب - أداء الارتقاء السريع دون توتر  
ج - إعطاء تمرينات تقوية للذراعين  
د - أ ، ب
- ٢٣- يصل طول لوحة الارتقاء إلى ..... وعرضها إلى .....  
أ - ١٢٥ سم - ٢٢ سم ب - ١٢٢ سم - ٢٠ سم ج - ١٢٢ سم - ٢٢ سم د - ١٢٢ سم - ٢٠ سم
- ٢٤- يوضع بعد لوحة الارتقاء برواز افقى يوضع عليه لوحة صلصال وذلك  
أ - للارتقاء من عليها ب - مقدار القوة التي يدفع بها اللاعب  
ج - لمعرفة تخطى قدم الارتقاء للوحة الارتقاء  
د - أ ، ج
- ٢٥- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب عن.....  
أ - ٣٠ متر ب - ٣٥ متر ج - ٣٦,٥ متر د - ٤٠ متر
- ٢٦- الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب عن  
أ - ١٢٥ سم ب - ١٢٣ سم ج - ١٢٢ سم د - ١٢٧ سم
- ٢٧- تحتسب للاعب ..... محاولة  
أ - احسن ب - أول ج - آخر د - ثاني
- ٢٨- إذا كان هناك عقدة على المركز الثامن يعطى كل مشترك في العقدة ..... إضافية  
أ - محاولة ب - محاولتان ج - ثلاث محاولات د - أربع محاولات
- ٢٩- عدم أداء الحجة أثناء المحاولة الوثب تحتسب المحاولة .....  
أ - فاشلة ب - صحيحة ج - تعاد د - تقاس ما عدا الحجة
- ٣٠- إذا أذن الحكم ببدا أداء الوثب فان اللاعب لديه ..... لأداء الوثبة الثلاثية.  
أ - دقيقتان ب - ثلاث دقائق ج - دقيقة واحدة د - دقيقة ونصف

## الاختبار الأول لمسابقة رمى الرمح

- ١- ..... أولى المراحل الفنية لرمى الرمح  
أ - حمل الرمح      ب - وقفة الاستعداد      ج - مسك الرمح      د - الاقتراب
- ٢- يعتبر وضع الرمي المرحلة ..... في رمى الرمح  
أ - الرابعة      ب - السادسة      ج - الخامسة      د - السابعة
- ٣- تختلف طرق مسك الرمح فهناك ..... طرق لمسك الرمح  
أ - أربعة      ب - ستة      ج - خمسة      د - ثلاثة
- ٤- في القبضة الفنلندية يقع الشد على إصبع .....  
أ - الإبهام      ب - الوسطي      ج - السبابة      د - البنصر
- ٥- في جميع أنواع المسكات يجب أن يستقر الرمح  
أ - في راحة اليد      ب - على بداية الأصابع      ج - على نهايات الأصابع      د - رسغ اليد
- ٦- في وقفة الاستعداد يجب على اللاعب أن يواجه مقطع الرمي .....  
أ - بالجانب الأيمن      ب - بالجانب الأيسر      ج - بالصدر تماما      د - بالظهر تماما
- ٧- يكون ثقل الجسم في وقفة الاستعداد مرتكز على .....  
أ - القدم الأمامية      ب - القدم الخلفية      ج - المشطين معا      د - الكعبين
- ٨- يقوم الطالب بالجري في بداية طريق الاقتراب بخطوات  
أ - سريعة قوية      ب - أسترخائية متوازنة      ج - متوترة ومشدودة      د - رشيقة وسريعة
- ٩- تبدأ خطوات الرمي بعد مرحلة .....  
أ - وقفة الاستعداد      ب - وضع الرمي      ج - خطوات الاقتراب      د - حمل الرمح
- ١٠- في الاقتراب ينصح بعدم مرجحة ..... للأمام وللخلف حتى لا يفقد الاتزان  
أ - الرجل اليمنى      ب - ذراع الرمي      ج - الذراع الحرة      د - الرجل اليسرى
- ١١- تبدأ الخطوة الثانية بمرجحة الرجل اليمنى للأمام مع مرجحة ذراع الرمي .....  
أ - للأمام      ب - للخلف      ج - للجانب      د - لأعلى
- ١٢- يمكن أن يكون عدد خطوات الرمي .....  
أ - ثلاث خطوات      ب - خمس خطوات      ج - سبع خطوات      د - جميع ما سبق
- ١٣- تبدأ مرحلة ..... عند تواجد ثقل الجسم على الرجل اليمنى أثناء الخطوة الخامسة  
أ - الاقتراب      ب - الرمي      ج - الدوران      د - التوازن
- ١٤- في مرحلة الرمي يحدث حالة نفوس كبيرة للجسم في منطقة .....  
أ - الجذع      ب - البطن      ج - الصدر      د - الرجلين
- ١٥- تبدأ حركة ذراع الرمي عند الرمي من .....  
أ - مفصل الرسغ      ب - مفصل المرفق      ج - مفصل الكتف      د - أ ، ب

١٦- زاوية انطلاق الرمح بين .....  
أ - ٢٧ : ٢٨ ° ب - ٢٧ : ٢٨ ° ج - ٢٥ : ٢٦ ° د - ٤٥ : ٤٦ °

١٧- يجب أن يصل الجسم والأداة إلى أقصى سرعة أثناء .....  
أ - الإقتراب ب - خطوات الرمي ج - الرمي د - الاتزان

١٨- مسار قوة الرمي لرمي الرمح من .....  
أ - القدمين ، الركبة ، المقعدة ، الذراع ب - الجذع ، القدمين ، الركبة ، المقعدة ، الذراع  
ج - الركبة ، القدمين ، المقعدة ، الذراع د - الذراع ، الجذع ، المقعدة ، الركبة ، القدمين

١٩- تتم عملية الاحتفاظ بالتوازن عن طريق .....  
أ - وضع الرجل اليمنى بمقاطعة القدم لاتجاه الرمي ب - انثناء في الركبة اليمنى أمام الجسم  
ج - هبوط مركز الثقل على الرجل اليمنى خلفا د - جميع ما سبق

٢٠- تؤثر حركة الاحتفاظ بالتوازن على مسافة الرمي .....  
أ - بدرجة كبيرة ب - لا تؤثر عليها ج - تؤثر بدرجة قليلة د - تؤثر بدرجة كبيرة جدا

٢١- من أشهر طرق حمل الرمح  
أ - حمل الرمح تحت الذراع  
ب - حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل  
ج - حمل الرمح على الكتف والسن لأعلى د - جميع ما سبق

٢٢- لتعليم خطوات الرمي نستخدم  
أ - خط دائرة نصف الملعب والجري حوله  
ب - من البدء المنخفض الجري لمسافة ٥ خطوات  
ج - خمس علامات على الأرض والجري عليها د - ( وقوف ) رمى صولجان خشبي للأمام

٢٣- ( وقوف . الرمح عمودي على الأرض ) مسك طرف الرمح العلوي باليد الأمامية  
ونشر الأصابع حول الرمح سحب اليد لأسفل نحو القبضة لمسكها .. تمرين يستخدم في  
أ - تعليم حمل الرمح ب - تعليم مسك الرمح ج - وقفة الاستعداد د - وضع الرمي

٢٤- ( وقوف في وضع الرمي . المعلم خلف الطالب وممسك بالرمح من المؤخرة ) توجيه  
خط سير الرمح بدون رمى .. هذا التمرين لتعليم مرحلة  
أ - وضع الرمي ب - الرمي ج - الاتزان د - جميع ما سبق

٢٥- من الأخطاء الشائعة في مرحلة مسك الرمح.....  
أ - مرجحة الرمح للأمام وللخلف بشدة في الإقتراب خلفا ب - أ ، ب  
ج - عدم دوران الجذع أثناء فرد الذراع د - القبض على الرمح مع توتر ذراع الرمي

٢٦- من أخطاء حركة ذراع الرمي  
أ - الحركة تكون من رسغ اليد فقط  
ب - الحركة تكون من الكتف ثم رسغ اليد فقط  
ج - الحركة تكون من المرفق ثم رسغ اليد فقط د - جميع ما سبق

٢٧- من الأخطاء التي تقع أثناء الرمي  
أ - التقوس يكون من الصدر  
ب - دوران الجذع ناحية مقطع الرمي  
ج - فرد الذراع الرامية للخلف د - التقوس يكون من الجذع

٢٨ - يعتبر عدم ..... وفرد ذراع الرمي للخلف من أخطاء خطوات الرمي  
أ - استقامة الجسم ب - ميل الجسم للأمام ج - دوران الجذع د - فرد الركبتين

٢٩ - لعلاج ارتفاع خطوة التقاطع عن الأرض  
أ - عدم إجراء خطوة التقاطع  
ب - الدفع القوي للأمام فقط أثناء الوثبة  
ج - التركيز على خفض خطوة التقاطع  
د - الدفع القوي لأعلى فقط أثناء الوثبة

٣٠ - مسك الرمح من القبضة عملية  
أ - اختيارية للطالب ب - قانونية  
ج - تدريبية د - اختيارية للمعلم

٣١ - يشترط لصحة المحاولة لمس ..... الأرض  
أ - المقبض ب - السن المعدني  
ج - نهاية الرمح د - جميع ما سبق

٣٢ - يمكن للطالب أن يخرج من الملعب .....  
أ - بعد خروج الرمح من يده  
ب - بعد لمس الرمح للأرض  
ج - والرمح في الهواء  
د - بعد إذن القاضي

٣٣ - تعتبر المحاولة صحيحة إذا سقط الرمح  
أ - خارج مقطع الرمي  
ب - داخل طريق الاقتراب  
ج - داخل مقطع الرمي  
د - خلف الخط الجانبي

٣٤ - تعتبر المحاولة فاشلة إذا  
أ - سقط الرمح داخل مقطع الرمي  
ب - خروج اللاعب من خلف طريق الاقتراب  
ج - لمس الطالب أمام قوس الرمي بأي جزء من جسمه  
د - أ ، ب

٣٥ - الوزن القانوني لرمح الرجال ..... جرام والسيدات ..... جرام  
أ - ( ٦٠٠ - ٨٠٠ ) ب - ( ٦٠٠ - ٨٠٠ ) ج - ( ٧٠٠ - ٨٠٠ ) د - ( ٦٠٠ - ٧٠٠ )

٣٦ - يتم ترتيب الطلاب لأداء محاولتهم  
أ - بالسن ب - بالقرعة  
ج - بالوزن د - بالأرقام الشخصية

٣٧ - إذا اشترك اقل من ثمانية لاعبين يتم إعطاء  
أ - ست محاولات ب - خمس محاولات  
ج - أربع محاولات د - ثلاث محاولات

٣٨ - إذا حدثت عقدة على المركز الأول يتم حساب  
أ - ثاني أحسن محاولة ثم ثالث أحسن محاولة حتى النهاية ب - الأقل عدد من المحاولات الفاشلة  
ج - الأقل عدد من المحاولات الصحيحة د - الأقل عدد من المحاولات الفاشلة والصحيحة

٣٩ - تقاس الرمية من اقرب علامة أحدثها الرمح إلى .....  
أ - الحافة الداخلية لخط قوس الرمي ب - منتصف خط قوس الرمي  
ج - الحافة الخارجية لقوس الرمي د - الخط الجانبي لقوس الرمي

٤٠ - تعتبر المحاولة فاشلة إذا لم تتم خلال زمن قدره  
أ - ١ دقيقة ب - ١,٥ دقيقة ج - ٢,٥ دقيقة د - ٣ دقيقة

## الاختبار الثاني لمسابقة رمى الرمح

- ١- ثالث المراحل الفنية لرمي الرمح هي .....  
 أ - حمل الرمح      ب - وقفة الاستعداد      ج - مسك الرمح      د - الاقتراب
- ٢- المرحلة النهائية لرمي الرمح تسمى .....  
 أ - الرمي      ب - التخلص      ج - الاتزان      د - الإرسال
- ٣- في القبضة الأمريكية يقع الشد على إصبع .....  
 أ - الإبهام      ب - الوسطي      ج - السبابة      د - البنصر
- ٤- هناك ..... طرق لحمل الرمح  
 أ - أربعة      ب - ستة      ج - خمس      د - ثلاث
- ٥- في جميع أنواع المسكات يجب أن يستقر الرمح  
 أ - في راحة اليد      ب - على بداية الأصابع      ج - على نهايات الأصابع      د - رسع اليد
- ٦- وضع الذراعين في وقفة الاستعداد .....  
 أ - ذراع يحمل الرمح فوق الكتف والآخر بجانب الجسم  
 ب - ذراع يحمل الرمح جانب الجسم والآخر بجانب الجسم  
 ج - ذراع يحمل الرمح فوق الكتف والآخر مرفوع لأعلى  
 د - ذراع يحمل الرمح إلى مستوى الرأس والآخر لأعلى
- ٧- أنسب وضع لبدء الاقتراب يسمى .....  
 أ - حمل الرمح      ب - مسك ارمح      ج - وقفة الاستعداد      د - الاستعداد للرمي
- ٨- تعتبر الخطوة الأولى هي خطوة تحضيرية للخطوات الباقية وهي .....  
 أ - أطولهم مسافة      ب - أقصرهم مسافة      ج - أسرعهم زمن      د - أقلهم زمن
- ٩- الخطوة الرابعة هي الخطوة القبل الأخيرة وتسمى خطوة .....  
 أ - النهاية      ب - البداية      ج - التقاطع      د - التوازي
- ١٠- في الخطوة الثانية يتم دوران الكتف الأيمن للخلف بزاوية .....  
 أ - ٤٥ درجة      ب - ٧٠ درجة      ج - ١٢٠ درجة      د - ٩٠ درجة
- ١١- يكون وضع الجذع في الخطوة الثانية .....  
 أ - مائل للخلف      ب - مائل للأمام      ج - مائل للجانب الأيمن      د - عمودي على الأرض
- ١٢- في بداية خطوات الجري يصنع الرمح زاوية ..... مع المحور الطولي للجسم  
 أ - حادة      ب - منفرجة      ج - قائمة      د - يمكن ما سبق
- ١٣- في مرحلة ..... يتم الدفع من مفصل الركبة والجهة اليمنى للمقعدة في اتجاه الرمي  
 أ - الاقتراب      ب - خطوات الرمي      ج - الرمي      د - الاتزان
- ١٤- أثناء مرحلة الرمي يحدث دوران للجذع حول المحور ..... في اتجاه اليسار  
 أ - المحور العرضي      ب - المحور الطولي      ج - المحور السهمي      د - المستوى العرضي

١٥- عند أداء مرحلة الرمي يجب تواجد مركز ثقل الجسم على .....  
أ - الرجل اليمنى بكاملها      ب - الرجل اليسرى      ج - الرجلين معا      د - كعب الرجل اليمنى

١٦- تعتبر مرحلة ..... من أهم مراحل رمى الرمح لتحقيق مسافة .  
أ - الاقتراب      ب - خطوات الرمي      ج - الرمي      د - التوازن

١٧- يجب أن يكون اتجاه مسار حركة المقعدة والرمح .....  
أ - متزامنين ومتوازيين      ب - متزامنين و متعامدين      ج - متقابلين      د - ب ، ج

١٨- تتولد قوة انفجار قصوى أثناء الرمي نتيجة  
أ - الحركة المستقيمة للذراع      ب - الحركة الكروية للذراع  
ج - الحركة الكروية لساعد الذراع الرامي      د - الحركة المستقيمة للذراع

١٩ - تتم عملية الاحتفاظ بالتوازن عن طريق .....  
أ - وضع الرجل اليمنى بمقاطعة القدم لاتجاه الرمي      ب - انثناء في الركبة اليمنى أمام الجسم ومرجحة اليسرى  
ج - هبوط مركز الثقل على الرجل اليمنى خلفا      د - جميع ما سبق

٢٠- تؤثر حركة الاحتفاظ بالتوازن على مسافة الرمي .....  
أ - بدرجة كبيرة      ب - لا تؤثر عليها      ج - تؤثر بدرجة قليلة      د - تؤثر بدرجة كبيرة جدا

٢١- يوجد ..... لوقفة الاستعداد  
أ - طريقة واحدة      ب - طريقتان      ج - ثلاث طرق      د - أربع طرق

٢٢ - لتعليم خطوات الرمي نستخدم  
أ - خط دائرة نصف الملعب والجري حوله      ب - من البدء المنخفض الجري لمسافة ٥ خطوات  
ج - خمس علامات على الأرض والجري عليها      د - ( وقوف ) رمى صولجان خشبي للأمام

٢٣ - لتعليم الرمي من الحركة يتم استخدام التمرين .  
أ - اقتراب ثلاث خطوات ثم الرمي باستخدام صولجان  
ب - اقتراب ثلاث خطوات ثم الرمي باستخدام كرة هوكي  
ج - ( وقوف ) حمل صولجان الاقتراب الكامل ثم الرمي  
د - جميع ما سبق

٢٤- ( وقوف وضع الرمي بدون أداة ) الرمي ثم اخذ وثبة خفيفة للأمام يتم فيها تقديم قدم الارتكاز .. هذا التمرين يستخدم في تعليم .  
أ - وضع الرمي      ب - الرمي      ج - الاتزان      د - الاقتراب

٢٥ - من أخطاء الخطوة الأخيرة للرمي  
أ - ميل الجسم لليسار      ب - فرد الذراع الرامي للخلف  
ج - التقوس يكون من منطقة الصدر      د - دوران الجذع للجانب

٢٦ - من أخطاء مرحلة الرمي عدم دوران الرجل اليمنى .....  
أ - في اتجاه اليمين      ب - في الاتجاه للخلف      ج - في اتجاه لأعلى      د - في اتجاه الرمي

٢٧ - من الأخطاء الشائعة في مرحلة ..... مرجحة ذراع الرمي للأمام وللخلف بشدة  
أ - حمل الرمح ب - الاقتراب ج - وضع الرمي د - الرمي

٢٨ - لعلاج فقدان جزء من السرعة أثناء خطوات الرمي  
أ - التدريب على فرد الذراع مبكراً ب - المسك الجيد الرمح  
ج - التدريب على إيقاع الخطوات وزيادة السرعة د - جميع ما سبق

٢٩ - يجب أن يبدأ الطالب فرد ذراع الرمي للخلف في  
أ - وقفة الاستعداد ب - الاقتراب ج - خطوات الرمي د - جميع ما سبق

٣٠ - لا يسمح للطالب بالدوران بحيث يكون ..... مواجه لمقطع الرمي أثناء الرمي  
أ - وجهه ب - ظهره ج - الجانب الأيمن د - الجانب الأيسر

٣١ - يمكن للاعب أن يغادر الملعب من .....  
أ - على الخطيين المتوازيين على الجانب ب - من القوس الامامى  
ج - من خلف طريق الاقتراب والقوس د - ا ، ب

٣٢ - مسموح للاعب .....  
أ - بلبس حزام ب - لبس قفازات ج - وضع مادة لاصقة د - ا ، ج

٣٣ - طريق الاقتراب خطين سمكهم ..... والمسافة بينهما .....  
أ - ٧سم ، ٣,٥ متر ب - ٥ سم ، ٤ متر ج - ٥سم ، ٣,٥ متر د - ٧سم ، ٤سم

٣٤ - عرض خط قوس الرمي  
أ - ٣سم ب - ٤سم ج - ٧سم د - ٦ سم

٣٥ - إذا تخطى اللاعب الزمن المحدد لأداء المحاولة .....  
أ - ينذر اللاعب ب - يعطى زمن ثاني ج - تحسب محاولة فاشلة د - يطرد من المسابقة

٣٦ - يرسم خيطان جانبيين على امتداد القوس طول كلا منهما  
أ - ٥٧ سم ب - ٧٥ سم ج - ٧٠ سم د - ٩٠ سم

٣٧ - يصنع الرمح من ..... أجزاء  
أ - ثلاثة ب - أربعة ج - خمسة د - جزان

٣٨ - يجب ألا يقل طريق الاقتراب عن  
أ - ٤٥ متر ب - ٣٦,٥ متر ج - ٤٢ متر د - ٤٠ متر

٣٩ - إذا كسر الرمح في الهواء فإن المحاولة  
أ - تقاس المسافة من مكان سقوط السن ب - تعاد المحاولة  
ج - تحتسب فاشلة د - تحسب مثل المحاولة السابقة

٤٠ - تقاس الرمية من أقرب علامة أحدثها الرمح إلى .....  
أ - الحافة الداخلية لخط قوس الرمي من المنتصف ب - منتصف خط قوس الرمي  
ج - الحافة الخارجية لقوس الرمي من المنتصف د - الخط الجانبي لقوس الرمي

## الاختبار الثالث لمسابقة رمى الرمح

- ١- ..... أولى المراحل الفنية لرمى الرمح  
أ - حمل الرمح      ب - وقفة الاستعداد      ج - مسك الرمح      د - الاقتراب
- ٢- المرحلة النهائية لرمى الرمح تسمى .....  
أ - الرمي      ب - التخلص      ج - الاتزان      د - الإرسال
- ٣- طرق مسك الرمح .....  
أ - أربعة      ب - ستة      ج - خمسة      د - ثلاثة
- ٤- هناك ..... طرق لحمل الرمح  
أ - أربعة      ب - ستة      ج - خمس      د - ثلاث
- ٥- في جميع أنواع المسكات يجب أن يستقر الرمح  
أ - في راحة اليد      ب - على بداية الأصابع      ج - على نهايات الأصابع      د - رسع اليد
- ٦- وضع الذراعين في وقفة الاستعداد .....  
أ - ذراع يحمل الرمح فوق الكتف والأخر بجانب الجسم  
ب - ذراع يحمل الرمح جانب الجسم والأخر بجانب الجسم  
ج - ذراع يحمل الرمح فوق الكتف والأخر مرفوع لأعلى  
د - ذراع يحمل الرمح إلى مستوى الرأس والأخر لأعلى
- ٧- يكون ثقل الجسم في وقفة الاستعداد مرتكز على .....  
أ - القدم الأمامية      ب - القدم الخلفية      ج - المشطين معا      د - الكعبين
- ٨- تبدأ خطوات الرمي بعد .....  
أ - وقفة الاستعداد      ب - وضع الرمي      ج - خطوات الاقتراب      د - حمل الرمح
- ٩- تؤدي الخطوة ..... بوثبة سريعة منخفضة بالقدم اليسرى  
أ - الثانية      ب - الثالثة      ج - الرابعة      د - الخامسة
- ١٠- تبدأ الخطوة الثانية بمرجحة الرجل اليمنى للأمام مع مرجحة ذراع الرمي .....  
أ - للأمام      ب - للخلف      ج - للجانب      د - لأعلى
- ١١- في الخطوة ..... يتم سقوط الجسم للخلف على الرجل اليمنى وهي في حالة اثناء قليلا  
أ - الثانية      ب - الثالثة      ج - الرابعة      د - الخامسة
- ١٢- يمكن أن يكون عدد خطوات الرمي .....  
أ - ثلاث خطوات      ب - خمس خطوات      ج - سبع خطوات      د - جميع ما سبق
- ١٣- تبدأ مرحلة ..... عند تواجد ثقل الجسم على الرجل اليمنى أثناء الخطوة الخامسة  
أ - الاقتراب      ب - الرمي      ج - الدوران      د - التوازن
- ١٤- في مرحلة ..... يتم الدفع من مفصل الركبة والجهة اليمنى للمقعدة في اتجاه الرمي  
أ - الاقتراب      ب - خطوات الرمي      ج - الرمي      د - الاتزان

- ١٥- تبدأ حركة ذراع الرمي أثناء الرمي من .....  
أ - مفصل الرسغ      ب - مفصل المرفق      ج - مفصل الكتف      د - أ ، ب
- ١٦- تعتبر مرحلة ..... من أهم مراحل رمي الرمح لتحقيق مسافة .  
أ - الاقتراب      ب - خطوات الرمي      ج - الرمي      د - التوازن
- ١٧- تبدأ حركة الرمي بدوران ..... في اتجاه الرمي .  
أ - القدمين      ب - القدم اليسرى (الأمامية)      ج - القدم اليمنى ( الخلفية )      د - الركبتين
- ١٨- مسار قوة الرمي لرمي الرمح من .....  
أ - القدمين ، الركبة ، المقعدة ، الذراع      ب - الجذع ، القدمين ، الركبة ، المقعدة ، الذراع  
ج - الركبة ، القدمين ، المقعدة ، الجذع ، الذراع      د - الذراع ، الجذع ، المقعدة ، الركبة ، القدمين
- ١٩ - تتم عملية الاحتفاظ بالتوازن عن طريق .....  
أ - وضع الرجل اليمنى بمقاطعة القدم لاتجاه الرمي      ب - انثناء في الركبة اليمنى أمام الجسم ومرجحة اليسرى  
ج - هبوط مركز الثقل على الرجل اليمنى خلفا      د - جميع ما سبق
- ٢٠- تؤثر حركة الاحتفاظ بالتوازن على مسافة الرمي .....  
أ - بدرجة كبيرة      ب - لا تؤثر عليها      ج - تؤثر بدرجة قليلة      د - تؤثر بدرجة كبيرة جدا
- ٢١- الجري لمسافة ٢١ متر في طريق الاقتراب بسرعة متدرجة ثم الجري على خمس علامات على الأرض واخذ وضع الرمي والاتزان ( تمرين يستخدم في تعليم )  
أ - الاقتراب      ب - الاتزان      ج - الرمي      د - الأداء الكامل
- ٢٢ - لتعليم خطوات الرمي نستخدم .....  
أ - خط دائرة نصف الملعب والجري حوله      ب - من البدء المنخفض الجري لمسافة ٥ خطوات  
ج - خمس علامات على الأرض والجري عليها      د - ( وقوف ) رمى صولجان خشبي للأمام
- ٢٣- ( وقوف - الرمح عمودي على الأرض ) مسك طرف الرمح العلوي باليد الأمامية ونشر الأصابع حول الرمح سحب اليد لأسفل نحو القبضة لمسكها .. تمرين يستخدم في  
أ - تعليم حمل الرمح      ب - تعليم مسك الرمح      ج - وقفة الاستعداد      د - وضع الرمي
- ٢٤- ( وقوف وضع الرمي بدون أداة ) الرمي ثم اخذ وثبة خفيفة للأمام يتم فيها تقديم قدم الارتكاز .. هذا التمرين يستخدم في تعليم  
أ - وضع الرمي      ب - الرمي  
ج - الاتزان      د - الاقتراب
- ٢٥ - من الأخطاء الشائعة في مرحلة مسك الرمح .....  
أ - مرجحة الرمح للأمام وللخلف بشدة في الاقتراب      ب - القبض على الرمح مع توتر ذراعي الرمي  
ج - عدم دوران الجذع أثناء فرد الذراع      د - أ ، ب
- ٢٦ - من الأخطاء الشائعة في مرحلة ..... مرجحة ذراع الرمي للأمام وللخلف بشدة  
أ - حمل الرمح      ب - الاقتراب      ج - وضع الرمي      د - الرمي

٢٧ - من أخطاء مرحلة الرمي عدم دوران الرجل اليميني  
أ - في اتجاه اليمين ب - في الاتجاه للخلف ج - في اتجاه لأعلى د - في اتجاه الرمي

٢٨ - تعتبر عدم ..... وفرد ذراع الرمي للخلف من أخطاء خطوات الرمي  
أ - ميل الجسم للخلف ب - ميل الجسم للأمام ج - دوران الجذع د - فرد الركبتين

٢٩ - يجب أن يبدأ الطالب فرد ذراع الرمي للخلف في  
أ - وقفة الاستعداد ب - الاقتراب ج - خطوات الرمي د - جميع ما سبق

٣٠ - مسك الرمح من القبضة عملية  
أ - اختيارية للطالب ب - قانونية ج - تدريبية د - اختيارية للمعلم

٣١ - لا يسمح للطالب بالدوران بحيث يكون ..... مواجه لمقطع الرمي  
أ - وجهه ب - ظهره ج - الجانب الأيمن د - الجانب الأيسر

٣٢ - يمكن للطالب أن يخرج من الملعب .....  
أ - بعد خروج الرمح من يده ب - بعد لمس الرمح للأرض ج - والرمح في الهواء د - بعد إذن القاضي

٣٣ - تعتبر المحاولة فاشلة إذا  
أ - سقط الرمح داخل مقطع الرمي ب - خروج اللاعب من خلف طريق الاقتراب ج - لمس الطالب أمام قوس الرمي بأي جزء من جسمه د - أ، ب

٣٤ - عرض خط قوس الرمي  
أ - ٣ سم ب - ٤ سم ج - ٧ سم د - ٦ سم

٣٥ - يرسم خطان جانبيين على امتداد القوس طول كلا منهما  
أ - ٥٧ سم ب - ٧٥ سم ج - ٧٠ سم د - ٩٠ سم

٣٦ - الوزن القانوني لرمح الرجال ..... جرام والسيدات ..... جرام  
أ - (٦٠٠ - ٨٠٠) ب - (٦٠٠ - ٨٠٠) ج - (٧٠٠ - ٨٠٠) د - (٦٠٠ - ٧٠٠)

٣٧ - إذا اشترك أكثر من ثمانية لاعبين يتم إعطاء  
أ - ست محاولات ب - خمس محاولات ج - أربع محاولات د - ثلاث محاولات

٣٨ - إذا حدثت عقدة على المركز الأول يتم حساب  
أ - ثاني أحسن محاولة ثم ثالث أحسن محاولة حتى النهاية ب - الأقل عدد من المحاولات الفاشلة ج - الأقل عدد من المحاولات الصحيحة د - الأقل عدد من المحاولات الفاشلة والصحيحة

٣٩ - إذا كسر الرمح في الهواء فإن المحاولة  
أ - تقاس المسافة من مكان سقوط السن ب - تعاد المحاولة ج - تحسب فاشلة د - تحسب مثل المحاولة السابقة

٤٠ - تعتبر المحاولة فاشلة إذا لم تتم خلال زمن قدره  
أ - ١ دقيقة ب - ١,٥ دقيقة ج - ٢,٥ دقيقة د - ٣ دقيقة

ملحق رقم ( ٧ )

مفتاح التصحيح الخاص بكل اختبار للمسابقات الثلاثة

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الأول لسباق ٢٠٠ م عدو

السؤال	الإجابة								
١ -	١	٧ -	١	١٣ -	د	١٩ -	ب	٢٥ -	ب
٢ -	١	٨ -	١	١٤ -	د	٢٠ -	د	٢٦ -	ج
٣ -	١	٩ -	ج	١٥ -	ب	٢١ -	د	٢٧ -	ج
٤ -	ب	١٠ -	ب	١٦ -	١	٢٢ -	ب	٢٨ -	ب
٥ -	ب	١١ -	د	١٧ -	د	٢٣ -	ج	٢٩ -	ب
٦ -	ج	١٢ -	د	١٨ -	د	٢٤ -	١	٣٠ -	١

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الثاني لسباق ٢٠٠ م عدو

السؤال	الإجابة								
١ -	١	٧ -	ب	١٣ -	د	١٩ -	١	٢٥ -	ج
٢ -	د	٨ -	ب	١٤ -	د	٢٠ -	١	٢٦ -	ب
٣ -	١	٩ -	١	١٥ -	د	٢١ -	ب	٢٧ -	١
٤ -	د	١٠ -	د	١٦ -	١	٢٢ -	ج	٢٨ -	ب
٥ -	ج	١١ -	١	١٧ -	ب	٢٣ -	ج	٢٩ -	ج
٦ -	ج	١٢ -	ج	١٨ -	١	٢٤ -	١	٣٠ -	ب

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الثالث لسباق ٢٠٠ م عدو

السؤال	الإجابة								
١ -	١	٧ -	١	١٣ -	د	١٩ -	١	٢٥ -	د
٢ -	د	٨ -	ب	١٤ -	د	٢٠ -	ب	٢٦ -	ب
٣ -	ج	٩ -	١	١٥ -	ب	٢١ -	د	٢٧ -	١
٤ -	ب	١٠ -	ب	١٦ -	١	٢٢ -	ب	٢٨ -	١
٥ -	ب	١١ -	د	١٧ -	د	٢٣ -	ج	٢٩ -	ج
٦ -	د	١٢ -	ج	١٨ -	د	٢٤ -	١	٣٠ -	ب

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الأول لمسابقة الوثب الثلاثي

السؤال	الإجابة								
١ -	ب	٧ -	ج	١٣ -	ب	١٩ -	ب	٢٥ -	د
٢ -	د	٨ -	ج	١٤ -	ج	٢٠ -	ب	٢٦ -	د
٣ -	د	٩ -	ج	١٥ -	ج	٢١ -	ب	٢٧ -	ا
٤ -	ب	١٠ -	ب	١٦ -	ج	٢٢ -	د	٢٨ -	ا
٥ -	ا	١١ -	ب	١٧ -	ا	٢٣ -	ج	٢٩ -	ج
٦ -	ج	١٢ -	ا	١٨ -	د	٢٤ -	ج	٣٠ -	ج

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الثاني لمسابقة الوثب الثلاثي

السؤال	الإجابة								
١ -	ج	٧ -	ج	١٣ -	ج	١٩ -	ا	٢٥ -	ب
٢ -	ا	٨ -	ا	١٤ -	ج	٢٠ -	د	٢٦ -	ا
٣ -	د	٩ -	ب	١٥ -	ج	٢١ -	ج	٢٧ -	ب
٤ -	ب	١٠ -	د	١٦ -	د	٢٢ -	ب	٢٨ -	د
٥ -	ا	١١ -	ج	١٧ -	د	٢٣ -	ج	٢٩ -	ا
٦ -	ب	١٢ -	ج	١٨ -	د	٢٤ -	ج	٣٠ -	ج

## مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الثالث لمسابقة الوثب الثلاثي

السؤال	الإجابة								
١ -	ب	٧ -	ج	١٣ -	ب	١٩ -	د	٢٥ -	ج
٢ -	د	٨ -	ا	١٤ -	ج	٢٠ -	د	٢٦ -	ج
٣ -	د	٩ -	ج	١٥ -	ج	٢١ -	ا	٢٧ -	ا
٤ -	ب	١٠ -	د	١٦ -	ج	٢٢ -	ب	٢٨ -	ج
٥ -	ا	١١ -	ب	١٧ -	ا	٢٣ -	ب	٢٩ -	ا
٦ -	ج	١٢ -	ج	١٨ -	د	٢٤ -	ج	٣٠ -	ج

( ٧ - ٣ )

مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الأول لمسابقة رمى الرمح

السؤال	الإجابة								
١ -	ج	٩ -	ج	١٧ -	ج	٢٥ -	د	٣٣ -	ج
٢ -	ب	١٠ -	ب	١٨ -	ا	٢٦ -	د	٣٤ -	ج
٣ -	د	١١ -	ب	١٩ -	د	٢٧ -	د	٣٥ -	ب
٤ -	ب	١٢ -	د	٢٠ -	ب	٢٨ -	ج	٣٦ -	ب
٥ -	ا	١٣ -	ب	٢١ -	د	٢٩ -	ج	٣٧ -	ا
٦ -	ج	١٤ -	ج	٢٢ -	ج	٣٠ -	ب	٣٨ -	ا
٧ -	ا	١٥ -	ج	٢٣ -	ب	٣١ -	ب	٣٩ -	ا
٨ -	ب	١٦ -	ب	٢٤ -	ب	٣٢ -	ب	٤٠ -	ا

مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الثاني لمسابقة رمى الرمح

السؤال	الإجابة								
١ -	ب	٩ -	ج	١٧ -	ا	٢٥ -	ا	٣٣ -	ب
٢ -	ج	١٠ -	د	١٨ -	ج	٢٦ -	د	٣٤ -	ج
٣ -	ج	١١ -	ا	١٩ -	د	٢٧ -	ب	٣٥ -	ج
٤ -	د	١٢ -	ج	٢٠ -	ب	٢٨ -	ج	٣٦ -	ب
٥ -	ا	١٣ -	ج	٢١ -	ب	٢٩ -	ج	٣٧ -	ا
٦ -	ا	١٤ -	ب	٢٢ -	ج	٣٠ -	ب	٣٨ -	ب
٧ -	ج	١٥ -	ا	٢٣ -	د	٣١ -	ج	٣٩ -	ب
٨ -	ا	١٦ -	ج	٢٤ -	ج	٣٢ -	د	٤٠ -	ا

مفتاح التصحيح الخاص بالاختبار الثالث لمسابقة رمى الرمح

السؤال	الإجابة								
١ -	ج	٩ -	ج	١٧ -	ج	٢٥ -	د	٣٣ -	ج
٢ -	ج	١٠ -	ب	١٨ -	ا	٢٦ -	ب	٣٤ -	ج
٣ -	د	١١ -	د	١٩ -	د	٢٧ -	د	٣٥ -	ب
٤ -	د	١٢ -	د	٢٠ -	ب	٢٨ -	ج	٣٦ -	ب
٥ -	ا	١٣ -	ب	٢١ -	د	٢٩ -	ج	٣٧ -	د
٦ -	ا	١٤ -	ج	٢٢ -	ج	٣٠ -	ب	٣٨ -	ا
٧ -	ا	١٥ -	ج	٢٣ -	ب	٣١ -	ب	٣٩ -	ب
٨ -	ج	١٦ -	ج	٢٤ -	ج	٣٢ -	ب	٤٠ -	ا

ملحق رقم ( ٨ )

ترتيب إجراء الوحدات النموذجية التطبيقية

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان

فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي  
ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية  
التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد ترتيب تعلم المسابقة الاتية قيد البحث  
( ٣٠٠ م عدو - الوثب الثلاثي - رمي الرمح )

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

الباحث

( ٨ - ٢ )

الرجاء من سيادتكم ترتيب تعليم المسابقات السابقة

المسابقة الأولى	المسابقة الثانية	المسابقة الثالثة

الاسم : .....

الوظيفة : .....

الهاتف : .....

ملاحظات ترون سيادتكم مراعاتها : .

.....

.....

ملحق رقم ( ٩ )

عدد المحاضرات بكل وحدة نموذجية تطبيقية

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان

**فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي  
ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية**

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

**الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد الحد الأدنى لعدد المحاضرات المتوقع  
إنقاز الطالب فيها للمسابقة بشكل جيد والتي يستخدمها الباحث كمؤشر لإجراء  
اول اختبار مهاري بعد التعلم**

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا .

الباحث

( ٩ - ٢ )

الرجاء من سيادتكم تحديد الحد الأدنى من عدد المحاضرات المتوقع إتقان الطالب  
للمسابقة بشكل جيد ( علما بان زمن المحاضرة ساعة ونصف )

المسابقة عدد المحاضرات	المسابقة الأولى ( ٣٠٠ م عدو )	المسابقة الثانية ( الوثب الثلاثي )	المسابقة الثالثة ( رمي الرمح )

الاسم : .....

الوظيفة : .....

الهاتف : .....

ملاحظات ترون سيادتكم مراعاتها : .

.....

.....

ملحق رقم ( ١٠ )

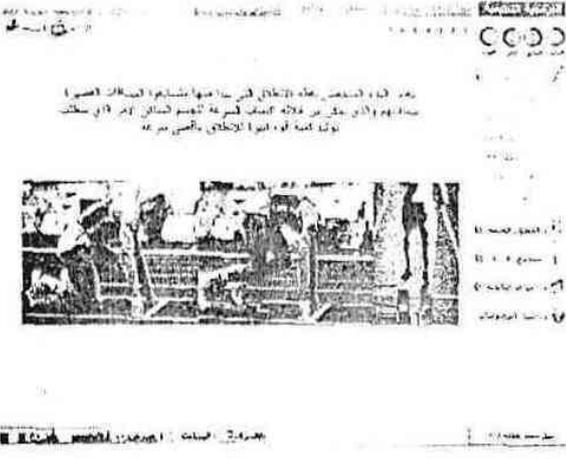
البرمجة التعليمية باستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية

## البرمجة التعليمية لسباق ٢٠٠ م عدو

البرمجة	الوسائط
 <p>البرمجة التعليمية لسباق ٢٠٠ م عدو</p> <p>الوسائط: نص ، صورة ، صوت</p>	( مقدمة )

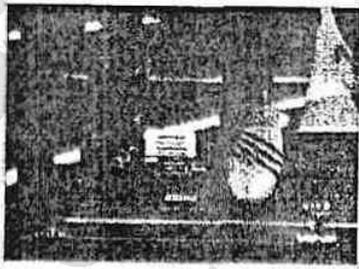
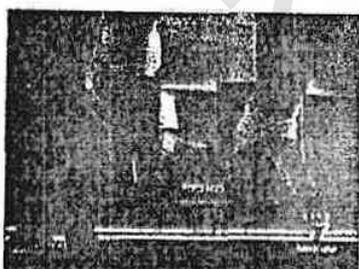
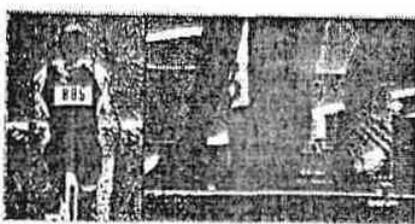
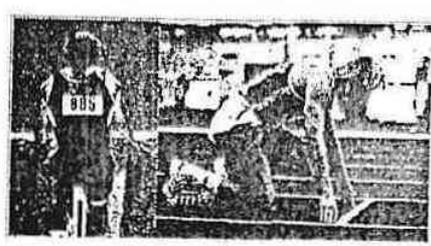
## المراحل الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو

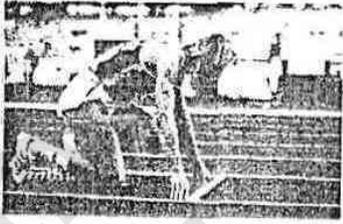
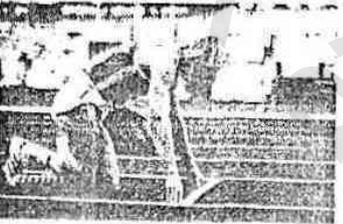
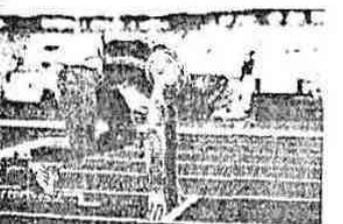
 <p>المراحل الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو</p> <p>الوسائط: نص ، صورة ، صوت</p>	( المراحل الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو )
---	------------------------------------

 <p>البدء</p> <p>الوسائط: نص ، صورة ، صوت</p>	( البدء )
--	-----------

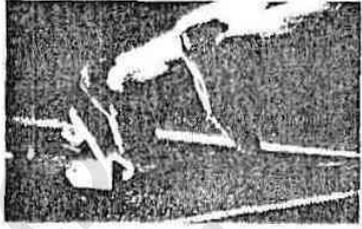


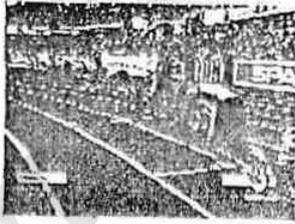
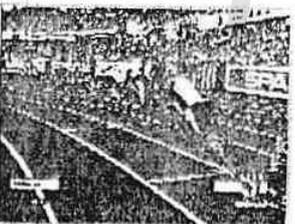


البرمجية	الوسائط
<p>رسم فنانين من ثقافات مختلفة يرفعون العلم الأمريكي في الفضاء الخارجي</p>  <p>البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>رسم الفنان الذي في الفضاء الخارجي على ان تلات علامة على الارض</p>  <p>البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>توضيح ربة القبول الخاصة على الارض وتعالى على ربة ريش القبول القلوب مستند من القبول من ربة وعلى الارض من القبول القلوب</p>  <p>البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مقالة عن الفنان من الفن رسالة عرض الفنان القربا</p>  <p>البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء البرمجية: انستيتوت الجغرافيا والفضاء</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
<p>تكون وزن الجسم موزنا بالتساوي على كلا الطرفين ويسمى الجسم المتوازن في حالات التوازن ومماثل حالات التوازن والرفق</p>  <p>أولاً : التوازن ثانياً : التوازن ثالثاً : التوازن رابعاً : التوازن خامساً : التوازن سادساً : التوازن سابعاً : التوازن ثامناً : التوازن تاسعاً : التوازن عاشراً : التوازن</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تكون الرقبة في وضعية التوازن وفي حالة التوازن والرفق</p>  <p>أولاً : التوازن ثانياً : التوازن ثالثاً : التوازن رابعاً : التوازن خامساً : التوازن سادساً : التوازن سابعاً : التوازن ثامناً : التوازن تاسعاً : التوازن عاشراً : التوازن</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تكون الرقبة في وضعية التوازن وفي حالة التوازن والرفق</p>  <p>أولاً : التوازن ثانياً : التوازن ثالثاً : التوازن رابعاً : التوازن خامساً : التوازن سادساً : التوازن سابعاً : التوازن ثامناً : التوازن تاسعاً : التوازن عاشراً : التوازن</p>	<p>( البدء - خذ مكانك )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تكون الرقبة في وضعية التوازن وفي حالة التوازن والرفق</p>  <p>أولاً : التوازن ثانياً : التوازن ثالثاً : التوازن رابعاً : التوازن خامساً : التوازن سادساً : التوازن سابعاً : التوازن ثامناً : التوازن تاسعاً : التوازن عاشراً : التوازن</p>	<p>( البدء - الاستعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



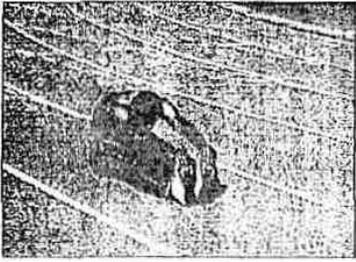
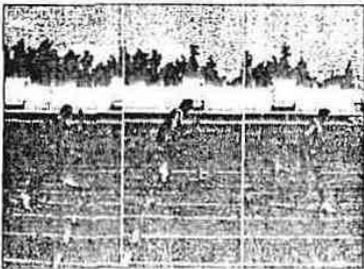
البرمجية	الوسائط
<p>تتمثل في البرمجيات الخاصة بالبرمجة التي يمكن استخدامها في التعليم الإلكتروني، حيث يمكن استخدامها في تصميم الدورات التدريبية، وإنتاج المحتوى التعليمي، وإدارة التعلم، والتقييم، وغيرها من المهام التعليمية.</p>  <p>البرمجة هي عملية كتابة التعليمات التي يمكن للكمبيوتر فهمها وتنفيذها. يمكن استخدامها في العديد من المجالات، مثل تطوير الألعاب، والتطبيقات، والمواقع الإلكترونية، وغيرها.</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تتمثل في البرمجيات الخاصة بالبرمجة التي يمكن استخدامها في التعليم الإلكتروني، حيث يمكن استخدامها في تصميم الدورات التدريبية، وإنتاج المحتوى التعليمي، وإدارة التعلم، والتقييم، وغيرها من المهام التعليمية.</p>  <p>البرمجة هي عملية كتابة التعليمات التي يمكن للكمبيوتر فهمها وتنفيذها. يمكن استخدامها في العديد من المجالات، مثل تطوير الألعاب، والتطبيقات، والمواقع الإلكترونية، وغيرها.</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تتمثل في البرمجيات الخاصة بالبرمجة التي يمكن استخدامها في التعليم الإلكتروني، حيث يمكن استخدامها في تصميم الدورات التدريبية، وإنتاج المحتوى التعليمي، وإدارة التعلم، والتقييم، وغيرها من المهام التعليمية.</p>  <p>البرمجة هي عملية كتابة التعليمات التي يمكن للكمبيوتر فهمها وتنفيذها. يمكن استخدامها في العديد من المجالات، مثل تطوير الألعاب، والتطبيقات، والمواقع الإلكترونية، وغيرها.</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تتمثل في البرمجيات الخاصة بالبرمجة التي يمكن استخدامها في التعليم الإلكتروني، حيث يمكن استخدامها في تصميم الدورات التدريبية، وإنتاج المحتوى التعليمي، وإدارة التعلم، والتقييم، وغيرها من المهام التعليمية.</p>  <p>البرمجة هي عملية كتابة التعليمات التي يمكن للكمبيوتر فهمها وتنفيذها. يمكن استخدامها في العديد من المجالات، مثل تطوير الألعاب، والتطبيقات، والمواقع الإلكترونية، وغيرها.</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

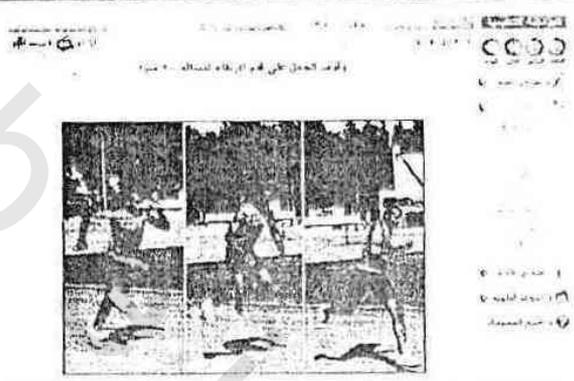
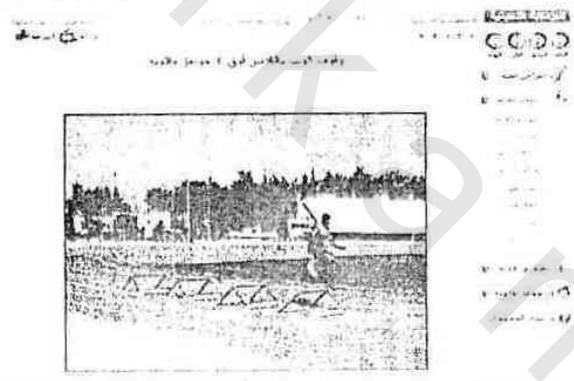
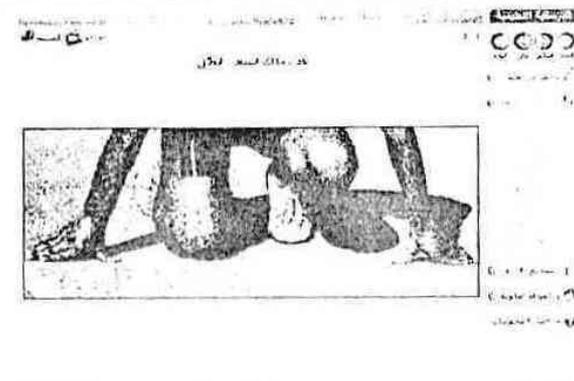
البرمجيات	الوسائط
<p>تبدأ من لحظة انطلاق سباق ٢٠٠٠ ميل في ريف فرنسا</p>  <p>١٠٠٠ ميل في ريف فرنسا</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تترجم لغة البرازيل إلى لغة أخرى وذلك باستخدام برنامج</p>  <p>١٠٠٠ ميل في ريف فرنسا</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>وتعد واحدة من أهم الطرق التي تستخدمها الشركات</p>  <p>١٠٠٠ ميل في ريف فرنسا</p>	<p>( البدء - الانطلاق )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تتميز بكونها واحدة من أهم الطرق التي تستخدمها الشركات</p>  <p>١٠٠٠ ميل في ريف فرنسا</p>	<p>( الإنسيابية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
<p>استغرق الرياضيون جهوداً عظيمة لإكمال سباقهم من القشور مع الرمالين وبزاوية لينة من فصل القشور والرمال إلى حدود مستوى القشور والقشور على الجانبين</p>  <p>الرياضيون هم من يشاركون في السباقات الرياضية</p>	<p>( الإنسيابية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>من السهل على الرياضيين أن يركضوا في المسار</p> <p>في كون عضلات الرياضيين في حالة استعداد تام مع تخطيط القلب على الأمام</p> <p>في كون عضلات الرياضيين في حالة استعداد تام مع تخطيط القلب على الأمام</p> <p>بالرغم من أنها تفرز عليها على يد السباقين وأن تفرز عضلات القشور بما لا</p>  <p>الرياضيون هم من يشاركون في السباقات الرياضية</p>	<p>( الإنسيابية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>بمجرد أن تبدأ جريه في المنافسة القشور في الإنسيابية والتي تعد من تلك القشور التي تفرز على جانب القشور والرمال إلى حدود مستوى القشور والقشور على الجانبين</p>  <p>الرياضيون هم من يشاركون في السباقات الرياضية</p>	<p>( الإنسيابية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>بمجرد أن تبدأ جريه في المنافسة القشور في الإنسيابية والتي تعد من تلك القشور التي تفرز على جانب القشور والرمال إلى حدود مستوى القشور والقشور على الجانبين</p>  <p>الرياضيون هم من يشاركون في السباقات الرياضية</p>	<p>( الإنسيابية - الدفع والعدو )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



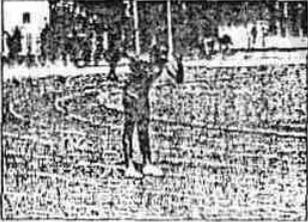
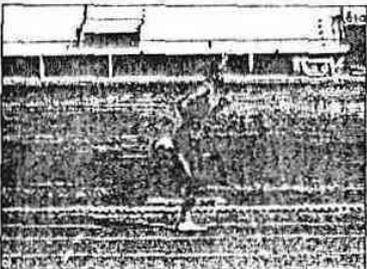
البرمجيات	الوسائط
 <p>تعد المسابقات الدولية الفعالة من أهم الأحداث الرياضية العالمية، حيث يجتمع فيها أفضل الرياضيين من مختلف دول العالم للمشاركة في منافسة عالية المستوى.</p>	<p>( الإنسيابية - عدو المنحنى )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>تعد المسابقات الدولية الفعالة من أهم الأحداث الرياضية العالمية، حيث يجتمع فيها أفضل الرياضيين من مختلف دول العالم للمشاركة في منافسة عالية المستوى.</p>	<p>( الإنسيابية - عدو المنحنى )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>في رياضة العدو، يعد التنافس على الفوز من أهم الأهداف، حيث يسعى الرياضيون لتحقيق أفضل أداء ممكن في سباقاتهم.</p>	<p>( النهائية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>تعد المسابقات الدولية الفعالة من أهم الأحداث الرياضية العالمية، حيث يجتمع فيها أفضل الرياضيين من مختلف دول العالم للمشاركة في منافسة عالية المستوى.</p>	<p>( النهائية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

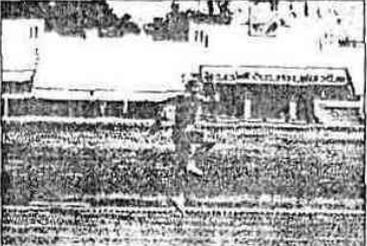
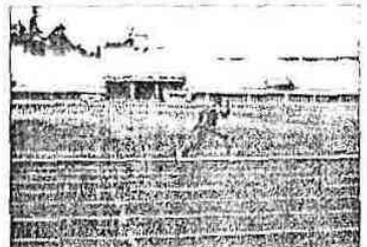
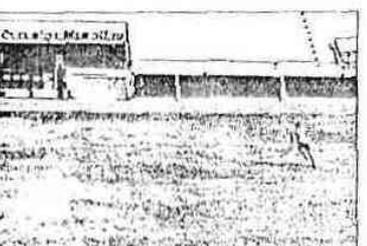
البرمجيات	الوسائط
<p>على قدامى في يومه الى جبهة لاداء المساق لمتابعة بعد هذا التهيئة</p>  <p>البرمجيات التعليمية</p>	<p>( النهاية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<b>الخطوات التعليمية لسباق ٢٠٠ متر عدو</b>	
<p>داوس طول شح الفاع وامامه لانس المشاطن</p>  <p>البرمجيات التعليمية</p>	<p>( تمرينات الاعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>داوس الفاع شح الفاع فاعا لانس الارش</p>  <p>البرمجيات التعليمية</p>	<p>( تمرينات الاعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>داوس الفاع على فاعم فاعم الفاعا ٠٠ متر</p>  <p>البرمجيات التعليمية</p>	<p>( تمرينات الاعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

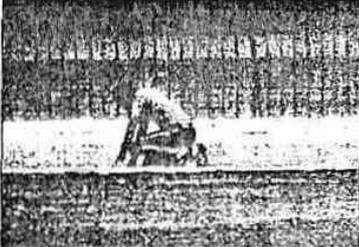
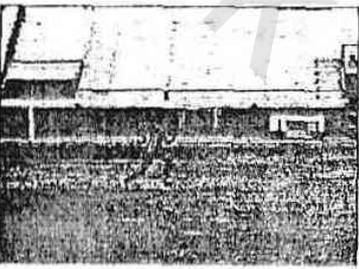
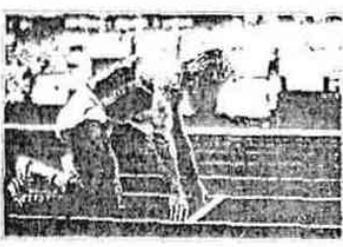
البرمجيات	الوسائط
 <p>البرمجيات</p>	<p>( تمارينات الاعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>البرمجيات</p>	<p>( تمارينات الاعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>البرمجيات</p>	<p>( البدء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>البرمجيات</p>	<p>( البدء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>





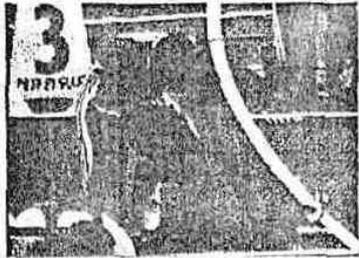
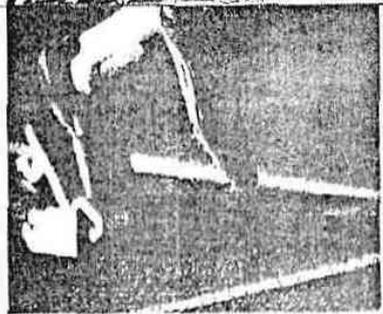
البرمجية	الوسائط
<p>رؤوف: اذنا يده حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p> <p>من حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p>  <p>أدوات: صور، صوت، نص</p>	<p>( حركات الذراعين )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>رؤوف: اذنا يده حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p> <p>من حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p>  <p>أدوات: صور، صوت، نص</p>	<p>( حركات الذراعين )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>رؤوف: اذنا يده حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p> <p>من حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p>  <p>أدوات: صور، صوت، نص</p>	<p>( العدو )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>رؤوف: اذنا يده حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p> <p>من حركة الفراعين ملك حركة الفراعين مع حركة الفراعين</p>  <p>أدوات: صور، صوت، نص</p>	<p>( العدو )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
<p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>  <p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>	<p>( العدو )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>  <p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>	<p>( العدو )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>  <p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>	<p>( العدو )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>  <p>تحتوي على برنامج تعليمي للتعرف على الحروف العربية.</p>	<p>(عدو المنحنى والربط والاداء الكامل)</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

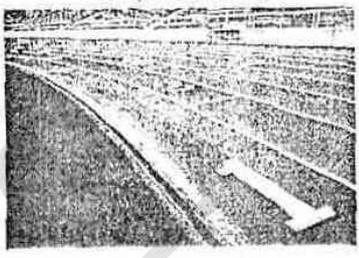
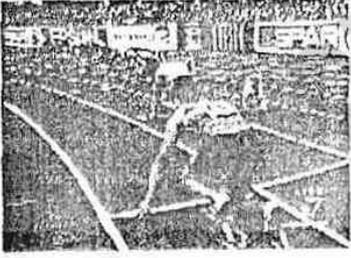
البرمجية	الوسائط
 <p>من هذه المنحني - دوري في قمار القاسية ثم الرجعة من ١٧١٢٨٥</p>	<p>(عدو المنحني والربط والاداء الكامل )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>والدور الذي من ملك بعد عن قارة في ملك مستقر من قبل العاد من ١٧١٢٨٥</p>	<p>(عدو المنحني والربط والاداء الكامل )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<b>تصحيح الأداء</b>	
 <p>تصحيح الخطأ من الحذاء من المشي - في ملك من ١٧١٢٨٥</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>تصحيح اداء كل الجسم موزع على الارضين والارضين من ١٧١٢٨٥</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

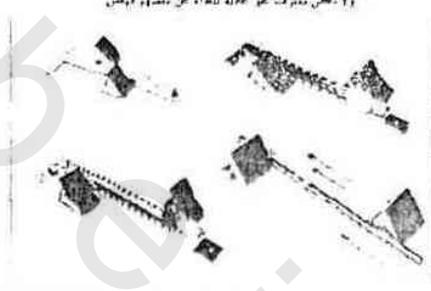
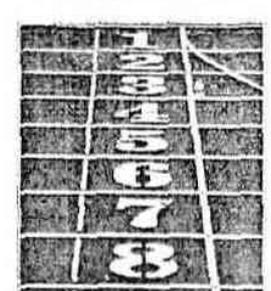
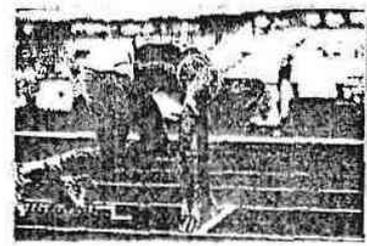
البرمجيات	الوسائط
	( تصحيح الأداء ) نص ، صورة ، صوت
	( تصحيح الأداء ) نص ، صورة ، صوت
	( تصحيح الأداء ) نص ، صورة ، صوت
	( تصحيح الأداء ) نص ، صورة ، صوت

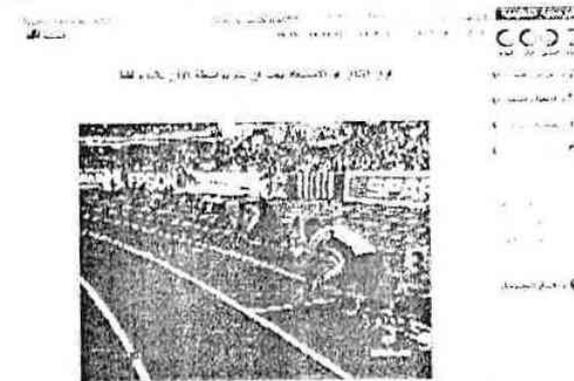
البرمجيات	الوسائط
<p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>  <p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>  <p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>  <p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>  <p>تصحيح: قراء فملي صوت في ١٥ ثانية من البروز بعد القوي ان القميص</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

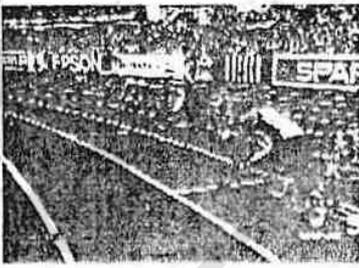
البرمجية	الوسائط
<p>تصحيح الأداء على ثلاث قوائم على الجولف أثناء اللعب</p>  <p>تصحيح الأداء على ثلاث قوائم على الجولف أثناء اللعب</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء على حركة القراعين من الجانبين والرفلين</p>  <p>تصحيح الأداء على حركة القراعين من الجانبين والرفلين</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<b>القواعد القانونية</b>	
<p>وضع مكعبات البداية على الجانب الأيسر من الكرة مع مدخل الاستعداد من الكرة</p>  <p>وضع مكعبات البداية على الجانب الأيسر من الكرة مع مدخل الاستعداد من الكرة</p>	<p>( القواعد القانونية - مكعبات البدء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>وضع مكعبات البداية على الجانب الأيسر من الكرة مع مدخل الاستعداد من الكرة</p>	<p>( القواعد القانونية - مكعبات البدء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
	<p>( القواعد القانونية - مكعبات البدء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
 <p>القواعد القانونية - البداية</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>القواعد القانونية - البداية</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>القواعد القانونية - البداية</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>القواعد القانونية - البداية</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

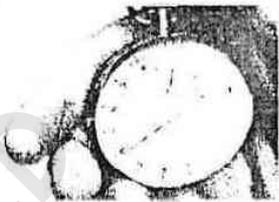
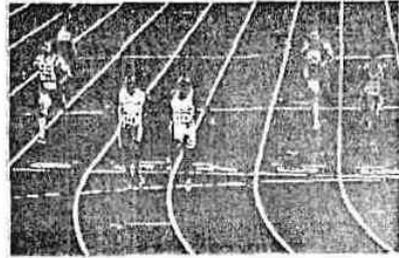
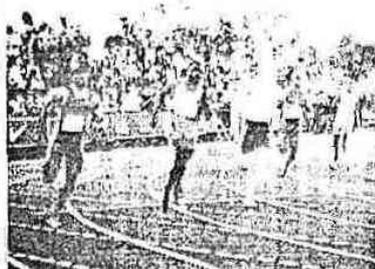
البرمجية	الوسائط
<p>جميع ان تكون معلومة الادارة مسؤولة فلان من مائة مائة و ١٠ على مائة من ١٠٠ الى ١٠٠٠</p>  <p>البرمجية: التخطيط الحضري والبيئي</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>جميع ان تكون معلومة الادارة مسؤولة فلان من مائة مائة و ١٠ على مائة من ١٠٠ الى ١٠٠٠</p>  <p>البرمجية: التخطيط الحضري والبيئي</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>جميع ان تكون معلومة الادارة مسؤولة فلان من مائة مائة و ١٠ على مائة من ١٠٠ الى ١٠٠٠</p>  <p>البرمجية: التخطيط الحضري والبيئي</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>جميع ان تكون معلومة الادارة مسؤولة فلان من مائة مائة و ١٠ على مائة من ١٠٠ الى ١٠٠٠</p>  <p>البرمجية: التخطيط الحضري والبيئي</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
<p>من حق المعلم إلغاء الحصة إذا رغب في ذلك بحسب المادة ١٤٤ من قانون التعليم رقم ١٥٩ لسنة ١٩٦١</p>  <p>تدريس مادة التاريخ</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>هذا الأمر ( المادة ١٤٤ ) على وجه التحديد تلك التي توضح حسب المادة ١٤٤ من قانون التعليم رقم ١٥٩ لسنة ١٩٦١</p>  <p>تدريس مادة التاريخ</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية الخاطئة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>هذا نص المادة ١٤٤ من قانون التعليم رقم ١٥٩ لسنة ١٩٦١</p> <p>في مادة التاريخ الحداثي ونحوه حيثما كان الأمر من جهة المادة ١٤٤ من قانون التعليم رقم ١٥٩ لسنة ١٩٦١</p>  <p>تدريس مادة التاريخ</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية الخاطئة )</p> <p>نص ، ، صوت</p>
<p>هذا نص المادة ١٤٤ من قانون التعليم رقم ١٥٩ لسنة ١٩٦١</p> <p>في مادة التاريخ الحداثي ونحوه حيثما كان الأمر من جهة المادة ١٤٤ من قانون التعليم رقم ١٥٩ لسنة ١٩٦١</p>  <p>تدريس مادة التاريخ</p>	<p>( القواعد القانونية - البداية الخاطئة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



البرمجية	الوسائط
 <p>البرمجية تظهر ساعة رقمية في الزاوية العلوية اليمنى. النص الرئيسي في اللغة العربية يتحدث عن "حساب الزمن" (Time Calculation) ويذكر أن البرنامج يحسب الوقت الذي يستغرقه المستخدم في أداء المهام. في الأسفل، هناك ثلاثة أيقونات دائرية تمثل مراحل أو خطوات مختلفة.</p>	<p>( القواعد القانونية - حساب الزمن )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>البرمجية تظهر صورة سلاح ناري (بنادق) في الزاوية السفلية اليسرى. النص الرئيسي يتحدث عن "حساب الزمن" (Time Calculation) ويذكر أن البرنامج يحسب الوقت الذي يستغرقه المستخدم في أداء المهام.</p>	<p>( القواعد القانونية - حساب الزمن )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>البرمجية تظهر صورة مجموعة من الأشخاص في الزاوية السفلية اليسرى. النص الرئيسي يتحدث عن "حساب الزمن" (Time Calculation) ويذكر أن البرنامج يحسب الوقت الذي يستغرقه المستخدم في أداء المهام.</p>	<p>( القواعد القانونية - حساب الزمن )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>البرمجية تظهر صورة شخص في الزاوية السفلية اليسرى. النص الرئيسي يتحدث عن "حساب الزمن" (Time Calculation) ويذكر أن البرنامج يحسب الوقت الذي يستغرقه المستخدم في أداء المهام.</p>	<p>( القواعد القانونية - حساب الزمن )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

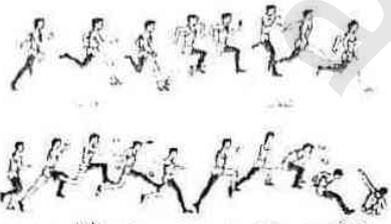
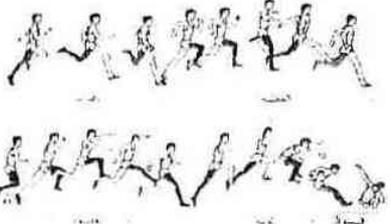
البرمجيات	الوسائط
<p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>  <p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>	<p>( القواعد القانونية - العقدة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>  <p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>	<p>( القواعد القانونية - العقدة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>  <p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>	<p>( القواعد القانونية - العقدة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>  <p>١٨ حلت في سباق نصف المارathon في لندن في مركز دول كورنيل في لندن على رأس قائده وهو صوبير الشهير بـ (١٨) الذي التحق بالنادي الدولي بـ (١٨) كمتخصص في ذلك وكان يمارس الرياضة في ذلك</p>	<p>( القواعد القانونية - العقدة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>







البرمجة التعليمية لمسابقة الوثب الثلاثي

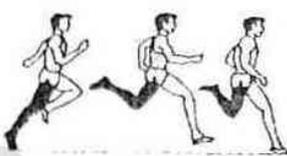
البرمجة	الوسائط
<p>مقدمة</p> <p>تتميز مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>  <p>مقدمة</p> <p>تتميز مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>	<p>( مقدمة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مقدمة</p> <p>وهي تعد مسابقات الجماع والفردي في الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>  <p>مقدمة</p> <p>وهي تعد مسابقات الجماع والفردي في الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>	<p>( مقدمة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مقدمة</p> <p>تتميز مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>  <p>مقدمة</p> <p>تتميز مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>	<p>( مقدمة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مقدمة</p> <p>تتميز مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>  <p>مقدمة</p> <p>تتميز مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الوثب الفردي ويحتمل فوزها بكافة أنواع الوثب من الوثب الطول والوثب العالي والوثب الثلاثي</p>	<p>( مقدمة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



البرمجية	الوسائط
<p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p> <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p> <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>  <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p> <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>  <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p> <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>  <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p> <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>  <p>مركز البحوث والتطوير www.ww.com</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
-----------	---------

تزوج ستارة الاقتراب ما بين ١٥ - ٢٢ خطوة عند التلج  
في خطوة ٢٨ في ١١ خطوة



١- يركض المتزلج  
٢- يركض المتزلج  
٣- يركض المتزلج  
٤- يركض المتزلج

( الاقتراب )

نص ، صورة ، صوت

لكن يحصل المتزلج على اقل الترفه انه ان يكون على اقله  
فقدان مع ذلك العاج اليمين الراسر فلما الوقت لاسرعة

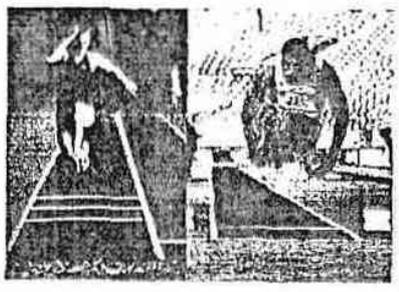


١- يركض المتزلج  
٢- يركض المتزلج  
٣- يركض المتزلج  
٤- يركض المتزلج

( الاقتراب )

نص ، صورة ، صوت

توسع دائرة حياكة في حياكة الحياكة لاسرعة في العن  
بعد ٢٢ خطوة من دائرة الاقتراب



١- يركض المتزلج  
٢- يركض المتزلج  
٣- يركض المتزلج  
٤- يركض المتزلج

( الاقتراب )

نص ، صورة ، صوت

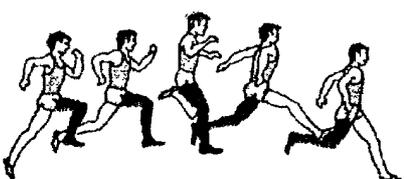
حياكة في حياكة الحياكة لاسرعة في العن  
بعد ٢٢ خطوة من دائرة الاقتراب

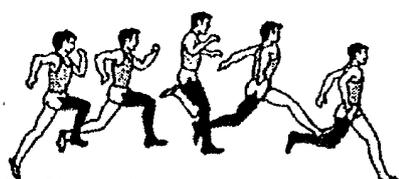


١- يركض المتزلج  
٢- يركض المتزلج  
٣- يركض المتزلج  
٤- يركض المتزلج

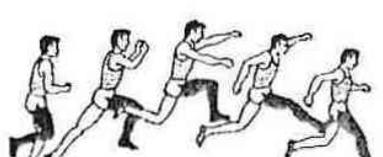
( الاقتراب )

نص ، صورة ، صوت

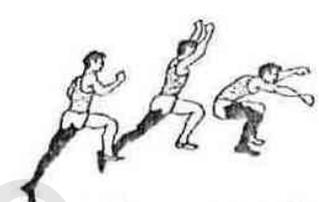
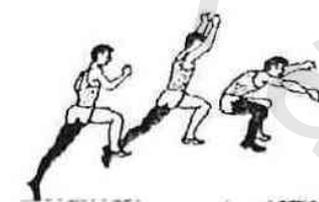
البرمجية	الوسائط
<p>الاقتراب ببطء متزن على الأضلاع</p> <p>تظهر أقدام الخطوات = ١ - الأجرة حيث تكون قصيرة وسببا</p> <p>الخطا على السرعة بزيادة التردد</p>  <p>١. تباطؤ الحركة ٢. تسريع الحركة ٣. تباطؤ الحركة ٤. تسريع الحركة</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تعتبر الخطوة طول مسافة من الوقت الثلاثي عن الخطوة والوثبة</p>  <p>١. تباطؤ الحركة ٢. تسريع الحركة ٣. تباطؤ الحركة ٤. تسريع الحركة</p>	<p>( الخطوة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يرتفع الكتفان يدم للهبوط على نفس القدم</p>  <p>١. تباطؤ الحركة ٢. تسريع الحركة ٣. تباطؤ الحركة ٤. تسريع الحركة</p>	<p>( الخطوة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تكون مسافة الخطوة مناسبة لمد الهبوط للقدم لتأخذ الخطوات</p>  <p>١. تباطؤ الحركة ٢. تسريع الحركة ٣. تباطؤ الحركة ٤. تسريع الحركة</p>	<p>( الخطوة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

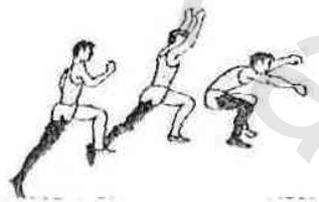
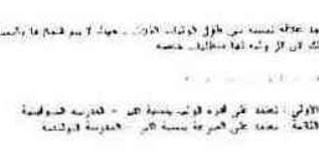
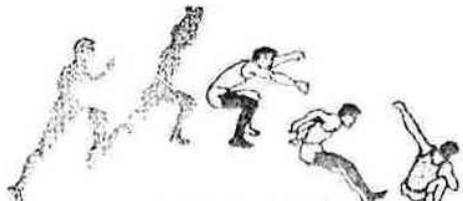
البرمجية	الوسائط
<p>محافظة على سرعة العنق من الأثر، وذلك للحفاظ على وزن الجسم أثناء أداء الحيلة</p>  <p>١ - سرعة العنق ٢ - سرعة الأثر ٣ - سرعة القدمين ٤ - سرعة الجسم</p>	<p>( الحيلة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يكون الارتفاع والخط للأمام ولا على الجنب لزيادة سرعة الجري</p>  <p>١ - سرعة العنق ٢ - سرعة الأثر ٣ - سرعة القدمين ٤ - سرعة الجسم</p>	<p>( الحيلة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يتم هبوط قدم الارتفاع أثناء الحيلة بحركة سريعة وقطعة للأمام وأسفل والخلف لتقليل الأثر</p>  <p>١ - سرعة العنق ٢ - سرعة الأثر ٣ - سرعة القدمين ٤ - سرعة الجسم</p>	<p>( الحيلة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>أثناء الحيلة يجب أن ترفع الرجل الحرة ليصل الارتفاع في الوضع الموزون للأثر، كما أن الركبة تنزل في روية خلال أداء</p>  <p>١ - سرعة العنق ٢ - سرعة الأثر ٣ - سرعة القدمين ٤ - سرعة الجسم</p>	<p>( الحيلة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

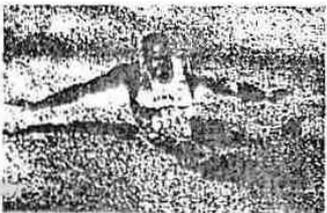


البرمج	الوسائط
<p>تعليم الخطوة مع الارتفاع</p> <p>• تدوير يمين القدم مع الارتفاع والرجل والساقين تتحرك • مرجحة الرجل الخلف على الارتفاع الأمامي ثم التبادل • زيادة قوة رجل الارتفاع بعد ذلك الارتفاع الأمامي أيضا</p>  <p>1. الارتفاع الأمامي 2. مرجحة القدم 3. الارتفاع الخلفي 4. الارتفاع الأمامي</p>	<p>( الحجلة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تعليم الخطوة مع الارتفاع</p> <p>تعليم الخطوة مع الارتفاع في مراحل الارتفاع الأمامي وذلك لإدخالها في الارتفاع الأمامية حيث أن الرجل الخلف تقوم بالارتفاع في الارتفاع الأمامي والارتفاع الخلفي</p>  <p>1. الارتفاع الأمامي 2. مرجحة القدم 3. الارتفاع الخلفي 4. الارتفاع الأمامي</p>	<p>( الخطوة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تعليم الخطوة مع الارتفاع</p> <p>تعليم الخطوة مع الارتفاع بعد حركة الارتفاع حيث يبدأ الارتفاع بعد حركة الارتفاع حيث يبدأ الارتفاع بعد حركة الارتفاع حيث يبدأ الارتفاع بعد حركة الارتفاع</p>  <p>1. الارتفاع الأمامي 2. مرجحة القدم 3. الارتفاع الخلفي 4. الارتفاع الأمامي</p>	<p>( الخطوة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تعليم الخطوة مع الارتفاع</p> <p>تعليم الخطوة مع الارتفاع بعد حركة الارتفاع حيث يبدأ الارتفاع بعد حركة الارتفاع حيث يبدأ الارتفاع بعد حركة الارتفاع</p>  <p>1. الارتفاع الأمامي 2. مرجحة القدم 3. الارتفاع الخلفي 4. الارتفاع الأمامي</p>	<p>( الخطوة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

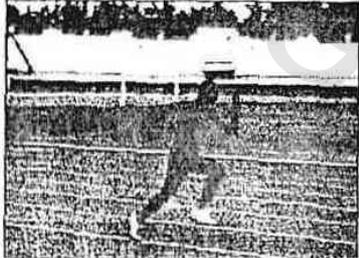


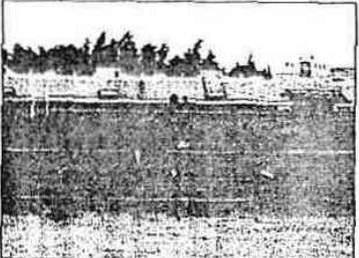
البرمجة	الوسائط
<p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>  <p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>	<p>( الوثيقة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>  <p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>	<p>( الوثيقة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>  <p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>	<p>( الوثيقة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>  <p>مطلب الفيديو: مراجعة الوثيقة حيث تكون مصداقها من بين الجملة والكلم من الخطأ</p>	<p>( الوثيقة )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

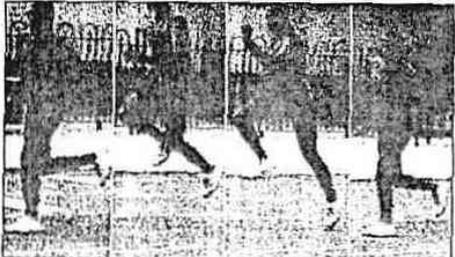
البرمجية	الوسائط
<p>تدريس مادة التربية البدنية والجمجمي مادة مقاسم الى من الفاع والارادة والهمم - ويكون الفاع مستغنيا مع اجل برمجة الفورة وبرنامج يعلق الفاع والاراد من اجل الفاع والاراد</p>  <p>البرمجة 1- الفاع 2- الارادة 3- الهمم 4- الفاع والارادة والهمم</p>	<p>( الوثبة ) نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تدريس مادة التربية البدنية والجمجمي مادة مقاسم الى من الفاع والارادة والهمم - ويكون الفاع مستغنيا مع اجل برمجة الفورة وبرنامج يعلق الفاع والاراد من اجل الفاع والاراد</p>  <p>البرمجة 1- الفاع 2- الارادة 3- الهمم 4- الفاع والارادة والهمم</p>	<p>( الوثبة ) نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تدريس مادة التربية البدنية والجمجمي مادة مقاسم الى من الفاع والارادة والهمم - ويكون الفاع مستغنيا مع اجل برمجة الفورة وبرنامج يعلق الفاع والاراد من اجل الفاع والاراد</p>  <p>البرمجة 1- الفاع 2- الارادة 3- الهمم 4- الفاع والارادة والهمم</p>	<p>( الوثبة ) نص ، صوت</p>
<p>تدريس مادة التربية البدنية والجمجمي مادة مقاسم الى من الفاع والارادة والهمم - ويكون الفاع مستغنيا مع اجل برمجة الفورة وبرنامج يعلق الفاع والاراد من اجل الفاع والاراد</p>  <p>البرمجة 1- الفاع 2- الارادة 3- الهمم 4- الفاع والارادة والهمم</p>	<p>( الهبوط ) نص ، صورة ، صوت</p>

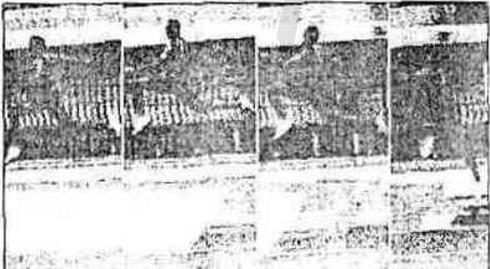
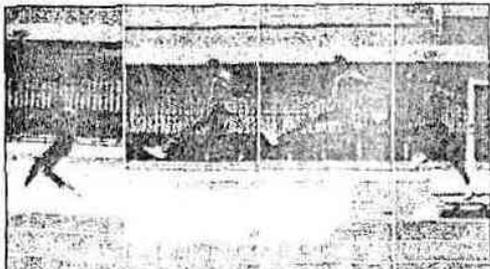
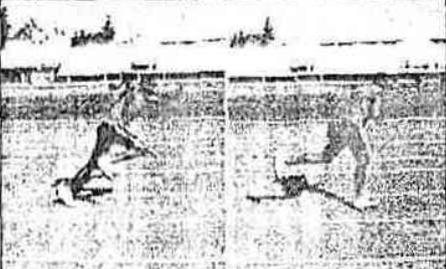
البرمجية	الوسائط
<p>عندما تعمل الحصان في حفر الرمل، يبدأ التناسل في كثير من مناطق القربان ويتم إعادة حوض الحمار ثم يرفق كل جسم فوق بقعة الهبوط ويصبح الحمار في حال ترقه</p>  <p>البرمجية: الحصان الحمار الوسائط: الصوت، الصورة، النص</p>	<p>( الهبوط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب الثلاثي

<p>وقوف الحمار والحصان مع بعضهما البعض على مسافة مرسومة على الأرض</p>  <p>البرمجية: الحصان الحمار الوسائط: الصوت، الصورة، النص</p>	<p>( تعليم الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
--	--

<p>وقوف الحمار والحصان في موضع متعامد المسافة بين كل حمار أو حمارين المسافة في ١.٥ م</p>  <p>البرمجية: الحصان الحمار الوسائط: الصوت، الصورة، النص</p>	<p>( تعليم الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
--	--

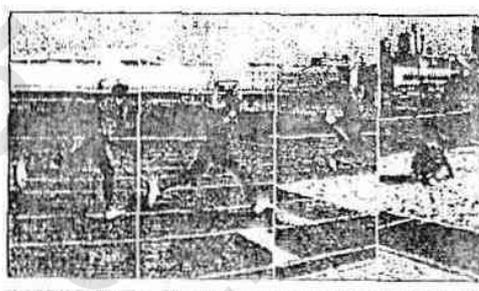
<p>عندما تكون حمارين بعضهما البعض على مسافة ١.٥ م</p>  <p>البرمجية: الحصان الحمار الوسائط: الصوت، الصورة، النص</p>	<p>( تعليم الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
---	--

البرمجية	الوسائط
<p>والموقف الحزني والسرور والفرح والابتهاج على سماء البحر والبر والبحر على أنه الإلهاء في معرفة الله</p> 	<p>( تعليم الارتقاءات ) نص ، صورة ، صوت</p>
<p>والموقف الحزني والسرور والفرح والابتهاج على سماء البحر والبر والبحر على أنه الإلهاء في معرفة الله</p> 	<p>( تعليم الارتقاءات ) نص ، صورة ، صوت</p>
<p>والموقف الحزني والسرور والفرح والابتهاج على سماء البحر والبر والبحر على أنه الإلهاء في معرفة الله</p> 	<p>( تعليم الارتقاءات ) نص ، صورة ، صوت</p>
<p>والموقف الحزني والسرور والفرح والابتهاج على سماء البحر والبر والبحر على أنه الإلهاء في معرفة الله</p> 	<p>( تعليم الارتقاءات ) نص ، صورة ، صوت</p>

الوسائط البرمجية

الوسائط البرمجية

الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

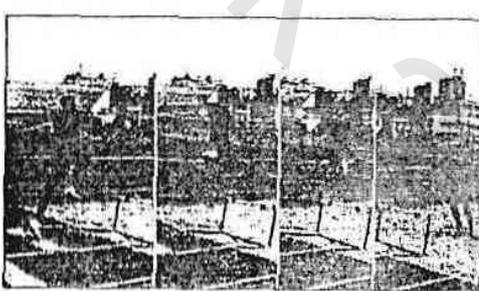


الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

( تعليم الارتقاءات )

نص ، صورة ، صوت

الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

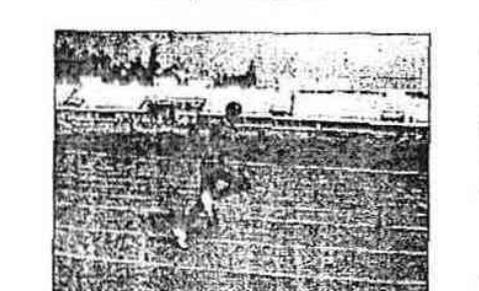


الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

( التقديم بالأداء )

نص ، صورة ، صوت

الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

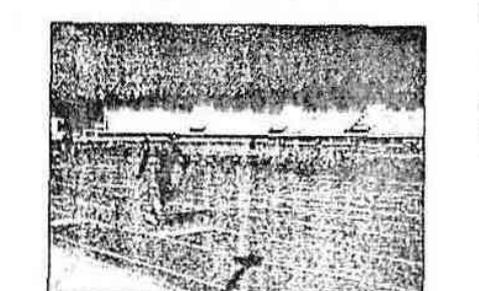


الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

( التقديم بالأداء )

نص ، صورة ، صوت

الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة



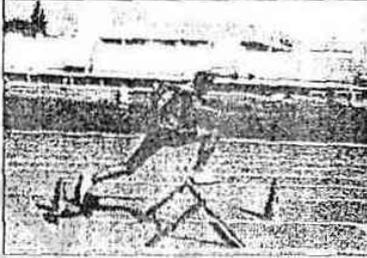
الوقوف الخريف من العصور ثم بعد الحماة ثم الخطوط ثم الوثائق والصور في الحفارة

( التقديم بالأداء )

نص ، صورة ، صوت

الوسائط البرمجية

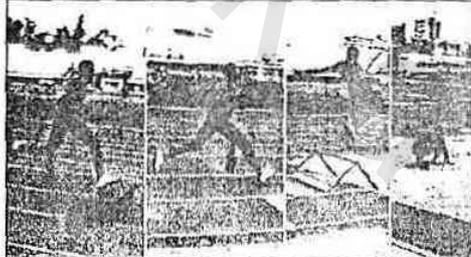
الوقوف الخفيف و الحركات التي يرتكز عليها على الأرض أثناء المشي  
هذه الحركات التي يرتكز عليها على الأرض أثناء المشي



الوقوف الخفيف و الحركات التي يرتكز عليها على الأرض أثناء المشي

( التقديم بالأداء )  
نص ، صورة ، صوت

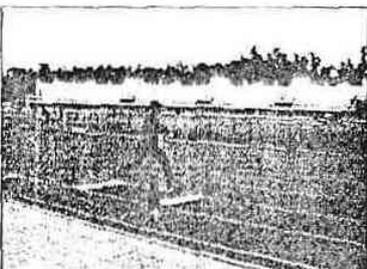
الوقوف الخفيف و الحركات التي يرتكز عليها على الأرض أثناء المشي  
هذه الحركات التي يرتكز عليها على الأرض أثناء المشي



الوقوف الخفيف و الحركات التي يرتكز عليها على الأرض أثناء المشي

( التقديم بالأداء )  
نص ، صورة ، صوت

الوقوف الخفيف و هذه الحركات الخفيفة



الوقوف الخفيف و هذه الحركات الخفيفة

( التقديم بالأداء )  
نص ، صورة ، صوت

تصحيح الاداء

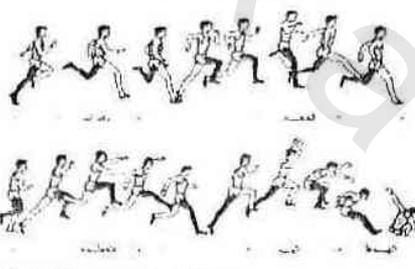
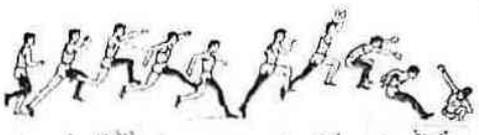
التصحيح من الوقوف الخفيف و هذه الحركات الخفيفة



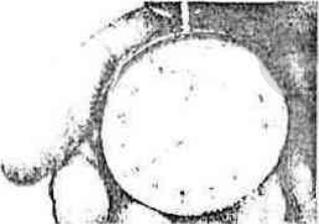
التصحيح من الوقوف الخفيف و هذه الحركات الخفيفة

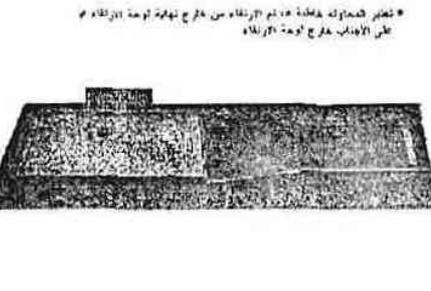
( تصحيح الاداء )  
نص ، صورة ، صوت

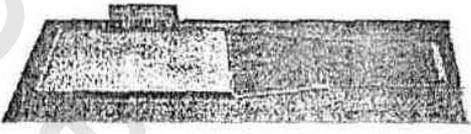
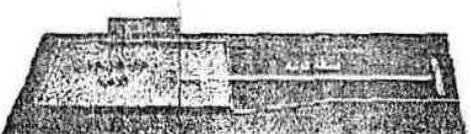


البرج	الوسائط
<p>تصحيح الأداء</p> <p>تصحيح الأداء</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>تصحيح الأداء</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>تصحيح الأداء</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>تصحيح الأداء</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

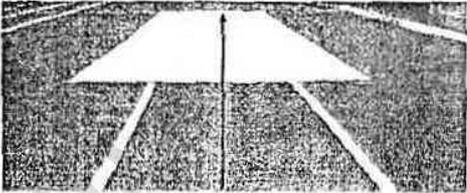
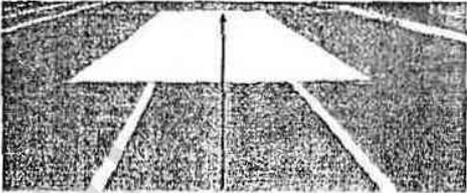
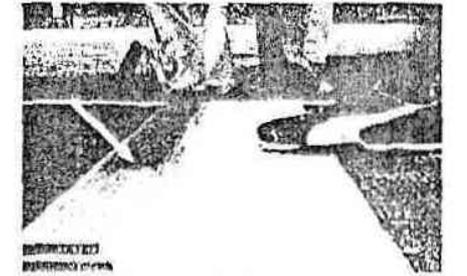
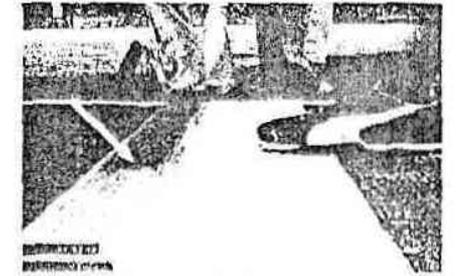
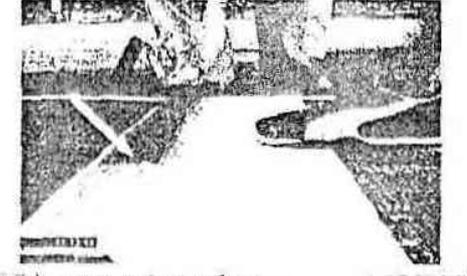
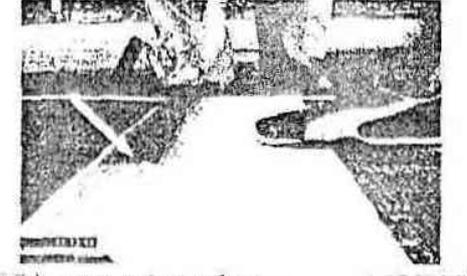
البرمجيات	الوسائط
 <p>تصحيح الإملاء</p> <p>تصحيح الإملاء هو أداة تساعد على تصحيح الأخطاء الإملائية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الكلمات المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الكلمات الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ إملائي، فإنها تقدم اقتراحات لكلمات صحيحة محتملة.</p> <p>تصحيح الإملاء هو أداة تساعد على تصحيح الأخطاء الإملائية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الكلمات المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الكلمات الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ إملائي، فإنها تقدم اقتراحات لكلمات صحيحة محتملة.</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>تصحيح النطق</p> <p>تصحيح النطق هو أداة تساعد على تصحيح الأخطاء النحوية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الجمل المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الجمل الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ نحوي، فإنها تقدم اقتراحات لجمل صحيحة محتملة.</p> <p>تصحيح النطق هو أداة تساعد على تصحيح الأخطاء النحوية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الجمل المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الجمل الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ نحوي، فإنها تقدم اقتراحات لجمل صحيحة محتملة.</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>القواعد القانونية - الشروط</p> <p>القواعد القانونية - الشروط هي أداة تساعد على تصحيح الأخطاء النحوية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الجمل المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الجمل الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ نحوي، فإنها تقدم اقتراحات لجمل صحيحة محتملة.</p> <p>القواعد القانونية - الشروط هي أداة تساعد على تصحيح الأخطاء النحوية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الجمل المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الجمل الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ نحوي، فإنها تقدم اقتراحات لجمل صحيحة محتملة.</p>	<p>( القواعد القانونية - الشروط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>القواعد القانونية - الشروط</p> <p>القواعد القانونية - الشروط هي أداة تساعد على تصحيح الأخطاء النحوية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الجمل المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الجمل الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ نحوي، فإنها تقدم اقتراحات لجمل صحيحة محتملة.</p> <p>القواعد القانونية - الشروط هي أداة تساعد على تصحيح الأخطاء النحوية في النصوص المكتوبة. تعمل هذه الأداة عن طريق مقارنة الجمل المكتوبة مع قاعدة بيانات تحتوي على الجمل الصحيحة. إذا اكتشفت الأداة خطأ نحوي، فإنها تقدم اقتراحات لجمل صحيحة محتملة.</p>	<p>( القواعد القانونية - الشروط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

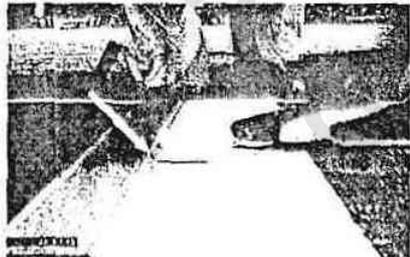
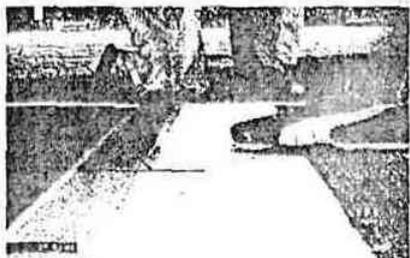
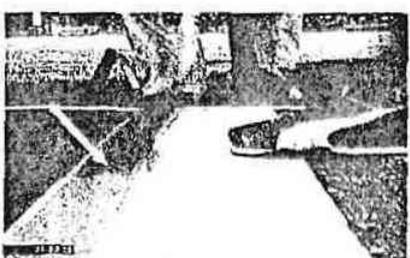
البرج	الوسائط
 <p>أصبح يمكن لكل من 2000 أو أكثر أن يشارك في اللعبة</p>	<p>( القواعد القانونية - الشروط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>من المباراة - دولة</p> <p>مستقبلنا نحن أولاد</p> <p>أولادنا نحن مستقبلنا</p>	<p>( القواعد القانونية - الشروط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>في دولة عادية على الرغم من أن كل شيء ليس عادلة</p> <p>وإنه سيكون بعدة مستويات من اللعب عادلة وقد يكون</p> <p>مستقبلنا نحن أولاد</p> <p>أولادنا نحن مستقبلنا</p>	<p>( القواعد القانونية - الشروط )</p> <p>نص ، صوت</p>
 <p>أصبح يمكن لكل من 2000 أو أكثر أن يشارك في اللعبة</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

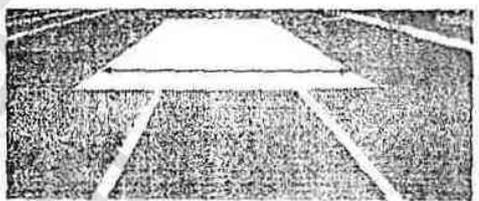
البرمجيات	الوسائط
<p>البرمجيات المستخدمة في المحاولات</p> <p>تعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة. وتعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة.</p> 	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صوت</p>
<p>البرمجيات المستخدمة في المحاولات</p> <p>تعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة. وتعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة.</p> 	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرمجيات المستخدمة في المحاولات</p> <p>تعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة. وتعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة.</p> 	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرمجيات المستخدمة في المحاولات</p> <p>تعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة. وتعتبر المحاولات هي تلك التي يتم فيها محاولة حل المشكلة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة.</p> 	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
<p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>  <p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>  <p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>  <p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>	<p>( القواعد القانونية - القياسات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>  <p>تصميم المبانى والحلقة فى المسح الهندسي الارضى كقاع المبنى او الحديقة او القرية بناء على قول العميل</p>	<p>( القواعد القانونية - القياسات )</p> <p>نص ، صوت</p>



البرمجية	الوسائط
<p>القواعد القانونية - لوحة الارتقاء</p>  <p>القواعد القانونية - لوحة الارتقاء</p> 	<p>( القواعد القانونية - لوحة الارتقاء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>القواعد القانونية - لوحة الارتقاء</p>  <p>القواعد القانونية - لوحة الارتقاء</p> 	<p>( القواعد القانونية - لوحة الارتقاء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>القواعد القانونية - لوحة الصلصال</p>  <p>القواعد القانونية - لوحة الصلصال</p> 	<p>( القواعد القانونية - لوحة الصلصال )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>القواعد القانونية - لوحة الصلصال</p>  <p>القواعد القانونية - لوحة الصلصال</p> 	<p>( القواعد القانونية - لوحة الصلصال )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجيات	الوسائط
<p>يعد من ثلاث لوحات الاتصال في شوارع وادي في طريق الأخراف من ولاية الوادي الجزائرية من منطقة الأحياء</p>  <p>البرمجيات: الوادي - الجزائر</p>	<p>( القواعد القانونية - لوحة الصلصال )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>كما يتبع سلكها من سلكي لوحة الإشارة بطول ١٠٠م</p>  <p>البرمجيات: الوادي - الجزائر</p>	<p>( القواعد القانونية - لوحة الصلصال )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>لا يملك لوحة الاتصال بتدوير زاوية ٩٠ درجة تجاه الحالة القريبة من طريق الأخراف ومغارة (أولاد) ببلدية عين السطاح ولاية الوادي من</p>  <p>البرمجيات: الوادي - الجزائر</p>	<p>( القواعد القانونية - لوحة الصلصال )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يعد من بطر الجزء ٣٥٠ و لوحة الاتصال من ٣٢ الأخراف بولاية الوادي ببلدية عين السطاح</p>  <p>البرمجيات: الوادي - الجزائر</p>	<p>( القواعد القانونية - لوحة الصلصال )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
<p>معلومات عامة</p> <p>الهدف من العمل إنشاء لوحة إرشادية لتهيئة الطريق مع تخطيط منطقة الهبوط</p> 	<p>( القواعد القانونية - حفرة الوثب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>معلومات عامة</p> <p>تظهر منطقة الهبوط بالرمال الخاصة الرقعة ويكون سطح الرمال في بعض مناطق تربة الإرتفاع</p> 	<p>( القواعد القانونية - حفرة الوثب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>معلومات عامة</p> <p>توضيح في الحسابات كالتالي : لكل مساحة من هذا الإرتفاع والمساحة الكلية لمنطقة الهبوط على شكل المثلث ، والارتفاع هو المساحة الكلية للارتفاع بعد ذلك المساحة بعد ذلك المساحة</p> 	<p>( القواعد القانونية - حفرة الوثب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>معلومات عامة</p> <p>توضيح لوحدة الإرتفاع ومنطقة الهبوط : في بعض الأحيان يكون الارتفاع يكون ذلك منطقة إرتفاع بمرسح لا يقل عن 1.1م - 1.2م والمعمول على إرتفاع التربة والمنسوب</p> 	<p>( القواعد القانونية - حفرة الوثب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>







## البرمجة التعليمية لمسابقة رمي الرمح

الوسائط	البرمجيات
---------	-----------

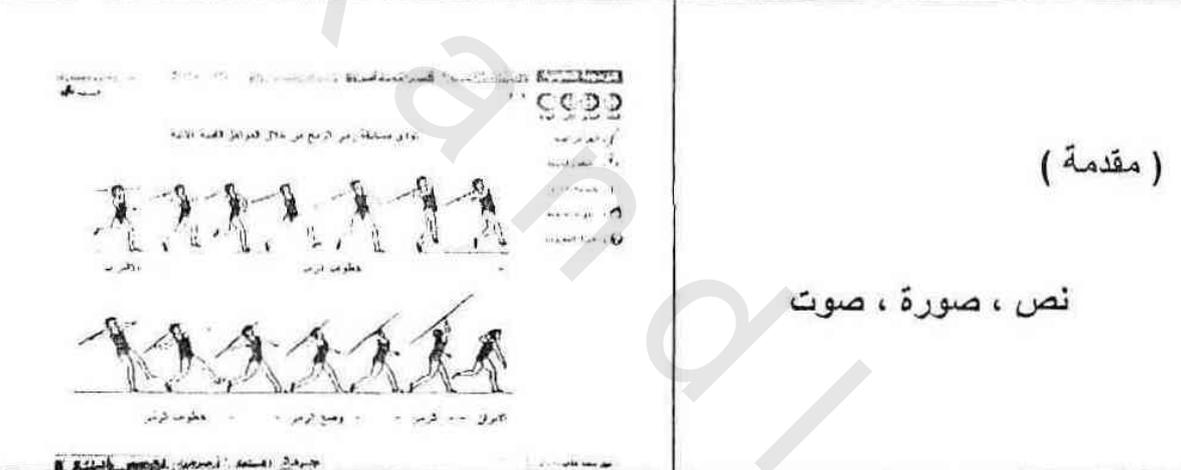
( مقدمة )

نص ، صورة ، صوت



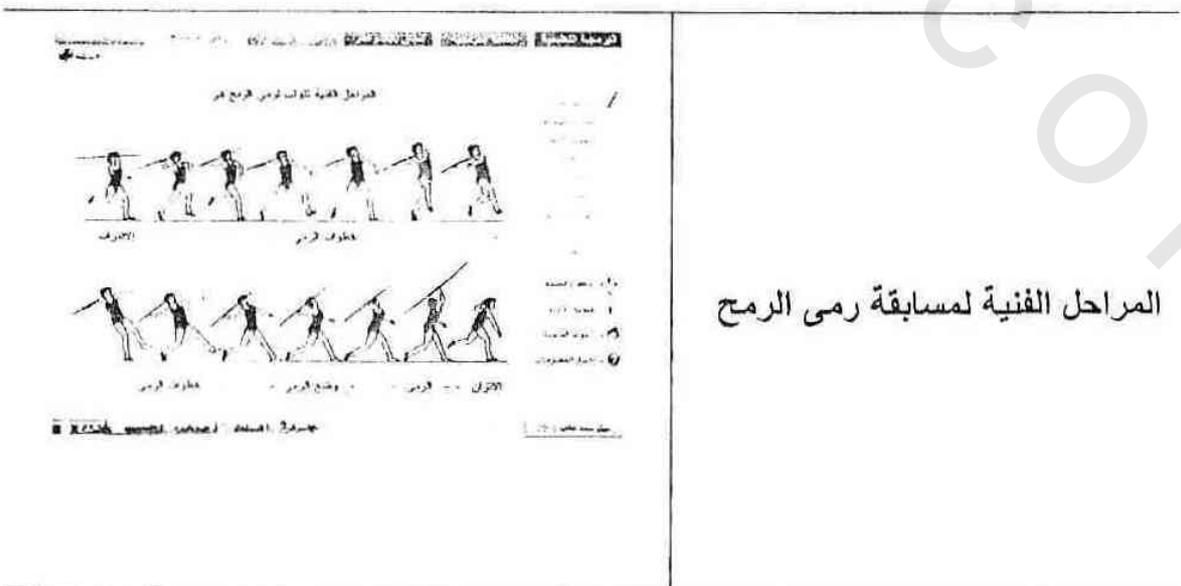
( مقدمة )

نص ، صورة ، صوت



### المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح

المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح



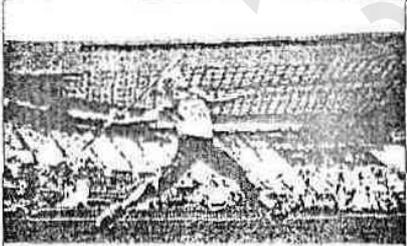
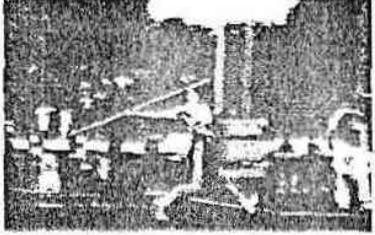


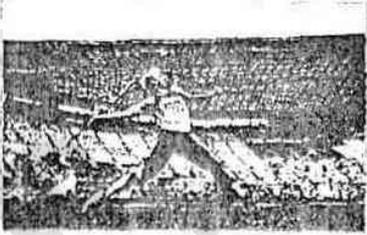
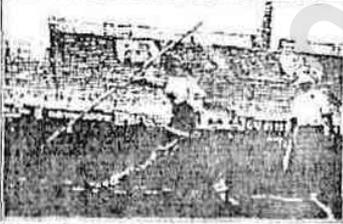
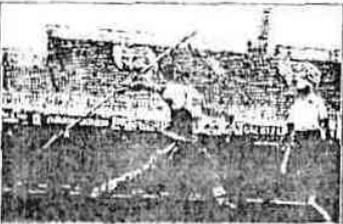


البرمجيات	الوسائط
<p>يتمثل البرمجيات في الطرق المختلفة والبرمجيات التي يمكن استخدامها في العمل.</p>  <p>البرمجيات هي البرامج التي يمكن استخدامها في العمل.</p>	<p>( وقفة الاستعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يتمثل البرمجيات في الطرق المختلفة والبرمجيات التي يمكن استخدامها في العمل.</p>  <p>البرمجيات هي البرامج التي يمكن استخدامها في العمل.</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يتمثل البرمجيات في الطرق المختلفة والبرمجيات التي يمكن استخدامها في العمل.</p>  <p>البرمجيات هي البرامج التي يمكن استخدامها في العمل.</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يتمثل البرمجيات في الطرق المختلفة والبرمجيات التي يمكن استخدامها في العمل.</p>  <p>البرمجيات هي البرامج التي يمكن استخدامها في العمل.</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



البرمجيات	الوسائط
<p>خطوات البرمجة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• دورى كذاك الأيمن (الذراع اليمنى) فى حدود ٩٠ درجة لكفك</li><li>• الدورى يوزن بحدود ١٠٠ مع نصف الأيسر فى حدود ٤٥ درجة لكفك</li><li>• مع نشط الذراع اليمنى لكفك فى مستوى فوق كذاك</li><li>• معقبة الذراع فى مستوى النظر</li></ul>  <p>خطوات البرمجة</p>	<p>( خطوات الرمى )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>خطوات البرمجة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• يذراع يذراع الأيمن (الذراع اليمنى) فى حدود ٩٠ درجة لكفك</li><li>• الدورى يوزن بحدود ١٠٠ مع نصف الأيسر فى حدود ٤٥ درجة لكفك</li><li>• مع نشط الذراع اليمنى لكفك فى مستوى فوق كذاك</li><li>• معقبة الذراع فى مستوى النظر</li></ul>  <p>خطوات البرمجة</p>	<p>( خطوات الرمى )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>خطوات البرمجة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• عماداً يذراع يذراع الأيمن (الذراع اليمنى) فى حدود ٩٠ درجة لكفك</li><li>• الدورى يوزن بحدود ١٠٠ مع نصف الأيسر فى حدود ٤٥ درجة لكفك</li><li>• مع نشط الذراع اليمنى لكفك فى مستوى فوق كذاك</li><li>• معقبة الذراع فى مستوى النظر</li></ul>  <p>خطوات البرمجة</p>	<p>( خطوات الرمى )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>خطوات البرمجة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• عماداً يذراع يذراع الأيمن (الذراع اليمنى) فى حدود ٩٠ درجة لكفك</li><li>• الدورى يوزن بحدود ١٠٠ مع نصف الأيسر فى حدود ٤٥ درجة لكفك</li><li>• مع نشط الذراع اليمنى لكفك فى مستوى فوق كذاك</li><li>• معقبة الذراع فى مستوى النظر</li></ul>  <p>خطوات البرمجة</p>	<p>( خطوات الرمى )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
<p>الخطوات التي يجب اتباعها عند رمي الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تكون حركات الخطوات الأولى بالرجل اليسرى</li><li>• التسبق قدم القدم في زيادة كتلة مركز الجسم</li><li>• سقوط وزن الجسم خلف على الرجل اليمنى وتمرير الكرة أثناء القذف</li><li>• يحدث انحناء الجسم وتقدم القدم اليسرى إلى الأمام</li></ul> 	<p>( خطوات الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>الخطوات التي يجب اتباعها عند رمي الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تبدأ مرحلة الرمي بعد توقف حركة الجسم إلى الأمام والرجل اليمنى تخطو</li><li>• الجسم كالقوس</li><li>• الوصول لوضع الرمي بعد ثبات الجسم أثناء القذف</li></ul> 	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>الخطوات التي يجب اتباعها عند رمي الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• يبدأ الرمي بكون القدم اليسرى مرفوعة والرجل اليمنى ممدودة</li><li>• يبدأ حركة مرفعة الجسم وتقدم القدم اليسرى للأمام في اتجاه</li><li>• الرمي وتقدم القدم اليسرى للأمام في اتجاه الرمي</li></ul> 	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>الخطوات التي يجب اتباعها عند رمي الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• أولي القذف الجسم في اتجاه الرمي وتقدم القدم اليسرى للأمام في اتجاه</li><li>• دفع الجسم من خلال الرمي في اتجاه الرمي وتقدم القدم اليسرى للأمام في اتجاه</li><li>• التوقف حركة مرفعة الجسم وتقدم القدم اليسرى للأمام في اتجاه الرمي</li></ul> 	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
<p>عند إطلاق القوس بالارض تهاجم جبهة القوس اجهزة التماس في منطقة حصار من خلال استهداف الجسم على الرجل اليسرى في نفس الوقت يحدث اوراق التذاع حول المعنور يحاول ان يتهاد حصار</p> 	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>شدا حركة اوراق ابراج الرمي وهم قد تلتفتة ولونه وسرعة من اوقات الرمي يتم ذلك ماورون سرعة اوراق الرمي ان يتهاد منطقة الرمي يحدث ماوقفا كبري في اوقات الرمي</p> <p>تصل تلك الحركة على تلك حصار الحركة وفتلح سرعة من الجسم في اوراق</p> 	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يتم ذلك ماورون سرعة اوراق الرمي ان يتهاد منطقة الرمي يحدث ماوقفا كبري في اوقات الرمي</p> <p>تصل تلك الحركة على تلك حصار الحركة وفتلح سرعة من الجسم في اوراق</p> 	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>يتم ذلك ماورون سرعة اوراق الرمي ان يتهاد منطقة الرمي يحدث ماوقفا كبري في اوقات الرمي</p> <p>تصل تلك الحركة على تلك حصار الحركة وفتلح سرعة من الجسم في اوراق</p> 	<p>( الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



<p>الوسائط</p> <p>البرمجيات</p>	<p>الوسائط</p>
<p>( التغطية والاتزان )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p> 	<p>( التغطية والاتزان )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

<p>الخطوات التعليمية لمسابقة رمي الرمح</p>	
<p>( مسك الرمح وحمل الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p> 	<p>( مسك الرمح وحمل الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

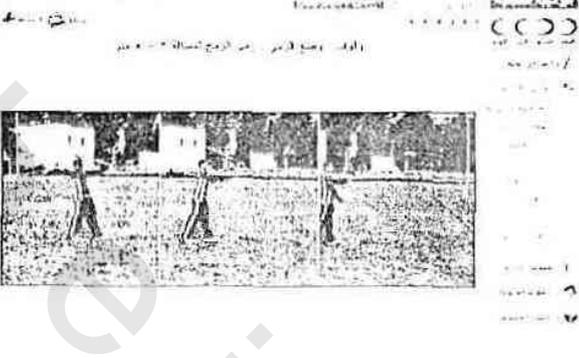
<p>( مسك الرمح وحمل الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p> 	<p>( مسك الرمح وحمل الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
--	--



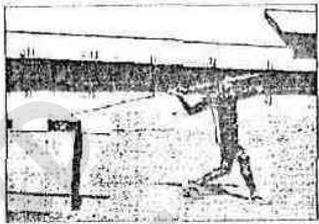
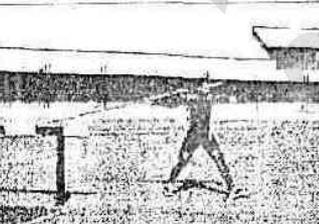
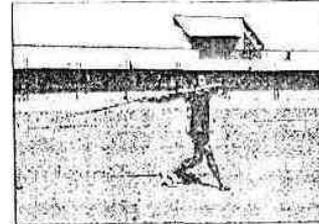
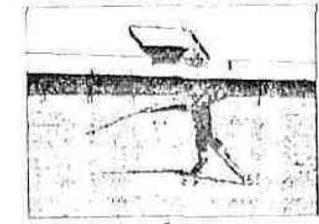


البرمجيات	الوسائط
<p>البرمجيات</p> <p>البرمجيات</p>  <p>البرمجيات</p>	<p>( وقفة الاستعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرمجيات</p> <p>البرمجيات</p>  <p>البرمجيات</p>	<p>( وقفة الاستعداد )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرمجيات</p> <p>البرمجيات</p>  <p>البرمجيات</p>	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرمجيات</p> <p>البرمجيات</p>  <p>البرمجيات</p>	<p>( وضع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

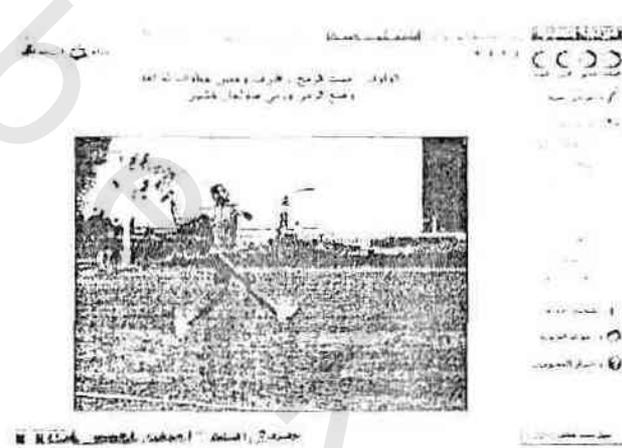
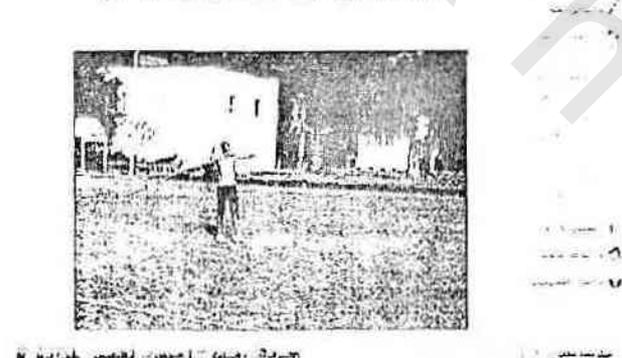
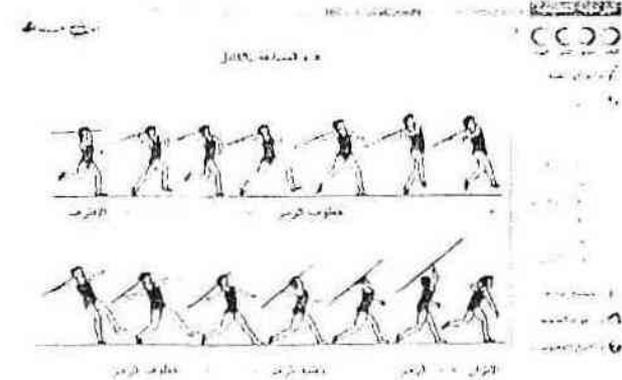


البرمجية	الوسائط
	( الرمي )  نص ، صورة ، صوت
	( الرمي )  نص ، صورة ، صوت
	( الرمي )  نص ، صورة ، صوت
	( التغطية والاتزان )  نص ، صورة ، صوت



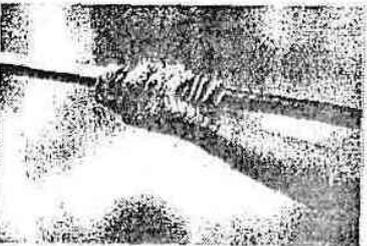
البرج	الوسط
<p>البرج</p> <p>• نقل الرمل الحار لتدفئة الماء في الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات</p>  <p>البرج</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرج</p> <p>• نقل الرمل الحار لتدفئة الماء في الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات</p>  <p>البرج</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرج</p> <p>• نقل الرمل الحار لتدفئة الماء في الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات</p>  <p>البرج</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>البرج</p> <p>• نقل الرمل الحار لتدفئة الماء في الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات • تدفئة الماء لتدفئة الحمامات</p>  <p>البرج</p>	<p>( الاقتراب )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



البرمجية	الوسائط
	<p>( الربط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( الربط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( الأداء الكامل )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p>	

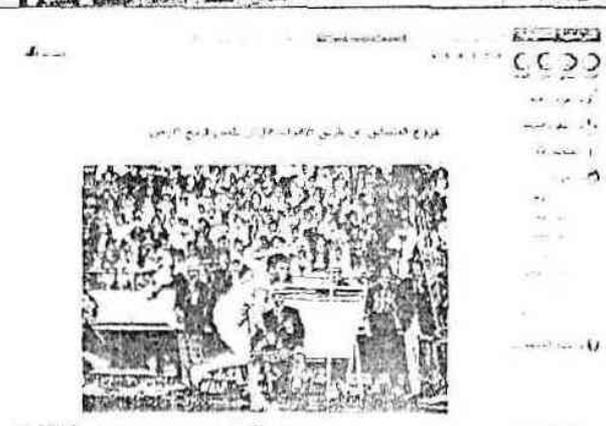


البرمجيات	الوسائط
<p>تصحيح الأداء</p> <p>الهدف: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p> <p>المحتوى: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>الهدف: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p> <p>المحتوى: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>الهدف: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p> <p>المحتوى: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>الهدف: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p> <p>المحتوى: تصحيح الأداء في اللغة العربية</p>  <p>تصحيح الأداء</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

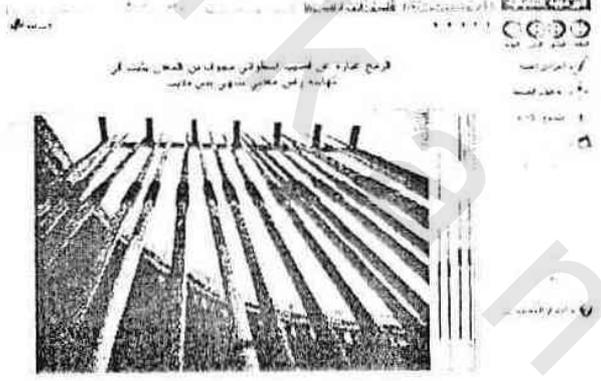
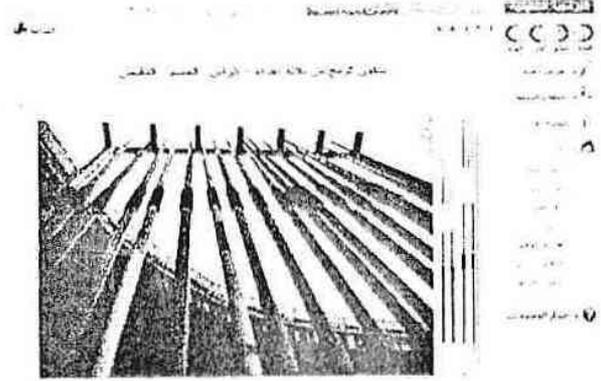
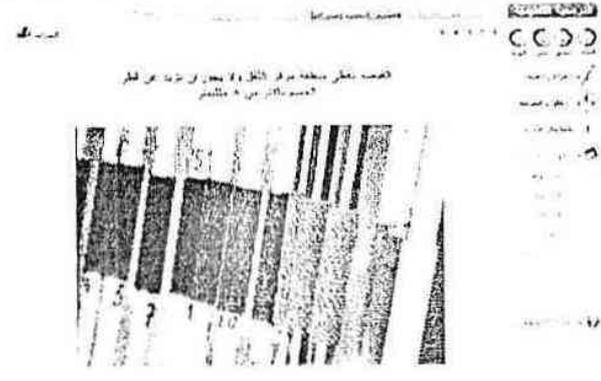
البرمجيات	الوسائط
<p>تصحيح الأداء</p> <p>التمرين: القفز العائلي للرجح معاداة</p> <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>  <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>التمرين: القفز العائلي للرجح معاداة</p> <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>  <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>التمرين: القفز العائلي للرجح معاداة</p> <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>  <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>	<p>( تصحيح الأداء )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تصحيح الأداء</p> <p>التمرين: القفز العائلي للرجح معاداة</p> <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>  <p>تصحيح: حمل حذاء قفز من قفز</p>	<p>( القواعد القانونية - الشروط )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>





البرمجيات	الوسائط
 <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
 <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p> <p>قائمة عناصر البرنامج</p>	<p>( القواعد القانونية - المحاولات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>



البرمجيات	الوسائط
	<p>( القواعد القانونية - القياسات )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
	<p>( القواعد القانونية - الرمح )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>

البرمجية	الوسائط
----------	---------

القائمة يمكن ان تكون من سطح نظام غير مزج بدون سطر  
لو فستان بعد ان يكون بسطة ومثاقفة

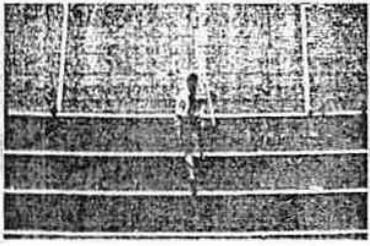


( القواعد القانونية - الرمح )  
  
نص ، صورة ، صوت

الرجال	الستات	الوصف
١٠٠	١٠٠	كوسه
٢٠٠	٢٠٠	كوسه
٣٠٠	٣٠٠	كوسه
٤٠٠	٤٠٠	كوسه
٥٠٠	٥٠٠	كوسه
٦٠٠	٦٠٠	كوسه
٧٠٠	٧٠٠	كوسه
٨٠٠	٨٠٠	كوسه
٩٠٠	٩٠٠	كوسه
١٠٠٠	١٠٠٠	كوسه

( القواعد القانونية - الرمح )  
  
نص ، صورة ، صوت

لا يوجد طريق الاقتراب من ٢٠٠٠ متر و ٢٠٠٠ متر



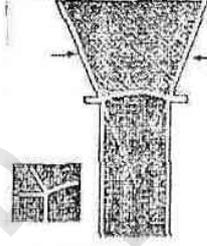
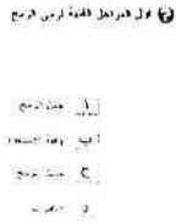
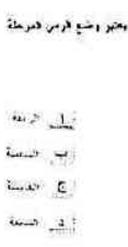
( القواعد القانونية - طريق الاقتراب )  
  
نص ، صورة ، صوت

طريق الاقتراب بعد ان يكون عرض كل منهما ٢٠ متر  
والسكة بينهما ١ متر



( القواعد القانونية - طريق الاقتراب )  
  
نص ، صورة ، صوت



البرمجية	الوسائط
<p>تتعلق إن يكون قطاع منطقة ريس الرمح معاداً يتلحق بأول نوبس ويمر من جسم</p> 	<p>( القواعد القانونية - قطاع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تتعلق إن يكون قطاع منطقة ريس الرمح معاداً يتلحق بأول نوبس ويمر من جسم</p> 	<p>( القواعد القانونية - قطاع الرمي )</p> <p>نص ، صورة ، صوت</p>
<p>تتعلق إن يكون قطاع منطقة ريس الرمح معاداً يتلحق بأول نوبس ويمر من جسم</p> 	<p>( اختبار المعلومات )</p> <p>نص ، صوت</p>
<p>تتعلق إن يكون قطاع منطقة ريس الرمح معاداً يتلحق بأول نوبس ويمر من جسم</p> 	<p>( اختبار المعلومات )</p> <p>نص ، صوت</p>







ملحق رقم ( ١١ )

الحد الأدنى للمستوى الرقمي المطلوب

تحقيقه للانتقال للوحدة التالية

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان

فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي  
ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في تحديد الحد الأدنى للمستوى الرقمي المطلوب  
تحقيقه للانتقال للوحدة التالية ( علماً بأن عينة البحث طلاب القرفة الأولى )

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

الباحث

الرجاء من سيادتكم تحديد الحد الأدنى للمستوى الرقمي المطلوب تحقيقه للانتقال

للوحة التالية

المسابقة المسابقة الثالثة ( رمى الرمح )	المسابقة الثانية ( الوثب الثلاثي )	المسابقة الأولى ( ٣٠٠ م عدو )	المسابقة
..... متر	..... متر	..... ثانية	المستوى الرقمي

..... : الاسم

..... : الوظيفة

..... : الهاتف

ملاحظات ترون سيادتكم مراعاتها : .

.....

.....

ملحق رقم ( ١٢ )

استمارة المعايير الخاصة بتقييم البرمجة التعليمية

( ١٢ - ١ )

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة

يقوم الباحث نبيل محمد محمد خطاب ببحث بعنوان

فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي ومستوى الإنجاز

في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في البرمجة التعليمية من خلال استمار التقييم

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق معنا

الباحث

م	المعايير	موافق	غير موافق	ملاحظات
<b>المقدمة</b>				
١ -	المقدمة معروضة بطريقة تجذب انتباه المتعلم وتثير دافعيته			
٢ -	العنوان يوضح موضوع البرمجة والمجال التعليمي			
٣ -	البرمجة توضح اسم المؤلف .			
٤ -	البرمجة تسمح للمتعلم بإمكانية القفز والخروج من المقدمة			
<b>الأهداف التعليمية</b>				
١ -	توضح البرمجة التعليمية الأهداف التعليمية بوضوح .			
٢ -	الأهداف التعليمية مصاغة بطريقة صحيحة .			
٣ -	الأهداف التعليمية واضحة ومفهومة وبعيدة عن الغموض			
٤ -	تنوع الأهداف التعليمية في مستوياتها التعليمية العقلية			
٥ -	الأهداف التعليمية مرتبة في تسلسل منطقي			
<b>أسئلة التقويم</b>				
١ -	البرمجة تحتوي على أسئلة للتقويم ترتبط بأهداف البرنامج			
٢ -	يتبع السؤال بدائل الاستجابة مباشرة			
٣ -	الأسئلة واضحة ويفهمها المتعلم			
٤ -	كل مفردة تختبر فكرة أو مبدأ واحد			
٥ -	توجيهات الإجابة واضحة للمتعلمين			
٦ -	تتضمن الاختيارات إجابة واحدة صحيحة			
٧ -	لكل سؤال ثلاثة أو أربعة اختيارات للاختيار من متعدد			
<b>التغذية الراجعة</b>				
١ -	البرمجة تزود المتعلم بتغذية راجعة فورية لإجابته			
٢ -	تصحح التغذية الراجعة استجابة المتعلم وتوجه مساره			
٣ -	تناسب التغذية الراجعة نوع استجابة المتعلم .			
٤ -	تتيح التغذية الراجعة الفرصة لإعادة المحاولة الخاطئة			
٥ -	تنوع صور التغذية الراجعة المقدمة للمتعلم			
<b>تنظيم المحتوى واتباعه</b>				
١ -	تتبع البرمجة تسلسل واضح ومنطقي			
٢ -	التدرج وفق خبرات المتعلمين السابقة			
٣ -	تقسيم الوحدة إلى صفحات كل صفحة تعبر عن فكرة معينة			
٤ -	ارتباط محتوى الوحدات بالأهداف المحددة له			
٥ -	يتضمن محتوى الوحدات معلومات صحيحة علمياً			
<b>النصوص</b>				
١ -	تظهر النصوص بشكل واضح و مقروء على الشاشة			
٢ -	تظهر العناوين الرئيسية في الجزء العلوي للشاشة			
٣ -	تظهر العناوين الفرعية في الجانب الأيمن من الشاشة			
٤ -	توجد مسافات مناسبة بين العنوان والنص			
٥ -	توجد مسافات مناسبة بين الفقرات			

م	المعايير	موافق	غير موافق	ملاحظات
٦ -	أنواع الخطوط المستخدمة على الشاشة واضحة للمتعلمين			
٧ -	أنواع الخطوط المستخدمة في كل شاشة لا تزيد عن ثلاثة			
٨ -	حجم الخط المستخدم للنصوص لا تزيد عن ٤ أحجام مختلفة			
٩ -	أنواع الخطوط للنصوص لا تزيد عن ٤ أحجام لكل شاشة			
١٠ -	العناوين الرئيسية ذات حجم أكبر من العناوين الفرعية			
١١ -	تظهر النصوص في كتلة مستطيلة ومحاذاة من اليمين			
<b>التعليق الصوتي</b>				
١ -	يتزامن الصوت مع العنصر المعروض على الشاشة			
٢ -	يتسق الصوت مع الوظيفة المصاحبة لها			
٣ -	الصوت المستخدم في البرمجة من النوع الجيد			
٤ -	يستخدم مؤثرين صوتيين للإجابة الصحيحة والخاطئة			
٥ -	الصوت يساعد على توضيح وفهم المحتوى			
<b>الصور الثابتة</b>				
١ -	جميع الصور مقروءة وواضحة المعالم			
٢ -	حجم الصور المستخدمة يساعد على سهولة إدراكها			
٣ -	تمثل الصور المستخدمة المحتوى بوضوح			
٤ -	تعرض الصور بشكل وظيفي مع النصوص على الشاشة			
٥ -	يتحكم المتعلم في مدة عرض الصور على الشاشة			
٦ -	تجنب التفاصيل غير الضرورية في الصور المعروضة			
٧ -	تتميز الصورة في الشاشة عن باقي المعروض في الشاشة			
<b>الصور المتحركة ( الفيديو )</b>				
١ -	هناك تعليق صوتي مصاحب للفيديو			
٢ -	حجم صورة الفيديو يساعد على سهولة إدراكها			
٣ -	تجنب التفاصيل غير الضرورية في الفيديو			
٤ -	يتزامن عرض الصوت مع عرض الفيديو			
٥ -	لا يتم عرض أكثر من فيديو واحد على الشاشة			
٦ -	يتاح للمتعلم مشاهدة الفيديو أكثر من مرة			
٧ -	يتحكم المتعلم في حركة الفيديو المعروض			
<b>التفاعل والإبحار في البرمجة</b>				
١ -	تسمح البرمجة للمتعلمين بالتحرك بسهولة بين أجزائه			
٢ -	توفر البرمجة أيقونة لمراجعة الأهداف			
٣ -	توفر البرمجة أيقونة للعودة إلى الصفحة الرئيسية			
٤ -	يتم توفير أيقونة للخروج من البرمجة في أي وقت			
٥ -	قوائم الاختيار تساعد للوصول إلى المعلومة بسهولة			
٦ -	لا تأخذ الأيقونات مساحات كبيرة على الشاشة			
٧ -	توضع الأيقونات على شريط أسفل الشاشة أو محيطها			
٨ -	معنى الأيقونة واضح للمتعلم وسهلة والتمييز			

م	المعايير	موافق	غير موافق	ملاحظات
٩ -	توجد مساحة كافية بين حافة الزر والنص على الأيقونة			
<b>استراتيجية التعليم المستخدم في البرمجة التعليمية</b>				
١ -	تعرض البرمجة وفق استراتيجية الوحدات النموذجية			
٢ -	تسمح البرمجة للمتعلم بالإيجابية أثناء عرض المادة العلمية			
٣ -	تستخدم الوسائط المناسبة بشكل وظيفي مع النصوص			
٤ -	الاستفادة من كل إمكانيات الحاسب الآلي			
٥ -	تعطي البرمجة الوقت الكافي للمتعلم بالتفكير فيما يعرض			
<b>تصميم شاشات البرمجة</b>				
١ -	تتوزع العناصر على الشاشة ليحقق مبدأ الاتزان البصري			
٢ -	تحقق شاشات البرمجة مبدأ الوحدة			
٣ -	تحقق شاشات البرمجة مبدأ الوضوح			
٤ -	تتصف واجهة البرمجة بالبساطة ( بمعنى الاقتصار في خصائص التحكم ، والاقتصار على ما هو ضروري لتوجيه العرض			
٥ -	تتصف واجهة البرمجة بالثبات ( بمعنى أن تظل خيارات الواجهة وخصائصها والأيقونات ، ثابتة في مكانها )			
٦ -	تجنب استخدام التدريجات في اللون			
٧ -	يستخدم اللون بشكل ثابت في جميع البرمجة لنفس الوظيفة			
٨ -	عدد الألوان في الشاشة لا يزيد عن أربعة ألوان .			
٩ -	الألوان المستخدمة في الخلفية والمقدمة متباينة لسهولة القراءة			

الاسم : .....

الوظيفة : .....

الهاتف : .....

ملحق رقم ( ١٣ )

أوراق العمل الخاصة بالممارسة ( التطبيق العملي )

للوحدات التطبيقية النموذجية

## عزبى الطالب :

بعد ان قمت بمشاهدة التدريبات التى سوف تقوم بأدائها على الحاسب الالى ، يمكنك الاستعانة باوراق العمل الخاصة بالتطبيق العملى وذلك اثناء التطبيق الذاتى سواء كنت فرديا او مع الزميل .

\* فى حالة التعليم مع الزميل يقوم أحد الزميلان بتوجيه الآخر من خلال ورقة المعيار حتى الأداء الصحيح ثم تبادل الدور مع الزميل .

\* يجب مراعاة جميع الجوانب الفنية الواردة بأوراق العمل .

\* يمكنك السؤال عن أى نقاط غير واضحة لك .

( ١٣ - ٢ )

## الوحدة النموذجية التطبيقية

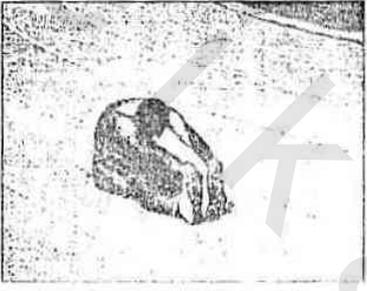
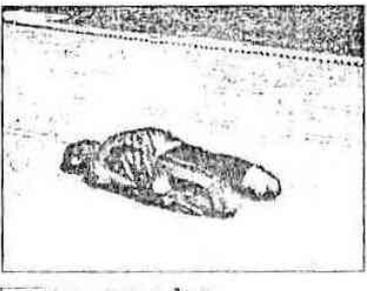
( الموديول ) الأول

سباق ٢٠٠ متر عدو

( ١٣ - ٣ )

\* العنوان الخاص : تمرينات الإعداد والبدء

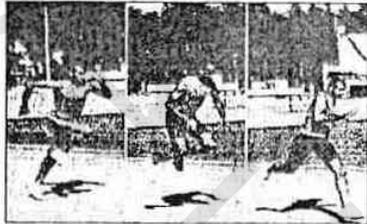
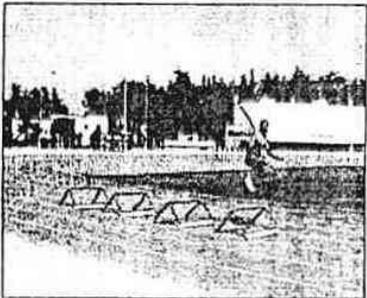
\* المحاضرة : الاولى

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
<b>تمرينات الإعداد</b>					
			لا تقل عن ٨	متوسطة	الأول
			لا تقل عن ٨	متوسطة	الثاني
			لا تقل عن ٤	متوسطة ثم عالية	الثالث

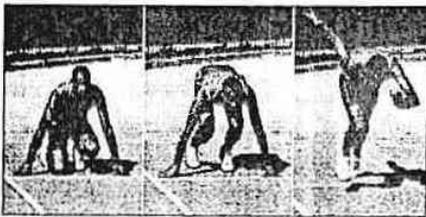
( ١٣ - ٤ )

\* العنوان الخاص : تمرينات الإعداد والبدء

\* تابع المحاضرة : الاولى

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
			لا تقل عن ٤	متوسطة ثم عالية	الرابع
			لا تقل عن ٤	فوق متوسطة	الخامس

٤

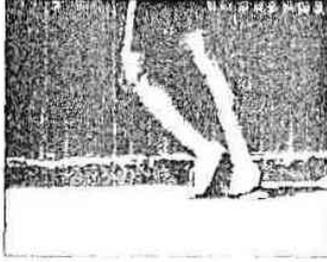
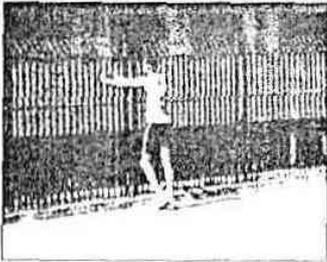
			حتى التمكن	متوسطة	الأول
---	--	--	------------	--------	-------

\* العنوان الخاص : تمارينات الإعداد والبدء

\* تابع المحاضرة : الأولى

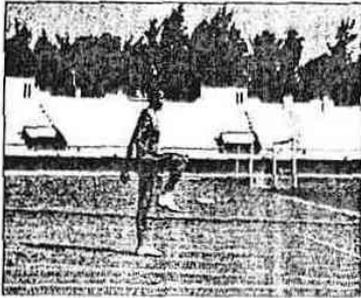
الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
<p>مؤدى ٢</p> <p>مؤدى ١</p>  <p>مؤدى ٢</p> <p>مؤدى ١</p>			حتى التمكن	متوسطة ثم عالية	الثاني

## حركات الرجلين

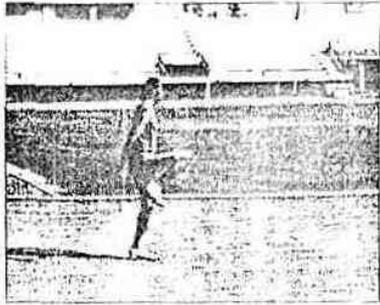
<p>مؤدى ٢</p> <p>مؤدى ١</p>  <p>مؤدى ٢</p> <p>مؤدى ١</p>			حتى الأداء الجيد	منخفضة ثم متوسطة	الأول
<p>مؤدى ٢</p> <p>مؤدى ١</p>  <p>مؤدى ٢</p> <p>مؤدى ١</p>			حتى الأداء الجيد	منخفضة ثم متوسطة	الثاني

( ٦ - ١٣ )

\* المحاضرة : الثانية \* العنوان الخاص : تمرينات حركات الرجلين والذراعين والعدو

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
 <p>التمرين الثالث</p>			حتى الأداء الجيد	منخفضة ثم متوسطة	الثالث
 <p>التمرين الرابع</p>			حتى الأداء الجيد	منخفضة ثم متوسطة	الرابع
 <p>التمرين الخامس</p>			حتى الأداء الجيد	متوسطة ثم عالية	الخامس

\*تابع المحاضرة : الثانية \* العنوان الخاص : تمارينات حركات الرجلين والأذراعين

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
<p>تمارين الإخراج</p> 			حتى الأداء الجيد	متوسطة ثم عالية	السادس
<p>تمارين الإخراج</p> 			حتى الأداء الجيد	متوسطة	السابع

### حركات الذراعين

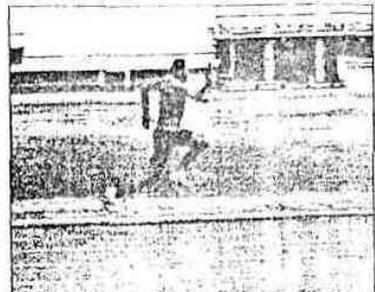
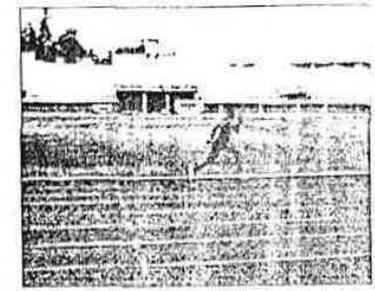
<p>تمارين الإخراج</p> 			حتى الأداء الجيد	متوسطة ثم عالية	الاول
---	--	--	------------------	-----------------	-------

\*تابع المحاضرة : الثانية \* العنوان الخاص : تمرينات حركات الرجلين والذراعين

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
 <p>تمارين الإخراج</p>			حتى الأداء الجيد	متوسطة ثم عالية	الثاني
<b>العدو</b>					
 <p>تمارين العدو</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الأول
 <p>تمارين العدو</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الثاني

( ٩ - ١٣ )

\*تابع المحاضرة : الثانية \* العنوان الخاص : تمرينات حركات الرجلين والذراعين

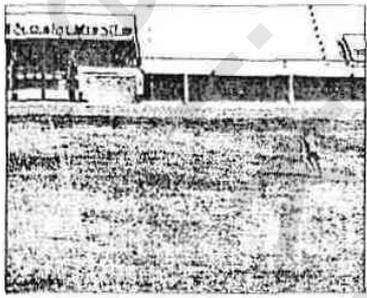
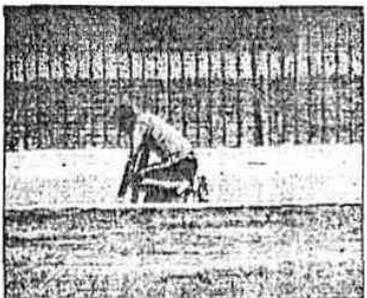
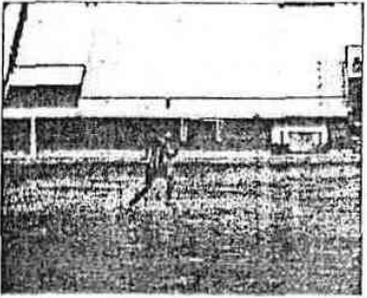
الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
<p>التمرين الثالث</p> <p>الهدف من هذا التمرين هو تحسين قدرة اللاعب على التحمل والسرعة في الحركة.</p>  <p>التمرين الثالث</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الثالث
<p>التمرين الرابع</p> <p>الهدف من هذا التمرين هو تحسين قدرة اللاعب على التحمل والسرعة في الحركة.</p>  <p>التمرين الرابع</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الرابع
<p>التمرين الخامس</p> <p>الهدف من هذا التمرين هو تحسين قدرة اللاعب على التحمل والسرعة في الحركة.</p>  <p>التمرين الخامس</p>			حتى الأداء الجيد	متوسطة ثم عالية	الخامس

( ١٣ - ١٠ )

\* المحاضرة : الثالثة \* العنوان الخاص : عدو المنحنى والربط والاداء الكامل

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			

عدو المنحنى والربط والأداء الكامل

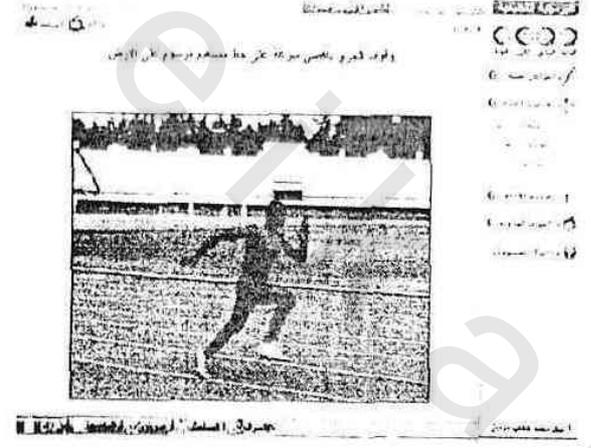
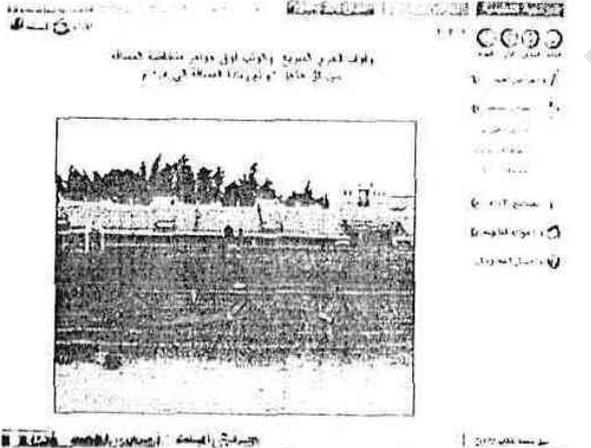
 <p>أولاً: عدو في الأداء الربط والاداء الكامل</p> <p>١- عدم الربط ٢- عدم التوازن ٣- عدم الاستقامة ٤- عدم الانحناء ٥- عدم التماسك ٦- عدم التماسك مع الأرض ٧- عدم التماسك مع السرج ٨- عدم التماسك مع الخيول ٩- عدم التماسك مع السرج ١٠- عدم التماسك مع الخيول</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الأول
 <p>من أداء المنحنى الذي في أداء المنحنى ثم درجة من الأداء الربط والاداء الكامل</p> <p>١- عدم الربط ٢- عدم التوازن ٣- عدم الاستقامة ٤- عدم الانحناء ٥- عدم التماسك ٦- عدم التماسك مع الأرض ٧- عدم التماسك مع السرج ٨- عدم التماسك مع الخيول ٩- عدم التماسك مع السرج ١٠- عدم التماسك مع الخيول</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الثاني
 <p>ولقد أدى من ذلك بعد عن الأثر في خط منحنى من بعد الأداء الربط والاداء الكامل</p> <p>١- عدم الربط ٢- عدم التوازن ٣- عدم الاستقامة ٤- عدم الانحناء ٥- عدم التماسك ٦- عدم التماسك مع الأرض ٧- عدم التماسك مع السرج ٨- عدم التماسك مع الخيول ٩- عدم التماسك مع السرج ١٠- عدم التماسك مع الخيول</p>			حتى الأداء الجيد	عالية	الثالث

( ١١ - ١٣ )

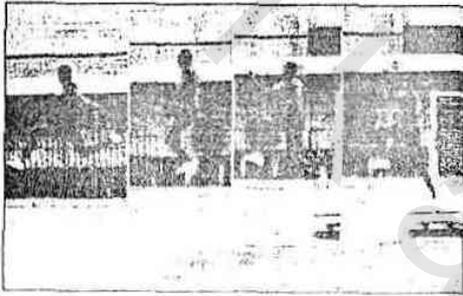
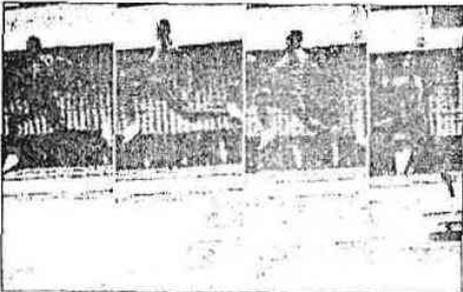
# الوحدة النموذجية التطبيقية

( الموديول الثاني )

الوثب الثلاثي

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
تعليم الاقتراب					
			حتى التمكن	متوسطة	الاول
			حتى التمكن	متوسطة	الثانى
			حتى التمكن	متوسطة	الثالث

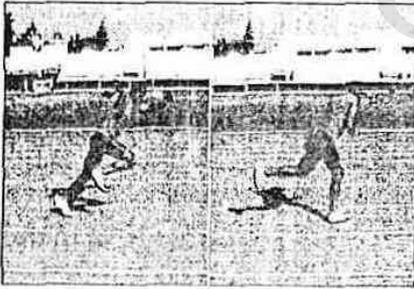
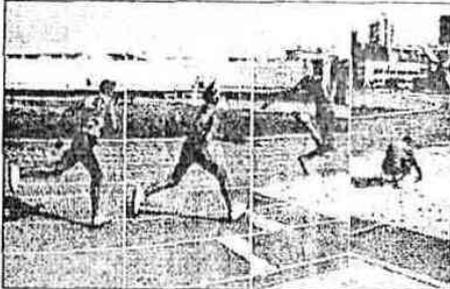
\* تابع المحاضرة : الاولى \* العنوان الخاص : تعليم الاقتراب والارتقاءات

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
تعليم الارتقاءات					
			حتى التمكن	متوسطة	الأول
			حتى التمكن	متوسطة	الثاني
			حتى التمكن	متوسطة	الثالث

( ١٣ - ١٤ )

\* العنوان الخاص : تعليم الارتقاءات والتقدم بالاداء

\* المحاضرة : الثانية

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
تعليم الارتقاءات					
 <p>وصف الصورة: يظهر شخصاً يقوم بتمرين الارتقاء على حصان. الشخص في وضعية منخفضة، مستعداً للقفز فوق ظهر الحصان. الخلفية تظهر حقلًا وأشجاراً.</p>			حتى التمكن	متوسطة	الرابع
 <p>وصف الصورة: يظهر شخصاً يقوم بتمرين الارتقاء على حصان. الشخص في وضعية منخفضة، مستعداً للقفز فوق ظهر الحصان. الخلفية تظهر حقلًا وأشجاراً.</p>			حتى التمكن	متوسطة	الخامس

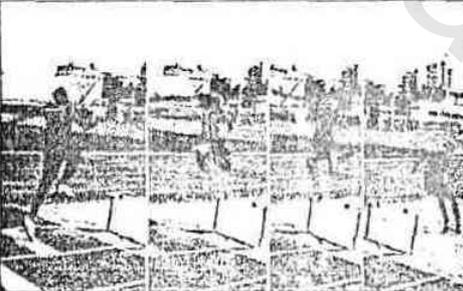
( ١٣ - ١٥ )

\* العنوان الخاص : تعليم الارتقاءات و التقدم بالاداء

\* تابع المحاضرة : الثانية

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			

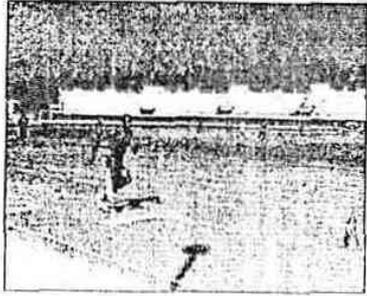
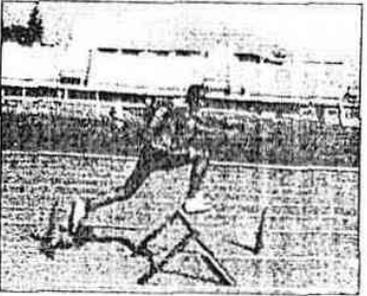
التقدم بالأداء

			حتى التمكن	متوسطة	الاول
			حتى التمكن	متوسطة	الثانى

( ١٦ - ١٣ )

\* العنوان الخاص : التقدم بالاداء

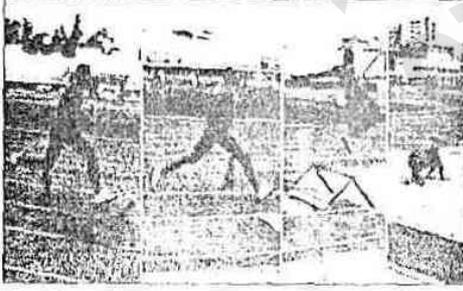
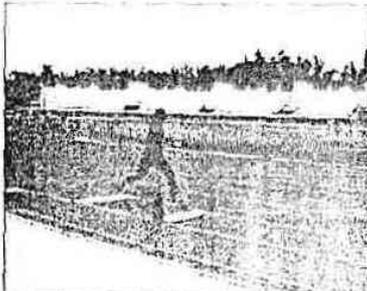
\* المحاضرة : الثالثة

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
التقدم بالأداء					
			حتى التمكن	متوسطة	الثالث
			حتى التمكن	متوسطة	الرابع

( ١٣ - ١٧ )

\* العنوان الخاص : التقدم بالارتقاءات

\*تابع المحاضرة : الثالثة

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
 <p>مبنى الحكومة في القاهرة</p>			حتى التمكن	متوسطة	الخامس
 <p>مبنى الحكومة في القاهرة</p>			حتى التمكن	متوسطة	السادس

( ١٨ - ١٣ )

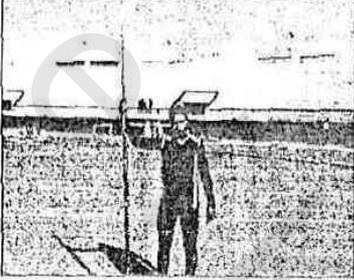
## الوحدة النموذجية التطبيقية

( المويول ) الثالث

رمى الرمح



\* تابع المحاضرة : الاولى \* العنوان الخاص : مسك وحمل الرمح ووقفة الاستعداد

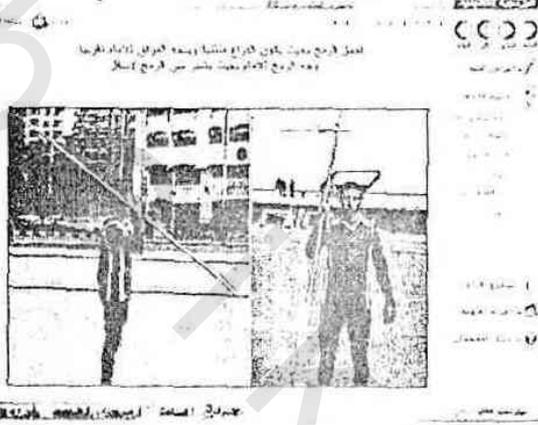
الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
 <p>مؤدى ٢</p>			حتى التمكن	متوسطة	الرابع

حمل الرمح

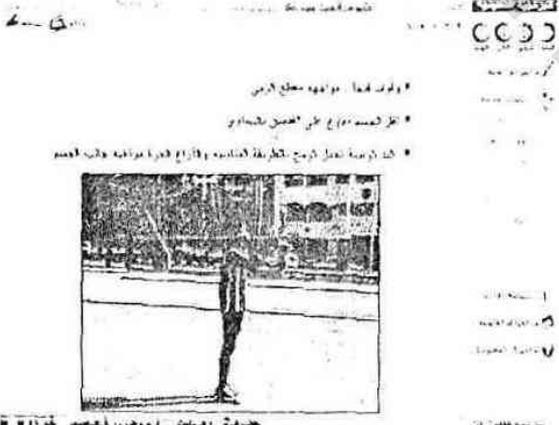
 <p>مؤدى ٢</p>			حتى التمكن	متوسطة	الاول
---	--	--	------------	--------	-------

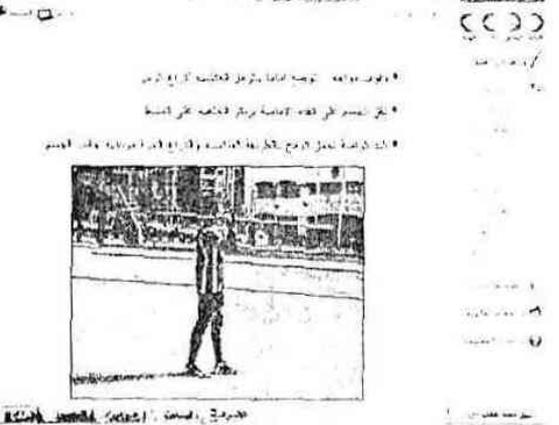
 <p>مؤدى ٢</p>			حتى التمكن	متوسطة	الثانى
---	--	--	------------	--------	--------

\* تابع المحاضرة : الاولى \* العنوان الخاص : مسك وحمل الرمح ووقفه الاستعداد

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
			حتى التمكن	متوسطة	الثالث

وقفه الاستعداد

			حتى التمكن	متوسطة	الأول
---	--	--	------------	--------	-------

			حتى التمكن	متوسطة	الثاني
---	--	--	------------	--------	--------

\*تابع المحاضرة : الاولى \* العنوان الخاص : مسك وحمل الرمح ووقفه الاستعداد

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
<p>التمرين الثالث - مسك وحمل الرمح ووقفه الاستعداد</p> 			حتى التمكن	متوسطة	الثالث
<p>التمرين الرابع - مسك وحمل الرمح ووقفه الاستعداد</p> 			حتى التمكن	متوسطة	الرابع
<p>التمرين الخامس - مسك وحمل الرمح ووقفه الاستعداد</p> 			حتى التمكن	متوسطة	الخامس

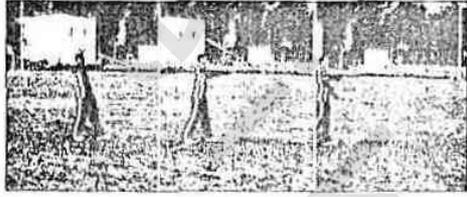
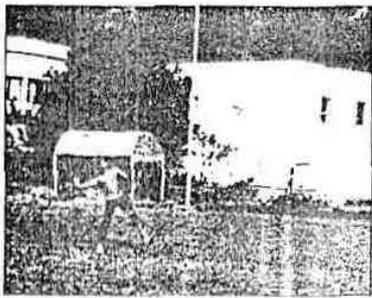
الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
وضع الرمي					
<p>يقوم اللاعب بوضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p>			حتى التمكن	متوسطة	الأول
<p>يقوم اللاعب بوضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p>			حتى التمكن	منخفضة	الثاني
الرمي					
<p>يقوم اللاعب بوضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p> <p>• يهدف التمرين على تعلم وضع الرمي في اتجاه معين...</p> <p>• البدء بحسن انطلاق الرمي من الأرض بزاوية ٤٥° مع اتجاه الرمي...</p> <p>• ثم يوجه اللاعب الرمي باتجاه الهدف ويضع اللاعب الرمي في المكان...</p>			حتى التمكن	عالية	الأول



( ٢٥ - ١٣ )

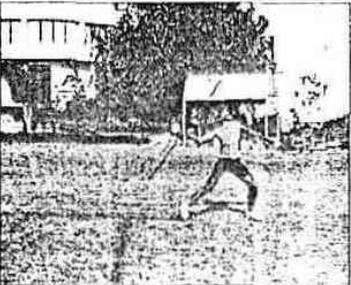
\*العنوان الخاص : وضع الرمي والرمي

\*تابع المحاضرة : الثانية

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
			حتى التمكن	فوق متوسطة	الخامس
			حتى التمكن	فوق متوسطة	السادس
			حتى التمكن	فوق متوسطة	السابع

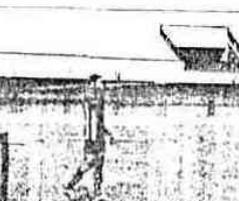
\* العنوان الخاص : الاتزان ، الاقتراب

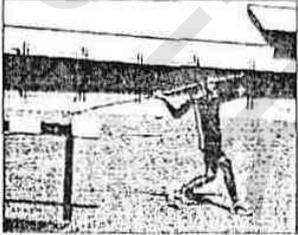
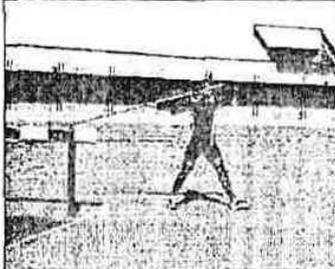
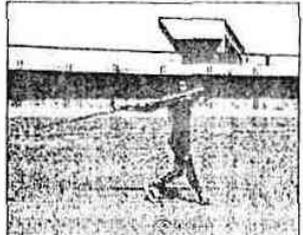
\* المحاضرة : الثالثة

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
الاتزان					
			حتى التمكن	متوسطة	الاول
			حتى التمكن	متوسطة	الثانى
			حتى التمكن	متوسطة	الثالث

\* العنوان الخاص : الاتزان ، الإقتراب

تابع المحاضرة : الثالثة

الإخراج	الموذي		التكرار	الشدة	التمرين
	موذي ٢	موذي ١			
الإقتراب					
<p>موضوع المحاضرة : الاتزان ، الإقتراب</p> <p>أهداف المحاضرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم الفرق بين الاتزان والإقتراب (المسار) من خلال الإخراج</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> </ul>  <p>الإخراج : الاتزان ، الإقتراب</p>			حتى التمكن	منخفضة	الأول
<p>موضوع المحاضرة : الاتزان ، الإقتراب</p> <p>أهداف المحاضرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم الفرق بين الاتزان والإقتراب (المسار) من خلال الإخراج</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> </ul>  <p>الإخراج : الاتزان ، الإقتراب</p>			حتى التمكن	منخفضة	الثاني
<p>موضوع المحاضرة : الاتزان ، الإقتراب</p> <p>أهداف المحاضرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم الفرق بين الاتزان والإقتراب (المسار) من خلال الإخراج</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> <li>• التعرف على الأثر الناتج عن إتجاه الجسم أثناء الحركة</li> </ul>  <p>الإخراج : الاتزان ، الإقتراب</p>			حتى التمكن	منخفضة	الثالث

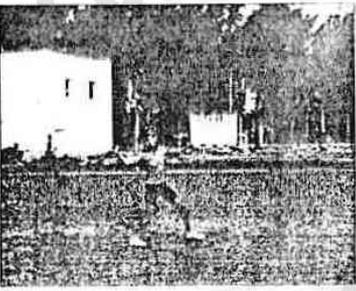
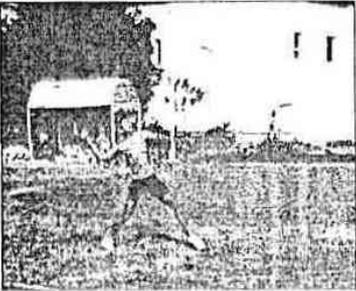
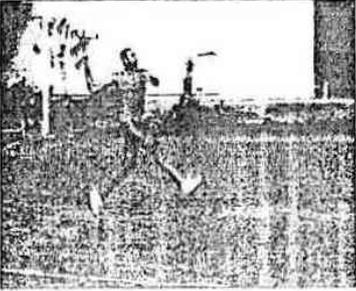
الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
<p>التمرين الأول</p> <p>• قبل الرمي القوس لابد من وضع القدمين بزاوية متساوية للعرض</p> <p>• انظر الى الهدف ثم ارجع بالذراع للهدف بحسب الزاوية</p> <p>• بعد ذلك ارمي مع قوسك القوس في الهواء ارمي مع خط الاعداء للهدف</p> <p>هذا من ٣ - ٢ - ١ مرة عن الخط كمواد</p>  <p>التمرين الثاني - ارمي القوس في الهواء</p>			حتى التمكن	منخفضة	الرابع
<p>التمرين الأول</p> <p>• قبل الرمي القوس لابد من وضع القدمين بزاوية متساوية عن خط الرمي والهدف</p> <p>• على مسافة واحدة في الهواء خط الرمي</p> <p>• ارمي القوس مع قوسك للهدف بشكل واضح</p>  <p>التمرين الثاني - ارمي القوس في الهواء</p>			حتى التمكن	منخفضة	الخامس
<p>التمرين الأول</p> <p>• تقابل الرمي القوس مع الرمي القوس بزاوية متساوية وساطحة تحت الرمي</p> <p>• وسواها على الرمي على الهدف في الهواء مع الرمي القوس في الهواء</p> <p>• ارمي القوس مع قوسك للهدف بشكل واضح</p>  <p>التمرين الثاني - ارمي القوس في الهواء</p>			حتى التمكن	منخفضة	السادس



( ١٣ - ٣٠ )

\* العنوان الخاص : الربط والاداء الكامل

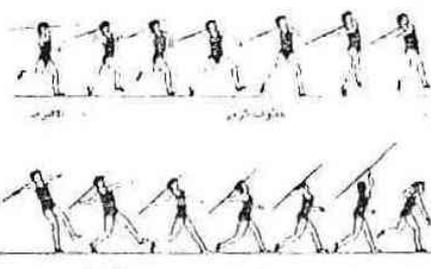
\* المحاضرة : الرابعة

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
الربط					
			حتى التمكن	متوسطة	الأول
			حتى التمكن	متوسطة	الثانى
			حتى التمكن	متوسطة	الثالث

( ١٣ - ٣١ )

\* العنوان الخاص : الربط والأداء الكامل

\* تابع المحاضرة : الرابعة

الإخراج	المؤدى		التكرار	الشدة	التمرين
	مؤدى ٢	مؤدى ١			
 <p>الإخراج</p>			حتى التمكن	فوق متوسطة	الرابع
 <p>الإخراج</p>			حتى التمكن	عالية	الخامس

## استمارة متابعة ذاتية لوحدية ٢٠٠ م عدو

اسم الطالب : .....

م	الإجراءات	تاريخ الانتهاء
١	دراسة الوحدة على الحاسب	
٢	اختبار دراسي على الحاسب ( أول مرة )	
٣	دراسة الوحدة على الحاسب مرة ثانية في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
٤	اختبار دراسي على الحاسب ( ثاني مرة )	
٥	دراسة الوحدة على الحاسب مرة ثالثة في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
٦	اختبار دراسي على الحاسب ( ثالث مرة )	
٧	دراسة المحاضرة الأولى في الملعب	
٨	دراسة المحاضرة الثانية في الملعب	
٩	دراسة المحاضرة الثالثة في الملعب	
١٠	اختبار مهاري ورقمي أول مرة	
١١	دراسة الوحدة في الملعب مرة ثانية في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
١٢	اختبار مهاري ورقمي ثاني مرة	
١٣	دراسة الوحدة في الملعب مرة ثالثة في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
١٤	اختبار مهاري ورقمي ثالث مرة	

## استمارة متابعة ذاتية لوحدرة الوثب الثلاثي

اسم الطالب : .....

م	الإجراءات	تاريخ الانتهاء
١	دراسة الوحدة على الحاسب	
٢	اختبار دراسي على الحاسب ( أول مرة )	
٣	دراسة الوحدة على الحاسب مرة ثانية في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
٤	اختبار دراسي على الحاسب ( ثاني مرة )	
٥	دراسة الوحدة على الحاسب مرة ثالثة في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
٦	اختبار دراسي على الحاسب ( ثالث مرة )	
٧	دراسة المحاضرة الأولى في الملعب	
٨	دراسة المحاضرة الثانية في الملعب	
٩	دراسة المحاضرة الثالثة في الملعب	
١٠	اختبار مهاري ورقمي أول مرة	
١١	دراسة الوحدة في الملعب مرة ثانية في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
١٢	اختبار مهاري ورقمي ثاني مرة	
١٣	دراسة الوحدة في الملعب مرة ثالثة في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
١٤	اختبار مهاري ورقمي ثالث مرة	

## استمارة متابعة ذاتية لوحدرة رمى الرمح

اسم الطالب : .....

م	الإجراءات	تاريخ الانتهاء
١	دراسة الوحدة على الحاسب	
٢	اختبار دراسي على الحاسب ( أول مرة )	
٣	دراسة الوحدة على الحاسب مرة ثانية في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
٤	اختبار دراسي على الحاسب ( ثاني مرة )	
٥	دراسة الوحدة على الحاسب مرة ثالثة في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
٦	اختبار دراسي على الحاسب ( ثالث مرة )	
٧	دراسة المحاضرة الأولى في الملعب	
٨	دراسة المحاضرة الثانية في الملعب	
٩	دراسة المحاضرة الثالثة في الملعب	
١٠	دراسة المحاضرة الرابعة في الملعب	
١١	اختبار مهاري ورقمي أول مرة	
١٢	دراسة الوحدة في الملعب مرة ثانية في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
١٣	اختبار مهاري ورقمي ثاني مرة	
١٤	دراسة الوحدة في الملعب مرة ثالثة في حالة عدم تحقيق المستوى المطلوب	
١٥	اختبار مهاري ورقمي ثالث مرة	

# ملخص البحث باللغة العربية

تعتبر العملية التعليمية من الأمور الهامة جدا والتي تلعب دور مهما وخطيرا في حياة الفرد والمجتمع فهي أساس تقدم الفرد والتي يقاس من خلالها مدى تقدم الدول ، والعملية التعليمية ليست بالشيء البسيط بل هي عملية معقدة وتحتاج إلي كثير من الجهد مما جعلها تواجه الكثير من التحديات .

وتشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم في جميع مراحلها وقد احتلت العملية التعليمية مكانا بارزا ضمن اولويات هذا التطوير باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع جوانب شخصية المتعلم بالتخير، وذلك عن طريق خلق وإعداد مواقف تعليمية متعددة يتعرض فيها لخبرات متنوعة ، تتفاعل فيها جوانب الأداء والإدراك والوجدان معا وبشكل كامل وامتزن

وقد اهتمت الدولة بتطوير التعليم بصفة عامة ، سواء قبل الجامعي او الجامعي من خلال إقامة المؤتمرات الخاصة بتطوير التعليم وكان من أهم هذه المؤتمرات " المؤتمر القومي لتطوير التعليم الثانوي وسياسات القبول بالتعليم الجامعي "

التعليم الذاتي من أهم أساليب التعلم التي تتيح توظيف مهارات التعليم بفاعلية عالية مما يسهم في تطوير الإنسان سلوكيا ومعرفيا ووجدانيا ، وتزويده بسلاح هام يمكنه من إستيعاب معطيات العصر القادم ، وهو نمط من أنماط التعليم الذي نعلم فيه المتعلم كيف يتعلم ما يريد هو بنفسه أن يتعلم ، كما أن امتلاك وإتقان مهارات التعلم الذاتي يمكن الفرد من التعلم في كل الأوقات وطوال العمر خارج المدرسة وداخلها وهو ما يعرف بالتربية المستمرة

والتعليم بواسطة الوحدات ( الموديولات ) أحد أنماط التعليم الفردي أو التعليم للإيقان وأنها تبنى على الفلسفة المتعارف عليها ، وهى أن كل طالب فريد في خلفيته ، وسرعته في التعليم ، وعاداته وأساليبه التعليمية ، فما دام الطالب كذلك ، فلا بد أن يعمل على تنمية نفسه ، وتطويرها إلى الحد الذي تسمح به قدراته ، بالتالي يحقق ذاته

الوحدات النموذجية التطبيقية ( الموديولات ) أنها : " نظام تعليمي يشمل مجموعة من المواد المترابطة بأشكال مختلفة ذات أهداف متعددة ومحددة ، ويستطيع المتعلم التفاعل معها معتمدا على نفسه وبحسب سرعته الخاصة وبتوجيه من المعلم أحيانا ، أو من دليل الوحدة .

و مسابقات الميدان والمضمار نشاط رياضي تنافسي يتأسس على الحركات الطبيعية للإنسان كالجري والوثب والرمي وهى رياضة اولمبية تتضمن عدة مسابقات رياضية منفصلة و حيث تكسب ممارستها العديد من الصفات البدنية والتربوية والعقلية

وأصبحت التكنولوجيا التعليمية مطلب اساسى للمؤسسات التعليمية بشكل عام والتربية الرياضية بشكل خاص . وأدى دخولها مجال التربية الرياضية سواء كان المجال التدريسي أو التدريبي إلى رفع مستوى الأداء .

ويعتبر الحاسب الآلي من أهم الوسائل التكنولوجية الحديثة التي جعلت عملية التعليم والتعلم للإيقان ممكنة التحقيق بتوفير التعليم المناسب لكل متعلم ، بعد أن كانت محاولات هذا النوع من التعليم مجرد اجتهادات فردية يقوم بها المعلم الذي لديه الكفاية والخبرة اللازمين لذلك .

وتعد الوحدات النموذجية التطبيقية استراتيجية ونظاما من استراتيجيات

التعليم الذاتي في تعليم المهارات الحركية ومن خلال عمل الباحث بالمعاونة في تدريس مادة مسابقات الميدان والمضمار لاحظ الباحث أنه أثناء التدريس ، يتم استخدام التعليم الجمعي التقليدي والمعتمد على المعلم في الإعداد وتوصيل المعلومات ودور المتعلم استقبال المعلومات فقط ، كما لاحظ وجود بعض الرهبة لدى بعض الطلاب من التعامل المباشر مع المعلم أثناء التطبيق العملي للمحاضرات ، هذا إلى جانب وصول بعض الطلاب إلى المستوى الجيد في الأداء ولديهم القدرة على التقدم لتعلم مهارة أخرى ولكن بقية الطلاب لم يصلوا إلى هذا المستوى وهنا يبقى الطلاب المتقدمين في المستوى ينتظرون زملائهم لحين بلوغهم نفس المستوى للبدء من جديد وذلك يضيع وقت الطلاب المتفوقين الذين يصابوا بالملل ، وبالتالي لا يتم مراعاة الفروق الفردية ، كما انه في نهاية الأمر قد لا يصل كل الطلاب إلى التمكن في الأداء ، كما لا يوجد دافع لدى الطلاب لسرعة وإتقان التعليم .

### وتكمن أهمية البحث في

- مسايرة الاتجاهات التربوية الحديثة واستجابة للنداءات التربوية المتكررة لتجريب أنظمة تعليم جديدة قد تؤدي إلى نتائج إيجابية في العملية التعليمية.
- ندرة البحوث والدراسات التي تناولت استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية ( الموديولات ) في تدريس مسابقات الميدان والمضمار .
- قد يكون هذا البحث محاولة إجرائية لكيفية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية في مجال تدريس المهارات الحركية في مجال التربية الرياضية.
- الحصول على برنامج تعليمي طبقاً للأسس العلمية باستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية للمسابقات قيد البحث لطلاب كلية التربية الرياضية.

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية وذلك من خلال:

— تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوحدات النموذجية لبعض مسابقات الميدان والمضمار ( قيد البحث ) لطلاب كلية التربية الرياضية.

— فاعلية استخدام الأسلوب التقليدي على التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) للمجموعة الضابطة في بعض مسابقات الميدان والمضمار ( قيد البحث) لطلاب كلية التربية الرياضية

— فاعلية استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) للمجموعة التجريبية في بعض مسابقات الميدان والمضمار (قيد البحث) لطلاب كلية التربية الرياضية .

— المقارنة بين نسبة التغير لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) في بعض مسابقات الميدان والمضمار (قيد البحث) لطلاب كلية التربية الرياضية

— المقارنة بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) في بعض مسابقات الميدان والمضمار (قيد البحث) لطلاب كلية التربية الرياضية .

## فروض البحث :-

### في ضوء أهداف البحث :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) في مسابقات (٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح) لصالح القياس البعدي

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) في مسابقات (٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح) لصالح القياس البعدي

- توجد فروق في نسبة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) في مسابقات (٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح) لصالح المجموعة التجريبية .

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية (الوحدات النموذجية التطبيقية) والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي و مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي) في مسابقات (٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح) لصالح المجموعة التجريبية .

## إجراءات البحث

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تصميم المجموعتين – تجريبية

وضابطة

### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية ( ٢٤ ) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من

بين طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية فرع دمياط وعددهم (٤٣)

طالباً للعام الدراسي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ م ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين

متكافئتين إحداهما تجريبية وعددها (١٢) طالباً ، والأخرى ضابطة عددها

(١٢) طالباً ، وذلك بعد استبعاد عدد (٩) طلاب وهم الطلاب الباقون للإعادة

وممن لديهم خبرة سابقة عن المسابقات قيد البحث .

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدام الباحث الأدوات والأجهزة

التالية :

### الأجهزة والأدوات

- |                       |                   |                     |
|-----------------------|-------------------|---------------------|
| ١- شريط قياس          | ٢- كرات طبية      | ٣- صولجانات         |
| ٤- رماح متعدد الأوزان | ٥- أقماع          | ٦- حواجز            |
| ٧- الرستاميتير        | ٨- سلام قفز       | ٩- كرات هوكي        |
| ١٠- ميزان طبي         | ١١- صناديق مقسمة  | ١٢- كاميرات ديجيتال |
| ١٣- اسطوانات مدمجة    | ١٤- أجهزة كمبيوتر | ١٥- ساعات إيقاف     |

### الاختبارات

- اختبارات التحصيل الدراسي للمسابقات قيد البحث.
- اختبارات قياس مستوى الإنجاز ( مستوى الأداء الفني ، المستوى الرقمي )
- اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات قيد البحث .

## الاستمارات

- استمارة استطلاع رأى حول أهم الأبعاد الخاصة باختبار التحصيل الدراسي
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول أهم العبارات لكل بعد من الأبعاد .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات
- استمارة استطلاع رأى حول أعلى مستوى رقمي يمكن أن يحققه طالب
- استمارة استطلاع رأى حول المراحل الفنية والنقاط الفنية لكل مرحلة والدرجة المقابلة لها.
- استمارة استطلاع رأى حول ترتيب تعليم الوحدات النموذجية التطبيقية .
- استمارة استطلاع رأى حول تحديد الحد الأدنى من عدد المحاضرات المتوقع إتقان الطالب للوحدة بشكل جيد والتي يستخدمها الباحث كمؤشر لإجراء أول اختبار مهاري بعد التعلم
- استمارة استطلاع رأى حول البرنامج التعليمي .

## البرنامج التعليمي

### خطوات إعداد البرنامج التعليمي قيد البحث

- قام الباحث بتحديد الهدف من تصميم البرنامج التعليمي باستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية
- قام الباحث بعمل بحث مرجعي للمراجع العلمية والدراسات الخاصة بالوحدات قيد البحث .
- قام الباحث بإعداد الوحدات النموذجية التطبيقية وذلك عن طريق تصميمها على الحاسب الآلي وذلك لسهولة استخدامه في تفريد التعليم والتعليم الذاتي .
- قام الباحث بإعداد الوحدات النموذجية التطبيقية بحيث تشمل كل على عدد من المحاضرات يسير فيها المتعلم حسب قدرته الذاتية مع تحديد المحتوى له فيها وكذلك تحديد أقل عدد من المحاضرات العملية في كل وحدة تبعاً لرأى الخبراء وذلك لتثبيت الأداء الجيد . وأتضح من رأى السادة الخبراء أن عدد المحاضرات العملية في كل وحدة نموذجية تطبيقية لا يقل عن: — أربع

محاضرات عملية في وحدة ٢٠٠م عدو ، و أربعة محاضرات عملية في وحدة الوثب الثلاثي ، و ستة محاضرات عملية في وحدة رمي الرمح .  
وبناء على الرأي السابق تم إعداد أوراق العمل الخاصة بالطلاب والمستخدم أثناء التطبيق على أن يشمل تعليم الوحدات على عدد المحاضرات السابق ذكرها .

وتم تصميم المحاضرات الخاصة بكل وحدة نموذجية تطبيقية بحيث بلغ زمن كل وحدة (٩٠ دقيقة ) بواقع وحدتان أسبوعيا ، وتم توزيع زمن المحاضرة كالتالي : ( ١٠ دقائق ) مراجعة ما سوف يتم تطبيقه على الحاسب الآلي ( ١٥ دقيقة ) للإحماء و(٦٠ دقيقة ) للجزء الاساسي و ( ٥ دقائق ) للختام.

وتم تنفيذ الجزء الرئيسي في المحاضرة العملية كالتالي :

بعد مشاهدة الجزء المراد تعلمه على الحاسب الآلي يقوم الطالب بالنزول إلى الملعب والقيام بالإحماء ثم البدء في أداء التدريبات التي يريد أدائها وذلك من خلال أوراق العمل التطبيق العملي وكذلك معاونة الزميل والذي يؤدي في نفس المستوى . أي أن الطالب والزميل يستخدم الأسلوب التبادلي

## خطوات البحث

### الدراسات الاستطلاعية

### الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى خلال الفترة من ١٠/١ / ٢٠٠٧م إلى ٧ / ١٠ / ٢٠٠٧م على عدد ( ١٦ ) طالب من الفرقة الثانية بالكلية ، وخارج عينة البحث وذلك لحساب معاملات الصدق والثبات بالنسبة لأوراق المهام والمعايير الخاصة بتقييم الأداء الفني للمسابقات قيد البحث وذلك عن طريق تصوير الأداء في المسابقات والتقييم من خلال ورقة المهام والمعايير الخاصة بكل مسابقة

## الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثانية خلال الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٧ م إلى ٢٣ / ١٠ / ٢٠٠٧ م على عدد ( ٢٠ ) طالب من الفرقة الثانية بالكلية ، وخارج عينة البحث وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية ثم إعادة تطبيقها بعد أسبوع لحساب الصدق والثبات

## الدراسة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثالثة خلال الفترة من ١ / ١١ / ٢٠٠٧ م إلى ١٥ / ١١ / ٢٠٠٧ م على عدد ( ٣١ طالب ) لمسابقة ٢٠٠ م عدو ، ( ٣٠ طالب ) لمسابقة الوثب الثلاثي ، ( ٣٥ طالب ) لمسابقة رمي الرمح ، وممن لديهم خبرة سابقة بالمسابقات الثلاثة وخارج العينة . وذلك لحساب المعاملات العلمية ( معامل السهولة ومعامل الصعوبة ومعامل التمييز ) للاختبارات الدراسية الخاصة بالمسابقات قيد البحث .

## ٣/٤/٤ الدراسة الاستطلاعية الرابعة

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية رابعة خلال الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠٠٧ م إلى ٨ / ١٢ / ٢٠٠٧ م على عينة قوامها ( ٢٨ ) طالب خارج عينة البحث ، وذلك لحساب معامل الصدق والثبات للاختبارات الدراسية قيد البحث .

## ٣/٤/٥ الدراسة الاستطلاعية الخامسة

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خامسة خلال الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠٠٨ م على عدد ( ١٠ ) طلاب من الفرقة الأولى بالكلية وخارج عينة البحث وممن ينطبق عليهم نفس شروط العينة ، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي ، ومكان إجراء التجربة والأدوات المستخدمة وكذلك كيفية استخدام الحاسب الآلي في تعليم المسابقات وقد أسفرت تلك الدراسة عن التالي

— وجود بعض الصعوبة في فهم خطوات التعليم باستخدام الوحدات

— وجود بعض الصعوبة في التعلم ذاتيا على الحاسب الآلي .

فقام الباحث بوضع محاضرة قبل البدء في البرنامج مخصصة لشرح خطة التعليم بالوحدات النموذجية ، كذلك شرح كيفية استخدام البرنامج على

الحاسب الآلي ، كما قام بوضع تعليمات للمستخدم لورقة العمل الخاصة بالأسلوب التبادلي .

### القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة قبل البدء في التجربة للمسابقات الثلاثة وذلك للتأكد من عدم وجود فروق في المستوى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تنفيذ التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم ١١ / ٢ / ٢٠٠٨ م إلى يوم ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٨ م ، بواقع محاضرتين أسبوعياً زمن المحاضرة الأساسية ساعة ونصف .

— وكان محتوى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة وفقاً للمقرر التعليمي . وقام الباحث بتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي (الأوامر) .

وقد تم مراعاة ضبط جميع المتغيرات ما عدا نظام الوحدات مثل حمل التدريب للتمرينات المستخدمة وزمن الأداء .

### القياس البعدي

بالنسبة للمجموعة التجريبية تم القياس البعدي الدراسي بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النموذجية نظرياً ذاتياً على الحاسب الآلي و القياس البعدي للأداء الفني والرقمي بعد الانتهاء من دراسة الوحدة ذاتياً أو جماعياً

بالنسبة للمجموعة الضابطة تم القياس البعدي الدراسي و القياس البعدي للأداء الفني والرقمي بعد الانتهاء من دراسة المسابقات . وذلك في الفترة من ١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م إلى ١٥ / ٥ / ٢٠٠٨ م

### المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| — الانحراف المعياري       | — المتوسط الحسابي |
| — اختبار ( ت )            | — نسبة التحسن     |
| — اختبار ( Z ) لمان — وتى | — معامل الارتباط  |

## الاستخلاصات

– تم التوصل إلى حدوث تحسن في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة في المسابقات ( ٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح )

– تم التوصل إلى حدوث تحسن في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية في المسابقات ( ٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح )

– تم التوصل إلى أن نسب التحسن للمجموعة التجريبية اكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني ومستوى الإنجاز الرقمي في مسابقات ( ٢٠٠ م عدو ، الوثب الثلاثي ، رمى الرمح )

– تم التوصل إلى أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني ومستوى الإنجاز الرقمي في مسابقتي ( الوثب الثلاثي و رمى الرمح ) وكذلك تفوقها في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني في مسابقة ( ٢٠٠ م عدو )  
التوصيات

– استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية لتدريس مقررات وبرامج مسابقات الميدان والمضمار في جميع الفرق الدراسية مع استكمال تصميم باقي المقررات الدراسية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار باستخدام الوحدات التطبيقية النموذجية التطبيقية ( الموديولات )

– عند تصميم برامج تعليمية باستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية ( الموديولات ) في مسابقات الميدان والمضمار و خاصة سباقات المسافات القصيرة الاهتمام بتدريبات السرعة بدرجة كبيرة مع الاهتمام بزيادة الوقت المخصص لها وذلك لتحقيق مستوى رقمي أفضل .

– إجراء المزيد من الدراسات على الوحدات النموذجية التطبيقية باستخدام وسائل تعليمية و أساليب التدريس أو أساليب ممارسة ذاتية أخرى للوصول إلى أفضل الوسائل التعليمية والأساليب والتي يمكن إرشاد الطالب لها عند الممارسة الذاتية .

# مستخلص البحث باللغة العربية

## مستخلص البحث

فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسي  
ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار  
لطلاب كلية التربية الرياضية

يهدف البحث إلى : -

- التعرف على فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على  
التحصيل الدراسي ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الميدان والمضمار  
لطلاب كلية التربية الرياضية

- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوحدات النموذجية التطبيقية لبعض  
مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهم  
تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم تطبيق التجربة الأساسية على ( ٢٤ )  
طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، وقد استخدم الباحث اختبارات الصفات  
البدنية واختبارات التحصيل الدراسي .

وقد تم تنفيذ التجربة الأساسية في الفترة الزمنية من يوم ١١ / ٢ / ٢٠٠٨  
م إلى يوم ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٨ م .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث

- تم التوصل إلى أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة  
الضابطة في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني ومستوى الإنجاز  
الرقمي في مسابقتي ( الوثب الثلاثي و رمى الرمح ) و تفوقها في  
التحصيل الدراسي ومستوى الأداء الفني فقط في مسابقة ( ٢٠٠ م عدو )

**Mansoura University**  
**The Faculty of Physical Education**  
**Department of Curricula and The**  
**Teaching Methods of Physical Education**



**THE Efficiently of Using Modules On The Education  
Attainment And The Achievements Level For Some  
Of Track And Field Events To Faculty of  
Sports Education Students .**

**Research Presented by**

**Nabil Mohammed Mohammed Khattab**

**Asst, Doctor in Curricula & Teaching Methods Dept for Physical Sports  
Faculty of Sports Education , Damietta , Mansoura University**

**With In the requirements for gaining Doctor ship degree  
in philosophy in Physical Sports**

**The Supervision**

**D.**

**Abu El Naga Ahmed Ez El Din**  
**The Professor of teaching methods**  
**And the agent of the faculty**  
**of physical education**  
**Mansoura University**

**D.**

**Mohammad Meresal Hamd**  
**The Professor of Exercises And**  
**teaching methods In the faculty**  
**of physical education**  
**Mansoura University**

**D.**

**Ahmed Abed Al-Fattah Hossen**  
**ALecturer In Curricula and The**  
**Teaching Methods Department**  
**faculty of Physical Education**  
**Mansoura University**

**2009 A.D \_ 1430 . E**

## **The research summary**

### **The introduction and the problem of research :-**

Education process is considered one of the important issues which play an important and vital role in society and individuals life ,thus , it's the basis of individuals progress through which nations, development is defined, Educational process isn't simple but complicated and requires much effort, accordingly it faces a lot of challenges .

Current period witnesses serious attempts so as to develop all stages of education, in addition that educational process has occupied a priorities of this development as a general process that deals with all sides of learners character through creating and preparing various educational situations through which learners contact with different experiences which make sides of performance ,perception ,and emotion interact with eachother completely and equally .

Self learning is one of the most important methods of education which provide the ability of assigning educational skills efficiently in order to develop behaviors, knowledge ,and emotion of individuals besides , gaining an important weapon enabling them to grasp the nature of the future and this is an educational system that provides different methods for learners to adapt the suitable method to them . needless to say that gaining and commanding or mastering self learning skills enables individual learning all the time and throughout his life time outside and inside school called continuous learning .

Education that is applied through modules is one type of Self learning or learning for proficiency which is based on practiced philosophy which means that every learner has different abilities in learning concerning perception ,habits

and methods of learning . since each students is different from other students , everyone should develop them selves according to their abilities which help selves .

Modules are defined as " an educational system consists of a set of related materials in different ways which have numerous and specific purposes with which learner can interact depending on himself according to his response but some times under teacher's supervision or units guide .

Track and Field contest is a competitive sport activity based on human natural movements such as running , jumping , and throwing ; , it's Olympic sport includes many athletics competitions which provide athletics with different physical educational and mental qualities

Educational technology has become a requisite for educational institutions generally and for sports education specifically . Applying this technology in sports education ,whether in teaching or training filed or , resulted in increasing performance level , in addition that education technology used in sports education has become a scientific fact participating in achieving cognitive , psycho , physical and emotional aims of all sports activities .

The computer is considered an important method of modern technology which has resulted in making of educational and learning process for skillfulness come true by providing adequate education for all learners in like attempts of previous of this education which was move individual diligence executed by a teacher who has both adequacy and experience required for that .

Throughout the researcher work while teaching track and filed competitions subject , he noticed that during teaching traditional collective learning which depends on

teacher's preparation and passing on information but the role is receiving this information . the researcher also recognized that some learners are a little apprehensive , when they directly communicate with teacher during practical applying of lectures , besides . some students achieve good level during performance in addition they are capable of making progress in order to learn another skill , but other students don't achieve this level accordingly , a chanced students remain at this level waiting for their colleagues to reach the same level they got in order to start a new but all this wastes advanced time students , who are likely to get bored and consequently individual differences are not considered . eventually all students might not fulfill or achieve mastering of performance as they don't have a motive to learn quickly and properly

### **Significance of the research lies in**

Compliance with modern educational trends and compliance with repeated educational appeals so as to experience modern educational system is likely to result in positive result in education process .

Scarcity of researches and studies which handled using modules in teaching track and filed competitions

This research might be procedural attempt to recognize the method of applying modules at track and filed competitions .

Obtaining an educational program according to scientific roots by using modules of contests in use for faculty of sports education students .

## **Aim of research**

The research aim to :

- Designing educational program with Using Modules in For Some Of Track And Field Events (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) To Faculty of Sports Education Students .

1- Recognizing the Efficiently of Using the Command Style on educational attainment, technical performance level , and Numerical level to criterion group in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) for Faculty of Sports Education Students

2- Recognizing the Efficiently of Using the Modules on educational attainment, technical performance level , and Numerical level to experimental group in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) for Faculty of Sports Education Students .

3- The comparison between the change proportion to the experimental group ( Modules ) and the criterion group in educational attainment, technical performance level , and Numerical level to experimental group in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) for Faculty of Sports Education Students .

4- The comparison between the after measuring to the experimental group ( Modules ) on educational attainment, technical performance level , and Numerical level And the after measuring to the criterion group on educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) for Faculty of Sports Education Students .

## Hypothesis of research

The researcher put the following hypotheses which help to Achieve the aim of the search :

1 - there are statistical indication difference between the pre- measuring and after measuring of the criterion group Command Style in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) towards the after measuring.

2 - there are statistical indication difference between the pre- measuring and after measuring of the experimental group ( Modules ) in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) towards the after measuring

3 - there are difference in the change proportion between the experimental group ( Modules ) and the criterion group Command Style in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) towards the experimental group( Modules )

4 - there are statistical indication difference between the after measuring of the experimental group ( Modules ) and the after measuring of the criterion group ( Command Style ) in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) towards the after measuring of the experimental group ( Modules ) .

## **The search methods and procedures :-**

### **The search method :-**

the researcher used the experimental method ( the experimental design for two groups - test pre and test after ) for each group

### **The sample of the search :-**

The study sample included ( 24 ) students , in 2 nd. group in faculty of physical education in classes of damietta ,Mansoura University , academic year 2007/2008 , They were divided into 2 equal groups ( each of 12 students ) One of them was the criterion group and the other was the experimental group .

### **Data collection tools**

- Computers , Digital Camera , CD , Javelins .
- The Measurements of Proficiency Abilities .
- The educational attainment Tests ( Designed by the researcher ) .
- Technical performance Level Tests
- Numerical level Tests .

### **Pilot studies**

The research made a number of pilot studies on a students sample from the same search community and out of the basic sample . these studies aim at confirm of How these educational units are suitable and the suitability of tools and apparatus .

### **Executing the basic experiment**

The suggested educational program Executed on the experimental group in the period from 11 Feb to 26 Apr . 2008 A.D, Two lessons in the week ,Time of lesson is one hour and half

## **The post Test**

The experimental group ( Modules ) After The Students studied the module on the computer . the searcher have applied the after educational attainment test, then they practice in track or field then the searcher have applied the after , technical performance level , and Numerical level test The criterion group ( Command Style ) After The Students studied the All Events the searcher have applied the after procuring Studiedly and Achievement Level tests .

## **The statistical treatment**

- mean
- standard deviatiiion
- skewness
- T .test Correlation coefficient
- Man -wetny

## **The conclusion**

Improvement in educational attainment, technical performance level , and Numerical level to The criterion group Command Style in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) has been achieved .

Improvement in educational attainment, technical performance level , and Numerical level to The experimental group ( Modules ) in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) has been achieved .

It has been concluded that improvement rates of The experimental group ( Modules ) are higher than The criterion group ( Command Style ) in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw )

The experimental group ( Modules ) Improvement than The criterion group ( Command Style ) in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (Triple Jump and Javelin throw ) has been achieved , and The experimental group ( Modules ) Improvement than The criterion group Command Style in educational attainment and technical performance level in (200 m Sprint) has been achieved .

### **The Recommendations**

Applying modules through teaching curricula and programs of track and field competitions at every study levels as well as completing the design of other curricula concerning track and field contests by applying modules .

When designing educational programs by using modules in track and field contests , especially short distance races , much attention should be paid to speed exercises as well as increasing time specified to these exercise so as to achieve better numerical level .

Executing further studies about modules by using educational means and teaching methods or other self practice methods so as to gain the best educational methods which students can detect during self practice.

Comparing teaching by using modules and other self learning types to different curricula in order to gain the best self learning type for each syllabus or study program at every educational levels .

## **Abstract**

### **The Efficiently of Using Modules On The Education Attainment And The Achievements Level For Some Of Track And Field Events To Faculty of Sports Education Students .**

#### **The research aim to :**

- Recognizing The Efficiently of Using Modules On The procuring Studiedly And The Achievements Level For Some Of Track And Field Events To Faculty of Sports Education Students
- Designing educational program with Using Modules in For Some Of Track And Field Events (200 m Sprint & Triple Jump and Javelin throw ) To Faculty of Sports Education Students
- The researcher used the experimental method ( the experimental design for two groups - test pre and test after ) for each group
- The study sample included ( 24 ) students , in2 nd. group in faculty of physical education in classes of damietta ,Mansoura University , academic year 2007/2008 , They were divided into 2 equal groups ( each of 12 students ) One of them was the criterion group and the other was the experimental group .
- The suggested educational program Executed on the experimental group in the period from 11 Feb to 26 Apr . 2008, Two lessons in the week ,Time of lesson is one hour and half

**- The important results ;**

The experimental group ( Modules ) Improvement than The criterion group ( Command Style ) in educational attainment, technical performance level , and Numerical level in (Triple Jump and Javelin throw ) has been achieved , and The experimental group ( Modules ) Improvement than The criterion group Command Style in educational attainment and technical performance level in (200 m Sprint) has been achieved .