

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية :
- ثانياً : المراجع الأجنبية :

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد الوكيل الفار : تربويات الحاسوب وتحديات مطلع القرن الحادي والعشرين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢- أحمد حامد منصور : "دراسات في تكنولوجيا التعليم، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٣- أحمد حسين اللقاني، وعلي : "معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس"، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤- أحمد فتحي الصواف : أثر اختلاف الوسائل المتعددة في برنامج الكمبيوتر علي تنمية مهارات إنتاج البرمجيات علي شبكة الانترنت"، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٤.
- ٥- أحمد محمد سالم : وسائل وتكنولوجيا التعليم، ط٢، مكتبة الرشد ناشرون، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٦- الغريب زاهر إسماعيل ، إقبال بهبباني : تكنولوجيا التعليم (نظرية مستقبلية) ، دار الكتاب الحديث ، ط٢، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٧- أنبوى عبد الخالق سلامة : تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعليم بعض مهارات الجميز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
- ٨- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط٥، دار الكتاب، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٩- حسن حسين زيتون ، كمال عبد الحميد زيتون : تصنيف الأهداف التدريسية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ١٠- حسين حمدي الطوبجى : وسائل الاتصال وتكنولوجيا فى التعليم ، ط١٤ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤م .
- ١١- حنان حلمي لطفي الجمل : فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا)علي التصور العقلي ومستوي أداء بعض مهارات الكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية ،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.

- ١٢- زاهر احمد زاهر : تكنولوجيا التعليم كفلسفة ونظام ، الجزء الأول ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٣- سامية أحمد كامل : مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي (المفاهيم العلمية والفنية) ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ١٤- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٥- عبد الرحمن محمد عيسى : علم النفس الفسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ١٩٩٤م .
- ١٦- عبد المنعم محمد حسين : دراسات وبحوث في المناهج ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ١٨- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ١٩- عطيات محمد خطاب ، مها محمد فكري ، شهيرة عبد الوهاب شقير : "أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
- ٢٠- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية الرياضية ، أساليب ، استراتيجية ، تقويم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .
- ٢١- عنايات محمد أحمد فرج : التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية "دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م
- ٢٢- عنايات محمد أحمد فرج ، فاتن طه إبراهيم البطل : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٢٣- غادة محمد يوسف السيد : فاعلية برنامج باستخدام الهيبرميديا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في البالية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م .
- ٢٤- فاطمة محمد محمد فليفل : أثر برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيبرميديا علي تعلم مهارات كرة السلة لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
- ٢٥- ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ٢٦- ماجدة محمد : قانون التحكيم الدولي للتمرينات الإيقاعية (الجمباز اسماعيل الإيقاعي)، مطبعة المعارف الحديثة، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٧- محمد إبراهيم شحاته، محروس محمد قنديل، أحمد فؤاد الشاذلي : أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢٨- محمد إبراهيم محمد شرف : مبادئ الحاسب الآلي وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٦م.
- ٢٩- محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٠- : علم النفس الرياضي، ط٨، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٣١- محمد حسن علاوي، محمد نصر رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٢- محمد عطية خميس : تكنولوجيا التعليم والتعلم، الطبعة الثانية، دار السحاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٣٣- محمد رضا محمود البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٤- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجة، هاني سعيد عبد المنعم : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٥- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٨٧م.
- ٣٦- مصطفى حسن عبد الرحمن : الوسائل التعليمية والتكنولوجية، إحياء التراث الإسلامي، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٣٧- مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى : تعليم ناشئ كرة السلة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣٨- مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣٩- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٠- مني محمد نجيب بسيوني : فاعلية برنامج للهيبرميديا علي تعلم بعض مهارات الطوق في التمرينات الفنية الإيقاعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ٢٠٠٧م.

- ٤١- نائرة عبد الرحمن العبد : التمرينات الحديثة صعوبتها وأسلوب تقييمها، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٤٢- هشام مخلوف : الكمبيوتر ونظم المعلومات، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٥م.
- ٤٣- وسام عادل السيد أمين : تأثير استخدام الوسائط الفائقة والاكتشاف الموجه علي مستوي الأداء والابتكار الحركي في الرقص الحديث، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣م.
- ٤٤- وفيقة مصطفى حسن سالم : "تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية"، منشأة المعارف ، بالإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٤٥- _____ : "تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية"، منشأة المعارف ، بالإسكندرية، ٢٠٠٧م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 46- Eva,m.b : The effects of liner vs, non liner computer assisted instruction on beginning reading skills of second grad , student, mal .vol, 32,no3,2000
- 47- Hannafin , R., & sorenye , w : Technology in classroom, the teachers new role and Resistance to it, Education Technology, p . p 26 . 31, 1993
- 48- Jon, Morrison : Reducing the cognitive load presented by definition presentation in electronic learning environments Through the use of hypermedia ;a rollovers, university of central florida 2004.
- 49- Jonthand.,Glazewst : Hypermedia – based problem based Learning in the upper elementary grads : Developmental study research report ;conference p.p(150),2000
- 50- Nadejda Jastrjembaskaia, Yuri Titov, : Rhythmic gymnastics, International Federation of gymnastic (FIG), Human Kinetics, 1999.

- 51- Ormard,jones,m.g. : **Learner decision and information require in computer- based instruction**, paper present at the international conference of the computer based instruction California, sandiego, 1990.
- 52- Zeiliger, R : **Concept map based navigation in educational hypermedia**, a case study technologies det, education (STE),Bd.rectcrat,5b32,University de liege au start. Rilmeen,400 liege belgidue: repeaters vml. Ulg.Ac. Be., 2002.

قائمة المرفقات

- مرفق (أ) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (ب) : استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب المهارات الخاصة بالشريط والتي يمكن تدريسها لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- مرفق (ج) : الصورة الأولية لاستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية واختباراتها الخاصة بأداء مهارات الشريط قيد البحث.
- مرفق (د) : الصورة النهائية لاستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية الخاصة بأداء مهارات الشريط قيد البحث.
- مرفق (هـ) : نموذج لوحدة تعليمية.
- مرفق (و) : الاختبارات البدنية.
- مرفق (ز) : اختبار الذكاء المصور.
- مرفق (ح) : اسطوانة البرمجية CD
- مرفق (ط) : السيناريو
- مرفق (ي) : نموذج لبعض صفحات البرمجية.

مرفق (أ)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء(*)

الدرجة العلمية	اسم الخبير	م
أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي والإيقاع بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.	أ.د/ أمال محمد محمد مرسى	١
أستاذ متفرغ بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.	أ.د/ سامية أحمد كامل الهجرسي	٢
أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي والإيقاع بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.	أ.د/ سلوى سيد موسى حسب النبي	٣
أستاذ بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.	أ.د/ فاتن طه إبراهيم البطل	٤
أستاذ بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.	أ.د/ ماجدة محمد اسماعيل	٥
أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي والإيقاع بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.	أ.د/ نشوى محمود نافع	٦
أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي والإيقاع بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.	أ.د/ وفاء السيد محمود	٧
أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.	أ.م.د/ أماني وحيد إبراهيم	٨
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي. بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.	أ.م.د/ زيزيت عزيز صبحي اسكندر	٩
أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.	أ.م.د/ سناء محمود مأمون	١٠

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً وعلى حسب الدرجة العلمية

مرفق (ب)

الصورة الأولى لاستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب المهارات الخاصة بالشريط والتي يمكن تدريسها لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

(ب - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب المهارات الخاصة بالشريط والتي
يمكن تدريسها لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

السيد الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيمان جمال حافظ المعيدة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه :

" بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها في تعلم بعض مهارات الشريط بالتمارين الفنية
الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية"

وعليه فقد تم إعداد استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأي تحديد
واختيار أفضل المهارات الخاصة بأداة الشريط التي يمكن تدريسها لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية -
جامعة طنطا.

تحت إشراف

أ.م. د / حنان حلمي لطفي الجمل
أستاذ مساعد تمارين بقسم المناهج
وطرق التدريس بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا

أ.د / أمل الزغبى السعيد السجيني
أستاذ طرق تدريس بقسم المناهج
وطرق التدريس بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،،

الباحثة

(ب-٢)

م	مهارات الشريط	مناسب	غير مناسب
١	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] الأرابيسك مع مرجحة الشريط عالياً وأداء الحركات الثعبانية.		
٢	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] أداء وثبة المقص الأمامي مع مرجحة الشريط عالياً وللأمام بجانب الجسم ثم أداء المقص الخلفي مع مرجحة الشريط عالياً خلفاً بجانب الجسم .		
٣	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] دوران الشريط أعلي الرأس مع أداء وثبة الكومات		
٤	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] المشي الجانبي المتقاطع مع دوران الشريط أعلى الرأس في العدة (٢،١) وأمام الجسم وفي العدة (٤،٣) مع التكرار.		
٥	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] الحجل للأمام مع أداء الحركات الحلزونية للشريط علي الجانبين .		
٦	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] المشي بخطوة الباسية مع دوران الشريط بجانب الجسم		
٧	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] مرجحة الشريط عالياً مع أداء الوثبة المقوسة.		
٨	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] مرجحة الشريط للأمام ولأعلي بجانب الجسم مع أداء الميزان الخلفي.		
٩	[الوقوف الذراع اليميني مائلاً أسفل ممسكة بعصا الشريط] الزحقة الأمامية مع دوران الشريط لأعلي وأداء الحركات الثعبانية.		
١٠	[الوقوف الذراعان خلف الرأس ممسكة بعصا الشريط] أداء الحركات الثعبانية مع الجري للأمام.		

ملاحظة:

إذا كان لسيداتكم تعديلات أو إضافات أخرى برجاء ذكرها

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -

مرفق (ج)

الصورة الأولية لاستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد
أنسب الصفات البدنية واختباراتها الخاصة بأداء
مهارات الشريط قيد البحث

(ج - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية
واختباراتها الخاصة بأداء بعض مهارات الشريط
في التمرينات الفنية الإيقاعية

السيد الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيمان جمال حافظ المعيدة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه :

" بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها في تعلم بعض مهارات الشريط بالتمرينات الفنية
الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية"

وعليه فقد تم إعداد استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأي تحديد
واختيار أفضل المهارات الخاصة بأداة الشريط التي يمكن تدريسها لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية -
جامعة طنطا.

تحت إشراف

أ.م. د / حنان حلمي لطفي الجمل
أستاذ مساعد تمرينات بقسم المناهج
وطرق التدريس بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا

أ.د / أمل الزغبى السعيد السجيني
أستاذ طرق تدريس بقسم المناهج
وطرق التدريس بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،،

الباحثة

(ج-٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية
واختباراتها الخاصة بأداء بعض مهارات الشريط
في التمرينات الفنية الإيقاعية

المتغيرات	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
السرعة	١- اختبار العدو ٦ ثواني من البدء العالي.		
	٢- اختبار نيلسون للسرعة.		
الرشاقة	١- اختبار الجري الزجراجي.		
	٢- اختبار الوثبة الرباعية.		
	٣- الخطوة الجانبية.		
المرونة	١- ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل		
	٢- ثني الجذع خلفاً من الانبطاح.		
	٣- اختبار جلوس البرجل المتقاطع والمستقيم.		
	٤- اختبار إطالة مد الجذع.		
القوة العضلية	١- ثني الجذع للأمام في الجلوس الطويل.		
	٢- قياس قوة عضلات الرجلين والظهر بالديناموميتر.		
	٣- قياس قوة الذراعين بالديناموميتر.		
التوافق	١- اختبار نط الحبل .		
	٢- اختبار الدوائر المرقمة.		
	٣- اختبار الجري علي شكل ٨		
القدرة العضلية	١- الوثب العريض من الثبات.		
	٢- الوثب العمودي لسارجنت.		
	٣- اختبار القدرة العمودية لسارجنت.		
التحمل العضلي	١- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبة.		
	٢- اختبار رفع الجذع عالياً من وضع الانبطاح العالي.		
التوازن	١- الوقوف علي مشط القدم.		

مرفق (د)

الصورة النهائية لاستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية الخاصة بأداء مهارات الشريط قيد البحث

(د- ١)

أنسب الاختبارات البدنية لمهارات الشريط قيد البحث

- ١- اختبار الجري الزجراجي.
- ٢- الوثب العريض من الثبات.
- ٣- الوثب العمودي لسارجنت.
- ٤- قياس قوة الذراعين بالديناموميتر.
- ٥- اختبار جلوس الرجل المتقاطع والمستقيم.
- ٦- اختبار نط الحبل.
- ٧- الوقوف علي مشط القدم.

مرفق (هـ)

نموذج لوحدة تعليمية

(هـ-١)

جدول (١٥)

نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح

الزمن : ٩٠ق

الأسبوع : الأول

اليوم : الأحد

المهارة المراد تعلمها : أداء وثبة الفجوة مع دوران الشريط بجانب الجسم .

م	أجزاء الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوي	الأهداف السلوكية
١	أعمال إدارية	٥ق	- تسجيل الحضور - وتحضير البرمجية التعليمية علي جهاز الحاسب الآلي.	- الالتزام بوقت المحاضرة. - التدريب علي النظام والاعتماد علي النفس.
٢	مشاهدة الحاسب	٢٥ق	تبدأ كل طالبة بالضغط علي الأيقونة الخاصة بالمهارة والتركيز والانتباه لمتابعة جميع مراحل المهارة	- الانتباه والتركيز في مشاهدة البرمجية. - أن تتذكر الطالبة الشكل الفعلي الصحيح للمهارة الحركية
٣	إحماء	١٠	(وقوف) التوقيت المنخفض (١-) ٨) عدات في المكان (وقوف) الجري في المكان (وقوف) الوثب العمودي في المكان (١-٨) مع التكرار. (وقوف) الوثب مع فتح وضم القدمين (١-٨) مع التكرار	- التهيئة العامة للجسم
٤	إحماء خاص	١٥ق	- (وقوف) الجري في المكان - (وقوف- الذراعين جانباً) المشي أماماً (١-٢) مرجحة الرجل اليمني أماماً مع رفع الذراعين عالياً (٣-٤) يكرر بمرجحة الرجل اليسري (٨). - (وقوف) يكرر التمرين السابق مع مرجحة الرجل خلفاً.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات التي تمكنها من الوصول للأداء الأمثل للمهارة

م	أجزاء الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوي	الأهداف السلوكية
			<p>- (وقوف) التوقيت المنخفض في المكان مع عمل دوائر بالشريط أمام الجسم (٨-١) عالياً (٨-١) يميناً بجانب الجسم (٨-١) يساراً (٨-١).</p> <p>- (وقوف) يكرر التمرين السابق مع تبديل الشريط لليد اليسرى (وقوف) الجري أماماً مع دوران الشريط للأمام بجانب.</p> <p>- الجسم يميناً (٨-١) الجري خلفاً مع تغيير اتجاه دوران الشريط للخلف (٨-١)، يكرر (١٦-١)</p> <p>(وقوف) يكرر التمرين السابق مع تبديل الشريط لليد اليسرى</p>	
٥	تطبيق الأداء الحركي للمهارة (فيد البحث)	٦٠ ق	تقوم الطالبة بتنفيذ المهارة كما شاهدها داخل البرمجية. في حالة الأ	<p>- أن تشعر الطالبة بالثقة والقدرة علي الاعتماد علي النفس والتعلم الذاتي.</p> <p>- أن تنمي الطالبة عامل التركيز وتذكر الأداء الحركي للمهارة</p>
٦	الجزء الختامي	٥٥ ق	(وقوف) توقيت منخفض مع دوران الذراعين عالياً جانباً (١-٨)	<p>- عودة جسم الطالبة إلي حالته الطبيعية مع الشعور بالرضا والسعادة</p>

مرفق (و)

الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية

١- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات:

- مكان مناسب للوثب بعرض $1\frac{1}{2}$ وبطول $3\frac{1}{2}$ م ، ويراعى أن يكون المكان مستوياً وخالياً من العوائق وغير أملس - شريط قياس ، قطع ملونة من الطباشير كما هو موضح بالرسم

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .

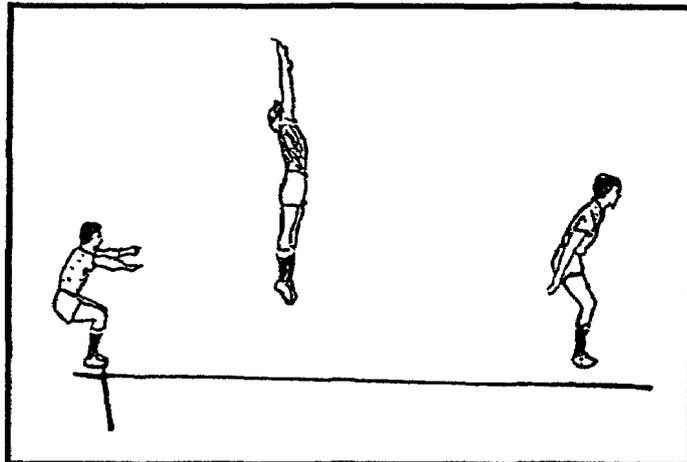
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

تعليمات الأداء:

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء
- إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .

حساب الدرجة:

- يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه المختبر بعد خط البداية
- للمختبر محاولتين يسجل أفضلها .



(و - ٢)

٢- اختبار الجري الزجراجي :

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة علي تغيير الاتجاه أثناء الجري

الأدوات: - شريط قياس، عدد٤ كراسي أو حواجز لألعاب القوي.

مواصفات الأداء: - تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط

البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ).

- عند إعطاء المختبرة إشارة البدء تبدأ المختبرة في الجري

بين الكراسي أو الحواجز علي شكل (∞) ثم تدور

المختبرة حول الحاجز الأخير، ثم تستمر في الجري بين

الحواجز بنفس الطريقة السابقة، وعندما تصل إلي الحاجز

الأول تنطلق منه لتقطع خط البداية والنهاية عند الطرف

الآخر عند النقطة (ب).

- تبدأ المختبرة الجري عند النقطة (أ).

- يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة.

- ينتهي الاختبار بأن تقطع المختبرة خط النهاية عند النقطة

(ب).

- تعطي المختبرة محاولة واحدة.

حساب الدرجة:

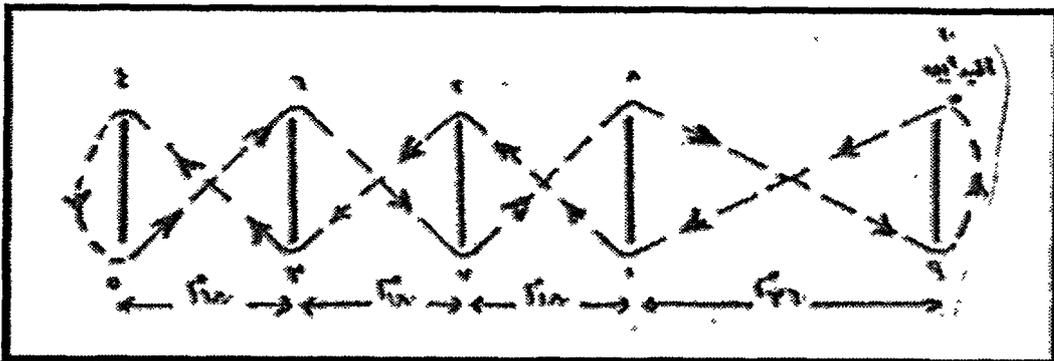
- درجة كل مختبرة هي الزمن الذي تستغرقه في أداء

الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقاطع خط

النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية.

- يضاف إلي الزمن الذي تستغرقه المختبرة ١/١٠ من الثانية فقط

عندما تلمس أي كرسي من الكراسي الأربعة.



(و - ٣)

3- اختبار قوة القبضة

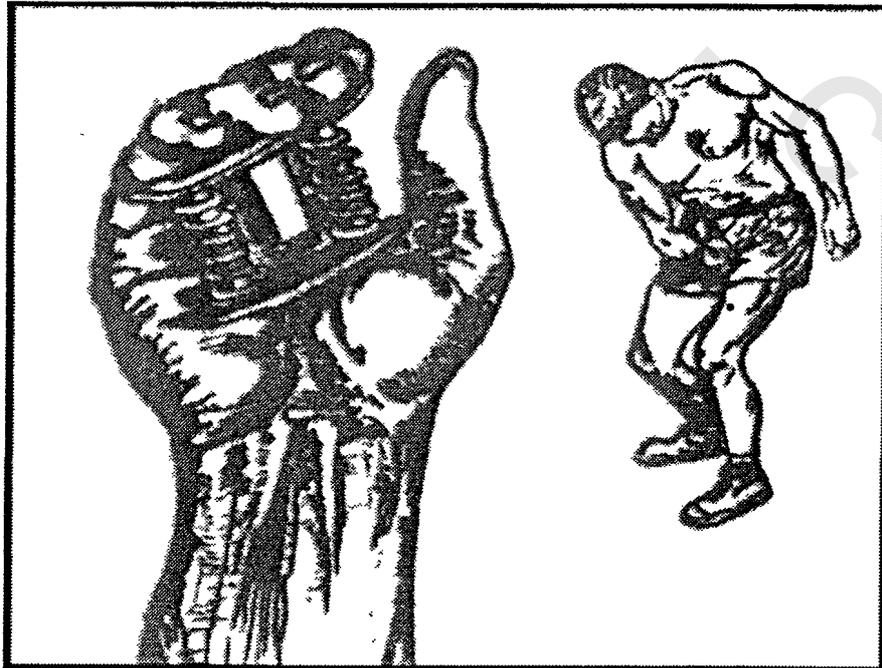
الغرض من الاختبار: - قياس قوة القبضة اليمنى أو اليسرى . (حسب اليد المستخدمة) .

الأدوات: - جهاز المانوميتر .

مواصفات الأداء: - يوضع المانوميتر بحيث يتم القبض علي المكان المخصص لذلك وقرص الترقيم للخارج، يلاحظ امتداد الذراع بجانب الجسم دون ملامسته للرجل.

تعليمات الأداء: - يجب علي المختبر الأ يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء آخر

حساب الدرجة: - أفضل قراءة يتم تسجيلها من خلال ثلاث محاولات .



٤ - اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار: - قياس التوازن الثابت ، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

الأدوات:
مواصفات الأداء:

- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويفضل أن يكون قدم الارتقاء ، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلي لتركبها الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط.
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر يرفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض.

تعليمات الأداء:

- يؤدي الاختبار بدون حذاء.
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط.
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط.
- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضوعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم.
- يسمح بالأداء ثلاث محاولات.
- يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.



٥ - القوة المميزة بالسرعة: اختبار القدرة العمودية للوثب.

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة العضلية النقية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

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

مواصفات الأداء: - يقف المختبر (بدون حذاء) على أطراف أصابعه مواجهاً للوحة ويمد الذراع المفصل عالياً لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة عند إصبعه الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقبين وأن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر وفوق الشورت ويواجه ظهرها جسم الفرد.

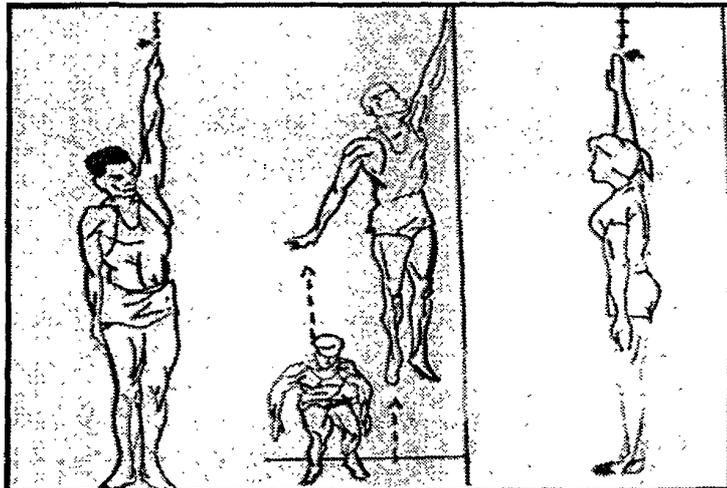
- يغمس المختبر إصبعه الأوسط في مسحوق الماغنسيوم أو توضح بعلامة بالطباشير.

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

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

تعليمات الأداء: - يعطى المختبر ثلاث محاولات وفي المحاولة الثالثة والأخيرة يردد المسجل التثبيته التالي " هذه هي محاولتك الأخيرة حاول أن تسجل أحسن مستوى لك " .

حساب الدرجة: - تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن الدرجة مقاسة بالسنتيمتر.



(و - ٦)

٦- اختبار التوافق: الوثب على الحبل

الغرض من الاختبار: - قياس التوافق العام

الأدوات:

- حبل طوله ٢٤ بوصة ، يُعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب بينها) يترك مسافة ٤ بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في الإمساك بالحبل.

مواصفات الأداء:

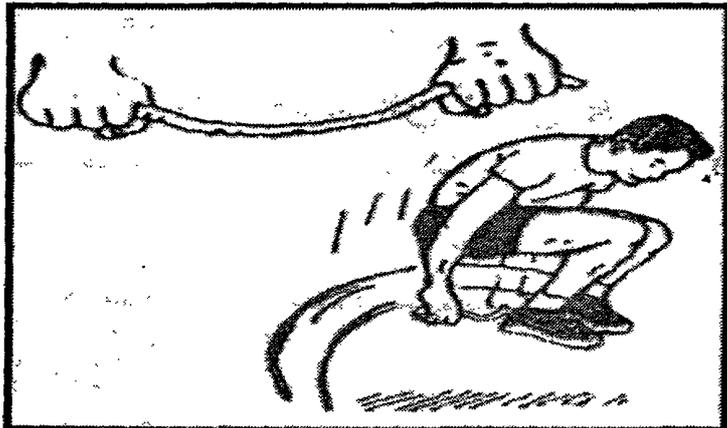
- تمسك المختبرة بالوثب بالحبل من الأماكن المحددة.
- تقوم المختبرة بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين (يُكرر هذا العمل خمس مرات).

تعليمات الأداء:

- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين.
- بعد الوثب يتم الهبوط بالقدمين معاً.
- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.
- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
- أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة.

حساب الدرجة:

- تمسك المختبرة بالوثب بالحبل من الأماكن المحددة.
- تقوم المختبرة بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين (يُكرر هذا العمل خمس مرات).



(و - ٧)

٧- اختبار جلوس البرجل المتقاطع والمستقيم:

الغرض من الاختبار: - قياس مرونة مفاصل الفخذين.

الأدوات:

- عدد ٢ مقعد سويدي بارتفاع ٣٢سم

مواصفات الأداء:

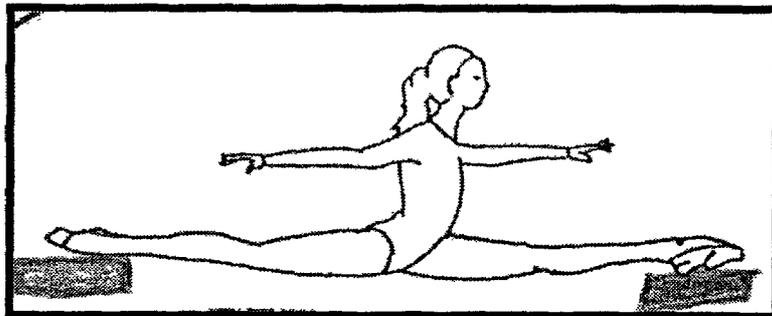
- وقوف وضع احدي الرجلين أماماً علي أحد المقعدين والآخر خلفاً علي المقعد الثاني أي يكون اتجاهها مقاطع للمحور العرضي للجسم، فتح الرجلين ومحاولة الوصول إلي وضع البرجل بزاوية مقدارها أكبر من ١٨٠ درجة.
- يجب أن يكون القياس والشريط عمودي علي الأرض.

تعليمات الأداء:

- أن يكون فتح القدمين ببطيء للوصول إلي أقصى مدي.
- ثبات الطالبة في وضع فتح القدمين لأقصى مدي تصل لمدة ثلاث ثواني.
- في حالة اختلال التوازن يسمح للاعبة باستخدام اليدين لحفظ التوازن.

حساب الدرجة:

- تقاس المسافة من مركز فتحة البرجل إلي الأرض بالسنتيمتر لكل جهة.
- تحدد الدرجة من مجموع الثلاث جهات لفتحة البرجل ثم قسمتها علي ثلاث ويكون الناتج هو الدرجة الخام للاختبار



مرفق (ز)

اختبار الذكاء المصور

(ز-١)

اختبار الذكاء المصور

إعداد د/ أحمد زكي صالح

الاسم

.....

تاريخ

.....

الميلاد:

تاريخ

.....

اليوم:

الدرجة المقابل

--	--

توقيع المصحح

تعليمات

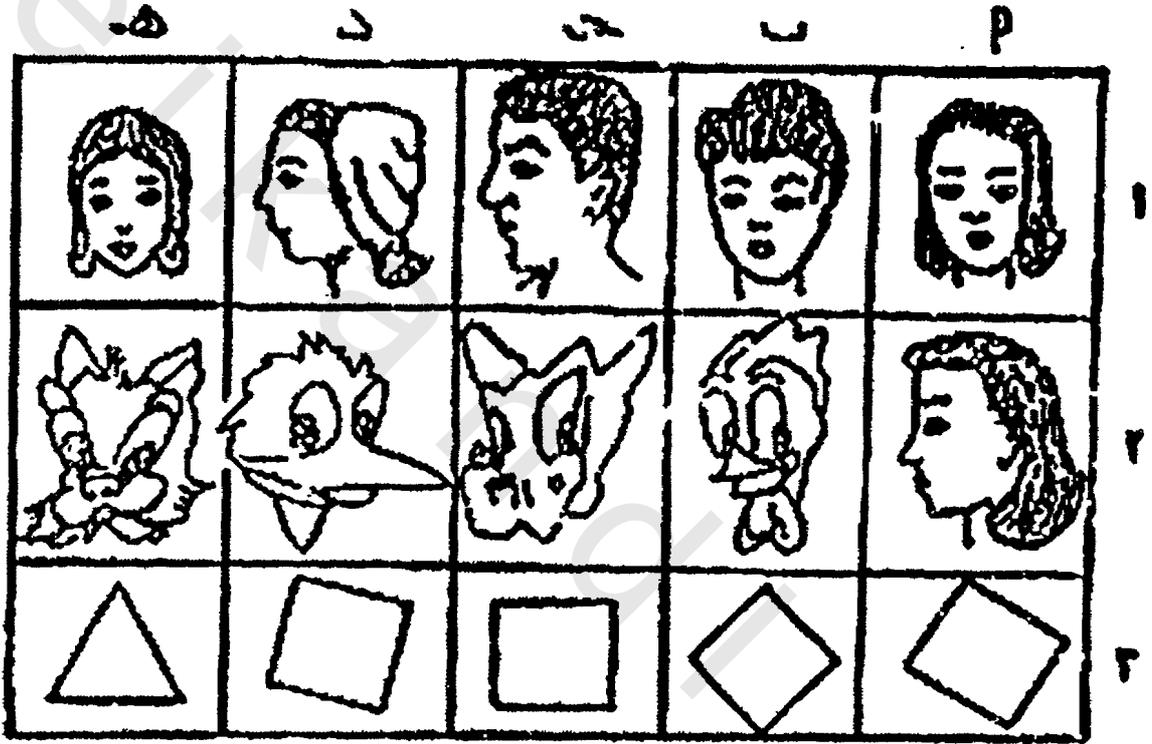
يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء.

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور، كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (x).

(ز-٢)

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل:
أبحث عن الشكل المخالف في كل من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (x).

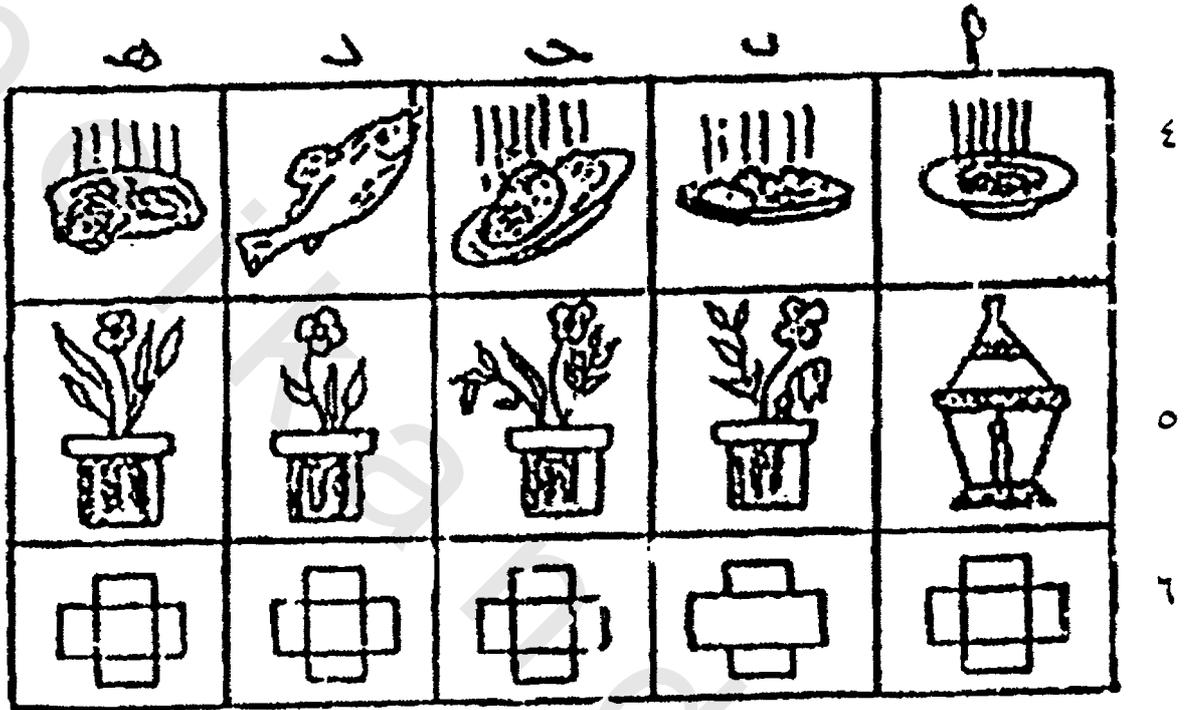


ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١)؟

لا حظ أن كل الصور تعبر عن "بنت" أو "سيده" ما عدا الصور (ج) فهي تعبر عن رجل، ولذلك، يجب أن نضع عليها علامة (x).

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ)، لماذا؟
وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ)، لماذا؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وعندما تنتهي منها ضع القلم.



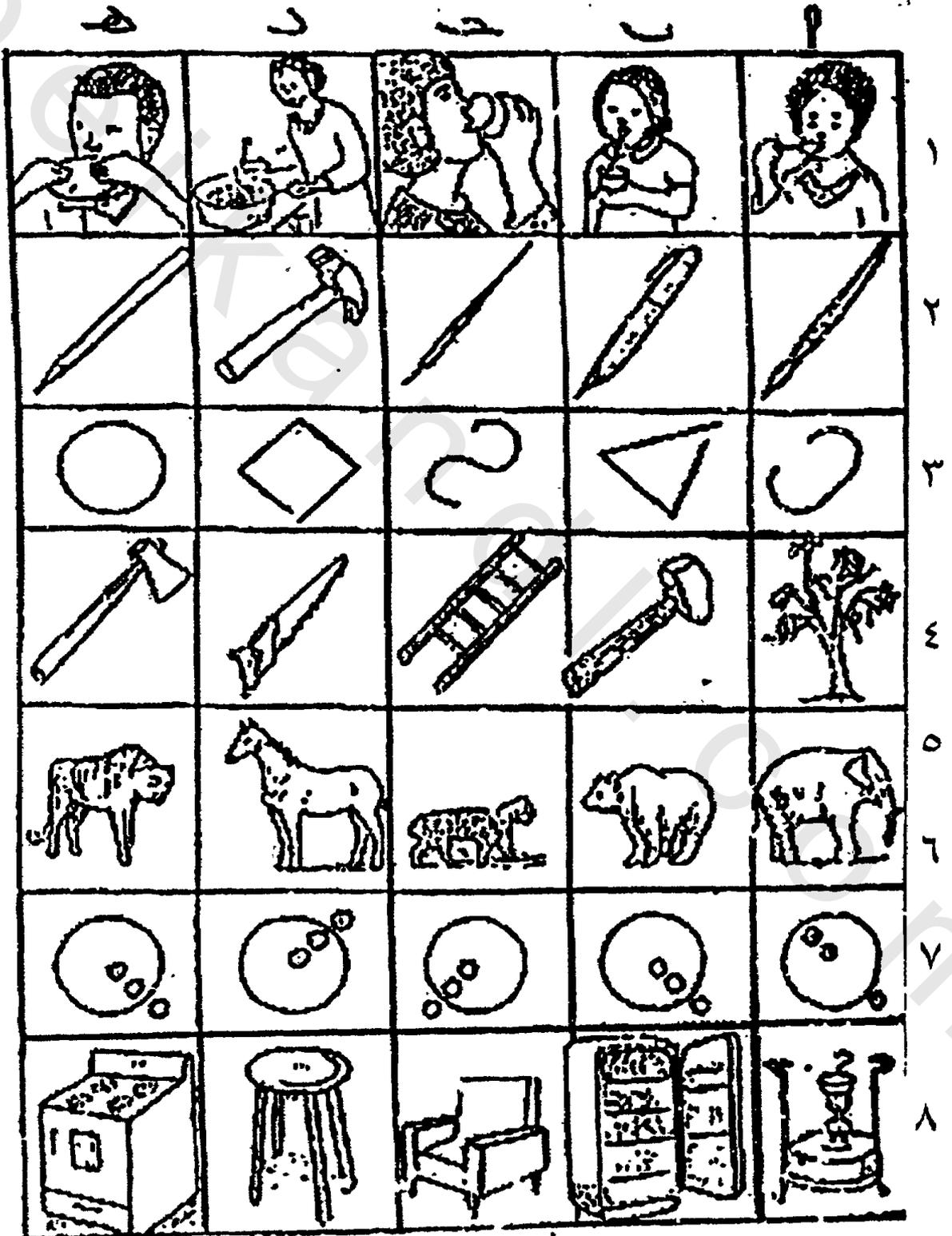
الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (أ) لماذا؟
الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا؟

والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل، المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة لا ترتكب أخطاء، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد، ستعطي عشر دقائق فقط للإجابة عن الأمثلة في هذه الكراسة، وهي ستون سؤالاً.

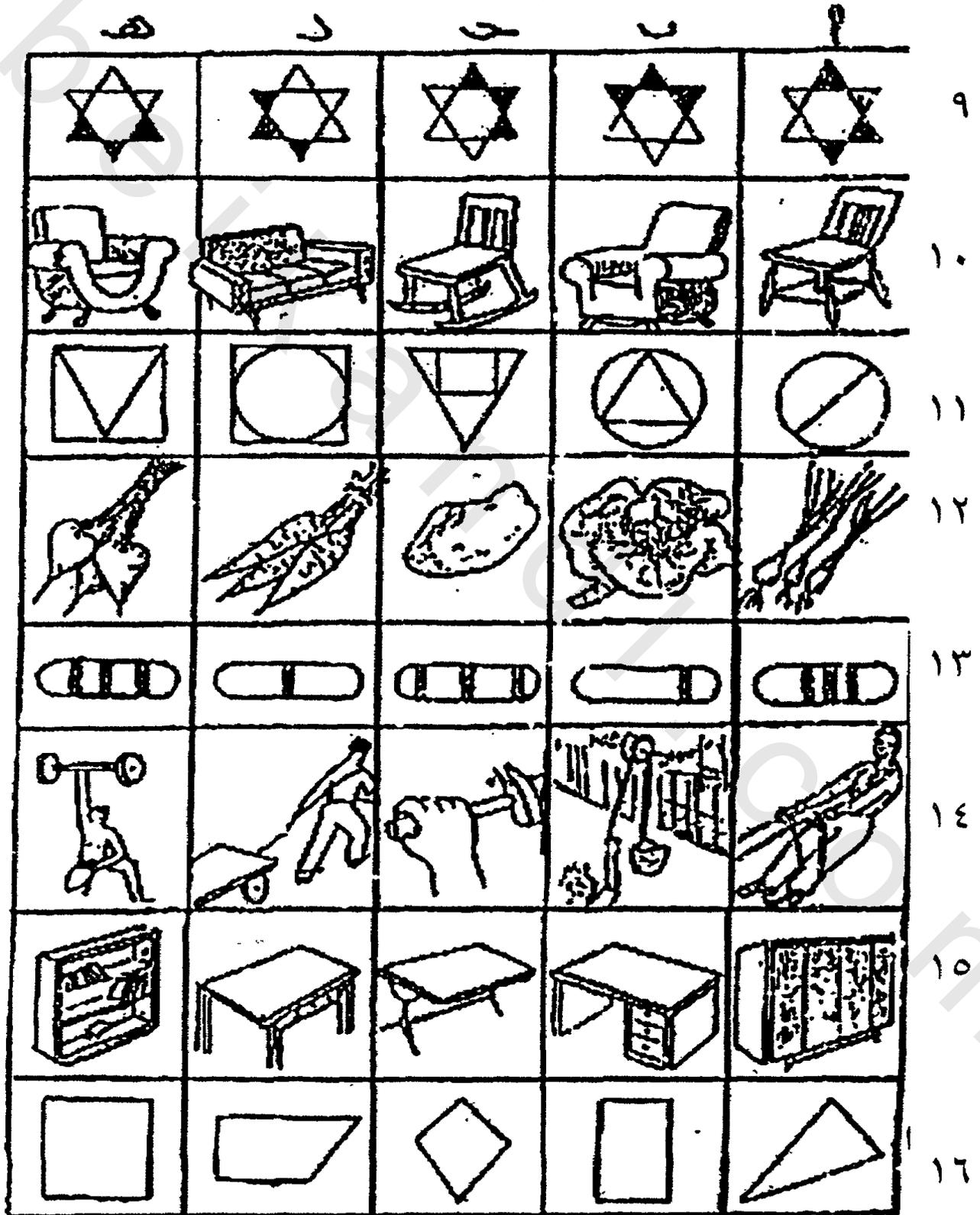
ليس من المفترض أن تحل كل الأسئلة، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد، طالما تعطي التعليمات بالإجابة ابداً واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم.

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك ، ولا تسأل أسئلة كي لا تضيع وقتاً.

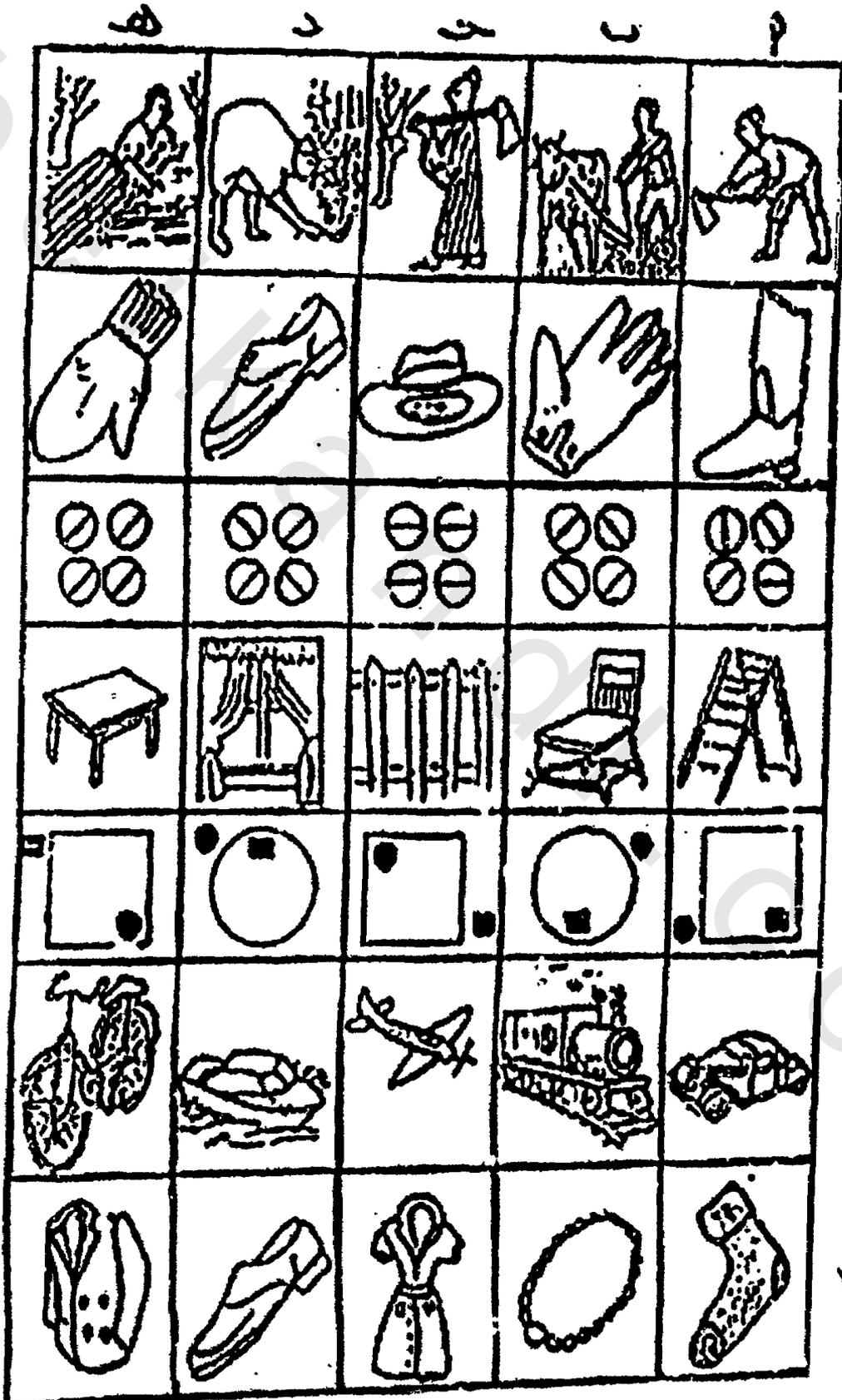
(٤-ج)



(ج-٥)



(٦-٣)



١٧

١٨

١٩

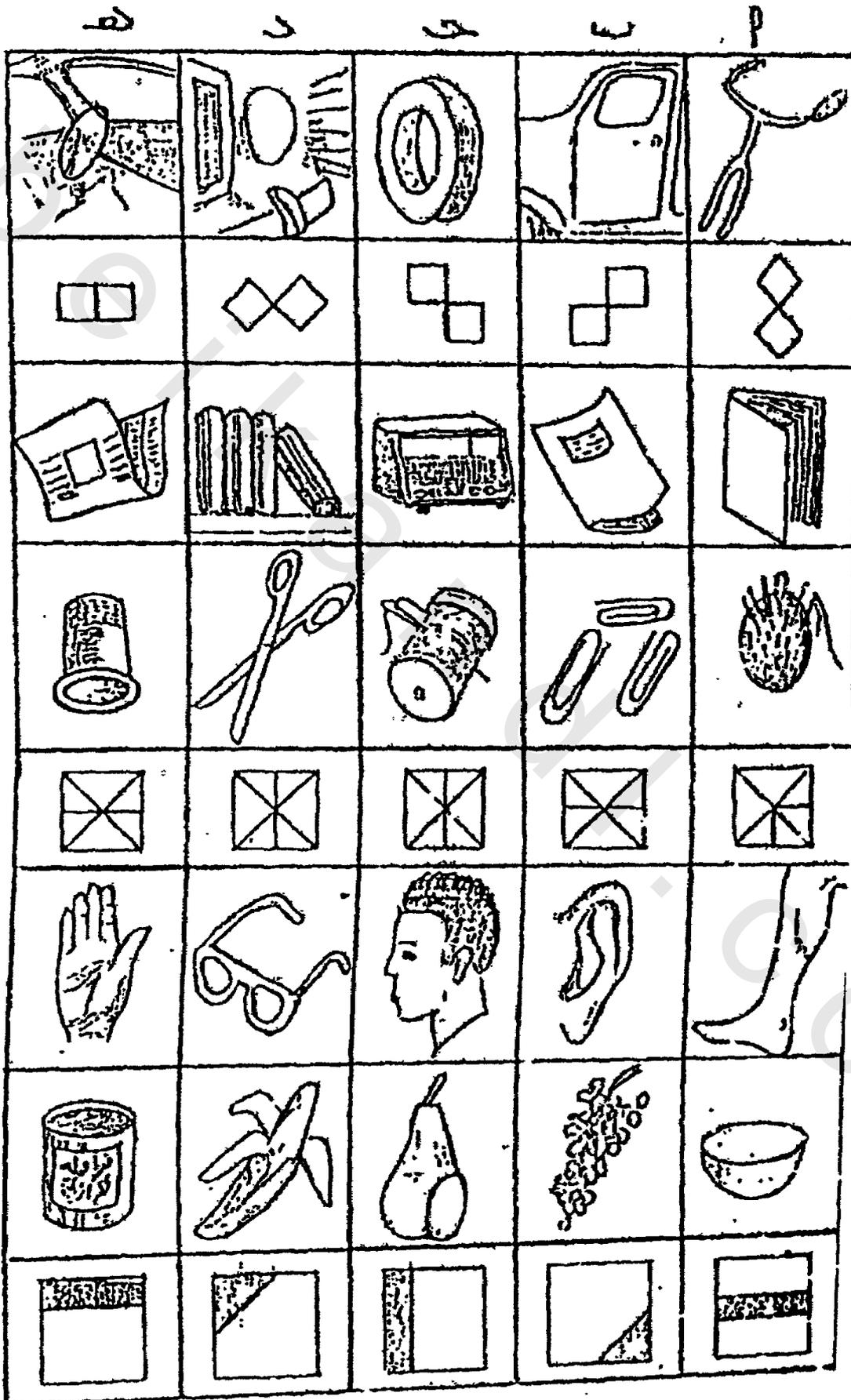
٢٠

٢١

٢٢

٢٣

(Y-3)



۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

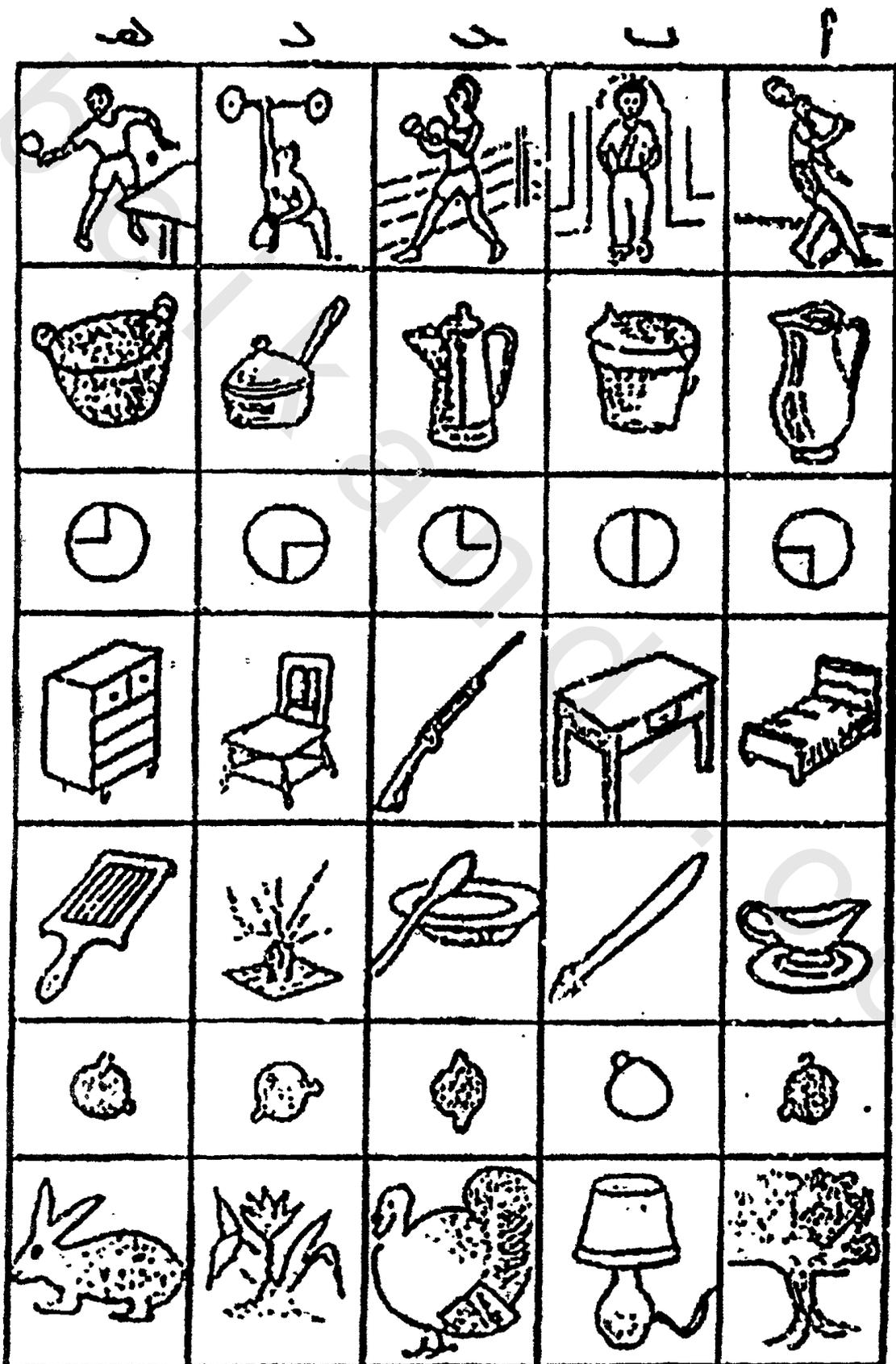
۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

(٨-ج)



٣٩

٤٠

٤١

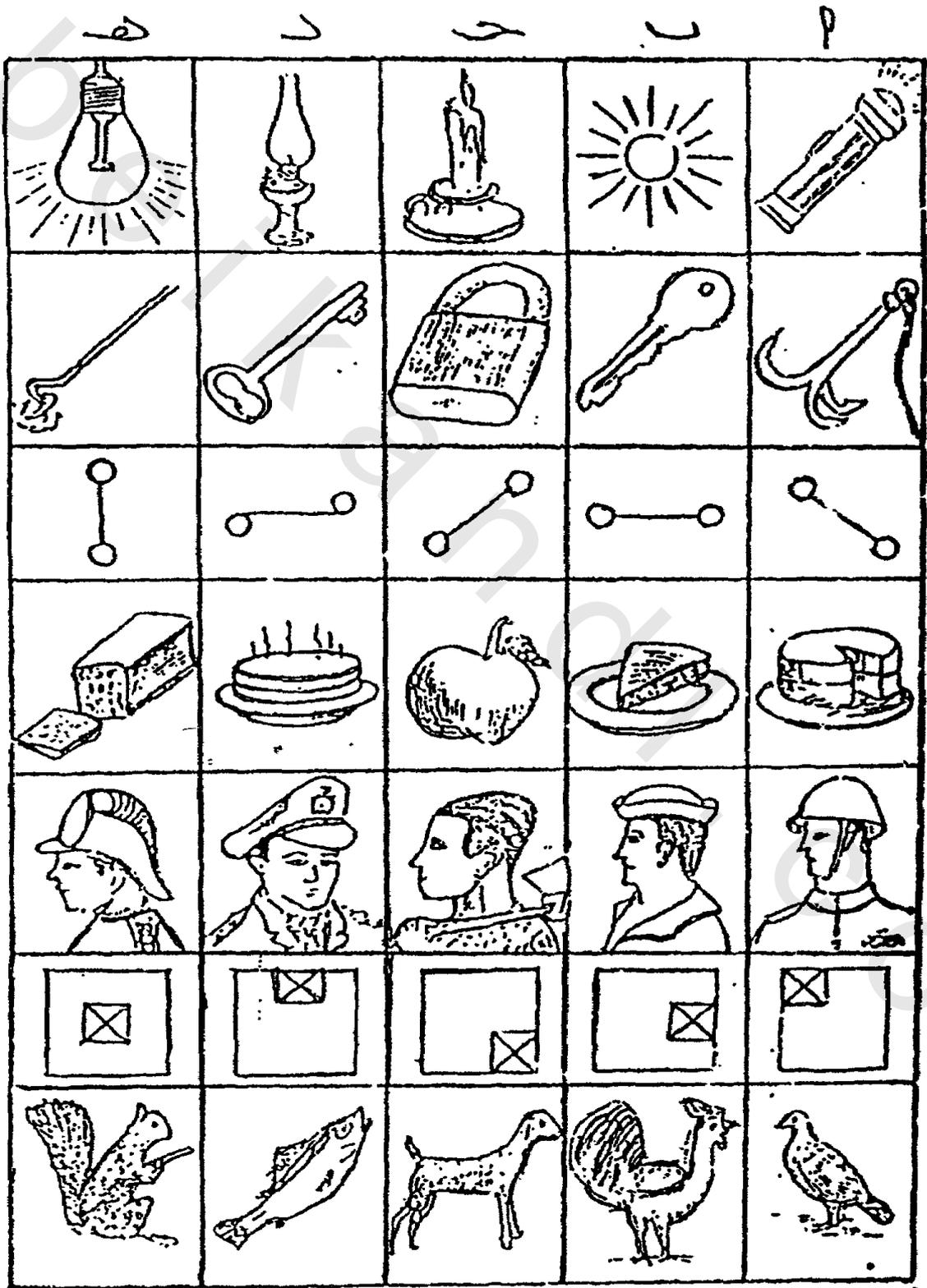
٤٢

٤٣

٤٤

٤٥

(9-ز)



۴۶

۴۷

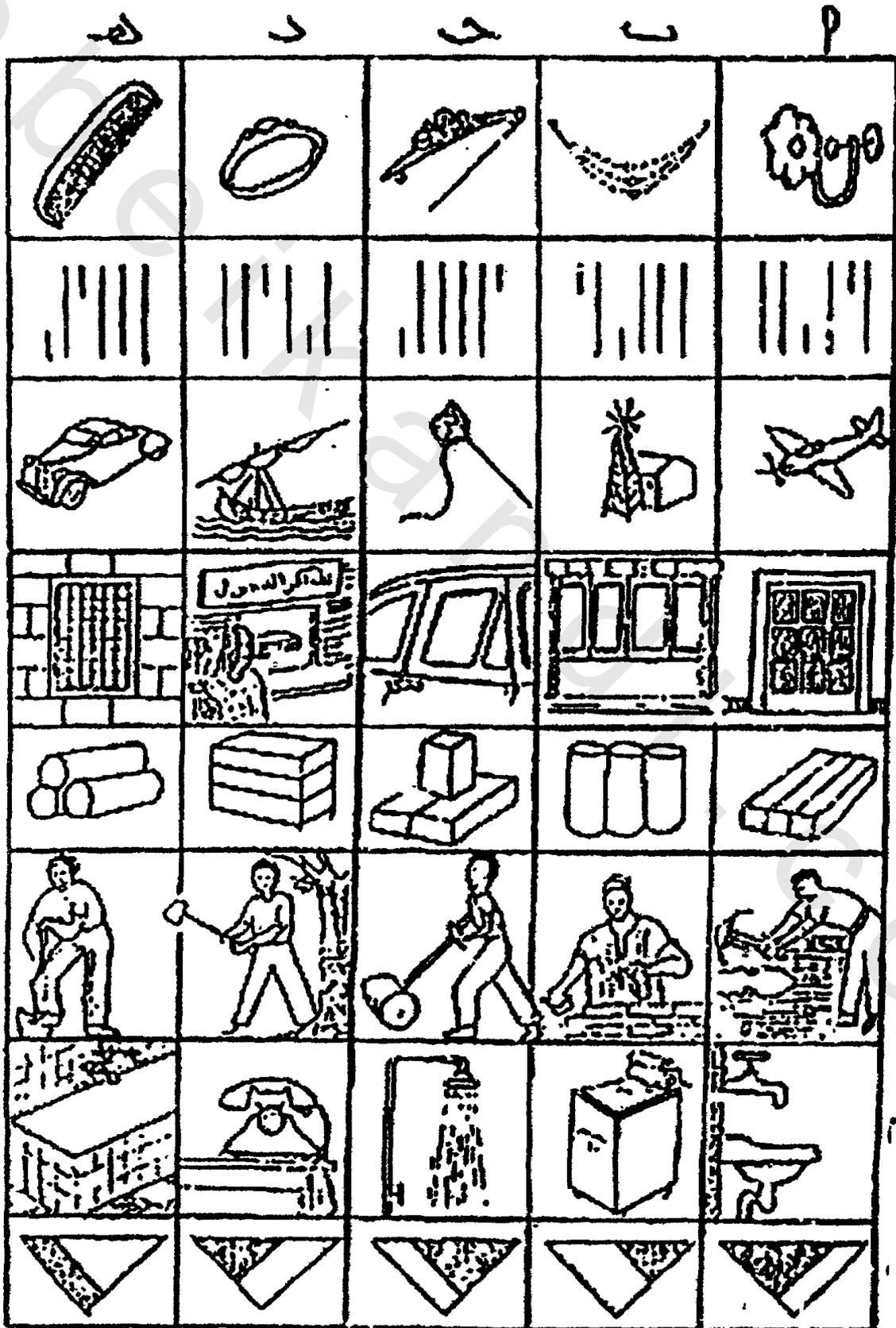
۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

۵۲



٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

(ز-١١)

مفتاح التصحيح

السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب
١	د	١٦	ج	٣١	أ	٤٦	ب
٢	د	١٧	ج	٣٢	هـ	٤٧	أ
٣	هـ	١٨	أ	٣٣	ج	٤٨	د
٤	أ	١٩	هـ	٣٤	ب	٤٩	ج
٥	أ	٢٠	د	٣٥	أ	٥٠	ج
٦	ب	٢١	هـ	٣٦	د	٥١	هـ
٧	ج	٢٢	ب	٣٧	هـ	٥٢	د
٨	أ	٢٣	ب	٣٨	أ	٥٣	هـ
٩	د	٢٤	د	٣٩	ب	٥٤	ج
١٠	أ	٢٥	ب	٤٠	هـ	٥٥	هـ
١١	ب	٢٦	د	٤١	ب	٥٦	أ
١٢	ب	٢٧	د	٤٢	ج	٥٧	ج
١٣	هـ	٢٨	هـ	٤٣	د	٥٨	ب
١٤	أ	٢٩	هـ	٤٤	ج	٥٩	د
١٥	أ	٣٠	ج	٤٥	ب	٦٠	هـ

مرفق (ح)

اسطوانة البرمجية CD

٢-١

اسطوانة البرمجية CD



مرفق (ط)

السيناريو

(ط-١)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١	بسم الله الرحمن الرحيم وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون وسيردون الى عالم الغيب والسيهاده فيبينكم بما كنتم تعملون	النص بدون موسيقي	تظهر البسمة ثم تختفي وتظهر الآية القرآنية وتثبت في منتصف الشاشة.
٢	مرحباً بكم في برنامج تعلم بعض مهارات الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية	النص بمصاحبة الموسيقي	يسحب تتر العنوان البحث من أعلي إلى أسفل حتى يستقر في أعلي منتصف الشاشة مصحوباً بصورة للاعبة تستخدم أداة الشريط .
٣	جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق التدريس	النص بمصاحبة الموسيقي	يظهر تتر العنوان مصحوباً بصورة للاعبة تستخدم أداة الصولجان .
٤	عنوان البحث "برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها في تعلم بعض مهارات الشريط بمقرر التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا	النص بمصاحبة الموسيقي	تظهر النص مصحوباً بخلفية لصورة لاعبة تستخدم أداة الشريط

(ط-٢)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
ظهور تدريجي في يمين الشاشة مصحوبا بصورة لاعبة تستخدم أداة الحبل تظهر بالسحب من أسفل لأعلي.	النص بمصاحبة الموسيقى	الإشراف الأستاذ الدكتور أمل الزغبى السعيد السجيني أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا أستاذ م دكتور حنان حلمي لطفي الجمل أستاذ مساعد تمرينات بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	٥
يظهر لينك بالضغط عالية تظهر القائمة الرئيسية.	النص بمصاحبة الموسيقى	اضغط للدخول للبرنامج	٦

(ط-٣)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يظهر النص المكتوب علي الجانب الأيمن من الشاشة في هيئة لنكات links بالضغط علي أي منها تظهر محتوياتها . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أسود وأبيض والخلفية زرقاء.	صوت الأزرار عند الوقوف عليها بالماوس أو النقر عليها للتعرف علي محتواها	القائمة الرئيسية الأهداف العامة للبرنامج نبذة تاريخية ماهية التمرينات الفنية الإيقاعية أدوات التمرينات الفنية الإيقاعية الشريط استخدامات الشريط مهارات الشريط	٧

(ط-٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>بالضغط علي الأهداف العامة للبرمجية تظهر الأهداف المعرفية.</p> <p>يظهر النص المكتوب مصحوبا بصور متتالية للتمرينات الفنية مع التعليق الصوتي للنص المكتوب يوجد أزرار للتحكم في عرض الصور والتحكم في ارتفاع وانخفاض الصوت.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أحمر وأبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية .</p> <p>بالضغط علي التالي تظهر الأهداف المهارية.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الأهداف المعرفية:</p> <p>يهدف البرنامج إلي تزويد الطالبة بمعلومات ومعارف عن:</p> <p>١- تاريخ التمرينات الفنية الإيقاعية.</p> <p>٢- ماهية التمرينات الفنية الإيقاعية .</p> <p>٣- أدوات التمرينات الفنية الإيقاعية</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صور متتالية</p> <p>التالي السابق</p>	٨

<p>يظهر النص المكتوب مصحوبا بصور لبعض مهارات الشريط مع التعليق الصوتي للنص المكتوب يوجد أزرار للتحكم في عرض الصور والتحكم في ارتفاع وانخفاض الصوت.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أحمر وأبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>بالضغط على القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة . بالضغط على التالي تظهر الأهداف الوجدانية.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الأهداف المهارية: يهدف البرنامج إلي تعليم الطالبات بعض مهارات الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صور متتالية</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٩</p>
<p>يظهر النص المكتوب مصحوبا بصور متتالية توضح الطالبات أثناء مشاهدة البرمجية علي الحاسب الآلي مع التعليق الصوتي للنص المكتوب يوجد أزرار للتحكم في عرض الصور والتحكم في ارتفاع وانخفاض الصوت..</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>بالضغط على القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة .</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الأهداف الوجدانية: ١- استثارة حماس الطالبات لبذل الجهد للوصول إلي أداء جيد. ٢- تشجيع الطالبات للاعتماد علي أنفسهن والإقبال علي التعلم الذاتي. ٣- تشويق الطالبات وإثارة دوافعهم نحو التعلم.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صور متتالية</p> <p>التالي السابق</p>	<p>١٠</p>
<p>بالضغط علي السابق تظهر الأهداف المهارية وبالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة.</p>		<p>التالي السابق</p>	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>يظهر النص المكتوب مصحوباً بصور تاريخية متتالية مع التعليق الصوتي للنص المكتوب يوجد أزرار للتحكم في عرض الصور والتحكم في ارتفاع وانخفاض الصوت..</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية .</p> <p>بالضغط علي التالي تظهر الأهداف الوجدانية.</p> <p>بالضغط علي السابق تظهر الأهداف المهارية وبالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>	<p>النص المكتوب النص المكتوب</p>	<p>نبذة تاريخية</p> <p>يعود تاريخ الجمباز إلي أربعة آلاف سنة خلت وقد أتضح ذلك من بعض النقوش والرسوم الموجودة علي جدران الأهرامات والمقابر المكتشفة</p> <p>ترجع البداية الباكرا لنشأة التمرينات (الجمباز الإيقاعي) إلي حوالي نهاية القرن التاسع عشر ويرجع الفضل إلي أفكار كل من نوفير ودلسارت في التفكير في إدخال هذا النوع من الرياضات بصورة بدائية .</p> <p>وعلي الرغم من أن الجمباز الإيقاعي كرياضة تنافسية يعتبر حديث نسبياً إلا أن له جذوراً بدأت مع بدايات الجمباز وبالتحديد مع تطور التمرينات السويدية</p> <p>وفي عام ١٨١٤ قام السويدي بيير هنريك لنج بتطوير نظاماً للتمرينات الحرة ووضع أسس الجمباز التعبيري والذي تقوم فيه الفتاه بالتعبير عما بداخلها من مشاعر وأحاسيس من خلال حركات الجسم وذلك بدون استخدام أدوات</p>	١١

(ط-٧)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
		النص المكتوب	توجد شريط جانبي بأسهم لمتابعة النص المكتوب . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي السابق يظهر الإطار السابق للنبذة التاريخية بالضغط علي التالي يظهر الإطار التالي للنبذة التاريخية وبالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.
			وفي حوالي عام ١٩٦١م قام الاتحاد الدولي للجمباز بالاعتراف بهذه الرياضة تحت مسمي الجمباز الحديث ثم تطور مسمي هذه الرياضة حتى أصبح يطلق عليه عام ١٩٩٨م مسمي الجمباز الإيقاعي. كما تم الاعتراف بها كرياضة اولمبية لأول مرة عام ١٩٨٤م في الدورة الأولمبية بلوس انجلوس. التسلسل التاريخي لاشتراك الأدوات في بطولات العالم : تم استخدام الكرة عام ١٩٦٣م في بطولة العالم الأولي بمدينة بودابست بالمجر. تم استخدام الطوق عام ١٩٦٥م في بطولة العالم الثانية بمدينة براج بتشيكوسلوفاكيا. تم استخدام الحبل عام ١٩٦٧م في بطولة العالم الثالثة بمدينة كوبنهاجن بالدنمارك. تم استخدام الشريط عام ١٩٧١م في بطولة العالم الرابعة بمدينة هافانا بكوبا. تم استخدام الصولجان عام ١٩٧٣م في بطولة العالم الخامسة بمدينة روتردان بهولندا.

(ط-٨)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يظهر النص المكتوب مصحوبا بصور متتالية للتمرينات الفنية سواء الفردية أو الجماعية وصور للأدوات المختلفة للتمرينات مع التعليق الصوتي للنص المكتوب ويوجد أزرار للتحكم في عرض الصور والتحكم في ارتفاع وانخفاض الصوت. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي التالي يظهر الإطار التالي لتعريف التمرينات الفنية.	النص المكتوب	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>صور متتالية</p> <p>التمرينات الفنية الإيقاعية: رياضة تؤدي بصورة فردية أو جماعية باستخدام بعض الأدوات القانونية كأداة الطوق والشريط والحبل والصولجان ، ولكل أداة خصائصها المميزة في الاستخدام الفني التي تختلف عن الأداة الأخرى، كما أن لها متطلباتها الخاصة في عناصر حركات الجسم كما حددها القانون الدولي للجهاز الإيقاعي</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>	١٢

(ط-٩)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يظهر النص المكتوب مصحوبا بصور متعددة للتمرينات الفنية الإيقاعية. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أحمر وأبيض والخلفية زرقاء . بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي السابق يظهر الإطار السابق للتمرينات الفنية.	النص المكتوب	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>صور متتالية</p> <p>تعريف التمرينات الفنية الإيقاعية هي شكل من أشكال التمرينات الحديثة للإنثا تؤدي بصورة فردية أو جماعية بأدوات معينة وبصاحبة الموسيقى حيث يتخذ فيها الجسم والأداة أوضاع وحركات إيقاعية جمالية أساسها الباليه والأكروبات والرقص الشعبي في إطار تربوي خاص ومحدد.</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>	١٣

(ط ١٠)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١٤	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>أدوات التمرينات الفنية الإيقاعية</p> <p>١- أدوات قانونية. ٢- أدوات مبتكرة</p> <p>الأدوات القانونية تنقسم إلي:</p> <p>أ- أدوات صلبة : الطوق والكرة والصولجان</p> <p>ب- أدوات لينة : كالشريط والحبل</p> <p>التالي</p> <p>السابقة</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>يظهر النص المكتوب مصحوبا بصور متعددة للأدوات وصور أخرى توضح المواصفات القانونية لكل أداة.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي التالي يظهر الإطار صور توضح المواصفات القانونية لكل أداة.</p>

(ط-١١)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>يظهر النص المكتوب مصحوبا بظهور تدريجي لصور متعددة للشريط ولأجزاء الشريط العصا والشريط . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أحمر وأبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة . بالضغط علي التالي صورة توضح المواصفات القانونية لأداة الشريط وصور أخرى تعرض المهارات المختلفة التي تؤدي مع أداة الشريط.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>صور متتالية</p> <p>الشريط</p> <p>١- يتكون الشريط من جزئين رئيسيين هما العصا والشريط بينهما سلسلة مصنوعة من مادة معدنية تسمح بسهولة الحركة في جميع الاتجاهات . تصنع العصا من الخشب أو البلاستيك أو أي مادة صناعية ، يتراوح طول العصا من (٥٠-٦٠) سم وقطرها ١ سم ويصنع الشريط من الستان ، وعرضه (٤-٦) سم وطوله ٥ متر للناشئات ، ٦ متر للمتقدمات ووزنه ٣٥ جم بدون العصا والسلسلة.</p> <p>التالي السابق</p>	١٥

(ط-١٢)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
بالضغط علي استخدامات الشريط تظهر هذه النكات بالضغط علي القبضات يظهر النص المكتوب مصحوبا بضور لمسكات مختلفة للشريط نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي أي من النكات يظهر محتوى كل جزء ويشمل مقدمة عن كل استخدام من استخدامات الشريط يليها الخطوات التعليمية	النص المكتوب	استخدامات الشريط القائمة الرئيسة القبضات الحركات الثعبانية المرجحات الحركات الخزونية الرمي واللقف	١٦

(ط-١٣)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	قم الإطار
بالضغط علي استخدامات الشريط تظهر هذه النكات بالضغط علي الحركات الثعبانية يظهر النص المكتوب نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية للحركات الثعبانية كل خطوة توجد في إطار وموضحة بالصور.	النص المكتوب	استخدامات الشريط القائمة الرئيسية القبضات الحركات الثعبانية الدوائر المرجحات الحركات الطزونية الرمي واللقف	١-١٦
		الحركات الثعبانية تؤدي الحركات الثعبانية بالشريط من مفصل الرسغ بقوة وبتموجات خفيفة للذراع *تتضمن الحركات الثعبانية بالشريط من (٤-٥) موجات وهذا العدد من متطلبات الأداء للاعبة الجمباز الايقاعي . *تؤدي من خلال الطول الكلي للشريط بنفس المدي (الارتفاع والطول) ويجب ألا تلمس الأرض	
		التالي السابق	

(ط-١٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الأولى مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثانية للحركات الثعبانية موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للحركات الثعبانية</p> <p>١- من الوقوف والذراع اليمني أمام الجسم مرجحة الشريط من اليمين لليساار علي مدي واسع من مفصل الكتف والتكرار بالذراع الأخرى</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>التالي السابق</p>	٢-١٦
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثانية مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثالثة للحركات الثعبانية موضحة بالصور</p>		<p>٢- مرجحة الشريط علي مدي أقل من مفصل الرسغ لأداء الحركات الثعبانية الرأسية والتكرار باليد الأخرى</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>التالي السابق</p>	٣-١٦

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضبط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثالثة مصحوبة بصورتين توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضبط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة.</p> <p>- بالضبط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الرابعة للحركات الثعبانية موضحة بالصور.</p>	النص المكتوب	<p>الخطوات التعليمية للحركات الثعبانية</p> <p>٣- تحريك رسغ اليد من أعلي لأسفل لأداء الحركات الثعبانية الأفقية والتكرار باليد الأخرى.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>	٤-١٦
<p>- بالضبط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الرابعة مصحوبة بعدد (٦) صور توضح الأداء.</p> <p>- بالضبط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة</p> <p>بالضبط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الخامسة للحركات الثعبانية موضحة بالصور</p>		<p>٤- أداء الحركات الثعبانية الرأسية والأفقية في جميع الاتجاهات .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	١٦ ٥

(ط-١٦)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الخامسة مصحوبة بعدد (٤) صور توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي التالي تظهر بعض المهارات التي تؤدي مع للحركات الثعبانية موضحة بالصور.</p>	النص المكتوب	<p>الخطوات التعليمية للحركات الثعبانية</p> <p>٥- أداء الحركات الثعبانية الرأسية والأفقية من المشي.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	١٦- ٦
<p>- بالضغط علي التالي تظهر المهارات المرتبطة مصحوبة بعدد (٥) صور توضح المهارة.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p>		<p>المهارات المرتبطة: بعض المهارات التي تؤدي مع الحركات الثعبانية :</p> <p>١- توازن أمامي مع رفع الرجل جرانديكار.</p> <p>٢- توازن خلفي مع رفع الرجل أماماً وثني الجذع خلفاً (باك سكيل).</p> <p>٣- توازن جانبي مع رفع الرجل جانباً مع السند.</p> <p>٤- توازن مع رفع الرجل عالياً خلفاً مع السند.</p> <p>٥- التوازن الخلفي مع أداء الحركات الثعبانية الرأسية</p> <p>صورة</p> <p>صورة</p> <p>صورة</p> <p>صورة</p> <p>صورة</p>	١٦- ٧

(ط-١٧)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
بالضغط علي الحركات الحلزونية يظهر النص المكتوب مع ثلاث صور توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية للحركات الحلزونية كل خطوة توجد في إطار وموضحة بالصور.	النص المكتوب	استخدامات الشريط القائمة الرئيسية القبضات المرجحات الحركات الحلزونية الدوران الرمي واللقف الحركات الحلزونية: ● تؤدي الحركات الحلزونية من مفصل الرسغ بسرعة وبقوة ويراعي عند أدائها الآتي : - دوران الشريط بقوة وبحركة سريعة. - دوران الشريط حول محوره علي شكل دوامة. - تؤدي حول المحور الأفقي ، الرأسي. التالي السابق	١٧

(ط-١٨)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الأولى مصحوبة بصورتين توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثانية للحركات الحلزونية موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للحركات الحلزونية</p> <p>١ من الوقوف والذراع اليمني أمام الجسم تحريك رسغ اليد حركة دائرية لتكوين دوائر صغيرة بالشريط حول محوره علي شكل دوامة لأداء الشكل الحلزوني الراسي.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٧- ١</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثانية مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثالثة للحركات الحلزونية موضحة بالصور</p>		<p>٢ - تكرار ما سبق بجانب الجسم .</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٧- ٢</p>

(ط-١٩)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثالثة مصحوبة بثلاث صور توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الرابعة للحركات الحلزونية موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للحركات الحلزونية:</p> <p>٣- تكرار ما سبق بتغيير اتجاه الدوران من أعلي لأسفل ومن أسفل لأعلي.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٧-</p> <p>٣</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الرابعة مصحوبة بعدد (٢) صور توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للحركات الحلزونية موضحة بالصور</p>		<p>٤- أداء الحركات الحلزونية في المستوي الأفقي.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٧-</p> <p>٤</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الخامسة مصحوبة بعدد (٤) صور توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تغود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي التالي تظهر بعض المهارات التي تؤدي مع للحركات الحلزونية موضحة بالصور.</p>	النص المكتوب	<p>الخطوات التعليمية للحركات الحلزونية</p> <p>٥- أداء الحركات الحلزونية الرأسية والأفقية في جميع الاتجاهات .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	١٧ ٥
<p>- بالضغط علي التالي تظهر المهارات المرتبطة مصحوبة بعدد (٥) صور توضح المهارة.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p>		<p>المهارات المرتبطة: بعض المهارات التي تؤدي مع الحركات الحلزونية:</p> <p>١- توازن أمامي مع رفع الرجل جرانديكار.</p> <p>٢- توازن أمامي مع رفع الرجل أماماً.</p> <p>٣- توازن جانبي مع رفع الرجل جانبياً.</p> <p>٤- توازن مع رفع الرجل عالياً خلفاً مع السند.</p> <p>٥- التوازن الخلفي مع أداء الحركات الحلزونية الرأسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	١٧ ٦

(ط-٢١)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار						
١٨	استخدامات الشريط القائمة الرئيسية <table border="1"><tr><td>القبضات</td><td>الحركات التعبانية</td><td>الدوائر</td></tr><tr><td>المرجحات</td><td>الحركات الحزونية</td><td>الرمي واللقف</td></tr></table> <p>الأشكال الثمانية :</p> <ul style="list-style-type: none">● يجب أن تؤدي الحركات في الأشكال الثمانية من الرسغ ، الساعد أو الذراع ويتوقف ذلك علي المدى المطلوب في الحركة.● تؤدي الأشكال الثمانية بقوة واستمرارية لضمان بقاء الشريط في حركة مستمرة ولا يسقط علي الأرض. التالي السابق	القبضات	الحركات التعبانية	الدوائر	المرجحات	الحركات الحزونية	الرمي واللقف	النص المكتوب	بالضغط علي الأشكال الثمانية يظهر النص المكتوب مع صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية للأشكال الثمانية كل خطوة توجد في إطار وموضحة بالصور.
القبضات	الحركات التعبانية	الدوائر							
المرجحات	الحركات الحزونية	الرمي واللقف							

(ط-٢٢)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الأولى مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للأشكال الحلزونية موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للأشكال الثمانية:</p> <p>١- من الوقوف والذراع اليمني أماماً حركي الذراع من أعلى لأسفل لرسم دائرة في اتجاه اليسار</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٨- ١</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثالثة للأشكال الثمانية موضحة بالصور.</p>		<p>٢- تكرار ما سبق لرسم الدائرة من أعلى لأسفل في اتجاه اليمين.</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٨- ٢</p>

(ط-٢٣)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثالثة مصحوبة بثلاث صور توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الرابعة للأشكال الثمانية موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للأشكال الثمانية: ٣- أداء ما سبق بتحريك الذراع في الاتجاهين بالتبادل لتكوين الشكل الثماني الراسي.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">صورة توضيحية</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">صورة توضيحية</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">صورة توضيحية</div>	<p>١٨- ٣</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الرابعة مصحوبة بعدد (٣) صور توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية موضحة بالصور.</p>		<p>٤- تكرار ما سبق بأداء الحركة علي الجانبين في المستوي الأفقي.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">صورة توضيحية</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">صورة توضيحية</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">صورة توضيحية</div>	<p>١٨- ٤</p>

(ط-٢٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الخامسة مصحوبة بعدد (٤) صور توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي التالي تظهر بغض المهارات التي تؤدي مع للحركات الحزونية موضحة بالصور.</p>	النص المكتوب	<p>الخطوات التعليمية للأشكال الثمانية: ٥- أداء الشكل الثماني الأفقي والرأسي من الارتداد.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	١٨- ٥
<p>- بالضغط علي التالي تظهر المهارات المرتبطة مصحوبة بعدد (٢) صور توضح المهارة.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p>		<p>المهارات المرتبطة بعض المهارات التي تؤدي مع الأشكال الثمانية : ١- توازن الجانبي مع رفع الرجل عالياً . ٢- المشي الجانبي المتقاطع مع أداء الأشكال الثمانية.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	٦-١٨

(ط-٢٥)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار						
بالضغط علي الدوائر يظهر النص المكتوب مع صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية للدوائر كل خطوة توجد في إطار وموضحة بالصور.	النص المكتوب	استخدامات الشريط القائمة الرئيسية <table border="1"><tr><td>الدوائر</td><td>الحركات التعبانية</td><td>القبضات</td></tr><tr><td>الرمي والقف</td><td>الحركات الطزونية</td><td>المرجحات</td></tr></table> <p>تؤدي الدوائر إما :</p> <ul style="list-style-type: none">● بدوران الذراع أفقياً فوق الرأس ويتم حول المحور الرأسي .● أو بدوران الذراع عمودياً بجانب الجسم أمام خلفاً ، أو خلفاً أماماً حول المحور الأفقي التالي السابق	الدوائر	الحركات التعبانية	القبضات	الرمي والقف	الحركات الطزونية	المرجحات	١٩
الدوائر	الحركات التعبانية	القبضات							
الرمي والقف	الحركات الطزونية	المرجحات							

(ط-٢٦)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الأولى مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للدوائر موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للدوائر:</p> <p>١- من الوقوف دوران الذراع الممسكة بالعصا فوق الرأس.</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٩- ١</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية مصحوبة بصورة توضح الأداء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثالثة للدوائر موضحة بالصور.</p>		<p>٢- من الوقوف دوران الذراع أمام الجسم.</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>١٩- ٢</p>

(ط-٢٧)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١٩- ٣	الخطوات التعليمية للدوائر: ٣- دوران الذراع بجانب الجسم أماماً خلفاً والعكس . صورة توضيحية	النص المكتوب	- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثالثة مصحوبة بصورة توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الرابعة للدوائر موضحة بالصور.
١٩- ٤	٤- دوران الشريط في جميع الاتجاهات. صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية		- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الرابعة مصحوبة بعدد (٧) صور توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية موضحة بالصور. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء.

(ط-٢٨)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر المهارات المرتبطة مصحوبة بعدد (٤) صور توضح المهارة.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p>		<p>المهارات المرتبطة بعض المهارات التي تؤدي مع الدوائر :</p> <p>١- أداء وثبة الفجوة مع دوران الشريط بجانب الجسم.</p> <p>٢- أداء دوران الباسيه مع دوران الشريط فوق الرأس.</p> <p>٣- أداء وثبة الغزالة مع دوران الشريط بجانب الجسم.</p> <p>٤- أداء وثبة الكومات مع دوران الشريط فوق الرأس.</p>	<p>١٩-</p> <p>٥</p>

صورة توضيحية

صورة توضيحية

صورة توضيحية

صورة توضيحية

(ط-٢٩)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار						
بالضغط علي المرجحات يظهر النص المكتوب مع صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية للمرجحات كل خطوة توجد في إطار وموضحة بالصور.	النص المكتوب	استخدامات الشريط القائمة الرئيسية <table border="1"><tr><td>القبضات</td><td>الحركات الثعبانية</td><td>الدوائر</td></tr><tr><td>المرجحات</td><td>الحركات الطزونية</td><td>الرمي والقف</td></tr></table> <p>المرجحات :</p> <p>تؤدي المرجحات إما :</p> <ul style="list-style-type: none">● بمرجة الذراع فوق الرأس من جانب لآخر.● أو بمرجة الذراع أفقية من جانب لآخر أمام الجسم وتتم حول المحور السهمي للجسم.● أو بمرجة الذراع عمودياً بجانب الجسم وتتم حول المحور الأفقي للجسم. التالي السابق	القبضات	الحركات الثعبانية	الدوائر	المرجحات	الحركات الطزونية	الرمي والقف	٢٠
القبضات	الحركات الثعبانية	الدوائر							
المرجحات	الحركات الطزونية	الرمي والقف							

(ط-٣٠)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الأولى مصحوبة بعدد (٢) صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمرجحات موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للمرجحات: ١- من الوقوف مرجحة الذراع الممسكة بالعصا فوق الرأس من جانب لجانب والتكرار باليد الأخرى.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>٢٠- ١</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية مصحوبة بعدد (٢) صورة توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثالثة للمرجحات موضحة بالصور.</p>		<p>٢- مرجحة الذراع بجانب الجسم أماماً خلفاً والعكس والتكرار بالذراع الأخرى.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية .</p>	<p>٢٠- ٢</p>

(ط-٣١)

الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٠- ٣	الخطوات التعليمية للمرجحات: ٣- أداء المرجحة بالشريط في جميع الاتجاهات.. صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية	النص المكتوب	- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثالثة مصحوبة بعدد (١٢) صورة توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر بعض المهارات التي تؤدي مع المرجحات. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء.

(ط-٣٢)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار				
<p>- بالضغط علي التالي تظهر المهارات التي تؤدي مع المرجحات مضحوبة بعدد (٤) صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>المهارات المرتبطة بعض المهارات التي تؤدي مع المرجحات :</p> <p>١- توازن مع رفع الرجل عاليا خلفا. ٢- المروق من علي الشريط مع مرجحة الشريط أمام الجسم. ٣- أداء وثبة الغزالة مع مرجحة الشريط بجانب الجسم. ٤- أداء وثبة المقوسة مع مرجحة الشريط بجانب الجسم.</p> <table border="1"><tr><td>صورة توضيحية</td><td>صورة توضيحية</td></tr><tr><td>صورة توضيحية</td><td>صورة توضيحية</td></tr></table>	صورة توضيحية	صورة توضيحية	صورة توضيحية	صورة توضيحية	<p>٢٠- ٤</p>
صورة توضيحية	صورة توضيحية						
صورة توضيحية	صورة توضيحية						

(ط-٣٣)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٠	استخدامات الشريط القائمة الرئيسية القبضات الحركات التعبانية الدوائر المرجحات الحركات الطزونية الرمي واللقف الرمي واللقف يجب مراعاة ما يلي: - ألا يكون الشريط علي الأرض أثناء الرمي . - أن يكون الشريط في شكل واضح في الفراغ . يمكن أن يتم الرمي بواسطة العصاه أو الشريط من نقطة الاتصال مع العصاه في مساحة ٥٠ سم علي الأكثر ويراعي ذلك عند استلام الشريط . يمكن أن يلمس طرف العصا الأرض أثناء الرميات . التالي السابق	النص المكتوب	بالضغط علي الرمي واللقف يظهر النص المكتوب مع صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية . بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية الرمي واللقف كل خطوة توجد في إطار وموضحة بالصور.

(ط-٣٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الأولى مصحوبة بعدد (٢) صورة توضح الأداء. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي أي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية موضحة بالصور.</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>الخطوات التعليمية للرمي واللقف: ١- من وضع الوقوف مرجحة اليد للخلف ثم رمي العصا رمي بسيط حتى تتقن اللاعبة زاوية خروج الأداة.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>٢١- ١</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية مصحوبة بعدد (٢) صورة توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية الثالثة للرمي واللقف موضحة بالصور.</p>		<p>٢- رمي العصا عاليا وللأمام مع التقدم للأمام بخطوات واسعة.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p>	<p>٢١- ٢</p>

الإطار	الجانب المرني	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢١- ٣	الخطوات التعليمية للرمي واللقف: ٣- رمي العصا عالياً وللأمام مع التقدم للأمام بخطوات واسعة والتركيز علي استلامها في أعلى نقطة. صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية	النص المكتوب	- بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية الثالثة مصحوبة بعدد (٤) صورة توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر بعض المهارات التي تؤدي مع الرمي واللقف:
٢١- ٤	المهارات المرتبطة: بعض المهارات التي تؤدي مع الحركات الثعبانية : ١- أداء وثبة الغزالة مع رمي ولقف الشريط. ٢- أداء وثبة المقص مع رمي ولقف الشريط. ٣- أداء وثبة الفجوة مع رمي ولقف الشريط. ٤- أداء وثبة الكوساك مع رمي ولقف الشريط. ٥- أداء وثبة الكليك مع رمي ولقف الشريط صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية		- بالضغط علي التالي تظهر المهارات التي تؤدي مع الرمي واللقف مصحوبة بعدد (٥) صورة توضح الأداء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء

(ط-٣٦)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يظهر النص المكتوب على الجانب الأيمن من الشاشة في هيئة لنكات links بالضغط على أي منها تظهر محتوياتها . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أسود وأبيض والخلفية زرقاء.	النص بمصاحبة الموسيقى	مهارات الشريط وثبة اللب مع دوران الشريط بجانب الجسم وثبة الغزلة مع دوران الشريط بجانب الجسم الوثبة المعقوفة مع مرجحة الشريط بجانب الجسم وثبة الكومات مع دوران الشريط فوق الرأس التوازن الخلفي مع أداء الحركات المتعاقبة التوازن الخلفي مع أداء الحركات العكسية دوران الباسية مع دوران الشريط فوق الرأس المننى الجانبى المتقاطع مع أداء الأشكال الثمانية فيلم لجمل حركية للشريط لإبطال العالم	٢٢

(ط-٣٧)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٣	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>وثبة الليب مع دوران الشريط بجانب الجسم</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>خطوات التعليم</p> <p>الخطوة</p> <p>السابقة</p> <p>التالي</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>- بالضغط علي المهارة الأولى يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي .</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p> <p>- بالضغط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولى للمهارة موضحة بالفيديو.</p>
٢٣ ١	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>١- من وضع الوقوف مرجحة إحدى القدمين أماماً وخلفاً ويكرر بالأخرى.</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>		<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية</p> <p>بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>

(ط-٣٨)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلى منها علي اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.	التعليق الصوتي علي الفيديو	٢- تبادل مرجحة القدمين للأمام والخلف. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابقة	٢-٢٣
- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.		٣- من وضع الوقوف والقدم اليميني أماماً الوصول لوضع فتحة البرجل (الجراندكار) وهو وضع الوثبة في الهواء. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابقة	٣-٢٣

(ط-٣٩)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>١- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٤- من وضع الوقوف أخذ خطوة للأمام يقدم الارتقاء وأداء الوثبة في المكان.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٤-٢٣</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٥- أداء الوثبة من المشي .</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٣-٥</p>

(ط-٤٠)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٦- أداء الوثبة من الجري.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٣- ٦</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٧- من وضع الوقوف دوران الذراع الممسكة بالشريط أماماً خلفاً والعكس .</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٣- ٧</p>

(ط-٤١)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٨- أداء الوثبة باستخدام الأداة.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٣- ٨</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة.</p>		<p>٩- أداء المهارة من الجري.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٣- ٩</p>

(ط-٤٢)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص النقاط الفنية وأعلى منها صور سلسلة (٣ صور) توضح المهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>النقاط الفنية : القائمة الرئيسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>يجب مراعاة ما يلي :</p> <p>١- تبدأ المهارة من الوقوف والقدم اليسري أماماً والأمشاط للأمام مع مرجحة الذراعين للخلف .</p> <p>٢- يتم مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى مع الارتقاء وأداء الوثبة .</p> <p>٣- الوصول إلي ارتفاع مناسب للوثبة مع دوران الشريط بجانب الجسم .</p> <p>٤- يتم الهبوط علي القدم الأمامية .</p> <p>٥- المحافظة علي الشكل الصحيح للشريط أثناء أداء الوثبة .</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٣- ١٠</p>

(ط-٤٣)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٤	وثبة الغزالة مع دوران الشريط بجانب الجسم القائمة الرئيسية فيديو المهارة الخطوات التعليمية الخطوات التعليمية التالي السابق	التعليق الصوتي علي الفيديو	- بالضغط علي المهارة الثانية يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولى للمهارة موضحة بالفيديو.
٢٤- ١	١- من الوقوف رفع إحدى القدمين أماماً وثنيها لملامسة الأصابع لأعلي ركبة قدم الارتكاز. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق		- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.

(ط-٤٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلى منها على اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط على القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط على التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.	التعليق الصوتي على الفيديو	٢- من السند على البار الوصول لوضع نصف جثو. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	-٢٤ ٢
- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها على اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط على القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط على التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.		٣- أداء الوثبة في المكان. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	-٢٤ ٣

(ط-٤٥)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>٤- من وضع الوقوف أخذ خطوة للأمام بقدم الارتقاء وأداء الوثبة في المكان.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	٤-٢٤
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٥- أداء الوثبة من الجري .</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	٢٤ ٥

(ط-٤٦)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٦- من وضع الوقوف دوران الذراع الممسكة بالشريط أماماً خلفاً والعكس</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	<p>٢٤- ٦</p>
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار لفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>٧- أداء المهارة باستخدام الأداة.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	<p>٢٤- ٧</p>

(ط-٤٧)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٨-٢٤	٨- أداء المهارة من الجري. القائمة الرئيسية فيديو المهارة السائق التلميذ		- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصور المسلسلة..

(ط-٤٨)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص النقاط الفنية وأعلى منها صور سلسلة (٥ صور) توضح المهارة باستخدام الأداة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>	<p>النقاط الفنية</p>	<p>النقاط الفنية</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>يجب مراعاة ما يلي :</p> <p>١- تبدأ المهارة من الوقوف والقدم اليسري أماماً والأمشاط للأمام مع مرجحة الذراعين للخلف.</p> <p>٢- يتم مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى مع الارتقاء وأداء الوثبة.</p> <p>٣- الوصول إلي ارتفاع مناسب للوثبة مع دوران الشريط بجانب الجسم.</p> <p>٤- يتم الهبوط علي القدم الأمامية .</p> <p>٥- المحافظة علي الشكل الصحيح للشريط أثناء أداء الوثبة.</p> <p>القائمة السابقة</p>	<p>٢٤- ٩</p>

(ط-٤٩)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٥	الوثبة المقوسة مع مرجحة الشريط بجانب الجسم القائمة الرئيسية فيديو المهارة الخطوة التعليمية الخطوة التعليمية السابقة التالي	التعليق الصوتي علي الفيديو	- بالضغط علي المهارة الثانية يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولى للمهارة موضحة بالفيديو.
٢٥-١	١- من الوقوف ثني الركبتين قليلاً والصدر مائل للأمام والذراعان خلفاً. القائمة الرئيسية فيديو المهارة السابقة التالي		- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.

(ط-٥٠)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلى منها علي اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>٢- الارتقاء بالقدمين معا للوصول لوضع الجسم المقوس في مرحلة الطيران والذراعان عاليًا مع الجسم مائلًا قليلاً للخلف.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٥- ٢</p>
<p>- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٣- يتم الهبوط مع ثني الركبتين.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٥- ٣</p>

(ط-٥١)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٤- تكرر ما سبق في المكان بطريقة مستمرة</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٢٥- ٤</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٥- من الوقوف يتم مرجة الذراع الممسكة بالشريط أماماً خلفاً والعكس .</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	<p>٢٥- ٥</p>

(ط-٥٢)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو .</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٦- أداء الوثبة المقوسة مع حركة الذراع بدون أداة في المكان.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	٦-٢٥
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصور المسلسلة .</p>		<p>٧- أداء المهارة باستخدام الأداة .</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	٢٥ ٧

(ط-٥٣)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٥- ٨	<p>النقاط الفنية :</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>يجب مراعاة ما يلي :</p> <p>١- تبدأ المهارة من الوقوف والأمشاط للأمام مع ثني الركبتين ومرجحة الذراعين للخلف.</p> <p>٢- يتم مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى مع الارتقاء وأداء الوثبة.</p> <p>٣- الوصول إلي ارتفاع مناسب للوثبة مع مرجحة الشريط بجانب الجسم.</p> <p>٤- يتم الهبوط علي القدمين معاً .</p> <p>٥- المحافظة علي الشكل الصحيح للشريط أثناء أداء الوثبة.</p> <p>التالي</p> <p>السابقة</p>	<p>النقاط الفنية</p>	<p>- يظهر نص النقاط الفنية وأعلي منها صور مسلسلة (٤ صور) توضح المهارة باستخدام الأداة مع التعليق الصوتي .</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء.</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>

(ط-٥٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضبط علي المهارة الثانية يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضبط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولى للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>وثبة الكومات مع دوران الشريط فوق الرأس.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>خطوات المهارة</p> <p>خطوات المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	٢٦
<p>- بالضبط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضبط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضبط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>١- من الوقوف رفع مشط إحدى القدمين عاليا وثني الركبة للخارج.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	٢٦- ١

(ط-٥٥)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢-٢٦	٢- تكرار ما سبق بالقدم الأخرى. القائمة الرئيسية فيديو المهارة المتابعة، التالى	التعليق الصوتي علي الفيديو	تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلي منها علي اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التاية للمهارة موضحة بالفيديو.
٢٦-٣	٣- تكرار ما سبق بالقدمين بالتبادل. القائمة الرئيسية فيديو المهارة المتابعة، التالى		- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التاية للمهارة.

(ط-٥٦)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٤- تكرر ما سبق مع الوثب في المكان بطريقة مستمرة.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	<p>٢٦- ٤</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٥- تكرر ما سبق مع أخذ خطوة للوثب أماماً .</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابقة</p>	<p>٢٦- ٥</p>

(ط-٥٧)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٦- ٦	٦- من وضع الوقوف يتم دوران الذراع الممسكة بالشريط فوق الرأس . القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	التعليق الصوتي علي الفيديو	- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار لفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو .
٢٦- ٧	٧- أداء المهارة باستخدام الأداة . القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق		- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصور المسلسلة .

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص النقاط الفنية وأعلي منها صور سلسلة (٥ صور) توضح المهارة باستخدام الأداة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>	النقاط الفنية	<p>النقاط الفنية :</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>يجب مراعاة ما يلي :</p> <p>١- تبدأ المهارة من الوقوف والقدم اليسري أماماً والأمشاط للأمام وللخارج.</p> <p>٢- يتم دوران الذراع فوق الرأس مع الارتقاء وأداء الوثبة.</p> <p>٣- الوصول إلي ارتفاع مناسب للوثبة مع دوران الشريط فوق الرأس.</p> <p>٤- يتم الهبوط علي القدم الأمامية .</p> <p>٥- المحافظة علي الشكل الصحيح للشريط أثناء أداء الوثبة.</p> <p>التالي</p> <p>السابقة</p>	٢٦- ٨

(ط-٥٩)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضبط علي المهارة الثانية يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضبط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولى للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>التوازن الخلفي مع أداء الحركات الشعبانية.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>خطوات المهارة</p> <p>خطوات المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	٢٧
<p>- بالضبط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضبط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضبط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>١- من وضع الوقوف مرجحة أحد القدمين خلفا والتكرار بالأخرى</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	١-٢٧

(ط-٦٠)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلي منها علي اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.	التعليق الصوتي علي الفيديو	٢- (من السند على البار) الثبات الرجل خلفاً. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	-٢٨ ٢
- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسة بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.		٣- أداء التوازن الخلفي مع تقليل قاعدة الارتكاز والثبات علي المشط. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	-٢٩ ٣

(ط-٦١)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٤- من الوقوف والذراع اليمني أمام الجسم مرجحة الشريط علي مدي واسع من مفصل الكتف.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>السابق التالي</p>	<p>٢٩- ٤</p>
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار يظهر الفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية - بالضغط علي التالي تظهر الخطوة التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>٥- أداء الحركات الثعبانية علي مدي أقل من مفصل الرسغ.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>السابق التالي</p>	<p>٢٩- ٥</p>

(ط-٦٢)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢٩- ٦	٦- أداء المهارة باستخدام الأداة القائمة الرئيسية فيديو المهارة السايق التالي	التعليق الصوتي علي الفيديو	- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار لفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصور المسلسلة.
٢٩- ٧	القائمة الرئيسية النقاط الفنية : يجب مراعاة ما يلي : ١- تبدأ المهارة من الثبات علي مشط قدم الارتكاز ورفع القدم الحرة خلفاً . ٢- مرجحة الشريط من مفصل الرسغ لأداء الشكل الثعباني الراسي . ٣- الثبات علي مشط القدم لفترة مناسبة . ٤- المحافظة علي الشكل الصحيح للشريط أثناء أداء المهارة . صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية صورة توضيحية	النقاط الفنية	- يظهر نص النقاط الفنية وأعلي منها صور مسلسلة (٤ صور) توضح المهارة باستخدام الأداة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.

(ط-٦٣)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٣٠	التوازن الخلفي مع أداء الحركات الحلزونية.	التعليق الصوتي علي الفيديو	- بالضغط علي المهارة الثانية يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولي للمهارة موضحة بالفيديو.
١-٣٠	١- من وضع الوقوف مرجحة أحد القدمين خلقا والتكرار بالأخرى		- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.

(ط-٦٤)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلي منها علي اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التاية للمهارة موضحة بالفيديو.	التعليق الصوتي علي الفيديو	٢- (من السند على البار) الثبات الرجل خلفاً. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	٣٠- ٢
- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسة تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التاية للمهارة.		٣- أداء التوازن الخلفي مع تقليل قاعدة الارتكاز والثبات علي المشط. القائمة الرئيسية فيديو المهارة التالي السابق	٣٠- ٣

(ط-٦٥)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو .</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٤- من الوقوف والذراع اليمني أماماً أداء الشكل الحزوني للشريط.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٣٠- ٤</p>
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصور المسلسلة .</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٦- أداء المهارة باستخدام الأداة</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فديو المهارة</p> <p>التالي السابق</p>	<p>٣٠- ٥</p>

(ط-٦٦)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٦-٣٠	<p>القائمة الرئيسية</p> <p>النقاط الفنية :</p> <p>يجب مراعاة ما يلي :</p> <p>١- تبدأ المهارة من الثبات علي مشط قدم الارتكاز ورفع القدم الحرة خلفاً.</p> <p>٢- دوران الشريط من مفصل الرسغ لأداء الشكل الحلزوني الراسي.</p> <p>٣- الثبات علي مشط القدم لفترة مناسبة.</p> <p>٤- المحافظة علي الشكل الصحيح للشريط أثناء أداء المهارة.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>	<p>النقاط الفنية</p>	<p>- يظهر نص النقاط الفنية وأعلي منها صور مسلسلة (٤ صور) توضح المهارة باستخدام الأداة مع التعليق الصوتي .</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : ٢٠/١٨</p> <p>لونه : أبيض والخلفية زرقاء .</p> <p>- بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>

(ط-٦٧)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالضغط علي المهارة الثانية يظهر عنوان المهارة وأعلي منها يظهر فيديو للمهارة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي الخطوات التعليمية تظهر نص الخطوة التعليمية الأولى للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفيديو</p>	<p>المشي الجانبي المتقاطع مع أداء الأشكال الثمانية.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>معلومات التعليق</p> <p>خطوات</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>	٣١
<p>- بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.</p>		<p>١- من وضع الوقوف تقاطع القدم اليمنى مع اليسرى أماماً.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>التالي</p> <p>السابق</p>	٣١ ١

(ط-٦٨)

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٣٤-٢	٢- من وضع الوقوف تقاطع القدم اليمنى مع اليسرى خلفاً .	التعليق الصوتي علي الفيديو	تظهر نص الخطوة التعليمية للمهارة وأعلي منها علي اليسار الفيديو الموضح لها. نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفيديو.
٣٤-٣	٣- من وضع الوقوف تقاطع القدم اليمنى مع اليسرى بالتبادل أماماً وخلفاً		- تظهر نص الخطوة التعليمية وأعلي منها علي اليسار يظهر الفيديو الموضح لها. - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية بالضغط علي التالي تظهر الخطوات التعليمية التالية للمهارة.

(ط-٦٩)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية التالية للمهارة موضحة بالفديو.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٤- أداء المشي الجانبي المتقاطع مع حركة الذراع.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>السابق</p> <p>التالي</p>	<p>٣٤- ٤</p>
<p>- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي التالي تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصورة المسلسلة.</p>	<p>التعليق الصوتي علي الفديو</p>	<p>٥- من الوقوف والذراع اليمني جانباً أداء الشكل الثماني للشريط.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو المهارة</p> <p>السابق</p> <p>التالي</p>	<p>٣٤- ٥</p>

(ط-٧٠)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
- يظهر نص الخطوة التعليمية وأعلى منها علي اليسار لفيديو الموضح لها مع التعليق الصوتي . - بالضغط علي النقاط الفنية تظهر النقاط الفنية للمهارة موضحة بالصور المسلسلة.	التعليق الصوتي علي الفيديو	٦- أداء المهارة باستخدام الأداة القائمة الرئيسية فيديو المهارة السابق التالي	٦-٣٤

(ط-٧١)

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- يظهر نص النقاط الفنية وأعلى منها صور سلسلة (٤ صور) توضح المهارة باستخدام الأداة مع التعليق الصوتي . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء . - بالضغط علي القائمة الرئيسية تعود الطالبة للقائمة الرئيسية.</p>	<p>النقاط الفنية</p>	<p>القائمة الرئيسية النقاط الفنية : يجب مراعاة ما يلي : ١- تبدأ المهارة من وضع الوقوف والأمشاط للأمام والنظر للأمام والذقن للداخل . ٢- أداء المشي الجانبي المتقاطع مع مرجحة الذراع من أعلى لأسفل والعكس لأداء الشكل الثماني الأفقي . ٣- المحافظة علي التوافق بين حركة الذراع وحركة القدمين . ٤- المحافظة علي الشكل الثماني الصحيح للشريط أثناء أداء المهارة . ٥- تنتهي المهارة بالثبات مع ضم القدمين .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>التالي</p> <p>السابقة</p>	<p>٧-٣٤</p>

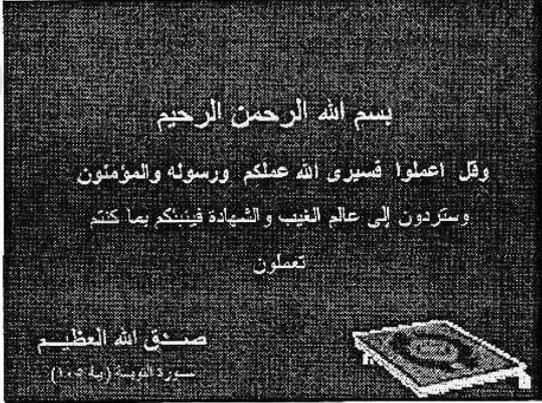
(ط-٧٢)

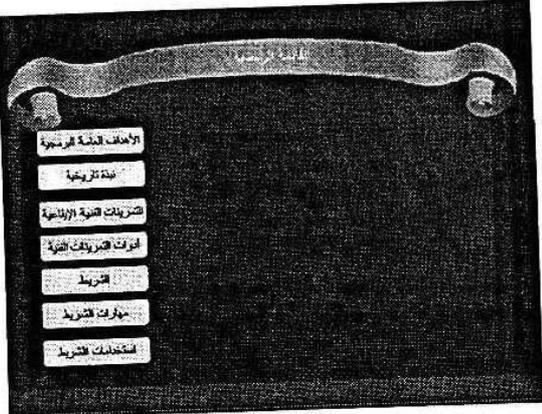
وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>- بالعودة إلى القائمة الرئيسية وضغط علي لينك مهارات الشريط تظهر لنكات المهارات وأعلي منها لينك فيديو الجمل الحركية لأبطال العالم بالضغط علي يظهر الفيديو . نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : ٢٠/١٨ لونه : أبيض والخلفية زرقاء. - بالضغط علي التالي تظهر نص الخطوة التعليمية الأولي للمهارة موضحة بالفيديو.</p>	موسيقي الفيديو	<p>جمل حركية للشريط لأبطال العالم.</p> <p>القائمة الرئيسية</p> <p>فيديو لجمل حركية كاملة</p>	٣٥

مرفق (ي)

نموذج لبعض صفحات البرمجية

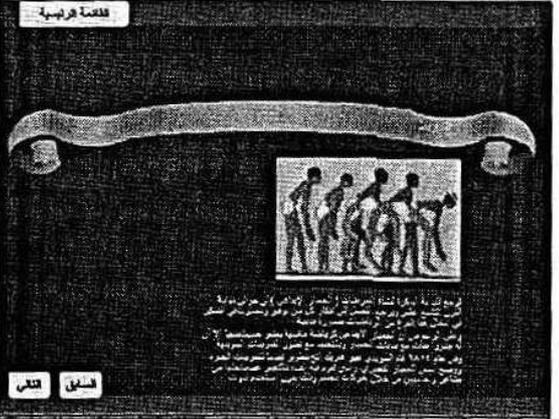
(ي - ١)

الإطار	الوصف والمكونات	م
	شاشة افتتاحية النص	١
	إطار يتضمن اسم الجامعة والكلية والقسم العلمي النص والموسيقي	٢
	إطار التعريف بالبرنامج النص والموسيقي	٣

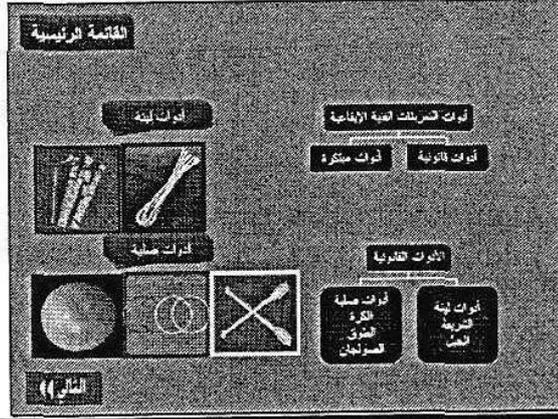
الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يتضمن التعريف بالباحثة النص والموسيقي	٤
	إطار يتضمن التعريف بالإشراف علي البحث النص والموسيقي	٥
	إطار يتضمن القائمة الرئيسية	٦

(ي - ٣)

الإطار	الوصف والمكونات	م
 <p>تؤدي الطلبة محاكاة في برنامج تعلم بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية التي هي كالتالي: هذه الوحدة تعلم كيفية إغناء بلاصته عن نفسه واستخدام الحركات الجسدية للتعبير تعليم بعض مهارات الشريط معمار التمرينات.</p>	إطار يتضمن الترحيب والتعريف بالبرنامج	٧
 <p>الغفلة الرئيسية</p> <p>تهدف البرنامج إلى تزويد الطالبات بمعلومات ومعارف عن: ١- تاريخ التمرينات الفنية الإيقاعية ٢- صياغة التمرينات الفنية الإيقاعية</p> <p>التعلم التلقين</p>	إطار يتضمن الأهداف المعرفية للبرنامج النص والصوت	٨
 <p>الغفلة الرئيسية</p> <p>يهدف البرنامج إلى تعليم الطالبات بعض المهارات الخاصة بأداة الشريط كأداة تأصيلية في التمرينات الفنية</p> <p>التعلم التلقين</p>	إطار يتضمن الأهداف المهارية للبرنامج النص والصوت	٩

الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يتضمن الأهداف الوجدانية للبرنامج النص والصوت	١٠
	إطار يتضمن مقدمة تاريخية للتمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت الصورة	١١
	إطار يتضمن مقدمة تاريخية للتمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت	١٢

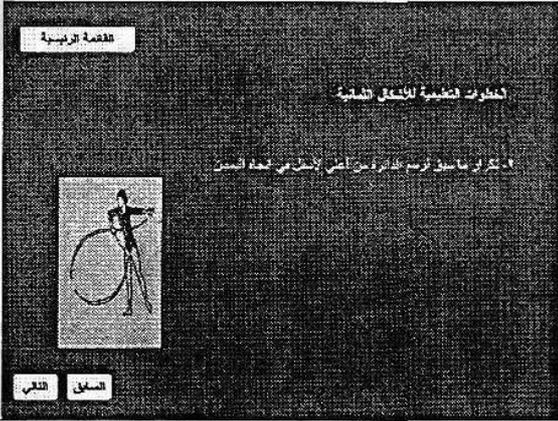
(ي - ٥)

م	الوصف والمكونات	الإطار
١٣	إطار يتضمن أدوات التمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت الصورة	
١٤	إطار تعريف التمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت الصورة	
١٥	إطار يتضمن أدوات التمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت الصورة	

(ي - ٦)

الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يتضمن مقدمة عن الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت الصورة	١٦
	إطار يتضمن المواصفات القانونية لأداة الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية النص الصوت الصورة	١٧
	إطار يتضمن الخطوات التعليمية لأداء الشكل الثماني للشريط. النص الصوت الصورة	١٨

(ي - ٧)

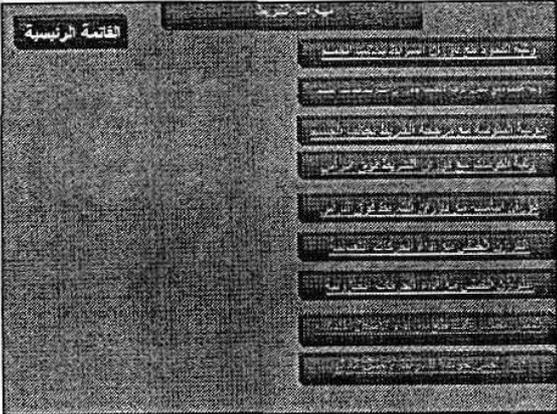
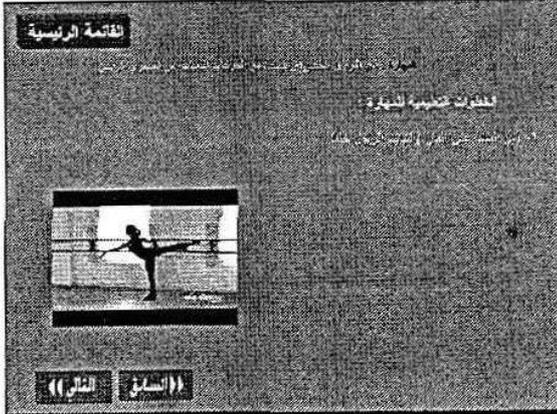
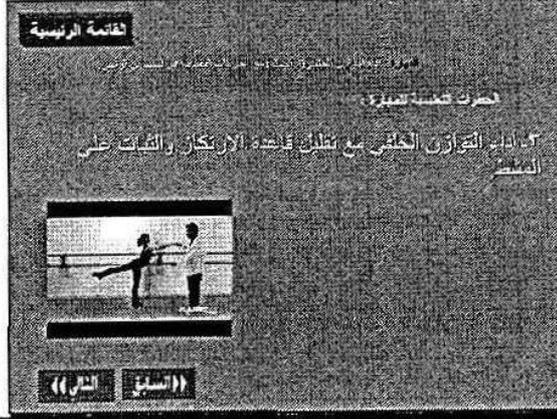
الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يتضمن الخطوات التعليمية لأداء الشكل الثماني للشريط النص الصوت الصورة	١٩
	إطار يتضمن الخطوات التعليمية لأداء الشكل الثماني للشريط النص الصوت الصورة	٢٠
	إطار يتضمن الخطوات التعليمية لأداء الشكل الثماني للشريط النص الصوت الصورة	٢١

الإطار	الوصف والمكونات	م
	<p>إطار يعرض مهارة دوران الباسبية مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو</p>	٢٢
	<p>إطار يعرض النقاط الفنية ومراحل الأداء الحركي لمهارة دوران الباسبية مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت صور مسلسلة</p>	٢٣
	<p>إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة دوران الباسبية مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو</p>	٢٤

(ي - ٩)

الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة دوران الباسيه مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو	٢٥
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة دوران الباسيه مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو	٢٦
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة دوران الباسيه مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو	٢٧

الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة دوران الباسيه مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو	٢٨
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة دوران الباسيه مع دوران الشريط فوق الرأس النص الصوت الفيديو	٢٩
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة التوازن الخلفي مع أداء للحركات الشبانية النص الصوت الفيديو	٣٠

الإطار	الوصف والمكونات	م
	إطار يوضح مهارات الشريط قيد البحث النص الصوت	٣١
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة التوازن الخلفي مع أداء الحركات الثعبانية النص الصوت الفيديو	٣٢
	إطار يعرض الخطوات التعليمية لمهارة التوازن الخلفي مع أداء الحركات الثعبانية . النص الصوت الفيديو	٣٣

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها في تعلم
بعض مهارات الشريط بالتمرينات الفنية الإيقاعية
لطالبات كلية التربية الرياضية

بمبحث مقدم من

إيمان جمال حافظ السيد

معيد بقسم المناهج وطرق التدريس

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

دكتور

حنان حلمي لطفي الجميل

أمل الزغبى السعيد السجيني

أستاذ التمرينات المساعد بقسم المناهج

أستاذ طرق تدريس بقسم المناهج

وطرق التدريس كلية التربية

وطرق التدريس كلية التربية

الرياضية جامعة طنطا

الرياضية جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً كبيراً ملحوظاً في تطور المعرفة والعلوم والتكنولوجيا مما كان له أعظم الأثر في دفع الكثير من المجتمعات إلي إدخال كثير من التغيرات الجذرية الملموسة في سياساتها واقتصادياتها ومخططاتها وطرق تعليمها. ويعتبر الحاسب الآلي أحد أبرز إنجازات الثورة التكنولوجية المعاصرة والتي يمكن الاستفادة منه أياً استفادة في المجال التربوي. وقد تم بالفعل استثمار هذه التقنية من زوايا عديدة في تطوير الكثير من جوانب العملية التعليمية بوجه عام وتسهيل العديد من مهامها.

وفي مجال حديثنا عن التربية الرياضية يعد الحاسب الآلي أحد المستحدثات التكنولوجية في مجال تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة ويحتوي علي أكثر من لغة للتعامل مع المتعلمين سواء (صورة - صوت - نص - حركة) بالإضافة إلي قدرة المتعلم علي التعلم بمفرده حسب قدرته الذاتية وميوله واحتياجاته ورغباته ، وبذلك يحقق الحاسب الآلي كوسيط تعليمي الأهداف التعليمية المرتبطة بالحركة في التربية الرياضية سواء كانت (نفس حركية - عقلية - انفعالية) بالإضافة إلي حسن توظيفه للوسائط المختلفة في مكانها المناسب وقدرته علي خلق بناء تعليمي متكامل.

وقد ظهرت حالياً أجيال الحاسب الآلي المتطورة والمتقدمة في آلياتها وتقنياتها وإمكانياتها دائمة التقدم إلي إفران مصطلح الوسائط الفائقة Hyper Media وهي تقنية جديدة ظهرت نتيجة التطور المتلاحق في إمكانيات الحاسب الآلي، حيث توفر الوسائط الفائقة بيئة تعليمية تفاعلية بين المتعلم والحاسب بطريقة غير خطية من خلال أنواع مختلفة من الوسائط المتعددة : الصوت، الصورة الثابتة والمتحركة، والرسوم المتحركة، والنص، والموسيقى، ولقطات الفيديو لتحقيق أهداف محددة.

وتعد التمرينات الإيقاعية من المواد العملية التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام حيث إنها تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار المحبب إلي النفس ، إلي جانب المهارات الحركية المميزة والتي تجمع عناصرها في التمرينات الأساسية والإيقاعية ، وتتميز التمرينات الإيقاعية بالسلاسة والانسيابية في الحركات ، وتكسب لاعباتها القدرة علي التذوق الجمالي للحركة ، والثقة بالنفس ، وتنمي لديهن الإحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة، والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة . وتنمي التمرينات الإيقاعية للاعبات

الصفات الإرادية والخلقية والاجتماعية وتؤدي التمرينات إما بصورة فردية أو جماعية . باستخدام الأدوات أو بدونها . والتمرينات الإيقاعية قاصرة فقط على الفتيات لتمتعهن بالرشاقة والمرونة والتعبير العاطفي والابتكار والخيال الخصب .

يعتبر الشريط أطول أداءه من أدوات التمرينات الإيقاعية لذا فهو يحتاج إلي مهارة فائقة كما يتسم بالناحية الجمالية من خلال الحركات الثعبانية والحلزونية ، وتتعدد المجموعات الفنية لاستخدام أداة الشريط ومنها الحركات الثعبانية ، والحركات الحلزونية ، والمرجحات ، والدوائر ، والأشكال الثمانية،والرمي ، والمروق من خلاله . مما يستلزم حركة مستمرة من الشريط والجسم معا ويحتاج إلي دقة ضبط أشكاله وتحديد مسافته في التمرينات الجماعية بوجه خاص.

وقد لاحظت الباحثة من خلال مشاركتها في تدريس مادة التمرينات الفنية الإيقاعية بالكلية أن مستوى الأداء المهاري للطالبات عند أداء بعض الجمل الحركية باستخدام الأدوات أقل من المتوقع الوصول إليه بالإضافة إلي عدم القدرة إلي الوصول للأداء المهاري الصحيح وظهور العديد من الأخطاء أثناء أداء المهارات المختلفة واحتياج الطالبات إلي وقت طويل للوصول للتوافق الجيد للمهارة المراد تدريسها وقد يرجع ذلك إلي الاعتماد علي الطريقة التقليدية في التدريس (الشرح وأداء النموذج) والحاجة إلي مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وتنمية ذاتية الطالبة في التعلم.ومن هذا المنطلق ومواكبة للتقدم العلمي في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال تعلم المهارات الحركية فقد لجأت الباحثة إلي ملاحظة الباحثة للبرامج التعليمية الحالية في مجال التعلم الحركي ووجدت أنها لم تعد قادرة علي مواكبة الفلسفات التربوية الحديثة والتي ركزت علي ضرورة استخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة وجعل المتعلم أكثر فاعلية في العملية التعليمية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها أكثر إيجابية .وعلي الرغم من تعدد الدراسات التي أجريت بهدف التعرف علي مدى فعالية استخدام العديد من الأساليب التكنولوجية الحديثة في العملية التعليمية لأنشطة التربية الرياضية إلا أن هذه الدراسات (علي حد علم الباحثة) لم تتطرق إلي استخدام أسلوب الوسائط التعليمية الفائقة في تعلم بعض مهارات الشريط بمنهج التمرينات .

لذا فإن هدف البحث الحالي هو محاولة تجريب أسلوب جديد من الأساليب التكنولوجية الحديثة والتي يمكن من خلالها تقديم المحتوى التعليمي للطالبات باستراتيجيات جديدة للتعلم تطبيقاً لمبادئ التعلم الذاتي وتفريد التعليم .

هدف البحث:

بناء برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض مهارات الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات الشريط بالتمرينات الفنية الإيقاعية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات الشريط بالتمرينات الفنية الإيقاعية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات الشريط بالتمرينات الفنية الإيقاعية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثالثة (شعبة التدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ ، وقد بلغ عدد المجتمع الكلي (٨٥) طالبة. وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددها (٤٠) طالبة وذلك بنسبة مئوية قدرها ٤٧% من إجمالي مجتمع البحث وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وتشمل (٢٠) طالبة ولقد اتبع معهن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة في تعلم بعض مهارات الشريط قيد البحث والأخرى ضابطة وتشمل (٢٠) طالبة وقد اتبع معهن طريقة التدريس المتبعة (الشرح وأداء النموذج) لتدريس مهارات الشريط قيد البحث

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الأدوات المناسبة لطبيعة البحث.

قامت الباحثة باستخدام الأدوات المناسبة لطبيعة البحث.

(١) جهاز الريستاميتير لقياس الطول لأقرب (سنتيمتر).

(٢) الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب (كيلو جرام).

ثانيا : اختبار الذكاء المصور ، إعداد " أحمد زكى صالح "

ثالثا: استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب مهارات الشريط التي يمكن تدريسها لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية

رابعا: استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية واختباراتها التي تتناسب مع مهارات الشريط قيد البحث.

خامسا : اختبارات القدرات البدنية

سادسا : اختبارات الأداء المهاري

سابعاً : البرمجية التعليمية

- تجربة البحث :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثالثة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية، والبرمجية التعليمية المعدة ، وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ تجربة البحث قامت الباحثة بما يلي :

* القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/١٠/١٢ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٨/١٠/١٦ م ، قبل تنفيذ البرمجية التعليمية.

* تطبيق البرمجية التعليمية المعدة باستخدام الوسائط الفائقة :

تم تطبيق البرمجية التعليمية على عينة البحث من طالبات الفرقة الثالثة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/١٠/١٩ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٨/١١/٢٦ م .

خطوات تطبيق البرمجية خلال اليوم الدراسي كما يلي :

- ١- تدخل الطالبة إلى المعمل في الموعد المحدد لها .
- ٢- تحصل الطالبة على القرص الضوئي **CD-Rom** من الباحثة وهذا القرص يتضمن مواد المعالجة التجريبية (البرمجية) ويعمل هذا القرص الضوئي بطريقة تلقائية بمجرد وضعه داخل مشغل الأقراص الضوئية بجهاز الكمبيوتر .
- ٣- مشاهدة الطالبات لجزء من البرنامج والتجول داخله بحرية طبقاً لقدرات ومتطلبات الطالبة لهذا الجزء.

- ٤- تمارس الطالبة عملياً ما شاهدته في البرمجية تحت توجيه وإشراف الباحثة في المحاضرات العملية لمادة التمرينات.
- ٥- استمرت فترة التطبيق العملي للبحث (٦) ستة أسابيع .

* القياس البعدي :

بعد الأسبوع السادس (انتهاء تطبيق البرمجية التعليمية) ، تم إجراء القياس البعدي لكلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت نفس الظروف من خلال (تصوير الطالبات في أداء جميع المهارات قيد البحث وعرضها علي نفس اللجنة الثلاثية من الخبراء التي قامت بإجراء القياس القبلي لتقييم المجموعتين في المهارات قيد البحث) وذلك من يوم الخميس ٢٠٠٨/١٠/١٦ إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٨/١٢/١ .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- التقلطح .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) T.test .
- نسبة التحسن .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- (١) طريقة الأوامر (الشرح وأداء النموذج) ساهمت في تعلم بعض مهارات الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية.
- (٢) البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تعلم بعض مهارات الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية.
- (٣) التعلم بواسطة برمجية الكمبيوتر المعدة بتقنية الوسائط الفائقة قد أدت إلى نتائج أفضل مقارنة بطريقة الأوامر.
- (٤) ساهمت البرمجية في توفير الوقت والجهد للباحثة وكان دورها إيجابياً في تصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد للطالبات أثناء العملية التعليمية.

ثانياً: التوصيات :

بناء على الاستخلاصات الخاصة بموضوع البحث تقدم الباحثة التوصيات

التالية :

- (١) ضرورة تطبيق البرمجية التعليمية المعدة باستخدام الوسائط الفائقة في تعليم مهارات الشريط بالتمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كليات التربية الرياضية.
- (٢) ضرورة استخدام البرمجيات والوسائط الفائقة في تعلم مادة التمرينات الفنية الإيقاعية بكليات التربية الرياضية.
- (٣) توفير أماكن وصالات مناسبة للتدريب والتعلم مزوده ومجهزة بكافة وسائل التكنولوجيا بكليات التربية الرياضية .
- (٤) إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات العلمية على طالبات كليات التربية الرياضية في مختلف الرياضات الأخرى من خلال الوسائط الفائقة والتكنولوجيا والحاسب الآلي .
- (٥) تعاون الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية وتكنولوجيا التعليم فى إنتاج العديد من برمجيات الكمبيوتر التعليمية والمعدة بتقنية الوسائط الفائقة فى الأنشطة الحركية بصفة عامة ومهارات التمرينات الفنية الإيقاعية بصفة خاصة لما لها من أهمية كبيرة فى درس التربية الرياضية.
- (٦) تدريب أعضاء هيئة التدريس على تعلم عمل البرمجيات المختلفة لتعليم الطالبات المهارات المختلفة فى التمرينات الفنية الإيقاعية والتعرف على تأثيرها فى العملية التعليمية.

مستخلص البحث

بحث بعنوان " بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها في تعلم بعض مهارات الشريط بالتمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية "

يهدف البحث إلى بناء برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة ومعرفة تأثيرها في :
تعلم بعض مهارات الشريط في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

تم اختيار عينة البحث (الاستطلاعية) من طالبات الفرقة الثالثة شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٣٥) طالبة من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية.

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩م ، وبلغ عددها ٤٠ طالبة ، بنسبة ٤٧% من حجم المجتمع الأصلي ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية تتكون كل منها من (٢٠) طالبة .

وكان من أهم النتائج :

نتيجة انتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرمجية التعليمية المعدة باستخدام الوسائط الفائقة ، والمجموعة الضابطة في التعلم بطريقة الأوامر (الشرح واداء النموذج) أدى ذلك إلى تعلم بعض مهارات الشريط بالتمرينات الفنية الإيقاعية .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Dept. Of Curricula & Teaching Methods



Building an educational software designed by high-technology media and their effect on learning some of Ribbon skills in rhythmical, technical Exercise

A Research Presented By:

Eman Gamal Hafes

***Graduate Lecturer in the Department of the curriculum and teaching
methods–Faculty of Physical Education-Tanta University***

***Among the requirements of getting a master
degree (M.D.) in physical education***

Supervision

Dr.

Aml Al-Zoghbi Al-Saaed

Prof. of teaching methods Dept. of
Curricula & Teaching Methods ,
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr.

Hanan Helmy Lotfy Elgamal

Assistant Prof. of exercise Dept. of
Curricula Teaching Methods ,
Faculty of Physical Education Tanta
University

Research Summary in English:

Research Problem & Importance:

The world has witnessed recently, remarkable progress in the development of knowledge, science and technology, which has had the latest impact in advancing many of the communities to the introduction of many of the root of concrete changes in their policies and their economies and their plans and methods of education. The computer is one of the most prominent achievements of the revolution of modern technology, which can be used to benefit immensely in the educational field. Has already been invested this technique in many ways in the development of many aspects of the educational process in general and to facilitate many tasks.

In the area of sports talk on the computer is one of the technological innovations in the field of learning the different sports activities and contains more than one language learners to deal with both (a picture of - Voice - Text - Movement), in addition to the ability of learners to learn according to individual ability and self-orientation and needs and wishes, The computer as an intermediary to achieve the educational objectives of education associated with the movement in both physical education (the same mobility - mental - emotional) as well as good a job of the media in different place and its ability to create an integrated educational building.

Accordingly, it also resulted in the emergence of generations of computers and sophisticated machinery and advanced technology and the potential of lasting progress to high-medium term secretion Hyper Media, a new technology emerged as a result of the rapid development of the possibilities of the computer, providing high-media interactive learning environment between the learner and the computer non-linear way of

through different types of multimedia: sound, still and moving image, animation, text, music, and video to achieve specific objectives.

The exercise of the rhythmic material of the side of the deal of attention as they are aesthetic and emotional nature of the good is close to self-defense, as well as motor skills and characteristics that combine elements of the basic exercises and rhythmic, and rhythmic exercises are smooth and fluid movements, and gain it's players the ability of aesthetic taste for movement, and self-confidence, develop their sense of the consistency in the performance of multiple movements, and the beauty of the performance, fitness, flexibility, lightness and speed. Rhythmic exercises and develop the women's voluntary and moral qualities, social and exercise performed either individually or collectively. Or without the use of tools. And rhythmic exercises are limited only to the girls due to their flexibility and emotional expression, creativity and imagination

The ribbon is the longest tool of rhythmic exercise, therefore it needs great skill, as is the aesthetic aspect of the movements during the snakes and sprals, used in Chinese traditional folk dances gained popularity when it was introduced by the International Gymnastics Federation in 1971 the fifth World Championship in Havana, capital of Cuba, consists ribbon of the two main parts-and-stick ribbon between the two series are made of metallic material to allow easy movement in all directions, and multi-professional groups to use video tool snakes, including movements, sprals, swings, circls, the figure eights, throwing, and passing through it. Which requires continuous movement of the ribbon and the body together and need to control the accuracy of its forms and to determine distances in the exercise group in particular?

The researcher has observed through teaching Rhythmic technical Exercises, Subject the level of rhythmic performance skills of students in the performance of the movements using the tools is less than expected, as well as access to the inability to access the performance of the right skills and the emergence of many of the errors in the performance of different skills and needs of the students a long time to reach consensus for the good of the skill to be taught may be due to dependence on the traditional way of teaching (the commentary and the performance of the model) and the need to take into account the individual differences between students and the development of student self-learning. It is in this spirit and keep abreast of scientific progress in the use of modern technology in the field of learning motor skills, the researcher has resorted to observing the current educational programs in the area of motor learning and found that it was no longer able to keep pace with modern educational philosophies, which focused on the need to use modern technological methods and make more effective learners in the educational process through the creation of positions to be more positive. In spite of the multiplicity of studies conducted in order to identify the effectiveness of the use of many modern technological methods in the educational process of the activities of physical education, however, these studies (to the knowledge of the researcher) did not address the use of the technique of high educational media in learning some skills of ribbon approach in the exercises curriculum.

Therefore, the goal of current research is to try a new method of testing methods and modern technology which can provide educational content for students to learn new strategies in application of the principles of self-learning and individualize education.

Research Objective:

Building on educational software using the media of high-impact knowledge to learn the some ribbon skills in the functional exercise synchronized students Faculty of Physical Education University of Tanta.

Research Hypotheses:

1 - There are assumptions of statistical significance among the middle-dimensional indices and tribal control of the group to learn some technical skills, rhythmic Exercises ribbon for the benefit of dimensional measurement.

2 - There are assumptions of statistical significance among the middle-dimensional indices of the tribal and the pilot group to learn some technical skills, rhythmic Exercises ribbon for the benefit of dimensional measurement.

3 - There are assumptions of statistical significance among the middle-indices after of experimental and control groups to learn some technical skills, rhythmic Exercises ribbon for the dimensional measurement of the pilot.

Research Procedures:

Action research:

Approach to research:

The Researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of research, has been chosen as one of its designs with tribal and dimensional measurement of both the control and experimental groups.

Society and the research sample:

The research community includes the third year students (teaching Dep.), Faculty of Physical Education, Tanta University for the university year 2008/2009, the number of the total community (85) students. The researcher has the choice of research sample and intentional way of the numbers (40) students and percentage of 47% of the total research community has been divided into two equal experimental. The First included (20) student has followed the proposed education program with them using the media to learn some of the high-skills video under discussion and the other officer, including (20) student followed the usual method of teaching (the commentary and the performance of the model) to teach the skills of the ribbon in question with them.

Tools Of Data Collection:

First :the tools appropriate to the nature of research.

The researcher, used the appropriate tools to the nature of The research.

(1) Ristametre device for measuring the height to the nearest (cm).

(2) the balance of medical measurement to the nearest Weight (kg).

Second: IQ test photographer, the preparation of "Ahmed Zaki Saleh"

Third: the researcher made a form of opinion poll to determine the most appropriate skills ribbon, which can be taught to students the third year (teaching Dep), Faculty of Physical Education

IV: The researcher made a form to the expert poll to identify the most important physical properties and tests the skills that are commensurate with the ribbon in question.

Fifth: The tests of physical capacity

VI: performance tests skills

VII: educational software

- Research experience:

After ascertaining the availability of all the transactions and conditions of the tests of scientific research skills to students under the Third

Division of the Faculty of Physical Education teaching, educational software and equipment, as well as the completion of all procedures for the implementation of the search

experience by searching the following:

*** Measurement of tribal:**

The researcher conducting the measurement in Egypt on Tuesday, 23/9/2008 pm to 29/9/2008 on Thursday pm, prior to the implementation of educational software.

*** The application of educational software for high-use media:**

Educational software has been applied on a sample of the research students the third year of teaching Faculty of the Division of Physical Education University of Tanta in the period on Sunday 19/10/2008 PM to Wednesday, 26/11/2008 Greg.

The students marched in the actual study as follows:

- 1 - requesting intervention to the lab in a timely manner.
- 2 - requesting to receive the optical disk CD-Rom of the researcher and the CD-ROM contains material handling pilot (program) and the optical disk works automatically as soon as the position within the optical disk player to a computer.
- 3 - View of the female part of the program and freely within the curfew, according to the capabilities of the requesting and the requirements of this section.
- 4 - requesting a practical exercise in what I have seen the program under the direction and supervision of a researcher at the lectures of practical exercises.
- 5 - to return once again to the program to focus on correcting the mistakes made by the student during the performance.
- 6 - by requesting the performance of skills and consistency of a proper sequence, with a focus on the mistakes made by the student before and corrected.

-It was to follow the traditional method (used), which is in the commentary

and the performance of the model by the teacher (researcher), practice and repetition by the student, with the control group where they were teaching them according to the time of the lecture for them.

- Continued the practice of research (6) six weeks.

Telemetric *:

After the sixth week (end of the application of educational software), a dimensional measurement of both the control and experimental groups under the same conditions during the (film students in the performance of all the skills in question and presented to a tripartite committee of experts to evaluate the skill sets in question) will be held on Friday 27/11/2008 to Monday, M. 1/12/2008.

Statistical treatment:

Researcher used the following statistical methods to deal with statistical data, statistical methods and the use of the following:

- The arithmetic average.
- The mediator.
- Standard deviation.
- Splaying.
- Factor sprains.
- Correlation coefficient.
- Test (v) T.test.
- The proportion of improvement.

Conclusions and Recommendations:

First: Conclusions:

In light of the objectives and hypotheses for research and scientific basis of the procedures associated with the subject of research and its findings through the application and statistical treatment, the researcher has reached

Conclusions to the following:

(1) The way the orders (the commentary and the performance of the model) have to learn the skills of some of the ribbon in the functional rhythmic exercise.

(2) The proposed education program using the media contributed to the high positive and effective way to learn the skills of some of the ribbon in the functional rhythmic exercise

(3) Learning by computer software for high-technology media, has led to better results compared to a way of orders.

(4) contributed to the program in the provision of time and effort to research and its role was to correct errors in a positive direction and guidance to students during the educational process.

Conclusions and Recommendations

In light of the objectives and hypotheses for research and scientific basis of the procedures associated with the subject of research and its findings through the application and statistical treatment, the researcher has reached Conclusions to the following:

- (1) the way the orders (the commentary and the performance of the model) has to learn the skills of some of the tape in the functional rhythmic exercise.
- (2) the proposed education program using the media contributed to the high positive and effective way to learn the skills of some of the tape in the functional rhythmic exercise.
- (3) learning by computer software for high-technology media, has led to better results compared to a way of orders.
- (4) contributed to the program in the provision of time and effort to research and its role was to correct errors in a positive direction and guidance to students during the educational process.