

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم مجدي صالح : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركي على مهارة التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات في بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣٠ ، ١٩٩٨ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حساتين ( ١٩٩٧م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أحمد الشاذلي ، مصطفى باهي : علاقة الإدراك الحس- حركي بتحويل الانتباه المرتبط بالأداء المهاري على حصان القفز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد الأول ، ١٩٩٠ م .
- ٤- أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢م) : تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني ، القاهرة .
- ٥- أحمد أمين فوزي (١٩٨٠م) : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦- أحمد محمد خاطر وآخرون (١٩٨٧م) : التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧- احمد محمد عبد العزيز (٢٠٠٥م) : تدريبات الأداء الشكلي كأساس لرفع قيمة الدرجة النهائية للاعبين الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٨- أحمد ذكي صالح (١٩٨٨م) : علم النفس التربوي ، الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : علم نفس الرياضة (مفاهيم - تطبيقات) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- اشرف عبد العال الزهري (١٩٩٧م) : تصميم نموذج إعداد خاص لاكتساب المهارات الأساسية لجمباز المبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة .
- ١٢- انتصار يونس (١٩٩١م) : السلوك الإنساني ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة .

- ١٣- أميرة جمال الدين احمد : القدرات البدنية والإدراكية الحس حركية المساهمة في مستوى أداء التمرينات الفنية لطالبات المدارس الثانوية بدولة قطر ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، جامعة حلوان ، المجلد السابع ، العدد الأول ، يناير ١٩٩٥م.
- ١٤- إيمان كمال الدين إبراهيم (٢٠٠٤م) : استخدام الحاسب الآلي في التدريس كأساس لتحسين مستوى الأداء المهاري والإبتكار الحركي في الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ١٥- بديعة علي عبد السميع (١٩٩٨م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي علي بعض مظاهر الانتباه والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٦- حامد محمد الكومي (١٩٩٨م) : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي علي دقة التصويب لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، .
- ١٧- حمدي عويس علي (١٩٩٣م) : بناء بطارية اختبار للإدراك الحس حركي للأطفال من سن ٦-٩ سنوات (دراسة عامليه ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٨- سعد جلال ، محمد حسن علاوي (١٩٨٢م) : علم النفس التربوي الرياضي ، ط١٧ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٩- سمية محمود منصور، ليلي عبد الباقي شحاتة : برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس حركي وتأثيره علي مستويات الانتباه وحاجات الأمان النفسي ومستوي الأداء (مهاري - رقمي ) لمسابقة قذف القرص للطالبات ، بحوث المؤتمر العلمي الثالث ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، أكتوبر ٢٠٠٠م .
- ٢٠- سهير حجازي ، عبادة سرحان (٢٠٠١م) : مقدمة في الحاسبات وتكنولوجيا المعلومات ، الطبعة الثانية ، مطبعة جامعة طنطا .
- ٢١- طلحة حسن حسام الدين وآخرون (١٩٩٨م) : منكرة الجمباز ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٢٢- عادل عبد البصير علي (٢٠٠٤م) : الجمباز الفني (بنين وبنات) ، المكتبة المصرية ، القاهرة .

- ٢٣- عبد الحميد شرف ( ٢٠٠٠م) : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤- عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٨٥م) : علم النفس الفسيولوجي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- ٢٥- عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥م) : موسوعة الجميز العصرية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي .
- ٢٦- عدلي حسين بيومي (١٩٩٨م) : المجموعات الفنية في الحركات الأرضية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٧- عزيزة محمود سالم وآخرون (١٩٩٥م) : رياضة الجميز بين النظرية و التطبيق ، مكتبة عين شمس ، القاهرة .
- ٢٨- علي حسنين محمد (١٩٩٣م) : الإدراك الحس حركي والأداء المهاري البدني في الكرة الطائرة (دراسة تنبؤية ) ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث ، أسيوط .
- ٢٩- علي عبد المنعم البنا (٢٠٠٢م) : اتجاهات معاصرة في تدريس الجميز ، الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣٠- غادة فاروق عبد العزيز (١٩٩٨م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس - حركي الخاصة بالكرة الطائرة علي أداء بعض المهارات الأساسية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣١- فرج عبد القادر طه (١٩٩٤م) : أصول علم النفس الحديث ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٢- فضيلة حسين سري (١٩٩٤م) : جميز البنات ، الطبعة السادسة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣٣- قانون التحكيم الدولي للجميز الفني سيدات (٢٠٠٦م) ، الدورة الحادية عشر ، الاتحاد المصري للجميز .
- ٣٤- كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٢م) : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٣٥- ماجد مصطفى أحمد إسماعيل (١٩٩٣م) : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس - حركي للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ٣٦- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريق (١٩٩٥م) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٧- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) : أسس تعليم الجمباز ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٨- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) : تدريب الجمباز المعاصر ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٩- محمد احمد الشامي (١٩٩٦م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء بعض المهارات الصعبة بالجمل الحركية بمادة الجمباز للطلاب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤٠- محمد أحمد عبد الله إبراهيم : "تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي علي دقة الأداء المهاري لدي ناشئ الهوكي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث والعشرون يوليه ٢٠٠٥م كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ٤١- محمد أحمد القاضي (١٩٩٥م) : دلالة مساهمة بعض قدرات الإدراك الحس - حركي في نتائج التعلم لمسابقة دفع الجلة للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .
- ٤٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤٤- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٥- محمد سعد زغول وآخرون (٢٠٠١م) : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٦- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٧- محمود بسيوني ، باسم فاضل (١٩٩٤م) : الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .

٤٨- مديحه محمود عبد القوي (١٩٩٨م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي علي مستوي الأداء المهارى علي حسان القفز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٤٩- ميرفت علي ، هشام صبحي ( ١٩٩٨م) : استخدام بعض التقنيات التعليمية في تعلم مهارات الجمباز وأثرها علي تحقيق مستوي التمكن من الأداء المهارى ، المؤتمر العلمي الثاني مجلدات البحوث ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

٥٠- ميرفت محمد سالم (١٩٩٣م) تأثير برنامج مقترح علي متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوي أداء بعض مهارات الشقلبات للاعبات الناشئات في الجمباز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الأول.

٥١- مصطفى باهى وآخرون (٢٠٠٤م) : العمليات العقلية العليا نظريات ، تحليلات ، تطبيقات ، الطبعة الأولى ، القاهرة .

٥٢- مصطفى عبد السميع ( ١٩٩٩ م) : تكنولوجيا التعليم ، دراسات عربية ، القاهرة .

٥٣- ممدوح محمد سعد (١٩٩٥ م) : تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

٥٤- منير مصطفى عابدين (١٩٩٨م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي علي الأداء المهارى لناشئى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٥٥- منى محمود محمد (٢٠٠٠م) : "فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

٥٦- نجوي سليمان بيومي : تأثير برنامج مقترح للإدراك الحس حركي علي مستوي مهارتي الرمي واللقف بالكرة في التمرينات الفنية الحديثة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، سبتمبر ، ١٩٩٣م .

٥٧- هانى حسن كامل ( ١٩٨٩ م) : علاقة التصور البصري المكاني والإدراك الحس حركي بالتحصيل العملي لمادة الكرة الطائرة ، مجلة أسس علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الخامس ، الجزء الثاني ، جامعة أسسوط .

٥٨- وفيقه مصطفى سالم ( ٢٠٠١ م ) : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٥٩- وليد مصطفى سيد ( ٢٠٠٣ م ) : تأثير تمرينات نوعية مقترحة لتطوير متغيرات الإدراك الحس- حركي علي بعض خصائص الإنتباه ودقة الرمية الحرة لدى ناشئ كرة السلة ، مجلة علوم و فنون الرياضة ، المجلد الثامن عشر العدد الثاني يناير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٦٠- يحي السيد إسماعيل الحاوي ( ٢٠٠٤ م ) : الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .

٦١- يحي مصطفى حلمي ، محمد السعيد خشبة ( ١٩٩٨ م ) : مقدمة في الحاسبات الإلكترونية واستخدامها ، دار الجيل للطباعة ، مكتبة عين شمس ، القاهرة

٦٢- يسرية إبراهيم موسى ( ٢٠٠٦ م ) : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء الإسكندرية .

٦٣- يوسف محمد كامل العوضي ( ٢٠٠٢ م ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض التمرينات البلومترية والإدراكات الحس حركية علي تطوير دقة مهارة الضربة الساحقة للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السابع عشر ، يوليه ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

ثانيا : المراجع الأجنبية :

64- **Arnold, p** : kinesthetic perception and sports skills: some empirical findings , philosophic comment and possible applications for teaching golf ., maray house college.Edinburgh ,Scotlanda,1999.

65- **Bratty , Gary** : Movement behavior and motor learning , ed 3 , lea , Philadelphia , 1993 .

66- **Butter,s et al** : A study of kinesthesis in relation to selected movements , R-Q vol , 75 , no 4 , p 213 , nov 1996 .

- 67- **Gahery & Ernest** : Assesment of position , sense evaluation with age and motor experience, journal of sport psychology, 2000.
- 68- **Jopson, L et al** : differences in imaging capabilities of female junior elite and class II level gymnastics , journal of applied research in coaching and athletics , 4(4) 272-81 Boston 1989 .
- 69- **Lejeune , L et al** : kinesthetic perception of the vertical as a function of sport experience , research quarterly for exercise and sport , v75, n4, p440 ,dec 2004 .
- 70- **Lois ,m - Frank ,s** : An investigation of the relationship between measures of kinesthesia and selected aspects of performance in beginners skating , exercise and sport journal , vol 59 , dec 1993 .
- 71- **piangman , J** : Weight variance of Basketball related to Kinesthetic Sense in free throw shooting ,D.V.,Vol.44,1983.
- 72- **Sag , G:motor** : learning and control ,lawa,wnc.,Brown, 1984.-72
- 73-**Sartar , Kenr, H** : psychology of sport ,Champaign Illinois Human Kinetic publishers, Inc,1998.
- 74- **Williams ,J.G** :effect of cinematically enhanced video modeling on Improvement of gymnastic skill , Missoula Mont .69 united states .oct,1985.
- 75- **Walker , et al** : the effects of selected dance activities on the self-esteem and perceptual motor skills of adolescents with learning disabilities , dissertation abstracts internal , v55-05A , p1128 1993 .

## المرفقات

- مرفق (١) : أسماء السادة الخبراء
- مرفق (٢) : أسماء السادة المحكمين
- مرفق (٣) : استمارات جمع البيانات
- مرفق (٤) : توزيع قيمة الدرجة على جملة الحركات الأرضية
- مرفق (٥) : اختبارات الإدراك الحس حركي المستخدمة
- مرفق (٦) : الاختبارات البدنية المستخدمة
- مرفق (٧) : التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي الخاصة بكل وحدة تعليمية

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

## أسماء السادة الخبراء

الاسم	الوظيفة
أ. د / سعيد عبد الرشيد خاطر	أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية - كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية
أ. د / محمد العربي شمعون	أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
أ. د / ماجدة محمد إسماعيل	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
أ. د / عزيزة عبد الغني علي	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
م. د / ماجدة محمد السعيد	مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

# مرفق (٢)

أسماء السادة المحكمين

## أسماء السادة المحكمين

الاسم	الصفة
ولاء كامل العبد	حكم درجة أولى
رشا محمد عبد الخالق	حكم درجة أولى
نسرین محمد الشرقاوي	حكم درجة ثانية
هبة الله زكريا إبراهيم	حكم درجة ثانية

## مرفق ( ٣ )

### استمارات جمع البيانات

١. استمارة لجمع البيانات الخاصة بمتغيرات الطول والوزن والسن والعناصر البدنية
٢. استمارة لجمع البيانات الخاصة بمتغيرات الإدراك الحس حركي
٣. استمارة لجمع البيانات الخاصة بتقييم مستوى أداء المهارات المنهجية منفردة
٤. استمارة لجمع البيانات الخاصة بتقييم مستوى أداء الجملة الحركية المنهجية على جهاز الحركات الأرضية





## استمارة ( ٣ )

استمارة لجمع البيانات الخاصة بتقييم مستوى أداء المهارات المنهجية منفردة

اسم الطالبة :

المهارات	المرحلة التمهيدية درجة ( ٢ )	المرحلة الأساسية درجة ( ٢ )	المرحلة النهائية درجة ( ١ )	المجموع ( ٥ )
شقلبة جانبية مع ربع لفة				
درجة أمامية من الطيران				
وقوف على اليدين نزول على الصدر				
وقوف على اليدين درجة أمامية				
شقلبة جانبية				
درجة خلفية على ميزان				
المهارات	المرحلة التمهيدية درجة ( ١ )	المرحلة الأساسية درجة ( ١ )	المرحلة النهائية درجة ( ١ )	المجموع ( ٣ )
وثبة ذات مدى واسع				
نجمة				
وثبة الكومات				
الوثب مع تبديل الرجلين				
الدوران على قدم واحدة				
الوثب مع نصف لفة				
وثبة الكليك				
زحقة				



## مرفق ( ٤ )

توزيع قيمة الدرجة على جملة الحركات الأرضية

## توزيع قيمة الدرجة على جملة الحركات الأرضية

م	الحركات المؤداة	القيمة بالدرجة
١	عجلة مع ربع لفة	١
٢	دحرجة أمامية من الطيران	١
٣	الوقوف على اليدين النزول على الصدر	١
٤	الوقوف على اليدين دحرجة أمامية	١
٥	عجلة	١
٦	دحرجة خلفية على ميزان	١
٧	وثبة ذات مدى واسع	٠,٥
٨	نجمة	٠,٥
٩	الوثب مع تبديل الركبتين في المستوي الأفقي	٠,٥
١٠	الوثب مع تبديل الرجلين (مقص)	٠,٥
١١	الدوران على رجل واحدة	٠,٥
١٢	الوثب مع نصف لفة	٠,٥
١٣	وثبة الكليك	٠,٥
١٤	زحقة	٠,٥

القيمة الكلية لجملة الحركات الأرضية : ١٠ درجات

القيمة النهائية لجملة الحركات الأرضية : الدرجة الكلية – ( أخطاء الأداء

الشكلية + قيمة الحركات التي لم تؤدي )

## مرفق ( ٥ )

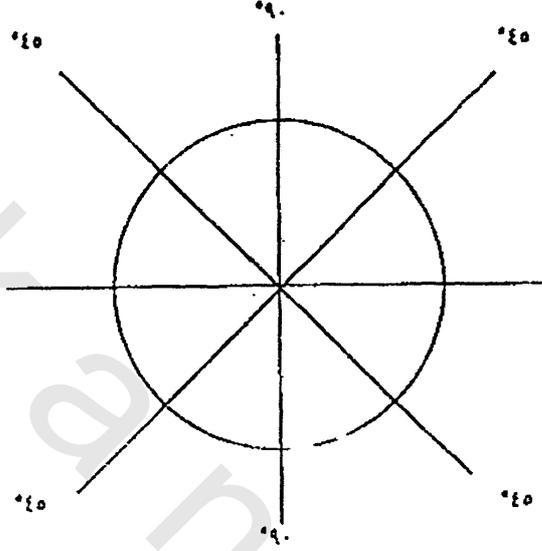
### اختبارات الإدراك الحس حركي المستخدمة

- ١- اختبار إدراك الدوران .
- ٢- اختبار تقدير الزمن .
- ٣- اختبار إدراك مسافة الوثب أماماً .
- ٤- اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية .
- ٥- اختبار إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عمودياً .
- ٦- اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية .
- ٧- اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية .
- ٨- اختبار إدراك الإتجاه .
- ٩- اختبار إدراك المكان .

## ١- إدراك الدوران

## الغرض من الاختبار :

- التعرف على مدى الدقة في الدوران في الهواء عن طريق أداء لفة كاملة حول المحور الطولي للجسم .



## مواصفات الاختبار :

- الوقوف على خط البداية وفقاً للشكل المرسوم على الأرض .
- أداء لفة كاملة حول المحور الطولي للجسم (  $360^\circ$  ) بحيث تكون العودة إلى نفس وضع البداية .
- يتم احتساب الدرجات وفقاً للتالي :

أداء لفة كاملة	( $360^\circ$ )	أربع درجات
أداء ٧٥٪ من اللفة	( $270^\circ$ )	ثلاث درجات
أداء ٥٠٪ من اللفة	( $180^\circ$ )	درجتان
أداء ٢٥٪ من اللفة	( $90^\circ$ )	درجة واحدة
أداء ١٢,٥٪ من اللفة	( $45^\circ$ )	نصف درجة

- يتم تحديد الزوايا عن طريق لحظة اتصال القدم بالأرض مع ..... الجسم .
- تعطى ثلاث محاولات تجريبية ومحاولة واحدة للقياس .

## ٢- اختبار تقدير الزمن :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على الإحساس بتقدير الزمن .

الأدوات :

- ساعة إيقاف .

مواصفات الاختبار :

- يتطلب من اللاعب تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها عند الأزمنة ( ١٥ - ٢٥ - ٤٥ ثانية ) مع النظر إلى الساعة .

- تكرار هذا العمل عدة مرات لكل زمن على حدة .

- أداء الاختبار دون النظر إلى الساعة وفقاً للتالي :

ست محاولات في كل زمن من الأزمنة الثلاثة .

التسجيل :

- تسجيل نتيجة كل محاولة على حدة .

- حساب مقدار الخطأ في كل محاولة عن طريق طرح الزمن الذي حققه اللاعب من الزمن المحدد في كل محاولة .

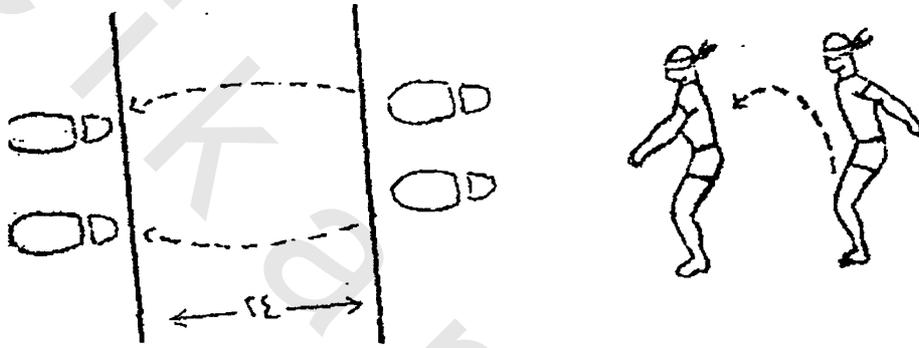
- حساب المتوسط الحسابي لمقدار الخطأ في المحاولات الست دون التقيد بالإشارة ( سالبة أو موجبة )

- إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة من مجموعات الأزمنة كل على حدة باستخدام متوسط الخطأ .

### ٣- اختبار إدراك مسافة الوثب أماماً :

#### الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على إدراك مسافة الوثب للأمام ، ويتم عن طريق اجتياز مسافة محددة للأمام دون استخدام حاسة البصر ، وتحقيق المسافة المطلوبة يدل على ارتفاع مستوى إدراك مسافة الوثب للأمام. وتحتسب المسافة التي تبعد عن خط تحديد المسافة المطلوبة كأخطاء في التقدير يدل نقصها على ارتفاع مستوى الإدراك بمسافة الوثب للأمام بينما تدل زيادتها على الافتقار إلى إدراك هذه المسافة .



#### الأدوات :

- شريط للقياس .
- عصابة على العينين .
- طباشير .
- شريط علامات .

#### مواصفات الاختبار:

- يرسم خطان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما ( ٢٤ ) بوصة ( ٥٨,٨١ سم ) .
- يقف اللاعب على خط البداية .
- رؤية المسافة المطلوبة للوثب أماماً .
- وضع العصابة على العينين ، والانتظار لمدة خمس ثوان .
- الوثب من خط البداية ، ومحاولة لمس الكعبين للأرض عند خط النهاية .
- تعطى محاولتين للوثب .

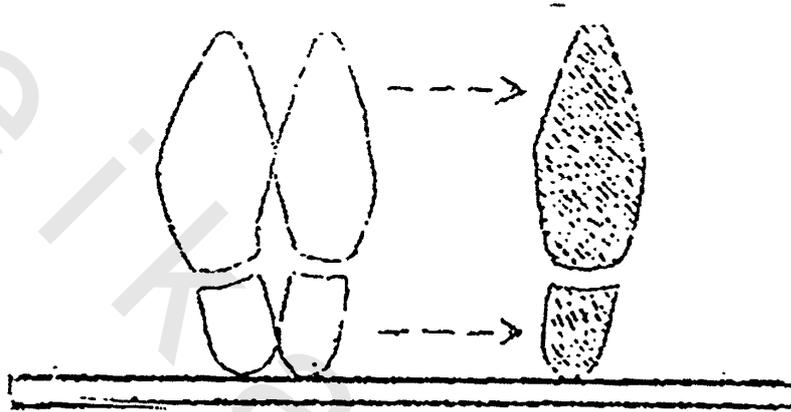
#### التسجيل :

- تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب بين الخطين لأقرب ربع بوصة ( ٠,٦١ سم ) .
- تحتسب مجموع محاولتين في النهاية .

#### ٤- اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية :

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على إدراك مسافة القدم الجانبية ، ويتم عن طريق التعرف على مدى القرب أو البعد من الخط المحدد لمسافة نقل القدم ، وذلك بشرط عدم استخدام حاسة البصر أيضاً .



الأدوات :

- شريط للقياس .
- عصابة على العينين .
- شريط علامات .

مواصفات الاختبار :

- يرسم خطان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما ( ١٢ ) بوصة ( ٢٩,٤ سم ) .
- يقف اللاعب على خط البداية .
- رؤية المسافة المطلوبة لنقل القدم جانباً .
- وضع عصابة على العينين والانتظار خمس ثوان .
- محاولة نقل القدم اليمنى إلى الخط الثاني لتحقيق المسافة المطلوبة .
- محاولة تحقيق المسافة المطلوبة بدقة وتقليل أخطاء الابتعاد عن الخط المحدد .
- تعطى ثلاث محاولات .

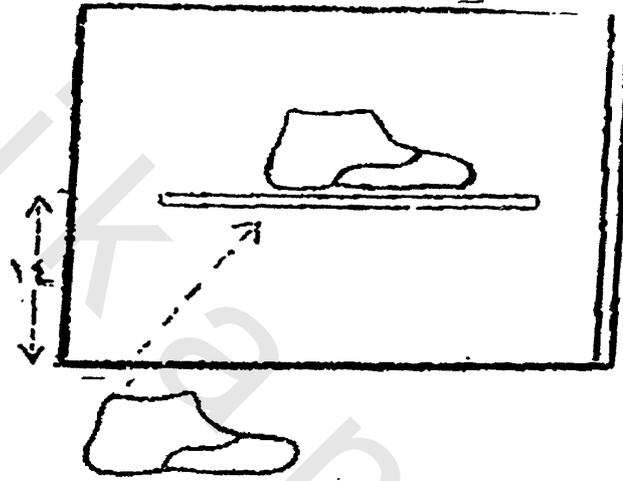
التسجيل :

- تسجيل كل محاولة للمسافة التي تقترب من ( ١٢ ) بوصة بين العقبين .
- يحتسب في النهاية مجموع المحاولات الثلاث .

## ٥- اختبار إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عمودياً :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عمودياً بالفراغ الخطى الرأسى عند ثنى مفصل الركبة لأعلى ، ويتم أيضاً بدون استخدام حاسة البصر وعن طريق قياس مدى القرب من الخط المحدد للمسافة الرأسية .



الأدوات :

- شريط للقياس .
- عصابة على العينين .
- طباشير .
- حائط .

مواصفات الاختبار :

- يرسم خط على حائط على بعد ( ١٤ ) بوصة ( ٣٤,٣ سم ) من الأرض .
- يقف اللاعب مواجهاً بالجنب للحائط .
- رؤية المسافة المطلوبة لرفع القدم عمودياً لأعلى .
- وضع عصابة على العينين ، والانتظار لمدة خمس ثوان .
- رفع القدم إلى أعلى حتى تصل إلى مستوى الخط الأفقى المرسوم على الحائط .
- تعطى ثلاث محاولات .

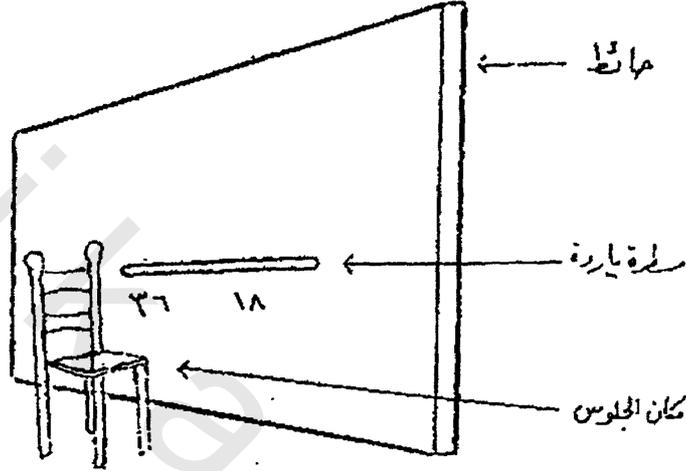
التسجيل :

- تسجل كل محاولة قريبة من ربع بوصة ( ٠,٦١ سم ) القريبة من الخط ويحتسب مجموع المحاولات الثلاث .

## ٦- اختبار إدراك حركة الذراع الأفقية :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية ، ويتم أيضاً بدون استخدام حاسة البصر وعن طريق محاولة الإشارة إلى علامة تحدد على مسطرة مثبتة أفقياً في مستوى النظر على أن تحتسب قدرة إدراك المسافة بمدى قرب نقطة لمس المسطرة الأفقية من النقطة المحددة .



الأدوات :

- شريط قياس .
- عصابة على العينين .
- شريط علامات .
- مسطرة طولها ياردة .
- حائط .

مواصفات الاختبار :

- من وضع الجلوس مواجه لحائط مثبت عليه مسطرة في الوضع الأفقي بحيث يكون ارتفاعها عن الأرض في مستوى نظر اللاعب في وضع الجلوس على المقعد .
- رؤية النقطة المطلوب الإشارة إليها .
- وضع العصابة على العينين والانتظار خمس ثوان .
- يشير اللاعب بالسبابة اليمنى إلى العلامة المحددة على المسطرة على أن يتم ذلك بدون تدريب سابق .
- تعطى ثلاث محاولات .

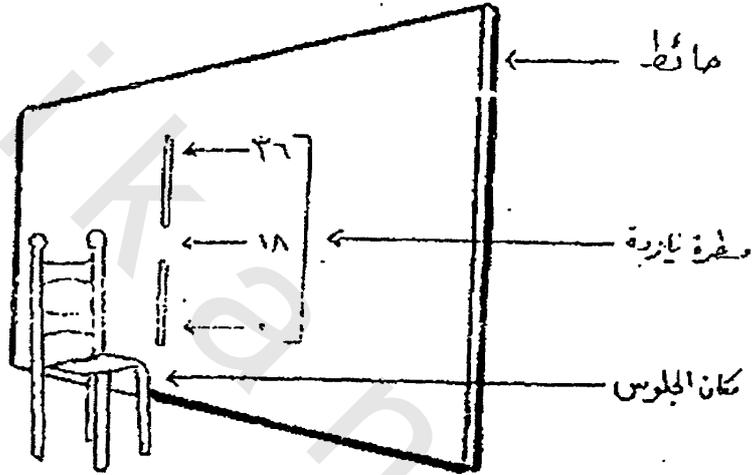
التسجيل :

- قياس المسافة لربع بوصة ( ٠,٦١ سم ) القريبة من العلامة .
- يحتسب مجموع المحاولات الثلاث .

## ٧- اختبار إدراك حركة الذراع الرأسية :

الغرض من الاختبار :

- قياس إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية ، ويتم أيضاً بدون استخدام حاسة البصر وعن طريق محاولة الإشارة إلى علامة تحدد على مسطرة مثبتة رأسياً بحيث يكون منتصفها في مستوى نظر اللاعب الذي يكون في وضع الجلوس على المقعد و تحتسب هذه القدرة والإدراكية بمدى قرب نقطة لمس المسطرة الرأسية من النقطة المحددة .



الأدوات :

- شريط قياس .
- عصابة على العينين .
- شريط علامات .
- مسطرة طولها ياردة .
- حائط .

مواصفات الاختبار :

- من وضع الجلوس مواجه لحائط مثبت عليه مسطرة في الوضع الرأسي بحيث يكون منتصفها في مستوى نظر اللاعب .
- وضع العصابة على العينين والانتظار خمس ثوان .
- يشير اللاعب بالسبابة اليمنى إلى العلامة التي تحدد له بشرط عدم التدريب السابق على ذلك .

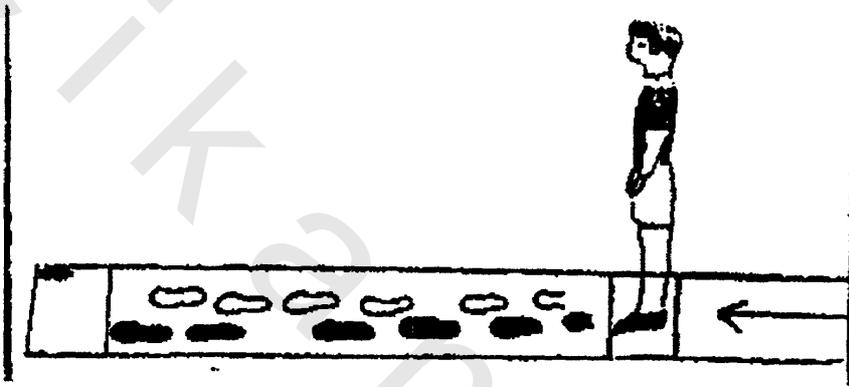
التسجيل :

- يتم وفقاً لطريقة التسجيل في اختبار المسافة الأفقية .

## ٨- اختبار إدراك الاتجاه :

## الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على تكيف أوضاع وشكل الجسم في الفراغ .



## الأدوات :

- عصابة على العينين .
- طريق طوله ٥,٥٠م وعرضه ٣٠سم .

## مواصفات الاختبار :

- يأخذ المفحوص إحساس اتجاه طريق الجري ( الممر ) المرسوم على الأرض وهو مبصر أولاً ثم تغمى عينيه ويطلب منه أن يجرى خمس خطوات في الممر دون أن يلمس الخط أو خارجه ويمنح ثلاث محاولات وتحدد الدرجة على أفضل محاولاته .

## التسجيل:

- الدرجة النهائية هي عدد الخطوات الصحيحة من الخمس خطوات

٩- اختبار إدراك المكان :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على إدراك المكان .

الأدوات :

- يرسم خطين المسافة بينهما ٥,٨٠م وقناع حاجب للرؤية .

مواصفات الأداء :

- يعطى اللاعب قبل البدء في الاختبار أداء محاولتين لإدراك المسافة بين الخطين ، يطلب من اللاعب بعد ذلك أداء الاختبار وهو معصوب العينين وذلك بالتحرك بين الخطين ١٠ مرات بخطوات جانبية للمس كل خط باليدين معاً ، وعند ملامسة الخط تحتسب الدرجة ولا يعطى درجة عند عدم ملامسته لأحد الخطيين .

حساب الدرجة :

- الدرجة النهائية هي مجموع عدد لمسات الخطيين من العشر لمسات .

## مرفق ( ٦ )

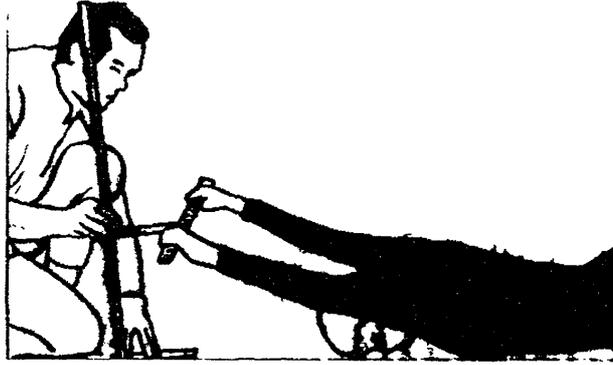
### الاختبارات البدنية المستخدمة

- ١- اختبار مرونة المنكبين .
- ٢- اختبار ثنى الجذع من الوقوف .
- ٣- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- ٤- اختبار رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة .
- ٥- اختبار الجري المكوكى .
- ٦- اختبار الجلوس من الرقود في عشرين ( ٢٠ ) ثانية للجنسين .

## ١- اختبار مرونة المنكبين •

الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة المنكبين •



الأدوات :

- قائم مدرج بالسنتيمتر ، يثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازياً للأرض ، ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل ولأسفل ، مسطرة •

مواصفات الأداء :

- من وضع الرقود الذراعان عالياً واليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض ، يقوم المختبر برفع الذراعين خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين ، ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك السطح السفلي للمسطرة التي يمسكها المختبر •

توجيهات :

- يجب على المختبر عدم ثني المرفقين •
- يجب على المختبر أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين •
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما •

التسجيل :

- مرونة المختبر هي المسافة من الأرض حتى العارضة الملامسة للسطح السفلي للمسطرة التي يمسك بها. تحسب المسافة بالسنتيمتر •

## ٢- اختبار ثنى الجذع من الوقوف .

### الغرض من الاختبار :

- قياس مدى مرونة الجذع والفتحة في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

### الأدوات اللازمة :

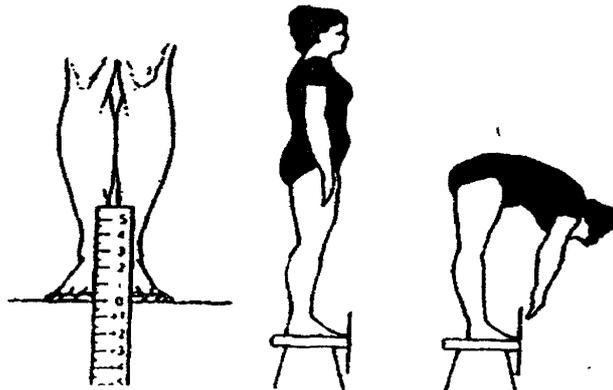
- مقياس مدرج من الخشب أو ( مسطرة ) طولها حوالي ٢٠سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ٠سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي إهتزاز .

### الإجراءات :

- يثبت المقياس ( المسطرة ) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدرج ( صفر ) تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

### وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملاسيتين لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يقوم المختبر بثنى الجذع لأقصى مدى ممكن وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .



### تعليمات الاختبار :

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل .
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .
- تبين أن ثنى الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل ، إلا أن هذا الأسلوب في الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظراً لصعوبة حساب الدرجة ، ولهذا يشترط في حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من ٢ - ٣ ثانية .

### إدارة الاختبار :

- محكم : ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات ، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثنى الركبتين ، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثنى الجذع .
- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

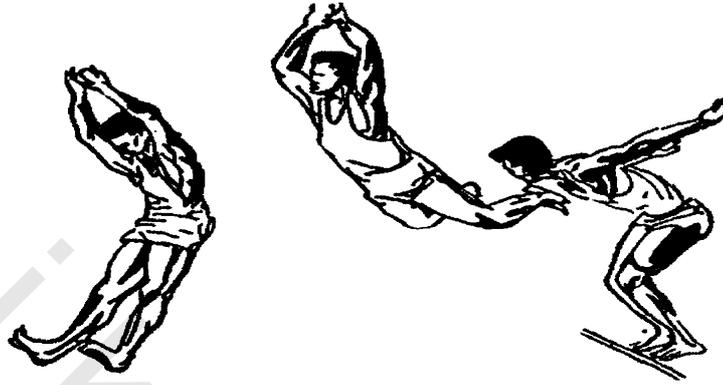
### حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل .

### ٣- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .



الأدوات :

- أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق .
- شريط قياس .
- يرسم على الأرض خط للبداية

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً .
- تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة .
- من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

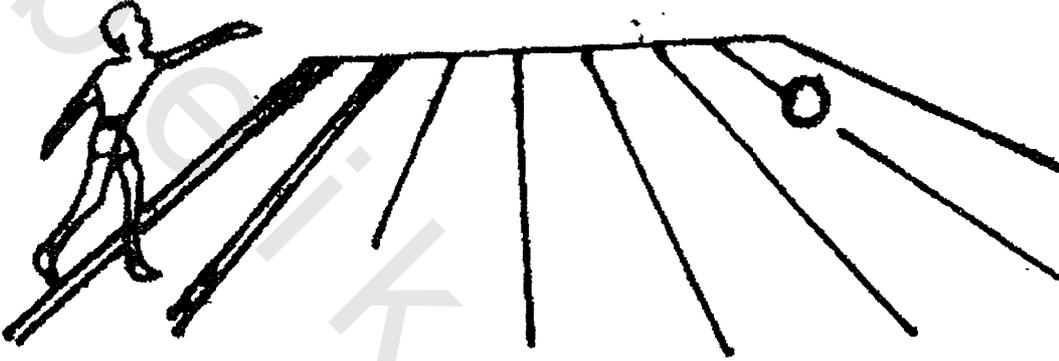
توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند ملامسة الكعبين للأرض .
- في حالة ما إذا إختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الإرتقاء .
- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

#### ٤- اختبار رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب .



الأدوات :

- شريط قياس ، كرة ناعمة Softball يرسم خط على الأرض ، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينهما خمس ( ٥ ) ياردات. على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة ، كما تحدد منطقة للرمي طولها ست ( ٦ ) ياردات يقوم المختبر بالرمي من بينها .

ملاحظة :

- يمكن أن تكون الأداة في هذا الاختبار : كرة ناعمة ، كرة طبية ، صولجان ، قطعة خرطوم ، كرة هوكي .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ، ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة .

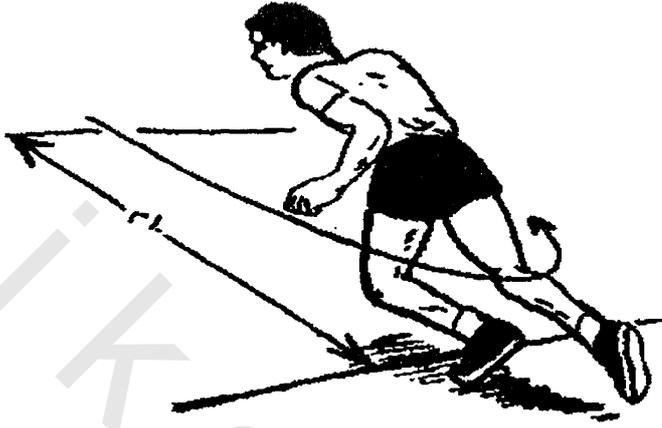
التسجيل :

- تقاس المسافة عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض .

## ٥- اختبار الجري المكوكي

الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.



الأدوات :

- ساعة إيقاف.
- خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة ( ١٠ ) أمتار.

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية.
- عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة على الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب.
- يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ متراً ذهاباً وعودة.

توجيهات :

- يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين.

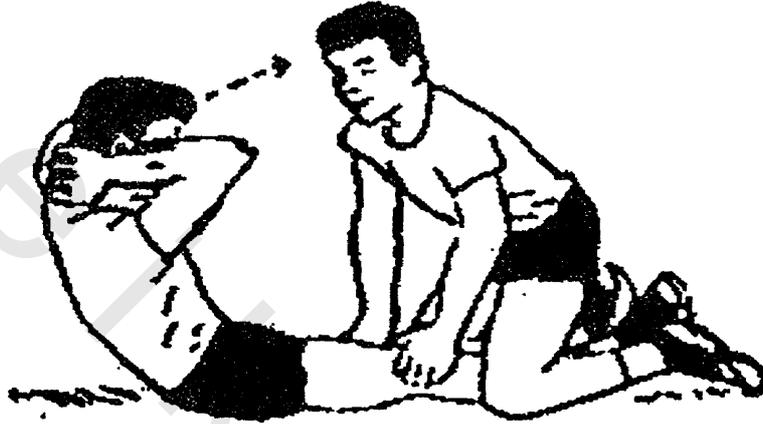
التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة ( ٤ x ١٠ م ) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ متراً ذهاباً وإياباً.

## ٦- اختبار الجلوس من الرقود في عشرين ( ٢٠ ) ثانية للجنسين .

الغرض من الاختبار :

- قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .



الأدوات :

- ساعة إيقاف .
- مرتبة أو سطح مستوي .

مواصفات الأداء :

- يرقد المختبر على ظهره فوق المرتبة ( أو السطح المستوي ) مع فتح قدميه بمقدار ( ٣٠ ) سنتيمتر . بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منتريان ( يقوم الزميل بتثبيت الرجلين ) .
- فور سماع إشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طوياً والركبتان منتريتان حسب آخر تعديل .
- يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في عشرين ( ٢٠ ) ثانية

ملاحظة :

- عدل هذا الاختبار بحيث يؤدي مع ثني الركبتين .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في عشرين ( ٢٠ ) ثانية .

## مرفق (٧)

التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي  
الخاصة بكل وحدة تعليمية

الوحدة الثانية :

- ١- مراجعة على الدرجة الأمامية من الطيران.  
٢- وثبة ذات مدى واسع.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي.	١٠ ق	الجزء
	إحصاء		الجرى حول ملعب الحركات الأرضية.	٥ ق	التمهيدي
	إدراك اتجاه ووضع الجسم	عقل حائط	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	١٥ ق	الجزء الرئيسي
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		( التعلق الأمامي ) الثبات.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		( انبساط الزراعان عاليًا ) الثبات.		
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة الوثبة	أطواق	( وقوف . ثبات الوسيط ) الوثب داخل وخارج الأطواق أماماً وخلفاً ثم يميناً ويساراً.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان	طباشير	( وقوف ) الجري الخفيف ووسط ممر عرضه ( ٣٠ سم ) لمسافة ( ١٠ م ) دون لمس خطي الممر.		
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	علامات على الأرض	( وقوف ) الجري وسط ممر مرسوم والارتقاء المزروع على العلامات المحددة.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم	سلم قفز - كرة	تكرار التمرين السابق ولكن مع الوثب عاليًا لالتقاط كرة.		
فرد الجسم تماماً	إدراك حركة الذراع الرئيسية		( جلوس على أربع ) الوثب عاليًا مع رفع الزراعان عاليًا.		

## تابع الوحدة الثانية :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
السند المزروع للاعب من أسفل الصدر والفخزين	إدراك الدوران واتجاه ووضع الجسم	- سلم قفز - علامات - مراتب	تدرج في تعليم المهارة يتضمن تمارين للتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - الجري ثم الارتفاع على سلم القفز وال الطيران بمساعدة الزميلين لعمل الأرج ثم المساعدة لعمل درجة أمامية.	٢٥ ق	تابع الجزء الرئيسي
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين	إدراك (مكان ، مسافة الارتفاع ، حركة النزاع الرأسية )	- سلم قفز - مراتب - مقصود مقسم	الجري ثم الارتفاع على سلم القفز والطيران لتعدية قطعيتين من الصندوق المقسم والدرجة فوق مراتب على شكل منحدر.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك رفع القم لأعلى	عقل حائط	- تكرار التمرين السابق بدون استخدام منط.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك رفع القم لأعلى	طباشير	- تكرار التمرين السابق مع خفض ارتفاع المراتب.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك الدوران	صو لجان	تكرار أداء الدرجة الأمامية من الطيران.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طباشير	- (وقوف مواجه بالجانب) تبادل مرجحة الرجلين أماماً ولأعلى إلى مستوى محدد.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طباشير	- تكرار التمرين السابق ولكن مع مرجحة الرجل خلفاً ولأعلى.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طباشير	- (وقوف . ثبات الوسط ) تبادل دوران الرجل حول صولجان دون لمسها.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طباشير	- ( نصف وقوف ) فتحة البرجل طولاً.		
علامات لموضع الارتفاع ووضع اليدين ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طباشير	- ( وقوف ) الوثب لأعلى حتى العلامات المحددة.		

تابع الوحدة الثانية :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- ( وقوف ) الجري الخفيف ثم الوثب لأعلى عند سماع الإشارة. - ( وقوف ) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب لعمل وثبة الفجوة.		تابع الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان واتجاه ووضع الجسم ومسافة الوثب للأمام.	علامات ثم بدون	- تكرار التمرين السابق والنظر موجه إلى نقطة ثابتة أماماً. - ( وقوف . ثبات الوسط ) تبادل رفع وخفض العقبين. - ( وقوف . الوضع أماماً ) المشي لمدة دقيقتين حول ملعب الحركات الأرضية مع النظر في الساعة.	٥ ق	الختام
	تهيئة				
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف			
	إدراك الزمن		- تكرار التمرين السابق ولكن بدون النظر في الساعة.		

## ١- الشقبة الجانبية على اليدين.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي.	١٠ ق	الجزء
	إحصاء		- الجري حول ملعب الحركات الأرضية ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	٥ ق	التمهيدي
فرد المشتملين والركبتين أثناء الأداء	إدراك الدوران واتجاه الجسم	صولجانات	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - (وقوف . ثبات الوسط ) تبادل دوران القدمين حول صولجانات دون لمسها.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك رفع القدم لأعلى	علامات محددة	- (وقوف . مواجهة عقل الحائط ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً ولأعلى ثم جانبياً ولأعلى ثم للخلف ولأعلى.		
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طباشير	- (وقوف ) فتحة للرجل طو لا ثم عرضاً.		
فرد مشط وركبة القدم الحرة	المكان ، واتجاه ووضع الجسم	علامات محددة	- (وقوف ) الجري ثم الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى أماماً.		
عدم لمس المقعد بالقدمين أثناء التمدية	إدراك الدوران	مقعد سويدي	- (انبطاح ) رفع الأرض بمسطي اليدين والتصفيق. - (وقوف ارتكاز ) تبادل الوثب على جانبي المقعد.		

## تابع الوحدة الثالثة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة تابع الجزء الرئيسي
فرد المشطين والركبتين	إدراك مسافة القدم الجانبية		( جلوس فتحاً . الذراعان جانبياً ) الثبات. - ( جثو أفقي ) دفع الأرض بالرجلين مع رفع الجذع لأعلى.		
بالنظر ثم بدون	إدراك رفع القدم لأعلى ، حركة الذراع الأفقية إدراك رفع القدم لأعلى ، حركة الذراع الأفقية	حائط علامات	- (وقوف الوضع أماماً . الذراعان عاليًا ) ميل الجذع أماماً أسفل ووضع الكفين على علامات محددة مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً ولأعلى. - تكرار التمرين السابق ولكن بالتقدم للأمام وباستخدام علامات لمكان قدم الارتقاء ووضع اليدين. - (وقوف الوضع أماماً . مواجهة حائط . الذراعان عاليًا ) الوقوف على اليدين.		
السند من وسط اللاعبة	إدراك ( مسافة القدم الجانبية ، الذراع الأفقية ، اتجاه وضع الجسم )	حائط	تخرج في تعليم المهارة يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - (وقوف مواجه الوضع أماماً . الذراعان عاليًا ) ميل الجذع أماماً ولأسفل للوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين فتحة الرجل عرضاً والثبات.	٢٥ ق	
السند من وسط اللاعبة			- تكرار التمرين السابق ولكن مع تبادل فتح وضم الرجلين.		

## تابع الوحدة الثالثة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
يمكن استخدام حائط	إدراك المكان واتجاه ووضع الجسم	علامات على الأرض	- تكرار التمرين السابق ولكن مع النزول جانباً بقدم ثلو الأخرى على علامات محددة.		تابع الجزء الرئيسي
وضع الكفين عمودي على قدم الارتفاع	إدراك المكان ، القدم الجانبية حركة الذراع الرأسية	علامات على مقعد سويدي	- ( ووقوف عالي الوضع أماماً . النزاعان عاليًا ) ميل الجذع أماماً أسفل ووضع الكفين على العلامات بعد دوراتها ربع لفة في اتجاه قدم الارتفاع.		
أداء التمرين بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم		- تكرار التمرين السابق ولكن بدون النظر.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم	مقعد سويدي - علامات مراآب	( ووقوف عال الوضع أماماً . النزاعان عاليًا ) الشقلبة الجانبية على اليدين والثبات في وضع الفتح ثم النزول جانباً بقدم ثليها الأخرى على علامات محددة.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم	سلم قفز - علامات	- تكرار التمرين السابق ولكن باستخدام سلم قفز ثم على الأرض.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان	ممر مرسوم - علامات	- ( ووقوف ) الجري ثم الحجل والارتفاع على علامات محددة داخل ممر عرضه ( ٣٠ سم ) .		

تابع الوحدة الثالثة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الفراغ الأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم ، إدراك الدوران	علامات لوضع الليدين وقدم الارتقاء والهبوط	( وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) الشقبة الجانبية على الليدين داخل ممر عرضه ( ٣٠ سم ) .		تابع الجزء الرئيسي
	تهديئة		- تكرار التمرين السابق ولكن مع الجري . - ( وقوف . السزاعان جانباً ) مرجحة النزاعين بالتقاطع أمام الصدر في المستوى الأفقي .	٥ ق	الختام
	تهديئة		- ( وقوف . ثبات الوسط ) تبادل رفع وخفض العقبين .		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- ( وقوف الوضع أماماً ) المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقتان مع النظر في الساعة .		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق دون النظر في الساعة .		

## الوحدة الرابعة :

- ١- مراجعة على الشقابلة على اليمين.
- ٢- الوثب مع تبديل الرجلين ( مقص ) .
- ٣- وثبة النجمة.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي. - الجري حول ملعب الحركات الأرضية. ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	١٠ ق	الجزء التمهيدي
	إحماء		إعداد خاص يتضمن ترمينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك رفع القدم لأعلى	عقل حائط	- ( وقوف . مواجه ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً ولأعلى ثم جانبياً ولأعلى ثم للخلف ولأعلى. - ( وقوف . الوضع أماماً ) فتحة البرجل طولا ثم عرضاً.		
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم ، مسافة القدم الجانبية	طبشير	- ( وقوف ) الجري وسط مصر مرسوم لمسافة ( ١٠ م ) دون لمس خطي الممر.		
عدم لمس المقعد بالقدمين	إدراك الدوران	مقعد سويدي	- ( وقوف . ارتكاز ) تبادل الوثب على جانبي المقعد.		
بالنظر ثم بدون	إدراك رفع القدم لأعلى ، حركة الذراع الأفقية	حائط - علامات	- ( وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) ميل الجذع أماماً أسفل ووضع الكفين على علامات محددة مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً ولأعلى.		
	إدراك رفع القدم لأعلى ، حركة الذراع الأفقية	حائط	- ( وقوف الوضع أماماً مواجه . النزاعان عالياً ) الوقوف على اليمين.		

تابع الوحدة الرابعة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
مواجهة بالجانب	إدراك حركة الذراع الرأسية	عقل حائط - علامات	( وقوف مواجه ) الوثب لأقصى ارتفاع ولمس عقل الحائط. - ( وقوف . ثبات الوسط ) الوثب بالتقدم للأمام بالقامين معاً.		تابع الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم	مقعد سويدي - علامات - مراتب	تدرج في تعليم المهارة يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	٢٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم	سلم قفز - علامات - مراتب	- تكرر التمرين السابق ولكن باستخدام سلم قفز ثم على الأرض . - ( وقوف الوضع أماماً عال . النزاعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين والشباب في وضع الفتح ثم النزول جانباً يقدم تليها الأخرى على علامات محددة.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القدم الجانبية ، اتجاه ووضع الجسم ، إدراك الدوران	علامات لوضع اليدين وقدم الارتفاع على والهبوط	- ( وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين داخل ممر عرضه ( ٣٠ سم ) . - تكرر التمرين السابق ولكن من الجري . - ( وقوف ) الجري والوثب لأعلى عند سماع الإشارة .		
	إدراك اتجاه الجسم				

## تابع الوحدة الرابعة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إبراك المكان ، اتجاه الجسم	علامات	تكرار التمرين السابق ولكن الوثب لأعلى فوق علامات محددة.		تابع الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إبراك رفع القدم لأعلى	علامات - عقل حائط	- (وقوف مواجه . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى مع تبديل الرجلين في المستوى المحدد.		
بالنظر ثم بدون	إبراك المكان ، اتجاه الجسم ، رفع القدم لأعلى	علامات لمكان الارتفاع	- (وقوف ) الجري ثم الوثب لأعلى مع تبديل الرجلين في المستوى الألفي.		
بالنظر ثم بدون	مسافة القدم الجانبية	عقل حائط - علامات	- تكرار التمرين السابق بدون علامات.		
مسك عقل الحائط باليدين ، بالنظر ثم بدون	اتجاه ووضع الجسم ، رفع القدم لأعلى	سلم قفز - علامات - عقل حائط	- تكرار التمرين السابق ولكن من الوثب لأعلى. - (وقوف عالي . مواجه ) الوثب لأعلى مع رفع القدمين جانباً ولأعلى لمسافات مختلفة.		
بالنظر ثم بدون	إبراك المكان ، رفع القدم لأعلى ، حركة الذراع الرأسية	علامات لمكان الارتفاع	- تكرار التمرين السابق بدون استخدام القفز. - (وقوف الموضع أماماً ) الجري ثلاث خطوات ثم أداء وثبة النجمة.		
			- تكرار التمرين السابق بدون استخدام علامات.		

تابع الوحدة الرابعة :

ملاحظات	الهدف	الأوقات	المحتوى	الزمن	أجراء الوحدة
	تهئية		- (وقوف )مرححات بدوالية للذراعين.	٥ ق	الختام
	تهئية		- (نصف ووقف )مرححات بدوالية للقدم الحرة.		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- (وقوف الوضع أماماً ) المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقتان مع النظر في الساعة.		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق دون النظر في الساعة.		

## الوحدة الخامسة :

## ١- شتاقية جانبية على اليدين مع ربيع لفة.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي.	١٠ ق	الجزء
	إحصاء		- الجري حول ملعب الحركات الأرضية ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	٥ ق	التمهيدي
	إدراك واتجاه وضع الجسم	طبائير	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك واتجاه وضع الجسم		- ( وقوف ) الجري وسط ممر مرسوم عرضه ( ٣٠ سم ) دون لمس خطي الممر.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الدوران	علامات لمكان القميين	- تكرار التمرين السابق والتوقف مع الوثب نصف لفة عند سماع الإشارة.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان	علامات	- الجري وسط ممر مع أداء الحجة بالقدم الحرة على العلامة المحددة مع رفع قدم الارتقاء أماماً ولاعلى.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ووضع واتجاه الجسم ، لحركة النزاع الرأسية	علامات لمكان الارتقاء واليدين ونزول القميين	- الجري وسط ممر ثم أداء الشتاقية الجانبية.		
دفع المقعد بقوة للوقوف على القميين	إدراك المكان ووضع واتجاه الجسم ، الدوران	مقعد سويدي - علامات - مراتب	- ( وقوف الرضع أماماً عال . النزاعان عالياً ) الشتاقية الجانبية على اليدين.	٢٥ ق	
دفع المقعد بقوة للوقوف على القميين	إدراك المكان ووضع واتجاه الجسم ، الدوران	مقعد سويدي - علامات لمكان اليدين والقميين - مراتب	- ( وقوف الرضع أماماً عال مواجه . النزاعان عالياً ) الشتاقية الجانبية على اليدين للوصول للوقوف على اليدين واليدين مع النزول بالقدمين معاً على العلامات.		

تابع الوحدة الخامسة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الدوران - وضع واتجاه الجسم	مقعد سويدي - مراتب - علامات	- تكرار التمرين السابق ولكن مع دوران الجذع ربع لفة ثم الدفع القوي باليدين للنزول على الأرض بالتقدمين معاً على العلامات المحددة.		تابع الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الدوران - وضع واتجاه الجسم	سلم قفز - مراتب - علامات	- تكرار التمرين السابق ولكن باستخدام سلم القفز .		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان	علامات	- الجري داخل مرر عرضه ( ٣٠ سم ) وأداء الحيلة ثم الوثبة على العلامات المحددة.		
تكرار التمرين ولكن بدون علامات	إدراك المكان ، الدوران ، اتجاه ووضع الجسم ، حركة الذراع الرأسية	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين ونزول القدمين	- تكرار التمرين السابق ولكن مع أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة مع النظر في الساعة.	٥ في	الختام
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين بدون النظر في الساعة. - ( وقوف . ثبات الوسط ) تبادل رفع وخفض المعيين .		

## الوحدة السادسة :

- ١- مراجعة على ( الدحرجة الأمامية من الطيران - الشقلبة الجانبية - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة ).  
٢- وثيقة مفردة مع نصف لفة.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي. - الجري حول ملعب الحركات الأرضية. ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	١٠ ق	الجزء التمهيدي
	إحصاء		إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك وضع واتجاه وضع الجسم ، إدراك المكان	علامات على الأرض	- (وقوف) الجري وسط ومرسوم والارتقاء المزدوج على العلامات المحددة. - (التعلق الأمامي) الشبات.		
السند المزدوج للأصابع من أسفل الصدر والفخذين	إدراك اتجاه ووضع الجسم	عقل حائط	- (الجري ثم الارتقاء على سلم القفز والطيران بمساعدة الزميلتين لعمل أرج ثم المساعدة لعمل درجة أمامية.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم	سلم قفز - علامات - مراتب	- (وقوف) فتحة البرجل طولاً ثم عرضاً.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- (جثو أفقي) دفع الأرض بالرجلين مع رفع الجذع لأعلى.		
	حركة النزاع الأتقية ، رفع القدم لأعلى	حائط - علامات لمكان اليدين	- (وقوف الوضع أماماً مواجهه . النزاعان عالياً) الوقوف على اليدين.		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان	علامات	- الجري وسط ومر مع أداء الحجلة بالقدم الحرة على العلامة المحددة مع رفع قدم ارتقاء أماماً ولأعلى.		

تابع الوحدة السادسة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم إدراك المكان ، مسافة الوثب للأمام	سلم قفز علامات على الأرض	- (وقوف عال . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى. - (وقوف ثباتات الوسط ) الوثب لأعلى مع التقدم للأمام بالتقدمين معاً حتى نهاية الملعب.		تابع الجزء الرئيسي
تكرار التمرين بدون منط ثم خفض ارتفاع المراتب	إدراك ( مكان ، مسافة الوثب أماماً ، حركة الذراع الرأسية )	سلم قفز - علامات لمكان اليدين - مراتب - قطع صندوق	تدرج في تعليم المهارة يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - الجري ثم الارتفاع والطيحان لتمدية قطعيتين من صندوق مقسم والدرجة فوق مراتب على شكل منحدر.	٢٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، الذراع الرأسية ، القم لأعلى ، الدوران	علامات لوضع اليدين وقم الارتفاع والهبوط	- (وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين داخل مرعرضه ( ٣٠ سم ) .		
تكرار التمرين بدون علامات ثم من الحري	إدراك المكان ، الدوران ، اتجاه ووضع الجسم ، حركة الذراع الرأسية	علامات لمكان الارتفاع ووضع اليدين ونزول القميين	- تكرار التمرين السابق ولكن من الحري. - (وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة داخل مرعرضه ( ٣٠ سم ) .		
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	عقل حائط ، علامات	- (وقوف مواجه ) الوثب لأقصى ارتفاع ولمس عقل الحائط.		

## تابع الوحدة السادسة :

ملاحظات	الهدف	الأوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	علامات	- ( وقوف ثبات الوسط ( الوثب مع الدوران ٩٠ درجة في جميع الاتجاهات.		تابع الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	علامات	- ( وقوف . ثبات الوسط ( الموثب مع الدوران ١٨٠ درجة في جميع الاتجاهات.		
بالنظر ثم بدون ، ضم القدمين أثناء الوثب و الهبوط	إدراك الدوران ، حركة النزاع الرأسية	سلم قفز - علامات	- ( وقوف عال . النزاع خلفاً وأسفل ( الوثب لأعلى مع الدوران ٩٠ درجة ومرجحة النزاعين أسفل أماماً ولأعلى .		
بالنظر ثم بدون ، ضم القدمين أثناء الوثب و الهبوط	إدراك الدوران ، حركة النزاع الرأسية	سلم قفز - علامات - ثم بدون سلم	- تكرار التمرين السابق ولكن مع الدوران ١٨٠ درجة.		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة.	٥ ق	الختم
	إدراك الزمن		- تكرار التمرين السابق دون النظر في الساعة.		
	تهيئة		- ( وقوف ) مرجحات بندولية للزراعين ثم القدمين.		

الوحدة السابعة :

- ١- مراجعة على ( وثبة الفجوة ، الوثبة المفردة مع نصف لفة ، وثبة المقص ) .  
٢- وقوف على اليبين نزول على الصدر .

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الالى .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
	إحصاء		- الجري حول ملعب الحركات الأرضية . ، مرونة لجميع مفاصل الجسم . إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك رفع القدم لأعلى	عقل حائط - علامات	- ( وقوف مسواحه بالجانب ) تبادل مرحلة الرجلين أماماً ولأعلى إلى مستوى محدد .	١٥ ق	الجزء الرئيسي
			- تكرار التمرين السابق ولكن مع مرحلة الرجل خلفاً ولأعلى .		
	إدراك اتجاه الجسم		- ( وقوف ) فتحة البرجل طولاً ثم عرضاً .		
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة الوثب المكان	أطواق	- ( وقوف ) الوثب داخل وخارج الأطواق .		
	إدراك اتجاه الجسم		- ( وقوف ) الجري ثم الوثب عند سماع الإشارة .		
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	صولجان	- ( وقوف ) ثبات الوسط ( تبادل دوران الرجل حول صولجان دون لمسهُ .		
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	علامات	- ( وقوف ) ثبات الوسط ( الوثب مع الدوران ١٨٠ درجة في جميع الاتجاهات .		
بالنظر ثم بدون	حركة النزاع الأفقية	علامات	- ( وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) ميل الجذع أماماً أسفل ووضع الكفين على علامات محددة .		

## تابع الوحدة السابعة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون بمساعدة الزميلة ثم بدون	إدراك حركة الذراع الألفية ، رفع القدم لأعلى	علامات	- تكرار التمرين السابق ولكن مع مرحة القدم الحرة للخلف ولأعلى حتى الوضع العمودي. - انبطاح . الذراعان عالياً ( الثبات).		تابع الجزء الرئيسي
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- ( انبطاح . الذراعان جانباً ) تقوس الجذع خلفاً و الثبات.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- تكرار التمرين السابق مع استخدام علامات على الحائط للوصول إليها في وضع القوس .		
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	حائط - علامات	- تدرج في تعليم المهارة يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	٢٥ ق	
بالنظر ثم بدون ثم بدون علامات	إدراك مسافة الوثب ، الاتجاه ، حركة الذراع الرأسية	علامات	- ( وقوف ) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب لأعلى لعمل وثبة الفجوة داخل مر عرضه ( ٣٠ سم ) .		
بالنظر ثم بدون ، ضم القدمين أثناء الوثب والهبوط	إدراك الدوران ، حركة الذراع الرأسية	علامات لمكان الارتقاء	- ( وقوف . الذراعان خلفاً ولأسفل ) الوثب لأعلى مع الدوران ٩٠ درجة ومرحة الذراعين أسفل وأماماً ولأعلى .		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، اتجاه الجسم ، رفع القدم لأعلى	علامات لمكان الارتقاء	- ( وقوف ) الجري ثم الوثب لأعلى مع تبديل الرجلين في المستوى الأفقي .		

تابع الوحدة السابعة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون ثم بدون علامات	إدراك المكان ، مسافة الوثب للأمام ، الاتجاه ، رفع القدم لأعلى ،	علامات لمكان الارترقاء و النزول	- الجسري ثلاث خطوات ثم أداء وثبة الفجوة و الهبوط بالقدمين ثم الوثب لأداء وثبة المقص .		تابع الجزء الرئيسي
بمساعدة الزميلة ثم بدون	إدراك المكان ، حركة الذراع الأفتين ، اتجاه ووضع الجسم	علامات لوضع قدم الارترقاء و اليدين	- (وقوف الوضع أماماً مواجهه . الذراعان عاليًا ) الوقوف على اليدين و الثبات ه عدات .		
بمساعدة الزميلة ثم بدون	نفس الأهداف السابقة	علامات	- (وقوف الوضع أماماً . الذراعان عاليًا ) الوقوف على اليدين و النزول على الصدر .		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق ثم الوصول لوضع نصف جثو .		
	إدراك الزمن		- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة و نصف مع النظر في الساعة .	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن		- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة .		
	تهيئة		- (وقوف ) مرجحات بندولية للراعين ثم القدمين .		

## الوحدة الثامنة :

- ١- مراجعة على ( الوقوف على اليدين والنزول على الصدر ) .
- ٢- الوثب مع تبديل الركبتين في المستوى الأفقي .
- ٣- تمارين للربط بين المهارات في زمن محدد .

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي . - الجري حول ملعب الحركات الأرضية . ، مرونة لجميع مفاصل الجسم .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
	إحصاء		إعداد خاص يتضمن تمارين لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة الوثب ، المكان	أطواق	- ( وقوف . ثبات الوسط ) الوثب داخل وخارج أطواق .	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة الوثب للأمام	علامات	- ( وقوف ) الوثب بالتقدم للأمام بالقدمين معاً .		
	إدراك اتجاه الجسم ، مسافة القدم الجانبية		- ( وقوف ) فتحة الرجل طو لا ثم عرضاً .		
عدم لمس المقعد بالقدمين	إدراك الدوران	مقعد سويدي	- ( وقوف . ارتكاز ) تبادل الوثب على جانب المقعد .		
بالنظر ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم	طبائير	- ( وقوف ) الجري وسط ممر مرسوم لمسافة ( ١٠ متر ) دون لمس خطي الممر .		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- ( جثو أفقي ) دفع الأرض بالرجلين مع رفع الجذع لأعلى .		

تابع الوحدة الثامنة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
ثم تبديل القدم الخلفية	إدراك رفع القدم لأعلى		- ( طعن ) دفع الأرض بالقدم الأمامية مع مرحة الرجل الخلفية لأعلى والوصول للوضع العمودي. - ( وقوف . الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين والثبات ه عدات.		تابع الجزء الرئيسي
بمساعدة الزميل ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- ( وقوف . الوضع أماماً ) الشقلبة الجانبية على اليدين داخل مس عرضه ( ٣٠ سم ) .		
عدم الخروج أو لمس خطي الممر أثناء الأداء ، بالنظر ثم بدون	الدوران ، اتجاه الجسم والمكان ، حركة النزاع الرأسية	طباشير - علامات	تدرج في تعليم يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإبراك الحس حركي - ( وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) الوقوف على اليدين والنزول على الصدر .	٢٥ ق	
بمساعدة الزميلة ثم بدون	إدراك المكان ، حركة النزاع الأفقية ، اتجاه الجسم	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين	- تكرار التمرين السابق ثم الوصول لوضع نصف جثو .		
بمساعدة الزميلة ثم بدون	إدراك المكان ، حركة النزاع الأفقية ، اتجاه الجسم	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين	- ( وقوف مسواجه . ثبات الوسط ) تبادل رفع الركبتين في المستوى الأفقي .		
بالنظر ثم بدون	إدراك رفع القدم الأعلى	عقل حائط - علامات	- تكرار التمرين السابق ولكن مع التقدم للأمام بالوثب .		
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان من الاتجاه	علامات			

## تابع الوحدة الثامنة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران ، المكان ، اتجاه الجسم ، إدراك الدوران ، المكان ، اتجاه الجسم	علامات	- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب والدوران نصف لفة مع تبديل الركبتين في المستوى الأفقي . تكرار التمرين السابق مع الدوران ١٨٠ درجة في جميع الاتجاهات .		تابع الجزء الرئيسي
أداء التمرين في ١٠ ثواني	إدراك المكان ، اتجاه الجسم ، حركة الزراع الأفقية ، إدراك الزمن	علامات	- (وقوف الوضع أماماً . الزراعان عالياً ) الوقوف على اليدين والنزول على الصدر والوصول لوضع نصف جثو ثم الوقوف .		
وضع الزراعين في اللبب عكس القمين وفي المقص حلقة فوق الرأس وأداء التمرين في ١٠ ثواني	مسافة الوثب للأمام ، رفع القدم لأعلى ، حركة الزراع الرأسية ، اتجاه ووضع الجسم ، حركة الزراع الأفقية	علامات لمكان الارتقاء والنزول	- (وقوف ) الجري ثم الارتقاء لأداء وثبة الفجوة والنزول ثم الوثب لعمل مقص .		
أداء التمرين في ٩ ثواني	مسافة الوثب للأمام ، المكان ، حركة الزراع الرأسية ، مسافة القدم الأفقية	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين	- (وقوف الوضع أماماً ) الجري ثم الارتقاء والطيران لعمل الدرجة الأمامية ثم الوقوف والدوران نصف لفة وعمل وثبة لأعلى مع الطعن بالقدم اليسرى .		
باستخدام العلامات ثم بدون		علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين ونزول القدمين	- (وقوف . الوضع أماماً ) الجري ثم الشقبة الجانبية على اليدين مرتين متتاليتين .		

تابع الوحدة الثامنة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة.	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن		- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة.		
	تهدئة		- (وقوف) مرجحات بدولية للراعين ثم القدمين.		

## الوحدة التاسعة :

- ١- وقوف على اليمين درجة أمامية.
- ٢- أداء سلاسل من المهارات الحركية على جهاز الأرضي في زمن محدد.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي.	١٠ ق	الجزء
	إحصاء		- الجري، حول ملعب الحركات الأرضية. ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	٥ ق	التمهيدي
	اتجاه الجسم ، مسافة القدم الجانبية		إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي	٥ ق	الجزء الرئيسي
			- ( وقوف ) فتحة البرجل طولا ثم عرضاً.		
فرد مشط وركبة القدم الحرة	إدراك الاتجاه ، رفع القدم لأعلى	عقل حائط - علامات	- ( وقوف مواجه ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً ولأعلى ثم جانباً ولأعلى ثم خلفاً ولأعلى.		
	إدراك الاتجاه ، رفع القدم لأعلى		- ( طعن ) دفع الأرض بالقدم الأمامية مع مرجحة الرجل الخلفية لأعلى والوصول للوضع العمودي.		
بمساعدة الزميل ثم بدون	إدراك اتجاه ووضع الجسم ، المكان الجسم	علامات لوضع اليدين	- ( وقوف . الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين واليانات ه عدات.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- ( وقوف ) ثني الركبتين شيئاً عميقاً وتكور الجذع والرأس للداخل.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- الجري، في اتجاهات مختلفة وعمل وضع التكور عند سماع الإشارة.		
	إدراك الدوران		- ( قرفصاء ) التكور ثم الدحرجة خلفاً والعودة مرة أخرى لوضع التكور.		
	إدراك اتجاه الجسم ، الدوران		- ( رقود ) ثني الركبتين لعمل وضع التكور والانتهاه في وضع القرفصاء.		



## تابع الوحدة التاسعة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
الالتزام بالمعلومات الموجودة - أداء التمرين في زمن ١٥ ث	حركة الزراع الأفقية ، المكان ، اتجاه الجسم ، الدوران ، مسافة القدم الجانبية ، إدراك الزمن	علامات لوضع القدم واليدين - ساعة إيقاف	( وقوف ) أخذ خطوة بالقدم اليمنى مع عمل ( باسيه بالقدم اليسرى ) والدوران نصف لفة ثم عمل موجه بالجسم ثم الجري لعمل شقلبة جانبية على اليدين متبوعة ببلنس دحرجة والوصول لوضع الوقوف .		تابع الجزء الرئيسي
حركات الزراعين أثناء الأداء - الالتزام بالمعلومات الموجودة - أداء التمرين في زمن ١٢ ث	حركة الزراع الأفقية ، المكان ، اتجاه الجسم ، الدوران ، مسافة القدم الجانبية ، إدراك الزمن	علامات - ساعة إيقاف	( وقوف ) طعن جهة اليمين ثم اليسار ثم أخذ ثلاث خطوات بالدوران وعمل زحافة يمين ثم يسار ثم الوثب مع الدوران نصف لفة والهبوط ثم الوثب لعمل السنجمة والهبوط لعمل زحافة ثم وثبة الكومات بالدوران نصف لفة.		
	تهديئة		( وقوف ) مرجحات بدولية للزراعين ثم القدمين.	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة.		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة.		
بالنظر ثم بدون		ساعة إيقاف	- تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها تبعاً للأزمنة المحددة.		

الوحدة العاشرة :

- ١- الدوران على رجل واحدة.
- ٢- أداء المهارات منفردة.
- ٣- أداء سلاسل من جملة الحركات الأرضية في زمن محدد.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي.	١٠ ق	الجزء
	إحصاء		الجري حول ملعب الحركات الأرضية ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	٥ ق	التمهيدي
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، رفع القدم لأعلى	علامات	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - ( وقوف . الوضع أماماً . النزاعان جانباً ) أخذ خطوة بالقدم الخلفية مع رفع ركبة القدم الحرة لأعلى زاوية قائمة.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان ، رفع القدم لأعلى ، الدوران	علامات	- تكرار التمرين السابق ولكن مع الدوران نصف لفة.		
	إدراك المكان ، رفع القدم لأعلى ، الدوران حركة الزراع الرأسية	علامات	- تكرار التمرين السابق والنزاعان حلقة فوق الرأس.		
	اتجاه الجسم ، مسافة القدم الجانبية		- ( وقوف ) فتحة البرجل طو لاً ثم عرضاً.		
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة الوثب للأمام	علامات	- ( وقوف ) الوثب بالقدم للأمام بالقدمين معاً.		

## تابع الوحدة العاشرة :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
فرد مشط وركبية القدم الحرة	إدراك الاتجاه - رفع القدم لأعلى	عقل حائط - علامات	( وقوف مواجهه ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً ولأعلى ثم جانبياً ولأعلى ثم خلفاً ولأعلى.		تابع الجزء الرئيسي
	إدراك المكان	علامات لمكان اليدين	( وقوف مواجهه ) تبادل دفع العقل الحائط باليدين.		
بالنظر ثم بدون	اتجاه ووضع الجسم	طباشير	( وقوف ) الجري وسط ممر مرسوم لمسافة ١٠ م دون لمس خطي الممر.		
بالنظر ثم بدون	اتجاه ووضع الجسم - المكان	علامات	- تكرر التمرين السابق ثم الارتقاء على علامات محددة.		
	اتجاه ووضع الجسم - حركة النزاع الأفقية	علامات	( وقوف الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين والثبات ه عدات.		
	إدراك الدوران - حركة النزاع الرأسية	علامات لمكان اليدين	( وقوف ) الدحرجة الأمامية.		
الاتزام بالعلامات - عدم لمس خطي الممر - بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران - حركة النزاع الرأسية - مسافة القدم الجانبية - المكان - اتجاه الجسم	علامات لمكان اليدين وقدم الارتقاء والهبوط	( وقوف ) الوقوف . الوضع أماماً ( الشقلبة الجانبية داخل ممر مرسوم عرضه ٣٠سم.		
الاتزام بالعلامات - عدم لمس خطي الممر - بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران - حركة النزاع الرأسية - مسافة القدم الجانبية - المكان - اتجاه الجسم	علامات لمكان اليدين وقدم الارتقاء والهبوط	( وقوف ) الوقوف . الوضع أماماً ( الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة داخل ممر مرسوم عرضه ٣٠سم.		

تابع الوحدة العاشرة :

ملاحظات	الهدف	الأوقات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
مساعدة الزميله ثم بدون	إدراك المكان - حركة الذراع الألفية ، الزمن ، رفع القدم لأعلى ،	علامات - مراتب - ساعة إيقاف	( وقوف . الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين واليانات ٢٠ والنزول على الصدر .	٢٥ ق	تابع الجزء الرئيسي
مساعدة الزميله ثم بدون	إدراك المكان - حركة الذراع الألفية ، الزمن ، رفع القدم لأعلى ، إدراك الدوران	علامات - مراتب - ساعة إيقاف	تكرار التمرين السابق ولكن النزول درجة أمامية .		
الاتزام بالعلامات - أداء التمرين في زمن ١٥ ث	الموران - المكان - رفع القدم لأعلى - الزمن - الاتجاه - مسافة الوثب للأمام - رفع القدم لأعلى - حركة الذراع الألفية والرأسية	علامات - ساعة إيقاف	( الوقوف الوضع أماماً . الزراعان عالياً ) الجري وعمل الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربيع لفة ثم الدوران على رجل واحدة نصف لفة والجري لعمل وثبة اللبيب ثم وثبة المقص .		
	تهدئة		( وقوف ) مرجحات بدولية للزراعين ثم القميين .	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة .		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة .		
بالنظر ثم بدون	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها تبعاً للأزمنة المحددة .		

## الوحدة الحادية عشر :

- ١- درجة خلفية على ميزان.  
٢- أداء المهارات منفردة.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الالى. - الجري حول ملعب الحركات الأرضية. ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	١٠ ق	الجزء التمهيدى
	إحماء		إعداد خاص يتضمن ترمينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - ( انبطاح مائل ) دفع الأرض باليدين والتصفيق. - الجري وعمل وضع التكور عند سماع الإشارة.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
	حركة الذراع الأفقية		- ( قرفصاء . الذراعان حلقة حول الركبتين ) الدرجة خلفاً والرجوع قرفصاء مرة أخرى.		
	إدراك اتجاه ووضع الجسم		- تكرار التمرين السابق ولكن مع وضع الكفين على الأرض خلف الكتفين.		
	إدراك الدوران - اتجاه ووضع الجسم		- ( رقوم . ثنى المرفقين الكفين على الأرض خلف الكتفين ) رفع الرجلين لأعلى وللخلف والثبيت.		
فرد الركبتين والشطين أثناء الأداء	إدراك رفع القدم لأعلى - حركة الذراع الرأسية		- ( جلوس طويل . الذراعان أماماً ) ميل الجذع أماماً في عدتين ثم الدرجة الخلفية مع رفع الرجلين لأعلى وللخلف.		
لمس المشطين للأرض خلفاً	رفع القدم لأعلى - حركة الذراع الرأسية - الدوران اتجاه الجسم - القدم الجانبية		- ( وقوف ) فتحة البرجل طو لا ثم عرضاً. - ( وقوف ) الوثب بالتقدم للأمام بالقدمين معاً.		
بالنظر ثم بدون للأمام	إدراك مسافة الوثب للأمام	علامات			

تابع الوحدة الحادية عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
فرد مشط وركبة القدم الحرة	إدراك المكان إدراك رفع القدم لأعلى	علامات لمكان اليدين عقل حائط	- (وقوف مواجهه ) تبادل دفع عقل الحائط باليدين. - (وقوف مواجهه ) تبادل مرحة الرجلين في جميع الاتجاهات.		تابع الجزء الرئيسي
عدم لمس خطي المرر - بالنظر ثم بدون	اتجاه وضع الجسم	طباشير	- (وقوف ) الجري وسط مرر مرسوم لمسافة ١٠ م.		
عدم لمس خطي المرر - بالنظر ثم بدون	اتجاه وضع الجسم - المكان	علامات	- تكرار التمرين السابق ثم الارتفاع على علامات محددة.		
الطيران وفرد الجسم لتعدية الصندوق	إدراك الزمن الدوران - حركة النزاع الرأسية	ساعة إيقاف قطعتين صندوق - علامات لمكان اليدين - مراتب	- (وقوف . الوضع أماماً ) الوقوف على اليدين والثبات ٥ ث. - (وقوف ) للدرجة الأمامية.		
بالنظر ثم بدون الالتزام بالعلاقات	الدوران - حركة النزاع الرأسية - رفع القدم لأعلى - مسافة القدم الجانبية	مقعد سويدي - علامات لمكان الارتفاع و اليدين والهياط	- (وقوف . الوضع أماماً عالي . النزاعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين. - (وقوف . الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة داخل مرر مرسوم عرضه ٣٠ سم.		
بالنظر ثم بدون الالتزام بالعلاقات - عدم الخروج أو لمس خطي المرر	الدوران - حركة النزاع الرأسية - رفع القدم لأعلى - مسافة القدم الجانبية	علامات			

## تابع الوحدة الحادية عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
التزول على الكتفين أو لآثم المقعدة - فرد الركبتين والمشطين تماماً	إدراك اتجاه - حركة النزاع الرأسية	مراتب	التدرج في تعليم تمارينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي (وقوف . النزاعان عالياً ) ميل الجذع أماماً وأسفل مع مرجحة النزاعين أماماً أسفل وللخلف . - تكرار التمرين السابق ولكن للوصول إلى وضع الجلوس الطويل .	٢٥ ق	تابع الجزء الرئيسي
	إدراك اتجاه - النزاع الرأسية - الدوران - رفع القدم لأعلى	مراتب	- تكرار التمرين السابق ولكن مع ثني المرفقين والدرجة خلفاً مع وضع الكتفين خلف الكتفين والأصابع تشير للكتفين مع رفع القدمين لأعلى وللخلف والدفع باليدين للوصول لوضع الميزان على الركبة . - (وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) الوقوف على اليدين واليقات لمدة ٢ ث ثم النزول على الصدر .		
	الدوران - الزمن - رفع القدم لأعلى - حركة النزاع الأفقية - الاتجاه	مراتب - ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق ولكن النزول درجة أمامية .		
فرد الجسم تماماً أثناء الطيران	الدوران - المكان - حركة النزاع الرأسية - رفع القدم لأعلى	مراتب - علامات - قطعتين من صندوق	- (وقوف ) الجري ثم الارتفاع على علامات محددة والطيران لعمل درجة أمامية .		

تابع الوحدة الحادية عشر :

ملاحظات	الهدف	الأوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة القدم الخائية	عقل حائط - علامات	- (وقوف . مواجه ) وثبة النجمة. - (وقوف ) الجري ثم الوثب لعمل اللبب داخل ممر مرسوم عرضه ٣٠ سم.		تابع الجزء الرئيسي
حركة الذراعين عكس القدمين - بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الاتجاه - مسافة الوثب للأمام - حركة الذراع الأفقية - الرأسية	علامات - طباشير			
الاتزام بالوصول للعلامات	إدراك المكان - رفع القدم لأعلى	عقل حائط - علامات	- (وقوف مواجه بالجانب ) الوثب مع تبديل الرجلين ( مقص ) .		
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	علامات	- (وقوف ) الوثب مع الدوران نصف لفة.		
بالنظر ثم بدون - الركتين في المستوى الأفقي	إدراك الدوران	علامات	- (وقوف ) وثبة الكومات بالدوران نصف لفة.		
	تهديئة		- (وقوف ) مرجحات بدمولية للذراعين ثم القدمين.	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة.		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة.		
بالنظر ثم بدون	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها تبعاً للأزمنة المحددة.		

## الوحدة الثانية عشر :

- ١- وثبة الكلايك.
- ٢- الزحلقة.

٣- أداء النصف الأول من جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى في زمن محدد.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية			١٠ ق	الجزء
	إحماء			٥ ق	التمهيدي
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	صو لجانات	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي - (وقوف . ثبات الوسط ) تبادل دوران القدم حول صولجان دون لمسها. - (وقوف . النزاعان جانباً ) المشي الجانبي على علامات محددة يميناً ويساراً. - تكرار التمرين السابق ولكن من الوثب.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة القدم الجانبية - إدراك المكان	علامات			
بالنظر ثم بدون	إدراك مسافة الوثب للأمام - المكان	علامات			
	إدراك اتجاه ووضع الجسم	علامات لمكان اليمين			
	إدراك المكان	علامات لمكان اليمين			

- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى حتى نهاية الملعب.

- (وقوف ) فتحة الرجل طولاً وعرضاً.

- (وقوف مواجه ) تبادل دفع عقل الحائط باليدين.

## تابع الوحدة الثانية عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
عدم لمس خطى المر - بالنظر ثم بدون	اتجاه ووضع الجسم	طباشير	( وقوف ) الحري وسط مر مرسوم لمسافة ٠م١ .		تابع الجزء الرئيسي
عدم لمس خطى المر - بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الاتجاه	علامات	- تكرار التمرين السابق مع الارتفاع على علامات محددة.		
فرد الجسم تماماً أثناء الطيران لتعدية الصندوق	الدوران حركة الزراع الرأسية - المكان	قطعتين صندوق علامات لمكان اليمين - مراتب	- ( وقوف الارتفاع الأمامية . والثبات ٢ث .		
الاتزام بالعلامات - بالنظر ثم بدون - عدم لمس خطى المر	الدوران - المكان - حركة الزراع الرأسية - رفع القدم لأعلى - اتجاه الجسم	طباشير - علامات لمكان الارتفاع ووضع اليمين واليهبوط لليمين	- ( وقوف . الارتفاع أماماً . الزراعان عالياً ) الشقبة الجانبية على اليمين داخل مر عرضه ٣٠سم .		
الاتزام بالعلامات - بالنظر ثم بدون - عدم لمس خطى المر	الدوران - المكان - حركة الزراع الرأسية - رفع القدم لأعلى - اتجاه الجسم	علامات	- ( وقوف الارتفاع أماماً . الزراعان عالياً ) الشقبة الجانبية على اليمين مع ربع لفة .		

## تابع الوحدة الثانية عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة تابع الجزء الرئيسي
	إبرك حركة الذراع الرأسية - الدوران - رفع القدم لأعلى - اتجاه الجسم	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين			
بالنظر ثم بدون	إبرك المكان - مسافة القدم الجانبية	علامات لمكان القدم	التدرج في تعليم يتضمن تمارين لتنمية مقدرات الإبرك الحس حركي	٢٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إبرك المكان - مسافة القدم الجانبية	علامات لمكان القدم	- (وقوف مواجه . الذراعان أماماً . مسك عقل الحائط ) أخذ خطوة بالقدم اليمنى جانباً على العلامة المحددة.		
بالنظر ثم بدون	إبرك المكان - مسافة القدم الجانبية	علامات لمكان القدم	- تكرار التمرين السابق ولكن مع تحريك القدم اليسرى لوضعها أمام القدم اليمنى.		
بالنظر ثم بدون الوثب لأعلى نقطة - النزول على القدمين مماً	إبرك المكان - مسافة القدم الجانبية - رفع القدم لأعلى	علامات لمكان القدم	- (وقوف مواجه . الذراعان أماماً . مسك عقل الحائط ) أخذ خطوة بالقدم اليمنى جانباً وجه اليسار ثم أداء وثبة الكايك.		

## تابع الوحدة الثانية عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - مسافة القدم الجانبية - رفع القدم لأعلى	علامات لمكان القدم	تكرار التمرين السابق ولكن جهة اليسار .		
بالنظر ثم بدون - الوثب لأعلى نقطة أداء التمرين في زمن ٤٥ ث	إدراك المكان - مسافة القدم الجانبية - اتجاه ووضع الجسم جميع الأهداف السابقة	علامات لمكان القدم ملعب الحركات الأرضية - الكاسيت - شريط الموسيقى - العلامات المستخدمة للأداء	( ووقوف مواجه . النزاعان أماماً . مسك عقل حائط ) زحاقة جانبية يميناً ثم يساراً . أداء النصف الأول من جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى .		
	تهديئة		- ( ووقوف ) مرجحات بدولية للزراعين ثم القدمين .	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة .		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة .		
بالنظر ثم بدون	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها تبعاً للأزمنة المحددة .		

## الوحدة الثالثة عشر :

- ١ - أداء المهارات منفردة .
- ٢ - أداء النصف الثاني من جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى في زمن محدد .

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
	إحصاء		- الجري حول ملعب الحركات الأرضية . ، مرونة لجميع مفاصل الجسم .	٥ ق	الجزء الرئيسي .
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	صولجات	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية تغيرات الإدراك الحس حركي - (وقوف . ثبات الوسط ) تبادل دوران القدم حول صولجان دون لمسها .	١٥ ق	
	إدراك الاتجاه - الذراع الرأسية - الدوران - رفع القدم لأعلى	مراتب	- (وقوف . الذراعان عليا ) ميل الذراع أمام وأسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل للوصول لوضع الجلوس الطويل ثم الدرجة الخلفية والوصول لوضع الميزان على الركبة .		
فرد الجسم أماماً أثناء الطيران	إدراك المكان - حركة الذراع الرأسية - الاتجاه - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين	التدرج في تعليم يتضمن تمرينات لتنمية تغيرات الإدراك الحس حركي - (وقوف ) الجري والارتقاء للطيران وعمل الدرجة الأمامية من الطيران .	٢٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الاتجاه - مسافة الوثب للأمام - رفع القدم لأعلى	علامات ثم بدون	- (وقوف ) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب لأعلى لعمل وثبة الفجوة .		

## تابع الوحدة الثالثة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- بالنظر ثم بدون - الاتزام بالعلامات	إدراك المكان - الذراع الرأسية - القدم الجانبية - اتجاه ووضع الجسم - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين واليهبوط	- ( وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين في ممر مرسوم عرضه ٣٠ سم . -		تابع الجزء الرئيسي
- بالنظر ثم بدون - الاتزام بالعلامات	إدراك المكان - الذراع الرأسية - القدم الجانبية - اتجاه ووضع الجسم - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين واليهبوط	- ( وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربيع لفة في ممر مرسوم عرضه ٣٠ سم . -		
- بالنظر ثم بدون - الاتزام بالعلامات	إدراك المكان - الدوران المكان - الاتجاه الجانبية	عقل حائط - علامات	- ( وقوف مواجهه بالجانب ) وثبة المقص . -		
- بالنظر ثم بدون الاتزام بالعلامات	المكان - الدوران - اتجاه ووضع الجسم - حركة الذراع الرأسية	طباشير - علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين ونزول القدمين	- ( وقوف ) الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة داخل ممر عرضه ٣٠ سم .		

## تابع الوحدة الثالثة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون - ثم بدون علامات	إدراك الدوران المكان - حركة النزاع الأفقية - اتجاه الجسم	علامات لوضع قدم الارتقاء واليدين	- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب أعلى مع الدوران نصف لفة. - (وقوف الموضع أمام . النزاعان عاليًا ) الوقوف على اليدين والنباتات ٢ ث والنزول على الصدر .		تابع الجزء الرئيسي
بمساعدة الزميل - ثم بدون	المكان - حركة النزاع الأفقية - اتجاه الجسم - إدراك الدوران	علامات لوضع قدم الارتقاء واليدين	- تكرار التمرين السابق ولكن النزول درجة أمامية.		
بالنظر - ثم بدون	إدراك الدوران - المكان	علامات	- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب والدوران نصف لفة مع تبديل الركبتين في المستوى الأفقي .		
بالنظر - ثم بدون	إدراك المكان - رفع القدم لأعلى - الدوران - حركة النزاع الرأسية	علامات	- (وقوف ) أخذ خطوة بالقدم اليمنى والدوران نصف لفة مع رفع القدم الحررة زاوية قائمة والنزاعان حلقة فوق الرأس .		
- النزول على الكفين أو لا - فرد الركبتين - والمسطحين تمامًا	إدراك اتجاه وضع الجسم - رفع القدم لأعلى - حركة النزاع الرأسية - الدوران	مراتب	- (وقوف ) الدرجة الخلفية للوصول إلى وضع الميزان على الركبة.		

## تابع الوحدة الثالثة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>الوشب لأعلى نقطة - النزول على القدمين معاً - بالنظر ثم بدون</p>	<p>إدراك المكان - مسافة القدم الجانبية</p>	<p>علامات - عقل حائط - ثم بدون عقل حائط</p>	<p>( وقوف مواجه . مسك عقل حائط ) وثبة الكليك يميناً ثم يساراً.</p>		تابع الجزء الرئيسي
<p>بالنظر ثم بدون - الوشب لأعلى نقطة</p>	<p>إدراك المكان - المسافة - القدم الجانبية - الاتجاه ووضع الجسم</p>	<p>علامات لمكان القدم - عقل حائط ثم بدون</p>	<p>( وقوف مواجه . النزاعان أماماً مسك عقل الحائط ) زحقة جانبية يميناً ثم يساراً.</p>		
<p>أداء التمرين في زمن ٤٥ ث</p>	<p>جميع المتغيرات السابقة</p>	<p>ملعب الحركات الأرضية - الكابيت - شريط الموسيقى - العلامات المستخدمة للأداء</p>	<p>أداء النصف الثاني من جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى.</p>		
	تهيئة		<p>- ( وقوف ) مرجحات بدولية للنزاعين ثم القدمين.</p>	٥ ق	الختام
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	<p>- المشي حول ملعب الحركات الأرضية لمدة دقيقة ونصف مع النظر في الساعة.</p>		
	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	<p>- تكرار التمرين السابق بدون النظر في الساعة.</p>		
بالنظر ثم بدون	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	<p>- تشغيل ساعة الإيقاف وإيقافها تبعاً للأزمنة المحددة.</p>		

## الوحدة الرابعة عشر :

١- أداء المهارات منفردة.

٢- أداء جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى في الزمن المحدد.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي. - الجري حول ملعب الحركات الأرضية. ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	١٠ ق	الجزء التمهيدي
	إحماء		إعداد خاص يتضمن تمرينات لتنمية تغيرات الإدراك الحس حركي	٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	صو لجانات	- ( وقوف . ثبات الوسط ) تبادل دوران القدم حول صولجان دون لمسها. - ( وقوف . النزاعان عليا ) ميل الجذع أماماً وأسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل للوصول لوضع الجلوس الطويل ثم المرجحة خلفاً والوصول لوضع الميزان على الركبة.	١٥ ق	الجزء الرئيسي
فرد الجسم أماماً أثناء الطيران	إدراك المكان - حركة النزاع الرأسية - الاتجاه - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع الليدين	التدرج في تعليم يتضمن تمرينات لتنمية تغيرات الإدراك الحس حركي	٢٥ ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الاتجاه - مسافة الوثب للأمام - رفع القدم لأعلى	علامات ثم بدون	- ( وقوف ) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب لأعلى لعمل وثبة الفجوة. الطيران.		

## تابع الوحدة الرابعة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- بالنظر ثم بدون - الاتزام بالعلامات	إدراك المكان - الذراع الرأسية - القدم الجانبية - اتجاه ووضع الجسم - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين والهبوط	- ( وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً ) الشقبة الجانبية على اليدين في ممر مرسوم عرضه ٣٠ سم.		تابع الجزء الرئيسي
- بالنظر ثم بدون - الاتزام بالعلامات	إدراك المكان - الذراع الرأسية - القدم الجانبية - اتجاه ووضع الجسم - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين والهبوط	- ( وقوف الوضع أماماً . الذراعان عالياً ) الشقبة الجانبية على اليدين مع ربيع لفة في ممر مرسوم عرضه ٣٠ سم. وثبة المقص .		
- بالنظر ثم بدون - الوشب لأعلى نقطة - - ضم القدمين قبل الهبوط	المكان - مسافة القدم الجانبية	عقل حائط - علامات	( وقوف مواجه ) وثبة النجمة .		
بالنظر ثم بدون - ثم بدون علامات	المكان - الدوران - اتجاه ووضع الجسم - حركة الذراع للرأسية	طباقير - علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين ونزول القدمين	- ( وقوف ) الشقبة الجانبية على اليدين مع ربيع لفة داخل ممر عرضه ٣٠ سم .		

## تابع الوحدة الرابعة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأوقات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة تابع الجزء الرئيسي
بالنظر ثم بدون - ثم بدون علامات	إدراك الدوران	علامات	( وقوف . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى مع الدوران نصف لفة .		
بمساعدة الزميل - ثم بدون	المكان - حركة الزراع الأفقية - اتجاه الجسم	علامات لوضع قدم الارتقاء واليدين	( وقوف الوضع أمام . النزاعان عاليًا ) الوقوف على اليدين واليدين ثبات ٢		
بمساعدة الزميل - ثم بدون	المكان - حركة الزراع الأفقية - اتجاه الجسم - إدراك الدوران	علامات لوضع قدم الارتقاء واليدين	تكرار التعرين السابق ولكن النزول درجة أمامية .		
بالنظر - ثم بدون	إدراك الدوران - المكان	علامات	( وقوف . ثبات الوسط ) الوثب والدوران نصف لفة مع تبديل الركبتين في المستوى الأفقي .		
بالنظر - ثم بدون	إدراك المكان - رفع القدم لأعلى - الدوران - حركة الزراع الرأسية	علامات	( وقوف ) أخذ خطوة بالقدم اليمنى والدوران نصف لفة مع رفع القدم الحرة زاوية قائمة والنزاعان حلقة فوق الرأس .		

## تابع الوحدة الرابعة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
- النزول على الكفين أو لا - فرد الركبتين - والمشطين تماماً	إدراك اتجاه وضع الجسم - رفع القدم لأعلى - حركة الذراع للأمامية - الدوران	مراتب علامات - عقل حائط - عقل بدون عقل ثم بدون عقل حائط	- ( وقوف ) الدرجة الخلفية للوصول إلى وضع الميزان على الركبة.  - ( وقوف مواجه . مسك عقل حائط ) وثبة الكليك يمينا ثم يساراً .		تابع الجزء الرئيسي
- الوثب لأعلى نقطة - النزول على القدمين معاً - بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - مسافة القدم الجانبية	علامات لمكان القدم - عقل حائط ثم بدون	- ( وقوف مواجه . النزاعان أماماً مسك عقل الحائط ) زحقة جانبية يمينا ثم يساراً .		
بالنظر ثم بدون - الوثب لأعلى نقطة أداء التمرين في زمن ٤٥ ث	جميع الأهداف السابقة	ملعب الحركات الأرضية - الكاسيت - شريط الموسيقى - العلامات المستخدمة للأداء	- أداء النصف الثاني من جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى .		
	تنمية جميع المتغيرات السابقة	مراتب - علامات	- أداء جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى في زمن ٩٠ ث .		



## الوحدة الخامسة عشر :

٣- أداء المهارات منفردة.

٤- أداء جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى في الزمن المحدد.

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	أعمال إدارية		- إعداد الاسطوانات ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي.	١٠ق	الجزء
	إحصاء		- الجري حول ملعب الحركات الأرضية. ، مرونة لجميع مفاصل الجسم.	٥ق	التمهيدي
			إعداد خاص يتضمن تمرينات تنموية لتغييرات الإدراك الحس حركي	١٥ق	الجزء
بالنظر ثم بدون	إدراك الدوران	صو لجانات	- (وقوف . ثبات الوسط ) تبادل دوران القدم حول صولجان دون لمسها.		الرئيسي
		مراتب	- (وقوف . النزاعان عاليا ) ميل الجذع أماماً وأسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل للوصول لوضع الجلوس الطويل ثم المرجحة خلفاً والوصول لوضع الميزان على الركبة.		
فرد الجسم أماماً أثناء الطيران	إدراك المكان - حركة الذراع الرأسية - الاتجاه - الدوران	علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين	التدرج في تعليم يتضمن تمرينات تنموية متغيرات الإدراك الحس حركي	٢٥ق	
بالنظر ثم بدون	إدراك المكان - الاتجاه - مسافة الوثب للأمام - رفع القدم لأعلى	علامات ثم بدون	- (وقوف ) الجري و الارتقاء للطيران وعمل الدرجة الأمامية من الطيران. - (وقوف ) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب لأعلى لعمل وثبة الفجوة.		

## تابع الوحدة الخامسة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بالنظر ثم بدون -</li> <li>الاتزام</li> <li>بالعلامات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إدراك المكان - النزاع</li> <li>الرأسية - القم الجانبية</li> <li>- اتجاه ووضع الجسم - الدوران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين واليهبوط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) الشقلبة الجانبية على اليدين في ممر مرسوم عرضه ٣٠ سم.</li> </ul>		تابع الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بالنظر ثم بدون -</li> <li>الاتزام</li> <li>بالعلامات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إدراك المكان - النزاع</li> <li>الرأسية - القم الجانبية</li> <li>- اتجاه ووضع الجسم - الدوران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين واليهبوط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف الوضع أماماً . النزاعان عالياً ) وثبة المقص .</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بالنظر ثم بدون</li> <li>- الوثب لأعلى</li> <li>نقطة - ضم</li> <li>القامين قبل اليهبوط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المكان - مسافة القدم الجانبية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>عقل حائط - علامات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف مواجه ) وثبة النجمة .</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>بالنظر ثم بدون - ثم بدون علامات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المكان - الدوران -</li> <li>اتجاه ووضع الجسم -</li> <li>حركة النزاع الرأسية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>طباشير - علامات لمكان الارتقاء ووضع اليدين ونزول القامين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف ) الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة داخل ممر عرضه ٣٠ سم.</li> </ul>		

## تابع الوحدة الخامسة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بالنظر ثم بدون - ثم بدون علامات	إدراك الدوران	علامات	- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى مع الدوران نصف لفة. - (وقوف الرضع أماماً . النزاعان عاليًا ) الوقوف على اليدين واليدين ثبات		تابع الجزء الرئيسي
بمساعدة الزميل - ثم بدون	المكان - حركة النزاع الأفقية - اتجاه الجسم	علامات لوضع قدم الارتقاء واليدين	- (وقوف الرضع أماماً . النزاعان عاليًا ) الوقوف على اليدين واليدين ثبات		
بمساعدة الزميل - ثم بدون	المكان - حركة النزاع الأفقية - اتجاه الجسم - إدراك الدوران	علامات لوضع قدم الارتقاء واليدين	- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب وأماماً مع تغيير الركبتين في المستوى الأفقي.		
بالنظر - ثم بدون	إدراك المكان - رفع القدم لأعلى - الدوران - حركة النزاع الرأسية	علامات	- (وقوف ) أخذ خطوة بالقدم اليمنى والدوران نصف لفة مع رفع القدم الحرة زاوية قائمة والنزاعان حلقة فوق الرأس .		

## تابع الوحدة الخامسة عشر :

ملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- النزول على الكفين أو لأ -</li> <li>- فرد الركبتين -</li> <li>والمشطين تماماً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إدراك اتجاه وضع الجسم - رفع القدم لأعلى - حركة الذراع الرأسية - الدوران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مراتب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ( وقوف مواجه . مسك عقل حائط ) وثبة الكايك يمينا ثم يساراً .</li> </ul>		تابع الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب لأعلى نقطة - النزول على القدمين معاً - بالنظر ثم بدون</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إدراك المكان - مسافة القدم الجانبية - الاتجاه ووضوح الجسم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>علامات لمكان القدم - عقل حائط ثم بدون حائط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ( وقوف مواجه . الذراعان أماماً مسك عقل الحائط ) زحطة جانبية يمينا ثم يساراً .</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>بالنظر ثم بدون - الوثب لأعلى أداء التمرين في زمن ٤٥ ث</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جميع المتغيرات المسافة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ملعب الحركات الأرضية - الكاسيت - شريط الموسيقى - العلامات المستخدمة للأداء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء النصف الثاني من جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى .</li> </ul>		
	جميع المتغيرات المسافة	مراتب - علامات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء جملة الحركات الأرضية مع مصاحبة الموسيقى في زمن ٩٠ ث .</li> </ul>		



# ملخص البحث

أولا : ملخص البحث باللغة العربية

ثانيا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## أولا : ملخص البحث باللغة العربية

### المقدمة ومشكلة البحث :

تحتل رياضة الجمباز مكانا متقدما عن مختلف ألوان النشاط الرياضي نظرا لأنها من الرياضات المحببة إلي النفس التي تشد إنتباه المتفرج وتعمل علي جذب اللاعبين لممارستها كما أنها تعتبر ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل علي أجهزة الجسم المختلفة .

إضافة إلي ما سبق فهي إحدى المواد التطبيقية المقررة علي كليات التربية الرياضية ولما كان منهج الجمباز يحتل مكانة هامة وأساسية ضمن المقررات الدراسية لطالبات كلية التربية الرياضية لذا فإن إتقان الطالبات الأداء علي الأجهزة المختلفة في الجمباز يعد أمرا ضروريا .

وعلي هذا فإنه لإتقان الجمل الحركية وفقاً لطبيعة المتطلبات الخاصة بالأداء علي أجهزة الجمباز بصفة عامة وجهاز الحركات الأرضية بصفة خاصة يتطلب توافر مستوي مرتفع من القدرات البدنية وعناصر أخرى كالإدراك الحس حركي حتى يتم الأداء بشكل جمالي وصحيح تظهر فيه قدرة الطالبة علي التحكم في أوضاع الجسم عند أدائها للجملة كنتيجة لقدرتها علي الإحساس الحركي الواضح والدقيق بالمكان والاتجاهات ومسارات ومستويات الحركة والاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم من بداية الجملة الحركية حتى نهايتها .

حيث تنص بعض متطلبات تركيب التمرين لهذا الجهاز علي انه يجب أن يكون هناك تغيير في رتم وإيقاع الحركات بين السرعة والبطيء وكذلك استخدام مختلف الاتجاهات بالأرض والتغيير بين العناصر القريبة والبعيدة عن الأرض بالإضافة إلي التغيير بين العناصر في الاتجاهات سواء إلي الأمام أو الجانب أو الخلف .

ومن خلال ملاحظة الباحثة لأداء الطالبات لجملة جهاز الحركات الأرضية وجدت أن الطالبات يفتقدن القدرة علي الاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم للمهارة عند ربطها بمهارة أخرى في سلسلة حركية أو عند ربط المهارة بعناصر ربط وذلك أثناء أدائهم للجملة علي هذا الجهاز .

وترجع الباحثة هذا إلي عدم قدرة الطالبات علي الإحساس بالمكان والمسافة والزمن والاتجاه ووضع الجسم المناسب وتماسك أجزائه أثناء الأداء بالصورة الصحيحة وفقاً للمسار والتركيب الفني للمهارة وبالتالي عدم القدرة علي استمرارية الاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم للمهارات و الجملة الحركية ككل ، وهذه هي مكونات الإدراك الحس حركي والذي يعرف بأنه الحاسة التي

تمكن من تحديد أوضاع أجزاء الجسم وحالتها وامتدادها واتجاهها في الحركة وكذلك الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل .

ويري العاملون في المجال الرياضي أن الإدراك الحس حركي له دورا فعالا في عملية التعلم الحركي وخاصة بالنسبة للمهارات الحركية المركبة والتي تتطلب دقة التمييز بين أجزائها المختلفة ، كما أنه يزيد من القدرة علي التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة ليسمح للاعب بتصحيح الحركة أثناء أدائها سواء من حيث الشكل أو المدى أو الاتجاه .

وترى الباحثة أن السبب الرئيسي لانخفاض مستوى الإدراك الحس حركي لدى الطالبات هو أن القائمين بالتدريس دائما ما يتعجلون في تعليم المهارات الحركية المختلفة والمقررة علي جهاز الحركات الأرضية دون الاهتمام بوضع وتنفيذ بعض التدريبات اللازمة لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركي بصفة خاصة والتي تساعد علي رفع مستوى إدراك الطالبات للأوضاع واتجاهات أجزاء الجسم أثناء الأداء بالصورة الصحيحة

حيث ترى الباحثة أن الحركات المكتسبة نتيجة لممارسة هذه التدريبات يمكن تخزينها لتصبح بمثابة تغذية رجعية تصاحب حركات الطالبة أثناء أداء المهارات بعد ذلك ، وباستمرار ممارسة هذه التدريبات تستطيع الطالبة أن تصل إلى مرحلة الآلية في إحساسها بشكل الجسم ووضعه واتجاهه والاحتفاظ بتماسك أجزاءه أثناء الأداء ، وبالتالي تحسن مستوي أدائها لجملة الحركات الأرضية ، شريطة أن يتم وضع هذه التدريبات وتصميمها بصورة تخدم التركيب الفني للمهارات التي يتم تعلمها .

ومن هنا رأت الباحثة ضرورة تصميم بعض التدريبات لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بجهاز الحركات الأرضية ومعرفة تأثيرها علي مستوي أداء جملة الحركات الأرضية .

وبالنظر لأهمية هذه التدريبات وجدت الباحثة أهمية أن يتم تقديمها للطالبة خلال الوحدة التعليمية عن طريق استخدام أسلوب جديد يعتمد علي ما توفره تكنولوجيا التعليم من تقنيات حديثة وأذكر هنا بالأخص برامج التعلم من خلال الحاسب الآلي ، والذي يوفر للطالبة فرصة الحصول علي المعلومات والمهارات المراد تعلمها وتلقيها من خلال أكثر من وسيط تعليمي (نص مكتوب يعرض طريقة أداء التدريب والهدف منه - الشرح اللفظي لطريقة الأداء - صورة الفيديو التي تعرض نموذج الأداء الصحيح للتدريب بطرق عرض مختلفة من الأمام ومن الجانب سواء كان ذلك بالسرعة العادية أو البطيئة أو المتقطعة ) مما يؤدي إلي إتاحة الوقت الكافي والرؤية الواضحة وكذلك استيعاب مراحل الأداء لمجموعة التدريبات بشكل متميز ، بالإضافة إلي ما

سبق فإن الطالبة تستطيع أن تعود إلى الجهاز لتعيد رؤية النموذج مرة أخرى وبالطريقة التي تفضلها أو لسماع الشرح اللفظي .

حيث يشير العديد من الباحثين إلى أن استخدام الوسائط التعليمية المتعددة في عمليات التعليم والتعلم تزيد من وضوح شكل الأداء مما يسهل للطالبة إدراك الحركة المراد تعلمها وزيادة دافعيته نحو ممارسة النشاط الحركي .

### هدف البحث

- وضع مجموعة من التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارات وجملة جهاز الحركات الأرضية المنهجية باستخدام الحاسب الآلي لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية والتعرف علي تأثيرها علي كل من :

أ- متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بالمهارات المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية.

ب- مستوى أداء المهارات المنهجية منفردة علي جهاز الحركات الأرضية .

ج- مستوى أداء الجملة الحركية المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية .

### فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات المنهجية منفردة لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الجملة الحركية المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية لصالح المجموعة التجريبية.

### إجراءات البحث :

#### ١- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث وذلك باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية.

## ٢- عينة البحث :

وشملت العينة على (٣٢) طالبة هن قوام شعبتان تم اختيارهن عشوائياً إحداهن تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٦) طالبة

## الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ مجموعة التمرينات المقترحة داخل الوحدة التعليمية علي عينة البحث التجريبية ، كما تم تنفيذ البرنامج التعليمي المتفق عليه والمعتمد من قسم التمرينات والجمباز بالكلية علي عينة البحث الضابطة في الفترة من يوم ٢٠٠٧/٤/٣م الموافق الثلاثاء إلي يوم ٢٠٠٧/٥/٣٠م الموافق الأربعاء وذلك أثناء اليوم الدراسي وقد اشتملت خطة التدريس علي (١٥) وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً واستغرق زمن الوحدة التعليميه ١ ساعة واحدة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

## أدوات جمع البيانات :

- ١- استمارة تسجيل البيانات
- ٢- جهاز رستاميز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ٣- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام)
- ٤- عدد (٤) جهاز حاسب آلي.
- ٥- جهاز كاسيت
- ٦- آلة تصوير فيديو
- ٧- ساعة إيقاف
- ٨- شريط قياس.
- ٩- عدد ٢ كرة طبية.
- ١٠- مسطرة مدرجة حتى ١٠٠ سم
- ١١- مقعد خشبي بدون ظهر ارتفاع ٥٠ سم
- ١٢- اسطوانات كمبيوتر.
- ١٣- مراتب إسفنج أو مسطح مستوى.

## المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية :

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- ٤- الالتواء.
- ٥- معامل الارتباط لبيرسون

## الاستنتاجات :

في ضوء طبيعة الدراسة وأهداف البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن واقع النتائج التي توصلت إليها الباحثة تم استنتاج ما يلي :

- ١- استخدام المنهج التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة بين القياسيين القبلي والبعدي عند مستوي معنوية (٠,٠٥) في متغيران فقط من متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث وهما ( إدراك مسافة القدم الجانبية ، إدراك المكان )
- ٢- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي .
- ٤- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة كان أكثر تأثيراً على ارتفاع مستوى متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٥- استخدام المنهج التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة بين القياسيين القبلي والبعدي عند مستوي معنوية (٠,٠٥) في المهارات المنهجية المنفردة قيد البحث .
- ٦- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة في المهارات المنهجية المنفردة قيد البحث عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

٧- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة .

٨- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة كان أكثر تأثيراً على ارتفاع مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

٩- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة كان أكثر تأثيراً على ارتفاع مستوى أداء الجملة الحركية المنهجية لطالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

### توصيات البحث :

في حدود ما تم استنتاجه تستطيع الباحثة أن توصي بما يلي:

١- ضرورة وضع وتصميم تمرينات خاصة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي وذلك ضمن محتوى المنهج التعليمي لمادة الجمباز .

٢- الاستعانة بمجموعة التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارات جهاز الحركات الأرضية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير وتحسين مستوى الأداء للمهارات المنفردة وجملة الحركات الأرضية المنهجية .

٣- الاهتمام بتوزيع تمرينات الإدراك الحس حركي على أجزاء الوحدة التعليمية وذلك على مدار المنهج التعليمي .

٤- دراسة أثر تنمية الإدراك الحس حركي بالنسبة للأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد نوعية مكونات الإدراك الحس حركي المختلفة التي يتطلبها كل نشاط رياضي مما يساعد على توجيه عملية التعليم والتدريب .

٥- إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الرياضية المختلفة والتي تهتم بشكل الأداء مثل الغطس والجمباز الإيقاعي والباليه المائي .

٦- الاهتمام بإدخال أساليب جديدة تعتمد على ما توفره تكنولوجيا التعليم من وسائل وتقنيات لتدريس محتوى ومنهاج مادة الجمباز بكليات التربية الرياضية .

**Menoufia university**  
**Faculty of Physical Education**  
**Exercises and Gymnastics Department**

**Development kinesthetic perception variables by using  
computer and its effect on floor exercise performance  
level to girls college of physical education**

Prepared by

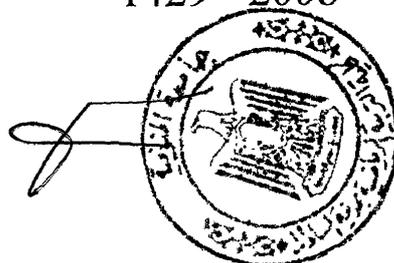
**Eman Kmal Elden Ebrahim El-Maasrawy**  
Assistant lecturer in Exercises and Gymnastics Department  
at faculty of physical education  
Menoufia university

Part of the requirements of acquirement the  
PhD degree in physical education

Supervises by

**Dr. Saied Abd El-Rashied Khater**  
Biomechanics Prof in teaching methods Department  
Faculty of Physical Education  
Menoufia university

1429 - 2008



# **Research Summary**

## **The introduction and Research Problem**

The gymnastics occupies a place ahead of a various sports as it sports friendly to the self that pulls the viewer's attention and working to attract players to practice as it considers aspect of physical activity, which is characterized by its impact on the overall different body organs.

In addition to what is already one of Applied assessed on sport and education colleges As a gymnastics occupies an important place within the core curriculum for college students physical education therefore proficiency students performance in various organs gymnastics is essential. As such it is perfect movement clause according to the nature of performance requirements of the organs of gymnastics in general and floor exercise in particular, requires a high level of physical abilities and other elements kinesthetic perception until good performance and correctly reflect the student's ability to control the conditions of the body when its performance clause as a result of their sense of kinetic clear and precise location, trends and tracks and traffic levels and maintain good performance from the beginning of the formal kinetic clause to the end. It provides some training requirements for the installation of this body that there must be a change in the meter and the rhythm of movements between speed and slow as well as the use of various land and the change between the near and far on the ground in addition to the change between elements in both directions to the side or forward or backward.

Through observation researcher for the performance of students among the movements of ground and found that students lacking the ability to maintain the proper functioning of formal skill when linked to another in a series of skill or mobility when linking elements linked to the skill and

during the performance of the string on this machine.

The researcher attributed this to the inability of students to a sense of place, time and distance and direction and to develop the appropriate body parts and cohesion during the performance properly in accordance with the path and installation of technical skill and thus the inability to maintain continuity of performance formality proper skills and kinetic whole clause, and these are the components of sense perception, which is known as kinesthetic sense that to identify the conditions parts of the body, condition and expansion and direction of movement as well as the overall situation of the body and specifications of the whole body.

In the view of workers in sport that sense of awareness activist him an effective role in the learning process, particularly for motor skills and motor vehicle requiring precise distinction between the different parts, as it increases the ability to control the movements carefully and maintain the conditions to allow kinetic sound of Laab correcting movement during both performance in form or long or direction.

The researcher believes that the main reason for the low level of awareness among students activist sense is that the teaching staff running in the education and skills kinetic different assessments on the floor exercise without interest to develop and implement some of the exercises needed to develop some sense of awareness activist variables, in particular, which helps to raise the level of awareness of students of the situation and trends in parts of the body properly during performance

Where the researcher believes that the movements acquired as a result of the exercise of these exercises can be stored to become a feeding reactionary movements accompany student in the performance skills yet, and the continued practice of these exercises can requesting up to the stage mechanism in the sense of the body and putting it in the direction and maintain cohesiveness of its parts during the performance, and thus

improve the level of performance of inter floor exercise, provided that such exercises are developed and designed in serving installation technical skills to be learned.

Hence the need to design researcher found some exercises to develop some sense perception variables associated device activist movements ground and know their impact on the performance level inter floor exercise.

Given the importance of these drills and the importance of the researcher found to be presented to students during the module through the use of a new method relies on technology provided by the Education modern techniques and mention here in particular learning programmes through the computer, which provides an opportunity for students to obtain information and skills to be learned and receipt of During more than an intermediate education (written text presents the method of training and performance objective - Alfezi explanation of how performance - offering video image model the proper functioning of the training offer different ways forward is whether the normal speed or slow or intermittent), which leads to allow time adequate and clear vision, as well as absorb the performance of the Group stages of the exercises are distinguished, in addition to the above, the student can return to the system, to re-vision model again and the manner in which you prefer to hear or verbal explanation.

Where many researchers indicates that the use of educational multi-media teaching and learning processes and increase the clarity of performance format, which makes it easy for students to be aware of movement and increased Dafietha learned about exercise motor activity.

### **Aims of the Research**

-- A set of exercises for the development of the proposed changes aware of the sense of activist movements associated with the skills of the ground

using the computer for the fourth year students of Physical Education Faculty of the University of Menoufiya, and the identification of its impact on both:

A - variables sense of awareness activist skills associated methodology on a ground movements by students.

B - a level of performance skills methodology individual assessments of the ground movements.

C - sentence kinetic performance level assessments of the ground movements by students.

### **Hypotheses of the Research**

1 There are significant differences between the two sets of indices Badien experimental and the control variables in the sense of awareness activist for the benefit of the experimental group.

2 There are significant differences between the two sets of indices Badien experimental and officer in the performance level of individual skills methodology for the benefit of the experimental group.

3 There are significant differences between the two sets of indices Badien experimental and officer in the performance level sentence kinetic assessed on the ground movements for the benefit of the experimental group.

### **Procedures of the Research**

#### **Research Method**

The researcher has used the experimental method as it is the suitable method of the nature of the research, the researcher used the experimental design by using two groups , one is experimental and the other is control group .

## **Research Sample**

Included in research (32) student of the fourth divided into two groups, one of them a experimental and the other an officer strength of each student (16).

## **The basic Study**

Group exercises have been implemented within the proposed module experimental on a sample search, as was the implementation of the education program agreed and approved by the Department of college gymnastics exercises and sample research officer from 3/4/2007 m on Tuesday approved the day Wednesday approved m 30/5/2007 and during the school day, included a plan for teaching (15) educational unit by two times a week and took module 1. hour for the control and experimental groups.

## **Tools of Collecting Data**

- 1- 1-Application form of data
- 2- A restameter device to measure length by centimeter .
- 3- A medical weighing machine to measure weight by Kg .
- 4- (4) computers devices .
- 5- cassette device .
- 6- camera video + video device
- 7- Stop watch .
- 8- Two medical balls
- 9- Wooden ruler about ( 100 ) cm .
- 10-A measurement stripe.

11-A wooden seat without back its height is 50 cm

12-Computer C.D.

13-Video tapes

14-Sponge mats

### **Statistical Treatments**

The researcher has used the following statistical treatments:

1-The Arithmetic Mean .

2- Standard Deviation .

3-T – test .

4- Statistical coefficients .

5- correlation of Pearson .

### **The Conclusions**

In the light of the nature of the study and research objectives and within a sample research and curriculum used is the reality of the findings of the researcher's conclusion was as follows:

1 - Using the traditional approach of the group and the law led to significant differences between the indices before and after at the level of moral (0.05) only in the changing perception of variables activist sense under discussion, namely (a distance of Championship side awareness, awareness of space)

2 - use a proposed exercises led to the existence of significant differences in perception variables sense activist under discussion at the level of moral (0.05) among the indices before and after the experimental group for telemetric.

3 - the experimental group has a higher percentage of improvement from the officer in the development of the variables of sense perception activist.

4 - use a proposed exercise was more influential on the high level of variables being aware of the sense of activist students search for the experimental group for the control group.

5 - Using the traditional approach to the control group led to the existence of significant differences between the indices before and after at the level of moral (0.05) in individual skills methodology under discussion.

6 - the use of a proposed exercises led to the existence of significant differences in individual skills methodology under discussion at the level of moral (0.05) among the indices before and after the experimental group for telemetric.

7 - the experimental group achieved a higher rate of improvement in the control group in the level of individual performance skills methodology.

8 - use a proposed exercise was more influential on the high level of performance of individual skills methodology under discussion group for female experimental group officer.

9 - the use of a proposed exercise was more influential on the high level of performance sentence kinetic methodology for the experimental group of students set the law.

### **The Recommendations**

The limits of what could have been inferred that the author recommends:

1 - the need to develop and design exercises especially for the development of variables sense of awareness and activist within the curriculum content of the material of gymnastics.

2 - Application Group exercises for the development of the proposed changes aware of the sense of activist movements associated with the skills of the ground because of their positive impact on the development and improvement of the performance of individual skills and inter ground

movements methodology.

3 - interest distribution exercises sense of awareness activist parts module and over curriculum.

4 - to study the impact of the development of the sense of awareness activist for various sports activities to determine the quality of the components of sense perception activist various required all athletic activity, which may help guide the process of education and training.

5 - conduct similar studies on the various sports and interested in performance such as diving and rhythmic gymnastics and ballet watercourse.

6 - attention to the introduction of new methods rely on technology provided education means and techniques for teaching content and Platform article gymnastics faculties of Physical Education.