

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- إبراهيم عبد الوكيل الفار : تربويات الحاسوب وتمديدات مصطلح القرن الحادى والعشرين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998م .
- 2- أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى ، مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1992م .
- 3- أحمد حسين اللقانى ، معجم المصطلحات التربوية المعرفية فى المناهج وطرق التدريس ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1996م .
- 4- أحمد عبد الفتاح حسين : " فاعلية برنامج تعليمى باستخدام الوسائل فائقة التداخل على التحصيل المعرفى ومستوى الإنجاز الرقمى لبعض مسابقات الميدان والمضمار" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، 2005م .
- 5- أحمد فتحى الصواف : "أثر نمذجة مهارات تشغيل الأجهزة التعليمية باستخدام نظام التوجيه الكمبيوترى على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى للطلاب المندفعين والمتروين بكليات التربية" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 2000م .
- 6- أحمد فتحى الصواف : "أثر إختلاف نمط الوسائل المتعددة فى برنامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الإنترنت" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، 2004م .
- 7- أسامة أحمد عبد العزيز : "أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالى لدى المبتدئين" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2001م .

- 8- أسامة كامل راتب ، : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل
إبراهيم عبد ربه
والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى
القاهرة ، 1999م.
- 9- الغريب زاهر ، : تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية) ، ط2 ، دار
إقبال بهبهانى
الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1999م .
- 10- أمال ربيع كامل : "مهارات تدريس العلوم لدى معلمى الحلقة الثانية من
التعليم الأساسى" ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة
كلية التربية الرياضية بالفيوم ، جامعة القاهرة
1991م .
- 11- أمين أنور الخولى ، : المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمى - إختبارات المعرفة
محمود عنان
الرياضية وأسس بنائها ونماذج كاملة منها ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، 1999م .
- 12- باليستروس ، وألفاريز : أسس التعليم والتدريب ، ترجمة عثمان رفعت ، محمود
فتحى، الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، مركز
التنمية الإقليمى ، القاهرة ، 1991م .
- 13- بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك -
تدريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997م .
- 14- جوزيف ناجى أديب : "تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط
الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس
الطاولة للمبتدئين" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة
المنوفية ، 2003م .
- 15- حازم مصطفى عبد القادر : "فاعلية برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا
على تعلم بعض مهارات المباراة لدى المبتدئين" ،
رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
، جامعة طنطا ، 2005م .

- 16- **حامد عبد السلام زهران** : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1999م .
- 17- **حسن حسين زيتون ، كمال عبد الحميد زيتون** : تصنيف الأهداف التدريسية محاولة عربية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1995م .
- 18- **حلمى حسن الوكيل** : الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتطوير مناهج المرحلة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1999م .
- 19- **زاهر أحمد زاهر** : تكنولوجيا التعليم كفنسة ونظام ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1996م .
- 20- **زينب محمد أمين** : "أثر إستخدام الهيبرميديا على التحصيل الدراسى والإتجاهات لدى طلاب كلية التربية" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية بالمنيا ، جامعة المنيا ، 1995م .
- 21- **سالى محمد عبد اللطيف** : "فعالية برنامج تعليمى مقترح بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) بإستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2005م .
- 22- **سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هريدى** : مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشتعاع الفنية ، القاهرة ، 1998م .
- 23- **سليمان على حسن ، أحمد الخياط ، زكى درويش** : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1983م .
- 24- **شاهر ربيع وحيد عبد الرحمن** : "تأثير برمجية هيبرميديا على التحصيل الكشفى لدى بعض معلمى التربية الرياضية بمحافظة الغربية" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2005م .

- 25- **عبد الحافظ محمد سلامة** : وسائل الإتصال والتكنولوجيا فى التعليم ، در الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1996م .
- 26- **عبد الحافظ محمد سلامة** : مرجع تشغيل الأجهزة التعليمية وصيانتها ، الجزء الخامس ، دار الفكر العربى ، عمان - 1996م .
- 27- **عبد الحليم محمد عبد الحليم** ، نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الثانى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2000م .
- محمد محمد عبد العال ، خالد مرجان عبد الدايم**
- 28- **عبد الحميد شرف** : التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .
- 29- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م .
- 30- **عبد السلام عبد الرحمن** : أساسيات المناهج التعليمية وأساليب تطويرها ، ط2 ، سلسلة كتب تربوية ، دار المناهج ، عمان ، 2002م .
- 31- **عبد الله المنساعى** : "الكمبيوتر وسيلة مساعدة فى العملية التعليمية" ، بحث منشور ، مجلة التربية تصدر عن اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، العدد 101 ، مطابع قطر الوطنية ، 1992م .
- 32- **فاطمة محمد محمد فليفل** : "أثر برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2003م .
- 33- **فتح الباب عبد الحليم** : الكمبيوتر فى التعليم ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995م .

- 34- **فتح الباب عبد الحليم** : "تحو فهم أفضل لتكنولوجيا التعليم ، الوسائل المتعددة فى حجرات الدراسة" ، بحث منشور ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، سلسلة دراسات وبحوث ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، المجلد الخامس ، الكتاب الثالث ، 1995م .
- 35- **فتح الباب عبد الحليم** : **توظيف تكنولوجيا التعليم** ، ط2 ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، القاهرة ، 1997م .
- 36- **قاسم حسن حسين** : **موسوعة الميدان والمضمار** ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998م .
- 37- **قاسم حسن حسين** ، **محمد عبد الرحيم** : **ميكانيكية المسابقات المركبة** ، العشارى رجال ، السباعى سيدات ، دار الكتب الوطنية ، ليبيا ، 2001م .
- 38- **كمال عبد الحميد زيتون** : **تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلومات والاتصالات** ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2002م .
- 39- **ليلى عبد العزيز زهران** : **الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية** ، دار زهران ، القاهرة ، 1991م .
- 40- **مجدى عزيز إبراهيم** : **التقنيات التربوية ، رؤى لتوظيف وسائط الاتصال ، وتكنولوجيا التعليم** ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2002م .
- 41- **محسن محمد أبو النور** ، **محمد زكى** : "برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهبرميديا وأثره على تعلم بعض مهارات المصارعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية" ، بحث منشور ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، المجلد الثالث عشر ، كلية الآداب ، جامعة المنيا ، 2002م .
- 42- **محمد الحماحمى** ، **أميين الخولى** : **أسس بناء برامج التربية الرياضية** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990م .

- 43- **محمد السيد على** : **تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2002م .
- 44- **محمد حسن علاوى** : **سيكولوجية النمو للمربي الرياضى** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .
- 45- **محمد رضا البغدادي** : **تكنولوجيا التعليم والتعلم** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998م .
- 46- **محمد سعد زغلول** ، **محمد رمضان أحمد** : "دراسة تحليلية لجوانب المجال المعرفى لمناهج التربية الرياضية بمراحل التعليم العام" ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1997م .
- 47- **محمد سعد زغلول** ، **مكارم حلمى أبوهرجه** : **مشكلات مناهج التربية الرياضية المدرسية التشخيص والعلاج** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م .
- 48- **محمد سعد زغلول** ، **مكارم حلمى أبوهرجه** ، **هانى سعيد عبد المنعم** : **تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م .
- 49- **محمد سعد زغلول** ، **حنان محمد عبد اللطيف** : "تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانوية" ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 49 ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، 2003م .
- 50- **محمد سعد زغلول** ، **محمد على محمود** ، **هانى سعيد عبد المنعم** : "تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا" ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد 48 ، 2003م .

- 51- محمد صبحى حسنين : القياس والتفوييم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، ط4 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2000م .
- 52- محمد عبد الغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تدريب ، تكنيك ، تعليم ، تحكيم) ، دار القلم ، الكويت ، 1990م .
- 53- محمد عطيه خميس : منتوجات تكنولوجيا التعليم ، مكتبة دار الكلمة ، القاهرة ، 2003م .
- 54- محمد على محمود ، مصطفى عبد القادر الجيلانى : "تأثير إستخدام أسلوب الهيبيرميديا على تعلم مهارتى التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى المبتدئين فى كرة القدم" ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد 46 ، 2003م .
- 55- محمد محمد الهادى : نحو توظيف تكنولوجيا المعلومات لتطوير التعليم فى مصر ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1995م .
- 56- محمد محمد الهادى ، نشأت الخميس الفيطنانى ، أحمد قطب سليمان : نحو مستقبل أفضل لتكنولوجيا المعلومات فى مصر ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، 1995م .
- 57- محمد محمود الحيلة : التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، دار الكتاب الجامعى ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2001م .
- 58- محمد محمود توفيق : "أثر برنامج تعليمى بإستخدام الهيبيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2003م .
- 59- محمد ناجى محمود : "أثر التصور العقلى على الإنجاز الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1998م .

- 60- مديحة سامي ، ألعاب القوى للفتيات ، ب.ت .
- أحمد الخسادم ،
وفناء أمين
- 61- مديحة سامي ، المرجع في مسابقات الميدان والمضمار للفتيات الأسير
وفناء محمد أمين النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، 1984م .
- 62- مصطفى سيد عثمان : رؤية في تحديث وسائل تعليمنا بالتكنولوجيا الصغيرة
مصطفى سيد عثمان ، مطابع روز اليوسف الجديدة ، القاهرة ، 1994م .
- 63- مصطفى عبد السميع : تكنولوجيا التعليم ، دراسات عربية ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة ، 1999م .
- 64- مصطفى عبد السميع ، الاتصال والوسائل التعليمية ، مركز الكتاب للنشر
محمّد لطفسي ، القاهرة ، 2001م .
صابر عبد المنعم
- 65- منذر محمد كمال : "أثر استخدام مدخلين في تدريس الرياضات بإستخدام
الحاسب الآلى على تحصيل تلاميذ الصف الإعدادى وإستيفاء أثر تعلمهم لها وإتجاهاتهم نحوها" ، رسالة
دكتوراه ، غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث
التربوية ، جامعة القاهرة ، 1999م .
- 66- ناهد محمود سعد ، ورق التدريس فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة ، 1998م .
نبيلسى رمزي فهيم
- 67- نبيلة عبد الرحمن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار للأنسات ، (الوثب الطويل) ،
الجزء الأول ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ،
1995م .

- 68- **نهى فتحى أحمد صالح** : " فعالية برنامج ترويحى ثقافى باستخدام الهيبرميديا على الثقافة الترويحية الخلوية"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003م .
- 69- **هارولد مـولـر ، ولفجانج رينـزـدورل** : نشرة الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، 2000م .
- 70- **هاشم سيد إبراهيم** : "أثر تغير تسلسل الأمثلة والتشبهات فى برامج الكمبيوتر متعددة الوسائط على تحصيل المستقلين والمعتمدين إدراكياً لمفاهيم تكنولوجيا الوسائط المتعددة"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 2000م .
- 71- **هويدا محمد الأتربى** : التربية الصحية فى مرحلة التعليم الأساسى بين الواقع والممكن ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1994م .
- 72- **وفاء صلاح الدين إبراهيم** : "أثر إختلاف، التفاعل فى برامج الوسائل المتعددة الكمبيوترية على تحصيل طلاب كلية التربية فى تكنولوجيا التعليم" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، 1999م .
- 73- **وفيقة مصطفى سالم** : تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2001م .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

- 74- *Bohets, W., Witters J. & Van Cappennoll, E. H.* : A model of the elastic take off energy in the long jump, journal of sports sciences, 10, pp. 533-540, 1992.
- 75- *Brian Macdemon* : Long jump, sports coach, pp (1-5), last Modified 15th April, 2002.

- 76- *Carey, Dorisl & Others* : Technology and Teacher Education Annual paper presenty Atannual conference on Technology and Teacher Education, 3rd Texas Houston, March 12-15, 1992.
- 77- *Dastbaz, M.* : Designing interactive multimedia systems, UK McGraw. Hill, Education Limited, 2003.
- 78- *David, H. Janassen* : Hypertext/Hypermedia, 2nd edition, New Jersey, England Wood Chliffs, 1992.
- 79- *Diane, M. Gyeski* : Multimedia for learning development, application, evaluation, New Jersey, England Wood Cliffs, 1993.
- 80- *Eva, M. B.* : The effects of liner vs, non linear computer assisted instruction on beginning reading skills of second grade, student, mal, Vol. 32, No. 3, 2000.
- 81- *G. Deadman* : An analysis of pupils reflective writing with in a hypermedia frame work, journal of computer assisted learning, Vol, 15, No. March./
<http://eriehaenet/ericdcled454831.http>, 1997.
- 82- *Hannafin, R. & Savenye, W.* : Technology in the classroom, The Teachers new role and resistance to it, Education Technology, 1993.
- 83- *Hillmaa, D.* : Multimedia Technology and Application U.S.A., Pelmeear Publishers, 1998.
- 84- *Igorter Ovanesian* : Photo sequence long jump, New studies In Athletics, volume 6, pp 49-54, 1991.

- 85- *Jim kiefer* : Training anal Drills for the running long jump, fullerton college, pp. 1-2, 2002.
- 86- *Jonthan Glazewski* : Hypermedia based problem based learning in the upper elementary grades : A development a study research report; conference paper
<http://erica.net/ericale/ed455760.htm>, pp 150, 2000.
- 87- *Lamper M. & Ball D. L.* : Using hypermedia technology to support a new pedagogy of teacher education Michigan, national center for research on teacher education, east lansing jully, 1990.
- 88- *Michael, N. Louka* : A review of hypermedia method ologies and techniques, dept of mathematical and computing sciences, university of Surrey, UK, available at
<http://www.ia.hiof.no/michaell/home/hypermedia/review.html>, 2000
- 89- *Peach A. G.* : The effect of knowledge and type of instruional objective on international learning with world wideweb based linear and hypermedia instruction, No. 57, No. h, May, 1997.
- 90- *Schrocder, Eillen E.* : Interactive multimedia computer systems, [http://ericir.syr.edu/eric,ed340388.\(2\),1991](http://ericir.syr.edu/eric,ed340388.(2),1991)
- 91- *Schwabe, D. & Rossi, C.,* : The objecvtorintal hypermedia design model (oohdm), available at : <http://www.inf.pucriobrl.schwobe> (7-19), 2002
- 92- *T. Cokertone & Shimell* : Evaluation of hypermedia document as alearning toal, journal of computer assisted learning, Vol. 13, No. 3, June, pp. 137, 1997.

- 93- *Wing,S. Cheung* : How to integrate hypermedia technology in teaching and learning, Inr. Oliver & M. Wild (Eds) proceediys of the Australian computers in education conference, Perth, Australian, 1995.
- 94- *Wing,S. Cheung* : What teacher need to know about hypermedia pp. 7-14 <http://google.com/newmediasite90>, 2000.
- 95- *Zeiliger, R.* : Cpncept map based nauigation in educational hypermedia : a case study, technologie de 1, education (STE), Bd. Rectcrat, 5b32, universite de Liege au start-Tilman, 4000 liege belgique : Rpeeters, vml. Uld, ac. Be., 2002.

قائمة الملحقات

- ملحق (أ) : أسماء الخبراء مرتبين ترتيباً هجائياً.
- ملحق (ب) : محتوى البرنامج التعليمي المقترح .
- ملحق (ج) : السيناريو .
- ملحق (د) : اختبار القدرات البدنية
- ملحق (هـ) : اختبارات القدرات العقلية (اختبار كاتل) .
- ملحق (و) : الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة الوثب الطويل .
- ملحق (ز) : الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة الوثب الطويل .
- ملحق (ح) : بطاقة الملاحظة المقننة لتقييم مستوى الأداء الفنى لمسابقة الوثب الطويل .
- ملحق (ط) : نموذج لبعض الوحدات التعليمية لمسابقة الوثب الطويل .
- ملحق (ي) : الخطابات الإدارية .
- ملحق (ك) : صور لبعض شاشات البرمجية التعليمية لمسابقة الوثب الطويل .

ملحق (أ)
أسماء الخبراء

(أ-1)

ملحق (أ)

أسماء الخبراء (١)

م	الاسم	الوظيفة
1.	د / أسامة محمد إبراهيم	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
2.	د / السيد شحاته أحمد	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
3.	د / حمدي إبراهيم يحيى	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
4.	د / زكية إبراهيم أحمد	أستاذ طرق التدريس بقسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
5.	د / سعد محمد قطب	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .
6.	د / سمير عباس	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
7.	د / طارق عز الدين	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ووكيل التربية الرياضية - جامعة طنطا .
8.	د / عبد المنعم هريدي	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
9.	د / علي عبيد	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
10.	د / فاطمة عوض صابر	أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ بقسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

(١) تم ترتيب أسماء الخبراء ترتيباً هجائياً .

(أ-2)

الوظيفة	الاسم	م
مدرس دكتور مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .	د / محمد القطيف	11.
أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بقسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .	د / مصطفى السبايح	12.
أستاذ طرق تدريس مساعد بقسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .	د / نادية محمد الحامولي	13.

ملحق (ب)

محتوى البرنامج التعليمى المقترح

(ب-1)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
نسم المناهج وطرق التدريس
السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان " برنامج تعليمى مقترح باستخدام الوسائط فائقة السرعة (الهيرميديا) وتأثيره فى جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " .

وحيث أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال لذا ترجو الباحثة التكرم بإبداء الرأى حول هذا البرنامج وإبداء أى ملاحظات قد تجدونها مفيدة لهذه الدراسة .

ونفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر وعظيم الاحترام .

الباحثة

شيماء صادق حامد إبراهيم

بيانات خاصة بالخبير :

..... : الاسم
..... : الوظيفة
..... : الدرجة العلمية
..... : عدد سنوات الخبرة
..... : الكلية
..... : الجامعة

(ب-2)

أولاً : الهدف العام للبرنامج :

م	الهدف العام	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	<p>هل توافق سيادتكم على ان يكون الهدف العام للبرنامج هو:</p> <p>معرفة تأثير الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) على تعلم مسابقة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة اثنائية من التعليم الاساسى .</p> <p>هدف عام معرفى :</p> <p>اكتساب التلميذات معارف ومفاهيم وحقائق وقوانين مرتبطة بالتطور التاريخى لمسابقة الوثب الطويل وبعض مواد القانون المرتبطة بالمهارة قيد البحث .</p> <p>هدف عام مهارى :</p> <p>اكتساب التلميذات كيفية أداء مسابقة الوثب الطويل والوصول بمستوى الأداء الأمثل الى مستوى رقمى .</p> <p>هام عام وجدانى :</p> <p>اكتساب التلميذات آراء واتجاهات إيجابية نحو استخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) على تعلم مسابقة الوثب الطويل قيد البحث .</p>		

(ب-3)

ثانياً : الأهداف السلوكية :

م	الأهداف السلوكية		رأى الخبير
	أوافق	لا أوافق	
أ-	<p>هل توافق سيادتكم على ان الهدف العام ينبثق منه الأهداف السلوكية التالية :</p> <p>الأهداف السلوكية المعرفية :</p> <p>1- أن تتعرف التلميذة على كيفية الإلتزام بالتعليمات الموجودة في البرمجية .</p> <p>2- أن تتمكن التلميذة من شرح المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل شرحاً صحيحاً .</p> <p>3- أن تتذكر التلميذة الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب الطويل .</p> <p>4- أن تتذكر التلميذة الأخطاء الشائعة في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>5- أن تتمكن التلميذة من كيفية تصحيح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل.</p> <p>6- أن تستخدم التلميذة الإستدلال العقلى أثناء تعلمها مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>7- أن تتعرف التلميذة على أسهل الطرق المستخدمة في مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>8- أن تستطيع التلميذة تحليل الحركة أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>9- أن تلخص التلميذة المشاكل التي تواجهها أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>10- أن تقيم التلميذة أدائها في مسابقة الوثب الطويل تقييماً صحيحاً .</p>		

(ب-4)

تابع ثانياً : الأهداف السلوكية :

م	تابع الأهداف السلوكية		رأى الخبير
	أوافق	لا أوافق	
ب-	<p>الأهداف السلوكية النفس حركية :</p> <ol style="list-style-type: none">1- أن تستطيع التلميذة الوصول لأقصى سرعة ممكنة أثناء أداء مراحل مسابقة الوثب الطويل .2- أن تتمكن التلميذة من أداء مسابقة الوثب الطويل بطريقة صحيحة .3- أن تؤدي التلميذة مسابقة الوثب الطويل كما تم شرحها في البرمجية .4- أن تتمكن التلميذة من تنمية الإحساس بالقوة أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .5- أن تؤدي التلميذة مسابقة الوثب الطويل في أقل زمن ممكن .6- أن تستطيع التلميذة التحكم في أجزاء جسمها أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .7- أن تحتفظ التلميذة بتوازن الجسم أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .		
ج-	<p>الأهداف السلوكية الوجدانية :</p> <ol style="list-style-type: none">1- أن تلتزم التلميذة بالتعليمات الموجهة إليها من البرمجية أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .2- أن تتعود التلميذة على تركيز الإنتباه أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل .3- أن تتعود التلميذة على قدرة الإعتماد على النفس أثناء أداء مراحل مسابقة الوثب الطويل .4- أن تتقبل التلميذة توجيهات المعلمة أثناء أداء مراحل مسابقة الوثب الطويل .		

(ب-6)

ثالثاً : أسس البرنامج :

م	أسس البرنامج	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
-1	أن يراعى البرنامج خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية .		
-2	أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه .		
-3	أن يتناسب محتوى البرنامج مع مستوى التلميذات .		
-4	أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات التلميذات بما يسمح باستثارة دوافعهن .		
-5	أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .		
-6	أن يراعى البرنامج مبدأ التدرج من السهل الى الصعب .		
-7	أن يراعى البرنامج مبدأ الفروق الفردية بين التلميذات .		
-8	أن يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين .		
-9	أن يراعى توفير المكان والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج .		
-10	أن يراعى البرنامج إشباع حاجات التلميذات من الحركة والنشاط .		
-11	أن يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والإثارة .		
-12	أن يتيح البرنامج فرصة للإشترك والممارسة لكل التلميذات فى وقت واحد .		
	ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة بعض الأسس فما هى الأسس التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لهذه الدراسة ؟		
		
		
		

(ب-7)

رابعاً : محتوى البرنامج :

هل توافق سيادتكم على أن يكون محتوى البرمجية المقترحة على النحو التالي:
مرحلة الإقتراب ، مرحلة الإرتقاء ، مرحلة الطيران ، مرحلة الهبوط فى مسابقة
الوثب الطويل على النحو التالى :

المرحلة	محتوى البرنامج	الأهداف السلوكية	راى الخبير	
			أوافق	لا أوافق
مرحلة الإقتراب	التمرين الأول : الإقتراب أماماً من 30 : 70 متر مع رفع الركبتين بزاوية 90 درجة ومرجحة الذراعين بالتبادل أماماً وخلفاً وهما مثنيتان فى مفصل المرفق بزاوية 90 درجة.	- أن تتذكر التلميذة ما شاهدته فى البرمجية من معارف ومعلومات وتعليمات موجهة إليها أثناء أداء مرحلة الإقتراب . - أن تتمكن التلميذة من أداء مرحلة افقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالجرى على أمشاط القدمين بطريقة صحيحة . - أن تتعود على تركيز الإنتباه أثناء أداء مرحلة الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل.		
	التمرين الثانى : الإقتراب لمسافة من 8 : 10 خطوات جرى فى زمن محدد.	- أن تتذكر التلميذة الخطوات التعليمية لمرحلة الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل. - أن تؤدى التلميذة مرحلة الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالعدو من 30 : 70 متر فى خط مستقيم بطريقة صحيحة . - أن تشارك التلميذة بإيجابية فى الأداء وتتخلى عن السلبية .		
	التمرين الثالث : الجرى عكس إتجاه حفرة الوثب وتضع زميلة اللاعبة علامة عند وضع القدم الإرتقاء على الأرض فى الخطوة 5 ، 7 ، 9 .	- أن تتذكر التلميذة الأخطاء الشائعة فى مرحلة الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل. - أن تستطيع التلميذة أداء مرحلة الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بأقصى سرعة ممكنة . - أن تركز التلميذة على خطواتها مع ثبات عدد الخطوات .		

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	محتوى البرنامج	المرحلة
لا	أوافق			
		<ul style="list-style-type: none"> - أن تستخدم التلميذة الإستدلال العقلى أثناء تعلمها لمرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تؤدى التلميذة مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل بالطريقة الصحيحة وفقاً لعملية التقويم . - أن تتعود التلميذة على الملاحظة السليمة أثناء مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . 	<p>التمرين الأول :</p> <p>إقتراب قصير والوثب المتوالى فوق 5 مقاعد على أن يتم الهبوط على الرجل الحرة .</p> <p>التمرين الثانى :</p>	مرحلة الإرتقاء
		<ul style="list-style-type: none"> - أن تعالج التلميذة الأخطاء التى تحدث أثناء أداء مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تتمكن التلميذة من تنمية الإحساس بالقوة والسرعة أثناء مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تشارك التلميذة بإيجابية أثناء أداء مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . 	<p>الإقتراب من 4 : 7 خطوات ثم الإرتقاء من على منصة إرتفاعها 15 : 25 سم والهبوط على القدم الحرة فى حفرة الهبوط .</p> <p>التمرين الثالث :</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - أن تربط التلميذة بين مرحلة الإقتراب ومرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تقوم التلميذة بأداء مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل فى أقل زمن ممكن . - أن تمتلك التلميذة دافعية الوصول الى مستوى عال أثناء أداء مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . 	<p>الإقتراب من 5 : 7 خطوات ثم الإرتقاء بدون لوحة والهبوط على القدم الحرة فى حفرة الهبوط .</p>	

(ب-9)

رأى الخبير		الأهداف السلوكية	محتوى البرنامج	المرحلة
لا أوافق	أوافق			
		<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف التلميذة على طريقة القرفصاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تتمكن التلميذة من تنمية الإحساس بوضع القرفصاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تقيم التلميذة نفسها باستمرار تقييماً صحيحاً وفقاً للبرنامج الموضوع أثناء أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل. 	<p>التمرين الأول :</p> <p>الإقتراب من 3 : 5 خطوات ثم الإرتقاء من على منصة إرتفاعها 15 : 20 سم وضم الركبتين على الصدر ثم الهبوط فى حفرة الوثب.</p>	مرحلة الطيران
		<ul style="list-style-type: none"> - أن تستطيع التلميذة تحليل الحركة الموضوعه فى البرنامج أثناء أداء طريقة القرفصاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تستطيع التلميذة التحكم فى أجزاء جسمها أثناء أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تشجع التلميذة زميلاتها على أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل . 	<p>التمرين الثانى :</p> <p>الإقتراب من 3 : 5 خطوات ثم الإرتقاء بدون منصة مع الإحتفاظ بوضع القرفصاء فى الهواء ثم الهبوط فى حفرة الوثب .</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - أن تلخص التلميذة الأخطاء التى تواجهها أثناء الطيران بطريقة القرفصاء فى مسابقة الوثب الطويل ثم الرجوع للبرنامج لتصحيح تلك الأخطاء . - أن تحتفظ التلميذة بتوازن الجسم أثناء أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل. - أن تكتسب التلميذة الجراءة على أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل. 	<p>التمرين الثالث :</p> <p>الوثب لتعدية حاجز أمام حفرة الهبوط مع ضم الركبتين على الصدر للهبوط فى حفرة الوثب مع الإحتفاظ بوضع القرفصاء .</p>	

(ب-10)

المرحلة	محتوى البرنامج	الأهداف السلوكية	رأى الخبير	
			أوافق	لا أوافق
مرحلة الهبوط	التمرين الأول : الوثب من على منصة إرتفاعها 15 : 25 سم ثم الهبوط داخل حفرة الوثب .	<ul style="list-style-type: none">- أن تتمكن التلميذة من شرح مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل شرحاً صحيحاً .- أن تستطيع التلميذة التحكم في أجزاء جسمها أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل .- أن تكتسب التلميذة الشعور بالرضا أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل .		
	التمرين الثاني : الوقوف على صندوق مقسم والوثب داخل حفرة الهبوط مع مسك الركبتين ثم مدهما أماماً للوصول لوضع الجلوس الطويل .	<ul style="list-style-type: none">- أن تتذكر التلميذة ما شاهدته في البرمجية أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل .- أن تؤدي التلميذة مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل بالطريقة الصحيحة .- أن تعمل التلميذة على علاج نقاط الضعف أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل بالرجوع الى البرنامج عدة مرات إذا لزم الأمر .		

(ب-11)

خامساً : أساليب التدريس (نمط التعلم المستخدم) :

م	نمط التعلم	
	رأى الخبير	لا أوافق
	أوافق	لا أوافق

هل توافق سيادتكم على استخدام نمط التعلم الفردي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيرميديا) أثناء تنفيذ البرنامج ؟ ملحوظة : إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة أنماط تعلم أخرى فما هي إقتراحات سيادتكم ؟

.....

.....

.....

سادساً : قيادات تنفيذ البرنامج المقترح :

م	قيادات تنفيذ البرنامج	
	رأى الخبير	لا أوافق
	أوافق	لا أوافق

هل توافق سيادتكم على أن تقوم الباحثة بتنفيذ البرنامج المقترح ؟ هل توافق سيادتكم على تواجده خبير كمبيوتر لمساعدة الباحثة فى توجيه التلميذات أثناء التعلم ؟ ملحوظة : إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة قيادات أخرى لتنفيذ البرنامج فما هي إقتراحات سيادتكم ؟

.....

.....

.....

(ب-12)

سابعاً : الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

م	الأدوات والأجهزة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	<p>هل توافق سيادتكم على أن تكون الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبرنامج التعليمي لمعرفة فاعلية " البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهبيرميديا) على تعلم مسابقة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " كما يلي :</p>		
1-	<p>جهاز كمبيوتر IBM أو متوافق معه بالموصفات التالية :</p> <ul style="list-style-type: none">- معالجة طراز بنتيوم 3 بسرعة 512 ميگاهيرتز .- نظام ويندوز (XP, Me, 2000, 98) يدعم اللغة العربية .- بطاقة شاشة 1024 × 768 ذات تحليل لوني عالي 16 Bit .- بطاقة صوت 16 Bit .- مشغل أقراص مدمجة CD-Rom بسرعة 40X .- شاشة ملونة 15 بوصة .- سماعات خارجية ويفضل سماعات للأذن .- ذاكرة ممتدة 132 Ram ميجابايت .- لوحة مفاتيح وفأرة .		
2-	<p>معمل لتطبيق الدراسة مجهز بأجهزة الكمبيوتر .</p>		
3-	<p>القرص الضوئي المدمج CD-Rom المخزن عليه برمجية الهبيرميديا .</p>		
4-	<p>ملعب وثب طويل .</p>		
5-	<p>5 مقاعد .</p>		
6-	<p>جزء من الصندوق المقسم (منصة) إرتفاعه من 15 : 20 سم .</p>		
7-	<p>حاجز .</p>		
	<p>ملحوظة : إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة بعض الأدوات أو الأجهزة فما هي إقتراحات سيادتكم ؟</p>		
		
		
		

(ب-13)

ثامناً : الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج :

م	الإطار الزمني		رأى الخبير أوافق لا أوافق
	<p>هل توافق سيادتكم على أن يكون الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج باستخدام الوسائط الفائقة (الهبيرميديا) لتعلم مسابقة الوثب الطويل كما يلي :</p> <p>1- أن يتم تنفيذ البرنامج بواقع حصتين أسبوعياً .</p> <p>2- أن يكون زمن تنفيذ الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية لمدة (3) أسابيع وعليه يتضمن البرنامج على (6) ستة دروس .</p> <p>3- أن يتم تنفيذ البرنامج على النحو التالي :</p> <p>أعمال إدارية . (5 ق)</p> <p>إحماء . (5 ق)</p> <p>إعداد بدني . (10 ق)</p> <p>الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) . (20 ق)</p> <p>الجزء الختامي . (5 ق)</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار الزمني العام أو ترتيب أجزاء الدرس فما هي إقتراحات سيادتكم ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

تاسعاً : أساليب التقويم المقترحة للبرنامج :

م	أساليب التقويم		رأى الخبير أوافق لا أوافق
	<p>هل توافق سيادتكم على استخدام ما يلي كأساليب لتقويم البرنامج</p> <p>- إختبار تحصل معرفي .</p> <p>- إختبار تقييم الأداء المهاري بواسطة 3 من أعضاء هيئة التدريس .</p> <p>- إستمارة إستطلاع الآراء والإنطباعات الوجدانية نحو استخدام البرنامج التعليمي على تعلم مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم ، فما هي إقتراحات سيادتكم ؟</p> <p>.....</p>		

ملحق (ج)

سيناريو البرمجية

وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الأطار
<p>- ظهور منظر الشروق مع البحر وسماع صوت موسيقى ثم ظهور البسملة في منتصف الشائثة وتعكس الصورة على البحر .</p>	<p>النص بمصاحبة الموسيقى</p>	<p>جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق التدريس</p> <p>يقدم برنامج ضمن بحث ما جستير بعنوان " برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط فائقة السرعة (المبرمج مبديا) وتأثيره في جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي "</p>	1
<p>- يسحب تتر جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، قسم المناهج وطرق التدريس من اليسار إلى اليمين ويستقر في الجزء العلوي من الشائثة ويظهر بلون أبيض والخلفية أزرق .</p> <p>- تظهر بلون أسود والخلفية أزرق.</p> <p>- يظهر العنوان تدريجياً من اليسار إلى اليمين بلون أحمر والخلفية بلون أزرق .</p>		2	

وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الأطار
<p>- إعداد الباحثة تظهر باللون البيج . - أسم الباحثة يظهر من الداخل إلى الخارج باللون الأسود والخلفية روز . - تظهر باللون الأحمر . - تظهر باللون الأبيض . - الأسم يظهر من الخارج إلى الداخل بلون أسود مفرغ والخلفية روز .</p> <p style="text-align: center;">← →</p> <p>- يظهر النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق مع ظهور صورة ثابتة لباب مفتوح .</p>		<p style="text-align: center;">إعداد الباحثة</p> <p style="text-align: center;">شيماء صادق حامد إبراهيم</p> <p style="text-align: center;">إشراف</p> <p style="text-align: center;">الدكتور</p> <p style="text-align: center;">محمد سعد زغلول</p> <p style="text-align: center;">أستاذ المناهج وطرق التدريس وكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث جامعة طنطا</p> <p style="text-align: center;">الدكتور</p> <p style="text-align: center;">غادة محمد عبد الحميد</p> <p style="text-align: center;">أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة طنطا</p> <p style="text-align: center;">أهلاً ومرحباً بك وأتمنى لك التوفيق والاستمتاع بالبرنامج</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>صورة الشرح</p> </div>	3

رقم الاطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الاطار
4	<p>عزى التلمية :</p> <p>هذا البرنامج يعتبر مرشدك الخاص لتعلم مهارة الوثب الطويل .</p>	<p>إذا ضغطت على هدف البرنامج تظهر عليه الشاشة التالية .</p>	<p>- تظهر ابللون الأحمر والخلفية أزرق .</p> <p>- يظهر النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p> <p>- تظهر باللون الأحمر ولون الخلفية أخضر وتثبت في المنتصف .</p> <p>- يظهر النص باللون الأبيض ولون الخلفية أخضر .</p>
5	<p>الهدف العام من البرنامج :</p> <p>1- إكساب تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي المعلومات والمعارف الخاصة بما يلي :</p> <p>- التطور التاريخي لمهارة الوثب الطويل .</p> <p>- قانون الوثب الطويل .</p> <p>- مهارة الوثب الطويل .</p>		<p>- نوع الخط :</p> <p>Simplified Arabic .</p> <p>- حجم الخط : 20 / 18 -</p>

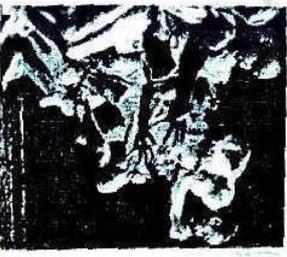
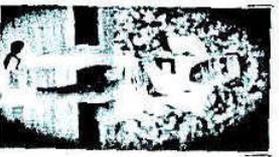


2- إكساب تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي المراحل الفنية للأداء الحركي لمهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء .

وصف الاطار	الجانب المسموع	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>- تظهر من الداخل إلى الخارج وتثبت فى المنتصف تظهر باللون الأحمر والخلفية أخضر .</p> <p>- يظهر النص تدريجى من اليسار إلى اليمين باللون الأبيض والخلفية أخضر .</p> <p>- نوع الخط : Simplified Arabic .</p> <p>- حجم الخط : 20 / 18</p> <p>- تظهر باللون الأحمر ولون الخلفية لبنى .</p> <p>- ظهور طائرة ونزول بوشوت بحمل النص لونه أبيض والخلفية لبنى .</p>	<p>- إذا ضغط على الأهداف المعرفية تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>3- التعرف على الآراء والانطباعات الوجدانية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى نحو استخدام الوسائط فائقة السرعة (الهيبرميديا) .</p> <div data-bbox="526 302 638 593" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>اللقم الرقمية</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - تاريخ الوثب الطويل . - قاتون الوثب الطويل . - مهارة الوثب الطويل . <p>تاريخ الوثب الطويل : - الأهداف المعرفية - المحتوى . - أسئلة التقويم .</p> <div data-bbox="901 526 1332 1108" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>الأهداف المعرفية</p> <p>1- أن تتعرف التلميذات على التطور التاريخى لمسابقة الوثب الطويل .</p> <p>2- أن تتعرف التلميذات على تسلسل الأرقام التى سجلت فى مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>3- أن تتعرف التلميذات على أفضل الأرقام التى سجلت فى مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>4- أن تتعرف التلميذات على الرقم العالمى المصرى .</p> </div>	6

رقم الإطّار	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطّار
7	الجانب المسموع (المقروء)	<p>إذا ضغطت على الكلمة ذات اللون المختلف سوف تظهر لك الشاشة التالية.</p>
1-7	الجانب البصري (المرئي)	<p>نقطة فيديو توضح أداء مسابقة الوثب الطويل : محتوى تاريخ مسابقة الوثب الطويل : مسابقة الوثب الطويل هي إحدى مسابقات الميدان والمضمار التي تعتبر أولى الرياضات التي مارسها الإنسان حيث ظهرت مسابقات الوثب عند اليونانيون القدماء عندما كانوا في حاجة إلى عبور النوح والخنادق التي كانت تعترض طريقهم أثناء الحروب .</p> <p>في القرن السادس ف.م كانت تجري مسابقة الوثب الطويل من الثبات ثم من الجري حيث كان طول الحفرة حوالي 15.24 متر ، وكان الارتقاء يحد بعمود قبل بداية الحفرة بقليل وأحياناً كان يثبت على أحد جانبي الحفرة ويرتقى المتسابق عندما يكون وضع مواز للعمود ، وكان متسابق الوثب الطويل ، أثناء محاولاتهم للوثب لمسكون في أيديهم .</p> <p>انتقال من (الحجر أ ، المعدن) مختلفة الحجم وذلك لزيادة دفع الجسم في الهواء للحصول على مسافة أطول عند الهبوط في الحفرة .</p>
2-7		

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى) رقم الاطار
		<p>3-7 أقيمت أول السباقات فى الوثب الطويل عام 1864م حيث إستطاع " جوش " تسجيل رقم وقدره 5.80 متر ، وبعد عشر سنوات تمكن الأيرلندى " جون لين " فى بطولة العالم من تسجيل رقم وقدره 7.05 متر واصبح أول من تغلب على حدود الأمتار السبعة .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
		<p>4-7 تطورت الطرق الفنية لمسابقة الوثب الطويل على مر العصور بهدف تحسين المستوى الرقمى فأضطر المتسابقين والمدربين إلى ابتكار أفضل الطرق الفنية التى توصلهم إلى أقصى مسافة ممكنة فهناك طريقة القرصاء واستخدمها الأيرلندى " بات أوكوفور " فى عام 1901م وسجل 6.69متر وطريقة التعلق إستخدمها الأمريكى " أدهام " فى عام 1928م وسجل 7.90متر وطريقة المشى فى الهواء إستخدمها الأمريكى " جيسى أوينز " فى عام 1935م وسجل 8.13متر وأصبح أول من تغلب على حدود الأمتار الثمانية ، وإستمر هذا الرقم لمدة 25 عاماً حتى استطاع الأمريكى " رالف بوسطون " من تسجيل رقم 8.24متر .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
		<p>5-7 سجل الأمريكى " بوب بيمون " البالغ من العمر 22 عاماً رقماً وقدره 8.90 متر فى دورة المكسيك عام 1968م ، أفضل رقم سجل فى تاريخ مسابقة الوثب الطويل 8.95 متر سجله الأمريكى " مايك باول " فى بطولة كأس العالم</p>

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
<p>تم تسجيل اول رقم عالمي رسمي للسيدات عام 1928م باسم اليابانية " كينوى هيتومي " حيث سجلت 5.98متر ، وكانت تمارس مسابقة الوثب الطويل ضمن الالعاب الاولمبية حيث ادرجت المسابقة ابتداءً من دورة لندن بانجلترا عام 1948م ، فحصلت المجرية " اولجا روماتي " على الميدالية الذهبية برقم 5.69متر وفي عام 1939م تمكنت الالمانية " كريستينا شولتز " من تسجيل رقماً عالمياً وقدره 6.48متر .</p> <div data-bbox="678 1176 766 1332" style="text-align: center;">  <p>الذهبي</p> </div> <div data-bbox="678 1601 766 1758" style="text-align: center;">  <p>الذهبي</p> </div> <div data-bbox="391 1075 678 1332" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="383 1646 662 1803" style="text-align: center;">  </div> <p>وسجلت البريطانية " ماري راند " رقم 6.76متر في عام 1964م بدورة طوكيو .</p>	<p>بطوكيو عام 1991م .</p>		

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
		<p>أول من تخطت حدود الأمتار السبعة هي الألمانية " روزين دال " مسجلة رقم 7.07 متر في عام 1970م ، وفي عام 1988م بدورة سول بكوريا سجلت الأمريكية " جاكى جوينز كيرسى " رقماً وقدره 7.40متر ، وفي نفس العام سجلت الروسية " غالينا تشيستيناكوفا " رقماً وقدره 7.52متر ، وسجل الرقم المصرى للسيدات باسم " منى صبرى محمود " برقم 6.15متر .</p>	6-7



رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
8	<p>أول من عرف مسابقات الوثب الطويل هم أ- قدماء المصريين . ب- الرومانيون . ج- اليونانيون القدماء .</p>	<p>- إذا ضغطتي على أسئلة التقييم تظهر لك الشاشة التالية .</p> <p>- على التلميزة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة شخص ومؤثر صوتي (برافو) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر مع سماع صوت إنذار .</p>	<p>- ظهور تسديري لأسئلة التقييم على أن يظهر إختاري الإجابة الصحيحة مما يلي .</p> <p>- نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لونه أبيض والخلفية أزرق .</p>
1-8	<p>أول من تغلب من الرجال على حدود الأمتار السبعة في مسابقة الوثب الطويل بل هو أ- الأميركي بوب بيمنون . ب- الأيرلندي جون لين . ج- الأميركي رالف بوسطون .</p>	<p>أول من تخطى حدود الأمتار الثمانية من الرجال في مسابقة الوثب الطويل هو أ- الأميركي جيسى أوتيز . ب- الأميركي مايك باول . ج- الأيرلندي بات أوكوفور .</p>	
2-8			
3-8			
4-8		<p>سجل الأميركي " بوب بيمنون " رقماً وقدره في دورة المكسيك 1968م أ- 6.90 متر . ب- 7.90 متر . ج- 8.90 متر .</p>	
5-8		<p>سجل الرقم العالمي التاريخي لمسابقة الوثب الطويل في بطولة</p>	

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
		<p>كأس العالم بطوكيو وقدره 8.95 متر باسم</p> <p>أ- الأميركي جيسى أوينز .</p> <p>ب- الأميركي مايك باول .</p> <p>ج- الأميركي بوب بيمون .</p>	6-8
		<p>تم تسجيل أول رقم عالمي رسمي للسيدات عام 1928م فى مسابقة الوثب الطويل باسم</p> <p>أ- الأمريكية " جاكى جوينر كيرسى " .</p> <p>ب- اليابانية " كينوى هيتومي " .</p> <p>ج- المجرية " أولجاجيا روماتى " .</p>	7-8
		<p>فى عام 1939م تم تسجيل أول الأرقام للسيدات باسم رقم وقدره 6.48متر .</p> <p>أ- الألمانية " كريستينا شنولتز " .</p> <p>ب- الروسية " غالينا تشيستياكوفا " .</p> <p>ج- البريطانية " مارى راند " .</p>	

رقم الاطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الاطار
4-8	أدرجت مسابقة الوثب الطويل ضمن الألعاب الأولمبية ابتداءً من عام..... أ- 1928م ب- 1938م ج- 1948م		
5-8	حصلت على الميدالية الذهبية في دورة لندن بانجلترا عام 1948م في مسابقة الوثب الطويل . أ- المجرية " أولجاجيا روماتي " . ب- الألمانية " روزين دال " . ج- اليابانية " كينوى هيتومي " .		نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لونه أبيض والخلفية أزرق .
6-8	أول من تخطت من السيدات حدود الأمتار السبعة في مسابقة الوثب الطويل هي أ- البريطانية " ماري راند " ب- الألمانية " روزين دال " ج- الروسية " غالينا تشيستياكوفا "		- على التلميزة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة شخص ومؤثر صوتي (برافو) عن الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .
7-8	في عام 1988م سجلت في مسابقة الوثب الطويل رقماً وقدره 7.52متر . أ- اليابانية " كينوى هيتومي " ب- الروسية " غالينا تشيستياكوفا " ج- الأمريكية " جاكى جوييز كيرسي " .		

وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
<p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 20/18</p> <p>لون النص أبيض والخلفية أزرق .</p>	<p>- على التلميذة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة شخص ومؤثر صوتي (برفو) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة \neq خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .</p> <p>- إذا ضغطت على القائمة الرئيسية تعودى مرة أخرى إلى القائمة الرئيسية ثم أضغطى بالفارة على قاتون الوثب الطويل يظهر لك ما يلي.</p>	<p>سجل الرقم المصرى للسيدات باسم برقم 6.15متر . أ- نوال المتوكل . ب- منى صبرى . ج- غادة شعاع .</p> <div data-bbox="662 548 774 862" style="text-align: center;">  </div>	8-8

وصف الإطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الإطار
		<div data-bbox="1069 1187 1236 1937" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>قانون مسابقة الوثب الطويل</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - الأهداف السلوكية . - المحتوى . - أسئلة التقويم . <p>الأهداف السلوكية المعرفية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- ان تتعرف التلميذة على المعارف والمعلومات الخاصة بلعبة مسابقة الوثب الطويل . 2- أن تتمكن التلميذة من شرح مواصفات ملعب مسابقة الوثب الطويل بطريقة صحيحة . 3- أن تلتزم التلميذة بالقواعد والقوانين الخاصة بلعبة مسابقة الوثب الطويل أثناء أدائها للمسابقة . 4- أن تستطيع التلميذة تحليل كيفية المنافسة في مسابقة الوثب الطويل . 5- أن تربط التلميذة بين ملعب مسابقة الوثب الطويل وملعب مسابقة أخرى من مسابقات الميدان والمضمار . <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="247 1388 359 1534" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>الوثب</p> </div> <div data-bbox="247 1579 359 1724" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>المضمار</p> </div> </div>	9

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>- تظهر من الداخل إلى الخارج وتثبت فى المنتصف تظهر باللون الأبيض والخلفية روز .</p> <p>- يظهر النص تدريجياً باللون الأسود ولون الخلفية روز .</p>	<p>- إذا ضغط على المحتوى تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>صورة توضح أبعاد ملعب الوثب الطويل :</p> <p>المحتوى :</p> <p>يتكون ملعب مسابقة الوثب الطويل عن طريق الاقتراب ، ولوحة الارتقاء ، وحفرة الهبوط فطريق الاقتراب يكون مستويًا ومدكوكًا بخليط من الحمرة أو الفحم ويتراوح طوله ما بين 40 : 45متر فى مسابقات الرجال وما بين 35 : 40متر فى مسابقات السيدات ، وعرضه 122سم ، ويحدد بخيوط بيضاء بعرض 5سم .</p>	15
		<p>- المحتوى .</p> <p>- أسئلة التقويم .</p>	1-15

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>- يظهر النص تدريجياً باللون الأسود ولون الخلفية روز .</p>		<p>قانون مسابقة الوب الطويل</p> <p>المحتوى : - أسئلة التقويم .</p> <p>المحتوى : لوحه الارتقاء توجد فى نهاية طريق الاقتراب وهى لوحه مستطيلة مصنوعة من الخشب أو بعض المواد الصلبة وطولها 121 : 22سم ، وعرضها 20سم ، وعمقها 10سم . وتطلى باللون الأبيض ، وتبعد عن حفرة الهبوط بمسافة من 1 : 3متر ، وتوضع لوحه مصنوعة من الصلصال خلف خط الارتقاء مباشرة ويرتفع سطحها عن مستوى لوحه الارتقاء 7مم ، وتوضع بغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ بالقدم وإذا لم توجد ترش الأرض أمام خط الارتقاء بتراب ناعم أو رمل .</p> <p>حفرة الهبوط تغطى بالرمل الناعم الرطب ولا يقل عرضها عن 2.75متر ولا يقل طولها عن 8 متر .</p> 	<p>2-15</p> <p>3-15</p>

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>- انص باللون الأسود ولون الخلفية روز .</p>	<p>- إذا ضغطت على أسئلة التقويم تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>- المحتوى . - أسئلة التقويم .</p> <p>تتم المنافسة فى مسابقة الوب الطويل كالاتى :</p> <p>1- ترتب الالعاب لتأدية محاولاتهن بالقرعة . 2- إذا كان عدد الالعاب أكثر من ثمانية يسمح لكل لاعبة بأداء ثلاث محاولات ، ويمنح الثماني الأوائل ثلاث محاولات إضافية على أن تحتسب أفضل محاولة فى السنة محاولات . 3- إذا كان عدد الالعاب ثمانية أو أقل فيسمح لكل لاعبة بأداء ستة محاولات على أن تحتسب أفضل وثبة من بين وثباتها . 4- عند حتمث عقدة على المركز الثامن فتمنح المنافسات على العقدة ثلاث محاولات إضافية .</p>	4-15

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	اسئلة التقويم الجب	رقم الاطار
<p>ظهور تدريجي لأسئلة التقويم على أن يظهر إختارى الإجابة الصحيحة مما يلي :</p> <p>نوع الخط : Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 18/20</p> <p>لونه : أصفر والخلفية أخضر .</p>	<p>على التلميزة إختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة الشخص ومؤثر صوتي (برفو) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .</p>	<p>المحتوى . - أسئلة التقويم .</p> <p>ما هو عرض الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل ؟ أ- 121سم . ب- 122سم . ج- 123سم .</p> <p>كم يبلغ طول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للرجال ؟ أ- 20 : 25 متر . ب- 30 : 35 متر . ج- 40 : 45 متر .</p> <p>ما هو طول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للسيدات ؟ أ- 15 : 20 متر . ب- 35 : 40متر . ج- 40 : 45متر .</p> <p>تظلي لوحة الارتفاع في مسابقة الوثب الطويل باللون أ- الأبيض . ب- الأسود . ج- الأحمر .</p>	<p>1-11</p> <p>2-11</p> <p>3-11</p> <p>4-11</p>

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
نوع الخط : Simplified Arabic	- على التلمیذة اختیار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة شخص ومؤثر صوتى (برافو) عند الإجابة الصحيحة ، وفى حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .	تبع لوحة الارتفاع من حفرة فى مسابقة الوثب الطويل بمسافة لا تقل عن متر ولا تزيد عن أ- 2 متر . ب- 3متر . ج - 4متر	5-11
حجم الخط: 20 / 18		يرتفع سطح لوحة الصلصال عن مستوى لوحة الارتفاع ب..... فى مسابقة الوثب الطويل . أ- 5م . ب- 6م . ج- 7م .	6-11
لونه أصفر والخلفية أخضر		لا يقل عرض الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن أ- 1.75متر . ب- 2متر . ج- 2.75متر	7-11
		لا يقل طول منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن أ- 7متر ب- 8متر . ج- 9متر .	8-11

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>نوع الخط : simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 20 / 18</p> <p>لون الخط أصفر ولون الخلفية أخضر .</p>	<p>- على التلميذة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور مسورة شخص ومؤثر صوتى (برافو) عند الإجابة الصحيحة ، وفى حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .</p> <p>- إن ضغطت على القائمة الرئيسية تعودى مرة أخرى إلى القائمة الرئيسية ثم اضغطت بالفأرة (Mouse) على مهارة الوثب الطويل يظهر لك ما يلى .</p>	<p>إذا وجد أكثر من ثمانية لاجبات فى مسابقة الوثب الطويل كم محاولة يسمح فيها لكل لاجبة ؟</p> <p>أ- ست محاولات .</p> <p>ب- ثلاث محاولات .</p> <p>ج- أربعة محاولات .</p> <p>إذا كان عدد الالاجبات ثمانية أو أقل فى مسابقة الوثب الطويل فيسمح لكل لاجبة بأداء</p> <p>أ- ثلاث .</p> <p>ب- خمسة .</p> <p>ج- ستة .</p> <div data-bbox="391 1467 510 1848" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>القائمة الرئيسية</p> </div>	<p>9-11</p> <p>10-11</p>

صنف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>- يظهر النص تدريجياً باللون الأسود ولون الخلفية روز .</p>		<p style="text-align: center;"></p> <p>مقدمة : تعتبر مسابقة الوثب الطويل إحدى مسابقات الميدان والمضمار التي تتميز بالسرعة والقوة وتلك من الصفات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل ، وأنسب طول للاعبين الوثب الطويل لسن 13-15 سنة حوالى 150 : 160سم ، ووزن اللاعبات من 50 : 55كجم وتتكون مسابقة الوثب الطويل من أربعة مراحل فنية وهى :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- مرحلة الاقتراب . 2- مرحلة الارتفاع . 3- مرحلة الطيران . 4- مرحلة الهبوط . <p style="text-align: center;"> </p>	12

رقم الاطار	الجانب البصرى (المرئى)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الاطار
13	<div data-bbox="1069 1422 1204 1724" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - الأهداف السلوكية . - الخطوات الفنية . - المراحل التعليمية . - الأخطاء الشائعة . - أسئلة التقويم . 	<p>- إذا ضغطت على الأهداف السلوكية تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>
18	<p>الأهداف المعرفية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف التلميزة على كيفية الإلتزام بالتعليمات الموجودة فى البرمجية . - أن تتمكن التلميزة من شرح مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوئب الطويل شرحاً صحيحاً . - أن تتذكر التلميزة الخطوات التعليمية لمرحلة الاقتراب فى مسابقة الوئب الطويل . - أن تتذكر التلميزة الأخطاء الشائعة فى مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوئب الطويل . 		

وصف الإطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرنى)	رقم الإطار
		<p>الأهداف النفس حركية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تستطيع التلميذة الوصول لأقصى سرعة ممكنة أثناء أداء مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل. - أن تتمكن التلميذة من أداء مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالجرى على أمشاط القدمين بطريقة صحيحة . - أن تؤدى التلميذة مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالعدو من 30 : 70متر فى خط مستقيم بطريقة صحيحة . - أن تؤدى التلميذة مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل كما تم شرحها فى البرمجية . - أن تستطيع التلميذة أداء مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بأقصى سرعة . 	2-13

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب البصري (المرئي)	رقم الإطار
<p>تظهر النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>	<p>- إذا ضغطت على الخطوات الفنية سوف تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الأهداف الوجدانية : - أن تتزم التلميذة بالتعليمات الموجهة إليها من البرمجية أثناء أداء مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل . - أن تتعود التلميذة على الانتباه أثناء أداء مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل . - أن تتعود التلميذة على قدرة الاعتماد على النفس أثناء أداء مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل.</p> <p>مرحلة الاقتراب: تهدف إلى الوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها ، وتتفاوت مسافة الإقتراب تبعاً لمستوى الأداء فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) ، 20 خطوة جري (للسيدات) ، 22 خطوة جري (للرجال) وأحياناً توضع العلامات الضابطة عند الخطوة 6 : 10 قبل الوصول إلى لوحة الارتقاء للتأكد من دقة الاقتراب .</p> <p>الخطوات الفنية لمرحلة الاقتراب : تقف اللاعب بحيث تكون إحدى القدمان أماماً والأخرى خلفاً.</p>	<p>3-13</p> <p>14</p> <p>1-14</p>



وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
	<p>- إذا ضغطت على المراحل التعليمية تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الإقتراب على أمشاط القدمين مع تحريك الذراعين بالتبادل في مدى واسع وباسترخاء .</p> <p>يبدأ الإقتراب بميل الجذع أماماً قليلاً ثم فرد الجذع تدريجياً مع تزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الإرتقاء .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التالي</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التالي</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">مراحل التعليم</div> </div>	<p>2-14</p> <p>3-14</p> <p>15</p>

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
		<p>الاقتراب أماماً من 30 : 70متر مع رفع الركبتين بزاوية 90° ومرجحة الزراعين بالتبادل أماماً وخلفاً وهما مثبتتان في مفصل المرفق بزاوية 90° .</p>  <p>الاقتراب لمسافة من 8 : 10 خطوات جرى في زمن محدد</p>  <p>الجرى في إتجاه حفرة الوثب وتضع زميلة اللاعبه علامة عند وضع قدم الارتقاء على الأرض في الخطوة 15 ، 17 ، 9 .</p>	<p>1-15</p> <p>2-15</p> <p>3-15</p>

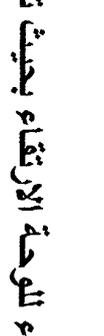
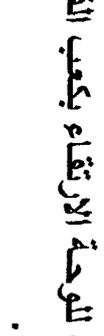
وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
		<p style="text-align: center;">الإخطاء الشائعة</p> <p>الخطأ عند ملازمة القدم بالكامل الأرض أثناء العدو للاقتراب .</p> <p>التصحيح : الجرى على أمشاط القدم -</p> <p style="text-align: center;">التالى</p> <p>الخطأ : المبالغة فى ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء العدو للاقتراب .</p> <p>التصحيح : ميل الجذع للأمام قليلاً والقرء التام للرجل عند الدفع مع قوة ونشاط حركة الذراعين لزيادة الاتدفاع للأمام فى إتجاه العدو .</p> <p style="text-align: center;">التالى</p> <p>الخطأ : المبالغة فى مرجحة الأترع وتقاطعهما أمام الصدر أثناء العدو .</p> <p>التصحيح : مرجحة الأترع بإرتخاء بجانب الجسم بحيث تكون متوازية .</p> <p style="text-align: center;">التالى</p>	<p>16</p> <p>1-16</p> <p>2-16</p> <p>3-16</p>

رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
4-16	<p>الخطأ : العدو في خط متعرج وبجركة موجية . التصحيح : العدو في خط مستقيم .</p>	(المقروء)	وصف الإطار
17	<p>الخطوات الفنية لمرحلة الإقتراب :</p> <ul style="list-style-type: none"> - المراحل التعليمية . - الأخطار الشائعة . - أسئلة التقويم . 	<p>إذا شغظتني على أسئلة التقويم سوف تظهر لك الشاشة التالية .</p>	وصف الإطار
1-17	<p>مسافة الإقتراب في مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للمبتدئين تعادل أ- 9 خطوات . ب- 10 خطوات . ج- 12 خطوة .</p>		وصف الإطار
2-17	<p>مسافة الإقتراب في مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للسيدات تعادل خطوة . أ- 19 خطوة . ب- 20 خطوة . ج- 21 خطوة</p>		وصف الإطار

وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الأطار
	<p>- على التلميذة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور شخص ومؤثر صوتي (برافو) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخطأ تظهر علامة x باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .</p>	<p>تستخدم العلامات الضابطة في مسابقة الوثب الطويل لتأكد من أ- دقة الاقتراب . ب- طول الاقتراب . ج- عرض الاقتراب .</p>	3-17
<p>ظهور تدريجي لكل لأسئلة التقويم على أن يظهر إختارى الإجابة الصحيحة مما يلى ، ظهور النص باللون الأصفر ولون الخلفية أخضر.</p>		<p>يتم العدو عند الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل على أمشاط القدم . أ- نعم . ب- لا . ج - أحيانا</p>	4-17
		<p>يتم العدو عند الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل فى خط أ- منحنى . ب- مستقيم . ج - متعرج</p>	5-17

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
	<p>- إذا ضغطت على الأهداف السلوكية تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> مرحلة الارتقاء </div> <ul style="list-style-type: none"> - الأهداف السلوكية . - الخطوات الفنية . - المراحل التعليمية . - الأخطاء الشائعة . - أسئلة التقويم . <p>الأهداف المعرفية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تتذكر التلميذة الخطوات التعليمية الخاصة بإداء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل. - أن تتمكن التلميذة من كيفية تصحيح الأخطاء التى تحدث أثناء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تربط التلميذة بين مرحلة الاقتراب و مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . <p>الأهداف النفس حركية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تؤدى التلميذة مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل بالطريقة الصحيحة . - أن تؤدى التلميذة مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل بتقابل قدم الارتقاء للوحة الارتقاء . - يجب القم أولاً ثم بالقدم كلها ثم مشط القدم بالطريقة الصحيحة . - أن تتمكن التلميذة من تنمية الإحساس بالقوة أثناء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تقوم التلميذة بإداء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل فى أقصر زمن ممكن . 	<p>1-18</p> <p>2-18</p>

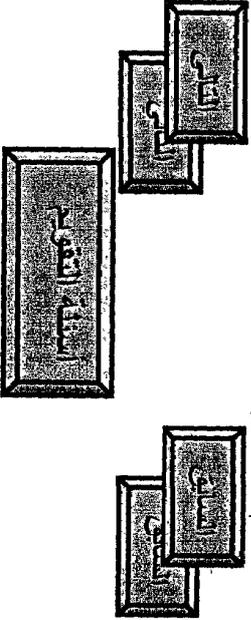
وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئي)	رقم الأطار
		<p>الأهداف الوجدانية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تتقبل التلميذة توجيهات المعلمة أثناء أداء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تتعود التلميذة على الملاحظة السليمة أثناء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تشارك التلميذة بإيجابية أثناء أداء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تمتلك التلميذة دافعية الوصول إلى مستوى عال أثناء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل . - أن تشجع التلميذة زملائها على أداء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل بالطريقة الصحيحة . 	3-18

رقم الإطار	الجانب البصرى (المرئى)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الإطار
19	<p>مرحلة الارتقاء :</p> <p>تهدف إلى زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية ، وتعتبر أهم وأصعب مرحلة من مراحل أداء مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ملازمة قدم الارتقاء للوحة الارتقاء بحيث تكون زاوية خلف الركبة محدودة في حدود 170° .</p> <p>رسم</p> 	<p>- إذا ضغطت على الخطوات الفنية تظهر لك الشاشة التالية .</p>	
1-19	<p>رسم</p> 		
2-19	<p>رسم</p> 	<p>تقابل قدم الارتقاء للوحة الارتقاء بعب القدم أولاً ثم بالقدم كلها ثم مشط القدم .</p>	

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرنى)	رقم الاطار
		<p>ثنى خفيف فى مفاصل القدم والحوض والركبة عند انثناء مفصل الركبة يتحرك مركز ثقل الجسم فى اتجاه عمودى لأعلى وتقل زاوية خلف الركبة من 170° : 145° .</p> <p style="text-align: center;">   </p>	3-19
	<p>- إذا ضغطتى على التالى سوف تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>دفع فخذ الرجل الحرة بقوة وسرعة حتى تصل إلى زاوية 90° تقريباً مع الجذع .</p> <p style="text-align: center;">   </p> <p style="text-align: center;">  </p>	4-19
		<p>مد الجسم كله حتى مشط القدم ويكون الجسم معتدلاً .</p> <p style="text-align: center;">   </p>	5-19

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
	<p>- إذا ضغطتي على المراحل التعليمية سوف تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>مرجحة الذراعين وتستمر حركتهما حتى تصل إلى مستوى النظر حيث يتجه النظر للأمام .</p> <p>التالي</p> <p>التالي</p> <p>المراحل التعليمية</p> <p>التالي</p> <p>التالي</p> <p>ي أن يتم</p> <p>5 النظر</p> <p>ثب المتوالى فوق</p> <p>حتى تصبح العرة .</p> <p>إقتراب</p> <p>الهبوط</p>	<p>6-19</p> <p>20</p> <p>1-20</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الإطار
	<p>- إذا ضغطت على التالي تظهر لك الشاشة التالية.</p>	<p>2-20</p> <p>الإقتراب من 5 : 7 خطوات ثم الإرتقاء من على منصة ارتفاعها 15 : 25سم والهبوط على القدم الحرة في حفرة الهبوط:</p>	2-20
		<p>3-20</p> <p>الإقتراب من 5 : 7 خطوات ثم الإرتقاء بدون لوحة والهبوط على القدم الحرة في حفرة الهبوط .</p> <p>الأخطاء الشائعة : خطأ : وضع قدم الارتقاء بعد أو قبل خط الارتقاء . التصحيح : وضع قدم الارتقاء على اللوحة مباشرة .</p> <p>رسم</p>	3-20
		<p>21</p>	21

رقم الإطّار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المسموع (المقروء)	وصف الأطّار
2-21	<p>الخطأ : تقابل قدم الار تقاء للوحة الار تقاء باسترخاء . التصحيح : دفع لوحة الار تقاء بقوة وبسرعة للحصول على سرعة إنطلاق عالية تمهيداً لمرحلة الطيران .</p> <p>الخطأ : عدم امتداد رجل الار تقاء أثناء دفع لوحة الار تقاء . التصحيح : مد رجل الار تقاء أثناء الدفع مع مرحة الرجل العرة للأمام والأعلى .</p> 	<p>- إذا ضغطتني على أسئلة التقويم تظهر لك الشاشة التالية :</p> <p>- على التلميزة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صور صورية شخص ومؤثر صوتي (يرافوا) عند الإجابة الصحيحة وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .</p>	<p>ظهور النص باللون الأسود ولون الخط روز .</p>
1-22	<p>كيف يتم تقابل قدم الار تقاء للوحة الار تقاء في مسابقة الوثب الطويل ؟</p> <p>أ- بمشط القدم ثم القدم كلها ثم كعب القدم . ب- بكعب القدم ثم القدم كلها ثم مشط القدم . ج- بالقدم كلها ثم مشط القدم ثم كعب القدم .</p>		
22			

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
ظهور النص تدريجياً باللون الأسود ولون الخلفية روز .	<p>- على التلميذة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة شخص ومؤثر صوتي (برافوا) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .</p>	<p>تتحرك الرجل الحرة بعد الارتفاع حتى تصل إلى زاوية مع الجذع .</p> <p>أ- 45 درجة .</p> <p>ب- 90 درجة .</p> <p>ج- 180 درجة .</p>	2-22
		<p>عند انثناء مفصل الركبة نقل زاوية خلف الركبة من إلى</p> <p>أ- 130 : 145 درجة .</p> <p>ب- 140 : 160 درجة .</p> <p>ج- 145 : 170 درجة .</p>	3-22
		<p>في مرحلة الارتفاع يحدث انثناء في</p> <p>أ- مفاصل القدم فقط .</p> <p>ب- الركبة فقط .</p> <p>ج- مفاصل القدم والحوض والركبة .</p>	4-22

وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الأطار
		<p style="text-align: center;">مرحلة الطيران</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأهداف السلوكية . - الخطوات الفنية . - المراحل التعليمية . - الأخطاء الشائعة . - أسئلة التقويم . <p>الأهداف المعرفية :</p> <p>أ- أن تتعرف التلميذة على أسهل الطرق المستخدمة في مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ب- أن تستطيع التلميذة تحليل الحركة أثناء أداء مرحلة الطيران بطريقة القرصاء في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ج- أن تلخص التلميذة المشاكل التي تواجهها أثناء أداء مرحلة الطيران بطريقة القرصاء في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>د- أن تقوم التلميذة أدائها لمرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل تقييماً صحيحاً .</p>	23
		<p>الأهداف المعرفية :</p> <p>أ- أن تتعرف التلميذة على أسهل الطرق المستخدمة في مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ب- أن تستطيع التلميذة تحليل الحركة أثناء أداء مرحلة الطيران بطريقة القرصاء في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ج- أن تلخص التلميذة المشاكل التي تواجهها أثناء أداء مرحلة الطيران بطريقة القرصاء في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>د- أن تقوم التلميذة أدائها لمرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل تقييماً صحيحاً .</p>	1-23

وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الأطار
		<p>الاهداف النفس حركية :</p> <p>أ- أن تتمكن التلميذة من تنمية الإحساس بوضع القرفصاء عند أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ب- أن تتمكن التلميذة من محاولة الوصول لوضع الجلوس الطويل في الهواء أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ج- أن تستطيع التلميذة التحكم في أجزاء جسمها أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>د- أن تحتفظ التلميذة بتوازن الجسم أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>هـ- أن تستطيع التلميذة ربط جوانب تعليم مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل بعضها ببعض .</p> <p>الاهداف الوجدانية :</p> <p>أ- أن تكتسب التلميذة الثقة بالنفس أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ب- أن تقيم التلميذة نفسها باستمرار تقيماً صحيحاً أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ج- أن تشجع التلميذة وزملائها على أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>د- أن تلاحظ التلميذة أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل واكتشاف الأخطاء وتعديلها لهم .</p> <p>هـ- أن تكتسب التلميذة الجراءة على أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل .</p>	2-23
			3-23

رقم الاطار	وصف الأطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
24			<p style="text-align: center;">مرحلة الطيران</p> <p>مرحلة الطيران عبارة عن سلسلة من المركبات المتصلة تبدأ بترك قدم الارتقاء للوحدة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين في حفرة الهبوط ، وتهدف إلى الإعداد لهبوط فعال ولمرحلة الطيران ثلاث طرق فنية .</p> <ul style="list-style-type: none"> طريقة القرصاء . طريقة التعلق . طريقة المشى فى الهواء . 	24

وصف الآطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الآطار
		<p>الخطوات الفنية لمرحلة الطيران بطريقة القرصاء :</p> <p>1-25 تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً والرجل الحرة مثنية أماماً .</p> <p style="text-align: center;">   </p>	25
		<p>2-25 تبقى ركية رجل الارتقاء حتى تتضمن الرجلين معاً في وضع القرصاء .</p> <p style="text-align: center;">   </p>	2-25

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
<p>- ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>	<p>- إذا ضغطتني على التالي تظهر لك الشاشة التالية : - إذا ضغطتني على المراحل التعليمية سوف تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>تمتد كل من القدم الحرة وقدم الإرتقاء للأمام للوصول لوضع الجلوس الطويل .</p> <p>ميل الجذع أماماً تمهيداً للهبوط .</p> <p>مرجحة الذراعين للأمام ولأسفل أثناء الهبوط .</p>	<p>3-25 4-25 5-25 26</p>

وصف الاطار	الجانب المسموع (المقروء)	الجانب البصرى (المرئي)	رقم الإطار
<p>ظهور النص تدريجياً باللون الأسود ولون الخلفية روز .</p>		<p>الاقترب من 3 : 5خطوات ثم الارتفاع من على منصة ارتفاعها 15 : 20سم وضم الركبتين على الصدر ثم الهبوط .</p> <p>التالى</p> <p>التالى</p> <p>نقطة تذبذب موضح (داء التمرين)</p>	1-26
		<p>الاقترب من 3 : 5خطوات ثم الارتفاع بدون منصة مع الاحتفاظ بوضع القرفصاء فى الهواء ثم الهبوط .</p> <p>التالى</p> <p>التالى</p>	2-26

وصف الاطار	الجانب المقروء (المسموع)	الجانب البصرى (المرئى)	رقم الاطار
<p>- ظهور النص تدريجياً باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>	<p>- إذا ضغطت على الأخطاء الشائعة تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الوثب لتعدية حاجز أمام حفرة الهبوط مع ضم الركبتين على الصدر للهبوط فى الحفرة مع الاحتفاظ بوضع القرفصاء .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px; text-align: center;">الإخطاء الشائعة</div> <ul style="list-style-type: none"> - الخطوات الفنية لمرحلة الطيران . - المراحل التعليمية . - الأخطاء الشائعة . - أسئلة التقويم . <p>الخطأ : عدم ضم الركبتين على الصدر فى مرحلة الطيران .</p> <p>التصحيح : نثى ركلة الارتقاء للإضمام مع الرجل الحرة أماما فى وضع قرفصاء و الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط فى حفرة الهبوط .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> </div> <p>الخطأ : رفع الذراعين خلفاً لحظة الهبوط .</p> <p>التصحيح : تقابل حركة الرجلين وحركة الذراعين للأمام ولأسفل لحظة الهبوط .</p>	<p>3-26</p>
<p>- ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>	<p>- إذا ضغطت على الأخطاء الشائعة تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الخطأ : عدم ضم الركبتين على الصدر فى مرحلة الطيران .</p> <p>التصحيح : نثى ركلة الارتقاء للإضمام مع الرجل الحرة أماما فى وضع قرفصاء و الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط فى حفرة الهبوط .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> </div> <p>الخطأ : رفع الذراعين خلفاً لحظة الهبوط .</p> <p>التصحيح : تقابل حركة الرجلين وحركة الذراعين للأمام ولأسفل لحظة الهبوط .</p>	<p>27</p>
<p>- ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>	<p>- إذا ضغطت على الأخطاء الشائعة تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الخطأ : عدم ضم الركبتين على الصدر فى مرحلة الطيران .</p> <p>التصحيح : نثى ركلة الارتقاء للإضمام مع الرجل الحرة أماما فى وضع قرفصاء و الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط فى حفرة الهبوط .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> </div> <p>الخطأ : رفع الذراعين خلفاً لحظة الهبوط .</p> <p>التصحيح : تقابل حركة الرجلين وحركة الذراعين للأمام ولأسفل لحظة الهبوط .</p>	<p>27</p>
<p>- ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .</p>	<p>- إذا ضغطت على الأخطاء الشائعة تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الخطأ : عدم ضم الركبتين على الصدر فى مرحلة الطيران .</p> <p>التصحيح : نثى ركلة الارتقاء للإضمام مع الرجل الحرة أماما فى وضع قرفصاء و الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط فى حفرة الهبوط .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px;">التالى</div> </div> <p>الخطأ : رفع الذراعين خلفاً لحظة الهبوط .</p> <p>التصحيح : تقابل حركة الرجلين وحركة الذراعين للأمام ولأسفل لحظة الهبوط .</p>	<p>2-27</p>

وصف الاطار	الجانب المقروء (المسموع)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية لبنى .	- إذا ضغطت على أسئلة التقويم تظهر لك الشاشة التالية .	<div data-bbox="375 548 486 884" data-label="Image"> </div> <p>- الخطوات الفنية لمرحلة الطيران : - المراحل التعليمية . - الأخطاء الشائعة . - التقويم .</p>	28
	على التلميذة اختيار الإجابة الصحيحة مع ظهور صورة شخص ومؤثر صوتي (برافو) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخاطئة تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار .	أنواع الطرق المستخدمة لمرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل هي أ- طريقة القرفصاء والتعلق . ب- طريقة القرفصاء وطريقة فوسيري . ج- طريقة القرفصاء والتعلق والهواء .	1-28
		أبسط الطرق المستخدمة في مسابقة الوثب الطويل طريقة أ- القرفصاء . ب- التعلق . ج- المشي في الهواء .	2-28
		في طريقة القرفصاء المستخدمة في مسابقة الوثب الطويل يتم..... أ- امتداد الرجل الحرة . ب- إمتداد رجل الارتقاء . ج- تنضم رجل الارتقاء والرجل الحرة ثم يمتد للأمام .	3-28

رقم الاطار	الجانب البصرى (المرئى)	الجانب المقروء (المسموع)	وصف الاطار
1-29	<p>الأهداف المعرفية :</p> <p>أ- أن تتمكن التلميذة من شرح مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل شرحاً صحيحاً .</p> <p>ب- أن تتذكر التلميذة ما شاهدته فى البرمجية أثناء أداء مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ج- أن تعالج التلميذة الأخطاء التى قد تحدث أثناء أداء مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل .</p>		
2-29	<p>الأهداف النفس حركية :</p> <p>أ- أن تؤدى التلميذة مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل بالطريقة الصحيحة .</p> <p>ب- أن تستطيع التلميذة التحكم فى أجزاء جسمها أثناء أداء مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>ج- أن تحتفظ التلميذة بتوازن الجسم أثناء أداء مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل .</p>		

وصف الاطار	الجانب المقروء (المسموع)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
	<p>- إذا ضغطت على الخطوات الفنية سوف تظهر لك الشاشة التالية .</p>	<p>الاهداف الوجدانية : أ- أن تكتسب الشعور بالرضا أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل . ب- أن تمتلك التلميذة المثابرة على بذل الجهد أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل . ج- أن تمتلك التلميذة قوة العزيمة على أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل . د- أن تهتم التلميذة بتدعيم نقاط القوة أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل . هـ- أن تعمل التلميذة على علاج نقاط الضعف أثناء أداء مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>- الأهداف السلوكية . - الخطوات الفنية . - المراحل التعليمية . - الأخطاء الشائعة . - أسئلة التقويم .</p> <p>مرحلة الهبوط : تهدف إلى تقليل المسافة المفقودة واستغلال ما اكتسبته اللاعب من المراحل الفنية السابقة من سرعة وقوة وإتقان .</p>	<p>29- 3</p>
			30

رقم الإطار	الجانب البصري (المرئي)	الجانب المقروء (المسموع)	وصف الإطار
1-30	الخطوات الفنية لمرحلة الهبوط : إمتداد الرجلين مع ميل الجذع أماما .		
2-30	تسحب الزراعين للخلف .		
3-30	دفع الفخذين للأمام في اتجاه نقطة تلامس القدمين للأرض مع ثني الركبتين قليلاً .	- إذا ضغطتني على التالي سوف تظهر لك الشاشة التالية .	- ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية لبنى .
4-30	رفع الزراعين والجذع عاليًا الوقوف على القدمين .		
31	المراحل التعليمية	- إذا ضغطتني على المراحل التعليمية تظهر لك الشاشة التالية.	
1-31	الوثب من على منصة ارتفاعها 15 : 25سم ثم الهبوط داخل حفرة الهبوط .		

وصف الاطار	الجانب المقروء (المسموع)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
<p>- ظهور النص باللون الأبيض ولون الخلفية لبنى .</p>	<p>- إذا ضغطت على الأخطاء الشائعة تظهر لك الشاشة التالية.</p>	<p>الوقوف على صندوق مقسم والوثب داخل حفرة الهبوط مع مسك الركبتين ثم مدهما أماماً للوصول للوحس الطويل .</p> <div data-bbox="718 560 829 896" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>الأخطاء الشائعة</p> </div> <p>الخطأ : عدم ثنى الركبتين عند الهبوط . التصحيح : ثنى الركبتين ليصبح مركز ثقل الجسم فوق القدمين مباشرة لتفادي السقوط على الجانبين أو الخلف .</p>	<p>2-31</p>

وصف الاطار	الجانب المقروء (المسموع)	الجانب البصري (المرئي)	رقم الاطار
ظهور النص تدريجياً باللون الأبيض ولون الخلفية أزرق .	<p>- إذا ضغطت على أسئلة التقويم تظهر لك الشاشة التالية :</p> <p>- على التلميذة اختيار الإجابة الصحيحة على ظهور صورة شخص ومؤثر صوتي (برافو) عند الإجابة الصحيحة ، وفي حالة الإجابة الخطأ تظهر علامة x خطأ باللون الأحمر ويسمع صوت إنذار.</p>	<p>الجانب البصري (المرئي)</p> <p></p> <p>مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل تعتبر المرحلة أ- الثانية . ب - الثالثة . ج- الرابعة .</p>	1-33
		<p>قبل ملامسة حفرة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل تخرج الذراعين أ- أماماً أسفل خلفاً . ب- أسفل أماماً . ج- أماماً عالياً .</p>	2-33
		<p>بعد ملامسة القدمين لحفرة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل يتم رفع أ- الذراعين . ب- الجذع ج- الذراعين والجذع .</p>	3-33

رقم الاطار	الجانب البصرى (المرئى)	الجانب المقروء (المسموع)	وصف الاطار
4-33	<p>تثى الركبتين بمجرد ملامسة الرمل فى مسابقة الوثب الطويل</p> <p>يعمل على</p> <p>أ- حفظ أتران الجسم .</p> <p>ب- الهبوط للخلف .</p> <p>ج- الهبوط لأحد الجانبين .</p>		<p>- ظهور النص باللون الأبيض</p> <p>- لون الخلفية أزرق .</p> <p>- ظهور منظر لغروب الشمس مع وجود لاعب يجرى .</p>
5-33	<p>الهبوط خارج منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل يعتبر محاولة ناجحة .</p> <p>أ - نعم .</p> <p>ب- لا .</p> <p>ج - أحيانا .</p>		



ملحق (د)

اختبار القدرات البدنية لمسابقة الوثب الطويل

(د-1)

الاختبار الأول : اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات اللازمة :

- (1) مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 متر وبطول 3.5 متر ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس .
- (2) شريط قياس .

وصف الأداء :

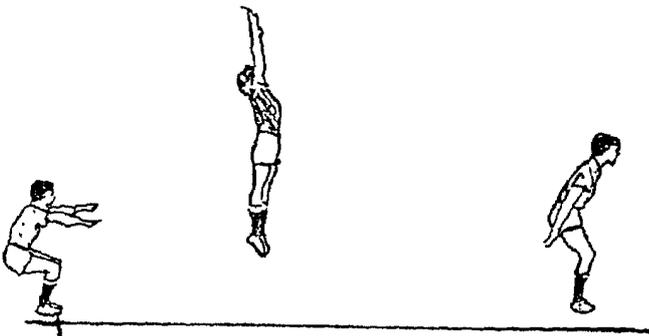
- (1) يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- (2) يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

تعليمات الاختبار :

- (1) يؤدي الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- (2) يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- (3) لكل مختبر ثلاث محاولات تحتسب له أفضل محاولة .
- (4) المرجحة للذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .

حساب الدرجات :

تحتسب للمختبر عدد السنتيمترات من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .



(د-2)

الاختبار الثانى : اختبار 30 متر عدو من البدء المنطلق :

الغرض من الإختبار :

قياس السرعة القصوى .

الأدوات اللازمة :

(1) مضمار ألعاب القوى.

(2) عدد (2) ساعة إيقاف على الأقل .

وصف الأداء :

- (1) تحدد منطقة إجراء الإختبارات بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثانى على بعد (20متر) من الخط الأول ، خط النهاية على بعد (30متر) من الخط الثانى .
- (2) يبدأ الإختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الإستعداد خلف الخط الأول .
- (3) عندما يعطى الإذن بالبدء بالإشارة ، يقوم المختبر بالعدو بسرعة تزايديه تصل إلى أقصى مدى لها عند الخط الثانى (لمسافة 15متر) .
- (4) يتم تشغيل ساعة الإيقاف ابتداء من الخط الثانى بناء على إشارة خفض ذراع المراقب لأسفل بسرعة (30متر) .
- (5) عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة .

تعليمات الاختبار :

- (1) يلتزم كل لاعب بالحارة المخصصة له .
- (2) يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند خط البداية الأول .
- (3) يعمل المختبر على أن يكتب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ20متر .
- (4) لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- (5) يسجل الزمن الذى يسجله اللاعب .

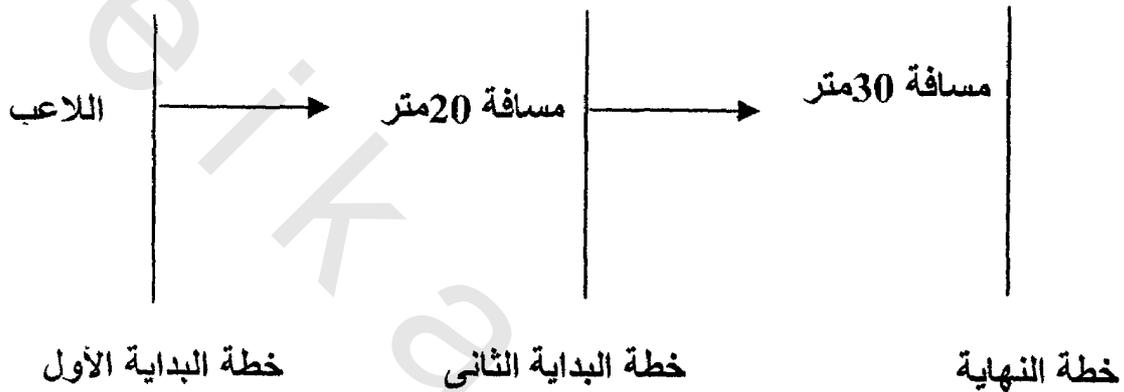
(د-3)

(6) يجب على كل لاعب عدو المسافة في أقل زمن .

حساب الدرجات :

يسجل لكل لاعب الزمن الذي يقطعه من خط البداية إلى خط النهاية ويسجله لأقرب

100/1 ث .



الإختبار الثالث : إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف :

الغرض من الإختبار :

قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات اللازمة :

مقعد بدون ظهر إرتفاعه (50سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح المقعد ، ورقم (50) خمسون موازياً للحافة السفلى ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

وصف الأداء :

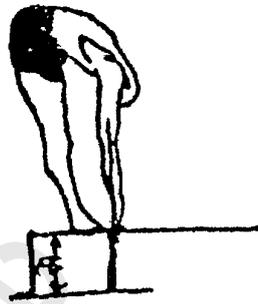
(1) يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .

(د-4)

- (2) للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
(3) يجب الثبات عند آخر مسافة يصل عليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل :

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر حيث تعتبر القراءة فوق صفر التدرج سالبة ، وأسفله موجبة .



3-
2-
1-
صفر
1+
2+
3+

الاختبار الرابع : اختبار جرى الزجاج :

الفرض من الإختبار :

قياس القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجرى .

الأدوات اللازمة :

- (1) شريط قياس .
(2) ساعة إيقاف .
(3) عدد 4 كراسي أو حواجز لألعاب القوى .

الإجراءات :

- (1) ميدان للجرى يقام على أرض صلبة طوله 9متر وعرضه 2متر .
(2) يرسم خط البداية طوله 1.80متر وسمكه 5سم .

(د-5)

(3) توضح أربعة حواجز أو كراسي فى مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد 3.60م من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والأخر 1.80متر .

(4) تحدد نقطتين عند طرفى خط البداية والنهاية ، ولتكن حالتين النقطتين أ، ب .

وصف الأداء :

- (1) يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عن النقطة (أ) .
- (2) عند إعطاء المختبر إشارة البدء بين المختبر فى الجرى بين الكراسي أو الحواجز على شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر فى الجرى بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

تعليمات الإختبار :

- (1) يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف عن النقطة (أ) .
- (2) يكون إتجاه الجرى بين الحواجز الأربعة .
- (3) ينتهى الإختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) .
- (4) يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات :

درجة كل مختبر هى الزمن الذى يستغرقه فى أداء الإختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية .

(د-6)

الاختبار الخامس : اختبار الدوائر المرقمة :

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق .

الأدوات اللازمة :

(1) ساعة إيقاف .

(2) يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60سم)

مرقمة من 1 : 8 كما هو موضح بالشكل التالي .

وصف الأداء :

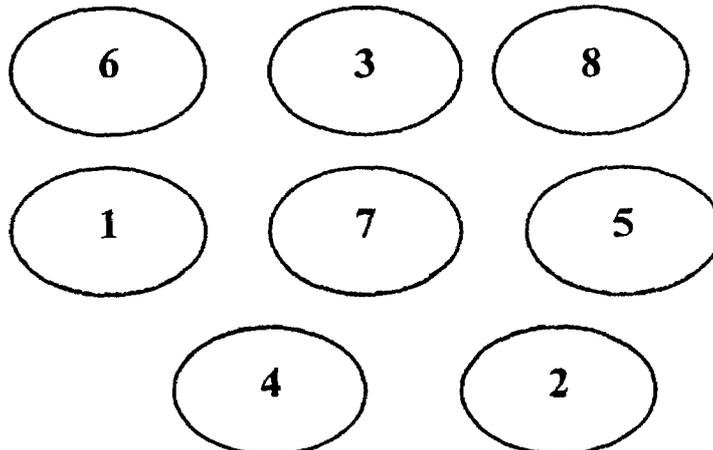
يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين

معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة

رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة ممكنة .

التسجيل :

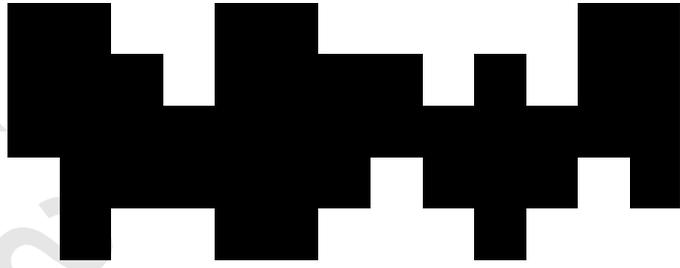
يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



ملحق (هـ)

اختبار القدرات العقلية (اختبار كاتل)

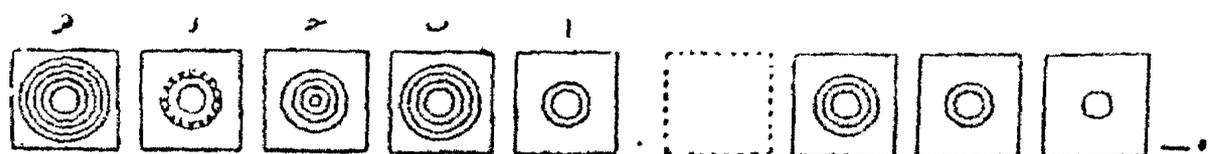
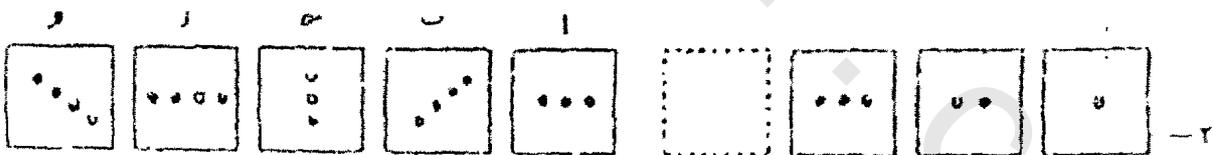
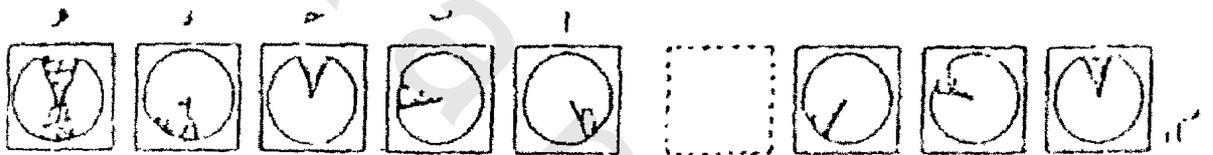
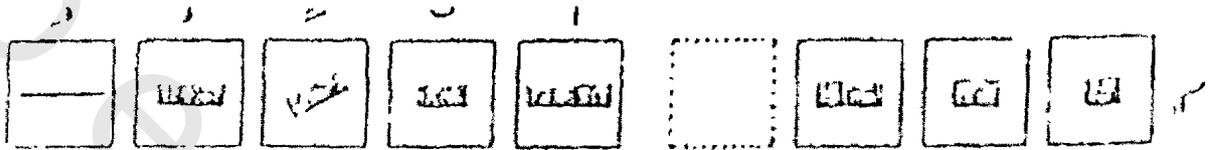
oboi.kahana.com



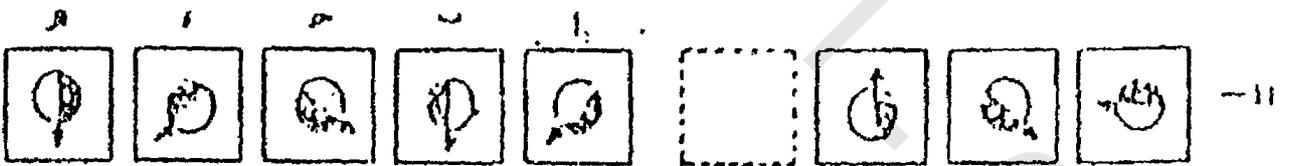
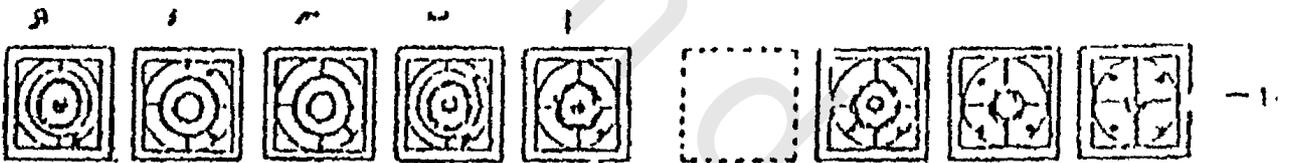
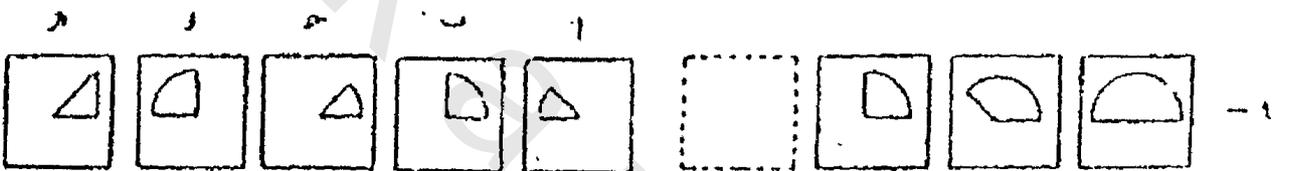
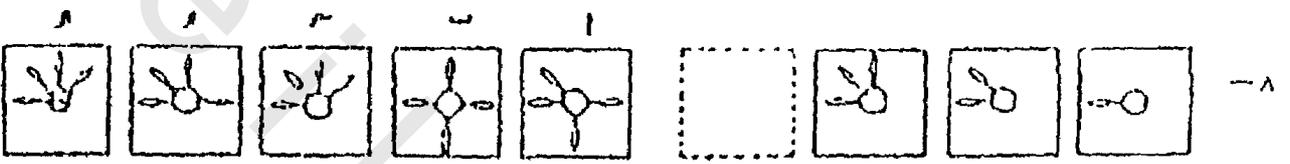
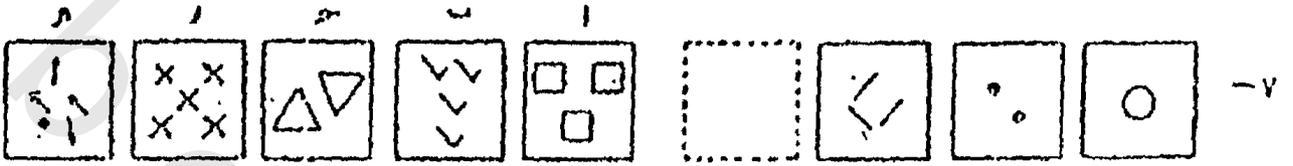
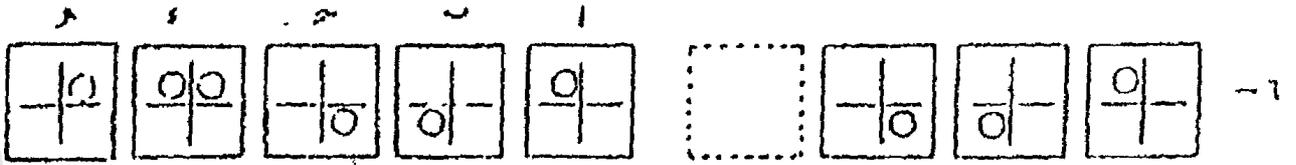
(هـ-1)

الجزء الأول
الاختبار الأول

إمثلة:



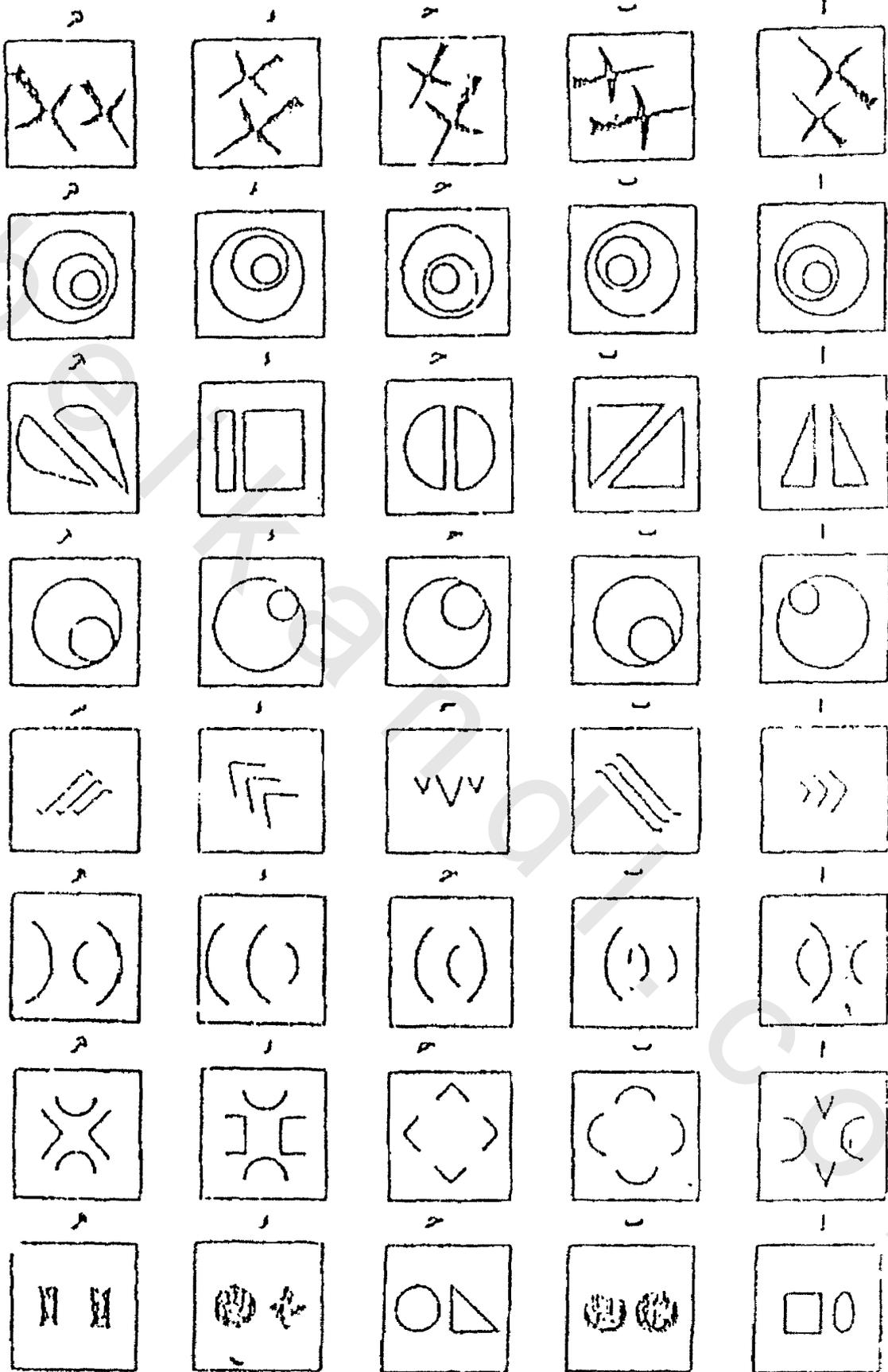
(هـ-2)



- انتهى الاختبار الأول -

لا تقلب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

(4-هـ)



- انتهى الاختبار الثاني -

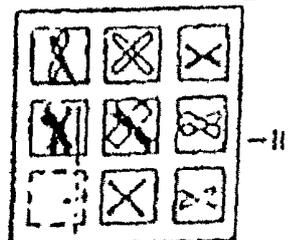
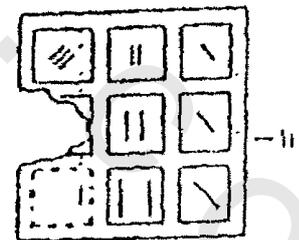
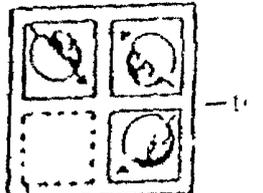
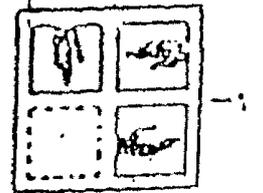
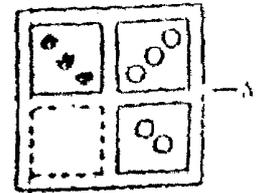
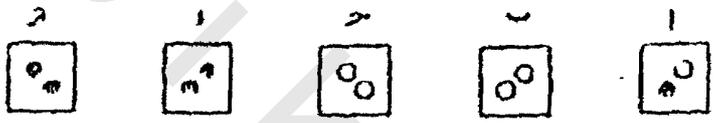
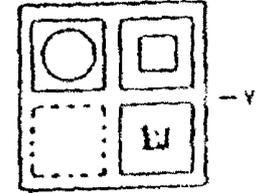
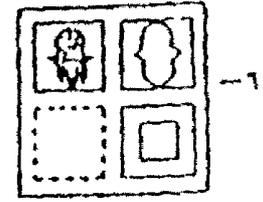
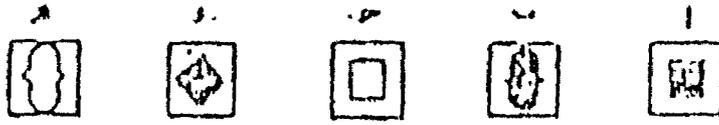
لا تقلب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

الاختبار الثالث

أمثلة :

1	2	3	4	5	1
2	3	4	5	1	2
3	4	5	1	2	3
4	5	1	2	3	4
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5

(6-هـ)

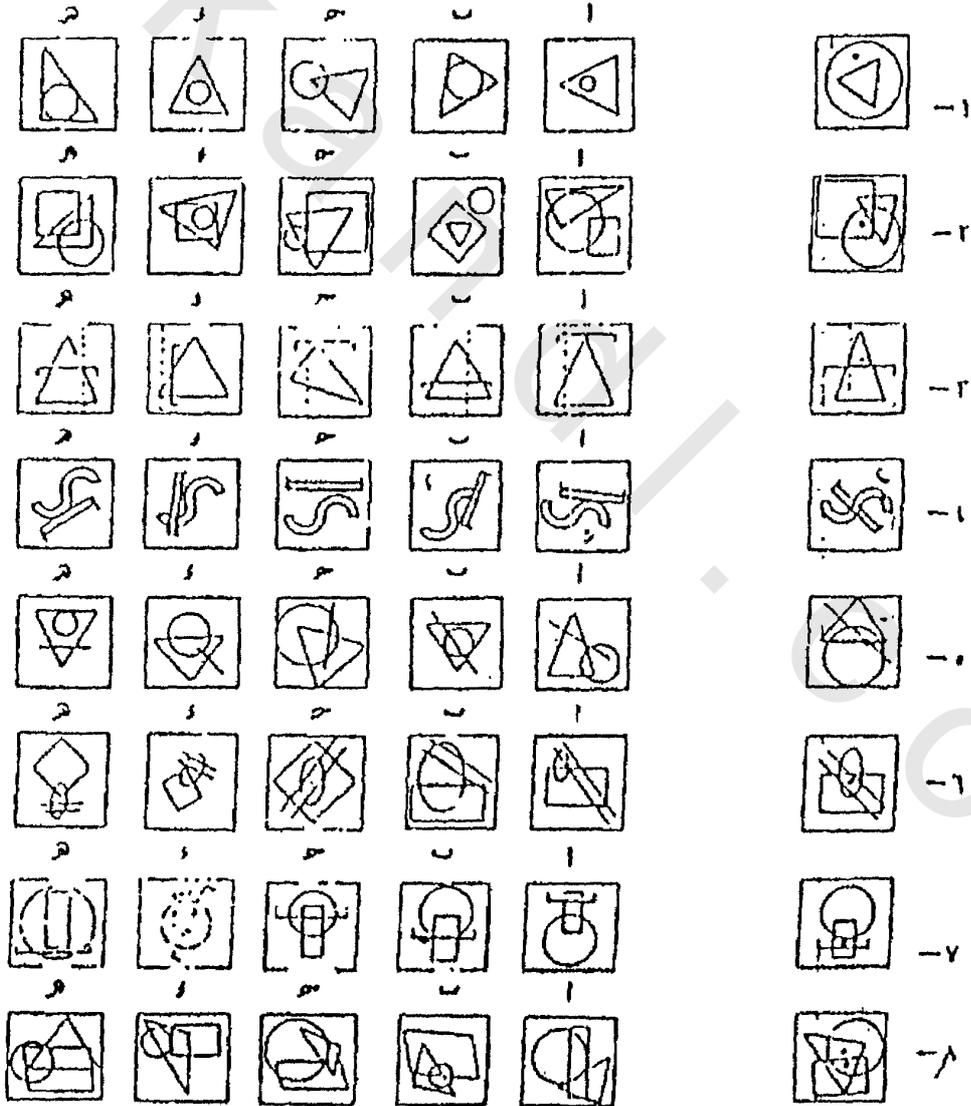
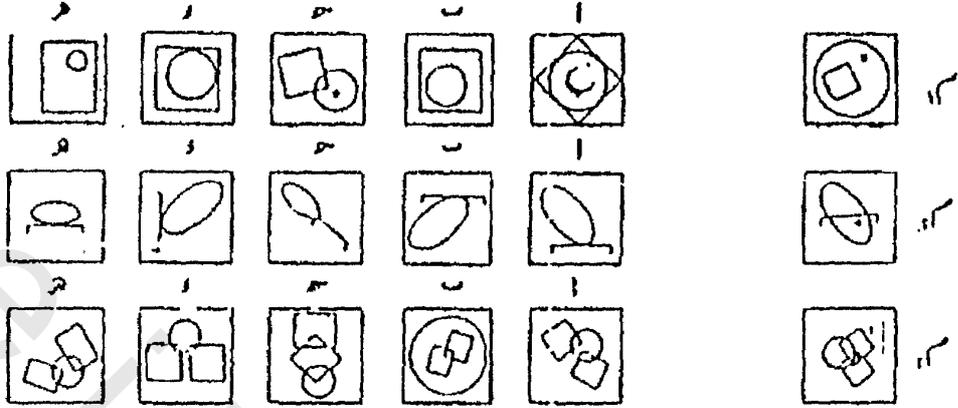


- انتهى الاختبار الثالث -

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الاختبار الرابع

أمثلة :



- انهن الاختبار الرابع -

لا تغلب العفة حتى يزدن لك

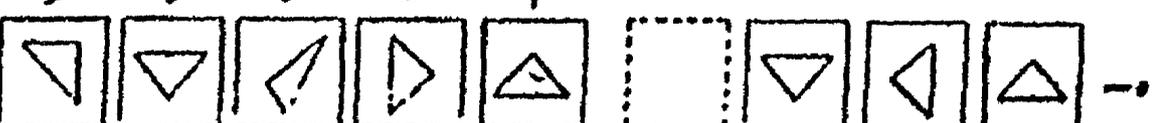
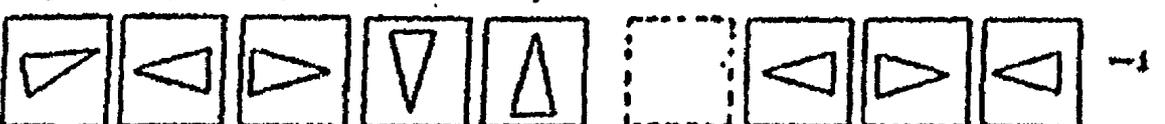
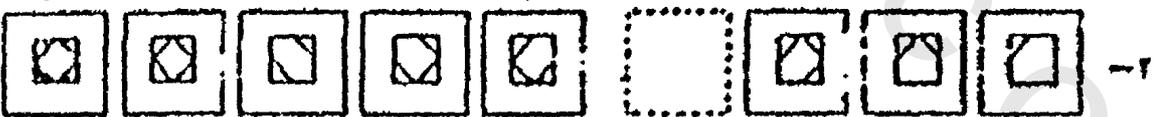
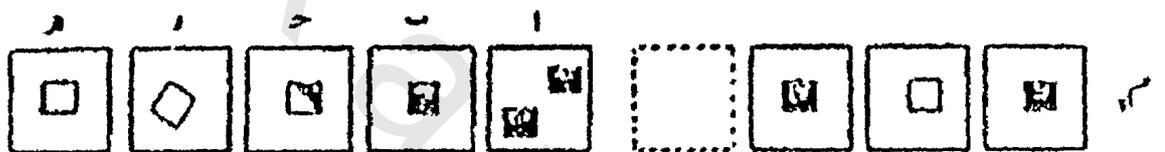
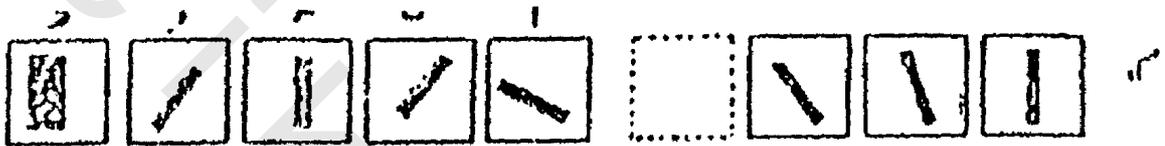
(هـ-8)

الجزء الثاني

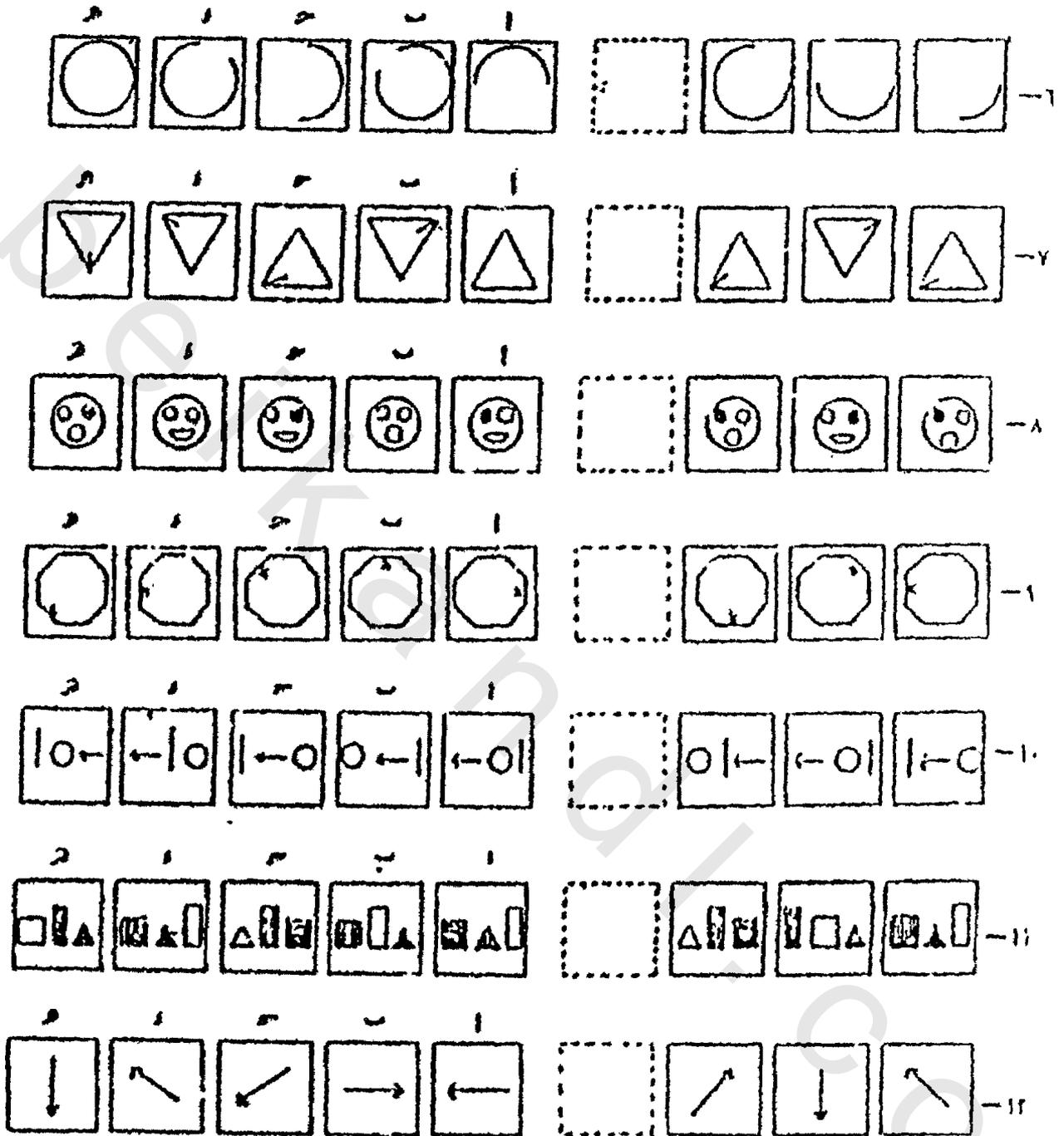
لا تبدأ الإجابة من الجزء الثاني حتى يؤذن لك

الجزء الثاني
الاختبار الأول

أمثلة :



(10-هـ)

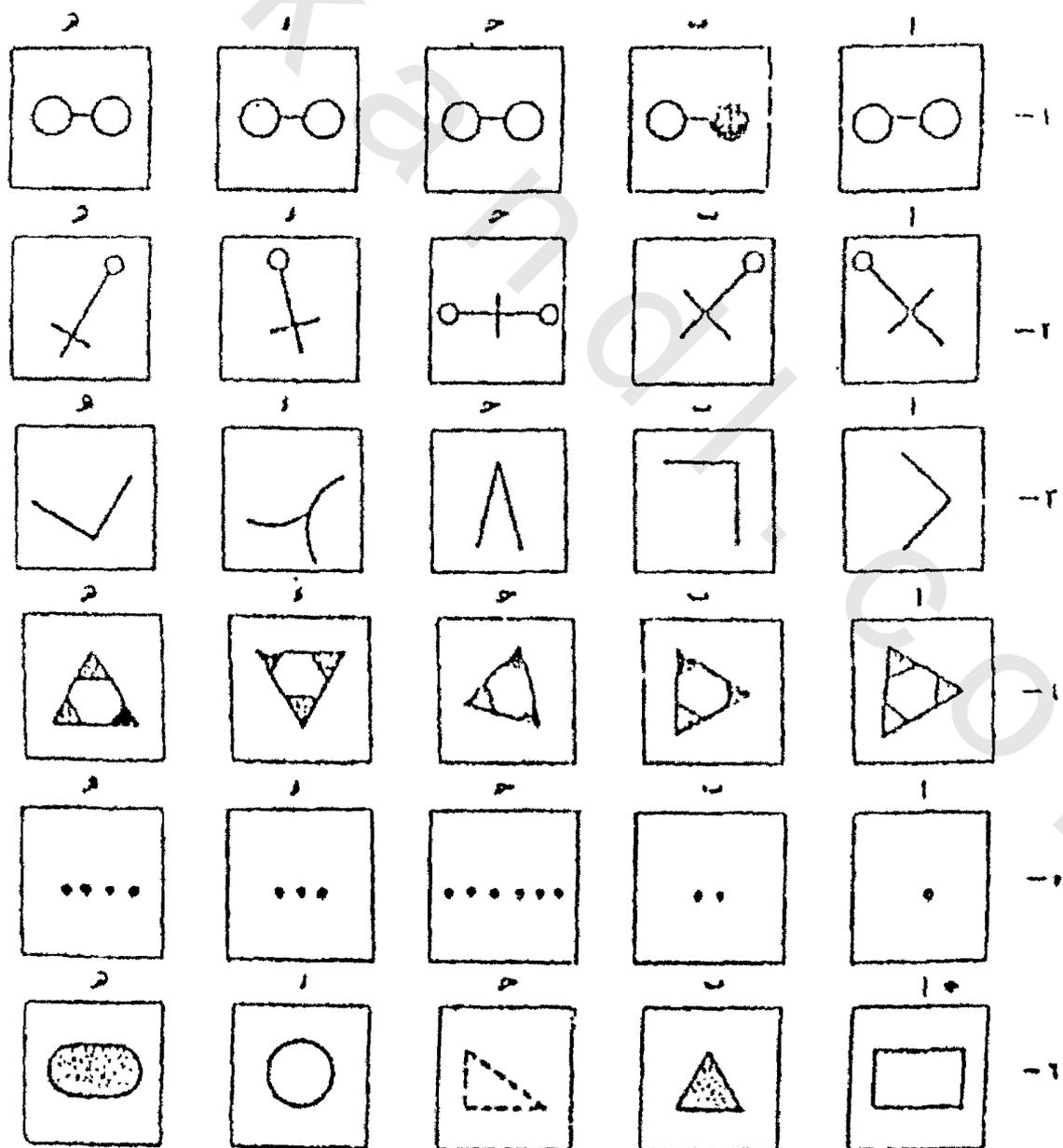
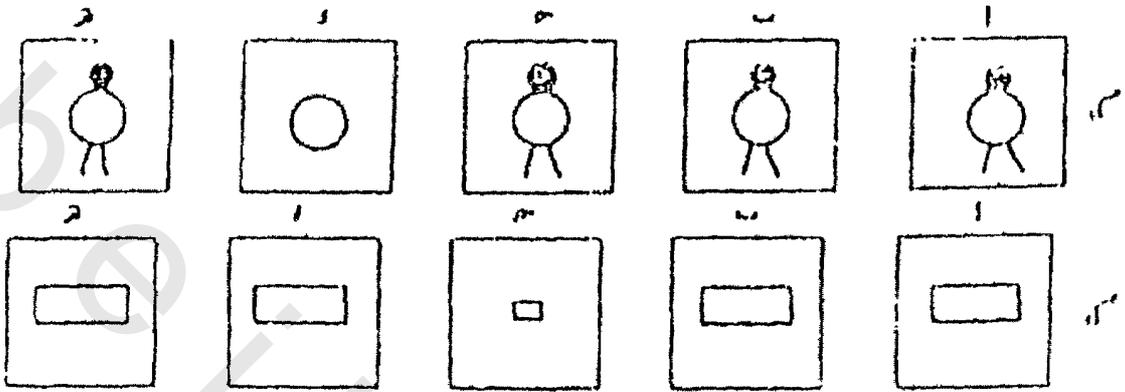


- انتهى الاختبار الأول -

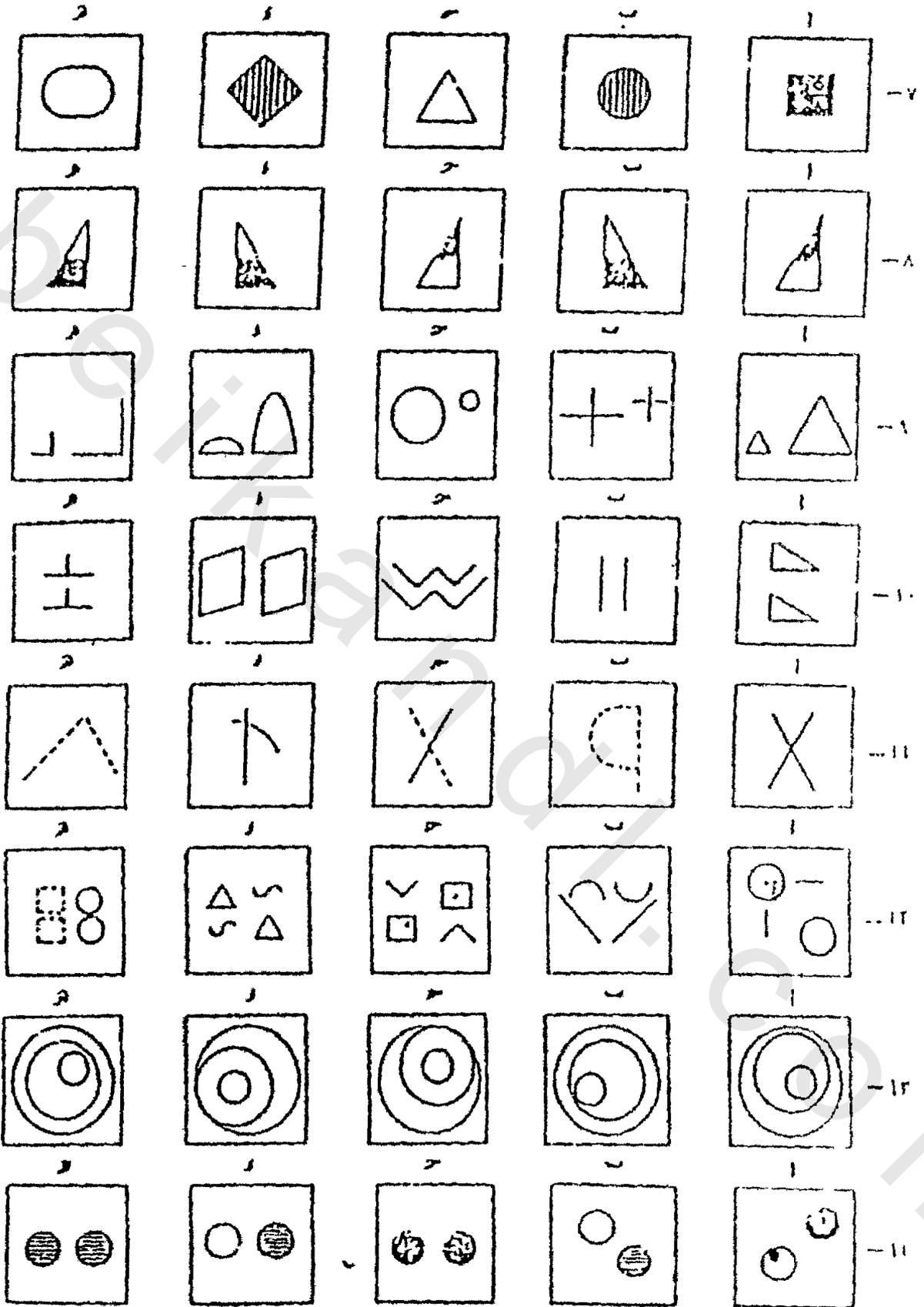
لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الاختبار الثاني

أمثلة :



(هـ-12)

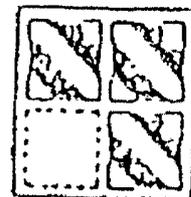


- انتهى الاختبار الثاني -

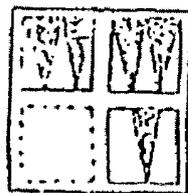
لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الاختبار الثالث

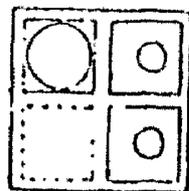
أمثلة :



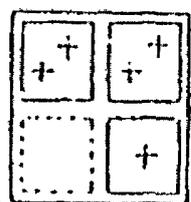
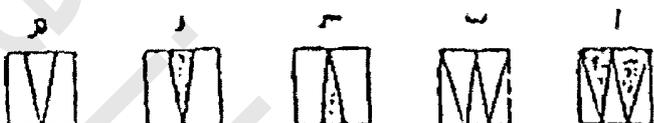
١



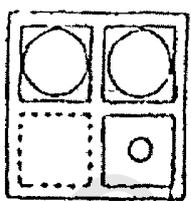
٢



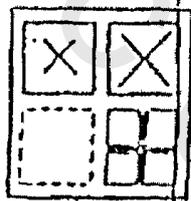
٣



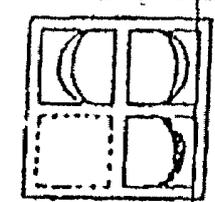
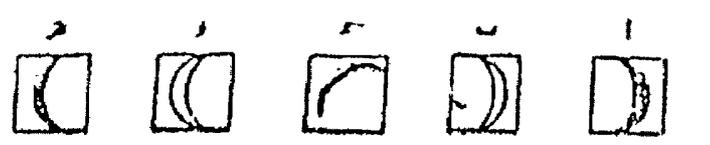
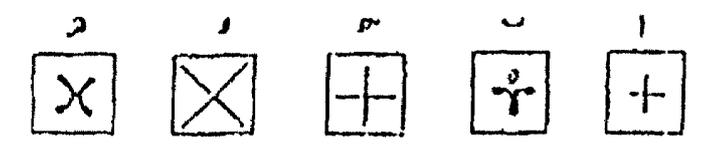
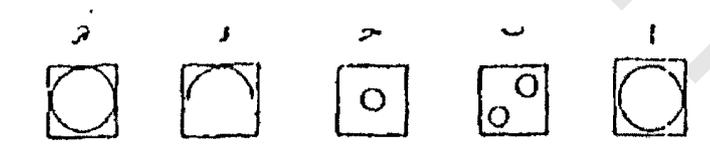
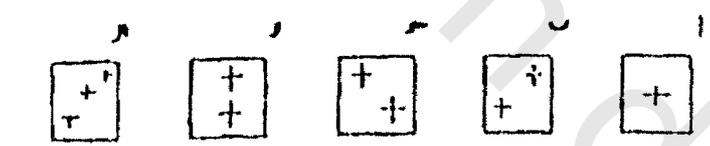
١



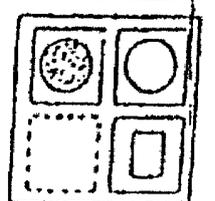
٢



٣



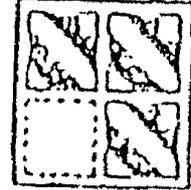
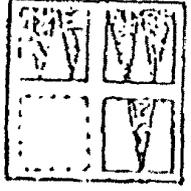
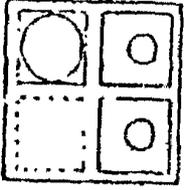
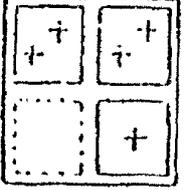
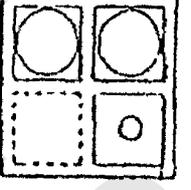
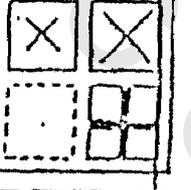
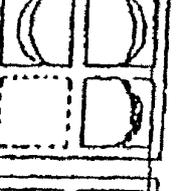
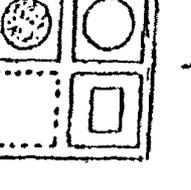
١

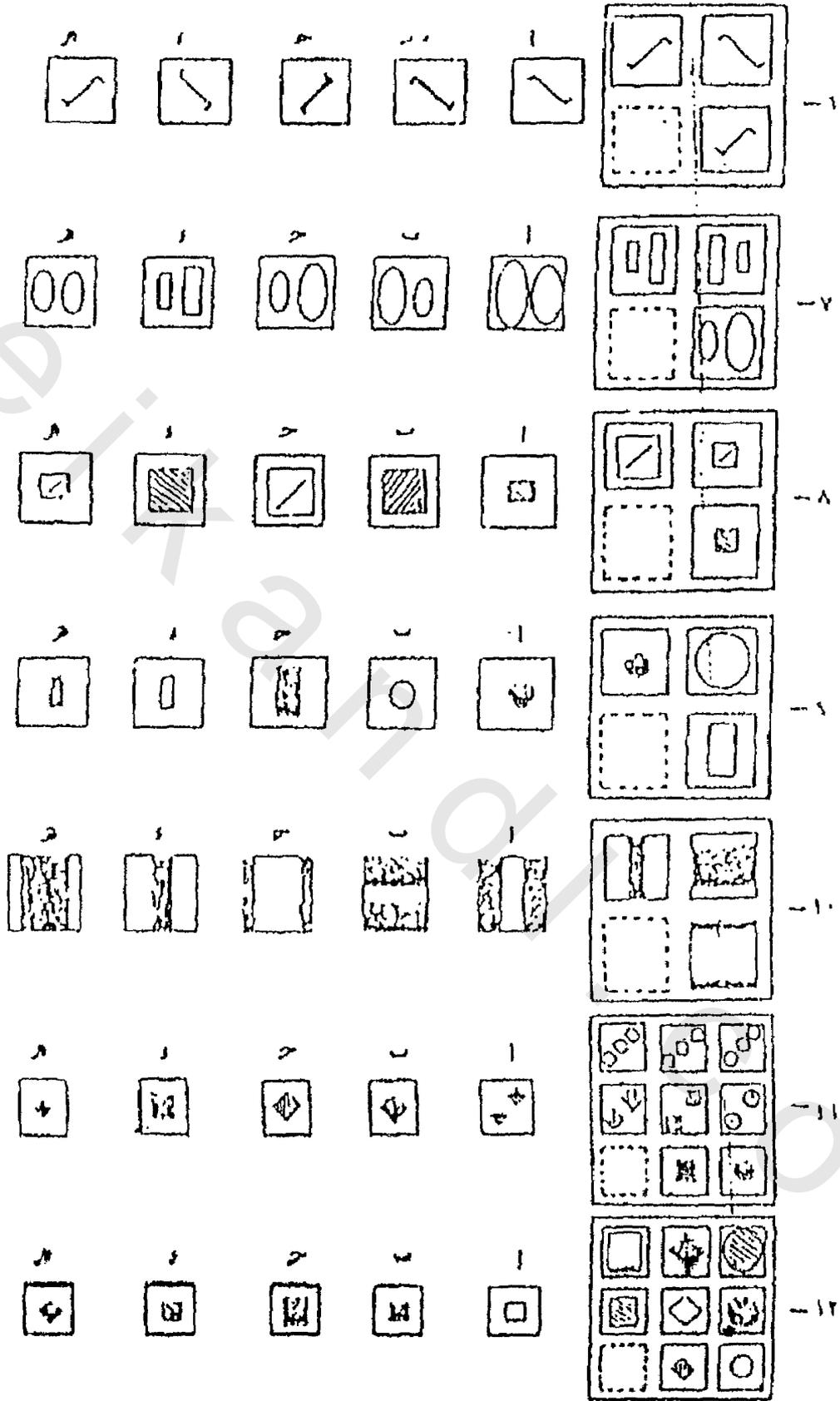


٢

الاختبار الثالث

أمثلة :

						١
						٢
						٣
						١
						٢
						٣
						١
						١



- انتهى الاختبار الثالث -

لا تقلب هذه الصفحة حتى يؤذن لك

(ورقة الإجابة)

الشعبة :

الأسم :

تاريخ تأدية الاختبار : / /

تاريخ الميلاد :

الجزء الثاني				الجزء الأول			
الإمتحان الرابع	الإمتحان الثالث	الإمتحان الثاني	الإمتحان الأول	الإمتحان الرابع	الإمتحان الثالث	الإمتحان الثاني	الإمتحان الأول
الصفحة ١٦	الصفحة ١١	الصفحة ١٢	الصفحة ١٠	الصفحة ٨	الصفحة ٦	الصفحة ٤	الصفحة ٢
<input type="checkbox"/> ١	<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ١	<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٤
<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٥
<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ٦	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ٦
<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤
<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥
<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦
<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧
<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨
<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩
<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠
<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١
<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢
<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣
<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤
<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٥
<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٦
<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٧
<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٥	<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٨
<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -١٦	<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٩
<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -١٧	<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -٢٠
<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -١٨	<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -٢١
<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -١٩	<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -٢٢
<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٠	<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -٢٣
<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢١	<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٤
<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٢	<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢٥
<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٣	<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٦
<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٤	<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٧
<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٥	<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٨
<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٢٦	<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٩
<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٢٧	<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٣٠
<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٢٨	<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٣١
<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٢٩	<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٣٢
<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٠	<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٣٣
<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣١	<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٤
<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٢	<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣٥
<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٣	<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٦
<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٤	<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٧
<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٥	<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٨
<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٣٦	<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٩
<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٣٧	<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٤٠
<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٣٨	<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٤١
<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٣٩	<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٤٢
<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٠	<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٤٣
<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤١	<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٤
<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٢	<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤٥
<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٣	<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٦
<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٤	<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٧
<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٥	<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٨
<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٤٦	<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٩
<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٤٧	<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٥٠
<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٤٨	<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٥١
<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٤٩	<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٥٢
<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٠	<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٥٣
<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥١	<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٤
<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٢	<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥٥
<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٣	<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٦
<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٤	<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٧
<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٥	<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٨
<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٥٦	<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٩
<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٥٧	<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٦٠
<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٥٨	<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٦١
<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٥٩	<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٦٢
<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٠	<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٦٣
<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦١	<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٤
<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٢	<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦٥
<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٣	<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٦
<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٤	<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٧
<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٥	<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٨
<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٦٦	<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٩
<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٦٧	<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٧٠
<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٦٨	<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٧١
<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٦٩	<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٧٢
<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٠	<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٧٣
<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧١	<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٤
<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٢	<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧٥
<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٣	<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٦
<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٤	<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٧
<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٥	<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٨
<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٧٦	<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٩
<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٧٧	<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٨٠
<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٧٨	<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٨١
<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٧٩	<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٨٢
<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٠	<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٨٣
<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨١	<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٤
<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٢	<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨٥
<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٣	<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٦
<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٧	<input type="checkbox"/> -٨٤	<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٧
<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٧	<input type="checkbox"/> -٨٨	<input type="checkbox"/> -٨٥	<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٧	<input type="checkbox"/> -٨٨
<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٧	<input type="checkbox"/> -٨٨	<input type="checkbox"/> -٨٩	<input type="checkbox"/> -٨٦	<input type="checkbox"/> -٨٧	<input type="checkbox"/> -٨٨	<input type="checkbox"/> -٨٩
<input type="checkbox"/> -٨٧	<input type="checkbox"/> -٨٨						

ملحق (و)

الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة الوثب الطويل

(1-و)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
1.	أولا التطور التاريخى لمسابقة الوثب الطويل : أول من عرف مسابقات الوثب الطويل هم أ-قدماء المصريين. ب-الرومانيون. ج-اليونانيون القدماء.		
2.	كانت طول حفرة الوثب الطويل عند اليونانيون فى القرن السادس ق.م تعادل أ-14متر. ب-15.24 متر . ج-17.50 متر.		
3.	كان يحدد مكان الإرتقاء فى الوثب الطويل ب..... أ-خط مستقيم. ب-عمود قبل بداية الحفرة. ج-ثقل من المعدن.		
4.	كان متسابقى الوثب الطويل قديما يمسون أثقالا منللحصول على مسافة أطول . أ-المعدن . ب-الخشب. ج-البلاستيك .		
5.	أول السباقات فى الوثب الطويل بأمريكا بين جامعتى إكسفورد وكامبريدج باسم "جوش" عام أ-1850م . ب-1864م . ج-1900م .		
6.	أول من تغلب من الرجال فى بطولة العالم عام 1874م		

(و-2)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	على حدود الأمتار السبعة في مسابقة الوثب الطويل هو أ- الأيرلندي "جون لين" . ب- الأمريكي "بوب بيمون" . ج- الأمريكي "رالف بوسطن" .		
7.	استخدمت طريقة القرفصاء رسمياً في مسابقة الوثب الطويل عام..... أ- 1900 م . ب- 1901 م . ج- 1920 م .		
8.	استخدم الأمريكي "أدهام" في مسابقة الوثب الطويل طريقة..... عام 1928 م أ- القرفصاء . ب- التعلق . ج- المشى في الهواء.		
9.	أول من تخطى من الرجال في بطولة العالم عام 1935 م على حدود الأمتار الثمانية في مسابقة الوثب الطويل هو أ- الأمريكي "جيسى أوينز" . ب- الأمريكي "مايك باول" . ج- الأمريكي "كونر" .		
10.	في عام 1968 م بدورة المكسيك سجل الأمريكي "بوب بيمون" في مسابقة الوثب الطويل رقماً وقدره..... أ- 6.90 متر . ب- 7.90 متر . ج- 8.90 متر .		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
11.	سجل الرقم العالمي التاريخي لمسابقة الوثب الطويل في بطولة كأس العالم بطوكيو عام 1991 م وقدره 8.95 متر باسم..... أ-الأميركي "جيسى اوينز" . ب-الأميركي "مايك باول" . ج-الأميركي "بوب بيمون" .		
12.	تم تسجيل أول رقم للسيدات في مسابقة الوثب الطويل بأمريكا عام 1928 م باسم..... أ-اليابانية "كينوى هينومى" . ب-الأمريكية "جاكى جوينر كيرسى" . ج-المجرية "أولجاجيا روماتى" .		
13.	أدرجت مسابقة الوثب الطويل للسيدات ضمن الألعاب الأولمبية بدورة لندن بإنجلترا عام أ-1928 م . ب-1938 م . ج-1948 م .		
14.	سجلتبدورة طوكيو عام 1964 وقدره 6.76 متر في مسابقة الوثب الطويل للسيدات . أ-المجرية "أولجاجيا روماتى" . ب-البريطانية "مارى راند" . ج-اليابانية "كينوى هينومى" .		
15.	أول من تخطت من السيدات حدود الأمتار السبعة في مسابقة الوثب الطويل ببطولة العالم عام 1970 هي أ-الألمانية "روزين دال" . ب-البريطانية "مارى راند" . ج-الروسية "غالينا تشيسيتاكوفا" ,		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
16.	<p>فى عام 1988 م فى بطولة العالم سجلت فى مسابقة الوثب الطويل للسيدات رقما وقدره 7.52 متر .</p> <p>أ-اليابانية "كيونى هيتومى" . ب-الأمريكية "جاكى جوينر كيرسى" . ج-الروسية "غالينا تشيستياكوفا" .</p>		
17.	<p>ثانيا: قانون مسابقة الوثب الطويل : ما هو عرض طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل؟</p> <p>أ-121سم. ب-122 سم. ج-123 سم.</p>		
18.	<p>كم يبلغ طول طريق الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للرجال؟</p> <p>أ-20:25 متر . ب-30:35 متر . ج-40:45 متر .</p>		
19.	<p>ما هو طول الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للسيدات؟</p> <p>أ-15:20 متر . ب-35:40 متر . ج-40:45 متر .</p>		
20.	<p>يحدد طريق الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بخطوط</p> <p>أ-صفراء بعرض 3 سم . ب-بيضاء بعرض 5 سم . ج-حمراء بعرض 7 سم .</p>		

(5-و)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
21.	تصنع لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل من أ-الخشب . ب-الحديد . ج-البلاستيك.		
22.	طول لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل أ-121:122 سم. ب-122:123 سم . ج-123:124 سم.		
23.	يبلغ عرض لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل..... أ-10 سم . ب-20 سم. ج-30سم.		
24.	كم يبلغ عمق لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل؟ أ-5 سم. ب-10 سم . ج-15 سم.		
25.	تطلى لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل باللون..... أ-الأبيض. ب-الأسود. ج-الأحمر.		
26.	تبعد لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل عن حفرة الهبوط بمسافة لا تقل عن 1 متر ولا تزيد		

(6-و)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	عن..... أ-2 متر. ب-3 متر. ج-4 متر.		
27.	يرتفع سطح لوحة الصلصال عن مستوى لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل أ-5 مم ب-6 مم ج-7 مم		
28.	لا يقل عرض منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن..... أ-1.75 متر. ب-2 متر. ج-2.75 متر.		
29.	لا يقل طول منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن..... أ-7 متر. ب-8 متر. ج-9 متر.		
30.	فى مسابقة الوثب الطويل يكون سطح الرمل فى منطقة الهبوطلوحة الأرتقاء. أ-بنفس المستوى. ب-أعلى من. ج-أقل من.		
31.	إذا وجد أكثر من ثمانية لاعبات فى مسابقة الوثب الطويل كم محاولة يسمح بها لكل لاعبة ؟ أ- ستة محاولات.		

(7-و)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	ب-ثلاثة محاولات. ج-أربعة محاولات.		
32.	إذا كان عدد لاعبات مسابقة الوثب الطويل ثمانية أو أقل فيسمح لكل لاعبة بأداء أ-ثلاث محاولات. ب-خمسة محاولات. ج-سنة محاولات.		
33.	ثالثاً : الجانب المهارى لمسابقة الوثب الطويل: مرحلة الاقتراب: مسافة الاقتراب فى مسافة الوثب الطويل بالنسبة للمبتدئين تعادلجرى . أ-9خطوات . ب-10خطوات . ج-12 خطوة .		
34.	مسافة الإقتراب فى مسابقة الطويل بالنسبة للرجال تعادل جرى . أ-19 خطوة . ب-20 خطوة . ج-22 خطوة .		
35.	مسافة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للسيدات تعادل جرى . أ-20خطوة , ب-21 خطوة . ج-22 خطوة .		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
36.	في مسابقة الوثب الطويل تتم مرحلة الإقتراب من البدء أ-العالى . ب-المنخفض . ج- الطائر .		
37.	في بداية مرحلة الإقتراب بمسابقة الوثب الطويل يتم أ- المبالغة في ميل الجذع للأمام . ب-استقامة الجذع. ج-ميل الجذع للأمام قليلا .		
38.	يتم في مرحلة الاقتراب بمسافة الوثب الطويل إستقامة الجذع تدريجيا حتى الوصول إلى..... أ-لوحة الأرتقاء . ب-العلامة الضابطة . ج-منطقة الهبوط.		
39.	مرجحة الذراعان بإسترخاءأثناء الإقتراب في مسابقة الوثب الطويل . أ-في مدى واسع . ب-مفرودة . ج-وتقاطعهما أمام الصدر.		
40.	تستخدم العلامات الضابطة في مسابقة الوثب الطويل للتأكد من..... أ-دقة الإقتراب . ب-طول الإقتراب. ج-عرض الإرتقاء.		
41.	للتأكد من دقة الإقتراب في مسابقة الوثب الطويل تستخدم		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	<p>أ-لوحة الإرتقاء .</p> <p>ب-لوحة الصلصال.</p> <p>ج-العلامات الضابطة.</p>		
42.	<p>يتم العدو عند الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل على</p> <p>أمشاط القدم؟</p> <p>أ-نعم .</p> <p>ب-لا .</p> <p>ج-أحيانا .</p>		
43.	<p>يتم العدو عند الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل فى</p> <p>خط.....</p> <p>أ-منحنى .</p> <p>ب-مستقيم .</p> <p>ج-متعرج .</p>		
44.	<p>مرحلة الارتقاء :</p> <p>مرحلة الارتقاء مراحل مسابقة الوثب الطويل</p> <p>أ-أسهل .</p> <p>ب-أهم.</p> <p>ج - ثالث.</p>		
45.	<p>يتم تقابل قدم الارتقاء للوحة الارتقاء فى مسابقة</p> <p>الوثب الطويل ب.....</p> <p>أ-مشط القدم ثم القدم كلها ثم كعب القدم .</p> <p>ب-كعب القدم ثم القدم كلها ثم مشط القدم .</p> <p>ج-القدم كلها ثم مشط القدم ثم كعب القدم .</p>		
46.	<p>عند ملامسة قدم الارتقاء للوحة فى مسابقة الوثب</p> <p>الطويل تكون زاوية خلف الركبة ممدودة فى حدود</p> <p>.....</p> <p>أ-170° .</p> <p>ب-150° .</p>		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	ج-140°.		
47.	تتحرك الرجل الحرة بعد الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل حتى تصل إلى زاوية مع الجذع. أ-45 درجة. ب-90 درجة. ج-180 درجة.		
48.	أثناء أداء الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل تقل زاوية خلف ركبة رجل الإرتقاء من إلى..... أ-130:150 درجة. ب-140:160 درجة. ج-145:170 درجة.		
49.	أثناء مرحلة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل يحدث إنثناء فى لرجل الإرتقاء . أ-مفاصل القدم فقط. ب-الركبة فقط . ج-مفاصل القدم والحوض والركبة.		
50.	أثناء أداء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل يتجه النظر أ-للامام . ب-لأسفل. ج-للجانبا		
51.	أثناء مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل يتم مرجحة الذراعين للوصول إلى أ-مستوى الكتفين. ب-مستوى النظر. ج-أعلى من الرأس.		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
52.	<p>فى نهاية مرحلة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل يتم.....</p> <p>أ-امتداد الجسم كله حتى مشط القدم.</p> <p>ب-ميل الجذع للأمام .</p> <p>ج-ميل الجذع للخلف.</p>		
53.	<p>مرحلة الطيران :</p> <p>مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل تسبق مرحلة.....</p> <p>أ-الاقتراب .</p> <p>ب-الارتقاء.</p> <p>ج-الهبوط.</p>		
54.	<p>أنواع الطرق المستخدمة لمرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل.....</p> <p>أ-طريقة القرفصاء والتعلق فقط.</p> <p>ب-طريقة القرفصاء والمشى فى الهواء فقط.</p> <p>ج-طريقة القرفصاء والتعلق والمشى فى الهواء.</p>		
55.	<p>أبسط طرق الطيران المستخدمة فى مسابقة الوثب الطويل هى طريقة.....</p> <p>أ-القرفصاء.</p> <p>ب-التعلق.</p> <p>ج-المشى فى الهواء.</p>		
56.	<p>تبدأ مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل ب.....</p> <p>أ-ترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء.</p> <p>ب-وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء.</p> <p>ج - وضع الجلوس الطويل فى الهواء.</p>		
57.	<p>فى طريقة القرفصاء المستخدمة فى مسابقة الوثب</p>		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	الطويل يتم أ-إمتداد الرجل الحرة . ب-امتداد رجل الارتقاء . ج-انضمام رجل الارتقاء والرجل الحرة ثم يمتد للامام		
58.	في نهاية مرحلة الطيران بطريقة القرفصاء في مسابقة الوثب الطويل يتم امتداد رجل الارتقاء والرجل الحرة للإمام للوصول لوضعفي الهواء. أ-التعلق ب-المشى فى الهواء. ج-الجلوس الطويل .		
59.	أثناء أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل يتم فيها أ - استقامة الجذع . ب- ميل الجذع أماماً . ج- ميل الجذع فى البداية ثم استقامته .		
60.	أثناء أداء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل تم مرجحة الذارعين أ - أماماً أسفل . ب- أماماً . ج- خلفاً .		
61.	مرحلة الهبوط : مرحلة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل تعتبر المرحلة..... أ-الثانية . ب-الثالثة. ج-الرابعة.		
62.	قبل ملامسة حفرة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	<p>تمرّج الذارعين</p> <p>أ- أماماً أسفل خلفاً .</p> <p>ب- أماماً عالياً .</p> <p>ج- أسفل أماماً .</p>		
63.	<p>بعد ملامسة القدمين لحفرة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل يتم رفع عالياً للوقوف على القدمين .</p> <p>أ- الذارعين .</p> <p>ب- الجذع .</p> <p>ج- الذارعين والجذع .</p>		
64.	<p>رفع الذراعين عالياً في مسابقة الوثب الطويل يتم أثناء أداء</p> <p>أ- مرحلة الطيران .</p> <p>ب- مرحلة الهبوط .</p> <p>ج- مرحلة الارتقاء .</p>		
65.	<p>ثنى الركبتين بمجرد ملامسة الرمل في مرحلة الهبوط بمسابقة الوثب الطويل يعمل على</p> <p>أ- حفظ إنزان الجسم .</p> <p>ب- الهبوط للخلف .</p> <p>ج- الهبوط لأحد الجانبين .</p>		
66.	<p>رابعاً : الأخطاء الشائعة :</p> <p>بمجرد ملامسة الرمل في مرحلة الهبوط بمسابقة الوثب الطويل يتم لحفظ اتزان الجسم .</p> <p>أ- ثنى الذراعين .</p> <p>ب- ميل الجذع للأمام .</p> <p>ج- ثنى الركبتين .</p>		
67.	<p>من الأخطاء الشائعة أثناء العدو للاقتراب في مسابقة الوثب الطويل</p>		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	<p>أ- الجرى على أمشاط القدم .</p> <p>ب- ملامسة القدم بالكامل للأرض .</p> <p>ج- العدو في خط مستقيم .</p>		
68.	<p>من الأخطاء الشائعة أثناء مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل</p> <p>أ- المبالغة في ميل الجذع للأمام .</p> <p>ب- المبالغة في مرجحة الأذرع .</p> <p>ج- جميع ما سبق .</p>		
69.	<p>هل تحتسب المحاولة فاشلة في مسابقة الوثب الطويل وإذا ارتقت اللاعب بعد أو قبل لوحة الارتقاء ؟</p> <p>أ- نعم .</p> <p>ب- لا .</p> <p>ج- ربما .</p>		
70.	<p>من الأخطاء الشائعة في مسابقة الوثب الطويل تقابل قدم الارتقاء للوحة الارتقاء</p> <p>أ- بقوة وسرعة .</p> <p>ب- باسترخاء .</p> <p>ج- بكعب القدم أولاً ثم القدم كلها ثم مشط القدم .</p>		
71.	<p>من الأخطاء الشائعة أثناء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل</p> <p>أ- ثني ركبة الارتقاء والرجل الحرة في وضع القرفصاء .</p> <p>ب- فرد ركبة الارتقاء وثني الرجل الحرة .</p> <p>ج- تقابل حركة الرجلين وحركة الذراعين للأمام ولأسفل .</p>		
72.	<p>من الأخطاء الشائعة في مرحلة الهبوط بمسابقة الوثب الطويل عند ملامسة القدمين لحفرة</p>		

(و-15)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	الهبوط. أ- عدم ثنى الركبتين . ب- ثنى الركبتين . ج- رفع الذراعين والجذع عالياً للوقوف .		
73.	هل تعتبر المحاولة فاشلة إذا عادت اللاعب للخلف داخل منطقة الهبوط بعد إنتهاء الوثبة فى مسابقة الوثب الطويل ؟ أ- نعم . ب- لا . ج- أحياناً .		

(16-و)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة
1	ج	26	ب	51	ب
2	ب	27	ج	52	أ
3	ب	28	ج	53	ج
4	أ	29	ب	54	ج
5	ب	30	أ	55	أ
6	أ	31	ب	56	أ
7	ب	32	ج	57	ج
8	ب	33	ب	58	ج
9	أ	34	ج	59	ب
10	ج	35	أ	60	أ
11	ب	36	أ	61	ج
12	أ	37	ب	62	أ
13	ج	38	أ	63	ج
14	ب	39	أ	64	ب
15	أ	40	أ	65	أ
16	ج	41	ج	66	ج
17	ب	42	أ	67	ب
18	ج	43	ب	68	ج
19	ب	44	ب	69	أ
20	ب	45	ب	70	ب
21	أ	46	أ	71	ب
22	أ	47	ب	72	أ
23	ب	48	ج	73	أ
24	ب	49	ج		
25	أ	50	أ		

ملحق (ن)

الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفى

لمسابقة الوثب الطويل

(ز-1)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
1.	أولا التطور التاريخي لمسابقة الوثب الطويل : أول من عرف مسابقات الوثب الطويل هم أ-قدماء المصريين. ب-الرومانيون. ج-اليونانيون القدماء.		
2.	كانت طول حفرة الوثب الطويل عند اليونانيون في القرن السادس ق.م تعادل أ-14متر. ب-15.24 متر . ج-17.50 متر.		
3.	كان يحدد مكان الإرتقاء فى الوثب الطويل ب..... أ-خط مستقيم. ب-عمود قبل بداية الحفرة. ج-ثقل من المعدن.		
4.	أول السباقات فى الوثب الطويل بأمرىكا بين جامعتى إكسفورد وكامبريدج باسم "جوش" عام أ-1850م . ب-1864م . ج-1900م .		
5.	أول من تغلب من الرجال فى بطولة العالم عام 1874م على حدود الأمتار السبعة فى مسابقة الوثب الطويل هو أ-الأيرلندى "جون لين" . ب -الأمريكى "بوب بيمون" . ج-الأمريكى "رالف بوسطون" .		

(ز-2)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
6.	اول من تخطى من الرجال فى بطولة العالم عام 1935 م على حدود الأمتار الثمانية فى مسابقة الوثب الطويل هو أ-الأميركى "جيسى أوينز" . ب-الأميركى "مايك باول" . ج-الأميركى "كونر" .		
7.	سجل الرقم العالمى التاريخى لمسابقة الوثب الطويل فى بطولة كأس العالم بطوكيو عام 1991 م وقدره 8.95 متر باسم..... أ-الأميركى "جيسى أوينز" . ب-الأميركى "مايك باول" . ج-الأميركى "بوب بيمون" .		
8.	تم تسجيل أول رقم للسيدات فى مسابقة الوثب الطويل بأمريكا عام 1928 م باسم..... أ-اليابانية "كينوى هينومى" . ب-الأمريكية "جاكى جوينر كيرسى" . ج-المجرية "أولجاجيا روماتى" .		
9.	سجلتبدورة طوكيو عام 1964 وقدره 6.76 متر فى مسابقة الوثب الطويل للسيدات . أ-المجرية "أولجاجيا روماتى" . ب-البريطانية "مارى راند" . ج-اليابانية "كينوى هينومى" .		
10.	أول من تخطت من السيدات حدود الأمتار السبعة فى مسابقة الوثب الطويل ببطولة العالم عام 1970 هى أ-الألمانية "روزين دال" . ب-البريطانية "مارى راند" .		

(ز-3)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	ج-الروسية"غالينا تشيسيتاكوفا" ,		
11.	ثانيا: قانون مسابقة الوثب الطويل : ما هو عرض طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل؟ أ-121سم. ب-122 سم. ج-123 سم.		
12.	كم يبلغ طول طريق الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للرجال؟ أ-20:25 متر . ب-30:35 متر . ج-40:45 متر .		
13.	ما هو طول الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للسيدات؟ أ-15:20 متر . ب-35:40 متر . ج-40:45 متر .		
14.	يحدد طريق الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بخطوط أ-صفراء بعرض 3 سم. ب-بيضاء بعرض 5 سم. ج-حمراء بعرض 7 سم.		
15.	طول لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل أ-121:122 سم. ب-122 :123 سم . ج-123:124 سم.		

(ز-4)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
16.	يبلغ عرض لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل..... أ-10 سم . ب-20 سم. ج-30سم.		
17.	كم يبلغ عمق لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل؟ أ-5 سم. ب-10 سم . ج-15 سم.		
18.	تبعد لوحة الإرتقاء فى مسابقة الوثب الطويل عن حفرة الهبوط بمسافة لا تقل عن 1 متر ولا تزيد عن..... أ-2 متر. ب-3 متر. ج-4 متر.		
19.	لا يقل عرض منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن أ-1.75 متر. ب-2 متر. ج-2.75 متر.		
20.	لا يقل طول منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل عن..... أ-7 متر. ب-8 متر. ج-9 متر.		

(ز-5)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
21.	فى مسابقة الوثب الطويل يكون سطح الرمل فى منطقة الهبوطلوحة الأرتقاء. أ- بنفس المستوى. ب- أعلى من. ج- أقل من.		
22.	إذا وجد أكثر من ثمانية لاعبات فى مسابقة الوثب الطويل كم محاولة يسمح بها لكل لاعبة ؟ أ- ستة محاولات. ب- ثلاثة محاولات. ج- أربعة محاولات.		
23.	إذا كان عدد لاعبات مسابقة الوثب الطويل ثمانية أو أقل فيسمح لكل لاعبة بأداء أ- ثلاث محاولات. ب- خمسة محاولات. ج- ستة محاولات.		
24.	ثالثا : الجانب المهارى لمسابقة الوثب الطويل : مرحلة الإقتراب : مسافة الإقتراب فى مسافة الوثب الطويل بالنسبة للمبتدئين تعادلجرى . أ- 9 خطوات . ب- 10 خطوات . ج- 12 خطوة .		
25.	مسافة الإقتراب فى مسابقة الطويل بالنسبة للرجال تعادل جرى . أ- 19 خطوة . ب- 20 خطوة . ج- 22 خطوة .		

(ز-6)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
26.	مسافة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل بالنسبة للسيدات تعادل جرى . أ-20 خطوة , ب-21 خطوة . ج-22 خطوة .		
27.	فى مسابقة الوثب الطويل تتم مرحلة الإقتراب من البدء أ-العالى . ب-المنخفض . ج- الطائر .		
28.	فى بداية مرحلة الإقتراب بمسابقة الوثب الطويل يتم أ- المبالغة فى ميل الجذع للأمام . ب-استقامة الجذع. ج-ميل الجذع للأمام قليلا .		
29.	يتم فى مرحلة الاقتراب بمسافة الوثب الطويل إستقامة الجذع تدريجيا حتى الوصول إلى..... أ-لوحة الأرتقاء . ب-العلامة الضابطة . ج-منطقة الهبوط.		
30.	مرجحة الذراعان بإسترخاءأثناء الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل . أ-فى مدى واسع . ب-مفردة . ج-وتقاطعهما أمام الصدر.		
31.	تستخدم العلامات الضابطة فى مسابقة الوثب الطويل للتأكد من.....		

(ز-7)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
	أ-دقة الإقتراب . ب-طول الإقتراب. ج-عرض الإرتقاء.		
32.	للتأكد من دقة الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل تستخدم أ-لوحة الإرتقاء . ب-لوحة الصلصال. ج-العلامات الضابطة.		
33.	يتم العدو عند الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل على أمشاط القدم؟ أ-نعم . ب-لا . ج-أحيانا .		
34.	يتم العدو عند الإقتراب فى مسابقة الوثب الطويل فى خط..... أ-منحنى . ب-مستقيم . ج-متعرج .		
35.	مرحلة الارتقاء : مرحلة الارتقاء مراحل مسابقة الوثب الطويل أ-أسهل . ب-أهم. ج - ثالث.		
36.	يتم تقابل قدم الارتقاء للوحة الارتقاء فى مسابقة الوثب الطويل ب..... أ-مشط القدم ثم القدم كلها ثم كعب القدم . ب-كعب القدم ثم القدم كلها ثم مشط القدم . ج-القدم كلها ثم مشط القدم ثم كعب القدم .		

(ز-8)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
37.	عند ملامسة قدم الارتقاء للوحة في مسابقة الوثب الطويل تكون زاوية خلف الركبة ممدودة في حدود أ-170° . ب-150° . ج-140° .		
38.	تتحرك الرجل الحرة بعد الإرتقاء في مسابقة الوثب الطويل حتى تصل إلى زاوية مع الجذع. أ-45 درجة. ب-90 درجة. ج-180 درجة.		
39.	أثناء أداء الإرتقاء في مسابقة الوثب الطويل تقل زاوية خلف ركبة رجل الإرتقاء من إلى..... أ-130:150 درجة. ب-140:160 درجة. ج-145:170 درجة.		
40.	أثناء مرحلة الإرتقاء في مسابقة الوثب الطويل يحدث إنثناء في لرجل الإرتقاء . أ-مفاصل القدم فقط. ب-الركبة فقط . ج-مفاصل القدم والحوض والركبة.		
41.	أثناء أداء مرحلة الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل يتجه النظر أ-للأمام . ب-لأسفل. ج-للجانب		

(ز-9)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
42.	أثناء مرحلة الارتفاع فى مسابقة الوثب الطويل يتم مرجحة الذراعين للوصول إلى أ- مستوى الكتفين. ب- مستوى النظر. ج- أعلى من الرأس.		
43.	فى نهاية مرحلة الارتفاع فى مسابقة الوثب الطويل يتم..... أ- امتداد الجسم كله حتى مشط القدم. ب- ميل الجذع للأمام . ج- ميل الجذع للخلف.		
44.	مرحلة الطيران : مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل تسبق مرحلة أ- الاقتراب . ب- الارتفاع. ج- الهبوط.		
45.	أنواع الطرق المستخدمة لمرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل أ- طريقة القرفصاء والتعلق فقط. ب- طريقة القرفصاء والمشى فى الهواء فقط. ج- طريقة القرفصاء والتعلق والمشى فى الهواء.		
46.	أبسط طرق الطيران المستخدمة فى مسابقة الوثب الطويل هى طريقة أ- القرفصاء. ب- التعلق. ج- المشى فى الهواء.		

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
47.	تبدأ مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل ب..... أ-ترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء. ب-وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء. ج - وضع الجلوس الطويل في الهواء.		
48.	في طريقة القرفصاء المستخدمة في مسابقة الوثب الطويل يتم أ-إمتداد الرجل الحرة . ب-امتداد رجل الارتقاء . ج-انضمام رجل الارتقاء والرجل الحرة ثم يمتد للامام		
49.	في نهاية مرحلة الطيران بطريقة القرفصاء في مسابقة الوثب الطويل يتم امتداد رجل الارتقاء والرجل الحرة للإمام للوصول لوضعفي الهواء. أ-التعلق . ب-المشي في الهواء. ج-الجلوس الطويل .		
50.	أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل يتم فيها أ - استقامة الجذع . ب- ميل الجذع أماماً . ج- ميل الجذع في البداية ثم استقامته .		
51.	أثناء أداء مرحلة الطيران في مسابقة الوثب الطويل تم مرجحة الذراعين أ - أماماً أسفل . ب- أماماً . ج- خلفاً .		

(ز-11)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
52.	مرحلة الهبوط : مرحلة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل تعتبر المرحلة..... أ- الثانية . ب- الثالثة. ج- الرابعة.		
53.	قبل ملامسة حفرة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل تمرّج الذارعين أ- أماماً أسفل خلفاً . ب- أماماً عالياً . ج- أسفل أماماً .		
54.	بعد ملامسة القدمين لحفرة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل يتم رفع عالياً للوقوف على القدمين . أ- الذارعين . ب- الجذع . ج- الذارعين والجذع .		
55.	رفع الذراعين عالياً في مسابقة الوثب الطويل يتم أثناء أداء أ- مرحلة الطيران . ب- مرحلة الهبوط . ج- مرحلة الارتقاء .		
56.	ثنى الركبتين بمجرد ملامسة الرمل في مرحلة الهبوط بمسابقة الوثب الطويل يعمل على أ- حفظ إنزان الجسم . ب- الهبوط للخلف . ج- الهبوط لأحد الجانبين .		

(ز-12)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
57.	رابعاً : الأخطاء الشائعة : بمجرد ملامسة الرمل فى مرحلة الهبوط بمسابقة الوثب الطويل يتم لحفظ اتزان الجسم . أ- ثنى الذراعين . ب- ميل الجذع للأمام . ج- ثنى الركبتين .		
58.	من الأخطاء الشائعة أثناء العدو للاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل أ- الجرى على أمشاط القدم . ب- ملامسة القدم بالكامل للأرض . ج- العدو فى خط مستقيم .		
59.	من الأخطاء الشائعة أثناء مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الطويل أ- المبالغة فى ميل الجذع للأمام . ب- المبالغة فى مرجحة الأذرع . ج- جميع ما سبق .		
60.	هل تحتسب المحاولة فاشلة فى مسابقة الوثب الطويل وإذا ارتقت اللاعبة بعد أو قبل لوحة الارتقاء ؟ أ- نعم . ب- لا . ج- ربما .		
61.	من الأخطاء الشائعة فى مسابقة الوثب الطويل تقابل قدم الارتقاء للوحة الارتقاء أ- بقوة وسرعة . ب- باسترخاء . ج- بكعب القدم أولاً ثم القدم كلها ثم مشط القدم .		

(ز-13)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		أوافق	لا أوافق
62.	من الأخطاء الشائعة أثناء مرحلة الطيران فى مسابقة الوثب الطويل أ- ثنى ركبة الارتقاء والرجل الحرة فى وضع القرفصاء . ب- فرد ركبة الارتقاء وثنى الرجل الحرة . ج- تقابل حركة الرجلين وحركة الذراعين للأمام ولأسفل .		
63.	من الأخطاء الشائعة فى مرحلة الهبوط بمسابقة الوثب الطويل عند ملاسة القدمين لحفرة الهبوط. أ- عدم ثنى الركبتين . ب- ثنى الركبتين . ج- رفع الذراعين والجذع عالياً للوقوف .		
64.	هل تعتبر المحاولة فاشلة إذا عادت اللاعب للخلف داخل منطقة الهبوط بعد إنتهاء الوثبة فى مسابقة الوثب الطويل ؟ أ- نعم . ب- لا . ج- أحيانا .		

(ز-14)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي

م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة
1	ج	23	ج	45	ج
2	ب	24	ب	46	أ
3	ب	25	ج	47	أ
4	ب	26	أ	48	ج
5	أ	27	أ	49	ج
6	أ	28	ج	50	ب
7	ب	29	أ	51	أ
8	أ	30	أ	52	ج
9	ب	31	أ	53	أ
10	أ	32	ج	54	ج
11	ب	33	أ	55	ب
12	ج	34	ب	56	أ
13	ب	35	ب	57	ج
14	ب	36	ب	58	ب
15	أ	37	أ	59	ج
16	ب	38	ب	60	أ
17	ب	39	ج	61	ب
18	ب	40	ج	62	ب
19	ج	41	أ	63	أ
20	ب	42	ب	64	أ
21	أ	43	أ		
22	ب	44	ج		

ملحق (ج)

بطاقة الملاحظة المقننة لتقييم مستوى الأداء المهارى لسابقة الوثب الطويل

(ح-1)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول بطاقة الملاحظة المقننة لتقييم مستوى الأداء المهارى
لمسابقة الوثب الطويل

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية
بعنوان: " برنامج تعليمى مقترح بإستخدام الوسائط فائقة السرعة (الهيبرميديا) وتأثيره فى
جوانب تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى "

وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال ، الرجاء الإطلاع على الإستمارة وإبداء
آرائكم ومقترحاتكم لإفادة الباحثة .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر وعظيم الاحترام .

الباحثة

شيماء صادق حامد إبراهيم

بيانات خاصة بالخبير :

..... : الاسم
..... : الوظيفة
..... : الدرجة العلمية
..... : عدد سنوات الخبرة
..... : الكلية
..... : الجامعة

(ح-2)

بطاقة الملاحظة المقتنة لقياس شكل الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل

المرحلة	النواحي الفنية	الدرجة المثالية	رأى الخبير	
			أوافق	لا أوافق
مرحلة الإقتراب	الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أماماً والأخرى خلفاً .	1		
	ميل الجذع أماماً قليلاً .	1		
	الجرى بتوقيت منظم وإنسيابية .	1		
	الجرى على أمشاط القدمين مع تحريك الذراعين بالتبادل .	1		
	استقامة الجذع تدريجياً مع تزايد السرعة حتى تصل الى أقصاها عند لوحة الإرتقاء .	1		
المجموع				
	ملحوظة : إذا كان لسيادتكم تعديلات أو إضافات أخرى برجاء ذكرها			
مرحلة الإرتقاء	تقابل قدم الإرتقاء للوحة افرتقاء بكعب القدم ثم بالقدم كلها ثم مشط القدم بقوة وسرعة .	1		
	تحرك مركز ثقل الجسم فى إتجاه عمودى لأعلى .	1		
	مرجحة الرجل الحرة حتى تصل الى زاوية 90° تقريباً مع الجذع .	1		
	استقامة الجذع مع مرجحة الذراع المقابلة حتى مستوي النظر .	1		
	النظر متجهاً للأمام .	1		
المجموع				
	ملحوظة : إذا كان لسيادتكم تعديلات أو إضافات أخرى برجاء ذكرها			
مرحلة الطيران	إنضمام الرجل الحرة مع رجل الإرتقاء فى وضع القرفصاء .	1		
	إمتداد رجل الإرتقاء والرجل الحرة للوصول لوضع الجلوس الطويل .	1		
	ميل الجذع أماماً .	1		
	مرجحة الذراعين للأمام ولأسفل .	1		
	النظر متجهاً للأمام .	1		
المجموع				
	ملحوظة : إذا كان لسيادتكم تعديلات أو إضافات أخرى برجاء ذكرها			

(ح-3)

المرحلة	النواحي الفنية	الدرجة المثالية	رأى الخبير	
			أوافق	لا أوافق
مرحلة الهبوط	إمتداد الرجلين للأمام مع رفعهما عن الأرض .	1		
	إنتقال مركز الثقل مع ميل الجذع أماماً .	1		
	مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً .	1		
	ثنى الركبتين عند بداية ملامسة القدمين لحفرة الهبوط .	1		
	رفع الذراعين والجذع عالياً بعد نهاية المحاولة.	1		
المجموع				
	ملحوظة : إذا كان لسيادتكم تعديلات أو إضافات أخرى برجاء ذكرها			

ملحق (ط)

نموذج لبعض الوحدات التعليمية لمسابقة الوثب الطويل

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
			3- الإقتراب من 3 : 5 خطوات ثم الارتقاء بدون منصة مع الاحتفاظ بوضع القرصاء في الهواء ثم الهبوط في حفرة الوثب. 4- الوثب لتعدية حاجز أمام حفرة الهبوط مع ضم الركبتين على الصدر للهبوط في حفرة الوثب مع الاحتفاظ بوضع القرصاء .		
x x x x	سلم - قفز .	أ، تستطيع التلميذة أداء المهارة بشكل صحيح. أن تؤدي التلميذة المسابقة كاملاً . أن تستطيع التلميذة أحرار مسابقة مناسبة في مسابقة الوثب الطويل .	تقسيم الصف إلى 3 أقسام . القسم الأول: أداء المهارة باستخدام سلم القفز (الأقتراب - الارتقاء من على سلم القفز - الطيران - الهبوط) . القسم الثاني: أداء المهارة باستخدام سلم القفز ومقعد سويدي (الأقتراب - الارتقاء من على سلم القفز والوثب لتعدية المقعد السويدي - الطيران - الهبوط القسم الثالث: أداء المسابقة كاملاً بشكل صحيح .	10ق	النشاط التطبيقي
x x x x x x x x x x x x x	بهدون أدوات	تهنئة وأسترخاء لجميع عضلات الجسم .	* وقوف تبادل الشهيقي والزفير مع ثسي الجذع أماماً أسفل ورفع وخفض الذراعين. * ميل الجذع جانباً لليمين (1-4) ثم اليسار (5-8). * أداء تحية نهاية الدرس والأنصراف.	5ق	النشاط الختامي

الوحدة التعليمية لهارة الطيران في مسابقة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأهداف السلوكية	الأدوات	التشكيلات
أعمال إدارية	5ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب الجرى حول الملعب من البطن السريع مع تحريك الذراعين أماماً - عاليًا - جانبيًا - أسفل - رجل - زحفة جانبية .	أن تقوم التلميذ بتهيئة الدورة التمهيدية . الدموية .	دفتر غياب	وقوف التلميذات في قاطرات x x x x x x x x x x x x x
الأعضاء	5ق	سرعة (وقوف) العدو في المكان 10ث. قوة (الوقوف) ثنى الركبتين كاملًا مع رفع الذراعين أماماً . مرونة (الوقوف) رفع الركبتين بالتبادل أماماً عاليًا ثم خلفاً . التوافق (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين جانبيًا .	أن تستطيع التلميذ العدو 10ث. - أن تستطيع التلميذ مد الركبتين لأقصى مدى . - أن تستطيع التلميذ الوثب قفصاً .	بدون أدوات	انتشار حر x x x x x x x x x x x x x x x x
الجزء الرئيسي	20ق	التطبيق على مسابقة الوثب الطويل كما تم مشاهدته من خلال البرمجة التعليمية 1- الإقتراب من 3 : 5 خطوات ثم الإرتقاء من على منصة إرتفاعها 15 : 20 سم وضم الركبتين على الصدر ثم الهبوط في حفرة الوثب .	أن تتعرف التلميذات على المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل . أن تتذكر التلميذات الخطوات التعليمية . أن تستطيع التلميذ أداء المهارة بشكل صحيح . أن تؤدي التلميذ المسابقة كاملًا .	5 مقاعد - منصة - حاجز - سلم قفز . - مقعد - سويدي .	x x x x x x x x x x x x x

التشكيلات	الأدوات	الأهداف السلوكية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
<p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>×</p>		<p>أن تستطيع التلميذة أحراراً مسافة مناسبة في مسابقة الوثب الطويل .</p>	<p>2- الإقتراب من 3 : 5 خطوات ثم الإرتقاء بدون منصة مع الاحتفاظ بوضع القرفصاء في الهواء ثم الهبوط في حفرة الوثب .</p> <p>3- الوثب لتعدية حاجز أمام حفرة الهبوط مع ضم الركبتين على الصدر للهبوط في حفرة الوثب مع الاحتفاظ بوضع القرفصاء .</p> <p>تقسيم الصف إلى 3 أقسام.</p> <p>القسم الأول: أداء المهارة باستخدام سلم القفز</p> <p>(الإقتراب - الأرتقاء من على سلم القفز - الطيران - الهبوط).</p> <p>القسم الثاني:</p> <p>أداء المهارة باستخدام سلم القفز ومقعد سويدي (الإقتراب - الأرتقاء من على سلم القفز والوثب لتعدية المقعد السويدي - الطيران - الهبوط</p> <p>القسم الثالث:</p> <p>أداء المسابقة كاملاً بشكل صحيح .</p>		أجزاء الدرس
<p>× × ×</p> <p>× × ×</p> <p>× × ×</p> <p>×</p>	بدون أدوات	<p>تهيئة وأسترخاء لجميع عضلات الجسم .</p>	<p>* وقوف تبادل الشهيق والزفير مع ثنى الجذع أماماً أسفل ورفع وخفض الذراعين.</p> <p>* ميل الجذع جانباً لليمين (1-4) ثم اليسار (5-8).</p> <p>* أداء تحية نهاية الدرس والأتصراف.</p>	5 دقائق	النشاط الختامي

ملحق (ي)

الخطابات الإدارية

(ي-1)



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بغزة

السيد الاساذ / مدير مدرسة طنطا الاعدادية بنات طنطا

تحية طيبة وبعد

نشرف أن نوهي سيادتكم أن الباحثة / شعاء صادق حامد ابراهيم

- العسدة لدرجة الماجستير في التربية الرياضية " طرق تدريس " في العام الجامعي ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ م

- في موضوع برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط فائقة السرعة (الهمبريد يا) ونأشره في حوانت تعلم مهارة

الوقت الطويل لدى تلميذات العالفة الثانية من التعليم الاساسي (

رجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على دخول الباحثة المذكورة المدرسة حتى تتمكن من اخراج

بحث جيد يفيد المجتمع .

مرسال لسنادتكم للعلم والتكرم بعمل اللازم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

مع احترامكم

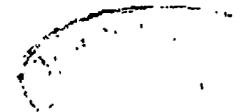
(أ.د / محمد سعيد زغلول)

رئيس القسم

س.أ. العليا
أ.د. محمد سعيد



بالتاريخ
م.د. محمد سعيد زغلول
م.د. محمد سعيد زغلول
٢٠٠٥ / ٢٠٠٦



شعبة المسببات التشريعية

للصف الأول والثاني والثالث الإعدادي (بنين / بنات) للعام الدراسي ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦

المجموعة الأولى :

- ١- الهدى الناصري
- ٢- الجسد
- ٣- بعض القواعد القانونية للمدو
- ٤- الوشب الناصري
- ٥- بعض القواعد القانونية للوشب الناصري
- ٦- الوشب (من كية نعمة)
- ٧- بعض القواعد القانونية لمسايرة الوشب
- ٨- التقييم والقياس

المجموعة الثانية :

- ١- الهدى المنعش
- ٢- جزى المتابع
- ٣- دفع كوة شايبة
- ٤- الوشب الناصري بالمشرفة السريعة
- ٥- بعض القواعد القانونية
- ٦- التقييم والقياس

المجموعة الثالثة :

- ١- الهدى المنعش (المدو)
- ٢- الوشب الناصري بالمشرفة السريعة
- ٣- الوشب الناصري بالمشرفة السريعة
- ٤- بعض القواعد القانونية
- ٥- التقييم والقياس

شعبة كسيرة المسببات

للصف الأول والثاني والثالث الإعدادي للعام الدراسي ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦

المجموعة الأولى :

- ١- المسار والاستلام من الجانب
- ٢- التمهيرة المدرية
- ٣- التمهيرة المرتبطة
- ٤- المحاورة من الوشوب والجزى
- ٥- التصويب بيد واحدة من الجهات
- ٦- التمهيرة السليمة
- ٧- بعض القواعد القانونية
- ٨- اختبارات وتقييم الوحدة

المجموعة الثانية :

- ١- إعادة وتد ريب على سيارات الصف الأول
- ٢- التمهيرة الأولية بيد واحدة
- ٣- التمهيرة والاستلام من الحركة
- ٤- ربط التمهيرة بالمحاورة
- ٥- ربط التمهيرة السليمة بالمحاورة
- ٦- التمهيرة السليمة
- ٧- التمهيرة القانونية
- ٨- التقييم والقياس

المجموعة الثالثة :

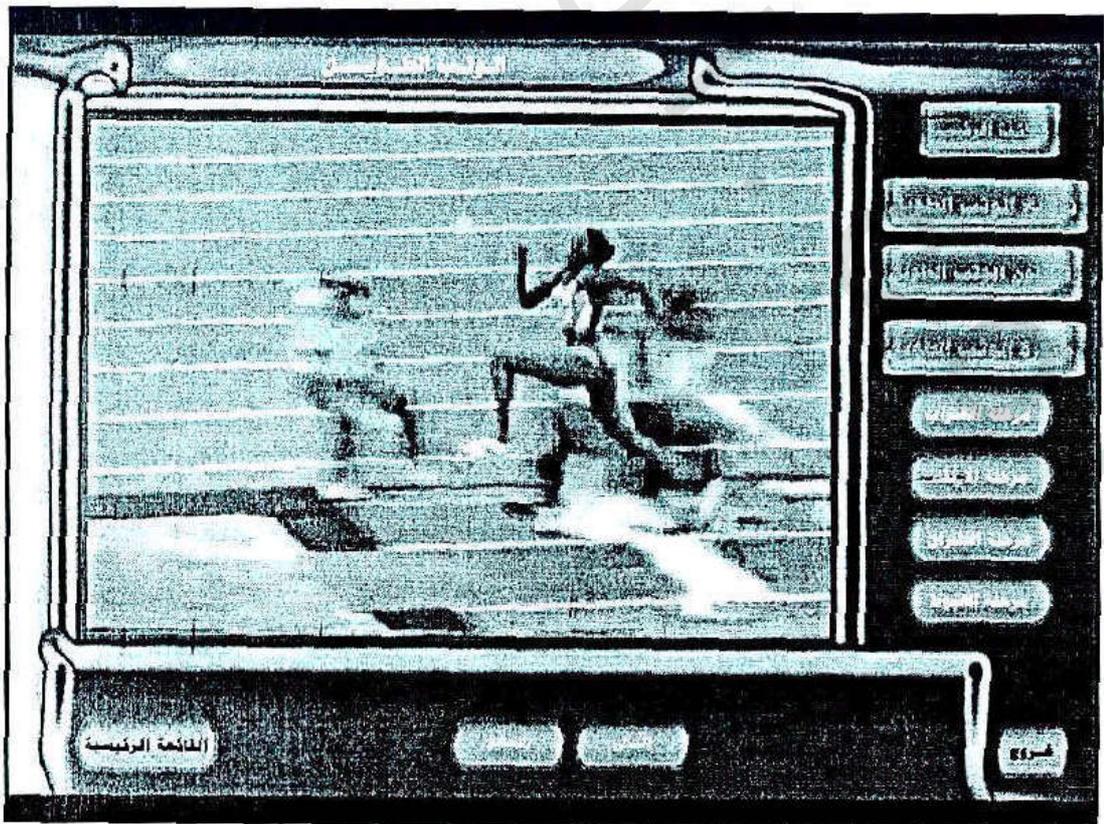
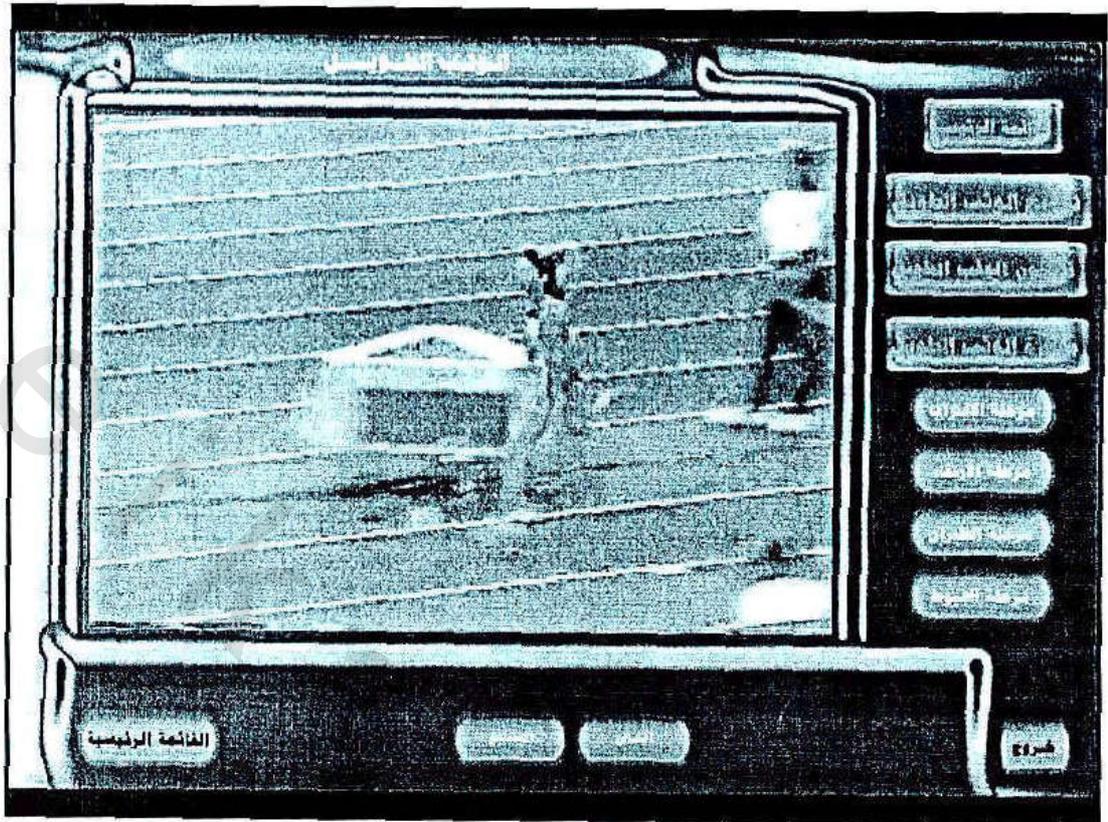
- ١- واجبة السيارات السابقة - التمهيرة الخاطئة
- ٢- تغيير السرعة وتديل الهدين بالمحاورة
- ٣- التصويب من السدفع
- ٤- المحاورة لا يمكن الدغالي والتصويب من التفر
- ٥- الوقوف في المكان المذالي للاستفانم والتمهيرة والتصويب
- ٦- بعض القواعد القانونية
- ٧- التقييم والقياس

-260-

ملحق (ك)

صور لبعض شاشات البرمجية التعليمية لسابقة الؤثب الطويل

(ك-1)

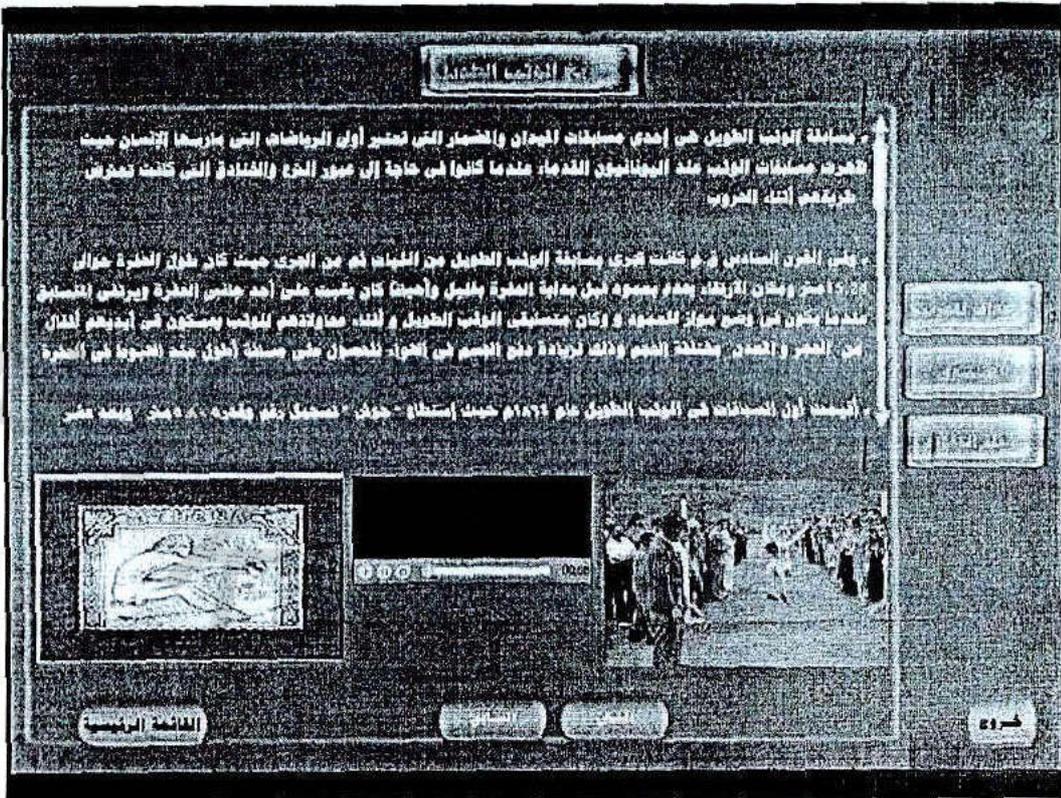


الزيت الطويل

بمخالفة لوجت الطويل هي إحدى مصانع الجران والحجار التي تعتبر أول الرياضات التي مارسها الإنسان حيث ظهرت مصانع الزيت عند اليونانيين القدماء عندما كانوا في حاجة إلى صيد الخبز والفتاد التي كانت تخرج من قيعان أمتد الصوب

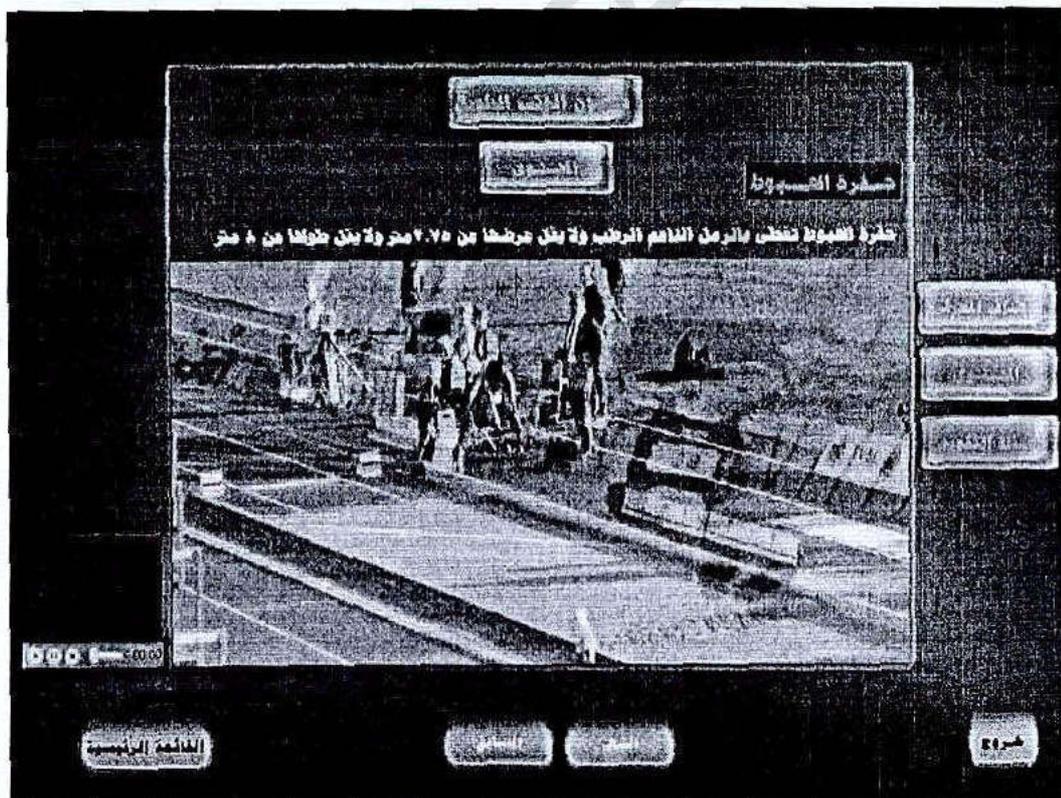
في القرن السادس ق.م كانت تجري بمخالفة الزيت الطويل من اليونان ثم من الأرج حيث كان طوال الفترة حالي 500 مسر وثمان الأربعة وهم يسوقه قبل بداية الفترة بلليل وأحياناً كان يقسم على أحد جنس الفترة ويرتدي التماسيح عندما يكون في وضع موزر المصنوع وكان يتخلف الزيت الطويل و لهذا معاولدهم للزيت بمسجون في أديمهم الخلال من الصبر والصدور وشكلت الجسم وذلك لزيادة دفع الجسم في الهواء للتحسين على مسلك أحوال عند الصوب في الهواء

أخيراً إن المصانع في الزيت الطويل عام 1875م حيث استطاع جون كاسمبل بناء أول مصنع في سنة 1870م

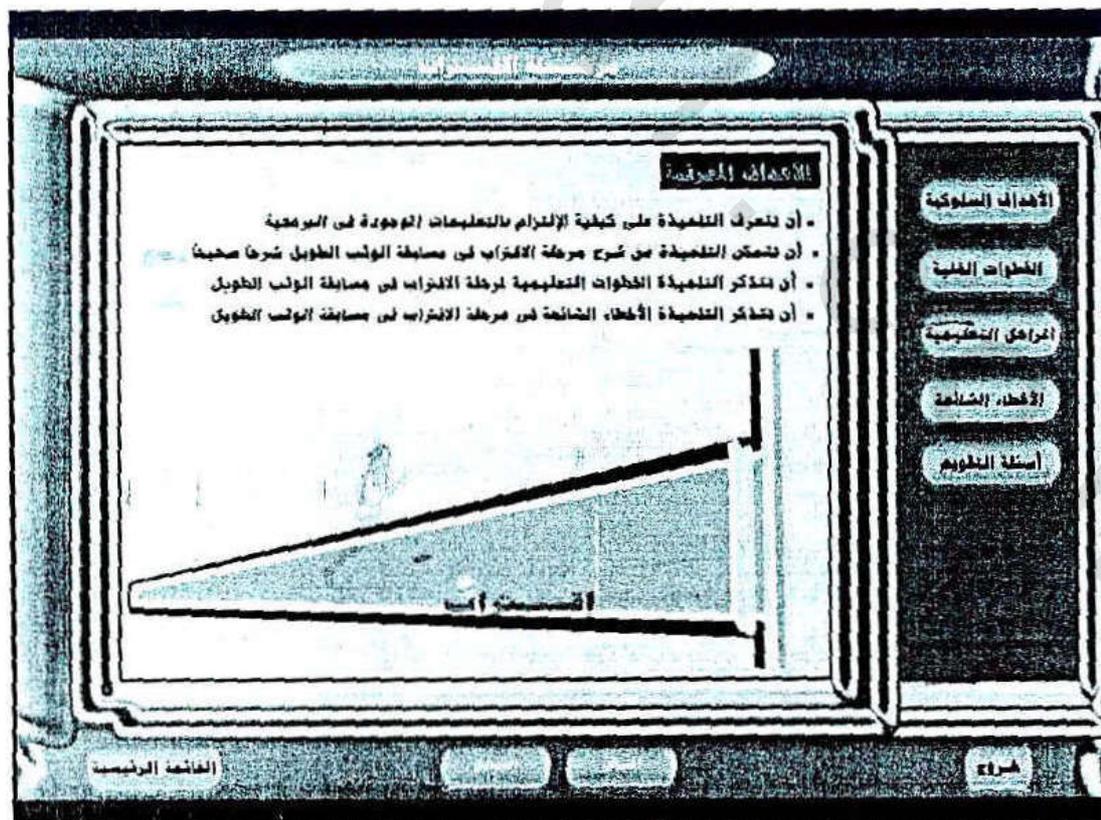


سيرة السبوط

طرا السبوط تنقل والرميل اللامع والزلزال ولا تقل جريتها من ٢٠٠ متر ولا يتق طولها من ٢ متر



(ك-3)



ملخصات البحث

أولاً : ملخص باللغة العربية.

ثانياً : مستخلص باللغة العربية.

ثالثاً : مستخلص باللغة الأجنبية.

رابعاً : ملخص باللغة الأجنبية.

ملخص باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث :

نعيش الآن فى جمهورية مصر العربية مواقف تحدى لإزالة فجوة المعرفة بيننا وبين العالم المتقدم لتطوير سياسة إدخال نظم التكنولوجيا فى العمليات التعليمية ، ونظراً لتطور التكنولوجيا المتلاحق وانتشار استخدام الحاسبات فبدون شك سوف يؤثر ذلك على تحسين نظم التعليم وفى نفس الوقت سوف تنعكس تلك التكنولوجيا المتقدمة لحل كثير من المشكلات التى تواجه العملية التعليمية لتحسين أداء المتعلم ولتحقيق طموحاتنا فى التنمية الذاتية وتنمية الوطن ، وأن المجتمع العصرى عليه أن يعمل بأقصى طاقاته على إحداث تغير جذرى فى العملية التعليمية بحيث يتفق مع احتياجات تنمية الوطن ومتطلبات المستقبل ، وأن ملايين المصريين على كافة أعمارهم ونوعياتهم وتوجهاتهم لهم الحق فى التعليم العصرى باستخدام التكنولوجيا للمشاركة فى صنع المستقبل .

أن البرامج التعليمية التى يتم تنفيذها بواسطة الحاسب الآلى أكثر رسوخاً وانتشاراً مما جعل العالم يشهد نقله نوعية فى مجال التعلم ، حيث تعتمد هذه النقلة على التطور التربوى والقائم على التكنولوجيا الحديثة المرتكزة على الحاسب الآلى والمعلومات الرقمية .

وقد ظهر أسلوب حديث فى التعليم وهو الوسائط الفائقة (الهبيرميديا) نتيجة التقدم فى تكنولوجيا الإتصال والحاسب الآلى فهى إحدى الأساليب التكنولوجية الحديثة وأن الهبيرميديا تعتبر وسيلة لإيجاد علاقات مبتكرة بين القديم والحديث من المفاهيم ، وتعمل هذه العلاقات بطريقة إلكترونية فهى تتميز بالقدرة على تخزين كميات كبيرة من المعلومات وإسترجاعها بمرونة فائقة وبذلك تهيئ لمستخدمها الفرصة للوصول الى المعلومات فى أى شكل من أشكالها بحرية وديناميكية .

وتعد مسابقات الميدان والمضمار من أقدم الأنشطة الرياضية المثيرة التى مارسها الإنسان ذات الطابع التنافسى حيث تكسب الفرد اللياقة البدنية العالية ، وإعداده بدنياً ومهارياً ونفسياً ، كما تساعد الفرد على أن يثبت قدراته وكفاءته من خلال الأرقام القياسية ، وأن مسابقات الميدان والمضمار عصب الدورات الأولمبية القديمة والحديثة نظراً لإمتلاكها عدداً كبيراً من المسابقات والميداليات وشمولها على قدرات ومهارات متنوعة تعتمد بصفة أساسية على الخصائص الفردية للمتسابقين، وتتميز عن العديد من الأنشطة الأخرى بأنها مسابقات منظمة تحكمها قياس المتر وتسجيل الزمن ويشترك فى مسابقاتها العديدة المتنافسون من الجنسين على حد سواء .

أن مسابقات الوثب تعتبر إحدى مسابقات الميدان حيث دخلت فى التمثيل الأولمبى منذ أول دورة أولمبية حديثة باليونان سنة 1896م ، وتشتمل على أربعة أنواع من الوثب وهى الوثب الطويل والوثب الثلاثى والوثب العالى والقفز بالزانة ، وتعد مسابقات الوثب من الحركات الوحيدة الثلاثية المراحل ، حيث يعتبر الاقتراب المرحلة التمهيديّة والارتقاء المرحلة الرئيسيّة ، والطيران والهبوط بالمرحلة النهائيّة .

إن مسابقة الوثب الطويل تعتبر إحدى المسابقات الطبيعيّة التى تمارس على مستوى عام ولذا نجدها تأتى كمرحلة تالية للجرى من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال التى تبدأ بالزحف ثم المشى ، ثم الجرى ثم الوثب الطويل ، وتعد مسابقة الوثب الطويل من أنواع مسابقات الوثب التى تتميز بالسرعة والقوة ، ونتيجة الوثب الطويل تعتمد على 0.12 من الثانية حتى ينتهى المتسابق من إرتقاؤه على اللوحة وخلال هذه الفترة القصيرة على المتسابق تعديل مركز الثقل ، السرعة ، وضع قدم الإرتقاء ، الساق والفخذ للرجل الساندة وهذا الوضع يوضح أنها من المسابقات المعقدة .

وترى الباحثة أن مسابقة الوثب الطويل من المسابقات العالميّة التى تتصف بالمهارة فى الأداء والإصرار على تحقيق أفضل النتائج بالإضافة الى أنها تدخل ضمن مناهج التربية الرياضيّة بالمؤسسات التعليميّة ، ولذلك يجب الاهتمام بها داخل المؤسسات التعليميّة بمختلف مراحلها وخاصة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ومن هنا ندعو للتساؤل ما هى أفضل الأساليب المستخدمة فى تعليم مسابقة الوثب الطويل ؟ و أنه لا يمكن تعليم مهارات الأنشطة الرياضيّة بوسائل التلقين والحفظ لأنها أحوج ما تكون لإستغلال كل وسائل التقدم العلمى من أساليب وتقنيات لكى تسهل على المعلم وعلى المتعلم الوصول الى الأهداف المرجوة ، و أن المعلم الناجح لابد أن يتقن مادته العلميّة وأساليب التدريس الحديثّة ، وأن يكون ملماً باستخداماتها وكيفية بناء البرامج التعليميّة ومواقفها المختلفة وتصميمها بطريقة تتمشى مع حاجات وقدرات المتعلمين وخصائصهم ويكون دوره فى هذه الإستراتيجية هو الموجه الذى يساعد المتعلم فى تحديد الأهداف ويهيأ له مصادر التعلم المختلفة .

وبناءً على ما سبق فقد إستشعرت الباحثة بالحاجة الضرورية للإستفادة من تكنولوجيا التعليم فى العملية التعليميّة بالإضافة الى عدم تطرق أحد من الباحثين لإستخدام أسلوب الهيبرميديا فى تعليم الوثب الطويل ، مما دفع الباحثة الى بناء برنامج تعليمى معد بأسلوب الوسائط فائقة السرعة (الهيبرميديا) والتعرف على تأثيره فى تعلم مسابقة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى .

هدف البحث :

بناء برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) ومعرفة تأثيره في جوانب تعلم مسابقة الوثب الطويل (التحصيل المعرفي - مستوى الأداء [المهاري - الرقمي] لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

فروض البحث :

- (1) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.
- (2) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.
- (3) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمسابقة الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وذلك من فصل واحد وقد بلغ حجمها (40) أربعون تلميذة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وتشمل (20) عشرون تلميذة ولقد اتبع معهن استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) ، والمجموعة الأخرى ضابطة (20) عشرون تلميذة واتبع معهن طريقة التدريس المتبعة (الشرح وأداء النموذج) لتدريس مسابقة الوثب الطويل.

مواد المعالجة التجريبية:

بناء البرنامج التعليمي. يعتبر البرنامج التعليمي المعد بتقنية الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) لتعلم مسابقة الوثب الطويل هو المحور الرئيسي للبحث.

بناء البرمجية التعليمية. استخدام وحدات تعليمية مصغرة (موديولات) واضحة العنوان وتعطى فكرة عن محتوى الموديول ومتنوعة تراعى الفروق الفردية للطلبات .

وسائل جمع البيانات. الوسائل المستخدمة في جمع البيانات سهلة التنفيذ وأن تتوافر لها أجهزة القياس وتتوافر فيها المعاملات العلمية (الصدق والثبات) .

مرحلة التطبيق والتجريب وتتضمن:

الاستعداد للتجريب:

قامت الباحثة بمقابلة تلميذات المجموعة التجريبية "عينة البحث" في جلسة مناقشة تمهيدية وذلك يوم 20/3/2006 وأوضحت لهن نمط التعلم المستخدم ، وكيفية التعامل مع برمجية الكمبيوتر المعدة بتقنية الوسائط الفائقة "الهيبرميديا"، وأكدت على التلميذات ضرورة الالتزام بالتعليمات الصادرة لهن من البرمجية وطلبت منهن الاستفسار عن أى معلومة غير واضحة ، ثم قامت الباحثة بتوضيح مكونات جهاز الكمبيوتر وكيفية استخدام ملحقاته وتأكدت من خلال مناقشتها مع التلميذات أنهم تفهم أدوارهن تماماً طوال فترة الدراسة .

القياس القبلي لأدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث في (التحصيل المعرفي - مستوى الأداء المهاري ومستوى الرقوى لمسابقة الوثب الطويل) وذلك في الفترة من 2006 / 3 / 22 إلى 2006 / 3 / 29.

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المعد بتقنية الوسائط الفائقة "الهيبرميديا" على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي (المتبع) باستخدام طريقة (الشرح وأداء النموذج) مع المجموعة الضابطة عقب الإنتهاء من القياس القبلي وذلك في الفترة من 2006 / 4 / 1 إلى 2006 / 5 / 10.

وقدرات الباحثة ما يلي :

- قامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين التجريبية والضابطة طول فترة سير التجربة .
- تم الإلتزام بمحتوى البرنامج التعليمي مع المجموعة التجريبية ، حيث تم ذلك داخل مركز للكمبيوتر والانترنت به أجهزة كمبيوتر حديثة (تتمشى مع تنفيذ البرنامج الخاص بالهيبرميديا الموجود على اسطوانة CD) .
- تواجد مبني لأجهزة الكمبيوتر بجوار الملعب (للرجوع اليها في حالة المشاهدة مرة أخرى لأسترجاع المعلومات مع العمل بتعليمات المعلمة .
- زمن الوحدة التعليمية (45) خمسة وأربعون دقيقة لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .
- وتتضمن الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة على الأجزاء التالية :

1. أعمال أدراية . (5ق)
2. إحماء . (5ق)
3. إعداد بدنى (10ق)
4. الجزء الرئيسي (تعليم المسابقة - التطبيق العملى) (20ق) .
5. الجزء الختامى (5ق) .

- تم التعلم تحت إشراف وتوجيه الباحثة مع الإستعانه بخبير الكمبيوتر بالمدرسة .

- بعد انتهاء التلميذة من مشاهدة البرمجية تسلم الـCD إلى الباحثة .
- تم تدريس الجزء المعرفي للمجموعة الضابطة من خلال حصص الثقافة الرياضية .
- تم تدريس البرمجية التعليمية من خلال مركز للكمبيوتر والإنترنت قبل أداء الحصص بيوم لتعليم أفراد المجموعة التجريبية .

القياس البعدي لأدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك للتعرف على مستوى الأداء الفني عن طريق إستمارة تقييم مستوي الأداء ، وإختبار التحصيل المعرفي ، وذلك خلال الفترة من 14 / 5 / 2006 إلى 16 / 5 / 2006.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- 1- المتوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الوسيط .
- 4- معامل التواء .
- 5- اختبار (ت) للفروق .
- 6- اختبار (ت) .
- 7- معامل الارتباط .
- 8- معدل التغير .

الاستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

- 1- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) ساهم بطريقة إيجابية في التحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية .

- 2- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) كان أكثر تأثيراً وإيجابية في تحسن مستوى الأداء المهاري والرقمي في مسابقة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية .
- 3- طريقة الشرح وأداء النموذج ساهمت بطريقة إيجابية في تحسن مستوى التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري والرقمي لأفراد المجموعة الضابطة .
- 4- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) كان أكثر تأثيراً وفاعليه في زيادة نسبة مستوى التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري والرقمي لصالح المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدي المجموعة الضابطة .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- 1- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) في تعلم مسابقة الوثب الطويل لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- 2- ضرورة بناء برمجيات تعليمية معقدة بتقنية الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) في تعلم مسابقات الميدان والمضمار في مراحل التعليم المختلفة .
- 3- تدريب معلمي التربية الرياضية علي كيفية إنتاج العديد من البرامج التعليمية باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) لتطبيقها في تعلم جميع الأنشطة الرياضية.
- 4- الاهتمام بتطبيق التكنولوجيا الحديثة في تقديم معلومات حول مهارات الأنشطة الرياضية حيث أنها وسيلة مشوقة وجذابة .
- 5- الإهتمام بإجراء العديد من البحوث التجريبية باستخدام التكنولوجيا الحديثة ومقارنتها بالوسائط الفائقة (الهيبرميديا) .

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث : برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط الفائقة السرعة (الهيبرميديا) وتأثيره في جوانب

تعلم مهارة الوثب الطويل لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

مقدم من الباحثة : شيماء صادق حامد إبراهيم .

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) ومعرفة تأثيره في جوانب تعلم مسابقة الوثب الطويل (التحصيل المعرفي - مستوى الأداء [المهاري - الرقمي] لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

أهم النتائج : البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) ساهم بطريقة إيجابية في التحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية ، البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) كان أكثر تأثيراً وإيجابية في تحسن مستوى الأداء المهاري والرقمي في مسابقة الوثب الطويل لأفراد المجموعة التجريبية ، طريقة الشرح وأداء النموذج ساهمت بطريقة إيجابية في تحسن مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لأفراد المجموعة الضابطة ، البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) كان أكثر تأثيراً وفاعلية في زيادة نسبة مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لصالح المجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن لدي المجموعة الضابطة .

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



***A Proposed Educational Programme By Use of Hypermedia
and Its Effect on Aspects of Learning The Long Jump Skill
of The Female Pupils of The Second Stage
of Elementary Education***

A research presented by:

Shiman Sadek Hamed Ibrahim

***Among the requirements of getting the Master Degree (MD)
in Physical Education***

Under Supervision of:

Dr.
Mohammed Saad Zaghloul Mahmoud
Professor of Curricula in
Department of Curricula and
Teaching Methods/Faculty
of Physical Education
Tanta University

Dr.
Ghada Mohammed Abd El-Hamid
Assistant Prof, of Track and Field
Competitions /Department of
Sports Training /Faculty of
Physical Education
Tanta University

1430 H. - 2009



Research Summary In English:

Introduction and Research Problem:

Nowadays ,here in Egypt ,we go through challenging situations for removing the knowledge gap separating us from the advanced world in order to develop the policy of introducing technology systems into the educational process, and as a result of the continuing development of technology in addition to the spread of using computers ;this will ,undoubtedly ,affect the improvement of education systems and in the same time this advanced technology will be reflected on solving many of the problems encountered by the educational process to improve the teacher's performance and accomplish our ambitions concerning human development and the country's development .Thus, the contemporary society has to use its utmost powers to work on making a radical change in the educational process in a way that meets the needs of developing the country and the future's requirements .Needless to say, millions of the Egyptians of all ages, types and attitudes have the right in having modern education by making use of technology in order to participate in making the future.

The educational programmers implemented through the computer is considered more stable and widespread which made the world witness a qualitative transfer in the field of education since this transfer depends on the educational development based upon the modern technology depending on the computer and digital information .

A new style of education ;the extremely fast multimedia (Hypermedia) ,has appeared as a result of the progress that has taken place in communication technology and the computer as it

represents one of the modern technological methods and extremely fast multimedia (Hypermedia) are considered a means for finding creative relationships between the old and new concepts and these relationships work in an electronic manner as they are characterized by their ability of storing huge amounts of information and retrieving them with great flexibility and in that way they provide their user with the chance to access the information in any of its forms freely and dynamically.

Track and field competitions are considered one of the oldest exciting sports activities of a competitive style practiced by man as they make an individual achieve a high degree of fitness in addition to skillfully and psychologically prepare him and they also help the individual to prove his ability and efficiency through records. Also, track and field competitions are considered the cornerstone of the old and modern Olympic games alike since they contain a great number of medals and include diverse abilities and skills that basically depend on the individual characteristics of the competitors. In addition, they are ; compared to other activities , characterized with being organized competitions governed by measuring the meter and registering time and many competitors of both sexes alike take part in their various competitions .

Jumping competitions are considered one of the field competitions as they were introduced into the Olympic representation since the first modern Olympic tournament in Greece in 1896 A.D and they include four competitions :long jump , triple jump , high jump and javelin jump. Jumping competitions are considered of the only movements of triple stages as approaching is considered the preliminary stage, ascending as the primary stage while flying and landing are called the final stage.

The long jump competition is considered one of the normal competitions practiced on a public level ,and for that reason we find that it comes as a stage following running in relation to the normal graduality of children's movements which start with crawling then walking ,then running and long jump .The long jump competition is considered one of the kinds of long jump that is characterized by speed and it is based upon a time of 0.12 of a second until the competitor finishes ascending off the board and during this short period of time ,the competitor has to modify his weight center ,speed , positioningof his ascending foot ,leg and thigh of the supporting leg and such a status shows that it is one of the complicated competitions.

And the researcher sees that the long jump competition is one of the world sports that is characterized by skill in performance along with persistence and hope in achieving the best results in addition to the fact that it is included into the physical education curricula of the educational institutions ,so,it should be given due care inside the educational institutions with their different stages especially the second stage of elementary education .Hence,we have to ask about the best methods used in teaching the long jump skill and it should be noted that sports activities skills cannot be taught by means of instruction and memorization since they are in the most urgent need for exploiting all the available means of scientific progress of methods and techniques to make it easy for the teacher and the learner to attain the hopeful objectives and that the successful teacher has to master his scientific subject and modern teaching methods and he should be acquainted with their uses and how to create educational programmes and their different states in addition to designing them in a way that goes with the learners' needs , abilities and characteristics .The teacher's role in this strategy should be as an instructor that help the learner in specifying the objectives and provide him with different sources of learning.

Based upon the above introduction, the researcher felt the urgent need to make use of education technology in the educational process in addition to the fact that no other researcher has tackled the subject of using the extremely fast multimedia (Hypermedia) method in teaching long jump which made the researcher try to build an educational programme prepared by the extremely fast multimedia (Hypermedia) method and identify its effect on learning the long jump skill for the female students of the second stage of basic education.

Research Objective:

This research aims at building an educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) and identifying its effect on these two aspects: cognitive achievement of the long jump skill for the female students of the second stage of basic education, performance level (skillful-digital) of the long jump skill for the female students of the second stage of basic education, emotional opinions and impressions of the female students of the second stage of the second stage of basic education.

Research Hypotheses:

- (1) There are statistically significant differences between the means of pre-and post- measurement of the control group concerning the level of cognitive achievement and skillful and digital level of the jumping skill in favour of the post-measurement.
- (2) There are statistically significant differences between the means of pre-and post- measurement of the experimental group concerning the level of cognitive achievement and

skillful and digital level of the jumping skill in favour of the post-measurement.

- (3) There are statistically significant differences between the means of pre-and post- measurement of both the experimental and control groups concerning the level of cognitive achievement and skillful and digital level of the jumping skill in favour of the post-measurement.

Research Procedures:

Research Method:

The researcher used the experimental method as it suits the research nature in order to identify the effect of the independent variable on the dependant variable.

Research Sample:

The researcher chose the research sample by the purposive way and it included forty (40)female students who were divided into two groups; one of which experimental and includes twenty(20)female students and the proposed educational programme by using extremely fast multimedia (Hypermedia),and the other group a control one consisting of twenty (20) female students with whom the usual teaching method (explanation and model presentation) was followed for teaching the long jump skill.

Preparation of research tools:

Building the educational programme :

The educational programme prepared by the extremely fast multimedia (Hypermedia) technology for learning the long jump skill is the main axis around which the current research is based upon.

Building the educational programming:

Using miniture educational units (modules) with clear titles and that gives a variable idea about the module's content that takes into consideration the individual differences of the students.

Tools of Data Collection:

The tools used in collecting data is easy to carry out and devices of measurement should be available in addition to the scientific processes (validity and reliability).

Stage of application and experimentation and it includes:

Preparation for experimentation:

The researcher met the female students of the experimental group (research sample) in a preliminary discussion session on 20th March,2006 A.D. and she explained to them the used education style and how to deal the computer programming prepared by the extremely fast multimedia technology (Hypermedia)and she stressed the necissity of sticking to the instructions given to the students about programming .Then,she asked them to feel free to ask about any ambigious piece of information and explained the contents of the computer and how to use its supplements and during her discussion with the students ,she made sure that they completely understood their roles during the whole studying period .

The pre-measurement of tools of data collection:

The researcher performed the pre-measurement of the two research groups in (cognitive achievement /level of skillful performance and the digital level of the long jump competition) from 22nd March,2006 A.D. to 29th March,2006A.D.

The basic experiment:

The researcher applied the educational programme prepared by the extremely fast multimedia technology (Hypermedia) on the experimental group and the traditional programme (followed) by the method of (explanation and model presentation) with the control group after finishing the pre-measurement from 1st April, 2006 A.D. to 10th May, 2006 A.D.

The researcher took the following points into consideration:

- The researcher taught the two experimental and control groups during the whole period of performing the experiment .
- The content of the educational programme was stick to in the experimental group and this was carried out inside the computer laboratory in the school where there are modern computer sets (that goes along with carrying out the Hypermedia programmes available on a CD).
- The laboratory set for watching the educational programme is chosen near to the playground so that the female students can go out after watching to apply what they have just watched in the least time possible.
- The educational unit takes forty-five minutes for both the control and experimental groups.
- The fixed time (ten minutes) was carefully observed with the female students.
- Learning was undertaken under the supervision and guidance of the researcher with the aid of the computer expert in the school.
- After the student finishes watching the programme, she has to give back the CD to the researcher.

The post-measurement of the tools of data collection:

After the end of the stated period for the application, the researcher performed the post-measurement of the two research groups in order to identify the technical performance level through the form of evaluating the performance level, cognitive achievement test and identifying the emotional opinions and impressions of the female students of the experimental group towards using the educational programme prepared by the extremely fast multimedia technology (Hypermedia) from 14th May, 2006 A.D to 16th May, 2006 A.D.

Statistical Processes:

The following statistical processes were used:

1. Arithmetic Mean.
2. Standard Deviation.
3. Median.
4. Coefficient of Torsion.
5. (T) Test of Differences.
6. (T) Test.
7. Coefficient of Correlation.
8. Variability Rate.

Conclusions and Recommendations:

Conclusions:

In the light of the research results, the researcher could conclude the following:

1. The proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) has participated in a positive way in

the cognitive achievement of the long jump competition of the experimental group subjects.

2. The proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) was more effective and positive in improving the skillful and digital performance level in the long jump competition for the experimental group subjects.
3. Method of explanation and model presentation participated positively in improving the level of cognitive achievement level in addition to the skillful and digital performance level of the control group subjects.
4. The proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) was more effective and had more impact on increasing the percentage of cognitive achievement level along with skillful and digital performance level in favour of the experimental group higher than the improvement percentage of the control group.

Recommendations:

In the light of the research results, the researcher recommends the following:

1. Applying the proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) in teaching the long jump competition for the female students of the second stage of basic education.
2. It is necessary to apply the proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) in learning all the skills of different sports activities and track and field competitions in particular.
3. Training the physical education teachers on how to produce many of the educational programmes by use of extremely fast

- 11 -

multimedia (Hypermedia) to apply it in learning all sports activities.

- 4. Taking care of applying the modern technology in introducing information about the skills of sports activities as it is an attractive and interesting means.**
- 5. Taking care of performing many experimental researches by use of modern technology and comparing them with the extremely fast multimedia (Hypermedia).**

Research Abstract in English

Research Title: A Proposed Educational Programme By Use of Extremely Fast Multimedia (Hypermedia)and Its Effect on The Aspects of Learning The Long Jump Skills of The Female Students of The Second Stage of Basic Education

Presented by researcher: Shimaa Sadek Hamed Ibrahim

This research aims at building an educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) and identifying its effect on these two aspects: cognitive achievement of the long jump skill for the female students of the second stage of basic education , performance level (skillful-digital)of the long jump skill for the female students of the second stage of basic education,emotional opinions and impressions of the female students of the second stage of the second stage of basic education.

The researcher used the experimental method as it suits the research nature to identify the effect of the independent variable on the dependent variable.

The most important results:..The proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) has participated in a positive way in the cognitive achievement of the long jump competition for the experimental group subjects ,the proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) was more effective and more positive in improving the level of skillful and digital performance level in the long jump competition for the experimental group subjects , the method of explanation and model presentation participated positively in improving the level of cognitive achievement and skillful and digital performance level of the control group subjects,the proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia)was more effective and had more impact on increasing the percentage of cognitive achievement level and level of skillful and digital performance level in favour of the experimental group higher than the improvement percentage of the control group ,the proposed educational programme by use of extremely fast multimedia (Hypermedia) had a positive effect on the opinions and impressions of the experimental group subjects towards learning the long jump skill which participated in accomplishing the emotional aspect.