

المراجع

- أولاً - المراجع العربية
- ثانياً - المراجع الأجنبية
- ثالثاً - مراجع شبكة المعلومات الدولية

المراجع

أولاً - المراجع العربية :

١. أحمد حسن حسن رخا : " وضع برنامج لتعليم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى الملاكمة باستخدام الكمبيوتر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٣م .
٢. احمد حسين اللقائى : الوسائل التعليمية والمنهج الدراسى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩١م .
٣. احمد فتحى احمد الصواف : " أثر اختلاف 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 ، ٢٠٠٤م .
٤. أحمد محمد على : " جهاز إلكترونى لتسجيل المحاولات الفاشلة فى مسابقات الوثب فى ألعاب القوى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م .
٥. أحمد يوسف عاشور : " مقارنة أسلوبى التطبيق الموجة والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م .
٦. أسامة أحمد عبد العزيز : " أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيرميديا على تعلم مسافة الوثب العالى للمبتدئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م .
٧. الاتحاد الدولى لألعاب القوى : المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٩٤م .
٨. السيد حسن شلتوت ، صدقي أحمد سلام : الرمي فى ألعاب القوى ، ط٥ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٣م .
٩. السيد محمد خيرى : إختبار الذكاء العالى، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٧م .
١٠. الغريب زاهر اسماعيل : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، القاهرة ، عالم الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .

١١. الغريب زاهر وإقبال بهباتي : تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية) ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٩ م .
١٢. المنظمات العربية للتربية : قائمة مصطلحات تكنولوجيا التربية إدارة التقنيات التربوية والثقافة والعلوم ، ترجمة (حسين حمدي الطوبجى) ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ م .
١٣. النبوى عبد الخالق سلامة : " تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
١٤. امانى رفعت البحيرى : " تأثير التعلم الذكى باستخدام الحاسب الآلى على بعض مهارات المباراة لدى المعاقين حركياً " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .
١٥. امين انور الخولى ، جمال الشافعى : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ م .
١٦. امين انور الخولى ، محمود عنان : المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمى - اختبارات المعرفة الرياضية وأسس بناءها ونماذج كاملة منها ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩ م .
١٧. أوليغ كولودي وآخرون : ألعاب القوى ، ترجمة (مالك حسن) ، موسكو ، دار رادوغا ، ١٩٨٦ م .
١٨. إيمان فوزي عمر : " مواقع مكتبات الأطفال المصرية على شبكة الإنترنت : دراسة للواقع والتخطيط للمستقبل " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
١٩. إيهاب محمد فهيم : " برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل لمعاقى الصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٢٠. بسطويسى أحمد : سباقات المضمار والميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
٢١. بهاء شاهين : شبكة الانترنت ، كمبيو ساينس ، القاهرة ، العربية لعلوم الحاسب ، ١٩٩٦ م .
٢٢. بييل جيتس : المعلوماتية بعد الإنترنت : طريق المستقبل ، ترجمة (عبد السلام رضوان) ، العدد ٢٣١ ، الكويت ، عالم المعرفة ، المجلس الوطنى للثقافة والآداب ، ١٩٩٨ م .
٢٣. تامر أحمد حسن : " أثر تقنيات التعليم فى الجزء الرئيسى من الدرس على مستوى الأداء المهارى على تلاميذ المرحلة الاعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٢٤. جابر عبد الحميد جابر : التعليم والتكنولوجيا ، ط ٢ ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٣ م .

٢٥. جوزية م. بالستيروس : أسس التعليم والتدريب الرياضي ، ترجمة (عثمان رفعت وآخرون) ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٩٢ م .
٢٦. جوزية م. بالستيروس ، ج . : أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى ، ترجمة (عثمان رفعت ومحمود فتحي) ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٩١ م .
٢٧. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط ٥ ، القاهرة ، دار الكتاب ، ١٩٩٩ م .
٢٨. حسين فهمي عبد الظاهر : " أثر استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في المصارعة " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثالث الوطن العربي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٢٩. خالد نبيل محمود خضير : " أثر استخدام أسلوب التطبيق بنوعية الأقران والتطبيق الذاتي على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠١ م .
٣٠. خبراء الاتحاد الدولي لألعاب القوى : التحليل الزمني لنهاية ١٠٠ م عدو في بطولة العالم الثالثة ، نشرة ألعاب القوى ، العدد الثاني ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٩١ م .
٣١. خيرية السكري ، سليمان علي حسن : دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٧ م .
٣٢. داليا نصار رياض : " محركات البحث العربية على الإنترنت : دراسة تقييمية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
٣٣. دروزه ، أفنان نظير : النظرية في التدريس وترجمتها عملياً ، ط ٣ ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، جامعة النجاح ، ٢٠٠٠ م .
٣٤. دعاء محمد محي الدين : " تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٣٥. ديرك رونتري : تكنولوجيا التربية في تطوير المنهج ، ترجمة (فتح الباب عبد الحليم سيد) ، الكويت ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، ٢٠٠٠ م .
٣٦. نكي درويش وآخرون : مسابقات في الميدان والمضمار للوثب والقفز ، ط ٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٠ م .
٣٧. نكي محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ : موسوعة ألعاب القوى (الرمي ومسابقات المركبة) ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٤ م .
٣٨. زاهر احمد : تكنولوجيا التعليم كلسفة ونظام ، الجزء الأول ، القاهرة ، المكتبة الأكاديمية للنشر ، ١٩٩٦ م .

٣٩. زاهر حامد : تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، الجزء الثاني ، القاهرة ، المكتبة الأكاديمية للنشر ، ١٩٩٧ م .
٤٠. زينب محمد امين : " أثر استخدام الهيبرميديا على التحصيل الدراسى والاتجاهات لدى طلاب كلية التربية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م .
٤١. زينب محمد امين ، نبيل جاد عزمى : نظم تأليف الوسائط المتعددة باستخدام Authorware5 ، المنيا ، دار الهدى ، ٢٠٠١ م .
٤٢. سالى محمد عبد اللطيف : " فعالية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
٤٣. سليمان علي حسن وآخرون : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٣ م .
٤٤. سمير عباس عمر وآخرون : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار (تعليم ، تكنيك ، قانون) ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٤٥. 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 ، ٢٠٠٥ م .
٤٦. ضياء الدين عبد الواحد حافظ : " واجهة الاستخدام لنظم استرجاع المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت : دراسة تقييمية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
٤٧. عائشة النصيرى : حكمة حول الإنترنت ، مركز التوفيق الإعلامى ، جامعة الدول العربية ، ١٩٩٧ م .
٤٨. عبد الجواد بكر : قراءة فى التعليم عن بعد ، الإسكندرية ، دار الوفاء ، ٢٠٠١ م .
٤٩. عبد الرحمن عبد المجيد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
٥٠. عبد الرحمن محمد عيسى : علم النفس الفسيولوجى دراسة فى تفسير السلوك الإنسانى ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٤ م .
٥١. عبد الله عمر خليل : شبكات المعلومات فى التعليم العالى : التدريس والبحث ، (دراسات عربية فى تكنولوجيا التعليم) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
٥٢. عبد النبى المغازى ، أحمد ماهر ، مصطفى فريد : " دراسة مقارنة للأرقام القياسية فى ألعاب القوى " ، بحث منشور ، بحوث المؤتمر الدولى (الرياضة للجميع فى الدول النامية) ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٥ م .

٥٣. عبيد المنعم محمد : " فاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة في تعليم بعض المهارات الأساسية في سلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢ م .
٥٤. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ٨ ، الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
٥٥. على أحمد مذكور : التربية وثقافة التكنولوجيا ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .
٥٦. عويس الجبالي : ألعاب القوي بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ م .
٥٧. فؤاد أبو حطب ، : علم النفس التربوي ، ط ٥ ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٩٦ م .
٥٨. فؤاد سليمان قلادة : استراتيجيات طرائق طرق التدريس والنماذج التدريسية ، الجزء الأول ، طنطا ، دار المعارف الجامعية ، ١٩٩٧ م .
٥٩. فاطمة أحمد حسن بسيوني : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
٦٠. فاطمة محمد امين : " أثر برنامج مقترح في ضوء التعلم من اجل الإتقان على التحصيل المعرفي ، والاتجاهات نحو البيئة لدى تلاميذ الصف الاول الإعدادي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .
٦١. فاطمة محمد محمد فليفل : " أثر برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
٦٢. فتح الباب عبد الحليم السيد : توظيف تكنولوجيا التعليم ، ط ٢ ، القاهرة ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، ٢٠٠١ م .
٦٣. قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
٦٤. قاسم حسن حسين ، محمد ، على عبد الرحيم : ميكانيكا المسابقات المركبة ، بنى غازي ، دار الكتب الوطنية ، ٢٠٠١ م .
٦٥. كرم لويش شحاته : " فعالية استخدام استراتيجية كيلر في تفريد التعليم لتدريس بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي " ، بحث منشور ، مجلة بحوث الرياضة ، الجزء الأول ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية بأسبوط ، جامعة أسبوط ، ١٩٩٤ م .
٦٦. كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوي ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨ م .

٦٧. كمال عبد الحميد إسماعيل : مقدمة التقويم فى التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ م .
٦٨. كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلومات والاتصالات ، القاهرة ، عالم الكتب ، ٢٠٠٢ م .
٦٩. ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية ، القاهرة : دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ م .
٧٠. ليلى عبد المنعم على : " تأثير إستخدام بعض الوسائل التعليمية فى التغلب على صعوبة أداء التنفس فى سباحة الزحف على البطن " بحث منشور ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
٧١. متولى محمود أحمد النقيب : " تدريس مواد علم المكتبات بإستخدام شبكة الإنترنت " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤ م .
٧٢. مجدى عزيز إبراهيم : التقنيات التربوية " رؤى لتوظيف وسائط الإتصال وتكنولوجيا التعليم " ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠٠٢ م .
٧٣. محمد احمد فتحى جزر : " تأثير برنامج تعليمى باستخدام الحاسب الآلى على مستوى التحصيل المعرفى فى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
٧٤. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦ م .
٧٥. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، ط٨ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م
٧٦. محمد رضا البغدادى : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م .
٧٧. 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 ، العدد (٤٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٧٨. محمد سعد زغلول ، مكارم حلمى أبو هريرة ، رضوان محمد رضوان : موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
٧٩. محمد سعد زغلول ، مكارم حلمى أبو هريرة ، هانى سعيد عبد المنعم : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .
٨٠. محمد سعد زغلول ، يوسف محمد كامل : " أثر استخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، بحث منشور ، المجلد السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

٨١. محمد سعد زغلول ، : " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانوية " ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٨٢. محمد صبحي حسنين ، : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (بدنى - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .
٨٣. محمد عبد الغني عثمان : موسوعة العابد القوي ، الكويت ، دار التعلم ، ١٩٩٠ م
٨٤. محمد عطية خميس : منتوجات تكنولوجيا التعليم ، القاهرة ، مكتبة دار الكلمة ، ٢٠٠٣ م .
٨٥. محمد محمود الحيلة : طرق التدريس واستراتيجياته ، القاهرة ، دار الكتاب الجامعي ، ٢٠٠١ م .
٨٦. محمد محمود توفيق : " أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبريميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
٨٧. محمود محمد أحمد : " دراسة تحليلية لعُدائي مصر والعالم في بعض المتغيرات الديناميكية لسباق ١٠٠ م عدو - دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م
٨٨. مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم (دراسات عربية) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
٨٩. مصطفى عبد السميع محمد : الإتصال والوسائل التعليمية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .
- محمد لطفى جاد ،
صابر عبد المنعم محمد
٩٠. مصطفى عبد القادر : " تصميم منظومة الوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠ م .
٩١. مصطفى محمد عيسى : المدخل إلى التقنيات الحديثة في الإتصال و التعليم ، ط٣ ، جامعة الملك سعود ، عمادة المكتبات ، ٢٠٠٢ م .
٩٢. مكارم أبو هرجه ، : طرق التدريس والتربية العملية في مجال التربية الرياضية المدرسية ، المنيا ، دار حراء ، ١٩٩١ م .
٩٣. منذر محمد كمال قباني : " أثر استخدام مدخلين في تدريس الرياضيات باستخدام الكمبيوتر على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي واستبقاء أثر تعلمهم لهما واتجاهاتهم نحوها " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٩٤. منى محمود جاد : " فاعلية برامج الكمبيوتر متعدد الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٩٥. ميرفت سمير حسين سيد : " فعالية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
٩٦. نادية حسن هاشم : " أثر برنامج باستخدام الباراشوت بمصاحبة الموسيقى على تنمية عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثاني ، ١٩٩١ م .
٩٧. نبيلة محمد حسن : " دراسة لفاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة والغير المتكاملة والتقليدية في تدريس مهارات البالية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
٩٨. نهى فتحى احمد صالح : " برنامج ترويحى ثقافى باستخدام الهيبيرميديا على الثقافة الترويحية الخلوية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
٩٩. هدى مصطفى درويش : " تأثير بعض أساليب التدريس المصغر على الارتقاء بمستوى الأداء الحركى للتصويبية السلمية فى كرة السلة " ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، مجلد كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
١٠٠. هناء محمد جمال الدين : " برنامج وسائط فائقة لتنمية بعض القيم البيئية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية " بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
١٠١. وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ج ١ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠١ م .
١٠٢. يسن عبد الرحمن قنديل : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم ، السعودية ، دار النشر الدولي ، ١٩٩٩ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

103. Agoston schloch : Long jump with super a maximal & normal speed, new studies in athletics by iaaf 17: 2 , 2002 .
104. Anthony . Nitko, : Educational Assessment of Student, U.S.A. New Jerseyprentice Hall . Inc. 3rd Ed , 2001

105. Arnston, L. Joyce : E-Mail and Ftb File Transfer Protocol With Internet Simulation CD., DDC Publishing, Inc., 90 P. 1997
106. Barker, Joe, and Saifon Obromsook : Evaluating Web Pages: Questions to Ask & Strategies for Getting the Answers. (Library, University of California--Berkeley, 27 July 2004)
107. Bates, A. W., : Teachnology, opens learning and distance educational, London : Routledge, UK.1995
108. Bolch, Matt : E-Learning Comes of Age. Training; V39 n9 P 114-19 Sep., 2002.
109. Brianmac Deman : Long jump, sports coach, pp 1-5 , last Modified 15th April, 2002 .
110. Bringslid Odd : Mathematical El-Learning Using Interactive Mathematics on the Web. European Journal of Engineering Education; v27 n3 p249-55 Sep 2002.
111. Brown, C.H. ; Stevenson, J., : The bio- dynamics of javelin release, Track Tech, Los Altos (Cal), 128, pp. 4087-4088, 4101 . 1994
112. Calvin Morriss ; Ronger Banttlet and Flower : Biomechanical analysis of the men,s Javelin throw at the 1995 world Champion ships in Athletics. Track Coach. No(146) 1999 pp: 4662
113. Cambridge University Press : Cambridge Dictionary of American English. AvailableURL:[[http:// dictionary.cambridge.org/](http://dictionary.cambridge.org/)] .Accessed January 29, 2001.
114. Carolyn Franks, Great Britaio : Getting to grips with Coaching the basics of throwing the Javelin, Track and Field Coaches Review,Vol.95, No3, Fall 1995
115. Christophe Deleclues et al : A mode for the seientfic preparation of high level sprinters . New studies in athletics by IAAF 7, 4 : 57 – 64 . 1992
116. Chung Tae Won : The effectiveness of computer based interactive video instruction on psychomotor skill analysis competency of preserve physical Education teacher in tennis teaching, university of Northern Colorado, 1992 .
117. Contreras, Jose Manuel : Internet – Telnet - FTP- Correo Electronico – Paraninfo , 1997, 210 P.
118. Cregga , Ronald, And metzle : Pst Bn a callge and Metclen , Michal : physical educatuin Badic imituctional Pagam, Eduectiareel technalagy Magazine,32(8)51 ,1992 .

119. Dade, C. : Emering Technologies in Distance Education for Business. Journal of Education for Business 71, (4), 197-204. 1996
120. Dam Nick Van : The E-Learning Fieldbook: Implementation Lessons and Case Studies from Companies that are Making E-Learning Work. NY : McGraw-Hill Trade. 360 P. , 2003
121. Davis Shirley M. : What E-Learning Can Learn from History, USDLA Journal; v5 n10 Oct 2001.
122. Delfs Walegang : Long jump, unpublished notes, Germany, 1983.
123. Doherty, K; : Track and field, qmni book, 3 .ed. Tofnevs prees. 1981.
124. Doran, M. S. & Klein, J. D. : The effects of learning structures on Student achievement and attitude using a computer simulation In proceedings of selected research and development presentations at the 1996 national convection of the association for educational commication and technology, 18th, indianapolis, 9 IN, 1996.
125. Driscoll, Margaret : Web-Based Training : Designing e-Learning Experiences. NY : Josey-Bass/Pfeiffer,. 352 P. 2005
126. Dubois, J. and Will, Phillip : The virtual learner : Real kearner in a virtual environment. Paper presented at Virtual LearningEnvironment conference. Denver, USA. 1997
127. Ed's Oasis : Web Site Evaluation for Educators. Available 1997,<http://www.classroom.com/edsoasis/2guide3.html>. Accessed January 27, 2001.
128. Ellsworth, Gill H : Education on the Internet. 1st, Sams Publishing, 1994.
129. Eva, m. b : The effects of liner vs, non linear computer assisted instruction on beginning reading skills of scond grade , student, mal . vol , 32 , no 3 , 2000
130. Fichter, Darlene : Intranets 2001 Conference : The Year of Control, Internet Professional, Vol. 4, No. 5, P. 1-6.2001
131. Filipczak, B. : Putting the Learning into Distance Learning. Training 32, 32, (10), 111-118. 1995.
132. Fincher, A. L. : Effects of learning style on cognitive and psychomotor achievement and Retention when using linear and interactive video, diss Abst. Inter., Vol. 56, No. 6, December, 1995.

133. Freeman V, Larson C, Holcomb JD : A qualitative assessment of systematic instructional design training by CLS faculty members Clin Lab Sci 2005 Fall; 18(4):248-53
134. Fuchs,p. & M. Lames : Mathematische Modellierung des wettkamp. Fvrhaltens in sprint. Leistungs sport. 19 (5) : 35-41.1990.
135. Garman, Nancy. : From the internet to Interbets. Online (May / June 2000) : P. 8.
136. Gary Winckler : An examination of speed endurance . New studies in athletics by IAAF (6, 1:27-33) 1991 .
137. Harmut Hallr : Trends in the men.s and women.s sprints in the period from 1985 to 1990 : New studies in athletics by IAAF (6, 1:7-14) 1991 .
138. Hartmut Dickwach & Karin Scheibe : Performance development in the jumping & combined events new studies athletics by iaaf, 8 : 1,1993 .
139. Hassan Bata Ndah : Oklahoma State University Publishing, winter , vol 7 (4) 315 – 329.1999
140. Horton, William and Horton, Katherine : E-Learning Tools and Technologies : A consumer's guide for trainers, teachers, educators, and instructional designers. John Wiley & Sons, 2003. 592 P.
141. Jacobson, Trudi & Cohen, Laura : (1996) Evaluating Internet Resources. Available WWW:[<http://library.albany.edu/internet/evaluate.html>]. Accessed February 26, 2001.
- ~~142.~~ Janes R, Arroll B, Buetow S, Coster G, McCormick R, Hague I. : Rural New Zealand health professionals' perceived barriers to greater use of the internet for learning. Rural Remote Health. Oct- Dec; 5 (4):436. 2005
143. Jonthan d.; Glazewski . Klista : Haypermedia – based problem based learning in the upper elementary grades: A developmental study research report; conference paper <http://erica.Net/ericdc /ed455760. htm> p.p (150), 2000
144. Kapoun, Jim : Media Awareness Network (2000). Authentication of Online Information. Available WWW:[<http://www.media-awareness.ca/eng/webaware /teachers/fact/tfact.htm>]. Accessed February 27, 2001
145. Kapoun, Jim. : "Teaching Undergrads WEB Evaluation: A Guide for Library Instruction." C&RL News: 522-523. (July/August 1998)

146. Kennedy, Cathleen Ann : Using a Model of Learner Readiness to Study the Effects of Course Design on Classroom and Online College Student Performance. PhD . University Of California , Berkeley , 313 Pages , 2001 .
147. Kerka, S. : Distance Learning, the internet and the World Wide Web. (ERIC Document Reproduction Service, ED 395214. 1996
148. Kirk, Elizabeth E : Evaluating Information Found on the Internet. (The Sheridan Libraries, Johns Hopkins University; 1996 copyright date).
149. Kuliok , C., Baergert Driwns,r. : Effect iveness of Mastery learning programs Ameta – Analysis “ Reviw/of Educational research, Vol . 60 , No 2 , pp. 266 –290 . 1993 .
150. Kurose, James f. : Computer Networking : A Top Down Approach Featuring The Internet. NY: Pearson Addison Wesley, 784 P. 2002
151. Lauren Brower Noble : Creating Integrated Facilities: Community College Radiologic Technology Faculty Attitudes towards Instructional Technology, Distance Education, and Continuing Professional Education.2000
152. Lawler, P. : The Javelin throw – the past, present and Future, New stud.In Athletics, London8,3,pp.15-23.1993
153. Lee – Chien, et al., : Perceptions of instructors and students toward interactive video distance education classroom design in higher education, Mississippi State University, 2001 .
154. Li Chengzhi : Chiinese sprinters. Why the wide gap? New studies in athletics by IAAF(6 : 2)pp 10–14 1991
155. Marlene. J. Adrian and Hohn . M. Cooper : Biomechanics of running Biomechanics of human movement . pp 295 – 310 . 1995 .
156. Mash RJ, Marais D, Van Der Walt S, Van Deventer I, : Assessment of the quality of interaction in distance learning programmes utilising the Internet (WebCT) or interactive television Med Educ. 2005. (ITV) (11):1093-100
157. Mckethan, Robert Ever hart, brett : Effectiveness of Malti media soft wart instruction and learning and Teaching cues of Monipulative skills on,Physical Educator, international,Vol ,85.Lssusl, P2,12p.lat winter 2001

158. Meyen, Edward L. : Assessing and Monitoring Student Progress in an E-Learning Personnel Preparation Environment. Teacher Education and special Education; v25 n2 p187-98 Spr 2002 .
159. Meyer, Katrina A. : Quality in Distance Education : Focus on Online Learning, Jossey-Bass, 2003, 150 P.
160. Michels, Dianne Marie, : Tow-year College and the Internet -: an Investigation of the Integration Practices and Beliefs of Faculty Internet Users . Dissertation Abstracts International , 57(11) 4632-A . 1997 .
161. Michi Yoshi et al : Akira Ito and Misao Suzuki . The mens 100 metres . New studies in athletics by IAAF pp 74 – 52 , 1992 .
162. Morris, shawn : Teaching and learning Online : A Step-By-Step Guide for Designing an Online K-12 School Program, MD: Scarecrow Press,. 136 P. 2003 .
163. Muller, Ritzdorf : Run – jump – throw the IAAF Guide to teaching Athletics level 1 International Amateur thletics. Federation, Development programme, RDC, Cairo, 2002 .
164. NaJJar Lawrence J . : Multimedia information and learning, Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, vol. 5, pp. 129–150. Available at http://multimedia_and_learning_html, 1996.
165. Na-Sonkla, Jaitip : Utilization of the Internet in Selected Thai Universities : Attitudes of the Academic Users . Dissertation Abstracts International , 58(12) 4582-A , 1998 .
166. Nathalie. Guissard : EMG and Mechanical changes during sprint start at difernt front block obliquities Medicine and science in sports and exersice copyright (c) by the American college of sports medicine pp 1257 – 1262 . 1992 .
167. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon : Psychology of Learning for Instruction : A Pearson Education Company; 1986 .
168. Oregon Public Education Network : Desired Characteristics of an Excellent Web Site Available WWW: [<http://www.open.k12.or.us/jitt/charact.html>]). Accessed February 5, 2001
169. Orson , Kellogg , : Authorware 5 Atta in Authorized U.S.A., Berkeley: Macromedia. 1999

170. Pasquale Bellotti : A few aspects of the theory and practice of speed development. New studies in athletics by IAAF 6:1; 21-25. 1991 .
171. Pat Healy : Track and field Coach, review, No 3, 1997 .
172. Peek, Malcolm
Rilchie : Distance education on an interactive video net work : A study of teacher student interaction, Arizona state university, 2001 .
173. Rae, A.; : Self- paced learning With video for under graduates Multimedia kellerplan, British Journal of educational technology, vol. 24, No. 1, 1993.
174. Reif, F. Scott, L. A. : Student and computers caching each other- amethod for teaching important thinking skills. Paper resented at the annual meeting of the American educational research association, chicago: March 24-28, 1997.
175. Robert Newton : Staff Attitudes to the Development and Delivery of e-learning, New Library World. ;104 (1193):412-425 ;2003 .
176. Robin, M.Starr : Delivering Instruction on the World Wide Web : Overview and Basic Design Principles. Educational Technology . 37 (3), 7-14 . 1997
177. Rohfeld, R, W., and
Hiemstra, R : Moderating discussions in the Electronic Classroom.In Computer mediated communication and the online classroom. 3, 91-104. 1995
178. Rosenberg, Marc J. : E-Learning :Strategies for Delivering Knowledge in the Deigital Age. NY : McGraw-Hill Trade, 344 P. 2000
179. Rossett, Allison : The ASTD e-Learning Handbook : Best Practices, Strategies, and Case Studies for an Emerging Field.NY: McGraw-Hill Trad , 2001. 500 P.
180. Sam Bell : The long jump, coaches review track & field volume 72 ssue 4,1992.
181. Sampson,
Demetrios ;at al : Knowledge-on-Demand in e-Learning and e- Working Settings. Educational Techanology & Society; v5 n2 p107-12 Apr., 2002.
182. Schrock, K : Teaching Media Literacy in the Age of the Internet: The ABC's of Web Site Evaluation. Classroom Connect, 4-6. Available WWW: [<http://school.discovery.com/schrockguide/pdf/w eval.pdf>]. Accessed March 2, 2001

183. Seguin, Cynthia Anast : Teacher use The Electronic Information Highway(Internet)for Curriculum and Instruction and Professional Activities. Dissertation Abstracts International , 58 (7) 2612-A . 1998 .
184. Steve Gaffney : Modern Athletele and Coach volume 28, , pp. 23 – 20 .1990
185. Tello, Steven F. : An analysis of the relationship between instructional interaction and student persistence in online education . Edd . University of massachusetts, lowell, 225 pages , 2002
186. Tillman, Hope N; : "Evaluating Quality on the Net." From a paper presented at Computers in Libraries, Hyatt Regency Crystal City, Arlington, Virginia, Monday, February 26, 1996. Available WWW: [<http://www.hopetillman.com/findqual.html>]. Accessed March 4, 2001
187. Tom Pagni : Basic Technique in the Javelin throw, [www.us.trzck Coches,org](http://www.us.trzck.coches.org),p.3. 2001 .
188. Toms, Sue Anne : Using a Model of Learner Readiness to Study the Effects of Course Design on Classroom and Online College Student Performance PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA,BERKELEY 313Pages, 2001
189. Toucho, Admasu Etefa : Factors Influencing the Successful Completion of the General Education Development (GED) Program at Community College of Philadelphia as Perceived by the GED Students , 2000 .
190. Vern Gambetta : Essential considerations for the development of a teaching model for the 100 metres sprint .New studies in athletics by IAAF (6 : 2 : 27–32) 1991
191. Walsh, J. , Reese, B. : Distanca Learning Growing Reach. T. H. E. Journal, 22 (11) 58-66.1995
192. William J. Ryan : Comparison of Student Performance and Attitude in a Lecture Class to Student Performance and Attitude in a Telecourse and a Web-Based Class.2001.
193. William Lee Mark : An ex post facto on the comparison of levels of achievement and satisfaction in distance education and traditional education: Is this walking with the Lord or dancing with the devil? Volume 64-08A of Dissertations Abstracts International Page 2854 , 2003

194. Williamson, V. M & Abraham, M. R : The effects of computer animation on the particulate mental models. Journal of research in science teaching vol. 23, No. 5, P.P. 521-534, 1995.
195. ~~Wolters R,~~ Wolters R, : Effects of distance learning on clinical management of LUTS in primary care: a randomized trial. Patient Educ Couns . 2005 Nov ;59 (2):212-8. Epub 2004 Dec 30
196. Wensing M, Klomp M, Lagro-Jansen T, Weel C, Grol R : Training via the Internet : Where Are We? Training Development 50, 50-55 .1996
197. ~~Yu S, Yang KF~~ Yu S, Yang KF : Attitudes toward web-based distance learning among public health nurses in Taiwan : A questionnaire survey Int J Nurs Stud Oct 24 . 2005
198. Zeiliger , R . , : Conceptmap based navigation in educational hypermedia: a case study, technologie de l'education (STE), Bd. Rectcrat, 5 b32, universite de liege au start – tilman, 4000 liege Belgique : Rpeeters , vml . ulg . a c . Be, 2002

ثالثاً - مراجع شبكة المعلومات الدولية :

199. http://carbon.cudenver.edu/~mryder/itc_data/idmodels.html (Instructional Design Models) (13/7/2005)
200. <http://www.advantageathletics.com> (Sequence Photos) (20/2/2005)
201. <http://www.eduref.org> (Scientific research) (1-15/11/2005)
202. <http://www.gobroncs.com/> (About Athletics) (23/6/2005)
203. <http://www.olympic.org/uk> (Multimedia gallery) (18-25/6/2005)
204. www.cornell.edu (from Chronicle Online and Athletics) (14/5/2005)
205. www.liblearn.osu.edu/tutor (Evaluating Web Sites) (12/12/2005)
206. www.netp.gov.eg/conferences.asp (The National Programme for it education) (15/7/2005)
207. www.pubmed.gov (Scientific research) (2-10/1/2006)
208. www.siec.k12.in.us/~west/online/eval.htm (Design Web Pages) (22/6/2005)

ملحق (أ)

إختبار الذكاء العالى

(أ - ١)

اختبار الذكاء العالي

إعداد

د / السيد محمد خيرى

تعليمات الاختبار :

الوقت المحدد لإجراء الاختبار ٣٠ دقيقة ، توزع كراسات الاختبار وتلقى التعليمات الآتية :

هذا الاختبار يحتوى على عدد من الاسئلة الذهنية يبين قدرتك على التفكير ،حاول أن تجيب على الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولكن لا تضيع وقتا كبيرا في الاجابه على أحد الأسئلة ، لاحظ أن زمن الاختبار نصف ساعة ، لا تفتح الكراسة إلا عندما يؤذن لك بذلك، ستجد في الصفحة الأولى أمثله توضح لك ما يطلب منك عمله في أسئلة الاختبار، وعندما تسمع " ضع القلم " رجاء أن تضع القلم مباشرة ولا تكتب شيء بعد ذلك.

تصحيح الاختبار:

تعطى لكل سؤال تجيب عليه إجابة كاملة درجة كاملة،ولا تعطى الدرجة في حالة أجابه بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ويلاحظ أن بعض الاسئلة تطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول على الدرجة.

ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالي (للسيد محمد خيرى) كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية في بعض الدراسات في جمهورية مصر العربية .

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك علي التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك ، والمطلوب منك أن تجيب علي هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل لغيره الذي بعده واليك بعض أمثلة الأسئلة التي سنجدها في الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وسنجد الإجابات عنها بعد ذلك بعد فهمها انتقل مباشرة إلي الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار .

(أ - ٢)

أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(١) أبيض إلي أسود مثل قصير إلي

(٢) عين إلي مثل إلي يسمع .

أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد التالية :

(٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - -

(٤) ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ - ١٧ - ٧١ - -

(٥) رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة م اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط :

حيوان اسم اكتب

الإجابات الصحيحة هي :

(١) طويل .

(٢) يري - الأذن .

(٣) ٣٢ - ١٤ .

(٤) ١٨ - ٨١ .

(٥) اسم أي حيوان (قط مثلا) .

اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (إ) تأتي بعد (ن) في الحروف الآتية :

(١) ك ل م س ر ن أ م ل

(٢) ي أ ط و س أ م ص

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي

(٤) أ م ق ر ز أ أ م

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

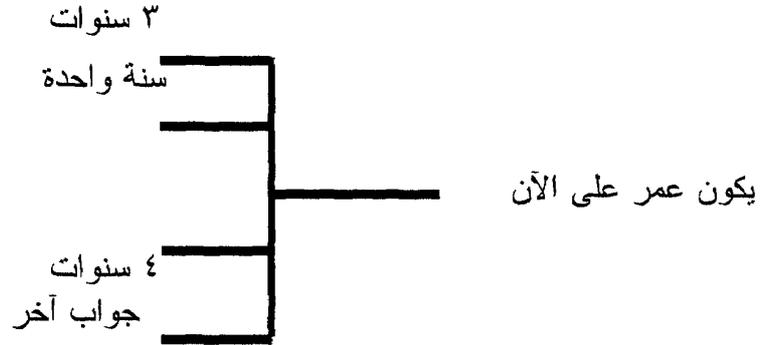
(٥) الأول إلي واحد مثل إلي ٤

(٦) إلي ١٨ مثل ٢ إلي ٣

(٧) إلي رطل مثل زمن إلي دقيقة .

(أ - ٣)

(٨) أحمد عمره خمسة سنوات وبعد ٣ سنوات يصير عمره ضعف عمر علي



في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين اختر اصح التفسيرات لهذه الكلمات ثم ضع تحتها خطأ .

(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ)

(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير علي غيره - يميل للأخذ بالتأثر)

الشكل الذي علي اليمين في الأسئلة التالية مكون من الأجزاء المجاورة له - ارسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تتيح الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي :

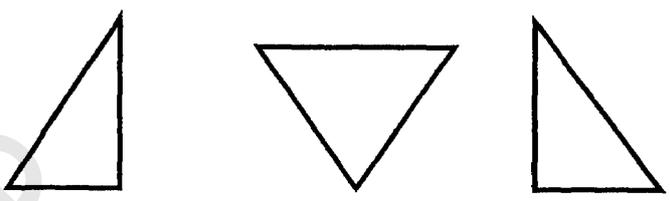
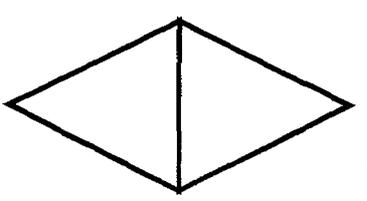
الأجزاء	الشكل

(١١)

الأجزاء	الشكل

(٤ - ١)

(١٢)

الأجـزاء	الشكل
	

(١٣) ضع علامة (x) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :
فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلي ذلك :

تكون فاطمة وزينب

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون زينب وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون فاطمة وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

(١٤) من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعنى ضع علامة (x) أمام المثالين :

أ- سبق السيف العزل .

ب- الطيور علي أشكالها تقع .

ج- لا يفتي ومالك في المدينة .

د- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن .

هـ- مكره أخاك لا بطل .

و- إذا حضر الماء بطل التيمم .

فيما يأتي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خط تحت كل (أ) قبل (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا تحته.

(١٧) م م أ أ أ أ م

(١٥) م ل م أن أ م

(١٨) أ م أ م أ م أ ل م أ

(١٦) م أ م أن أ م أ

(أ - ٥)

في لغة سرية يعكس ترتب حروف الكلمة أولاً فالكلمة " يأكل - تصير " ل ك أي " ويدل كل حرف بالحرف الذي يأتي قلة في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك " ك ق ي لا "

ونلاحظ أن الحرف " ي " اعتبر أنه قبل الحرف " أ " في الحروف الهجائية، و الحروف الأبجدية المرتبة هي كالأتي وسوف تحتاج إليها في إجابة الأسئلة:

"أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن ه و لا ي"
الآن حول كلمات الجملة الآتية إلى لغة سرية:
(١٩) أك ت ب - خ ط أب أ - أل ي و م / /

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية
ذ ع ي و - ي خ ع - ي ج أش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمير واحد بين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة وآخر نقطة ؟

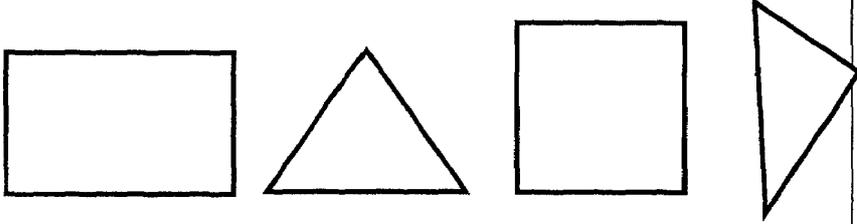
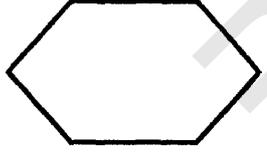
اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطأ تحته :

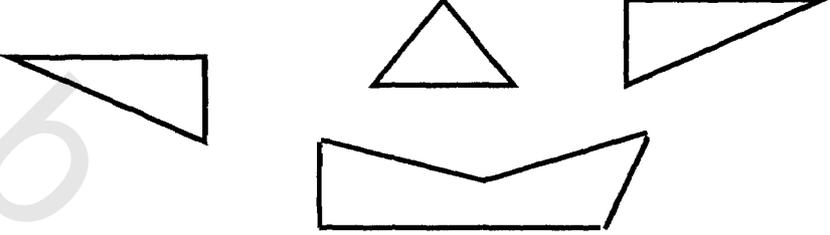
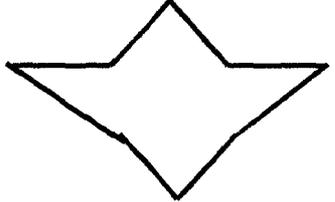
(٢٢) أسفر (السر - سلم - مثل - انكشف)

(٢٣) استمرار (أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفاً) .

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :

(٢٤)

الأجزاء	الشكل
	

الأجزاء	الشكل
	

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٢٦) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة .

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة .

(٢٨) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه الجمل فقط :

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بما

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع

كل سؤال من الأسئلة التالية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة (×) أمام الاستنتاج الصحيح .

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه أبيض :

- صديقي الثالث أسمر طويل .
- صديقي الثالث أسمر طويل .
- صديقي الثالث أسمر قصير .
- صديقي الثالث أبيض طويل .

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال ، وليس هذا الشخص القصير امرأة :

- لا بد أن هذا الشخص كان في الحجرة .
- يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة .
- لا يمكن أن يكون هذا الشخص كان في الحجرة .

(٧-١)

(٣٥) ليس من الكتب الإنجليزية التي املكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي أحمر :

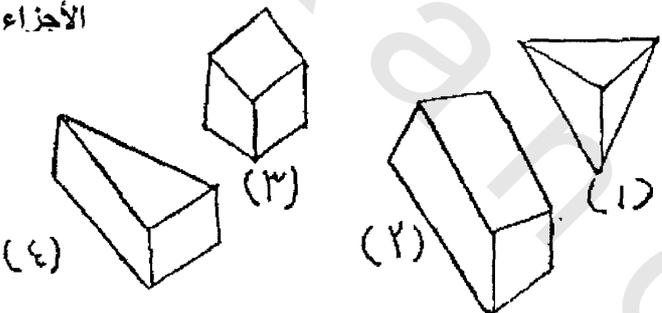
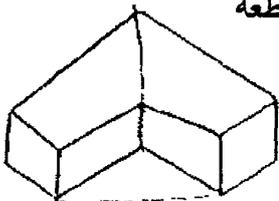
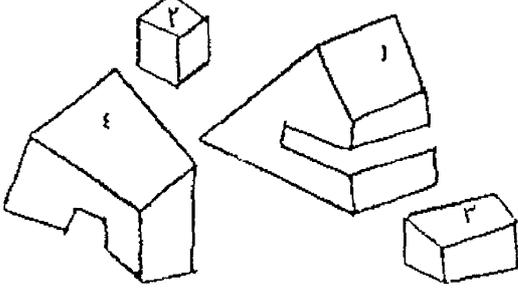
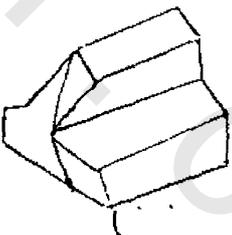
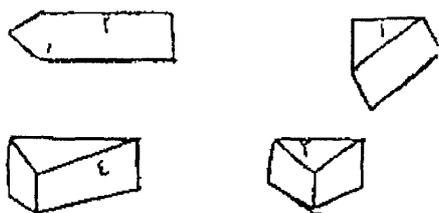
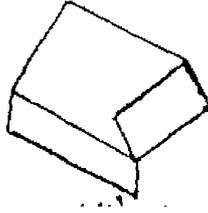
- لا بد أن يكون هذا كتابي .
- يجوز أن يكون هذا كتابي .
- لا يمكن أن يكون هذا كتابي .

في كل سؤال من الأسئلة سلسلة من الأعداد تسيير كل منها حسب قاعدة خاصة :
اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة .

(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ - -

(٣٧) ١ - ٢ - ١ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ - -

في كل سؤال من الأسئلة التالية قطعة خشب علي شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع علامة (x) تحت جزء من الأجزاء الأربعة علي اليسار التي تكمل القطعة التي في اليمين

<p>الأجزاء</p> 	<p>القطعة</p> 	<p>(٣٨)</p>
<p>الأجزاء</p> 	<p>القطعة</p> 	<p>(٣٩)</p>
<p>الأجزاء</p> 	<p>القطعة</p> 	<p>(٤٠)</p>

(أ - ٨)

اكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

(٤١) ٣٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٢٥ - ١٦ - -

(٤٢) ١٩٠ - ٩٥ - ٩٢ - ٤٦ - ٤٢ - ٢١ - ١٦ - -

مفتاح تصحيح الاختبار:

يعطي لكل سؤال أجيب عنه إجابة كاملة درجة واحدة - ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح - ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عدداً من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول على الدرجة . .

م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة
١	ك ل م س و ن أ م ل	٢٢	انكشف
٢	ى أ ط و س أ م ص	٢٣	استساغ
٣	ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي	٢٤	
٤	أ م ق ك ر ز أ أ م	٢٥	
٥	الرابع	٢٦	البيضاوى
٦	١٢	٢٧	الخبال
٧	وزن	٢٨	وجه
٨	سنة واحدة	٢٩	أسلاك
٩	الموت في سبيل المبدأ	٣٠	كرة
١٠	يحتفظ بالمشي لنفسه	٣١	اكتب كلمة سطر مرتين ثم ضع علامة استفهام بعد ذلك . سطر . سطر ؟
١١		٣٢	اكتب حاصل ضرب ثلاثة في أربعة وضع خطأ تحت الجواب ، ١٢
١٢		٣٣	صديقي الثالث أبيض طويل
١٣	لا يتعلمان أبداً ، يتعلمان أحياناً ، يتعلمان	٣٤	لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة أحياناً
١٤	لا يفتى ومالك في المدينة ، وإذا حضر الماء بطل التيمم	٣٥	يجوز أن يكون هذا كتابي
١٥	م ل م أن أ م	٣٦	٣٥ - ٧٠
١٦	م أ م ن أ م م أ	٣٧	٢٢ - ٢٥
١٧	م م أ أ م أ أ م	٣٨	(٣)
١٨	أ م أ م أ م أ م أ	٣٩	(١)
١٩	أ ب ق ي - ي أ ي ض ح - ل ه لا ك ي	٤٠	(٤)
٢٠	سافر غداً صباحاً	٤١	٨ - ٢٠
٢١	٢٨ سم	٤٢	٢ - ٨

ملحق (ب)

الإختبارات البدنية

(ب - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة
البدنية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول

د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعلية فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة لبعض مسابقات الميدان والمضمار (عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) والتي تضمنها هذه الإستمارة ، مع مراعاة وضع علامة (√) داخل الخانة التي تشير إلى وجود العنصر البدنى بها .

وأسياتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

الباحث ،

(ب - ٢)

تحديد عناصر اللياقة

البدنية الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث

					١- القوة المميزة بالسرعة
					٢- المرونة الخاصة
					٣- الرشاقة
					٤- الإحساس بالتوقيت
					٥- السرعة الإنتقالية
					٦- التحمل العام
					٧- سرعة رد الفعل
					٨- التوافق العضلي العصبي
					٩- التوازن
					١٠- قوة العضلات
					١١- قوة الرمي

(ب - ٣)

(القوة المميزة بالسرعة)

الإختبار الأول : إختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار :

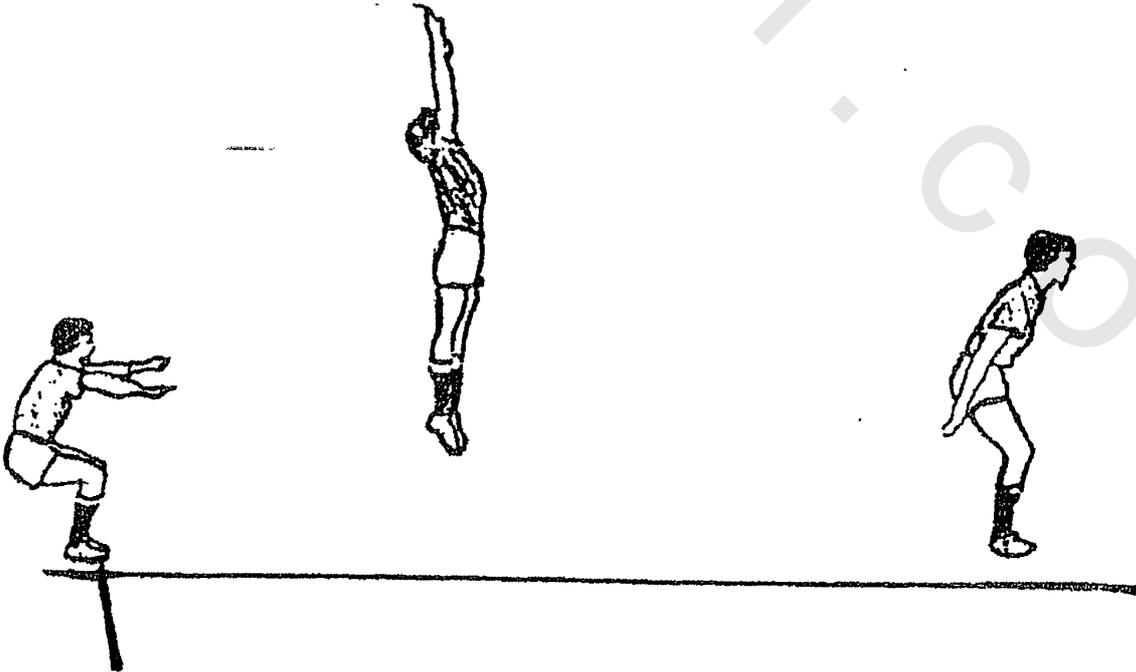
قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

الأدوات المستخدمة :

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

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجة الذراعين للأمام .



(ب - ٤)

(السرعة الإنتقالية)

الاختبار الثاني : اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠) عشرة أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) ثلاثون متراً ، كما هو موضح بالرسم

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف الخط الأول ، وعند سماع إشارة يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (خط النهاية) ، ويحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني ووصوله للخط الثالث (٣٠) ثلاثون متراً .

التسجيل :

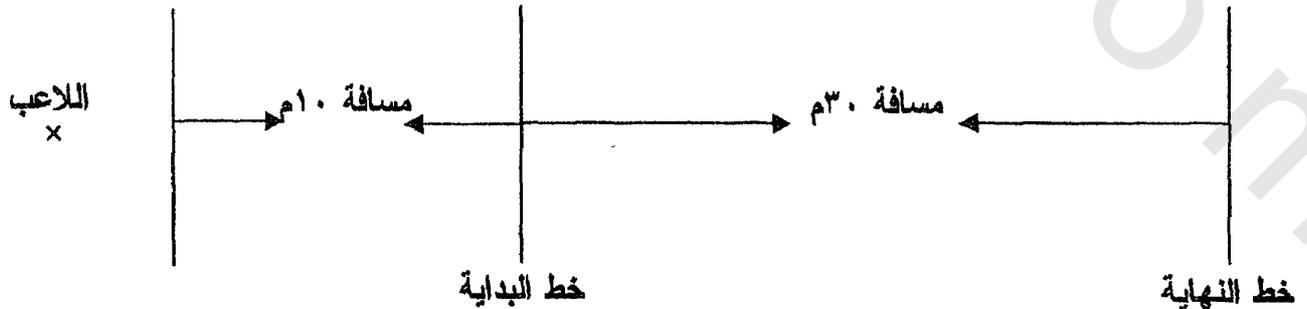
يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة (٣٠) ثلاثون متراً من الخط الثاني إلى الخط الثالث .

تعليمات الاختبار :

- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن درجة من هذه المحاولات .

حساب الدرجات :

- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .



(ب - ٥)

(المرونة)

الاختبار الثالث : اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف

الغرض من الاختبار :

يقاس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى .

الأدوات المستخدمة :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠ اسم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح المقعد ، ورقم (٥٠) خمسون موازياً للحافة السفلى ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة كما هو موضح بالرسم .
طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين . يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث دفع المؤشر بإطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن ثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .
توجيهات :

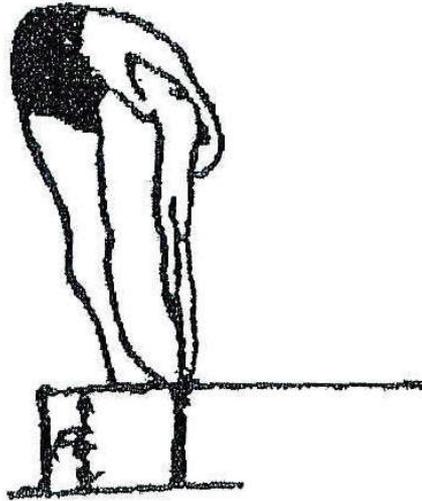
يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها 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 .



صفر
١ +
٢ +
٣ +

(ب - ٦)

(الرشاقة)

الاختبار الرابع : اختبار الجرى المكوكى

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :

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

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الإسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أى أن المختبر يقطع مسافة (٤٠) أربعون متراً ذهاباً وعودة

توجيهات :

يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا قدميه .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يقطعه فى جرى المسافة المحددة (٤ x ١٠ م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة (٤٠) أربعون متراً ذهاباً وإياباً .

(ب - ٧)

(التحمل)

الاختبار الخامس : اختبار الجرى (٨٠٠ متر)

الغرض من الاختبار :

قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى (التحمل) .

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، مضمار ألعاب قوى .

طريقة أداء الاختبار :

يتخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية من وضع البدء العالى ، عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون للأمام ليقطعوا مضمار ألعاب دورتين كاملتين .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى قطعه لخط النهاية .

ملحق (ج)

إستمارات تقييم مستوى الأداء المهارى والرقمى

(عدو ١٠٠ متر ، وثب طويل ، رمى الرمح)

(ج - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول وضع المعايير الخاصة بتقييم مراحل الأداء المهارى لمسابقة الميدان والمضمار قيد البحث

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول

د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعلية فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى وضع المعايير الخاصة بدرجات أجزاء كل مرحلة من مراحل الأداء المهارى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) والتي تضمنها هذه الإستمارة ، وتلك المراحل الخاصة بكل مسابقة بالترتيب هى :

- العدو ١٠٠ متر (مرحلة البدء والإنطلاق - مرحلة الوصول للسرعة القصوى - مرحلة المحافظة على السرعة القصوى - مرحلة نهاية السباق) .
- الوثب الطويل (إقتراب - إرتقاء - طيران - هبوط) .
- رمى الرمح (القبض والحمل - الإقتراب - الخطوات التحضيرية - وضع الرمح - الرمي والتخلص وحفظ الإتران) .
- مع مراعاة أن يكون المجموع الكلى لكل محاولة (١٠) درجات تقسم على مراحل الأداء وأجزائه .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

الباحث ،،

(ج - ٢)

نموذج لإستمارة تقييم المجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى الأداء
المهاري والرقمي في مسابقة "عدو ١٠٠ متر"

الرقم	الاسم	الجنس	الصف	الوقت	الدرجة	النتيجة	المحاولة
١							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٢							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٣							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٤							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٥							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٦							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٧							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٨							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
٩							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)
١٠							المحاولة (١)
							المحاولة (٢)

(ج - ٣)

نموذج لإستمارة تقييم المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي في مسابقة "الوثب الطويل"

المجموعة		التجريبية		الضابطة		الملاحظات	
الرقم	الاسم	الرقم	الاسم	الرقم	الاسم	المحاولة (١)	المحاولة (٢)
١						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٢						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٣						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٤						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٥						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٦						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٧						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٨						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
٩						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
١٠						المحاولة (١)	المحاولة (٢)
						المحاولة (١)	المحاولة (٢)

(ج - ٤)

نموذج لإستمارة تقييم المجموعتين التجريبيه والضابطه فى مستوى الأداء
المهارى والرقمى فى مسابقه " رمى الرمح "

رقم التمرين		الوقت		الدرجة		الملاحظات	
١	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٢	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٣	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٤	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٥	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٦	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٧	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٨	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
٩	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						
١٠	المحاولة (١)						
	المحاولة (٢)						

ملحق (د)

إختبارات التحصيل المعرفى لمسابقات الميدان والمضمار

(عدو ١٠٠ متر ، وثب طويل ، رمى رمح)

(د - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى إختبارات التحصيل المعرفى
لمسابقة " عدو ١٠٠ متر "

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول
د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعليه فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى تحديد الأسئلة الخاصة بالتحصيل المعرفى لطلبة شعبة التدريس فى الموقع التعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم مسابقة عدو ١٠٠ متر فى الجوانب التالية (التطور التاريخي - القانون - المراحل الفنية) .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

الباحث ،

الصورة المبدئية لإختبار التحصيل المعرفى الخاص
بمسابقة " عدو ١٠٠ متر "

م	الأسئلة	رأى الخبير
		لا نعم
	أولاً - تاريخ المسابقة :- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :	
١-	أقيمت أول مسابقة للعدو ١٠٠ متر فى ألمانيا عام ١٨٦٠ .	
٢-	أول مسابقات العدو كانت تعتمد على ترتيب المتسابقين والزمن .	
٣-	استخدم المصريون القدامى لحبل مشدود يوضع أمام المتسابقين أو عمود رفيع من المعدن .	
٤-	فى أولمبياد أثينا عام ١٨٩٦ م ظهر البدء المنخفض لأول مرة	
٥-	حذاء العدو المزود بالمسامير قد استخدم للمرة الأولى عام ١٨٦٨ .	
٦-	أول من استخدم الحذاء اسبايكس هو أمريكي الجنسية .	
٧-	كان يستخدم البدء العالى قديما فى سباقات المسافات القصيرة فى بداية الألعاب الأولمبية .	
٨-	يعتبر وضع البداية ذو دوراً فعالاً فى مسابقة ١٠٠ متر عدو .	
٩-	تم التتويه عن مسابقات المسافات القصيرة لأول مرة فى الاحتفالات الدينية.	
١٠-	كانت السباقات الخاصة بالمسافات القصيرة تجرى حول المعابد .	
١١-	الحذاء المستخدم فى العدو مزوج بمسامير .	
١٢-	يعتبر عام ١٩٢٩ بمثابة أحد أعوام التطور التاريخي فى سباق المسافات القصيرة.	
١٣-	كان وضع البداية يستخدم قديما خلال مسابقة المسافات القصيرة بالاستعانة بسلم خشبى .	
	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس	
١٤-	يعتبر عام بمثابة أحد أعوام التطور التاريخي فى سباق المسافات القصيرة . أ- ١٩٢٩ ، ب- ١٨٢٩ ، ج- ١٨٩٢	
١٥-	الحذاء المستخدم فى سباق العدو مزود أ- كاوتشوك ، ب- مسامير ، ج- مطاط	
١٦-	يتم الاستعانة بـ فى وضع البداية قديما فى مسابقة المسابقات القصيرة . أ- حفر ، ب- سلم ، ج- درج	
١٧-	ظهرت المسابقات الخاصة بالمسافات القصيرة لأول مرة أ-الاحتفالات ، ب- مراسم الزفاف ، ج-الألعاب الأولمبية	
١٨-	استخدم القدامى لحبل مشدود يوضع أمام المتسابقين أو عمود رفيع من المعدن . أ- المصريون ، ب- اليونانيون ، ج- البابليون	
١٩-	فى بداية الألعاب الأولمبية كان يستخدم فى سباق المسافات القصيرة . أ-البدء العالى ، ب-الطبل ، ج-البدء المنخفض	
٢٠-	حذاء العدو المزود بالمسامير استخدم للمرة الأولى عام . أ- ١٨٦٨ ، ب- ١٩٦٨ ، ج- ١٩٨٦	

م	الأسئلة		رأى الخبير
	لا	نعم	
٢١-		أقيمت أول مسابقة للعدو فى عام ١٨٦٠ . أ- ألمانيا ، ب- إنجلترا ، ج- أسبانيا	
٢٢-		الأمريكان هم أول من استخدم الحذاء أ- الفيبر ، ب- اسبايكس ، ج- المطاط .	
٢٣-		يلعب دور هام فى مسابقة المسافات القصيرة . أ- وضع البداية ، ب- العامل النفسى ، ج- الزي	
٢٤-		كانت سباقات العدو الخاصة بالمسافات القصيرة تجرى حول أ- المعابد ، ب- القصور ج- الاستاد الأولمبى	
		ثانياً - قانون المسابقة :	
		ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة	
٢٥-		يتم ترتيب المتسابقين فى مهارة العدو ١٠٠ متر عن طريق أرقام اللاعبين الدولية .	
٢٦-		يتم بداية السباق عن طريق طلقة من المسدس فى رياضة العدو ١٠٠ متر .	
٢٧-		أذن البدء هو المسئول عن إشارة البدء فى سباق ١٠٠ متر .	
٢٨-		مسموح للاعب الخروج من حارته أثناء سباق ١٠٠ متر .	
٢٩-		يستبعد المتسابق فى سباق ١٠٠ متر الذى يرتدى أشياءه الخاصة مثل الساعة .	
٣٠-		تكون عدد حارات السباق فى سباق ١٠٠ متر من ٦ - ٨ حارات .	
٣١-		يتم فى سباق ١٠٠ متر استبعاد المتسابق الذى خرج من مكعب البدء قبل سماع الإشارة .	
٣٢-		عرض الحارة الذى يجرى بها المتسابق فى سباق ١٠٠ متر تكون ١,٢٢ سم .	
٣٣-		يفضل بين كل حارة وأخرى فى سباق ١٠٠ متر بخط فاصل سمكه ٥ سم .	
٣٤-		يطلب الخط الفاصل بين الحارات فى سباق ١٠٠ متر بطلاء الجير الأبيض .	
٣٥-		لكل متسابق رقم خاص به يوضع إما على الصدر أو على الظهر فى سباق ١٠٠ متر .	
٣٦-		مسموح للمتسابق أن يرتدى حذائه الشخصى فى سباق ١٠٠ متر .	
٣٧-		يوضع فى سباق ١٠٠ متر مكعب البدء أمام خط البداية .	
٣٨-		يكون مكعب البدء فى سباق ١٠٠ متر ذو أبعاد ثابتة ومقاسات محددة لكل اللاعبين	
٣٩-		يتم إعادة السباق أثناء عرقلة أحد المتسابقين لزميله فى سباق ١٠٠ متر	
٤٠-		اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس يتم ترتيب المتسابقين فى سباق ١٠٠ متر عن طريق أ- أرقام الدولية ، ب- الطول ، ج- القرعة	
٤١-		عرض الحارة التى يجرى بها المتسابق أ- ١,٢٢ سم ، ب- ١,٣٢ سم ، ج- ١,١٢ سم	

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		لا	نعم
٤٢-	المسئول عن إشارة البدء هو أ- أذن البدء ، ب- مدرب كل لاعب ، ج- حكم راية		
٤٣-	يتم السباق إذا وقع المتسابق على الأرض في سباق ١٠٠ متر . أ- تكملة ، ب- الخروج من ، ج- إعادة		
٤٤-	يفصل بين كل حارة وأخرى في سباق ١٠٠ متر بخط فاصل سمكه أ- ٥ سم ، ب- ٧ سم ، ج- ٦ سم		
٤٥-	لا تقل عدد الحارات في سباق ١٠٠ متر عن أ- ٦ حارات ب- ٨ حارات ، ج- ٤ حارات		
٤٦-	الخط الفاصل بين كل حارة وأخرى يطلى بطلاء أ- أسود ، ب- أبيض ، ج- أحمر		
٤٧-	القرار الذي يتخذ تجاه المتسابق الذي يرتدى أشياءه الخاصة أن أ- يستبعد ، ب- يكمل السباق ، ج- غرامة مالية		
٤٨-	يضع المتسابق إما على صدر أو ظهر أ- رقمه ، ب- شعار بلده ، ج- جنسيته		
٤٩-	يكون ذو أبعاد ثابتة ومقاسات محددة في سباق ١٠٠ متر أ- مكعب البدء ، ب- مضمار الجري ، ج- ملعب كرة السلة		
٥٠-	تختلف مقاييس تبعا لطول كل متسابق في سباق ١٠٠ متر . أ- مضمار الجري ، ب- مكعب البدء ، ج- شبكة الطائرة		
	ثالثا - مهاري المسابقة :		
	ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة		
٥١-	الهدف الأساسي من المرحلة التحضيرية هو الوصول للوضع المناسب في المرحلة التالية من الناحية الميكانيكية .		
٥٢-	في سباق ١٠٠ متر المرحلة التحضيرية تعني وضع "خذ مكانك".		
٥٣-	تعتبر المرحلة التحضيرية هي المرحلة الأولى في سباق ١٠٠ متر .		
٥٤-	مرحلة الانطلاق في سباق ١٠٠ متر ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام ولأعلى .		
٥٥-	من مزايا مرحلة الاستعداد توفير أفضل دفع ممكن من خلال أفضل وضع بالنسبة لزوايا الفخذين .		
٥٦-	مركز ثقل الجسم يقع أفقيا فوق وأمام الكعب الأمامي في مرحلة الاستعداد .		
٥٧-	يكون في مرحلة الاستعداد الحوض في مستوى الكتفين .		
٥٨-	لا يشترط قوة دفع كبيرة في فترة زمنية قصيرة خلال مرحلة الانطلاق		
٥٩-	تقسم مراحل الجري إلى أربعة مراحل .		
٦٠-	في مرحلة الطيران يفقد اللاعب جزء من سرعته .		
٦١-	يقصد بمرحلة الارتكاز اللحظة القصيرة التي يتم فيها اتصال القدم بالأرض.		
٦٢-	تبدأ مرحلة الدفع بتحريك مركز الثقل فوق قدم الارتكاز وتنتهي عندما تترك القدم الأرض .		
٦٣-	في عملية الدفع يبدأ الفخذ الأمامي بعد الفخذ الخلفية من الناحية الزمنية		
٦٤-	تبدأ عملية الدفع أساسا من الفخذ الخلفية.		

(د - ٥)

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		نعم	لا
٦٥-	تعتبر مرحلة الدفع هي أهم مراحل البداية .		
٦٦-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس وضع خذ مكانك يقصد بها المرحلة أ- التحضيرية ، ب- الاستعداد ، ج- الانطلاق		
٦٧-	تعتبر مرحلة الدفع هي أهم مراحل أ- البداية ، ب- النهاية ، ج- السباق		
٦٨-	تبدأ عملية أساساً من الفخذ الخلفية . أ- الهبوط ، ب- الطيران ، ج- الدفع		
٦٩-	تعتبر المرحلة التحضيرية هي المرحلة في سباق ١٠٠ متر. أ- الثانية ، ب- الأولى ، ج- الثالثة		
٧٠-	الهدف الأساسي من المرحلة التحضيرية هو الوصول للوضع المناسب في المرحلة التالية من الناحية أ- الميكانيكية ، ب- الديناميكية ، ج- الفسيولوجية		
٧١-	يكون في مرحلة الاستعداد في أعلى من الكتفين . أ- الحوض ، ب- الرقبة ، ج- الصدر		
٧٢-	مرحلة ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام ولأعلى . أ- الاستعداد ، ب- الانطلاق ، ج- التحضيرية		
٧٣-	تقسم حركة الجري إلى مراحل . أ- ثلاث ، ب- أربع ، ج- خمس		
٧٤- هي اللحظة القصيرة التي يتم فيها اتصال القدم بالأرض . أ- الدفع ، ب- الطيران ، ج- الارتكاز		
٧٥-	في مرحلة يفقد اللاعب جزء من سرعته . أ- الدفع ، ب- الطيران ، ج- الهبوط		
٧٦-	تبدأ بتحرك مركز الثقل فوق قدم الارتكاز وتنتهي عندما تلمس القدم الأرض . أ- الدفع ، ب- الطيران ، ج- الارتكاز		
٧٧-	لا بد من استرخاء الرأس والرقبة في وضع أ- خذ مكانك ، ب- الطيران ، ج- الارتكاز		
٧٨-	وضع "خذ مكانك" يتيح وضع ميكانيكي سليم أ- للجسم ، ب- للرقبة ، ج- للحوض		
٧٩-	في مرحلة في سباق ١٠٠ متر ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام والأعلى . أ- الدفع ، ب- الإلتحاق ، ج- الإرتكاز .		

(٦ - ٥)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي لعدو ١٠٠ متر
(الصورة المبدئية)

الاجابة الصحيحة	مسئله	الاجابة الصحيحة	مسئله
	-٤١	x	-١
	-٤٢	x	-٢
	-٤٣	√	-٣
	-٤٤	√	-٤
ج.	-٤٥	√	-٥
ج.	-٤٦	√	-٦
	-٤٧	√	-٧
	-٤٨	√	-٨
ج.	-٤٩	x	-٩
	-٥٠	x	-١٠
√	-٥١	√	-١١
√	-٥٢	√	-١٢
√	-٥٣	x	-١٣
√	-٥٤		-١٤
√	-٥٥	ج.	-١٥
x	-٥٦		-١٦
x	-٥٧	ج.	-١٧
x	-٥٨		-١٨
√	-٥٩	ج.	-١٩
x	-٦٠	ج.	-٢٠
√	-٦١	ج.	-٢١
√	-٦٢		-٢٢
x	-٦٣	ج.	-٢٣
√	-٦٤	x	-٢٤
√	-٦٥	√	-٢٥
	-٦٦	√	-٢٦
	-٦٧	√	-٢٧
ج.	-٦٨	x	-٢٨
ج.	-٦٩	x	-٢٩
	-٧٠	√	-٣٠
	-٧١	√	-٣١
ج.	-٧٢	√	-٣٢
ج.	-٧٣	√	-٣٣
ج.	-٧٤	√	-٣٤
ج.	-٧٥	√	-٣٥
	-٧٦	√	-٣٦
	-٧٧	x	-٣٧
	-٧٨	x	-٣٨
ج.	-٧٩	x	-٣٩
		ج.	-٤٠

(٧ - ٤)

الصورة النهائية لإختبار التحصيل المعرفى الخاص
بمسابقة " عدو ١٠٠ متر "

م	الأسئلة
	أولاً - تاريخ المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :
-١	أقيمت أول مسابقة للعدو في ألمانيا عام ١٨٦٠ .
-٢	أول مسابقات العدو كانت تعتمد على ترتيب المتسابقين والزمن .
-٣	استخدم المصريون القدامى لحبل مشدود يوضع أمام المتسابقين أو عمود رفيع من المعدن
-٤	في أولمبياد أثينا عام ١٨٩٦ م ظهر البدء المنخفض لأول مرة
-٥	حذاء العدو المزود بالمسامير قد استخدم للمرة الأولى عام ١٨٦٨ .
-٦	أول من استخدم الحذاء اسبايكس هو أمريكي الجنسية .
-٧	كان يستخدم البدء العالي قديماً في سباقات المسافات القصيرة في بداية الألعاب الأولمبية
-٨	يعتبر وضع البداية ذو دوراً فعالاً في مسابقة ١٠٠ متر عدو .
-٩	تم التتويه عن مسابقات المسافات القصيرة لأول مرة في الاحتفالات الدينية.
-١٠	كانت السباقات الخاصة بالمسافات القصيرة تجرى حول المعابد .
-١١	الحذاء المستخدم في العدو مزود بمسامير .
-١٢	يعتبر عام ١٩٢٩ بمثابة أحد أعوام التطور التاريخي في سباق المسافات القصيرة.
-١٣	كان وضع البداية يستخدم قديماً خلال مسابقة المسافات القصيرة بالاستعانة بسلم خشبي .
	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس
-١٤	يعتبر عام بمثابة أحد أعوام التطور التاريخي في سباق المسافات القصيرة . أ- ١٩٢٩ ، ب- ١٨٢٩ ، ج- ١٨٩٢
-١٥	الحذاء المستخدم في سباق العدو مزود أ- كاوتشوك ، ب- مسامير ، ج- مطاط
-١٦	يتم الاستعانة بـ في وضع البداية قديماً في مسابقة المسافات القصيرة أ- حفر ، ب- سلم ، ج- درج
-١٧	ظهرت المسابقات الخاصة بالمسافات القصيرة لأول مرة أ- الاحتفالات ، ب- مراسم الزفاف ، ج- الألعاب الأولمبية
-١٨	في بداية الألعاب الأولمبية كان يستخدم في سباق المسافات القصيرة . أ- البدء العالي ، ب- الطبل ، ج- البدء المنخفض
-١٩	حذاء العدو المزود بالمسامير استخدم للمرة الأولى عام أ- ١٨٦٨ ، ب- ١٩٦٨ ، ج- ١٩٨٦
-٢٠	أقيمت أول مسابقة للعدو في عام ١٨٦٠ . أ- ألمانيا ، ب- إنجلترا ، ج- أسبانيا
-٢١	الأمريكان هم أول من استخدم الحذاء أ- الفير ، ب- اسبايكس ، ج- المطاط
-٢٢	يلعب دور هام في مسابقة المسافات القصيرة . أ- وضع البداية ، ب- العامل النفسي ، ج- الزي
-٢٣	كانت سباقات العدو الخاصة بالمسافات القصيرة تجرى حول أ- المعابد ، ب- القصور ج- الاستاد الأولمبي

م	الأسئلة
	ثانياً - قانون المسابقة :
-٢٤	ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة يتم ترتيب المتسابقين في مهارة العدو ١٠٠ متر عن طريق أرقام اللاعبين الدولية .
-٢٥	يتم بداية السباق عن طريق طلقة من المسدس في رياضة العدو ١٠٠ متر .
-٢٦	أذن البدء هو المسئول عن إشارة البدء في سباق ١٠٠ متر .
-٢٧	مسموح للاعب الخروج من حارته أثناء سباق ١٠٠ متر .
-٢٨	يستبعد المتسابق في سباق ١٠٠ متر الذي يرتدى أشياءه الخاصة مثل الساعة .
-٢٩	تكون عدد حارات السباق في سباق ١٠٠ متر من ٦ - ٨ حارات .
-٣٠	يتم في سباق ١٠٠ متر استبعاد المتسابق الذي خرج من مكعب البدء قبل سماع الإشارة .
-٣١	عرض الحارة الذي يجري بها المتسابق في سباق ١٠٠ متر تكون ١,٢٢ سم .
-٣٢	يفصل بين كل حارة وأخرى في سباق ١٠٠ متر بخط فاصل سمكه ٥ سم .
-٣٣	يطلى الخط الفاصل بين الحارات في سباق ١٠٠ متر بطلاء الجير الأبيض .
-٣٤	لكل متسابق رقم خاص به يوضع إما على الصدر أو على الظهر في سباق ١٠٠ متر .
-٣٥	مسموح للمتسابق أن يرتدى حذائه الشخصي في سباق ١٠٠ متر .
-٣٦	يوضع في سباق ١٠٠ متر مكعب البدء أمام خط البداية .
-٣٧	يكون مكعب البدء في سباق ١٠٠ متر ذو أبعاد ثابتة ومقاسات محددة لكل اللاعبين .
-٣٨	يتم إعادة السباق أثناء عرقلة أحد المتسابقين لزميله في سباق ١٠٠ متر .
	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس
-٣٩	يتم ترتيب المتسابقين في سباق ١٠٠ متر عن طريق الأرقام..... أ- الدولية ، ب- الطول ، ج- القرعة
-٤٠	عرض الحارة التي يجري بها المتسابق أ - ١,٢٢ سم ، ب- ١,٣٢ سم ، ج- ١,١٢ سم
-٤١	المسئول عن إشارة البدء هو أ- أذن البدء ، ب- مدرب كل لاعب ، ج- حكم راية
-٤٢	يتم السباق إذا وقع المتسابق على الأرض في سباق ١٠٠ متر . أ- تكلمة ، ب- الخروج من ، ج- إعادة
-٤٣	يفصل بين كل حارة وأخرى في سباق ١٠٠ متر بخط فاصل سمكه أ- ٥ سم ، ب- ٧ سم ، ج- ٦ سم
-٤٤	لا تقل عدد الحارات في سباق ١٠٠ متر عن أ- ٦ حارات ب- ٨ حارات ، ج- ٤ حارات
-٤٥	الخط الفاصل بين كل حارة وأخرى يطلى بطلاء أ- أسود ، ب- أبيض ، ج- أحمر
-٤٦	يضع المتسابق..... إما على صدر أو ظهر أ- رقمه ، ب- شعار بلده ، ج- جنسيته
-٤٧	يكون ذو أبعاد ثابتة ومقاسات محددة في سباق ١٠٠ متر أ - مكعب البدء ، ب- مضمار الجري ، ج- ملعب كرة السلة
-٤٨	تختلف مقاييس تبعاً لطول كل متسابق في سباق ١٠٠ متر . أ - مضمار الجري ، ب- مكعب البدء ، ج- شبكة الطائرة

الاسئلة	م
ثالثاً - مهاري المسابقة : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة	
الهدف الأساسي من المرحلة التحضيرية هو الوصول للوضع المناسب في المرحلة التالية من الناحية الميكانيكية .	-٤٩
في سباق ١٠٠ متر المرحلة التحضيرية تعنى وضع "خذ مكانك".	-٥٠
تعتبر المرحلة التحضيرية هي المرحلة الأولى في سباق ١٠٠ متر .	-٥١
مرحلة الانطلاق في سباق ١٠٠ متر ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام والأعلى .	-٥٢
من مزايا مرحلة الاستعداد توفير أفضل دفع ممكن من خلال أفضل وضع بالنسبة لزوايا الفخذين	-٥٣
مركز ثقل الجسم يقع أفقياً فوق وأمام الكعب الأمامي في مرحلة الاستعداد .	-٥٤
يكون في مرحلة الاستعداد الحوض في مستوى الكتفين .	-٥٥
لا يشترط قوة دفع كبيرة في فترة زمنية قصيرة خلال مرحلة الانطلاق .	-٥٦
تقسم مراحل الجري إلى أربعة مراحل .	-٥٧
في مرحلة الطيران يفقد اللاعب جزء من سرعته .	-٥٨
يقصد بمرحلة الارتكاز اللحظة القصيرة التي يتم فيها اتصال القدم بالأرض.	-٥٩
تبدأ مرحلة الدفع بتحريك مركز الثقل فوق قدم الارتكاز وتنتهي عندما تترك القدم الأرض	-٦٠
تبدأ عملية الدفع أساساً من الفخذ الخلفية .	-٦١
اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس	-٦٢
وضع خذ مكانك يقصد بها المرحلة أ- التحضيرية ، ب- الاستعداد ، ج- الانطلاق	
تعتبر مرحلة الدفع هي أهم مراحل أ- البداية ، ب- النهاية ، ج- السباق	-٦٣
تعتبر المرحلة التحضيرية هي المرحلة في سباق ١٠٠ متر. أ- الثانية ، ب- الأولى ، ج- الثالثة	-٦٤
الهدف الأساسي من المرحلة التحضيرية هو الوصول للوضع المناسب في المرحلة التالية من الناحية أ- الميكانيكية ، ب- الديناميكية ، ج- الفسيولوجية	-٦٥
يكون في مرحلة الاستعداد في أعلى من الكتفين .أ- الحوض ، ب- الرقبة ، ج- الصدر	-٦٦
مرحلة ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام والأعلى . أ- الاستعداد ، ب- الانطلاق ، ج- التحضيرية	-٦٧
تقسم حركة الجري إلى مراحل . أ- ثلاث ، ب- أربع ، ج- خمس	-٦٨
..... هي اللحظة القصيرة التي يتم فيها اتصال القدم بالأرض . أ- الدفع ، ب- الطيران ، ج- الارتكاز	-٦٩
في مرحلة يفقد اللاعب جزء من سرعته . أ- الدفع ، ب- الطيران ، ج- الهبوط	-٧٠
تبدأ بتحريك مركز الثقل فوق قدم الارتكاز وتنتهي عندما تلمس القدم الأرض . أ- الدفع ، ب- الطيران ، ج- الارتكاز	-٧١
لا بد من استرخاء الرأس والرقبة في وضع أ- خذ مكانك ، ب- الطيران ، ج- الارتكاز	-٧٢
وضع "خذ مكانك" يتيح وضع ميكانيكي سليم..... أ- للجسم ، ب- للرقبة ، ج- للحوض	-٧٣
في مرحلة في سباق ١٠٠ متر ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام والأعلى . أ- الدفع ، ب- الانطلاق ، ج- الارتكاز .	-٧٤

(١١ - د)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي للعدو ١٠٠ متر
(الصورة النهائية)

الإجابة الصحيحة	مسئيل	الإجابة الصحيحة	مسئيل
x	-٣٨	x	-١
ج	-٣٩	x	-٢
أ	-٤٠	√	-٣
أ	-٤١	√	-٤
أ	-٤٢	√	-٥
أ	-٤٣	√	-٦
ج	-٤٤	√	-٧
ج	-٤٥	√	-٨
أ	-٤٦	x	-٩
ج	-٤٧	x	-١٠
أ	-٤٨	√	-١١
√	-٤٩	√	-١٢
√	-٥٠	x	-١٣
√	-٥١	أ	-١٤
√	-٥٢	ب	-١٥
√	-٥٣	أ	-١٦
x	-٥٤	ج	-١٧
x	-٥٥	أ	-١٨
x	-٥٦	ج	-١٩
√	-٥٧	ج	-٢٠
x	-٥٨	ج	-٢١
√	-٥٩	أ	-٢٢
√	-٦٠	ج	-٢٣
√	-٦١	x	-٢٤
أ	-٦٢	√	-٢٥
أ	-٦٣	√	-٢٦
ج	-٦٤	x	-٢٧
أ	-٦٥	x	-٢٨
أ	-٦٦	√	-٢٩
ج	-٦٧	√	-٣٠
ج	-٦٨	√	-٣١
ج	-٦٩	√	-٣٢
ج	-٧٠	√	-٣٣
أ	-٧١	√	-٣٤
أ	-٧٢	√	-٣٥
أ	-٧٣	x	-٣٦
ج	-٧٤	x	-٣٧

(١٢ - ٥)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى إختبارات التحصيل المعرفى
لمسابقة " الوثب الطويل "

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهميم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول

د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعليه فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى تحديد الأسئلة الخاصة بالتحصيل المعرفى لطلبة شعبة التدريس فى الموقع التعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم مسابقة الوثب الطويل فى الجوانب التالية (التطور التاريخى - القانون - المراحل الفنية) .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

،، الباحث ،،

(د - ١٣)

الصورة المبدئية لإختبار التحصيل المعرفى الخاص
بمسابقة " الوثب الطويل "

مسئله	الاسئلة		رأى الخبير
	لا	نعم	
١-		أولاً - تاريخ المسابقة :- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة لقد ظهرت أنواع عديدة من الوثب لدى اليونانيين القدماء .	
٢-		مارس اليونانيين القدماء خلال احتفالاتهم مسابقة الوثب الطويل .	
٣-		من سنة ١٩٠٠ - ١٩٠١ م قام كونور بتحطيم رقم العالم فى الوثب الطويل وتمكن من تسجيل رقم ٧,٦١ م .	
٤-		كانت أول السباقات قد أقيمت بين جامعتي أكسفورد وكامبريدج .	
٥-		أول من استطاع التغلب على حدود الأمتار السبعة هو جوسم .	
٦-		تشير المراجع القديمة إلى أن الأداء الحركي فى مسابقة الوثب الطويل قد تطور بشكل ملحوظ خلال الفترة من ١٩٠٠م - ١٩٤٥م .	
٧-		خلال دورة برشلونة استطاع الأمريكي " جيس أذز" من الفوز بأربعة ميداليات .	
٨-		أول إنسان تخطى حدود الأمتار الثمانية هو "بوب بيمون" .	
٩-		تاريخ دخول مسابقة الوثب الطويل فى برنامج الألعاب الأولمبية سنة ١٨٩٦ ميلادية .	
١٠-		خلال دورة الألعاب الأولمبية فى المكسيك تمكن اللاعب "كارل لويس" من تسجيل رقما عالميا ما زال قائما حتى اليوم .	
١١-		الرقم العالمي للاعب "كارل نوبير" هو ٨,٨ م .	
١٢-		تاريخ دخول مسابقة الوثب الطويل للنساء فى برنامج الألعاب الأولمبية سنة ١٨٩٦ ميلادية .	
١٣-		الرقم العالمي للاعب "بوب بيمون" هو ٨,٧٩ م .	
١٤-		(اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس) لقد ظهرت أنواع عديدة من الوثب عند أ- قدماء المصريين ، ب- البابليين ، ج- اليونانيين القدماء	
١٥-		أول من استطاع التغلب على حدود الأمتار السبعة هو أ- جوش ، ب- ليم ، ج- جيمس	
١٦-		كانت أول السباقات أقيمت بين جامعتي أ- أكسفورد وكامبريدج ، ب- أكسفورد ومنهاتن ، ج- كامبريدج ومنهاتن	
١٧-		مارس سباقات الوثب خلال احتفالاتهم . أ- قدماء المصريين ، ب- اليونانيين القدماء ، ج- الأشوريين	
١٨-		من سنة ١٩٠٠ - ١٩٠١ م قام كونور بتحطيم رقم العالم فى الوثب الطويل أكثر من مرات أ-خمس ، ب- أربع ، ج- ثلاث	
١٩-		تمكن اللاعب من تسجيل رقما وقدره ٧,٦١ م خلال عام ١٩٠١ . أ- كونور ، ب- ليم ، ج- جيمس	

مسئله	الاسئلة		رأى الخبير
	لا	نعم	
٢٠-		تشير المراجع القديمة إلى أن الأداء الحركى لمسابقة الوثب الطويل قد تطور خلال الفترةأ- [١٩٠٠ ، ١٩٤٥] ، ب- [١٩٠٠ ، ١٩٣٥] ، ج- [١٩٠٠ - ١٩٢٥]	
٢١-		خلال دورة استطاع الأمريكي "جيس أوتو" من الفوز بأربعة ميداليات . أ- أثينا ، ب- برشلونة ، ج- برلين	
٢٢-		خلال دورة الألعاب الأولمبية فى المكسيك تمكن اللاعب من تسجيل رقماً عالمياً ما زال قائماً حتى اليوم أ- بوب بيمون ، ب- كارل لويس ، ج- ليم	
٢٣-		أول إنسان تخطى حدود الأمتار الثمانية هو أ- بوب بيمون ، ب- جيس أونر ، ج- كارل لويس	
٢٤-		تاريخ دخول مسابقة الوثب الطويل فى برنامج الألعاب الأولمبية سنة ميلادية . أ- ١٩٢٨ ، ب- ١٩٤٨ ، ج- ١٨٩٦	
٢٥-		الرقم العالمي للاعب كارل بويير هو متر أ- ٨,٧٩ ، ب- ٨,٨٠ ، ج- ٨,٩٠	
٢٦-		ثانياً - قانون المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة يكون ترتيب اللاعبين فى مسابقة الوثب الطويل لأداء محاولاتهم بالقرعة .	
٢٧-		الحد الأدنى لعرض طريقة الاقتراب فى الوثب الطويل هو ١٢ سم .	
٢٨-		المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط فى مسابقة الوثب الطويل ١٠ م .	
٢٩-		الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب فى مسابقة الوثب هو ٤٠ م .	
٣٠-		لا يشترط أن يكون سطح الرمل فى مكان الهبوط مستويا تماما .	
٣١-		تصنع لوحة الارتقاء من الخشب أو بعض المواد الصلبة المناسبة	
٣٢-		توضع لوحة الصلصال خلف لوحة الارتقاء فى اتجاه الحفرة المباشر	
٣٣-		يسمح بوضع علامات خاصة وذلك من قبل اللاعبين على طريق الاقتراب .	
٣٤-		تقاس جميع الوثبات من أبعد أثر تركه جسم اللاعب فى منطقة الهبوط	
٣٥-		تعتبر المحاولة فاشلة فى مسابقة الوثب إذا لمس اللاعب الأرض خلف لوحة الارتقاء	
٣٦-		يسمح للاعب بالمشى عائدا ناحية مكان الارتقاء داخل منطقة الهبوط بشرط أدائه لمحاولته .	
٣٧-		الحد الأدنى لطول حفرة الوثب الطويل ٨ متر .	
٣٨-		الحد الأدنى لعرض حرفة الوثب الطويل ٢٧٥ سم .	
٣٩-		اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس تكون المحاولة فاشلة فى مسابقة الوثب إذا لمس اللاعب الأرض خلف لوحة أ- الارتقاء ب- الاقتراب ، ج- الطيران	

مسائل	الأسئلة		رأي الخبير
	لا	نعم	
-٤٠		تقاس جميع الوثبات من أثر تركه جسم اللاعب فى منطقة الهبوط . أ- أبعد ، ب- أقرب ، ج- منتصف	
-٤١		الحد الأدنى لـ حفرة الوثب الطويل هو ٨ متر. أ- طول ، ب- عرض ، ج- ارتفاع	
-٤٢		توضع لوحة الصلصال لوحة الارتقاء فى اتجاه الحفرة . أ- أمام ، ب- خلف ، ج- جانب	
-٤٣		يكون ترتيب اللاعبين فى مسابقة الوثب الطويل لأداء محاولتهم تبعا لـ أ- السن ، ب- الرقم العالمي ، ج- القرعة	
-٤٤		لا يسمح للاعب بالمشى عائدا ناحية مكان الارتقاء داخل منطقة وذلك بعد أداء المحاولة أ- الهبوط ، ب- الارتقاء ، ج- الاقتراب	
-٤٥		الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب فى الوثب الطويل هو أ- ١٢١ سم ، ب- ١٢٢ سم ، ج- ٢٢١ سم	
-٤٦	 هى المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط . أ- ٢٠ م ، ب- ١٠ م ، ج- ١١ م	
-٤٧		الحد الأدنى لعرض حفرة الوثب الطويل أ- ٢٧٥ سم ، ب- ٢٨٠ سم ، ج- ١٦٥ سم	
-٤٨		الحد الأدنى لطول طريق فى مسابقة الوثب الطويل هو ٤٠ م . أ- الاقتراب ، ب- الارتقاء ، ج- الطيران	
-٤٩		تتم القياسات على خط الارتقاء أو امتداده . أ- جانبياً ، ب- عمودياً ، ج- أفقياً	
-٥٠		ثالثاً - مهارى المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة تقسم المراحل الفنية للوثب الطويل إلى أربعة مراحل .	
-٥١		الاقتراب هى أولى مراحل الوثب الطويل .	
-٥٢		مرحلة الاقتراب تختلف تبعا لمستوى الأداء .	
-٥٣		الاقتراب فى الوثب الطويل من وضع البدء المنخفض .	
-٥٤		مرحلة التحضير للإرتقاء تسبق مرحلة الطيران .	
-٥٥		تختلف طريقة الجري فى مرحلة الاقتراب عن العدو .	
-٥٦		تتخفض السرعة تدريجياً فى مرحلة الاقتراب حتى لوحة الارتقاء .	
-٥٧		الغرض من مرحلة الارتقاء هو زيادة السرعة الأفقية وتقليل فقدان السرعة العمودية .	
-٥٨		فى مرحلة الارتقاء يراعى أن لا تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على استقامة واحدة .	
-٥٩		تعتبر طريقة هيتشك من أكثر الطرق استخداما خاصة للاعبين الذين يزيد مستواهم عن السبعة أمتار .	
-٦٠		تعتبر طريقة التعلق مناسبة للاعبين الذين يقل مستواهم عن السبعة الأمتار فى مسابقة الوثب الطويل .	
-٦١		من أهم أهداف مرحلة الهبوط هى تقليل المسافة المفقودة .	

(د - ١٧)

رأى الخبير		الأسئلة	مستقبل
لا	نعم		
		هناك أشكال عديدة للتكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب الطويل منها طريقة القرفصاء .	-٦٢
		طريقة المشى فى الهواء من أهم أشكال التكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب .	-٦٣
		اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس تعتبر طريقة مناسبة للاعبين الذين يقل مستواهم عن ٧ م لمسابقة الوثب الطويل . أ- التعلق ، ب- هيتشك ، ج- القرفصاء	-٦٤
		فى مرحلة يراعى أن تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل امتداد لهما . أ- الارتقاء ، ب- الهبوط ، ج- الطيران	-٦٥
		الاقتراب فى الوثب الطويل من وضع البدء أ- المنخفض ، ب- العالى ، ج- المتوسط	-٦٦
		من أهم أهداف مرحلة الهبوط هى المسافة المقفودة أ- تقليل ، ب- زيادة ، ج- مساواة	-٦٧
		طريقة من أهم أشكال التكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب الطويل أ- المشى فى الهواء ، ب- هيتشك ، ج- التعلق	-٦٨
		هناك أشكال عديدة للتكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب الطويل منها أ- القرفصاء ، ب- التكور ج- الميزان	-٦٩
		الغرض من مرحلة الارتقاء هو زيادة السرعة الرأسية وتقليل فقدان السرعة أ- العمودية ، ب- الرأسية ، ج- الأفقية	-٧٠
		تزداد السرعة تدريجيا فى مرحلة حتى لوحة الارتقاء . أ- الاقتراب ، ب- الطيران ، ج- الهبوط	-٧١
		مرحلة الاقتراب تختلف تبعاً لـ أ- مستوى الأداء ، ب- السن ، ج- الطول	-٧٢
		عدد المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل هى : أ- ثلاث مراحل ، ب- أربعة مراحل ، ج- خمسة مراحل	-٧٣
	 هى أولى مراحل الوثب الطويل أ- الاقتراب ، ب- الارتقاء ، ج- الطيران	-٧٤

(١٨ - د)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي للوثب الطويل
(الصورة المبدئية)

الأجابة الصحيحة	مسئل	الأجابة الصحيحة	مسئل
✓	-٣٨	✓	-١
✓	-٣٩	✓	-٢
✓	-٤٠	✓	-٣
✓	-٤١	✓	-٤
✓	-٤٢	x	-٥
✓	-٤٣	x	-٦
✓	-٤٤	✓	-٧
✓	-٤٥	x	-٨
✓	-٤٦	✓	-٩
✓	-٤٧	✓	-١٠
✓	-٤٨	✓	-١١
✓	-٤٩	x	-١٢
✓	-٥٠	x	-١٣
✓	-٥١	✓	-١٤
✓	-٥٢	✓	-١٥
x	-٥٣	✓	-١٦
x	-٥٤	✓	-١٧
x	-٥٥	✓	-١٨
x	-٥٦	✓	-١٩
x	-٥٧	✓	-٢٠
x	-٥٨	✓	-٢١
✓	-٥٩	✓	-٢٢
✓	-٦٠	✓	-٢٣
✓	-٦١	✓	-٢٤
✓	-٦٢	✓	-٢٥
✓	-٦٣	✓	-٢٦
✓	-٦٤	✓	-٢٧
✓	-٦٥	✓	-٢٨
✓	-٦٦	✓	-٢٩
✓	-٦٧	x	-٣٠
✓	-٦٨	✓	-٣١
✓	-٦٩	✓	-٣٢
✓	-٧٠	x	-٣٣
✓	-٧١	x	-٣٤
✓	-٧٢	x	-٣٥
✓	-٧٣	x	-٣٦
✓	-٧٤	✓	-٣٧

(١٩ - ٥)

الصورة النهائية لإختبار التحصيل المعرفى الخاص
بمسابقة " الوثب الطويل "

م	الأسئلة
١-	أولاً - تاريخ المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة لقد ظهرت أنواع عديدة من الوثب لدى اليونانيين القدماء .
٢-	مارس اليونانيين القدماء خلال احتفالاتهم مسابقة الوثب الطويل .
٣-	من سنة ١٩٠٠ - ١٩٠١ م قام كونور بتحطيم رقم العالم فى الوثب الطويل وتمكن من تسجيل رقم ٧,٦١ م
٤-	كانت أول السباقات قد أقيمت بين جامعتى أكسفورد وكامبريدج .
٥-	أول من استطاع التغلب على حدود الأمتار السبعة هو جوسم .
٦-	تشير المراجع القديمة إلى أن الأداء الحركي فى مسابقة الوثب الطويل قد تطور بشكل ملحوظ خلال الفترة من ١٩٠٠م - ١٩٤٥م .
٧-	خلال دورة برشلونة استطاع الأمريكي " جيس أدر" من الفوز بأربعة ميداليات .
٨-	أول إنسان تخطى حدود الأمتار الثمانية هو "بوب بيمون" .
٩-	تاريخ دخول مسابقة الوثب الطويل فى برنامج الألعاب الأولمبية سنة ١٨٩٦ ميلادية
١٠-	خلال دورة الألعاب الأولمبية فى المكسيك تمكن اللاعب "كارل لويس" من تسجيل رقما عالميا ما زال قائما حتى اليوم .
١١-	الرقم العالمي للاعب "كارل نوبير" هو ٨,٨ م .
١٢-	تاريخ دخول مسابقة الوثب الطويل للنساء فى برنامج الألعاب الأولمبية سنة ١٨٩٦ ميلادية .
١٣-	الرقم العالمي للاعب "بوب بيمون" هو ٨,٧٩ م .
١٤-	(اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس) لقد ظهرت أنواع عديدة من الوثب عند أ- قدماء المصريين ، ب- البابليين ، ج- اليونانيين القدماء
١٥-	أول من استطاع التغلب على حدود الأمتار السبعة هو أ- جوش ، ب- ليم ، ج- جيمس
١٦-	كانت أول السباقات أقيمت بين جامعتى أ- أكسفورد وكامبريدج ، ب- أكسفورد ومنهاتن ، ج- كامبريدج ومنهاتن
١٧-	مارس سباقات الوثب خلال احتفالاتهم . أ- قدماء المصريين ، ب- اليونانيين القدماء ، ج- الأشوريين
١٨-	من سنة ١٩٠٠ - ١٩٠١ قام كونور بتحطيم رقم العالم فى الوثب الطويل أكثر من مرات أ- خمس ، ب- أربع ، ج- ثلاث
١٩-	تمكن اللاعب من تسجيل رقما وقدره ٧,٦١ م خلال عام ١٩٠١ . أ- كونور ، ب- ليم ، ج- جيمس
٢٠-	تشير المراجع القديمة إلى أن الأداء الحركى لمسابقة الوثب الطويل قد تطور خلال الفترة أ- [١٩٤٥ ، ١٩٠٠] ، ب- [١٩٣٥ ، ١٩٠٠] ، ج- [١٩٢٥ - ١٩٠٠]
٢١-	خلال دورة استطاع الأمريكي "جيس أوتو" من الفوز بأربعة ميداليات . أ- أثينا ، ب- برشلونة ، ج- برلين
٢٢-	خلال دورة الألعاب الأولمبية فى المكسيك تمكن اللاعب من تسجيل رقما عالميا ما زال قائما حتى اليوم . أ- بوب بيمون ، ب- كارل لويس ، ج- ليم

م	الأسئلة
٢٣-	أول إنسان تخطى حدود الأمتار الثمانية هو أ- بوب بيمون ، ب- جيس أونر ، ج- كارل لويس
٢٤-	تاريخ دخول مسابقة الوثب الطويل في برنامج الألعاب الأولمبية سنة ميلادية . أ- ١٩٢٨ ، ب- ١٩٤٨ ، ج- ١٨٩٦
٢٥-	الرقم العالمي للاعب كارل بوبير هو متر . أ- ٨,٧٩ ، ب- ٨,٨٠ ، ج- ٨,٩٠
٢٦-	ثانياً - قانون المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة يكون ترتيب اللاعبين في مسابقة الوثب الطويل لأداء محاولاتهم بالقرعة .
٢٧-	الحد الأدنى لعرض طريقة الاقتراب في الوثب الطويل هو ١٢ سم .
٢٨-	المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل ١٠ م .
٢٩-	الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب هو ٤٠ م .
٣٠-	لا يشترط أن يكون سطح الرمل في مكان الهبوط مستويا تماما .
٣١-	تصنع لوحة الارتقاء من الخشب أو بعض المواد الصلبة المناسبة
٣٢-	توضع لوحة الصلصال خلف لوحة الارتقاء في اتجاه الحفرة المباشر
٣٣-	يسمح بوضع علامات خاصة وذلك من قبل اللاعبين على طريق الاقتراب .
٣٤-	تقاس جميع الوثبات من أبعاد أثر تركه جسم اللاعب في منطقة الهبوط
٣٥-	تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة الوثب إذا لمس اللاعب الأرض خلف لوحة الارتقاء
٣٦-	يسمح للاعب بالمشي عائدا ناحية مكان الارتقاء داخل منطقة الهبوط بشرط أدائه لمحاولته .
٣٧-	الحد الأدنى لطول حفرة الوثب الطويل ٨ متر .
٣٨-	الحد الأدنى لعرض حرفة الوثب الطويل ٢٧٥ سم .
٣٩-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس تكون المحاولة فاشلة في مسابقة الوثب إذا لمس اللاعب الأرض خلف لوحة أ- الارتقاء ب- الاقتراب ، ج- الطيران
٤٠-	تقاس جميع الوثبات من أثر تركه جسم اللاعب في منطقة الهبوط . أ- أبعاد ، ب- أقرب ، ج- منتصف
٤١-	الحد الأدنى لـ حفرة الوثب الطويل هو ٨ متر. أ- طول ، ب- عرض ، ج- ارتفاع
٤٢-	توضع لوحة الصلصال لوحة الارتقاء في اتجاه الحفرة . أ- أمام ، ب- خلف ، ج- جانب
٤٣-	يكون ترتيب اللاعبين في مسابقة الوثب الطويل لأداء محاولتهم تبعا لـ أ- السن ، ب- الرقم العالمي ، ج- القرعة
٤٤-	لا يسمح للاعب بالمشي عائدا ناحية مكان الارتقاء داخل منطقة وذلك بعد أداء المحاولة أ- الهبوط ، ب- الارتقاء ، ج- الاقتراب
٤٥-	الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب في الوثب الطويل هو أ- ١٢١ سم ، ب- ١٢٢ سم ، ج- ٢٢١ سم
٤٦- هي المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط . أ- ٢٠ م ، ب- ١٠ م ، ج- ١١ م

م	الأسئلة
٤٧-	الحد الأدنى لعرض حفرة الوثب الطويل أ - ٢٧٥ سم ، ب - ٢٨٠ سم ، ج - ١٦٥ سم
٤٨-	الحد الأدنى لطول طريق فى مسابقة الوثب الطويل هو ٤٠ م . أ- الاقتراب ، ب- الارتقاء ، ج- الطيران
٤٩-	ثالثاً - مهارى المسابقة :- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة تقسم المراحل الفنية للوثب الطويل إلى أربعة مراحل .
٥٠-	الاقتراب هى أولى مراحل الوثب الطويل .
٥١-	مرحلة الاقتراب تختلف تبعاً لمستوى الأداء .
٥٢-	الاقتراب فى الوثب الطويل من وضع البدء المنخفض .
٥٣-	مرحلة التحضير للارتقاء تسبق مرحلة الطيران .
٥٤-	تختلف طريقة الجري فى مرحلة الاقتراب عن العدو .
٥٥-	تتخفض السرعة تدريجياً فى مرحلة الاقتراب حتى لوحة الارتقاء .
٥٦-	الغرض من مرحلة الارتقاء هو زيادة السرعة الأفقية وتقليل فقدان السرعة العمودية .
٥٧-	فى مرحلة الارتقاء يراعى أن لا تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على استقامة واحدة .
٥٨-	تعتبر طريقة التعلق مناسبة للاعبين الذين يقل مستواهم عن السبعة الأمتار فى مسابقة الوثب الطويل .
٥٩-	من أهم أهداف مرحلة الهبوط هى تقليل المسافة المفقودة .
٦٠-	هناك أشكال عديدة للتكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب الطويل منها طريقة القرفصاء .
٦١-	طريقة المشى فى الهواء من أهم أشكال التكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب .
٦٢-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس : تعتبر طريقة مناسبة للاعبين الذين يقل مستواهم عن ٧ م لمسابقة الوثب الطويل . أ- التعلق ، ب- هيتشك ، ج- القرفصاء
٦٣-	فى مرحلة يراعى أن تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل امتداد لهما . أ- الارتقاء ، ب- الهبوط ، ج- الطيران
٦٤-	الاقتراب فى الوثب الطويل من وضع البدء أ- المنخفض ، ب- العالى ، ج- المتوسط
٦٥-	من أهم أهداف مرحلة الهبوط هى المسافة المفقودة . أ- تقليل ، ب- زيادة ، ج- مساواة
٦٦-	طريقة من أهم أشكال التكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب الطويل أ- المشى فى الهواء ، ب- هيتشك ، ج- التعلق
٦٧-	هناك أشكال عديدة للتكنيك المستخدم فى مسابقة الوثب الطويل منها أ- القرفصاء ، ب- التكور ج- الميزان
٦٨-	الغرض من مرحلة الارتقاء هو زيادة السرعة الرأسية وتقليل فقدان السرعة أ- العمودية ، ب- الرأسية ، ج- الأفقية
٦٩-	تزداد السرعة تدريجياً فى مرحلة حتى لوحة الارتقاء . أ- الاقتراب ، ب- الطيران ، ج- الهبوط
٧٠-	مرحلة الاقتراب تختلف تبعاً أ- مستوى الأداء ، ب- السن ، ج- الطول
٧١-	عدد المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل هى: أ- ثلاث مراحل ، ب- أربعة مراحل ، ج- خمسة مراحل
٧٢- هى أولى مراحل الوثب الطويل . أ- الاقتراب ، ب- الارتقاء ج- الطيران

(٢٣ - ٥)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفى للوثب الطويل
(الصورة النهائية)

الإجابة الصحيحة	مسئله	الإجابة الصحيحة	مسئله
√	-٣٧	√	-١
√	-٣٨	√	-٢
أ	-٣٩	√	-٣
ب	-٤٠	√	-٤
أ	-٤١	×	-٥
ب	-٤٢	×	-٦
ب	-٤٣	√	-٧
أ	-٤٤	×	-٨
ب	-٤٥	√	-٩
ب	-٤٦	√	-١٠
أ	-٤٧	√	-١١
أ	-٤٨	×	-١٢
√	-٤٩	×	-١٣
√	-٥٠	ج	-١٤
√	-٥١	ب	-١٥
×	-٥٢	أ	-١٦
×	-٥٣	ب	-١٧
×	-٥٤	أ	-١٨
×	-٥٥	أ	-١٩
×	-٥٦	ب	-٢٠
×	-٥٧	ج	-٢١
√	-٥٨	أ	-٢٢
√	-٥٩	ب	-٢٣
√	-٦٠	ج	-٢٤
√	-٦١	أ	-٢٥
أ	-٦٢	√	-٢٦
ب	-٦٣	√	-٢٧
ب	-٦٤	√	-٢٨
أ	-٦٥	√	-٢٩
أ	-٦٦	×	-٣٠
أ	-٦٧	√	-٣١
ب	-٦٨	√	-٣٢
أ	-٦٩	×	-٣٣
أ	-٧٠	×	-٣٤
ب	-٧١	×	-٣٥
أ	-٧٢	×	-٣٦

(٢٤ - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى إختبارات التحصيل المعرفى
لمسابقة " رمى الرمح "

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهميم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول

د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعليه فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى تحديد الأسئلة الخاصة بالتحصيل المعرفى لطلبة شعبة التدريس فى الموقع التعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم مسابقة رمى الرمح فى الجوانب التالية (التطور التاريخى - القانون - المراحل الفنية) .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

الباحث ،

(١ - ٢٥)

الصورة المبدئية لإختبار التحصيل المعرفى الخاص
بمسابقة " رمى الرمح "

مسلسل	الأسئلة	رأى الخبير	
		لا	نعم
	أولاً - تاريخ المسابقة :- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة تشير الدراسات إلى أن رياضة رمى الرمح من أقدم الرياضات .		
-١	مارس الإنسان الأول رياضة رمى الرمح بهدف البقاء .		
-٢	عام ١٩٤٦ استطاع النرويجي "هون" تسجيل رقم ٩١,٧٢ مقتربا من المائة .		
-٣	ظهرت رياضة رمى الرمح كرياضة تنافسية في أسبانيا .		
-٤	مارس قدماء المصريين رياضة رمى الرمح بهدف إعداد الجيوش .		
-٥	ظهرت رياضة رمى الرمح في اليونان عام ١٨٧٩ .		
-٦	في البطولات التي أقيمت بأثينا ١٩٠٦ تم تسجيل رقم ٥٣,٩٠ م .		
-٧	عام ١٩٠٨ فاز ليمنج بالمسابقة محرزا رقم ٢٦,٣٢ م .		
-٨	اعترف بالرقم ٢٦,٣٢ الذي أحرزه ليمنج كثنائي رقم عالمي .		
-٩	استطاع الفنلندي " جريفنين" تحطيم الرقم العالمي من ١٧,٥٢ عام ١٩٣٠ إلى ٧٧,٢٣ عام ١٩٣٦ .		
-١٠	تم ممارسة رمى الرمح كرياضة تنافسية في السويد عام ١٧٩٢ م .		
-١١	سجلت من النساء الألمانية "تيلي فليشر" ٥,١٨٤ .		
-١٢	تمكن الألماني الشرقي "بدرسن" من تحقيق رقما جديدا هو ١٠٤,٨٠ م .		
-١٣	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس مارس الإنسان البدائي رياضة رمى الرمح بهدف أ- الصيد ، ب- البقاء ، ج- التزاوج		
-١٤	استطاعت النساء تحقيق أرقاما جديرة بالاحترام منها الألمانية أ- تيلي فليشر ، ب- بدرسن ج- هون		
-١٥	استطاع النرويجي تسجيل رقم ٩١,٧٢ عام ١٩٤٦ . أ- هون ، ب- بدرسن ، ج- جيرفتين		
-١٦	اعترف بالرقم ٢٦,٣٢ الذي أحرزه كأول رقم عالمي . أ- ليمنج ، ب- هون ، ج- بدرسن		
-١٧	عام ١٩٠٨ فاز "ليمنج" بالمسابقة محرزا رقما أ- ٢٦,٣٢ ، ب- ٩١,٧٢ ، ج- ١٠٤,٨٠		
-١٨	تم ممارسة مسابقة رمى الرمح كرياضة تنافسية في السويد عام أ- ١٧٩٢ م ، ب- ١٨٩٢ م ، ج- ١٩٩٢ م		
-١٩	في عام ١٨٧٩ ظهرت في رياضة رمى الرمح . أ- اليونان ، ب- أثينا ، ج- أمريكا		
-٢٠	مارس رياضة رمى الرمح بهدف إعداد الجيوش أ- قدماء المصريين ، ب- اليونانيين ، ج- الهنود		
-٢١	ظهرت رياضة رمى الرمح كرياضة تنافسية في أ- المغرب ، ب- أسبانيا ، ج- الصين		
-٢٢			

مسئل	الأصلية	رأى الخبير	
		نعم	لا
٢٣-	في عام ١٩٠٨ استطاعالفوز بالبطولة محرزاً رقماً ٢٦,٣٢ . أ- ليمنج ، ب- بدرسن ، ج- ريتا تافوكس		
٢٤-	ثانياً - قانون المسابقة :- ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة طول الرمح بالنسبة للرجال من ٢,٦٠ م - ٢,٧٠ م .		
٢٥-	عدد المحاولات في رياضة رمي الرمح ثلاثة محاولات .		
٢٦-	يجب أن يلمس اللاعب خطوط الاقتراب أثناء أداء المحاولة .		
٢٧-	يتكون الرمح من ثلاث أجزاء .		
٢٨-	يجب عندما يبدأ اللاعب المحاولة أن يمسك الرمح من المقبض .		
٢٩-	طول الرمح بالنسبة للسيدات ١,٢٠ م - ١,٣٠ م .		
٣٠-	يحدد طريق الاقتراب بخطين سمك كل منهما ٢ سم وعلى بعد لا يقل عن ٥ م		
٣١-	لا يشترط أثناء أداء اللاعب للمحاولة أن يمسك الرمح من المقبض.		
٣٢-	تحتسب محاولة فاشلة في حالة عدم مسك الرمح من المقبض .		
٣٣-	يصنع الرمح من المعدن أو الخشب .		
٣٤-	وزن الرمح بالنسبة للسيدات ٥٠٠ جم .		
٣٥-	يشترط لكي تكون المحاولة صحيحة أن يغمس الرمح في الأرض.		
٣٦-	يسمح للمتسابقين بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجه لقوس الرمي .		
٣٧-	لا يشترط لكي تكون المحاولة صحيحة أن يهبط الرمح داخل حافتي مقطع الرمي .		
٣٨-	وزن الرمح بالنسبة للرجال ٧٠٠ جم .		
٣٩-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس وزن الرمح بالنسبة للرجال أ- ٦٠٠ جم ، ب- ٨٠٠ جم ، ج- ٧٠٠ جم		
٤٠-	طول الرمح بالنسبة للرجال أ- ٢,٥٠ م ، ب- ٢,٦ م ، ج- ٢,٩٠ م		
٤١-	يتكون الرمح من أجزاء . أ- أربعة ، ب- خمسة ، ج- ثلاثة		
٤٢-	وزن الرمح بالنسبة للسيدات أ- ٦٠٠ جم ، ب- ٥٠٠ جم ، ج- ٤٠٠ جم		
٤٣-	طول الرمح بالنسبة للسيدات أ- ٢,٢٠ م ، ب- ١,٣٠ م ، ج- ١,١٠ م		
٤٤-	يحدد طريق بخطين سمك كل منهما ٥ سم أ- الهبوط ، ب- الارتقاء ، ج- الاقتراب		
٤٥-	يقع الرمح لكي تكون المحاولة صحيحة داخل أ- منطقة الاقتراب ، ب- منطقة الهبوط ، ج- مقطع الرمي		

مسئله	الاسئلة		رأى الخبير
	لا	نعم	
٤٦-		يمسك الرمح أثناء أداء اللاعب للمحاولة من أ- الرأس ، ب- جسم الرمح ، ج- المقبض	
٤٧-		عدد المحاولات فى رياضة رمى الرمح محاولة . أ- اثنان ، ب- ثلاثة ، ج- أربعة	
٤٨-		يصنع الرمح من أ- الخشب ، ب- المعدن ، ج- البلاستيك	
٤٩-		أول أجزاء الرمح هى أ- الرأس ، ب- جسم الرمح ، ج- المقبض	
٥٠-		ثالثاً - مهارى المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة : تنقسم المراحل الفنية لرياضة رمى الرمح إلى خمس مراحل	
٥١-		القبض والحمل هى أولى المراحل الفنية لرياضة رمى الرمح يتم القبض على الرمح من بداية المقبض .	
٥٢-		فى وقفة الاستعداد يتم حمل الرمح على الكتف .	
٥٣-		تكون عدد الخطوات التحضيرية فى مسابقة الرمح خمس خطوات.	
٥٤-		هناك نوعان من سحب الذراع للخلف هى الألمانية والسويدية بالنسبة للمرحلة التحضيرية فى مسابقة رمى الرمح	
٥٥-		فى الخطوات التحضيرية تتم عملية تقاطع للرجلين أثناء الأداء فى مسابقة رمى الرمح .	
٥٦-		يتم وضع علامة من قبل اللجنة المنظمة على جانب خطى الاقتراب فى مسابقة رمى الرمح .	
٥٧-		غالبية لاعبي المستوى العالمى يستخدمون الطريقة السويدية فى رمى الرمح .	
٥٨-		تكون مرحلة الرمي والتخلص هى المرحلة النهائية من مراحل رمى الرمح .	
٥٩-		تتم عمل تبديل لوضع الرجلين وذلك للحصول على قوة دفع أكبر .	
٦٠-		يستمر اللاعب فى أداء الخطوات بعد التخلص من الرمح .	
٦١-		بعد اندفاع الرمح يأخذ جسم اللاعب شكل التكور .	
٦٢-		تكون عادة منطقة الاقتراب فى مسابقة الرمح لا تقل عن ٣٠ متر.	
٦٣-		اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس بعد انطلاق الرمح من يد المتسابق يقوم المتسابق بعمل أ- مرجحة للذراعين ، ب- فرملة ، ج- خطوات للثبات	
٦٤-		هناك من سحب الذراع للخلف . أ- نوعان ، ب- ٣ أنواع ، ج- ٤ أنواع	
٦٥-		يقوم اللاعب بعمل بعد التخلص من الرمح . أ- فرملة ، ب- دحرجة ، ج- وثب	
٦٦-		تناسب الطريقة فى رمى الرمح معظم لاعبي المستوى العالمى . أ- السويدية ، ب- الألمانية ، ج- الهولندية	

(٢٩ - د)

رأى الخبير		الأسئلة	مسئله
لا	نعم		
		منطقة الاقتراب في رياضة رمى الرمح لا تقل عن متر . أ- ١٠ ، ب- ٢٠ ، ج- ٣٠	-٦٧
		تكون عدد الخطوات التحضيرية في مسابقة رمى الرمح خطوات . أ- ثلاث، ب- خمس ، ج- أربع	-٦٨
		من أنواع طرق سحب الذراع للخلف أ- الفنلندية ، ب- الكندية ، ج- الإنجليزية	-٦٩
		يتم القبض على الرمح من المقبض . أ- نهاية ، ب- وسط ، ج- بداية	-٧٠
		تتقسم المراحل الفنية لرياضة رمى الرمح إلى مراحل أ- خمس ، ب- ثلاث ، ج- أربع	-٧١
		تكون مرحلة الرمي والتخلص هي المرحلة من مراحل الرمي . أ- الأولى ، ب- النهائية ، ج- الثانية	-٧٢
		تكون زاوية طيران الرمح درجة أ- ٤٥ ، ب- ٨٠ ، ج- ٩٠	-٧٣
		بعد اندفاع الرمح يأخذ جسم اللاعب شكل أ- التكور ، ب- الميزان ، ج- النجم	-٧٤

(٣٠ - ٤)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفى لرمى الرمح
(الصورة المبدئية)

الإجابة الصحيحة	مسئله	الإجابة الصحيحة	مسئله
√	-٣٨	√	-١
ج	-٣٩	x	-٢
ج	-٤٠	x	-٣
ج	-٤١	x	-٤
ج	-٤٢	√	-٥
أ	-٤٣	√	-٦
ج	-٤٤	√	-٧
ج	-٤٥	√	-٨
ج	-٤٦	x	-٩
ج	-٤٧	√	-١٠
ج	-٤٨	x	-١١
أ	-٤٩	√	-١٢
√	-٥٠	x	-١٣
√	-٥١	أ	-١٤
√	-٥٢	أ	-١٥
√	-٥٣	ب	-١٦
√	-٥٤	أ	-١٧
x	-٥٥	أ	-١٨
√	-٥٦	أ	-١٩
√	-٥٧	أ	-٢٠
x	-٥٨	أ	-٢١
x	-٥٩	ج	-٢٢
x	-٦٠	أ	-٢٣
x	-٦١	√	-٢٤
√	-٦٢	√	-٢٥
ج	-٦٣	x	-٢٦
أ	-٦٤	√	-٢٧
أ	-٦٥	√	-٢٨
أ	-٦٦	x	-٢٩
ج	-٦٧	√	-٣٠
ج	-٦٨	x	-٣١
أ	-٦٩	√	-٣٢
ج	-٧٠	√	-٣٣
أ	-٧١	x	-٣٤
ج	-٧٢	x	-٣٥
أ	-٧٣	x	-٣٦
ج	-٧٤	x	-٣٧

(٤ - ٣١)

الصورة النهائية لإختبار التحصيل المعرفى الخاص
بمسابقة " رمى الرمح "

م	الأسئلة
	أولاً - تاريخ المسابقة :- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة تشير الدراسات إلى أن رياضة رمى الرمح من أقدم الرياضات .
١-	مارس الإنسان الأول رياضة رمى الرمح بهدف البقاء .
٢-	عام ١٩٤٦ استطاع النرويجي "هون" تسجيل رقم ٩١,٧٢ مقتربا من المائة .
٣-	ظهرت رياضة رمى الرمح كرياضة تنافسية في أسبانيا .
٤-	مارس قدماء المصريين رياضة رمى الرمح بهدف إعداد الجيوش.
٥-	ظهرت رياضة رمى الرمح في اليونان عام ١٨٧٩ .
٦-	في البطولات التي أقيمت بأثينا ١٩٠٦ تم تسجيل رقم ٥٣,٩٠ م .
٧-	عام ١٩٠٨ فاز ليمنج بالمسابقة محرزا رقم ٢٦,٣٢ م .
٨-	اعترف بالرقم ٢٦,٣٢ الذي أحرزه ليمنج كثنائي رقم عالمي.
٩-	استطاع الفنلندي " جريفتين" تحطيم الرقم العالمي من ١٧,٥٢ م عام ١٩٣٠ إلى ٧٧,٢٣ م عام ١٩٣٦ .
١٠-	تم ممارسة رمى الرمح كرياضة تنافسية في السويد عام ١٧٩٢ م .
١١-	تمكن الألماني الشرقي "بدرسن" من تحقيق رقما جديدا هو ١٠٤,٨٠ م.
١٢-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس مارس الإنسان البدائي رياضة رمى الرمح بهدف أ- الصيد ، ب- البقاء، ج- التزاوج
١٣-	استطاعت النساء تحقيق أرقاما جديرة بالاحترام منها الألمانية أ- تيلي فليشر ، ب- بدرسن ، ج- هون
١٤-	استطاع النرويجي تسجيل رقم ٩١,٧٢ م عام ١٩٤٦ م . أ- هون ، ب- بدرسن ، ج- جريفتين
١٥-	اعترف بالرقم ٢٦,٣٢ الذي أحرزه كأول رقم عالمي أ- ليمنج ، ب- هون ، ج- بدرسن
١٦-	عام ١٩٠٨ فاز "ليمنج" بالمسابقة محرزا رقما أ- ٢٦,٣٢ ، ب- ٩١,٧٢ ، ج- ١٠٤,٨٠
١٧-	تم ممارسة مسابقة رمى الرمح كرياضة تنافسية في السويد عام أ- ١٧٩٢ م ، ب- ١٨٩٢ م ، ج- ١٩٩٢ م
١٨-	في عام ١٨٧٩م ظهرت في رياضة رمى الرمح . أ- أمريكا، ب- أثينا ، ج- اليونان
١٩-	مارس رياضة رمى الرمح بهدف إعداد الجيوش أ- اليونانيين، ب- قدماء المصريين، ج- الهنود
٢٠-	ظهرت رياضة رمى الرمح كرياضة تنافسية في أ- المغرب ، ب- أسبانيا ، ج- الصين
٢١-	في عام ١٩٠٨ استطاع الفوز بالبطولة محرزا رقما ٢٦,٣٢ أ- ليمنج ، ب- بدرسن ، ج- ريتا تافوكس

م	الأسئلة
٢٣-	ثانياً - قانون المسابقة :- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة : طول الرمح بالنسبة للرجال من ٢,٦٠ م - ٢,٧٠ م .
٢٤-	عدد المحاولات في رياضة رمي الرمح ثلاثة محاولات .
٢٥-	يجب أن يلمس اللاعب خطوط الاقتراب أثناء أداء المحاولة .
٢٦-	يتكون الرمح من ثلاث أجزاء .
٢٧-	يجب عندما يبدأ اللاعب المحاولة أن يمسك الرمح من المقبض .
٢٨-	طول الرمح بالنسبة للسيدات ١,٢٠ م - ١,٣٠ م .
٢٩-	يحدد طريق الاقتراب بخطين سمك كل منهما ٢ سم وعلى بعد لا يقل عن ٥ م .
٣٠-	لا يشترط أثناء أداء اللاعب للمحاولة أن يمسك الرمح من المقبض .
٣١-	تحتسب محاولة فاشلة في حالة عدم مسك الرمح من المقبض .
٣٢-	يصنع الرمح من المعدن أو الخشب .
٣٣-	وزن الرمح بالنسبة للسيدات ٥٠٠ جم .
٣٤-	يشترط لكي تكون المحاولة صحيحة أن يغمس الرمح في الأرض .
٣٥-	يسمح للمتسابقين بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجه لقوس الرمي .
٣٦-	لا يشترط لكي تكون المحاولة صحيحة أن يهبط الرمح داخل حافتي مقطع الرمي
٣٧-	وزن الرمح بالنسبة للرجال ٧٠٠ جم .
٣٨-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس وزن الرمح بالنسبة للرجال أ- ٧٠٠ جم ، ب- ٨٠٠ جم ، ج- ٦٠٠ جم
٣٩-	طول الرمح بالنسبة للرجال أ- ٢,٦ م ، ب- ٢,٥٠ م ، ج- ٢,٩٠ م
٤٠-	يتكون الرمح من أجزاء . أ- خمسة ، ب- أربعة ، ج- ثلاثة
٤١-	وزن الرمح بالنسبة للسيدات أ- ٦٠٠ جم ، ب- ٥٠٠ جم ، ج- ٤٠٠ جم
٤٢-	طول الرمح بالنسبة للسيدات أ- ٢,٢٠ م ، ب- ١,١٠ م ، ج- ١,٣٠ م
٤٣-	يحدد طريق بخطين سمك كل منهما ٥ سم . أ- الاقتراب ، ب- الارتقاء ، ج- الهبوط
٤٤-	يقع الرمح لكي تكون المحاولة صحيحة داخل أ- منطقة الاقتراب ، ب- منطقة الهبوط ، ج- مقطع الرمي
٤٥-	يمسك الرمح أثناء أداء اللاعب للمحاولة من أ- الرأس ، ب- جسم الرمح ، ج- المقبض
٤٦-	عدد المحاولات في رياضة رمي الرمح محاولة . أ- ثلاثة ، ب- اثنان ، ج- أربعة
٤٧-	أول أجزاء الرمح هي أ- الرأس ، ب- جسم الرمح ، ج- المقبض
٤٨-	ثالثاً - مهاري المسابقة :- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة تنقسم المراحل الفنية لرياضة رمي الرمح إلى خمس مراحل
٤٩-	القبض والحمل هي أولى المراحل الفنية لرياضة رمي الرمح
٥٠-	في وقفة الاستعداد يتم حمل الرمح على الكتف .

(٣٤ - ١)

م	الأسئلة
٥١-	تكون عدد الخطوات التحضيرية فى مسابقة الرمح خمس خطوات.
٥٢-	هناك نوعان من سحب الذراع للخلف هى الألمانية والسويدية بالنسبة للمرحلة التحضيرية فى مسابقة رمى الرمح
٥٣-	فى الخطوات التحضيرية تتم عملية تقاطع للرجلين أثناء الأداء فى مسابقة رمى الرمح .
٥٤-	يتم وضع علامة من قبل اللجنة المنظمة على جانب خطى الاقتراب فى مسابقة رمى الرمح
٥٥-	غالبية لاعبي المستوى العالمى يستخدمون الطريقة السويدية فى رمى الرمح .
٥٦-	تكون مرحلة الرمي والتخلص هى المرحلة النهائية من مراحل رمى الرمح .
٥٧-	تتم عمل تبديل لوضع الرجلين وذلك للحصول على قوة دفع أكبر .
٥٨-	يستمر اللاعب فى أداء الخطوات بعد التخلص من الرمح .
٥٩-	بعد اندفاع الرمح يأخذ جسم اللاعب شكل التكور .
٦٠-	تكون عادة منطقة الاقتراب فى مسابقة الرمح لا تقل عن ٣٠ متر.
٦١-	اختر الكلمة الصحيحة مما بين الأقواس بعد انطلاق الرمح من يد المتسابق يقوم المتسابق بعمل أ- مرجحة للذراعين ، ب- فرملة ، ج- خطوات للثبات
٦٢-	هناك من سحب الذراع للخلف . أ- نوعان ، ب- ٣ أنواع ، ج- ٤ أنواع
٦٣-	يقوم اللاعب بعمل بعد التخلص من الرمح . أ- فرملة ، ب- دحرجة ، ج- وثب
٦٤-	تناسب الطريقة فى رمى الرمح معظم لاعبي المستوى العالمى أ- السويدية ، ب- الألمانية ، ج- الهولندية
٦٥-	منطقة الاقتراب فى رياضة رمى الرمح لا تقل عن متر . أ- ١٠ ، ب- ٢٠ ، ج- ٣٠
٦٦-	تكون عدد الخطوات التحضيرية فى مسابقة رمى الرمح خطوات . أ- خمس ، ب- ثلاث ، ج- أربع
٦٧-	من أنواع طرق سحب الذراع للخلف أ- الفنلندية ، ب- الكندية ، ج- الإنجليزية
٦٨-	يتم القبض على الرمح من المقبض . أ- بداية ، ب- وسط ، ج- نهاية
٦٩-	تنقسم المراحل الفنية لرياضة رمى الرمح إلى مراحل . أ- ثلاث ، ب- خمس ، ج- أربع
٧٠-	تكون مرحلة الرمي والتخلص هى المرحلة من مراحل الرمي . أ- الأولى ، ب- النهائية ، ج- الثانية
٧١-	تكون زاوية طيران الرمح درجة . أ- ٤٥ ، ب- ٨٠ ، ج- ٩٠
٧٢-	بعد اندفاع الرمح يأخذ جسم اللاعب شكل أ- التكور ، ب- الميزان ، ج- النجم

(٣٥ - د)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفى لرمى الرمح
(الصورة النهائية)

الإجابة الصحيحة	مبيليل	الإجابة الصحيحة	مبيليل
√	-٣٧	√	-١
أ	-٣٨	×	-٢
أ	-٣٩	×	-٣
ج	-٤٠	×	-٤
ب	-٤١	√	-٥
أ	-٤٢	√	-٦
أ	-٤٣	√	-٧
ج	-٤٤	√	-٨
ج	-٤٥	×	-٩
أ	-٤٦	√	-١٠
أ	-٤٧	×	-١١
√	-٤٨	×	-١٢
√	-٤٩	أ	-١٣
√	-٥٠	أ	-١٤
√	-٥١	ب	-١٥
√	-٥٢	أ	-١٦
√	-٥٣	أ	-١٧
√	-٥٤	أ	-١٨
√	-٥٥	ج	-١٩
√	-٥٦	ب	-٢٠
×	-٥٧	ج	-٢١
×	-٥٨	أ	-٢٢
×	-٥٩	√	-٢٣
√	-٦٠	√	-٢٤
ب	-٦١	×	-٢٥
أ	-٦٢	√	-٢٦
أ	-٦٣	√	-٢٧
أ	-٦٤	×	-٢٨
ج	-٦٥	√	-٢٩
أ	-٦٦	×	-٣٠
أ	-٦٧	√	-٣١
أ	-٦٨	√	-٣٢
ب	-٦٩	×	-٣٣
ب	-٧٠	√	-٣٤
أ	-٧١	×	-٣٥
ب	-٧٢	×	-٣٦

ملحق (هـ)
إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تقييم
الموقع التعليمى المقترح

(هـ - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تقييم الموقع التعليمى المقترح
الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث
www.events-edu.com

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول
د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعليه فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى تقييم الموقع التعليمى المقترح www.events-edu.com الخاص بتعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار (عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) ، وذلك من خلال نموذج تقييم المواقع التربوية مسن إعداد تامى بايتون (Tammy Payton) من خلال تقدير خماسى يتم من خلاله تقييم الموقع المقترح .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

الباحث ،

(٥ - ٢)

نموذج تقييم المواقع التربوية

من إعداد تامى بايتون Tammy Payton

اسم الموقع : التاريخ :

URL : التوقيت : ص / م

(١ = ضعيف ، ٥ = ممتاز)

التصميم :

١- الملاحظة جيدة و الروابط واضحة و يمكن الانتقال من صفحة لأخرى بسهولة

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٢- الموقع تفاعلى بحيث يشارك الزائر فى الموقع

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٣- يستخدم الموقع تنسيق الصفحة المناسب . و الصفحات ليست طويلة بشكل مبالغ فيه .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٤- يمكن إيجاد المعلومات بسهولة .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٥- هذا الموقع جذاب من الناحية الجمالية حيث يستخدم الألوان و الرسوم (الجرافيكس) بشكل جيد.

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٦- هذا الموقع متناغم جمالياً حيث أن ألوان لنص و الخلفيات غير متضاربة .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

المحتوى :

٧- الموقع له عنوان مناسب .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٨- هناك روابط للمصادر الإضافية .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٩- المعلومات مفيدة .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

١٠- المحتوى غنى و يحتمل مراجعته بانتظام .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

١١- مدى مقارنة محتوى الموقع بمحتويات المواقع الشبيهة به .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

العناصر الفنية :

١٢- كل الروابط تعمل .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

١٣- يستخدم الجرافيكس الكبيرة و يمكن تحميلها بسهولة .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

١٤- هناك صفحات بديلة متوافرة عند استخدام جرافيكس أو إطارات ثقيلة .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

١٥- روابط الصور و خراط الصور لها نصوص بديلة .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

١٦- يمكن العثور على معلومات مفيدة خلال ٣٠ ثانية .

(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

(٣ - ٥)

المصادقية :

- ١٧- يتم ذكر أسماء الأشخاص و عناوين بريدهم الإلكتروني للاتصال بهم .
(٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)
- ١٨- الإعلان عن تاريخ آخر تحديث للصفحة .
(٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)
- ١٩- الروابط كلها حديثة .
(٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)
- ٢٠- روابط المصادر مستخدمة لتطوير المحتوى .
(٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)
- ٢١- يذكر اسم المدرسة أو المعهد المضيف .
(٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)

الإجمالي / ١١٠

www.siec.k12.in.us/~west/online/eval.htm

ملحق (و)

إستـمارة الأراء والإنطبـاعات

(و - ١)

قياس الجانب الوجداني (الآراء والإطباعات) نحو استخدام الموقع التعليمي

الرجاء وضع علامة (√) أسفل الرأي الخاص به أمام كل عبارة :

م	البيانات	رأي الطلاب		
		وافق	غير متأكد	لاوافق
١-	التعليم بواسطة الإنترنت ساعدني على الانتباه أثناء الأداء .			
٢-	التعليم بواسطة الإنترنت لم يساعدي على حب تعلم المسابقة .			
٣-	التعليم بواسطة الإنترنت ساعدني على المزيد من بذل الجهد أثناء أداء مسابقات الميدان والمضمار .			
٤-	التعليم بواسطة الإنترنت ساعدني على معرفة وفهم أهمية مسابقات الميدان والمضمار .			
٥-	التعليم بواسطة الإنترنت لم يجعلني أتعلم المسؤولية في الأداء الفردي			
٦-	التعليم بواسطة الإنترنت لم يجعلني أشعر بالسعادة أثناء تعلم مسابقات الميدان والمضمار .			
٧-	التعليم بواسطة الإنترنت نمت عندي الأمانة في تعلم مسابقات الميدان والمضمار .			
٨-	التعليم بواسطة الإنترنت جعلني أشعر بالراحة والطمأنينة مع زملائي أثناء تعلم مسابقات الميدان والمضمار .			
٩-	التعليم بواسطة الإنترنت لم يعطيني الثقة بالنفس أثناء تعلم مسابقات الميدان والمضمار .			
١٠-	التعليم بواسطة الإنترنت جعلني أنمي إحساسي بتوقيت الحركة .			
١١-	التعليم بواسطة الإنترنت جعلني أقوم بتنفيذ النقاط التعليمية لمراحل مسابقات الميدان والمضمار .			
١٢-	استخدام البرمجية في تعلم مسابقات الميدان والمضمار غير مفيد ومضيع للوقت والجهد .			
١٣-	التعليم بواسطة الإنترنت لم يساعدي في توضيح النقاط الصحيحة أثناء تعلم مسابقات الميدان والمضمار .			
١٤-	التعلم بواسطة الإنترنت جعل عندي الرغبة في تقبلي لشرح المسابقات داخل الميدان والمضمار .			
١٥-	استخدام البرمجية لم يشعرني بالراحة والطمأنينة أثناء عملية التعلم .			
١٦-	استخدام البرمجية ساعدني في التعرف على جوانب مسابقات الميدان والمضمار من معارف ومعلومات .			

ملحق (ز)
إستطلاع آراء الطلاب حول التفاعل مع الموقع
التعليمى المقترح

(ز - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

إستطلاع آراء الطلاب حول مدى التفاعل مع
(الموقع التعليمى المقترح)

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب محمد فهم عبده ، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا " .

تحت إشراف

أ . د / محمد سعد زغلول

د / خالد عبد الغفار الفلاح

وعليه فقد تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء ، راجين التكرم بإبداء الرأى فى تحديد الأسئلة الخاصة بإستطلاع آراء الطلاب للتعرف عن مدى تفاعلهم مع البرمجية التعليمية (الموقع التعليمى المقترح) .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،

الباحث ،

(ز - ٢)

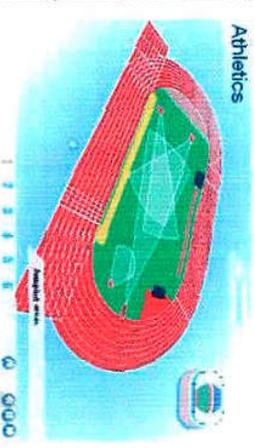
إستطلاع آراء الطلاب حول مدى التفاعل مع البرمجية التعليمية
(الموقع التعليمي المقترح)

١-	المعلومات المعروضة بالموقع دقيقة .		
٢-	المعلومات معروضة بأسلوب موضوعي متوازن .		
٣-	جودة الموقع عند مقارنته بالمواقع المشابهة .		
٤-	يقدم الموقع شيء فريد عن مسابقات الميدان والمضمار .		
٥-	مواد الموقع تغطي بالشكل الكافي .		
٦-	حدائة المعلومات المتوافرة بالموقع .		
٧-	الموقع مناسب للجمهور المستهدف .		
٨-	المعلومات مكتوبة بشكل جيد .		
٩-	إستقرار الاتصال بالموقع .		
١٠-	جودة صيانة و تحديث الموقع .		
١١-	يخبرنا الموقع بأخر موعد تم فيه التحديث .		
١٢-	الروابط الخاصة بمواقع أخرى داخل الموقع التعليمي تعمل بشكل جيد		
١٣-	التنقل فى الموقع يسهل إيجاد المعلومات المطلوبة .		
١٤-	الموقع يتطلب أى برمجيات أو برامج إضافية .		
١٥-	بناء الموقع متميز فى تحديد المحتوى و أسلوب الملاحه .		
١٦-	تقييم الموقع .		
١٧-	إعادة استخدام المحتوى التعليمي الموجود .		
١٨-	عناصر الرسوم و الصور الثابتة و المتحركة (الجرافيكس) تضيف قيمة للموقع .		
١٩-	جودة أسلوب الملاحه .		
٢٠-	يمكننى التعرف على محتوى الموقع من عنوان الـ URL .		
٢١-	المعلومات حديثة و حقيقية و مؤكدة .		
٢٢-	تحقق الصفحة الرئيسية التكامل التام بين أجزائها و المصدقية كمصدر للمعلومات .		
٢٣-	يمكنك إيجاد الإجابة على أسئلتك و تحفظاتك .		

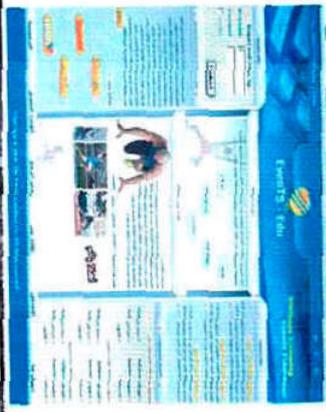
ملحق (ح)

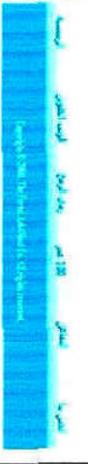
سيناريو الموقع التعليمي

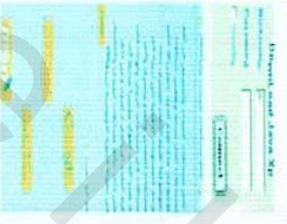
(www.events-edu.com)

البرامج المستخدمة	الشكل التمثيلي العام للصفحة	الجانبي المشروع	الجانبي الوصفى والفرقة	مخطط محتوى الصفحة	صفحة Html
Internet Explorer			يحتوي على صفحة الإنترنت التي سوف يكتب فيها داخل البئر الأساسي Address Bar - عنوان الموقع URL . تم تحديد عنوان الموقع التمثيلي على أساس معرفة الأفراد للموقع والدلالة من هذا الموقع عند كتابة URL الموقع "www.events-edu.com" حيث يعني تدريب المسابقات "Events Education" ، وهي عبارة عن صفحة دليلية "Homepage" للمؤسسة التعليمية أو الموقع التمثيلي التي سينسب لعنوانها المنهج التعليمي المبرمج ، وهذا لكي يتم وضع الصفحات التعليمية للمنهج فيه ونشره من خلالها .	عنوان الموقع "URL"	
Flash MX Adobe Permiere 5.0 Macromedia studio mx 2004		الشكل بمصاحبة الموسيقى	حدث بلى الحفظ على Enter بعد كتابة اسم الموقع يظهر بداية الموقع من خلال فلاشة تحتوي على جميع مسابقات الميدان والمضمار حيث يظهر فيها (شكل الميدان والمضمار ، وأماكن المسابقات ، والمراحل الفاتية لكل مسابقة ، وأداء اللاعبين لتلك المسابقات ، والأخطاء الشائعة لكل مسابقة ، وجزء بسيط من قانون كل مسابقة) وذلك من خلال استخدام برنامج جر الفيك حيث يمثل اللاعبين أشكال كارتون لحظي الإقتراب الأقراد المية التي تدخل إلى الموقع ، ويظهر في الجانب الأيمن أسفل الفلاشة رمز Skip Intro وبالضغط عليه يتم الإقتراب من الفلاشة والإستعداد لدخول الموقع .	فلاشة الموقع "Flash Intro"	
JAVA Digichat			بعد نهاية الفلاشة Skip Intro وتظهر في منتصفه خانتين هما Username ، Password وعقد إدخال البيانات يستطيع التصفح - المجموعة الجريبية فقط - (Users) الدخول إلى الصفحة الرئيسية .	Username Password	

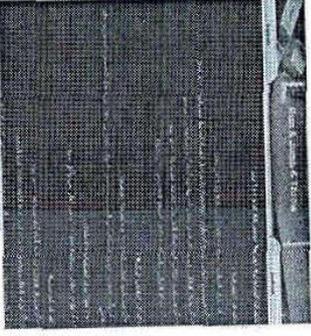
الصفحة رقم 1 من 1

صفحة Html	مخطط محتوى الصفحة	العناصر الوصفية والقرن	العناوين المسموح	الشكل التخطيطي العام للصفحة	البرنامج المستخدم
	متصفح الموقع المقترح " events-edu "	قوائم الموقع " Links "	افتتاحية الموقع بمصاحبة موسيقى		HTML
	لائحة البئر الرئيسية القوائم العامة القوائم المساهمة القوائم المخطط القوائم البصري القوائم المتكاملة	يظهر في بداية ظهور الموقع وفي أعلى الصفحة لائحة متحركة وعذات إنعام إكمال تحميلها تبدأ الموسيقى حيث يظهر في بداية تحركات اللائحة Track & Field - Welcome in Web sport Athletics - Run & Jump & Throw - وهي النهاية يظهر في منتصف اللائحة Edu - Events وفي الجهة اليمنى Events Education Distance Learning .	افتتاحية الموقع بمصاحبة موسيقى		Flash MX
	القوائم المطوية الطرية " English "	قوائم باللغة الإنجليزية وتحقوي بالترتيب من اليسار إلى اليمين Home , Long Jump , Javelin Throw , Contact us Meters , Effectness , Contact us . ومن خلاله يستطيع الطالب الرجوع الى الصفحة الرئيسية .			Flash MX
	100 Meters	ويظهر عن خلاله محتوى مساهمة عدد 100 متر ويشتمل على الأهداف السلوكية ، لائحة تاريخية ، خطوات تعليمية ، مراحل لليلة ، تدريبات ، قانون) ، محتوى صور مسابقة عدد 100 متر (تسلسل حركي (1) ، تسلسل حركي (2) ، تسلسل حركي (3) ، صور لبعض المتسابقين ، لغات فيديو تعليمية)			FrontPage

البرنامج المستخدم	النسج التخطيطي العام للصفحة	الجانب المسموع	الجانب الالوي والالوه	مفاهيم محتوى الصفحة	صفحة Html
Adobe Photoshop 7.0 ME		صفحات الموقع بمصاحبة موسيقى	ويظهر من خلاله محتوى مسابقة الوثب الطويل ويشتمل على الأهداف السلوكية ، نبتة تاريخية ، خطوات تعليمية ، مراحل فنية ، تدريبات ، قانون) ، محتوى صور مسابقة الوثب الطويل (تسلسل حركي (١) ، تسلسل حركي (٢) ، تسلسل حركي (٣) ، تسلسل حركي (٤) ، صور لبعض المتسابقين ، لقطات فيديو تعليمية) .	Long Jump	
FrontPage			ويظهر من خلاله محتوى مسابقة رمي الرمح ويشتمل على الأهداف السلوكية ، نبتة تاريخية ، خطوات تعليمية ، مراحل فنية ، تدريبات ، قانون) ، محتوى صور مسابقة رمي الرمح (تسلسل حركي (١) ، تسلسل حركي (٢) ، تسلسل حركي (٣) ، تسلسل حركي (٤) ، صور لبعض المتسابقين ، لقطات فيديو تعليمية) .	Javelin Throw	
Php Editor			ويشتمل على المنتدى الذي يتفاعل من خلاله الطالب مع زملائه وأيضا مع المعلم ويتم هذا التفاعل بشكل غير متزامن .	Effectness	
Web Mail Outlook Express			لاتصال الطالب بالمعلم وهذا من خلال E-Mail الخاص بالمعلم .	Contact us	
			قوائم باللغة العربية وتحتوي بالترتيب من اليسار الى اليمين على الرئيسية ، الوثب الطويل ، رمي الرمح ، صو ١٠٠ متر ، التفاعل ، اتصل بنا .	القوائم العربية " Arabic "	
Microsoft Front Page			مسابقة ١٠٠ متر صو . مسابقة الوثب الطويل . مسابقة رمي الرمح .	القوائم الالوي أسفل	
			محتوى مسابقة صو ١٠٠ متر . محتوى مسابقة الوثب الطويل . محتوى مسابقة رمي الرمح .	القوائم الالوي أسفل	
		التعليق بالصورات	ويحتوي على شرح بالصورات لمسابقة ١٠٠ متر صو ويستخدم في ذلك برنامجين هما Windows Media Player . Real player	مسابقة ١٠٠ متر صو	

البرامج المستخدمة	النمط التخطيطي العام للصفحة	الجانب المصنوع	الجانب الوعظي والقراءة	مفاهيم محتوى الصفحة	صفحة HTML
Microsoft Front Page		التعليق بالصوت التعليق بالصوت	ويحتوي على شرح بالصوت لمسابقة الويب الطويل ويستخدم في ذلك Real player . ويحتوي هنا برنامجين هما Real player ، Windows Media Player شرح بالصوت لمسابقة رسي الريمج ويستخدم في ذلك برنامجين Real player ، Windows Media Player	مسابقة الويب الطويل	مسابقة رسي الريمج
				محتوى مسابقة رسي الريمج	
Macromedia studio mx 2004		الفلانشة المتحركة داخل الفقرات	شرح بالصوت لمسابقة رسي الريمج ويستخدم في ذلك برنامجين Real player ، Windows Media Player شرح بالصوت لمسابقة رسي الريمج ويستخدم في ذلك برنامجين Real player ، Windows Media Player	محتوى مسابقة رسي الريمج	محتوى مسابقة رسي الريمج
محتوى مسابقة رسي الريمج				محتوى مسابقة الويب الطويل	
Java			ومن خلال هذا البرنامج يستطيع الطالب التوصل والتفاعل مع الريمج والمعلم بشكل كتابي في نفس الوقت (متزامن)	القرانم اليسرى	القرانم اليسرى
FrontPage				اللازمة المبنية Intro Flash	
			حيث تحتوي على أربع محركات للبحث Search Engines من أهم الأدوات المستخدمة للبحث في المواقع المعكرونة Web Stresh المتوفرة على شبكة الإنترنت Yahoo , AltaVista , Google , MSN ,	محركات البحث Search	

البرامج المستخدمة	الشكل التخطيطي العام للصفحة	الجانب المصنوع	الجانب الوصفي والفقره	مخططة محتوى الصفحة	صفحة Html	
FrontPage				<ul style="list-style-type: none"> - التعرف - س:Q&A - مواقع تهمك - مراجع البحث - اختبارات - جزء نظري - ثلاث صور ثابتة - شريط سينمائي متحرك 	الفرغم المنتصمة	
Adobe Photoshop 7.0 ME			<p>ويضم ملفات خاصة بالآتي : عنوان البحث ، مجتمع وعينة البحث ، صورة ذاتية للباحث ، صورة ذاتية للمشرفين</p> <p>تحتوي على مجموعة من الأسئلة والأجوبة للمتصفح المقرر تتناول العوائب المعرفية الخاصة بالمسابقات قديم البحث والمتمثلة في الجانب التاريخ ، الجانب المهاري ، الجانب القانوني</p> <p>تضم بعض المواقع التي يستطيع الطالب الرجوع إليها والاستفادة منها في مجال مسابقات الميدان والمضمار مثل الإتحاد الدولي لألعاب القوى ، الإتحاد الإقليمي لألعاب القوى ، بعض الجامعات الرياضية ، بعض المواقع الرياضية ، منشورات للمجلات الرياضية .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - مواقع تهمك 		
Macromedia studio mx 2004			<p>وتحتوي على الكتب والمراجع العلمية في مجال مسابقات الميدان والمضمار والمواقع الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار والتي ساهمت في إنتاج هذه البرمجية .</p> <p>وهي تتناول الإختبارات التي يضمنها هذا البحث</p>	<ul style="list-style-type: none"> - مراجع البحث - إختبارات - جزء نظري - ثلاث صور ثابتة - شريط سينمائي متحرك 		
HTML						
Cuteffipro						
Adobe Photoshop 7.0 ME			<p>ويحتوي على موضوع البحث وأهميته داخل الموقع</p> <p>وثب طويل ، عو ١٠٠ متر ، رمي رمح (بالترتيب من أعلى لأسفل)</p>			
Flash MX			<p>ويحتوي على عدد ٣٥ صورة مقترنة لمسابقات الميدان والمضمار يتأرب ظهورهم أثناء فتح الصفحة الرئيسية</p>			

صفحة HTML	مخطط محتوى الصفحة	الغالب الوصف والقوة	الغالب الموضوع	مواقع للشكل التخطيطي العام للصفحة
صفحة HTML	Home - 1 100 Meters - 2 وتحتوي على اهداف سلوكية اهداف معرفية	الرجوع للصفحة الرئيسية من أى مكان في الموقع (اهداف سلوكية ، فئده تاريخية ، خطوات تطبيقية ، مراحل تقنية ، تدريبات ، قانون ، محتوى صور مسابقة عدو 100 متر)	الموضوع	
	اهداف مهارية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة كيفية استخدام البرمجة والتفاعل معها . - أن يستطيع الطلبة شرح الخطوات التعليمية الخاصة بمسابقة 100م عدو - أن يعرف الطلبة المشاكل التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء مسابقة 100م عدو . - أن يتذكر الطالب ما يشاهده داخل الموقع التعليمي . 	صفحات الموقع بمصاحبة موسيقى	
	اهداف وجدانية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع الطالب العدو 100م في أقل زمن ممكن . - أن يأخذ الطالب الوضع الميكانيكي السليم والاسترخاء والسكون من خلال توزيع قفل الجسم بداية من مرحلة التحضير والانهاء بترك المكعبات والانطلاق . - أن يؤدي الطالب مسابقة عدو 100م في أقل زمن وأقل جهد . - أن يشارك الطالب بإيجابية أثناء أداء مسابقة 100م عدو . - أن يحتم الطالب ويعمل على تدعيم نقاط القوة وعلاج نقاط الضعف . - أن يكتسب الطالب الثقة بالنفس وبادائه للمسابقة وأن يعزل من اتجاهاته السلبية 		

	صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة مونتيفي الفلاشية		نبذة تاريخية ١٠٠ متر	القاموس العام للولوية " English "
		<p>- يرجع تاريخ مسابقة ١٠٠٠م صو إلى زمن بعيد ، حيث تم التتويه صس مسابقات المسابقات القصيرة (العلو) لأول مرة في زمن الألعاب الأولمبية القديمة ، وكانت المسابقات تجري حول الاستاد الأولمبي القديم .</p> <p>- في العصر الحديث فيمثل التاريخ أول مسابقات العلو في إنجلترا عام ١٨٦٠م .</p> <p>- وقد كانت عملية التحكيم في مسابقات المسابقات القصيرة تعتمد في تلك الفترة الزمنية على ترتيب المتسابقين دون حساب الزمن إلى أقرب نصف العدو ، وظل الحال هكذا حتى حساب الزمن إلى أقرب نصف ثانية - وتطور هذا الاختراع بعد ذلك بحيث ظهرت ساعات الإيقاف التي يمكن لها حساب الزمن إلى أقرب ١/٤ ثم أقرب ١/١٠ ، فأقرب ١/١٠٠ ، ١/١٠٠٠ من الثانية الخ .</p> <p>الخطوة الأولى: تستهدف الخطوة التعليمية الأولى هنا تعليم الاستجابة السريعة على كل من المؤثر البصري والسمعي ، وذلك من خلال استخدام أنواع التتابعات المختلفة والألعاب الصغيرة التي تحتوي على متغيرات مختلفة و ورود أعمال متغيرة على هذه المؤثرات .</p> <p>الخطوة الثانية: يتم في هذه الخطوة شرح كيفية استخدام مكعبات البداية والمسافات المناسبة بين المكعبات وخط البداية، ويجب أن يتعلم كيف يثبت مكعبات البداية بمفرده على أرض المضمار كذلك يجب أن يعرف المسافات الخاصة به والتي تناسبه .</p> <p>الخطوة الثالثة: وهي الخطوة التي يبدأ فيها الفرد المتعلم بالقيام إلى مكعبات البداية ويتعلم كيف يثبت القدمين في المكعبات ويتمرف على الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء عملية تثبيت القدمين، ثم عودة الجسم للحظ للوصول لوضع " خط مكباتك "</p> <p>الخطوة الرابعة: وهي تعليم صيغيات الانتقال من وضع " استعد " إلى عملية الانطلاق نفسها والتسرع في السرعة، وتعتمد هذه المرحلة أساسا على سرعة رد الفعل بالإجتماع إلى القوة المحيطة لمضلات العكزين، كذلك على التوافق العصلي العصبي بين العضلات والأصصاب العاملة .</p>	خطوات تعليمية ١٠٠ متر	القاموس العام للولوية " English "

موضوع البحث الموضوعي : الماء المصفى	المجال : الفنون	المعاجم اللغوية والفنية	مخطط البحث الموضوعي	مصدر : (1111)
	صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاشة	<p>التدريب الأول : Drippe : التسلسل على المنتط مع تبادل رفع العقين فقط وعدم زيادة رفع الركبة وانسلاط اثر جف باكلها عند وضعها على الارض والتقاط المنتط الاخر في رشاقه ويعمل هذا التدريب على مرونة مفصل القدم والركبة.</p> <p>التدريب الثاني: High Knee</p> <p>الجرى اماما على الامشاط مع تبادل رفع الركبتين عاليا ، ويكون الجذع صموجا على عضلات الفخذ الامامية وهذا التدريب يقيد عضلات الفخذ الامامية ومفصل الركبة والقدم .</p> <p>التدريب الثالث : Back Kick</p> <p>وقوف – ثبات الوسط مع قلب الكفين بحيث ان يوجها اتجاه الحركة ويوضعا على الجزء العلوي للعرض والايهامين الامام قليلا مع تقوس الجذع بالخصيط بالاصابع او تثنى الذراعين بجانب الجسم مع عدم سقوط الكفين للامام .</p> <p>التدريب الرابع : (الدفع عاليا) Hopping</p> <p>وقوف – الارتفاع بالقدم المتقدمة مع ارجحة الرجل الخفيفة. وتد الرجل المتقدمة بجذب الركبة على الصدر للدفع عاليا مع تبادل ارجحة الذراعين .</p> <p>التدريب الخامس : (الدفع الخفيف اماما) Pushing – Light</p> <p>ميل الجسم اماما مع الدفع بالقدم الخفيفة وعمل عضلات الرجل الدافعة باكلها لتساعد على تقدم الجسم وزيادة مرحلة التطور ان . وتبادل ارتفاع القسمين مع تبادل رفع الركبتين ومرحلة الذراعين</p>	<p>بعض تدريبات ١٠٠ متر</p>	<p>اللفظ وانتم العربية " English "</p>
		<p>(تسلسل حركي (١) ، تسلسل حركي (٢) ، تسلسل حركي (٣) ، صمور لبعض المسابقين ، لقطات فيديو تعليمية)</p>	<p>صمور ١٠٠ متر</p>	
		<p>(اهداف سلوكية ، بيذه تاريخية . خطوات تعليمية ، مراحل تقنية ، تدريبات ، قانون ، محتوى صمور مسابقة الونث الطويل) .</p>	<p>Long Jump - ٣ وتحتوي على</p>	

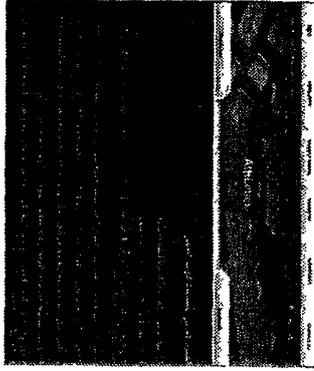
الصفحة الأولى		الصفحة الثانية	
		صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاشة	
أهداف سلوكية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يلتزم الطالب بالتعليمات الموجهة اليه من البرمجة حيث الأداء الصحيح لمسابقة الـثرب الطويل . - أن يتمكن الطالب من تحديد رجل الارتقاء لأداء مسابقة الـثرب الطويل . - أن يعرف الطالب الرتم المناسب لأداء مسابقة الـثرب الطويل - أن يقيم الطالب أداء زملائه عند أداء مسابقة الـثرب الطويل من خلال المعيار الذي حددته البرمجة . - أن يتمكن الطالب من شرح مسابقة الـثرب الطويل من خطوات تعليمية ومرحلة فنية بثرحا صحيحا . 	أهداف معرفية	
أهداف مهارية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يؤدي الطالب مسابقة الـثرب الطويل بأنسيابية - أن يستطيع الطالب الربط بين أقصى سرعة يمكن التحكم فيها (مرحلة الاكثر اب) وزيادة السرعة العمودية (مرحلة الارتقاء) وهذا الإجراء ليهبوط فعال . - أن يقوم الطالب 'الأداء الصحيح للـثرب الطويل للوصول لأفضل هبوط وأكثر مسافة . 	أهداف وجدانية	

موضوع البحث	المجال	المصاحف الإلكترونية والفنون	مخطوطات المصاحف	مخطوطات
موضوع البحث: المصاحف الإلكترونية والفنون	المجال: الفنون	<p>تعتبر مسابقات الوثب الطويل من أقدم مسابقات ألعاب القوى ، فقد ظهرت أنواع عديدة من الوثب في اليونان القديمة ، مثلها اليونانيون القدماء خلال احتفالاتهم الشهيرة . أما أول السباقات التي أقيمت فقد تم تسجيلها في ١٨٦٤م خلال المناقشة الرياضية بين جامعتي أكسفورد وكامبريدج حيث استطاع جوش " Goch " تسجيل رقم قرد ٥,٨٠ متر ، والأداء في مسابقة الوثب الطويل قد تطور بشكل ملحوظ خلال الفترة ما بين ١٩٠٠ ميلادية وخلال الحرب العالمية الأولى وحتى ١٩٣٥ ميلادية ، حيث ظهر في هذه الفترة أكثر من واحد من الأاداء الحركي.</p> <p>وفي عام ١٩٣٥ - ١٩٣٦م حدث تطور كبير في هذه المسابقة، حيث استطاع الأمريكي جيسى أوز عام ١٩٣٥م تسجيل رقما عالميا جديدا في هذه المسابقة يعادل ٨,١٣ متر متخطيا بذلك حدود الأمتار الثمانية كقول إنسان . وفي عام ١٩٦٨م حدث التطور الأكبر في مسابقة الوثب الطويل، خلال الألعاب الأولمبية في المكسيك ، حيث تمكن اللاعب ألفو بوب بيمون من تسجيل رقما عالميا مازال قائما حتى اليوم وهو ٨,٩٠ متر .</p>	<p>تميزت الخطوات الأولى في العملية التعليمية هي اكتشاف قدم الارتفاع يليها بعض التدريبات الهامة في العملية التعليمية مثل:</p> <p>- الوثب لأعلى على قدم واحدة (على صندوق الوثب) من خلال استخدام اقتراب قصير (٧-٥) خطوات وبحيث يكون الهبوط على القدم الحرة . و الاقتراب القصير (٥) خطوات كما يوردى هذا التمرين إلى تقوية العلاقة بين الاقتراب والارتفاع</p> <p>- الوثب لأعلى مع الهبوط والتمهين مشاهدين: والواجب الأساسي لهذا التدريب هو تعلم وتثبيت الأساس النيومايكي والأساس الرمي، لوضع الرجلين أثناء مرحلة التطوير ان. كما يوردى هذا التمرين إلى تأمين عملية الهبوط بعد الارتفاع والتطوير ان العالي حيث يهبط المبتدئ في الوضع قفحا والزاوية عالية.</p> <p>- الوثب يهبط التطويل باستخدام الاقتراب القصير (٧ خطوات) مع الهبوط على التمرين معا: والواجب الرئيسي لهذا التدريب هو تثبيت وتأمين مرحلة الهبوط كما يوردى إلى إطالة فترة التطيران كذلك تأخير سحب رجل الارتفاع ثم سحب بقية .</p> <p>- يستخدم السلم المتحرك في تحسين الأداء الحركي لسرعة التطيران حيث يوردى إلى إطالة فترة التطيران وهكذا .</p>	<p>الفنون العالمية " English "</p>
موضوع البحث: المصاحف الإلكترونية والفنون	المجال: الفنون	<p>صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاشة</p>	<p>خطوات تعليمية للوثب الطويل</p>	<p>الفنون العالمية " English "</p>

		<p>الاقتراب ، الارتفاع ، الطيران ، الهبوط</p> <p>مرحلة الاقتراب</p> <p>الأهداف : الوضوح لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها</p> <p>الخصائص الفنية</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتفاوت مسافة الاقتراب تبعاً لمستوى الأداء ، فهي تتراوح بين ١٠ خطوات (للمبتدئين) وأكثر من ٢٠ خطوة (للمتقدمين) . - تكون طريقة الجري مماثلة للعدو . - تتزايد السرعة باستمرار حتى لوجة الارتفاع . - مرحلة الارتفاع <p>الأهداف : زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية.</p> <p>الخصائص الفنية</p> <ul style="list-style-type: none"> - يكون وضع الجسم سريع وفعل مع تحريكه لأسفل وللخلف - يقل زمن الارتفاع وتقليل القاء رجل الارتفاع . - دفع فخذ الرجل المرة التي الارتفاع . - تكون مفصلات الكاحل والركبة والخصف على كامل امتدادها <p>مرحلة الطيران</p> <p>الأهداف : الإعداد لهبوط فعال.</p> <p>الخصائص الفنية</p> <ul style="list-style-type: none"> - بقاء الخضع مستقيماً وصوبياً . - استمرار رجل الارتفاع خلف الرجل المرة معظم فترة الطيران . - تقي رجل الارتفاع وسحبها للأمام بالقرب من نهاية الطيران . - تمتد كل من القدم المرة و قدم الارتفاع للأمام للهبوط . <p>مرحلة الهبوط</p> <p>طريقة المشي في الهواء</p> <p>تعد هذه الطريقة الأكثر استخداماً خاصة لإلاعين الذين يريد مستوى أدائهم عن ٧ أمتار .</p> <p>الأهداف : الإعداد لهبوط فعال .</p>	<p>مرحلة فنية للوثب الطويل</p>	<p>القوائم العربية " English "</p>
--	--	---	--------------------------------	------------------------------------

مادة اللغة الإنجليزية	المادة	مستوى المعرفة	المستوى
	<p>الغالب المتوسط والقدرة</p> <p>الغالب المتوسط والقدرة</p>	<p>تتبع المراحل القليلة</p>	<p>القراءة والكتابة العربية " English "</p>
	<p>الغالب المتوسط والقدرة</p> <p>الغالب المتوسط والقدرة</p>	<p>تتبع المراحل القليلة</p>	<p>القراءة والكتابة العربية " English "</p>

	<p>صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاطنة</p>	<p>يكون ترتيب اللاعبين الأداء محاورتهم بالترعة . - تمسب للاعب اسمن وثبة من بين جميع وثباته . - إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بسمت محاورات وإذا كان عدد المتنافسين الذين حصلوا على أفضل الوثبات بثلاث محاورات إضافية وعدد عقدة على المركز الثامن فيمنح المتنافسين على العقدة المحاورات الثلاث الإضافية . - الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب في الوثب الطويل ١٢٢ سم والحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ متر . - تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب في منطقة الهبوط إلى خط الارتفاع أو امتداده كما يجب أن تتم القياسات عموديا على خط الارتفاع أو امتداده . - لا يسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب ولكن يمكن للمتنافس أن يضع علامات من قبل اللجنة المنظمة على جانبي الطريق . - تصنع لوحة الارتفاع من الخشب أو بعض المواد المصنفة المناسبة ويكون طولها من ١٢١سم-١٢٢ سم ويعرض من ٩,٨سم إلى ٢٠,٢ سم وأقصى عمق فيها ١٠ سم على أن تدهن باللون الأبيض . - تصنع لوحة الصلصال خلف لوحة الارتفاع في اتجاه الحفرة المبتدئ بطول من ٢١ سم إلى ٢٢ سم ويعرض ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . - الحد الأدنى لطول حفرة الوثب الطويل ٨ متر . - الحد الأدنى لعرض حفرة الوثب الطويل ٢٧٥ سم . المحاورات القائمة في الوثب الطويل : - إذا لمس اللاعب الأرض خلف لوحة الارتفاع بأي من جسمه في حالة ما إذا كان العري بدون وثب أو في حالة الوثب نفسه . - جزء إذا ارتقى اللاعب من الخارج سواء من نهايتي اللوحة أو على امتداد خط الارتفاع من الخلف والأمام . - أثناء مسر الهبوط لمس اللاعب الأرض خلال منطقة الهبوط أقرب إلى خط الارتفاع من أقرب أثر بعد انتهاء الوثبة مشى اللاعب عائدا ناحية الارتفاع داخل منطقة الهبوط .</p>	<p>قانون الوثب الطويل</p>	<p>القانون العام لوثبة " English "</p>
--	--	--	---------------------------	--



	<p>رياضة رمي الرمح تعتبر من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان ، فقد مارسها الإنسان الأول في الأزمنة القديمة بهدف الصيد والمحافظة على الحياة ، كما مارسها قدماء المصريين بهدف إعداد الجيوش للحرب ، كما مارسها الرومان القدماء نفس الهدف - وفي التاريخ الحديث تغير تلك المراجع إلى ممارسة رمي الرمح كرياضة تنافسية في السويد عام ١٧٩٢م ، كذلك في اليونان عام ١٨٧٩م ، وقد اعتمد السويديون أن قاما تم تسجيلها في المسابقات عام ١٨٨٧م</p>	<p>نبذة تاريخية رمي الرمح</p>	
	<p>- أن مستوى اللياقة البدنية يتحكم بدرجة كبيرة في التوصل إلى نوعية جيدة لتكنيك الأداء في مسابقة رمي الرمح ، لذا تظل الخطوة التعليمية الأولى تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية . وخصوصاً تلك التي تتعرض بصورة مباشرة لمستوى الأداء في المسابقة .</p> <p>- يتم حمل الأداة والأقرب بها من المشي من ٣ خطوات ثم ٥ ثم ٧ خطوات حيث يحاول المدرس والمدرّب شرح نوعية هذه الخطوات وطريقة الأداء ، كما يقوم بتصحيح الأخطاء</p> <p>ويعد أن يتقن الطلبة الخطوات الاخيرتين ، يتم ربط الخطوات الأخرى مع الحركة - ثم يتم بعد ذلك الانتقال إلى استخدام الرمح بدلاً من الأدوات البدئية سابقة الذكر ، ويتم التركيز على التفكير وإصلاح الأخطاء</p> <p>- و يتحول الاقتراب من المشي إلى الجري الخفيف مع التأكيد على أوضاع الرجلين والذراعين والخصر ويتم التركيز في تعليم الخطوات التخصصية على أن تكون البداية من خلال تعلم الخطوات الاخيرتين (يمين شمال) ، حيث يتم التركيز على وضع الرجل اليمين (الخطوة المقصية) أي المقاطعة ، ثم الخطوة الخامسة الأخيرة وما يتبع من تغيير في أوضاع الجسم المختلفة .</p>	<p>خطوات تعليمية رمي الرمح</p>	

	<p>الخطوة الرابعة: وتبدأ عملية تقاطع في خطوات الرجلين من الخطوة الثالثة، حيث يدور الجذع بعض الشيء جهة اليمين لتخرج وتأخذ الخطوة الرابعة أيضا شكل التقاطع، ويرتفع مركز الثقل الجسم ويأخذ وضع التخصير للرسي ويغطي الجذع للخلف، ويجسور الالاعب التوصل الوضغ تكون فيه محور الجسم (الكتف-المرج-العروض- إحناء الذخ للكتف) متوازية. الخطوة الخامسة: وتبدأ بتقدم الرجل اليسرى لأخذ مكانها على كعب القدم أماما، وهنا تبدأ عملية فرملة سرعة الجزء السفلي من الجسم و التقل السريعة المكتسبة إلى الطريف العلوي من الجسم (الجذع) ، وعند ملاسمة كعب القدم اليسرى لأرض لامل الفرملة اللازمة يكون الجسم قد اتخذ وضع القوس للخلف بالكامل . - وضع الرسي : ويقصد به ذلك الوضع عند تقابل القدم اليسرى بالكعب مع الأرض في الخطوة الخامسة . - الرسي والتخلص وحفظ الاوزان : حفظ الاوزان ويتم مباشرة بعد التخلص من المرجح حيث يحاول الالاعب إيقاف الحركة المندفعة من الجسم كله وعدم تخطي العلامة المحددة لنهاية طريق الرمي ، فيحاول عمل تعديل لوضع الرجلين باستخدام وثبة يتم من خلالها انتقال الرجل اليمنى للأمام لتعمل بمثابة فرملة لخبرة ، أن زاوية طيران المرجح تبلغ ٣٦ ° تقريبا .</p>	<p>التدريب رقم ١: ويهدف هذا التدريب إلى الارتقاء بمستوى قوة الرمي ، بالإضافة إلى تكديك التخصص نفسه ، ويتم من خلال استخدام مرجح وزنه (٧٠٠ - ٨٠٠ - ١٠٠٠ جم) أي مرجح ثقيل ، حيث يكون الالاعب الاقتراب من خطوطين أو ثلاث مشيا ثم الرمي ويلاحظ هنا انتقال الرجل اليمنى ، وامتداد الذراع اليمنى ، كما يراعى امتداد الرجلين بسرعة كبيرة لحظة الرمي نفسه .</p>	<p>تابع المراحل التالية بعض تعريبات رمي المرجح</p>
<p>القوائم العلمية لـ " English "</p>			

مادة اللغة العربية - الصف الخامس	الكتاب المدرسي	الموضوع	المحتوى المعرفي	المستوى	
			<p>قوائم باللغة العربية وتحتوي بالترتيب من اليسار إلى اليمين على ١- الرئيسية .</p> <p>٢- الونب الطويل .</p> <p>٣- رمى الرمح .</p> <p>٤- عدو ١٠٠ متر .</p> <p>٥- التفاعل .</p> <p>١- أفضل بنا .</p>	<p>تزيين القوائم الساقية</p>	
			<p>ومن خلاله يستطيع الطالب الرجوع الى الصفحة الرئيسية .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم العلوية } .</p>	١- الرئيسية	
			<p>ويظهر من خلاله محتوى مسابقة الونب الطويل ويشتمل على (الأهداف السلوكية ؛ بنده تاريخية ؛ خطوات تعليمية ؛ مراحل تقنية ؛ تدريبات ؛ قانون) ، محتوى صور مسابقة الونب الطويل (تشمل حركي (١) ، تشمل حركي (٢) ، تشمل حركي (٣) ، تشمل حركي (٤) ، صور لبعض المتسابقين ، أقطاعات فيديو تعليمية) .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم العلوية } .</p>	٢- الونب الطويل	
			<p>ويظهر من خلاله محتوى مسابقة رمى الرمح ويشتمل على (الأهداف السلوكية ؛ بنده تاريخية ؛ خطوات تعليمية ؛ مراحل تقنية ؛ تدريبات ؛ قانون) ، محتوى صور مسابقة رمى الرمح (تشمل حركي (١) ، تشمل حركي (٢) ، تشمل حركي (٣) ، تشمل حركي (٤) ، صور لبعض المتسابقين ، أقطاعات فيديو تعليمية) .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم العلوية } .</p>	٣- رمى الرمح	
			<p>ويظهر من خلاله محتوى مسابقة عدو ١٠٠ متر ويشتمل على (الأهداف السلوكية ؛ بنده تاريخية ؛ خطوات تعليمية ؛ مراحل تقنية ؛ تدريبات ؛ قانون) ، محتوى صور مسابقة عدو ١٠٠ متر (تشمل حركي (١) ، تشمل حركي (٢) ، تشمل حركي (٣) ، صور لبعض المتسابقين ، أقطاعات فيديو تعليمية) .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم العلوية } .</p>	٤- عدو ١٠٠ متر	

اللقب والـ
اللقب
" Arabic "

اللقب والـ
اللقب
" Arabic "

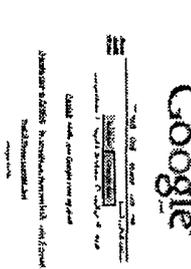
			<p>ويشتمل على المفاتيح التي يتفاعل من خلالها الطالب مع زملائه وأيضا مع المعلم ويتم هذا التفاعل بشكل غير متزامن . { كما سبق ذكره في التوائم الطولية } .</p>	<p>٥- التفاعل</p>
			<p>الاتصال الطالب بالمعلم وهذا من حلول E-Mail الخاص بالمعلم . { كما سبق ذكره في التوائم الطولية } .</p>	<p>٦- اتصال بنا</p>
			<p>ويحتوي على شرح بالصوت لمسابقة ١٠٠ من عدد ويستخدم في ذلك برنامجين هما Real player ، Windows Media Player ، حيث يظهر فيديو لمراحل الأداء ويوضح أيضا الخطوات التعليمية الخاصة بالمسابقة .</p>	<p>مسابقة ١٠٠ من عدد</p>
			<p>ويحتوي على شرح بالصوت لمسابقة الوثب الطويل ويستخدم في ذلك برنامجين هما Real player ، Windows Media Player ، حيث يظهر فيديو لمراحل الأداء ويوضح أيضا الخطوات التعليمية الخاصة بالمسابقة .</p>	<p>مسابقة الوثب الطويل</p>
			<p>ويحتوي على شرح بالصوت لمسابقة رمي الرمح ويستخدم في ذلك برنامجين هما Real player ، Windows Media Player ، حيث يظهر فيديو لمراحل الأداء ويوضح أيضا الخطوات التعليمية الخاصة بالمسابقة .</p>	<p>مسابقة رمي الرمح</p>

١٠٠
١٠٠
١٠٠

مستوى التعليم العام	المرحلة	المادة	المحتوى المعرفي والمهاري	المستوى المعرفي
		<p>المادة: الفيزياء والكيمياء والبيولوجيا</p> <p>الأهداف السلوكية وتتضمن:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- أهداف معرفية . ٢- أهداف مهارية . ٣- أهداف وجدانية . <p>تبيئه تاريخية وتتضمن : (التاريخ قديما – التاريخ حديثا)</p> <p>خطوات تعليمية :</p> <p>* مراحل قنينة وتتضمن : (بدء وإطلاق ، الوصول للسرعة القصوى ، المحافظة على السرعة القصوى ، تهاية السباق)</p> <p>* تدريبيات وتتضمن : بعض التدريبات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية والعمليات العاملة في المسابقة .</p> <p>* قائلون .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم الطولية } .</p>	<p>مستوى مسابقة نحو ١٠٠ متر</p>	
		<p>الأهداف السلوكية وتتضمن :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- أهداف معرفية . ٢- أهداف مهارية . ٣- أهداف وجدانية . <p>تبيئه تاريخية وتتضمن : (التاريخ قديما – التاريخ حديثا)</p> <p>خطوات تعليمية :</p> <p>* مراحل قنينة وتتضمن : (إقتراب ، ارتقاء ، طيران ، هبوط)</p> <p>* تدريبيات وتتضمن : بعض التدريبات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية والعمليات العاملة في المسابقة .</p> <p>* قائلون .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم الطولية } .</p>	<p>محتوى مسابقة الوثب الطويل</p>	

القوانين الدولية

		<p>الأهداف المطلوبة وتتضمن :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- أهداف معرفية . 2- أهداف مهارية . 3- أهداف وجدانية . <p>نتيجة تاريخية وتتضمن : (التاريخ قديما - التاريخ حديثا)</p> <p>* خطوات تعليمية .</p> <p>* مراحل فنية وتتضمن : (القبض والتمل ، الأقران ، الخطوات التمهيدية ، وضع الرمي ، الرمي والتخلص وحفظ الأثران)</p> <p>* تدريبات وحفظ الأثران : بعض التدريبات الخاصة بعامس اللباقة البدنية والمضربات العاملة في المسابقة .</p> <p>* قالمون .</p> <p>{ كما سبق ذكره في القوائم العلوية } .</p>	<p>محتوى مسابقة رمي الرمح</p>	<p>القوائم الرمزية أساطير</p>
		<p>1- برنامج الشات Digichat 2- الفلاشة المبدئية Intro Flash 3- محركات البحث Search</p>	<p>ترتيب القوائم اليسرى وتتمثل</p>	<p>القوائم اليمانية</p>
		<p>من خلال هذا البرنامج يستطيع الطالب التوصل والتفاعل مع الرملاء والمعلم بشكل كتابي في نفس الوقت (المتزامن) حيث يقوم الطالب بكتابة Username & Password الخاص بالبنات داخل الجافا إسكربت حيث يدخل الطالب إلى الصفحة الحوارية (حجرة المناقشة) ويحدد عدد الأعضاء المتواجدين داخل الحجرة ليحدد مع من سوف يقوم بالمحادثة والمناقشة - ثم يكتب العبارات المعبرة عن الموضوع داخل مكان الكتابة ثم يضغط على Enter ليصل إلى الطالب الأخر العبارات حتى يجيب عليها .</p>	<p>1- برنامج الشات Digichat</p>	

محتوى الصفحة	العنوان	العنوان الوصفي والمغزوي	محتوى الصفحة	محتوى HTML
		يمكن من خلالها إعادة عرض الاعلانية المبنية للإستقاده منها من داخل الموقع نفسه .	٢- الفلاشة المبنية Intro Flash	
		حيث تحتوي على أربع محركات للبحث Search Engines من أهم الانواع المستخدمة للبحث في المواقع الالكترونية Web Sites المتوفرة على شبكة الإنترنت ، ويمكن القول بان محركات البحث هي انبئه بالاعتماد من القاموسية في المكتبات ، حيث يمكن البحث من خلالها عن أي موضوع من موضوعات الدراسة قيد البحث من خلال مداخل يقبل توافر صفحات لها على الإنترنت ومن تلك المحركات هناك افعل أربع محركات بحتية داخل الموقع وهي MSN , Google , Yahoo , Alta Vista	٣- محركات البحث Search	
			MSN	
			Google	
			Yahoo	
			Alta Vista	

رقم الاسم البريدي

مراجع للمقرر المحمدي العام للمعتمدين	العام المنهج	المعتمدين العام والعمومي	مخطط محتوى المقرر	رقم المقرر
	صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاشة	<p>جانب التاريخ ومثال لتلك :</p> <p>1- أقيمت أول مسابقة للعدو في ألمانيا عام ١٨٦٠</p> <p>٢- أول مسابقات العدو كانت تعتمد على ترتيب المتسابقين والوزن . ٣- حذاء العدو المزود بالمسامير قد استخدم للمرة الأولى عام ١٨٢٨ .</p> <p>٤- أول من استخدم الحذاء سبائكس هو امريكي الجنسية</p> <p>٥- كان يستخدم البدء العالي قديما في سباقات المسابقات القصيرة في بداية الألعاب الأولمبية.</p> <p>٦- يعتبر عام بمثابة أحد أعوام التطور التاريخي في سباق المسابقات القصيرة (١٩٢٩ - ١٨٢٩ - ١٨٩٢)</p> <p>٧- الحذاء المستخدم في سباق العدو مزود (كاوتشوك - مسامير - مطاط)</p> <p>٨- يتم الاستعانة ب..... في وضع البداية قديما في مسابقة المسابقات القصيرة . (مطر - سلم - درج)</p> <p>٩- كانت مسابقات العدو الخاصة بالمسابقات القصيرة تجرى حول (المعابد - القصور - الاستاد الأولمبي)</p> <p>١٠- يُلعب تور هام في مسابقة المسابقات القصيرة . (وضع البداية - العامل النفسي - الزرني).</p> <p>١- (x)</p> <p>٢- (x)</p> <p>٣- (v)</p> <p>٤- (v)</p> <p>٥- (v)</p> <p>٦- عام ١٩٢٩</p> <p>٧- مسامير</p> <p>٨- حفر</p> <p>٩- الاستاد الأولمبي</p> <p>١٠- وضع البداية</p>	<p>بعض اختبارات العدو ١٠٠ متر</p> <p>تابع بعض إجابات اختبارات العدو ١٠٠ متر</p>	رقم المقرر

المناهج المنهجية

	<p>الجانب المهاري ومثال لذلك :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الهدف الأساسي من المرحلة التحضيرية هو الوصول للوضع المناسب في المرحلة التالية من الناحية الميكانيكية . 2- وضع "خذ مكانك" يقصد بها المرحلة التحضيرية. 3- تعتبر المرحلة التحضيرية هي المرحلة الأولى في سباق ١٠٠ م . 4- مرحلة الانطلاق في سباق ١٠٠ متر يتلق فيها مركز ثقل الجسم إلى الأمام والأعلى . 5- من مزايا مرحلة الاستعداد توفير أفضل دفع ممكن من خلال أفضل وضع بالنسبة لوزن الأقدام. 6- وضع خذ مكانك يقصد بها المرحلة (التحضيرية - الاستعداد - الانطلاق) 7- تعتبر مرحلة الدفع هي أهم مراحل.....(البدائية - النهائية - السباق) 8- تبدأ عملية أساساً من الفخذ الخلفية : (المهبط - المبربان - الدفع) 9- تعتبر المرحلة التحضيرية هي المرحلة في سباق ١٠٠ متر. (الثابتة - الأولى - الثالثة) 1٠- الهدف الأساسي من المرحلة التحضيرية هو الوصول للوضع المناسب في المرحلة التالية من الناحية (الميكانيكية - الديناميكية - القبولية) 	<p>بعض اختبارات العنصر ١٠٠متر</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> ١- (٧) ٢- (٧) ٣- (٧) ٤- (٧) ٥- (٧) ٦- التحضيرية ٧- البدائية ٨- الدفع ٩- الأولى ١٠- الميكانيكية . 	<p>تتبع بعض اختبارات العنصر ١٠٠متر</p>	

مجموع المسائل المتضمنة في الامتحان	الاجابة المسبوبة	مجموع درجات المسئلة	المجموع
	<p>الجانب القانوني ومثال لذلك :</p> <p>١- يتم ترتيب المتسابقين في مهارة العدو ١٠٠ متر عن طريق ارقام اللاعبين الدولية</p> <p>٢- يتم بداية السباق عن طريق طلقة من المسدس في رياضة العدو ١٠٠ متر</p> <p>٣- يتم في سباق ١٠٠ متر استعمال المتسابق الذي خرج من مكتب البدء قبل سماح الاشارة</p> <p>٤- تكون عدد حارات السباق في سباق ١٠٠ متر من ١ - ٨ حارات</p> <p>٥- مسودح اللاعب الخروج من حارته اثناء سباق ١٠٠ متر</p> <p>٦- يتم ترتيب المتسابقين في سباق ١٠٠ متر عن طريق..... (الأرقام الدولية - الطول - القرعة)</p> <p>٧- عرض الحارة التي يجري بها المتسابق.....</p> <p>٨- المسنون عن اشارة البدء هو.....</p> <p>(الذين البدء - مدرب كل لاعب - حكم راية)</p> <p>٩- يفصل بين كل حارة وأخرى في سباق ١٠٠ متر بخط فاصل سماكه.....</p> <p>١٠- الخط الفاصل بين كل حارة وأخرى يطلق بطلاه..... (أسود - أبيض - أحمر)</p>	<p>بعض إختبارات العدو ١٠٠ متر</p> <p>بعض إختبارات العدو ١٠٠ متر</p> <p>تابع بعض إختبارات العدو ١٠٠ متر</p>	<p>الخط والمنافسة</p>
	<p>١- (X)</p> <p>٢- (V)</p> <p>٣- (X)</p> <p>٤- (V)</p> <p>٥- (X)</p> <p>٦- القرعة</p> <p>٧- ١, ٢٢ سم</p> <p>٨- إبن البدء</p> <p>٩- ٥ سم</p> <p>١٠- أبيض</p>		

	<p>صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاشة</p>	<p>بعض إقتبالات الوثق الطويل</p>	
	<p>جانب التاريخ ومثال لذلك :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- قد ظهرت أنواع عديدة من الوثق لدى الوثائقين القمصاء ٢- مارس الوثائقين القمصاء خلال احتفالاتهم مسابقة الوثق الطويل . ٣- كانت أول المسابقات قد أقيمت بين جامعي أكسفورد وكامبريدج . ٤- أول من استطاع التغلب على حدود الأمتار السبعة هو جوسم . ٥- من سنة ١٩٠٠ - ١٩٠١ م قام كوتور بتخطيم رقم العالم في الوثق الطويل وتمكن من تسجيل رقم ٧,٢١ م . ٦- لقد ظهرت أنواع عديدة من الوثق عند (جوسم) ٧- قمصاء المصريين - البيليين - الوثائقين القمصاء (جوسم) ٨- أول من استطاع التغلب على حدود الأمتار السبعة هو (جوسم) ٩- كانت أول المسابقات أقيمت بين جامعي (جوسم) ١٠- قمصاء المصريين - الوثائقين القمصاء - الأثوريين (جوسم) ١١- من سنة ١٩٠٠ - ١٩٠١ م قام كوتور بتخطيم رقم العالم في الوثق الطويل أكثر من مرات (خمسة - أربع - ثلاث) 	<p>١- (٧) ٢- (٧) ٣- (٧) ٤- (٧) ٥- (٧) ٦- الوثائقين القمصاء ٧- لم ٨- جامعي أكسفورد وكامبريدج ٩- الوثائقين القمصاء ١٠- خمس مرات</p>	
		<p>تليح بعض إقتبالات الوثق الطويل</p>	
			<p>القوائم المنز صفة</p>

مادة: الفيزياء - المستوى: الرابع	الصفحة: ()	الموضوع: الغازات الواسعة والحرارة	مستوى المحتوى: المتعمق	الوقت: (10)
		<p>الجانب المهادي ومثل لذلك :</p> <p>1- تقسم المرادل الفيزية للوثب الطويل الى أربعة مراحل .</p> <p>2- الاقتراب هي أولى مراحل الوثب الطويل .</p> <p>3- مرحلة الاقتراب تختلف تبعاً لمستوى الأداء .</p> <p>4- تختلف طريقة الجري في مرحلة الاقتراب عن العدو .</p> <p>5- تنخفض السرعة تدريجياً في مرحلة الاقتراب حتى لوجه الاقتراب .</p> <p>6- تعتبر طريقة مناسبة للاصين الذين يقل مستوىهم عن 7 م لمسابقة الوثب الطويل . (التعلق - هيثك - القرفصاء)</p> <p>7- في مرحلة يراعى أن تكون مفصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل امتداد لهما . (الارتقاء - الهبوط - الطيران)</p> <p>8- من أهم أهداف مرحلة الهبوط هي المسافة المقفودة (تقليل - زيادة - مساواة)</p> <p>9- طريقة من أهم أشكال التكنيك المستخدم في مسابقة الوثب الطويل . (المنشئ في الهواء - هيثك - التعلق)</p> <p>10- هناك أشكال عديدة للتكنيك المستخدم في مسابقة الوثب الطويل منها</p> <p>1- (القرفصاء - التكور - الميزان)</p>	<p>بعض اختيارات الوثب الطويل</p>	<p>الفوائد المتوقعة</p>
		<p>1- (V)</p> <p>2- (V)</p> <p>3- (V)</p> <p>4- (X)</p> <p>5- (X)</p> <p>6- طريقة التعلق .</p> <p>7- الهبوط .</p> <p>8- تقليل</p> <p>9- طريقة المنشئ في الهواء .</p> <p>10- القرفصاء</p>	<p>تابع بعض اجابات اختيارات الوثب الطويل</p>	

		<p>الجانب القانوي ومثال لذلك :</p> <p>١- يكون ترتيب الأصبغ في مسابقة الوثب الطويل أداء محاولاتهم بالترتيب .</p> <p>٢- الحد الأدنى لعرض طريقة الاقتراب في الوثب الطويل هو ١٢</p> <p>٣- المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل</p> <p>٤- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب هو ٤٠ م .</p> <p>٥- لا يشترط ان يكون سطح الرمل في مكان الهبوط مستويا تماما .</p> <p>٦- تكون المحاولات قاتلة في مسابقة الوثب اذا لمس اللاعب الارض خلف لوحة (الارتقاء - الاقتراب - الطوران)</p> <p>٧- تقاس جميع الوثبات من أو تركه جسم اللاعب في منطقة الهبوط (أيضا - أقرب - منتصف)</p> <p>٨- لا يسمح للأصعب بالمشي عندما ناهية مكان الارتقاء داخل منطقة وذلك بعد أداء المحاولات : (الهبوط - الارتقاء - الاقتراب)</p> <p>٩- الحد الأدنى لعرض حفرة الوثب الطويل سم - ٢٧٥ سم - ٢٨٠ سم</p> <p>١٠- الحد الأدنى حفرة الوثب الطويل هو ٨ متر. (طول - عرض - ارتفاع)</p>		<p>بعض اختبارات الوثب الطويل</p> <p>تتابع بعض اجابات تختبر آتالوثب الطويل</p> <p>١- ٧</p> <p>٢- ٧</p> <p>٣- ٧</p> <p>٤- ٧</p> <p>٥- X</p> <p>٦- لوحة الارتقاء</p> <p>٧- أقرب</p> <p>٨- منطقة الهبوط .</p> <p>٩- ٢٧٥ سم</p> <p>١٠- طول .</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>الجانب المهجري ومثال لذلك :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- تقسيم المراحل الفنية لرياضة رمي الرمح إلى خمس مراحل . ٢- القبض والتمهل هي أولى المراحل الفنية لرياضة رمي الرمح . ٣- يتم القبض على الرمح من بداية المقبض . ٤- تكون عادة منطقة الإقتراب في مسابقة الرمح لا تقل عن ٣٠ متر . ٥- في وقت الاستعداد في رمي الرمح يتم حمل الرمح على الكتف . ٦- بعد انطلاق الرمح من يد المسابق يقوم المسابق بعمل (مراجعة للزاوية - فرملة - خطوات للثبات) ٧- هناك من سحب الذراع الخلف (وعلان - ٣ انواع - ٤ انواع) ٨- بعد ارتفاع الرمح يأخذ جسم اللاعب شكل (التكور - الميزان - اللجم) ٩- تكون زاوية طيران الرمح (٤٥ - ٨٠ - ٩٠) ١٠- يقوم اللاعب بعمل بعد التخلص من الرمح . (ورملة - مخرجة - وثب) 	<p>بعض اختبارات رمي الرمح</p>	<p>وقت</p>
		<ol style="list-style-type: none"> ١- (N) ٢- (N) ٣- (X) ٤- (N) ٥- (N) ٦- فرملة ٧- توعلان ٨- الميزان ٩- ٤٥ ١٠- فرملة 	<p>تابع بعض اختبارات رمي الرمح</p>	

موضوع البحث العلمي	أقسام البحث	البيانات الوصفية والقياسية	مستوى التحليل العلمي	ملاحظات
		<p>الجانب القانوني ومثال ذلك :</p> <p>1- يتكون الرمح من ثلاث أجزاء . 2- يصنع الرمح من المعدن أو الخشب . 3- وزن الرمح بالنسبة للرجال ٧٠٠ جم . 4- طول الرمح بالنسبة للرجال من ٢,٦٠م - ٢,٧٠م . 5- يحدد طريق الاقتراب بغطية سماك كل منهما ٢ سم وعلى بعد لا يقل عن ٥ سم . 6- وزن الرمح بالنسبة للرجال (٧٠٠ جم - ٨٠٠ جم - ٦٠٠ جم) 7- طول الرمح بالنسبة للرجال (٢,٦٠م - ٢,٥٠م - ٢,٩٠م) 8- يتكون الرمح من أجزاء . (ثلاثة - أربعة - خمسة) 9- وزن الرمح بالنسبة للسيدات (٦٠٠ جم - ٥٠٠ جم - ٤٠٠ جم) 10- طول الرمح بالنسبة للسيدات (٢,٠م - ١,٣٠م - ١,٦٠م)</p>	<p>بعض إختبارات رسي الرمح</p>	
		<p>1- (٧) 2- (٧) 3- (٧) 4- (٧) 5- (٧) 6- (٧) 7- ٧٠٠ جم 8- ٢,٦٠م 9- ثلاثة أجزاء . 10- ٦٠٠ جم 1٠- ٢,٠م</p>	<p>تابع بعض إختبارات رسي الرمح</p>	

نظام الوثائق المتكامل

مراجع البحث الموضوعي المتعدد	الطابع الإلكتروني	البيانات الوصفية والفهرس	مصفحة محتوى الصفحة	صفحة HTML
	صفحات الموقع الداخلية بمصاحبة موسيقى الفلاشة	<p>تضم بعض المواقع التي يستطيع الطالب الرجوع اليها والاستفادة منها في مجال مسابقات الميدان والتحمل مثل (الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، الاتحاد الإقليمي لألعاب القوى . بعض الجامعات الرياضية ، بعض المواقع الرياضية ، منشورات المحلات الرياضية) مواقع رياضية ومنها :</p> <p>http://www.gobroncs.com/ http://results.searchscout.com/content http://www.arabnet.co.il/newarabnet.v http://www.iaaf.org http://www.motocycle.start4all.com http://www.mindtools.com http://www.sportexpress.com http://www.ishof.org http://www.bikez.com http://www.bikepit.com http://www.all4bikers.com http://www.psych.web.com http://www.manunited.com http://www.easport.com http://www.sportslime.com</p> <p>مواقع أخرى ومنها :</p> <p>http://www.bishaedu.gov.sa/taqniataelem.htm http://www.al-musawi.com/outline.htm http://alwasaiel.freesevers.com/DALIEL1.htm http://www.riyadhedu.gov.sa/alan/ftok7.htm http://hira.hypermart.net/51.htm http://www.khayma.com/bdn-usama/36.htm http://www.e-wahat.8m.com/msh4.htm http://www.jeddahedu.gov.sa/index9.asp http://edutecl1423.freesevers.com</p>	مواقع تهمك	القوائم المتعددة

رقم الصفحة	محتوى الصفحة	المطلب الوطني والعربي	الاسم	ملاحظات
١٠١	مراجع البحث	وتحتوي على الكتب والمراجع العلمية في مجال مسابقات الميدان والمضمار والمواقع الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار والتي ساهمت في إنتاج هذا الموقع ومنها : (طرق التدريس ، تكنولوجيا التعليم ، التعليم عن بعد ، الصاب القوي ، دراسات وأبحاث)		
	إختصاصات	ويظهر ذلك من خلال Forum بوضع فية محتوى الإمتحان الكتابي الذي يجب عليه الطلاب في وقت محدد ثم بعد ذلك يتم الضغط على Send ليتم إرسال الاجابات على البريد الإلكتروني للمعلم على الموقع		

ملحوظة :

تم تحديث الموقع من قبل أثناء تجرية البحث خلال فترة زمنية قصيرة لمعالجة الموقع وإضافة بعض المحتويات .

ملحق (ط)

دليل البيـرمجية

(ط - ١)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

دليل الموقع التعليمي الخاص ببعض مسابقات الميدان والمضمار

أولاً - متطلبات تشغيل الموقع التعليمي المقترح :

- جهاز كمبيوتر مزود بالمواصفات التالية :-
- جهاز كمبيوتر (IBM) وملحقاته أو متوافق معه
- شاشة ملونة ويفضل 17 بوصة .
- معالج طراز بنتيوم 4 بسرعة 233 ميجاهيرتز أو أسرع .
- نظام *Windows 32 Bit (98 , 2000 , ME , XP)* يدعم اللغة العربية.
- بطاقة شاشة 600 × 800 ذات تحليل لوني عالي *16 Bit* .
- بطاقة صوت *16 Bit* .
- أى نوع من أنواع الإتصال بترددات الشبكة (*Broadband Connection (Cable, DSL, or LAN)*)
- سماعات خارجية ويفضل سماعات الأذن .
- لوحة مفاتيح وفأرة .

ثانياً - خطوات الدخول للموقع التعليمي (www.events-edu.com)

- بعد تشغيل جهاز الكمبيوتر .
- فتح متصفح الإنترنت *Internet Explorer Browser* .
- كتابة *URL* (عنوان الموقع) (www.events-edu.com) داخل البنر الرئيسى للـ *Explorer* .
- الضغط على *Enter* للبحث وفتح الموقع .
- ظهور الفلاشة التعليمية فى بداية فتح الموقع حيث يتم تحميلها وعملها بعد ذلك .
- بالضغط على *Skip Intro* يتم توقف الفلاشة وتظهر نافذة يوضع فيها *Username & password* الخاصة بالمجموعة التجريبية فقط .
- بالضغط على *Enter* يتم الدخول للصفحة الرئيسية داخل الموقع .
- يتم التفاعل والإبحار من خلال *Links* الموقع التعليمي .

الصفحة الرئيسية (Home page) للموقع التعليمي المقترح
www.events-edu.com

HOME LONG JUMP JAVELIN THROW 100 METRES EFFECTNESS CONTACT US

Your Account | Preferences | Mail

EventS - Edu Distance Learning Events Education

REPLAY

Events-edu

Download Java Xp

Nickname: [input type="text" value="A"]

Password: [input type="password"]

Invisible

Connect

تعلم مسابقات الميدان والمضمار

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم الفعاليات التي تفرح وتكسب بأسلوب موضوعي ذلك تقدم الدول بأنفسها بتغير بخصوصية تقسيم الأجناس النسري حيث يترجم المسابقات الرقصة إلى أرمه في مسابقات النسري والعدو والحرك والتي مسافات في مسابقات الرمي والوثب ومن ثم تعتبر ألعاب القوى مؤسراً صادقا في تغير التقدم الرياضي لـ الدول وحبر دامل على ذلك إنتاج مسابقات الميدان والمضمار في بطولة الدورة الأولمبية أينا 2004

مواقع بحث

Google

YAHOO!

altavista

msn

أقسام الموقع

اليد عبري الطالب الأسماء موقعا مما يساعدك على دراسة التصفح المفرد بسهولة وبشوق من خلال الأسماء الموقع المختلفة بفضل نصي

تعريف

س ١٤ ح

مواقع تعلم

مراجع البحث

أخبارنا

فكرة عمل الموقع

عبري الطالب ...

ألا يستطع تعلم مسابقات الميدان المضمار بأحدث الأساليب التكنولوجية الحديثة حيث أن هذا البرنامج ضمن بحث دكتوراه بصواب (تصميم موقع تعليمي على شبكة الأنترنت لتعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلبة الفرقة الثالثة بنسبة تدريسي بكلية التربية الرياضية جامعة طيفا) .

يعتبر هذا الموقع .. أعلامي - بفاعلي - جدي - تعليمي

أهداف سلوكية .

خطوات تعليمية .

تدريبات .

قانون .

مراحل قسه .

أهداف سلوكية .

خطوات تعليمية .

تدريبات .

قانون .

مراحل قسه .

أهداف سلوكية .

خطوات تعليمية .

تدريبات .

قانون .

الرئيسية الوثب الطويل رمي الرمح 100 متر النعاقل أنصا بنا

Copyright © 2006. The Portal Arb4Host Co. All rights reserved.

- ٣٠٥ -

ملحق (٥)
أسماء الخبراء

(١ - ١)

أسماء الخبراء (٠)

١. أبو المجد كمال	:	مدرس تكنولوجيا التعليم بقسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية - جامعة طنطا .
٢. أحمد فتحى الصواف	:	مدرس تكنولوجيا التعليم بقسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية - جامعة طنطا .
٣. أحمد ماهر	:	أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
٤. بلاتش سلامة متياس	:	أستاذ طرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
٥. حسين عبد العزيز الدرينى	:	أستاذ علم النفس التعليمى بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الأزهر .
٦. حمدى عبد الرحيم	:	أستاذ ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، ومدير المركز الإقليمي لألعاب القوى .
٧. خيرية السكرى	:	أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية .
٨. رياض زكريا المنشاوى	:	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٩. سالم عبد اللطيف سويدان	:	أستاذ المناهج المتفرغ - كلية التربية الرياضية بفلمنج - جامعة الأسكندرية .
١٠. سعاد شاهين	:	أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم - كلية التربية - جامعة طنطا .
١١. سعد قطب	:	أستاذ ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية .
١٢. سعيد إمام	:	مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم - كلية التربية - جامعة طنطا .
١٣. سهير بدير	:	أستاذ المناهج المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية - جامعة الأسكندرية .
١٤. طارق عز الدين	:	أستاذ ألعاب القوى بقسم علوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٥. عزة شوقى الوسىمى	:	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(*) تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً

(٢ - ٥)

تابع أسماء الخبراء (*)

١٦ .	على محمود عبيد	: أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٧ .	فؤاد قلالدة	: أستاذ المناهج المتفرغ - كلية التربية - جامعة طنطا .
١٨ .	مجدى عبد البديع	: مدرس تكنولوجيا التعليم بقسم تكنولوجيا التعليم - كلية التربية النوعية - جامعة طنطا .
١٩ .	محمد سعد زغلول	: أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٢٠ .	محمد كمونة على	: مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم - كلية التربية - جامعة طنطا .
٢١ .	مصطفى عبد السميع	: أستاذ تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية - جامعة عين شمس ، ومدير المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية .
٢٢ .	مكارم حلمي أبو هرجه	: أستاذ المناهج المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .
٢٣ .	نبيل فضـل	: أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية - جامعة طنطا .

(*) تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً

- ٣٠٨ -

ملحق (ك)
الوحدات التعليمية

الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدة التعليمية الأولى

المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر
الأسبوع : الأول
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٨ / ١٠ / ٢٠٠٥

الاسم	الصف	الوقت	الدرجة	ملاحظات
فاطرين	دقة غياب	٧ ق	أصم إدارية	١- أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر - أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في المسابقة . - أن يمارس الطلبة بعض التمرينات لتهيئة يدياً لأداء المسابقة . - أن يشارك الطلبة بلهجات إتشاء أداء التمرينات المختلفة .
دايرة	دقة غياب	٥ ق	الإحصاء العام	١- أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم العمليات العاملة في المهارة . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإحاطة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة . - أن يهتم الطلبة بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات
انتشار	دقة غياب	٧ ق	أصم إدارية	١- أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم العمليات العاملة في المهارة . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإحاطة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة . - أن يهتم الطلبة بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات
فاطرين	دقة غياب	١٥ ق	إعداد بندي خاص	١- أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم العمليات العاملة في المهارة . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإحاطة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة . - أن يهتم الطلبة بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات
صفيين	دقة غياب	٧ ق	الإحصاء العام	١- أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم العمليات العاملة في المهارة . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإحاطة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة . - أن يهتم الطلبة بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات
مقابلين	دقة غياب	٧ ق	الإحصاء العام	١- أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم العمليات العاملة في المهارة . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإحاطة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة . - أن يهتم الطلبة بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات

تابع الوحدة التمهيدية الأولى

المسابقة المراد تعلمها : صحو ١٠٠ متر

الأسبوع : الأول

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١٠ / ٨

الموضوع	المحتوى	الزمن	الهدف
ثلاث قاطرات	مكعبات العدد الضلع	٦٠ ق	الجزء الرئيسي التطويري، العملي للمجموعة التحريضية
مصروف	المجموعة التحريضية : - أن يتفكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات من خلال الموقع التعليمي المقترح. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوقع لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة. - أن يعرف الطلبة كيفية تنمية جوانبهم العقلية كتركيز الانتباه والإدراك والتفكير عند أداء مسابقة صحو ١٠٠ متر . - أن يعرف الطلبة كيفية شرح وتدريب مسابقة صحو ١٠٠ متر . - أن يستطيع الطلبة تنفيذ التعليمات الموجه إليهم من المعلم . - أن يعرف الطلبة كيفية توزيع الجهد المبذول خلال فترة أداء المسابقة .	٦٠ ق	تعليم مسابقة صحو ١٠٠ متر . - يقوم طلبة المجموعة التحريضية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - تمرينات الجري الأساسية (ABC) على التمرينات الآتية : - الجري على الأشواط بخطوات قصيرة جدا مع هبوط الكعبين ، ولكن مع عدم ملاسستها الأرض، وبحيث تتحرك الزاوية في حركاتها العادية، وتم الحركات بسرعة عالية . - الجري مع تبادل رفع الركبتين عاليا ، مع ملاحظة أن تكون الخطوات المستخدمة قصيرة وحركة الزاوية عادية . - الجري مع وضع اليدين خلف الظهر وهي قريبة من المنطقة القطنية ولمس المقعدة بالكعبين .

تابع الوحدة التعليلية الأولى

اليوم : السبت

التاريخ : ٨ / ١٠ / ٢٠٠٥

الزمن : ٩٠ دقيقة

المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر

المحتوى	الهدف العام والخاص	المفاهيم المستهدفة	الوسائل	الزمن	المواد التعليمية	م
إبتدأ حر	مقابلة سويدى	<ul style="list-style-type: none"> - أن يجمع الطلبة بين المصير على بسط الجهد والمساعدة وحب العمل وذلك حتى يستم أداء المسابقة بالصورة المطلوبة - أن يشعر الطلبة بالثقة في النفس والتحكم في انفعالاتها أثناء أداء المهارة . - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالمساعدة والرضا . 	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى بخطوات واسعة على شكل وثبات على القفصين بالتبادل . - الوثب على قدم واحدة بالتبادل مع رفع ركة الرجل المعكبية والنراغ المعكبة لأعلى، بحيث يكون التركيز هنا على الارتفاع وليس على المسافة Hopping 	٥ ق	النشاط الختامي	-٥
			<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم . 			

الوحدة التعليمية الثانية

المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر

الأُسبوع : الأول
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٢٠٠٥ / ١٠ / ١٢

المستهدف	الأدوات والامكانيات	المستهدف المستوسم	المستهدف	الزمن	المراء المراد	المراد
قاطرتين	دفتر غياب	- أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر - أن يعرف الطلبة معلومات عن العضلات العاملة في منطقة الجذع . - أن يستطيع الطلبة أداء تفرجات لاكتساب عنصر مرونة الجذع . - أن يكتسب الطلبة الشعور بالمساعدة عند أداء التفرجات .	- الجري حول الملعب . - (وقوف فتحاً) التراجعان جانبياً تبادل لف الجذع جانبياً . - (وقوف) العطن جانبياً . - (وقوف) العطن أماماً . - وقوف رفع التراجعين جانبياً والثبات .	٧ ق	أصالة إجارية	١-١
دايرة		- أن يعرف الطلبة فسيولوجية عمل العضلات . - أن يتقن الطلبة أداء بعض التفرجات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة . - أن يشعر الطلبة بالمساعدة أثناء الأداء .	- (وقوف) ثبات الوسط) الرجل أماماً زاوية قائمة خفض الرجل أسفل خلفاً . - جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماماً على الركبة اليسرى . - جلوس على الركبة اليسرى والضغط أماماً على الركبة اليمنى . - جلوس حواجز (مسك القم الأمامية) . - (جلوس توازن) رقود .	١٥ ق	إعداد بنلى خاص	١-٣
دايرة						

تابع الوحدة التعليمية الثانية

المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر

الأوسوع : الأول

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ١٢ / ١٠ / ٢٠٠٥

المستوى	الاساليب المستخدمة	الاهداف والقيم	المستوى	الزمن	تاريخ الفحص
ف	مطلرتين	<p>ف</p> <p>أن يتم الطلبة عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء المسابقة.</p> <p>أن يعرف الطلبة ويحددوا أفضل الطرق المناسبة لتعليم مسابقة عدو ١٠٠ متر .</p> <p>أن يعرف الطلبة كيفية ابتكار بعض التدرجات المساعدة عند تعلم المسابقة .</p> <p>أن يتمكن الطلبة من أداء التدرجات في وجود زميل له .</p> <p>أن يشجع الطلبة زملائهم أثناء أداء المسابقة .</p> <p>أن يقيم الطلبة زملائهم تقيماً صحيحاً باستمرار أثناء أداء التدرجات .</p>	<p>التدريب الثاني: High Knee</p> <p>الجرى أماماً على الأضراط مع تبادل رفع الركبتين عالياً، ويكون الجذع صورياً على عضلات الفخذ الأمامية - عضلات الفخذ الأمامية وعضلات الفخذ الخلفية عمودية مع العضلة الكفالية ومفصل القدم المرفوعة</p> <p>متلى وفي ارتقاء تام - وهذا التدريب يفيد عضلات الفخذ الأمامية ومفصل الركبة والقدم .</p> <p>التدريب الثالث : Back Kick</p> <p>وقوف - ثبات الوسط مع قلب الكفين بحيث أن يوجهها اتجاه الحركة ويوضعها على الجزء العلوي للحوض والإبهامين للأمام قليلاً مع تقوس الجذع بالضغط بالأصابع أو تتدلى الذراعين بجانب الجسم -</p>		
صفين متقابلين					

تابع الوحدة التعليمية الثانية

المسابقة المراهقون : صغر ١٠٠ متر

الأشروع : الأول

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١٠ / ١٢

المستوى	الأهداف التعليمية	المعدات المستخدمة	المسعى	الزمن	أهداف الدورة	م
ثلاث قطرات	<p>أن يفهم الطلبة ويكتبوا بإيجاز الخطوات التعليمية الخاصة بأداء مسابقة صغر ١٠٠ متر .</p> <p>أن يجمع الطلبة بين تحمل المسؤولية وحب العمل واحترامه .</p> <p>أن يتعاون الطلبة مع زملائهم ويحافظوا على سلامتهم عند أداء المسابقة .</p>	<p>- عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وتشعور الطلبة بالمعادة والرضا .</p>	<p>مع عدم سقوط الكتفين للأمام مع تحريكهما ببساطة وسهولة الأداة ويسحب القدم من الأرض مع بقاء الركبة في مكانها ولمس المقعدة بكمب القدم مع شدة المشط .</p> <p>التدريب الرابع : (السدفع عاليا) Hopping</p> <p>وقوف - الارتقاء بالقدم المتقدمة مع أرجحة الرجل الخلفية. وشد الرجل المتقدمة يجذب الركبة على الصدر للتفجع عاليا مع تبادل أرجحة الذراعين (مثل حركة السلم في كرة السلة) .</p>	٥ ق	النشاط الثاني	٥-
فصلين						

الوحدة التعليمية الثالثة

اليوم : السبت
التاريخ : ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٥

المسابقة المراد تغطها : عدو ١٠٠ متر
الزمن : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الإعداديات	المسألة	الهدف	الزمن	الدرجة	التاريخ
ق	دفتر غياب	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر . 	<ul style="list-style-type: none"> - التحري حول الملعب . - (وقوف فتحاً) مسك القم اليميني ومحاولة لمس الرأس للركبية . - (وقوف فتحاً) مسك القم اليسرى ومحاولة لمس الرأس للركبية . - (وقوف فتحاً) الأزعان جانباً تبادل لف الحنح جانباً . 	٧ ق	أعمال إدارية	١-١
ق	اطل تين	<ul style="list-style-type: none"> - أن يفهم الطلبة ديناميكية عمل العضلات في هذه التمرينات . - أن يؤدي الطلبة تمارينات تساعد على التهيئة البدنية لأداء مسابقة عدو ١٠٠ متر . - أن يكتب الطلبة روح الكفاح . 	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف ثبات الوسط) الرجل اليميني جانباً زاوية قائمة خفض الرجل أماماً جانباً . - (وقوف ثبات الوسط) الرجل اليسرى جانباً زاوية قائمة خفض الرجل أماماً جانباً . - (وقوف ثبات الوسط) الرجل اليميني أماماً زاوية قائمة خفض الرجل أماماً خلفاً . - (وقوف ثبات الوسط) الرجل اليسرى أماماً زاوية قائمة خفض الرجل أماماً خلفاً . - (وقوف فتحاً) محاولة لمس الكفين الأرض . 	٥ ق	الإحصاء العام	١-٢
د	الشمال حـ					
د	دال	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة تمارينات لمرورة مفصل الكتف في جميع الاتجاهات . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات بدنية تساعد على أداء مسابقة عدو ١٠٠ متر . - أن يشترك الطلبة بإيجابية ويحصلون المسؤولية عند أداء مسابقة عدو ١٠٠ متر . 		١٥ ق	إعداد بنفي خاص	١-٣

تابع الوحدة التعليمية الثالثة

المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر

الأسبوع : الثاني

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١٠ / ١٥

المعلم	المواد والأجهزة	الأساليب المستخدمة	المحتوى	الزمن	أهداف الدورة	ملاحظات
مربع ناقص ضلع	مصقون مقاساين	مفرد - سبويدي	<p>المجموعة التجريبية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتذكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة. <p>أن يعرف الطلبة معلومات صن وضع البده الصحيحة .</p> <p>أن يستطيع الطلبة تنفيذ التعليمات الموجه إليهم من المعلم .</p>	١٠ ق	<p>الجزء الرئيسي للتطبيق العملي للمجموعة التجريبية</p>	
	مصقون مقاساين	مفرد - سبويدي	<p>المجموعة التجريبية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتذكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة. <p>أن يعرف الطلبة معلومات صن وضع البده الصحيحة .</p> <p>أن يستطيع الطلبة تنفيذ التعليمات الموجه إليهم من المعلم .</p>	١٠ ق	<p>تعليم مسابقة عدو ١٠٠ متر .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - إعادة على التدريبات السابقة وإضافة التدريبات الأتية : <p>التدريب الخامس : (الدفع الخفيف أماما) Light - Pushing</p> <p>ميك الجسم أماما مع الدفع بالقدم الخلفية وعمل عضلات الرجل الدافعة بأعلىها لتساعد على تقدم الجسم وزيادة مرحلة الطيران ، وتبادل ارتفاع القدمين مع تبادل رفع الركبتين ومرحلة النزاعين في حركة بسيطة مثل حركة العدو .</p> <p>التدريب السادس : (الدفع بقوة الأمام) Strong - Pushing</p> <p>الدفع أماما مثل التدريب السابق مع زيادة ميل الجسم وزيادة الدفع بالقدم الدافعة وإزالة سدي حركة الركبة الأمامية والنزاعين</p>	

تابع الوحدة التشريعية الثالثة

المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر

الأسبوع : التالي

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٥/١٠/١٥

المسابقة	الأوقات المتاحة	المستويات المستهدفة	المسائل	المسح	أهداف التدريب	م
ثلاث قطرات	أربع	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتمكن الطلبة من أداء العدو من بدايات مختلفة . - أن يعرف الطلبة كيفية القيام بالتحريبات وكيفية التعامل معها أثناء تعلم مسابقة عدو ١٠٠ متر . - أن يتقبل الطلبة توجيهات المعلم أثناء أداء المسابقة بالمساعدة والتشويق أثناء الأداء . 	<p>وزيادة مرحلة الطيران مع ارتكاز الجسم على مقدمة القدم وليس على الكعب ، حركة الركبة الأمامية والزاوية وزيادة مرحلة الطيران مع ارتكاز الجسم على مقدمة القدم وليس على الكعب .</p> <p>التدريب السابع : (العدو التدريجي) (عجلة التسارع) Acceleration</p> <p>الوقوف - ميل الجسم للأمام ثم رفع الركبة أماما مع حركة الزراع المختلفة والدفع بالقدم الخلفية وبنه العدو مع التدرج في زيادة السرعة وعمل جميع عضلات الرجلين وانتقال الحركة مع العضلات الكبرى إلى العضلات الصغيرة إلى أن تصل إلى السرعة القصوى وذلك بعد حوالي ٦٠ مترا على أن يكون العدو فوق خط مستقيم .</p>	٥	النشاط العتامي	٥-
إتش	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالمساعدة والرضا . 				

الوحدة التعليمية الرابعة

المسابقة المراد تعلمها : عدد ١٠٠ متر
الأوسوع : الثاني
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ١٩ / ١٠ / ٢٠١٥

الصفحة	الاسم	الدرجة	الوقت	الدرجة	الإحصاء العام	الرقم
١	أعمال إدارية	٧ ق				
٢	الإحصاء العام	٥ ق				
٣	أخبار					
٤	الرياضة					
٥	العلوم					
٦	الاجتماعيات					
٧	اللغة العربية					
٨	اللغة الفرنسية					
٩	اللغة الإنجليزية					
١٠	الرياضة					
١١	العلوم					
١٢	الاجتماعيات					
١٣	اللغة العربية					
١٤	اللغة الفرنسية					
١٥	اللغة الإنجليزية					
١٦	الرياضة					
١٧	العلوم					
١٨	الاجتماعيات					
١٩	اللغة العربية					
٢٠	اللغة الفرنسية					
٢١	اللغة الإنجليزية					
٢٢	الرياضة					
٢٣	العلوم					
٢٤	الاجتماعيات					
٢٥	اللغة العربية					
٢٦	اللغة الفرنسية					
٢٧	اللغة الإنجليزية					
٢٨	الرياضة					
٢٩	العلوم					
٣٠	الاجتماعيات					
٣١	اللغة العربية					
٣٢	اللغة الفرنسية					
٣٣	اللغة الإنجليزية					
٣٤	الرياضة					
٣٥	العلوم					
٣٦	الاجتماعيات					
٣٧	اللغة العربية					
٣٨	اللغة الفرنسية					
٣٩	اللغة الإنجليزية					
٤٠	الرياضة					
٤١	العلوم					
٤٢	الاجتماعيات					
٤٣	اللغة العربية					
٤٤	اللغة الفرنسية					
٤٥	اللغة الإنجليزية					
٤٦	الرياضة					
٤٧	العلوم					
٤٨	الاجتماعيات					
٤٩	اللغة العربية					
٥٠	اللغة الفرنسية					
٥١	اللغة الإنجليزية					
٥٢	الرياضة					
٥٣	العلوم					
٥٤	الاجتماعيات					
٥٥	اللغة العربية					
٥٦	اللغة الفرنسية					
٥٧	اللغة الإنجليزية					
٥٨	الرياضة					
٥٩	العلوم					
٦٠	الاجتماعيات					
٦١	اللغة العربية					
٦٢	اللغة الفرنسية					
٦٣	اللغة الإنجليزية					
٦٤	الرياضة					
٦٥	العلوم					
٦٦	الاجتماعيات					
٦٧	اللغة العربية					
٦٨	اللغة الفرنسية					
٦٩	اللغة الإنجليزية					
٧٠	الرياضة					
٧١	العلوم					
٧٢	الاجتماعيات					
٧٣	اللغة العربية					
٧٤	اللغة الفرنسية					
٧٥	اللغة الإنجليزية					
٧٦	الرياضة					
٧٧	العلوم					
٧٨	الاجتماعيات					
٧٩	اللغة العربية					
٨٠	اللغة الفرنسية					
٨١	اللغة الإنجليزية					
٨٢	الرياضة					
٨٣	العلوم					
٨٤	الاجتماعيات					
٨٥	اللغة العربية					
٨٦	اللغة الفرنسية					
٨٧	اللغة الإنجليزية					
٨٨	الرياضة					
٨٩	العلوم					
٩٠	الاجتماعيات					
٩١	اللغة العربية					
٩٢	اللغة الفرنسية					
٩٣	اللغة الإنجليزية					
٩٤	الرياضة					
٩٥	العلوم					
٩٦	الاجتماعيات					
٩٧	اللغة العربية					
٩٨	اللغة الفرنسية					
٩٩	اللغة الإنجليزية					
١٠٠	الرياضة					

تابع الوحدة التعليمية الرابعة

اليوم : الأربعاء التاريخ : ٢٠٠٥ / ١٠ / ١٩
 المسابقة المراد تعلمها : عدو ١٠٠ متر
 الأسبوع : الثاني الزمن : ٩٠ دقيقة

المستوى	الأهداف والموضوع	المحتوى	المدة	المواد	الوسائل
٣-	<p>أن يعرف الطلبة معلومات عن تفرقات لمرحلة مفصل الركبة وأخرى لإطالة العضلات العاملة على العمود القوي .</p> <p>أن يمارس الطلبة ويؤدوا تفرقات بنية لعناصر القوة والمرولة .</p> <p>أن يفهم الطلبة بالمسألة أثناء أداء التفرقات .</p>	<p>جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماماً على الركبة اليسرى .</p> <p>جلوس على الركبة اليسرى والضغط أماماً على الركبة اليمنى .</p> <p>جلوس مد القدمين ومحاولة مسك المستطون ولعن الرأس للركبة .</p> <p>(وقوف التراجعين عالياً) ثني الجذع أماماً لجلوس القرفصاء .</p> <p>رفقود تشبيك اليدين خلف الرقبة ، رفح الجذع عالياً أسفل للمس الركبة بالمرقق المقابل</p>	١٥ ق	إعداد بنى خاص	
٤-	<p>المجموعة التجريبية :</p> <p>أن يتفكر الطلبة ما شاهدوه من محارف ومصطلحات .</p> <p>أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع .</p>	<p>تعليم مسابقة عدو ١٠٠ متر .</p> <p>يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي :</p>	٦٠ ق	الجزء الرئيسي التطبيق العملي للمجموعة التجريبية	

تابع الوحدة التعليمية الرابعة

المسابقة المراد تعلمها : عدد ١٠٠ متر

الأسبوع : الثاني

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ١٩ / ١٠ / ٢٠٠٥

الهدف	الأدوات والمواد	الملاحظات المهمة	المسئول	الزمن	أجزاء الجسم	م
إقتطاع حصر	شريط قياس	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة كيفية استعمال الإمكانات المتاحة للبيوم - أن يعرف الطلبة ويحددوا التوقيت المناسب لأداء الخروج من المكعب . - أن يعرف الطلبة مطومات عن الأداء الصحيح لمسابقة صو ١٠٠ متر . - أن يكتسب الطلبة خبرات انفعالية سارة . - أن يجمع الطلبة بين التكيف مع زملائهم والبعد عن حب الذات . - أن يطبق الطلبة ويفقروا ما تعلموه ويؤدوا المسابقة بدقة وانسيابية . 	<ul style="list-style-type: none"> - قبض أصابع اليد دون تصطب أو لمس كلوة اليد ، وذلك لتجنب التشنج العضلي ، لا إعضلات النزاع فقط بل لجميع العضلات . - الوقوف قنعا : بحيث تكون المسافة بين القدمين حوالي ٣٠ سم مع ثني الجذع أماما - بدء حركة النزاعين مثل حركتها أثناء العدو مع حركة ثني بسيطة وعند رجوع النزاع بجانب يمسك المرفق قليلا ، وعندما يصل المرفق خلف الجسم تعود زاويته إلى درجتها الأصلية مع تحريك النزاعين في حركة بتدولية - زيادة سرعة الحركة مع رفع الجذع أعلى من مستوي الوضع السابق (مثل الباتي) . - الوقوف وأداء حركة النزاعين السابقة مع صغر زاوية المرفق . 	٥ ق	النشاط الختامي	٥
ثلاث قطارات		<ul style="list-style-type: none"> - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالسعادة والرضا . 				

الوحدة التعليمية الخامسة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل

الأسبوع : الثالث
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٢٢ / ١٠ / ٢٠٠٥

الرقم	الاسئلة والأجوبة	الوقت	الدرجة	ملاحظات	
١	أعمال إدارية	٧ ق	الإحصاء العام		
٢	الاحية وأخذ العباب	٥ ق	الجرى حول الملعب . العدو بأقصى سرعة مدة ١٠ ثواني . (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع عالياً والضغط . (وقوف قفحاً) التراجعان جانباً تبادل لف الجذع جانباً . (وقوف مواجعة للزبل . اليدين تشبيك) ثنى ومد الترابطين .		
٣	إعداد بنفي خاصن	١٥ ق		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف قفحاً) محاولة لمس الكفين للأرض . جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماماً على الركبة اليسرى . جلوس على الركبة اليسرى والضغط أماماً على الركبة اليمنى . جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الرقبة ورفع الترابطين أماماً عالياً . 	
	أن يتحدث الطلبة على النظام والقيادة وتفيد الأوامر			<ul style="list-style-type: none"> أن يتعرف الطلبة على أجزاء جسمها المستخدمة أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل . أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات لمرونة مفصل الركبة . أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات لتنمية التحمل لمضلات الأجن وتقوية الترابطين . أن يجمع الطلبة بالسعادة والتحميق أثناء أداء التمرينات . 	
	دقة				
	غير حساب				
	الاطرتين				
	٥				
	الاطرتين				
	دا				

تابع الوحدة التعليمية الخامسة

المسابقة المراد تعلمها : وثق طویل

الأسبوع : الثالث

الزمن : ١٠ : دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٢ / ١٠ / ٢٠٠٥

رقم	أهداف التعلم	الموضوع	الأسئلة المسبقة	الأدوات والمواد	الملاحظات
٤-	الجزء الرئيسي التطبيق العملي للمجموعة التجريبية	٦٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - تعليم مسابقة الوثق الطویل . - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - اكتشاف قدم الإزقاء عليها بعض التدرجات الهامة في العملية التنظيمية . - الوثب لأعلى على قدم واحدة (على صنفوق الوثب) من خلال استخدام إقتراب قصير (٥-٧) خطوات وبصيت يكون النهوض على القدم الحرة، ويؤدي استخدام هذا التدرج إلى تعلم المتحمسه للاقتراب القصير (٥) خطوات كما يردى هذا التمرين إلى تقوية العلاقة بين الاقتراب والارتقاء، ويؤدي استخدام هذا التدرج إلى التعرف أيضا على قدم الإزقاء وتثبيت الإقتراب القصير (٥) خطوات كما يردى إلى تحسين الاقتراب والارتقاء . 	صنفوق الوثب	قاملتين
			<p>المجموعة التجريبية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتفكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يكسب الطلبة خبرات اكتشاف قدم الإزقاء . - أن يعرف الطلبة كيفية استعمال الإمكانات المتاحة لديهم . - أن يطبق الطلبة ويثبوا ما تعلموه ويسودوا المهارة بدقة وإسوائية . 	قاملتين	ثلاث

تابع الوحدة التسميوية الخامسة

المسابقة المراه تلمها : وثب طويل

الأسيوع : الثالث

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٢ / ١٠ / ٢٠٠٥

الملاحظات	الأهداف والأجهزة	الطريقة المستخدمة	المسئولي	الزمن	أدوات التدريس	رقم
ثلاث فطرات	مضمار ألعاب قوى لوحة الإرتقاء	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع الطلبة الوقوف على نقطة الإرتقاء المصححة . - أن يستطيع الطلبة التحكم في اتجاه ومسار الكرة . - أن يعرف الطلبة كيف يستمروا الجهد المبذول أثناء أداء المهارة . - أن يطبق الطلبة وينفذوا ما تعلموه عند أداء مهارة الإرتقاء . 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الإقتراب: ويستخدم هذا النوع من التدريب على أرض المضمار حيث يتم وضع علامة على مكان الإرتقاء ثم يحاول الطالب تكرار عملية الإقتراب لمسافة من ١٥- إلى ٢١ متر مع ملاحظة: - أن يكون الإقتراب على هيئة تدرج في السرعة - السرعة القصوى يتم الحصول عليها في مسافة قدرها ٨ متر قبل اللوحة - يحاول الطالب هنا أيضا الوقوف على نقطة الإقتراب المصححة - تحسين ترجمة الإقتراب إلى ارتقاء قوى . - تكرار الإقتراب من مسافة قدرها (١-٧) خطوة ثم الإرتقاء من على اللوحة في عملية مرجحة قوية للأمام والأعلى . 	٥ ق	النشاط الختامي	٥-
		<ul style="list-style-type: none"> - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالسعادة والرضا . 				

الوحدة التعليمية السادسة

المسابقة المراد تعلمها : وثق طويلاً

الأسبوع : الثالث

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٦ / ١٠ / ٢٠٠٥

الصفحة	الموضوع	المسألة	المرس	العدد الصفحات	رقم
١	أعمال إدارية	التحية وأخذ العياب . - الجري حول المطبخ . - العدو لمسافة ٥٠ م . - (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط - (وقوف) الطعن جانباً . - وقوف رفع التراجعين جانباً والتثبات . - (وقوف التراجعين جانباً) عمل دوائر بالثراعين .	٧ ق	١٠	١
٢	الإحصاء العام	أن يحدد الطلبة على النظام والقيادة وتفنيد الأوامر - أن يورث الطلبة تسميات بدئية لمناصر القدرة على الرجلين . - أن يورث الطلبة تسميات بدئية لمناصر القدرة على التراعين - أن يجمع الطلبة بين القدرة على تحمل المسؤولية والسعادة أثناء الأداء .	٥ ق	١٠	٢
٣	إعداد بدلي خاص	أن يعرف الطلبة المعلومات عن كيفية الوصول بالمضلات العامة إلى أقصى مدى ممكن . - أن يستطيع الطلبة أداء تمارينات المرتبطة ببعض الصفات البدنية المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل . - أن يستطيع الطلبة أداء إطلاقات مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم .	١٥ ق	١٠	٣

تابع الوحدة التعليمية السادسة

المسابقة المراهق تعلمها : وثق طوبيل

الأبوع : الثالث
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٢٦ / ١٠ / ٢٠٠٥

الصفحة	الأهداف والمحتوى	الأنشطة	المدة	الملاحظات
٤-	<p>تعلم مسابقة الوثب الطويل .</p> <p>يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي :</p> <p>- الوثب مع الهمود والقمصين متباعدين : والواجب الأساسى أيضا التريب هو تعلم وتثبيت الأساس الفيناميكى والأساس الزمنى لوضع الرجلين أثناء مرحلة الطيران ، كما يوزنى هنا التمرين الذى تأمّن عملية الهمود بعد الإرتقاء والطيران السالى حيث يهبط المبتدىء فى الوضع قفصا والسخر اعين عاليا .</p> <p>- الوثب الطويل باستخدام الإقتراب القصير (خطوات) مع الهمود على القمين معسا : والواجب الرئيسى أيضا التريب هو تثبيت وكأمن مرحلة الهمود كما يوزنى إلى إبطالة فترة الطير ان كذلك تأخير سحب رجل الإرتقاء ثم سحبها بقوة .</p> <p>- التمرين السابق مع إبطالة مسافة الإقتراب</p>	<p>المجموعة التجريبية :</p> <p>- أن يتكسر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات .</p> <p>- أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع .</p> <p>- أن يتوقع لدى الطلبة التغيرات التكوولوجية المختلفة .</p> <p>- أن يشرح الطلبة بحسب العمل واحترامه .</p> <p>- أن يعرف الطلبة النقاط التعليمية لأداء مهارة الإرتقاء والتمرين المصاحبة لإقتابها .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>١٠ ق</p>

تابع الوحدة التعليمية السادسة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طوويل

الأسبوع : الثالث
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٢٦ / ١٠ / ٢٠٠٥

المسابقة	الاهداف والمحتوى	المستويات المتوقعة	الأنشطة	الزمن	أهداف التعلم
فـ مسابقات	أحمال مختلفة الأوزان	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة كيفية استعمال الإمكانات المتاحة لديهم . - أن يستطيع الطلبة التحكم في اتجاه ومسار الإرتقاء . - أن يطبق الطلبة ويلتقوا ما تعلموه ويؤدون المهارة بدقة وفسابية . - أن يعرف الطلبة معلومات عن الأداء الصحيح للوثب الطوويل 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الإرتقاء (لجميع أنواع التنكيك) ويستخدم في هذا التنريب عملية الإقتراب من ٧-٥ خطوات ثم الوثب من مكان منخفض بعض الشيء . - يكرر التمرين مع ملاحظة الدور الإيجابي لحركة الرجل الحرة، تحسين ديناميكية الإرتقاء واستخدام في هذه الحالة أيضا إقتراب مكون من (٧-٥) خطوات ثم الإرتقاء على اللوحة مع مراعاة الامتخدام الجيد لحركة الرجل الحرة . - تحسين قوة الإرتقاء: - وتؤدي عادة باستخدام حمل خارجي مقل (صديري الأقالن) حيث يقوم الطالب بعمل إقتراب قصير من ٧-٥ خطوات ثم الإرتقاء مع ملاحظة أن يكون الإقتراب يكون سريعاً - لا يحدث تعب في وضع الجذع العمودي لحظة الإرتقاء . - تتحرك الرجل الحرة بقوة للأمام ولأعلى لحظة الإرتقاء . 		

تابع الوحدة التعليمية السادسة

المسابقة المراد تعلمها : وثب تطوير

الأسبوع : الثالث

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٦ / ١٠ / ٢٠٠٥

المستوى	الاهداف العامة	الاصناف المستهدفة	المحتوى	الزمن	الوقت	التاريخ
		<p>- ان يعرف الطلبة كيف ينتقروا الجهد المبذول أثناء أداء المهارة .</p> <p>- ان يطبق الطلبة وينفذوا ما تعلموه عند أداء المهارة .</p> <p>- ان يفهم الطلبة انهم يستطيعون تحيينا صحيحا .</p> <p>- عودة الجسم الى حالته الطبيعية وشمسور الطلبة بالمساعدة والرضا .</p>	<p>- تحسين قوة الارتفاع في كل انواع الاهداء العركي: ويستخدم في هذا النوع من الارتفاعات (صغيري الارتفاع) ايضا حمل خارجي ويجب لا يمدى القفل المستخدم (١-٢) كيلو جرام ويكون التريب طسي شكل تكرر الارتفاع مع القصر ثم الارتفاع من على اللوحة الارتفاع مع محاولة الاهداء دون كطاه أو تغير في طبيعة التريك المستخدم</p> <p>- تمرينات استرخاء وتجهة الجسم</p>	٥ ق		
						النشاط الختامي

الوحدة التعليمية السابعة

المسابقة المراد تعطها : وثب طويل
الأربع : الرابع
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٥

رقم	أعمال إدارية	الزمن	الموضوع	الصفات والمميزات	الصفات والمميزات	الصفات والمميزات
١-	أعمال إدارية	٧ ق	التحفة وأخذ الغياب . - العزى حول الملعب . - العدو لمسافة ٥٠ م . - (وقوف فتحة) النزاعاً جانبياً تبادل لف الجذع جانبياً .	- أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر	دفتر غياب	فاطر تين
٢-	الإحصاء العام	٥ ق	- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضمط ثم مد الجذع جانبياً والضمط . - (وقوف) . النزاعين جانبياً) ثني الركبتين على الصدر . - (وقوف) ثني الركبتين على الصدر) تبادل لف الجذع جانبياً . - (وقوف) رفع الرجليين 45° والفتات .	- أن يعرف الطلبة معلومات عن كيفية تهيئتهم بدنياً من خلال ممارسة بعض التمرينات البدنية . - أن يستطيع الطلبة العدو لمسافة ٥٠ م في أقل زمن ممكن - أن يورث الطلبة تمرينات بدنية تساعدهم عند أداء مسابقة الوثب الطويل . - أن يحاسب الطلبة حسب العمل واحكامه .	فاطر تين	فاطر تين

تابع الوحدة التعليمية السابعة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل

الأسبوع : الرابع
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٥

الاسم	الوقت المخصص	الدرجة	الوقت	المراتب
ثلاث قساطات	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة معلومات عن كيفية عمل إطلاات مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم . - أن يستطيع الطلبة الوصول بالمضلات العائمة إلى أقصى درجة ممكنة . - أن يعمل الطلبة من اتجاهاتهم السلبية ويكتسبوا التكيف والتعاون مع زملائهم . - أن يعرف الطلبة وتحدد أجزاء الجسم العائمة أثناء أداء المحارة . 	<ul style="list-style-type: none"> - وقوف مواجعة رفع الرجل اليمني أمامها زاوية قائمة مسك قدم الزميل) تبادل خفض الرجل أسفل - (وقوف مواجعة رفع الرجل اليسرى أمامها زاوية قائمة مسك قدم الزميل) تبادل خفض الرجل أسفل . - جلوس حواجز (مسك مشط القدم اليمني) . - جلوس حواجز (مسك مشط القدم اليسرى) . - جلوس ضم القميين ومحاولة مسك المشطين ولمس الرأس للركبة . - وقوف تشبيك اليدين خلف الرقبة ، رفع الجذع عاليًا أسفل للمس الركبة بالمرقع المقابل . - جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الرقبة رفع الرجلين أمامًا عاليًا . - (وقوف الاستناد على المرفقين) رفع الرجلين مع ثقب الكتبتين ثم مددهما . - انبطاح رفع الرجلين عاليًا ثم فتحهما . 	١٥ ق	إعداد بدني خاص
دائرة				٣-

تابع الوحدة التعليمية السابعة
 الأسبوع : الرابع
 المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
 التاريخ : ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٥

الاسم	الصف	الموضوع	الوقت	الدرجة	التعليق
فاطرين	ثلاث	<p>المجموعة التجريبية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتذكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوقع لدى الطلبة الخبرات المكتسبة المختلفة. 	١٠ ق	الجزء الرئيسي للتطبيق المعلى للمجموعة التجريبية	
صندوق قفز		<p>ويعتبرها .</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة كيفية الربط بين الخطوات التعليمية - أن يستطيع الطلبة التحكم في أجزاء جسمهم أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل . 			
		<p>تعليم مسابقة الوثب الطويل .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : الخطوة ١ : الوثب المتوالي فوق الحواجز - استخدام اقتراب بسيط :- المسافة : ١ - ٨ م - الهبوط على الرجل الحرة - الارتفاع : ٣٠ - ٥٠ سم . - استخدام إيقاع الثلاث خطوات . - الأهداف : الارتفاع من اقتراب قصير وتحسين وضع الارتفاع . الخطوة ٢ : الوثب معني منصة علي شكل خطوة مفتوحة - استخدام الاقتراب من ٥ - ٧ خطوات - - ارتفاع المنصة ١٥ - ٢٥ سم - الاحتفاظ بوضع الارتفاع في الهوا - الهبوط على شكل خطوة . - الأهداف : التعود على الوثب من علي منصة . 			

تابع الوحدة التعليمية السابعة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل

الأسبوع : الرابع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٥

المستوى	الأهداف والتقييم	المجال المعرفي	المسعى	الزمن	أهداف التعلم
إقتشار حصر	تشريط قواسم	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتبهنه الطلبة ويركزوا عند أداء التمرينات . - أن يحكر الطلبة أهمية مهارة الإرتقاء . - أن يتعاون الطلبة مع زملائهم عند أداء المهارة . - أن يعرف الطلبة على كيفية تنظيم الأوقات أثناء المهارة . - أن يستطيع الطلبة متابعة الأداء بطريقة صحيحة. 	<p>الخطوة ٣ : الوثب مع الهبوط على شكل خطوة متفرقة</p> <ul style="list-style-type: none"> - استخدام الاقتراب من ٥ - ٧ خطوات - الهبوط على شكل خطوة : - الاحتفاظ بوضع الإرتقاء في الهواء . - الاحتفاظ بوضع الإرتقاء . - الأهداف : التأكيد على حركة الإرتقاء والمحافظة على وضع الإرتقاء . - الخطوة ٤ : الإرتقاء بطريقة الشراخ من على مقعدة - استخدام اقتراب من ٥ - ٧ خطوات - سحب رجل الإرتقاء للأمام ولأعلى . - الاحتفاظ بوضع الإرتقاء في الهواء . - الهبوط والقفز : متواليتين . - مد الرجل الحرة قبل الهبوط . - الأهداف : التمرين على الطريقة بمساعدة الإرتقاء 		
دائرة	سسلم قفز				
				ق ٥	النشاط الختامي
					٥-

الوحدة التعليمية الثامنة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل

الأسبوع : الرابع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ٢

الصفحة	الاسماء والموضوع	المصوب	المرح	الوقت الدراسي	رقم	
فاطرتين	دقت غياب	- أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر . - أن يفهم الطلبة ديناميكية عمل العضلات أثناء أداء التمرينات . - أن يعرف الطلبة معلومات عن كيفية تهيئتهم بدنياً وذلك من خلال ممارسة بعض التمرينات البدنية . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات بدنية مختلفة تساعد على أداء مسابقة الوثب الطويل . - أن يفهم لدى الطلبة السمات الشخصية الحميدة .	التحفة وأخذ الغياب . - الجري حول الملعب . - العدو لمسافة ٥٠ م . - (وقوف) الوثب بالتبادل أماماً وخلفاً . - (وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط . - (وقوف فتحة) الأراعان جانباً تبادل لف الجذع جانباً . - (وقوف) رفع الأراعين جانباً والفتات . - (وقوف الأراعين جانباً) عمل دوائر بالأراعين . - ابتطاح تنبيك اليدين خلف الرأس) رفع الجذع عاليًا .	٧ ق	٥ ق	الإحصاء العام
انتشار					٢ -	

تابع الوحدة التمهيدية الثامنة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طوبول

الأسبوع : الرابع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ٢

المسئول	الأهداف والأهمية	الأهداف المتوقعة	المسئول	الوقت	المواد المستعملة
ثلاث قاطرات		<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة مطبوعات عن كيفية عمل تمرينات مرونة لأجزاء مختلفة من الجسم . - أن يعرف الطلبة مطبوعات عن كيفية عمل تمرينات تحمل لأجزاء مختلفة من الجسم . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات ببنية متقنة تعطيهما القدرة على أداء الوجدات المطلوبة منها . - أن ينتبه الطلبة ويحكمون في انفعالاتها أثناء الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - وقوف ثبات الوسط الرجل اليمنى جانباً زاوية قائمة تحفز الرجل أسفل أماماً جانباً (عكس الرجل). - رقود أرقصاء . تشبيك اليدين خلف الرقبة ثنى الجذع أماماً - جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الرقبة رفع الرجلين أماماً عاليًا . - (رقود الاستناد على المرفقين) رفع الرجلين مع ثنى الركبتين ثم مدحما . - (جلوس توالزن) رقود . - (انبطاح تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع والرجلين عاليًا . - انبطاح ثنى الركبتين مسك القدمين باليدين رفع الجذع عاليًا - انبطاح ثنى الزراعين ثم دفع الأرض وعمل سقفة أمام الصدر . - انبطاح . الزميل مسك القدمين . المشى للأمام . 	١٥ ق	إعداد بنفي خالص
دائرة					
إتشار حر					

الوحدة التعليمية التاسعة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل
الأسبوع : الخامس
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ٥

الاسئلة والمتمم	الاجابة الصحيحة	التمارين	الوقت	اصال ابارية	الاجزاء العام	
قائلتين	دقتر غياب	- ان يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر - أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في المسابقة . - أن يمارس الطلبة بعض التمرينات التهيئية بديناً لأداء المسابقة . - ان يشارك الطلبة بإيجابية أثناء التمرينات المختلفة .	٧ ق	التحفة وأخذ الغياب . - الجرى حول الملعب . - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط . - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع عالياً والضغط . - وقوف رفع الذراعين جانباً والفتحات .	٥ ق	الإحصاء العام
داك	دقتر غياب	- أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم المضلات العاملة في المسابقة . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المسابقة . - أن يعتاد الطلبة بسلاسة زملائهم أثناء التمرينات	١٥ ق	- (وقوف رفع الرجل أماماً) ثنى الجذع أماماً والضغط . - وقوف مواجهة رفع الرجل اليمنى أماماً زاوية قائمة مسك قدم الزميل . - (وقوف فتحاً) مسك القدم اليمنى ومحاولة لمس الرأس للرجبة .	١٥ ق	إعداد بدني خاص
داك	دقتر غياب					

تابع الوحدة التعليمية التاسعة

المسابقة المراد تعلمها : وثب طويل

الأُسبوع : الخامس

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ٥

الموضوع	الأهداف والمحتوى	الأنشطة المقترحة	المسعى	الزمن	أهداف الدرس
٤- مربع ناقص مضلع	المجموعة التجريبية : - أن يتذكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات التكوينية المختلفة.	- تعلم مسابقة الوثب الطويل . - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق مسا شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - أداء المسابقة ككل مع ملاحظة أداء كل طالب وتصحيح الأخطاء إن وجد . - استخدام التعزيز الإيجابي في أداء المسابقات وتصحيح الأداء المهاري . - تقييم كل طالب على مدى اللوقوف على نواحي القصور . - الأداء الكامل لمسابقة الوثب الطويل .	٢٠ ق	الجزء الرئيسي التطبيق العملي للمجموعة التجريبية	
مسطرتين التشاور	- أن يستطيع الطلبة الربط بين أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء مسابقة الوثب الطويل . - أن يتعرف الطلبة على كيفية الأداء السليم لمسابقة الوثب الطويل . - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالمعانة والرضا .	- تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم	٥ ق	النشاط الختامي	

الوحدة التثقيفية العاشره

المسابقة المراد تعلمها : رمى الرمح
الأُسبوع : الخامس
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٩ / ١١ / ٢٠٠٥

المسابقة		الاسماء والتمثيل		المسجل		الوقت		العدد الموزون	
١-1	أعمال إدارية	٧ ق	الإحصاء العام	١-1	التحفة وأخذ العيوب . الجرى حول الملعب . المدى بأقصى سرعة مدة ١٠ ثواني . - (وقوف) تقي الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مسد الجذع عاليًا والضغط . - (وقوف فتحاً) التزاعان جانباً فهاول لف الجذع جانباً . - (وقوف موارجة للزمنول . اليمين تشبيك) تقي ومد التزاعين .	١٥ ق	إعداد بدني خاص	١-1	إعداد بدني خاص
١-2	قائل تين	مقرر عجاب	أن يعطه الطلبة على النظام والقادة وتطبيق الأوامر - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات تساعد على اكتساب الصفات البدنية المرتبط بمسابقة رمى الرمح . - أن يتكسب الطلبة الروح الرياضية والتعاون مع زملائهم أثناء أداء التمرينات .	٢-2	أن يتعرف الطلبة على أجزاء جسمهم المستخدمة أثناء أداء مسابقة رمى الرمح . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات لمرودة مفصل الركبة . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات للتنمية التحمل لمضلات البطن وتقوية التزاعين . - أن يفهم الطلبة بالسعادة والتشويق أثناء أداء التمرينات .	١٥ ق	إعداد بدني خاص	١-1	إعداد بدني خاص

تابع الوحدة التمهيدية العاشرة

المهارة المراد تعلمها : رمي الرمح

الأسيوع : الخامس
الرسم : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ٩

المستويات	الأهداف والمحتوى	المضامين المنهجية	الموضوع	المدة	المواد	المعدات
الانتشار حر	المجموعة التجريبية : - أن يتفكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة .	تعليم مسابقة رمي الرمح . - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع ، وطلبة المجموعة الضابطة من خلال المحاضرات النظرية على النحو التالي : - القبض والعمل : يتم القبض على الرمح من نهاية المقبض وتؤدي عملية القبض من هذا المكان إلى تأمين تركيز القوة وراء مركز الثقل تماما، التعرف بالأداة (الأمان وكيفية مسك الأداة) . وهناك ثلاثة أوضاع رئيسية من القبض كالآتي: - النوع الأول: وفيه يتم القبض على الرمح بحيث يوضع أصبع السجاية خلف الرمح ، وبحيث تلف الأصابع الأخرى حول مقبض الرمح، وتؤدي هذه القبضة إلى التحكم في توجيه مسار الرمح . - النوع الثاني: وفيه يتم القبض على الرمح بواسطة كل من السجاية والإبهام خلف المقبض تماما، وبحيث تلف الأصابع خلف المقبض .	١٠ ق	الجزء الرئيسي للتطبيق العملي للمجموعة التجريبية		
ثلاث فاطرات	أن يطبق الطلبة وينفذوا ما تعلموه عند أداء المهارة . - أن يقيم الطلبة أدائهم باستمرار تقريبا صحيحا . - أن يعرف الطلبة ويحددوا أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم مسابقة رمي الرمح .					
فاطر تين	رمح					

تابع الوحدة التعليمية المعاصرة

المهارة المراد تعلمها : رمي الرمح

الأسبوع : الخامس

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٩ / ١١ / ٢٠٠٥

المستوى	الصفات والمؤهلات	الأهداف التعليمية	المحتوى	الزمن	أدوات التدريس
المرشدون					
الطلبة		<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة النقاط التعليمية لأداء المسابقة والتمارين المصاحبة لإتقانها . - أن يطبق الطلبة وينفذوا ما تعلموه ويؤدوا المسابقة بدقة وانسيابية . - أن يعرف الطلبة معلومات عن الأداء الصحيح لمسابقة رمي الرمح . 	<ul style="list-style-type: none"> - النوع الثالث: يتم القبض على الرمح بواسطة وضع السبابة والأصبع الأوسط خلف القبض ، ويؤدي استخدام هذه الأجزاء الثلاثة من القبض إلى تأمين عدم الإصابة (مفصل المرفق) . وقلة الاستعداد: - يتم حمل الرمح على الكتف الذراع اليمنى (ذراع الرمي) بحيث يكون القبض بالطريقة الصحيحة ، ويقف الطالب والقمان متقابلين ومتوترتين والنظر للأمام في اتجاه مقطع الرمي. 		
المرشدون		<ul style="list-style-type: none"> - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وتصور الطلبة بالسعادة والرضا . 	<ul style="list-style-type: none"> - تربيات استرخاء وتهدئة الجسم 	٥ د	النشاط الختامي

الوحدة التعليمية الحادية عشر

المسابقة المراهق تعلمها : رمي الرمح

الأسيوع : السادس
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ١٢ / ١١ / ٢٠٠٥

الاسم	الصف	الوقت	الدرجة	ملاحظات
١- قاطرين	دقة غياب	٧ ق	أصل إدارية	
٢- قاطرين دائرة دائرة الفتار الفتار	دقة غياب	٥ ق	الإحصاء العام	
		١٥ ق	إعداد بندي خاص	

تابع الوحدة التعليمية الحادية عشر

المسابقة المراد تعلمها : رسي الريح

الأوسوع : السادس

الزمن : ١٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ١٢

الرقم	الأنشطة والأجهزة	المعدات المستوحدة	الأمور	الوسائل	الوقت	الأنشطة الختامية
٤-	المجموعة التحريضية : - أن يفكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة.	المجموعة التحريضية : - أن يعرف الطلبة كيفية استغلال الإمكانيات المتاحة لديهم . - أن يستطيع الطلبة التحكم في اتجاههم ومسارهم أثناء أداء مراحل المسابقة .	- تعليم مسابقة رسي الريح . - يقوم طلبة المجموعة التحريضية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : الاقتراب: يتميز الاقتراب في مسابقة رسي الريح بالطول كما أنه يحتوي عادة على ٣٠-٣٠ متر تقسم إلى من ١٨-١٢ خطوة تمهيدية تتخذ شكل تدرج في السرعة بالاسترخاء وعدم التناقص حيث يظل الريح في مكانه فوق الكعب وفي مستوى فوق الجبهة حيث تتحرك ذراع الرمي مع حركة العري بطريقة توأقية، ثم (٥ خطوات تحضيرية) وتتصف الخطوات الأولى من الاقتراب " التمهيدية " بالاستمرارية والتدرج ثم تتخذ الخطوات ويجب أن لا يقل الاقتراب عن ٣٠ مترا ولا يزيد عن ٣٦,٥ مترا .	- تدريبات استرخاء وتمهيد الجسم	١٠ ق	الجزء الرئيسي التطبيقي المساعي للمجموعة التحريضية
	ثلاث قاطرات دائــــــــــــر تين	- عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالمساعدة والرضا .			٥ ق	

الوحدة التعليمية الثانية عشر

المسابقة المراه تظمها : رمى الرمح

الأسبوع : السادس

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ١٦ / ١١ / ٢٠٠٥

الموضوع	الأهداف التعليمية	المستوى	الرمز	أهداف التعلم	الإحصاء العام	ملاحظات
قاطرين	دقير غياب	أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر	٧ ق	التحية وأخذ الثياب . الجرى حول الملعب . الحدو لمسافة ٥٠ م . (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (وقوف) الطعن جانبياً . وقوف رفع النزاعين جانبياً والقبضات . (وقوف التزاعين جانبياً) عمل دوائر بالتراعين .	الإحصاء العام	١- ٢-
انتشار		<ul style="list-style-type: none"> أن يودى الطلبة تمرينات بديئة لعناصر القدرة على التزاعين أن يودى الطلبة تمرينات بديئة لعناصر القدرة على التزاعين أن يجمع الطلبة بين القدرة على تحمل المسؤولية والمسماة إلقاء الأداة . 	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف رفع الرجل اليمنى أماماً على حائز ثني الجذع أماماً والضغط . (وقوف قبضات الوسط) الرجل اليمنى أماماً زاوية قائمة خفض الرجل أسفل أماماً جانبياً . (وقوف قبضات الوسط) الرجل اليسرى أماماً زاوية قائمة خفض الرجل أسفل أماماً جانبياً . 	الإحصاء العام	٢- ٣-
قاطرتين		<ul style="list-style-type: none"> أن يعرف الطلبة المعلومات عن كيفية الوصول بالعصلات الماملة إلى أقصى مدى ممكن . أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات المرتبطة ببعض الصفات البدنية المرتبطة بمسابقة رمى الرمح . أن يستطيع الطلبة أداء إطلاات مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم . 	١٥ ق	إعداد بدني خاص		

تابع الوحدة التعليمية الثانية عشر

المهارة المراد تعلمها : رمي الرمح

الأسبوع : السادس

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ١٦ / ١١ / ٢٠٠٥

الهدف	المحتوى	الوسائل	المدة	الوسائل	المدة	
4-	المجموعة التحريية : - أن يتفكر الطالبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات . - أن يستطيع الطالبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتتبع لدى الطالبة الخبرات المكتسوبة المختلفة .	تعليم مسابقة رمي الرمح . - يقوم طلبة المجموعة التحريية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - أداء الخطوات الثلاثة التحضيرية من المشي - أداء الخطوات الثلاثة التحضيرية من الجري - أداء الخطوات الثلاثة التحضيرية من إقتراب ١٠ متر . - التفريب المسبق مع زيادة مسافة الإقتراب . - تعليم وأداء الخطوات التحضيرية الخمسة من المشي . - أداء الخطوات الخمسة التحضيرية من الجري مع حمل الرمح بالطريقة الصحيحة .	الجزء الرئيسي التطبيق العملي للمجموعة التحريية	٦٠ ق		
مربع ناقص ضلع دائرة انتشار	أفـع	- أن يعرف الطالبة كيف يستثمروا الجهد المبذول أثناء أداء المسابقة . - أن يستطيع الطالبة الربط في الأداء بين الإقتراب والخطوات التحضيرية . - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وتعود الطالبة بالمساعدة والرضا .	- تمرينات استرخاء وتجهئة الجسم	٥ ق	النشاط العملي	

الوحدة التعليمية الثالثة عشر

المسابقة المراد تعلمها : رمى الرمح

الأسبوع : السابع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ١٩

الرقم	اسم التمرين	الزمن	المكان	الهدف	الملاحظات	الأدوات والمواد	الظروف
١-	أعمال إدارية الإحصاء العام	٧ ق		التحبة وأخذ الغياب . الجرى حول الملعب . (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع عاليًا والضغط . وقوف رفع التراصين جانبيًا والفتات .			
٢-	إعداد بدني خاص	٥ ق		- وقوف مواجهة رفع الرجل اليمنى أماماً زاوية قائمة مسك قدم الزميل) تتبادل خفض الرجل أسفل (وقوف مواجهة رفع الرجل اليسرى أماماً زاوية قائمة مسك قدم الزميل) تتبادل خفض الرجل أسفل . جلوس حواجز مسك مشط القدم اليمنى) . جلوس حواجز (مسك مشط القدم اليسرى) . وقوف تشبيك اليدين خلف الرقبة ، رفع الجذع عاليًا أسفل للمس الركبة بالمرقء المقابل .			
٣-		١٥ ق					
١-	قاطر تين	دقائق		- أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر - أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في المسابقة . - أن يمارس الطلبة بعض التمرينات لتبني بشكلها لأداء المسابقة . - أن يشارك الطلبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة			
٢-	الشمير حمر	دقائق		- أن يعرف الطلبة معلومات عن كيفية عمل إطالات مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم . - أن يستطيع الطلبة الوصول بالمضلات العاملة إلى أقصى درجة ممكنة . - أن يعجل الطلبة من اتجاهاتها السلبية ويكتسبوا التكيف والتعاون مع زملائهم .			

تابع الوحدة التعليمية الثالثة عشر

المهارة المراد تعلمها : رمي الأرمج

الأسبوع : السابع
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ١٩ / ١١ / ٢٠٠٥

الهدف	الأهداف بالاسم	الأسبوع	اليوم	الوقت	الوسائل
٤-	<p>المجموعة التجريبية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتذكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتقن لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعليم مسابقة رمي الأرمج . - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق مسا شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - تحركات القميين في الخطوات التحضيرية . - ربطها مع حمل الأرمج ورفعه أثناء أداء الخطوات . - الإقتراب ١٠ متر شم أداء الخطوات التحضيرية الخمسة بدون رمج . - التدريب السابق مع حمل الأرمج وبدون رمي - تدريب النزاع الحاملة للأرمج على الفرد حتى للوصول للرمي . 	١٠ ق	٥ ق	الجزء الرئيسي التطبيق العملي للمجموعة التجريبية
٥-	<p>عزوة الجسم إلى حالته الطبيعية وتعود الطلبة بالمعزاة والرعاش .</p>	<p>تميزات استرخاء وتهدئة الجسم</p>			النشاط الختامي

ثلاث قطارات

رمح

الوحدة التعليمية الرابعة عشر

المسابقة المراسم تطمها : رمى الريح

الأوسوع : السامع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٣ / ١١ / ٢٠٠٥

الموضوع	البيانات والمعلومات	الاجابة المطلوبه	المسئول	الوقت	الدرجة المربوه	م
١- قاطر تين	دفتر غياب	أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر	التحية وأخذ الغياب . الجرى حول الملعب . (وقوف فتحاً) الأراغان جانباً تبادل لف الجزع جانباً . (وقوف) الطمن جانباً . (وقوف) الطمن أماماً . وقوف رفع الشراطين جانبياً والثبات .	٧ ق	أعمال إدارية	١-
٢- قاطر تين	دفتر غياب	أن يعرف الطلبة معلومات عن المضلات العاملة في منطقة الجزع . أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات لاكتساب عنصر مرونة الجزع . أن يكتسب الطلبة الشعور بالمساعدة عند أداء التمرينات .	الجرى حول الملعب . (وقوف فتحاً) الأراغان جانباً تبادل لف الجزع جانباً . (وقوف) الطمن جانباً . (وقوف) الطمن أماماً . وقوف رفع الشراطين جانبياً والثبات .	٥ ق	الإحصاء العام	٢-
٣- ثلاث موانر	دفتر غياب	أن يعرف الطلبة فسيولوجية عمل المضلات . أن يتقن الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المسابقة . أن يشعر الطلبة بالمساعدة أثناء الأداء .	(وقوف) ثبات الوسط) الرجل أماماً زاوية قائمة خفض الرجل أسفل خلفاً . جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماماً على الركبة اليسرى . جلوس على الركبة اليسرى والضغط أماماً على الركبة اليمنى . جلوس حواجز (مسك القنم الأمامية) . (جلوس توازن) رقود .	١٥ ق	إعداد بنى خاص	٣-

تابع الوحدة التعليمية الرابعة عشر

المسابقة المراد تعلمها : رمي الرمح

الأسيوع : السابع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٣ / ١١ / ٢٠٠٥

المستوى	الاهداف والقيم	الاساس المنطقي	المسألة	الزمن	الجزء الرئيسي التطبيقي العملي للمجموعة التجريبية	رقم
داك	رماح	<p>المجموعة التجريبية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتكرر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات التكنولوجية المختلفة. 	<p>تعليم مسابقة رمي الرمح .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : <u>التدريب رقم ١</u> : مستوى قوة الرمي - بالإضافة إلى تكتيك التخلص نفسه حيث يكرر اللطيلة الاقتراب من خطوطين أو ثلاث مشياً ثم الرمي ويلاحظ هنا انثناء الرجل اليمنى ، وامتداد التراجع اليمنى ، كما يراعى امتداد الرجلين بسرعة كبيرة لحظة الرمي نفسه . <u>التدريب رقم ٢</u> : تحسين قوة الرمي - بالإضافة إلى حركة التخلص أيضاً ولكن باستخدام الكرة بدلاً من السرج ، ويتم هذا التدريب من خلال مراعاة امتداد الرجل اليسرى ، وانثناء اليمنى في وضع الرمي ، ثم يتم الرمي نفسه عدة مرات مع الاهتمام بدوران المصدر والبطن للأمام . 	٦٠ ق		٤-

تابع الوحدة التمهيدية الرابعة عشر

المهارة المراد تعلمها : رمي الرمح

الأسبوع : السابع

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٣ / ١١ / ٢٠٠٥

المهارة	الأدوات والمواد	الأهداف المتوقعة	المسؤول	الزمن	أهداف التمرين	النشاط الختامي
ق الطارات	كرات طبية مختلفة الأوزان	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتشارك الطلبة بإيجابية ويخطوا عن السلبية . - أن يتعرف الطلبة على كيفية الأداء السليم لمسابقة رمي الرمح . - أن يتعرف الطلبة على بعض الأدوات المساعدة والبيئية - أن يعرف الطلبة كيفية شرح أداء مراحل مسابقة رمي الرمح . - أن يشعر الطلبة بالسعادة والتفويق أثناء الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين قوة الرمي وترجمة هذه القوة إلى مسافة . - مواصفات خطوة التقاطع قبل الأخيرة (بعدة وأقيبه) . - يتخذ الجذع وضع القوس في الخطوة قبل الأخيرة . - التدرج رقم ٤ : نفس السابق - الرمح بدلاً من الكرات والقتراب من ٥ خطوات بدلاً من ٣ خطوات . - امكاد كامل للرجلين لحظة التخلص . 	ق	ق	النشاط الختامي
		<ul style="list-style-type: none"> - عودة الجسم إلى حالته الطبيعية وشعور الطلبة بالسعادة والرضا . 				

الوحدة التعليمية الخامسة عشر

المسابقة المراد تعلمها : رمى الرمح

الأُسبوع : الثامن
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٢٦ / ١١ / ٢٠٠٥

الرقم	موضوع الاختبار	المستوى	الوقت	عدد الأسئلة	نوع الأسئلة
١-	أن يعتاد الطلبة على النظام والقيادة وتنفيذ الأوامر	دفتر غياب	٧ ق	أصناف إجابية	١-
٢-	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم أجزاء الجسم العاملة في المسابقة . - أن يمارس الطلبة بعض التمرينات لتهدئ بشكلها لأداء المسابقة . - أن يشارك الطلبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة 	قاعة تربية	٥ ق	الإحصاء العام	٢-
٣-	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعرف الطلبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في مسابقة رمى الرمح . - أن يستطيع الطلبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في مسابقة رمى الرمح . - أن يهتم الطلبة بسلامة زملائهم أثناء أداء التمرينات . 	أربع حوالت	١٥ ق	إعداد بنفي خاص	٣-

تابع الوحدة التعليمية الخامسة عشر

المهارة المراد تعلمها : رمى الرمح

الأسبوع : الثامن
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت
التاريخ : ٢٦ / ١١ / ٢٠٠٥

الوقت	المحتوى	الملاحظات	الوقت	المحتوى	
١٠ ق	<p>تعليم مسابقة رمى الرمح :</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم طلبة المجموعة التوجيهية بتطبيق مسابقته في الموقع على النحو التالي : التدريب رقم 1 : تحسين عملية الاقتراب بالإضافة إلى تثبيت الرمي والتخلص . - ويتم ذلك من خلال تكرار الاقتراب من (٥) خطوات ، حيث يتم التركيز على عملية سحب الذراع للخلف ، وذلك عندما يحصل الطالب بالرجل اليسرى على أول علامة يضعها المعلم. ويلاحظ في هذا التدريب النقاط التالية : - تتعدد ذراع الرمي بالكامل في الخطوة قبل الأخيرة . - يجب وان يتم التخلص عندما يكون الرمح في مستوى أعلى من مستوى الرأس . التدريب رقم ٢ : تحسين الاقتراب بالإضافة إلى الأداء الحركي لحظة الرمي ، ويتم من خلال تكرار عملية الاقتراب من ٥ : ٧ خطوات ، بحيث يتم سحب ذراع الرمي للخلف عند وصول الرجل اليسرى على أول علامة- ويلاحظ في هذا التدريب الاتي : 		١٠ ق	<p>الجزء الرئيسي للتطبيق العملي للمجموعة التوجيهية</p>	
١٠ ق	<p>تعليم مسابقة رمى الرمح :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ان يتكرر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات. - ان يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - ان يتوقع لدى الطلبة الخبرات التكوينية المختلفة. 	<p>المجموعة التوجيهية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ان يعرف الطلبة معلومات عن عملية الاقتراب ومسك الرمح أثناء أداء مسابقة رمى الرمح . - ان يستطيع الطلبة تنفيذ التعليمات الموجهة إليهم من المعلم . - ان يشعر الطلبة بالإهتمام ويعملوا على تنمية السمات الشخصية الحميدة . - ان يربط الطلبة بين مهارة الرمي ومهارة سبق تعلمها . 		١٠ ق	
١٠ ق	<p>تعليم مسابقة رمى الرمح :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعليم مسابقة رمى الرمح بتطبيق مسابقته في الموقع على النحو التالي : التدريب رقم 1 : تحسين عملية الاقتراب بالإضافة إلى تثبيت الرمي والتخلص . - ويتم ذلك من خلال تكرار الاقتراب من (٥) خطوات ، حيث يتم التركيز على عملية سحب الذراع للخلف ، وذلك عندما يحصل الطالب بالرجل اليسرى على أول علامة يضعها المعلم. ويلاحظ في هذا التدريب النقاط التالية : - تتعدد ذراع الرمي بالكامل في الخطوة قبل الأخيرة . - يجب وان يتم التخلص عندما يكون الرمح في مستوى أعلى من مستوى الرأس . التدريب رقم ٢ : تحسين الاقتراب بالإضافة إلى الأداء الحركي لحظة الرمي ، ويتم من خلال تكرار عملية الاقتراب من ٥ : ٧ خطوات ، بحيث يتم سحب ذراع الرمي للخلف عند وصول الرجل اليسرى على أول علامة- ويلاحظ في هذا التدريب الاتي : 		١٠ ق		

تابع الوحدة التعليمية الخامسة عشر

المهارة المراد تعلمها : رمي الرمح

الأسبوع : الثامن

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٦ / ١١ / ٢٠٠٥

المعلم	الاهداف والتوصيات	الوسائل التعليمية	الملاحظات	تاريخ التقييم
قساطر تين	كرات صغيرة ذات أحجام مختلفة . بار حديوي .	<ul style="list-style-type: none"> - أن يفهم الطلبة بالثقة بالنفس وبأدائهم للمهارة ويتصموا نواحي القوة ويعالجوا الضعف في أدائهم . - أن يفهم الطلبة كيفية ربط جوارب تعلم مسابقة رمي الرمح . - أن يتمكن الطلبة من أداء المسابقة طبق الجري بإرادة . - أن يفهم الطلبة بعوامل الأمن والسلامة أثناء المسابقة . - أن يعرف الطلبة ويجدوا أفضل الطرق المناسبة لتعليم مسابقة رمي الرمح . - أن يتمكن الطلبة من تحسين قوة الرمي . 	<ul style="list-style-type: none"> - فرد الرجلين تماماً لحظة التخاص . - دفع الصدر والعوض للأمام لحظة التخاص . - التدريب رقم ٣ : تحسين قوة الرمي . - من خلال استخدام الكرات الصغيرة بموزن (٦٠٠ جم - ٨٠٠ جم - ١٠٠٠ جم - ١٢٠٠ جم - ١٥٠٠ جم) ، وبحيث يتم الرمي من وضع الجف و يورد نزاع الرمي على كامل امتدادها . ولاحظ في هذا التدريب التقاط التالفة: - نزاع الرمي في مستوى أعلى من الرأس ومفرودة . - الرمي فوق الرأس . - التدريب رقم ٤ : تحسين قوة الرمي ، أيضاً وذلك باستخدام نفس الكرات الصغيرة ، وبحيث يستعين الطالب بالبار الحديوي وبراعي في هذا التدريب النقاط التالية : - البداية بوضع ذراع الرمي في مستوى مفرودة . - في لحظة الرمي تنثي النزاع وترمي الكرة من فوق الرأس . 	
ثلاث دوائر				

الوحدة التعليمية السادسة عشر

المسابقة المراد تنظيمها : رمي الرمح

الأسبوع : الثامن

الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٠٠٥ / ١١ / ٣٠

رقم	الموضوع	المحتوى	الوقت	الدرجة	ملاحظات
١-	أعمال إدارية	الأهمية وأخذ العياب .	٧ ق		
٢-	الإحصاء العام	<ul style="list-style-type: none"> - الجري حول الملعب . - العدو بأقصى سرعة مدة ١٠ ثواني . - (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل والضغط ثم مد الجذع عاليًا والضغط . - (وقوف قفحاً) القفز جانبا جانبا على الجذع جانبا . 	٥ ق		
٣-	إعداد بدني خاص	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف قفحاً) محاولة لمس الكفين للأرض . - جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماما على الركبة اليسرى . - جلوس على الركبة اليسرى والضغط أماما على الركبة اليمنى . - جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الرقبة رفع الرجلين أماما عاليًا . 	١٥ ق		
	حقوق عياب	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعتاد الطلبة على النظام والقواعد وتبني الأوامر - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات تساعد على اكتساب الصفات البدنية المرغوب بمسابقة رمي الرمح . - أن يكتب الطلبة الروح الرياضية والتعاون مع زملائهم أثناء أداء التمرينات . - أن يفسر الطلبة بالمساعدة والتشويق أثناء أداء التمرينات . 			
	مقرر عياب	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الطلبة على أجزاء جسمهم المستخدمة أثناء أداء مسابقة رمي الرمح . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات لمرونة مفصل الركبة . - أن يستطيع الطلبة أداء تمرينات لتنمية التحمل لمضلات البطن وتقوية الزراعين . 			
	مطلوبون	دائ			

تابع الوحدة التعليمية السادسة عشر

المهارة المراد تعلمها : رمى الرمح

الأسبوع : الثامن
الزمن : ٩٠ دقيقة

اليوم : الأربعاء
التاريخ : ٣٠ / ١١ / ٢٠٠٥

الهدف	المحتوى	المسجد	الزمن	الهدف الفرعي	م	
مربع ناقص م ثلاث قطارات	رمح	المجموعة التجريبية : - أن يتذكر الطلبة ما شاهدوه من معارف ومعلومات . - أن يستطيع الطلبة تنفيذ ما شاهدوه داخل الموقع . - أن يتوسع لدى الطلبة الخبرات المكتسبة من التجربة .	١٠ ق	تعليم مسابقة رمى الرمح . - يقوم طلبة المجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع على النحو التالي : - أداء المسابقة ككل مع ملاحظة أداء كل طالب وتصحيح الأخطاء إن وجد . - استخدام التوجيه الرجعية في أداء المسابقات وتصحيح الأداء للمهاري . - تقييم كل طالب على مدى التوقف على نزاحي القصور . - الأداء الكامل لمسابقة رمى الرمح .	الجزء الرئيسي التطبيق العملي للمجموعة التجريبية	٥
		- أن يعرف الطلبة معلومات عن وقفة الاستعداد الصحيحة ومساك الرمح الصحيحة والإقتراب والخطوات الصحيحة والرمي الصحيح أثناء أداء مسابقة رمى الرمح . - أن يتقبل الطلبة توجيهات المعلم أثناء أداء المسابقة ويشعروا بالمساعدة والتشويق أثناء الأداء .	٥ ق	تدريب استرخاء وتهنئة الجسم بالمساعدة والرحمنا .	النشاط الختامي	٥

الوحدة التعليمية الأولى

المسابقة الكروية بينهما : عدد ١٠٠ متر

الأسبوع : الأول

الروسن : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٨ / ١٠ / ٢٠٠٥

الرقم	الاسم	الوقت	النتيجة
١-	أصمبال إبراهيم	٧ ق	التحية وأخذ الثياب .
٢-	الإحصاء العمام	٥ ق	- الجري حول الملعب . - (وقوف قفصاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط . - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع علانياً والضغط . - وقوف رفع الذراعين جانبياً والقبضات .
٣-	إعداد بسطي خاص	١٥ ق	- (وقوف رفع الرجل أماماً) ثنى الجذع أماماً والضغط . - (وقوف مواجهاً) رفع الرجل اليمنى أماماً زاوية قائمة مسك قدم الزميل . - (وقوف قفصاً) مسك القدم اليمنى ومحاولة لمس الرأس للركبة .
	قاطر تون		
	صفون مقابيلين		

تابع الوحدة التعليمية الأولى

المسابقة العامة : عدو ١٠٠ متر

الأُسبوع : الأول

الرسوم : ٩٠ دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ : ٨ / ١٠ / ٢٠٠٥

المستوى	المسابقة	الرسوم	أجهزة التمرين	ملاحظات
ثلاث قاطرات	مكعبات البندقة	١٠ ق	الجزء الرئيسي للتطبيق العملي للمجموعة الضابطة	٤-
صقوف	أفصاح			
إتشار حمر	مقاعد مسبوويدي			
				<p>- تعلم مسابقة عدو ١٠٠ متر .</p> <p>- يقوم طلبة المجموعة الضابطة بتطبيق ما تعلموه من المعلم أثناء الشرح وأداء النموذج (التعليم بالتقنين) على النمو التالي :</p> <p>- تمرينات الجري الأساسية (ABC) على التمرينات الآتية :</p> <p>- الجري على الأمشاط بخطوات قصيرة جدا مع هبوط الكعبين ، ولكن مسع صدم ولامساتها الأرض ، وبحيث تتحرك التراجعين في حركاتها العادية، ويتم الحركات بسرعة عالية .</p> <p>- الجري مع تبادل رفع الركبتين عاليا ، مع ملاحظة أن تكون الخطوات المستخدمة قصيرة وحركة التراجعين عادية .</p> <p>- الجري مع وضع اللبدين خلف الظهر وهي قريبة من المنطقة القطنية وليس المقعدة بالكعبين .</p> <p>- الجري بخطوات واسعة على شكل وثبات على القدمين بالتبادل .</p> <p>- الوثب على قدم واحدة بالتبادل مع رفع ركة الرجل العكسية والذراع المعاكسة لأعلى، بحيث يكون التركيز هنا على الارتفاع وليس على المسافة Hopping</p> <p>- تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم .</p>
		٥ ق	الاشطاط العكسي	٥-

ملخص البحث باللغة العربية

رسالة الدكتوراه للباحث

إيهاب محمد فهم عبده

عنوان الرسالة :

" تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا "

المقدمة ومشكلة البحث :

يعيش العالم اليوم ثورة علمية تكنولوجية ، ويشهد انفجاراً معرفياً ومعلوماتياً وأصبحت التغيرات التي يمر بها العالم مرتبطة بالتدفق السريع في المعلومات والإمكانيات الهائلة لتخزينها ومعالجتها ومع تقدم وسائل الاتصالات وثورة المعلومات وتحول العالم الى قرية صغيرة ، أصبح من الضروري أحداث ثورة في التعليم وطرائقه وأساليبه تدريسه بحيث نخلق جيلاً واعياً بما يدور حولنا في العالم ، وفي نفس الوقت يستطيعوا الحفاظ على هويتهم الوطنية في مواجهة تحديات العولمة ، وتتوافر لديهم القدرة على التنبؤ والإبداع لا الحفظ والتلقين ، وإن أهمية التعليم مسألة لم تعد اليوم محل جدل في أى منطقة من العالم فالتجارب الدولية المعاصرة أثبتت أن هذا العصر وبالتحديد عصر العولمة و الثورة العلمية و التكنولوجية ، أصبحت الدول فيه تأخذ على عاتقها تفحص أنظمتها التربوية بحثاً عن جوانب القصور والضعف ، حيث تولدت لدى الدول أن التربية بمؤسساتها التقليدية في ظل التطور التكنولوجي لم تعد قادرة على تلبية الاحتياجات الاجتماعية والفردية والاستجابة لمتطلبات خطط التنمية لذا أخذت تعمل على مراجعة جذرية وعملية شاملة لأنظمة التربوية ، وتطبيق الأنظمة الجديدة بحيث تكون ملائمة لطبيعة التفوق العلمي والتكنولوجي بأهم المستجدات في التربية العالمية ولذا يجب علينا فى جمهورية مصر العربية أن لا نتوقف عند الاقتناء أو أن نكون عابرين للتكنولوجيا الحديثة وإنما علينا أن ندركها ونعيها ونستوعبها وأن نقف موقف الانتقالي بدلاً من الاستسلام والرفض وأن نستفيد منها بالانتقاء من هذه الطاقات و تخزين برامجها ونشرها بحيث تكون معاوناً للمعلم لا بديلاً عنه وحفزه على تعلم كيفية توظيفها فى التعليم وعدم خوفه منها أو كونها ستحل محله أو تلغى دورة الاساسى ونقل من شأنه بل تمنح هذا الدور أهمية متزايدة و شأن أكبر .

وبما لا يدع مجالاً للشك ان بداية التقدم الحقيقي بل والوحيد لأى دولة هو التعليم ، حيث ان الدول المتقدمة نفسها تضعه في أولوية برامجها وسياستها، ولذا فقد أصبح جوهر الصراع العالمي هو سباق في تطوير التعليم ، وأن حقيقة التنافس الذى يجرى في العالم هو تنافس تعليمي ، وإن ثورة المعلومات والتكنولوجيا في العالم ، تفرض علينا أن نتحرك بسرعة وفاعلية لنلحق بركب هذه الثورة ، حيث أن أهداف التعليم فى مصر تتطلق من خلال إستراتيجية عامه للتربية تأخذ في اعتبارها من منظور ثقافي طبيعة الإنسان المصري وما يحدث في المجتمع من تغيرات وتحولات وما يتوقع أن تنتهي إليه هذه التحولات فى إطار ما يميز هذا العصر من صفات عامه وما يتوقع أن يواجهه العالم من مواقف وأحداث فى تاريخ الحضارة الإنسانية .

ويسعى العديد من العلماء والخبراء فى المجال التربوي بشكل عام والمجال التربوي الرياضي بشكل خاص من الاستفادة من الوسائل التكنولوجية الحديثة وتطبيقها بهدف الارتقاء و السمو بالعملية التعليمية فى مجال تعلم الأنشطة الرياضية مما ينعكس على المعلم والمتعلم بالإيجاب ولعل من أبرز تلك الأجهزة والأدوات الحاسب الالى ، والدوائر التلفزيونية المغلقة والمفتوحة ، والفيديو التفاعلى ، والملتيميديا ، والهيرميديا ، ثم الإنترنت ، ويمكن أن ينظر للتعليم من زاوية حاسوبية وهذا للتعرف على تطور التعليم عبر الزمن حتى وقتنا الحاضر ، ولذا هناك ثلاث أنواع من التعليم تتمثل فيما يلى: التقليدي ، بالكمبيوتر ، بالإنترنت .

يعتبر الإنترنت ما هو إقناة اتصال يتم من خلالها نقل و تبادل المعلومات أو الخدمات بين عدد لا نهائى من المرسلين من خلال أجهزة الكمبيوتر ، مع مستقبلين على أجهزة كمبيوتر أخرى فى مكان آخر وبدون حدود ، وهذا مما لاشك فيه يعتبر أفضل الوسائل التكنولوجية الحديثة والمساهم الرئيسى فيما يشهده العالم حالياً من إنفجار معلوماتي حيث أنها أغرت الكثير من التربويين إلى إستخدامها فى التعليم والتحديث المستمر له ، فإستخدام الإنترنت فى التعلم يجعل المتعلم يسير بمعدل سرعته الذاتية الخاصة وتعطى له فرصة الوقت الكافي لإتقان التعلم وجعل عملية التعليم سهلة والتفاعل الأداةى لمواكبة التكنولوجيا المتقدمة وتبسيط المعلومات واختيار البداية المناسبة فى المنهاج وتزويده ببيئة تعليمية مشبعة بجميع الوسائط التعليمية المتعارف عليها حتى الآن فى صورة معلومات جاهزة متفاعلة تتناول من خلال وضعها على شبكة الإنترنت و تتم بشكل مثالي يحقق الغاية من العملية التعليمية .

وبهذا تعتبر شبكة الإنترنت من أبرز ما توصل إليه العلم الحديث من تكنولوجيا متقدمة لها الأهمية الكبرى فى الوقت الحالى للعلم والتعليم ، فهذه التقنية الحديثة فرضت واقعا جديدا علي المفاهيم التربوية كاملة من تطوير التعليم ، وأحدثت تغيرات جذرية فى طرق التدريس ، وبدلت النظرة لنظريات التعلم ، وتقييم وتنظيم المفاهيم التعليمية

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم الأنشطة الرياضية التى تترجم وتعكس بأسلوب موضوعى مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الإنجاز البشرى حيث يترجم المستويات الرقمية إلى أزمنة فى (مسابقات المشى والعدو والجرى) وإلى مسافات فى (مسابقات الرمي والوثب) ومن ثم تعتبر مسابقات الميدان والمضمار مؤشراً صادقاً فى تقييم التقدم الرياضى للدول ، وتحتوى مسابقات الميدان والمضمار على حركة الإنسان الطبيعية ، والتي تشمل مهارات الجري والوثب والرمي والدفع ... إلخ ، وتستهدف جميع مسابقات ألعاب القوى الحصول على اقل زمن وأبعد مسافة وأكبر ارتفاع حسب القواعد والشروط الموضوعية لكل مسابقة . ويعتبر الإنترنت أحد التقنيات الحديثة التى يمكن إستخدامها وتطويعها فى مجال التعليم العام بصفة عامة وفى المجال الرياضي بصفة خاصة .

ومن خلال إطلاع الباحث ودراسته للإتجاهات التربوية المعاصرة والمستمرة فى التطور وخاصة فى السنوات القليلة السابقة ، وما يراه من تحديات تربوية كبيرة جعل لزاماً علينا المواكبة والتطوير ، فبالرغم من تعدد طرق وأساليب التدريس وأيضاً الوسائل المعينة وما طرأ عليها من تقدم كبير والتي راعت فيه تجنب مشكلات التعلم بالتلقين والتي تعتمد على شرح المعلم وتقديم نموذج للمهارة وتصحيح بعض الأخطاء الشائعة الأمر الذى لا يراعى الفروق الفردية بين الطلاب للإشتراك بفاعلية داخل المحاضرة مما يؤدى إلى قصور فى تقديم تلك الطريقة للمعلومات الخاصة بالمادة التعليمية ، وبالتالي يكون التقدم غير ملحوظ فى النواحي المعرفية والمهارية والوجدانية والتي من شأنها أن تحدث تغييراً فى مستوى أداء الطلبة ، ومن خلال قيام الباحث بتدريس مادة مسابقات الميدان والمضمار وجد أنه من خلال المحاضرات يتم التدريس لجميع الطلبة بطريقة واحدة وهى طريقة التلقين وذلك دون مراعاة

المناخ التعليمي المعاصر والذي يتطور من حولنا وما ينتافى مع ماتدعو إليه المؤتمرات التعليمية ، وعلماء التربية من تطوير للمناهج وطرق التدريس وما تتضمنه تقاريرها من توصيات و مقترحات كان أبرزها متابعة تطورات المناهج وفقاً لأحدث النظم وأنسبها ، ومراعاة تجريبها قبل تعميمها .

وإستناداً على ما تقدم من مبررات تدعو للعمل على تطوير المناهج فى التربية الرياضية ، والأخذ بالطرق الحديثة فى التدريس ، وإستخدام الوسائل التكنولوجية فى التعليم ، والتي أوضحت العيوب والمآخذ الكثيرة على المناهج ، وطرق تدريسها المتبعة ، والتي أدت إلى تدنى مستوى التحصيل المعرفى والمهارى ، وسعياً من الباحث فى محاولة لملاحقة التطور التكنولوجى وتحقيق التقدم العلمى فى مجال تدريس المناهج التربوية بوجه عام ، وتدريب منهاج مسابقات الميدان والمضمار بوجه خاص بكليات التربية الرياضية ، ومحاولة تجريب أسلوب جديد متطور من أساليب التقنية الحديثة وهو الموقع التعليمى على شبكة الإنترنت (التعليم عن بعد) والتي يمكن من خلاله تقديم المحتوى العلمى للطلبة بطريقة تعليمية حديثة وبإستراتيجيات جديدة للتعليم ، والتي ربما تكون أبقى أثراً وأكثر فعالية للعملية التعليمية وتعمل على زيادة الفهم والإدراك والتذكر والتصور وإستخدام التغذية الراجعة والتقدم فى الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية ، وحتى يكون لها موقع متميز على خريطة التعليم عن بعد ، كانت هذه الدراسة محاولة إستغلال وتطويع إنجازات العلم والتقنيات التكنولوجية الحديثة حيث يتم الإستفادة من شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) فى تصميم وإنشاء موقع تعليمى على شبكة الإنترنت لتعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار (عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) ومعرفة تأثيرها على جوانب التعلم لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وعلى حد علم الباحث أن هذا البحث يعتبر الأول من نوعه فى مجال تعلم الأنشطة الرياضية بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، وفى نفس الوقت يتمشى مع منظومة الجودة والتميز التي تسعى اليه الدولة فى تطوير التعليم الجامعى .

هدف البحث

تصميم وبناء موقع تعليمى على شبكة الإنترنت وأثره على جوانب تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار (عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى ، ومستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى التحصيل المعرفى ، ومستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التحصيل المعرفى ، ومستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تفاعل طلبة المجموعة التجريبية نحو استخدام الإنترنت في تعليم بعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) قيد البحث .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الآراء والإنطباعات الوجدانية لطلبة المجموعة التجريبية (الموافقون وغير الموافقون) نحو استخدام الإنترنت في تعليم بعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) قيد البحث .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات البعدية والتتبعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التحصيل المعرفى ، ومستوى الأداء المهارى والرقمى لبعض مسابقات الميدان والمضمار (العدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) قيد البحث

إجراءات البحث

- منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وقد إستعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية والتتبعية للمجموعتين .

- مجتمع وعينة البحث

يشتمل مجتمع البحث على طلبة الفرقة الثالثة شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا فى العام الدراسى ٢٠٠٥/٢٠٠٦ ، ، وقد أختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (٣٠) ثلاثون طالباً وذلك من إجمالى مجتمع العينة البالغ عددها (٧٦) ستة وسبعون طالباً وذلك بنسبة مئوية قدرها ٣٩,٤٧ ٪ من إجمالى مجتمع البحث وقد قسمت العينة وفق جدول رقم (٢) إلى (٢٠) عشرون طالباً يطبق عليهم الدراسة الأساسية مقسمة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) عشرة طلبة يطبق عليهم الموقع التعليمى المقترح على شبكة الإنترنت ، والأخرى ضابطة وعددها (١٠) عشرة طلبة يطبق عليهم البرنامج التقليدى (الشرح وأداء النموذج) بالإضافة إلى (١٠) عشرة طلبة يطبق عليهم الدراسات الإستطلاعية .

- مرحلة الإعداد للتجربة وتتضمن :

أ- إعداد مواد المعالجة التجريبية والممثلة فى مراحل تصميم ونشر الموقع التعليمى على شبكة الإنترنت وتنقسم إلى :-

١- المرحلة التحليلية .

٢- المرحلة التحضيرية .

٣- المرحلة التجميعية .

٤- المرحلة التنظيمية .

٥- المرحلة الإخراجية .

٦- المرحلة التقويمية .

٧- المرحلة التفعيلية (النهائية) .

ب- إعداد وسائل جمع البيانات وتمثلت فى :-

١- معدلات النمو (العمر الزمنى ، الطول ، الوزن) .

٢- القدرات العقلية (الذكاء) .

٣- إختبارات الصفات البدنية لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث .

٤- إختبارات مستوى الأداء المهارى والرقمى لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث

٥- إختبار مستوى التحصيل المعرفى لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث .

٦- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تقييم المواقع التعليمية .

٧- استمارة استطلاع الآراء والانطباعات نحو استخدام الموقع التعليمى .

٨- إستمارة إستطلاع الآراء نحو فاعلية الطلاب مع الموقع التعليمى . .

- مرحلة التطبيق والتجريب وتتضمن :

- إجراءات الإستعداد للتطبيق .

- إجراءات التطبيق النهائى .

- جمع البيانات وجدولتها .

- المعالجات الإحصائية المستخدمة .

- الإستخلاصات

بناء على ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينته وإجراءاته تم التوصل إلى الإستخلاصات

التالية:-

١- طريقة التلقين (الشرح وأداء النموذج العملى) ساهمت بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى والرقمى والتحصيل المعرفى لأفراد المجموعة الضابطة فى بعض مسابقات الميدان والمضمار- عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح - قيد البحث ولكن بدرجة أقل من التجريبية .

٢- الموقع التعليمى المقترح (التعليم عن بعد باستخدام الإنترنت) ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء المهارى والرقمى لمسابقات الميدان والمضمار - عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح - قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

٣- الموقع التعليمى المقترح (التعليم عن بعد باستخدام الإنترنت) ساهم بطريقة إيجابية فى إكساب أفراد العينة التحصيل المعرفى (المعلومات والمعارف) عن مسابقات الميدان والمضمار- عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح - قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

٤- الموقع التعليمي المقترح (التعليم عن بعد باستخدام الإنترنت) ساهم بطريقة إيجابية على آراء وإطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم في تحقيق الجانب الوجداني والإنفعالي لأفراد المجموعة التجريبية .

٥- الموقع التعليمي المقترح (التعليم عن بعد باستخدام الإنترنت) يؤثر تأثيراً إيجابياً من خلال البريد الإلكتروني والمنتدى والمواقع البحثية على مسابقات الميدان والمضمار لأفراد المجموعة التجريبية لصالح مستوى التحصيل المعرفي وتحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي لمسابقات الميدان والمضمار- عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح - قيد البحث .

٦- الموقع التعليمي المقترح (التعليم عن بعد باستخدام الإنترنت) ساهم في جعل مقدار فقدان في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والرقمي في مسابقات الميدان والمضمار- عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح - قيد البحث لدى طلبة المجموعة التجريبية أقل من طلبة المجموعة الضابطة .

- التوصيات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وكذا المعالجة الإحصائية، وبعد عرض النتائج وتفسيرها وما تم استخلاصه منها ، يوصى الباحث بما يلي :

١- توصيات خاصة باستخدام المواقع التعليمية (التعليم عن بعد على شبكة الإنترنت) في العملية التعليمية :

أ- ضرورة تطبيق الموقع التعليمي المقترح باستخدام الإنترنت في تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار (عدو ١٠٠ متر ، الوثب الطويل ، رمى الرمح) لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ب- ضرورة إنشاء مواقع تعليمية خاصة بتعلم مسابقات الميدان والمضمار .

ج- ضرورة إنشاء مواقع تعليمية خاصة بتعلم الأنشطة الرياضية المختلفة .

د- إقامة دورات ودراسات تأهيلية بصفة دورية بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية وتكنولوجيا التعليم في إنتاج العديد من البرمجيات التعليمية .

هـ - إقترح إدراج مادة لتصميم وإنشاء المواقع التعليمية كأحد المقررات الدراسية الإجبارية ضمن مناهج كليات التربية الرياضية داخل جمهورية مصر العربية .

و- ضرورة عقد مؤتمرات العملية التعليمية في عصر الإنترنت في كليات التربية الرياضية بشكل دوري لمتابعة التطورات التي تحدث في العملية التعليمية وإستيعابها ومواكبتها .

ز- ضرورة الانتقال التدريجي إلى الجامعة الإلكترونية بكليات التربية الرياضية وفقاً لخطة معدة بشكل محكم .

ح- ضرورة تبني مشروع وطني نحو برمجة المناهج التعليمية الخاصة بالتربية الرياضية سواء أكانت مدرسية أم جامعية على شبكة الإنترنت ليسهل على الطالب والمعلم استخدامه في أي مكان يتواجد فيه ، وفي أي وقت يريده .

٢- توصيات خاصة بإعداد معلم التربية الرياضية قبل وأثناء الخدمة :

- أ- تضمين برامج إعداد معلم التربية الرياضية قبل وأثناء الخدمة التدريب على استخدام التقنيات التكنولوجية المختلفة بصفة عامة والمواقع التعليمية بصفة خاصة.
- ب- ضرورة توجه وزارة التعليم العالي التركيز على دور الطالب كمحور للعملية التعليمية وأهمية إكسابه المهارات العملية .
- ج- توفير الأرضية المناسبة لتوظيف الإنترنت في تعليم الأنشطة الرياضية ، وتوفير برامج التأهيل الفعالة للمعلمين واستغلال تكنولوجيا الإنترنت ومميزاتها الضخمة .

٣- توصيات خاصة بأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية :

- أ- اقتراح ضرورة تأهيل أعضاء هيئة التدريس داخل كليات التربية الرياضية المصرية وذلك لمساعدتهم على تأهيل وتدريب الطلاب وقادة المستقبل بأحدث التقنيات التعليمية .
- ب- إلحاق أعضاء هيئة التدريس بدورات تدريبهم على استخدام الوسائل التقنية في التعليم والتي من أهمها الحاسب الآلي والإنترنت .
- ج- تدريب أعضاء هيئة التدريس على بناء *Homepages* خاصة لكل منهم وكذلك بالمادة العلمية لكل مادة يقوم بتدريسها .

٤- توصيات خاصة بتصميم وتخطيط مناهج كليات التربية الرياضية وتطويرها :

- أ- الدمج بين المناهج واستخدام الإنترنت ، حيث أن هناك ضرورة ملحة إلى مراجعة شاملة لفلسفة المناهج ووضع أهداف استراتيجية تركز في جوهرها على التطور التكنولوجي .
- ب- ضرورة تأهيل مصممي البرامج التعليمية والمناهج التعليمية والدروس التعليمية بمهارات تصميم التعليم والمبنية على مبادئ التربية وعلم النفس ، لما في ذلك من أثر إيجابي على تحسين نوعية المادة المدروسة ، ومن ثم تحسين عمليتي التعلم والتعليم .
- ج- ضرورة أن تكون الدراسة الأكاديمية استجابة حقيقية لاحتياجات سوق العمل وعليه لابد من بذل الجهد لوضع تصور شامل وتوصيف مفصل لمحتوي المقررات الدراسية .

٥- آليات يمكن لها تحقيق المرئيات السابقة :

- أ- أن يقدم المعلم دائماً الجديد في التربية الرياضية وطرق وأساليب التدريس ومداخله وذلك إعاداً للملل عن المتعلمين .
- ب- أن يقتصر دور معلم التربية الرياضية على التوجيه لمسارات التفكير لدى المتعلمين لتفاعل جميع الأطراف من خلال المناقشة الإيجابية الفعالة .
- ج- أن يشمل درس تحقيق الأهداف السلوكية بمستوياتها : المعرفية ، المهارية ، الوجدانية .
- د- تنظيم الخبرات وإدارتها وتنفيذها نحو الأهداف المحددة في تحضير الدرس وشرحه في الحصة .
- هـ- زيادة الدعم الفني من خلال وجود مشرف على الأجهزة والمختبرات يكون على صلة بالمدارس والجامعات ويقدم الصيانة للأجهزة والدعم الفني للمعلمين .
- و- تعويد المتعلم على استخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات وإعطاء الحلول والبدائل .

ز- تحقيق التواصل باستخدام الخطابات الإلكترونية في البريد الإلكتروني بين الجهات المختلفة :
المسؤولين والموجهين والأساتذة والطلاب وأولياء الأمور.

٦- البحوث المستقبلية المقترحة :

أ- إعادة إجراء الدراسة الحالية علي عينة اكبر واشمل من المجتمع الاصيل لهذه الدراسة بغرض التوصل الي نتائج أكثر عمومية .

ب- إجراء دراسة مقارنة لفاعلية أساليب التعلم الإلكتروني الأخرى في التحصيل والاتجاهات والمهارات في مجالات دراسة أخرى بالأنشطة الرياضية .

ج- إجراء دراسة مقارنة لتكاليف التعلم في ظل الطريقة المعتادة وتكاليف التعلم في ظل التعليم الإلكتروني حتى يمكن التنبؤ بمدى جدوى هذا النوع من التعلم في التكلفة والعائد مقارنة بالطريقة المعتادة .

د- تطبيق التعلم عن بعد باستخدام الإنترنت في أنشطة التربية الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة لتحديد أي المراحل الدراسية في السلم التعليمي يتناسب مع هذا النوع من التعليم

هـ- عمل دراسة ميدانية لمعوقات تطبيق أساليب التعليم عن بعد باستخدام الإنترنت في تعلم الأنشطة الرياضية في جمهورية مصر العربية .

و- دراسة توجهات الطلبة نحو استخدام الإنترنت حيث يجب الاهتمام برأي وتوجهات الطلبة، بسبب قلة الدراسات التي اهتمت بأثر تكنولوجيا الإنترنت على تعلم الطلبة .

ز- دراسة توقعات الآباء من تعلم أبنائهم الأنشطة الرياضية بالإنترنت.

ح- دراسة أثر دورات التأهيل على توجهات معلمين التربية الرياضية نحو استخدام الإنترنت لأغراض تعليمية.

*Tanta University,
Faculty of Physical Education
Post Graduate Studies and Research
Methodology and Curricula Dept .*

*Designing an Educational Web Site and its Effect
on Learning Some Track and Field Events for
Methodology Department Students, Faculty of
Physical Education, Tanta University*

A Thesis By

Ehab Mohamed Fahiem Abdo

*Assistant lecturer, Physical Education Methodology and Curricula.
In Partial Fulfillment of Attaining the Doctorate Degree in
Physical Education*

Supervised By:

Dr

Mohamed Saad Zaghloul Mahmoud

*Professor, Methodology and Curricula
dept, Deputy of Post Graduate
Studies and Research, Faculty
of Physical Education,
Tanta University*

Dr

Khaled Abd-ElGhaffar AlFallah

*Lecturer, Methodology and
Curricula dept ,Faculty of
Physical Education,
Tanta University*

1427 – 2006

A research Summary

"Designing an Educational Web Site and its Effect on Learning Some Track and Field Events for Methodology Department Students

,Faculty of Physical Education, Tanta University"

A Doctorate Thesis by

Ehab Mohamed Fahiem Abdo

The Research Introduction and problem :

Our modern world is noticing a scientific and technological revolution besides the knowledge and information explosion. These changes are linked to the fast flowing of information and the massive capabilities for its storage and processing. With these advances in telecommunications and information revolution, the world has become a small village and it has become necessary to create another revolution in education and its methods and styles so that we can create a well-developed generation that is aware of what is happening in the world around us, and at the same time, is capable of preserving our national identity in the face of globalization with the ability to predict and innovate not just memorize and dictate. The importance of education has no longer become a matter of question in any place all over the world. The contemporary international experiences has proved that all the countries in the age of globalization and scientific and technological revolution are very interested in revising their educational systems to recognize their strengths and weaknesses as they fully understood that education with all its traditional institutes, in the light of this kind of technological advance, will never be able to respond to the social, individual and developmental needs. So, the countries all over the world began a thorough revising process for their educational systems and applying modern systems that are more suitable for the nature of scientific and technological superiority. Here, in Egypt, we should not stop on just buying or passing modern technology. Instead, we should comprehend such technology and make a good use of these powers by storing its programs and spreading its applications so that it can be used as a motivator an co-operator of the teacher, not an alternative of him. So we can motivate him to learn how to use it in teaching instead of being afraid that such technologies may replace him or cancel his major role or even decrease the importance of this role as these technologies are meant to give this role a far more importance.

Without any doubt, the real and only advance for any nation is through education. Developed countries set education among their priorities in their programs and policies. So, the core of the international strive in this ear is how to develop education and the reality of any competition in our modern world is

crystallized in educational competition. The technological and information revolution all over the world oblige us to move quickly and effectively to catch the fast flowing path of this revolution. The goals of education in Egypt are based on a general strategy that considers the nature of the Egyptian human being from a cultural perspective and all the changes that happen inside the Egyptian society and the final results of such changes in the light of the specific characteristics of this age and the predicted events and situations that may face the human race in his history and civilization.

Many of the educational scientists and experts in education in general, and physical education in specific, aim at using modern technologies and applying them in learning sports activities so that they can affect both the learner and teacher positively. From these important devices and tools are computers, open and closed television circuits, interactive video, multimedia, hypermedia and internet. We can think about education from a computerized perspective so that we can recognize its path of development along the time. So, we have three kinds of education that are; traditional education, computerized education and internet education.

The internet is a communication channel through which we can transfer and exchange information and services from limitless number of servers via computers to receivers using computers else where limitlessly. No doubt, this is the best modern technology ever and the major contributor in what the world is witnessing of informational explosion as it urges many educationalists to use such technologies in developing and upgrading education continually. Using the internet helps learners to learn on their own path and gives them sufficient time to perfect their learning. This leads to make the learning process easier by facilitating the performance interaction and simplifying information by choosing the best beginning and providing learners with a learning environment loaded with all known educational media in the form of ready-to-use interactive information on the internet. This can be done ideally to achieve the goals of the educational process.

Thus, the internet is considered the best technology ever that plays a major role in teaching and learning. This modern technology have imposed a new reality on the entire domain of educational concepts and made several changes to the methods of teaching. Besides, it has changed the view towards the learning theories and evaluating and organizing the educational concepts.

Track and field events are from among the most important sports activities that reflex objectively the development level of any country as it is characterized by its objective evaluation of the human achievement where digital levels are translated into times (jogging, sprinting and running events) and distances (throwing and jumping events). So, track and field events are considered as a

valid predictor of the sports development level of any country. Track and field events include the natural human movement skills like running, jumping, throwing, pushing ...etc. All these events aim at gaining the shortest time, longest distance and highest altitude according to the specifications of each event.

Through the researcher revision of the modern studies in education, especially in the past few years, he noticed that there are several advanced methods of teaching and teaching aids that tried to avoid the problems resulting from the instructional method of teaching, which depends on the teacher's instructions and sampling and correcting the skills to be taught. This doesn't concenter the individual differences among student to participate actively in the lecture, leading to limiting the subjective information given and so the advance in the knowledge, skills and emotional aspects, which affects the students' performance level greatly, become unnoticeable. As a lecturer of track and field events, the researcher found that teaching this subject to students is done using only one method of teaching, which depends on instruction, without any consideration to the contemporary educational climate that is developing around us. This comes in contrary to what educational conferences and educationalists call for by developing curricula and methods of teaching and testing them before application.

According to all the justifications that lead us to work on developing physical education curricula and using modern teaching methods that depend on technology and in the light of all limitations of curricula and their methods of teaching, which led to decrease the knowledge and skills levels of students, the researcher tried to achieve a noticeable progress in teaching educational curricula in general and track and field curricula in specific by trying a new developed approach based on modern technology, that is an educational web site (distance education) through which the scientific content can be demonstrated in a more effective and everlasting way that lead to more understanding to the content by enhancing perception, memorization and imagination and using feed back to improve the knowledge, skills and emotional aspects of learning.

This study aims at using modern technology and the internet to design an educational web site for track and field events (100m sprints, long jump and javelin) and recognizing its effects on the learning aspects of methodology department students, faculty of physical education, Tanta University. According to the researcher's knowledge, this research is the first of its kind in teaching sports activities in Egypt and it comes in agreement with modern trends of quality and excellence that the government is pursuing in the mean time.

Aims:

Designing an educational web site and recognizing its effect on learning some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) for methodology department students, faculty of physical education, Tanta University.

Hypotheses:

1. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the control group in knowledge acquisition and skills and digital levels in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) in favor of the post-measurement.
2. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in knowledge acquisition and skills and digital levels in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) in favor of the post-measurement.
3. There are statistically significant differences between the post-measurements of the control and experimental groups in knowledge acquisition and skills and digital levels in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) in favor of the experimental group.
4. There is a significant variation in the relative importance of interaction with the web site for the experimental group.
5. There are statistically significant differences in the opinions and impressions of the experimental group individuals (successful and non-successful) in using the internet to learn some track and field events (100m sprints, long jump and javelin).
6. There are statistically significant differences between the post- and follow-up measurements of the control and experimental groups in knowledge acquisition and skills and digital levels in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) in favor of the experimental group.

Procedures:

First: Approach:

The researcher used the experimental approach with two groups (control and experimental) using pre-, post- and follow-up measurements.

Second: Sample and community of research:

The community of research included the students of methodology department, faculty of physical education, Tanta University in the academic year

2005 – 2006. the basic sample was purposefully chosen from that community including (36) students out of (76) students who represent the community (47.36%). The sample was divided into three groups; the first group (10) was the control group, the second group (10) was the experimental group and the third group (16) was for the pilot study.

Third: The preparation Phase:

A) Preparing the experimental treatment material in designing and publishing the educational web site, which is divided into:

1. Analysis.
2. Preparation.
3. Collection.
4. Organization.
5. Editing.
6. Evaluation.
7. Activation.

B) Preparing data collection tools which include:

1. Development rates (age, height, weight).
2. Mental abilities (intelligence).
3. Track and field physical characteristics tests.
4. Skills and digital levels tests for the studied track and field events.
5. Knowledge acquisition test for the studied track and field events.
6. Experts Opinion form for evaluating educational web sites.
7. Opinions and impressions form for using the web site (for students).
8. Opinion exploration form about the efficiency of the web site (for students).

Fourth: Application Phase:

1. Preparing for application.
2. Final application.
3. Data collection.
4. Statistical treatments.

Fifth: Statistical treatments:

The researchers used the following statistical tools to treat the collected data:

1. Means.
2. Standard Deviation.
3. Variance Coefficient (improvement rate).
4. Torsion Coefficient.
5. Correlation Coefficient.
6. Relative Weight.
7. T- Test.

Conclusions:

In the light of the study results and limitations the researcher concluded the following:

1. The instructional method (explanation and modeling) improved the digital and performance levels and knowledge acquisition of the control group in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) but this improvement was less than the experimental group.
2. The recommended educational web site improved the digital and performance levels and knowledge acquisition of the experimental group in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin).
3. The recommended educational web site improved the knowledge acquisition (knowledge and information) of the experimental group in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin).
4. The recommended educational web site affected positively the opinions and impressions of the experimental group towards learning, leading to achieve the emotional aspect of learning for them.
5. The recommended educational web site, through e-mails, forums and search sites, affected positively the digital and performance levels and knowledge acquisition of the experimental group in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin).
6. The recommended educational web site lessened the loss in digital and performance levels and knowledge acquisition of the experimental group in some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) compared to the control group.

Recommendations:

In the light of the study results and limitations the researcher recommended the following:

A) Recommendations for using Educational web sites:

1. Applying the recommended educational web sites for learning some track and field events (100m sprints, long jump and javelin) for students of Faculty of Physical Education.
2. Designing educational web sites for learning track and field events.
3. Designing educational web sites for learning sports activities.
4. Preparing simplified procures that include several general and specific educational web sites to be exchanged among teachers to give them a clear idea about the web site and its contents.
5. Holding training courses in producing educational software and activating them on the internet in co-operation between experts and specialists in educational technology and physical education.
6. Making a special course in designing and building web sites as one of the obligatory curricula in the faculties of physical education in Egypt.
7. Using the internet as a means of providing information and knowledge as it is a very interesting means that can increase the motivation of learners.
8. Holding scientific conferences inside faculties of physical education periodically to follow up any modern changes in education and make use of them.
9. To gradually change towards the electronic school inside the faculties of physical education according to a well prepared plan that responds to the real needs of the society in an effective coast and high prospects.
10. Fostering a national project for programming educational curricula of physical education either in the school level or the university level and publish these curricula on the internet so that teachers and learners can use them any where and any time.
11. Human resources, including teachers, administrators and students, should be qualified in using computers and the internet periodically in co-operation among the Ministry of Education, The Ministry of Higher Education and faculties of Physical Education.

B) Recommendation for pre- and in- service preparation of physical education teachers:

1. Including the use of hi-tech in general and educational web sites in specific in the pre- and in- service training courses for teachers of physical education.
2. Redirecting the attention in the Ministry of Education and the Ministry of Higher Education towards the role of student as the center of the educational process and the importance of providing him with the scientific skills needed, while the role of teacher will become the designer, planner , researcher, evaluator and supervisor of such a process instead of being merely an instructor of information.
3. Providing the necessary background for using the internet in teaching sports activities. So the responsibility of officials and program designers is to provide effective training programs for teachers and use the major capabilities of the internet in establishing forums and communication channels among teachers in Egypt and all over the world to exchange educational experiences.
4. Encouraging and training physical education teachers on contacting their students through school homepages and e-mails as there is a huge number of students are having such services either at home or in the internet cafes they visit.

C) Recommendations for Staff Members in Faculties of Physical Education:

1. Qualifying the staff members in faculties of physical education to help them qualify and train their students on the most recent modern technologies.
2. Training the staff members on designing education and how to plan the educational process.
3. Training the staff members on using educational technologies like computers and internet.
4. Educating staff member about the importance of training students on organizing, controlling and making proper decisions about their studies.
5. Educating staff member about the importance of training students on using educational technologies like computers and internet if available inside their work or study places.
6. Training the staff members on designing their own homepages and special homepages for the subjects they are teaching.

D) Recommendations for designing, planning and developing physical education curricula:

1. Integrating curricula and internet usage as there is a necessity to make a thorough revision of the curricula philosophy and establish strategic goals that concentrate on technological development and consider the technological revolution of our modern age.
2. Variation of teaching method to respond to the different needs and attitudes of students and their individual differences. The main goal here should be the training on correct thinking not on mere instruction, memorization and information transfer.
3. Qualifying educational program designers and designers of internet interfaces, educational curricula and educational lessons on designing skills that are based on education and psychology concepts as this may have a positive effect on the quality of studied subject which in turn enhances the quality of teaching and learning processes.
4. The specifications of educational curricula, tools, equipments and labs, especially computer labs, constitute an integrated system for the study in departments of methodology and curricula in universities. So, it is recommended that all elements of this system should be fully integrated.
5. The academic study should be a real response for the needs of the work force market. And so, we have to do our best to generate a full picture of the contents of curricula studied the treatment methods and evaluation tools in departments of methodology and curricula in universities provided that this picture should be as flexible as possible.
6. Increasing the use of modern technology in teaching educational curricula to get the attention of students and elevate their concentration and motivation levels.

E) Some Mechanisms that help in achieving the previous recommendations:

1. Teachers of physical education should always introduce new ways and methods for teaching to eliminate the boredom the learners may generate.
2. The role of physical education teacher should be limited to directing the thinking pathways of students so that they can interact effectively through positive discussion.
3. Teachers should accept willingly any questions from students and to be honest in their interaction with students.
4. Teacher should not do what they ask students not to do or even ignore the concepts, values or directions they give to students.

5. The lesson should include achieving behavioral goals with all its knowledge, skills and emotional levels.
6. Experiences should be organized, managed and executed towards specific goals in preparing and delivering the lesson.
7. Increasing the technical support by providing a technical supervisor for providing maintenance and technical support for teacher and staff members in schools and universities.
8. Teacher should get acquainted to use the scientific approach in problem solving and generating solutions and alternatives.
9. Parents should contribute directly in following their children's progress. They should be informed with such role using media and publications.
10. Enhancing connection using e-mails with different parties of the process including officials, supervisors, teachers, students and parents.

F) Recommendations for future research:

1. Replicating this study on a bigger sample to achieve more general results.
2. Making a comparative study for other electronic learning approaches and their effects on the acquisition, attitudes and skills of learning other sports activities.
3. Making a comparative study for the cost effectiveness of the traditional way of teaching and e-learning education so that we can conclude the usefulness of this new approach of teaching and its costs.
4. Applying internet based education to sports activities in all different stages of education to recognize the best stages that can make use of this kind of education.
5. Making a field study to recognized the limitations of applying distance education and internet-based education in learning sports activities in Egypt.
6. Studying the students attitudes towards using the internet to evaluate their attitudes and opinions as there is a noticeable lack in such studies.
7. Studying the parents' expectations of their children use of the internet to learn sports activities.
8. Studying the role of training courses on the attitudes of physical education teachers towards using the internet for educational purposes.
9. Studying the effect of using the internet in learning a specific subject on the performance level of students in this subject.