

## قائمة المراجع

- المراجع العربية.
- المراجع الأجنبية.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم مصطفى ، أحمد حسن الزيات ، حامد عبد القادر ، محمد على النجار :  
"المعجم الوسيط" ، مجمع اللغة العربية ، الجزء الأول ، المكتبة العلمية - طهران  
ودار إحياء التراث العربي ، لبنان ، بيروت ، ١٩٤٣ م .
- ٢- \_\_\_\_\_ : "المعجم الوسيط" ، مجمع اللغة العربية ، الجزء الثاني ، المكتبة  
العلمية - طهران ودار إحياء التراث العربي ، لبنان ، بيروت ، ١٩٤٣ م .
- ٣- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبار والقياس في التربية البدنية"، دار المعارف، القاهرة ١٩٨٠م
- ٤- أحمد خيرى كاظم ، سعد زكى : "تدريس العلوم"، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٦م
- ٥- أحمد عزت راجح : "أصول علم النفس" ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٦- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : "القياس في المجال الرياضي" ، دار المعارف  
المصرية ، القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٧- أحمد فرج مبارك : "بناء اختبار معرفي في التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بنين  
بدولة الكويت" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،  
١٩٨٨م .
- ٨- أحمد حسين اللقاني : "المناهج بين النظرية والتطبيق" - عالم الكتب ، القاهرة  
١٩٨١م .
- ٩- إقبال عبد الحكيم جمال الدين : "تقويم استخدام الوسائل التعليمية في مناهج كليات  
التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨١م .
- ١٠- الين وديع فرج : " بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية  
الرياضية بالإسكندرية " ، دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، جامعة  
حلوان ، ١٩٨٢م .
- ١١- أمال فؤاد سعيد: " بناء اختبار معرفي للتربية الرياضية للصف الثامن من مرحلة  
التعليم الأساسي بنات " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،  
جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .
- ١٢- أمين أنور الخولى وآخرون : "بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطلاب قسم  
التربية الرياضية بجامعة أم القرى" ، الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس ،  
المجلد الحادي عشر والثاني عشر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦م .

- ١٣- بثينة محمد واصل : "بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" ، دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، الإسكندرية، جامعة حلوان ١٩٨١م .
- ١٤- جابر عبد الحميد جابر: "التقويم التربوي والقياس النفسي" ، ط١، دار النهضة المصرية، القاهرة ، عام ١٩٨٣م.
- ١٥- جمال عبد العاطي الشافعي : " بناء اختبار معرفي في كرة اليد لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية بالمدينة المنورة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، ١٩٩٠م.
- ١٦- حامد حسن أحمد : " بناء اختبار معرفي في مسابقات الرمي لمدربي ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية " ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بأسسيوط ، جامعة أسسيوط ، سبتمبر ، ١٩٩٤م.
- ١٧- حمدي عبد المنعم : "بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة"، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م.
- ١٨- رضا حفني أحمد : " بناء اختبار معرفي لتقييم المعلومات الخاصة بالأداء الحركي للمهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سبتمبر ١٩٩٤م.
- ١٩- سليمان على حجر : "بناء مقياس المعلومات الغذائية لطلبة وطالبات المرحلة الجامعية" دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.
- ٢٠- صفوت فرج : "القياس النفسي" ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠م.
- ٢١- صفية أحمد محيي الدين : " بناء اختبار معرفي في الرقص الإبتكاري الحديث لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثاني ، العدد الثالث ، ١٩٩٠م.
- ٢٢- عادل عبد البصير وآخرون: "بناء اختبار معرفي للمدرب العربي في رياضة الجمباز" دراسات وبحوث المؤتمر الدولي للشباب والرياضة، المجلد الثالث، جامعة حلوان، ١٩٨٥م
- ٢٣- عادل فوزي جمال : " دراسة المستوى المعرفي لمدربي السباحة فى الرياضيات المائية المختلفة " ، المؤتمر العلمى ، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م.
- ٢٤- عادل إبراهيم أحمد : " بناء اختبار معرفي مصور لتقييم المعلومات الخاصة لفنية الأداء الحركي للمهارات الأساسية فى كرة السلة وعلاقته بمستوى الأداء المهارى " ، كلية التربية الرياضية للبنين بأسسيوط ، جامعة أسسيوط ، ١٩٨٩م.
- ٢٥- عادل حسنين السيد : " بناء مقياس معرفي لمدربي كرة السلة وجه قبلى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١م.

- ٢٦- عبد الباسط محمد حسن : "أصول البحث الإجتماعى"، ط٣ ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، ١٩٧١م.
- ٢٧- عبد الفتاح لطفى ، إبراهيم سلامة : "المدخل فى أصول التربية الرياضية وتاريخها"، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨١م.
- ٢٨- عفت حسن شفيق ، فتنات محمد جبريل : " بناء اختبار معلومات فى السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية "، ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ وحتى ٢٥ سنة ، المجلد الثانى ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٢٩- على يحيى المنصورى : "الإتجاهات الحديثة المعاصرة للثقافة الرياضية"، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٧٣م .
- ٣٠- فاطمة محمد عبد المقصود : " بناء اختبار معرفى فى كرة السلة لطالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " ، مجلة فنون الرياضة ، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .
- ٣١- فرج حسين بيومى : " بناء اختبار معرفى فى كرة القدم لطلبة الصف الثالث بكلية التربية الرياضية " ، ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ وحتى ٢٥ سنة ، المجلد الثانى ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.
- ٣٢- فؤاد البهى السيد : "الذكاء" ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٦٩م.
- ٣٣- \_\_\_\_\_ : "علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى"، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٣٤- فؤاد أبو حطب ، أمال أحمد مختار : "علم النفس التربوى"، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤م.
- ٣٥- فؤاد أبو حطب ، سيد أحمد عثمان : "التقويم النفسى"، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٦م.
- ٣٦- فؤاد سليمان قلادة : "استخدام البرمجة فى إنماء المهارات العلمية فى مجال الفيزياء "، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٦م.
- ٣٧- محمد أحمد خليفة : "بناء اختبار معرفى لطلبة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م.
- ٣٨- محمد السيد على مصطفى : "بناء اختبار معرفى فى رياضة الجودو" لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م.
- ٣٩- محمد حسن علاوى : "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، ط٥، دار المعارف المصرية، القاهرة ، ١٩٨٣م.

- ٤٠- \_\_\_\_\_: "علم التدريب الرياضى"، ط١٠، دارالمعارف، القاهرة ١٩٨٦م.
- ٤١- \_\_\_\_\_: "علم النفس الرياضى"، ط٦، دارالمعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٤٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: "القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٤٣- \_\_\_\_\_: "القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى"، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٤٤- مدحت صالح سيد: "بناء اختبار معرفى فى كرة السلة، لطلاب كلية إعداد المعلمين بعرعر - المملكة العربية السعودية"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد السابع والثامن، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٩٠م.
- ٤٥- محمد رضا البغدادى: "الأهداف والاختبارات بين النظرية والتطبيق"، دارالمعارف، القاهرة، ١٩٨١م.
- ٤٦- محمد صبحى حسانين: "التقويم والقياس فى التربية البدنية"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٤٧- \_\_\_\_\_: "التقويم والقياس فى التربية البدنية"، ط٢، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٤٨- محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم: "الأسس العلمية للكرة الطائرة"، ط١، الجهاز المركزى للكتب الجامعية، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٤٩- محمود عبد الفتاح عنان: "بناء اختبار معرفى فى سباحة المنافسات لطلاب كلية التربية الرياضية بالقاهرة"، المؤتمر العلمى الرابع، دراسات وبحوث التربية الرياضية، ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ حتى سن ٢٥ سنة، المجلد الثانى، الاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ٥٠- مرفت عمر الشناوى: "بناء اختبار معلومات لمنهج التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الاسكندرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٥١- منى أحمد عبد الحكيم: "قياس حصائل التربية الرياضية فى الجانب المهارى والمعرفى والوجدانى للمرحلة الثانوية للبنين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ٥٢- نادرة محمد العينى: "المعرفة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لطالبات المرحلة الثانوية بالقاهرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٥٣- ناريمان محمد على الخطيب: "بناء اختبار معرفى مصور لتقديم المعلومات الخاصة بالنواحي الفنية لمهارات الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية

للبنات بالقاهرة "دراسات وبحوث، المجلد الرابع، المؤتمر العلمى الأول، التربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.

٥٤- وزارة التربية والتعليم : "الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتطوير المناهج" ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، عام ١٩٨٤م.

٥٥- \_\_\_\_\_ : "المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجة التنفيذية للمرحلة الثانوية بنين وبنات"، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ١٩٨٥/١٩٨١م.

٥٦- يحيى هندام ، جابر عبد الحميد : "المناهج" ، دار النهضة المصرية، القاهرة ، ١٩٧٥م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 57 Barryl Jonson, Jack K. Nelson :  
"Practical Measurements for Evaluation in Physical Education",  
Macmillal Publishing Company , New York , London Thrid Ed., 1988 .
58. Barrow, H.B. & McGee, R. : "A Practical Approach to Measurement in Physical Education", 2nd Ed., 1976 .
59. Bloom, B.S., "Taxonomy of Physical Educational Objective Cognitive Domain", Book (1) Long man, Inc., New York 1982 .
60. Daughtrey, G. & Lewis, C.: "Effective Teaching Strategies in Secondary Physical Education", Third Ed., Saunders Co. Philadelphia, 1979 .
61. Don R. Kirkendall, Joseph J, Gruber, Robert E. Johnson, :  
"Measurement and Evaluation for Physical Education", 2nd Ed., 1987.
62. Harold M. Barrow, P.E.D. & Rosemary McGee, Ph.D & Kathleen A. Tritshler, Ed. D:" Practical Measurement in Physical Education and Sport", Fourth Ed., 1989.
63. Hewitt, E.J., "Comprehensive Tennis Knowledge Test",  
The R.O., Vol VIII, No. 3, October, 1974 .
64. John C. Philips : "Sociology of Sport, 1990 ."

65. Mathews, D.K., "Measurement in Physical Education", W.B., Saunders Com., Philadelphia, London, Toronto, 1975 .
66. R.J. Davis, C.R. Bull, J.V. Roscoe, D.A. Roscoe, : "Physical Education & The Study of Sport", 1991.
67. Singer , Robart N., Dick Walter, : "Teaching Physical Education, A System", Approach, 2nd Ed., Boston, Houghton Mifflin Co., 1980 .
68. Ted A. Baumgartner, Andrew S. Jackson, : " Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercises Science", Fourth Ed., WCB 1991.
69. William, S., and Frank, E.: Models for Encouraging Creativity in the Classroom by Intergrating Cognitive Affective Behaviours, Educational Technoligy, December 1969 .
70. Wilson, R.A., : "A Physical Fitness Knowledge Test for First Graders, Dissertation Abstracts International", Vol. H5, No. 5, November, 1984.

## قائمة الملحقات

—

- ملحق ( أ ) : المنهاج المطور للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنين .
- ملحق (ب) : قائمة السادة الخبراء .
- ملحق (ج) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لمحاور الاختبار المعرفى .
- ملحق ( د ) : استمارة رأى الخبراء لعبارات الاختبار المعرفى .
- ملحق (هـ) : الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الأولى - العرض على الخبراء \* مفتاح تصحيح الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الأولى .
- ملحق (و) : الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الثانية (ن = ١٩٤) .
- \* مفتاح تصحيح الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الثانية .
- ملحق (ز) : الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الثالثة (ن = ١٣٣) .
- \* مفتاح تصحيح الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الثالثة .
- ملحق (ح) : تعليمات الاختبار فى صورته النهائية .
- ملحق (ط) : نموذج ورقة الاختبار فى صورته النهائية .
- ملحق (ى) : الاختبار فى صورته النهائية ( التجربة الأساسية) .
- \* مفتاح تصحيح الاختبار فى صورته النهائية .

ملحق ( أ )  
منهاج التربية الرياضية  
للمرحلة الثانوية

## ملحق ( أ )

### منهاج التربية الرياضية ( المرحلة الثانوية ) أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام

#### مقدمة :

تهتم سياسة التعليم بجمهورية مصر العربية بما انتهت إليه الدول المتقدمة فى مجال التربية الرياضية فقد أكدت على ضرورة اعداد الطلاب اعدادا يتوافر قى بنائهم تكامل النمو العقلى والنفسى والبدنى .

وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التى تتمشى مع اتجاهات الدولة كما تهدف منهاج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسمات المراحل السنية وذلك عن طريق المجالات الآتية:

- ١- اعداد جيل يتوافر فى بنائه تكامل النمو النفسى والعقلى والبدنى .
- ٢- التعرف على الفروق بين التلاميذ توطئة لتوجيههم التوجيه المناسب .
- ٣- تزويد التلاميذ بالحقائق والخبرات بالقدر المناسب لأعمارهم .
- ٤- تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة المختلفة واثاحة الفرص أمامهم للانطلاق نحو فروع التربية الرياضية .
- ٥- اعداد الطاقات البشرية اللازمة لأوجه النشاطات الجماعية المختلفة ( الترويحية والكشفية والارشادية ) .

#### أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام :

##### تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا عن طريق :

- ١- الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .
- ٢- الاعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الانتاج فى كافة المجالات ومتطلبات الحياة.
- ٣- تحقيق مستويات اللياقة البدنية و الحركية المناسبة للطلاب عن طريق تنمية الطاقات البدنية والمهارات الطبيعية .
- ٤- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التى تتناسب مع الامكانيات البشرية والمادية والبيئية .
- ٥- اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهبين منهم وصقلهم بالاعداد الخاص و التدريب .

( ٢ أ )

- ٦- الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٧- توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ .
- ٨- تنمية الثقافة الرياضية والاحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة .
- ٩- الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفى و الارشادى .
- ١٠- الاعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة .

### أهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية:

- ١- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة .
- ٢- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ وذلك فى ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التى تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
- ٣- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التى تتفق والمستوى السنى للمرحلة .
- ٤- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولا الى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال المتنافسة داخل الدرس وخارجه .
- ٥- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة فى المستقبل فى اطار التربية المستديمة للحياة .
- ٦- رعاية النمو النفسى لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لابرار الطاقات الابداعية الخلاقة ، وذلك فى ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية .
- ٧- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضى السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة .
- ٨- العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى .
- ٩- ينفذ هذا المنهاج من خلال دروس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية ، وهذه الأنشطة المصاحبة تنظمها النشرات التوجيهية والدورية .
- ١٠- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال ممارسة النشاط المدرسى الداخلى والخارجى .

## منهاج الاعداد البدنى

### مقدمة :

يعتبر الاعداد البدنى العام هدفا أساسيا لمناهج التربية الرياضية ويتحقق الاعداد البدنى العام عن طريق تنمية اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها الأساسية فى ضوء الاتجاهات التالية :-

#### ١- الشمول :

ويعنى تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية العامة .

#### ٢- الاتزان :

ويعنى أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر .

#### ٣- الحجم المناسب :

أى أن تكون عملية التطوير فى المكونات الأساسية وامكانيات الفرد البدنية فى ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية و مكتسبة وما تتميز به مرحلته السنية من خصائص .

### ثانيا - مكونات اللياقة البدنية :-

#### ١- القوة العضلية :

تعنى القوة العضلية قدرة العضلات على مواجهه مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

#### ٢- الجلد العضلى :

يعنى الجلد العضلى قدرة العضلات على الاستمرار فى بذل جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى .

#### ٣- الجلد الدورى التنفسى :

يعنى الجلد الدورى التنفسى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على العمل لفترات طويلة.

#### ٤- الرشاقة :

تعنى الرشاقة قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ، سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء .

#### ٥- المرونة :

يقصد بالمرونة قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها وهذا يتطلب مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها .

( أ ٤ )

٦- القدرة :

القدرة مكون مركب من مكوني السرعة والقوة وهو يعنى قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن .

٧- السرعة :

ونعنى بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع فى أقل زمن ممكن .

٨- التوافق :

يعنى التوافق قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة فى اطار واحد.

٩- الدقة :

تعنى الدقة قدرة الفرد فى السيطرة على الحركات الارادية نحو هدف ما .

١٠- التوازن :

يعنى التوازن قدرة الفرد فى السيطرة على أعضاء الجسم من الناحية العضلية والعصبية ويكون الاتزان (حركى أو ثابت) فوق حيز ضيق على الأرض أو على أجهزة أوفى الهواء.

**منهاج الاعداد البدنى للمرحلة الثانوية :**

١- توضع برامج تنفيذية للاعداد البدنى تعمل على تنمية اللياقة البدنية العامة وتطوير

مكوناتها الأساسية السابق توضيحها على أن يتوفر لهذه البرامج :

( أ ) الشمول لجميع المكونات الأساسية للياقة البدنية.

(ب) الاتزان بين المكونات الساسية للياقة البدنية .

(ج) الحجم المناسب لقدرات الطلاب وما بينهم من فروق فردية والمتدرج مع برامج

المرحلة الاعدادية .

( د ) الشكل المناسب لخصائص المرحلة السنية .

٢- يخصص للاعداد البدنى خمسة عشر دقيقة من الزمن المخصص لكل درس للبنين

وعشرة دقائق للبنات .

٣- يرتبط بالبرنامج بطارية اختبارات للياقة البدنية وجداول معيارية مقننة خاصة بالمرحلة .

٤- مسايرة البرامج والاختبارات للامكانيات المتاحة ( **الملاعب - الأفضية - الأدوات - الاجهزه** ).

(ب) الطوق : دوران الذراع أو الزراعين بالطوق - الوثب بالطوق - مرجحه الطوق -

دوران الطوق حول اليد .

٥- جملة حركية باحدى الأداةين المقترحتين من ٦٤ عدة .

### الصف الثالث :

#### ١- التمرينات الاعدادية :-

- ( أ ) تمرينات بنائية حرة للمجموعات العضلية المختلفة ( تمرينات للعنق والرأس والذراعين ، الرجلين ، الظهر ، الجذع ، الجانبين ، البطن ) .
- (ب) تمرينات للتوازن .
- (ج) حركات الارتداد .
- ( د ) حركات التموج .
- (هـ) تبادل الشد والارتخاء .

#### ٢- حركات بدون أدوات

- ( أ ) حركات انتقالية : المشى ، الجرى ، الوثب والحجل .
- (ب) حركات غير انتقالية : التفاف ودوران ، تمايل الجسم .

#### ٣- جملة حركية حرة من ٦٤ عدة .

### منهاج الجمباز للمرحلة الثانوية :

تتضمن دروس التربية الرياضية زمنا مخصصا للجمباز ومدته عشر دقائق فى كل درس على مدى نصف عام دراسى للأنشطة الآتية :

#### الصف الأول :

- ١- درجة أمامية متكورة .
- ٢- درجة أمامية متكورة للوقوف فتحا ميل الزراعين أماما .
- ٣- درجة أمامية طائرة من الجرى .
- ٤- درجة أمامية من تلميذين .
- ٥- درجة خلفية من الجلوس طولا .
- ٦- درجة خلفية من الجلوس طولا للوقوف على اليدين .
- ٧- حركات التوازن على المقعد السويدي المقلوب .
- ٨- جملة مكونة من الحركات الأرضية السابقة مع ربطها بحركات التوازن .
- ٩- القفز فتحا على الحصان ( صندوق مقسم أو على المهر مع ابعاد سلم الوثب) .

### الصف الثانى :

- ١- الوقوف على الرأس .
- ٢- الوقوف على الرأس ثم الدرجة الأمامية .
- ٣- الوقوف على اليدين بالمساعدة .
- ٤- الوقوف على اليدين ثم درجة أمامية .
- ٥- الشقلبة على اليدين ثم درجة أمامية.
- ٦- حركات التوازن على المقعد السويدي المقلوب أكثر تقدما من الصف الأول .
- ٧- جملة مكونة من الحركات الأرضية السابقة مع ربطها بحركات التوازن .
- ٨- القفز داخلا على الحصان ( صندوق مقسم أو على المهر مع ابعاد سلم الوثب) .

### الصف الثالث :

- ١- جملة أرضية متدرجة من السهولة الى الصعوبة تشمل الحركات التى درست فى الصف الأول والثانى .
- ٢- القفز فتحا على الحصان ( صندوق مقسم أو على المهر مع ابعاد السلم ) .
- ٣- القفز داخلا على الحصان ( صندوق مقسم أو على المهر مع ابعاد سلم الوثب) .  
توضع برامج تنفيذية للأنشطة المحددة بالمنهج .

### منهاج ألعاب القوى للمرحلة الثانوية :

تتضمن دروس التربية الرياضية زمنا مخصصا لألعاب القوى ومدته ١٠ دقائق فى كل درس على مدى نصف عام دراسى للأنشطة الآتية :

### الصف الأول :

- ١- العدو ( من وضع البدء المنخفض لمسافات قصيرة ) .
- ٢- الجرى ( من ٢-٤ق ) .
- ٣- الوثب الطويل ( بطريقة المشى فى الهواء ) .
- ٤- رمى الكرة .
- ٥- دفع الثقل :

### الصف الثاني :

- ١- الجرى ( من ٤-٥ ق ) .
- ٢- التتابع .
- ٣- الوثب العالى ( بالطريقة السرجية ) .
- ٤- رمى الكرة .

### الصف الثالث :

- ١- العدو .
- ٢- التتابع .
- ٣- الوثبة الثلاثية .
- ٤- دفع الثقل .

توضع برامج تنفيذية للأنشطة المحددة بالمناهج .

### منهاج الألعاب للمرحلة الثانوية :

#### أ - الصفان الأول والثانى :

تتضمن دروس التربية الرياضية زمنا مخصصا للألعاب ومدته ١٠ دقائق فى كل درس لتعليم مستوى متقدم عن المرحلة السابقة لبعض أنواع المهارات الفردية الهجومية والدفاعية واللعب الجماعى مع ابراز الخطط الفردية والجماعية السابق تعليمها طبقا لمستوى المرحلة وربطها بقواعد اللعبة وذلك للألعاب الآتية :

- ١- رياضة كرة القدم .
- ٢- رياضة كرة السلة .
- ٣- رياضة الكرة الطائرة .
- ٤- رياضة كرة اليد .

توضع مهارات كل رياضة من أنشطة الألعاب السابقة فى وحدات تعليمية حتى يتمكن التلاميذ من الممارسة الفعلية للمهارات بشكل متكامل فى نهاية كل وحدة طبقا لقواعد اللعبة .

### (ب) الصف الثالث :

تتضمن دروس التربية الرياضية فى الزمن المخصص للألعاب ممارسة المهارات الفنية والخطية هجومية ودفاعية لأنشطة الألعاب السابق استمرار التقدم فى تعليمها فى الصنفين الأول والثانى فى شكل مباريات طبقا لقواعد اللعبة بما يتمشى مع مستوى الصف الدراسى وامكانيات المدرسة وبما يحقق مستوى محددًا مع اشتراك التلاميذ فى القيادة والتحكيم وذلك وفقا للبرامج التنفيذية .

### منهاج كرة القدم :

#### الصف الأول :

- ١- الجرى بالكرة مع ركلها بوجه القدم الخارجى والداخلى .
- ٢- ركل الكرة بوجه القدم الأمامى ووجه القدم الخارجى - ركل الكرة الطائرة ونصف الطائرة
- ٣- السيطرة على الكرة بوجه القدم الأمامى .
- ٤- التصويب نحو المرمى من اتجاهات مختلفة ( من الثبات ومن الحركة ) .
- ٥- المراوغة والخداع ببعض الطرق المختلفة ( لف الجذع - إيقاف الكرة ثم لعبها ثانية - التحرك جانبا ولعب الكرة فى الجانب الآخر ) .
- ٦- بعض الخطط الدفاعية الهجومية المبسطة .

#### الصف الثانى :

- ١- الجرى بالكرة والتصويب من الجرى .
- ٢- السيطرة على الكرة باحدى الطرق المختلفة ثم التمرير أو التصويب .
- ٣- رمية التماس .
- ٤- بعض خطط الهجوم المبسطة .
- ٥- شرح بعض نواحي القانون ( الأخطاء وسوء السلوك - التسلل ) .
- ٦- ممارسة اللعبة باستخدام المهارات السابق تعليمها والتدريب عليها وكذلك بعض خطط اللعب .

### الصف الثالث :

- ١- اعادة شاملة سريعة على المهارات التى درست فى الصفوف السابقة بتدريبات وألعاب تشابه مواقف اللعب المختلفة .
- ٢- فكرة مبسطة عن احدى طرق اللعب ( ٤-٢-٤ - ، ٣-٣-٤ ، الطريقة الشاملة ) .
- ٣- ممارسة اللعبة بالمهارات والخطط التى درست والقوانين اللازمة .

### منهاج كرة السلة :

#### الصف الأول :

- ١- التمريرة الصدرية - بيد واحدة - المرتدة .
- ٢- تنطيط الكرة : ربط تنطيط الكرة بالتمرير و التصويب والتوقف التمرير .
- ٣- التصويب بيد واحدة من استلام تمريرة ومن تنطيط الكرة-التصويب من الوثب .
- ٤- حركات القدمين : الوثب لأعلى .
- ٥- متابعة هجومية .
- ٦- ممارسة اللعبة .

#### الصف الثانى :

- ١- التمريرة الصدرية - بيد واحدة - المرتدة .
- ٢- تنطيط الكرة : بتغيير السرعة والتوقيت ومراكز الارتكاز الخلفية .
- ٣- التصويب : من الوثب - بيد واحدة من الثبات (الرمية الحرة) .
- ٤- حركات القدمين : الوثب لأعلى ارتفاع - الجرى لمسافات قصيرة .
- ٥- ممارسة اللعبة مع تنفيذ الرمية الحرة .

#### الصف الثالث :

- ١- المهارات التى درست فى الفرق السابقة بتدريبات وألعاب تشابه مواقف اللعب المختلفة .
- ٢- الهجوم بطريقة مبسطة بالتمرير السريع والقطع .
- ٣- الدفاع والتحرك الصحيح بين المهاجم والسلة ، والمتابعة الدفاعية .

## منهاج الكرة الطائرة :

### الصف الأول :

- ١- التميرير - من أعلى للخلف .
- ٢- الارسال - من أعلى جانبي .
- ٣- الضربة الساحقة : والجانب للشبكة .
- ٤- حائط الصد - ثلاث لاعبين .
- ٥- منافسة تطبيقية مع شرح مبسط للقانون .
- ٦- اختبار المهارات .

### الصف الثانى :

- ١- الارسال - التميرير .
- ٢- الضربة الساحقة ( للكرة الصاعدة ) .
- ٣- الدفاع عن الملعب أو المنطقة .
- ٤- منافسات تطبيقية وشرح مبسط للقانون .
- ٥- اختبارات ومهارات .

### الصف الثالث :

- ١- محطات لمراجعة المهارات الفنية .
- ٢- مباريات وتحكيم بواسطة الطلبة .
- ٣- اختبار للمهارات .

## منهاج كرة اليد :

### الصف الأول :

- ١- مراجعة للمهارات الحركية والخطية الفردية والجماعية .
- ٢- تمرير كراباجى - بيد واحدة من مختلف المستويات - دفاع الفريق ( ٣:٣ ) .
- ٣- تصويب كراباجى بيد واحدة - قواعد اللعب كمدافعين على حدود منطقة المرمى .
- ٤- هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى .
- ٥- خداع هجومى فردى - والتصرف الدفاعى الفردى مع الاعتماد على تحكيم الطلبة للمباريات .

( ١١١ )

- ٦- دفاع الفريق - تشكيل دفاعى أثناء رمية جزائية .
- ٧- منافسات .

### الصف الثانى :

- ١- مراجعة ما سبق تعلمه .
- ٢- دفاع هجومى فردى - دفاع الفريق بتشكيل ( ١ : ٥ ) .
- ٣- خداع هجومى فردى - دفاع فردى ضد خداع التمير .
- ٤- هجوم الفريق ضد أحد طرفى التشكيل الدفاعى - قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى .
- ٥- حائط صد دفاعى ثلاثى فى مواجهه المرمى - ثنائى على يمين ويسار المرمى .
- ٦- منافسات .

### الصف الثالث :

- ١- مراجعة ما سبق تعلمه .
- ٢- تمرير كرجى بيد واحدة طويل متوسط المدى - تمرير الهجوم السريع والاستلام باليدين من الجرى دفاع الفريق ( من ٠ : ٢ ) - قواعد اللعب على حدود منطقة مرمى الفريق المدافع
- ٣- الارتداد الدفاعى بتشكيل (٣:٣) (٥:١) - دفاع الفريق بتشكيل (٢:٠) .
- ٤- الدفاع ضد الهجوم السريع - الهجوم السريع - هجوم ضد دفاع المنطقة .
- ٥- منافسات .

ملحق ( ب )  
قائمة  
السادة الخبراء

## ملحق (ب)

### قائمة السادة الخبراء

---

- ١- أ. د. / محمد محمد فضالى .
- ٢- أ. د. / مديحة محمد ممدوح سامى .
- ٣- أ. د. / عديلة أحمد طلب .
- ٤- أ. د. / نادية أحمد متولى .
- ٥- أ. د. / ليلى عبد العزيز زهران .
- ٦- أ. د. / سليمان على ابراهيم .
- ٧- أ. د. / ليلى السيد فرحات .
- ٨- أ. د. / قدرى مرسى .
- ٩- أ. د. / نادية حسن هاشم .

ملحق ( ج )  
استمارة استطلاع  
رأى الخبراء  
على محاور الاختبار

## ملحق (ج)

بسم الله الرحمن الرحيم

### جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد الأستاذ الدكتور / .....  
تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث/ علاء الدين الدسوقي عبد المقصود ... ببناء اختبار معرفى فى الثقافة الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين - بمحافظة القاهرة .  
للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية .

#### \* الثقافة الرياضية :

هى مجموعة العلوم والمعارف والمعلومات والفنون للأنشطة الرياضية المختلفة والتي يكتسبها الفرد ويتزود بها من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية ويكون على درجة عالية من الفطنة فيها .

وقد استخلص الباحث تلك المحاور من خلال الثلاث نقاط التالية :

- ( أ ) تحليل أهداف ومحتويات المنهاج المطور للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية .
- (ب) تحليل وسائل الثقافة الرياضية التي توصل للتلاميذ المعرفة الرياضية سواء من خلال وسائل الأعلام المختلفة ( المقرؤة ، المسموعة ، المرئية ) وكذا اشتراكه بالهيئات الرياضية سواء أندية رياضية أو مراكز الشباب و الساحات الشعبية .
- (ج) المراجع والكتب العلمية والأبحاث المشابهة فى هذا المجال .

(ج ٢)

## ويقترح الباحث المحاور التالية للاختبار

- ١- اللياقة البدنية .
- ٢- الصحة العامة .
- ٣- القوانين والأدوات للأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٤- القيم والسلوك .
- ٥- الأمن والسلامة .
- ٦- إكتساب المهارات وفن الأداء الحركي .
- ٧- دور أجهزة الاعلام المختلفة ( المقرؤة ، المسموعة ، المرئية ) في زيادة الثقافة الرياضية لدى الأفراد .
- ٨- المعلومات الرياضية العامة والدورات الأولمبية والعالمية .
- ٩- الاشتراك في الأندية الرياضية المختلفة وكذلك مراكز الشباب والساحات الشعبية ودوره في زيادة الثقافة الرياضية .

ولما هو معروف عن خبرة سيادتكم في هذا المجال رجاء التفضل بإبداء الرأي كخبير نحو:

( أ ) مدى مناسبة هذه المحاور لتلك المرحلة السنية وذلك بوضع علامة ( √ ) بين الأقواس أمام الرأي الذي يتناسب مع رأى سيادتكم .

( )

١- مناسب

( )

٢- غير مناسب

(ب) مدى كفاية هذه المحاور لقياس الجانب المعرفي للثقافة الرياضية لهذه المرحلة وذلك بوضع علامة ( √ ) أمام الرأي الذي يتناسب مع رأى سيادتكم .

( )

١- كافية

( )

٢- غير كافية

(ج ٣)

اقتراحات ترونها سيادتكم

..... -  
..... -  
..... -  
..... -

والباحث إذ يشكر سيادتكم على حسن تعاونكم

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ...**

الباحث

علاء الدين الدسوقي عبد المقصود

ملحق ( د )

استمارة استطلاع

رأى الخبراء على

مناسبة العبارات

المقترحة للاختبار

ملحق ( د )

## جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة  
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث/ علاء الدين الدسوقي عبد المقصود ... ببناء اختبار معرفى فى الثقافة الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين - بمحافظة القاهرة .  
وقد قام الباحث بإستطلاع رأى الخبراء فى محاور هذا المقياس ويقدم فى الإستمارة المرفقة العبارات الخاصة به والذي يرى أنها ترتبط بالمحاور التى وافق عليها غالبية الخبراء . ولما هو معروف عن خبرة سيادتكم فى هذا المجال رجاء التفضل بإبداء الرأى كخبير نحو:-

أ - مدى مناسبة العبارات المقترحة للمحاور التى تنتمى إليها .

- مناسبة ( ) .

- غير مناسبة ( ) .

ب- مدى مناسبة العبارات لصفوف السنوات الدراسية الأول والثانى والثالث الثانوى بنين الذين يعد لهم الإختبار .

رأى الخبير :-

- مناسبة ( ) .

- غير مناسبة ( ) .

- أرى إضافة ما يلى :-

..... \*  
..... \*  
..... \*

- أرى تعديل ما يلى :-

..... \*  
..... \*  
..... \*

- أرى حذف ما يلى :-

..... \*  
..... \*  
..... \*

ملحوظة : إجمالى عدد أسئلة الإختبار ١٥٠ سؤال

والباحث اذ يشكر سيادتكم على حسن تعاونكم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الباحث

علاء الدين الدسوقي عبد المقصود

ملحق ( هـ )  
الاختبار في الدراسة  
الاستطلاعية الأولى  
(العرض على الخبراء)

## ملحق ( ه )

### ١- محور اللياقة البدنية والصحة العامة :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

- ١- ممارسة النشاط الرياضى يقوى العضلات .
- ٢- درس التربية الرياضية وما يتخلله من أنشطة يساعد على تقوية عضلة القلب .
- ٣- أنشطة دروس التربية الرياضية تؤدي الى كفاءة عمل الأجهزة الحيوية بالجسم .
- ٤- أنشطة دروس التربية الرياضية تؤثر بإيجابية على الصحة العامة للفرد .
- ٥- ممارسة الرياضة تكسب الفرد قواماً سليماً معتدلاً .
- ٦- الإحناء الى الأمام أثناء الجلوس أو الاستنكار أو مشاهدة التلفزيون يؤدي الى تشوه الظهر .
- ٧- يمكن ممارسة النشاط الرياضى بعد الأكل مباشرة .
- ٨- ممارسة الرياضة تجعل الفرد الممارس أقل عرضة للإصابة بالأمراض .
- ٩- مرضى السكر لا يمكنهم ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة .
- ١٠- ممارسة الرياضة تؤدي الى ضعف الجسم .
- ١١- دروس التربية الرياضية تساعد على إنقاص الوزن .
- ١٢- تنتقل الأمراض الجلدية عن طريق تبادل التلاميذ ملابسهم الرياضية .
- ١٣- المصاب بأمراض القلب لا يمكنه ممارسة أى نشاط رياضى .
- ١٤- تناول وجبات الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون عادة صحية غير سليمة .
- ١٥- يجب تغيير الملابس الرياضية بالزى المدرسى عقب إنتهاء درس التربية الرياضية مباشرة .
- ١٦- يمكن شرب المياه بعد درس التربية الرياضية مباشرة .
- ١٧- ممارسة الرياضة منذ الصغر يكسب الفرد قواماً معتدلاً .
- ١٨- يمكن تنمية عناصر اللياقة البدنية عن طريق تمارين جزء الاعداد البدنى بالمنهج الدراسى للتربية الرياضية .
- ١٩- ممارسة التمارين البدنية بصورة صحيحة ومنظمة تساعد الفرد على إمتلاك قوام معتدل .
- ٢٠- اللياقة البدنية العامة تعنى الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة .

(٢ هـ)

- ٢١- اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد لمواجهة الأعباء فى الحياة اليومية .
- ٢٢- اللياقة البدنية غير ضرورية فى الأنشطة الرياضية الجماعية .
- ٢٣- تعنى القوة البدنية قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية مرتفعة الشدة .
- ٢٤- اللياقة البدنية هى مدى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة .
- ٢٥- الجلد العضلى ،والجلد الدورى التنفسى من أهم المكونات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٢٦- أداء الحركات الرياضية الصعبة لايتطلب أن يتمتع الفرد باللياقة البدنية .
- ٢٧- لاعبو كرة القدم لا يحتاجون الى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي كرة السلة.
- ٢٨- دروس التربية الرياضية لا تؤدى الى تنمية التوافق العضلى العصبى .
- ٢٩- دروس التربية الرياضية لا تؤدى الى إكتساب اللياقة البدنية .
- ٣٠- لاعبو الجمباز لا يحتاجون الى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي السباحة .
- ٣١- ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام فى المدرسة ترفع مستوى اللياقة البدنية.
- ٣٢- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة غير منتظمة لاتعمل على مرونة المفاصل وتقوية العضلات بالجسم .
- ٣٣- اللياقة البدنية تشمل القوة العضلية والمرونة والرشاقة والجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى .
- ٣٤- القوة العضلية هى قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة .

## ٢- محور القوانين والأدوات للأنشطة الرياضية المختلفة :

ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

- ٣٥- مساحة ملعب الكرة الطائرة ٩م × ١٨م .
- ٣٦- يسمح بتبديل اللاعبين فى كرة القدم أثناء استمرار اللعب .
- ٣٧- تتكون هيئة التحكم فى مباراة الكرة الطائرة من حكم أول، حكم ثانى، مسجل ، أربعة مراقبين للخطوط .
- ٣٨- من الممكن لعب كرة القدم بأهداف مرمى ليس لها شبك .
- ٣٩- تلعب مباريات كرة السلة فى البطولات العالمية فى صالات مفتوحة .

- ٤٠- زمن مباراة كرة القدم الرجال (٩٠) دقيقة على شوطين .
- ٤١- فترة الراحة القانونية لكرة القدم بين الشوطين هي (٥) دقائق فقط .
- ٤٢- زمن أداء لاعب الجُمباز على أى جهاز هي (٧) دقائق .
- ٤٣- إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال هو ٢,٢٤م .
- ٤٤- عدد لاعبي كرة اليد داخل الملعب (٦) لاعبين .
- ٤٥- من الممكن أن يلعب فريق كرة القدم بثمانية لاعبين فقط فى أى وقت من المباراة.
- ٤٦- يسمح للاعب كرة السلة أن يلمس الخط الجانبى للملعب وهو ممسك بالكرة .
- ٤٧- من الممكن أن تلعب الكرة بالرأس فى الكرة الطائرة .
- ٤٨- مساحة ملعب كرة اليد ٣٠م × ٤٠م .
- ٤٩- تجرى قرعة قبل مباراة كرة السلة .
- ٥٠- يلعب الإرسال فى الكرة الطائرة من على الجانب الأيسر للملعب .
- ٥١- يبلغ وزن الجلة القانونى للرجال (٥) كيلو جرام .
- ٥٢- يسمح بإرتداء لاعبي كرة القدم ساعة يد أثناء المباراة .
- ٥٣- يحق للاعب كرة اليد أن يحرز هدفاً من منتصف الملعب .
- ٥٤- يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذى يحصل على (٣) أشواط .
- ٥٥- يحق للاعب كرة القدم أن يحرز هدفاً من ضربة ركنية .
- ٥٦- يحق لمتسابقى الوثب العالى فى ألعاب القوى لمس العارضة دون إيقاعها .
- ٥٧- من الممكن أن تنتهى مباراة كرة السلة بتعادل الفريقين .
- ٥٨- من الممكن أن تنتهى مباراة كرة اليد بتعادل الفريقين .
- ٥٩- يجب ألا يزيد عدد لاعبي كرة القدم المسجلين فى ورقة تسجيل المباراة على (١٦) لاعباً .
- ٦٠- يسمح لكل فريق بثلاثة أوقات مستقطعة فى الكرة الطائرة .
- ٦١- إرتفاع هدف كرة السلة عن الأرض (-, ٢م) .
- ٦٢- عدد نقاط الشوط الواحد فى تنس الطاولة (٢١) نقطة
- ٦٣- واقى الرأس من ضمن أدوات لعبة كرة اليد .
- ٦٤- من الممكن أن تستخدم قفازات الملاكمة لحراس المرمى فى كرة القدم .
- ٦٥- يسمح بإرتداء ساعة يد للاعبى كرة اليد .
- ٦٦- مساحة ملعب كرة اليد (٢٠م) × (٤٠م) .
- ٦٧- ليس من الضرورى إرتداء لاعبي كرة القدم واقى الساق أثناء المباراة .

(هـ ٤)

٦٨- ليس من الضروري إرتداء لاعبي الملاكمة الهواة فى الدورات الأولمبية واقى الرأس أثناء المباراة .

٦٩- يلعب الإرسال فى الكرة الطائرة من على الجانب الأيمن من الملعب .

٧٠- لا يسمح للاعبى سباق الحواجز فى ألعاب القوى بلمس الحاجز أو إيقاعه .

### ٣- محور القيم والسلوك :

ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارات الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :

- ٧١- دروس التربية الرياضية تنمى أواصر الصداقة .
- ٧٢- كل من يمارس رياضة يتمتع بروح رياضة عن الآخرين .
- ٧٣- ممارسة الرياضة تكسب ممارسيها الإثارة والحماس .
- ٧٤- ألعاب الدفاع عن النفس تكسب ممارسيها الشجاعة والإقدام .
- ٧٥- ممارسة أنشطة التربية الرياضية تعلمنا الاعتماد على النفس .
- ٧٦- دروس التربية الرياضية تعلمنا إنكار الذات وحب الآخرين .
- ٧٧- دروس التربية الرياضية تعلمنا التعاون مع الآخرين .
- ٧٨- ممارسة الأنشطة الرياضية داخل حصة التربية الرياضية تعلمنا القيادة .
- ٧٩- دروس التربية الرياضية تشعرنا كأننا أسرة واحدة كبيرة .
- ٨٠- تعلمت تحمل المسئولية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٨١- تعلمت الإلتزام بالتعليمات من خلال حصص التربية الرياضية .
- ٨٢- الأنايية وحب النفس والغيرة صفات لوجود لها عند الرياضيين .
- ٨٣- غير ضرورى التواضع عند الفوز لكل من يمارس رياضة .
- ٨٤- تعلمت إحترام الآخرين أكثر عندما مارست الرياضة .
- ٨٥- ممارسة الرياضة داخل حصص التربية الرياضية تساعد على زيادة الثقة بالنفس .
- ٨٦- تعلمت حب الآخرين من خلال ممارسة الرياضة .

## ٤- محور الأمن والسلامة :

ضع علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارات الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :

- ٨٧- ليس من الضروري أن يقوم التلميذ بالإحماء قبل ممارسة أى نشاط رياضى .
- ٨٨- يجب ألا يشترك التلميذ عند مرضه أو إصابته فى درس التربية الرياضية .
- ٨٩- إرتداء النظارة الطبية يمنع التلميذ من الاشتراك فى النشاط الرياضى .
- ٩٠- يسمح بإرتداء الخواتم فى اليد والسلاسل أثناء لعب كرة القدم فى المباريات الرسمية
- ٩١- تساعد استخدام البودرة للاعب الجمناز قبل اللعب على الأجهزة على تجنب حدوث الإصابات .
- ٩٢- لابد أن يكون بالمبنى المدرسى أكثر من سلم تجنباً لحدوث الإصابات .
- ٩٣- عند توجه التلاميذ الى فناء المدرسة أثناء الفسحة لابد أن يكون منظماً لتجنب الحوادث والإصابات .
- ٩٤- يجب إجراء الكشف الطبى على التلاميذ قبل ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٩٥- ليس من الضروري تصنيف التلاميذ الى مجموعات حسب قدراتهم البدنية .
- ٩٦- ليس من الضروري إرتداء الملابس الرياضية عند ممارسة الرياضة .
- ٩٧- ليس من الضروري إرتداء الأحذية الرياضية عند ممارسة الرياضة .
- ٩٨- يجب عدم قراءة الجرائد أو المجلات أثناء السير .
- ٩٩- البلوفرات غير ضارة أثناء ممارسة الرياضة .
- ١٠٠- تثبيت الأجهزة كالحصان والمقعد السويدي ضرورى لمنع حدوث اصابات وكسور .
- ١٠١- إرتداء الملابس الضيقة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية يعوق أداء الحركات بسهولة .

(هـ ٦)

## ٥- محور إكتساب المهارات وفن الأداء الحركى :

ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

١٠٢- يحق للاعب الكرة الطائرة أثناء المباراة أن يلمس الكرة :

(أ) مرتين متتاليتين .

(ب) ثلاث مرات .

(ج) مرة واحدة فقط .

١٠٣- يبدأ أى شوط فى لعبة كرة السلة :

(أ) برمية قفز فى الهواء .

(ب) بإجراء قرعة .

(ج) برمية حرة .

١٠٤- يفضل ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم :

(أ) بجبهة الرأس .

(ب) بأعلى الرأس .

(ج) بجانب الرأس .

١٠٥- عند ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم يفضل :

(أ) إغلاق العينين .

(ب) فتح العينين .

(ج) فتح العين اليمنى وغلق العين اليسرى .

١٠٦- عند أداء مهارة القفز فتحاً من على الحصان فى الجمباز يتم الإرتقاء على

سلم القفز :

(أ) بالقدم اليمنى .

(ب) بالقدمين معا .

(ج) بالقدم اليسرى .

١٠٧- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس فى الجمباز :

(أ) تكون اليدين والرأس على شكل مثلث .

(ب) تكون اليدين والركبتين على شكل مثلث .

(ج) تكون اليدين والرجلين على شكل مثلث .

- ١٠٨- مهارة الوثب الثلاثى فى ألعاب القوى بعد الإرتقاء هى :
- ( أ ) حجلة - خطوة - وثبة .
  - (ب) خطوة - حجلة - وثبة .
  - (ج) حجلة - وثبة - خطوة .
- ١٠٩- يحق للاعبى كرة اليد مسك الكرة و الجرى بها لمسافة .
- ( أ ) ٣خطوات .
  - (ب) ٤ خطوات .
  - (ج) ٥ خطوات .
- ١١٠- خطوات مهارة السلم فى كرة السلة هى :
- ( أ ) خطوتين ثم قفزة فى الهواء .
  - (ب) ثلاث خطوات ثم قفزة فى الهواء .
  - (ج) ٤ خطوات ثم قفزة فى الهواء .
- ١١١- لأداء الشقلبة الجانبية " العجلة " فى الجمباز توضع اليدين كما يلى :
- ( أ ) اليدين معا .
  - (ب) يد بعد أخرى .
  - (ج) البدء باليد اليسرى دائما .
- ١١٢- استخدام مكعبات البدء المنخفض لمسابقات العدو فى ألعاب القوى :
- ( أ ) يعطى قوة انطلاق .
  - (ب) لايعطى قوة انطلاق .
  - (ج) غير ضرورى .
- ١١٣- يفضل فى مهارة الدفاع عن الإرسال فى الكرة الطائرة :
- ( أ ) الإستقبال من أسفل .
  - (ب) الإستقبال من أعلى .
  - (ج) ضرب الكرة بالرأس .
- ١١٤- أهم غرض فى الإرسال فى الكرة الطائرة :
- ( أ ) ضرب الكرة بقوة .
  - (ب) إكتساب نقطة .
  - (ج) إرسال الكرة لملاعب الفريق المنافس .

١١٥- مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة تؤدى :

( أ ) بيد واحدة .

(ب) باليدين معا .

(ج) بيد بعد أخرى .

١١٦- يبدأ أى شوط فى الكرة الطائرة :

( أ ) بالإرسال .

(ب) بالضربة الساحقة .

(ج) برمى الكرة فوق الشبكة .

٦- أسئلة محور المعلومات الرياضية العامة والدورات الأولمبية والعالمية :

ختار الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية وضع عليها علامة (√) مع مراعاة

عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عليها :

١١٧- تقام الدورات الأولمبية كل :

( أ ) ٦ سنوات .

(ب) ٣ سنوات .

(ج) ٤ سنوات .

١١٨- تقام المسابقات العالمية فى الكرة الطائرة كل :

( أ ) ٤ سنوات " الألعاب الأولمبية ، بطولة العالم ، بطولة القارات " .

(ب) ٤ سنوات " بطولة العالم ، بطولة القارات، الألعاب الأولمبية ،كأس العالم"

(ج) ٥ سنوات "الألعاب الأولمبية،بطولة القارات،كأس العالم ، بطولة العالم .

١١٩- بداية الدورى العام لكرة القدم بجمهورية مصر العربية كان :

( أ ) عام ١٩١٨ م

(ب) عام ١٩٤٨ م

(ج) عام ١٩٢٠ م

١٢٠- بداية كأس مصر لكرة القدم كان :

( أ ) عام ١٩٢٢ م

(ب) عام ١٩١٢ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

١٢١- ظهرت الكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٨٨٦ م

(ب) فرنسا ١٩٤٧ م

(ج) أمريكا ١٨٩٥ م

١٢٢- أقيمت البطولة الأولى لكأس العالم لكرة القدم فى :

( أ ) أوجواى ١٩٣٠ م

(ب) فرنسا ١٩٢٦ م

(ج) البرازيل ١٩٣٤ م

١٢٣- أقيمت البطولة الثامنة لكأس العالم لكرة القدم فى :

( أ ) السويد ١٩٥٨ م

(ب) المكسيك ١٩٧٠ م

(ج) انجلترا ١٩٦٦ م

١٢٤- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية منذ دورة .

( أ ) برلين ١٩٣٦ م

(ب) ملبورن ١٩٦٥ م

(ج) هلسنكى ١٩٥٢ م

١٢٥- أقيمت بطولة مصر الدولية الأولى للتنس :

( أ ) عام ١٩٢٣ م

(ب) عام ١٩٠٧ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

١٢٦- أقدم الألعاب بالدورات الأولمبية هى :

( أ ) رفع الأثقال .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) الجودو .

١٢٧- أقيمت بطولة العالم السادسة للشباب للكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٩٩٠ م

(ب) إيطاليا ١٩٩١ م

(ج) القاهرة ١٩٩١ م

(هـ ١٠)

١٢٨- فاز بالكرة الذهبية كأحسن لاعب لكرة القدم عام ( ١٩٨٣ م ، ١٩٨٤ م ) فى

أفريقيا اللاعب المصرى :

( أ ) فاروق جعفر .

(ب) محمود الخطيب .

(ج) طاهر أبو زيد .

١٢٩- أول من فاز بكأس أحسن لاعب فى أوروبا وأمريكا الجنوبية فى كرة القدم هو:

( أ ) زاجالو .

(ب) عبد الكريم صقر .

(ج) استانلى ماتىوس .

١٣٠- أول لاعب يدخل التاريخ يتخطى حاجز الـ ٦ أمتار فى القفز بالزانة هو:

( أ ) سعيد عويطة .

(ب) سيرجى بوبكا .

(ج) يونس شلبى .

١٣١- فاز ببطولة أفريقيا لأبطال الدورى لكرة القدم عام ١٩٤٨م نادى :

( أ ) المقاولون العرب .

(ب) الأهلى .

(ج) الزمالك .

١٣٢- أول ناديين اشتركا فى بطولة الدورى الأفريقى لكرة القدم عام ١٩٦٧م هما :

( أ ) الأوليمبى والأسماعيلى .

(ب) الاسماعيلى والأهلى .

(ج) الاتحاد والسكة الحديد .

١٣٣- شارك نادى المحلة فى بطولة الدورى الأفريقى لكرة القدم :

( أ ) عام ١٩٧١ م

(ب) عام ١٩٧٤ م

(ج) عام ١٩٧٧ م

١٣٤- فاز ببطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٧٨م :

( أ ) مصر .

(ب) هولندا .

(ج) الأرجنتين .

(هـ ١١)

١٣٥- فازت مصر بكأس الأمم الأفريقية لكرة القدم ثلاث مرات أعوام :

(أ) ١٩٥٧م ، ١٩٥٩م ، ١٩٨٦م

(ب) ١٩٥٧م ، ١٩٦٣م ، ١٩٦٥م

(ج) ١٩٥٩م ، ١٩٧٨م ، ١٩٨٦م

١٣٦- فاز بجائزة الحذاء الفضى فى بطولة كأس العالم للناشئين لكرة القدم باستراليا عام ١٩٨١م :

(أ) خالد الأمشاطى .

(ب) طاهر أبو زيد .

(ج) مصطفى عبده .

١٣٧- فاز ببطولة الدورة العربية لكرة السلة للسيدات عام ١٩٩٢م والتي أقيمت بسوريا فريق :

(أ) الملعب التونسى من تونس .

(ب) الجلاء السورى من سوريا .

(ج) إسبورتيج السكندرى من مصر .

١٣٨- نشأت لعبة كرة السلة فى :

(أ) أمريكا .

(ب) إنجلترا .

(ج) مصر .

١٣٩- يطلق اسم أم الألعاب الرياضية على :

(أ) التنس .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) كرة القدم .

١٤٠- يتكون فريق التتابع فى السباحة من :

(أ) " ٥ " لاعبين .

(ب) " ٣ " لاعبين .

(ج) " ٤ " لاعبين .

١٤١- يجب فى سباق ١٠٠م عدو فى ألعاب القوى :

(أ) الالتزام بالحارة المخصصة للملعب .

(ب) الجرى فى الحارة المجاورة للملعب .

(ج) عدم الالتزام بأى حارة .



No.:

الرقم:

التاريخ: (ج) هولندا . Date:

الموافق: ١٤٣ - حصلت على سباق ٤٠٠ م عدوى دورة سول الأولمبية للاعبة:

(أ) كاترين كرابة .

(ب) حنان خالد .

(ج) نوال المتوكل .

١٤٤ - فاز بالميدالية الفضية الوحيدة لمصر في لعبة الجودو في دورة لوس أنجلوس الأولمبية عام ١٩٨٤م اللاعب :

(أ) محمد صبحي .

(ب) حسن حداد .

(ج) محمد رشوان .

١٤٥ - هداف كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٨٦م هو :

(أ) جارى لينكر .

(ب) مارادونا .

(ج) بيليه .

١٤٦ - تم افتتاح استاد القاهرة الدولي في :

(أ) عام ١٩١٠م .

(ب) عام ١٩٦٠م .

(ج) عام ١٩٦٢م .

١٤٧ - الفريقان اللذان تقابلا في مباراة كأس السوبر الأفريقية عام ١٩٩٣م هما :

(أ) المقاولون العرب والأهلى .

(ب) الهلال السوداني والاسماعيلي .

(ج) الأهلى والزمالك .

١٤٨ - كابتن فريق منتخب مصر لكرة القدم في دورة لوس أنجلوس الأولمبية عام

١٩٨٤م هو :

(أ) محمود الخطيب .

(ب) مصطفى عبده .

(ج) أحمد ناجي .

(هـ ١٣)

١٤٩- أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٩٠م في :

( أ ) إيطاليا .

(ب) فرنسا .

(ج) أمريكا .

١٥٠- ما هو مصدرك في المعلومات الرياضية :

.....

.....

.....

.....

.....

(هـ ١٤)

مفتاح تصحيح الإختبار للاختبار المعرفي  
في الدراسة الاستطلاعية الأولى  
(العرض على الخبراء)

الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م
ج	١٣٧	أ	١٠٣	√	٦٩	√	٣٥	√	١
أ	١٣٨	أ	١٠٤	×	٧٠	×	٣٦	√	٢
ب	١٣٩	ب	١٠٥	√	٧١	√	٣٧	√	٣
ج	١٤٠	ب	١٠٦	√	٧٢	×	٣٨	√	٤
أ	١٤١	أ	١٠٧	√	٧٣	×	٣٩	√	٥
أ	١٤٢	أ	١٠٨	√	٧٤	√	٤٠	√	٦
ب	١٤٣	أ	١٠٩	√	٧٥	√	٤١	×	٧
ب	١٤٤	أ	١١٠	√	٧٦	×	٤٢	√	٨
ب	١٤٥	ب	١١١	√	٧٧	×	٤٣	×	٩
ب	١٤٦	أ	١١٢	√	٧٨	×	٤٤	×	١٠
ب	١٤٧	أ	١١٣	√	٧٩	√	٤٥	√	١١
ب	١٤٨	ب	١١٤	√	٨٠	×	٤٦	√	١٢
ب	١٤٩	أ	١١٥	√	٨١	√	٤٧	×	١٣
ب	١٥٠	أ	١١٦	√	٨٢	×	٤٨	√	١٤
		ب	١١٧	×	٨٣	×	٤٩	√	١٥
		ب	١١٨	√	٨٤	√	٥٠	×	١٦
		ب	١١٩	√	٨٥	×	٥١	√	١٧
		ب	١٢٠	√	٨٦	×	٥٢	√	١٨
		ب	١٢١	×	٨٧	√	٥٣	√	١٩
		ب	١٢٢	×	٨٨	√	٥٤	√	٢٠
		ب	١٢٣	×	٨٩	√	٥٥	√	٢١
		ب	١٢٤	×	٩٠	√	٥٦	×	٢٢
		ب	١٢٥	√	٩١	×	٥٧	√	٢٣
		ب	١٢٦	√	٩٢	√	٥٨	√	٢٤
		ب	١٢٧	√	٩٣	√	٥٩	√	٢٥
		ب	١٢٨	√	٩٤	×	٦٠	×	٢٦
		ب	١٢٩	×	٩٥	×	٦١	×	٢٧
		ب	١٣٠	×	٩٦	√	٦٢	×	٢٨
		ب	١٣١	×	٩٧	×	٦٣	×	٢٩
		ب	١٣٢	√	٩٨	×	٦٤	×	٣٠
		ب	١٣٣	√	٩٩	×	٦٥	√	٣١
		ب	١٣٤	√	١٠٠	√	٦٦	√	٣٢
		ب	١٣٥	√	١٠١	×	٦٧	√	٣٣
		ب	١٣٦	ج	١٠٢	×	٦٨	√	٣٤

ملحق ( و )  
الاختبار في الدراسة  
الاستطلاعية الثانية

## ملحق (و)

الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الثانية على عينة عددها (١٩٤) تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمحافظة القاهرة

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

- ١- ممارسة النشاط الرياضى يقوى العضلات .
- ٢- درس التربية الرياضية وما يتخلله من أنشطة يساعد على تقوية عضلة القلب .
- ٣- أنشطة دروس التربية الرياضية تؤدي الى كفاءة عمل الأجهزة الحيوية بالجسم .
- ٤- أنشطة دروس التربية الرياضية تؤثر بإيجابية على الصحة العامة للفرد .
- ٥- ممارسة الرياضة تكسب الفرد قواماً سليماً معتدلاً .
- ٦- الإنحناء الى الأمام أثناء الجلوس أو الاستذكار أو مشاهدة التلفزيون يؤدي الى تشوه الظهر .
- ٧- يمكن ممارسة النشاط الرياضى بعد الأكل مباشرة .
- ٨- ممارسة الرياضة تجعل الفرد الممارس أقل عرضه للإصابة بالأمراض .
- ٩- مرضى السكر لا يمكنهم ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة .
- ١٠- ممارسة الرياضة تؤدي الى ضعف الجسم .
- ١١- دروس التربية الرياضية تساعد على إنقاص الوزن .
- ١٢- تنتقل الأمراض الجلدية عن طريق تبادل التلاميذ ملابسهم الرياضية .
- ١٣- المصاب بأمراض القلب لا يمكنه ممارسة أى نشاط رياضى .
- ١٤- تناول وجبات الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون عادة صحية غير سليمة .
- ١٥- يجب تغيير الملابس الرياضية بالزى المدرسى عقب إنتهاء درس التربية الرياضية مباشرة .
- ١٦- يمكن الشرب بعد درس التربية الرياضية مباشرة .
- ١٧- يمكن تنمية عناصر اللياقة البدنية عن طريق تمارين الاعداد البدنى بالمنهج الدراسى للتربية الرياضية .
- ١٨- اللياقة البدنية العامة تعنى الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة.

( و ٢ )

- ١٩- اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد لمواجهة الأعباء فى الحياة اليومية .
- ٢٠- اللياقة البدنية غير ضرورية فى الأنشطة الرياضية الجماعية .
- ٢١- تعنى القوة البدنية قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية مرتفعة الشدة .
- ٢٢- اللياقة البدنية هى مدى كفاءة البدن فى مواجهه متطلبات الحياة .
- ٢٣- الجلد العضلى ، والجلد الدورى التنفسى من أهم المكونات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٢٤- أداء الحركات الرياضية الصعبة لا يتطلب أن يتمتع الفرد باللياقة البدنية .
- ٢٥- لاعبو كرة القدم لا يحتاجون إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي كرة السلة
- ٢٦- دروس التربية الرياضية لاتؤدى إلى تنمية التوافق العضلى والعصبى .
- ٢٧- دروس التربية الرياضية لاتؤدى إلى إكتساب اللياقة البدنية .
- ٢٨- لاعبو الجمباز لا يحتاجون إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي السباحة .
- ٢٩- ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام فى المدرسة ترفع مستوى اللياقة البدنية .
- ٣٠- ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة غير منتظمة لاتعمل على مرونة المفاصل وتقوية العضلات بالجسم .
- ٣١- اللياقة البدنية تشمل القوة العضلية والمرونة والرشاقة والجلد العضلى والجلد الدورى والتنفسى .
- ٣٢- القوة العضلية هى قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة ممكنة .
- ٣٣- مساحة ملعب الكرة الطائرة ٩ × ١٨ م .
- ٣٤- يسمح بتبديل اللاعبين فى كرة القدم أثناء استمرار اللعب فى أى وقت من المباراة " دون إيقاف اللعب " .
- ٣٥- تتكون هيئة التحكيم فى مباراة الكرة الطائرة من حكم أول ، حكم ثان ، مسجل ، أربعة مراقبين للخطوط " .
- ٣٦- من الممكن لعب كرة القدم بأهداف مرمى ليس لها شباك .
- ٣٧- تلعب مباريات كرة السلة فى البطولات العالمية فى صالات مفتوحة .
- ٣٨- زمن مباراة كرة القدم الرجال ( ٩٠ ) دقيقة على شوطين .
- ٣٩- فترة الراحة القانونية لكرة القدم بين الشوطين هى ( ٥ ) دقائق فقط .
- ٤٠- زمن أداء لاعب الجمباز على أى جهاز هو ( ٧ ) دقائق .
- ٤١- ارتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال هو ٢,٢٤ م .
- ٤٢- عدد لاعبي كرة اليد داخل الملعب ( ٦ ) لاعبين .

(و ٣)

- ٤٣- من الممكن أن يلعب فريق كرة القدم بثمانية لاعبين فقط في أى وقت من المباراة
- ٤٤- يسمح للاعب كرة السلة أن يلمس الخط الجانبى للملعب و هو ممسك بالكرة .
- ٤٥- من الممكن أن تلعب الكرة بالرأس فى الكرة الطائرة .
- ٤٦- مساحة ملعب كرة اليد ٣٠م × ٤٠ م .
- ٤٧- تجرى قرعة قبل مباراة كرة السلة .
- ٤٨- يلعب الارسال فى الكرة الطائرة من على الجانب الأيسر للملعب .
- ٤٩- يبلغ وزن الجلة القانونى للرجال ( ٥ ) كيلو جرام .
- ٥٠- يسمح بارتداء لاعبى كرة القدم ساعة يد أثناء المباراة .
- ٥١- يحق للاعب كرة اليد أن يحرز هدفا من منتصف الملعب .
- ٥٢- يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذى يحصل على ( ٣ ) أشواط .
- ٥٣- يحق للاعب كرة القدم أن يحرز هدفا من ضربة ركنية .
- ٥٤- يحق لمتسابقى الوثب العالى فى ألعاب القوى بلمس العارضة دون إيقاعها .
- ٥٥- من الممكن أن تنتهى مباراة كرة السلة بتعادل الفريقين .
- ٥٦- من الممكن أن تنتهى مباراة كرة اليد بتعادل الفريقين .
- ٥٧- يجب ألا يزيد عدد لاعبى كرة القدم المسجلين فى ورقة تسجيل المباراة عن (١٦) لاعبا .
- ٥٨- يسمح لكل فريق بثلاثة أوقات مستقطعة فى الكرة الطائرة .
- ٥٩- ارتفاع هدف السلة عن الأرض (٢,٠٠م) .
- ٦٠- عدد نقاط الشوط الواحد فى تنس الطاولة (٢١) نقطة .
- ٦١- واقى الرأس من ضمن أدوات لعبة كرة اليد .
- ٦٢- من الممكن أن تستخدم قفازات الملاكمة لحراس المرمى فى كرة القدم .
- ٦٣- يسمح بارتداء ساعة يد للاعبى كرة اليد .
- ٦٤- مساحة ملعب كرة اليد (٢٠م) × (٤٠م) .
- ٦٥- ليس من الضرورى إرتداء لاعبى كرة القدم واقى الساق أثناء المباراة .
- ٦٦- ليس من الضرورى إرتداء لاعبى الملاكمة الهواة فى الدورات الأولمبية واقى الرأس أثناء المباراة .
- ٦٧- دروس التربية الرياضية تنمى أواصر الصداقة .
- ٦٨- كل من يمارس رياضة يتمتع بروح رياضية عن الآخرين .
- ٦٩- ممارسة الرياضة تكسب ممارسيها الإثارة والحماس .

- ٧٠- ألعاب الدفاع عن النفس تكسب ممارسيها الشجاعة والإقدام .
- ٧١- ممارسة أنشطة التربية الرياضية تعلمنا الاعتماد على النفس .
- ٧٢- دروس التربية الرياضية تعلمنا إنكار الذات وحب الآخرين .
- ٧٣- دروس التربية الرياضية تعلمنا التعاون مع الآخرين .
- ٧٤- ممارسة الأنشطة الرياضية داخل حصة التربية الرياضية تعلمنا القيادة .
- ٧٥- دروس التربية الرياضية تشعرنا كأننا أسرة واحدة كبيرة .
- ٧٦- تعلمت الإلتزام بالتعليمات من خلال حصص التربية الرياضية .
- ٧٧- الأناينة وحب النفس والغيرة صفات لا وجود لها عند الرياضيين .
- ٧٨- غير ضرورى التواضع عند الفوز لكل من يمارس رياضة .
- ٧٩- تعلمت إحترام الآخرين أكثر عندما مارست الرياضة .
- ٨٠- ممارسة الرياضة داخل حصص التربية الرياضية تساعد على زيادة الثقة بالنفس .
- ٨١- ليس من الضرورى أن يقوم التلميذ بالإحماء قبل ممارسة أى نشاط رياضى .
- ٨٢- يجب ألا يشترك التلميذ عند مرضه أو إصابته فى درس التربية الرياضية .
- ٨٣- إرتداء النظارة الطبية يمنع التلميذ من الاشتراك فى النشاط الرياضى .
- ٨٤- يسمح بإرتداء الخواتم فى اليد والسلاسل أثناء لعب كرة القدم فى المباريات الرسمية.
- ٨٥- تساعد استخدام البودرة للاعب الجميز قبل اللعب على الأجهزة على تجنب حدوث الإصابات .
- ٨٦- لا بد أن يكون بالمبنى المدرسى أكثر من سلم تجنباً لحدوث الإصابات .
- ٨٧- عند توجه التلاميذ الى فناء المدرسة أثناء الفسحة لا بد أن يكون منظماً لتجنب الحوادث والإصابات .
- ٨٨- يجب إجراء الكشف الطبى على التلاميذ قبل ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٨٩- ليس من الضرورى تصنيف التلاميذ الى مجموعات حسب قدراتهم البدنية .
- ٩٠- ليس من الضرورى إرتداء الملابس الرياضية عند ممارسة الرياضة .
- ٩١- ليس من الضرورى إرتداء الأحذية الرياضية عند ممارسة الرياضة .
- ٩٢- إرتداء البلوفرات غير ضارة أثناء ممارسة الرياضة .
- ٩٣- تثبيت الأجهزة كالحصان والمقعد السويدى ضرورى لمنع حدوث إصابات وكسور.
- ٩٤- إرتداء الملابس الضيقة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية يعوق أداء الحركات بسهولة.

(و ٥)

اختار الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية وضع عليها علامة ( √ ) مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :

٩٥- يحق للاعب الكرة الطائرة أثناء المباراة أن يلمس الكرة :

(أ) مرتين متتاليتين .

(ب) ثلاث مرات .

(ج) مرة واحدة فقط .

٩٦- يبدأ أى شوط فى لعبة كرة السلة :

(أ) برمية قفز فى الهواء .

(ب) بإجراء قرعة .

(ج) برمية حرة .

٩٧- يفضل ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم :

(أ) بجبهة الرأس .

(ب) بأعلى الرأس .

(ج) بجانب الرأس .

٩٨- عند ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم يفضل :

(أ) إغلاق العينين .

(ب) فتح العينين .

(ج) فتح العين اليمنى وغلق العين اليسرى .

٩٩- عند أداء مهارة القفز فتحاً من على الحصان فى الجمباز يتم الإرتقاء على

سلم القفز :

(أ) بالقدم اليمنى .

(ب) بالقدمين معا .

(ج) بالقدم اليسرى .

١٠٠- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس فى الجمباز :

(أ) تكون اليدين والرأس على شكل مثلث .

(ب) تكون اليدين والركبتين على شكل مثلث .

(ج) تكون اليدين والرجلين على شكل مثلث .

(و ٦)

- ١٠١- مهارة الوثب الثلاثى فى ألعاب القوى بعد الإرتقاء هى :
- ( أ ) حجلة - خطوة - وثبة .
  - (ب) خطوة - حجلة - وثبة .
  - (ج) حجلة - وثبة - خطوة .
- ١٠٢- يحق للاعبى كرة اليد مسك الكرة و الجرى بها لمسافة .
- ( أ ) ٣ خطوات .
  - (ب) ٤ خطوات .
  - (ج) ٥ خطوات .
- ١٠٣- خطوات مهارة السلم فى كرة السلة هى :
- ( أ ) خطوتين ثم قفزة فى الهواء .
  - (ب) ثلاث خطوات ثم قفزة فى الهواء .
  - (ج) ٤ خطوات ثم قفزة فى الهواء .
- ١٠٤- لأداء الشقلبة الجانبية " العجلة " فى الجمباز توضع اليدين كما يلى :
- ( أ ) اليدين معا .
  - (ب) يد بعد أخرى .
  - (ج) البدء باليد اليسرى دائما .
- ١٠٥- استخدام مكعبات البدء المنخفض لمسابقات العدو فى ألعاب القوى :
- ( أ ) يعطى قوة انطلاق .
  - (ب) لايعطى قوة انطلاق .
  - (ج) غير ضرورى .
- ١٠٦- يفضل فى مهارة الدفاع عن الإرسال فى الكرة الطائرة :
- ( أ ) الإستقبال من أسفل .
  - (ب) الإستقبال من أعلى .
  - (ج) ضرب الكرة بالرأس .
- ١٠٧- أهم غرض فى الإرسال فى الكرة الطائرة :
- ( أ ) ضرب الكرة بقوة .
  - (ب) إكتساب نقطة .
  - (ج) إرسال الكرة لملاعب الفريق المنافس .

(و ٧)

١٠٨- مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة تؤدى :

( أ ) بيد واحدة .

(ب) باليدين معا .

(ج) بيد بعد أخرى .

١٠٩- يبدأ أى شوط فى الكرة الطائرة :

( أ ) بالإرسال .

(ب) بالضربة الساحقة .

(ج) برمى الكرة فوق الشبكة .

١١٠- تقام الدورات الأولمبية كل :

( أ ) ٦ سنوات .

(ب) ٣ سنوات .

(ج) ٤ سنوات .

١١١- تقام المسابقات العالمية فى الكرة الطائرة بالترتيب التالى :

( أ ) ٤ سنوات " الألعاب الأولمبية ، بطولة العالم ، كأس العالم ، بطولة القارات "

(ب) ٤ سنوات "بطولة العالم ، بطولة القارات ، الألعاب الأولمبية ، كأس العالم"

(ج) ٥ سنوات "الألعاب الأولمبية، بطولة القارات، كأس العالم ، بطولة العالم ..

١١٢- بداية الدورى العام لكرة القدم بجمهورية مصر العربية كان :

( أ ) عام ١٩١٨ م

(ب) عام ١٩٤٨ م

(ج) عام ١٩٢٠ م

١١٣- بداية كأس مصر لكرة القدم كان :

( أ ) عام ١٩٢٢ م

(ب) عام ١٩١٢ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

١١٤- ظهرت الكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٨٨٦ م

(ب) فرنسا ١٩٤٧ م

(ج) أمريكا ١٨٩٥ م

١١٥- أقيمت البطولة الأولى لكأس العالم لكرة القدم فى :

( أ ) أوجواى ١٩٣٠ م

(ب) فرنسا ١٩٢٦ م

(ج) البرازيل ١٩٣٤ م

١١٦- أقيمت البطولة الثامنة لكأس العالم لكرة القدم فى :

( أ ) السويد ١٩٥٨م

(ب) المكسيك ١٩٧٠ م

(ج) انجلترا ١٩٦٦ م

١١٧- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية منذ دورة .

( أ ) برلين ١٩٣٦ م

(ب) ملبورن ١٩٦٥ م

(ج) هلنسى ١٩٥٢ م

١١٨- أقيمت بطولة مصر الدولية الأولى للتنس :

( أ ) عام ١٩٢٣ م

(ب) عام ١٩٠٧م

(ج) عام ١٩٤٤ م

١١٩- أقدم الألعاب بالدورات الأولمبية هى :

( أ ) رفع الأثقال .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) الجودو .

١٢٠- أقيمت بطولة العالم السادسة للشباب لكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٩٩٠ م

(ب) إيطاليا ١٩٩١ م

(ج) القاهرة ١٩٩١ م

١٢١- فاز بالكرة الذهبية كأحسن لاعب لكرة القدم عام ( ١٩٨٣م، ١٩٨٤ م) فى

أفريقيا اللاعب المصرى :

( أ ) فاروق جعفر .

(ب) محمود الخطيب .

(ج) طاهر أبو زيد .

(و ٩)

١٢٢- أول من فاز بكأس أحسن لاعب فى أوروبا وأمريكا الجنوبية فى كرة القدم هو:

(أ) زاجالو .

(ب) عبد الكريم صقر .

(ج) استانلى ماتيوس .

١٢٣- أول لاعب يدخل التاريخ يتخطى حاجز الـ ٦ أمتار فى القفز بالزانة هو :

(أ) سعيد عويطة .

(ب) سيرجى بوبكا .

(ج) يونس شلبى .

١٢٤- فاز ببطولة أفريقيا لأبطال الدورى لكرة القدم عام ١٩٨٤م نادى :

(أ) المقاولون .

(ب) الأهلى .

(ج) الزمالك .

١٢٥- أول ناديين اشتركا فى بطولة الدورى الأفريقى لكرة القدم عام ١٩٦٧م هما :

(أ) الأولمبى والإسماعيلى .

(ب) الإسماعيلى والأهلى .

(ج) الاتحاد والسكة الحديد .

١٢٦- شارك نادى المحلة فى بطولة الدورى الأفريقى لكرة القدم :

(أ) عام ١٩٧١م

(ب) عام ١٩٧٤م

(ج) عام ١٩٧٧م

١٢٧- فاز ببطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٧٨م :

(أ) مصر .

(ب) هولندا .

(ج) الأرجنتين .

١٢٨- فازت مصر بكأس الأمم الأفريقية لكرة القدم أعوام :

(أ) ١٩٥٧م ، ١٩٥٩م ، ١٩٨٦م

(ب) ١٩٥٧م ، ١٩٦٣م ، ١٩٥٦م

(ج) ١٩٥٩م ، ١٩٧٨م ، ١٩٨٦م

(و ١٠)

١٢٩- فاز بجائزة الحذاء الفضى فى بطولة كأس العالم للناشئين لكرة القدم باستراليا عام ١٩٨١م:

(أ) خالد الامشاطى .

(ب) طاهر أبو زيد .

(ج) مصطفى عبده .

١٣٠- فاز ببطولة الدورة العربية لكرة السلة للسيدات عام ١٩٩٢م والتي أقيمت بسوريا فريق :

(أ) الملعب التونسى من تونس .

(ب) الجلاء السورى من سوريا .

(ج) إسبورتج السكندرى من مصر .

١٣١- نشأت لعبة كرة السلة فى :

(أ) أمريكا .

(ب) إنجلترا .

(ج) مصر .

١٣٢- يطلق أسم أم الألعاب الرياضية على :

(أ) التنس .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) كرة القدم .

١٣٣- يتكون فريق التتابع فى السباحة من :

(أ) " ٥ " لاعبين .

(ب) " ٣ " لاعبين .

(ج) " ٤ " لاعبين .

١٣٤- يجب فى سباق ١٠٠م عدو فى ألعاب القوى :

(أ) الالتزام بالحارة المخصصة للملعب .

(ب) الجرى فى الحارة المجاورة للملعب .

(ج) عدم الالتزام بأى حارة .

١٣٥- تقام بطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٩٨م فى :

(أ) فرنسا .

(ب) المغرب .

(ج) هولندا .

(و ١١)

١٣٦- حصلت على بطولة سباق ٤٠٠ م عدو فى دورة سول الأولمبية عام

١٩٨٨م اللاعبة :

( أ ) كاترين كرابة .

(ب) حنان خالد .

(ج) نوال المتوكل .

١٣٧- فاز بالميدالية الفضية الوحيدة فى لعبة الجودو فى دورة لوس أنجيلوس

الأولمبية عام ١٩٨٤م اللاعب :

( أ ) محمد صبحى .

(ب) حسن الحداد .

(ج) محمد رشوان .

١٣٨- هداف كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٨٦م هو :

( أ ) جارى لينكر .

(ب) مارادونا .

(ج) بيليه .

١٣٩- تم افتتاح استاد القاهرة الدولى فى :

( أ ) عام ١٩١٠م

(ب) عام ١٩٦٠م

(ج) عام ١٩٦٢م

١٤٠- الفريقان اللذان تقابلا فى مباراة كأس السوبر الأفريقية عام ١٩٩٣م هما :

( أ ) المقاولون العرب والأهلى .

(ب) الهلال السودانى والاسماعيلى .

(ج) الأهلى والزمالك .

١٤١- كابتن فريق منتخب مصر لكرة القدم فى دورة لوس أنجيلوس الأولمبية عام

١٩٨٤م هو :

( أ ) محمود الخطيب .

(ب) مصطفى عبده .

(ج) أحمد ناجى .

(و ١٢)

مفتاح تصحيح الإختبار  
فى الدراسة الاستطلاعية الثانية

الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م
×	١٢٦	أ	١٠١	√	٧٦	√	٥١	×	٢٦	√	١
√	١٢٧	أ	١٠٢	√	٧٧	√	٥٢	×	٢٧	√	٢
√	١٢٨	أ	١٠٣	×	٧٨	√	٥٣	×	٢٨	√	٣
×	١٢٩	ب	١٠٤	√	٧٩	√	٥٤	√	٢٩	√	٤
×	١٣٠	أ	١٠٥	√	٨٠	×	٥٥	√	٣٠	√	٥
×	١٣١	أ	١٠٦	×	٨١	√	٥٦	√	٣١	√	٦
ب	١٣٢	ج	١٠٧	×	٨٢	√	٥٧	√	٣٢	×	٧
ب	١٣٣	أ	١٠٨	×	٨٣	×	٥٨	√	٣٣	√	٨
أ	١٣٤	أ	١٠٩	×	٨٤	×	٥٩	×	٣٤	×	٩
أ	١٣٥	ب	١١٠	√	٨٥	√	٦٠	√	٣٥	×	١٠
ب	١٣٦	ب	١١١	√	٨٦	×	٦١	×	٣٦	√	١١
ب	١٣٧	ب	١١٢	√	٨٧	×	٦٢	×	٣٧	√	١٢
أ	١٣٨	أ	١١٣	√	٨٨	×	٦٣	√	٣٨	×	١٣
ب	١٣٩	ب	١١٤	×	٨٩	√	٦٤	√	٣٩	√	١٤
ب	١٤٠	أ	١١٥	×	٩٠	×	٦٥	×	٤٠	√	١٥
ب	١٤١	ب	١١٦	×	٩١	×	٦٦	×	٤١	×	١٦
		أ	١١٧	×	٩٢	√	٦٧	×	٤٢	√	١٧
		ب	١١٨	√	٩٣	√	٦٨	√	٤٣	√	١٨
		ب	١١٩	√	٩٤	√	٦٩	×	٤٤	√	١٩
		ب	١٢٠	ج	٩٥	√	٧٠	√	٤٥	×	٢٠
		ب	١٢١	أ	٩٦	√	٧١	×	٤٦	√	٢١
		ب	١٢٢	أ	٩٧	√	٧٢	×	٤٧	√	٢٢
		ب	١٢٣	ب	٩٨	√	٧٣	√	٤٨	√	٢٣
		ب	١٢٤	ب	٩٩	√	٧٤	×	٤٩	×	٢٤
		أ	١٢٥	أ	١٠٠	√	٧٥	×	٥٠	×	٢٥

ملحق ( ز )  
الاختبار في الدراسة  
الاستطلاعية الثالثة

## ملحق (ز)

الاختبار فى الدراسة الاستطلاعية الثالثة على عينة عددها (١٣٣)  
تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمحافظة القاهرة

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عليها :-

- ١- الإنحناء الى الأمام أثناء الجلوس أو الاستذكار أو مشاهدة التلفزيون يؤدي الى تشوه الظهر .
- ٢- يمكن ممارسة النشاط الرياضى بعد الأكل مباشرة .
- ٣- ممارسة الرياضة تجعل الفرد الممارس أقل عرضه للإصابة بالأمراض .
- ٤- مرضى السكر لا يمكنهم ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة .
- ٥- دروس التربية الرياضية تساعد على إنقاص الوزن .
- ٦- تنتقل الأمراض الجلدية عن طريق تبادل التلاميذ ملابسهم الرياضية .
- ٧- المصاب بأمراض القلب لا يمكنه ممارسة أى نشاط رياضى .
- ٨- يمكن الشرب بعد درس التربية الرياضية مباشرة .
- ٩- يمكن تنمية عناصر اللياقة البدنية عن طريق تمارين جزء الاعداد البدنى بالمنهج الدراسى للتربية الرياضية .
- ١٠- اللياقة العامة تعنى الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة
- ١١- اللياقة البدنية غير ضرورية لكل فرد لمواجهة الأعباء فى الحياة اليومية .
- ١٢- تعنى القوة البدنية قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية مرتفعة الشدة .
- ١٣- اللياقة البدنية هى مدى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة .
- ١٤- الجلد العضلى، والجلد الدورى التنفسى من أهم المكونات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية .
- ١٥- أداء الحركات الرياضية الصعبة لا يتطلب أن يتمتع الفرد باللياقة البدنية .
- ١٦- لاعبو كرة القدم لا يحتاجون الى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي كرة السلة
- ١٧- دروس التربية الرياضية لا تؤدي الى تنمية التوافق العضلى العصبى .
- ١٨- دروس التربية الرياضية لا تؤدي الى إكتساب اللياقة البدنية .
- ١٩- لاعبو الجمباز لا يحتاجون الى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي السباحة .

(ز ٢)

- ٢٠- ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام فى المدرسة ترفع مستوى اللياقة البدنية.
- ٢١- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة غير منتظمة لاتعمل على مرونة المفاصل وتقوية العضلات بالجسم .
- ٢٢- اللياقة البدنية تشمل القوة العضلية والمرونة والرشاقة والجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى .
- ٢٣- القوة العضلية هى قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة .
- ٢٤- مساحة ملعب الكرة الطائرة ٩م × ١٨م .
- ٢٥- يسمح بتبديل اللاعبين فى كرة القدم أثناء استمرار اللعب فى أى وقت من المباراة " دون إيقاف اللعب " .
- ٢٦- تتكون هيئة التحكم فى مباراة الكرة الطائرة من حكم أول، حكم ثانى، مسجل أربعة مراقبين للخطوط .
- ٢٧- من الممكن لعب كرة القدم بأهداف مرمى ليس لها شباك .
- ٢٨- تلعب مباريات كرة السلة فى البطولات العالمية فى صالات مفتوحة .
- ٢٩- فترة الراحة القانونية لكرة القدم بين الشوطين هى (٥) دقائق فقط .
- ٣٠- زمن أداء لاعب الجمناز على أى جهاز هى (٧) دقائق .
- ٣١- إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال هو ٢٤،٢م .
- ٣٢- عدد لاعبي كرة اليد داخل الملعب (٦) لاعبين .
- ٣٣- من الممكن أن يلعب فريق كرة القدم بثمانية لاعبين فقط فى أى وقت من المباراة
- ٣٤- يسمح للاعب كرة السلة أن يلمس الخط الجانبى للملعب وهو ممسك بالكرة .
- ٣٥- من الممكن أن تلعب الكرة بالرأس فى الكرة الطائرة .
- ٣٦- مساحة ملعب كرة اليد ٣٠م × ٤٠م .
- ٣٧- تجرى قرعة قبل مباراة كرة السلة .
- ٣٨- يلعب الإرسال فى الكرة الطائرة من على الجانب الأيسر للملعب .
- ٣٩- يبلغ وزن الجلة القانونى للرجال (٥) كيلو جرام .
- ٤٠- يسمح بإرتداء لاعبي كرة القدم ساعة يد أثناء المباراة .
- ٤١- يحق للاعب كرة اليد أن يحرز هدفاً من منتصف الملعب .
- ٤٢- يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذى يحصل على (٣) أشواط .
- ٤٣- يحق للاعب كرة القدم أن يحرز هدفاً من ضربة ركنية .
- ٤٤- يحق لمتسابقى الوثب العالى فى ألعاب القوى لمس العارضة دون إيقاعها .

(ز ٣)

- ٤٥- من الممكن أن تنتهى مباراة كرة السلة بتعادل الفريقين .
- ٤٦- من الممكن أن تنتهى مباراة كرة اليد بتعادل الفريقين .
- ٤٧- يجب ألا يزيد عدد لاعبي كرة القدم المسجلين فى ورقة تسجيل المباراة عن (١٦) لاعباً .
- ٤٨- يسمح لكل فريق بثلاثة أوقات مستقطعة فى الكرة الطائرة .
- ٤٩- إرتفاع هدف كرة السلة عن الأرض (٢,٠٠ م) .
- ٥٠- عدد نقاط الشوط الواحد فى تنس الطاولة (٢١) نقطة
- ٥١- واقى الرأس من ضمن أدوات لعبة كرة اليد .
- ٥٢- يسمح بإرتداء ساعة يد للاعبى كرة اليد .
- ٥٣- مساحة ملعب كرة اليد (٢٠ م) × (٤٠ م) .
- ٥٤- ليس من الضروري إرتداء لاعبي كرة القدم واقى الساق أثناء المباراة .
- ٥٥- ليس من الضروري إرتداء لاعبي الملاكمة الهواة فى الدورات الأولمبية واقى الرأس أثناء المباراة .
- ٥٦- دروس التربية الرياضية تنمى أواصر الصداقة .
- ٥٧- كل من يمارس رياضة يتمتع بروح رياضة عن الآخرين .
- ٥٨- دروس التربية الرياضية تعلمنا إنكار الذات وحب الآخرين .
- ٥٩- تعلمت الإلتزام بالتعليمات من خلال حصص التربية الرياضية .
- ٦٠- الأناية وحب النفس والغيرة صفات لوجود لها عند الرياضيين .
- ٦١- غير ضرورى التواضع عند الفوز لكل من يمارس رياضة .
- ٦٢- تعلمت إحترام الآخرين أكثر عندما مارست الرياضة .
- ٦٣- ممارسة الرياضة داخل حصص التربية الرياضية تساعد على زيادة الثقة بالنفس .
- ٦٤- ليس من الضروري أن يقوم التلميذ بالإحماء قبل ممارسة أى نشاط رياضى .
- ٦٥- يجب ألا يشترك التلميذ عند مرضه أو إصابته فى درس التربية الرياضية .
- ٦٦- إرتداء النظارة الطبية يمنع التلميذ من الاشتراك فى النشاط الرياضى .
- ٦٧- يسمح بإرتداء الخواتم فى اليدوالسلاسل أثناء لعب كرة القدم فى المباريات الرسمية
- ٦٨- تساعد استخدام البودرة للاعب الجمباز قبل اللعب على الأجهزة على تجنب حدوث الإصابات .
- ٦٩- لابد أن يكون بالمبنى المدرسى أكثر من سلم تجنباً لحدوث الإصابات .

( ز ٤ )

٧٠- عند توجه التلاميذ الى فناء المدرسة أثناء الفسحة لابد أن يكون منظماً لتجنب الحوادث والإصابات .

٧١- يجب إجراء الكشف الطبي للتلاميذ قبل ممارسة الأنشطة الرياضية .

٧٢- ليس من الضروري تصنيف التلاميذ الى مجموعات حسب قدراتهم البدنية .

٧٣- ليس من الضروري إرتداء الأحذية الرياضية عند ممارسة الرياضة .

٧٤- إرتداء البلوفرات غير ضار أثناء ممارسة الرياضة .

٧٥- تثبيت الأجهزة كالحصان والمقعد السويدي ضروري لمنع حدوث أصابات وكسور

٧٦- إرتداء الملابس الضيقة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية يعوق أداء الحركات بسهولة .

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

٧٧- يحق للاعب الكرة الطائرة أثناء المباراة أن يلمس الكرة :

( أ ) مرتين متتاليتين .

(ب) ثلاث مرات .

(ج) مرة واحدة فقط .

٧٨- يبدأ أى شوط فى لعبة كرة السلة :

( أ ) برمية قفز فى الهواء .

(ب) بإجراء قرعة .

(ج) برمية حرة .

٧٩- عند أداء مهارة القفز فتحاً من على الحصان فى الجمباز يتم الإرتقاء على سلم القفز :

( أ ) بالقدم اليمنى .

(ب) بالقدمين معا .

(ج) بالقدم اليسرى .

٨٠- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس فى الجمباز :

( أ ) تكون اليدين والرأس على شكل مثلث .

(ب) تكون اليدين والركبتين على شكل مثلث .

(ج) تكون اليدين والرجلين على شكل مثلث .

(ز ٥)

- ٨١- مهارة الوثب الثلاثى فى ألعاب القوى بعد الإرتقاء هى :
- ( أ ) حجلة - خطوة - وثبة .
  - (ب) خطوة - حجلة - وثبة .
  - (ج) حجلة - وثبة - خطوة .
- ٨٢- يحق للاعبى كرة اليد مسك الكرة و الجرى بها لمسافة .
- ( أ ) ٣ خطوات .
  - (ب) ٤ خطوات .
  - (ج) ٥ خطوات .
- ٨٣- خطوات مهارة السلم فى كرة السلة هى :
- ( أ ) خطوتان ثم قفزة فى الهواء .
  - (ب) ثلاث خطوات ثم قفزة فى الهواء .
  - (ج) ٤ خطوات ثم قفزة فى الهواء .
- ٨٤- لأداء الشقلبة الجانبية " العجلة " فى الجمباز توضع اليدين كما يلى :
- ( أ ) اليدين معا .
  - (ب) يد بعد أخرى .
  - (ج) البدء باليد اليسرى دائما .
- ٨٥- استخدام مكعبات البدء المنخفض لمسابقات العدو فى ألعاب القوى :
- ( أ ) يعطى قوة انطلاق .
  - (ب) لايعطى قوة انطلاق .
  - (ج) غير ضرورى .
- ٨٦- يفضل فى مهارة الدفاع عن الإرسال فى الكرة الطائرة :
- ( أ ) الإستقبال من أسفل .
  - (ب) الإستقبال من أعلى .
  - (ج) ضرب الكرة بالرأس .
- ٨٧- أهم غرض فى الإرسال فى الكرة الطائرة :
- ( أ ) ضرب الكرة بقوة .
  - (ب) إكتساب نقطة .
  - (ج) إرسال الكرة لملاعب الفريق المنافس .

( ز ٦ )

٨٨- مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة تؤدى :

( أ ) بيد واحدة .

(ب) باليدين معا .

(ج) بيد بعد أخرى .

٨٩- يبدأ أى شوط فى الكرة الطائرة :

( أ ) بالإرسال .

(ب) بالضربة الساحقة .

(ج) برمى الكرة فوق الشبكة .

٩٠- تقام الدورات الأولمبية كل :

( أ ) ٦ سنوات .

(ب) ٣ سنوات .

(ج) ٤ سنوات .

٩١- تقام المسابقات العالمية فى الكرة الطائرة بالترتيب التالى :

( أ ) ٤ سنوات " الألعاب الأولمبية ، بطولة العالم ، كأس العالم بطولة القارات "

(ب) ٤ سنوات " بطولة العالم ، بطولة القارات ، الألعاب الأولمبية ، كأس العالم "

(ج) ٥ سنوات "الألعاب الأولمبية،بطولة القارات،كأس العالم ، بطولة العالم .

٩٢- بداية الدورى العام لكرة القدم بجمهورية مصر العربية كان :

( أ ) عام ١٩١٨ م

(ب) عام ١٩٤٨ م

(ج) عام ١٩٢٠ م

٩٣- بداية كأس مصر لكرة القدم كان :

( أ ) عام ١٩٢٢ م

(ب) عام ١٩١٢ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

٩٤- ظهرت الكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٨٨٦ م

(ب) فرنسا ١٩٤٧ م

(ج) أمريكا ١٨٩٥ م

(ز ٧)

٩٥- أقيمت البطولة الأولى لكأس العالم لكرة القدم فى :

(أ) أوجواى ١٩٣٠ م

(ب) فرنسا ١٩٢٦ م

(ج) البرازيل ١٩٣٤ م

٩٦- أقيمت البطولة الثامنة لكأس العالم لكرة القدم فى :

(أ) السويد ١٩٥٨ م

(ب) المكسيك ١٩٧٠ م

(ج) انجلترا ١٩٦٦ م

٩٧- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية منذ دورة .

(أ) برلين ١٩٣٦ م

(ب) ملبورن ١٩٦٥ م

(ج) هلنسكى ١٩٥٢ م

٩٨- أقيمت بطولة مصر الدولية الأولى للتنس :

(أ) عام ١٩٢٣ م

(ب) عام ١٩٠٧ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

٩٩- أقدم الألعاب بالدورات الأولمبية هى :

(أ) رفع الأثقال .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) الجودو .

١٠٠- أقيمت بطولة العالم السادسة للشباب لكرة الطائرة فى :

(أ) أمريكا ١٩٩٠ م

(ب) إيطاليا ١٩٩١ م

(ج) القاهرة ١٩٩١ م

١٠١- أول من فاز بكأس أحسن لاعب فى أوروبا وأمريكا الجنوبية فى كرة القدم هو:

(أ) زاجالو .

(ب) عبد الكريم صقر .

(ج) استانلى ماتىوس .

(ز ٨)

١٠٢- أول لاعب يدخل التاريخ يتخطى حاجز الـ ٦ أمتار فى القفز بالزانة هو:

(أ) سعيد عويطة .

(ب) سيرجى بوبكا .

(ج) أودين موزيس .

١٠٣- فاز ببطولة أفريقيا لأبطال الدورى لكرة القدم عام ١٩٨٤م نادى :

(أ) المقاولون .

(ب) الأهلى .

(ج) الزمالك .

١٠٤- أول ناديين مصريين أشتركا فى بطولة الدورى الأفريقى لكرة القدم عام

١٩٦٧م هما :

(أ) الأولمبى والإسماعيلى .

(ب) الإسماعيلى والأهلى .

(ج) الأتحاد والسكة الحديد .

١٠٥- شارك نادى المحلة فى بطولة الدورى الأفريقى لكرة القدم :

(أ) عام ١٩٧١م

(ب) عام ١٩٧٤م

(ج) عام ١٩٧٧م

١٠٦- فاز ببطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٧٨م:

(أ) مصر .

(ب) هولندا .

(ج) الأرجنتين .

١٠٧- فازت مصر بكأس الأمم الأفرىقىة لكرة القدم أعوام :

(أ) ١٩٥٧م ، ١٩٥٩م ، ١٩٨٦م

(ب) ١٩٥٧م ، ١٩٦٣م ، ١٩٦٥م

(ج) ١٩٥٩م ، ١٩٧٨م ، ١٩٨٦م

(ز ٩)

١٠٨- فاز بجائزة الحذاء الفضى فى بطولة كأس العالم للناشئين لكرة القدم باستراليا

عام ١٩٨١م :

( أ ) خالد الأمشاطى .

(ب) طاهر أبو زيد .

(ج) مصطفى عبده .

١٠٩- فاز ببطولة الدورة العربية لكرة السلة للسيدات عام ١٩٩٢م والتي أقيمت

بسوريا فريق :

( أ ) الملعب التونسى من تونس .

(ب) الجلاء السورى من سوريا .

(ج) إسبورتج السكندرى من مصر .

١١٠- نشأت لعبة كرة السلة فى :

( أ ) أمريكا .

(ب) إنجلترا .

(ج) مصر .

١١١- يطلق اسم أم الألعاب الرياضية على :

( أ ) التنس .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) كرة القدم .

١١٢- يتكون فريق التتابع فى السباحة من :

( أ ) " ٥ " لاعبين .

(ب) " ٣ " لاعبين .

(ج) " ٤ " لاعبين .

١١٣- يجب فى سباق ١٠٠م عدو فى ألعاب القوى :

( أ ) الالتزام بالحارة المخصصة للملعب .

(ب) الجرى فى الحارة المجاورة للملعب .

(ج) عدم الالتزام بأى حارة .

(ز ١٠)

١١٤- تقام بطولة كأس العالم ١٩٩٨م لكرة القدم فى :

( أ ) فرنسا .

(ب) المغرب .

(ج) هولندا .

١١٥- حصلت على بطولة سباق ٤٠٠م عدوفى دورة سول الأولمبية عام ١٩٨٨م  
اللاعبة :

( أ ) كاترين كرابية .

(ب) ليلى نظمى .

(ج) نوال المتوكل .

١١٦- فاز بالميدالية الفضية الوحيدة لمصر فى لعبة الجودو فى دورة لوس أنجلوس  
الأولمبية عام ١٩٨٤ اللاعب :

( أ ) محمد صبحى .

(ب) حسن حداد .

(ج) محمد رشوان .

١١٧- هداف كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٨٦م هو :

( أ ) جارى لينكر .

(ب) مارادونا .

(ج) بيليه .

١١٨- تم افتتاح استاد القاهرة الدولى فى :

( أ ) عام ١٩١٠م .

(ب) عام ١٩٦٠م .

(ج) عام ١٩٦٢م .

١١٩- كابتن فريق منتخب مصر لكرة القدم فى دورة لوس أنجلوس الأولمبية عام  
١٩٨٤م هو :

( أ ) محمود الخطيب .

(ب) مصطفى عبده .

(ج) أحمد ناجى .

(ز ١١)

مفتاح تصحيح الإجابات  
في الدراسة الاستطلاعية الثالثة

الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م
أ	١١٣	أ	٨٥	√	٥٧	√	٢٩	√	١
أ	١١٤	أ	٨٦	√	٥٨	×	٣٠	×	٢
ج	١١٥	ج	٨٧	√	٥٩	×	٣١	√	٣
ج	١١٦	أ	٨٨	√	٦٠	×	٣٢	×	٤
أ	١١٧	√	٨٩	×	٦١	√	٣٣	√	٥
ب	١١٨	ب	٩٠	√	٦٢	×	٣٤	√	٦
ب	١١٩	ب	٩١	√	٦٣	√	٣٥	×	٧
		ب	٩٢	×	٦٤	×	٣٦	×	٨
		ب	٩٣	×	٦٥	×	٣٧	√	٩
		ب	٩٤	×	٦٦	√	٣٨	√	١٠
		ب	٩٥	×	٦٧	×	٣٩	√	١١
		ب	٩٦	×	٦٨	×	٤٠	√	١٢
		ب	٩٧	√	٦٩	√	٤١	√	١٣
		ب	٩٨	√	٧٠	√	٤٢	√	١٤
		ب	٩٩	√	٧١	√	٤٣	×	١٥
		ب	١٠٠	×	٧٢	√	٤٤	×	١٦
		ب	١٠١	×	٧٣	×	٤٥	×	١٧
		ب	١٠٢	×	٧٤	√	٤٦	×	١٨
		ب	١٠٣	√	٧٥	√	٤٧	×	١٩
		ب	١٠٤	√	٧٦	×	٤٨	×	٢٠
		ب	١٠٥	ج	٧٧	×	٤٩	√	٢١
		ب	١٠٦	أ	٧٨	√	٥٠	√	٢٢
		ب	١٠٧	ب	٧٩	×	٥١	√	٢٣
		ب	١٠٨	أ	٨٠	×	٥٢	√	٢٤
		ب	١٠٩	أ	٨١	√	٥٣	×	٢٥
		ب	١١٠	أ	٨٢	×	٥٤	√	٢٦
		ب	١١١	أ	٨٣	×	٥٥	×	٢٧
		ب	١١٢	ب	٨٤	√	٥٦	×	٢٨

ملحق ( ح )  
تعليمات الاختبار

## ملحق ( ح ) تعليمات الإختبار

عزيزى الطالب /

رجاء مراعاة التعليمات التالية قبل الإجابة على الأسئلة والالتزام بها حيث أن هذا الإختبار يتضمن عبارات تقيس المعارف والمعلومات عن الثقافة الرياضية التى إكتسبتها من خلال دراستك للتربية الرياضية فى المرحلة الثانوية - لذلك الرجاء مراعاة الأتى :-

- (١) يشتمل هذا الاختبار على (٨٩) عبارة .
- (٢) الدرجة النهائية للاختبار (٨٩) درجة .
- (٣) الإجابة الصحيحة على كل عبارة تعطى درجة واحدة .
- (٤) قراءة كل عبارة بدقة .
- (٥) هذه البيانات سرية وتخضع للبحث العلمى فقط ولايحق لأى شخص الإطلاع عليها.
- (٦) يجب الإجابة على جميع الأسئلة دون ترك أى سؤال دون الإجابة عنه .
- (٧) يمكن عدم كتابة الإسم ولكن لابد من كتابة باقى البيانات .
- (٨) فى أسئلة الاختيار إختار إجابة واحدة فقط .
- (٩) فى أسئلة ضع علامة (✓) أو (x) ضع علامة واحدة فقط لأن أكثر من إجابة على سؤال واحد تلغى الإجابة .
- (١٠) الإجابة على الأسئلة فردية وليست بصورة جماعية .
- (١١) تتم الإجابة فى ورقة الإجابة المرفقة .
- (١٢) يطبق هذا الاختبار على تلاميذ المرحلة الثانوية بنين فقط ، حيث تتراوح المرحلة السنية من ١٥ : ١٩ سنة .
- (١٣) يجب شرح الاختبار للتلاميذ واعطائهم تعليمات التطبيق قبل الإجابة .

شكرا لإهتمامك وتعاونك

الإسم : .....

تاريخ الميلاد : .....

المدرسة : ..... إدارة / .....

الصف الدراسى : ..... علمى ( ) ، أدبى ( )

الهوايات : .....

التاريخ : .....

ملحق (ط)  
نموذج ورق الإجابة

ملحق ( ط )  
نموذج ورقة الاجابة

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

الإسم : ..... تاريخ الميلاد : ...../...../..... ١٩.....  
المدرسة : ..... إدارة : .....  
الصف الدراسي : ..... علمي ( ) ، أدبي ( )  
الهوايات : .....  
التاريخ : .....

ملحق ( ى )

الاختبار

ففي صورته النهائية

( التجربة الأساسية )

## ملحق (ى)

الإختبار فى صورته النهائية (التجربة الأساسية) على عينة عددها (٦٢٨)  
تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمحافظة القاهرة

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة  
عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

- ١- الإنحناء الى الأمام أثناء الجلوس أو الاستذكار أو مشاهدة التلفزيون يؤدي الى تشوه الظهر .
- ٢- يمكن تنمية عناصر اللياقة البدنية عن طريق تمارين جزء الاعداد البدنى بالمنهج الدراسى للتربية الرياضية .
- ٣- اللياقة العامة تعنى الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزنة
- ٤- تعنى القوة البدنية قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية مرتفعة الشدة .
- ٥- اللياقة البدنية هى مدى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة .
- ٦- الجلد العضلى ،والجلد الدورى التنفسى من أهم المكونات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٧- أداء الحركات الرياضية الصعبة لايتطلب أن يتمتع الفرد باللياقة البدنية .
- ٨- دروس التربية الرياضية لاتؤدى الى تنمية التوافق العضلى العصبى .
- ٩- دروس التربية الرياضية لاتؤدى الى إكتساب اللياقة البدنية .
- ١٠- لاعبو الجيمباز لا يحتاجون الى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل لاعبي السباحة .
- ١١- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة غير منتظمة لاتعمل على مرونة المفاصل وتقوية العضلات بالجسم .
- ١٢- اللياقة البدنية تشمل القوة العضلية والمرونة والرشاقة والجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى .
- ١٣- القوة العضلية هى قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة .
- ١٤- مساحة ملعب الكرة الطائرة ٩م × ١٨م .
- ١٥- يسمح بتبديل اللاعبين فى كرة القدم أثناء استمرار اللعب فى أى وقت من المباراة " دون إيقاف اللعب " .
- ١٦- تتكون هيئة التحكم فى مباراة الكرة الطائرة من حكم أول، حكم ثانى، مسجل أربعة مراقبين للخطوط .

(٢ ى)

- ١٧- من الممكن لعب كرة القدم بأهداف مرمى ليس لها شباك .
- ١٨- تلعب مباريات كرة السلة فى البطولات العالمية فى صالات مفتوحة .
- ١٩- فترة الراحة القانونية لكرة القدم بين الشوطين هى (٥) دقائق فقط .
- ٢٠- زمن أداء لاعب الجيمباز على أى جهاز هى (٧) دقائق .
- ٢١- إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال هو ٢,٢٤م .
- ٢٢- عدد لاعبي كرة اليد داخل الملعب (٦) لاعبين .
- ٢٣- من الممكن أن يلعب فريق كرة القدم بثمانية لاعبين فقط فى أى وقت من المباراة.
- ٢٤- يسمح للاعب كرة السلة أن يلمس الخط الجانبى للملعب وهو ممسك بالكرة .
- ٢٥- من الممكن أن تلعب الكرة بالرأس فى الكرة الطائرة .
- ٢٦- مساحة ملعب كرة اليد ٣٠ × ٤٠ م .
- ٢٧- يلعب الإرسال فى الكرة الطائرة من على الجانب الأيسر فى الملعب .
- ٢٨- يحق للاعب كرة اليد أن يحرز هدفاً من منتصف الملعب .
- ٢٩- يفوز بمباراة الكرة الطائرة الفريق الذى يحصل على (٣) أشواط .
- ٣٠- يحق للاعب كرة القدم أن يحرز هدفاً من ضربة ركنية .
- ٣١- يحق لمتسابقى الوثب العالى فى ألعاب القوى لمس العارضة دون إيقاعها .
- ٣٢- يجب ألا يزيد عدد لاعبي كرة القدم المسجلين فى ورقة تسجيل المباراة عن (١٦) لاعباً .
- ٣٣- يسمح لكل فريق بثلاثة أوقات مستقطعة فى الكرة الطائرة .
- ٣٤- إرتفاع هدف كرة السلة عن الأرض (-, ٢م) .
- ٣٥- عدد نقاط الشوط الواحد فى تنس الطاولة (٢١) نقطة
- ٣٦- مساحة ملعب كرة اليد (٢٠م) × (٤٠م) .
- ٣٧- دروس التربية الرياضية تعلمنا إنكار الذات وحب الآخرين .
- ٣٨- غير ضرورى التواضع عند الفوز لكل من يمارس رياضة .
- ٣٩- تعلمت إحترام الآخرين أكثر عندما مارست الرياضة .
- ٤٠- ليس من الضرورى أن يقوم التلميذ بالإحماء قبل ممارسة أى نشاط رياضى .
- ٤١- يجب ألا يشترك التلميذ عند مرضه أو إصابته فى درس التربية الرياضية .
- ٤٢- إرتداء النظارة الطبية يمنع التلميذ من الاشتراك فى النشاط الرياضى .
- ٤٣- تساعد استخدام البودرة للاعب الجيمباز قبل اللعب على الأجهزة على تجنب حدوث الإصابات .

(ى ٣)

٤٤- لابد أن يكون بالمبنى المدرسى أكثر من سلم تجنباً لحدوث الإصابات .  
٤٥- عند توجه التلاميذ الى فناء المدرسة أثناء الفسحة لابد أن يكون منظماً لتجنب الحوادث والإصابات .

٤٦- ليس من الضروري تصنيف التلاميذ الى مجموعات حسب قدراتهم البدنية .

٤٧- ليس من الضروري إرتداء الأحذية الرياضية عند ممارسة الرياضة .

٤٨- إرتداء البلوفرات غير ضار أثناء ممارسة الرياضة .

٤٩- تثبيت الأجهزة كالحصان والمقعدالسويدي ضرورى لمنع حدوث أصابات وكسور

-اختار الإجابة من بين الإجابات التالية وضع (٧) مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها :-

٥٠- يحق للاعب الكرة الطائرة أثناء المباراة أن يلمس الكرة :

( أ ) مرتين متتاليتين .

(ب) ثلاث مرات .

(ج) مرة واحدة فقط .

٥١- عند أداء مهارة القفز فتحاً من على الحصان فى الجمباز يتم الإرتقاء على

سلم القفز :

( أ ) بالقدم اليمنى .

(ب) بالقدمين معا .

(ج) بالقدم اليسرى .

٥٢- عند أداء مهارة الوقوف على الرأس فى الجمباز :

( أ ) تكون اليدين والرأس على شكل مثلث .

(ب) تكون اليدين والركبتين على شكل مثلث .

(ج) تكون اليدين والرجلين على شكل مثلث .

٥٣- مهارة الوثب الثلاثى فى ألعاب القوى بعد الإرتقاء هى :

( أ ) حجلة - خطوة - وثبة .

(ب) خطوة - حجلة - وثبة .

(ج) حجلة - وثبة - خطوة .

( ٤ )

٥٤- يعق للاعبى كرة اليد مسك الكرة و الجرى بها لمسافة .

( أ ) ٣ خطوات .

(ب) ٤ خطوات .

(ج) ٥ خطوات .

٥٥- خطوات مهارة السلم فى كرة السلة هى :

( أ ) خطوتين ثم قفزة فى الهواء .

(ب) ثلاث خطوات ثم قفزة فى الهواء .

(ج) ٤ خطوات ثم قفزة فى الهواء .

٥٦- لأداء الشقلبة الجانبية " العجلة " فى الجمباز توضع اليدين كما يلى :

( أ ) اليدين معا .

(ب) يد بعد أخرى .

(ج) البدء باليد اليسرى دائما .

٥٧- استخدام مكعبات البدء المنخفض لمسابقات العدو فى ألعاب القوى :

( أ ) يعطى قوة انطلاق .

(ب) لايعطى قوة انطلاق .

(ج) غير ضرورى .

٥٨- يفضل فى مهارة الدفاع عن الإرسال فى الكرة الطائرة :

( أ ) الإستقبال من أسفل .

(ب) الإستقبال من أعلى .

(ج) ضرب الكرة بالرأس .

٥٩- أهم غرض فى الإرسال فى الكرة الطائرة :

( أ ) ضرب الكرة بقوة .

(ب) إكتساب نقطة .

(ج) إرسال الكرة لملاعب الفريق المنافس .

٦٠- مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة تؤدى :

( أ ) بيد واحدة .

(ب) باليدين معا .

(ج) بيد بعد أخرى .

(٥)

٦١- يبدأ أى شوط فى الكرة الطائرة :

( أ ) بالإرسال .

(ب) بالضربة الساحقة .

(ج) برمى الكرة فوق الشبكة .

٦٢- تقام الدورات الأولمبية كل :

( أ ) ٦ سنوات .

(ب) ٣ سنوات .

(ج) ٤ سنوات .

٦٣- تقام المسابقات العالمية فى الكرة الطائرة بالترتيب التالى :

( أ ) ٤ سنوات " الألعاب الأولمبية ، بطولة العالم ، كأس العالم بطولة القارات "

(ب) ٤ سنوات "بطولة العالم ، بطولة القارات ، الألعاب الأولمبية ، كأس العالم".

(ج) ٥ سنوات "الألعاب الأولمبية، بطولة القارات، كأس العالم ، بطولة العالم .

٦٤- بداية الدورى العام لكرة القدم بجمهورية مصر العربية كان :

( أ ) عام ١٩١٨ م

(ب) عام ١٩٤٨ م

(ج) عام ١٩٢٠ م

٦٥- بداية كأس مصر لكرة القدم كان :

( أ ) عام ١٩٢٢ م

(ب) عام ١٩١٢ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

٦٦- ظهرت الكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٨٨٦ م

(ب) فرنسا ١٩٤٧ م

(ج) أمريكا ١٨٩٥ م

٦٧- أقيمت البطولة الأولى لكأس العالم لكرة القدم فى :

( أ ) أوجواى ١٩٣٠ م

(ب) فرنسا ١٩٢٦ م

(ج) البرازيل ١٩٣٤ م

(٦ ى)

٦٨- أقيمت البطولة الثامنة لكأس العالم لكرة القدم فى :

( أ ) السويد ١٩٥٨ م

(ب) المكسيك ١٩٧٠ م

(ج) انجلترا ١٩٦٦ م

٦٩- أخذت لعبة كرة السلة مكانها فى الألعاب الأولمبية منذ دورة .

( أ ) برلين ١٩٣٦ م

(ب) مليون ١٩٦٥ م

(ج) هلسكى ١٩٥٢ م

٧٠- أقيمت بطولة مصر الدولية الأولى للتنس :

( أ ) عام ١٩٢٣ م

(ب) عام ١٩٠٧ م

(ج) عام ١٩٤٤ م

٧١- أقدم الألعاب بالدورات الأولمبية هى :

( أ ) رفع الأثقال .

(ب) ألعاب القوى .

(ج) الجودو .

٧٢- أقيمت بطولة العالم السادسة للشباب لكرة الطائرة فى :

( أ ) أمريكا ١٩٩٠ م

(ب) إيطاليا ١٩٩١ م

(ج) القاهرة ١٩٩١ م

٧٣- أول من فاز بكأس أحسن لاعب فى أوروبا وأمريكا الجنوبية فى كرة القدم هو :

( أ ) زاجالو .

(ب) عبد الكريم صقر .

(ج) استانلى ماتىوس .

٧٤- أول لاعب يدخل التاريخ يتخطى حاجز الـ ٦ أمتار فى القفز بالزانة هو :

( أ ) سعيد عويطة .

(ب) سيرجى بوبكا .

(ج) يونس شلبى .

(ى ٧)

٧٥- فاز ببطولة أفريقيا لأبطال الدوري لكرة القدم عام ١٩٤٨م نادى :

- ( أ ) المقاولون .
- (ب) الأهلى .
- (ج) الزمالك .

٧٦- أول ناديين أشتراكا فى بطولة الدوري الأفريقى لكرة القدم عام ١٩٦٧م هما :

- ( أ ) الأوليمبى والإسماعيلى .
- (ب) الإسماعيلى والأهلى .
- (ج) الأتحاد والسكة الحديد .

٧٧- شارك نادى المحلة فى بطولة الدوري الأفريقى لكرة القدم :

- ( أ ) عام ١٩٧١ م
- (ب) عام ١٩٧٤ م
- (ج) عام ١٩٧٧ م

٧٨- فاز ببطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٧٨م :

- ( أ ) مصر .
- (ب) هولندا .
- (ج) الأرجنتين .

٧٩- فازت مصر بكأس الأمم الأفريقية لكرة القدم أعوام :

- ( أ ) ١٩٥٧م ، ١٩٥٩م ، ١٩٨٦م
- (ب) ١٩٥٧م ، ١٩٦٣م ، ١٩٦٥م
- (ج) ١٩٥٩م ، ١٩٧٨م ، ١٩٨٦م

٨٠- فاز ببطولة الدورة العربية لكرة السلة للسيدات عام ١٩٩٢م والتي أقيمت

بسوريا فريق :

- ( أ ) الملعب التونسى من تونس .
- (ب) الجلاء السورى من سوريا .
- (ج) إسبورتيج السكندرى من مصر.

٨١- نشأت لعبة كرة السلة فى :

- ( أ ) أمريكا .
- (ب) انجلترا .
- (ج) مصر .

(ى ٨)

٨٢- يطلق اسم أم الألعاب الرياضية على :

- ( أ ) التنس .
- (ب) ألعاب القوى .
- (ج) كرة القدم .

٨٣- يتكون فريق التتابع فى السباحة من :

- ( أ ) " ٥ " لاعبين .
- (ب) " ٣ " لاعبين .
- (ج) " ٤ " لاعبين .

٨٤- يجب فى سباق ١٠٠م عدو فى ألعاب القوى :

- ( أ ) الالتزام بالحارة المخصصة للملعب .
- (ب) الجرى فى الحارة المجاورة للملعب .
- (ج) عدم الالتزام بأى حارة .

٨٥- تقام بطولة كأس العالم ١٩٩٨م لكرة القدم فى :

- ( أ ) فرنسا .
- (ب) المغرب .
- (ج) هولندا .

٨٦- حصلت على بطولة سباق ٤٠٠م عدو فى دورة سول الأولمبية عام ١٩٨٨م

اللاعبة :

- ( أ ) كاترين كرابية .
- (ب) حنان خالد .
- (ج) نوال المتوكل .

٨٧- فاز بالميدالية الفضية الوحيدة لمصر فى لعبة الجودو فى دورة لوس أنجيلوس

الأولمبية عام ١٩٨٤م اللاعب :

- ( أ ) محمد صبجى .
- (ب) حسن حداد .
- (ج) محمد رشوان .

(ى ٩)

٨٨- هءاف كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٨٦م هو :

(أ) ءارى لينكر .

(ب) مارادونا .

(ء) بيليه .

٨٩- تم افءءاح اسءاء القاهرة الءولى فى :

(أ) عام ١٩١٠م .

(ب) عام ١٩٦٠م .

(ء) عام ١٩٦٢م .

مفتاح تصحيح الإجابات  
في (التطبيق النهائي) للتجربة الأساسية

م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة
١	√	٢٦	×	٥١	ب.	٧٦	أ
٢	√	٢٧	√	٥٢	أ	٧٧	ب.
٣	√	٢٨	√	٥٣	أ	٧٨	ب.
٤	√	٢٩	√	٥٤	أ	٧٩	أ
٥	√	٣٠	√	٥٥	أ	٨٠	ب.
٦	√	٣١	√	٥٦	ب.	٨١	أ
٧	×	٣٢	√	٥٧	أ	٨٢	ب.
٨	×	٣٣	×	٥٨	أ	٨٣	ب.
٩	×	٣٤	×	٥٩	ب.	٨٤	أ
١٠	×	٣٥	√	٦٠	أ	٨٥	أ
١١	√	٣٦	√	٦١	أ	٨٦	ب.
١٢	√	٣٧	√	٦٢	ب.	٨٧	ب.
١٣	√	٣٨	×	٦٣	ب.	٨٨	أ
١٤	√	٣٩	√	٦٤	ب.	٨٩	ب.
١٥	×	٤٠	×	٦٥	أ		
١٦	√	٤١	×	٦٦	ب.		
١٧	×	٤٢	×	٦٧	أ		
١٨	×	٤٣	√	٦٨	ب.		
١٩	√	٤٤	√	٦٩	أ		
٢٠	×	٤٥	√	٧٠	ب.		
٢١	×	٤٦	×	٧١	ب.		
٢٢	×	٤٧	×	٧٢	ب.		
٢٣	√	٤٨	×	٧٣	ب.		
٢٤	×	٤٩	√	٧٤	ب.		
٢٥	√	٥٠	ب.	٧٥	ب.		

## **ملخص البحث**

-

**- باللغة العربية**

**- باللغة الانجليزية**

-

## ملخص البحث

### "بناء اختبار معرفى فى الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين "

#### ماهية البحث :

تناول هذا البحث محاولة لبناء اختبار معرفى لقياس الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين بمحافظة القاهرة ، النابعة بصورة أساسية من المنهاج المطور للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية والمقرر عليهم من وزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية .

#### أهداف البحث :

- ١ - بناء اختبار معرفى فى الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين بمحافظة القاهرة .
- ٢- التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين بمحافظة القاهرة .
- ٣- التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لتلاميذ كل صف دراسى على حدة من الصفوف الدراسية الثلاثة .

#### المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفى .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث والبالغ عددها ( ٩٥٥ ) تلميذاً من تلاميذ المدارس الثانوية بنين بمحافظة القاهرة بالطريقة العمدية العشوائية من "٥" ادارت تعليمية من "٢٣" ادارة تعليمية تمثل محافظة القاهرة وهم :ادارة شمال القاهرة التعليمية، ادارة وسط القاهرة التعليمية ، ادارة غرب القاهرة التعليمية ، ادارة مصر الجديدة التعليمية ،ادارة المعادى التعليمية.

## خطوات بناء الاختبار المعرفى :

اتبع الباحث لبناء الاختبار المعرفى الخطوات التالية :

- ١- تحديد الهدف .
- ٢- تحليل المحتوى ( المنهاج المطور للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنين ) .
- ٣- تحديد المحاور الأساسية للاختبار المعرفى وذلك عن طريق :
  - أ - الخبراء فى مجال الاختبارات والمقاييس والتربية الرياضية.
  - ب- تحليل المنهاج المطور للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنين .
  - ج- تحليل بعض البحوث والدراسات المرتبطة السابقة .
  - د - الاطلاع على بعض الكتب والمراجع العلمية المتخصصة فى هذا المجال .
- ٤- اعداد جدول المواصفات وذلك عن طريق تصميم استمارة استطلاع رأى تضم محاور الاختبار الأساسية ثم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى مجال الاختبارات والمقاييس والتربية الرياضية .
- ٥- صياغة عبارات الاختبار وذلك عن طريق :
  - أ- تحليل صياغة عبارات الإختبار المعرفية لبعض البحوث والدراسات المرتبطة السابقة.
  - ب- الاطلاع على بعض الكتب والمراجع العلمية المتخصصة .
  - ج- الخبرة الشخصية ،وقد توصل الباحث إلى طريقة صياغة عبارات الاختبار المعرفى وهى المزج بين طريقتى الصواب والخطأ، و الاختيار من متعدد نظرا لأن كلا منهما تكمل الأخرى من حيث المميزات والعيوب .
- ٦- اجراء الدراسات الاستطلاعية وقد كانت كما يلى :
  - أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى : تم اعداد الاختبار فى صورته الأولية حيث اشتمل على عدد ( ١٥٠ ) عبارة وتم عرضه على مجموعة من الخبراء وذلك لتحديد مدى مناسبة العبارات المقترحة للمحاور التى تنتمى اليها ، ولتحديد مدى مناسبة العبارات لصفوف السنوات الدراسية الثلاثة للمدارس الثانوية بنين .
  - ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية : تم تطبيق الاختبار على عينة البحث الأولى والتى بلغ عددها ( ١٩٤ ) تلميذا ، وقد اشتمل الاختبار على ( ١٤١ ) عبارة وقد كان ذلك بغرض حساب معامل الصعوبة والسهولة والتمييز للعبارات وكذلك معاملات الارتباط بين العبارة ومجموع المحور وبين العبارة والمجموع الكلى للاختبار ،

وقد تم قبول العبارات التي تتراوح مستوى صعوبتها ما بين (٣، ٧) ، وبالنسبة لمعامل التمييز تم قبول العبارات التي يتراوح معامل التمييز لها أكبر من (٣) .

ج- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: تم تطبيق الاختبار على عينة البحث الثانية والتي بلغ عددها (١٣٣) تلميذاً ، وقد اشتمل الاختبار على ( ١١٩ ) عبارة ، وقد كان ذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية للاختبار ( الصدق ، الثبات ) .

٧- تطبيق الاختبار فى صورته النهائية ( التجربة الأساسية ) على عينة عددها ( ٦٢٨ ) تلميذاً ، وقد اشتمل الاختبار فى صورته النهائية على ( ٨٩ ) عبارة .  
٨- المعالجة الاحصائية .

ولقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

١- يمكن قياس الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين بمحافظة القاهرة من خلال المحاور التالية :

أ - اللياقة البدنية والصحة العامة .

ب- القوانين والأدوات للأنشطة الرياضية المختلفة .

ج- القيم والسلوك .

د - الأمن والسلامة .

هـ- اكتساب المهارات وفن الأداء الحركى .

و- المعلومات الرياضية العامة والدورات الأولمبية والعالمية .

٢- التعرف على نسبة مستوى الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين بمحافظة القاهرة وقد بلغت ( ٦٠,٣ % ) .

٣- التعرف على نسبة مستوى الثقافة الرياضية لتلاميذ كل صف دراسى على حدة من تلاميذ الصفوف الدراسية الثلاثة وقد كانت كما يلى : -

\* نسبة الثقافة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الثانوى بلغت ( ٥٨,٧ % ) .

\* نسبة الثقافة الرياضية لتلاميذ الصف الثانى الثانوى بلغت ( ٦٠,٣ % ) .

\* نسبة الثقافة الرياضية لتلاميذ الصف الثالث الثانوى بلغت ( ٦٢,٢ % ) .

٤- بلغ معامل ثبات الإختبار ( ٧٨٠ ) ، بإستخدام طريقة التجزئة النصفية .

٥- بلغ معامل صدق الاختبار ( ٨٨ ) ، وقد تم إستخدام الصدق الذاتى وصدق الاتساق الداخلى وصدق المقارنة الطرفية .

٦- هناك فروق دالة احصائيا بين الصفوف الثلاثة فى مستوى الثقافة الرياضية وجميع هذه الفروق دالة احصائيا عند مستوى ٠١ ، ولصالح الصف الثالث الثانوى .

## التوصيات :

- ١- تعميم هذا الاختبار على باقى محافظات جمهورية مصر العربية .
- ٢- عند استخدام هذا الاختبار بعد فترة زمنية لآبد من اعادة تقييمه وتقويمه ليتناسب مع ماتم من أية تعديلات أو اضافات تم ادخالها على المنهاج المطور للتربية الرياضية بأنشطته المختلفة وكذلك لزيادة صعوبة عبارات الاختبار لتتناسب مع الوضع الجديد لتلك الفترة الزمنية .
- ٣- بناء اختبارات معرفية لقياس الثقافة الرياضية لجميع مراحل التعليم العام ابتداء من المرحلة الإبتدائية حتى المرحلة الجامعية .
- ٤- بناء اختبارات معرفية تتناول جميع طبقات وفئات المجتمع وليس تلاميذ المدارس فقط .
- ٥- بناء اختبارات معرفية تتناول النواحي التطبيقية فى الأنشطة الرياضية المختلفة .
- ٦- الإهتمام بالشرح النظرى من مدرسى التربية الرياضية أثناء الأداء العملى .
- ٧- اعادة صياغة الأهداف التربوية والتعليمية للمنهاج المطور للتربية الرياضية بما يتناسب مع الفترة الزمنية الحالية وأيضا لمواكبة التطور والتقدم الذى تم فى بعض الألعاب والأنشطة الرياضية .
- ٨- الإهتمام بمجالات الحائط الرياضية داخل المدرسة على أن يقوم التلاميذ بإعدادها وتنفيذها بإشراف من مدرسى التربية الرياضية .
- ٩- الإهتمام بإعداد مكتبات رياضية داخل المدارس أو على الأقل تخصيص جزء من مكتبة المدرسة يهتم بتقديم المعلومات والمعارف الرياضية .
- ١٠- زيادة مدة حصة التربية الرياضية أو دمج كل حصتان مع بعضهما حتى يتسنى لمدرس التربية الرياضية أن يقوم بالشرح وتقديم المعلومات بصورة مرضية للنشاط الرياضى الممارس .
- ١١- زيادة عدد حصص التربية الرياضية لتصبح " ٤ " حصص أسبوعيا على الأقل لكل صف دراسى .
- ١٢- التنسيق بين وزارة التربية والتعليم والاتحادات الرياضية ووزارة الصحة واللجنة الأولمبية المصرية والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ووزارة الاعلام فى تقديم جميع المعلومات والمعارف التى تهتم بالثقافة الرياضية لجميع الألعاب والأنشطة الرياضية ، وكذلك تقديم معلومات رياضية عن أبطال كل لعبة وتصنيفهم وترتيبهم محليا ودوليا سواء بإعداد نشرات أو بطباعة كتب صغيرة وذلك حسب الإمكانيات المتاحة .

**Helwan University**  
**Faculty of Physical Education for Females Cairo**  
**Methodology, Training and Practical Education Department**

**CONSTRUCTION KNOWLEDGE TEST IN  
SPORT CULTURE FOR SECONDARY  
SCHOOLS STUDENTS**

Submitted By  
**ALAA ELDIN ELDOSOKY ABD ELMAKSUD**  
Youth Specialist - The High Board Youth and Sports.

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master Degree in Physical Education.

Supervisor

**Prof. Dr. Laila Al Saied Farahat**  
Prof. of Foundation of P.E. and  
Recreation, Faculty of P.E.  
for Men Cairo.

**Prof. Dr. Nadia Hassan Hashem**  
Prof. of Methods of Teaching,  
Training and Teaching, Faculty of  
P.E. for Females Cairo.

**Helwan University**

**Helwan University**

**Cairo**  
**1996-1416**

## **THE RESEARCH SUMMARY**

### **CONSTRUCTION KNOWLEDGE TEST IN SPORT CULTURE FOR SECONDARY SCHOOLS STUDENTS**

#### **The Theme of the Research:-**

This research deals with an attempt to set an knowledge test on sport culture - for the secondary schools students - particularly boys - in Cairo Governorate - that is mainly resulting from the developed sport syllabus in the secondary education stage and which is certified by the Ministry of Education - Arab Republic of Egypt.

#### **The Research Objectives:-**

1. Constructing an knowledge test on sport culture for the secondary schools students for boys in Cairo Governorate.
2. Identifying the sport culture level for the students.
  - Identifying the sport culture level for the students of each grade separately.

The Researcher used the descriptive method.

#### **The Research Sample:-**

A sample of (955) secondary school students has been randomly selected from five educational directorates - among (23) directorates in Cairo Governorates - representing: Northern Cairo Directorate, Middle Cairo Directorate, Western Cairo Directorate, Heliopoles Directorate and EL Maadi Educational Directorate.

### **The Knowledge Test Construction Steps:-**

The researcher adopted the following steps:

1. Specifying the objective.
2. Analysing the contents (the developed syllabus).
3. Specifying the principal axis of the test by:-
  - A) Experts in the field of testing, standards and sport education.
  - B) Analysing the developed sport syllabus of the secondary education for boys.
  - C) Analysing some previous studies and researches.
  - D) Reading some specialized books and references pertinent to this field.
- 4- Preparing a standard table by designing a questionnaire that includes the principal test axis, then presenting it to a lot of specialized experts in the field of testing, standards and sport education.
- 5- Coining the test phrases through:-
  - A) Analysing the knowledge tests phrases mentioned in previous studies and researches.
  - B) Reading some of specialized scientific books and references.
  - C) Personal experience. The researcher reached to coin the test sentences and questions such as the combination of "tick right or wrong" method and the method of "the multiple choice", since the two methods are complementary to each other.

6- Conducting the questionnaires which are:

- A) **The first questionnaire:** The test has been preliminary prepared where it includes (150) phrases and then it was submitted to a lot of experts to see how suitable these phrases are in relation to their axis and to see how suitable these phrases are to the three secondary grades.
- B) **The second questionnaire:** The test has been applied to the first sample that numbers (194) students. The test includes (141) phrases in order to measure the difficulty and simplicity coefficient of phrases, the correlation between phrases and the axis as a whole and the correlation between phrases and the whole test.

The phrases, whose difficulty levels come between (0.3:0.7), have been accepted. As for the distinction coefficient, the phrases whose distinction coefficient exceeds (0.3) have been approved.

- C) **The third questionnaire:** The test has been applied to the second research sample that numbers (133) students. The test includes (119) phrases in order to conduct the test's scientific coefficients (truthfulness - steadiness).

7- The application of the last model of the test (basic experiment) on a sample numbering (628) students. The test's last model includes (89) phrases.

8- Statistic analysis

The researcher reached the following conclusions:

1. The sport culture of the secondary school students in Cairo Governorate can be measured through the following axis:-

- A) Physical fitness and sanitation.
- B) Rules and tools of various sport activities.

C) Manners and behaviour.

D) Security and safety.

E) Gaining skills and the movement performance.

F) Common sport information and the olympic and international games.

2. Realizing the sport culture level of the students of secondary school grades in Cairo Governorate. This level reached (60.3%).
3. Realizing the sport culture level for the students of each of the three secondary education grades. The level is as follows:
  - Sport culture level for the students of the first secondary grade: (58.7%).
  - Sport culture level for the students of the second secondary grade: (60.3%).
  - Sport culture level for the students of the third secondary grade: (62.2%).
4. The coefficient of the test steadiness (0.780) by the use of the partial partition.
5. The coefficient of test truthfulness (0.88), the self-truthfulness and the internal harmony and the terminal comparison truthfulness have been used.
6. There are a lot of statistic differences among the three grades as regards the sport culture level. The differences stand at (0.01) in favour of the third secondary grade.

**Recommendations:-**

1. Standardization this test on the rest of Arab Republic of Egypt Governorates.
2. On the use of this test after some period of time, it should be re-evaluated and re-assessed so as to suit whatever amendments or additions that have been embedded into the developed sport syllabus with its various activities and also to make the phrases more difficult to suit the new status of this class.
3. Setting epistemological tests to measure sport culture of different stages of education beginning with the primary stage until University.
4. Constructing knowledge tests for all the society grades and not only school's pupils.
5. Setting knowledge (epistemological) tests to deal with the applicable aspects of the various sport activities.
6. Laying a great deal of importance on the theoretical explanation made by the physical education teachers during application.
7. Reformulating the educational objectives of the developed sport syllabus so as to suit the present time and to keep up with the progress that is made in some games and sport activities.
8. Stressing on the importance of the school magazines within schools provided that the students prepare them under the supervision of the physical education teachers.
9. Focusing on the sport libraries inside schools or at least a part of the school library that deals with sport information.

10. Increasing the time of the school physical education class or merging every two classes so as to help teachers explain and provide information on every physical education activity properly.
11. Increasing the number of physical education class to become 4 periods weekly for each grade at least.
12. Coordinating among the Ministry of Education, Sport Federations, Ministry of Health, Egyptian Olympic Committee, the Supreme Council of Sport and Youth and the Ministry of Information so as to introduce the information that is pertinent to the sport culture of all sport games and activities and to provide also the sport information on the champions of every game and classifying them nationally and internationally either in sport bulletin or manuals according to the available potentialities.