

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١. إبراهيم عبد الوكيل الفار : إعداد وإنتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية ، ط ٢ ، الدلتا لتكنولوجيا الحاسبات ، طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٢. \_\_\_\_\_ : تربيوات الحاسوب وتحديات مصطلح القرن الحادي والعشرين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣. إبراهيم وجيه محمود : التعلم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
٤. أبو العلا عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٥. أحمد حسين الجمل : معجم المصطلحات التربوية المعرفة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٦. أحمد زكى صالح : اختبار الذكاء المصور ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .
٧. أحمد ساهر حسنين : أثر برنامج تعليمى باستخدام الفيديو التفاعلى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .
٨. أحمد عبد الفتاح حسين : فاعلية بعض أساليب استخدام الحاسب الآلى فى تعلم مسابقة ١١٠ متر حواجز ، رسالة

- ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م .
- ٩ . أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ،  
١٩٨٥ م .
- ١٠ . أحمد محمد عبد الله : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض  
المهارات المعرفية والحركية فى كرة السلة ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ١١ . أسامة أحمد عبد العزيز : أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيرميديا على  
تعلم مسابقة الوثب العالى لدى المبتدئين ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م .
- ١٢ . أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
١٩٨٤ م .
- ١٣ . \_\_\_\_\_ : تعليم السباحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ١٤ . أسامة كامل راتب ، على محمد زكى : الأسس العلمية للسباحة -  
تدريب - تخطيط - برامج تحليل حركى ، دار  
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٥ . أسامة محمد عبد العزيز : تأثير برنامج تعليمى باستخدام الوسائط  
المتعددة والمنفردة على تعلم بعض مهارات

المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢م .

١٦ . الاتحاد العربي السعودي للسباحة : دليل العمل بمدارس السباحة  
للنشء والشباب السعودي ، المطابع الأهلية ،  
الرياض ، جدة ، ١٩٩٠م .

١٧ . الغريب زاهر ، إقبال بهبهاني : تكنولوجيا التعليم نظرة مستقبلية ،  
ط ٢ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٨ . النبوي عبد الخالق إسماعيل : تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد  
الوسائط على تعلم مهارات الجمباز ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

١٩ . أماني رفعت بسيوني البحيري : تأثير التعلم الذكي باستخدام الحاسب  
الآلي على بعض مهارات المبارزة لدى  
المعاقين حركياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،  
٢٠٠٢م .

٢٠ . أمل أحمد طلبة : دراسة عناصر فيلم الرسوم المتحركة لتنمية الإدراك  
، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الفنون  
التطبيقية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

٢١ . أمل الزغبى السعيد ، صفوت أحمد على : تأثير وحدات تعليمية

مصممة بتقنية الهيبرميديا على تنمية الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد التاسع عشر ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، نوفمبر ٢٠٠٤م

٢٢. أنور محمد الشرقاوى : التعلم ( نظريات وتطبيقات ) ، ط ٣ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٢٣. إيمان السكرى : الحاسب الآلى كأداة للارتقاء بالقدرات الابتكاريه فى فن الجرافيك ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .

٢٤. أيمن محمود عبد الرحمن ، عبد العزيز محمد عبد العزيز : تأثير برمجية حاسب آلى تعليمية باستخدام تقنية الفيديو التفاعلى على تعلم مهارة دفع الجلة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، بحث منشور ، مجلة الرياضة وعلوم وفنون ، المجلد الواحد والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يوليو ٢٠٠٤م .

٢٥. إيهاب محمد خيرى سيد احمد : برنامج حاسب الآلى لإدارة النشاط

الرياضى بجامعة طنطا ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .

٢٦ . باسم محمود عبد الحكيم : فعالية برنامج مقترح باستخدام الفيديو  
التفاعلى والخطى على تعلم بعض المهارات  
بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية  
من التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا  
، ٢٠٠٥ م .

٢٧ . تامر أحمد حسن : تأثير استخدام تقنيات التعلم فى الجزء الرئيسى من  
الدرس على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ  
المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،  
جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

٢٨ . جابر عبد الحميد جابر : سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار  
النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

٢٩ . حسن شحاته : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، الدار العربية  
للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٣٠ . حسين حمدي الطوبجي : وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعلم ،  
ط٩ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٦ م .

٣١ . زاهر أحمد على : إشكاليات حول تكنولوجيا التعليم ، دار الهدى ،

المنيا ، ٢٠٠٠ م .

٣٢. \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا التعلم ونظام المكتبة الأكاديمية ، القاهرة  
١٩٩٦ م ،

٣٣. \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا التعليم ، تصميم وإنتاج الوسائل  
التعليمية ، الجزء الثانى ، المكتبة الأكاديمية ،  
القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٣٤. زينب محمد أمين : أثر استخدام الهيبرميديا على التحصيل الدراسى  
والاتجاهات لدى طلاب كلية التربية ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة  
المنيا ، ١٩٩٩ م .

٣٥. زينب محمد أمين ، نبيل جاد عزمى : نظم تأليف الوسائط المتعددة  
باستخدام Authorware5 ، دار الهدى ،  
المنيا ، ٢٠٠١ م .

٣٦. سامي حسين عبد الباقي : استخدام الحاسب الآلى فى برمجة  
الإمكانات البنائية والجمالية لعملية  
التصميم النسجى للأقمشة للمتطلبات  
البصرية للمجتمع المصرى ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية الفنون  
التطبيقية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .

٣٧. سعيد عفيفى : تكنولوجيا الحاسبات الشخصية وبدايتها وتطورها ،  
القاهرة ، دار المعرفة ، ١٩٩٤ م .

٣٨. سهير حجازى ، عبادة سرحان : مقدمة فى الحاسبات و تكنولوجيا المعلومات ، مطبعة جامعة طنطا الطبعة الثانية ، ٢٠٠١ م .
٣٩. سيد خير الله : علم النفس التعليمى أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٩٢ م .
٤٠. عارف رشاد : دليلك إلى عالم الوسائط المتعددة " أنتاج عروض الوسائط المتعددة " ، مجلة عالم الكمبيوتر ، العدد ١٠٧ ، نوفمبر ١٩٩٦ م .
٤١. عاطف السيد : تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الكمبيوتر والفيديو فى التعليم والتعلم ، مطبعة رمضان وأولاده ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٤٢. عبد الحافظ محمد سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ م .
٤٣. عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٤٤. عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم : اختبار الذكاء غير اللفظى (الدومينو ٤٨) ، ط ٢ ، دار حراء للنشر والتوزيع الجامعى ، المنيا ، ١٩٩٥ م .
٤٥. عبد العزيز محمد عبد العزيز : تأثير برنامج تعليمى بالرسوم المتحركة على تعلم سباحتى الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين بمحافظة المنيا ، رسالة

دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢م .

٤٦ . عبد العظيم عبد السلام الفرجاني : التربية التكنولوجية وتكنولوجيا  
التربية ، دار غريب للنشر ، القاهرة ،  
١٩٩٧م .

٤٧ . عثمان مصطفى عثمان ، هشام محمد عبد الحليم : اثر برنامج تعليمي  
باستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم بعض  
المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ  
المرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، مجلة  
الرياضة علوم وفنون ، المجلد العشرون ، كلية  
التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير  
٢٠٠٤م .

٤٨ . عديلة أحمد طلب ، كوثر محمد كمال الدين : المنهج فى السباحة ،  
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة  
حلوان ، ١٩٨٩م .

٤٩ . عصام الدين محمد عزمى : فاعلية استخدام أسلوب التعلم الذاتى متعدد  
المستويات فى تحقيق بعض أهداف التربية  
الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى  
بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،  
١٩٩٨م .

٥٠ . عفاف محمد عبد الكريم : التدريس للتعلم فى التربية البدنية

والرياضية ، أساليب - استراتيجيات - تقويم

، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

٥١. علاء الدين محمدى عبد الحميد : اثر برنامج تعليمى باستخدام الرسوم

المتحركة على تعلم بعض مهارات كرة السلة

بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .

٥٢. علي توفيق محمد : السباحة ، مطبعة عيسى السبائي الحلبي ، القاهرة

، ١٩٩٠ م .

٥٣. علي راشد : المعلم المناهج ومهاراته الأساسية ، مفاهيم ومبادئ

تربوية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،

١٩٩٣ م .

٥٤. علي زكى وآخرون : السباحة - تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ ،

دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٥٥. علي محمد زكى : أثر استخدام طريقة التغذية المرتدة والبعديّة فى

تعليم السباحة للصدر ، بحث منشور ، مجلة

علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ،

جامعة حلوان ، مجلد ٦ ، عدد ٣ ، سبتمبر

١٩٩٤ م .

٥٦. \_\_\_\_\_ : أثر برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيرميديا

على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات

الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .

٥٧ . فاطمة محمد فليفل : أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب  
الوسائط المتعددة علي تعلم بعض مهارات كرة  
السلة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة  
المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .

٥٨ . فتح الباب عبد الحليم : توظيف تكنولوجيا التعليم ، ط٢ ، مطبعة جامعة  
حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٥٩ . \_\_\_\_\_ : الحاسب الآلي في التعليم ، القاهرة ، عالم  
الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ م .

٦٠ . فتح الباب عبد الحليم ، إبراهيم ميخائيل حفظ الله : وسائل التعليم  
والأفلام ، ط٣ ، عالم الكتب ، القاهرة ،  
١٩٨٠ م .

٦١ . فؤاد أبو حطب ، أمال صادق : علم النفس التربوى ، مكتبة الأنجلو  
المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .

٦٢ . ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في  
التربية الرياضية ، حورس للطباعة والنشر ،  
القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٦٣ . ماجد أبو جابر : تصميم التعليم ، مفهومه وأسس ومبادئه ،

- تكنولوجيا التعليم ، سلسلة دراسات وبحوث —  
الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، المجلد  
الخامس ، الكتاب الثانى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٤ . مجدى محمود شكرى : تطبيقات حديثة فى السباحة ، تخطيط — تعليم  
— تدريس — إنقاذ ، المركز العربى للنشر ،  
القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٥ . محمد إسماعيل محمد على : تأثير استخدام بعض الوسائط المنفردة  
على تعلم مهارات السباحة لتلاميذ المرحلة  
الإعدادية بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا  
، ٢٠٠٣ م .
- ٦٦ . محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧ ، دار  
المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٦٧ . \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، ط٤ ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٦٨ . \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، ط٧ ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٦٩ . \_\_\_\_\_ : مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٧٠ . محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء  
المهارى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،

١٩٩٤ م .

٧١. محمد رضا البغدادى : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٧٢. \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

٧٣. محمد سعد زغلول ، خالد عبد الغفار الفلاح : اثر برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة على مستوى الأداء المهارى لمهارة دفع الجلة لدى شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة والعولمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .

٧٤. محمد سعد زغلول ، يوسف كامل : اثر استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، بحث منشور ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٩٥ م .

٧٥. محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٧٦. محمد على محمود موسى ، مصطفى عبد القادر الجيلانى : تأثير استخدام الهيبيرميديا على تعلم مهارتى التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى المبتدئين فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
٧٧. محمد متولى غنيمه : سياسات وبرامج إعداد المعلم العربى ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٧٨. محمد محمود الحيلة : طرق التدريس استراتيجياته ، دار الكتاب الجامعى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٧٩. محمد محمود توفيق : اثر برنامج تعليمى باستخدام الهيبيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
٨٠. محمد يوسف الشيخ : التعم الحركى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م .
٨١. محمود محمد حسن وآخرون : المنهاج الشامل لمعلمى ومدربى السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
٨٢. مصطفى عبد السميع ، محمد لطفي ، صابر عبد المنعم : الاتصال

والوسائل التعليمية ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٨٣ . مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم ، مركز الكتاب للنشر  
، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٨٤ . مصطفى عبد القادر الجيلاني : تصميم منظومة للوسائط المتعددة  
وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم  
للمبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠ م .

٨٥ . مصطفى كاظم : رياضة السباحة تعلم تدريب قياس ، دار الفكر  
العربي ، ١٩٨٢ م .

٨٦ . \_\_\_\_\_ : السباحة من البداية إلى البطولة ، دار الفكر العربي  
، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٨٧ . مكارم حلمى أبو هرجه ، محمد سعد زغلول ، هانى سعيد عبد المنعم :  
تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية  
الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة  
، ٢٠٠١ م .

٨٨ . ميرفت حسن خفاجة ، هشام صبحى حسانين : استخدام بعض التقنيات  
التعليمية فى تعلم بعض مهارات الجمباز وأثرها  
على تحقيق مستوى التمكن المهارى ، بحث  
منشور ، المجلد الثانى لبحوث المؤتمر العلمى  
، الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات

القرن الحادى والعشرون ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، أكتوبر  
١٩٩٨م .

٨٩. نبيلة لبيب محمود وآخرون : التعلم بالسباحة ، كلية التربية الرياضية  
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م .

٩٠. نجلاء أحمد على : مدى فعالية استخدام الفيديو التفاعلى على التحصيل  
المعرفى واكتساب بعض مهارات تشغيل  
واستخدام كاميرا الفيديو لدى طلاب كلية التربية  
، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
، جامعة المنيا ، ١٩٩٧م .

٩١. نرمين فكرى عبد الوهاب العلمي : تأثير استخدام التعليم بأسلوب  
المناقشات إلى المستوى البدنى والمهارى  
والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى  
كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،  
١٩٩٩م .

٩٢. هالة محمد مالك ، عبلة عادل زهران : اثر استخدام بعض الوسائل  
التكنولوجية على المستوى المهارى لسباحتى  
الزحف على البطن والظهر ، بحث منشور ،  
المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية  
الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،  
جامعة قناة السويس ، العدد الثانى ، ٢٠٠١م .

٩٣. هشام مخلوف وآخرون : الحاسب الآلى ونظم المعلومات ، القاهرة

١٩٩٥ م .

٩٤. هيثم عبد المجيد محمد : تأثير أسلوب التطبيق التبادلى الرباعى

باستخدام الحاسب الآلى على بعض المتغيرات

المهارية والمعرفية والانفعالية لرياضة سلاح

الشيخ لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ،

رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥ م .

٩٥. وجدى الفاتح ، طارق صلاح : دليل رياضة السباحة ، الجزء الأول ،

دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ١٩٩٩ م .

٩٦. وفاء عادل الصيفى : تأثير استخدام بعض وسائل تكنولوجيا فى تعلم

السباحة التوقيعية ، رسالة دكتوراه غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،

جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

٩٧. وفيقة مصطفى سالم : تكنولوجيا التطعيم وأساليبها فى التربية

الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية ،

٢٠٠١ م .

٩٨. يحيى أحمد كامل : تأثير برنامج باستخدام أسلوب النظم على تعلم

بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

- 99 Ann Barron & Gary Orwig & Karen Ivers and Nick Lilavois: **Technologies For Education**, 4th Edition, Libraries Unlimited, U.S.A. , 2002 .
- 100 Bunzel: M, J&Moris: **Multimedia applications development using indeo – video and D.V.I technology**, second edition, New York, Mc Graw – Will, 1994.
- 101 Copland, P: **Interactive video in micheel eraut the international Encyclopedia of Education technology**, New York, program on press, inc, 2001.
- 102 Duke: **interactive video implications for Education and training**, London council for Educational Technology, 2003.
- 103 Frank. Herbertw: **computer graphics, computer art**, 1971.
- 104 Guthrie, B. McPherson, M.: **An Evaluation of customized to computer assisted instruction in undergraduate physical Education** , International Conference on computer applications in sport and physical education, Wingate Institute, sport express, 1992 .
- 105 Mathias , N : **comparison of effectiveness of in Enter active video in teaching the ability to analysis tow psychomotor skills in swimming** , Diss inter , vol 51 , no 11 , may 2001 .

- 106 Safrit Margaret: **Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science**, Times Mirror, Mosley Collage Publishing, U.S.A, 1986.
- 107 Skinsley, M. Brodie, D.: **A study of effectiveness of computer assisted learning in physical education sport express**, United Kingdom, 1990.
- 108 Stein, J: **Practical New technologies in physical Education at George mason university**, U, Suirginia, spo, P, 22, 2003.
- 109 Warren J: **Basic Graphic Design and partup**, north publishers, 2003.
- 110 Williamson , V .M & Abraham , MR : **The Effects of Computer Animation an the Allegorist and Conceptual equilibrant Problem Son lining of College Chemistry Students Poster Far The Small Mutiny of The National Associates For Research in Science Teaching m P , 1993 .**

## قائمة الملاحق

- ملحق ( أ ) أسماء السادة الخبراء .
- ملحق ( ب ) أسماء السادة المحكمين .
- ملحق ( ج ) اختبار الذكاء .
- ملحق ( د ) اختبارات القدرات البدنية .
- ملحق ( هـ ) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن
- ملحق ( و ) استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن
- ملحق ( ز ) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأهمية النسبية لمحاول اختبار التحصيل المعرفى .
- ملحق ( ح ) الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفى .
- ملحق ( ط ) الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفى ومفتاح تصحيحه .
- ملحق ( ي ) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى صلاحية البرنامج التعليمى المقترح باستخدام جهاز الحاسب الآلى .
- ملحق ( ك ) استمارة تقييم البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحاسب الآلى .
- ملحق ( ل ) البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحاسب الآلى فى صورته النهائية .
- ملحق ( م ) الوحدات التعليمية .
- ملحق ( ن ) استمارات تسجيل البيانات .

ملحق (أ)

أسماء السادة الخبراء

قائمة أسماء السادة الخبراء

م	الأسم	الدرجة العلمية والوظيفية					الأدوات التي تم عرضها على السادة الخبراء
		١	٢	٣	٤	٥	
أولاً : الخبراء المتخصصون في المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم :							
١	د/ إيتاش محمد الصوفي	مدرس تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة المنيا					✓
٢	أ.م.د/ زينب محمد أمين	أستاذ مساعد ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة المنيا					✓
٣	أ.م.د/ عصام الدين محمد عزمي	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا					✓
٤	أ.د/ محمد سعد ز غنول	أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا					✓
٥	أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم	أستاذ المناهج وطرق التدريس وصيد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط " سابقاً "					✓
٦	أ.د/ مكارم حلمي أبو هريرة	أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ وصيد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا سابقاً					✓
٧	د/ ممدوح عبد الحميد إبراهيم	مدرس تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة المنيا					✓
٨	أ.م.د/ هشام محمد عبد الحليم	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا					✓
٩	د/ وفاء صلاح الدين السوقي	مدرس تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة المنيا					✓
ثانياً : الخبراء المتخصصون في علم النفس الرياضي :							
١	أ.م.د/ إبراهيم ربيع شحاتة	أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا					✓
٢	أ.د/ أسامة كامل راتب	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان					✓
٣	أ.د/ حسن حسن عبده	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا					✓
٤	أ.د/ إيلي السيد فرحات	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان					✓

## تابع قائمة أسماء السادة الخبراء

م	الأسم	الأدوات التي تم عرضها على السادة الخبراء				
		١	٢	٣	٤	٥
١	أستاذ السباحة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان	✓	✓	✓	✓	✓
٢	الأستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا	✓	✓	✓	✓	✓
٣	أستاذ طرق تدريس السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان	✓	✓	✓	✓	✓
٤	الأستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا	✓	✓	✓	✓	✓
٥	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان	✓	✓	✓	✓	✓

ثالثاً : الخبراء المتخصصون في السباحة :

- ١ - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .
  - ٢ - استمارة استطلاع رأى الخبراء فى استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .
  - ٣ - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأهمية النسبية لمحاور اختبار التحصيل المعرفى لسباحة الزحف على البطن .
  - ٤ - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى صلاحية أسئلة اختبار التحصيل المعرفى لسباحة الزحف على البطن .
- ٢ - البرنامج التعليمى :
- ملحوظة :

تم ترتيب الأسماء طبقاً لحروف الهجائية .

ملحق ( ب )

أسماء السادة المحكمين

ملحق ( ب - ١ )

### أسماء السادة المحكمين

الدرجة العلية والوظيفية	الاسم	م
أستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .	أ.م.د/ عبد العزيز عمر	١
أستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .	أ.م.د/ طارق محمد صلاح الدين	٢
أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان .	أ.د/ محمود محمد حسن	٣

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء طبقاً للحروف الهجائية

ملحق ( ج )

اختبار الذكاء

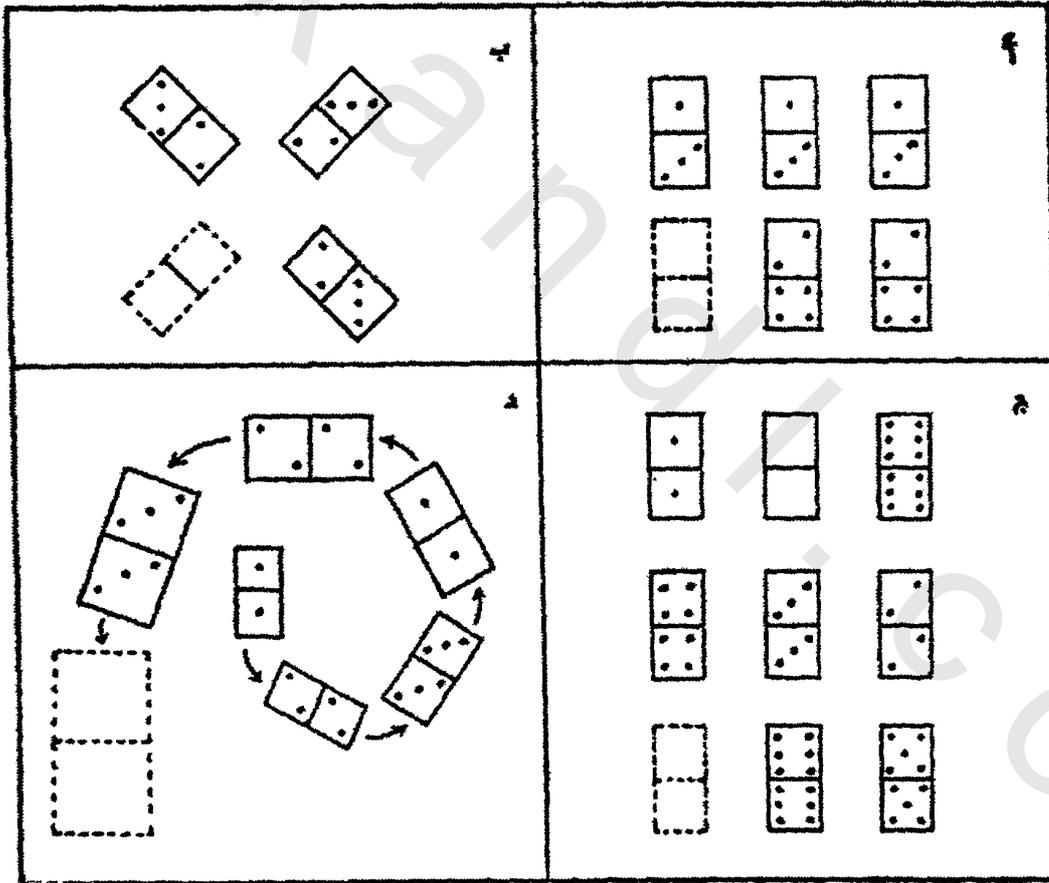
## اختبار الذكاء غير اللفظي

(الدومينو ٤٨)

## THE D. 48 TEST

أ.د.: عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم محمد

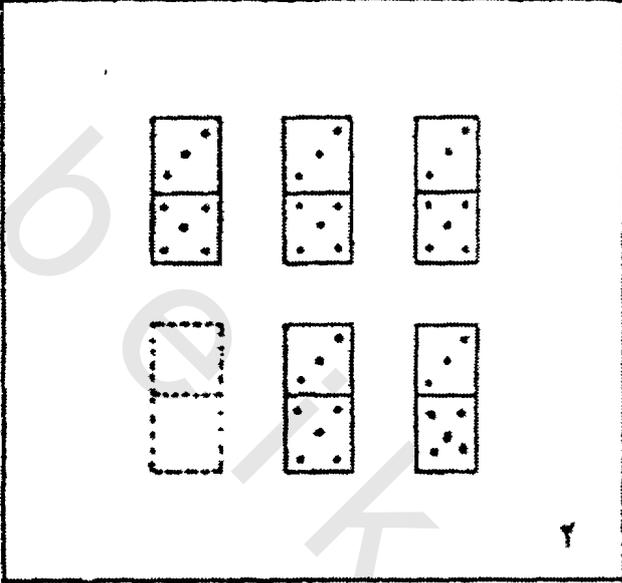
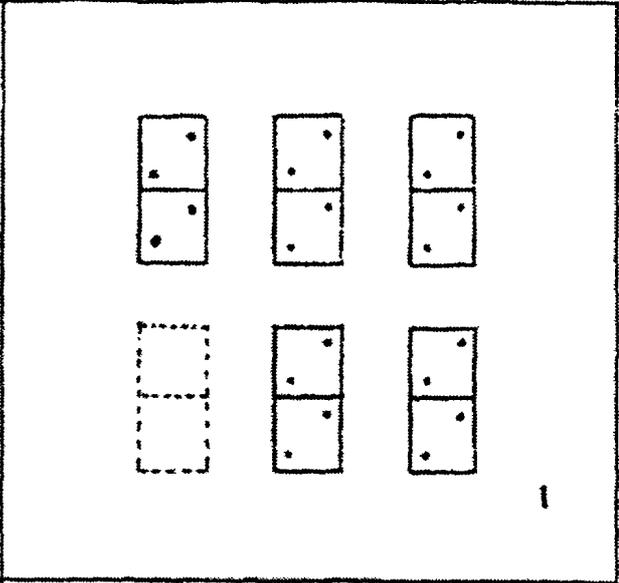
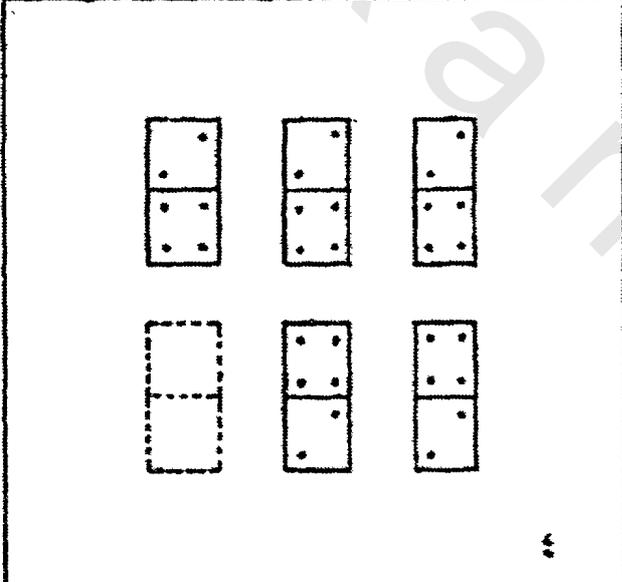
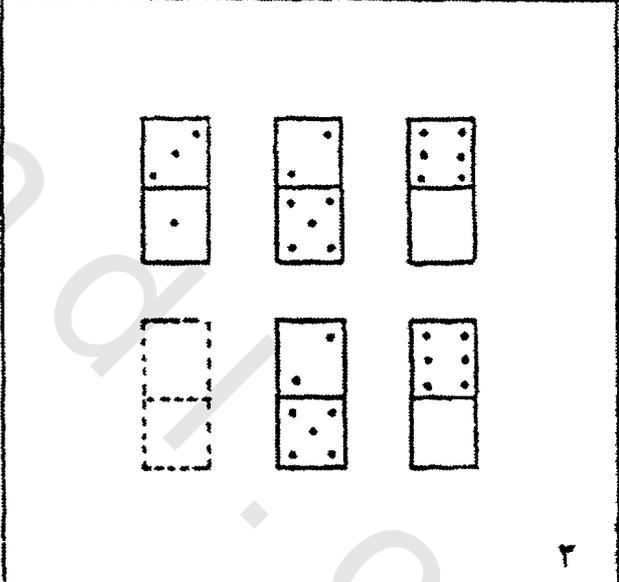
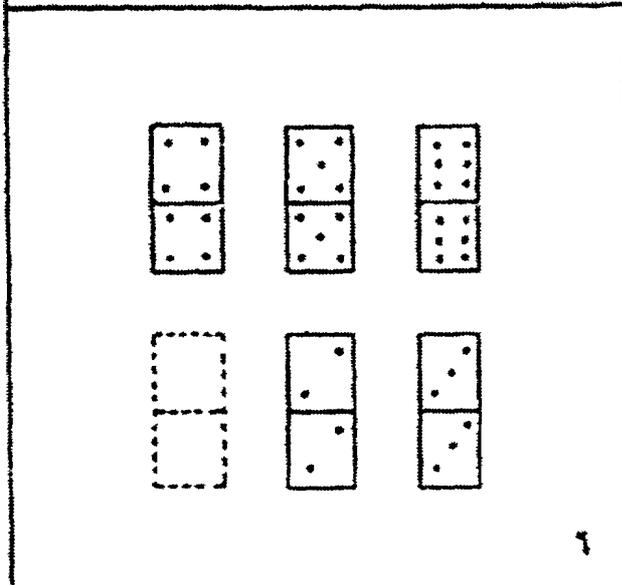
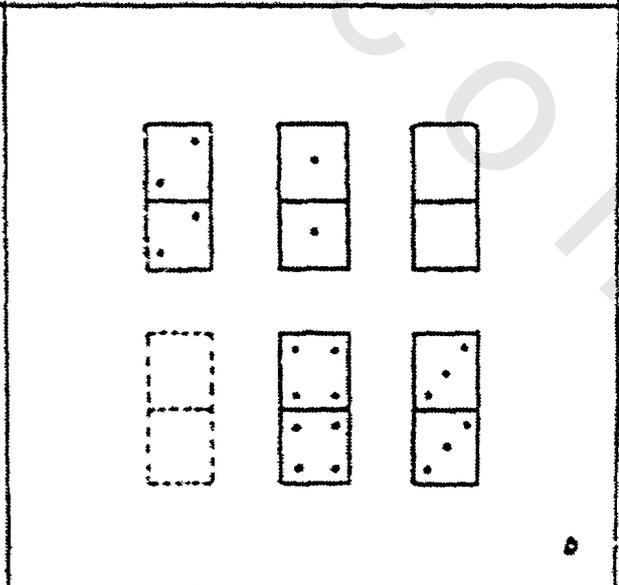
كل مربع من المربعات التالية يمثل مجموعة أشكال الدومينو يحتوي كل نصف دومينو علي نقاط تتراوح ما بين ٠ - ٦ ، أنظر بعناية لكل مجموعة دومينو وحاول أن تقرر العدد الصحيح لكل نصف دومينو مرسوم بخطوط منقطعة حتي يصبح الشكل متكاملًا ، المطلوب هو كتابة العدد بالأرقام داخل نصف الدومينو وليس المطلوب وضع نقاط داخله ، رجاء لا تكتب أي شيء علي ورقة الأسئلة ، هناك ورقة إجابة مخصصة لذلك ، حاول الإجابة علي الأمثلة التالية والإجابة الصحيحة للأمثلة موجودة في ورقة الإجابة .



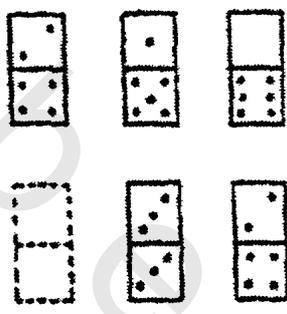
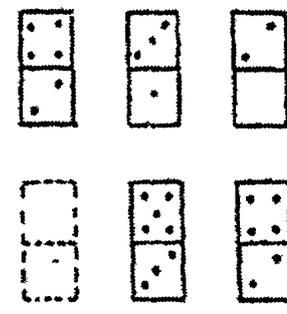
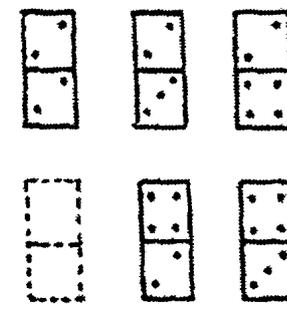
عندما يؤمن لك بالإجابة اقلب الصفحة ، مشكلات الدومينو سوف تتغير من صفحة لأخري ، ففي كل مرة سوف يكون هناك شكلا مختلفا اجمل بسرعة ما أمكن ، وافحص كل مشكلة وحاول الإجابة عليها ، ولا تضع وقتا طويلا في التفكير في حل أي واحدة منهم ، انتقل لما بعدها ، الأسئلة في الصفحات الأولى سهلة ولكنها تتدرج في الصعوبة من صفحة لأخري ، لديك نصف ساعة لتنتهي من الإجابة علي كافة التساؤلات .

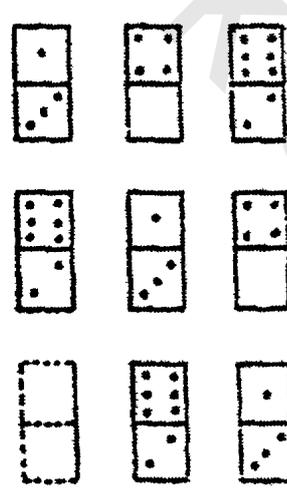
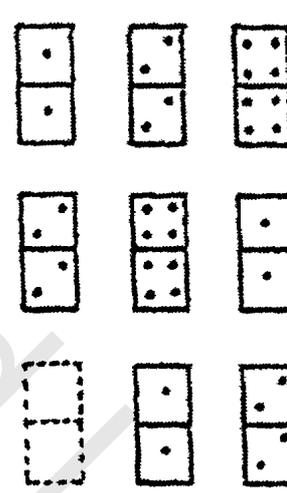
(ج - ٢)

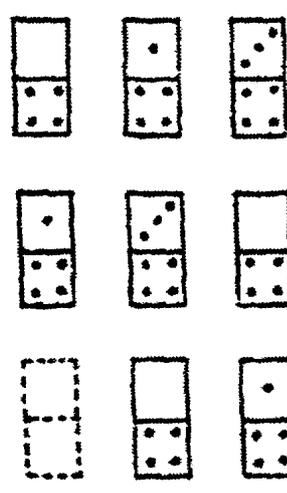
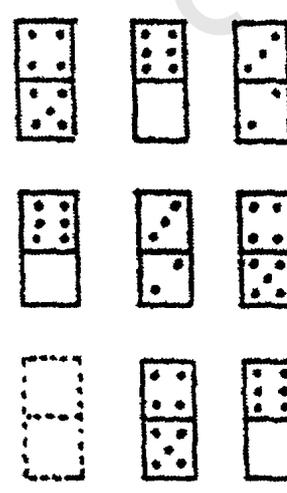
الصفحة الأولى

 <p>٢</p>	 <p>١</p>
 <p>٤</p>	 <p>٣</p>
 <p>٦</p>	 <p>٥</p>

الصفحة الثانية

 <p>٦</p>	 <p>٧</p>	 <p>٨</p>
--	--	--

 <p>١١</p>	 <p>١٠</p>
--	---

 <p>١٣</p>	 <p>١٢</p>
---	--

( ج - ٤ )

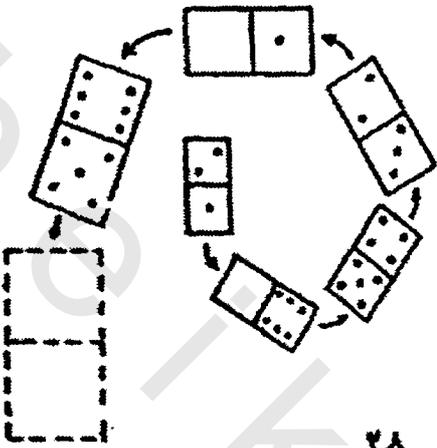
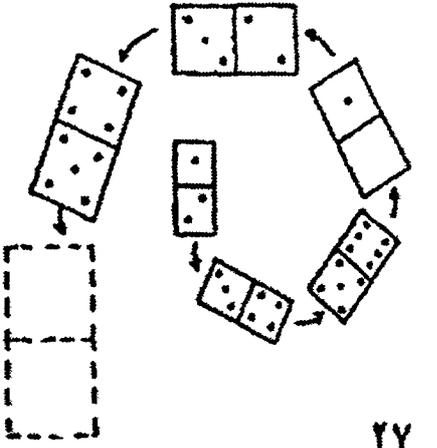
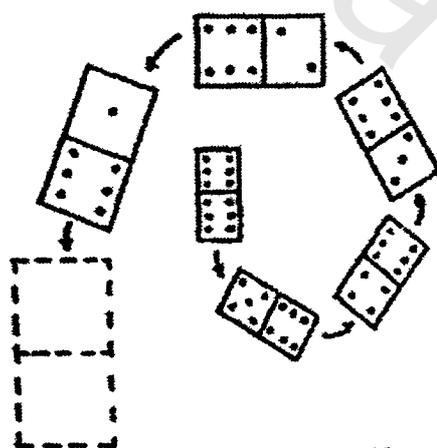
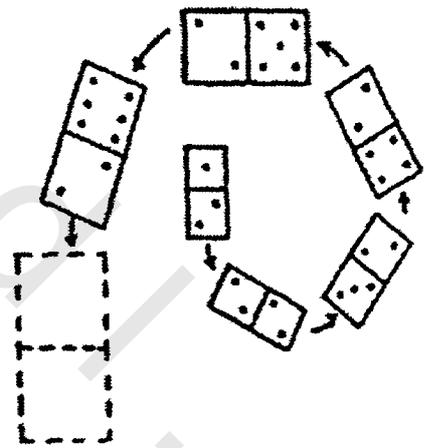
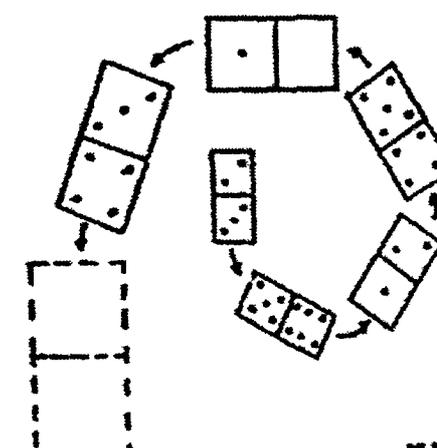
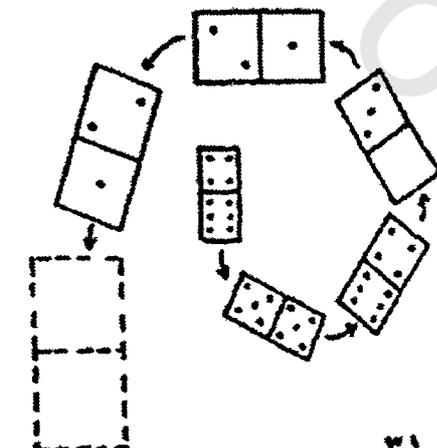
الصفحة الثالثة

<p>١٥</p>	<p>١٤</p>
<p>١٧</p>	<p>١٦</p>
<p>١٩</p>	<p>١٨</p>

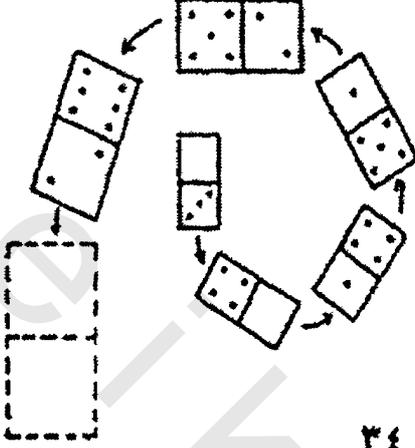
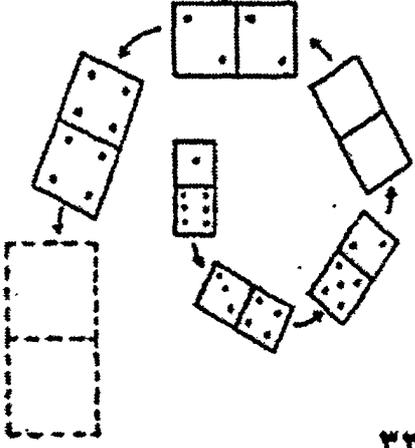
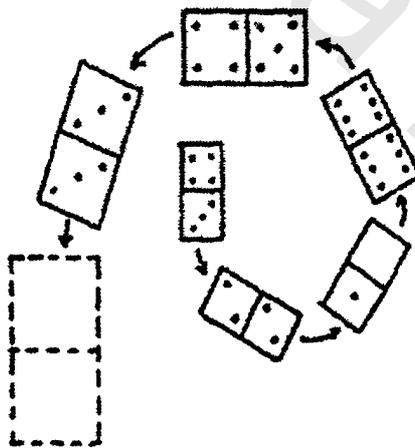
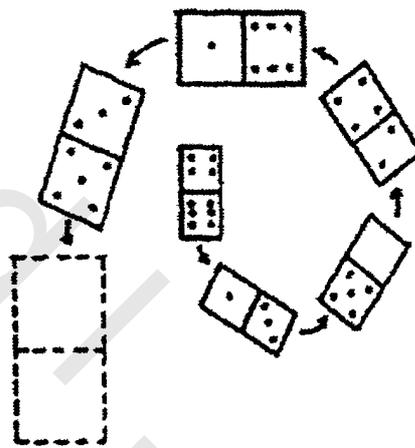
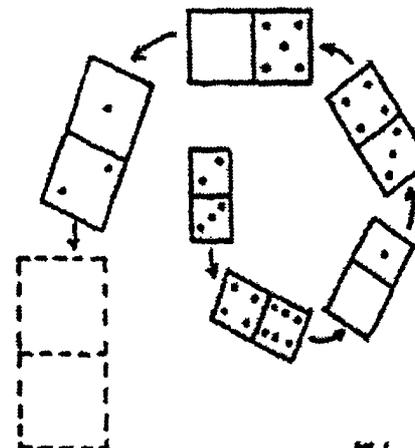
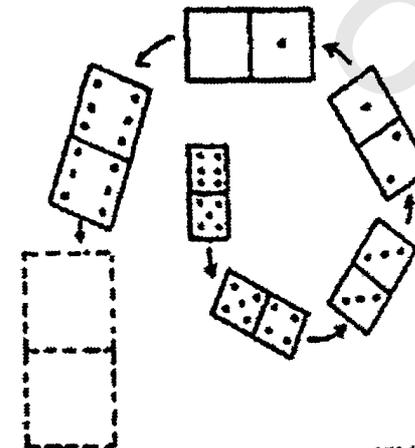
الصفحة الرابعة

<p>٢١</p>	<p>٢٠</p>	
<p>٢٣</p>	<p>٢٢</p>	
<p>٢٦</p>	<p>٢٥</p>	<p>٢٤</p>

الصفحة الخامسة

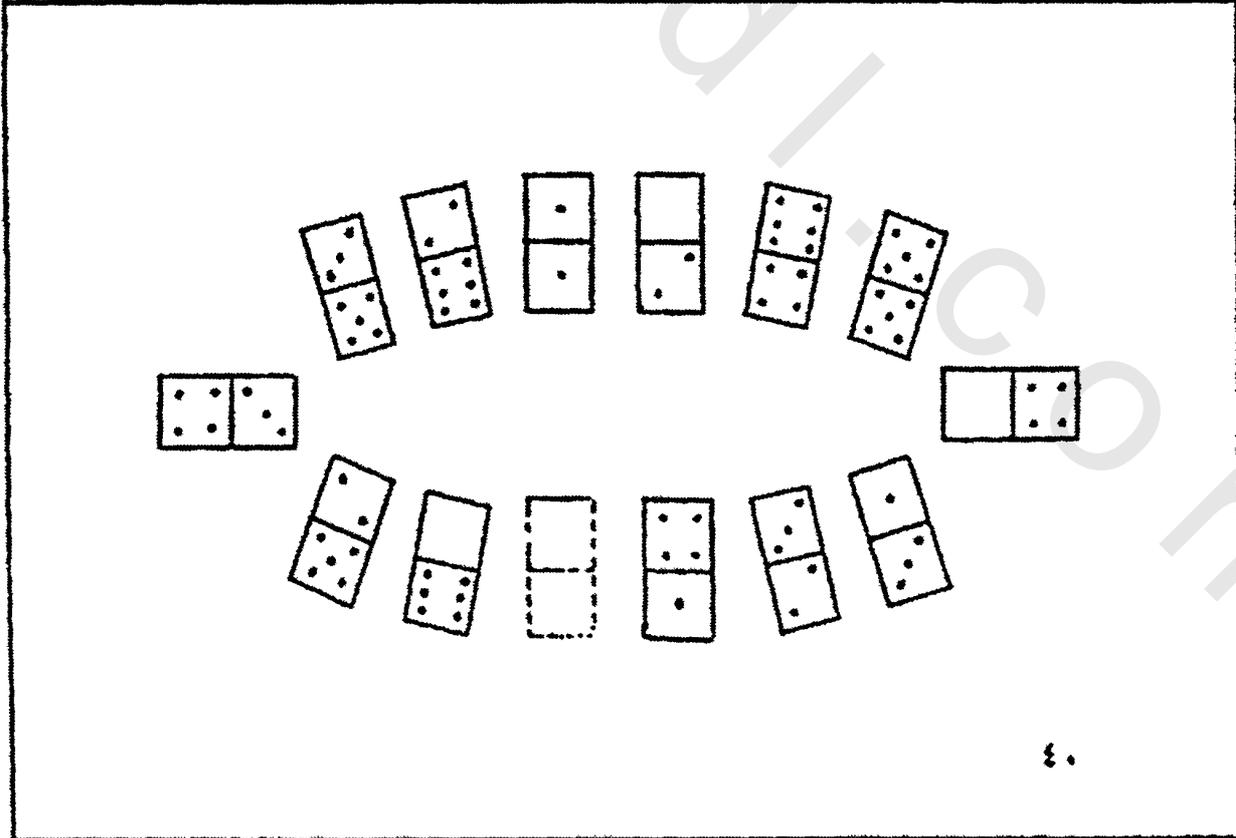
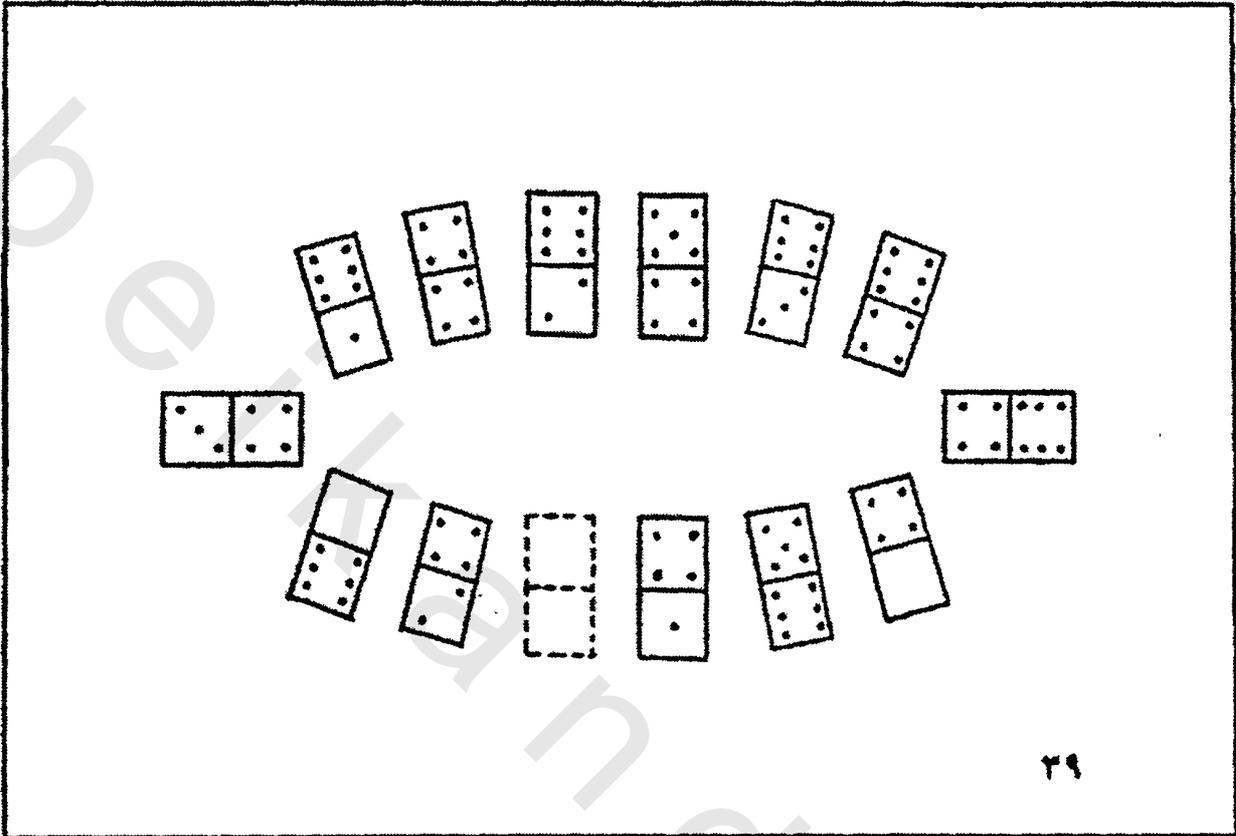
 <p>٢٨</p>	 <p>٢٧</p>
 <p>٢٩</p>	 <p>٢٨</p>
 <p>٣٢</p>	 <p>٣١</p>

الصفحة السادسة

 <p>٣٤</p>	 <p>٣٢</p>
 <p>٣٦</p>	 <p>٣٥</p>
 <p>٣٨</p>	 <p>٣٧</p>

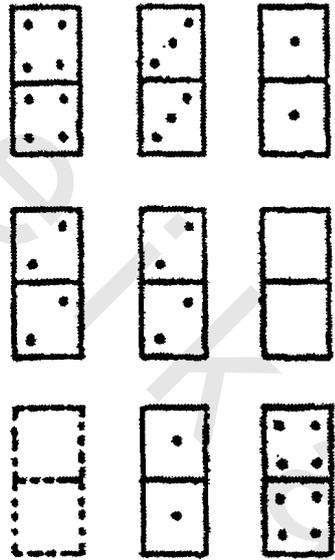
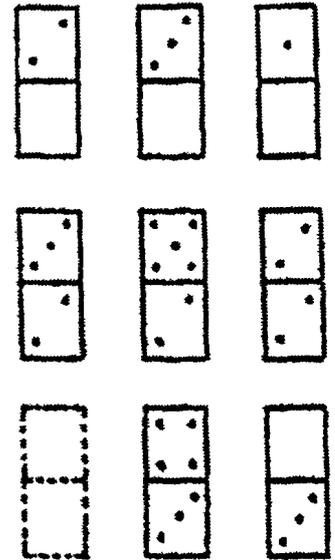
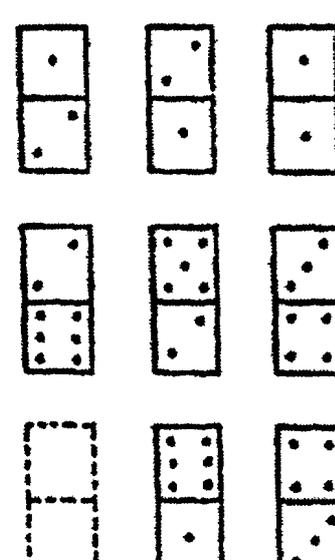
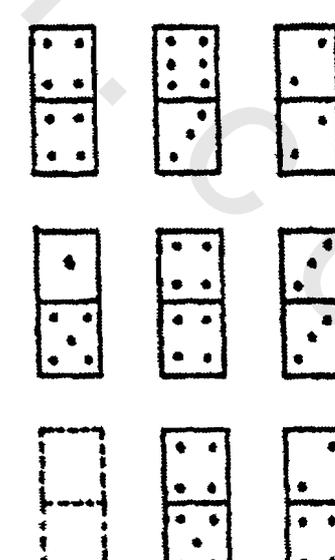
(ج - ٨)

الصفحة السابعة



(ج - ٩)

الصفحة الثامنة

 <p>٤٧</p>	 <p>٤٨</p>
 <p>٤٩</p>	 <p>٥٠</p>

الإجابات الصحيحة لمفردات اختبار  
الزكاة غير اللفظي الدومينو (٤٨)

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	السؤال
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الإجابة
٣/٤	٤/٤	٢/٤	٤/٦	١/٤	١/١	٥/٥	٢/٤	١/٣	٥/٣	٢/٢	الإجابة
٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	السؤال
٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	السؤال
٣/٣	٥/٦	٥/٣	٣/٢	٤/٣	٤/٥	٢/٦	٤/٦	٢/٤	٤/٣	٢/٣	الإجابة
٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	السؤال
٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	السؤال
٦/٦	٦/٦	٦/٣	٦/٠	٢/٠	٣/٤	٠/٦	٣/٥	٣/٤	٤/٢	٢/٤	الإجابة
٣٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	السؤال
٣٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	السؤال
٨/٣	٨/٢	٥/٥	٣/٤	٦/٦	٦/٦	٣/٤	٤/٥	١/٢	٢/٠	٦/٣	الإجابة
٨/٣	٨/٢	٥/٥	٣/٤	٦/٦	٦/٦	٣/٤	٤/٥	١/٢	٢/٠	٦/٣	الإجابة

مرفق ( د )

اختبارات القدرات البدنية

١. إسم الاختبار :

دفع كرة طبية باليدين زنة ٣ كجم

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الذراعين .

الأدوات المستخدمة :

— كرة طبية زنة ٣ كجم .

— منطقة فضاء مستوية .

— مقعد .

— شريط قياس .

طريقة الأداء :

— يجلس المختبر على المقعد ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة

أمام الصدر وتحت الذقن ، الجذع ملاصق لحافة ظهر المقعد .

— يلف حبل حول صدر المختبر ويمسك من الخلف لمنع حركة المختبر للإمام

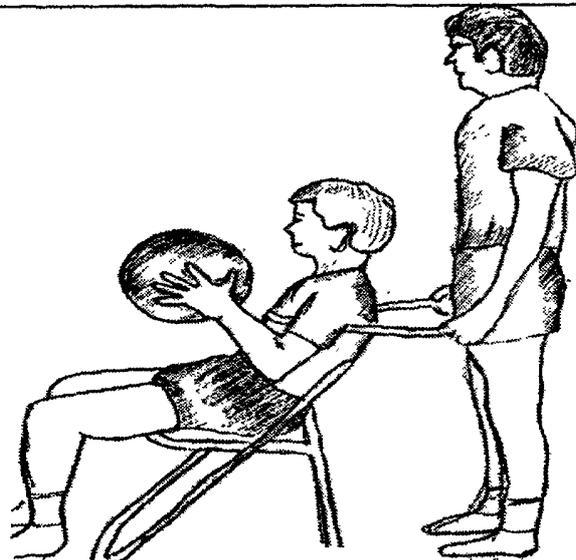
أثناء دفع الكرة ومن هذا الوضع يتم دفع الكرة باليدين للإمام .

التسجيل :

— يمنح المختبر ٣ محاولات وتسجل له الأفضل .

— درجة المختبر هي المسافة من الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تحدثها

الكرة على الأرض .



٢. إسم الاختبار :

الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة :

— ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق .

— شريط قياس .

— يرسم على الأرض خط للبداية .

طريقة الأداء :

— يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ،

تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً

حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح

الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين

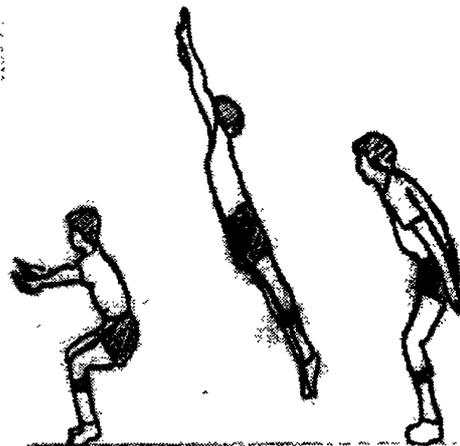
في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

— للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

— تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط البداية حتى آخر أثر تركه

اللاعب القريب من خط البداية أو عند منطقة ملامسة الكعبين للأرض .



ملحق ( د - ٣ )

٣. إسم الاختبار :

اختبار عدو (٢٠م) من بداية متحركة

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة.

الأدوات المستخدمة :

— ساعة إيقاف .

— ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول

والثاني (١٠م) ، وبين الخط الثاني والثالث (٢٠م) .

— تحدد بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار .

طريقة الأداء :

— يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن

يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى

وصوله إلى الخط الثالث (٢٠م) .

— ملحوظة / يؤدي كل مختبرين الاختبار معاً لضمان عامل المنافسة .

التسجيل :

— يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة (٢٠م) عشرون متراً من

الخط الثاني إلى الخط الثالث .



٤. إسم الاختبار :

الجرى الارتدادي (٤ × ١٠ م)

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :

— ساعة إيقاف .

— خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ أمتار .

— تحدد بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار .

طريقة الأداء :

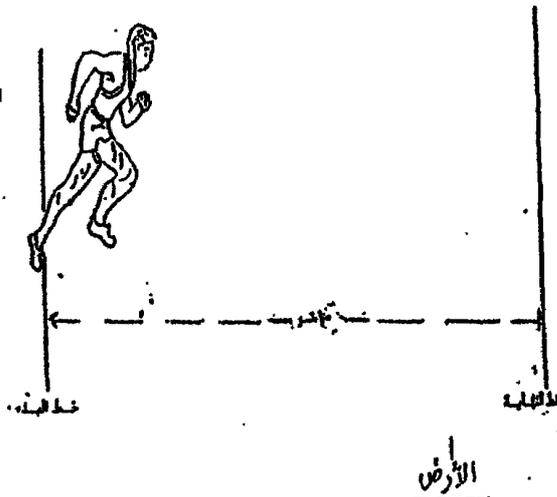
— يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ م ذهاباً وعودة .

— يؤدي كل مختبرين الاختبار معاً لضمان عامل المنافسة .

التسجيل :

— يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه فى جرى المسافة المحدودة (٤ × ١٠ م)

من لحظة صفارة البدء حتى تجاوزه خط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة ٤٠ م ذهاباً وإياباً .



٥. إسم الاختبار :

ثنى الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركة الثنى للإمام من وضع الوقوف .

الأدوات المستخدمة :

— مسطرة مدرجة طولها ٥٠سم .

— مكعب من الخشب طول ضلعه ٥٠سم .

— يثبت المقياس المدرج بحافة المكعب بحيث يكون نصف المقياس أعلى حافة

المكعب والنصف الآخر أسفل الحافة .

طريقة الأداء :

— من وضع الوقوف على المكعب يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح

اليدين أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى

مدى ممكن بقوة وبيبطء مع مراعاة عدم ثنى الركبتين كما يجب أن يحتفظ

المختبر بوضعه النهائى من ٢ : ٣ ث .

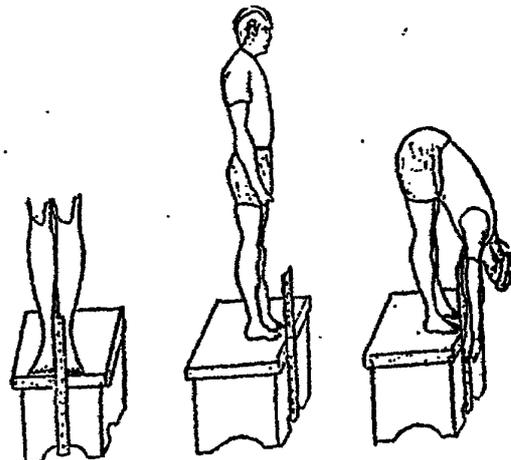
التسجيل :

— يسجل للمختبر أقصى نقطة تصل إليها أطراف الأصابع على المقياس وتكون

الدرجة بالسالب في حالة وضع أطراف الأصابع على المقياس في النصف

أعلى الحافة وتكون بالموجب في حالة وضع أطراف الأصابع على المقياس

في النصف أسفل الحافة .



٦. إسم الاختبار :

مرونة المنكبين

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة المنكبين

الأدوات المستخدمة :

— قائم مدرج بالسنتيمتر ، يثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازياً للأرض ، ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على حامل لأعلى ولأسفل

طريقة الأداء :

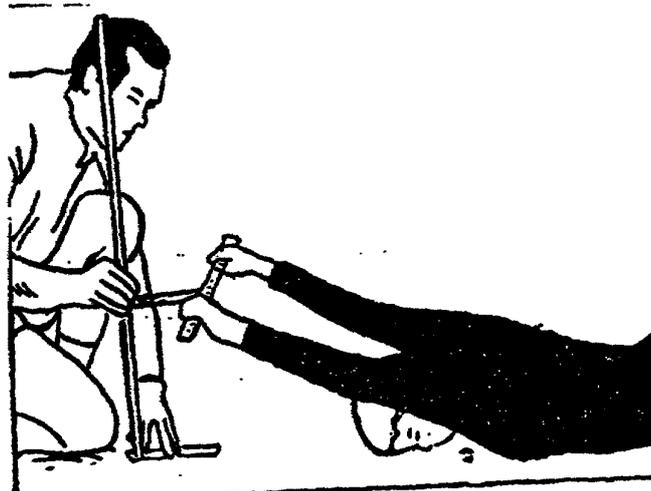
— من وضع الانبطاح الزراعان عالياً واليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض .

— يقوم المختبر برفع الزراعين خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء فى المرفقين .

— يقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك العارضة لأعلى حتى تلامس السطح السفلى للمسطرة التى يمسكها المختبر .

التسجيل :

— مرونة المختبر هى المسافة من الأرض حتى العارضة الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التى يمسك بها . تحسب بالسنتيمتر .



ملحق ( د - ٧ )

٧. إسم الاختبار :

اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق .

الأدوات المستخدمة :

— ساعة إيقاف .

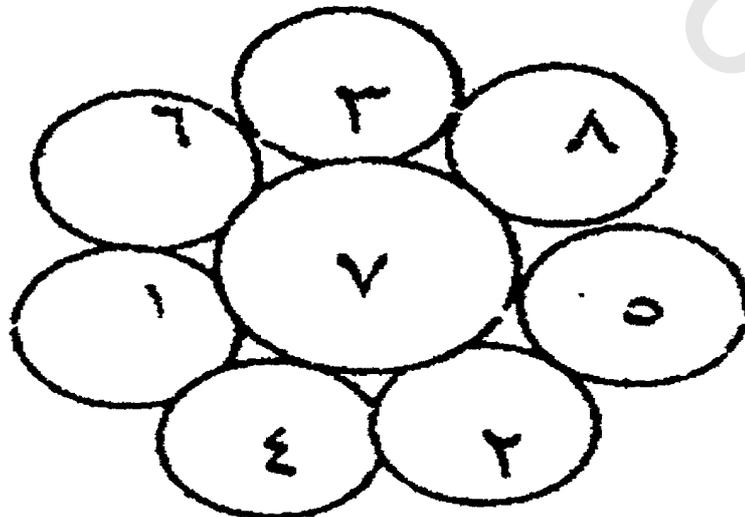
— يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها ٦٠ سم مرقمة من ١ : ٨ ، كما هو موضح بالشكل .

طريقة الأداء :

— يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة ممكنة .

التسجيل :

— يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر



ملحق ( هـ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى استمارة تقييم مستوى

الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن



يرجى التكرم من سيادتكم بإبداء ما ترونه مناسباً عن طرق التقويم المهارى المقترحة لتعلم سباحة الزحف على البطن .

رأى الخبير		طرق التقويم المقترحة	المهارة
الدرجة المثالية	غير موافق		
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة .	ضربات الرجلين
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م مع وضع الذراعين عالياً وتلاصق سبابتي اليدين والإبهامين لأسفل .	
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م مع وضع الذراعين عالياً مستقيمين ووضع أحد الكفين فوق الأخرى .	
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م مع وضع أحد الذراعين مستقيمة عالياً والأخرى بجانب الجسم .	
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م مع وضع الذراعين مستقيمتين وملاصقتين لجانب الجسم .	
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م مع مسك لوح الطفو .	
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة .	حركات الذراعين
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م مع تثبيت القدمين ( بأداة الطفو للفخذين ) .	
		زمن الأداء لمسافة ٢٥ م - ٥٠ م .	
		شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة .	التنفس
		عدد مرات التنفس لمسافة ٢٥ م .	

ملحق ( هـ - ٣ )

			شكل الأداء بواسطة محكمين لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة .	التوافق
			زمن الأداء لمسافة ٢٥ م - ٥٠ م .	

ملحوظة : ما ترونه سيادتكم من إضافات أخرى مناسبة :

.....  
.....  
.....

## ملحق ( و )

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى

لسباحة الزحف على البطن

ملحق ( و - ١ )

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن

المجموعة / ..... التاريخ / .....

الدرجة الكلية	التوافق	التنفس	حركات الذراعين	ضربات الرجلين	المهارة الإسم	م
	شكل الأداء لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة	شكل الأداء لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة	شكل الأداء لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة	شكل الأداء لمسافة ٢٥ م من خلال السباحة الكاملة		
٤٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الدرجة	
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢

بيانات خاصة بالمحكم :

الإسم : .....

المؤهل : .....

الوظيفة : .....

عدد سنوات الخبرة فى المجال : .....

ملحق ( ز )

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأهمية النسبية

لمحاور اختبار التحصيل المعرفى

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم طرق التدريس والتدريب

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأهمية النسبية لمحاور اختبار التحصيل المعرفى

السيد ..... / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / أميرة عبد الله أحمد عيد زهران بأجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام جهاز الحاسب الآلي على تعلم سباحة الزحف على البطن " ، وهذا يتطلب تصميم اختبار معرفى لقياس التحصيل المعرفى لسباحة الزحف على البطن ، وحيث أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال ، الرجاء الإطلاع على محاور الاختبار المعرفى والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم مع التكرم بإبداء الرأى فى الأهمية النسبية لكل محور .

م	المحاور	الأهمية النسبية
١	المحور التاريخي	%
٢	المحور القانوني	%
٣	محور الأمن والسلامة	%
٤	المحور الصحي	%
٥	المحور المهاري	%

— هل ترى سيادتكم إضافة محاور أخرى لاختبار التحصيل المعرفى ؟

نعم ..... لا .....

— إذا كانت الإجابة بنعم فما هى هذه المحاور ؟

.....  
.....

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحث

اسم الخبير : ..... الوظيفة : .....  
الدرجة العلمية : ..... سنوات الخبرة : .....

ملحق ( ح )

الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفى

## ملحق ( ح - ١ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم طرق التدريس والتدريب

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى صلاحية أسئلة اختبار التحصيل المعرفى

السيد ..... / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / أميرة عبد الله أحمد عيد زهران بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام جهاز الحاسب الآلي على تعلم سباحة الزحف على البطن "

الأمر الذى يتطلب معه تصميم اختبار للتحصيل المعرفى لسباحة الزحف على البطن ، وقد قامت الباحثة بوضع قائمة بالأهداف المعرفية للمحتوى من خلال خمسة محاور بالإضافة إلى الأسئلة الخاصة بكل محور ( المحور التاريخي - المحور القانوني - محور الأمن والسلامة - المحور الصحي - المحور المهاري ).

برجاء التفضل بمعاونة الباحثة بالاطلاع على الاختبار المرفق واقتراح ما ترونه مناسباً

عن النقاط التالية من خلال وضع علامة (√) داخل القوس المناسب :

- ١ - شمولية الأسئلة لجميع عناصر الموضوع ( شاملة ) ( غير شاملة ) ( )
  - ٢ - مدى مناسبة الأسئلة للمبتدئات عينة البحث ( مناسبة ) ( غير مناسبة ) ( )
  - ٣ - هل الاختبار صالح للتطبيق ( نعم ) ( لا ) ( )
  - ٤ - إبداء الرأى حول الدقة العلمية والصياغة اللغوية لأسئلة الاختبار وتعديل ما يلزم .
  - ٥ - إذا كانت لدى سيادتكم مقترحات أخرى ، يرجى إضافتها فى المكان المخصص لها .
- مع جزيل الشكر والتقدير ،،،

الباحث ،،،

اسم الخبير : .....

الوظيفة : .....

الدرجة العلمية : .....

سنوات الخبرة : .....

## ملحق ( ح - ٢ )

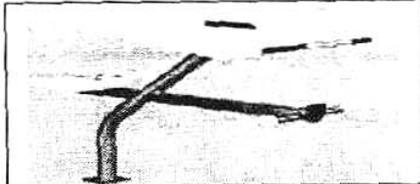
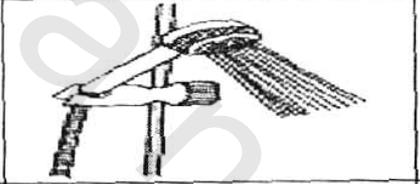
### اختبار التحصيل المعرفى

– الهدف من الاختبار :

يهدف الاختبار إلى قياس مستوى التحصيل المعرفى لدى عينة البحث فى الأهداف المعرفية للمحتوى من خلال خمسة محاور هى : ( المحور التاريخي - المحور القانوني - محور الأمن والسلامة - المحور الصحي - المحور المهاري ) وقد تم وضع الأهداف المعرفية المرغوب قياسها على ضوء المستويات الثلاثة التالية: " المعرفة والفهم والتطبيق " .

تحديد نوع الأسئلة :

وقع الاختيار على نوع واحد من الأسئلة وهو اختيار من مجموعة صور موجودة فى بداية كل محور من محاور الاختبار وكتابة رقمها أمام العبارة التى تناسب معها .  
مثال :

		
(٣)	(٢)	(١)

م	العبارة	رقم الصورة
١	قبل بدء نزول الماء يجب عليك التوجه إلى ..	٢

– وضع الأسئلة :

تم وضع عدد ( ٤٦ ) سؤالاً .

– ترتيب الأسئلة :

بعد صياغة الأسئلة فى صورتها المطلوبة ثم ترتيبها تبعاً لموضوعات كل محور .

– تحديد زمن الاختبار :

سوف يتم تحديد زمن الإجابة كما يلى :

الزمن الذى تستغرقه أول مبدئة + الزمن الذى تستغرقه آخر مبدئة

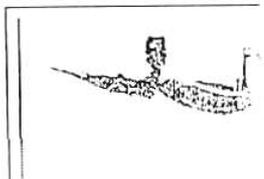
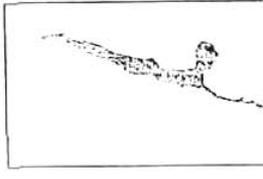
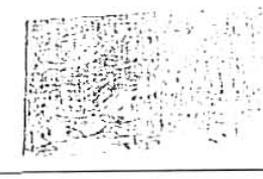
### ملحق ( ح - ٣ )

— تعليمات الاختبار :

قبل الإجابة على أسئلة الاختبار يجب على المبتدئة أتباع التعليمات التالية :

- ١ . كتابة البيانات الخاصة بك كما موضح بالاختبار .
- ٢ . لا تبدئي فى الإجابة قبل أن يؤذن لكى .
- ٣ . قراءة كل سؤال بعناية مع مراعاة اختيار الصورة التى تتناسب معه .
- ٤ . تذكرى أن لكل سؤال صورة صحيحة واحدة فقط موجودة بين الصور .
- ٥ . أعلمى أن أكثر من رقم على السؤال الواحد تحسب الإجابة خاطئة .
- ٦ . لا تتركى أى سؤال دون الإجابة عليه .
- ٧ . زمن الإجابة على هذا الاختبار ( ق تقريباً ) .
- ٨ . لا بد من التأكد فى نهاية الاختبار أنك أجبتى على جميع أسئلة الاختبار .

أولاً : المحور التاريخي :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
عيسى بن العوام	السباحة الرومانية رقود الخفلة		
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)

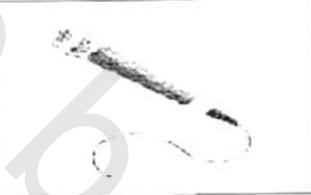
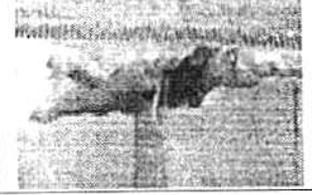
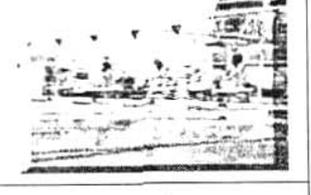
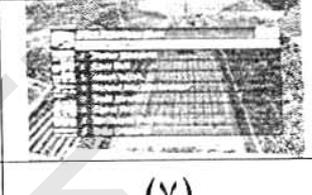
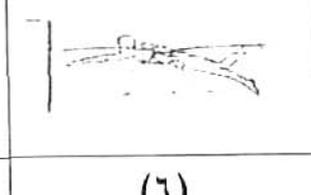
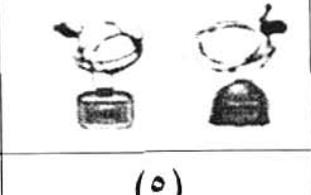
م	العبارة	الإجابة	رأي الخبير		
			موافق	غير موافق	تعديل صياغتها
١	توضح الآثار الرومانية أنه تم إنشاء حمامات للسباحة يمارس فيها أعداد كبيرة من الأفراد السباحة من أشهرها حمام ( كواكلا ) .	٥			
٢	وضع القدماء المصريين شكلاً يشبه حركة الذراعين في سباحة الحررة الحالية .	٤			
٣	تعددت أنواع السباحة التي مارسها المصريون القدماء منها سباحة الزحف على البطن .	١			
٤	استخدم القدماء المصريين للتدريب على ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن عوامة خشبية على شكل بطة .	٢			
٥	يظهر تدريباً لفتاة من الفراعنة وهي مرتدية غطاء الرأس وممسكة بعوامة على شكل صندوق مفرغ وتقوم بأداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن .	٣			
٦	لقد سجل القدماء المصريين سبق ممارستهم للسباحة في منطقة سقارة ويتضح ذلك من الصورة وهي لشخص متعلق بأحد ذراعيه بالقارب والأخرى ممتدة ممسكة بعضا ويقوم بتحريك رجله بالتبادل .	٦			
٧	من أقوال سيدنا عمر بن الخطاب ( رضي الله عنه ) : علموا أولادكم .....	٧			
٨	من أمهر السباحين الذين استغلهم القائد صلاح الدين الأيوبي خلال الحروب الصليبية .	٨			

ملحوظة :- أي إضافات ترونها سيادتكم مناسبة :

.....  
.....  
.....

ملحق ( ح - ٥ )

ثانياً : المحور القانوني :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)

م	العبارة	الإجابة	رأي الخبير		
			موافق	غير موافق	تعدل صياغتها
١	من السباحات المعتمدة في البطولات الدولية والمحلية سباحة.	٣			
٢	يكون شكل حمامات السباحة في البطولات الدولية والمحلية .	٧			
٣	يكون شكل البدء الخاطئ في سباحة الزحف على البطن .	٢			
٤	في سباحة الزحف على البطن يكون لمس الحائط في نهاية السباق .	٦			
٥	يكون شكل البدء الصحيح في سباحة الزحف على البطن .	٨			
٦	يتم قياس أزمان السباحين في البطولات الدولية والمحلية بواسطة.	٥			
٧	يقسم حوض السباحة أثناء البطولات إلى عدة .	١			
٨	يخصص للآن بالبدء في السباحة عدة أدوات تستخدم في بداية السباق ( انطلاق السباق ) منها :	٤			

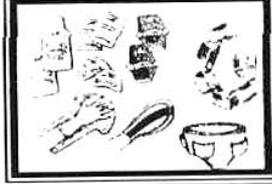
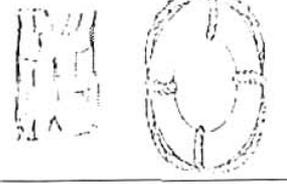
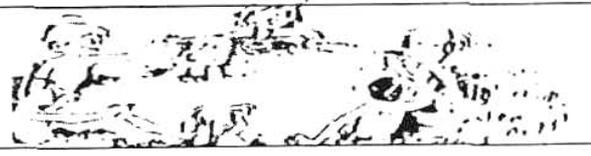
ملحوظة :- أي إضافات ترونها سيادتكم مناسبة :

.....

.....

.....

ثالثاً : المحور الأمن والسلامة :

		 البحر و الضحك	
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
لوحة تعليمات		 البحر و الضحك	
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)
			
(١٠)	(٩)		

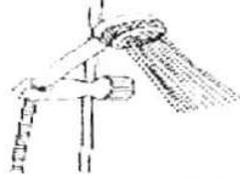
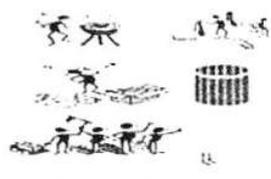
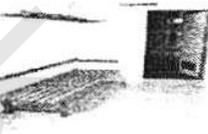
م	العبارة	الإجابة	رأي الخبير		
			موافق	غير موافق	تعديل صياغتها
١	للقاية أثناء التدريب يقوم السباحين بارتداء بعض الأدوات داخل حوض السباحة .	٥			
٢	من أدوات الإقناذ والأمان على حمام السباحة .	٤			
٣	عند بداية التعلم يستخدم المبتدئين أي الأجزاء داخل حوض السباحة .	٢			
٤	من الأدوات المساعدة التي تستخدم خلال عملية التعلم للمبتدئين .	٣			
٥	عند نزول الحمام لأول مرة يجب استخدام .	١			
٦	عند دخول حمام السباحة لأول مرة ضرورة الإطلاع على .	٨			
٧	يحظر بعض العادات السيئة داخل حوض السباحة .	١٠			
٨	يحظر على المبتدئين استخدام الجزء .	٦			
٩	يجب نزول حوض السباحة مع .	٩			
١٠	عند النزول لحوض السباحة لأول مرة يحظر .	٧			

ملحوظة :- أي إضافات ترونها سيادتكم مناسبة :

.....  
.....

ملحق ( ح - ٧ )

رابعاً : المحور الصحي :

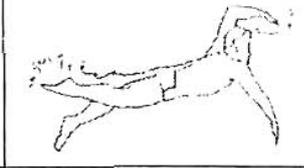
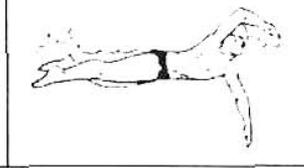
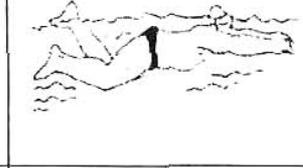
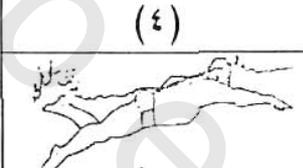
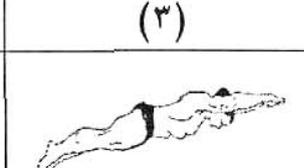
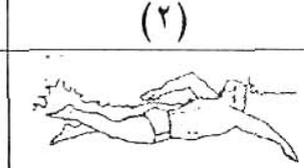
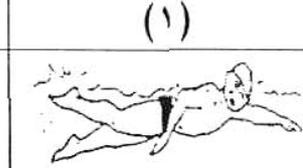
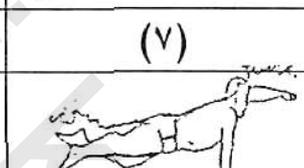
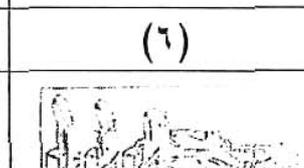
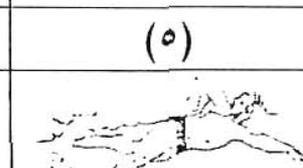
			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)

م	العبارة	الدرجة	رأي الخبير		
			موافق	غير موافق	تعديل صياغتها
١	عند دخولك حمام السباحة يجب التوجه قبل بدء التدريب إلى .	٧			
٢	قبل نزولك الماء يجب استخدام .	٣			
٣	بعد الخروج من الماء يجب استخدام .	٢			
٤	يحظر بعض العادات السيئة قبل نزولك الماء .	١			
٥	ضرورة إلقاء المهملات في .	٨			
٦	إذا أردت التبول يجب أن تسرعى إلى .	٤			
٧	حتى لا تصابى بضربة شمس وأنت خارج حوض السباحة يجب الجلوس .	٦			
٨	يجب عليكى ارتداء ..... أثناء الإحماء حتى لا تتعرضى للإصابة	٥			

ملحوظة :- أي إضافات ترونها سيادتكم مناسبة :

.....  
 .....

خامساً : المحور المهاري :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)
			
(١٢)	(١١)	(١٠)	(٩)

م	العبارة	الإجابة	رأي الخبير		
			موافق	غير موافق	تعطل صياغتها
١	شكل الجسم أثناء الطفو الانسيابي علي البطن .	٧			
٢	شكل الأداء أثناء الطفو ضربات الرجلين باستخدام لوح الطفو .	١٢			
٣	شكل الأداء في الطفو ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين مستقيمتين أعلى الرأس .	١			
٤	شكل الأداء أثناء الطفو ضربات الرجلين وأحد الذراعين أعلى الرأس والأخرى جانب الجسم .	٨			
٥	عند دخول الذراع إلي الماء يكون شكل الأداء .	٢			
٦	شكل الأداء في مرحلة المسك يبدأ بطني مرفق إلي .	٦			
٧	شكل الأداء في مرحلة الشد تكون الذراع في خط يقع أسفل مركز ثقل الجسم .	٣			
٨	في مرحلة الدفع يقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف .	١١			
٩	أثناء التنفس يتم دوران الرأس إلي أحد الجانبين .	٩			
١٠	تبدأ مرحلة التخلص بخروج المرفق أولاً ثم الكف .	٥			
١١	التسلسل الحركي للبدء في سباحة الزحف علي البطن .	٤			
١٢	التسلسل الحركي للدوران بدون لمس اليد لسباحة الزحف علي البطن .	١٠			

ملحوظة :- أي إضافات ترونها سيادتكم مناسبة :

.....  
 .....

ملحق ( ط )

الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفى ومفتاح تصحيحه

ملحق ( ط - ١ )

### الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفي

عزيزتى المبتدئة : قومي بكتابة بياناتك الشخصية أولاً :

الاسم : .....

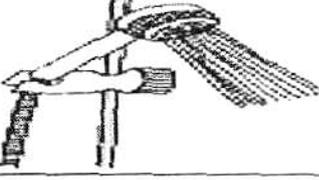
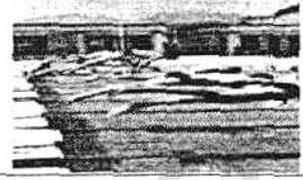
تاريخ الميلاد : .....

الصف الدراسي : .....

- الهدف من الاختبار :

عزيزتى المبتدئة يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على مدى إلمامك بالمعلومات والمعارف المرتبطة بسباحة الزحف على البطن من خلال خمسة محاور هي : ( المحور التاريخي - المحور القانوني - محور الأمن والسلامة - المحور الصحي - المحور المهاري ) .  
- نوع الأسئلة :

هناك نوع واحد من الأسئلة وهو اختيار من مجموعة صور موجودة في بداية كل محور من محاور الاختبار وكتابة رقمها أمام العبارة التي تناسب معها .  
مثال :

		
(٣)	(٢)	(١)

رقم الصورة	العبارة	م
٢	قبل بدء نزول الماء يجب عليك التوجه إلى ..	١

- وضع الأسئلة :

تم وضع عدد ( ٤١ ) سؤالاً .

ملحق ( ط - ٢ )

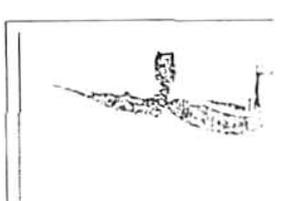
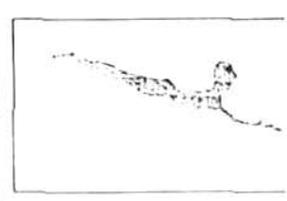
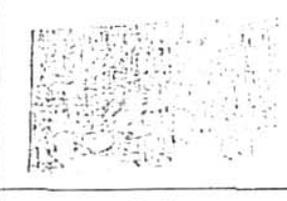
– تعليمات الاختبار :

عزيزتي المبتدئة قبل الإجابة على أسئلة الاختبار يجب عليك أتباع التعليمات

التالية :

- ١ . كتابة البيانات الخاصة بكى كما موضح بالاختبار .
- ٢ . لا تبدئي في الإجابة قبل أن يؤذن لكى .
- ٣ . قراءة كل سؤال بعناية مع مراعاة اختيار الصورة التى تتناسب معه .
- ٤ . تذكرى أن لكل سؤال صورة صحيحة واحدة فقط ما بين الصور .
- ٥ . أعلمى أن أكثر من رقم على السؤال الواحد تحسب الإجابة خاطئة .
- ٦ . لا تتركى أى سؤال دون الإجابة عليه .
- ٧ . زمن الإجابة على هذا الاختبار ( ٣٠ ق تقريباً ) .
- ٨ . لا بد من التأكد فى نهاية الاختبار أنكى أجبتى على جميع أسئلة الاختبار .

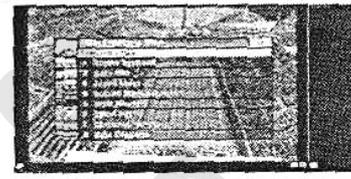
أولاً : المحور التاريخي :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)

الإجابة	العبرة	م
٥	توضح الآثار الرومانية أنه تم إنشاء حمامات للسباحة يمارس فيها أعداد كبيرة من الأفراد السباحة من أشهرها حمام ( كواكلا ) .	١
٤	وضع القدماء المصريين شكلاً يشبه حركة الذراعين في سباحة الحرة الحالية .	٢
١	تعددت أنواع السباحة التي مارسها المصريون القدماء منها سباحة الزحف على البطن .	٣
٢	استخدم القدماء المصريين للتدريب على ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن عوامة خشبية على شكل بطة .	٤
٣	يظهر تدريباً لفتاة من الفراعنة وهي مرتدية غطاء الرأس وممسكة بعوامة على شكل صندوق مفرغ وتقوم بأداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن .	٥
٦	لقد سجل القدماء المصريين سبق ممارستهم للسباحة في منطقة سفارة ويتضح ذلك من الصورة وهي لشخص متعلق بأحد ذراعية بالقارب والأخرى ممتدة ممسكة بعضا ويقوم بتحريك رجله بالتبادل .	٦
٧	من أقوال سيدنا عمر بن الخطاب ( رضي الله عنه ) : علموا أولادكم .....	٧
٨	من أمهر السباحين الذين استغلهم القائد صلاح الدين الأيوبي خلال الحروب الصليبية .	٨

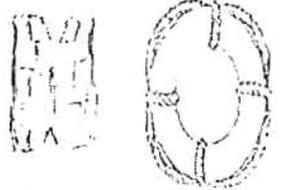
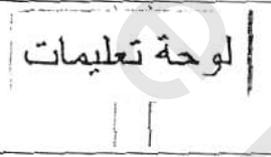
ملحق ( ط - ٤ )

ثانياً : المحور القانوني :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٥)			

الإجابة	العبرة	م
٣	من السباحات المعتمدة في البطولات الدولية والمحلية سباحة .	١
٧	يكون شكل حمامات السباحة في البطولات الدولية والمحلية .	٢
٢	يتم قياس أزمان السباحين في البطولات الدولية والمحلية بواسطة .	٣
٦	يقسم حوض السباحة أثناء البطولات إلى عدة .	٤
٨	يخصص للأذن بالبداية في السباحة عدة أدوات تستخدم في بداية السباق ( انطلاق السباق ) منها :	٥

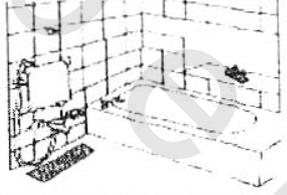
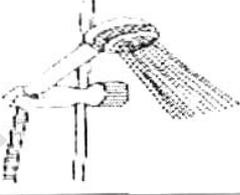
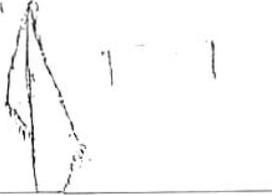
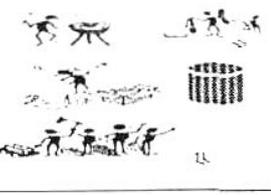
ثالثاً : المحور الأمن والسلامة :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)
			
(١٠)	(٩)		

م	العبارة	الإجابة
١	للموقاية أثناء التدريب يقوم السباحين بارتداء بعض الأدوات داخل حوض السباحة .	٥
٢	من أدوات الإنقاذ والأمان على حمام السباحة .	٤
٣	عند بداية التعلم يستخدم المبتدئين أي الأجزاء داخل حوض السباحة .	٢
٤	من الأدوات المساعدة التي تستخدم خلال عملية التعلم للمبتدئين .	٣
٥	عند نزول الحمام لأول مرة يجب استخدام .	١
٦	عند دخول حمام السباحة لأول مرة ضرورة الإطلاع على .	٨
٧	يحظر بعض العادات السيئة داخل حوض السباحة .	١٠
٨	يحظر على المبتدئين استخدام الجزء .	٦
٩	يجب نزول حوض السباحة مع .	٩
١٠	عند النزول لحوض السباحة لأول مرة يحظر .	٧

ملحق ( ط - ٦ )

رابعاً : المحور الصحي :

			
(٤)	(٣)	(٢)	(١)
			
(٨)	(٧)	(٦)	(٥)

الإجابة	العبارة	م
٧	عند دخولك حمام السباحة يجب التوجه قبل بدء التدريب إلى .	١
٣	قبل نزولك الماء يجب استخدام .	٢
٢	بعد الخروج من الماء يجب استخدام .	٣
١	يحظر بعض العادات السيئة قبل نزولك الماء .	٤
٨	ضرورة إلقاء المهملات في .	٥
٤	إذا أردت التبول يجب أن تسرعى إلى .	٦
٦	حتى لا تصابى بضربة شمس وأنت خارج حوض السباحة يجب الجلوس .	٧
٥	يجب عليكى ارتداء ..... أثناء الإحماء حتى لا تتعرضى للإصابة	٨

ملحق (ط - ٧)

خامساً : المحور المهارى :

(١٠)	(٩)	(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)

الإجابة	العبرة	م
٧	شكل الجسم أثناء الطفو الانسيابي علي البطن .	١
١٠	شكل الأداء أثناء الطفو ضربات الرجلين باستخدام لوح الطفو .	٢
١	شكل الأداء في الطفو ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين مستقيمتين أعلي الرأس .	٣
٨	شكل الأداء أثناء الطفو ضربات الرجلين وأحد الذراعين أعلي الرأس والأخرى جانب الجسم .	٤
٢	عند دخول الذراع إلي الماء يكون شكل الأداء .	٥
٦	شكل الأداء في مرحلة المسك يبدأ بثني مرفق إلي .	٦
٣	شكل الأداء في مرحلة الشد تكون الذراع في خط يقع أسفل مركز ثقل الجسم .	٧
٩	في مرحلة الدفع يقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف .	٨
٩	أثناء التنفس يتم دوران الرأس إلي أحد الجانبين .	٩
٥	تبدأ مرحلة التخلص بخروج المرفق أولاً ثم الكف .	١٠

مرفق (ى)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى صلاحية البرنامج التعليمى  
المقترح باستخدام جهاز الحاسب الآلى

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم طرق التدريس والتدريب

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى صلاحية البرنامج التعليمي  
المقترح باستخدام جهاز الحاسب الآلى

السيد ..... / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / أميرة عبد الله أحمد عيد زهران بدراسة للحصول على  
درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها  
" تأثير برنامج تعليمي باستخدام جهاز الحاسب الآلى على تعلم سباحة الزحف  
على البطن "

برجاء التفضل بمعاونة الباحثة بالاطلاع على البرنامج المرفق واقتراح  
ما ترونه مناسباً .

مع جزيل الشكر والتقدير ،،،

الباحثة

اسم الخبير : .....

الوظيفة : .....

الدرجة العلمية : .....

سنوات الخبرة : .....

ملحق (ى - ٢)

أولاً : الأهداف العامة للبرنامج :

رأى الخبير		الأهداف العامة
غير موافق	موافق	
		<p>* هل توافق سيادتكم على أن تتمثل الأهداف العامة للبرنامج التعليمي المقترح فيما يلي :</p> <p>١- إكساب العينة قيد البحث المعلومات والمعارف المرتبطة ببعض النواحي المهنية والتاريخية والقانونية والصحية والأمن والسلامة المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .</p> <p>(هدف عام معرفى)</p>
		<p>٢- إكساب العينة قيد البحث كيفية أداء سباحة الزحف على البطن .</p> <p>(هدف عام مهارى)</p>
		<p>— إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل الأهداف العامة ، فما هي الأهداف الذى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ثانياً : الأهداف السلوكية للبرنامج :

رأى الخبير		الأهداف السلوكية
غير موافق	موافق	
		* هل توافق سيادتكم على أن تتمثل الأهداف السلوكية للبرنامج التعليمي المقترح فيما يلي : أ - بالنسبة للهدف العام الأول (المعرفى) :
		- أن تعرف نبذة عن التطور التاريخى للسباحة .
		- أن تفهم بعض مواد قانون المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .
		- أن تعرف بعض النواحي الصحية والأمن والسلامة المرتبطة بالسباحة.
		- أن تستطيع فهم وتحديد المراحل الفنية للأداء الحركى لسباحة الزحف على البطن .
		ب - بالنسبة للهدف العام الثانى (المهارى) :
		- أن تؤدى سباحة الزحف على البطن بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح .
		- إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الأهداف السلوكية ، فما هى الأهداف لسلوكية الذى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث ؟ ..... .....

ثالثاً : أسس البرنامج :

رأى الخبير		الأسس
غير موافق	موافق	
		* هل توافق سيادتكم على أن تكون أسس البرنامج التعليمي المقترح على النحو التالي :
		١ - مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية .
		٢ - مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئات .
		٣ - مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
		٤ - مراعاة إشباع حاجات المبتدئات من الحركة والنشاط .
		٥ - استثارة دوافع المبتدئات للتعلم وذلك بأن نتحدى محتوياته قدراتهن
		٦ - مراعاة توفير عاملى الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج .
		٧ - أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول .
		٨ - مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج .
		٩ - تناسب البرنامج مع المجتمع الذى صمم من أجله .
		١٠- أن تحقق محتويات البرنامج تكامل شخصية المبتدئة من حيث علاقتها بذاتها والآخرين .
		١١- أن يناسب محتويات البرنامج أهدافه .
		١٢- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة للمبتدئات .
		- إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الأسس ، فما هى الأسس الذى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث ؟
		.....
		.....

رابعاً : محتوى البرنامج :

رأى الخبير		المحتوي
غير موافق	موافق	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• هل توافق سيادتكم على أن يكون محتوى البرنامج على النحو التالي :</li> <li>* محتوى البرنامج : " الجزء العملى "</li> <li>* وضع الجسم .</li> <li>* ضربات الرجلين .</li> <li>* حركات الذراعين .</li> <li>* الرأس والتنفس .</li> <li>* التوافق .</li> <li>* التسلسل الحركى الكامل للمهارة .</li> <li>* " الجزء النظرى "</li> <li>* نبذة عن التطور التاريخى للسباحة .</li> <li>* بعض مواد القانون المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .</li> <li>* بعض النواحي الصحية المرتبطة بالسباحة .</li> <li>* بعض نواحي الأمن والسلامة المرتبطة بالسباحة .</li> </ul>
		<p>— إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل فى محتوى الجزء العملى الخاص بالبرنامج التعليمى المقترح ، فما هو الذى ترى سيادتكم أنه مناسب لذلك البحث ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

خامساً : الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

رأى الخبير		الإمكانيات
غير موافق	موافق	
		(أ) الإمكانيات البشرية : — هل توافق سيادتكم على أن تقوم الباحثة بمفردها بتدريس البرنامج ؟
		— هل توافق سيادتكم على أن يقوم بعض مدرسى التربية الرياضية أو مدربي السباحة بمساعدة الباحثة فى تدريس البرنامج ؟
		— إذا كان المطلوب إضافة بعض الآراء الخاصة بقيادات التنفيذ . فما هى القيادات الذى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث ؟ .....
		(ب) الإمكانيات المادية : هل توافق سيادتكم على أن تكون الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إعداد وتنفيذ البرنامج على النحو التالى : — كرات قدم . — كاميرات فيديو ماركة " باناسونيك Panasonic " ، موديل M9000 . — شرائط فيديو ماركة VHS-L.G . — حامل كاميرا فيديو متحرك ماركة Moon Light . — جهاز فيديو ماركة " باناسونيك Panasonic " . — ماسح ضوئى Scanner . — جهاز كمبيوتر P1111 cup 2400 ماركة IBM . — جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن . — ساعات إيقاف لقياس الزمن . — إذا كان المطلوب إضافة بعض الآراء الخاصة بالأدوات والأجهزة . فما هى الأدوات والأجهزة الذى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث ؟ .....

## سادساً : الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

رأى الخبير		الإطار العام
غير موافق	موافق	
		(أ) الزمن الإجمالى لتطبيق البرنامج : - يتم تطبيق البرنامج لمدة : - شهر واحد فقط . - شهر ونصف . - شهرين . - شهرين ونصف . - ثلاثة شهور .
		(ب) عدد الوحدات التعليمية فى الأسبوع : - وحدة واحدة فى الأسبوع . - وحدتان فى الأسبوع . - ثلاثة وحدات فى الأسبوع . - أربعة وحدات فى الأسبوع .
		(ج) زمن الوحدة التعليمية - (٤٥) دقيقة . - (٦٠) دقيقة . - (٧٥) دقيقة . - (٩٠) دقيقة .
		(د) الشكل النهائى للوحدة التعليمية : الرجاء من سيادتكم توزيع الزمن المخصص لكل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية وذلك بناء على ما تقره سيادتكم فى الزمن الأجمالى للوحدة . - الأعمال الإدارية ( ) ق . - مشاهدة البرمجية التعليمية " بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية فقط " ( ) ق . - إحماء عام والإعداد الأرضى ( ) ق .

ملحق (ى - ٨)

		<p>– التطبيق العملى للبرمجية التعليمية ( ) ق .</p> <p>– الختام ( ) ق .</p>
		<p>– إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرمجية ، فما هى ما تراه سيادتكم أنها مناسبة لهذا البحث ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## سابعاً : الأنشطة التعليمية واستراتيجية التدريس :

رأى الخبير		الأنشطة التعليمية
غير موافق	موافق	
		(أ) أنشطة يقوم بها المعلم :
		١- قبل بدء البرنامج :
		- تقوم الباحثة بالتأكد من مدى قدرة المبتدئات عينة البحث على التعامل مع جهاز الحاسب الآلى
		- شرح مكونات الحاسب الآلى للمبتدئات عينة البحث وذلك من خلال الباحثة .
		- الاستعانة بمتخصص لشرح مكونات الحاسب الآلى وكيفية استخدامه .
		- إعطاء فكرة للمبتدئات من قبل الباحثة عن الكيفية التى يعمل بها البرنامج .
		٢- أثناء تطبيق البرنامج :
		- يتمثل دور الباحثة فى ملاحظة المبتدئات فقط .
		- يتمثل دور الباحثة فى ملاحظة المبتدئات أثناء التعلم وتوجيههن وذلك من خلال متابعة تقدمهن وتصحيح أخطاءهن والإجابة عن أسئلتهن .
		٣- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج :
		- تكليف المبتدئات بأداء النشاط المطلوب منهن وذلك من خلال اعتمادهن على أنفسهن .
		- تكليف المبتدئات بأداء النشاط المطلوب منهن وملاحظتهن أثناء أداء المهارات قيد البحث والإشراف عليهن .
		(ب) أنشطة يقوم بها المتعلم :
		- تستخدم التقنية بمفردها معتمده على نفسها .
		- تستخدم التقنية تحت إشراف الباحثة .

ملحق (ى - ١٠)

		<p>– تجاوب عن الأسئلة التقويمية فى نهاية كل جزء تعليمى .</p> <p>– تؤدى المهارات قيد البحث .</p>
		<p>– إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى فما هى ما تراه سيادتكم أنها مناسبة لهذا البحث ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ثامناً : أسلوب التدريس :

رأى الخبير		أسلوب التدريس
غير موافق	موافق	
		— هل توافق سيادتكم على استخدام الأسلوب المناسب التالى أثناء تنفيذ البرنامج ؟
		— أسلوب التعلم الذاتى باستخدام الحاسب الآلى .
		— هل لدى سيادتكم أى اقتراحات أخرى ؟ ..... .....

تاسعاً : أساليب التقويم المقترحة للبرنامج :

رأى الخبير		أساليب التقويم
غير موافق	موافق	
		— هل توافق سيادتكم على استخدام الاختبارات التالية كأساليب لتقويم البرنامج ؟
		— استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى يتم تنفيذها من خلال مجموعة من المتخصصين .
		— اختبار تحصيل معرفى .
		— إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم ، فما هى التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك ؟ ..... .....

مرفق ( ك )

استمارة تقييم البرنامج التعليمي المقترح

باستخدام الحاسب الآلى

ملحق (ك - ١)

أولا : الكفاءة التعليمية :

رأى الخبير		الخصائص التعليمية لمحتوى البرنامج	م
لا تتوافر	تتوافر		
		وضوح أهداف البرنامج .	١
		تلائم أهداف البرنامج مع محتواه .	٢
		الصياغة اللغوية السليمة لمحتوى البرنامج .	٣
		الدقة العلمية لمحتوى البرنامج .	٤
		التتابع المنطقي لمحتوى البرنامج .	٥
		خلو المحتوى من العبارات الغامضة .	٦
		البرنامج يحث المتعلم على التفاعل مع محتواه .	٧
		التوظيف المناسب لعناصر الوسائط المتعددة في البرنامج .	٨
		مقترحات ترون إضافتها :	
		.....	
		.....	

ملحق (ك - ٢)

ثانياً : الكفاءة البرمجية :

رأى الخبير		م	خصائص تشغيل البرنامج
لا تتوافر	تتوافر		
		١	البرنامج يعمل بشكل صحيح وبدون أخطاء برمجية .
		٢	تعليمات الاستخدام واضحة وبسيطة ومختصرة .
		٣	سهولة الدخول والخروج من البرنامج فى أى وقت .
		٤	سهولة التنقل عبر شاشات البرنامج باستخدام أيقونات الإبحار .
		٥	يتيح البرنامج للمتعلم تشغيل آمن ، فلا يتسبب أى خطأ فى تجميده أو إعادة تشغيله .
		٦	خلو البرنامج من أخطاء التكرار المنطقى .
			مقترحات ترون إضافتها :
			.....
			.....

ثالثاً : الكفاءة التقنية :

رأى الخبير		م	خصائص شاشات البرنامج
لا تتوافر	تتوافر		
		١	التوظيف المناسب لمساحة الشاشة .
		٢	إطارات العرض متنوعة وجذابة .
		٣	الموائمة اللونية بين جميع عناصر الشاشة .
		٤	توظيف التأثيرات .
		٥	وضوح البيانات المصاحبة للصور والرسومات .
		٦	وضوح عناصر الصوت داخل البرنامج .
		٧	وضوح مقاطع الفيديو .
		٨	عرض المعلومات بطريقة شيقة وممتعة .
		٩	مراعاة مقرائية الشاشة ، فلا تزدحم بالعناصر .
		١٠	تدعيم عملية التعلم من خلال المؤثرات البصرية والصوتية لعملية التعلم .
		١١	محتويات الشاشة تستغل الحركة الطبيعية للعين .
			مقترحات ترون إضافتها : ..... .....

ملحق (ك - ٤)

رابعاً الكفاءة المنهجية :

رأى الخبير		الخصائص المنهجية للبرنامج	م
لا تتوافر	تتوافر		
		يتمشى البرنامج مع أهداف البحث .	١
		يتمشى البرنامج مع الاتجاهات الحديثة فى التعلم .	٢
		البرنامج لا يقيد المعلم بطريقة أو أسلوب تعليم معينة .	٣
		مقترحات ترون إضافتها : ..... .....	

مرفق ( ل )

البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحاسب الآلى

فى صورته النهائية

## ملحق ( ل - ١ )

أولاً : الأهداف العامة للبرنامج التعليمي :

### الأهداف العامة

١- إكساب العينة قيد البحث المعلومات والمعارف المرتبطة ببعض النواحي المهارية والتاريخية والقانونية والصحية والأمن والسلامة المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .  
(هدف عام معرفي)

٢- إكساب العينة قيد البحث كيفية أداء سباحة الزحف على البطن .  
(هدف عام مهاري)

ثانياً : الأهداف السلوكية للبرنامج :

### الأغراض

أ - بالنسبة للهدف العام الأول (المعرفي) :

— أن تعرف نبذة عن التطور التاريخي للسباحة .

— أن تفهم بعض مواد قانون المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .

— أن تعرف بعض النواحي الصحية والأمن والسلامة المرتبطة بالسباحة .

— أن تستطيع فهم وتحديد المراحل الفنية للأداء الحركي لسباحة الزحف على البطن .

ب - بالنسبة للهدف العام الثاني (المهاري) :

— أن تؤدي سباحة الزحف على البطن بطريقة صحيحة طبقاً لشروط الأداء الصحيح .

## ملحق ( ل - ٢ )

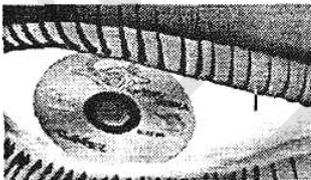
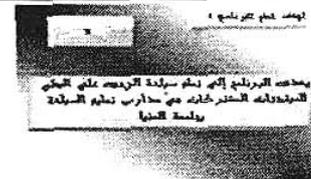
ثالثاً : أسس البرنامج التعليمي :

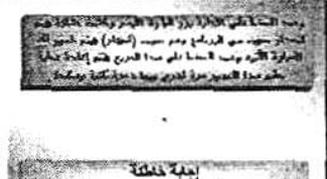
### الأسس

- ١- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية .
- ٢- أن يتحدى محتوى البرنامج إمكانيات وقدرات المبتدئات بما يراعى الفروق الفردية .
- ٣- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بما يتناسب ومستوى كل مبتدئة .
- ٤- مراعاة إشباع حاجات المبتدئات من الحركة والنشاط .
- ٥- استشارة دوافع المبتدئات للتعلم وذلك بأن تتحدى محتويات البرنامج التعليمي قدراتهن .
- ٦- مراعاة توفير عاملى الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج .
- ٧- أن تكون سمة البرنامج هى البساطة والتنوع والشمول لإشباع رغبات المبتدئات الحركية .
- ٨- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- ٩- أن يتم توفير الفرصة لكل المبتدئات للممارسة والعمل فى وقت واحد والتقدم فى تعلمهن لتحقيق الأهداف بأسلوب متتابع .
- ١٠- أن تحقق محتويات البرنامج تكامل شخصية المبتدئة من حيث علاقتها بذاتها والآخرين .
- ١١- أن يناسب محتويات البرنامج أهدافه .
- ١٢- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومثيرة للمبتدئات وتستخدم جميع حواسهن .
- ١٣- أن تتمكن المبتدئة من التحكم فى سرعة تعلمها من خلال البرنامج .
- ١٤- خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم تؤدي إلى الأداء الأمثل .

رابعاً : محتوى البرنامج التعليمي المقترح :

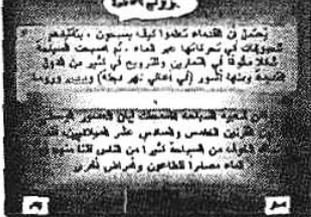
أ - محتوى البرنامج التعليمي المقترح المعد بتقنية الـهبرميديا :

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات متحركة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			
	*						*		١	تقديم البرمجية
	*						*	*	٢	الجامعة والكلية
	*				*		*	*	٣	عنوان البحث
	*			*			*	*	٤	الإعداد
	*				*		*	*	٥	الإشراف
							*	*	٦	أهداف البرنامج
				*			*	*	٧	

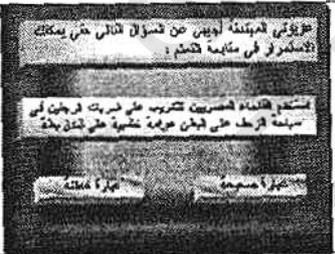
شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة
	صور		فيديو			صوت			
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى	تعليق صوتي		
						*	*	٨	
	*					*	*	٩	
	*					*	*	١٠	
	*					*	*	١١	
						*	*	١٢	
						*	*	١٣	
	*					*	*	١٤	

تعليمات الاستخدام

مكونات البرنامج

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات	ملحورية	لقطات	بطولات	لقطات تعليمية			
	*						*		مكونات البرنامج	١٥
	*						*			١٦
							*	*		١٧
	*						*	*		١٨
	*						*	*	المحور التاريخي	١٩
	*						*	*		٢٠
	*						*	*		٢١

ملحق (ل - ٦)

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات	رسوم متحركة	لقطات بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			
									٢٢	
	*						*	*	٢٣	
	*						*	*	المحور التاريخي ٢٤	
								*	٢٥	
	*						*	*	٢٦	

ملحق ( ل - ٧ )

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات متحركة	رسوم متحركة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			
	*						*	*	٢٧	
	*						*	*	٢٨	
	*						*	*	٢٩	
	*						*	*	٣٠	
	*						*	*	٣١	
	*						*	*	٣٢	

المحور القانوني

ملحق (ل - ٨)

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة		
	صور		فيديو			صوت				نص	
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات متحركة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى				تعليق صوتي
							*	*	*		٣٣
	*						*	*	*		٣٤
	*						*		*	المحور القانوني	٣٥
							*	*	*		٣٦
	*						*	*	*		٣٧

ملحق ( ل - ٩ )

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات متحركة	لقطات بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى	تعليق صوتي			
	*					*	*		٣٨	
	*					*	*	*	٣٩	
	*					*	*	*	٤٠	
	*					*	*	*	٤١	
	*					*	*	*	٤٢	
	*					*	*	*	٤٣	

محور الأمن والسلامة

ملحق (ل - ١٠)

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات ملغزاة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			
	*						*	*	*	٤٤
	*						*	*	*	٤٥
	*						*	*	*	٤٦
	*						*	*	*	٤٧
	*						*	*	*	٤٨
	*						*	*	*	٤٩

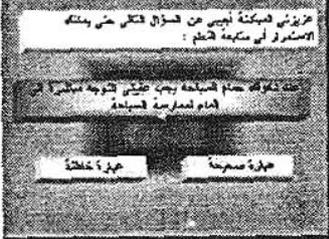
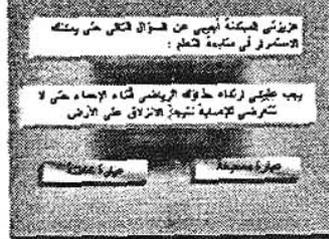
محور الأمن والسلامة

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات متحركة	لقطات متحركة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			
	*						*	*	*	٥٠
	*						*		*	٥١
							*	*	*	٥٢
	*						*	*	*	٥٣
	*						*		*	٥٤
	*						*	*	*	٥٥

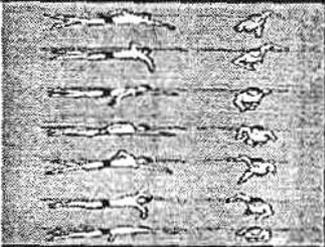
ملحق ( ل - ١٢ )

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة		
	صور		فيديو			صوت					
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات مخرجة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			تعليق صوتي	نص
	*						*	*	*	المحور الصحي	٥٦
	*						*	*	*		٥٧
	*						*	*	*		٥٨
	*						*	*	*		٥٩
	*						*	*	*		٦٠
	*						*	*	*		٦١

ملحق (ل - ١٣)

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات مخرجة	لقطات تعليمية	موسيقى	تعليق صوتي			
	*					*	*	*	٦٢	
						*	*	*	٦٣	
	*					*	*	*	٦٤	
	*					*		*	٦٥	
						*	*	*	٦٦	
	*					*	*	*	٦٧	

المحور الصحي

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نظ:
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسومية	لقطات متحركة	بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى			
				*		*	*		٦٨	
	*					*	*		٦٩	
	*					*	*		٧٠	
			*			*	*		٧١	
			*			*	*		٧٢	
			*			*	*		٧٣	

المحور المهاري

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة
	صور		فيديو			صوت			
	صور	توضيحي رسم	لقطات رسومية	لقطات ممنولات	لقطات تعليمية	موسيقى	تعليق صوتي		
<p>الطبول انطيمية توضع الجسم وضربات الرقص</p> 			*			*	*		٧٤
<p>تزيين المملكة لجيش عن السؤال لكلي حتى يمكنك الاستمرار في متابعة التعلم</p> <p>الوضع المثالي للجسم عند سيطرة الرجل على العين وتكون قفاً مستوية وسطحاً ثامناً فنان لكه</p> <p>تمارا مسجحة</p> <p>تمارا مقلدة</p>						*	*		٧٥
<p>إيجابية خائفة</p> <p>قومي بالضغط حتى هذا المربع لإعادة صدارة التعلم مرة أخرى</p> 						*	*		٧٦
<p>وضع الجسم وضربات الرقص</p> <p>イントロ - 入道</p> 			*			*	*		٧٧
<p>تزيين المملكة لجيش عن السؤال لكلي حتى يمكنك الاستمرار في متابعة التعلم</p> <p>الوضع المثالي للجسم عند سيطرة الرجل من الرامة وتكون من الخلف لكه سيطرة الرجل على العين</p> <p>تمارا مسجحة</p> <p>تمارا مقلدة</p>						*	*		٧٨
<p>نهائياً ، لقد أجتى الإجابة الصحيحة</p> <p>إستطقت على هذا المربع لاستكمال البرنامج التعليمي</p> 						*	*		٧٩

المحور  
المهاري

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة
	صور		فيديو			صوت			
	صور	رسم توضيحي	لقطات رسوم متحركة	لقطات بطولات	لقطات تعليمية	موسيقى	تعليق صوتي		
<p>حركات الفراخ</p> <p>إنتري- (入水)</p> 			*			*	*	*	٨٠
<p>حركات الفراخ:</p> <p>تبدأ الفراخ في البدء من فوق حوض الفراخ في سباحة التوجه على السطح من خلال دفع الماء وسحب حوض الفراخ لتبدأ حركتها في الماء وتتحرك حركات الفراخ على حوضها لتبدأ حركتها</p> 		*	*			*	*	*	٨١
<p>خطوات تعليمية لحركات الفراخ</p> 									٨٢
<p>توليد شبيكة بسيطة عن السقوط القاسي حتى يمكن الاستمرار في متابعة التعلم</p> <p>أدواتي التي يمكن استخدامها عند سباحة الفراخ أثناء سباحة الفراخ على السطح</p> <p>أدوات تعليمية</p> <p>أدوات تعليمية</p>						*	*	*	٨٣
<p>إجابة خاطئة</p> <p>أدواتي التي يمكن استخدامها عند سباحة الفراخ أثناء سباحة الفراخ على السطح</p> <p>التعلم مرة أخرى</p> 		*				*	*	*	٨٤
<p>حركات الفراخ</p> <p>إنتري- (入水)</p> 			*			*	*	*	٨٥

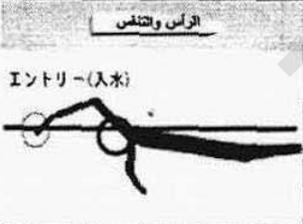
المحور المهاري

ملحق (ل - ١٧)

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة
	صور		فيديو			صوت			
	نص	صوتي	تعليمي	موسيقى	تعليمي	رسم توضيحي	صورة		
							*		٨٦
							*		٨٧
<p>الرأس والتنفس</p> <p>エントリー(入水)</p>						*	*	*	٨٨
						*	*	*	٨٩
<p>الخطوات للتدبير لحركات الرأس والتنفس</p>						*	*	*	٩٠
							*	*	٩١

المحور  
المهاري

ملحق ( ل - ١٨ )

شكل الشاشة	تحليل الشاشة							المحتوى	رقم الشاشة	
	صور		فيديو			صوت				نص
	صور	رسم توضيحي	لقطات	رسوم متحركة	لقطات بطول لات	لقطات تعليمية	موسيقى			
<p>إجابة خاطئة</p> <p>لحسن الحظ على هذا المربع لإعطاء نتيجة التعلم مرة أخرى</p> 	*						*	*	*	٩٢
<p>الرس والتفلس</p> <p>イントリ-(入水)</p> 			*				*	*	*	٩٣
<p>تدوين المشكلة لغير من السؤال التالي حتى يمكنك الاستمرار في تكملة التمارين</p> <p>حتى سيادة الترخف حتى فحين لا يخلو خروج امراء التزم في امراء</p> <p>مربع التعليم</p> <p>مربع التمرين</p> 							*	*	*	٩٤
<p>تهانينا ، لقد أجبنا الإجابة الصحيحة</p> <p>إنسلفني على هذا المربع للرجوع إلى الصفحة الرئيسية</p> 	*						*	*	*	٩٥

ملحق ( ل - ١٩ )

خامساً : الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

الإمكانيات	
	أ - حجرة خاصة بأجهزة الحاسبات
	ب - أجهزة حاسب آلي وملحقاتها بالمواصفات التالية
Processor (1.7 M . Hz)	المعالج : ١,٧ ميغا هرتز
Mother Board : Upto (3000 M.Hz)	اللوحة الرئيسية : ٣٠٠٠ ميغا هرتز
Ram : 128 M.B	الذاكرة العشوائية : ١٢٨ ميغا بايت
H.D : 80 G.B	القرص الصلب : ٨٠ جيجا بايت
CD - Rom : 52x	قارئ الأقراص الضوئية : ٣٢ ميغا بايت
Vga : 32 M.B	كارت الشاشة : ٣٢ ميغا بايت
Sound Card : 128 Bit	كارت الصوت : ١٢٨ بايت
Monitor : 17 Inch	الشاشة : ١٧ بوصة
Speaker : 500Watt	السماعات : ٥٠٠ وات
Mouse : ps / 2	الماوس : بي اس / ٢
F.D : 1.44M.B	مشغل الأقراص المرنة : ١,٤٤ ميغا بايت
Key Boaed : 101 Key	لوحة المفاتيح : ١٠١ مفتاح
Case atx	حاوية ذات خاصية إغلاق تلقائي
Microphone	ميكروفون
Scanner	ج - جهاز ماسح ضوئي
	د - اسطوانات C . D
	هـ - جهاز فيديو ماركة Panasonic
	و - مجموعة شرائط فيديو

ملحق (ل - ٢٠)

سادساً : الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

### الإطار العام

(أ) الزمن الإجمالي لتطبيق البرنامج :

— يتم تطبيق البرنامج لمدة شهرين .

(ب) عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع :

— (٤) وحدات في الأسبوع .

(ج) زمن الوحدة التعليمية

— (٩٠) دقيقة .

(د) الشكل النهائي للوحدة التعليمية :

٥ق — الأعمال الإدارية

١٥ق — مشاهدة البرمجية التعليمية " بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية فقط " .

١٥ق — الانتقال إلى غرفة خلع الملابس والتوجه إلى حمام السباحة لبدء الجزء

العملي

١٠ق — إجماع عام والأعداد الأرضي .

٤٠ق — التطبيق العملي للبرمجية التعليمية .

٥ق — الختام

ملحق ( ل - ٢١ )

سابعاً : الأنشطة التعليمية وإستراتيجية التدريس :

الأنشطة التعليمية

(أ) أنشطة يقوم بها المعلم :

١- قبل بدء البرنامج :

— يقوم المعلم بالتأكد من مدى قدرة التلاميذ عينة البحث على التعامل مع جهاز الحاسب الآلى .

— إعطاء فكرة للتلاميذ من قبل الباحث عن الكيفية التى يعمل بها البرنامج .

٢- أثناء تطبيق البرنامج :

— يتمثل دور المعلم فى ملاحظة التلاميذ أثناء التعلم وتوجيههم وذلك من خلال متابعة تقدمهم وتصحيح أخطاءهم والإجابة عن أسئلتهم .

٣- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج :

— تكليف التلاميذ بأداء النشاط المطلوب منهم وملاحظتهم أثناء أداء المهارات قيد البحث والإشراف عليهم .

(ب) أنشطة يقوم بها المتعلم :

— يستخدم التقنية تحت إشراف المعلم .

— يجاوب عن الأسئلة التقييمية فى نهاية كل جزء تعليمى .

— يؤدى المهارات قيد البحث .

ملحق (ل - ٢٢)

ثامناً : أسلوب التدريس المستخدم :

أسلوب التدريس

أسلوب التعلم الذاتي .

تاسعاً : أساليب التقويم :

أساليب التقويم

— استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى يتم تنفيذها من خلال مجموعة من المتخصصين .

— اختبار تحصيل معرفى .

مرفق ( م )  
الوحدات التعليمية

الوحدة : ( الأولى والثالثة )

التاريخ : ١٣،٩ / ٧ / ٢٠٠٥م

الأسبوع : ( الأول )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
١	أصناف الأريه ملاحظة البرنامج التعليمي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معمل الكمبيوتر الجزء النظري : - نبذة عن الأمن والسلامة . الجزء العملي : - تعلم ضربات الرجلين .	أن تتخذ المبتدئة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم - أن تتخذ المبتدئة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المبتدئة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المبتدئة معرفياً من المشاهدة .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إحصاء عام (بنفي) الأعداد الارضية	١٥ ق	- لعبة صغيرة " زلزال القهوان " . - (وقوف) الوقف اماماً بالقدمين معاً . - (وقوف) الوقف خلفاً بالقدمين معاً . - (وقوف) تسي الركبتين في أربع حركات . - (وقوف) الجري اماماً بخطوات هوائية . - (وقوف) الجري الحر وعند الإشارة الجري بخطوات هوائية . - (وقوف) ركل الرجلين للمس الأرض من خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع تسي الجذع اماماً والضغط . - (وقوف) الوقف عليها مع تسي الركبتين على المصدر .	- أن تبدأ المبتدئة بنفياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المبتدئة تمرينات بدنية لفاصل " القوة ، الجهد العوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة " . - أن تستفيد المبتدئة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	- ساعة إيقاف - صفارة
٣	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٤٠ ق	- تعلم ضربات الرجلين من الطفو والذراعين مستقيمان عاليها ومستقيمان بجانب لوج الطفو مع أخذ الشقوق من الأمام ثم إخراجها في الماء . إخراجها في الماء .	- أن تؤدي المبتدئة ضربات الرجلين من الطفو والذراعين مستقيمان عاليها ومستقيمان بجانب لوج الطفو مع أخذ الشقوق من الأمام ثم إخراجها في الماء .	حمام سباحة ساعة إيقاف صفارة لوج طفو
٤	الخطام	٥ ق	- تمرينات تهيئة . - الاصططاق وأخذ التمام وأداء التحية والاصراف .	- أن تتخذ المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تتخذ المبتدئة على النظام .	

الوحدة : ( الثانية والرابعة )

التاريخ : ١٤،١١ / ٧ / ٢٠٠٥م

الأسبوع : ( الأول )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف المستوحاة	الأدوات والأجهزة
١	أعمال أدائية مشاركة البرنامج التعليمي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معلم الكمبيوتر الجزء النظري : - نبذة عن الجانب الصحي . الجزء العملي : - تعلم وضع الجسم وضربات الرجلين .	أن تتعد المتبناة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم - أن تتعد المتبناة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المتبناة وتتقن طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستطيد المتبناة معرفة من المشاهدة .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إحصاء عام (بنفي) الأعداد الارضية	١٥ ق	لعبة صغيرة " لمس ركبة الزميل " . - (وقوف) الوقب جاتبا بالقدمين معا . - (وقوف) رفع الرجلين عاليًا خلفًا في أربع خطوات . - (وقوف) الجري في المكان " يمكن تغيير التوقيت سريع - متوسط - عادي - سريع جدا " . - (وقوف) الجري الحر وشد الإثارة اتخاذ الوضع التي يحددها المدرس وهي : ( ١ ) الأقدام . ( ب ) جلوس طولا . - (وقوف) الوقب في المكان وصل نصف الله في الهواء .	- أن تهبأ المتبناة بنفيا من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المتبناة تمرينات بدنية لعناصر القوة ، الجهد اللوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستطيد المتبناة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	- ساعة إيقاف - صغارة
٣	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٤٠ ق	- تعلم ضربات الرجلين من الطفو والأركان مستقيمان عاليًا مع تلاصق سباتي البيين والإبهامين لأسفل ومراعاة أخذ الشهيق من الأمام ثم إخراجه في الماء	- أن تؤدي المتبناة ضربات الرجلين من الطفو والأركان مستقيمان عاليًا مع تلاصق سباتي البيين والإبهامين لأسفل ومراعاة أخذ الشهيق من الأمام ثم إخراجه في الماء	حمام سباحة - ساعة إيقاف - صغارة
٤	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٥ ق	- تمرينات تهيئة . - الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التعبة والاصراف .	- أن تتعد المتبناة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تتعد المتبناة على النظام .	

الوحدة : ( الخامسة والسابعة )

التاريخ : ٢٠٠١٦ / ٧ / ٢٠٠٥م

الأسبوع : ( الثاني )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأوقات والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	م
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز كمبيوتر</li> <li>- ساعة إيقاف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعد المتكئة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم</li> <li>- أن تتعد المتكئة على النظام والالتجاسه أثناء المشاهدة .</li> <li>- أن تعرف المتكئة وتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة .</li> <li>- أن تستفيد المتكئة معرفياً من المشاهدة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملايس - أخذ الغياب - الانتقال إلى فصل الكمبيوتر</li> <li>الجزء العملي :</li> <li>- تعلم وضع الجسم وضربات الرجلين .</li> </ul>	٥ ق	أصلا أدريه مشاهدة البرنامج التعليمي	١
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساعة إيقاف</li> <li>- صغارة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تهبها المتكئة بنبياً من خلال ممارسة التمرينات البنئية .</li> <li>- أن تؤدي المتكئة تمرينات بنئية لعناصر القوة ، الجند الدورى التنفسى ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .</li> <li>- أن تستفيد المتكئة من العناصر البنئية لخدمة الجزء المهارى .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لمبة صغيرة " سباق الأرتب " .</li> <li>- (وقوف) وثبة للامام ثم وثب عالياً فى المكان .</li> <li>- (وقوف) رفع الرجلين زاوية (٤٥) والثبات فى أربع حداث .</li> <li>- (وقوف) الجرى جانباً مع كالمخ المسالون اماماً وخلفاً .</li> <li>- (جلوس على الأرض) للزراعان عالياً) التى الجذع اماماً وملاصقة الصدر للأعطين .</li> </ul>	١٠ ق	إحصاء عام (بنفى) الأصدا الأرضى	٢
<ul style="list-style-type: none"> <li>- حمام سباحة</li> <li>- ساعة إيقاف</li> <li>- صغارة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تؤدي المتكئة ضربات الرجلين من الطفو وإحدى الزراعان مستقيمة عاليها والأخرى مستقيمة وملاصقة لجانب الجسم مع أخذ الشهيق من جانب الزراع الملاصق للجسم ثم إخراج الزفير فى الماء</li> <li>- أن تتعد المتكئة على أداء بعض تمرينات اللبئية .</li> <li>- أن تتعد المتكئة على النظام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الوثب فى المكان وصل لانه كامله فى الهواء .</li> <li>- تعلم ضربات الرجلين من الطفو وإحدى الشرطان مستقيمة عاليها والأخرى مستقيمة وملاصقة لجانب الجسم مع أخذ الشهيق من جانب الزراع الملاصق للجسم ثم إخراج الزفير فى الماء</li> </ul>	٤٠ ق	التطبيق العملى للبرنامج التطويى	٤
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات تهيئة .</li> <li>- الاصطلاقات وأخذ التمام وأداء التحبية والاصراف .</li> </ul>	٥ ق	الختام	٥

الوحدة : ( السلسلة والثامنة )

التاريخ : ٢١،١٨ / ٧ / ٢٠٠٥م

( الثاني )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأجزاء والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	زمن الدرس
جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف	أن تعقد المبتدئة على النظام وتنفذ أوامر المعلم . - أن تعقد المبتدئة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المبتدئة وتتفهم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المبتدئة معرفياً من المشاهدة .	تغيير الملابس - أخذ الثوب - الانتقال إلى معمل الكمبيوتر الجزء العملي : - تعلم ضربات الرجلين .	٥ ق	أعمال أدائية مشاهدة البرنامج التعليمي	١
	- أن تهيأ المبتدئة بدنياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المبتدئة تمرينات بدنية لفانسر ، القوة ، الجهد الدوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستفيد المبتدئة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	- (سحب صفيحة) لمس ركبة الزميل (وقوف مواجه) محاولة لمس ركبة الزميل بحف اليد . - (وقوف) وثبتين في المكان ثم وثبه عاليًا . - (وقوف) . قفصا . الفراغان عاليًا) رفع الكمين مع ثني الركبتين . - (وقوف) الجري أماما مع دوران الثراصين في صفتين : ( أ ) إلى الأمام ( ب ) إلى الخلف - (وقوف) الجري إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليًا . - (وقوف) . قفصا) رفع الثراصين جاتياً عاليًا مع لف الجذع . ( أ ) ربع لفة . ( ب ) نصف لفة . ( ج ) لفة كاملة . - (الوقوف) الجري حول حمام السباحة .	١٠ ق	إحصاء عام (بدني) الأعداد الأرضي	٣
	مساهم مسابحة - ساعة إيقاف - صقارة	أن تؤدي المبتدئة ضربات الرجلين من الطفو والأرغان مستقيمان ومتلاصقان لجانب الجسم مع تبادل أخذ الشهيق من الأمام والجانب وإخراج الزفير من الماء - أن تعقد المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تعقد المبتدئة على النظام .	٤٠ ق	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي الخطام	٤

الوحدة : ( التاسعة والحادية عشر )

التاريخ : ٢٧،٢٣ / ٧ / ٢٠٠٥ م

الأسبوع : ( الثالث )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الوقت والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	زمن الدرس
١	أن تتخذ المتبينة على النظام وتنفذ أوامر المعلم المشاهدة . أن تتعرف المتبينة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . أن تستفيد المتبينة معرفياً من المشاهدة . أن تهبأ المتبينة بنيتاً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . أن تؤدي المتبينة تمرينات بنيتية لعناصر القوة ، الجهد الدوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . أن تستفيد المتبينة من العناصر البدنية لعنصر الجزء المهاري .	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معلم الكمبيوتر الجزء العملي : تعلم ضربات الرجلين .	٥ ق	أعمال الأريه مقابلة البرزاسج التطبيسي	١
٢	جهاز كمبيوتر ساعة إيقاف	لعبة مصغرة " زلزال الكعبان " . (وقوف) الوثب اماماً بالقدمين معاً . (وقوف) الوثب خلفاً بالقدمين معاً . (وقوف) تسي الركبتين في أربع عدات . (وقوف) الجري اماماً بخطوات طويلة . (وقوف) الجري للمر وعد الإهارة الجري بخطوات طويلة . ركود . لحفا) رفع الرجلين للمس الأرض من خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع تسي الجذع اماماً والضغط . (وقوف) الوثب عاليًا مع تسي الركبتين على الصغر . تعلم ضربات الرجلين من الطفو والبرازجان عاليًا مع وضع إحدى الكعابتين فوق الأخرى ومراداة لفة للشبهق من الأمام ثم إخراجها في الماء	١٥ ق	إحصاء عام (بدني) الأحداث الأرضي	٢
٣	ساعة إيقاف ساعة إيقاف ساعة إيقاف	أن تؤدي المتبينة ضربات الرجلين من الطفو وإحدى البرازجان مستقيمة عاليًا والأخرى مستقيمة وملاصقة لجانب الجسم مع لفة الشبهق من جانب الذراع الملاصق للجسم ثم إخراج الزلزال في الماء أن تتخذ المتبينة على أداء بعض تمرينات التهيئة . أن تتخذ المتبينة على النظام .	٤٠ ق	التطبيق العملي للبرزاسج التطبيسي	٤
٥	حمام سباحة ساعة إيقاف ساعة إيقاف	تمرينات تهيئة . الاصطلاك وأخذ للتمام وأداء التحية والاصراف .	٥ ق	الختام	٥

الوحدة : ( العاشرة والثانية عشر )

التاريخ : ٢٨،٢٥ / ٧ / ٢٠٠٥م

الأسبوع : ( الثالث )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
١	أعمال أدريه مشاركة البرزناح التعليمي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معمل الكمبيوتر الجزء النظري : - نبذة لتاريخية عن سباحة الزحف على البطن . الجزء العملي : - تعلم ضربات الرجلين .	أن تعقد المتبنة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم - أن تعقد المتبنة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المتبنة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستطيع المتبنة معرفة من المشاهدة . - أن تهبأ المتبنة بنجاح من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المتبنة تمرينات بدنية لخصاس القوة ، الجهد الدوري للتنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستطيع المتبنة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	أجزاء الدرس	١٥ ق	لعبة صغيرة " لمس ركبة الزميل " . - (وقوف) الوثب جانبياً بالقدمين معاً . - (وقوف) رفع الرجلين عاليًا خلفاً في أربع عدات . - (وقوف) الجري في المكان " يمكن تغيير التوقيت سريع - متوسط - عالي - سريع جداً " . - (وقوف) الجري الحر وعند الإشارة التحذير الأوضاع التي يحددها المدرس وهي : ( ١ ) الأقدام . ( ب ) جوس طولاً . - (جوس طولاً . - (وقوف) الوثب في المكان وصل نصف لفة في الهواء . - أداء ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن		
٣	أجزاء الدرس	١٠ ق	إحصاء عام (بدني) الأعداد الأرضي		
٤	التطبيق العملي للبرزناح التعليمي	٤٠ ق	تمرينات تهيئة . - الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية والانصراف .	أن تؤدي المتبنة ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن بشكل سليم . - أن تكسب المتبنة التوافق الجيد للمهارة - أن تعقد المتبنة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تعقد المتبنة على النظام .	حمام سباحة - ساعة إيقاف - صفارة
٥	التقييم	٥ ق			

الوحدة : ( الثالثة عشر والخامسة عشر )

التاريخ : ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٥ / ٨ / ٢٠٠٥ م

الأسيبوع : ( الرابع )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأوقات والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	٢
١ - جهاز كمبيوتر ٢ - ساعة إيقاف	أن تتعد المتبنة على النظام وتنفذ أوامر المعلم - أن تتعد المتبنة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المتبنة وتتفهم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المتبنة معرفياً من المشاهدة .	تغيير الملابس - أخذ العناب - الانتقال إلى معلم الكمبيوتر الجزء العملي : - تعلم حركات التراصين .	٥ ق	أصناف أدريه مشاهدة البرنامج التعليمي	١
١ - ساعة إيقاف ٢ - صقارة	- أن تتهيأ المتبنة بدنياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المتبنة تمرينات بدنية لعناصر القوة ، الجند الدوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستفيد المتبنة من العناصر البدنية لعنصر الجزء المهاري .	لمبة صغيرة " سباق الأرتب " . - (وقوف) وثبة للامام ثم وثب عالياً في المكان . - (وقوف) رفع الرجلين زاوية (٤٥) والثبات في أربع عدات . - (وقوف) الجري جانباً مع تقاطع الساقين اماماً وخلفاً . - (وقوف) العدو اماماً مع لمس المقعدة بالعقبين . - (جلوس طولاً) التراصين عالياً) ثنى الجذع اماماً وملاصحة الصبر للفتحين .	١٥ ق	إحصاء عام (بدني) الأعداد الارضي	٢
١ - حسمام مسباحة ٢ - ساعة إيقاف ٣ - صقارة	- أن تؤدي المتبنة حركات التراصين مع الطفو ضربات الرجلين - أن تتعد المتبنة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تتعد المتبنة على النظام .	- (وقوف) الوثب في المكان وصل لده كامله في الهواء . - تعلم حركات التراصين مع الطفو ضربات الرجلين - تمرينات تهيئة . - الاصطلاف وأخذ اللتام وأداء التحية والانصراف .	٤٠ ق ٥ ق	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي الختام	٤

الوحدة : ( الاربعة عشر والسادسة عشر )

التاريخ : ١ ، ٤ ، ٨ / ٢٠٠٥ م

الاسبوع : ( الرابع )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
١	أعمال أدارية مشاهدة البرنامج التعليمي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى محل الكمبيوتر الجزء النظري : - نبذة تاريخية عن رياضة السباحة . الجزء العملي : - تعلم حركات الزراعين .	أن تتأكد المتبينة على النظام وتنفذ أوامر المعلم المشاهدة . - أن تتعرف المتبينة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المتبينة معرفياً من المشاهدة .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إحصاء عام (بنفي) الأعداد الأرضية	١٥ ق	لعبة صغيرة " زيك القبان " . - (وقرف) الوقف أماماً بالقدمين معاً . - (وقرف) الوقف خلفاً بالقدمين معاً . - (وقرف) ثني الركبتين في أربع حركات . - (وقرف) الجري أماماً بخطوات طويلة . - (وقرف) الجري الحر و عند الإشارة الجري بخطوات طويلة . - (وقرف) الوقف عاليًا مع ثني الركبتين على الصدر .	- أن تتهيأ المتبينة بنفياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المتبينة تمرينات بدنية لعناصر القوة ، الجند النوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستفيد المتبينة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	- ساعة إيقاف - صقارة
٤	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٤٠ ق	- تعلم حركات الزراعين مع الطفو ضربات الرجلين والذراعان مستقيمان عاليًا مع وضع إحدى الكتفين فوق الأخرى وتحريك الزراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم تلاصق الأخرى معفرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ التنفس تجاه الزراع المتحركة .	- أن تؤدي المتبينة حركات الزراعين مع الطفو ضربات الرجلين والذراعين مستقيمان عاليًا مع وضع إحدى الكتفين فوق الأخرى وتحريك الزراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم تلاصق الأخرى معفرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ التنفس تجاه الزراع المتحركة .	حمام سباحة - ساعة إيقاف - صقارة
٥	الختام	٥ ق	- تمرينات تهيئة . - الاستقالات وأخذ التمام وأداء التحية والاحتراف .	- أن تتأكد المتبينة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تتأكد المتبينة على النظام .	

الوحدة : ( السابعة عشر والثامنة عشر )

التاريخ : ٢ ، ١٠ ، ٨ / ٢٠٠٥ م

الأسيوع : ( الخامس )  
اليوم : ( السبت ، الأربعماء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأوقات والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	زمن الدرس
١ - جهاز كمبيوتر ٢ - ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتخذ المتعلمة على النظام وتطبيق أوامر المعلم</li> <li>أن تتخذ المتعلمة على النظام والالتجاسه ألتساء المشاهدة .</li> <li>أن تتعرف المتعلمة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة .</li> <li>أن تستفيد المتعلمة معرفياً من المشاهدة .</li> <li>أن تتهيأ المتعلمة بنيتاً من خلال ممارسة التمرينات البدنية .</li> <li>أن تؤدي المتعلمة تمارينات بدنية لغايات : * القوة ، الجهد الدوري ، التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .</li> <li>أن تستفيد المتعلمة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معلم الكمبيوتر</li> <li>الجزء النظري : - تبة تاريخية عن رياضة السباحة . الجزء العملي : - تعلم حركات التزاحين .</li> <li>لعبة صغيرة " لمن ركبة الزميل " .</li> <li>(وقوف) الوقب جانباً بالقدمين معاً .</li> <li>(وقوف) رفح الرجلين جانباً خلفاً في أربع عدات .</li> <li>(وقوف) الجري في المكان " يمكن تغيير التوقيت بسرع - متوسط - عادي - سريع جداً " .</li> <li>(وقوف) الجري الحر وعند الإشارة اتخاذ الأوضاع التي يحددها المدرس وهي : ( ١ ) الأمام . ( ب ) جونس طولا . ( جونس طولا . الترعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً .</li> <li>(وقوف) الوقب في المكان وصل نصف لفة في الهواء ..</li> <li>تعلم حركة النزاع اليسرى في الماء مع وضع السذراع اليمنى مستقيمة جانباً وأخذ التنفس تجاه النزاع اليسرى</li> <li>تمرينات تهيئة .</li> <li>الاصطلاف وأخذ التمام وأداء التحية والاصراف .</li> </ul>	٥ ق	أجزاء الدرس أعمال أدريه مناقشة البرنامج التعليمي	١
٣	١٠ ق	إحصاء عام (بني) الأعداد الارضي	٣	١٠ ق	٣
٤	٤٠ ق	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٤	٤٠ ق	٤
٥	٥ ق	الختام	٥	٥ ق	٥

الوحدة : ( الثامنة عشر والمثرون )

التاريخ : ٨ ، ١١ / ٨ / ٢٠٠٥ م

الأسبوع : ( الخامس )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
١	أصناف أرابيه مشاركة البرنامج التطبيقي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى فصل الكمبيوتر الجزء النظري : - تهيئة من الأمن والسلامة . الجزء العملي : - تعلم حركات التراجعين .	أن تتأكد المتبقة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم - أن تتأكد المتبقة على النظام والالتزام أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المتبقة وتتقن طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المتبقة معرفياً من المشاهدة .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إحصاء عام (بنفي) الأصناف الأرضي	١٥ ق	- (أ) سحب صندوق (أ) لمس ركبة الزميل (وقوف مواج) محاكاة لمس ركبة الزميل بفتح اليد . - (وقوف) وثبتين في المكان ثم وثبه عاليًا . - (وقوف) فتحة . التراجعان عاليًا) ربح الكعبين مع شئ الركبتين . - (وقوف) الجري أماماً مع دوران التراجعين في خطين : ( أ ) إلى الأمام ( ب ) إلى الخلف - (وقوف) الجري إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليًا . - (وقوف) فتحة) ربح التراجعان جاتياً عاليًا مع لف الجذع . - (وقوف) وثبتين في المكان ثم وثبه عاليًا مع : ( أ ) ربح للفة . ( ب ) نصف للفة . ( ج ) لفة كاملة - (الوقوف) الجري حول حمام السباحة .	- أن تتهيأ المتبقة بنيتها من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المتبقة تمرينات بدنية لتفاخرس القوة ، الجهد الدوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستفيد المتبقة من العناصر البدنية الخمسة الجزء المهاري .	- ساعة إيقاف - صدارة
٤	التطبيق العملي للبرنامج التطبيقي	٤٠ ق	- تعلم حركة التراجع الينفي في الماء مع وضع الذراع اليسرى مستقيمة عاليًا واخذ النفس تجاه الذراع الينفي	- أن تؤدي المتبقة حركة التراجع الينفي في الماء مع وضع الذراع اليسرى مستقيمة عاليًا واخذ النفس تجاه الذراع الينفي - أن تتأكد المتبقة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تتأكد المتبقة على النظام .	حمام سباحة - ساعة إيقاف - صدارة
٥	الختام	٥ ق	- تمرينات تهيئة . - الاصطفاف واخذ التمام وأداء التهيئة والاصراف .		

الوحدة : ( الحادية والعشرون والثالثة والعشرون )

التاريخ : ١٣ ، ١٧ ، ٨ / ٢٠٠٥م

الأسبوع : ( السادس )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأوقات والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	٥
جهاز كمبيوتر ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تعقد المبتدئة على النظام وتنفذ أوامر المعلم</li> <li>أن تعقد المبتدئة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة .</li> <li>أن تتعرف المبتدئة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة .</li> <li>أن تستفيد المبتدئة معرفياً من المشاهدة .</li> <li>أن تهيأ المبتدئة بنيتها من خلال ممارسة التمرينات البدنية .</li> <li>أن تؤدى المبتدئة تمرينات بدنية لعناصر القوة ، الجهد الدوري ، التفسسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .</li> <li>أن تستفيد المبتدئة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .</li> </ul>	<p>مكونات الدرس</p> <p>تغيير الملابس - أخذ القويب - الانتقال إلى مهمل الكمبيوتر</p> <p>الجزء النظري : - نبذة عن الجانب الصحي . الجزء العملي : - تعلم حركات التراصين .</p>	٥ ق	أعمال أدائية مشاهدة البرنامج التطبيقي	١
ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تؤدى المبتدئة حركات التراصين مع الطوق ضربات رجلين والتراصين مستقبولان عاليين مع تلاصق سبائتي اليمين والإبهامين لأصابع وتحريرك الذراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم ملاصقة الأخرى مطرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ النفس في اتجاه الذراع المتحركة .</li> <li>أن تؤدى المبتدئة حركات التراصين مع الطوق ضربات رجلين والتراصين مستقبولان عاليين مع تلاصق سبائتي اليمين والإبهامين لأصابع وتحريرك الذراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم ملاصقة الأخرى مطرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ النفس في اتجاه الذراع المتحركة .</li> <li>أن تعقد المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة .</li> <li>أن تعقد المبتدئة على النظام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نوعية صغيرة " زبل القويان " .</li> <li>(وقوف) الوقف اماما بالقدمين معاً .</li> <li>(وقوف) الوقف خلفاً بالقدمين معاً .</li> <li>(وقوف) ثني الركبتين في أربع خطوات .</li> <li>(وقوف) الجري اماما بخطوات طويلة .</li> <li>(وقوف) الجري الحر و عند الإشارة الجري بخطوات طويلة .</li> <li>(وقوف) الوقف اماماً مع ثني الركبتين على الصدر .</li> <li>تعلم حركات التراصين مع الطوق ضربات رجلين والشرطان مستقبولان عاليين مع تلاصق سبائتي اليمين والإبهامين لأصابع وتحريرك الذراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم ملاصقة الأخرى مطرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ النفس في اتجاه الذراع المتحركة .</li> </ul>	١٥ ق	إحصاء عام (بنفس) الأعداد الأرضية	٣
حمام سباحة ساعة إيقاف صغارة	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تعقد المبتدئة حركات التراصين مع الطوق ضربات رجلين والتراصين مستقبولان عاليين مع تلاصق سبائتي اليمين والإبهامين لأصابع وتحريرك الذراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم ملاصقة الأخرى مطرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ النفس في اتجاه الذراع المتحركة .</li> <li>أن تعقد المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة .</li> <li>أن تعقد المبتدئة على النظام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعلم حركات التراصين مع الطوق ضربات رجلين والشرطان مستقبولان عاليين مع تلاصق سبائتي اليمين والإبهامين لأصابع وتحريرك الذراع لتقوم بعمل دورة كاملة ثم ملاصقة الأخرى مطرودة لتقوم الأخرى بعمل دورة كاملة ثم تلاصق اليد الأخرى وتستمر الحركة مع أخذ النفس في اتجاه الذراع المتحركة .</li> <li>تمرينات تهيئة .</li> <li>الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية والاصصراف .</li> </ul>	٥ ق	التطبيق العملي للبرنامج التطبيقي	٤
				الختام	٥

الوحدة : ( الثانية والعشرون والرابعة والعشرون )

التاريخ : ١٥ ، ١٨ ، ٨ / ٢٠٠٥ م

الأسبوع : ( السادس )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
١	أصناف أدريه مشاهدة البرنامج التطبيقي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الثياب - الانتقال إلى فصل الكمبيوتر الجزء العملي : - تعلم حركات التزاعين لسباحة الزحف على السبطن والسباحة الكاملة .	أن تتخذ المبتدئة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم - أن تتخذ المبتدئة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المبتدئة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستطيع المبتدئة معرفياً من المشاهدة .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إحصاء علم (بنفي) الأعداد الارضية	١٥ ق	لمبة صغيرة " سباق الأرتب " . - (وقوف) وثبة للامام ثم وثب عاليًا في المكان . - (وقوف) رقع الأرجلين زاوية (٥٥) والثبات في أربع حركات . - (وقوف) الجري جانباً مع تقاطع الساقين اماماً وخلفاً . - (وقوف) العدو اماماً مع لمس المقعدة بالمعينين . - (جلس طويلاً) . التزاعان عاليًا) ثنى الجوخ اماماً وملائسة الصدر للفتحين .	- أن تهبأ المبتدئة بنفياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المبتدئة تمرينات بنفية لخاصة القوة ، الجهد الدوري ، التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستطيع المبتدئة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	- ساعة إيقاف - صغارة
٤	التطبيق العملي للبرنامج التطبيقي	٤٠ ق	- (وقوف) الوثب في المكان وصل لاله كامله في الهواء . - تعلم حركات التزاعين لسباحة الزحف على السبطن والسباحة الكاملة	- أن تؤدي المبتدئة حركات التزاعين والسباحة الكاملة لسباحة الزحف على البطن . - أن تكتسب المبتدئة التوافق الجيد للمهارة . - أن تتخذ المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تتخذ المبتدئة على النظام .	حمام سباحة - ساعة إيقاف - صغارة
٥	الختام	٥ ق	- تمرينات تهيئة . - الاصططاف وأخذ التمام وأداء التحية والاصراف .		

الوحدة : ( الخامسة والستون والستون )

التاريخ : ٢٠ ، ٢٤ ، ٨ / ٨ / ٢٠٠٥ م

الأسبوع : ( السابع )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأوقات والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	زمن الدرس
جهاز كمبيوتر ساعة إيقاف	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتخذ المبتدئة على النظام وتقليد أوامر المعلم</li> <li>أن تتخذ المبتدئة على النظام والانتباه أثناء الملاحظة .</li> <li>أن تعرف المبتدئة وتتفهم طريقة الأداء الصحيح للمهارة .</li> <li>أن تستفيد المبتدئة معرفياً من الملاحظة .</li> <li>أن تبدأ المبتدئة بندياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية .</li> <li>أن تؤدي المبتدئة تمرينات بدنية لعناصر القوة ، الجهد الدوري ، التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .</li> <li>أن تستفيد المبتدئة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مكونات الدرس</li> <li>تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معلم الكمبيوتر</li> <li>الجزء العملي :</li> <li>التركز على حركات الرأس والتنفس .</li> <li>لمبة صغيرة " لمس ركلة الرميح " .</li> <li>(وقوف) الوثب جانبياً بالقدمين معاً .</li> <li>(وقوف) رفع الرجلين عاليًا خلفاً في أربع عدات .</li> <li>(وقوف) الجري في المكان " يمكن تغيير التوقيت سريعاً - متوسط - عادي - سريع جداً " .</li> <li>(وقوف) الجري المر و عند الإشارة التخاذ الأوضاع التي يحددها المدرس وهي : <ul style="list-style-type: none"> <li>(١) الأضواء .</li> <li>(ب) جليس طولا .</li> <li>(ج) جليس طولا .</li> <li>(د) الذراعان جانبياً) يتبادل لك الجفج جانبياً .</li> <li>(وقوف) الوثب في المكان وصل نصف لك في الهواء .</li> </ul> </li> <li>التركيز على تعلم حركات الرأس والتنفس لسباحة الزحف على البطن .</li> </ul>	٥ ق	أعمال أدريه مشاركة البرزناج التطبيقي	٢
حمام سباحة ساعة إيقاف صغارة	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تؤدي المبتدئة حركات الرأس والتنفس لسباحة الزحف على البطن .</li> <li>أن تتفهم المبتدئة التوافق الجيد للمهارة .</li> <li>أن تتخذ المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة .</li> <li>أن تتخذ المبتدئة على النظام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمرينات تهيئة .</li> <li>الاصططاف وأخذ التنام وأداء التحبة والاصراف .</li> </ul>	٥ ق	التطبيق العملي للبرزناج التطبيقي الخطام	٥

الوحدة : ( السادسة والعشرون والثامنة والعشرون )

التاريخ : ٢٢ ، ٢٥ ، ٨ / ٢٠٠٥ م

الأسبوع : ( السابع )

اليوم : ( الاثنين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف المطلوبة	الأدوات والأجهزة
١	أصناف أدريه مفاهدة البرنامج التعليمي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معلم الكمبيوتر الجزء النظري : - نبذة تاريخية لسباحة الزحف على البطن . الجزء العملي : - التركيز على حركات الرأس والتنفس .	أن تعاد المبتدئة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم - أن تعاد المبتدئة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المبتدئة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المبتدئة معرفياً من المشاهدة .	جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إحصاء عام (بنفي) الأعداد الارضية	١٥ ق	- (سحب صفيحة) لمس ركلة الزميل (وقوف مواجه) محاولة لمس ركلة الزميل بحف اليد . - (وقوف) وثبتين في المكان ثم وثبه عاليًا . - (وقوف) . فتحا . الزراعان عاليًا) رلع الكعبين مع ثني الركبتين . - (وقوف) الجري أماماً مع دوران الزراعين في عتين : ( أ ) إلى الأمام ( ب ) إلى الخلف - (وقوف) الجري إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليًا . - (وقوف) . فتحا) رلع الزراعان جلتيا عاليًا مع لف الجذع . - (وقوف) وثبتين في المكان ثم وثبه عاليًا مع : ( أ ) ربيع لفة . ( ب ) نصف لفة . ( ج ) لفة كاملة . - (الوقوف) الجري حول حمام السباحة .	- أن تهبأ المبتدئة بنفياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدي المبتدئة تمرينات بنوية لعناصر القوة ، الجلد الدوري التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستفيد المبتدئة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .	- ساعة إيقاف - صدارة
٤	التطبيق العملي للبرنامج التعليمي	٤٠ ق	- التركيز على تعلم حركات الرأس والتنفس لسباحة الزحف على البطن . - تمرينات تهيئة . - الاصططاف وأخذ التمام وأداء التحية والاصصراف .	- أن تؤدي المبتدئة حركات الرأس والتنفس لسباحة الزحف على البطن . - أن تتعجب المبتدئة التوافق الجيد للمهارة . - أن تعاد المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تعاد المبتدئة على النظام .	حمام سباحة - ساعة إيقاف - صدارة
٥	الختام	٥ ق			

الوحدة : ( التاسعة والمضرون والحادية والثلاثون )

التاريخ : ٢٧ ، ٣١ / ٨ / ٢٠٠٥م

الأسبوع : ( الثامن )

اليوم : ( السبت ، الأربعاء )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

الأوقات والأجهزة	الأهداف السلوكية	مكونات الدرس	الزمن (ق)	أجزاء الدرس	زمن الدرس
<ul style="list-style-type: none"> <li>جهاز كمبيوتر</li> <li>ساعة إيقاف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتخذ المتبينة على النظام وتنفيذ أوامر المعلم</li> <li>أن تتخذ المتبينة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة .</li> <li>أن تتعرف المتبينة وتتعلم طريقة الأداء الصحيح للمهارة .</li> <li>أن تستفيد المتبينة معرفياً من المشاهدة .</li> <li>أن تهبأ المتبينة بندياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية .</li> <li>أن تؤدي المتبينة تمرينات بدنية لعناصر " القوة ، الجهد الدوري ، التنفسي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة .</li> <li>أن تستفيد المتبينة من العناصر البدنية لخدمة الجزء المهاري .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الملابس - أخذ الغياب - الانتقال إلى معمل الكمبيوتر</li> <li>الجزء العلوي :</li> <li>أداء سباحة الرفع على البطن سباحة كاملة .</li> </ul>	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>أعمال أدريه</li> <li>مشاهدة البرنامج التعليمي</li> </ul>	٢
<ul style="list-style-type: none"> <li>ساعة إيقاف</li> <li>ساعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تؤدي المتبينة سباحة الرفع على البطن .</li> <li>أن تتعقب المتبينة التوافق الجيد للمهارة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لعبة صغيرة " لمس ركلة الرمل " .</li> <li>(وقوف) الوثب جانبياً بالقدمين معاً .</li> <li>(وقوف) رفع الرجلين عاليًا خلفاً في أربع خطوات .</li> <li>(وقوف) الجري في المكان " يمكن تغيير التوقيت سريع - متوسط - حادى - سريع جداً " .</li> <li>(وقوف) الجري الحر وشد الإبتزازة التخاذ الأوضاع التي يحددها المدرس وهي :</li> <li>( أ ) الأقدام .</li> <li>( ب ) جوس طولاً .</li> <li>( جوس طولاً ، الأركان جانبياً) تبادل لف الجذع جانبياً .</li> <li>(وقوف) الوثب في المكان وصل نصف لفة في الهواء .</li> <li>أداء سباحة الرفع على البطن سباحة كاملة .</li> </ul>	١٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>إحصاء عام (بدني)</li> <li>الأعداد الأرضي</li> </ul>	٣
<ul style="list-style-type: none"> <li>حمام سباحة</li> <li>ساعة إيقاف</li> <li>صغارة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن تتخذ المتبينة على أداء بعض تمرينات التهيئة .</li> <li>أن تتخذ المتبينة على النظام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمرينات تهيئة .</li> <li>الاصططاف وأخذ التمام وأداء التحية والاصصراف .</li> </ul>	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>التطبيق العملي للبرنامج التعليمي</li> <li>الختام</li> </ul>	٥

الوحدة : ( الثاثلون و الثاثلون )

التاريخ : ٢٩ / ٨ / ١٠٠٥ م

( الثامن )

اليوم : ( الاثلين ، الخميس )

زمن الدرس : ( ٩٠ ق )

م	أجزاء الدرس	الزمن (ق)	مكونات الدرس	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة
١	أصناف أدريه مشاركة البرنامج التطبيقي	٥ ق	تغيير الملابس - أخذ الثياب - الانتقال إلى معمل الكمبيوتر الجزء العملي : - أداء سباحة الزحف على البطن سباحة كاملة .	أن تعاد المبتدئة على النظام وتنفذ أوامر المعلم - أن تعاد المبتدئة على النظام والانتباه أثناء المشاهدة . - أن تتعرف المبتدئة وتتفهم طريقة الأداء الصحيح للمهارة . - أن تستفيد المبتدئة معرفياً من المشاهدة .	- جهاز كمبيوتر - ساعة إيقاف
٢	إعطاء علم (بني) الأعداد الارضية	١٥ ق	- لعبة صغيرة " سباق الأرتاب " . - (وقوف) وثبة للامام ثم وثب عالياً في المكان . - (وقوف) رفع الرجلين زاوية (٤٥) و الثبات في أربع عدات . - (وقوف) الجري جانباً مع تقاطع المسارين اماماً وخلفاً . - (وقوف) العدو اماماً مع لمس المقعدة بالمقيدين . - (جلسة) طولاً . الفرعان عالياً) ثنى الجذع اماماً وملاصقة الصدر للفتقين .	- أن تهبأ المبتدئة معرفياً من خلال ممارسة التمرينات البدنية . - أن تؤدى المبتدئة تمرينات بنفوسه لغاىسر القوة ، الجهد الدورى النفسى ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة . - أن تستفيد المبتدئة من العناصر البدنية لغاىسة الجزء المهارى .	- ساعة إيقاف - صقارة
٤	التطبيق العملى للبرنامج التعليمى	٤٠ ق	- (وقوف) الوثب في المكان وصل لقه كامله في الهواء . - أداء سباحة الزحف على البطن سباحة كاملة .	- أن تؤدى المبتدئة سباحة الزحف على البطن . - أن اكتسب المبتدئة التوافق الجيد للمهارة .	- حمام سباحة - ساعة إيقاف - صقارة
٥	الختام	٥ ق	- تمرينات تهيئة . - الاصططاف وأخذ التمام وأداء التحية والاصصراف .	- أن تعاد المبتدئة على أداء بعض تمرينات التهيئة . - أن تعاد المبتدئة على النظام .	

ملحق ( م - ١٧ )

## الألعاب الصغيرة المرتبطة بالوحدات التعليمية

١ - لمس ركبة الزميل :

يقف كل زميلان وقوف مواجه ويحاول كل واحد منهم لمس ركبة زميله بكف اليد .

٢ - زيل الثعبان :

يقف التلاميذ في قاطرتين متواجهتين ويحاول كل تلميذ في مقدمة القطار لمس آخر تلميذ في مؤخرة القطار ويراعى تشبيك ايدي التلاميذ في القاطرات حول وسط بعضهم البعض

٣ - سباق الأرانب :

يصطف التلاميذ في صف البداية وعمل وضع جلوس على أربع ثم الإشارة من المدرس ينطلق التلاميذ من خط البداية بالقفز مقلدين الأرانب ومن يصل أولاً يكون هو الفائز.

مرفق ( ن )

استمارات تسجيل البيانات

ملحق (ن - ١)

استمارة تسجيل البيانات

التاريخ/.....

المجموعة /.....

م	الاسم	الطول	الوزن	تاريخ الميلاد	التحصيل المعرفي	الذكاء
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						

التاريخ / /

المجموعة / .....

اختبارات القدرات البدنية

الترتيب	المرونة			الرشاقة الجرى الإرتدادى (ث) ١٠.٠٤	السرعة		القوة			الإختبارات المحاولات	الإستعداد	م	
	مرونة المكتبين (سم)	ثنى الجذع (سم)	ثنى م ٢٠ (ث)		عدد م ٢٠ (ث)	الوثب المريض من النبات (م)	القفرة	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم (م)					
١	١٢	١٢	١٢	١٢	٢٢	١٢	٢٢	١٢	٢٢	١٢	المحاولات		١
٢													٢
٣													٣
٤													٤
٥													٥
٦													٦
٧													٧
٨													٨
٩													٩
١٠													١٠
١١													١١
١٢													١٢
١٣													١٣
١٤													١٤
١٥													١٥

## ملخص البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

أولاً

ملخص البحث باللغة العربية

## ملخص البحث

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام جهاز الحاسب الآلي علي تعلم

سباحة الزحف علي البطن"

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج تعليمي لمهارة سباحة الزحف علي البطن باستخدام الحاسب الآلي كوسيلة تعليمية ومعرفة تأثيره علي مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي للمبتدئات بمحافظة المنيا .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة الفروض التالية :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لسباحة الزحف علي البطن ولصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لسباحة الزحف علي البطن ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لسباحة الزحف علي البطن ولصالح المجموعة التجريبية .

٤- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لسباحة الزحف علي البطن.

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، ولقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين .

### عينة البحث :

تكونت عينة البحث من ( ٣٠ ) ثلاثون مبتدئة من المشتركات في مدارس تعليم السباحة بجامعة المنيا وذلك في الموسم الصيفي ٢٠٠٤-٢٠٠٥م

### أسباب إختيار العينة :

١. ان المهارات الحركية تتحسن من الزيادة في السن وأن المرحلة الباكرة من العمر تكون لاكتساب الصداقة مع الماء .
٢. أن المبتدئة في هذه المرحلة لديها الإستعدادات اللازمة لإنجاز متطلبات الأداء لما لديها من قدرة علي التحكم واستخدام الأطراف بتوافق أفضل ، كما ينمو لديها الإدراك الحسي بشكل يتمثل في السيطرة والدقة في أداء المهارات الحركية المختلفة .

### كيفية إختيار العينة :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية حيث حددت شروط الإختيار في

الآتي :

- أن يكونوا من بين المتقدمين لمدارس السباحة الصيفية بحمام السباحة الخاص بجامعة المنيا مستوي A .
- أن يتراوح العمر الزمني من ١٠ - ١٢ سنة .
- أن يكونوا إجتازوا المرحلة التعليمية الأولى .

- عدم إتحاقهم بأي مدارس رياضية أخرى .

متغيرات البحث :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سم) .
- الميزان الطبى لقياس الوزن (لأقرب كجم) .
- ساعة إيقاف (لأقرب ثانية) .
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- كرة طبية زنة (٣ كجم) .
- الصندوق المدرج لقياس مرونة العمود الفقرى .

ثانياً : الاختبارات :

- اختبار الذكاء .
- اختبارات القدرات البدنية .
- اختبار المرحلة الأولى من تعليم السباحة .
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى .
- اختبار التحصيل المعرفى .

ثالثاً : البرنامج التعليمى المقترح .:

## المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

" المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار ( ت ) - معامل السهولة - معامل الصعوبة - معامل التمييز - نسبة التغير المئوية "

وقد ارتضت الباحثة مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) في جميع مراحل

البحث .

## الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

١- البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي ساهم بطريقة ايجابية في تحسين كل من مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن .

٢- الأسلوب التقليدي " الشرح والنموذج " ساهم بطريقة ايجابية في تحسين كل من مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن .

٣- هناك اختلافات في تأثير كل من البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي والأسلوب التقليدي " الشرح والنموذج " على كل من مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ، فكان أكثرها تأثيراً البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي .

٤- النسب المئوية لمعدلات التغير في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن أعلى لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

## التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- دعوة القائمين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية بالبحث والتشجيع على استخدام البرمجيات التعليمية القائمة على استخدام الحاسب الآلي في تعلم المهارات الرياضية المختلفة لإثارة دوافع المتعلمين نحو تعلم هذه المهارات .
- ٢- السعي لتطوير برامج إعداد المعلم بكليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية بحيث تتضمن استخدام تكنولوجيا التعليم الحديثة ، والمساهمة في تنظيم دورات صقل – خاصة بهذا الموضوع – للمعلم أثناء الخدمة .
- ٣- ضرورة التوسع في إنشاء معامل تكنولوجيا التعليم بكليات التربية الرياضية ومراكز الشباب والأندية الرياضية في جمهورية مصر العربية وتدعيمها بالخبراء المتخصصين في هذا المجال للتوسع في إنتاج برامج الحاسبات الآلية .
- ٤- ضرورة تعاون الخبراء المتخصصين في مجال تكنولوجيا التعليم ومجال التربية الرياضية في إنتاج برامج قائمة على استخدام الحاسب الآلي لمهارات الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وأنواع السباحة الأخرى بصفة خاصة .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج مختلفة معدة بتقنيات مختلفة على عينات تعليمية أخرى ولأنواع السباحة الأخرى لإثبات وتأكيد فاعلية هذه التقنيات .



**Helwan University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Dept. of Curriculum and**  
**Methods of Teaching Physical**

**The Effect of educational program by using  
computer Machine on learning  
Free Strake swimming**

**Prepared By**

**Amira Abd Allah Ahmed Eed Zhran**  
**In partial Fulfillment of requirements of obtaining**  
**A Master Degree in Physical Education**

**Supervised By**

**Dr. Zenab A. Omar**  
**Professor in the Dept. of Curriculum**  
**and Methods of Teaching**  
**Faculty of Physical Education**  
**Helwan University**

**Dr. Nadia M. Albagory**  
**Professor in the Dept. of**  
**Faculty of Physical Education**  
**Helwan University**

**Dr. Gehan H. Esmaeel**  
**Associate Professor in the Dept. of**  
**Curriculum and Methods of Teaching**  
**Faculty of Physical Education**  
**Helwan University**

**2007 – 1428 H.J**

## **Summary**

### **The Effect of educational programme by using computer Machine on learning Free Strake swimming**

#### **Aims of the research**

This research aims at designing an educational programme for the skill of Free Strake swimming by using the computer as an educational means and to know its effect on skilful performance level and the acquaintance collection for female beginners in minia governorate.

#### **Hypotheses of the research:**

In the light of the research aims the researcher assumes the following assumptions:

1. There are differences that are statistically indicative between the two prior and after measures of the controlling group in the level of skilful performance and the acquaintance collection of Free Strake swimming and for the benefit of the after measuring.
2. There are differences that are statistically indicative between the average of the two after measuring of the experimental group in the level of skilful performance and

the acquaintance collection of Free Strake swimming and for the benefit of the after measuring.

3. There are differences that are statistically indicative between the two prior and after measures of the two controlling and experimental groups in the level of skilful performance and the acquaintance collection of Free Strake swimming and for the benefit of the experimental group.
4. The ratio of improvement of the experimental groups higher than the ratio of the controlling group in the level of the skilful performance and the acquaintance collection of Free Strake swimming.

#### **The method of the research:**

The research used the experimental method according to its suitability to the research nature. She resorted to one of the experimental designs which is the experimental design of two groups; one of them is experimental and the other is controlling by following the two prior and after measuring of the two groups.

**The community and the Sample of the research:**

The research community included the female beginners participating in the schools of learning swimming in Alminia university from those who passed the first stage of learning swimming and whose ages are between 10 - 12 years and this in the summer season of 2004 / 2005 and their number was about ( 64 ) beginners , The researcher chose a random sample of ( 30 ) beginners that represented 46.88 percent of the research community as a sample to apply the research on them , they were divided on to equal groups each of ( 15 ) beginners , the researcher followed the suggested learning programme with the experimental group by using the computer , whereas she followed the traditional teaching method with the controlling group which was concerned with ( the explanation and the model ) and this was followed in learning Free Stroke swimming.

**Variations of the research:****First: Appliances and tools:**

–Restametar Appliance to measure the height (to the nearest Cm.).

- The medical balance to measure the weight (to the nearest Kg.).
- A stop watches (to the nearest second).
- A measuring tape (to the nearest Cm.).
- A medical ball weighed (3 Kg.).
- A scaled box to measure the flexibility of the back bone.

**Second: The tests:**

- Intelligence test.
- Test of physical abilities.
- Test of the first stage of learning swimming.
- A form to evaluate the skillful performance average.
- Test of the acquaintance collection.

**Third: The suggested learning programme:**

**The used Statistical treatments:**

The following Statistical treatments are used:

The mean – the intermediary - standard deviation - skewness coefficient – correlations coefficient – test (T) -

easiness coefficient – difficulty coefficient – distinction coefficient – the percentage of variability.

### **Conclusions:**

In the light of the research results, the researcher reached the following conclusions:

1. The learning programme through using the computer contributed positively in improving both the acquaintance collection and the level of skilful performance of Free Strake swimming.
2. The traditional style (explanation and the model) contributed positively in improving both the acquaintance collection and the level of skilful performance of Free Strake swimming.
3. There are differences in the effect of both the learning programme by using the computer and the use of the traditional style (explanation and the model) on both the acquaintance collection and the level of skilful performance of Free Strake swimming. The more effective was the learning programme by using the computer.

4. The percentage of the variations averages in the level of skilful performance of Free Strake swimming was higher within the experimental group than the controlling group.

### **Recommendations:**

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

1. Calling those who are in charge of the educational process in the physical education field to urge and encourage using the educational programming based on using the computer in learning the different sport skills to stimulate the learners' motives towards learning these skills.
2. the attempt to develop the programmes of preparing the teacher in physical education colleges in Arab republic of Egypt where they could include the use of the technology of modern education . They have to contribute to organize many refurbish courses – especially for this subject, for the teacher during his active service.
3. It is necessary to enlarge the setting up of laboratories for modern educational technology in physical education colleges in Arab republic of Egypt and also in youth centers and sports clubs and supporting them with specialized

experts in this field and enlarge the production of computer programmes.

4. there is a necessity of the co 'operation of specialized experts in the technological scale of education and the physical education scale in producing programmes based on using the computer for the skills of different sports activities in general and for the other swimming styles in particular.
5. Making similar studies by using different programmes prepared on different technologies on other education samples and for different swimming styles to prove and assure the effectively of these technologies.

ثانياً

ملخص البحث باللغة الإنجليزية