

المرفقات

مرفق رقم (١)

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح :

الوحدة الأولى :

اليوم الأول :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
ومكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيس : المشى ٨٠ ق

- المشى العادى .
- المشى الطويل .
- المشى الرياضى .
- المشى السريع .
- المشى على العقبين .
- المشى الجانبي المتقاطع .
- المشى بخطوة الطعن .
- المشى الثلاثى .
- المشى الراقص .
- المشى على أربع .
- المشى مع الاقعاء .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من المشى .
- استخدام التنويع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .

- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
 - اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
 - تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها الالاعبة على الأرض
(مربع - مستطيل - مثلث دائرة) .
 - المشى فى اتجاهات مختلفة
(للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
 - دمج الاتجاهات
المشى فى مستويات مختلفة .
(العالى - متوسط - منخفض)
 - دمج المستويات
المشى مع استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم - والمساحة الارضية المستخدمة .
 - التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
 - المشى بايقاعات مختلفة (المشى السريع - المشى البطيء - المشى السريع والبطيء معا) .
 - استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة كلمات لها معنى) .
 - استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرأة) .
 - استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
 - ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع المشى وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .
- الجزء الختامى : ه ق
- تمينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع) ،
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الأولى :

اليوم الثانى :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ومكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) وتؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : المرجحات ٨٠ ق

مرجحة الذراعين :

- المرجحة البندولية للذراعين أو الذراع .
- مرجحة الذراعين فى المستوى الأفقى .
- مرجحة الذراعين فى المستوى العمودى .
- المرجحات المتوازية (أمام الجسم يميناً ويساراً ، جانب الجسم أماماً أو خلفاً) .
- مرجحة الجذع يميناً ويساراً .
- مرجحة الجذع أماماً وخلفاً .
- مرجحة الحوض يميناً ويساراً .
- مرجحة الحوض أماماً وخلفاً .
- مرجحة الأرجل يميناً ويساراً .
- مرجحة الأرجل أماماً وخلفاً .
- مرجحة الرأس يميناً ويساراً .
- مرجحة الرأس أماماً وخلفاً .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من المرجحات .
- زبط مرجحات أجزاء الجسم المختلفة ببعضها .
- استخدام التنويع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء المرجحة أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون الالعبة على وعيى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .

- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض أثناء أداء المرجحات .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها أثناء أداء المرجحات .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها الالاعبة على الأرض (مربع - مستطيل مثلث - دائرة) .
- أداء مرجحات فى اتجاهات مختلفة .
- (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء مرجحات فى مستويات مختلفة .
- مرجحة الرجل قريبا من الأرض - مرجحة الرجل للمستوى الأفقى - مرجحة الرجل أعلى من المستوى الأفقى
- دمج المستويات
- أداء المرجحات مع استخدام المدى الواسع للمفاصل .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء المرجحة حتى نهايتها .
- أداء المرجحات بايقاعات مختلفة (سريع - بطىء - سريع و بطىء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة ، الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع المرجحات وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الأولى :

اليوم الثالث :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الأرجل) - تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الحركات المتأرجحة ٨٠ ق

- الوثب المستمر للأمام مع مرجحة الجسم بأكمله لأسفل ثم لأعلى خلفا .
- وثب الليب مع أرجحة الأرجل فتحا والذراعين أماما وخلفا والجذع خلفا .
- الوثب لأعلى مع مرجحة الأذرع لأعلى والجذع خلفا ورجل واحدة خلفا .
- الوثب لأعلى مرجحة الأذرع والجذع والأرجل لأعلى وللأمام .
- الرقود على الظهر مرجحة الجسم بأكمله ولمس الأرجل بالذراعين .
- الرقود على البطن مرجحة الجسم لأعلى للارتكاز على الحوض .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من الحركات المتأرجحة .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الاساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعسى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة .
- (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .

- دمج الاتجاهات .
- الحركات المتأرجحة فى مستويات مختلفة (على - متوسط - منخفض) .
- دمج المستويات .
- الحركات المتأرجحة مع استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم .
والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الحركات المتأرجحة بإيقاعات مختلفة (سريع - بطىء - سريع وبطىء معا) .
- استخدام الوسائل المعنية السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الإيقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جمل حركية لمختلف أنواع الحركات المتأرجحة وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق .

تمينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)

بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثانية :

اليوم الاول :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدي بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسي : الجرى ٨٠ ق

- الجرى العادى .
- الجرى السريع .
- الجرى الرياضى .
- الجرى العالى .
- الجرى خلفا .
- الجرى الجانبي .
- الجرى الجانبي المتقاطع .
- الجرى الطويل .
- ترك فرصة للاعبات للابتكار وارتجال أنواع مختلفة من الجرى .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية تحدد لها اللاعبه على الأرض (مربع - مستطيل - مثلث -
دائرة) .

- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة .
- (للأمام - للخلف - للجنب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .
- دمج الاتجاهات .
- الجرى فى مستويات مختلفة .
- (عالى - متوسط - منخفض) .
- دمج المستويات .
- الجرى مع استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الجرى بإيقاعات مختلفة .
- (سريع - بطيء - سريع وبتىء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - التنوعات الموسيقية المسجلة - الإيقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصورة - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الجرى وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثانية :**اليوم الثانى :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
ومكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل)
تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختاره .

الجزء الرئيسى : الارتداد ٨٠ ق

- الارتداد على قدمين .
- الارتداد العالى .
- الارتداد العميق .
- الارتداد على قدم واحدة .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من الارتداد .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الاساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها اللاعبه على الأرض .
(مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة .
(للامام - للخلف - للجانب - بطريقة فطرية - مع منحنى - فى زجاج) .
- دمج الاتجاهات .
- الارتداد فى مستويات مختلفة .
(عالى - متوسط - منخفض) .

- دمج المستويات .
- الارتداد مع استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الارضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الارتداد بايقاعات مختلفة .
- (سريع - بطيء - سريع وبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصورة - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الارتداد وتعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامي : ه ق

- تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثانية :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم والمجموعات العضلية الكبيرة، ومكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) توءدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الحركات المعلقة ٨٠ ق

- التحرك على موسيقى ٥ / ٤ الخطو ٤ مرات والتوقف فى العدة الخامسة .
- التحرك على موسيقى ٤ / ٤ الخطو ٣ مرات والتوقف فى العدة الرابعة .
- التحرك على موسيقى ٣ / ٤ الخطو مرتين والتوقف فى العدة الثالثة لتعطى اىحاء لشيء ما .
- التحرك على موسيقى ٢ / ٤ الخطو مرة والتوقف فى العدة الثانية .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من الحركات المعلقة .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرآة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرآة على أن تكون اللاعب على وعى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها اللاعب على الأرض .
- (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة .
- (للأمام - للخلف - وللجنب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .
- دمج الاتجاهات .

- الحركات المعلقة فى مستويات مختلفة .
(على - متوسط - منخفض) .
- دمج المستويات .
- الحركات المعلقة مع استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الحركات المعلقة بإيقاعات مختلفة .
(سريع - بطيء - سريع وبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعنوية السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الإيقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعنوية البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الحركات المعلقة وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثالثة :

اليوم الأول :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله من المجموعات العضلية الكبيرة ، مكونه من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) وتوؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة الأولى والثانية . ٨٠ ق

- المراجعة على المشى وأنواعه .
- المراجعة على المرجحة وأنواعه .
- المراجعة على الحركات المتأرجحة وأنواعها .
- ربط المشى والمرجحة والحركات المتأرجحة ببعضها .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار جمل مكونة من (المشى - المرجحة - الحركات المتأرجحة) مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .

من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكون أشكال غير متناسقة على أن تكون الالعبة على وعى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها الالعبة على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريية - فى منحنى - فى زجراج)

- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الجمل (سريع - بطيء - السريع - والبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .

الجزء الختامي : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصحابة الموسيقى .

الوحدة الثالثة :**اليوم الثانى :**

الجزء التمهيدي : هـ ق إحماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
ومكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختاره .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة الأولى والثانية . ٨ ق

- المراجعة على الجرى وأنواعه .
- المراجعة على الارتداد وأنواعه .
- مراجعة على الحركات المعلقة وأنواعها .
- ربط الجرى والارتداد والحركات المعلقة ببعضها .
- ترك فرصة للاعبين لارتجال وابتكار جمل مكونة من :
- (الجرى - الارتداد - الحركات المعلقة) مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة
- باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .

من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون الالعبة على وعى وادراك بالمشاعر
- الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها الالعبة على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى
منحنى - فى زجراج) .

- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الجمل (سريع - بطيء - السريع - والبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .

الجزء الختامي : ه ق

- تمينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثالثة :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق إحماء

جملة إيقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات الكبيرة ، ومكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة الأولى والثانية . ٨٠ ق

- المراجعة على كل الحركات كل على حدى فى الوحدة الأولى والثانية .
- ربط حركات الوحدة الأولى مع الوحدة الثانية .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار جمل مكونه من حركات الوحدة الأولى والثانية
- مجتمعة وتعبر عن مثيرات مختلفة باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .
- من خلال :
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة إنسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون الالعبه على وعى وادراك بالمشاعر
- الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها الالعبه على الأرض .
- استخدام الالاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريه - فى منحنى - فى زجاج) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الاليقاعات المختلفة (سريع - بطىء - السريع والبطىء معا) .

- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية - المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .

الجزء الختامى : ه ق

- تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الرابعة :

اليوم الأول :

الجزء التمهيدي : ه ق احماء

جملة ايفاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ، مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) وتؤدي بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الفجوة ٨٠ ق

- الفجوة مع ثنى الركبة الأمامية .
- الفجوة مع تقوس الجذع خلفا ولمس الرأس بالقدم الخلفية .
- الفجوة المستمرة باليمين واليسار .
- الفجوة بالعرض .
- الفجوة مع الدوران .
- الفجوة مع ثنى الركبتين ، يتم الثنى لكلا الرجلين والدوران والاستمرار فى الدوران بعد الهبوط .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من الفجوة .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعسى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مسـع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض .
- (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .

- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة .
- (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الفجوة فى مستويات مختلفة .
- (مستوى عالى - مستوى متوسط) .
- دمج المستويات .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- أداء الفجوة بإيقاعات مختلفة .
- (البطيء - السريع - سريع وبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعنوية السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الإيقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الفجوة وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الرابعة :**اليوم الثانى :**

الجزء التمهيدي : ه ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونه من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الاتزان ٨٠ ق

- المشى على أطراف الأصابع على الأرض .
- المشى على أطراف الأصابع مع عمل مرجحات للأرجل للأمام وللخلف وللجانب .
- ميزان خلفى - ميزان أمامى - ميزان جانبى .
- الوقوف على أطراف أصابع قدم واحدة ورفع الرجل مثنية خلفا للمس الرأس مع تقوس الجذع خلفا .
- الوقوف على الأكتاف .
- الوقوف على اليدين .
- جراند كار ولمس الرجل الخلفية الرأس مع التقوس خلفا من الجذع .
- من وضع نصف ركوع رفع الرجل الحرة وتحريكها فى جميع الاتجاهات .
- جلوس اتزان على المقعدة بدون سند .
- الدورانات المختلفة على قدم واحدة .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار أنواع مختلفة من الاتزان .
- استخدام التنويع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .

- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها الالعبة على الأرض .
(مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الالاتجاهات الالمختلفة أثناء أداء الالحركة .
(للامام - للخلف - للجانب - بطريفة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
- دمج الالاتجاهات .
- أداء الالاتزان فى مستويات مختلفة .
(مستوى عالى - مستوى متوسط - مستوى منخفض) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الالحركة حتى نهايتها .
- الالاتزان بايقاعات مختلفة .
(بطيء - سريع - سريع وبطيء معا)
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الاليقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرأة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الالاتزان وتعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمرينات استرخاء للمجموعات العظلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الرابعة :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدي بمصباحة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسي : الاهتزازات ٨٠ ق

- اهتزازات من الرأس .
- اهتزازات من الذراعين .
- اهتزازات من رسغى اليدين .
- اهتزازات من الأكتاف .
- اهتزازات من الجذع .
- اهتزازات من الحوض .
- اهتزازات من الركب .
- اهتزازات من القدمين .
- يترك فرصة للاعبات لابتكار أنواع مختلفة من الاهتزازات .
- استخدام التنويع فى تحريك أجزاء الجسم أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الاهتزازات أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض .
- (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .

- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركات الاهتزازية .
- (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحني - فى زجاج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الاهتزازات فى مستويات مختلفة .
- (مستوى عالى - مستوى متوسط - مستوى منخفض) .
- دمج المستويات .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الاهتزازات بايقاعات مختلفة .
- (البطيء - السريع - سريع وبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الاهتزازات ، تعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

- تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
- بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الخامسة :

اليوم الاول :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الوشب ٨٠ ق

- وثبة المقص : تؤدى مع تبديل رفع الرجلين أماما وخلفا .
- وثبة الفجوة : وتكون بفرد إحدى الرجلين أماما والأخرى خلفا والهبوط على
القدم الحرة .
- وثبة الغزالة : تؤدى كما فى الفجوة ولكن بثنى ساق الرجل الأمامية
وملاستها للفخذ الخلفية .
- وثبة النجمة : وثبة عالية مع فتح الرجلين جانبا وضمها فى الهواء قبل
الهبوط .
- وثبة الاكليك : الوشب برجل واحدة مع مرجحة الرجل الاخرى جانبا عاليا
وخطها برجل الارتقاء فى الهواء .
- وثبة الحلقة : وثبة عالية مع تقوس الجذع وفتح الذراعين مع ثنى الساقين
للمس الرأس بالقدم .
- وثبة الاقعاء : وثبة عالية مع اتخاذ وضع الاقعاء وملاسة بطنى القدم لبعضهما،
الركب متجهة للخارج والذراعين بين الرجلين أو مد عرضا .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار أنواع مختلفة من الوشبات .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركات الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الوشبات أمام مرآة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعسى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .

- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض.
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم المختلفة وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها الالاعبة مع الأرض (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الوثبات (للأمام - للخلف - بطريقة قطرية فى منحنى - فى زجراج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الوثبات فى مستويات مختلفة .
- (مستوى عالى - مستوى متوسط) .
- دمج المستويات .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الوثبة حتى نهايتها .
- الوثبات بايقاعات مختلفة .
- (البطيء - السريع - البطيء والسريع معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الوثبات ، تعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

- تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الخامسة :**اليوم الثانى :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : السقوط . ٨٠ ق

- السقوط الخلفى والنهوض منه .
- من الركوع - من الوقوف - من الحركة .
- السقوط الجانبي والنهوض منه .
- من الوقوف - من الركوع - من الجلوس ثنى جانبا .
- السقوط الدائرى والنهوض منه .
- من الوقوف - من الركوع .
- يترك فرصة للاعبات لابتكار أنواع مختلفة من السقوط .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعسى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم المختلفة وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها اللاعبه على الأرض (مربع - مستطيل -
مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة .
- (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .
- دمج الاتجاهات .

- أداء السقوط من مستويات مختلفة .
 - (مستوى عالي - مستوى متوسط - مستوى منخفض) .
 - دمج المستويات .
 - استخدام المدى الواسع والضيق لعمل المفاصل .
 - السقوط بايقاعات مختلفة .
 - (البطيء - السريع - البطيء والسريع معا) .
 - استخدام الوسائل المعينة (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
 - استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
 - استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
 - ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع السقطات ، تعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .
- الجزء الختامي : ه ق .
- تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الخامسة :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدي بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيس : الحركات الانسيابية ٨٠ ق

- انسيابية الأداء في جميع الحركات السابق تدريسها .
- المشى - المرححات - الحركات المتأرجحة - الجرى - الارتداد - الحركات
المعلقة - الفجوة - التوازن - الحركات الاهتزازية - الوثب - السقوط .
- ترك فرصة للاعبين للابتكار والارتجال بانسيابية لجميع الحركات السابقة .
- استخدام التنوع مع تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء أداء الحركات بانسيابية .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض بانسيابية .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها بانسيابية .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها اللعبة على الأرض .
(مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) بانسيابية .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركات بانسيابية .
(للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الحركات بانسيابية فى مستويات مختلفة .
(عالى - متوسط - منخفض) .
- الأداء الانسيابي مع استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة
الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركات الانسيابية حتى نهايتها .

- الحركات الانسيابية بايقاعات مختلفة .
- (سريع - بطيء - سريع و بطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف الحركات التي تؤدى بانسيابية وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .
- الجزء الختامى : ه ق .
- تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع) بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة السادسة :

اليوم الاول :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدي بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسي : مراجعة على الوحدة الرابعة والخامسة . ٨ ق

- المراجعة على الفجوة وأنواعها .
- المراجعة على الأتزان وأنواعه .
- المراجعة على الحركات الاهتزازية وأنواعها .
- ربط الفجوة والأتزان والحركات الاهتزازية ببعضها .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار جمل مكونة من :
- (الفجوة - الأتزان - الحركات الاهتزازية) مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة
بأستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .
- من خلال :

- استخدام التنوع في تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون اللاعبه على وعى وإدراك بالمشاعر
الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريه -
في منحنى - في زجاج) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .

- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الجمل (سريع - بطيء - السريع والبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .

الجزء الختامي : ه ق

- تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة السادسة :

اليوم الثانى :

الجزء التمهيدي : ه ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة الرابعة والخامسة . ٨٠ ق

- المراجعة على الوثب وأنواعه .
- المراجعة على السقوط وأنواعه .
- المراجعة على الحركات الانسيابية .
- ربط الوثب والسقوط والحركات الانسيابية ببعضها .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار جمل مكونة من :
(الوثب - السقوط - الحركات الانسيابية) مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة
باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .

من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون اللاعب على وعى وادراك بالمشاعر
الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعب على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريية -
فى منحنى - فى زجراج) .

- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الجمل (سريع - بطى - سريع و بطى)
- (معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .

الجزء الختامى : ه ق

- تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة السادسة :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) ، وتؤدي بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسي : مراجعة على الوحدة الرابعة والخامسة . ٨ ق

- المراجعة على جميع حركات الوحدة الرابعة والخامسة كل على حدى .
- ربط حركات الوحدة الرابعة والخامسة .
- ترك فرصة للاعبات لأرتجال وابتكار جمل مكونة من حركات الوحدة الرابعة والخامسة
- والخامسة مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .
- ربط محتويات الوحدة الرابعة والخامسة بمحتويات الوحدات السابقة .

من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريه - فى منحنى - فى زجاج) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .

- استخدام الايقاعات المختلفة (سريع - بطيء - السريع والبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .

الجزء الختامى : ه ق

تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)

بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة السابعة :**اليوم الاول :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : خطوه الحصان (الكومات) ٨٠ ق

- الكومات الأمامية .
- الكومات الجانبية .
- الكومات الخلفية .
- الكومات العالى .
- الكومات المنخفض .
- الكومات المتقاطع .
- الكومات بالدوران .
- يترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار أنواع مختلفة من الكومات .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الاخرى أثناء أداء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة من أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض (مربع - مستطيل -
مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة (للأمام - للخلف - للجانب -
بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .

- دمج الاتجاهات .
- أداء الكومات فى مستويات مختلفة .
- (مستوى عالى - مستوى متوسط) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمسافة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الكومات بإيقاعات مختلفة .
- (بطيء - سريع - بطيء وسريع معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الإيقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الكومات وتعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمريبات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة السابعة :

اليوم الثانى :

الجزء التمهيدي : هـ ق إحماء .

جملة ايقاعية تشمل على جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ، مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) وتؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الدوران ٨٠ ق

١ - دوران بدون الانتقال :

- دوران على قدم واحدة - دورة كاملة أو عدة دورات .

- الدوران بالتقاطع .

- الدوران مع الوثب فى الهواء .

٢ - دوران مع الانتقال :

- دوران السلسلة .

- الدوران على قدم واحدة .

- الدوران للداخل .

- الدوران للخارج .

- الدوران مرتين متتاليتين الدورة الأولى على رجل والثانية مع الرجل الأخرى

على أن تكون حركة واحدة وسريعة .

- دورة أو دورة ونصف مع وضع الميزان سواء كان ذلك ميزان أمامى أو مـيزان

خلفى وكلما زاد مقدار الدوران عن دورة زادت صعوبة التمرين .

- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار أنواع مختلفة من الدوران .

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء أداء الدوران .

- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركة الأساسية أمام المرأة .

- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك

بالمشاعر الحركية لكل شكل .

- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض أثناء أداء الدوران .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها الالعبه على الأرض .
(مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الدوران
(للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الدوران فى مستويات مختلفة .
(مستوى عالى - مستوى متوسط - مستوى منخفض) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية الدوران وحتى نهايته .
- الدوران بايقاعات مختلفة .
(بطيء - سريع - سريع و بطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسيه (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الدوران وتعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى

الجزء الختامى : ه ق

تمينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)

بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة السابعة :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) وتؤدي بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الهبوط . ٨ ق

- الوقوف مد الجسم لأعلى ويترك الجسم ليقع فى حالة استرخاء كامل للهبوط على الأرض .
- التحرك ثم فجأة يترك الجسم للاسترخاء الكامل على الأرض والهبوط .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار أنواع مختلفة من الهبوط .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم أثناء الهبوط .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء الهبوط أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض أثناء الهبوط .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء الهبوط .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الهبوط من مستويات مختلفة .
- (من المستوى العالى - من المستوى المتوسط - من المستوى المنخفض) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .

- التركيز على نقطة وهمية من بداية الهبوط حتى نهايته .
- الهبوط بايقاعات مختلفة .
- (بطيء - سريع - سريع وبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الهبوط وتعبر عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثامنة :

اليوم الاول :

الجزء التمهيدي : هـ ق أحماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ، مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الزحلقة ٨٠ ق

- الزحلقة أماما .
 - الزحلقة جانبا .
 - الزحلقة خلفا .
 - الزحلقة مع خبط القدمين فى الهواء .
 - الزحلقة مع تبديل الأرجل فى الهواء .
 - الزحلقة مع عمل ربع دورة .
 - الزحلقة مع عمل نصف دورة .
 - الزحلة مع عمل دورة كاملة .
 - يترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار أنواع مختلفة من الزحلقة .
 - استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء أداء الزحلقة .
 - تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الزحلقة أمام المرأة .
 - تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبة على وعسى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
 - تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
 - اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
 - تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها اللاعبة على الأرض .
- (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .

- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء أداء الحركة
(للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجراج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الزحلقة فى مستويات مختلفة .
(مستوى عالى - مستوى متوسط) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- الزحلقة بأيقاعات مختلفة .
(بطيء - سريع - بطيء وسريع معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية - المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الزحلقة وتعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

- تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثامنة :

اليوم الثانى :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايفاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : الحجل ٨٠ ق

- الحجل فى المكان بالقدمين .
- الحجل للأمام بالقدمين .
- الحجل جانبا بالقدمين .
- الحجل خلفا بالقدمين .
- نفس التمرين السابق ولكن بقدم واحدة .
- الحجل مع تبادل الأرجل يميناً ويساراً (أماماً - خلفاً - جانباً) .
- الحجل مع تبادل ضم وفتح الأرجل فى المكان (للأمام - للخلف - للجانب) .
- الحجل المتقاطع .
- الحجل المستقيم وتؤدى على قدم واحدة مع فرد الرجل الحرة أماماً .
- الحجل المائل .
- يترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار أنواع مختلفة من الحجل .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء أداء الحجل .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحجل أمام المرأة .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعسى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع
الأرض أثناء أداء الحجل .

- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحددها الالعبة على الأرض (مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الالاتجاهات المختلفة أثناء أداء الالعمل . (للأمام - للخلف - للجانب - بطريفة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
- دمج الالاتجاهات .
- أداء الالعمل فى مستويات مختلفة . (مستوى عالى - مستوى متوسط) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الالعمل حتى نهايتها .
- الالعمل بايقاعات مختلفة . (بطىء - سريع - بطىء وسريع معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الاليقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام الوسائل المعينة الحسية (الاللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الالعمل وتعبر عن مثير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمرينات استرخاء للمجموعات العضية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الالجدع) بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثامنة :

اليوم الثالث :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيس : الحركات الفجائية ٨٠ ق

- الحركات الانتقالية بقوة كبيرة وانقباض سريع .
- الحركات التى تؤدى من الثبات بقوة كبيرة وانقباض سريع .
- أنواع الحركات الاخرى تؤدى بقوة كبيرة وانقباض سريع (الحركات المتأرجحة -
الحركات المعلقة) .
- ترك فرصة للاعبات لإرتجال وإبتكار أنواع مختلفة من الحركات الفجائية القوية .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم بطريقة فجائية قوية .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرأة على أن تكون اللاعبه على وعسى وادراك
بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم المختلفة والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- إعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض .
(مربع - مستطيل - مثلث - دائرة) .
- استخدام الاتجاهات المختلفة أثناء الأداء .
(للامام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى منحنى - فى زجاج) .
- دمج الاتجاهات .
- أداء الحركات الفجائية القوية فى مستويات مختلفة .
(مستوى عالى - مستوى متوسط - مستوى منخفض) .

- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الأرضية المستخدمة.
- التركيز على نقطة وهمية من بداية أداء الحركة حتى نهايتها .
- أداء الحركات الفجائية القوية بإيقاعات مختلفة .
(بطيء - سريع - بطيء وسريع معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية - المسجلة - الإيقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل المعينة البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .
- استخدام المعينات الحسية (اللمس) .
- ابتكار جملة حركية لمختلف أنواع الحركات الفجائية القوية وتعبير عن مشير ما مع استخدام الموسيقى .

الجزء الختامي : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة التاسعة :

اليوم الأول :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة، مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة السابعة . ٨ ق

- المراجعة على الكومات وأنواعها .
- المراجعة على الدوران بأنواعها .
- المراجعة على حركات الهبوط وأنواعه .
- ربط الحركات السابقة ببعضها .
- ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار جمل مكونة من الحركات السابقة (الكومات - الدوران - حركات الهبوط) مجتمعه وتعبر عن مشيرات مختلفة باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .

من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون اللاعبه على وعى وإدراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الأرض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحددها اللاعبه على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريه - فى منحنى - فى زجراج) .

- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الارضية المستخدمة.
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الجمل (سريع - بطيء - السريع والبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .

الجزء الختامى : هـ ق

- تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة التاسعة :**اليوم الثانى :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة الثامنة . ٨ ق

- المراجعة على الزحلقة بأنواعها .
 - المراجعة على الحجل بأنواعه .
 - المراجعة على الحركات الفجائية القوية بأنواعها .
 - ربط الحركات السابقة ببعضها .
 - ترك فرصة للاعبات لارتجال وابتكار جمل مكونه من الحركات السابقة (الزحلقة -
الحجل - الحركات الفجائية) مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة باستخدام
مقطوعات موسيقية مختارة .
- من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء أداء الحركات .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك بالمشاعر
الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الارض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الارض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطريه -
فى منحنى - فى زجاج) .
- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الحسم والمساحة الارضية المستخدمة .

(٥٢)

- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الجمل (سريع - بطيء - السريع - والبطيء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .

الجزء الختامي : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة التاسعة :**اليوم الثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : مراجعة على الوحدة السابعة والثامنة ٨٠ ق

- المراجعة على حركات الوحدة السابعة والثامنة .
 - ربط حركات الوحدة السابعة والثامنة .
 - ترك فرصة للاعبين لارتجال وابتكار جمل مكونة من حركات الوحدة السابعة
والثامنة مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .
 - ربط محتويات الوحدة السابعة والثامنة بمحتويات الوحدات السابقة .
 - ترك فرصة للاعبين لارتجال وابتكار جمل مكونة من حركات الوحدات السابقة
مجتمعة وتعبر عن مشيرات مختلفة باستخدام مقطوعات موسيقية مختارة .
- من خلال :

- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم المختلفة .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية .
- تكوين أشكال غير متناسقة على أن تكون اللاعب على وعى وادراك بالمشاعر
الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض أى عمل زوايا مختلفة مع الارض .
- ابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- استخدام أشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعب على الأرض .
- استخدام الاتجاهات المختلفة (للأمام - للخلف - للجانب - بطريقة قطرية - فى
منحنى - فى زجراج) .

(٥٤)

- استخدام المدى الواسع والضيق لمفاصل الجسم والمساحة الارضية المستخدمة .
- التركيز على نقطة وهمية أثناء أداء الحركات .
- استخدام الايقاعات المختلفة (سريع - بطى - السريع والبطىء معا) .
- استخدام الوسائل المعينة السمعية (نبرات الصوت - المقطوعات الموسيقية - المسجلة - الايقاعات المختلفة - كلمات لها معنى) .
- استخدام الوسائل البصرية (النموذج - الصور - المرآة) .

الجزء الختامى : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة العاشرة :

اليوم الاول والثاني والثالث :

الجزء التمهيدي : هـ ق أحماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : ابتكار ٨٠ ق

- ابتكار جملة باستخدام كلمات العمل التالية :
- التحرك - دوران - فتح - ضم - سقوط - ارتفاع .
- مع المحافظة على هذا التتابع ولكن يكتشف طرق مختلفة من أداء هـ هـ هذه
الكلمات .
- البدء بارتجالات فردية .
- العمل فى ازدواج والتحرك لالعبه بعد الأخرى مثل قائد وتابع .
- استخدام أنشطة رياضية كنقطة بداية لجملة مثل ضربة ارسال تنس .
- * ضربة ارسال تنس (تقدم - ضرب - جرى) .
- * ضربة بطريقة مغزلية (رمى - مد) .
- * تصويب هدف لكرة القدم والجرى والوثب مع ضربة رأس .
- * بناء على فكرة سباق الحواجز ، ابتكار عبارات حركية تحتوى على وثبات ،
سقطات ، دحرجات ، مد ، التواء ، ثنى والبحث عن نهايات مناسبة
للجملة .
- ارتجال باستخدام عبارة العمل التالية
(أخطو ببطى ، توقف ، ابدأ ، ارتفع ، اغطس ، راوغ ، انقراض ، وثب ، تقابل ،
جرى بطى) تعبر اللاعب عن هذه الكلمات بمفردها .

- تخيل الالعبه لوجود أداه مثل (جاروف التراب) .
- لكى تختبىء خلفه الالعبه ، التحرك نحو الجاروف أو بعيدا عنه ، الزحف حول أو بين الجاروف ، فوق أو أسفل الجاروف .
- ارتجال الالعبه لحركات الحيوانات تتقابل معا
- تبادل حركات بطيئة مع جرى سريع ، وثب مفاجىء مع غطسات بطيئة دوران ووقوف أى فعل ورد فعل .
- عمل جملة تعبر عن فكرة القطط كمثير لجملة باستخدام مزيج من المد والانقضاء والالتواء والانحناء . وذلك بتتابع جملة من فعل ورد الفعل بين قطين يتشاجران العمل مزدوج .
- استخدام الميلودراما حيث يسجل شريط موسيقى مركب من عدة اصوات كمؤثرات صوتية لأفلام صامته مع مناقشة الالعبات للمتغيرات الموسيقية داخل هذا المزيج ، والتحدث عن الاثارة والتوتر وأعمال البطولة والرعب والرثاء والضوضاء والكوميديا وأى شىء توحى به الموسيقى حيث تودى كل لاعبه القصة الموحاه لها من الموسيقى .
- كل لاعبه تحاول أن تعبر عن شخصية كاريكاتورية مثال (عمال نظافة الشبايك ، عمال رصف الطرق ، بعض منحرفين مثال : نشالين - لصوص - خطافين ، مع ضرورة المبالغة فى الأداء ويكون هذا العمل فردى .
- ابتكار جمل بها الكلمات والمواقف السابقة مع أداء عناصر جمبازية مختارة من الالعبه مع الموسيقى .
- ابتكار جمل بها الكلمات والمواقف السابقة مع أداء سلسلة جمبازية مع الموسيقى .
- ابتكار سلسلة أكروباتية يتخللها المواقف السابقة مع الموسيقى .
- ابتكار سلسلة جمبازية تعبر عن الكلمات السابقة مع سلسلة أكروباتية مع الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمارين استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)

بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الحادية عشر :**اليوم الاول والثاني والثالث :**

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : ابتكار ٨٠ ق

- يذكر أفكار مختلفة ويطلب من اللاعبين التعبير عنها بحركات أجسامهم كما
تبدولهم . مثال (أكروبات - المشى على الحبل - المهرجون) .
- العمل فردى ثم فى ازدواج .
- ابتكار اللاعبه لجمال تعبر عن الكلمات الآتية كل على حدى (انتظر - استقر -
تجمد - اسقط - اندفع - توقف - اجلس - تسكع - راحة) .
- ادماج الكلمات السابقة فى جملة .
- ابتكار جملة يستخدم فيها ما يلى كالهام :
- * تعالى الى الحافة .
- * قد نسقط .
- * تعالى الى الحافة .
- * انها عالية جدا .
- * تعالى الى الحافة .
- * لقد أتوا .
- * أنهم قليلون .
- * العمل ثنائى .
- تناول الكلمات التالية بالحركة .
- (الطيران - التحليق - دوران - دوران سريع - انزلاق) .
- التعبير عن المفاهيم المكانية التالية من خلال الحركة .
(فوق - أسفل - أعلى - تحت - خارج - داخل) .

- التعبير عن الطقوس من خلال أداء جمل مختلفة بها .
- (الانحناء - الارتفاع من الانحناء - الخضوع والسجود - فتح وضم - دوران) .
- ابتكار جملة تعبر عن الطيور في حالة الطيران .
- السماع قطع موسيقية مختارة مع أداء الالاعبة عليها باستمرار .
- سماع قطع موسيقية ومحاولة التعبير عنها كما تبدو للالاعبة من خلال الحركة .
- ابتكار جمل تعبر عن المفاهيم السابقة مع أداء عناصر جمبازية مختارة من الالاعبة مع الموسيقى .
- ابتكار جمل تعبر عن المفاهيم السابقة مع أداء سلسلة جمبازية مع الموسيقى .
- ابتكار سلسلة أكروباتية يتخللها المواقف السابقة مع الموسيقى .
- ابتكار سلسلة جمبازية مع سلسلة أكروباتية تعبر عن الكلمات السابقة مع الموسيقى .

الجزء الختامى : ه ق

تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثانية عشر :

اليوم الاول والثاني والثالث:

الجزء التمهيدي : ه ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونه من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات الارجل)
تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : ابتكار ٨٠ ق

- تعبر الالعبة عن الكلمات الاتية كل على حدى بالحركة
كلمات بطيئة مثال :

يزحف - يخبو - يتسكع - يذوب (مثل الثلج) .

كلمات سريعة مثال :

حركة سريعة - اضطراب ارتعاش - هياج عصبى - رفرقة .

كلمات خفيفة مثال :

انزلاق - طفو - دوامة - يحو (كالطائر) - التفاف حول محور .

كلمات قوية مثال :

دفع - جذب - دب على الأرض - كراچ .

- ارتجال عدد من الكلمات لتشكيل عبارات عمل ديناميكية مثال :

* حركة سريعة - حركة سريعة - غطس بطىء - وثب ودوران بعيدا .

* قفز هنا - قفز هناك - قفز فى كل مكان .

* تجمد - تجمد - تجمد نحو الارض .

* انكماش - يلتوى - يلتوى وينفرد .

* انبساط - انكماش - انفجار - يسقط كالشلال .

* تقلص - امتداد - وثب مفاجىء .

* انطلاق سريع - هياج - ضرب ودوامة .

* تعبر الالعبة عن الشعر التالى بالحركة

عندما تدور الرياح وتتلوى وتتماوج .

- الأشياء تطير وترفرف وتكون كالد واهه .
- تدور في حلزون ولأسفل وحول .
- تطفو وتطير الى الأرض
- ثم الرعد يتدحرج ويصطدم .
- وعندما يثب البرق ويسرع ويبرق .
- تتساقط قطرات المطر فوق الارض .
- تصدر صوت نقر .
- وفورا تختفى العاصفة .
- وتترك قوس قزح .
- حيث تؤدى الالعبه اعمال ديناميكية مندمجة مع أصوات من الالعبه .
- ابتكار جملة ترتكز على مزيج من أنماط خطوات ايقاعية .
- استخدام الترنيمه التاليه لتحقيق الارتجالات .
- استمع - استمع للقدمين .
- أقدام كبيرة - أقدام صغيرة .
- أقدام قوية - أقدام خفيفة .
- أصابع القدمين تصدر صوت .
- القدمين يتحدثان .
- قدم واحد . . . قدمين . . . ثلاثة أقدام . . . أربع أقدام .
- المخلوقات الزاحفة لها أرجل أكثر .
- القدمين ترقص فى خط .
- انه زمن الزواحف المجنونه .
- تؤدى بصوره فرديه تعبر عنها الالعبه مع استخدام الموسيقى .
- أداء الالعبه على قطع موسيقيه مختلفه .
- استماع الالعبه لقطع موسيقيه وتحاول أن تعبر عنها كما تراها الالعبه .
- ابتكار جمل تعبر عن المفاهيم السابقه مع أداء عناصر جمبازيه مختاره من الالعبه مع الموسيقى .

- ابتكار جمل تعبر عن المفاهيم السابقة مع أداء سلسلة جمبازية مع الموسيقى .
- ابتكار سلسلة أكروباتية يتخللها المواقف السابقة مع الموسيقى .
- ابتكار سلسلة جمبازية مع سلسلة أكروباتية تعبر عن الكلمات السابقة مع الموسيقى .

الجزء الختامي : ه ق

- تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثالثة عشر :

اليوم الاول والثاني والثالث :

الجزء التمهيدي : هـ ق احماء .

جملة ايقاعية تشمل جميع أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة ،
مكونة من (المشى - الجرى - الحجل - حركات الأذرع - حركات الجذع - حركات
الأرجل) ، تؤدى بمصاحبة قطعة موسيقية مختارة .

الجزء الرئيسى : ابتكار ٨٠ ق

- أداء جملة تعتمد على الصراع المواجهة لاشياء ما مثال :

* مجموعات متنافسة من الناس .

* الليل والنهار .

* الماء والنار .

ارتجال الالعاب للشد والاثارة من خلال .

(خطوه دوران ، توقف - تراجع - تغيرات فى المستوى) .

العمل على توضيح ماذا حدث عندما يتقابل الجانبان مثلا من الماء والنار

فيكون هناك تغيرات ودورانات وأفعال قوية . أفعال قوية وبطيئة نحو

وبعيدا عن بعضهم البعض بأستخدام راحة اليدين - والقدمين - الركبتين

- الكوعين مع التأكد من أن الالعاب يحدثون تلامس فعلى مع بعضهم

البعض .

* العمل يكون زوجى .

- ارتجال الالعبة لفكرة رقصة ترتكز على شعر

* اذهبى يا ريح ، هبى .

* هزى الاشياء .

* خذى الاشياء .

* طيرى .

* جلجلى الاشياء .

* أرجحى الاشياء .

- * رفرفى الأشياء .
- * عاليا .
- * اذهبى يا ربح .
- * ادفعى الاشياء .
- * لا ياربيح لا .
- * مش أنا .
- * مش أنا .
- التعبير عن هذه الكلمات فى حركة .
- ارتجال كل سطر من سطور الشعر .
- يصاحب الأفعال أصوات تصدرها اللاعبة من الأرجل أو اليدين .
- التعبير عن الشعر ككل مع ادخال عناصر الجماز المختارة والسلاسل الجمازية والأكروباتية .
- العمل فى ازدواج اللاعبة تسأل سؤاال والأخرى تجيب عليها من خلال الحركة وعلى موسيقى مختارة .
- اختيار سلسلة من العبارات الموسيقية المتباينة المسجلة وكل عبارة تقوم اللاعبة برد فعل قوى محاولة التوضيح بالحركة ما الذى توحى به الموسيقى لها .
- تنصت اللاعبة الى نوعية الدينامية لكل عبارة موسيقية ثم تكرر تلك النوعية فى فعل.
- اختيار قطع موسيقية وترتجل عليها اللاعبة مع التحرك فى استجابة مباشرة فتقلد الايقاع تماما ومباشرة .
- ارتجال اللاعبة عدة مرات والتحرك فى اتجاه معاكس تماما للايقاع .
- ارتجال اللاعبة مع موضوع الموسيقى أو ما توحى به .
- التعبير عن مواقف مختلفة بالحركة كل على حدة .
- السعادة - الحزن - الخوف - الحنان .
- ابتكار جملة تعبر عن كل من المواقف السابقة كل على حدة .
- مع استخدام سلاسل جمازية وأكروباتية .
- الربط بين المواقف الأربعة بحيث تشير من السعادة الى الحزن الى الخوف الى الحنان .

- ابتكار جملة للتعبير عن كل شخصية على حدى .
- شخصية احلام اليقظة (بطيء - رقيق) .
- شخصية المتحمس (سرعة - حيوية) .
- شخصية السيادةى (قوة - أكثر قوة) .
- ابتكار رقصة تجمع كل الشخصيات مع الربط بحركات الجمباز والسلاسل الأكروباتية والجمبازية .

الجزء الختامى : ه ق .

- تمرينات استرخاء للمجموعات العضلية الكبيرة (الأذرع - الأرجل - الجذع)
بمصاحبة الموسيقى .

مرفق رقم (٢)

- اختبار القدرة على الابتكار في التعبير بالحركة (لآمال مرس) .
- المعاملات العلمية للاختبار .

اسم الاختبار :

اختبار القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة (لآمال مرسى) .

الهدف من الاختبار :

قياس قدرة الفرد على الابتكار فى التعبير بالحركة بطريقة موضوعية من خلال مكونات الابتكار الممثل فى - الطلاقة ، المرونه ، الأصالة - .

السن والجنس :

يصلح للاستخدام فى جميع الاعمار وللجنسين .

الأدوات المستخدمة :

- (١) صاله مجهزة بالتوصيلات الكهربائية .
- (٢) ساعة ايقاف لضبط الوقت الخاص بكل فقره من فقرات الاختبار .
- (٣) كاميرا ، وشريط فيديو كاسيت ، وخبير تصوير ، حيث يتم تصوير المختبر أثناء الأداء لتسهيل عملية التقييم .

أولا : طريقة قياس الطلاقة الحركية :

تقاس الطلاقة بأداء أكبر عدد ممكن من الأوضاع المشتقة من أحد الأوضاع الأساسية كاستجابات للتعبير عن أحد المثيرات فى فترة زمنية قدرها دقيقة واحدة .

تعليمات الاختبار :

- للمختبر الحق فى اختيار أحد الأوضاع الأساسية التى تمكنه من ابتكار أكبر عدد ممكن من الأوضاع المشتقة كاستجابات حركية للتعبير عن المثير الذى يحدده الباحث .
- يجب أن يلتزم المختبر بالوضع الأساسى الذى حدده قبل بدء الاختبار .
- كلما زاد عدد الأوضاع المعبره عن المثير فى الفترة الزمنية المحددة وقيل تكرارها كلما زادت الطلاقة الحركية .

- على المختبر الا يتجاوز الزمن المحدد له (دقيقة واحدة) .
- لا يجوز تكرار الوضع المشتق أو الاستجابة الحركية أكثر من مرة .
- على المختبر الثبات فى الوضع برهه من الزمن أى بين كل استجابة حركية وأخرى لاتاحة الفرصة أمام الباحث للتقييم بعد التصوير .

الخطا الشائعة :

- أن يغير المختبر الوضع الأساسى الذى سبق اختياره .
- تكرار الوضع أو الاستجابة الحركية الواحدة أكثر من مرة .
- اذا لم تعبر الاستجابة الحركية عن المثير الذى حدده الباحث قبل بدء الاختبار .

حساب الدرجة :

- تحسب من ١٥ درجة .
- تحتسب درجة واحدة لكل استجابة حركية معبره عن المثير وغير مكرره .
- تلغى درجة الاستجابة الحركية اذا غير المختبر الوضع الأساسى الذى تم تحديده قبل بدء الاختبار .

ثانيا : طريقة قياس المرونة والأصالة الحركية :

- تقاس المرونة والأصالة بأداء أكبر عدد ممكن من الاستجابات الحركية فى شكل حركات تتميز بالتنوع وعدم التكرار وذلك فى فترة زمنية قدرها دقيقة واحدة .
- تستخلص المرونة وتقيم بعدد الاستجابات الحركية فى شكل حركات معبرة عن المثير وغير مكرره بالنسبة للمختبر نفسه .
- تستخلص الأصالة وتقيم بعدد الاستجابات الحركية الحرة المعبره عن المثير وغير مكرره بالنسبة لأفراد مجتمع البحث .

تعليمات الاختبار :

- أن تعبر كل استجابة حركية عن المثير الذى يحدده الباحث .
- على المختبر ألا يتجاوز الزمن المحدد له .
- لا يجوز تكرار الاستجابة الحركية أكثر من مرة .
- للمختبر الحق فى الانتقال من استجابة حركية لأخرى خلال الأوضاع الأساسية والمشتقة دون قيود .
- على المختبر الثبات فى الاستجابة الحركية برهه من الزمن أى بين كل استجابة وأخرى لاتاحة الفرصة أمام الباحث للتقييم بعد التصوير .

الاطباء الشائعة :

- تكرار الاستجابة الحركية أكثر من مرة .
- اذا لم تعبر الاستجابة الحركية عن المثير الذى يحدده الباحث .

احتساب درجة المرونة :

- تحسب من ٢٠ درجة .
- تحتسب درجة واحدة لكل استجابة حركية غير متكرره ومعبره عن المثير بـ
- استجابات المختبر نفسه .

حساب درجة الاصاله :

- تحسب من ١٥ درجة .
- تحتسب درجة واحدة لكل استجابة حركية معبره عن المثير وغير مكرره بـ
- أفراد مجتمع البحث .

وقد استخدم هذا الاختبار فى دراسة سابقة وسبق تقنيه على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وقد أثبت الاختبار درجة عالية من الصدق والثبات .

المعاملات العلمية للاختبار :

وإتقن الاختبار فى الدراسة الحالية قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات والصدق على عينة من لاعبات الدرجة الأولى قوامها (٨) لاعبات .

وقد اعتمدت الباحثة طريقة إعادة الاختبار بفارق زمنى (١٠) أيام بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقية أما الصدق فقد تم حسابه بطريقة الصدق الذاتى لتطمئن الباحثة مبدئياً على صدقه ثم عرضه على لجنة من المحكمات المتخصصات فى التعبير الحركى بدرجة استاذ وقد بلغت نسبة الاتفاق على الصلاحية ٩٠.٣٣ ٪ ، والجدول التالى يوضح ثبات وصدق الاختبار .

معاملات الارتباط بين القياسين الأول والثانى والصدق الذاتى للاختبار

الاختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة	معامل الارتباط	الصدق الذاتى
	ع	م	ع	م			
الطلاقة	١١٤	١٨٨	٣٢	٢	٥٨٤	٩٧	٩٨
المرونة	١٤٨	٣٧١	٥٤	٣٨٤	١٦١	٩٨	٩٩
الاصالة	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
الدرجة الكلية	٣٥٠	٥٥٩	٣٧٥	٥٨٤	٩٤٠	٩٨	٩٩

قيمة "ر" الجدولية ٦٦
قيمة "ت" غير داله

يتضح من الجدول السابق ارتفاع المعاملات العلمية للاختبارات من

حيث الثبات والصدق .

مرفق رقم (٣)

استمارة جمع البيانات الخاصة باختبار الابتكار

الطلاقة

الدرجة	الاضاع الصحيحة	عدد الاوضاع الغير معبره	عدد الاوضاع المكورة	عدد الاوضاع	رقم المختبر

المرونة

الدرجة	الاضاع الصحيحة	عدد الاوضاع الغير معبره	عدد الاوضاع الاساسية	عدد الحركات المكورة	عدد الحركات	رقم المختبر

الاصالة

الدرجة	عدد الاوضاع الفريدة المعبرة عن المثير	رقم المختبر

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته :

تعددت المجالات البحثية وفروع العلم المختلفة المرتبطة بهذه المجالات فى حركات الانسان بوجه عام وفى الحركة الرياضية وقواعد ها وأسسها العلمية والعملية بوجه خاص ، يهدف الى أن تصل بالأداء الرياضى الى التكنيك المثالى للحركة المعينه ، وتتميز الحركة الرياضية عن الحركات العامة للانسان بأنها حركة ذات مستوى معين ولها انجازاتها المعينة كذلك لها أهدافها ومعانيها ، ويعتبر الرقص الحديث نوعا من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير نتيجة لتنظيم ارادى للحركات المبتكرة وبتكوين ايقاعى جديد لأنماط حركية متنوعة ، حيث تعطى للفرد كيانا جديدا وخبرات جمالية وفنية تعبر عن ذاته من خلال احساسه وانفعالاته ، وقد راته وامكانياته .

وقد أجمع رواد الرقص الحديث على أنه ذلك الرقص الحديث الذى لا يتميز بتكنيك معين ولا يتقيد بالحدود التكنيكية ، أى أنه الفن التعبيرى الذى يتم من خلال التنظيم الارادى لحركات الجسم المختلفة فى حدود امكانياته وقدراته ووفقا لأحاسيس الفرد وانفعالاته ومشاعره وخبراته السابقه .

أما فى الرياضات التنافسية الاهتمام بالأداء التكنيكي والارتقاء به أصبح عرفا سائدا على الصعيد العالمى وانعكاسا علميا للدول المتقدمة فى مختلف الأنشطة الرياضية عامة وفى رياضة الجمباز على وجه الخصوص .

وبالرغم من تأكيد العلماء على أهمية الحركات الراقصة والاهتمام بها كعنصر أساسى فى الجملة الحركية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية ، الا أنها لا وجود لها داخل الخطة التدريبية .

وقد لاحظت الباحثة كلاعبه جمباز وكحكم حاليا ، أن الجمود فى الأداء التكنيكي لمهارات الجمباز والبعد عن الاحساس الجمالى المعبر النابع من النفس خاصة فى العناصر الجمبازية وما تحويه من حركات راقصة ، قد أصبح ظاهره عامه

سائده بين لاعبات الجمباز حتى على المستوى الدولى فى السنوات القليلة الماضية ، كما ظهر بوضوح فى البطولات المحلية واللقاءات الدولية مع بعض الدول المتقدمة .

كما لاحظت الباحثة من خلال خبراتها السابقة والملاحظة المستمرة افتقار اللاعبات لعنصر الابتكار للعناصر الجمبازية والأكروباتية بما يتناسب وقدرات كل لاعبة ، بالرغم من أهمية ذلك كما هو مدرج فى القانون الدولى وعليه جزء ليس بالقليل من الدرجة ، هذا بجانب أهميته لأداء المهارات بفاعليه وباحساس جمالى مما يؤدى الى اثاره المشاعر والأحاسيس ، فتخرج الى مرحلة الانطلاق والابداع والخيال فى ابتكار الحركات المعبره عن ذاتها وقدراتها .

وبالرغم من أن الموسيقى تعتبر أحد المثيرات التى تلعب دورا هاما فى الأداء الحركى الا أن لاعبات الفريق القومى تفتقدن القدرة على اختيار الموسيقى المناسبة للأداء ، كذلك عدم التوافق بين الحركة والموسيقى .

كما لاحظت الباحثة بالرغم من الدراسات المستفيضة عن الرقص الحديث وارتباطه بمختلف المجالات ، الا أنه لم تجرى أى دراسة عن ارتباط الرقص الحديث برياضة الجمباز أو تأثيره الفنى على مستوى الأداء من أى جانب .

أهداف البحث :

- ١) تصميم برنامج للرقص الحديث للاعبات المنتخب القومى للجمباز .
- ٢) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى تنمية القدرة على الابتكار الحركى .
- ٣) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بالأداء التكنيكي على جهاز عارضة التوازن .
- ٤) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بالأداء التكنيكي على جهاز الحركات الأرضية .

فروض البحث :

- (١) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الابتكار الحركى للاعبات المنتخب القومى للجمباز .
- (٢) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكى على جهاز عارضة التوازن .
- (٣) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكى على جهاز الحركات الأرضية .

المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى واحد من تصميماته الرئيسية عن طريق اختيار منهج المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى .

العينة :

عينة البحث عينة عمدية هن لاعبات الفريق القومى للجمباز بجمهورية مصر العربية تضم (١٦) لاعبه .

الأدوات :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- (١) قانون التحكيم الدولى للجمباز عن طريق لجنة مشكلة من ٤ محكمات دوليات التابعة للاتحاد الدولى للجمباز .
- (٢) اختبار قياس القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة اعداد (آمال مرسى) .

الاجراءات :

- القياسات القبليه .
 - تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :
- استخدمت الباحثة برنامج تدريبي للرقص الحديث لمدة ثلاثة عشر اسبوعا ، بواقع ثلاث ايام اسبوعيا .
- القياسات البعدية .

الاستخلاصات :

بناء على ما أظهره البحث من نتائج ، وفي حدود عينته واجراءاته تم التوصل الى الاستخلاصات التالية :

(١) أسهمت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث فى تحسن مستوى الابتكار الحركى حيث أوضحت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليه والبعدية لكل من الطلاقة والمرونة والأصالة والدرجة الكلية للابتكار لصالح القياسات البعدية .

(٢) أظهرت نتائج الدراسة للمجموع الكلى لعناصر الأداء التكنيكي فى الجملة الحركية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية تحسنا ملحوظا نتيجة لتطبيق برنامج الرقص الحديث المقترح .

(٣) أسهمت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث فى تحسن المجموع الكلى لعناصر التركيب فى الجملة الحركية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

(٤) أثرت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز عارضة التوازن .

(٥) أثرت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز الحركات الأرضية .

التوصيات :

- (١) ضرورة وضع خطة تدريبية من قبل الاتحاد المصرى للجماز للرقص الحديث تسير جنبا الى جنب مع الخطة التدريبية للجماز وذلك لاسهام فى رفع الأداء التكنيكي للاعبات المنتخب القومى للجماز .
- (٢) اهتمام المدربين بتطبيق برامج الرقص الحديث ضمن البرنامج التدريبى للجماز فى جميع المراحل السنوية المختلفة ابتداء من الناشئين حتى الفريق القومى .
- (٣) تخصيص فترة زمنية محددة خلال الأسبوع التدريبى للاوتجال والابتكار وتكوين جمل تعبر عن مشيرات مختلفة من قبل اللاعبات تحت اشراف متخصصين فى الرقص الحديث .
- (٤) تزويد الأندية بوسائل سمعية وبصرية (أشرطة موسيقى متنوعة - أشرطة فيديو عليها برامج رقص حديث - صور) تستخدم فى الخطة التدريبية .
- (٥) عقد دورات ودراسات تدريبية للمدربات للتعرف على امكانية تطبيق البرامج المختلفة للرقص الحديث وكيفية التغلب على المشكلات والصعاب التى قد تقابلهن فى هذا المجال .
- (٦) اجراء دراسات كافية فى مجال الابتكار نظرا للقصور فى الابتكار وعلاقته بالأداء الحركى فى الجماز .
- (٧) ضرورة ايفاد البعثات التخصصية الى الدول المتقدمة حتى يمكن الاطلاع على كل ما هو جديد فى مجال الرقص الحديث .

Helwan University
Faculty of Physical Education for girls
in Cairo

THE EFFECT OF NONTECHNIQUE MOVEMENTS IN MODERN DANCE ON
THE TECHNIQUE MOVEMENTS OF THE INTERNATIONAL

BY

Sohir fathy Abdelfattah Elgendy
Assistant lecturer in department of Exercises, Gymnastics, and Motor
expression in faculty of physical education for girls
Cairo-Helwan University

A submitted research in partial fulfilment of the requirements
for the Ph.D., degree in physical education

Supervisors

Prof., Dr. Aziza Abdelrahman
Professor in department of
exercises, gymnastics, and
motor expression.

Prof., Dr. Samia Kamel Alhagrasy
Professor in department of
exercises, gymnastics, and
motor expression.

1993

SUMMAR OF THE RESEARCH

The problem and importance of the research:-

There are many researches and studies related to human movements in general and in sport movement, its rules, its scientific basis and its practical basis in particular in order to reach with the sport performance to the ideal technique of the specific movement. Sport movement differ from the general movements of the man, in that, it is a movement with a special level, it has its own meaning, purposes and its specific achievement. Modern dance is considered an art using movement as an expression means as a result of a voluntary organization of the creative movements and by forming a new rhythm of various movement patterns which give to the individual a new entity and aesthetic experiences which express himself through his senses, emotions, and abilities.

Modern dance leaders have agreed that modern dance is the dance which is not characterized with special technique and has no technical limitations, i.e. it is an expressive art which is done through organizing different body stretching movements restricted by the body abilities according to the individual feelings, emotions and his former experiences.

In competitive sports it becomes universal to pay attention and promote technical performance and becomes a scientific reflection of the developed countries in different sport activities in general and in gymnastics in particular.

Although scientists have emphasized on the importance of the dancing movements and considered it as a basic element in the compound sentence on floor exercise and balance beam, yet it is not existing in the training plan.

The researcher has noticed as a gymnastics player and a present judge, that there are static and mechanical in technical performance of gymnastics skills and there is no aesthetic feeling emanate from internal specially in gymnastics elements and its dancing movements all these have become a general phenomena among gymnastics players even on the international level in the past few years, also this was clear in the local championships and in the international meetings with some developed countries.

The researcher, also, has noticed through her past experience and continuous observation that the players were backing for the creative factor in gymnastics elements or acrobatic according to the player abilities, as its mentioned in the international law, which has a considerable score, in addition it is necessary for effective performance and to aesthetic feelings which in turn lead to excitement, creativity and imagination in creating movements which express the player abilities.

Music is considered as one stimulus which plays an important role in motor performance, yet the national team players can not choose the proper music suitable for performance or there is no match between movement and music.

Although there are enough studies concerning modern dance and its relation to different areas, yet there is not even one study about modern dance and its relation to gymnastics or its technical effect on performance level.

The research objectives:

- 1- design modern dance programme for female players in the gymnastics national team.
- 2- to know the effectiveness of the suggested programme in promoting abilities on motor creativity.
- 3- to know the effectiveness of the suggested programme in developing the technical performance on beam balance device.
- 4- to know the effectiveness of the suggested programme in promoting the technical performance on the floor exercise device.

The research hypotheses:-

The suggested programme affect postivety on the following:-

- 1- The motor creativity fo the national team gymnastics female players.
- 2- The technical performance on ~~balance~~ beam.

3- The technical performance on floor exercise device.

Curriculum:-

The researcher used the empirical curriculum in one of its basic designation through choosing the curriculum of one group by using the pre and post measurements.

The sample:-

International sample included "16" female players from the national gymnastics team.

The tools:-

The following tools were used:-

- 1- The national gymnastics judging law was used through four female international judges belonging to the "National Gymnastics union".
- 2- Choosing the creative ability scale of motor expression prepared by (Amal Moursi).

Procedures:-

- The pre- measurements.
- Executing the experimental suggested programme.
- The suggested programme of the modern dance was used for 13 weeks, three days a week.
- The post-measurements.

The findings:

According to the results which were revealed from the research and according to the research sample and procedures, the researcher has reached to the following findings:-

- 1- The non-technical movements in modern dance has contributed to the improvement of the motor creative level as the results showed statistically significant differences between the pre and post measurements for each of fluency, flexibility, originality, total degree and creative on behalf of the post measurements.
- 2- The results showed significant improvement in the total sum of the technical performance elements in the motor sentence on both apparatus the balance beam and floor exercises as a result of applying the suggested modern dance program.
- 3- The non-technical movements in modern dance has contributed to the improvement in the total sum of the construction elements in the motor sentence on both balance beam and floor exercises apparatus.
- 4- The non-technical movements in modern dance has showed a positive effect on the technical performance on the balance beam.
- 5- The non-technical movements in modern dance has showed a positive effect on the technical performance on the floor exercises apparatus.

Recommendations:-

- 1- It is necessary to put a training plan by the "Egvtian Gymnastics Union of Modern Dance" which go side by side with the training plan of gymnastics in order to promote gymnastics players performance.
- 2- Coaches should pay attention to apply the modern dance in the training programme of gymnastics in the different age groups starting from beginners up to the national team players.
- 3- Allocating a limited period during the training day for improvisation, creation and constructing sentences by the players which expresses different stimuli.
- 4- Providing the clubs with audio-visual means (Various music video tapes with modern dance programmes-pictures) to be used during the training day.
- 5- Held training courses and studies for coaches to know how to apply the different modern dance programmes and how to overcome the problems which encounter them in this field.
- 6- making further studies in the creative domain as there is shortage in creativity and its relation to motor performance in gymnastics.
- 7- It is necessary to send specialists to the developed countries to see whatever is new in modern dance.