

(1)

ملحق (1)

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

تقوم الباحثة / علا توفيق ابراهيم عوض المعيده بقسم التمرينات
والجمباز والتعبير الحركى ببحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية
الرياضية وموضوعه :

" تأثير المهارات الأساسية للتعبير الحركى على تنمية بعض القدرات
الحركية لتلميذات المدرسة الاعدادية الرياضية التجريبية بالقاهرة " .

مما يتطلب استطلاع رأى الخبراء فى مجال التعبير الحركى للتعرف على
القدرات الحركية التى ترتبط بالتعبير الحركى للمرحلة الاعدادية .

لما لسيادتكم من خبره فى مجال التعبير الحركى . الرجا ترتيب القدرات
الحركية فى الجدول التالى تبعا لأهميتها وأرتباطها بالتعبير الحركى .

وشكرا .

الباحثة

(٢)

الاستمارة

الرجاء ترتيب القدرات الحركية فى الجدول التالى تبعا لأهميتها وأرتباطها
بالتعبير الحركى .

الترتيب	القدرة الحركية	م
	المرونة	١
	الرشاقة	٢
	التوافق	٣
	القوه العظليه	٤
	التوازن	٥
	السرعة	٦
	الجلد الدورى التنفسى	٧
	القدره العظليه	٨
	الجلد العظلى	٩

" بسم اللد الرخن الرحيم "

(٣)

=====



كلية التربية الرياضية للبنات
قصر الزهرية - الجزيرة

=====

ملحق (٢)

السيدة الاستاذة / .. بـ .. رة مد رسة .. السيد .. حنيف .. الملحد ار

الاعد اديه الثانوي ..

تحية طيبة .. و بعد

تشرف بآن نحيد سادتك علما بآن الد ارس .. / عملا توفيق ابراهيم

مقيدة بالد راسات العليا للعام الجامعي ١٩٩٢/٩١

وقد اجتازت السنة الأولى والثانية .. لعام .. ٩٠/٨٩ - ٩١/٩٠

وسجلت للخص .. على د رجة .. الماجستير في التربية الرياضية بتاريخ ١٩٩٠/٣/٣١

وبعنوان البحث: - " تأثير المهارات الاساسية للتعبير الحركي على تنمية بعض القدرات الحركية لتلميذات

المد رسة الاعد اديه الرياضيه التجريبيه بالقاهرة "

برجاء التكرم بتسهيل مهمتها

وقد حرر ذلك بناء على طلبها

وتفضلوا بتقبلي فائق الاحترام

الدراسات العليا والبحوث

رئيس القسم

وكيله الكلية

لشئون الدراسات العليا

(.....)

(٤)

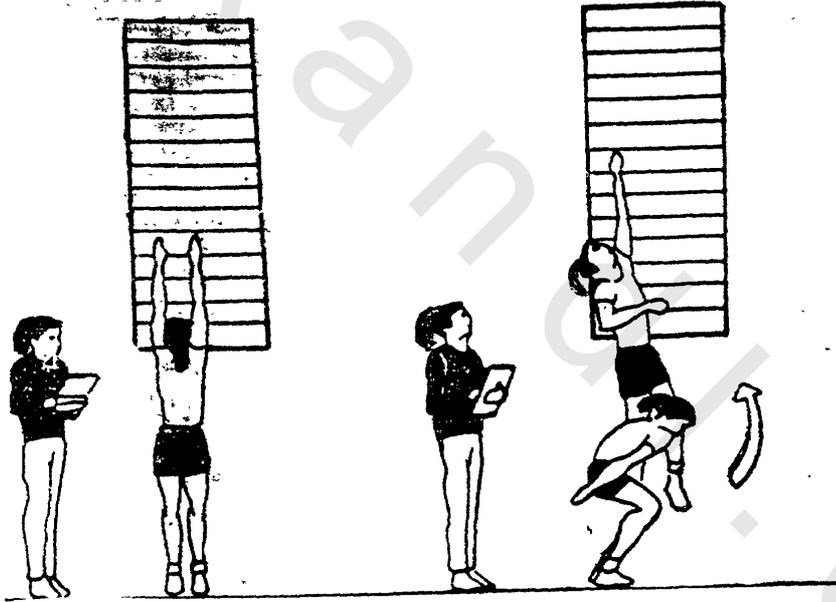
ملحق (٣)

الاختبارات المستخدمة

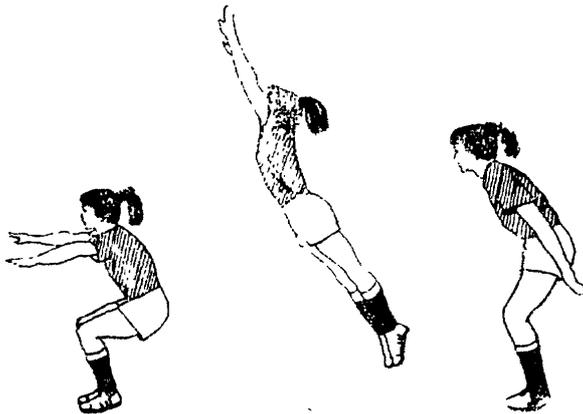
الاختبار الاول



الاختبار الثاني:

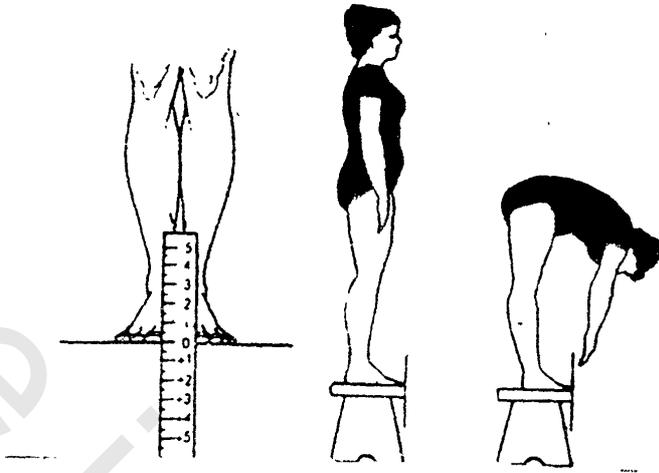


الاختبار الثالث:



(٦)

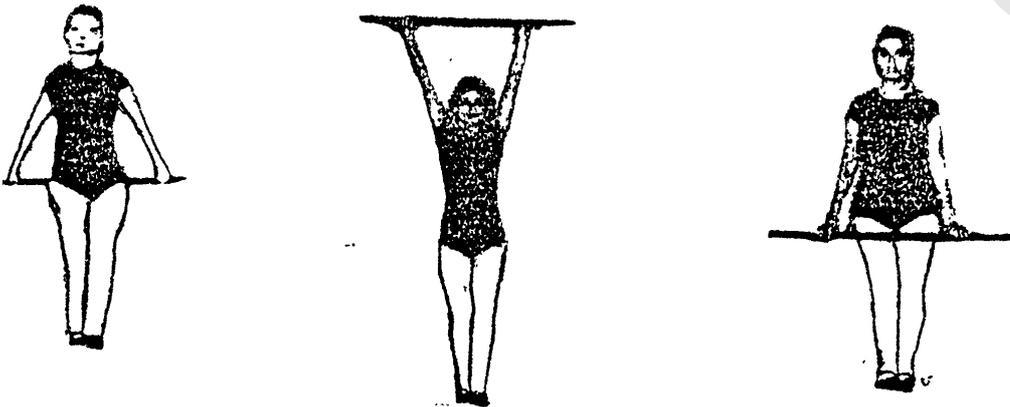
الاختبار السادس :-



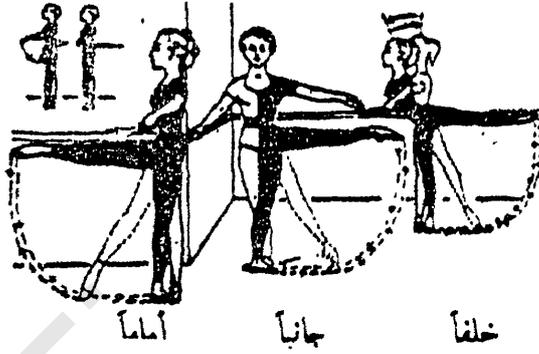
الاختبار السابع :-



الاختبار الثامن :-



الاختبار التاسع :



الاختبار العاشر :



الاختبار الحادي عشر :



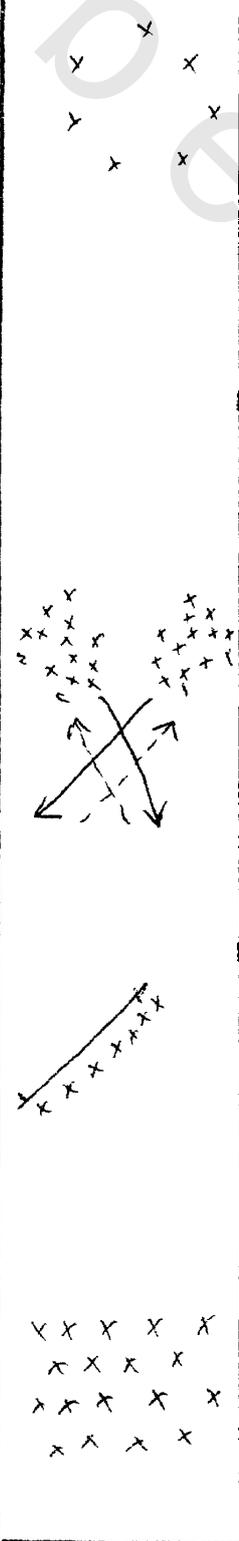
ملحق (٤)

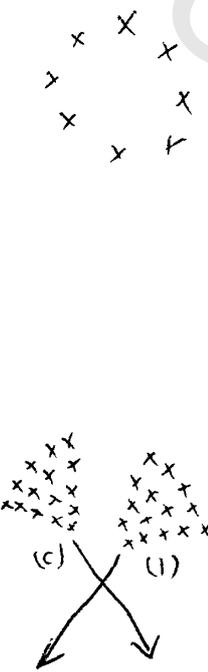
نموذج لوحده من وحدات البرنامج التدريبي
للرقص الحديث والبالية

الدرس الأول

التكوينات	الشـرح	اجزاء السدرس
<pre> X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre>	<p>(الوقوف) الجرى فى المكان (١ - ٨) ويكرر .</p> <p>(الوقوف - المد عرضا) تحريك الذراعان لأعلى ولأسفل باستمرار مع الجرى فى المكان (١ - ٨) .</p> <p>(الوقوف - المد عرضا) الجرى فى المكان مع عمل دوائر بالذراعين من مفصل الكتف للأمام (١ - ٨) ، وللخلف (١ - ٨) .</p> <p>الوثب فى المكان (١ - ٨) ، فتح وضم الرجلين (١ - ٨) ، التبديل بالرجلين للأمام والخلف (١ - ٨) .</p> <p>(الوقوف - الذراعان عاليا) الضغط لأسفل مع فرد الركبتين (١ - ٨) .</p> <p>(الوقوف - فتحا - الذراعان عاليا) الضغط بالجذع لأسفل (١ - ٨) .</p> <p>(الوقوف - ثبات الوسط) ميل الجذع جهة اليمين (١ - ٢) ، جهة اليسار (٣ - ٤) ، للأمام (٥ - ٦) ، للخلف (٧ - ٨) ويكرر .</p> <p>(الوقوف) رفع الرجل اليمنى للأمام (١ - ٨) ، لتجنب (١ - ٨) ، للخلف (١ - ٨) ، يكرر مع الرجل اليسرى .</p>	الأحماء

التكوينات	الشرح	اجزاء المدرس
	<p>(١) الوقوف - فتحا) عمل طعن جهة اليمين مع القفوظ (١ - ٢) ، جهة اليسار (٣ - ٤) ، النزول ثنى نصفى (٥ - ٨) .</p> <p>١- القدره العظيه : (الوقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا لأبعد مسافه ممكنة .</p> <p>٢- التوافق : (الوقوف .. مسك العصا) تبديل العصا بين الزميلتين من على مسافه بأسرع ما يمكن .</p> <p>٣- المرونه : (الرقود - المد عرضا) مسك كره بالقدمين معا محاوله لمس خلف الرأس بالقدمين والرجوع للوضع الاساسى .</p> <p>٤- الرشاقه : (الوقوف) الجرى المتعرج بين قوائم .</p> <p>٥- التوازن : (الوقوف) المشى على عارضه مقعد سويدي مقلوب .</p> <p>٦- المرونه : (الوقوف - مسك عصا أمام الفخذين) دوران العصا للخلف ، وللأمام .</p>	<p>الاعداد البدنى</p>

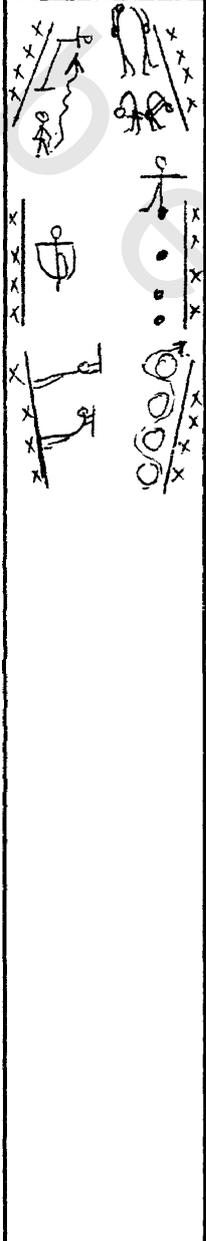
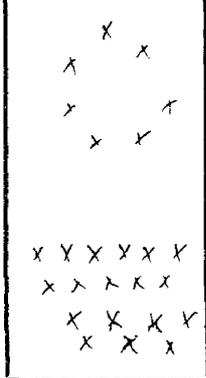
التكوينات	الشرح	اجزاء المدرس
	<p>التمشى :-</p> <p>- تعريف المشى الطبيعى ، محاولة المشى الطبيعى مع ايقاع .</p> <p>• يكون العمل فى هذا الجزء فى دائره .</p> <p>- المشى مع فرد مشط القدم :</p> <p>تعريف المشى مع فرد المشط ، يتم التعليم ببطء بوضع مشط القدم أولا ثم وضع الكعب وأخذ الخطوه ويكرر . ثم تزداد سرعة المشى الى الخطوات العاديه مع فرد المشط .</p> <p>يقسم الفصل الى أربع مجموعات ، يطلب من كل مجموعه المشى مع فرد المشط وبالتبادل بين المجموعات الأربعة .</p> <p>المشى للأمام للمجموعه (١ ، ٣ معا) (٤ - ١) ،</p> <p>وعمل دوران مفتوح والرجوع (٥ - ٨) .</p> <p>• ويكرر بالنسبة للمجموعه ٢ ، ٤ .</p> <p>• الوقوف مواجهه لعارضة السند .</p> <p>- تعليم الوضع الأول للقدمين .</p> <p>- عمل لعبه لتعليم الوضع الأول للقدمين بسدون سند .</p> <p>التصفيق من جانب المدرسه وتجرى التلميذات فى الفناء وعند توقف التصفيق تقوم كل طالبه بالوقوف فى الوضع الأول للقدمين .</p>	<p>الجزء الرئيسى</p>

التكوينات	الشــــرح	اجزاء الـدرس
	<p>الجرى الطويل ، الجرى بفرد الركب :</p> <p>- تعريف الجرى ، محاولة الجرى مع ايقاع فى دائره .</p> <p>اعطاء تعليمات للتمييزات بمحاولة ميل الجذع للامام مع لمس القدم للمقعد و تحريك اليدين بجانب الجسم حركه طبيعيه .</p> <p>يقسم الفصل الى مجموعتين ثم تجرى كل مجموعه للأمام (1 - 1) مع ميل الجذع و تحريك الذراعين و لمس القدم للمقعد .</p> <p>- تعريف الجرى يفرد الركب ، محاولة الجرى فى مجموعات للأمام مع فرد ركبه الرجل الخلفية .</p> <p>- يمكن دمج المشى و الجرى معا مع استعمال اتجاهات متنوعه . يكون العمل اما فردي أو جماعى .</p> <p>تمارينات تهدئه .</p>	<p>الجزء الثالث</p>

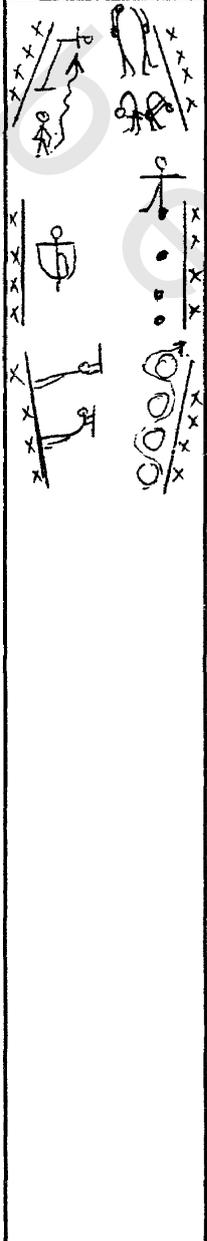
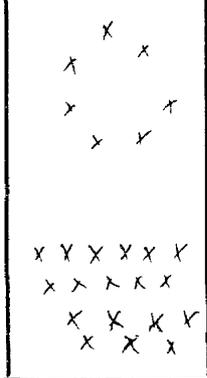
الدرس الثانى

التكوينات	الشــــرح	اجزاء الـمدرس
<p>x x</p>	<p>(الوقوف) الجرى فى المكان (١ - ٨) ويكرر (الوقوف - المد عرضا) الجرى فى المكان مع تحريك الذراعان متقاطعه أمام الجسم من اسفل لأعلى والعكس (١ - ٨) . الجرى فى المكان مع دوران الذراع اليمينى للخلف (١ - ٨) ، ويكرر مع الذراع اليسرى (١ - ٨) ، عكس الاتجاه للأمام (١ - ٨) لكلا الذراعين . الوثب فى المكان (١ - ٨) ، للأمام وللخلف (١ - ٨) ، التبديل بالرجلين للأمام وللخلف (١ - ٨) . (الوقوف فتحا - المد عرضا) لفت الجذع جهة اليمين مع دوران الذراعان وثنى الركبه جهة اليمين ، تكرر جهة اليسار (١ - ٨) . (الوقوف - الذراعان عاليا) الضغط لأسفل مع استمرار فتح الرجلين للوصول الى وضع الفتح (١ - ٨) ، ثم الرجوع للوضع الابتدائى (١ - ٨) . (الوقوف فتحا - الذراعان عاليا) دوران الجذع من جهة اليمين دوره كامله (١ - ٨) ، يكرر من جهة اليسار (١ - ٨) . (الوقوف فتحا) عمل ثنى نصفى والوقوف (١ - ٨) . الجرى فى المكان (١ - ٨) .</p>	<p>الأحماء</p>

الدرس الثانى

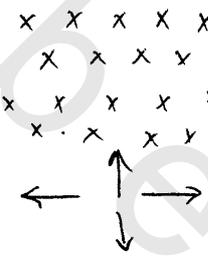
التكوينات	الشرح	اجزاء المدرس
	<p>١- الرشاقة :</p> <p>(الوقوف)</p> <p>الجرى المتفرح بين اطواق على الأرض</p> <p>٢- التوازن :</p> <p>(وقوف على كره طبيه بقدم واحده)</p> <p>تحريك الرجل الحرة فى مختلف الاتجاهات</p> <p>ويكرر بالرجل الأخرى • يكرر (١ - ٨) لكل رجل •</p> <p>٣- المرونه :</p> <p>(وقوف • فتحة • ظهر لظهر) •</p> <p>على بعد مناسب تبديل كره باليدين من اعلى</p> <p>ومن أسفل بالتبادل •</p> <p>٤- القدره العظيه :</p> <p>الجرى ومحاولة لمس حلقه كرة السلة •</p> <p>٥- التوافق :</p> <p>الوثب بالحبل •</p> <p>٦- المرونه :</p> <p>(الانبطاح)</p> <p>محاولة تسلق عصا باليدين ثم النزول •</p>	<p>الاعداد البدنى</p>
	<p>٧- المشى على العقبين :</p> <p>محاولة المشى على العقبين •</p> <p>يكون العمل فى دائره •</p> <p>المشى على العقبين للأمام (١ - ٨) ، الرجوع</p> <p>للخلف (١ - ٨) • انتشار •</p>	<p>الجزء الرئيسى</p>

الدرس الثانى

التكوينات	الشرح	اجزاء المدرس
	<p>١- الرشاقه : (الوقوف) الجرى المتعرج بين اطواق على الأرض</p> <p>٢- التوازن : (وقوف على كره طبيه بقدم واحده) تحريك الرجل الحره فى مختلف الاتجاهات ويكرر بالرجل الأخرى • يكرر (١ - ٨) لكل رجل •</p> <p>٣- المرونه : (وقوف • فتحا • ظهر لظهر) • على بعد مناسب تبديل كره باليدين من اعلى ومن أسفل بالتبادل •</p> <p>٤- القدره العضليه : الجرى ومحاولة لمس حلقه كرة السلة •</p> <p>٥- التوافق : الوثب بالحبل •</p> <p>٦- المرونه : (الانبطاح) محاولة تسلق عصا باليدين ثم النزول •</p>	<p>الاعداد البدنى</p>
	<p>٧- المشى على العقبين : محاولة المشى على العقبين • يكون العمل فى دائره • المشى على العقبين للأمام (٦ - ٨) ، الرجوع للخلف (١ - ٨) • انتشار •</p>	<p>الجزء الرئيسى</p>

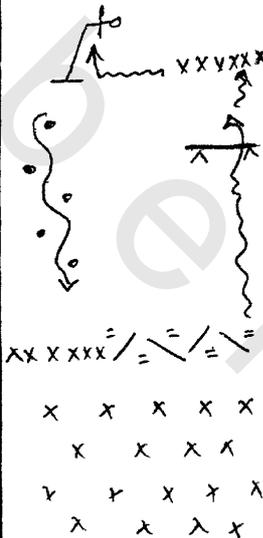
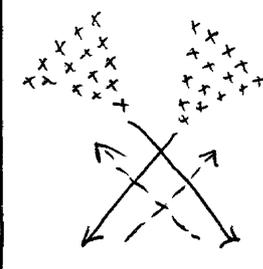
التكوينات	الشرح	اجزاء الدرس
	<p>- المشى على المشط .</p> <p>محاولة المشى على المشط ثم المشى على المشط مع ثنى الركبتين ويكون التبديل بينها المشى على المشط (٤ - ١) ، المشى على المشط مع ثنى الركبتين (٥ - ٨) . ويكون العمل فى مجموعات .</p> <p>- المشى على الناحية الوحشية للقدمين .</p> <p>شرح المشى على الناحية الوحشية .</p> <p>العمل فى مجموعات بالتبادل المشى على الناحية الوحشية للتقدم مع تحريك الذراعين حركة طبيعية .</p> <p>الوقوف مواجه لعارضه السند .</p> <p>- تعليم الوضع الثانى للقدمين .</p> <p>- مراجعة على الوضع الاول والثانى والانتقال من الوضع الاول الى الثانى .</p> <p>- الجرى فى الفناء وعند اعطاء صفاره تقف الطالبه فى أى وضع من الوضعين السابقين (الاول أو الثانى) وسؤال التلميذه على الوضع الذى تقف فيه .</p> <p>تمرينات تهدئه</p>	<p>الختام</p>

الدرس الثالث

التكوينات	الشرح	اجزاء المدرس
	<p>الوقوف أنتشار فى القناء .</p> <p>الجرى فى اتجاهات مختلفه وعند اعطاء صفاره وأشاره برقم تقوم التلميذات بتكويين مجموعات بذلك الرقم . ثم اعطاء صفاره لمواصلة الجرى وهكذا .</p>	الأحماء
	<p>الوقوف فى قاطرات :</p> <p>محطة (١) :</p> <p>الوثب على جانبى عصى على الارض .</p> <p>محطة (٢) :</p>	الأعداد البدنى
	<p>الوقوف فتحا مسك كره سله مع أول تلميذ هذه وتمرير الكره من أعلى الرأس لباقي القاطيره ورجوعها من اسفل من بين القدمين .</p> <p>محطة (٣) :</p>	
	<p>الجرى للمس خط للأمام ثم الرجوع بالظهر للمس خط فى الخلف على أبعاد مختلفه .</p> <p>محطة (٤) :</p> <p>السير على كور طبية .</p> <p>محطة (٥) :</p>	
	<p>تبادل حمل الزميله للوصول لوضع التقوس .</p> <p>محطة (٦) :</p> <p>الوثب بالقدمين معا لابتعد مسافه للأمام</p>	

التكوينات	الشـرح	اجزاء المدرس
	<p>- المشى على الناحيه الانثيه للقدمين •</p> <p>تعريف المشى على الناحيه الانثيه • محاولة المشى بهذا النوع يكون العمل فى هذا الجزء فى انتشار •</p> <p>- المشى المتقاطع •</p> <p>تعريف المشى المتقاطع - محاوله عمل المشى المتقاطع بالتقدم للأمام •</p> <p>تقسيم الفضل الى مجموعات والتبديل بين المشى على الناحيه الأنثيه ، المشى المتقاطع •</p> <p>- الوقوف مواجه لعارضه السند •</p> <p>- تعليم الوضع الثالث للقدمين أمامى - خلفى •</p> <p>- اعطاء الجانب للعارضه •</p> <p>الوقوف فى الوضع الثالث والتبديل بين الوضع الثالث الامامى والخلفى • ويكرر فى الاتجاه الآخر •</p> <p>- الوقوف الجانب للعارضه •</p> <p>الوقوف فى الوضع الأول ، التبديل للوضع الثانى ، التبديل للوضع الثالث وهكذا •</p> <p>تمارين تهدئه •</p>	<p>الجزء الرئيسى</p> <p>الختام</p>

الدرس الرابع

التكوينات	الشـرح	اجزاء الدرس
	<p>احماء موانع</p> <p>الجرى لمحاولة لمس خلقه كرة سله ثم الجرى زجاج حول كرات طبيه ثم الوشب بالقدمين معا على عمى ثم الجرى والوشب من فوق مقعد سويدى .</p> <p>- الوشب فى المكان بالقدمين معا (١ - ٨) ويكرر .</p> <p>- تبادل حمل الزميله (١ - ٨) ويكرر .</p> <p>- الوقوف صف واحد . الجرى للمس خطوط على أبعاد متباينه والرجوع بالظهر .</p> <p>- (الوقوف فتحا) مسك كره سله وتبادل تمريرها بين القدمين .</p> <p>- خبط الكره فى الارض ثم الدوران بالجسم ومسك الكره . ويكرر .</p> <p>- الوشب بالحبل .</p>	<p>الأحماء</p> <p>الأعداد البدنى</p>
	<p>مشى الطعن .</p> <p>تعريف مشى الطعن - محاوله المشى بالطعن .</p> <p>العمل فى مجموعات والتقدم به للأمام (١ - ٨) .</p> <p>المشى واتجاه الامشاط للخارج .</p> <p>التعريف بالمشى واتجاه الامشاط للخارج ومحاولة المشى به .</p> <p>العمل فى مجموعات .</p> <p>التبادل بين المجموعات بمشى الطعن ، المشى واتجاه الامشاط للخارج .</p>	<p>الجزء الرئيسى</p>

التكوينات	الشرح	اجزاء الـدرس
<p> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </p>	<p> الوقوف مواجه للعارضه - تعليم الوضع الرابع والوضع الخامس للقدمين أمامى وخلفى . الوقوف الجانب للعارضه مراجعه على كل اوضاع القدمين والانتقال من وضع الى الوضع التالى . - الجرى فى الفناء وعند اعطاء صفاره تقف كل تلميذه فى أى وضع من اوضاع القدميين وتسأل المدرسه كل تلميذه فى أى وضع تقف وتكرر الى أن تقوم كل تلميذه بعمل الخمس اوضاع . تمرينات تهدئه </p>	<p>الختام</p>

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls
Cairo

**THE EFFECT OF DANCE SKILLS ON DEVELOPING
SOME MOTOR ABILITIES FOR PUPILS OF
THE PHYSICAL EDUCATION PREPARATORY
SCHOOL IN CAIRO**

By

OLA TAWFIEK IBRAHIM AWAD

In Partial Fulfilment of the Requirements for the Master Degree
In Physical Education at Helwan University,
Faculty of Physical Education for Girls, Cairo

SUPERVISORS

Prof. Dr. *NADIA MOHAMED DARWISH*

Professor & Head of the Department of the
Exercises, Gymnastics and Dance

Faculty of Physical Education for Girls

Helwan University

Dr. *EKLAS NOUR ELDIN ABDEL ZAHER*

Assis. Prof. in the Department of the
Exercises, Gymnastics and Dance

Faculty of Physical Education for Girls

Helwan University

1413 - 1992

Summary

Dance is one of the oldest arts which man had known and had used as a way of communication with others. Dance is considered as one of the sublimest type of movements, particularly if it fulfilled its purpose without exhausting one's energy and characterized by agility, harmony and smoothness.

Dance is also considered as an aspect of human integration and an evidence of the response between the mind and each part of the body.

Dance has several types, each having its philosophy, nature and objectives. It comprises the easy movements, which any individual can practice, and the difficult ones which require special movement skills. The Motor ability is a term which has the largest spectrum its primary components, That the specialists in the field of physical education consider that the Motor ability is more comprehensive than the physical fitness or the moving fitness.

The researcher noticed that the new system adopted in the experimental physical education schools had overlooked one of the most important activities in this type of schools and this stage of education namely Dance. For this Dance is considered as basis for acquiring the moving skills. Besides its great educational importance in teaching youngsters many

customs, traditions and values, its basic skills that comprise easy and interesting movements, and expressing feelings and sentiments, contribute to affecting the different organs of the body, thus promoting the efficiency of the vital organs through the development of the moving fitness.

From this starting point, emerged the Research idea, namely to work out a programme inspired by the basic skills of the ballet and the modern dance to assess their impact on developing some selected Motor abilities represented in coordination - muscular power - Agility and Flexibility balance).

This Research is aimed to know the Effect of suggested programme its objectives. From dance Skills (Modern Dance - Ballet) on developing some Motor Abilities (coordination - muscular power - Agility - Flexibility - balance).

In order to achieve the objectives of this programme the researcher has put forward the following hypotheses:

- 1- There are statistical significant differences between the pre-measures and post-measures in some motor abilities, subject of this study concerning the experimental group in favor of the post-measures.

- 2- There are statistical significant differences between the pre-measures and post-measures in the Motor abilities, subject of this study concerning the control group in favor of the post-measures.
- 3- The proposed programme, comprising the basic skills of the modern dance and the ballet, has a positive impact on developing the Motor abilities subject of this study.

The Theoretical Framework of Reserch

In this section, the researcher has reviewed the theoretical studies related to the subject of the paper which were determined in the following main concepts.

- Dance its concept, its importance and its types.
- An introduction concerning Motor abilities, in general and their components - the definition of the selected Motor abilities their importance, their types and factors influencing them.
- The characteristics of the age group (from 9 to 12 years old) concerning the physical and moving development, the social and emotional development and the mental development.
- The experimental physical preparatory schools vis-a-vis their objectives , the system of education, the conditions

of enrolment, the educational plan, the curricula of the practical education and the system of examinations.

The Reserch Steps of Procedures

- 1- The Resercher used the experimental method with two groups.
- 2- The sample of research was selected by the deliberate random method, from amongst the school girls of the first preparatory grade at El-Sayyeda Haneefa Al-Selehdar preparatory and secondary school in Heliopolis during the school year 1991-1992. The sample comprised(48) school girls who have been selected following the conduct of physical and medical tests to ascertain that they meet the conditions of en enrolment in the experimental physical school. The sample was divided in two groups. The experimental one which comprised (24) girls to whom the programme of modern dance and the ballet, designed by the researcher, was applied. The other control group, made up of(24)girls as well, were subject to the programme of physical education laid down by the Ministry of Education.

- 3- The researcher carried out a reconnaissance study to select the most important Motor abilities which are connected with Dance for this age group. She selected, in this respect, the Motor abilities recommended by 75% or more of the experts.
- 4- The researcher selected the following tests to assess the Motor abilities, subject of this study, namely:
 - The rope skip test to measure the element of coordination.
 - The muscular power tests (the sergeant's vertical jump test (the broad jump test).
 - The running and a quarter turn to the right test, to measure the agility in running and changing of direction.
 - The flexibility tests (Oakran's dome test - the torso forward bending test (from a standing position) the long sitting test - the torso forward bending and the flexibility of the shoulders - Oakran's test for the flexibility of the thigh joints (through contraction and expansion) and the torso elongation test.
 - The standing on the foot insteps to measure the static balance.
- 5- The researcher made a reconnaissance study to the previous tests.
- 6- The pre-measures of the Motor abilities were conducted on the groups of the research sample.

- 7- The researcher applied the proposed programme involving the basic skills of the modern dance and the ballet. In this respect the teaching plan comprised eleven teaching units which were distributed among 44 lessons, each teaching unit consisting of four lessons each lasting for 45 minutes during a period of 13 weeks. The total teaching hours for the proposed programme was 33 hours.
- 8- The post-measures of the selected Motor abilities were carried out, at the termination of the period fixed for the implementation of the programme, on both the experimental and control groups.
- 9- The results relating to these measures were recorded in the tables set for this purpose for carrying out the relevant statistical treatments.

The Findings of the Research

These findings were as follows:

- There are statistical significant differences in favor of the post-measures, compared with the pre-measures, concerning the experimental group vis-a-vis the coordination the muscular power , the agility , the balance and all the flexibility tests except the bridge up.

- No statistical significant differences existed in favor of the post-measures, compared with the pre-measures, for the control group as regards the coordination, the balance and all the flexibility measures except the lifting of the left leg backwards. But statistical significant differences existed in favor of the post-measures, compared with the pre-measures, for the control group concerning the muscular power and agility.
- A tangible improvement was revealed in all the measures of the Motor ability for both groups of research in favor of the post-measures compared with the pre-measures. The improvement was considerably high in most of the Motor abilities, subject of study, in favor of the experimental group compared with the control one.
- Comparing the experimental group with the control one, concerning the variables subject of study statistical indicative differences were revealed in the coordination the muscular power the agility, the flexibility and balance in favor of the experimental group. In other words, the proposed programme involving the basic skills of the modern dance and the ballet has proved to have a positive effect on developing the Motor abilities subject of study.

Conclusion

Through the findings of this research and within the limits of the sample, its characteristics and the field in which this study has been carried out, the researcher has reached the following conclusions:

- The training programme proposed for the basic skills of modern dance and the ballet has developed the selected moving skills which are represented in (the coordination muscular power agility, balance and the flexibility with the exception of the dome).
- The physical education programme, laid down by the Ministry of Education, has developed the Motor abilities represented in the muscular power , the agility and flexibility (The lifting of the left leg backwards).

Recommendations

The researcher recommends the following:

- 1- To adopt the programme proposed for developing the Motor abilities, subject of study, and which the results have indicated its importance in influencing these abilities.
- 2- More care should be attached to the basic skills of the modern dance and the ballet which have to be introduced

into the physical education curriculum in the experimental physical education schools.

- 3- To include the proposed programme for Dance in the main part for one of the lessons instead of the games, (the track and field games or gymnastics) since these are all included in the subjects of specialization in the experimental physical education schools.
- 4- To organize cultivating studies for the female teachers of physical education who are in charge of teaching in experimental physical d education schools in order to absorb the proposed programme and the new system devised for the parts of the physical education lessons, provided that the physical education colleges and the specialized departments therein should supervise these studies.
- 5- To carry out further researches in the field of Dance in the experimental physical education schools in other domains (physiological psychological and others).
- 6- To conduct a similar study through increasing the basic skills of the ballet taught in this programme.