

## الملحقات

- ملحق (أ) اختبارات الصفات البدنية الخاصة لبعض مهارات الشقلبات
- ملحق (ب) اختبار الذكاء العالى
- ملحق (ج) استمارات تقييم الأداء المهارى للمهارات قيد البحث
- ملحق (د) الصورة المبدئية للاختبار المعرفى
- ملحق (هـ) اختبار التحصيل المعرفى
- ملحق (و) مفتاح التصحيح للاختبار المعرفى
- ملحق (ز) أسماء السادة الخبراء.
- ملحق (ح) دليل استخدام الحقيبة التعليمية
- ملحق (ط) البرنامج التعليمى باستخدام الحقيبة التعليمية لمهارات الشقلبات
- قيد البحث
- ملحق (ى) استمارة تقييم آراء وانطباعات الطالبات نحو الحقيبة التعليمية

## **ملحق (أ)**

**اختبارات الصفات البدنية الخاصة ببعض مهارات الشقلبات**

**قيد البحث**

(أ- ١)

١) اختبار الوثب مسافة ( ٨٠ سم ) والعينان مغلقتان :

**الغرض من الاختبار :**

قياس الإدراك الحسى بالمسافة بواسطة المجهود المبذول من  
الوثب

**طريقة الأداء :**

- يرسم خطين بالشرط اللاصق باتساع ٨٠ سم .
- على المختبرة أن تحس المسافة من خلال التركيز على الوثب .
- تغمض المختبرة عينيها بعد الوقوف خلف الخط الأول ثم عند  
إشارة البدء عليها الوثب لتلمس الخط الثانى أولا بالكعبين .
- يسمح للمختبرة أن ترى مكان هبوطها فى كل محاولة .
- تعطى ثلاثة محاولات لكل مختبرة .

**قواعد الاختبار :**

- غير مسموح بالتدريب على هذا الاختبار .
- لا بد أن تغمض المختبرات عينيها فى كل مرة .

**التسجيل :**

تعطى لكل متسابقة ثلاث محاولات تحتسب الأحسن (الأقل مسافة)  
تقرب المسافة لأقرب  $\frac{1}{4}$  سم

(أ-٢)

## ٢) اختبار الوثب العريض من الثبات :

**الغرض من الاختبار :**

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

**الأدوات المستخدمة :**

أرض مستوية لا تعرض المختبرة للانزلاق - شريط قياس يرسم على الأرض خط البداية .

**طريقة الأداء :**

تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا - تمرجح الذراعين أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أمام بقوه مع امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعده مسافة ممكنة.

**قواعد الاختبار :**

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر أثر تركته المختبرة القريب من الخط.

- إذا اختل توازن المختبرة ولمست الأرض بأي جزء آخر من الجسم تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

**التسجيل :**

للمختبر محاولتين يسجل لها أفضلها.

(أ-٣)

### ٣) اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل .

**الغرض من الاختبار :**

قياس قوة عضلات الذراعين .

**طريقة الأداء :**

- من وضع الانبطاح المائل مع الارتكاز على الركبتين تقوم المختبرة بثني المرفقين إلى أن تلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل.
- يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

**قواعد الاختبار :**

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاختبار.
- ضرورة ملامس الصدر للأرض عند الأداء.

**التسجيل :**

يسجل للمختبرة عدد التكرارات الصحيحة التي قامت بها .

## ٤) اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة :

الغرض من الاختبار :

قياس دقة الحركة .

الأدوات المستخدمة :

- عدد من كرات السلة

- حائط أمام أرض مستوية يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة  
أبعادها كالآتي :

قطر الدائرة الداخلية ١٨ بوصة - والوسطى ٣٨ بوصة والخارجية  
١٨° - الحد السفلى للدائرة ترتفع عن الأرض بمقدار ٤ قدم ثم  
يرسم خط البداية على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ٢٥ قدم.

طريقة الأداء :

- تقف المختبرة خلف خط البداية - ثم تقوم بتصويب كرة السلة  
على الدوائر محاولة إصابة الدائرة الداخلية .  
- تستخدم المختبرة التمير من فوق الكتف بيد واحدة.

قواعد الاختبار :

- غير مسموح بتعدية خط البداية إلا بعد خروج الكرة من يد  
المختبرة .  
- تعطى لكل مختبرة عشرة محاولات.

التسجيل :

- إذا أصابت الكرة الدائرة الداخلية ( داخل الدائرة أو على  
الخطوط المحددة لها يحتسب للمختبرة (٣ درجات )  
- إذا أصابت الكرة الدائرة الوسطى ( داخل الدائرة أو على  
الخطوط المحددة لها يحتسب للمختبرة (درجتان )  
- إذا أصابت الكرة الدائرة الخارجية ( الكبرى) داخل الدائرة أو  
على الخطوط المحددة لها يحتسب للمختبرة ( درجة واحدة ).  
- إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحتسب للمختبرة (صفر).

(أ-٥)

## ٥) اختبار الوثب على الحبل :

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق العام .

الأدوات المستخدمة :

حبل طويل ٢٤ بوصة ، يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصة ( وهى المسافة التى سيتم الوثب بينها ) يترك مسافة ٤ بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها فى الإمساك بالحبل .

طريقة الأداء :

تمسك المختبرة بالحبل من الأماكن المحددة - تقوم المختبرة بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين يكرر هذا العمل خمس مرات .

قواعد الاختبار :

- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
- بعد الوثب يتم الهبوط بالقدمين معا .
- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .
- يجب عدم حدوث اختلال فى التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
- أى مخالفة للشروط تلغى المحاولة .

التسجيل :

تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى تقوم بها المختبرة .

(أ-٦)

## ٦ اختبار الوقوف في الأوضاع المعكوسة :

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت في الوضع المقلوب ( المعكوس ) بارتفاعات مختلفة لبعدها مركز الثقل عن قاعدة الاتزان.

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - مراتب

طريقة الأداء :

يتكون هذا الاختبار من خمسة أوضاع ووقوف مقلوبة ومتقدمة في الصعوبة تؤدي هذا الاختبار بالشكل القصير short from بأن تختار المختبرة أحد الأوضاع الخمسة الآتية :

(١) وقوف القرفصاء المقلوب على اليدين والرأس Tipol Balance ومؤداة أن تضع المختبرة اليدين على الأرض باتساع الكتفين بحيث يلمس الكوعان الركبتين من الداخل ثم تميل لتضع الرأس أمام اليدين بشكل مثلث ويستمر الميل للأمام حتى ترتفع القدمان من على الأرض وترتكز الجبهة على المرتبة.

(٢) وقوف القرفصاء المقلوب على اليدين Tipup balance ومؤداة أن تضع المختبرة اليدين على الأرض باتساع الكتفين ثم تميل للأمام بحيث لا تسمح بوضع الرأس على الأرض ويستمر الميل حتى ترتفع القدمان على الأرض.

(٣) الوقوف على الرأس head balance تضع المختبرة اليدين على الأرض والجبهة أمام اليدين بحيث تعمل مثلثا ، ثم ترفع الرجلين عاليا مع عمل تقوس خفيف من الوسط.

(٤) الوقوف على الساعدين head and fore arm balance توضع المختبرة الساعدين بجانب بعضها وتشكل اليدين قاعدة تستقر عليها الرأس ثم ترفع الرجلين لأعلى والاستقرار في هذا الوضع.

(٥) الوقوف على اليدين hand stand تؤرجح المختبرة رجل بعد الأخرى وتضع يديها على الأرض باتساع الكتفين لكي تصل إلى وضع الوقوف على اليدين.

(أ-٧)

## قواعد الاختبار :

- يعرض على المختبرة الاختبارات الخمس السابقة وعلى المختبرة أن تختار واحد من هذه الاختبارات وقياس قدرتها على الاتزان في الوضع المقلوب.
- تعطى المختبرة محاولتين وتختار أحسنها.
- أو يسمح للمختبرة بأن تؤدي محاولتين لاختبارين مختلفين ويؤخذ أحسنها.
- يوضح للمختبرة بأن لكل اختبار وزن خاصة به (حسب درجة صعوبة الاختبار)
- فالاختبار الأول وزنه (١) والاختبار الثاني وزنه (٢) والاختبار الثالث وزنه (٣) والرابع وزنه (٤) والخامس وزنه (٥).
- يسمح للمختبرة أن تساعد إحدى الزميلات وحتى وضع الانقلاب ثم تتركها ليؤخذ زمن الاستقرار.

## التسجيل:

- تقف المختبرة في وضع الانقلاب بحد أقصى (٥ ثوان).
- تحسب كل ثانية بدرجة وذلك يكون الحد الأقصى لكل اختبار ٥ درجات للزمن .
- يضرب زمن كل اختبار في وزنه.
- الحد الأقصى للاختبار (٢٥ درجة).

## ٧) قياس مدى الحركة فى العمود الفقرى :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقرى .

الأدوات المستخدمة :-

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها ٣٠ سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل واحد تساوى (١ سم).
- مقعد أو كرسى أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبرة بدون حدوث أى اهتزاز.

طريقة الأداء :

- الوقوف القدمان مضمومتان ، وثنى الطالبة الجذع أماما أسفل دون ثنى الركبتين ، ومحاولة الثنى أكثر ما يمكن ، ويوضع الشريط (سم) من بداية الفقرة الأولى العجزية حتى الفقرة السابعة (العنقية) بحيث يمر شريط القياس على جميع فقرات العمود الفقرى .

**القواعد :** يراعى فرد الركبتين بكاملها والذراعان تتدليان مع الجذع لأسفل مع ضم القدمين ويؤدى القياس والطالبة مرتديه المايوه .

**التسجيل :** تؤخذ القراءة على الشريط (سم) وتكون هى الدلالة على مدى القبض فى العمود الفقرى .

## قياس المدى الحركى لبسط العمود الفقرى :

من وضع الوقوف والقدمين مضمومتين والذراعان تتدليان بجانب الجسم تقوم الطالبة بثنى الجذع خلفا بقدر الإمكان ، تقاس المسافة بين الفقرة العنقية السابعة حتى الفقرة العجزية الأولى .

**القواعد :** يراعى فرد الركبتين بكاملها والذراعان تتدليان مع الجذع لأسفل مع ضم القدمين ويؤدى القياس والطالبة مرتديه المايوه .

**التسجيل :** تؤخذ القراءة على الشريط (سم) وتكون هى الدلالة على مدى البسط فى العمود الفقرى .

\* \* وقد قامت الباحثة بطرح القراءتين (القبض - البسط) لتعطينا دلالة المدى الحركى (المرونة) للعمود الفقرى .

**ملحق (ب)**

**اختبار الذكاء العالي**

**إعداد / السيد محمد خيرى**

الاسم : تاريخ الميلاد : السن :  
الكلية : التخصص :  
السنة الدراسية : تاريخ إجراء الاختبار : / / ١٩٩

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقاً بعملك المدرسي والمطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتاً أطول من اللازم - فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال أتركه وانتقل لغيره الذي بنده وإليك بعض أمثلة الأسئلة التي ستجدها في الاختبار - حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك . بعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار.

- أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :
- (١) أبيض إلى أسود مثل قصير إلى ..... (٢) عين إلى .... مثل ..... إلى سمع.
- أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية :
- (٣) ٢-٤-٨-١٦-... - ...
- (٤) ١٥-٥١-١٦-٦١-١٧-٧١-... ..
- رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم أعمل ماتطلبه منك الجملة فقط :

- (٥) حيوان اسم أكتب ....  
الإجابة الصحيحة هي :
- (١) طويل . (٢) يرى - أذن .  
(٣) ٦٤-٣٢ (٤) ٨١-١٨ .  
(٥) اسم أي حيوان (قط مثلاً) .

(ب- ٢)

والآن أجب عن الأسئلة الآتية :

- اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأً تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف الآتية :

(١) ك ل م س ر ن أ م ل - (٢) ي أ ط و س أ م ص .

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي - (٤) ف أ م ق ك ر ز أ أ م .

- أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٥) الأول إلى واحد مثل ... إلى ٤ - (٦) ... إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣ .

(٧) .... إلى رطل مثل زمن إلى دقيقة .

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

فيكون عمر على الآن (٣ سنوات - سنة واحدة - ٤ سنوات - جواب آخر) .

- في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين - اختر أصلح التفسيرات لهذه الكلمة ثم ضع خطأً تحته :

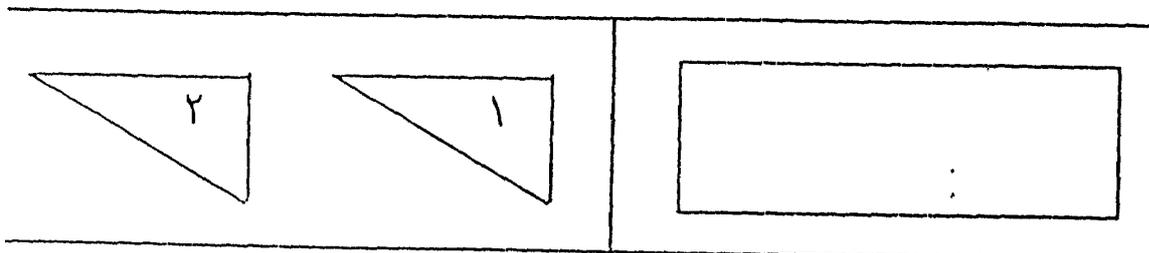
(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ) .

(١٠) يستأثر ( يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشئ لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالثأر) .

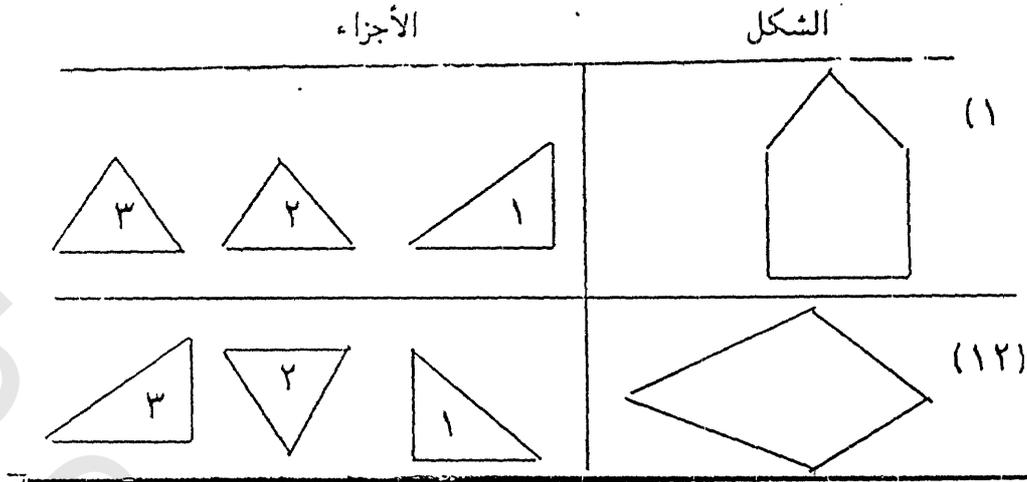
- الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له ارسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حت تنتج الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي- لاحظ أن بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لها في الشكل.

الأجزاء

الشكل



(ب- ٣)



- ضع علامة (X) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي:

(١٣) فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية - لا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلى ذلك :

- تكون فاطمة وزينب (يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوريا.

- وتكون زينب وعائشة (يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوريا.

- وتكون فاطمة وعائشة (لا يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوريا.

(١٤) صل العبارتين من المجموعتين الآتيتين المتشابهتين في المعنى :

أ- سبق السيف العزل . ب- الطيور على أشكالها تقع .

ج- لا يثني ومالك في المدينة . د- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن .

هـ- مكره أخاك لا بطل . و- إذا حضر الماء بطل التيمم .

- فيسما يأتي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي قبل (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) أشطبه وضع خطأ تحته :

(١٦) م أم أن أم م أ -

(١٨) أم أ أم م أ ل م أ -

(١٥) م ل م أن أم -

(١٧) م م أ أم أ أ أم -

( ب - ٤ )

- فى لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أولاً فالكلمة يأكل تصير "ل ك أى" ثم يبدأ كل حرف بالحرف الذى يأتى قبله فى الحروف الهجائية فتسير الكلمة نفسها بعد ذلك "ك قى لا" وتلاحظ أن الحرف "ى" أعتبر أنه قبل الحرف "أ" فى الحروف الهجائية .

الحروف الأبجدية المرتبة هى كالتى وسوف تحتاج إليها فى إجابة الأسئلة :

أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض  
ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن ه و لا ي

الآن حول كلمات الجملة الآتية إلى اللغة السرية :

(١٩) أ ك ت ب - خ ط أ ب أ - أ ل ي و م - .....

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية :

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج أ ش .....

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد وبين

النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين

الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتراً تكون المسافة بين أول نقطة

وأخر نقطة ؟ .....

- اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطأ تحته :

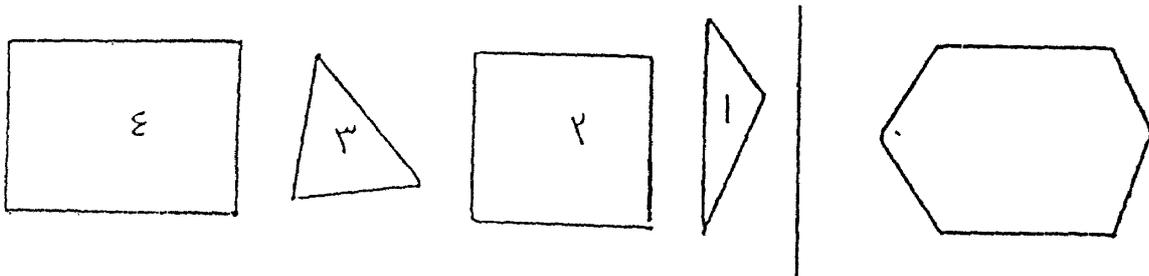
(٢٢) أسفر ( فسر - سلم - مثل - انكشف )

(٢٣) استمرأ ( اذعن لغيره - استساع - استطرد - عمل معروفاً ) .

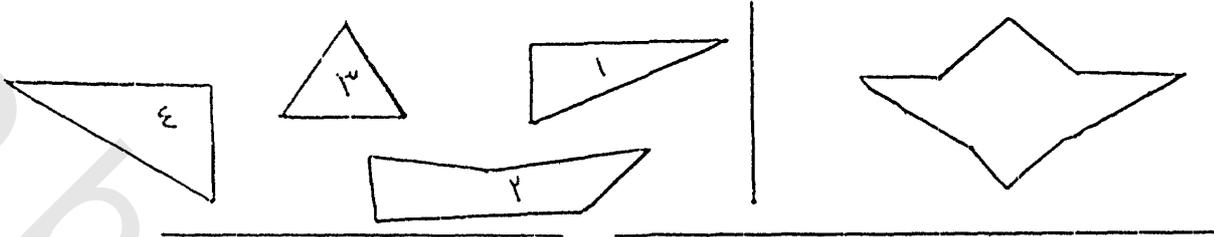
- ارسم الخطوط التى تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :

الأجزاء الشكل

(٢٤)



(ب- ٥)



كتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

المعين الى المربع مثل... إلى الدائرة . (٢٧) الروائي إلى الموزخ مثل... الحقيقة.

اصبع إلى يد مثل عين إلى ..... (٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى ...

مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى ...

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومه ثم

أعمل ماتطلبه الجملة فقط :

ذلك إستفهام كلمة ثم مرتين ضع أكتب علامة سطر بعد ...

ضرب الجواب ثلاثة تحت وأكتب أربعة حاصل في خطا ضع ....

كل سؤال من الأسئلة الآتية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات -

ضع علامة (x) أمام الاستنتاج الصحيح منها :

( لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه أبيض صديقي الثالث ( ...أسمر طويل -...أسمر قصير -...أبيض طويل).

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

(... لايد أن هذا الشخص كان في الحجرة - ... يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة - ... لايمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة).

(٢) ليس من الكتب الإنجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربى أحمر :

(... لايد أن يكون هذا كتابى - ... يجوز أن يكون هذا كتابى - ... لايمكن أن يكون هذا كتابى).

في كل سؤال من الأسئلة الآتية سلسلة من الأعداد تسيير كل منها

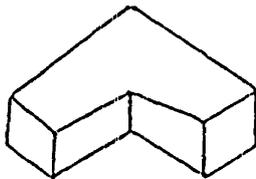
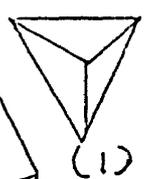
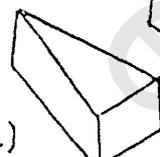
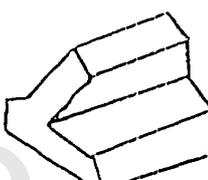
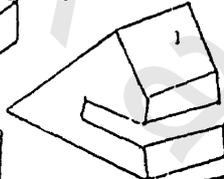
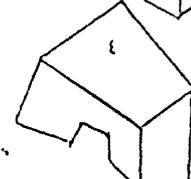
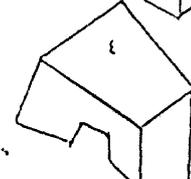
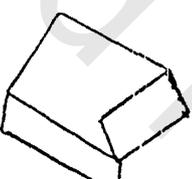
حسب قاعدة خاصة أكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة :

(٣) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ ....

(٣١) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ ....

(ب-٦)

- في كل سؤال من الأسئلة الآتية قطعة خشب على شكل متوازي مستطيلات. قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع علامة (x) تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار يكمل القطعة التي على اليمين :

| القطعة   | الأجزاء   |
|--|---|
| (٣٨)<br>   | (١) <br>(٢) <br>(٣) <br>(٤)                     |
| (٣٩)<br>  | الأجزاء<br>(١) <br>(٢) <br>(٣) <br>(٤)     |
| (٤٠)<br> | الأجزاء<br>(١) <br>(٢) <br>(٣) <br>(٤)  |

- اكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

(٤١) ٣٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٢٥ - ١٦ - ... - ...

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

| الدرجة الخام |  |
|--------------|--|
|              |  |
|              |  |

# ملحق (ج)

استمارات تقييم الأداء المهاري

لمهارات الشقلبات قيد البحث

(ج-١)

استمارة تقييم مستوى أسلوب الأداء لمهارة الشقبة الجانبية  
على اليدين من الجرى ( قتحا ) Cart wheel

| الدرجة<br>المعطة | الدرجة | الأداء المطلوب  | مراحل<br>المهارة |
|------------------|--------|---|------------------|
|                  | ١      | (١) الارتقاء ومرححة الذراعين أماما عاليا  | التمهيدية        |
|                  | ٢      | (٢) وضع اليد الأولى بجانب رجل الارتقاء<br>وإلى الجانب ثم وضع الأخرى موازية لها<br>وباتساع الكتفين . | الأساسية         |
|                  | ٢      | (٣) الوصول لوضع الوقوف على اليد فتحا.   |                  |
|                  | ٢      | (٤) دوران بسيط فى مفصل الفخذين .  |                  |
|                  | ٢      | (٥) الدفع القوى من اليدين للأرض .   |                  |
|                  | ١      | (٦) الهبوط برجل وراء الأخرى والركبتين<br>مفرودتين فى اتجاه الجرى .                                  | النهائية         |
|                  | ١٠     | المجموع   |                  |

إعداد

د / زينب سيد حسن

(ج-٢)

استمارة تقييم مستوى أسلوب الأداء لمهارة الشقبة الجانبية  
Round of على اليدين مع ربع لفة

| الدرجة<br>المعطاة | الدرجة | الأداء المطلوب  | مراحل<br>المهارة |
|-------------------|--------|---|------------------|
|                   | ١      | (١) الارتقاء على قدم الارتقاء .   | التمهيدية        |
|                   | ٢      | (٢) وضع اليد اليسرى بجانب القدم اليسرى<br>ووضع اليد اليمنى بجانب القدم اليمنى<br>ولخارج قليلا . | الأساسية         |
|                   | ٢      | (٣) الوصول لوضع الوقوف على اليدين مع<br>ضم الرجلين .  |                  |
|                   | ٢      | (٤) ثني مفصل الفخذين .  |                  |
|                   | ٢      | (٥) الدفع القوي من اليدين للأرض والتوافق<br>بين الثني والدفع .                                  |                  |
|                   | ١      | (٦) الهبوط على الرجلين معا والركبتين<br>مفروودتين وفي عكس اتجاه الجرى .                         | النهائية         |
|                   | ١٠     | المجموع   |                  |

إعداد

د/ سامية فرغلي منصور

د / زينب سيد حسن

(ج-٣)

استمارة تقييم مستوى أسلوب الأداء لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة

برجل وراء الأخرى Back ward

| الدرجة المعطاة | الدرجة | الأداء المطلوب   | مراحل المهارة |
|----------------|--------|--|---------------|
|                | ١      | (١) الوقوف الرجل الحرة أماما ورجل الارتقاء خلفا الذراعان مائلا أماما .                       | التمهيدية     |
|                | ٢      | (٢) ثنى رجل الارتقاء قليلا والميل بالظهر للخلف ودفح الحوض للأمام .                           | الأساسية      |
|                | ٢      | (٣) الوصول لوضع الثنى خلفا ( القبة ) مع الوقوف على رجل الارتقاء فقط ورفع الرجل الحرة لأعلى . |               |
|                | ٢      | (٤) ملامسة كفي الذراعين للأرض .  |               |
|                | ٢      | (٥) الوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا برجل أماما ورجل خلفا ودفح الأرض باليدين               |               |
|                | ١      | (٦) نزول الرجل الحرة ببطيء ثم يعقبها نزول رجل الارتقاء والوصول إلى الوضع الابتدائي الوقوف.   | النهائية      |
|                | ١٠     | المجموع  |               |

إعداد

د / زينب سيد حسن

**ملحق (د)**

**الصورة المبدئية للاختبار المعرفي**

أولاً : مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا : Cart wheel

١) يعتمد الأداء فى المرحلة التمهيديّة لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا على الارتقاء على قدم:

أ- الارتقاء. ب- الحرة. ج- القدمين معا.

٢) لنجاح المرحلة الرئيسيّة فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا تضع الطالبة اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتقاء وتضع اليد اليمنى بطريقة :

أ- متتالية. ب- منحرفة. ج- متقاربة.

٣) تكتسب مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا أداء أفضل للمرحلة النهائيّة إذا قامت بدفع الرأس:

أ- للخلف. ب- للأمام. ج- بين الذراعين وبجانب الأذنين.

٤) يجب أن يتم الدفع والارتكاز فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا فى خط:

أ- منحنى. ب- مستقيم. ج- مائل.

٥) إذا تميزت الطالبة المؤدية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا بدرجة عالية من التوافق فإنه من المتوقع :

أ- نزول الرجلين بسرعة قبل اليدين.

ب- نزول اليدين بسرعة قبل الرجلين.

ج- نزول الرجلين واليدين بالتبادل معا.

٦) لنجاح الأداء فى المرحلة الرئيسيّة لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يجب الوصول إلى الوضع:

أ- العمودى فتحا. ب- الوضع المائل.

ج- الوضع القريب من العمودى.

٧) لكي يتم تعلم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يجب أن تتعلم الطالبة أولاً :

أ- الدحرجة الأمامية. ب- الوقوف على اليدين.

ج- الوقوف على الرأس.

٨) نتعرف على الأداء المبدئي لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا إذا قامت الطالبة أولاً بأداء المهارة من خلال :

أ- رسم نصف دائرة ومراعاة المسافات بين الوجه والكفين.

ب- رسم خط مستقيم.

ج- رسم دائرة كاملة.

٩) في حالة تحسن مستوى الأداء لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يجب أن تؤدي الطالبة المهارة بدون سند ومن خلال :

أ- نصف دائرة.

ب- خط مستقيم.

ج- دائرة كاملة.

١٠) إن ظهور الأخطاء في المرحلة التمهيديّة لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يكون نتيجة :

أ- عدم الارتقاء بقدم الارتقاء.

ب- عدم الارتقاء بالرجل الحرة.

ج- مرجحة رجل الارتقاء.

١١) إن تحسين مستوى الأداء لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يتطلب التركيز على الأخطاء في المرحلة :

أ- التمهيديّة.

ب- الرئيسية.

ج- النهائية.

١٢) في حالة الوصول للوضع العمودي فتحا في مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يجب أن تكون اليدين :

أ- متباعدتين على الأرض.

ب- اليدين مضمومتين بجانب بعضهم البعض.

ج- اليد الأولى بجانب رجل الارتقاء والأخرى بعيدة عنها وموازية لها.

١٣) يتم السند في مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا من :

أ- الوسط.

ب- الوسط والخلف.

ج- جانب الرجلين.

١٤) يجب أن يتم السند في مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا وذراعين القائم بالسند في وضع :

أ- متوازي.

ب- متقاطع.

ج- مائل.

١٥) تنتمي مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا بانتمائها إلى مجموعة مهارات :

أ- القفز.

ب- القوة.

ج- الشقلبات.



٢٣) فى حالة أداء مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة والوصول إلى المرحلة الرئيسية والوقوف على اليدين يجب التركيز أثناءها على :

- أ- الدفع باليدين للأرض  
ب- ثنى مفصلي الكوع لليدين  
ج- رفع اليدين عن الأرض

٢٤) نتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة إذا قامت الطالبة :

- أ- الوقوف على اليدين فتحا على الحائط  
ب- الوقوف على اليدين بمساعدة زميلة

ج- الوقوف على اليدين مع دوران الجسم ربع لفة وبدون سند .

٢٥) يفسر ظهور الأخطاء فى المرحلة التمهيدية لمهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة نتيجة

- أ- عدم الارتقاء بقدم الارتقاء  
ب- عدم الارتقاء بالرجل الحرة  
ج- عدم مرجحة رجل الارتقاء

٢٦) إن تحسن مستوى الأداء لمهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة يتطلب التركيز على الأخطاء فى المرحلة :

- أ- التمهيدية  
ب- الختامية  
ج- الرئيسية

٢٧) نتعرف على الأداء الخاطئ فى المرحلة التمهيدية لمهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة نتيجة لعدم الوصول للوضع :

- أ- العمودى مع ضم الرجلين  
ب- المائل  
ج- القريب من الفتح

٢٨) يتم السند فى مهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة من :

- أ- الوسط  
ب- الوسط والخلف  
ج- من جانب الرجلين

٢٩) تعد أفضل طريقة للهبوط فى نهاية مهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة :

أ- بالرجلين بعيدة عن اليدين

ب- بالرجلين مفرودتين قريبة من اليدين

ج- بالرجلين مثنية قريبة من اليدين

٣٠) تنتمى مهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة إلى مجموعة مهارات

- أ- القفز  
ب- القوة  
ج- الشقلبات



٣٨) نتعرف على الأداء الصحيح لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى ككل إذا قامت الطالبة بأداء:

أ- الحركة على الأرض مع وجود مساعدين

ب- بأداء الحركة على الأرض بمساعدة واحدة

ج- أداء الحركة على الأرض بدون مساعدة أو سند

٣٩) يرجع أداء مهارة الشقبة الخلفية البطيئة إلى التركيز على رفع الرجل الحرة ودفع الأرض بالرجل:

أ- الحرة

ب- الارتقاء

ج- الحرة والارتقاء معا

٤٠) يرجع تحسن مستوى الأداء في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة إلى التركيز على الأخطاء في المرحلة:

أ- التمهيدية

ب- الرئيسية

ج- النهائية

٤١) ينسر ظهور الأخطاء في المرحلة الرئيسية لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة نتيجة لعدم

أ- الارتقاء على قدم الارتقاء

ب- مرونة العمود الفقري

ج- الارتقاء بالرجل الحرة

٤٢) تتضح عيوب وأخطاء مهارة الشقبة الخلفية البطيئة عند أداء الحركة:

أ- بسرعة

ب- ببطيء

ج- بانسيابية

٤٣) يتم السند في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة من:

أ- الوسط والخلف

ب- الوسط والجانب

ج- من الأمام

٤٤) عند الانتقال من أداء مهارة الشقبة الخلفية البطيئة يجب أن تصل الطالبة إلى الوضع

أ- المائل

ب- النهائي

ج- الرئيسي

٤٥) تنتمي مهارة الشقبة الخلفية البطيئة إلى مجموعة مهارات:

أ- القوة

ب- القفز

ج- الشقلبات

**ملحق (هـ)**

**اختبار التحصيل المعرفي**

(هـ - ١)

ملحق ( هـ ) اختبار التحصيل المعرفى لبعض  
مهارات الشقلبات فى الجمباز

التاريخ / /

الاسم :-

**تعليمات الاختبار :-**

أقرئ الإرشادات التالية بعناية قبل أن تبدئى فى حل الاختبار :-

١- الأسئلة التالية خاصة ببعض مهارات الشقلبات فى الجمباز ( مهارة الشقلبة الجانبية على

اليدين - الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة - الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء

الأخرى .

٢- كل سؤال من هذه الأسئلة يتبعه ثلاثة إجابات يشار إليها بالحروف أ ، ب ، ج .

• يوجد لكل سؤال إجابة واحدة صحيحة فقط وعليك أن تختارها بدقة من بين الإجابات

الثلاثة .

• ضعى قوسين ( ) بجانب الحرف الذى يمثل الإجابة الصحيحة

• يجب أن تجيبى على جميع الأسئلة .

• حاولى توزيع زمن الإجابة على جميع الأسئلة .

• راعى أن زمن الاختبار ٣٠ دقيقة .

اختارى الإجابة على العبارات الآتية بما يناسبها منن الجمل والكلمات التى تليها برسم دائرة حول الحرف الصحيح ( أ ، ب ، ج )

١) يعتمد الأداء فى المرحلة التمهيديّة لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا على الارتقاء على قدم .

أ. الارتقاء

ب. الحرة

ج. القدمين معا

٢) لنجاح المرحلة الرئيسيّة فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا تضع الطالبة اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتقاء وتضع اليد اليمنى بطريقة .

أ. متتالية

ب. منحرفة

ج. متقاربة

٣) تكتسب مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا أداء أفضل للمرحلة النهائيّة إذا قامت بدفع الرأس .

أ. للخلف

ب. للامام

ج. بين الذراعين وبجانب الأذنين

٤) يجب أن يتم الدفع والارتكاز فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا فى خط .

أ. منحنى

ب. مستقيم

ج. مائل

٥) إذا تميزت الطالبة المؤدية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا بدرجة عالية من التوافق فإنه من المتوقع .

أ. نزول الرجلين بسرعة قبل اليدين .

ب. نزول اليدين بسرعة قبل الرجلين .

ج. نزول الرجلين واليدين بالتبادل معا .

٦) لنجاح الأداء فى المرحلة الرئيسية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يجب الوصول إلى الوضع

أ. العمودى فتحا

ب. الوضع المائل

ج. الوضع القريب من العمودى

٧) إن ظهور الأخطاء فى المرحلة لتمهيدية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يكون نتيجة .

أ. عدم الارتقاء بقدم الارتقاء .

ب. عدم الارتقاء بالرجل الحرة .

ج. مرجحة رجل الارتقاء .

٨) إن تحسين مستوى الأداء فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا يتطلب التركيز على الأخطاء فى المرحلة .

أ. التمهيدية

ب. الرئيسية

ج. النهائية

٩) فى حالة الوصول للوضع العمودى فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا تكون اليدين .

أ. متباعدتين على الأرض .

ب. اليدين مضمومتين بجانب بعضهم البعض .

ج. اليد الأولى بجانب رجل الارتقاء والأخرى بعيدة عنها موازية لها .

١٠) يتم السند فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا من .

أ. الوسط

ب. الوسط والخلف

ج. جانب الرجلين

(هـ - ٤)

١١) يجب أن يتم السند في مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا والذراعين في وضع .

أ. متوازي

ب. متقاطع

ج. مائل

١٢) تنتمي مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا إلى مجموعة مهارات .

أ. القفز

ب. القوة

ج. الشقلبات

١٣) يعتمد الأداء في المرحلة التمهيديّة لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة على الارتقاء على قدم .

أ. الحرة

ب. الارتقاء

ج. القدمين معا

١٤) لنجاح المرحلة الرئيسة لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة يجب أن تضع اللاعبه اليدين .

أ. مضمومتين وبجانب بعضهما .

ب. اليدين متباعدتين في وضع مائل .

ج. اليد الأولى في الوضع المواجهة واليد الأخرى تنحرف قليلا .

١٥) يجب أن يتم الهبوط في مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة .

أ. بالرجلين معا .

ب. برجل وراء الأخرى .

ج. بالرجلين واليدين بالتبادل .

١٦) يعتمد الوصول لضم الرجلين أثناء أداء مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة على المرور بالوضع .

أ. العمودى فتحا .

ب. الوضع المائل .

ج. القريب من العمودى

١٧) يجب أن تتميز الطالبة المؤدية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بدرجة عالية من التوافق لكي يؤدي إلى .

أ. نزول اليدين بسرعة قبل الرجلين .

ب. نزول الرجلين بسرعة معا قبل اليدين .

ج. نزول الرجلين واليدين بالتبادل .

١٨) ضرورة القيام بالحركة الفجائية والثنى السريع من مفصل الفخذين فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة يعمل على .

أ. سهولة أداء الحركة .

ب. نجاح حركة الدوران .

ج. إتمام الحركة الكراباجية .

١٩) يفسر ظهور الأخطاء فى المرحلة التمهيدية فى مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة نتيجة .

أ. عدم الارتقاء بقدم الارتقاء .

ب. عدم الارتقاء القدم الحرة .

ج. عدم مرجحة رجل الارتقاء .

٢٠) إن تحسين مستوى الأداء لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة يتطلب التركيز على الأخطاء فى المرحلة .

أ. التمهيدية .

ب. الختامية .

ج. الرئيسية (الأساسية) .

(هـ - ٦)

٢١) نتعرف على الأداء الخاطئ في المرحلة التمهيديّة لمهارة الشقلبة الجانبيّة على اليدين مع ربع لفة نتيجة لعدم .

أ. الارتقاء على قدم الارتقاء.

ب. الارتقاء على القدم الحرة .

ج. الارتقاء على القدمين .

٢٢) يتم السند في مهارة الشقلبة الجانبيّة اليدين مع ربع لفة من .

أ. الوسط.

ب. الوسط والخلف.

ج. من جانب الرجلين.

٢٣) أفضل طريقة للهبوط في نهاية مهارة الشقلبة الجانبيّة على اليدين مع ربع لفة يكون .

أ. بالرجلين بعيدة عن اليدين .

ب. بالرجلين مفردتين قريبة من اليدين.

ج. بالرجلين مثنية قريبة من اليدين .

٢٤) تنتمي مهارة الشقلبة الجانبيّة على اليدين مع ربع لفة إلى مجموعة مهارات .

أ. القفز.

ب. القوة.

ج. الشقلبات.

٢٥) يعتمد الأداء في المرحلة التمهيديّة لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على الدفع بالرجل .

أ. الحرة.

ب. الارتقاء.

ج. القدمين معا.

٢٦ أثناء أداء المرحلة الرئيسية لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة وميل الظهر للخلف (القبة) يتم

ثني بسيط في رجل .

أ. الارتقاء.

ب. الحرة.

ج. الرجلين معا.

٢٧ يكون الأداء أفضل في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى إذا تم الوصول

إلى الوضع .

أ. العمودى فتحا .

ب. المائل خلفا عمودى فتحا.

ج. الوضع القريب من الفتح.

٢٨ يجب أن تتم المرجحة بقوة وبسرعة في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

من الرجل .

أ. الحرة .

ب. الارتقاء .

ج. القدمين معا.

٢٩ إذا تميزت اللاعبه المؤدية لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى بدرجة من

المرونة والتوافق فإن ذلك يؤدي إلى .

أ. نجاح الحركة الكبراجية .

ب. نجاح حركة الدوران.

ج. سهولة أداء الحركة.

٣٠ في حالة الوصول إلى الوضع المائل فتحا خلفا في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل

وراء الأخرى تكون اليدين على الأرض.

أ. متقاربتين.

ب. باتساع الكتفين وعمودية.

ج. متباعدين.

٣١) إن تحسين مستوى الأداء في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى يتطلب التركيز على الأخطاء في المرحلة .

أ. التمهيدية.

ب. الرئيسية .

ج. النهائية .

٣٢) إن ظهور الأخطاء في المرحلة الرئيسية لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى يكون نتيجة لعدم .

أ. الارتقاء على قدم الارتقاء.

ب. مرونة العمود الفقري.

ج. الارتقاء بالرجل الحرة.

٣٣) من عيوب وأخطاء أداء مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى أداء الحركة .

أ. بسرعة .

ب. ببطيء.

ج. بانسيابية

٣٤) يتم السند في مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى من .

أ. الوسط والخلف.

ب. الوسط والجانب.

ج. من الأمام.

٣٥) عند الانتقال من أداء مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى يجب أن تصل

الطالبة إلى الوضع

أ. المائل .

ب. النهائي.

ج. الرئيسي.

٣٦) تنتمي مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى إلى مجموعة مهارات

أ. القوة.

ب. القفز.

ج. الشقلبات

# **ملحق ( و )**

**مفتاح التصحيح للاختبار المعرفى**

(و-١)

مفتاح الإجابة على اختبار التحصيل المعرفي  
لبعض مهارات الشقلبات في الجبر

| رقم السؤال | الإجابة | رقم السؤال | الإجابة | رقم السؤال | الإجابة |
|------------|---------|------------|---------|------------|---------|
| ١-         | أ       | ١٣-        | ب       | ٢٥-        | ب       |
| ٢-         | أ       | ١٤-        | ج       | ٢٦-        | أ       |
| ٣-         | أ       | ١٥-        | أ       | ٢٧-        | ب       |
| ٤-         | ب       | ١٦-        | أ       | ٢٨-        | أ       |
| ٥-         | ب       | ١٧-        | ب       | ٢٩-        | ج       |
| ٦-         | أ       | ١٨-        | ج       | ٣٠-        | ب       |
| ٧-         | أ       | ١٩-        | أ       | ٣١-        | ب       |
| ٨-         | ب       | ٢٠-        | ج       | ٣٢-        | ب       |
| ٩-         | ج       | ٢١-        | أ       | ٣٣-        | أ       |
| ١٠-        | ب       | ٢٢-        | ب       | ٣٤-        | ب       |
| ١١-        | ب       | ٢٣-        | ب       | ٣٥-        | ب       |
| ١٢-        | ج       | ٢٤-        | ج       | ٣٦         | ج       |

ملحق (ز)

أَسْمَاءُ السَّادَةِ الْخَبْرَاءِ

( ز- ١ )

## أسماء السادة الخبراء

- أ.د / أديل سعد شنودة : أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- أ.د / سامية الهريسي : أستاذ بقسم التمرين والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ووكيل الكلية لشئون البيئة والمجتمع .
- أ.م.د / سعد ممد شاهين : أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والوسائل التعليمية بكلية التربية - جامعة طنطا .
- أ.د / صباح فاروز : أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية للبنات - جامعة الإسكندرية .
- أ.د / صديق طولان : أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- أ.د / عزيزة عبد الرحمن : أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- أ.د. عفاف زهران : أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .
- د. ممد أحمد كهونة : مدرس المناهج بقسم مناهج وطرق التدريس والوسائل التعليمية بكلية التربية ، جامعة طنطا .
- أ.د / نارمين النطيب : أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان
- أ.د / وفيقة سالم : أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .

تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيبا هجائيا

ملوظة :

# ملحق (ح)

**دليل استخدام الحقيبة التعليمية**

(ح-١)

## دليل استخدام الحقيبة التعليمية

### أولاً : تعريف الحقيبة التعليمية :-

نظام تعليمي ذاتي المحتوى يساعد المتعلمين على تحقيق الأهداف التربوية وفق قدراتهم وحاجاتهم واهتماماتهم . كما أنها مجموع من التوجيهات والإرشادات التي ينبغي السير بها خطوة بخطوة من أجل إتاحة الفرصة للطالب لكي يختار ما يناسبه من النشاطات

### ثانياً : مكونات الحقيبة التعليمية :-

- دليل الحقيبة التعليمية .
- كتابة المقدمة أو التبرير .
- صياغة الأهداف .
- الاختبار القبلي .
- بناء جسم الحقيبة (محتواها) .
- التقويم البعدي .

### ثالثاً : دليل الحقيبة التعليمية :-

أ) يتكون من صفحة العنوان وهي (تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا)

ب) تعليمات يسترشد بها المتعلم عند استخدامه للحقيبة .

ج) مقدمة الحقيبة التعليمية .

د) تحديد الأهداف السلوكية .

هـ) الأجهزة والإمكانات اللازمة للبرنامج .

- التليفزيون

- الفيديو

- مراتب

- كاميرا تصوير فيديو

- منطقة الحركات الأرضية بصالة الجمباز بالكلية

و) الأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية

- كتيب مبرمج - رسومات توضيحية للأداء - شريط الفيديو التعليمي

### رابعاً : مواصفات الحقيبة التعليمية :-

هي عبارة عن حقيبة من البلاستيك الشفاف ومقاساتها ٣٠سم طولاً ، ٢٠سم عرضاً تحتوي بداخلها (الكتيب المبرمج - الرسومات التوضيحية - شريط الفيديو التعليمي)

## ملحق ( ط )

**البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيبة التعليمية**

**لمهارات الشقلبات قيد البحث**

(ط-1)

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / رضا سعد يسن بإجراء دراسة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في  
التربية الرياضية وعنوانها :

**تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية**

**على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات**

**كلية التربية الرياضية جامعة طنطا**

وتتشرف الباحثة أن تستعين بآرائكم العلمية في البرنامج التعليمي المستخدم في  
هذه الدراسة وتأثيره على تعلم بعض مهارات الشقلبات في الجمباز لدى طالبات  
الفرقة الثالثة

مع تحياتي وشكرا لتعاون سيادتكم معي

والله الموفق

**الباحثة**

رضا سعد يسن سيد أحمد

(ط-٢)

كيف تقومين بأداء بعض مهارات الشقلبات فى الجمباز

من خلال

تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية

على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات

كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

إعداد / رضا سعد يسن سيد أحمد

المدرس المساعد بقسم مناهج وطرق تدريس الجمباز

تحت إشراف /

أ.د/ محمد سعد زغلول

أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس

ووكيل الدراسات العليا والبحوث

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

أ.د/ زينب سيد حسن على

أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية

بكلية التربية الرياضية

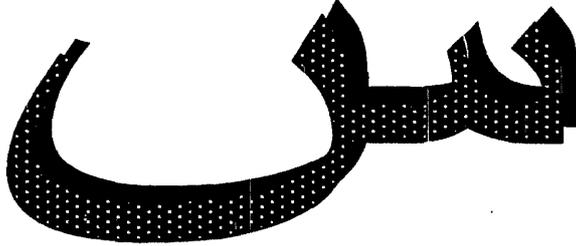
جامعة طنطا

| رأى الخبير |     | أهداف البرنامج   |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p><b>أولا : الهدف العام هو :</b></p> <p>تعلم بعض مهارات الشقلبات وهى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى ( فتحا ) .</li> <li>▪ الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة ( ضم ) .</li> <li>▪ الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى .</li> </ul> <p><b>ثانيا الأهداف الفرعية :</b></p> <p><b>(أ) الأهداف المعرفية</b></p> <p>(١) تعريف المتعلمين بأهمية مهارات الجمباز وخاصة بعض مهارات الشقلبات قيد البحث .</p> <p>(٢) تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات للمهارات قيد البحث .</p> <p>(٣) إكساب المتعلمين القدرة على الملاحظة والتفكير فى المهارات .</p> <p>(٤) إكساب المتعلمين القدرة على الملاحظة الذاتية والتفكير الذاتى .</p> <p>(٥) إكساب المتعلمين كيفية استخدام البرنامج التعليمى من خلال ( الكتب المبرمجة والفيديو والرسومات الخاصة بالمهارات قيد البحث .</p> <p>(٦) معرفة الطالبات بالمهارات وكيفية الأداء لها .</p> <p><b>(ب) الأهداف المهارية</b></p> <p>(١) إكساب المعلمين المتطلبات البدنية الخاصة لبعض مهارات الشقلبات .</p> <p>(٢) تقسيم المهارات إلى ثلاث مراحل رئيسية (تمهيدية - رئيسية - نهائية ) حتى يتسنى للمتعلمة لتحقيق الهدف الأساسى من كل مرحلة وهى تعلم مراحل الأداء ككل .</p> <p>(٣) قدرة المتعلمة على تعلم بعض مهارات الشقلبات فى الجمباز ( الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا - الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة - الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى) .</p> <p>(٤) إكساب المتعلمين القدرة على وصف الأداء الصحيح لبعض مهارات الشقلبات .</p> |

| رأى الخبير |     | أهداف البرنامج   |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p><b>(ج) الأهداف الوجدانية :</b></p> <p>(١) تنمية العادات والاتجاهات الإيجابية .</p> <p>(٢) تنمية الاعتماد على النفس وقوة الإرادة .</p> <p>(٣) إكساب الثقة بالنفس والشعور بالرضا .</p> <p>(٤) تنمية العواطف والقدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال .</p> <p>(٥) إشباع الميل للهواية للعبة .</p> <p>(٦) إشباع رغبة التقدير والنجاح .</p> <p>(٧) تنمية تقاليد الخلق الرياضى كالصدق والأمانة واحترام السلطة .</p> <p><b>أسس البرنامج</b></p> <p>(١) أن يناسب محتوى البرنامج أهدافه .</p> <p>(٢) أن يكون البرنامج فى مستوى قدرات المتعلمين .</p> <p>(٣) أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .</p> <p>(٤) مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .</p> <p>(٥) مراعاة مبدأ الفروق الفردية .</p> <p>(٦) مراعاة إشباع حاجة المتعلم من الحركة والنشاط .</p> <p>(٧) مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج</p> <p>(٨) أن يحقق الشعور بالسعادة والتشويق .</p> <p><b>محتوى البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحقيبة التعليمية :</b></p> <p>ويتضمن ما يلى</p> <p>(١) محتوى الكتيب المبرمج لمهارات الشقلبات قيد البحث</p> <p>(٢) محتوى الرسومات الخاصة لمهارات الشقلبات قيد البحث</p> <p>(٣) محتوى شريط الفيديو لمهارات الشقلبات قيد البحث .</p> |

(ط-٥)

كيف تستخدمين هذا الكتاب



هذا الكتاب يتكون من مجموعة من الإطارات ولاستخدامه أتبعي الآتي :

أحضري ورقة وقلم لتدوين الإجابة

أقرئي الإطار الأول بدقة وتركيز

- ستجدي كلمة واحدة ناقصة في إطار فكري في الإجابة الصحيحة ولا تسرعي

- أكتبي في ورقة الإجابة رقم الإطار وأكتبي بجانبها الإجابة التي تناسب الفراغ الموجود في الإطار

- قارني بين هذه الإجابة التي كتبتها إذا كانت إجابتك صحيحة ضعي بجانبها علامة (صح) وابدأي في قراءة الإطار الثاني.

- أما إذا كانت الإجابة خطأ ، ضعي بجانبها علامة (خطأ) ثم تعرفي على الخطأ حتى لا تقعي فيه مرة ثانية قبل أن تنتقلي إلى الإطارات التالية ، ولا تتركي أي إطار بدون معرفة الإجابة الصحيحة حتى يمكنك تتبع موضوع الدراسة .

- يجب ألا تحاولي الكشف عن الإجابة الصحيحة إلا بعد أن تدوني إجابتك في ورقة الإجابة .

- سوف تجدين تمرين مطلوب القيام بأدائه أو سؤال مطلوب الإجابة عليه أدى التمرين المطلوب مستعينة بالملاحظات .

أن الكتيب يعتبر معلمك ، فهو يجعلك تعتمدين على نفسك في تعلم مهارات الشقبات وهو

يختلف عن معظم الكتب الدراسية حيث وضعت مادته العلمية بطريقة خاصة لتمكنك من تعلم

الشقبات في أقصر وقت وبأقل مجهود وبأسهل وأحدث الأساليب العلمية .

(ط-٦)

## المقدمة

- تعتبر الحركات الأرضية أساسا هاما لجمباز الأجهزة حيث يبدأ التدريب عليها في سن مبكر عن الأجهزة الأخرى .
- تعتبر الحركات الأرضية بمثابة إعداد اللاعب للعب على الأجهزة الأخرى كما أنها تكتسب اللاعب الرشاقة والمرونة والقوة والتوافق .
  - مع تطور الجمباز بدأت بعض الدول في ابتكار أرضية خاصة تتكون من بساط أسفله مراتب مرنة بهدف إعطاء قوة إضافية مع التأكد على عنصر الأمن والسلامة للاعبين
  - حدد القانون الدولي للجمباز مساحة هذه الأرضية وهي عبارة عن مربع  $12 \times 12$  سم مع إضافة ٢م من كل جانب لتأمين وسلامة اللاعبين وهذه المنطقة إما أن تكون من السجاد أو اللباد أو النجيل .
  - وقد حدد القانون الدولي للجمباز أن مدة الأداء للجمباز الأرضي من ٥٠ - ٧٠ ث للبنين ، ١١٠ - ١٠٣٠ ث للإناث .
  - قسمت الحركات الأرضية بصفة عامة في الجمباز إلى مجموعتين مجموعة حركات القوة ومجموعة حركات المرجحة .
  - مجموعة حركات القوة تشمل (حركات الثبات وحركات الرفع وحركات الخفض)
  - مجموعة حركات المرجحة وتشمل (الدحرجات والشقلبات)
  - تعتبر مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى ضمن مجموعة حركات الشقلبات .
  - تعتبر مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الحركات المهمة حيث تقوم بربط الحركات ببعضها .
  - تبدأ أغلب التمارين الأرضية بمهارة الشقلبة الجانبية حيث يعقبها حركات أخرى أكثر صعوبة .
- ولكى تتعرفى على كيفية استخدام هذا الكتيب المبرمج انتقلنى معى إلى الصفحة التالية .

(ط-٧)

**ثالثا : طريقة استخدام الكتيب المبرمج :-**

- ١) بعد قراءتك للمقدمة ابدئي بالإطار رقم (١) أقرئي المكتوب بتمعن .
  - ٢) سوف تجدين تمرين مطلوب القيام بأدائه أو سؤال مطلوب الإجابة عليه أدى التمرين المطلوب مستعينة بالملاحظات والصور وأجبي على الأسئلة .
  - ٣) يوجد في آخر الصفحة مفتاح الإجابات الصحيحة للأسئلة للتأكد من الإجابة وهو مكتوب بالمقلوب .
  - ٤) عليك بالنظر إلى المهارة جيدا قبل الأداء وحاولي تنفيذها كما هي موضحة بالصور وفقا لتسلسلها ثم أعيدي النظر إليها بعد الأداء لتتأكدي من صحة أدائك في حالة عدم مطابقة أدائك للصور ارجعي إليها مرة أخرى وأنظري إليها جيدا أو خاصة الجزء الذي أخطأت في فيه حتى تتطبع صورة المهارة في ذهنك تماما ثم كرري تنفيذ المهارة بدقة
- إذا أديت المهارة كما هي مدركة بذهنك فعليك أن تتوجهي إلى معلمتك للتأكد من صحة أدائك للمهارة وتذكرى إذا صادفك عدم الوضوح أو عدم الفهم لإحدى الصور أو واجهك أى مشكلة أرجعي مباشرة لمعلمك فسوف تجدين الحل .

**ملاحظات:**

احرصي على أداء التمرينات بنفس الترتيب حيث أنها مدرجة من السهل إلى الصعب وتنفيذها بنفس عدد مرات الأداء المكتوب .

| رأى الخبير |     | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى قفحا   |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p>أهداف مراحل أداء المهارة :-</p> <p>((١) الأهداف السلوكية الإجرائية للمهارة :-</p> <p>أولا : المرحلة التمهيدية وتشمل على :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن تقوم المتعلمة بأداء خطوات جرى منتظمة.</li> <li>- يجب أن رتقى المتعلمة على قدم الارتقاء.</li> <li>- يجب أن ترتفع المتعلمة الرجل الحرة للأمام وثنيها بسيط والذراعين عاليا.</li> <li>- يجب أن تفرد المتعلمة الرجل الحرة أماما والذراعان عاليا.</li> </ul> <p>ثانيا : المرحلة الرئيسية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن تثنى المتعلمة الجذع جهة اليسار.</li> <li>- يجب أن تضع المتعلمة اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتكاز (الارتقاء).</li> <li>- يجب أن ترفع المتعلمة إحدى الرجلين وتركها عن الأرض مع عمل مرجحة.</li> </ul> <p>ثالثا : المرحلة النهائية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن ترفع المتعلمة الجسم إلى أعلى.</li> <li>- يجب أن تقوم المتعلمة بالهبوط برجل وراء الأخرى.</li> <li>- يجب أن يتم تغيير بسيط للرف الجسم في اتجاه الجرى.</li> </ul> <p>((٢) الأهداف المعرفية للمهارة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن تتعرف المتعلمة على النواحي الفنية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين.</li> <li>- يجب المقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخاطئ لكل متعلمة بالأداء الجيد المثالي (نموذج - فيلم).</li> <li>- يجب أن تتعرف المتعلمة على الأخطاء الخاصة بالمهارة وتصحيحها.</li> <li>- يجب أن تتعرف المتعلمة على طريقة السند.</li> <li>- يجب أن تتعرف المتعلمة على الأدوات والأجهزة المساعدة والبديلة.</li> <li>- يجب أن تتعرف المتعلمة على المجموعة التكتيكية التي تندرج منها المهارة.</li> <li>- يجب أن تتعرف المتعلمة على كيفية التقدم والارتقاء بالمهارة.</li> <li>- يجب أن تفهم المتعلمة كيفية العمل على أداء المهارة.</li> <li>- أن تقوم المتعلمة بالتطبيق الفعلي للمهارة.</li> </ul> |

رأى الخبير

لا

نعم

((٣) الأهداف النفسية (الوجدانية) وتمثل في :

\* تحمل المسؤولية .

\* بث السعادة في نفوس الطالبات.

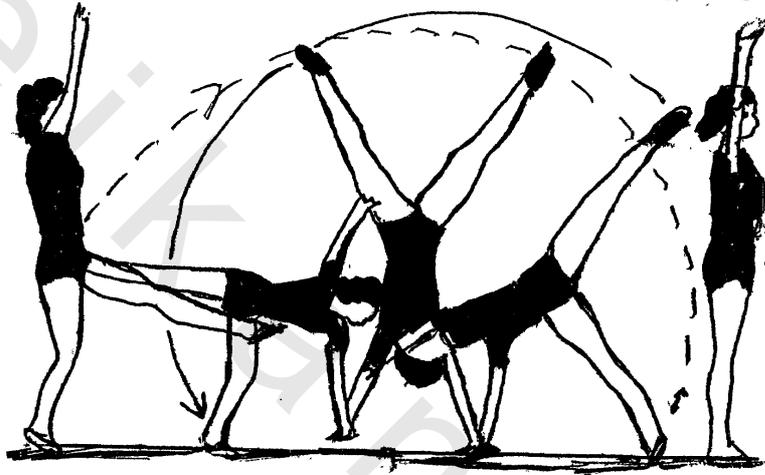
\* الشعور بالرضا.

\* بث صفة الجرأة والشجاعة .

\* الاعتماد على النفس.

تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى قفعا :

والآن أنظري إلى رسم توضيحي للمهارة



أولاً : المرحلة التمهيدية (التحضيرية)

- تبدأ المتعلمة مواجهة أمامية في طريق الاقتراب - عندما تقترب المتعلمة من المكان الذي يرغب أداء الحركة عندها . تكون الذراعان قد أخذتا طريقها بالمرجحة لأعلى.

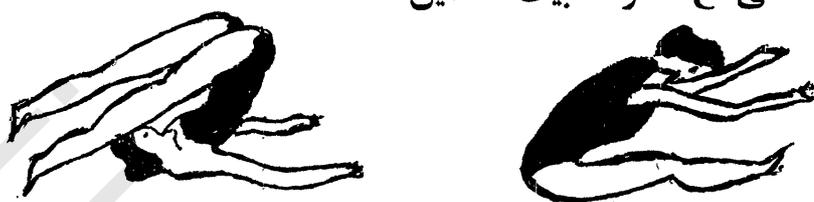
- وعندما تمرجح الذراعان بالمرجحة ترتفع أحد الرجلين لأعلى الأرض بقليل ثم تصحبها الرجل الأخرى بعمل وثبة (حجلة) خفيفة .

- عندما ترتفع أحد الرجلين أعلى الأرض بقليل فيجب أن تصحبها الرجل الأخرى بعمل وثبة خفيفة .

والآن حاول تنفيذ الأداء كما بالشكل (أ)



| رأى الخبير |  |
|------------|--|
| لا         | نعم  |
|            | <p>وبعد هذا المجهود الرائع هيا ننتقل إلى الإطار ( ٢ ) للإجابة على بعض الأسئلة :</p> <p>- عندما يبدأ اللاعب الجرى مواجهة ..... فى طريق .....</p> <p>- عندما يقترب اللاعب من المكان الذى يرغب أداء الحركة عنده تكون الذراعان قد أخذتا طريقهما بـ ..... لأعلى .</p> <p>- عندما تمرجح الذراعان ..... ترتفع أحد الرجلين أعلى الأرض بقليل ثم تصحبها الرجل الأخرى بعمل وثبة ( حجلة ) خفيفة .</p> <p>- عندما ترتفع أحد الرجلين ..... الأرض بقليل فيجب أن تصحبها الرجل الأخرى بعمل ..... خفيفة .</p> <p>شرايى ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٠ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١ - ٥٢ - ٥٣ - ٥٤ - ٥٥ - ٥٦ - ٥٧ - ٥٨ - ٥٩ - ٦٠ - ٦١ - ٦٢ - ٦٣ - ٦٤ - ٦٥ - ٦٦ - ٦٧ - ٦٨ - ٦٩ - ٧٠ - ٧١ - ٧٢ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٥ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٨٨ - ٨٩ - ٩٠ - ٩١ - ٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٠٠</p> |

| رأى الخبير |     | والآن ..... كوني مستعدة عزيزتي المتعلمة كي نتعلم المرحلة التمهيديّة  |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p>الإطار (٣) :</p> <p>عزيزتي المتعلمة : تعالي معي لكي نبدأ عملنا في مساحة الأرض</p> <p>إحماء عام</p> <p>(رقود - الانبطاح) الذراعان خلف الرقبة ورفع الظهر إلى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي مع محاولة تثبيت القدمين .</p>  <p>(وقوف - الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة .</p>  <p>(وقوف) الوثب في المكان باستمرار</p>  <p>إحماء خاص</p> <p>ليلاً القوة المميزة بالسرعة للرجلين :</p> <p>(الوقوف) الوثب الطويل من الثبات على الأرض مع قياس مساحة الوثب</p>  |

رأى الفخير

لا

نعم

٢) تحمل قوة الذراعين :- (الانبطاح المائل)  
ثنى وفرد الذراعين ومعرفة أكثر التكرارات الصحيحة .



٣) قوة عضلات البطن :

(الرقود) مع تشابك اليدين خلف الرقبة تقوم اللاعبه بثني الجذع أماما أسفل إلى أن تلمس الركبتين بالجبهة ويسجل عدد المرات الصحيحة في ٣٠ ثانية .



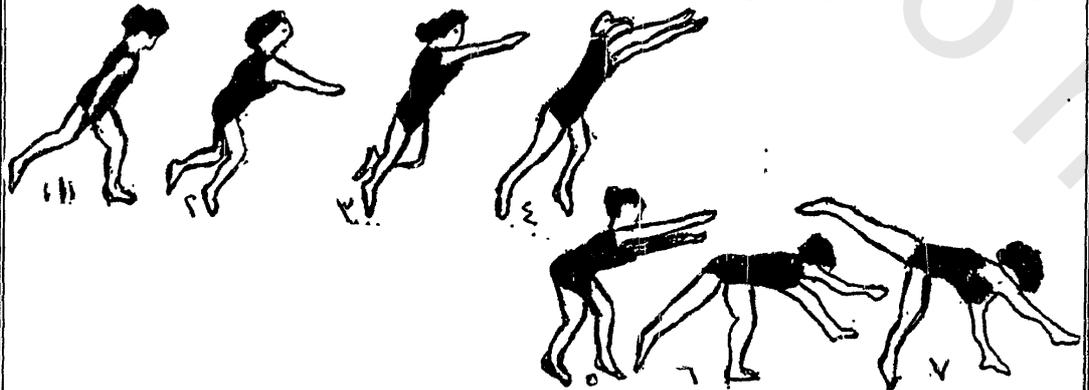
التوازن الثابت :

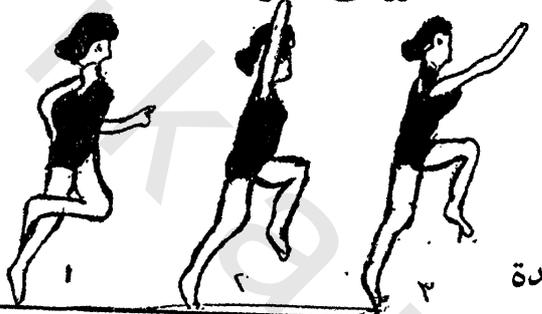
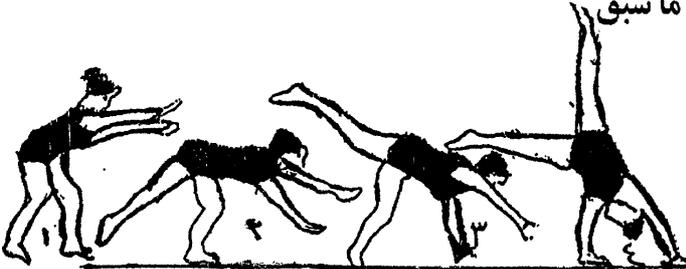
٤) الوقوف في الأوضاع المعكوسة

- الوقوف على اليدين :



والآن : أنظري إلى خطوات أداء المرحلة التمهيديّة ( الاقتراب - الا، لقاء )



| رأى الخبير |     | * ولكي تقوى بأداء وقفة الاستعداد لأداء المهارة ثم الاقتراب أتبعي الآتي :  |
|------------|-----|---|
| لا         | نعم |   |
|            |     | <p>- الجسم مفرد .</p> <p>- الذراعين بجانب الجسم .</p> <p>- القدم الحرة أماما و قدم الارتقاء خلفا .</p> <p>- النظر للأمام .</p> <p>- عمل وثب عن الأرض باستمرار والارتقاء على قد الارتقاء</p> <p>* لتعلم الارتقاء عاليا على قدم الارتقاء : أتبعي الآتي :-</p> <p>- الجرى للأمام من ٢-٤ خطوات بطريقة منتظمة وراعي الآتي</p> <p>- الجذع مائلا للأمام .</p> <p>- النظر للأمام .</p> <p>* الجرى ثم الارتقاء عاليا على رجل واحدة</p> <p>وراعي ما يلي :- الوثب عكس قدم الارتقاء .</p> <p>* الجرى ثم أخذ مرجحة بالذراعين معا وراعي ما يلي :</p> <p>- مرجحة الرجل الحرة أماما عاليا .</p> <p>كررى ما سبق عدد ٥ مرات حتى يتم إتقان الحركة .</p> <p>* لكي تتعلمي وضع الذراعين اتبعي الخطوات الآتية :</p> <p>- اثني مفصلي الفخذين جانبا أسفل لوضع اليدين على الأرض وراعي الآتي :</p> <p>- اليدين أبعد ما يمكن على الأرض .</p> <p>- الأصابع مفتوحة قليلا .</p> <p>- اليد اليسرى أمام القدم اليسرى .</p> <p>- اليد اليمنى بجانب اليسرى ولكن للخارج قليلا .</p> <p>انظر إلى الشكل السابق وكررى ما سبق</p> |
|            |     |       |

| رأى الخبير |   |
|------------|---|
| لا         | نعم   |
|            | <p>وبعد هذا المجهود الرائع..... يا ننتقل إلى الإطار رقم (٣) للإجابة على بعض الأسئلة</p> <p>س ١: عندما يبدأ اللاعب الجرى مواجهة..... فى طريق .....</p> <p>س ٢: عندما يقترب اللاعب من المكان الذى يرغب أداء الحركة عنده تكون الذراعان قد أخذتا طريقهما بـ ..... لأعلى .</p> <p>س ٣: عندما ترتفع أحد الرجلين ..... الأرض بقليل فيجب أن تصحبها الرجل الأخرى بعمل ..... خفيفة</p> <p>س ٤: عند وضع اليد اليسرى على الأرض بعيدة بقدر الإمكان عن ..... الارتقاء وتأخذ ..... للخلف قليلا بدفعة قوية من الرجل اليسرى مع بقاء ..... مفتوحتين .</p> |
|            | <p>عزيزتى المتعلمة :</p> <p>لكى تعرفي الإجابة الصحيحة أنظري أسفل الصفحة فسوف تجدى مفتاح الإجابة</p>   |
|            | <p>٣٠ - ١٠٠ - ١٠٠ - ١٠٠</p> <p>١٠٠ - ١٠٠ - ١٠٠</p>   |

الوحدة الثانية

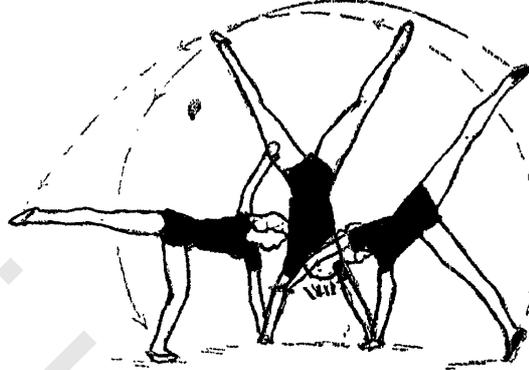
الإطار رقم (٤)

رأى الخبير

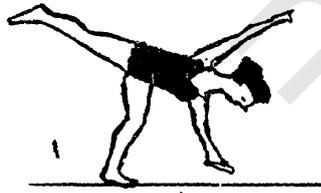
لا

نعم

عزیزتی المتعلمة : هیا نتعلم سويا ثانی مرحلة من مراحل الأداء وهی المرحلة الرئيسية



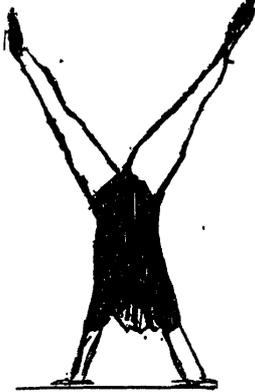
(١) ثنی الجذع يسارا بمرجحة خفيفة مع وضع اليد اليسرى على الأرض بعيدة عن قدم الارتقاء



(٢) تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة وتؤخذ الرأس للخلف قليلا.



(٣) يتم الدفع القوي من الرجل اليسرى ومرجحة الجسم بانسياب مع بقاء الرجلين مفتوحتين على قدر الإمكان.

| رأى الخبير |   |
|------------|---|
| لا         | نعم   |
|            | <p>٤) يجب أن يمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين لكي يكون شكل الجسم في المنتصف تماما</p> <p>٥) يجب دفع الأرض بالذراعين معا .</p> <p>٦) يجب أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين في خط مستقيم .</p> <p>٧) ومن اندفاع الجسم بقوة والمرجحة للجانب الأخر تدفع الأرض باليد اليسرى لينتقل مركز الثقل على اليد اليمنى .</p> <p>٨) يجب النظر إلى الصورة وأداء الشكل .</p>  <p>والآن يجب أن تكونى مستعدة للعمل في منطقة الأرض لأداء المرحلة الرئيسة</p> <p><b>الإطار رقم (٥)</b></p> <p><b>** ولكى تقومى بالوقوف على اليدين وأداء المرحلة الرئيسية اتبعى الخطوات الآتية :</b></p> <p>* ادفعى الأرض بقدم الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا ومتابعتها بالرجل الدافعة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين يراعى ما يلى :</p> <p>- الوصول لوضع الوقوف على اليدين فتح الرجلين . يكرر ذلك عدة مرات .</p> <p>- يجب أن تكون الفتحة بين اليدين باتساع الكتفين</p> <p>يرسم على الأرض (المرتبة) قدم وكف ووجه وكف وقدم تضعى دائرة والمسافات بينها مقننه وتحاول المتعلمة وضع كفيها على الرسم .</p> <p><b>** ولكى تتعلمى الدفع باليدين اتبعى الخطوات الآتية :</b></p> <p>- خذى وضع الإقعاء اليدين على الأرض والدفع لأعلى بالقدمين للوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا .</p>  <p>طلب المدرسة للسند والتكرار</p> |

رأى الخبير

لا

نعم

- قومي بعمل مرجحة للذراعين والارتقاء على القدم للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مع دفع الأرض باليدين.



أطلب المدرسة إذا كانت الحركة صحيحة  
أكملى / خطأ كررى ما سبق

الإطار رقم (٦)

أكملى :

- س ١ : ثنى الجذع يسارا بمرجحة خفيفة مع وضع اليد ..... على الأرض بعيدة عن قدم الارتقاء .
- س ٢ : تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة وتؤخذ ..... للخلف قليلا.
- س ٣ : يتم الدفع من الرجل اليسرى ومرجحة الجسم بانسياب مع بقاء الرجلين ..... على قدر الإمكان .
- س ٤ : يجب دفع الأرض ..... معا.

عزيزتى المتعلمة : أتمنى أن تكون إجاباتك صحيحة  
ولكى نتأكد منها ..... أنظري أسفل الصفحة

٣. شعبة كيميائية

٣. بتاريخ ١٤/١٢/٢٠١٥

١. اليسرى

٢. اليمانية

١٤

رأى الخبير

لا

نعم

ثالثا : المرحلة النهائية

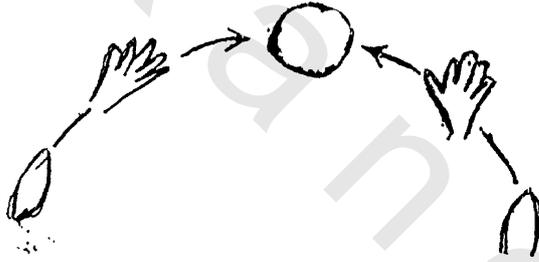
## الوحدة الثالثة

الإطار رقم (٧)

- من اندفاع الجسم بقوة والمرجحة للجانب الآخر تدفع الأرض باليد اليسرى.
  - ينتقل مركز الثقل على اليد اليمنى وتترك الرجل اليمنى على الأرض.
  - يرفع الجسم لأعلى للوصول للوضع الابتدائي بعد الدفع باليد اليمنى.
- والآن عزيزتي المتعلمة كوني مستعدة للإطار التالي (العملى)

الإطار رقم (٨)

- ١) يرسم قوس على الأرض وعلى منتصفه يوضع علامة اليدين وبينهما علامة الرأس وعلى طرفيه علامتين لكل من القدمين واليدين



- ٢) نلاحظ فى بادئ الأمر عدم التركيز على مرور اللاعب على وضع الارتكاز العمودى فتحا ولكن بعد إحساس اللاعب بحركة الشقبة الجانبية يجب ضرورة التركيز على مرور اللاعب بوضع الوقوف على اليدين.

- ٣) يستبدل القوس بخط مستقيم ويكرر العمل السابق مع ملاحظة استعمال العصاه والحبيل لإجبار اللاعب بالمرور على وضع الارتكاز العمودى فتحا



| رأى الخبير |  |
|------------|--|
| لا         | نعم  |
|            |  |
|            | <p>والآن يمكنك أن تتعرفى على أهم النقاط الغنية التي تؤدي إلى نجاح المهارة :</p> <p>(١) فرد الرجل الحرة وأداء المهارة .</p> <p>(٢) التوافق بين الارتقاء على قدم الارتقاء وفرد الرجل الحرة وأداء المهارة .</p>   |
|            | <p>والآن ..... هل أنت مستعدة للإجابة على بعض الأسئلة</p>   |
|            | <p>الإطار رقم (٩)</p> <p>اختارى الإجابة الصحيحة</p> <p>س ١ : يرفع الجسم لأعلى بعد نقل ثقل الجسم على اليد الأخرى للوصول إلى الوضع (الابتدائي - الرئيسي).</p> <p>س ٢ : يرسم فى بادئ الأمر أثناء التعلم (قوس - خط مستقيم) على الأرض وعلى طرفيه علامتين لكل من القدمين واليدين.</p> <p>س ٣ : يستبدل القوس بخط (مستقيم - منحنى) أثناء التعلم ويكرر العمل مع ملاحظة استعمال العصا والجل لإجبار اللاعب على وضع الارتكاز العمودى فتحا.</p> |
|            | <p>عزيزتى المعلمة :</p> <p>بعد إجابتك على الأسئلة أنظري أسفل الصفحة لتتأكدى من إجابتك</p>  |
|            | <p>لمتيسر ١٠</p> <p>١٠</p> <p>١٠</p> <p>١٠</p>   |
|            | <p>١٠</p>  |

والآن :

يا معلمي المستقبيل

وأيها الأفاضل الكرام

واساتذكم العمل الطويل

أستطيع أن أعلن لك أنك قد تعلمتني مهارة الشقابة

الجانبية على اليدين بل وتفتقنتني فيها

الله ولي التوفيق

(ط-٢١)

رأى الخبير

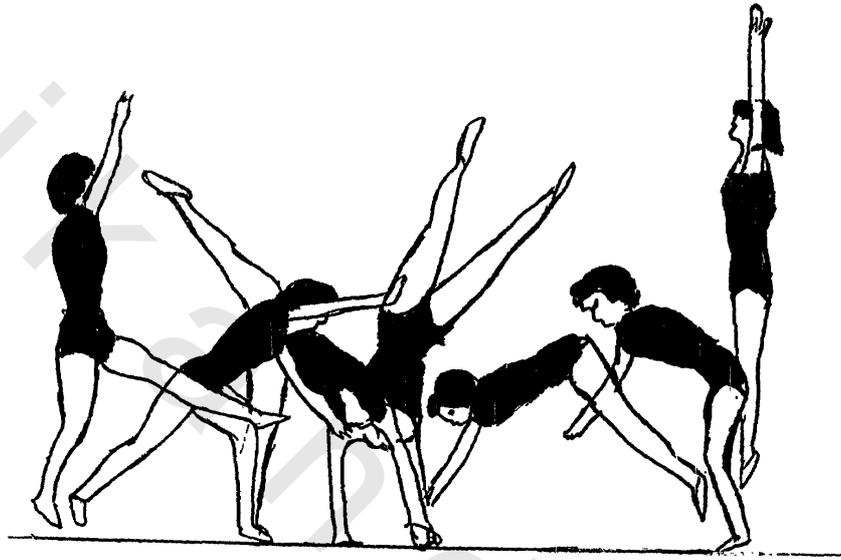
لا

نعم

تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة

الوحدة الأولى

الإطار رقم (١)



مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة Round of

تمر مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة بثلاث مراحل وهي :

| رأى الخبير |     | أولاً: الأهداف السلوكية الإجرائية للمهارة : الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة<br>(عجلة ضم)  |
|------------|-----|---|
| لا         | نعم |   |
|            |     | <p>(١) المرحلة التمهيدية وتشمل على :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن ترتقى المتعلمة على قدم الارتقاء .</li> <li>- أن تمرجح المتعلمة الرجل الحرة أماما.</li> </ul> <p>(٢) المرحلة الرئيسية :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن تضع المتعلمة اليد اليسرى أمام القدم اليسرى.</li> <li>- أن تضع المتعلمة اليد اليمنى بجانب اليسرى وللخارج قليلا.</li> <li>- أن تصل المتعلمة لوضع الوقوف على اليدين.</li> <li>- أن تثني المتعلمة مفصلي الفخذين بسرعة .</li> <li>- أن تقوم المتعلمة بالدفع القوى من اليدين بسرعة.</li> <li>- يجب أن يتوافر التوافق بين ثني الفخذين والدفع باليدين.</li> </ul> <p>(٣) المرحلة النهائية :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتم الهبوط على الرجلين معا.</li> <li>- أن تقوم المتعلمة بالهبوط والركبتين مفرودتين وفي عكس اتجاه الجرى.</li> </ul> <p>ثانياً : الأهداف المعرفية الخاصة بالمهارة :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف على النواحي الفنية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة .</li> <li>- مقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخاطئ .</li> <li>- أن تتعرف المتعلمة على طريقة التدريس للمهارة.</li> <li>- أن تتعرف المتعلمة على الأخطاء الخاصة بالمهارة.</li> <li>- أن تتعرف المتعلمة على طريقة السند عند أداء المهارة.</li> <li>- أن تتعرف المتعلمة على الأدوات والأجهزة المساعدة والبديلة.</li> <li>- أن تتعرف المتعلمة كيفية التقدم بالمهارة.</li> <li>- أن تقوم المتعلمة بتقويم المهارة .</li> </ul> <p>ثالثاً : لأهداف النفسية ( الوجدانية ) : وتتمثل في :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الشعور بالرضا .</li> <li>- بث صفتي الجرأة والشجاعة .</li> <li>- تحمل المسؤولية .</li> <li>- الاعتماد على النفس .</li> <li>- بث السعادة في نفوس الطالبات أثناء الأداء .</li> <li>- مساعدة الغير ومعاونتهم على الأداء .</li> </ul> |

رأى الخبير

لا

نعم

## أولاً: المرحلة التمهيدية " التحضيرية "

## الإطار رقم (١)



(١) تبدأ اللاعبه مواجهة أمامية فى طريق الاقتراب

" انظر الشكل "

(٢) عندما تقترب اللاعبه من المكان الذى ترغب أداء

الحركة عنده تكون الذراعان قد أخذ طريقها بالمرححة

للأعلى " انظر الشكل "

(٣) عندما تمرجح الذراعين ترفع أحد الرجلين أعلى

الأرض بقليل ثم تصحبها الرجل الأخرى بعمل وثبة

"حجلة" ضعيفة

(٤) تقوم اللاعبه بالوثب على عكس قدم الارتقاء

(٥) إذا كان ارتقاء اللاعبه بالرجل اليسرى يكون

أداء الوثب على الرجل اليمنى لترتقى بالرجل

اليسرى إذا كان ارتقاء اللاعبه بالرجل اليمنى

يكون أداء الوثبة على الرجل اليسرى " أنظر الشكل "



## الإطار رقم (٢)

وهنا يجب الانتقال إلى الأداء العملى لتعلم وقفة الاستعداد والمرحلة التمهيدية وتنبع

الآتى :

١- لكى تقومى بأداء وقفة الاستعداد لأداء المهارة اتبعى الخطوات الآتية :-

عزيزتى المتعلمة ..... تعالى معى لكى نبدأ عملنا فى مساحة الأرض:

إحماء عام - إحماء خاص - تعلم المرحلة التمهيدية

إحماء عام خاص بمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة " عجلة ضم "

" وقوف " الجرى فى المكان باستمرار



| رأى الخبير |     |  |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p>"وقوف" الوثب في المكان باستمرار</p>  <p>"وقوف الذراعان جانبا" تبادل رفع الرجلين<br/>أماما مع التصفيق أسفل رجل المرجحة</p>  <p>١١١<br/>إيماء خاص</p> <p>تحمل قوة عضلات البطن</p> <p>"الرقود" والذراعان بجانب الجسم رفع الرجلين<br/>لأعلى زاوية ٤٥ درجة ثم تثبيتها على الصدر<br/>وفردها مع عدم ملامستها للأرض ويكرر</p>  <p>التوازن الثابت</p> <p>"الوقوف على اليدين مع الثابت فيه"</p>  <p>قوة سرعة عضلات الرجلين :</p> <p>الوقوف - الوثب للأمام والرجوع للوضع الأصلي</p>  <p>** لتعلم وقفة الاستعداد والمرحلة التمهيدية<br/>قفي مواجهة أمامية وراعي الآتي :</p> <p>الجسم مفرد<br/>الذراعين بجانب الجسم<br/>القدم الحرة أماما وقدام الارتقاء خلفا<br/>النظر للأمام ..... " أنظر الشكل "</p> |

رأى الخبير

نعم لا

قومي بعمل وثبة لأعلى والذراعان بجانب الجسم

وراعى ما يأتي :

• الأمشاط مفرودة

• الجسم مفروود

• النظر للأمام

• القدم الحرة أماما وقدام الارتقاء خلفا

**\*\* ولتعلم الارتقاء عاليا على قدم الارتقاء اتبعى الخطوات الآتية :**

جرى للأمام من ٢ - ٤ خطوات بطريقة منتظمة

وراعى الآتى :

• الجذع مائلا للأمام

• النظر للأمام ..... " أنظري الشكل "

• اجرى ثم ارتقى عاليا على رجل واحدة

وراعى الآتى :

• الوثب عكس قدم الارتقاء

• اجرى ثم ارتقى مع مرجحة الرجل الحرة أماما عاليا ... وراعى

• رفع الذراعين أماما عاليا ..... " أنظري الشكل "

- اجرى ثم خذى مرجحة بالذراعين وراعى ما يلي

• مرجحة الرجل أماما عاليا

• كررى ما سبق عدد ٥ مرات حتى يتم اتقان الحركة

وبعد هذا المجهود الرائع ..... هيا ننتقل إلى الإطار رقم (٣)

| رأى الخبير |  |
|------------|--|
| لا         | نعم  |
|            | <p>الإطار رقم (٣)</p> <p>أكمل ما يأتي :</p> <p>(١) عندما يبدأ اللاعب الجرى مواجهة ..... فى طريق .....</p> <p>(٢) عندما يصل اللاعب للمكان الذى يرغب أداء الحركة عنده تكون الذراعان قد أخذتا طريقها ب..... لأعلى .....</p> <p>(٣) عندما تمرجح الذراعان ..... ترفع أحد الرجلين أعلى الأرض بقليل ثم تصحبها الرجل الأخرى بعمل وثبة " حجلة " خفيفة .</p> <p>(٤) عندما ترفع أحد الرجلين ..... الأرض بقليل فيجب أن تصحبها الرجل الأخرى بعمل ..... خفيفة.</p> <p>(٥) يجب أن تثب اللاعب على عكس قدم.....</p> <p>(٦) إذا كان ارتقاء اللاعب بالرجل اليسرى يكون أداء الوثبة على الرجل ..... لترتقى بالرجل .....</p> |
|            | <p>( لكى تعرفى الإجابة الصحيحة أنظري أسفل الصفحة )</p>   |
|            | <p>١٠ أكتوبر - أكتوبر ٢٠</p> <p>٥٠ أكتوبر</p> <p>٣٠ يونيو - أكتوبر ٣٠</p> <p>٤٠ أكتوبر</p> <p>١٠ أغسطس</p> <p>١٠ أكتوبر - أكتوبر ١٠</p> <p>يوليو</p>   |

| رأى الفبير   |     | وهنا انتقلى أيتها المتعلمة إلى الوحدة الثانية |
|--|-----|---|
| لا   | نعم |   |
| <b>الوحدة الثانية</b><br><b>المرحلة الرئيسية :</b><br><b>الإطار رقم (٤)</b>  |     |   |
|  |     |   |
| <p>انظري إلى مراحل الأداء فى المرحلة الرئيسية :</p> <p>١- تضع الالعبة اليدين أبعد ما يمكن على الأرض وتكون الأصابع مفتوحة قليلا.</p> <p>٢- تضع الالعبة يدها اليسرى أولا ثم يتبعها اليمنى بينما تمرجج الرجل الحرة وهى اليمنى بقوة وتدفع قدم الارتقاء الأرض.</p> <p>٣- عندما تضع الالعبة يدها اليسرى أولا تتبعها اليمنى .</p> <p>٤- من لحظة وضع اليد الأولى يكون الدفع قد انتهى من قدم الارتقاء.</p> <p>٥- عند وضع اليد الأولى يكون الدفع قد انتهى من قدم الارتقاء ثم تقذف القدمان واحدة تلى الأخرى حتى تتلامس القدمان تقريبا فى أن واحد.</p> <p>٦- تتبع رجل الارتقاء بالرجل الحرة بسرعة قبل اتخاذ الوضع العمودى.</p> <p>٧- قبل اتخاذ الوضع العمودى تستدير أصابع اليد الثانية للداخل.</p> <p>٨- يجب عند وضع اليد الأخيرة على الأرض أن تكون بجانب اليد الأولى وإلى الأمام وبعيدة لكى تمهد الجسم لعمل ربع لفة عند أداء الحركة.</p> <p>٩- يجب أن يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودى.</p> <p>١٠- عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين تكون الرجلين مضمومتين .</p> <p>١١- من وضع الوقوف على اليدين يؤدى الثنى السريع من مفصلى الفخذين مع الدفع القوى من اليدين للأرض.</p> <p>١٢- يجب دفع الأرض بالذراعين معا.</p> <p>١٣- يجب أداء الحركة فى خط مستقيم.</p> |     |   |

رأى الخبير

لا

نعم

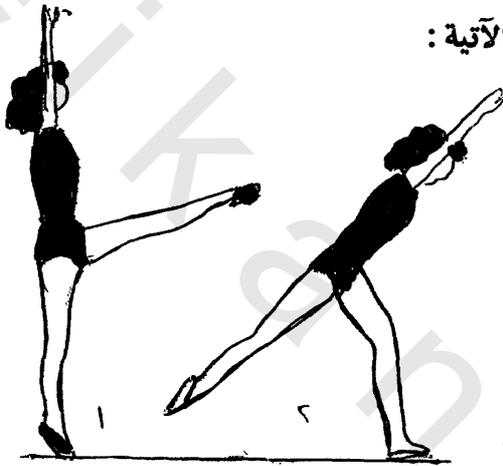
١٤ - ثنى مفصلي الفخذين أثناء وضع القدمين على الأرض.

١٥ - عندما تهبط الرجلين على الأرض يصل اللاعب إلى وضع الوقوف مواجهها للاتجاه الذي بدأ منه الجرى.

الإطار رقم (٥)

عزيزتى المتعلمة بعد معرفة طريقة الأداء يجب الانتقاء إلى الأداء العملى والتعليم

لكى تتعلمى وضع الذراعين اتبعى الخطوات الآتية :



\* اثنى مفصلي الفخذين جانبا أسفل لوضع

اليد على الأرض وراعى ما يلى :

- اليدان أبعد ما يمكن على الأرض.

- الأصابع مفتوحة قليلا.

- اليد اليسرى أماما القدم اليسرى.

- اليد اليمنى بجانب اليسرى ولكن للخارج.

\*\* ( أنظرى إلى الشكل السابق وكررى ما سبق )

**\*\* لكى تقومى بالوقوف على اليدين اتبعى الخطوات الآتية :**

ادفعى الأرض بقدم الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا

ومتابعتها بالرجل الدافعة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين

يراعى ما يأتى :

- تتبع رجل الارتقاء بالرجل الحرة .

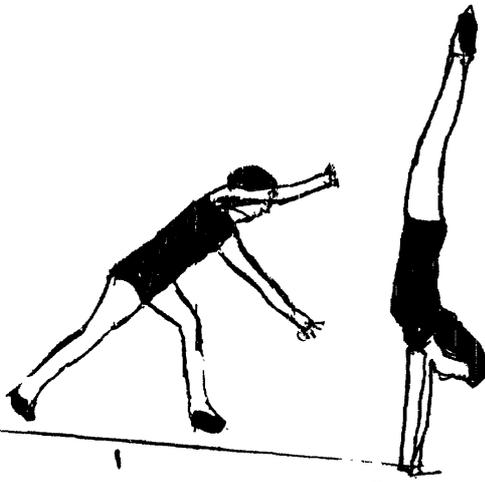
- بسرعة قبل اتخاذ الوقوف على اليدين.

- يكرر عدة مرات.

- أوصلى لوضع الوقوف على اليدين

من الأمام ومن الجانب .

( أنظرى إلى الشكل وكررى الأداء )



رأى الخبر

لا

نعم

- أوصلى لوضع الوقوف على اليدين مع ضم الرجلين وملامسة الكعبين لبعضهما

يراعى ما يأتي :

- الرجلين مضمومتين.

- الجسم مفرد.

وكررى ما سبق عدة مرات حتى يتم إتقان الحركة

اطلبي المدرسة إذا كانت الحركة صحيحة

(أكملى / خطأ - كررى ما سبق)



**\*\* لكي تتعلمى الدفع باليدين اتبعى الخطوات الآتية :**

- خذى وضع الإقعاء اليدان على الأرض

والدفع لأعلى بالقدمين للوصول للوضع

الوقوف على اليدين اطلبي المدرسة للسند.

- قومى بعمل مرجحة للذراعين والارتقاء على القدم

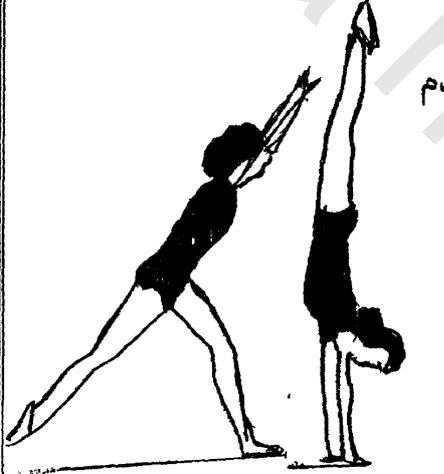
للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين

مع دفع الأرض باليدين يراعى ما يأتي :

- دفع الأرض باليدين قبل الوصول.

- لوضع الوقوف على اليدين.

- الارتقاء القوى



إذا لم تتمكنى من أداء الحركة ارجعى إلى التدريب الخاص بالمهارة.

**\*\* لكي تتعلمى ثنى مفصلى الفخذين اتبعى الخطوات الآتية :-**

• أوصلى لوضع الوقوف على الكتفين اثنى ومدى الجذع بسرعة

ومراعى ما يأتي :-

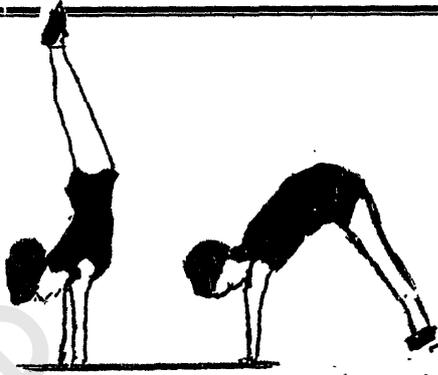
- الحركة من

مفصل الفخذين



## رأى الفبير

نعم لا



\* أوصلى لوضع الوقوف على اليدين على حائط  
ثم قومي بثني مفصلي الفخذ  
يكرر عدة مرات ويراعى :  
- النزول بالقدمين معا.  
- الثني من مفصلي الفخذ.

اطلبي المدرسة إذا كانت الحركة صحيحة . أكملتي / خطأ كرري ما سبق

وبعد هذا المجهود الرائع ..... هيا ننقل إلى الإطار رقم (٦)

للإجابة على بعض الأسئلة

أكملي الآتي :

- س ١ : في مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة اللاعبة ..... أبعد ما يمكن من الأرض وتكون ..... مفتوحة قليلا.
- س ٢ : عندما تضع اللاعبة يدها اليسرى أولا تتبعها اليمنى وتمرجح الرجل ..... وهي اليمنى بقوة وتدفع ..... الأرض.
- س ٣ : عند وضع اليد الأولى يكون ..... قد انتهى من قدم .....  
س ٤ : عند وضع ..... الأولى يكون الدافع قد انتهى من قدم الارتقاء وثم تقذف القدمان واحدة تلي الأخرى حتى تتلامس القدمان تقريبا في أن واحد.
- س ٥ : تلحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة بسرعة قبل اتخاذ .....  
س ٦ : تستدير أصابع اليد الثانية للداخل قبل اتخاذ .....  
س ٧ : تكون اليد الأخيرة على الأرض وبجانب اليد الأولى وإلى الأمام بعيدة لكي تمهد ..... لعمل .....  
س ٨ : يجب يمر الجسم بوضع .....  
س ٩ : يجب عند مرور الجسم بوضع ..... تكون الرجلين .....  
س ١٠ : يؤدي عند وضعه الوقوف على اليدين الثني السريع من مفصلي ..... والدافع القوي من ..... الأرض.
- س ١١ : يتم دفع الأرض ..... ما.
- س ١٢ : يجب أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة من خط .....  
س ١٣ : يجب ثني ..... أثناء وضع القدمين على الأرض.
- س ١٤ : تهبط ..... معا وهما ..... على الأرض.

عزيزتي المتعلمة :

بعد إجابتك على الأسئلة أنظري أسفل الصفحة لتتأكدي من صحة إجابتك على الأسئلة

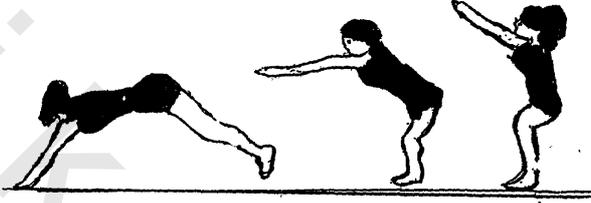
- ٣١) .تتبعه كونه - يتخذها
- ٤١) .تتبعها كونه
- ٤١) .لتهيه
- ١١) .تتبعها
- ٠١) .تتبعها - تتبعها
- ٩) .تتبعه كونه - تتبعها كونه
- ٧) .تتبعها كونه
- ٨) .تتبعها كونه - تتبعها كونه
- ٦) .تتبعها كونه
- ٥) .تتبعها كونه
- ٣) .تتبعها كونه
- ٤) .تتبعها كونه - تتبعها كونه
- ٢) .تتبعها كونه - تتبعها كونه
- ١) .تتبعها كونه - تتبعها كونه

تتبعها كونه

## الوحدة الثالثة

## الإطار رقم (٧)

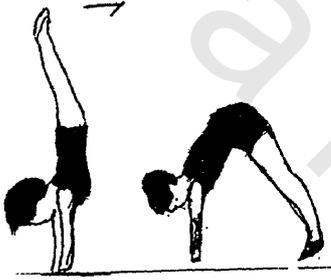
- عندما تهبط الرجلين على الأرض تصل المتعلمة إلى وضع الوقوف مواجهها للاتجاه الذى بدأ من الجرى.
  - تؤرجح المتعلمة الذراعين أماما عاليا مع وثبه لأعلى .
- أنظر إلى الصورة



## الإطار رقم (٨)

لكي تتعلمي المهبوط اتبعي الخطوات الآتية :

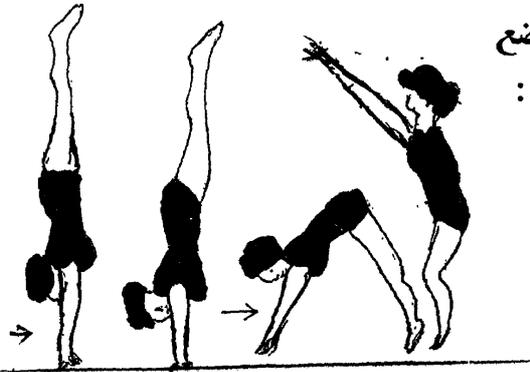
- أوصلى لوضع الوقوف على اليدين على حائط وادفعي الأرض باليدين مع ثنى الجذع للمهبوط.



اطلبي المدرسة إذا كانت الحركة صحيحة كررى ما سبق

- أوصلى لوضع الوقوف على اليدين على حائط
- اثنى الركبتين للخلف ثم الدفع بهما بشدة ولأسفل وللأمام حتى يتم طيران الجسم بعيدا كررى ما سبق عدة مرات .

- خذى وضع الوقوف على اليدين من الجانب على خط مرسوم على الأرض ثم غيرى وضع الذراع مع لف الجسم كله وراعى ما يأتى :
- اليد الأولى على الخط .
- اليد الثانية خارج الخط



رأى الخبير

نعم لا

- ضعى الذراعان على خط مرسوم مع المرجحة الخفيفة بالرجلين للوصول لوضع الوقوف على اليدين لأداء نصف لفه والهبوط ببطء ويراعى ما يأتى :

- الكعبين متلاصقين .

- الهبوط على كلتا راحتي القدمين .

- الدفع القوى بالذراعين .



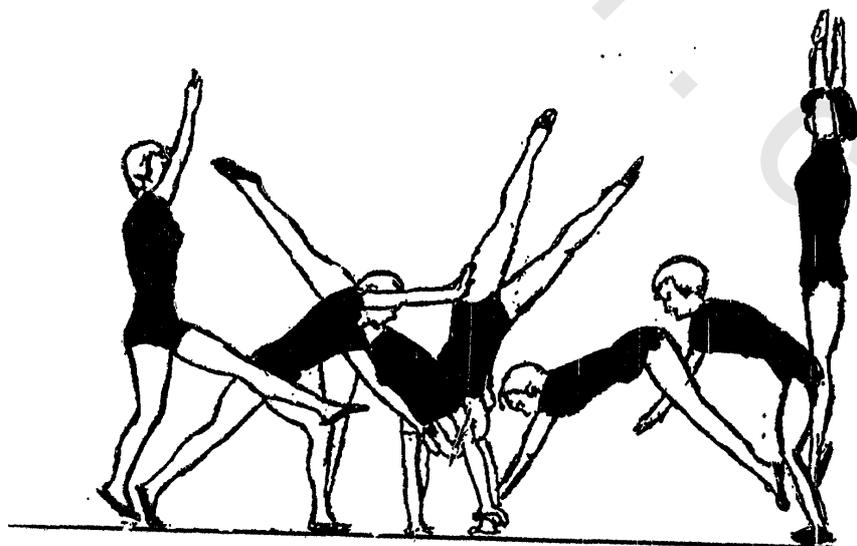
ارسمى خط مستقيم على الأرض ثم قومى بأداء الحركة كاملة على الخط ويراعى ما يأتى فى البداية .

- .الرجلين على جانبي الخط .

- اليد الأولى على الخط والثانية خارج الخط يكرر عدة مرات .

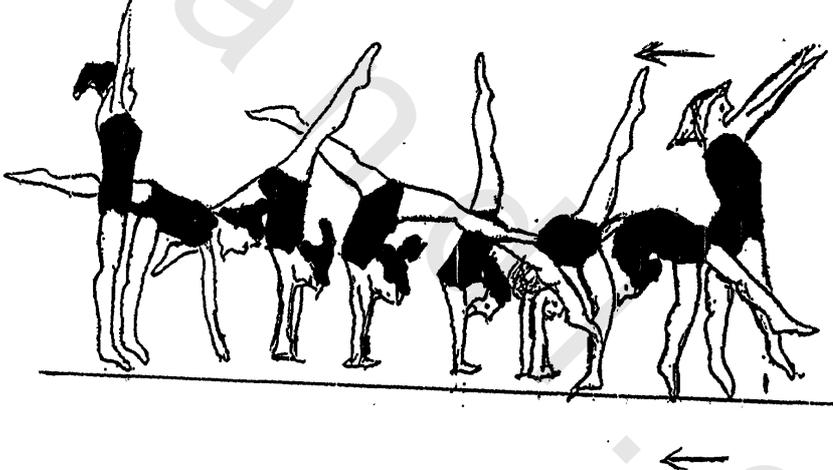
- ضعى جبل مائل ثم قومى بأداء الحركة من وضع الوقوف على الأرض محاولة تعديده الجبل .

أنظري إلى الشكل :



| رأى الخبير |   |
|------------|---|
| لا         | نعم   |
|            | <p>- قومي بأداء الحركة من المشى<br/>يكرر عدة مرات</p> <p>- قومي بأداء الحركة من الجرى الخفيف<br/>يكرر عدة مرات</p> <p>- قومي بأداء الحركة من الجرى السريع<br/>الإطار رقم (٩)</p> <p style="text-align: center;"><b>عزيزتي المتعلمة الرجاء الإجابة على بعض الأسئلة</b></p> <p>١- يصل اللاعب إلى وضع الوقوف ..... للاتجاه الذي بدأ منه الجرى<br/>عندما تهبط ..... على الأرض.</p> <p>٢- عندما يصل اللاعب إلى وضع الوقوف مواجهها يؤرخ اللاعب ..... أماما<br/>عاليا مع ..... لأعلى</p> <p style="text-align: right;">بنية - جنة ١٣١٠<br/>بنية ١٢ - جنة ١٠٥٥<br/>بنية ١</p> |

| رأى الخبير |     | مهاره الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى   |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p>(١) الأهداف السلوكية الإجرائية .</p> <p>أولاً : المرحلة التمهيدية :</p> <p>(١) أن تقف المتعلمة الرجل الحرة أماما والأخرى خلفا.</p> <p>- أن ترفع المتعلمة ذراعيها أماما مائلا .</p> <p>ثانياً : المرحلة الرئيسية :</p> <p>- أن شئ المتعلمة رجل الارتقاء قليلا .</p> <p>- أن تميل المتعلمة الظهر إلى الخلف ولأسفل .</p> <p>- أن تدفع المتعلمة الحوض للأمام .</p> <p>- أن تصل المتعلمة إلى وضع الثنى خلفا ( القبة ) مع الوقوف على رجل الارتقاء أن ترفع المتعلمة الرجل الحرة لأعلى أثناء الخطوة السابقة مع عدم لمس المتعلمة كفيها للأرض .</p> <p>- أن يكون كتفى المتعلمة فوق كفى اليدين .</p> <p>- أن تقوم المتعلمة بدفع رجل الارتقاء بقوة للأرض .</p> <p>- أن تكون ركبتى المتعلمة مفردتان .</p> <p>- أن تدفع المتعلمة الأرض اليدين .</p> <p>ثالثاً : المرحلة النهائية :</p> <p>- أن تنزل المتعلمة الرجل الحرة ببطئ ثم بعضها نزول رجل الارتقاء .</p> <p>- أن تدفع المتعلمة الأرض مع رفع الجذع لأعلى والذراعان عاليا .</p> <p>- أن تصل المتعلمة إلى الوضع الابتدائي الوقوف .</p> <p>(٢) الأهداف المعرفية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة:</p> <p>- أن تتعرف المتعلمة على النواحي الفنية للمهارة .</p> <p>- مقارنة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح .</p> <p>- أن تتعرف على طريقة تدريس المهارة .</p> <p>- أن تتعرف على الأخطاء وكيفية تصحيحها .</p> <p>- أن تتعرف المتعلمة على طريق السند والأدوات والأجهزة المساعدة .</p> <p>- أن تتعرف المتعلمة على تقويم المهارة</p> |

| رأى الخبير |     | ثالثا: الأهداف النفسية (الوجدانية) تتمثل في:   |
|------------|-----|--|
| لا         | نعم |  |
|            |     | <p>- تحمل المسؤولية .</p> <p>- الاعتماد على النفس .</p> <p>- بث صفه الجرأة .</p> <p>- الشعور بالرضا .</p> <p>- بث صفه الشجاعة والإرادة .</p> <p>انظري إلى الرسم وتتبعي تسلسل الحركة مع الشرح التالي :</p>  |

رأى الخبير

لا

نعم

\* تمر مهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة بثلاث مراحل أساسية وهى :

## الوحدة الأولى

الإطار رقم ( ١ )

أولا : المرحلة التمهيدية :-

(١) من وضع الوقوف الرجلين أحدهما ( الحرة )

أماما والأخرى خلفا ( رجل الارتقاء )

(٢) الذراعان مائلا أماما وتثنى الرجل المرتكز عليها

(الارتقاء) ثم التقرب للخلف أسفل ودفع الحوض أماما.

(٣) أى وصول القبة من وضع الوقوف على قدم واحدة

بدون ملامسة الذراعين للأرض.

الإطار رقم ( ٢ )

وهنا عزيزتى المتعلمة : يجب الانتقال إلى الأداء العلمى لتعلم المرحلة التمهيدية

ويجب أن نتبع الآتى :

(إحماء عام)

- ( الوقوف ) الجرى فى المكان باستمرار.

- الجرى مع دفع الرجلين خلفا علامة الكعبين المعقدة.

- (وقوف) ميل الجذع أماما خلفا مع الضبط باستمرار.

- (رقود) الوصول لوضع القبة من الرقود وباستمرار

ومحاولة التكرار ٥ مرات باستمرار وهكذا.

(إحماء خاص)

• التوازن فى الأوضاع المعكوسة :

• الوقوف على اليدين مع الثبات

• مرونة العمود الفقري

عمل حركة القبة من الرقود ومن الوقوف عمل حركة

فتحة البرجل (جرانديكار) نزول جرانديكار على الأرض





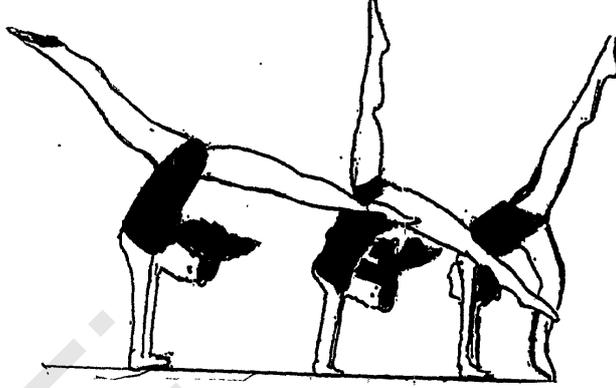
رأى الخبير

## الوحدة الثانية

نعم لا

المرحلة الرئيسية :-

الإطار رقم ( ٤ )



- ١- وصول القبة من الوقوف على قدم واحدة بدون ملامسة الذراعين للأرض.
- ٢- ثم الارتكاز على اليدين مع دفع رجل الارتكاز للأرض بقوة.
- ٣- فرد الركبة لوضع الوقوف على اليدين والرجلين مفتوحتين.
- ٤- الرجلين المفتوحتين إحداهما أماما والأخرى خلفا.

وهنا عزيزتي المتعلمة يجب الانتقال إلى الأداء العلمي

الإطار رقم ( ٢ )

- ١- الوقوف أما عقل الحائط والذراعان عاليا - وخلف المتعلمة قطعة من الصندوق ، أداء الشقبة الخلفية البطيئة ومع رفع ودفع إحدى الرجلين لقفل الحائط مع ثني الجذع خلفا في محاولة لوضع اليدين على الصندوق والارتكاز عليها إلى الانتهاء من أداء المهارة والغرض من وضع الصندوق تقريب قاعدة الارتكاز لأعلى لسهولة الأداء.
- ٢- أما بالنسبة للمساعدة : بواسطة مساعدتي متشابكا الذراعين في وسط المتعلمة وتقدم إحدى المساعدتين بدفع الرجل الحرة وفقا لتحديد رجل المتعلمة .
- ٣- يكرر المساعدتين بدفع الرجل الحرة وفقا لتحديد رجل المتعلمة.
- ٤- الوقوف فوق قطعة من الصندوق والظهر مواجهة لجهاز الحصان لعرض وضع مجموعة من المراتب أسفل الحصان ، وتقوم المتعلمة بأداء المهارة ومحاولة لمس المراتب خلفا والهبوط خلف الحصان مع مراعاة يتم التقوس فوق الحصان والمساعدة من الجانب .

رأى الخبير

نعم لا

الإطار رقم (٣)

والآن عزيزتي المتعلمة أرجو الإجابة على الأسئلة الآتية :

١- وصول القبة من الوقوف على ..... واحدة بدون ملامسة ..... الأرض.

٢- فرد ..... بوضع الوقوف على اليدين والرجلين .....

٣- الرجلين المفتوحين إحداهما ..... والأخرى .....

١٠٦٦ - ١٠٦٦

١٠٦٦ - ١٠٦٦

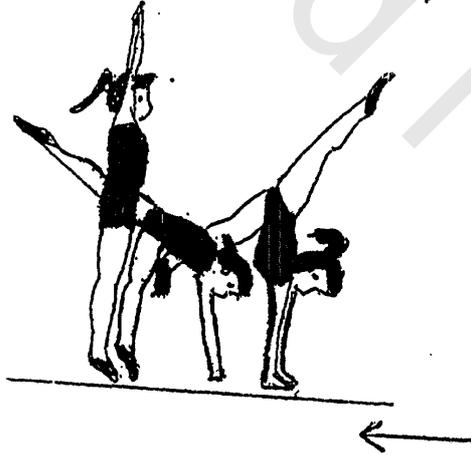
١٠٦٦ - ١٠٦٦

١٠٦٦

المرحلة النهائية :

الإطار رقم (١) :

١- نظري إلى الصورة :-



(١) من وضع الوقوف فتح الرجلين يتم الدفع بالذراعين والرجلين.

(٢) يتم استمرار الدفع باليدين للأرض للوصول لوضع الوقوف والوصول للوضع الابتدائي

رأى الخبير

نعم لا

الإطار رقم ( ٢ )

وهنا عزيزتي المتعلمة يجب الانتقال إلى الإطار العملي :

- ١- أداء القبة من على الأرض مرات متتالية .
- ٢- أداء المهارة على الأرض بمساعدتين .
- ٣- أداء المهارة عدة مرات متتالية .
- ٤- أداء المهارة مساعدة واحدة ثم بدونها .

وهنا عزيزتي المتعلمة بعد هذا المجهود الرائع يجب الإجابة على بعد الأسئلة

الإطار رقم ( ٣ )

- ١- من وضع الوقوف ..... الرجلين يتم الدفع بالذراعين والرجلين .
- ٢- يتم استمرارا الدفع باليدين للأرض للوصول لوضع .....

وبعد أتيها المتعلمة يجب الإجابة على الأسئلة

١٠ - ١٠ - ١٠ - ١٠ - ١٠ - ١٠

١٠

١٠

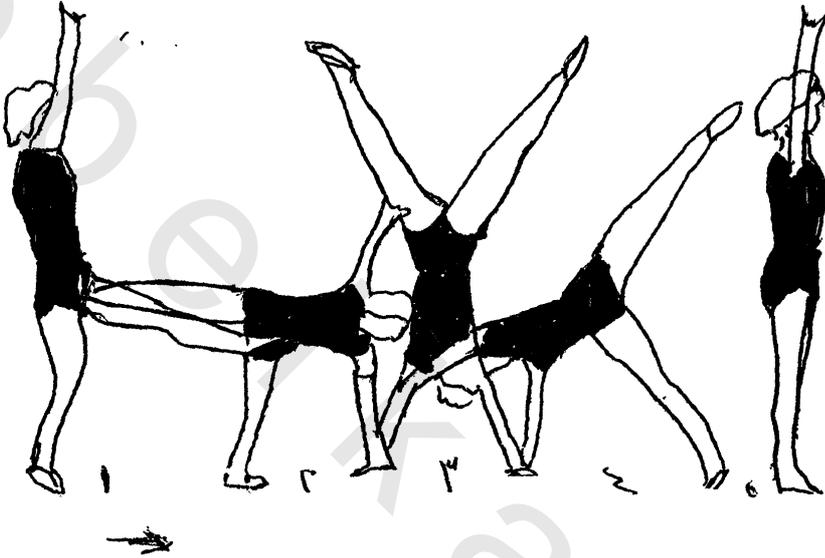
يا معلمة المستقبل  
وبعد هذا المجهود العظيم

أستطيع أن أعلن لك أنكى قد تعلمتى مهارة المشي

البطيئة البطيئة برجل وراء الأخرى

## ثانيا الرسومات الخاصة بمهارة الشقلبات قيد البحث:-

١) رسومات توضيحية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا:



شكل (٥)

الأهداف السلوكية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا

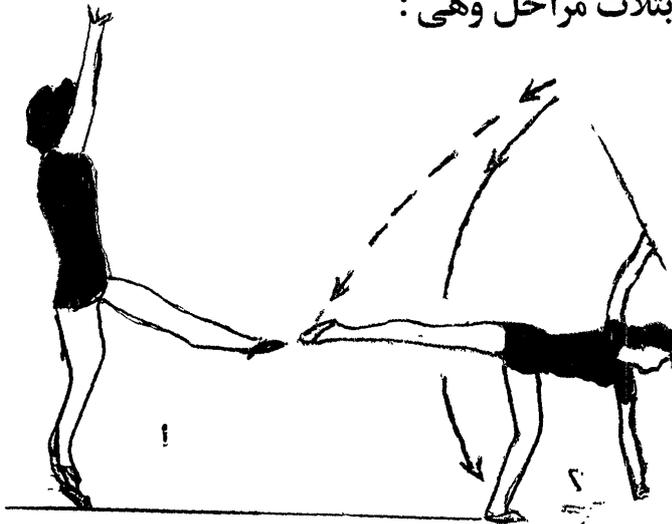
أ) الأهداف المعرفية: وهي تتمثل في تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن المهارة والقدرة على الملاحظة والتفكير.

ب) الأهداف المهارية: القدرة على أداء المهارة ووصف الأداء الصحيح

ج) الأهداف الوجدانية: وتتمثل في تنمية العادات الاتجاهات الإيجابية والقدرة في الاعتماد على النفس .

تمر مهارة الشقلبة على اليدين من الجرى بثلاث مراحل وهي:

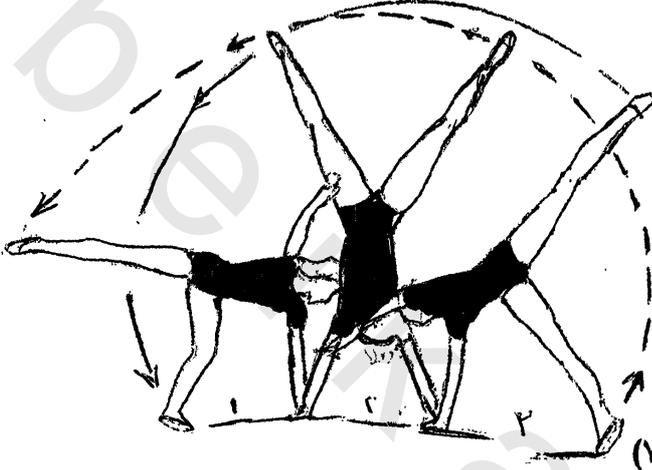
أولا المرحلة التمهيدية (التحضيرية):-



شكل (٦)

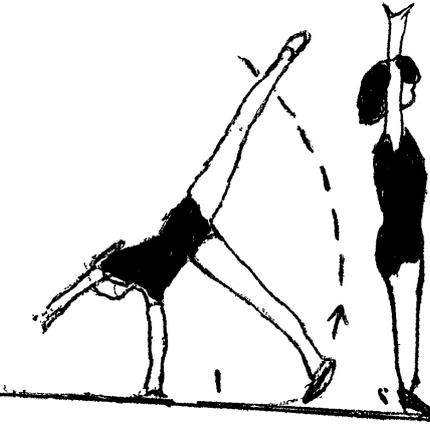
(ط - ٤٣)

١. تبدأ الالعبة مواجهة أمامية في طريق الاقتراب وعندما تقترب من المكان الذى ترغب أداء الحركة عنده تكون الذراعان قد أخذتا طريقها بالمرجحة للأعلى .
  ٢. يجب رفع الرجل الحرة أمام العالبة ثم ملاسة الرجل الحرة للأرض ثانية .
- ثانيا المرحلة الرئيسية :



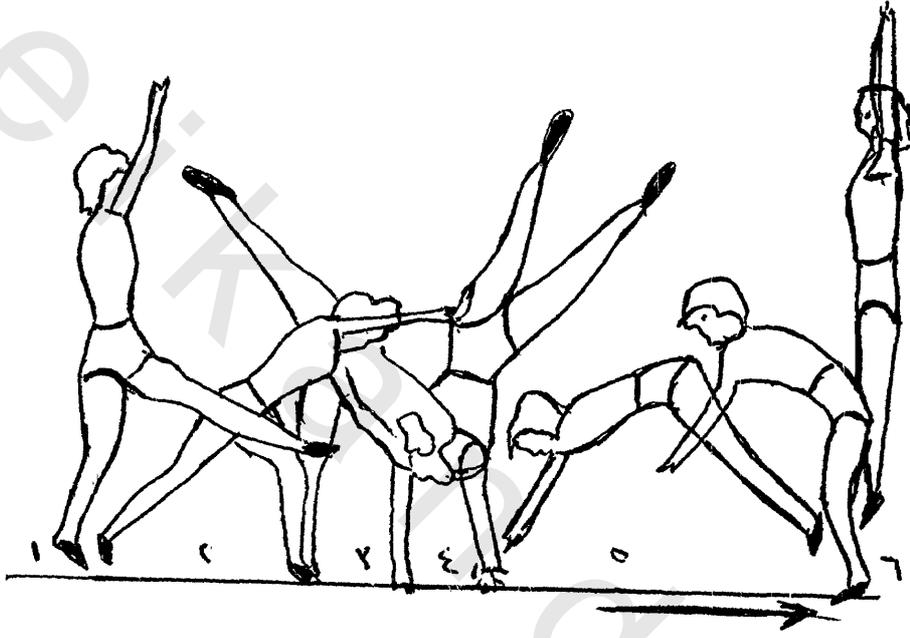
١. ثنى الجذع جهة اليسار بمرجحة خفيفة ووضع اليد اليسرى بعيدة عن قدم الارتقاء.
٢. تترك الرجل اليمنى بمرجحة خفيفة للأرض.
٣. وضع اليد اليمنى متتالية بعد اليد اليسرى .
٤. يجب أن يكون الكتفين فوق الكفين وعمودية عليهما وتأخذ الرأس للخلف.
٥. الوصول بالجسم مفرودا فى وضع الوقوف على اليدين فتحا .
٦. من اندفاع الجسم ينتقل مركز الثقل من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى.
٧. تدفع الأرض باليد اليمنى ومرجحه الرجل اليسرى لتكملة الحركة الدائرية.

ثالثا المرحلة النهائية :-



١. يجب الهبوط على إحدى الرجلين ثم يليها الرجل الأخرى .
٢. الوصول لوضع الوقوف الأصلي .

٢) رسومات توضيحية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة ( عجلة ضم )



شكل (٩)

الأهداف السلوكية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة :

أ) الأهداف المعرفية وهي تتمثل في تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن المهارة والقدرة على الملاحظة والتفكير في الأداء الصحيح.

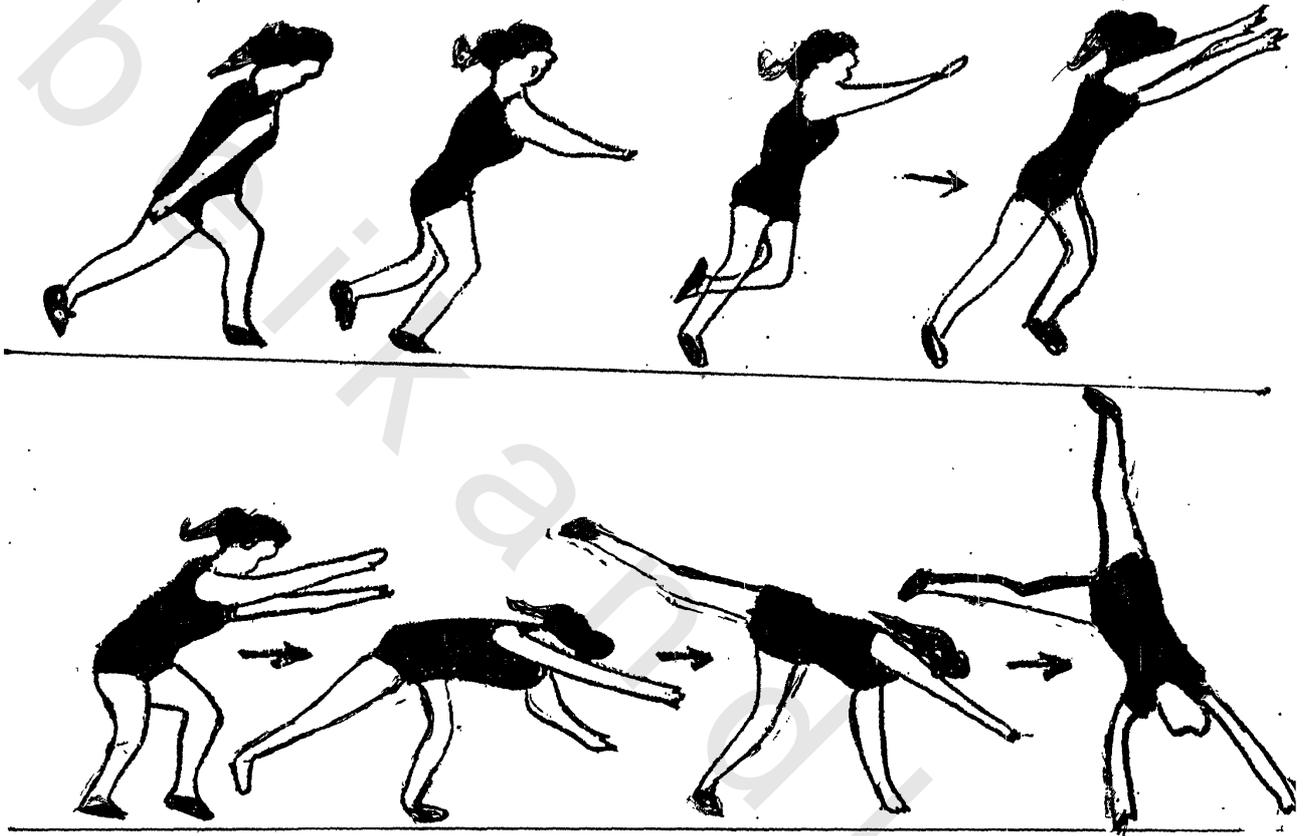
ب) الأهداف المهارية : القدرة على أداء المهارة ووصف الأداء الصحيح .

ج) الأهداف الوجدانية : وتتمثل في تنمية العادات والاتجاهات الإيجابية والقدرة على الاعتماد على النفس .

تمر مرحلة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بثلاث مراحل وهي :-

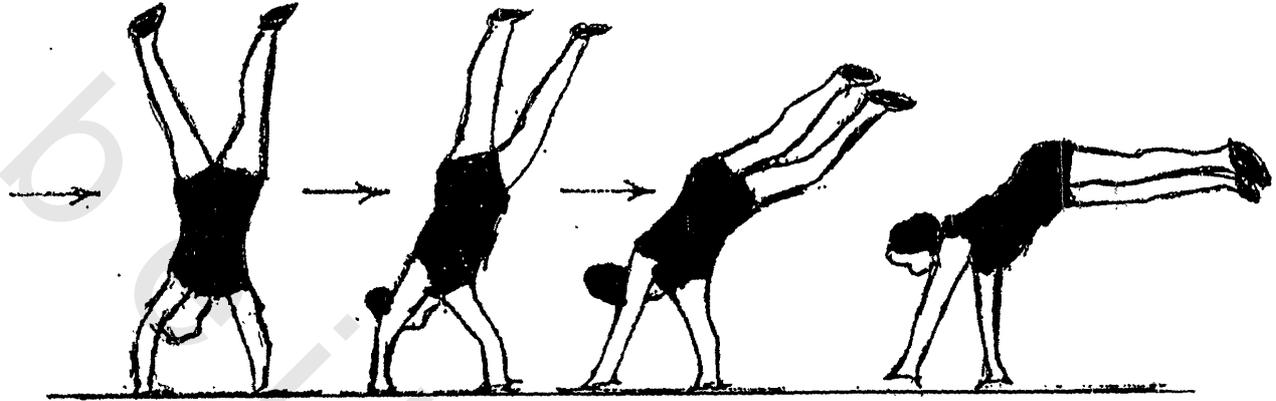
(ط - ٤٥)

أولا المرحلة التمهيدية : ( التحضيرية ) :



شكل (١٠)

١. تبدأ اللاعبه مواجهة أمامية فى طريق الاقتراب وعندما تقترب اللاعبه من المكان الذى ترغب أداء الحركة عنده تكون الذراعان قد أخذتا طريقهما بالمرجحة إلى أعلى.
٢. عندما تمرجح الذراعان للأعلى ترتفع أحد الرجلين اعلى الأرض بقليل ثم تصحبها الرجل الأخرى بعمل وثبة ( حجلة ) خفيفة .
٣. تقوم اللاعبه بالوثب على عكس قدم الارتقاء فإن كان ارتقاء اللاعبه بالرجل اليسرى يكون أداء الوثبة على الرجل اليمنى لترتقى بالرجل اليسرى .

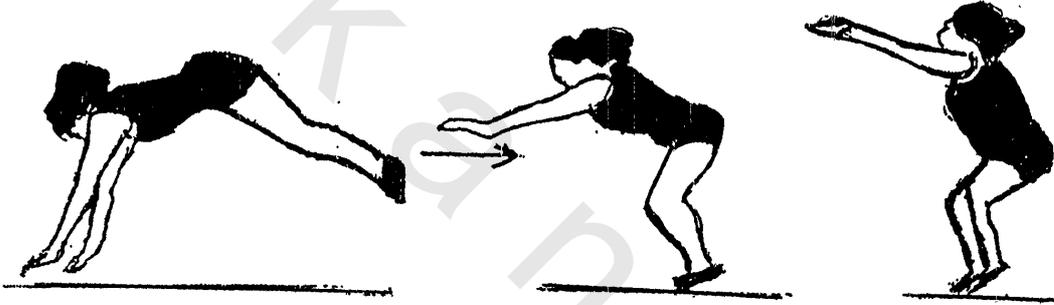


شكل (١١)

١. تضع اللاعبه اليدين أبعد ما يمكن على الأرض وتكون الأصابع مفتوحة قليلا .
٢. تضع اللاعبه يدها اليسرى أولا ثم يتبعها اليمنى بينما تمرجح الرجل الحرة وهى اليمنى بالقوة وتدفع قدم الارتقاء الأرض فى لحظة وضع اليد الأولى يكون الدفع قد انتهى من قدم الارتقاء ثم تقذف القدمان واحده تلى الأخرى حتى تتلامس القدمان تقريبا فى أن واحد .
٣. تتبع رجل الارتقاء بالرجل الحرة بسرعة قبل اتخاذ الوضع العمودى .
٤. قبل اتخاذ الوضع العمودى تستدير أصابع اليد الثانية للداخل ويجب أن يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودى وتكون الرجلين مضمومتين .
٥. من وضع الوقف على اليدين يؤدى الثنى السريع من مفصلي الفخذين مع الدفع القوى من اليدين إلى الأرض .
٦. يجب أداء الحركة فى خط مستقيم والدفع القوى بالذراعين معا للأرض .
٧. ثنى مفصلي الفخذين والهبوط بالرجلين معا على الأرض .

(ط - ٤٧)

ثالثا: المرحلة النهائية :

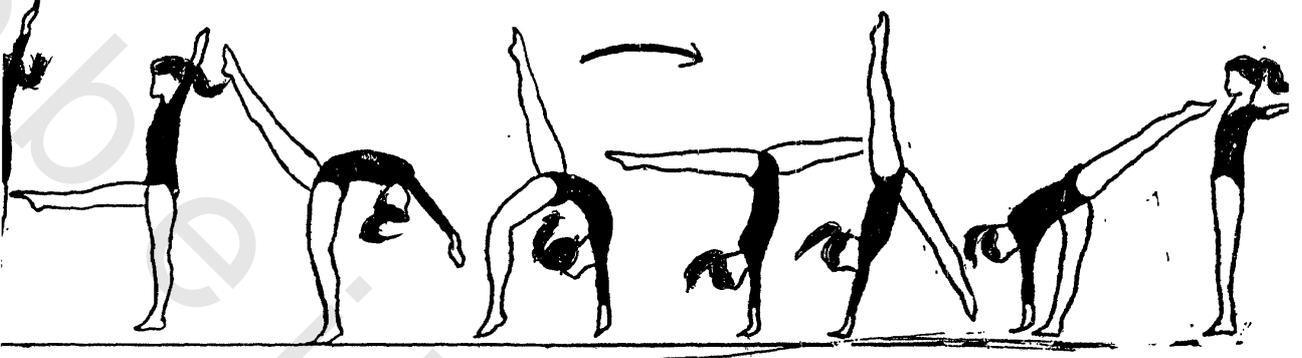


شكل (١٢)

١. عندما تهبط الرجلين على الأرض تصل اللاعب إلى وضع الوقوف مواجهها للاتجاه الذي بدأ منه
٢. تأرجح اللاعب الذراعان أماما عاليا مع وثبه لأعلى .

(ط - ٤٨)

٣ رسومات توضيحية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى



شكل (١٣)

الأهداف السلوكية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى .

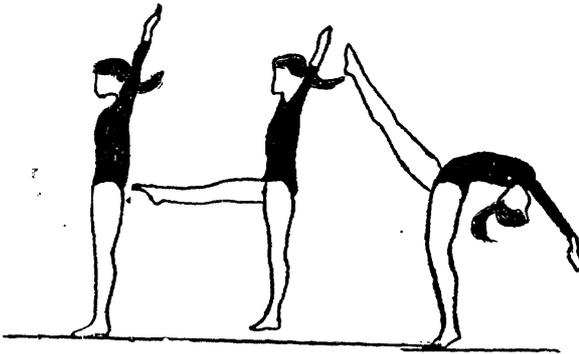
أ) الأهداف المعرفية :- وهي تتمثل في تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن المهارة والقدرة على الملاحظة والتفكير .

ب) الأهداف مهارية :- القدرة على أداء المهارة ووصف الأداء الصحيح .

ج) الأهداف الوجدانية :- وهي تتمثل في تنمية العادات والاتجاهات الإيجابية والقدرة في الاعتماد على النفس .

تمر مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى بثلاث مراحل رئيسية وهي :-

أولا التمهيدية :-

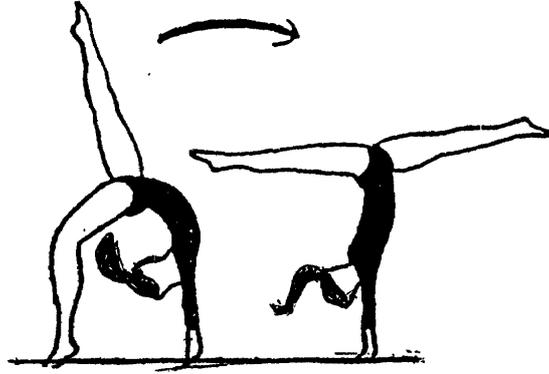


شكل (١٤)

١. وقوف المتعلمة الذراعان أماما مائلا .

٢. الرجلين إحداهما أماما (الحررة) والأخرى خلفا (رجل الارتكاز) .

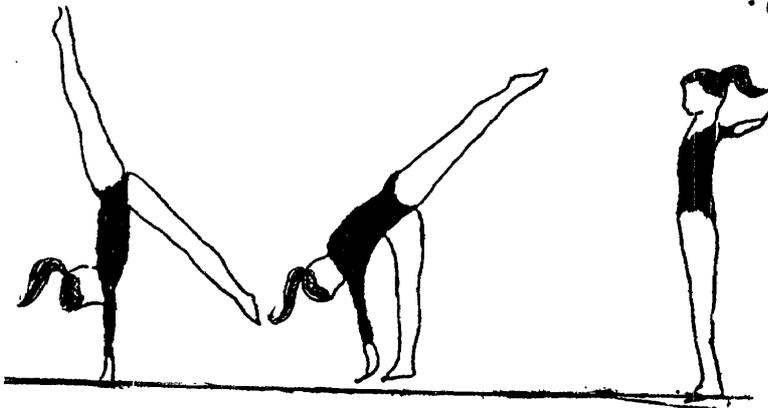
ثانياً المرحلة الرئيسية :



شكل (١٥)

١. يجب أن تثني المتعلمة رجل الارتكاز ثم التقوس خلفا .
٢. يجب أن تدفع الحوض للأمام أى الوصول لوضع القبة من الوقوف على قدم واحدة بدون ملامسة الذراعين للأرض .
٣. يجب أن تلمس المتعلمة بكفيها الأرض ويجب أن يكون الذراعين مفردتان .
٤. دفع رجل الارتقاء بقوة للأرض مع فرد الركبة لوضع الوقوف على اليدين والرجلين مفردتان .
٥. الوصول لوضع الوقوف على اليدين والرجلين مفتوحتين أحدهما أماما والأخرى خلفا
٦. استمرار الدفع باليدين للأرض .

ثالثاً المرحلة النهائية :-



شكل (١٦)

١. تدفع المتعلمة الأرض مع رفع الجذع لأعلى والذراعان عاليا .
٢. يجب أن تصل المتعلمة إلى الوضع الابتدائي وهو وضع الوقوف .

### ثالثا : محتوى شريط الفيديو التعليمي :-

- يحتوى شريط الفيديو التعليمى على مهارات الشقلبات قيد البحث وفقا لما يلى :
- ١) توضيح أهداف البرنامج من ثلاثة جوانب ( أهداف معرفية - مهارية - ووجدانية ) أى معرفة الأهداف السلوكية لبعض مهارات الشقلبات قيد البحث .
  - ٢) إعطاء رسومات توضيحية فى بداية الشريط متبوعة بشرح للمسار الحركى للمهارات الثلاثة كل على حده .
  - ٣) إعطاء نموذج جيد لأداء مهارات الشقلبات قيد البحث عن طريق لاعبة متميزة فى الأداء المهارى لبعض الشقلبات .
  - ٤) ثم يلى النموذج الصحيح للأداء شرح المسار الحركى والأداء الفنى للمهارات الثلاثة كل على حده .
  - ٥) أثناء عرض النموذج يتم العرض بالصورة العادية أو العرض البطيء لتوفر وقت كافي لتعلم الأداء الصحيح .
  - ٦) وقد يعرض النموذج مرات كثيرة حتى يتم تعلم المهارة .
  - ٧) أثناء العرض تقوم المعلمة بتوضيح النقاط الهامة فى الأداء وأيضا توضيح بعض وكيفية تصحيحها
  - ٨) ويجب توزيع محتويات الحقيبة فى بداية كل محاضرة ( الكتيب المبرمج - الرسومات - والشريط التعليمى )
  - ٩) ويجب تشغيل الشريط المرئى للجانب المعرفى والمهارى فى حدود الزمن المحدد ومساعدة الطالبات فى كيفية اختيار الوسيلة والبدائل المناسبة طبقا لرغباتهن
- وفيما يلى مراحل أداء المهارات الثلاثة من خلال لاعبة متميزة فى الأداء تعرض الأداء الصحيح

## مراحل أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا من خلال شريط الفيديو

### الأهداف السلوكية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى

أ) الأهداف المعرفية: وهي تتمثل في تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن المهارة والقدرة على الملاحظة والتفكير.

ب) الأهداف المهارية: القدرة على أداء المهارة ووصف الأداء الصحيح

ج) الأهداف الوجدانية: وتتمثل في تنمية العادات والاتجاهات الإيجابية والقدرة في الاعتماد على النفس .

وتمر المهارة بثلاث مراحل رئيسية:

#### ١) المرحلة التمهيديّة:

من وضع الجرى يتم الارتقاء على قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة للأمام وثنيها بسيط والذراعين عاليا وفرد الرجل الحرة أماما ثم ثني الجذع جهة اليسار ووضع اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتقاء ثم وضع اليد اليمنى متتالية بعد اليد اليسرى .



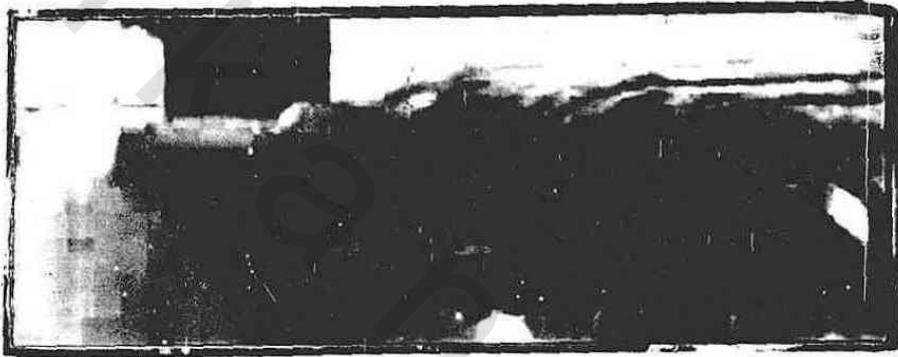
لقطة (٢)



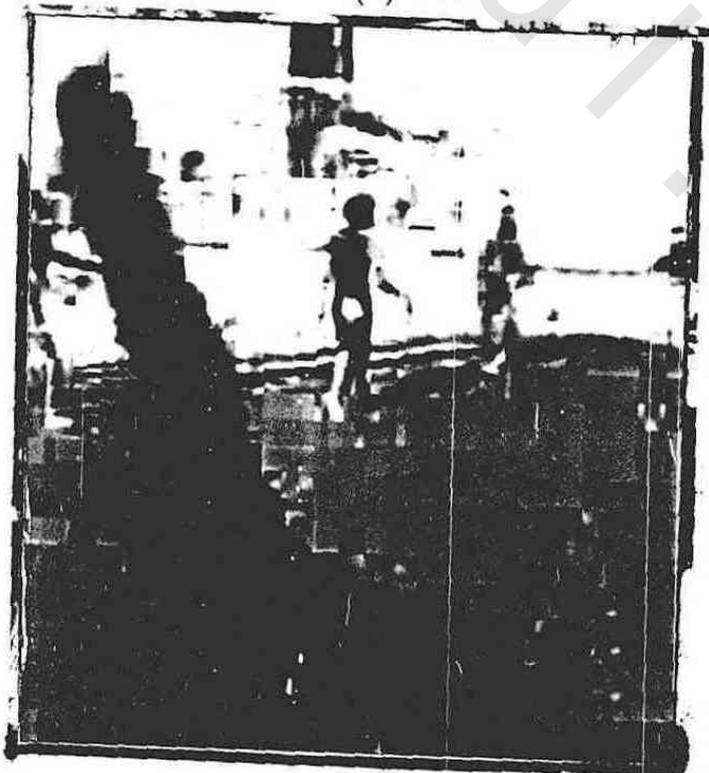
لقطة (١)

(٣) المرحلة الرئيسية :

يتم وضع اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتقاء ووضع اليد اليمنى متتالية معها ووضع الكتفين فوق الكفين والرأس تكون للخلف قليلا يتم الدفع بالرجل الأخرى مع مرجحة كاملة للجسم ودفع الأرض بإحدى اليدين مع مرجحة إحدى الرجلين ولتكن اليسرى مع مرجحة الجسم جانبا ودفع الأرض باليد الأخرى مع مرجحة الرجل وتكملة الحركة الدائرية المتتالية ورفع الجسم لأعلى .



لقطة (٣)

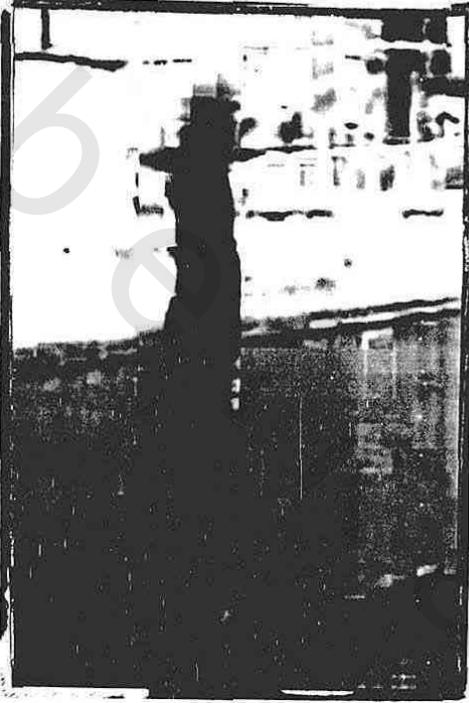


لقطة (٤)

(ط - ٥٣)

٣) المرحلة النهائية :

الهبوط على أحد الرجلين ثم تليها الرجل الأخرى مع تغيير بسيط في لف الجسم في اتجاه الجرى .



لقطة (٥)



لقطة (٧)



لقطة (٦)

مراحل أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة من واقع شريط الفيديو

الأهداف السلوكية لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة :

أ) الأهداف المعرفية وهي تتمثل في تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن المهارة والقدرة على الملاحظة والتفكير في الأداء الصحيح.

ب) الأهداف المهارية : القدرة على أداء المهارة ووصف الأداء الصحيح .

ج) الأهداف الوجدانية : وتتمثل في تنمية العادات والاتجاهات الإيجابية والقدرة على الاعتماد على النفس .

تمر مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بثلاث مراحل رئيسية :

١) المرحلة التمهيديّة :

من وضع الوقوف الجرى خطوتين أو ثلاثة خطوات تمرجح الذراعين أماما عاليا مع الارتقاء على قدم الارتقاء . وثنى الرجل الحرة وبعد ملامسة رجل الارتقاء ولنكن اليمنى مثلا للأرض ثانية . توضع الرجل اليسرى مع ثنى مفصل الفخذين بسرعة ثم تضع المتعلمة اليد اليسرى أولا ثم اليمنى .



لقطة (٨)

٣) المرحلة الرئيسية :

تضع المتعلمة اليد اليسرى أولا ثم اليمنى ، بينما تمرجح الرجل الحرة بقوة إلى أعلى مع دفع قدم الارتقاء للأرض وارتكاز اليد اليمنى التي توضع أخيرا بعيدة للأمام بجوار اليسرى لكي تمهد لأداء ربع لفة وعند مرحة الجسم مارا بالوقوف على اليدين يراعى أن تكون الرجلين مضمومتين فى الهواء ، يتبع ذلك انثناء سريع فى مفصل الفخذين مع دفع قوى من اليدين للأرض .



لقطة (١٠)



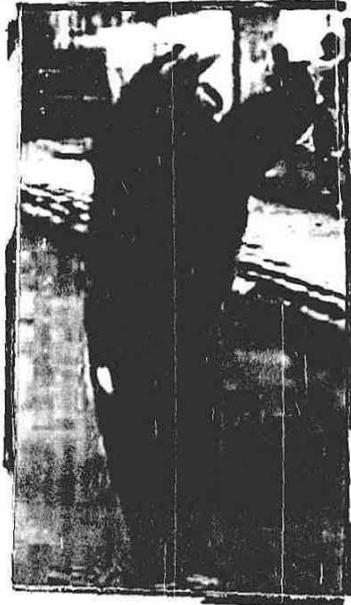
لقطة (٩)

٣) المرحلة النهائية :

من استمرار سير الحركة لابد أن تهبط الرجلين وهما مضمومتين فى وقت واحد على الأرض مع مراعاة أن المسافة بين هبوط القدمين ووضع اليدين ترجع إلى سرعة أداء المهارة



لقطة (١٢)



لقطة (١١)

مراحل أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى من واقع شريط الفيديو

الأهداف السلوكية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى .

أ) الأهداف المعرفية :- وهي تتمثل فى تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات عن المهارة والقدرة على الملاحظة والتفكير .

ب) الأهداف المهارية :- القدرة على أداء المهارة ووصف الأداء الصحيح .

ج) الأهداف الوجدانية :- وهي تتمثل فى تنمية العادات والاتجاهات الإيجابية والقدرة فى الاعتماد على النفس .

وتمر مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى بثلاث مراحل رئيسية :

١) المرحلة التمهيديّة

من وضع الوقوف والذراعان مائلا أماما والرجلين إحداهما أماما ( الحرة ) وأخرى

خلفا ( رجل الارتكاز ) ثنى الرجل المرتكز عليها ( رجل الارتكاز ) ثم التقوس للخلف أسفل

ودفع الحوض أماما



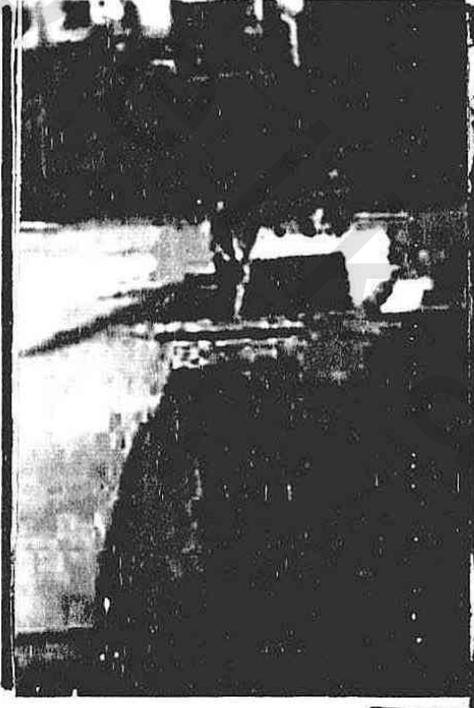
لقطة (١٤)



لقطة (١٣)

٣) المرحلة الرئيسية :

الوصول إلى وضع القبة من الوقوف على قدم واحدة بدون ملامسة الذراعان للأرض ( وذلك قبل الارتكاز باليدين ) يعقب ذلك الارتكاز على اليدين مع دفع رجل الارتقاء للأرض بقوة مع فرد الركبة لوضع الوقوف على اليدين والرجلين مفتوحتين إحداهما أماما والأخرى خلفا .



لقطة (١٦)

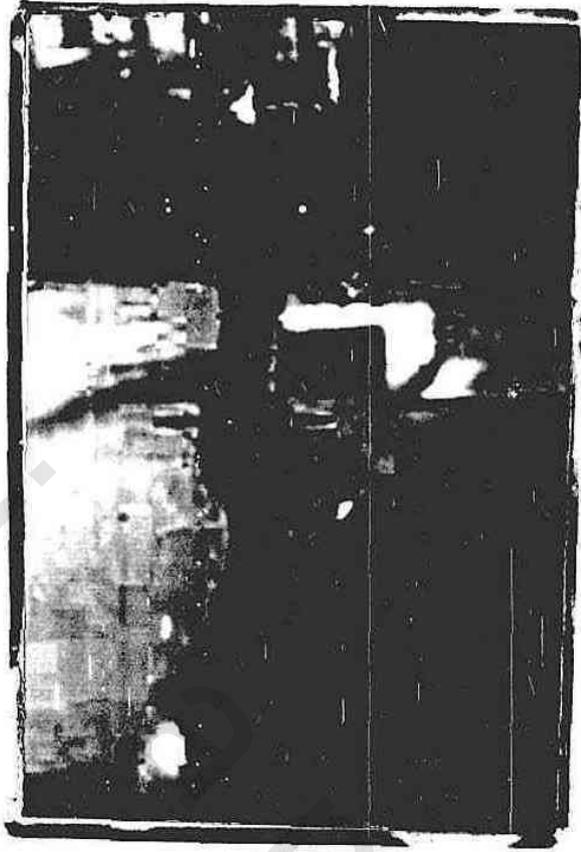


لقطة (١٥)



لقطة (١٧)

(٥٨-٦)



لقطة (١٨)



لقطة (١٩)

(ط - ٥٩)

(٣) المرحلة النهائية :

يتم استمرار الدفع باليدين للأرض للوصول لوضع الوقوف .



لقطة (٢٠)

## رابعاً : الإمكانيات اللازمة للبرنامج باستخدام الحقيبة التعليمية

| الرأى |     | الإمكانيات   | م |
|-------|-----|--|---|
| لا    | نعم |  |   |
|       |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الفيديو</li> <li>- التلفزيون</li> <li>- كاميرا تصوير فيديو</li> <li>- مراتب</li> <li>- منطقة الحركات الأرضية بصالة الجمباز بالكلية</li> </ul> |   |

## خامساً: الأدوات التعليمية المستخدمة فى البرنامج التعليمى باستخدام الحقيبة التعليمية

| الرأى |     | الإمكانيات   | م |
|-------|-----|--|---|
| لا    | نعم |  |   |
|       |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- كتيب مبرمج</li> <li>- رسومات توضيحية للأداء</li> <li>- شريط الفيديو التعليمى</li> </ul> |   |

ملاحظة : إذا كان هناك أى إضافة لبعض الإمكانيات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لهذا البحث الرجاء إضافتها

## سادسا : الإطار العام لتنفيذ البرنامج

هل توافق سيادتكم أن يكون تنفيذ البرنامج الخاص باستخدام الحقيبة التعليمية لبعض مهارات الشقبات في الجمباز على النحو التالي :

| م  | الإطار العام لتنفيذ البرنامج  |      |
|----|---|------|
|    | الرأي   | نعم  |
| لا |   |      |
| ١  | أن يتم تنفيذ البرنامج من خلال محاضرات الجمباز وذلك من خلال محاضرتين أسبوعيا طبقا للخطة الدراسية   |      |
| ٢  | يتم تنفيذ الوحدات التعليمية للبرنامج بالنسبة لمهارات الجمباز على المجموعة التجريبية من خلال درسين أسبوعيا لمدة (٨ أسابيع) وبذلك يتضمن البرنامج (١٦ درس) |      |
| ٣  | أن يكون الشكل النهائي لمحاضرة الجمباز بعد أن أدخل البرنامج على النحو التالي :   |      |
|    | ١- أعمال إدارية   | ٥ ق  |
|    | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج التعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية  | ١٥ ق |
|    | ٣- إحماء  | ١٠ ق |
|    | ٤- إعداد بدني   | ١٥ ق |
|    | ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء  | ٣٠ ق |
|    | ٥- تعلم باقى أجزاء الوحدة   | ١٠ ق |
|    | ٦- الختام   | ٥ ق  |

(ط-٦٢)

سابعاً : أسلوب التدريس المستخدم داخل البرنامج التعليمي

| الرأى |     | أسلوب التدريس   | م |
|-------|-----|---|---|
| لا    | نعم |   |   |
|       |     | هل توافق سيادتكم على استخدام أسلوب التعلم الذاتى من خلال الحقبة التعليمية لتعلم مهارات الشقبات فى الجمباز . | ١ |

(ط-٦٣)

ثامنا : أساليب التقويم

| الرأى |     | الهدف   | م |
|-------|-----|---|---|
| لا    | نعم |   |   |
|       |     | هل توافق سيادتكم على استخدام الاختبارات التالية :<br>- المهارية<br>- المعرفية   | ١ |
|       |     | - الوجدانية كأسلوب لتقويم البرنامج .<br>إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم فما هى تلك<br>الأساليب التى ترى أنها مناسبة لذلك ؟ | ٢ |

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ

الوحدة التعليمية الأولى باستخدام الحقيقة التعليمية

اليوم

| الأهداف<br>الوجاهية                | التشخيصات | الأدوات<br>والأجهزة  | المحتوى  | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس  | المهارة |
|------------------------------------|-----------|--|--|---|---|-------|--|---------|
| تنمية المبادئ الإيجابية            | قائمين    | كراس<br>الغياب   | الوقوف في قاطرتين متساويتين<br>وسماع التحية وأخذ الغياب  | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ<br>الأوامر  | التحية وأخذ الغياب  | ٥ق    | ١- أعمال إدارية  |         |
| الاعتماد على النفس - الشعور بالرضا | انتشار    | جهاز<br>الحركات<br>الأرضية<br>كتيب<br>ميرمج<br>رسومات<br>توضيحية<br>شريط فيديو | - يجب أن تقوم المتعلمة بأداء<br>خطوات جرى منتظمة .<br>- يجب أن ترقى المتعلمة على قدم<br>الارتقاء .<br>- يجب أن ترفع المتعلمة الرجل<br>الاحسرة للأمام وتثبيتها بسيط<br>والدراعين عاليًا .<br>- يجب أن تفرد المتعلمة الرجل<br>الحرّة أمام والدراعان عاليًا | - أن تتعاد المتعلمة على النظام<br>الالتباه أُنساء مشاهدة الأدوات<br>المتواجدة في الحقيقة .<br>- أن تتعرف المتعلمة على التطبيق<br>الصحيح لمهارة الشقلبة الجانبية على<br>اليدين .<br>- أن تشاهد المتعلمة الطريقة<br>الصحيحة لأداء المهارة . | مشاهدة مهارة الشقلبة<br>الجانبية على اليدين<br>من الجري فتحا<br>(المرحلة التمهيدية) | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات في<br>البرنامج المقترح بواسطة<br>الحقيقة التعليمية (كتيب<br>ميرمج - رسومات توضيحية<br>- شريط فيديو تعليمي |         |
|                                    | دائرة     | جهاز<br>الحركات<br>الأرضية   | جهاز<br>الحركات<br>الأرضية   | أن تؤدي المتعلمة تمرينات بدنية<br>لعناصر اللياقة البدنية بهدف تنشيط<br>الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية   | العمل على تنشيط<br>الجسم ورفع مستوى<br>اللياقة البدنية                              | ١٠ق   | ٣- إحماء   |         |
| إسباج الميل للهواية                | انتشار    |  | ١- (الانبطاح) الدراغان خلف الرقبة<br>رفع الظهر إلى أعلى ثم الثبات ثم<br>الرجوع .<br>٢- الوقوف أمام عقل الصائغ بنسي<br>ومد الدراعين من الوضع المائل .   | - تنمية قوة عضلات الظهر<br>- تحمل قوة الدراعين  | تنشيط الجسم وإعداده<br>بماتيلام المهارى ورفع<br>مستوى اللياقة البدنية               | ١٥ق   | ٤- إعداد بدني خاص  |         |

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجري فتحا

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ

تابع الوحدة التعليمية الأولى باستخدام المقيسة التعليمية

اليوم

| الأهداف<br>الوجاهية                                      | التشكيلات | الأدوات<br>و الأجهزة                              | المحتوى  | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس                                | لمهارة  |
|--|-----------|---|--|---|---|-------|--|---|
| تحمل<br>المسبوبة-<br>بث المسبوبة<br>في قفوس<br>الطياريات | انتشار    | مراتب<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية في<br>الجمباز | ١- أداء المهارة كجزء تهيدي أكثر من مرة.<br>٢- أن تقوم الطالبة المتعلمة بأداء خطوات جرى<br>منتظمة.<br>٣- أن ترقى الطالبة المتعلمة على قدم الارتقاء.<br>٤- أن ترقى الطالبة المتعلمة على قدم وتفرد<br>الرجل الحرة أمام والدراغان عاليًا | أن تتعرف المتعلمة على التطبيق<br>المصحح لمهارة الشقلبة الجانبية على<br>اليديين من الجرى فتصا (المرحلة<br>التهييدية) | تقوم الطالبات بأداء<br>مهارة الشقلبة<br>الجانبية على<br>اليديين المرحلة<br>التهييدية تحت<br>إشراف وتوجيه<br>المعلمة | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء | مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتصا |
| اكتساب<br>صفة التهور                                     | انتشار    | أجهزة<br>الجمباز<br>الأخرى                        | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في<br>الجمباز  | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس<br>على الأجهزة الأخرى في الجمباز طبقا<br>للخطة الموضوعية                       | كما هو متبع طبقا<br>للخطة الموضوعية   | ١٠ق   | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص بباقي<br>أجزاء الدرس |   |
| التهور<br>بالرضا   |           |   | - (وقوف قاطرتين) أداء مرجحة الدراعين أماما<br>- عاليا ثم جانبيا أسفل .   | ١- أن تتدأ المتعلمة على أداء بعض<br>تمرينات التهيئة<br>٢- أن تتدأ المتعلمة على النظام في<br>أخذ التمام والانصراف    | تمرينات لتهدئة<br>الجسم   | ٥ق    | ٧- النظام                                  |   |

اليوم / الوحدة التعليمية الثانية باستخدام الحقيقية التعليمية التاريخ / الزمن : ٩٠ دقيقة

| الأهداف الوحدانية                  | التشكلات | الأدوات الأجهزة   | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس   | لمهارة |
|------------------------------------|----------|---|---|---|---|-------|---|--------|
| تنمية العلاقات الإيجابية           | قارتين   | كراس الخياشيم   | الوقوف في قارتين متساويتين وسماع التحية وأخذ الخياشيم   | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفذ الأوامر  | التحية وأخذ الخياشيم  | ٥ق    | ١- أعمال إدارية   |        |
| الاعتماد على النفس والشعور بالفرحة | انتشار   | الفيديو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | يجب أن تشاهد المتعلمة المرحلة الرئيسية والتي تشمل على :<br>- ثني الجذع جهة اليسار ووضع اليد اليسرى بعيدة قليلا عن قدم الارتقاء .<br>- رفع إحدى الرجلين وتركها للأرض مع عمل مرجحة .<br>- وضع اليد اليمنى متتالية لليد اليسرى .<br>- الوصول لوضع الوقوف على اليدين فتحا . | (١) أن تتعاد المتعلمة على النظام والالتباه أثناء مشاهدة الأدوات المتواجدة في الحقيقية .<br>(٢) أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقلبة الجانبية (المرحلة الرئيسية)<br>(٣) أن تشاهد المتعلمة الطريقة الصحيحة لأداء المهارة | مشاهدة مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجري فتحا (المرحلة الرئيسية) | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيقية التعليمية (كتيب مبرمج رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي |        |
| تنمية قوة الإرادة                  |          | جهاز الحركات الأرضية  | - الجري في المكان باستمرار<br>- الجري في المكان مع لمس المقعدة خلفا   | تنشيط الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية يهدف تهيئة الجسم   | تنشيط الجسم   | ١٠ق   | ٣- إحصاء  |        |
| إتباع العمل للهواية                |          |   | (١) الانبطاح (الذراعان خلف الرقبة ورفع الظهر إلى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع .<br>(٢) الوقوف أمام عقل الحائط ثني ومد الذراعين من الوضع المائل .<br>(٣) الوضبة للأمام بكر عدة مرات .<br>(٤) الوقوف على اليدين من الثبات .   | - تنمية قوة عضلات الظهر<br>- تحمل قوة الذراعين<br>- قوة عضلات الرجلين<br>- التوازن الثابت في الأوضاع المعكوسة .   | إعداد الجسم   | ١٥ق   | ٤- إعداد بدني خاص   |        |

مهارة: مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجري فتحا

| الأهداف<br>الوجاهية                                     | التشكيلات | الأجهزة  | المحتوى  | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس                                   | المهارة  |
|---|-----------|--|--|---|--|-------|---|--|
| تصمل<br>المستوية-<br>بث السعلاة<br>في نفوس<br>المطالبات | انتشار    | مراتب<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية في<br>الاجمياز | تفيد ما تم مشاهدته من خلال:<br>- ثني الجذع جهة اليسار ووضع اليد اليسرى<br>بعينه قليلا عن قدم الارتفاع .<br>- ثم رفع إحدى الرجلين وتركها للأرض مع<br>عمل مرجحة . - وضع اليد اليمنى متناحية<br>لليد اليسرى<br>- الوصول لوضع الوقوف على اليد فتحا .<br>- النزول بالدفع من اليدين والقدمين . | أن تعرف المتعلمة على التطبيق<br>المصحح لمهارة الشقبة الجانبية على<br>اليدين من الجرى فتحا (المرحلة<br>الرئيسية) | تعلم مهارة الشقبة<br>الجانبية على اليدين<br>المرحلة الرئيسية تحت<br>إشراف وتوجيه المعلمة | ٣٠ق   | ٥- تطبيق<br>وتكرار وتعلم<br>وتصحیح<br>الأخطاء | مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا |
| اكتسب<br>صفة التعاون<br>والنظام                         | انتشار    | أجهزة<br>الاجمياز<br>الأخرى                        | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في<br>الاجمياز   | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء<br>الدرس على الأجهزة الأخرى في<br>الاجمياز طبقا للخطة الموضوعه                   | كما هو متبع طبقا<br>للخطة الموضوعه   | ١٠ق   | ٦- نشاط<br>تعليمي خاص<br>بباقي أجزاء<br>الدرس |  |
| الشهور<br>بالرضا  | فاطرين    |  | (وقوف فاطرين) أداء مرجحة الذراعين أماما -<br>عاليا ثم جانبا أسفل - أخذ الشقبة  | (١) أن تتعاد المتعلمة على أداء<br>بعض تمرينات التهدئة .<br>(٢) أن تتعاد المتعلمة على النظام<br>في أخذ التمام    | تمرينات التهدئة  | ٥ق    | ٧- الاختتام                                   |  |

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ /

الوحدة التعليمية الثالثة باستخدام المقبلة التعليمية

اليوم /

| الأهداف<br>الوجاهية                       | التشخيصية | الأدوات<br>والأجهزة  | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات<br>المدرس  | الزمن | أجزاء<br>المدرس   | المهارة |
|---|-----------|--|---|---|---|-------|---|---------|
| تنمية المبادئ<br>الإيجابية                | دائرة     |  | الوقوف قاطرين متساويين وأخذ الغياب  | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفذ<br>الأوامر   | التحفة وأخذ<br>الغياب   | ٥ق    | ١- أعمال إدارية   |         |
| الاعتماد على<br>الأنفس -<br>التغور بالرضا | انتظار    | الفيديو<br>التعليمي<br>رسومات<br>توضيحية<br>كتيب مبرمج<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية | مشاهدة المرحلة النهائية والتي تشمل على :<br>- أن ترفع الطالبة المتعلمة الجسم إلى<br>أعلى .<br>- أن تقوم الطالبة بالهبوط برجل وراء<br>الأخرى .<br>- أن يتم تغيير بسيط لللف الجسم في اتجاه<br>الجرى . | (١) أن تتعاد المتعلمة على النظام<br>والالتباه أثناء مشاهدة الأدوات<br>المتواجدة في الحقيقية .<br>(٢) أن تتعرف المتعلمة على التطبيق<br>الصحيح لمهارة الشقلبة الجانبية<br>(المرحلة النهائية )<br>(٣) أن تشاهد المتعلمة الطريقة<br>المصححة لأداء المهارة | مشاهدة مهارة<br>الشقلبة الجانبية<br>على اليدين من<br>الجرى فحسا<br>(المرحلة النهائية) | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات<br>في البرنامج المقترح<br>بواسطة الحقيقة<br>التعليمية (كتيب مبرمج<br>رسومات توضيحية<br>- شريط فيديو تعليمي |         |
|   | دائرة     |  | عمل دائرة ثم الجرى والحجل والوثب<br>باستمرار داخل الدائرة   | تنشيط الجسم ورفع مستوى اللياقة<br>البدنية العامة للجسم  | تنمية مستوى<br>اللياقة العامة   | ١٠ق   | ٣- إحصاء  |         |
| إشباع الميل<br>للهاوية                    |           |  | (١) الابطاح) الدراعان خلف الرقبة رفع<br>الظهر إلى أعلى ثم الثبات والرجوع .<br>(٢) الوقوف أمام عقل الحائط ثنى ومد<br>الدراعين من الوضع المائل .<br>(٣) الوقوف في الأوضاع الممكنة .                   | - تنمية قوة عضلات الظهر<br>- تحمل قوة الدراعين<br>- التوازن الثابت في الأوضاع<br>الممكنة  | تنشيط الجسم<br>ورفع مستوى<br>اللياقة  | ١٥ق   | ٤- إعداد بدني   |         |

مهارة: الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ

نتائج الوحدة التعليمية الثالثة باستخدام المقاييس التعليمية

/ اليوم

| الأهداف   | التشكيكات | الأدوات والأجهزة                                  | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس                                | المهارة  |
|---|-----------|---|---|---|--|-------|--|--|
| تحمل المسؤولية-<br>بث السعادة<br>في نفوس<br>الطلقات | انتشار    | مراتب<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية في<br>الجمباز | تقوم المتعلمة بأداء مهارة الشقبة الجانبية في<br>الجزء النهائي وذلك من خلال :<br>- رفع المتعلمة الجسم إلى أعلى .<br>تقوم الطالبة بالهبوط برجل وراء الأخرى .<br>- تغيير بسيط للثقل الجسم في اتجاه الجرى . | أن تتعرف المتعلمة على التطبيق<br>الصحيح لمهارة الشقبة الجانبية على<br>اليديين من الجرى فتحا (المرحلة<br>النهائية) | تعلم مهارة الشقبة<br>الجانبية على اليدين<br>المرحلة النهائية تحت<br>إشراف وتوجيه المعلمة | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء | مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا |
| اكتساب<br>صفة التعاون                               | انتشار    | أجهزة<br>الجمباز<br>الأخرى                        | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في<br>الجمباز   | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء<br>الدرس على الأجهزة الأخرى في<br>الجمباز طبقا للخطة الموضوعه                      | كما هو متبع طبقا<br>للخطة الموضوعه   | ١٠ق   | ٦- نشاط فطمي<br>خاص بباقي<br>أجزاء الدرس   |  |
| الشعور<br>بالرضا                                    |           | قائمتين   | - بعض تمرينات رفع وخفض الكعبين<br>- توقيت مرتفع<br>- توقيت منخفض<br>- تنظيم النفس للعودة للحالة الطبيعية  | أن تتفاد المتعلمة على تهدئة الجسم<br>والعودة للحالة الطبيعية  | تهدئة الجسم  | ٥ق    | ٧- الختام                                  |  |

مهارة الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا

| الأهداف الوحدانية                  | التشكيكات             | الأدوات والأجهزة  | المحتوى   | الأهداف السلوكية   | مكونات المرس   | الزمن      | أجزاء الدرس   | المهارة  |
|------------------------------------|-----------------------|---|---|--|--|------------|---|--|
| تنمية العادات الإيجابية            | قارتين                | كراس الغياب   | الوقوف في قاطرتين مساويتين وسماع التحية وأخذ الغياب   | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفذ الأوامر   | التحية وأخذ الغياب   | ٥ق         | ١- أعمال إدارية   | ١- مشاهدة المهارات   |
| الاعتماد على النفس - الشعور بالرضا | انتشار                | الفيديو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | - مشاهدة المهارة ككل وتعلمها من خلال وسائل الحقيقية وذلك من خلال مشاهدة المرحلة التمهيديّة ومشاهدة وتعلم المرحلة الرئيسية ومشاهدة وتعلم المرحلة النهائية .  | - أن تتعاد المتعلمة على النظام الانتباه أثناء مشاهدة الأدوات المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين فتحا .<br>- أن تتشاهد المتعلمة الطريقة الصحيحة لأداء المهارة . | مشاهدة مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا ككل | ١٥ق        | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيقية التعليمية (كتيب مبرمج رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي | ٢- مشاهدة المهارات المقترحة بواسطة الحقيقية التعليمية (كتيب مبرمج رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي |
| إشباع الميل للهواية                | دخول قاطرتين ثم دائرة | انتشار  | ١. الجرى في دائرة بخطوات سريعة وبطيئة والثبات والوقوف عمل مجموعة من الوثبات<br>٢. الوثب مع رفع الرجلين لأعلى على زاوية ٤٥° والثبات والتكرار .<br>٣. الوقوف على اليدين مع الثبات الوثب للأمام والرجوع<br>٤. الوثب العريض مع الثبات | - تنمية القدرة الحركية<br>- تنشيط الجسم .<br>تنمية القدرات الحركية الخاصة<br>- تنمية قوة عضلات البطن<br>- التوازن الثابت<br>- قوة سرعة عضلات الرجلين<br>- القوة المميزة بالسرعة للرجلين .  | تنشيط الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية<br>كما هو متبع      | ١٠ق<br>١٥ق | ٣- إحصاء<br>٤- إعداد بدني خاص   | ٣- إحصاء<br>٤- إعداد بدني خاص  |

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا

| الأهداف   | التشخيصات | الأدوات والأجهزة                      | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس  | الزمن | المهارة أجزاء الدرس  |
|---|-----------|---------------------------------------|--|--|---|-------|--|
| تحمل المسئولية -<br>بث السعادة في نفوس الطالبات | انتشار    | مراتب جهاز الحركات الأرضية في الجمناز | - أداء المهارة أكثر من مرة.<br>- أداء المهارة ثم الدرجة الأمامية<br>- أداء المهارة ثم درجة خلفية للوقوف على اليدين ثم أداء المهارة في شكل سباقات الجمناز | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا ككل والمراجعة على جميع مراحلها                          | تطبيق وتكرار أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا | ٣٠ ق  | ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء<br>٦- نشاط تعليمي خاص يساقي أجزاء الدرس |
| اكتساب صفة التعاون                              | انتشار    | أجهزة الجمناز الأخرى                  | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في الجمناز   | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمناز طبقا للخطة الموضوعه                       | كتبا هو منبع طبقا للخطة الموضوعه                                  | ١٠ ق  | ٦- نشاط تعليمي خاص يساقي أجزاء الدرس   |
| الشعور بالرضا                                   | قاطرتين   |                                       | تمرينات دورانات + مرجحات   | ١- أن تتعاد المتعلمة على أداء بعض تمرينات التهيئة<br>٢- أن تتعاد المتعلمة على النظام في أخذ التمام والانصراف | تمرينات تهيئة الجسم   | ٥ ق   | ٧- الختام  |

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحا

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ

الوحدة التعليمية الخامسة باستخدام المقياس التعليمية

/ اليوم

| المهارة  | أجزاء الدرس     | الزمن | مكونات الدرس  | الأهداف السلوكية   | المحتوى  | الأدوات والأجهزة | التشكيلات                | الأهداف الوجدانية                     |
|--|-----------------|-------|---|--|--|------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| مهارة الشقلمبة الجانبية على اليدين مع ربع نفقة | ١- أعمال إدارية | ٥ق    | التحية وأخذ الغياب<br>تعليم مهارة الشقلمبة الجانبية على اليدين مع ربع نفقة (المرحلة التمهيديّة)<br>تقوم الطالبات بأداء مهارة الشقلمبة الجانبية على اليدين مع ربع نفقة وخاصة المرحلة التمهيديّة تحت إشراف وتوجيه المعلمة | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر<br>- أن تتعاد المتعلمة على النظام والالتباه أثناء مساهمة الأدوات المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقلمبة الجانبية على اليدين مع ربع نفقة (المرحلة التمهيديّة)<br>- أن تتأهد المتعلمة الطريقة الصحيحة لأداء المهارة . | الوقوف قاطرتين متساوتين وأخذ التعليمات الغياب<br>مشاهدة المهارة من خلال الأدوات الثلاثة والتي تشمل على :<br>- الارتقاء على قدم الارتقاء .<br>- مرحة الرجل الحرة أمام . | كراس الغياب      | قاطرتين                  | تنمية العفادات الإيجابية              |
|  |                 | ١٥ق   |   |  | مشاهدة الأدوات التعليمية<br>رسومات توضيحية<br>كتيب مبرمج<br>جهاز الحركات الأرضية   | انتظار           |                          | الاعتماد على النفس -<br>الشعور بالرضا |
|  |                 | ١٠ق   | تنشيط الجسم   | تنشيط الجسم وهيئته   | - الجرى في دائرة بخطوات سريعة وخطوات بطيئة<br>- أداء مجموعة من الوثائق المختلفة .  |                  | ٠٠ دخول قاطرتين ثم دائرة |                                       |
|  |                 | ١٥ق   | كما هو متبع   | - تنمية قوة عضلات البطن  | (١) رقوق) رفع الرجلين من الأعلى زاوية ٥٤ درجة واليسات ثم التكرار.  |                  |                          | إشباع الميل للهواية                   |

مهارة الشقلمبة الجانبية على اليدين مع ربع نفقة

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ /

تابع الوحدة التعليمية الخاصة باستخدام المقبنة التعليمية

اليوم /

| الأهداف الوجدانية                               | التشكيلات | الأدوات والأجهزة                     | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس                          | المهارة                                       |
|---|-----------|--------------------------------------|--|--|--|-------|--------------------------------------|---|
| تحمل المسؤولية -<br>بث السعادة في نفوس الطالبات | انتشار    | مراتب جهاز الحركات الأرضية في الجماز | ٣) الوقوف على اليدين مع التبات .<br>٣) الوثب للأمام والرجوع<br>تقوم المتعلمة بأداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربيع ثفة المرحلة التمهيدية وذلك من خلال :<br>- الارتقاء على قدم الارتقاء .<br>- مرجحة الرجل الحرة أماما . | - التوازن الثابت .<br>- قوة سرعة عضلات الرجلين<br>تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربيع ثفة (المرحلة التمهيدية) | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربيع ثفة (المرحلة التمهيدية) | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء | مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربيع ثفة |
| اتساب صفة التعاون                               | انتشار    | أجهزة الجماز الأخرى                  | تعلم وأداء باقي مهارات الجماز الأخرى في الجماز<br>- ترمينات دورانات + مرجحات .   | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجماز طبقا للخطة الموضوعية                                   | كما هو متبع طبقا للخطة الموضوعية                                       | ١٠ق   | ٦- نشاط تعليمي خاص بساقى أجزاء الدرس |   |
| الشمور بالرضا                                   |           | قاطرتين                              | - ترمينات دورانات + مرجحات .   | - أن تعتاد المتعلمة على أداء بعض ترمينات التهيئة<br>- أن تعتاد المتعلمة على النظام وأخذ التمام والانتصاف .               | ترمينات لتهيئة الجسم   | ٥ق    | ٧- الاختتام                          |   |

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربيع ثفة



| المهارة                              | أجزاء الدرس | الزمن  | مكونات الدرس   | الأهداف السلوكية  | المحتوى   | الأدوات والأجهزة     | التشكيلات | الأهداف  |
|--------------------------------------|-------------|--|--|---|---|----------------------|-----------|--|
| ٤- إعداد بدني خاص                    | ٥ق          | كما هو مبيح  | - تنمية قوة عضلات البطن<br>- التوازن الثابت .<br>- قوة سرعة عضلات الرجلين                                  | (١) رفع الرجلين من أعلى زاوية ٤٥ درجة وثبتها ثم العودة والتكرار.<br>(٢) الوقوف على اليدين مع الثبات .<br>(٣) الوثب للأمام والرجوع |   |                      | انتشار    | تحمل<br>المستوية-<br>بت السعادة<br>في نفوس<br>الطالبات |
| ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء | ٣٠ق         | تعلم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع لفه (المرحلة الرئيسية) تحت إشراف وتوجيه المعلمة | تعلم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفه (المرحلة الرئيسية) تحت إشراف وتوجيه المعلمة               | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمباز طبقا للخطة الموضوعه  | تقوم المتعلمه بأداء مهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفه من خلال ما سبق مشاهدته | أجهزة الجمباز الأخرى | انتشار    | اكتساب صفة التعاون                                     |
| ٦- نشاط تعليمي خاص بباقي أجزاء الدرس | ١٠ق         | كما هو مبيح طبقا للخطة الموضوعه  | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمباز طبقا للخطة الموضوعه                     | تفهم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في الجمباز  |   |                      |           |  |
| ٧- الختام                            | ٥ق          | تمرينات لتهدئة الجسم   | - أن تتفاد المتعلمة على أداء بعض تمرينات التهدئة<br>- أن تتفاد المتعلمة على النظام وأخذ التمام والانصراف . | - تمرينات دورانات + مرجحات .  |   | قاطرتين              |           | الشعور بالرضا  |

مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفه

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ /

الوحدة التعليمية السابعة باستخدام المقياس التعليمية

اليوم /

| الأهداف                            | التشكيلات | الأدوات والأجهزة  | المحتوى   | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس  |
|------------------------------------|-----------|---|---|--|--|-------|--|
| الوجهانية                          | قاطرتين   | كراس الغياب   | الوقوف قاطرتين متساويتين وأخذ الغياب والنحية  | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر  | النحية وأخذ الغياب   | ٥ق    | ١- أعمال إدارية  |
| تنمية العادات الإيجابية            | انتشار    | الفيديو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | تكرار مشاهدة المسهارة من خلال الأدوات الثلاثة الموجودة بالحقيبة التعليمية (كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي) | - أن تتعاد المتعلمة على النظام والانتباه أثناء مشاهدة الأدوات وتنفيذها المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (المرحلة الرئيسية)<br>- تكرار مشاهدة المسهارة وخاصة المرحلة الرئيسية . | تعليم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (المرحلة الرئيسية) | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيبة التعليمية (كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي |
| الاعتماد على النفس - الشعور بالرضا | انتشار    | جهاز الحركات الأرضية  | تكرار مشاهدة المسهارة من خلال الأدوات الثلاثة الموجودة بالحقيبة التعليمية (كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي) | - أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر  | النحية وأخذ الغياب   | ١٥ق   | ٣- إحصاء   |
| تنمية قسوة الإرادة                 | انتشار    | جهاز الحركات الأرضية  | تكرار مشاهدة المسهارة من خلال الأدوات الثلاثة الموجودة بالحقيبة التعليمية (كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي) | - أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر  | النحية وأخذ الغياب   | ١٥ق   | ٣- إحصاء   |

مهارة: الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة

| الأهداف<br>الوجاهية             | التشخيصات | الأدوات<br>والأجهزة         | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس  | الزمن                                     | أجزاء الدرس                                | المهارة                                    |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------|---|---|---|---|--|--|
| تحمل<br>المسبوية                | انتشار    | منطقة<br>الحركات<br>الأرضية | (١) رقود) رفع الرجلين من أعلى<br>زاوية ٤٥ درجة وثبتها ثم العودة<br>والتكرار.<br>(٢) الوقوف على اليدين مع الثبات .<br>(٣) الوثب للأمام والرجوع | - تنمية قوة عضلات البطن<br>- التوازن الثابت .<br>- قوة سرعة عضلات الرجلين   | كما هو متبع   | ١٥ اق                                     | ٤- إعداد بدني خاص                          | ٤- إعداد بدني خاص                          |
| بث السعادة<br>في نفوس<br>الطلاب |           |                             | تكرار أداء مهارة الشقبة الجانبية على<br>اليدين مع ربح لفة حتى يتم تعلم<br>مراحل الأداء الصحيح   | تعليم مهارة الشقبة الجانبية<br>على اليدين مع ربح لفة<br>(المرحلة الرئيسية)  | تقوم الطلاب بأداء مهارة<br>الشقبة الجانبية مع ربح لفة<br>(المرحلة الرئيسية) مرة ثانية<br>كما هو متبع طبقا للخطة<br>الموضوعة | ٣٠ اق                                     | ٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء | ٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء |
| اكتساب صفة<br>التعاون           | انتشار    | أجهزة<br>الجمباز<br>الأخرى  | تكرار تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز   | تعليم الأداء الصحيح لباقي<br>أجزاء الدرس على الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز طبقا<br>للخطة الموضوعة                      | ١٠ اق   | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص ييسر أجزاء<br>الدرس | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص ييسر أجزاء<br>الدرس  | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص ييسر أجزاء<br>الدرس  |
| الشعور بالرضا                   | قاطرتين   |                             | - تمرينات دورانات + مرجحات .  | - أن تغتنى المتعلمة على أداء<br>بعض تمرينات التهيئة<br>- أن تغتنى المتعلمة على<br>الانتظام وأخذ التمام<br>والانصراف . | تمرينات لتهيئة الجسم  | ٥ق  | ٧- الختام                                  | ٧- الختام                                  |

مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربح لفة

| المهارة | أجزاء الدرس   | الزمن | مكونات الدرس   | الأهداف السلوكية  | المحتوى   | الأدوات والأجهزة  | التشكيلات | الأهداف الوجدانية                  |
|---------|---|-------|--|---|---|---|-----------|------------------------------------|
|         | ١- أعمال إدارية   | ٥ق    | التحية وأخذ الثياب   | أن تعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأولأوامر   | الوقوف قاطرتين متساويتين وأخذ التعليمات الغياب  |   | قاطرتين   | تنمية العادات الإيجابية            |
|         | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيقية التعليمية (كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي | ١٥ق   | تعلم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة ( المرحلة النهائية )<br>تقوم الطالبات بأداء مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة وخاصة المرحلة النهائية تحت إشراف وتوجيه المعلمة | - أن تعاد المتعلمة على النظام والانتباه أثناء مشاهدة الأدوات المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة ( المرحلة النهائية )<br>- تعلم أداء مهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (المرحلة النهائية) | تشاهد المتعلمة الأولأوانثلاثية والتي تعرض المرحلة النهائية لمهارة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة | الفيديو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | انتشار    | الاعتماد على النفس - الشعور بالرضا |
|         | ٣- إحماء  | ١٠ق   | تمرنات إحماء الجسم وتشيطه  | إحماء الجسم وتشيطه  | -الوقوف في وضع انتشار أداء تمرينات الجري في المكان - الوضوب والحجل .                                    | جهاز الحركات الأرضية  | انتشار    |                                    |
|         | ٤- إحماء بدني خاص   | ٥ق    | كما هو متبع  | -تنمية تحمل قوة عضلات البطن   | (١) رقود) رفع الرجلين من لأعلى زاوية ٤٥ درجة وتشيتها ثم النزول والتكرار                                 | جهاز الحركات الأرضية  | انتشار    | إشباع الميل للهواية                |

مطرفة الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ /

تابع الوحدة التعليمية الثامنة باستخدام المقياس التعليمي

/ اليوم /

| الأهداف<br>الوجدانية                                  | التشكيلات | الأدوات<br>والأجهزة                               | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس                                | المهارة                                      |
|---|-----------|---|--|--|---|-------|--|--|
| تعمل<br>المسئولية-<br>بث السعادة<br>في نفوس<br>الطلاب | انتشار    | مراتب<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية في<br>الجمباز | تقوم المتعلمة بإداء مهارة الشقلبة<br>الجانبية مع ربع لفة من خلال ما سبق<br>مشاهدته   | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية<br>على اليدين مع ربع لفة<br>(المرحلة النهائية)                       | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على<br>اليدين مع ربع لفة (المرحلة<br>النائية) تحت إشراف وتوجيه<br>المعلمة | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء | مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة |
| اكتساب<br>صفة<br>التعاون                              | انتشار    | أجهزة<br>الجمباز<br>الأخرى                        | تعلم وإداء باقي مهارات الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز  | تعلم الأداء الصحيح لباقي<br>أجزاء الدرس على الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز طبقا<br>للخطوة الموضوعه | كما هو متبع طبقا للخطوة<br>الموضوعه   | ١٠ق   | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص بباقي أجزاء<br>الدرس |  |
| الشعور بالرضا   | قائمتين   | مراتب   | - بعض التمرينات التوافقية البسيطة<br>للعودة إلى حالة الاسترخاء<br>والهدوء .<br>- رفع الدراعين أمام ثم عاليًا ثم<br>جانبا ثم أسفل | - عودة الجسم لحالته<br>الطبيعية  | تمرينات نهاية الأداء وتهدئة<br>الجسم  | ٥ق    | ٧- الختام                                  |  |

| الوقت : ٩٠ دقيقة                   |           | التاريخ /   |  | الوحدة التعليمية المستخدمة باستخدم الحقيقية التعليمية  |  | اليوم / |  |
|------------------------------------|-----------|---|--|--|--|---------|--|
| الأهداف الوجدانية                  | التشكيلات | الأدوات والأجهزة  | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن   | أجزاء الدرس  |
| تنمية العادات الإيجابية            | قارتين    |   | الوقوف قسارتين متساويتين وأخذ التعليمات الغياب                               | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر  | التحية وأخذ الغياب   | ٥ق      | ١- أعمال إدارية  |
| الاعتماد على النفس - الشعور بالرضا | انتشار    | الفيديو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | مشاهدة وتعلم مراحل المهارة الثلاثة التمهيديّة - الرئيسية والنهائية           | - أن تتعاد المتعلمة على النظام والانتباه أثناء مشاهدة الأدوات المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة التركيز في التعليم لمرحل أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (عجلة ضم) | تعليم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بمراحلها الثلاثة<br>تقوم الطالبات بأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة ككل تحت إشراف وتوجيه المعلمة | ١٥ق     | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيبة التعليمية (كتيب مبرمج رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي |
|                                    | انتشار    | جهاز الحركات الأرضية ومراتب                                     | - الوقوف في وضع انتشار أداء تمرينات الجرى في المكان - الوثب والحجل والرحلة . | تنشيط الجسم وإكسابه اللياقة البدنية الكافية لممارسة المهارة  | تمرينات إحماء الجسم وتنشيطه  | ١٠ق     | ٣- إحماء   |
| إشباع الميل للهواية                | انتشار    |   | ١) (رقود) رفع الرطين من لأعلى زاوية ٤٥ درجة وتثبيتها ثم النزول والتكرار      | - تنمية تحمل قوة عضلات البطن   | كما هو متبع  | ١٥ق     | ٤- إمداد بدني خاص  |

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ

تابع الوحدة التعليمية التاسعة باستخدام المقيية التعليمية

/ اليوم

| الأهداف<br>الوجدانية                                   | التشكيلات | الأدوات<br>والأجهزة                               | المحتوى  | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس                                | المهارة                                      |
|--|-----------|---|--|---|--|-------|--|--|
| تحمل<br>المسئولية-<br>بث السعادة<br>في نفوس<br>الطلقات | انتشار    | مراتب<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية في<br>الجمباز | - تعلم وأداء مراحل الأداء الثلاثة<br>- أداء المهارة ككل أكثر من مرة  | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية<br>على اليدين مع ربع لفة ككل  | تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على<br>اليدين مع ربع لفة ككل تحت<br>إشراف وتوجيه المعلمة | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء | مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة |
| اكتساب صفة<br>التعاون                                  | انتشار    | أجهزة<br>الجمباز<br>الأخرى                        | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز  | تعلم الأداء الصحيح لباقي<br>أجزاء الدرس على الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز طبقا<br>للخطة الموضوعه | كما هو متبع طبقا للخطة<br>الموضوعه   | ١٠ق   | ١- نشاط تعليمي<br>خاص بباقي أجزاء<br>الدرس |  |
| الشعور بالرضا  | قائرين    | مراتب   | - بعض التمرينات التوافقية البسيطة<br>للعودة إلى حالة الاسترخاء<br>والهدوء .<br>- رفع الذراعين أمام ثم عاليًا ثم<br>جانبا ثم أسفل | - عودة الجسم لحالته<br>الطبيعية   | تمرينات نهاية الأداء وتهدئة<br>الجسم   | ٥ق    | ٧- الختام                                  |  |

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ /

الوحدة التعليمية العاشرة باستخدام المقيسة التعليمية

اليوم /

| الأهداف                                  | التشخيصات | الأدوات والأجهزة   | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس   |
|--|-----------|--|--|--|--|-------|---|
| الاجتماعية<br>تنمية المادات<br>الإيجابية | قاطرتين   | ملب الجباز   | الوقوف قاطرتين متساويتين<br>وأخذ التعليمات الغياب  | أن تتعاد المعلمة على النظام وتنفيذ<br>الأوامر  | التحية وأخذ الغياب   | ٥ق    | ١- أعمال إدارية   |
| الاعتماد على<br>النفس -<br>الشعور بالرضا | انتشار    | الفيديو<br>التعليمي<br>رسومات<br>توضيحية<br>كتيب مبرمج<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية | تقوم المعلمة بمشاهدة الأداة<br>المصحح من خلال الأدوات<br>المتواجدة في الحقيقية والتي<br>تتمثل في :<br>- الوقوف بالرجل الحرة<br>أماما ورجل الارتفاع خلفا.<br>- الارتفاع ماقلا أماما | - أن تتعاد المعلمة على النظام<br>والانتباه أثناء مشاهدة الأدوات<br>المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تعرف المعلمة على التطبيق<br>المصحح لمهارة الشقبة الخلفية<br>البطيئة .<br>- تعلم مهارة الشقبة الخلفية<br>البطيئة (المرحلة التمهيدية) | تعلم مهارة الشقبة الخلفية<br>البطيئة (المرحلة التمهيدية)<br>تقوم الطالبات بأداء مهارة<br>الشقبة الخلفية البطيئة (المرحلة<br>التمهيدية) تحت إشراف وتوجيه<br>المعلمة | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات<br>في البرنامج المقترح<br>بواسطة الحقيبة<br>التعليمية (كتيب مبرمج<br>- رسومات توضيحية<br>- شريط فيديو تعليمي |
| إشباع الميل<br>للهاوية                   | دايرة     | جهاز<br>الحركات<br>الأرضية   | - دايرة الجرى على الأرضيات<br>ثم الوثب داخل الدائرة -<br>والجمل والجرى مع مس<br>المقدمة للكعبين .  | تنشيط الجسم وإكسابه اللياقة البدنية  | كما هو متبع  | ١٠ق   | ٣- أحما:  |
|  |           |  | (١) الوقوف على الرأس<br>والثبات .  | - تنمية التوازن في الأوضاع<br>المكسوسة .   | كما هو متبع  | ١٥ق   | ٤- إعداد بدني خاص   |

٥: الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراة الأخرى

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ /

تابع الوحدة التعليمية العاشرة باستخدام المقياس التعليمية

/ اليوم /

| الأهداف الوحدانية                            | التشكيلات | الأدوات والأجهزة                      | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس                          | المهارة  |
|--|-----------|---------------------------------------|--|--|--|-------|--------------------------------------|--|
| تحمل المسؤولية - بث السعادة في نفوس الطالبات | انتشار    | مراتب جهاز الحركات الأرضية في الجمباز | تقوم المتعلمة بأداء المهارة من واقع ما تم مشاهدته داخل الحقيبة التعليمية | - أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة .<br>- تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة (المرحلة التمهيديّة) | تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة (المرحلة التمهيديّة)<br>تقوم الطالبات بأداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة (المرحلة التمهيديّة) تحت إشراف وتوجيه المعلمة | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء | مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى |
| اكتساب صفة التعاون                           | انتشار    | أجهزة الجمباز الأخرى                  | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في الجمباز                         | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمباز طبقا للخطة الموضوعه   | كما هو متبع طبقا للخطة الموضوعه  | ١٠ق   | ٦- نشاط تعليمي خاص يباقي أجزاء الدرس |  |
| الشعور بالرضا                                | صفين      |                                       | التجميع في صفين وأداء بعض المرحلات الخفيفة للراعين                       | عودة الجسم إلى حالته الطبيعية .  | تمرينات استرخاء وهدئة  | ٥ق    | ٧- الاختتام                          |  |

مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

| الأهداف الوحدانية                  | التشكيلات | الأدوات والأجهزة   | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس   | المهارة |
|------------------------------------|-----------|--|---|---|---|-------|---|---------|
| تنمية العادات الإيجابية            | فاطرين    | كراس الغياب  | الوقوف فاطرتين متساويتين وأخذ التعليمات الغياب وسماع التحية   | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر   | التحية وأخذ الغياب                                    | ٥ق    | ١- أعمال إدارية   |         |
| الاعتماد على النفس - الشعور بالرضا | انتشار    | الفيدو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | تقوم المتعلمة بمشاهدة الأداء الصحيح من خلال الأدوات المتواجدة في الحقيقية والتي تمثل في :<br>- ثنى رجل الارتفاع - ميل الظهر إلى الخلف وفتح الحوض إلى الأمام .<br>- الوصول لوضع الثنى خلفا ورفع الرجل الحرة - ولمس الطالبة للأرض بكفيها .<br>- الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين فتحرجل أماما ورجل خلفا . | - أن تتعاد المتعلمة على النظام والانتباه أثناء مشاهدة الأدوات المتواجدة في الحقيقية . | تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة (المرحلة الرئيسية) | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيقية التعليمية (كتيب مبرمج رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي |         |
|                                    | محطات     | - مراقب<br>- مقعد<br>- سيرى<br>- كرات                          | - أحشاء مركب داخل المحطات وذلك التبادل فيما بين المحطات   | تنشيط الجسم وتهيئته للأداء التمرينات  | كما هو متبع   | ١٠ق   | ٣- أحشاء  |         |

مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ

تابع الوحدة التعليمية المادية عشر باستخدام المقيسة التعليمية

/ اليوم

| الأهداف<br>الوجدانية                                    | التشكيلات | الأدوات<br>والأجهزة        | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس  |
|---|-----------|----------------------------|--|--|---|-------|--|
| تحصل<br>المسؤولية-<br>بث السعادة<br>في نفوس<br>التلاميذ | انتشار    | عقل<br>حائط                | (١) الوقوف على اليدين مع الثبات<br>(٢) الانبساط أمام عقل الحائط بالتوالي<br>العود على عقل الحائط بالتوالي<br>ثم الهبوط.<br>(٣) عمل حركة القبة من الرقود ومن<br>الوقوف. | - تنمية التوازن في الأوضاع<br>المعكوسة .<br>- قوة العضلات مفصل كتف .<br>- مرونة العمود القوي .   | تقوم الطالبات بأداء مهارة<br>الشقبة الخلفية البطيئة (المرحلة<br>الرئيسية) تحت إشراف وتوجيه<br>المعلمة | ٣٠ اق | ٤-إعداد بدني خاص<br>٥- تطبيق وتكرار<br>وتعلم وتصحيح<br>الأخطاء |
| اكتساب صفة<br>التعاون                                   | انتشار    | أجهزة<br>الجمباز<br>الأخرى | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز  | تعلم الأداء الصحيح لباقي<br>أجزاء الدرس على الأجهزة<br>الأخرى في الجمباز طبقا<br>للخطة الموضوعية | كما هو متبع طبقا للخطة<br>الموضوعة  | ١٠ اق | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص بباقي أجزاء<br>الدرس                     |
| الشعور بالرضا   | صفين      |                            | الاجتماع في صفين وأداء بعض<br>المرحلات الخفيفة للراعين   | عودة الجسم إلى حالته<br>الطبيعية .   | تمرينات استرخاء وتهدئة للجسم  | ٥ق    | ٧-الختام   |

مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

الزمن : ٩٠ دقيقة

/ التاريخ

الوحدة التعليمية الثانية عشر باستخدام الحقيقة التعليمية

/ اليوم

| الأهداف الوجدانية  | التشيكات         | الأدوات والأجهزة   | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس   | الزمن       | أجزاء الدرس  | الممارسة   |
|--|------------------|--|---|---|--|-------------|--|--|
| تحية العادات الإيجابية<br>- الاعتماد على النفس<br>- التعاون بين الطالبات | فاطرين<br>انتشار | كراس<br>الغياص<br>كتب مبرمج<br>رسومات<br>توضيحية<br>شريط فيديو | الوقوف فاطرين متساويتين وأخذ الغياص وسماع التحية<br>تقوم المتعلمة بمشاهدة الأداء الصحيح من خلال الأدوات المتواجدة في الحقيقة والتي تمثل في :<br>- ثني رجل الارتفاع - ميل الظهر إلى الخلف ودفع الحوض إلى الأمام.<br>- الوصول لوضع الثني خلفا ورفع الرجل الحرة.<br>- لمس الطالب للأرض بكفيها.<br>- الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين فتص رجل أمام ورجل خلفا. | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر<br>أن تتعاد المتعلمة على النظام والانتباه أثناء مشاهدة الأداء المتواجدة في الحقيقة الحقيقية | التحية وأخذ الغياص<br>مقابلة مهارة التحلية الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى المرحلة الرئيسية | ٥ ق<br>١٥ ق | ١- أعمال إدارية<br>٢- مشاهدة المهارات في البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيقية التعليمية وكتب مبرمج رسومات توضيحية شريط فيديو تعليمي | ١- أعمال إدارية<br>٢- مشاهدة المهارات في البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيقية التعليمية وكتب مبرمج رسومات توضيحية شريط فيديو تعليمي |
| تنمية نوع الإزادة  | محطات            | مراتب مقعد سيرير - كرات  | أصحاء مركب داخل المحطات وذلك التبادل فيما بين المحطات   | تنشيط الجسم وتقييمه للأداء  | كما هو متبع  | ١٠ ق        | ٣- أصحاء   |  |

مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

| الأيام /             |           | التاريخ /                         |  | تاريخ الوحدة التعليمية الثانية عشر باستخدام الطريقة التعليمية  |  | اليوم / |  |
|----------------------|-----------|-----------------------------------|--|--|--|---------|--|
| الأهداف<br>الوجدانية | التشكيلات | الأدوات<br>والأجهزة               | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن   | أجزاء الدرس  |
| الثقة بالنفس         | انتشار    | عقل حائط                          | ١- الوقوف على اليدين مع النبات<br>٢- (١٢) انبساط أمام عقل الحائط<br>المعكود على عقل الحائط<br>بالتوازي ثم الهبوط.<br>٣- عمل حركة القبة من الرقود ومن<br>الوقوف | - تنمية التوازن في الأوضاع<br>المعكوسة<br>- قوة العضلات مفصل الكتف<br>- مرونة العمود الفقري  | كما هو متبع  | ١٥ ق    | ٤- إصداق بدني خاص                                  |
| التعاون              | انتشار    | مراتب منقطة<br>الحركات<br>الأرضية | - تقوم المتعلمة بأداء المهارة من واقع<br>ما تم مشاهدته داخل البرنامج<br>المستخدم بداخل الحقيقية  | تعلم مهارة الشقلبة الخلفية<br>البطيئة (المرحلة الرئيسية)<br>- أن تتعرف المتعلمة على<br>التطبيق الصحيح للمهارة<br>الشقلبة الخلفية البطيئة برجل<br>وراء الأخرى | تقوم الطالبات بأداء مهارة<br>الشقلبة الخلفية البطيئة المرحلة<br>الرئيسية تحت إشراف وتوجيه<br>المعلمة | ٣٠ ق    | ٥- تطبيق وتكرار<br>الأداء للتعلم وتصحيح<br>الأخطاء |
| تحمل<br>المسئولية    | انتشار    | أجهزة<br>الجميلز<br>الأخرى        | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة<br>الأخرى فيجميلز   | تعلم الأداء الصحيح لباقي<br>أجزاء الدرس على الأجهزة<br>الأخرى فيجميلز طبقا<br>للخطة الموضوعية  | كما هو متبع طبقا للخطة<br>الموضوعية  | ١٠ ق    | ٦- نشاط تعليمي<br>خاص بباقي أجزاء<br>الدرس         |
| الشعور بالرضا        |           |                                   | التجمع في صفيين وأداء بعض<br>المرجحات الحقيقية للذراعين  | عودة الجسم إلى حالته<br>الطبيعية   | تمارين استرخاء وتهدئة الجسم  | ٥ ق     | ٧- الاختتام  |

مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

الوقت : ٩٠ دقيقة

التاريخ /

الوحدة التعليمية الثالثة عشر باستخدام المفاهيم التعليمية

اليوم /

| الأهداف الوحدانية        | التشكيلات | الأدوات والأجهزة              | المحتوى   | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن  | أجزاء الدرس     | الممارسة |
|--------------------------|-----------|-------------------------------|---|--|--|--|-----------------|----------|
| تتمية المفاهيم الإيجابية | قارتين    | كراس التياب                   | الوقوف قارتين متساويتين وأخذ التعليمات والتياب وسماع التحية   | أن تتدأ المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر   | التحية وأخذ التياب<br>مشاركة مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى (المرحلة النهائية) | ٥ ق  | ١- أعمال إدارية |          |
| الاعتماد على النفس       | انتشار    | كتب مبرمج رسومات فيديو تعليمي | تقوم المتعلمة بمشاهدة الأداء الصحيح من خلال الأدوات المتواجدة في الحقيقية والتي تمثل في :<br>تنزل الطالبة المتعلمة على الرجل الحرة ثم الرجل الأخرى وتدفع الأرض باليدين للوصول إلى الوضع الابتدائي | - أن تتدأ المتعلمة على النظام والالتفات أنشاء مشاهددة الأدوات المتواجدة بالحقيقية        | ١٥ ق   | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيقية التعليمية كتب مبرمج رسومات توضيحية شريط فيديو تعليمي |                 |          |
| تتمية التعاون            | محطات     | مرايب مقعد سويدي - كرات       | أحماء مركب داخل المحطات وذلك بالتبديل فيما بينهم  | تنشيط الجسم وتهيئة الأداء  | كما هو متبع  | ١٠ ق   | ٣- أحماء        |          |
| الفتة بالنفس             | انتشار    | عقل حائط                      | - الوقوف على اليدين مع البنات<br>- الانبعاث أمام عقل الحائط المصعود على عقل الحائط بالتوازي<br>- وعمل حركة التبة من الرفود ومن الوقوف   | - تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة<br>- قوة العضلات مفصل الكتف<br>- مرونة العمود الفقري | كما هو متبع  | ١٥ ق   | ٤- إعداد بدني   |          |

مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

(ط - ٨٩)

اليوم / نتائج الوحدة التعليمية الثالثة عشر باستخدام المقياس التعليمية التاريخ / الزمن : ٩٠ دقيقة

| الأهداف الوحدانية | التشكيلات | الأدوات والأجهزة            | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس                           | المهارة                                       |
|-------------------|-----------|-----------------------------|--|--|---|-------|---------------------------------------|---|
| تنمية التعاون     | انتشار    | مواكب منظمة الحركات الأثرية | - تقوم المتعلمة بأداء المهارة من واقع ما تم مشاهدته داخل البرنامج المستخدم بواسطة الحقيقية | تعلم مهارة الشقبة الخلفية البطيئة (المرحلة النهائية) - أن تتعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى | تقوم الطالبات بأداء مهارة الشقبة الخلفية (المرحلة النهائية) | ٣٠ ق  | ٥- تطبيق وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء | مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى |
| تحمل المسئولية    | انتشار    | أجهزة الجماز الأخرى         | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في الجماز  | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الأجهزة على الجماز طبقا للخطة الموضوعه  | كما هو متبع   | ١٠ ق  | ١- نشاط تعليمي خاص بباقي أجزاء الدرس  |   |
| الشعور بالرضا     | صفين      |                             | التجمع في صفين وأداء بعض المرحلات الخفية للدراسين  | عودة الجسم إلى حالته الطبيعية  | تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم                                | ٥ ق   | ٧- الختام                             |   |

مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى

| الأهداف<br>الوجوهانية                     | التشكيلات | الأدوات<br>والأجهزة  | المحتوى  | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس   | الزمن | أجزاء الدرس   | المهارة   |
|---|-----------|--|--|--|--|-------|---|---|
| تنمية العادات<br>الإيجابية                | قارتين    | كراس الغياب  | الوقوف قاطرتين متساويتين<br>وأخذ التعليمات الغياب وسماع<br>التحية  | أن تتعاد المتعلمة على تنفيذ<br>الأوامر   | التحية وأخذ الغياب<br>تقوم المطالبات بأداء مهارة<br>الشفقية الخلفية البطينية ككل<br>تحت إشراف وتوجيه المعلمة | ٥ق    | ١- أعمال إدارية   | ١- أعمال إدارية   |
| الاعتماد على<br>الانفس -<br>الشعور بالرضا | انتشار    | الفيديو<br>التطبيعي<br>رسومات<br>توضيحية<br>كتيب مبرمج<br>جهاز<br>الحركات<br>الأرضية | - تشاهد المتعلمة المهارة<br>بمراحلها الثلاثة التمهيديّة<br>والرئيسية والنهائية والتركيز<br>على نقاط الضعف منها . | - أن تتعاد المتعلمة على النظام<br>والانتباه أثناء مشاهدة الأدوات<br>المتواجدة في الحقيقية .<br>- أن تتعرف وتشارك على الأداء<br>المصحح لمهارة الشقلبة الخلفية<br>البطينية . | تقوم المطالبات بأداء مهارة<br>الشفقية الخلفية البطينية ككل<br>تحت إشراف وتوجيه المعلمة                       | ١٥ق   | ٢- مشاهدة المهارات<br>في البرنامج المقترح<br>بواسطة الحقيبة<br>التعليمية (كتيب مبرمج<br>رسومات توضيحية<br>شريط فيديو تعليمي | ٢- مشاهدة المهارات<br>في البرنامج المقترح<br>بواسطة الحقيبة<br>التعليمية (كتيب مبرمج<br>رسومات توضيحية<br>شريط فيديو تعليمي |
|   | انتشار    | مراتب  | - إحصاء عام يتمثل في الجرى<br>حول منطقة الحركات الأرضية<br>٣ مرات ثم الوثب للأمام داخل<br>نطاق الجرى والحجل .    | تنشيط الجسم وتهيئته لسلاداء<br>التمرينات   | كما هو متبع  | ١٠ق   | ٣- إحصاء .  | ٣- إحصاء .  |
| إشباع الميل<br>للجوابة                    | انتشار    | عقل حائط   | (١) الوقوف على اليدين مع<br>التياب   | - تنمية التوازن في الأوضاع<br>المعكوسة .   | كما هو متبع  | ٥١ق   | ٤- إعداد بدني خاص   | ٤- إعداد بدني خاص   |

مهارة الشقلبة الخلفية البطينية برجل وراء الأخرى

اليوم / نتائج الوحدة التعليمية الرابعة عشر باستخدام المقيسة التعليمية / التاريخ / الزمن : ٩٠ دقيقة

| المهارة                                       | أجزاء الدرس                          | الزمن | مكونات الدرس   | الأهداف السلوكية   | المحتوى   | الأدوات والأجهزة                      | التشكيلات | الأهداف الوجدانية                             |
|---|--------------------------------------|-------|--|--|---|---------------------------------------|-----------|---|
| مهارة الشقبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى | ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء | ٣٠    | تعلم مهارة الشقبة الخلفية البطيئة ككل تحت إشراف وتوجيه المعلمة | - قوة العضلات مفصل كتف.<br>- مرونة العمود الفقري .                                       | تعلم وتطبيق المهارة بمراحلها الثلاثة (التمهيدية - الرئيسية - النهائية)<br>٢) الانبساط أمام عقل الحافظ بالتوالي ثم الصعود على عقل الحافظ بالتوالي ثم الهبوط.<br>٣) عمل حركة القبة من الرقود ومن الوقوف . | مراتب جهاز الحركات الأرضية في الجمناز | انتشار    | تحمّل المسؤولية - بث السعادة في نفوس الطالبات |
| ٦- نشاط تعليمي خاص بباقي أجزاء الدرس          | ٧- الاختتام                          | ١٠    | كما هو متبع طبقاً للخطة الموضوعية                              | تعلم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمناز طبقاً للخطة الموضوعية | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في الجمناز  | أجهزة الجمناز الأخرى                  | انتشار    | اكتساب صفة التعاون                            |
|   |                                      | ٥     | تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم الطبيعية .                        | عودة الجسم إلى حالته الطبيعية .  | التجمع في صفين وأداء بعض المرحلات الخفيفة للدارسين  |                                       | صفين      | الشعور بالرضا                                 |

| المهارة | أجزاء الدرس        | الزمن | مكونات الدرس  | الأهداف السلوكية  | المعنى  | الأدوات والأجهزة                           | التشيكات | الأهداف الوجدانية        |
|---------|--------------------|-------|---|---|---|--|----------|--------------------------|
|         | ١- أعمال أداره     | ٥ ق   | التحية وأخذ الثياب  | أن تتعاد المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر   | الوقوف قاطرتين متساويتين وأخذ التعليمات وسماع التحية  | كراس الثياب                                | قاطرتين  | تنمية العادات والاتجاهات |
|         | ٢- مشاهدة المهارات | ١٥ ق  | مراجعة على مشاهدة الشقلبة الجازبية على اليدين من الجرى في الشقلبة الجازبية على اليدين مع ربع لفة الشقلبة الخلفية البطيئة بوجل وراء الأخرى | أن تتعاد المتعلمة على النظام أثناء مشاهدة الأدوار الثلاثة   | - مراجعة ومشاهدة مراحل أداء مهارة الشقلبة الجازبية على اليدين من الجرى (فحصا) بمرحلة الثلاثة (التمهيدية - الرئيسية - النهائية) - مراجعة مشاهدة مراحل الأداء الثلاثة لمهارة الشقلبة الجازبية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة بوجل وراء الأخرى (التمهيدية - الرئيسية - النهائية) | كتب مبرمج رسومات توضيحية شريط فيديو تعليمي | انتشار   | الاعتماد على انفي        |
|         | ٣- إحصاء           | ١٠ ق  | كما هو متبع من تشييط الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية   | أن تؤدى المتعلمة تمرينات بدنية لعناصر اللياقة البدنية بهدف تشييط الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية | (رقدود) الوثب في المكان باستمرار والجرى في دائرة بخطوات سريعة + خطوات بطيئة + مجموعة من الوثب   | جهاز الحركات الأرضية                       | دائرة    | قوة الإرادة              |
|         | ٤- إعداد بدني خاص  | ١٥ ق  | تشييط الجسم وإعداده   | - تنمية قوة عضلات الظهر   | ١- الانبطاح الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر إلى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع.   | مراتب                                      | انتشار   | إشباع الميل للهوان       |

(ط - ٩٣)

اليوم / تابع الوحدة التعليمية الخامسة عشر باستخدام الشقبة التعليمية التاريخ / الزمان : ٩٠ دقيقة

| الأهداف الوجدانية | التشخيصات | الأدوات والأجهزة            | المحتوى   | الأهداف السلوكية   | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------|---|--|---|-------|--|
| تحمل المسؤولية    | انتشار    | جهاز الحركات الأرضية انتشار | مراجعة وتكرار أداء المهارات كما تم مشاهدتها   | - يجب أن تعرف المتعلمة على التطبيق الصحيح لمهاتني الشقلبية الجانبية على اليدين فتحا.<br>- الشقلبية الجانبية على اليدين مع ربيع لفة | تعلم مهارة الشقلبية الجانبية على اليدين ككل .<br>- تعلم مهارة الشقلبية الجانبية على اليدين مع ربيع لفة.<br>- تعلم مهارة الشقلبية الخلفية البطينية | ٣٠ق   | ٥- تطبيق وتكرار الأداء للتعلم وتصحيح الأخطاء |
| التعاون والنظام   | انتشار    | أجهزة الجمار الأخرى         | تعلم وأداء بساقى مهارات الأجهزة الأخرى في الجمار                                      | تعلم الأداء الصحيح لباقى أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمار طبقا للخطة الموضوعه  | كما هو متبع طبقا للخطة الموضوعه   | ١٠ق   | ٦- تعلم باقى أجزاء الدرس                     |
| الشعور بالرضا     | قاطرتين   |                             | - وقوف قساطرتين أداء مرجحة الدراعين أماما عاليا ثم جانبا أسفل .<br>- التحية والانصراف | ١- أن تتعاد المتعلمة على أداء بعض تمرينات التهدئة .<br>٢- أن تتعاد المتعلمة على النظام فى أخذ التمام والانصراف                     | تمرينات لتهدئة الجسم  | ٥ق    | ٧- الختام                                    |

مراجعة على مهارات الشقلبات قيد البحث

| الأهداف                               | التشكيلات        | الأدوات والأجهزة  | المحتوى   | الأهداف السلوكية  | مكونات الدرس  | الزمن | أجزاء الدرس  | المهارة                              |
|---------------------------------------|------------------|---|---|---|---|-------|--|--------------------------------------|
| الاعتماد على النفس -<br>التعور بالرضا | انتشار           | الفيديو التعليمي رسومات توضيحية كتيب مبرمج جهاز الحركات الأرضية | - مشاهدة المراحل الثلاثة للمهارات ككل باستخدام أدوات الحقيقية                 | - أن تتعرف المتعلمة على الأداء الصحيح للمهارات الثلاثة              | مراجعة ومشاهدة المهارات الثلاثة قيد البحث<br>- مهارة الشقلبية الجانبية على اليدين من الجري فتحا<br>- مهارة الشقلبية الجانبية على اليدين مع ربع لفة<br>- مهارة الشقلبية الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى | ١٥ ق  | ٢- مشاهدة المهارات في البرنامج المقترح بواسطة الحقيبة التعليمية (كتيب مبرمج رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي | مراجعة على مهارات الشقلبات قيد البحث |
| تنمية العادات الإيجابية               | قاطرين           | كراس الغياب   | الوقوف قاطرين متساويتين وأخذ التعليمات الغياب وسماع التحية                    | أن تتدق المتعلمة على النظام وتنفيذ الأوامر                          | التحية وأخذ الغياب  | ٥ق    | ١- أعمال إدارية  |                                      |
| محفلات                                | مراتب منطقة سوية | محفلات والتبديل بين كل محطة .                                   | -الوقوف في وضع انتشار لأداء تمرينات الجري ثم عمل محطات والتبديل بين كل محطة . | تنشيط الجسم وتهيئته لسلاداء التمرينات                               | تمرينات إحماء الجسم وتنشيطه   | ١٠ ق  | ٣- إحماء   |                                      |
| إشباع الميل للهواة                    | انتشار           | عقل حافظ  | (١) الوقوف على اليدين مع النبات<br>(٢) عمل حركة القبة من الرقود ومن الوقوف .  | - تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة .<br>- قوة العضلات مفصل الكتف . | كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسابه اللياقة الخاصة   | ١٥ ق  | ٤- إعداد بدني خاص  |                                      |

اليوم / تابع الوحدة التعليمية السادسة عشر باستخدام المقيسة التعليمية / التاريخ / الزمن : ٩٠ دقيقة

| المهارة                              | أجزاء الدرس                          | الزمن                                   | مكونات الدرس   | الأهداف السلوكية  | المحتوى   | الأدوات والأجهزة                         | التشكيلات          | الأهداف الوجدانية                          |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|--|--------------------|--|
| مراجعة على مهارات الشقلبات قيد البحث | ٥- تطبيق وتكرار وتعلم وتصحيح الأخطاء | ٣٠ق                                     | تكرار أداء المهارات الثلاثة قيد البحث<br>- مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى فتصا<br>- مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة<br>- مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى | - مرونة العمود الفقري .<br>تكرار المهارات الثلاثة قيد البحث | تقوم المتعلمة بأداء المهارات من واقع ما تم مشاهدته داخل الحقيبة | مراتب<br>جهاز الحركات الأرضية في الجمباز | انتشار             | تحصل المتسوية- بث السعادة في نفوس الطالبات |
| ١- نشاط تعليمي خاص بباقي أجزاء الدرس | ١٠ق                                  | كما هو متبع طبقا للخطة الموضوعه         | تعليم الأداء الصحيح لباقي أجزاء الدرس على الأجهزة الأخرى في الجمباز طبقا للخطة الموضوعه  | تعلم وأداء باقي مهارات الأجهزة الأخرى في الجمباز            | أجهزة الجمباز الأخرى  | انتشار                                   | اكتساب صفة التعاون |  |
| ٧- الاختتام                          | ٥ق                                   | تمرينات استرخاء وتهدئة الجسم الطبيعية . | عوده الجسم إلى حالته الطبيعية .  | المرحلات الخفيفة للدراسين                                   | التجمع في صفين وأداء بعض المرحلات الخفيفة للدراسين              | صفين                                     | التشعور بالرضا     |  |

## **ملحق (ى)**

**استمارات تقييم آراء وانطباعات الطالبات نحو استخدام  
الحقيبة التعليمية .**

## استمارة تقييم آراء وانطباعات الطالبات نحو استخدام الحقيبة التعليمية

| رأى الطالبة    |          |           |       |            | العبارات   |
|----------------|----------|-----------|-------|------------|--|
| لا أوافق مطلقا | لا أوافق | غير متأكد | أوافق | أوافق بشدة |  |
|                |          |           |       |            | ١) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية ساعدنى على الانتباه أثناء الأداء                                       |
|                |          |           |       |            | ٢) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية ساعدنى على بذل المزيد من الجهد أثناء أداء بعض مهارات مجموعة الشكلات    |
|                |          |           |       |            | ٣) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية ساعدنى على معرفة فهم أهمية بعض مهارات الشكلات                          |
|                |          |           |       |            | ٤) أسلوب استخدام الحقيبة التعليمية ساعدنى على حب تعلم المهارة  |
|                |          |           |       |            | ٥) أسلوب استخدام الحقيبة التعليمية لم يساعدنى على حب تعلم مهارة الشكلات فى الجمباز                                 |
|                |          |           |       |            | ٦) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية لم يجعلنى أشعر بالسعادة أثناء الأداء                                   |
|                |          |           |       |            | ٧) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية جعلنى أتعلم المسئولية فى الأداء الفردى                                 |
|                |          |           |       |            | ٨) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية جعلنى أشعر بالراحة والطمأنينة أثناء تعلم بعض مهارات الشكلات فى الجمباز |

(٢-٥)

تابع استمارة تقييم آراء وانطباعات الطالبات نحو استخدام الحقيبة التعليمية

| رأى الطالبة    |          |           |       |            | العبارات  |
|----------------|----------|-----------|-------|------------|---|
| لا أوافق مطلقا | لا أوافق | غير متأكد | أوافق | أوافق بشدة |   |
|                |          |           |       |            | ٩) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية يعطينى الثقة بالنفس أثناء تعلم بعض مهارات الشقلبات فى الجمباز .               |
|                |          |           |       |            | ١٠) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية أقوم بتنفيذ النقاط التعليمية فى بعض مهارات الشقلبات فى الجمباز               |
|                |          |           |       |            | ١١) تعلم بعض مهارات الشقلبات فى الجمباز باستخدام الحقيبة التعليمية ليس مفيدة ومضية للوقت .                                |
|                |          |           |       |            | ١٢) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية لتدريس بعض مهارات الشقلبات جعلنى أنمى الإحساس بالتعاون أثناء الأداء العملى . |
|                |          |           |       |            | ١٣) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية ساعدنى فى تقبلى لشرح بعض مهارات الشقلبات فى الجمباز .                        |
|                |          |           |       |            | ١٤) أسلوب التدريس باستخدام الحقيبة التعليمية ساعدنى فى توضيح النقاط الصعبة أثناء تعلم بعض الشقلبات فى الجمباز             |

# المختصات

\* ملخص البحث باللغة العربية

\* مستخلص البحث باللغة العربية

\* ملخص البحث باللغة الأجنبية

\* مستخلص البحث باللغة الأجنبية

## تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية على تعلم بعض مهارات الجبراز لدى طالبات كلية التربية الرياضية (جامعة طنطا)

### مشكلة البحث وأهميته :

إن التغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي والتكنولوجي دفعت معظم دول العالم إلى إعادة النظر بصورة جذرية في التعليم ومناهجه وأهدافه ووسائله ومستوياته . كما ظهر ما عرف بتكنولوجيا التعليم والتي تعنى تحويل التربية من إطارها النظري إلى إطار تطبيقي يمارس بالفعل . لذلك فنحن في حاجة إلى صيغة جديدة تراعى الفرد في نوعية تعلم وتصل به إلى مستوى من التمكن في الأداء .

والطرق المتبعة في التدريس من الطرق التقليدية . ولكننا نجد أن أنظار كثير من المربين قد اتجهت إلى استخدام إحدى صور التعلم الذاتي لتكون بديلاً أو شريكاً للعملية التعليمية التقليدية بما يلائم الموقف التعليمي والمادة الدراسية وقد اتخذ التعلم الذاتي صوراً كثيرة ومتنوعة منها التعليم المبرمج .

وللتعليم الذاتي صوراً كثيرة ومتنوعة أولى هذه الصور ما ظهر على يد سكنر وعرف بالتعليم المبرمج ثم ظهرت الحقائق التعليمية والتي حاولت تلافى بعض السلبيات التي ظهرت في التعليم .

والحقيبة التعليمية هي " خطة توضح للمتعلم جيداً ما سوف يعمل وتقتصر له الوسائل والطرق الكفيلة بذلك من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة والمواد التعليمية وتحدد في النهاية ما إذا كان قد تعلم فعلاً أم لا .

وبالنظر إلى الوضع الحالي للجبراز في كلية التربية الرياضية بطنطا نجد أن الجانب المهاري يعتمد على الطريقة المباشرة التي يقوم فيها المعلم بشرح الحركة المتضمنة وعرضها من خلال نموذج بنفسه أو إحدى المتعلمات والتلقين في شكل محاضرات وبالرغم من وجود بعض المزايا في هذه الطريقة إلا أنها لا تحترم ذاتية المتعلم بالدرجة التي تمكنه من إبراز شخصيته وفي ضوء الظروف الحالية وقلة الإمكانيات اللازمة

ومدى الجهد الذى يبذله القائمين بالتدريس فى توصيل المعارف والمعلومات لذا نجد أن هناك حاجة إلى إحداث تغيير وتعديل للعملية التعليمية وإذا نظرنا إلى مهارات الجمباز والتي يتم تدريسها نجد أنها من المهارات الصعبة التى تحتاج لمجهود وبالقياس إلى بقية المهارات الأخرى ونظرا لاختلاف الأفراد ونظرا لمبدأ الفروق الفردية فإن الطريقة التى تناسب أحدهم قد لا تناسب البعض الآخر مما دعى إلى البحث عن وسيلة تناسب جميع الطالبات وهذا لا يتوافر إلا من خلال الحقيبة التعليمية والتي من ضمن مميزاتها أن لها وظيفة علاجية تعالج الفروق الفردية وتتيح لهن حرية اختيار الوسيلة التى تناسب مستوى ذكائهم . كما إن الحقيبة التعليمية من الأساليب الحديثة فى مجال التربية الرياضية .

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية كمحاولة لوضع برنامج تعليمى مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية والتعرف على مدى تأثيره على تعلم مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس .

#### **أهداف البحث :** يهدف البحث إلى :

- تصميم برنامج تعليمى باستخدام الحقيبة التعليمية .
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تعلم مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والتي تتمثل فى الشقبة الجانبية على اليدين من الجرى فتحاً Cart wheel الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة Round of والشقبة الخلفية البطئية Back ward .

#### **فروض البحث**

(١) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى كل من مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقبات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى كل من مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقبات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٤) نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمهارات الشقلبات قيد البحث للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة .

٥) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية نحو استخدام البرنامج التعليمى بواسطة الحقيبة التعليمية فى تعلم مهارات الشقلبات فى الجمباز قيد البحث

#### إجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام أحد تصميماته وهو القياس القبلى والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .
- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس جامعة طنطا وقد بلغ قوامها ( ٤٠ طالبة ) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين فى العدد قوام كل منها ( ٢٠ طالبة ) أحدهما تجريبية يطبق عليها التعليم الفردى بواسطة الحقيبة التعليمية والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدى المتبع بالكلية .

#### وسائل جمع البيانات :

- ١) اختبارات الصفات البدنية المرتبطة بمهارات الشقلبات قيد البحث وتشمل :
  - اختبار الوثب على مسافة ٨٠ سم والعينان معلقتان ..... لقياس الإدراك الحس حركى .
  - اختبار الوثب العريض من الثبات ..... لقياس القوة المميزة بالسرعة
  - اختبار الانبطاح المائل وثنى ومد الذراعين ..... لقياس قوة دفع الذراعين .
  - اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة ..... لقياس الدقة .
  - اختبار الوثب على الجبل ..... لقياس التوافق .

- اختبار التوازن فى الأوضاع المعكوسة ..... لقياس التوازن .
- اختبار مدى الحركة فى العمود الفقرى ..... لقياس مرونة العمود الفقرى ملحق (أ)
- ٣) اختيار الذكاء . ملحق (ب)
- ٤) تقييم مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الشقلبات قيد البحث . ملحق (ج)
- ٥) اختبار التحصيل المعرفى . ملحق (هـ)
- ٦) استمارة استبيان آراء انطباعات الطالبات نحو استخدام البرنامج التعليمى باستخدام الحقيبة التعليمية . ملحق (ى)
- ٧) البرنامج التعليمى باستخدام الحقيبة التعليمية لبعض مهارات الشقلبات . ملحق (ط)
- تنفيذ التجربة الأساسية :**

تم تطبيق استخدام الحقيبة التعليمية باستخدام ( الكتيب المبرمج - الفيديو والرسومات ) عقب القياس وذلك فى الفترة من ٢٠٠٣/٢/٢٤ إلى ٢٠٠٣/٤/٢٦ بواقع محاضرتين فى الأسبوع زمن كل منها ٩٠ دقيقة طبقا للائحة الكلية .

تم التدريس لمجموعتين البحث تحت نفس الظروف وكان المتغير الوحيد هو البرنامج المقترح بواسطة الحقيبة التعليمية حتى يكون التغير الحادث راجع إلى المتغير التجريبي فقط

وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف وذلك فى يوم ٢٠٠٣/٤/٢٦ حتى ٢٠٠٣/٥/٣ .

\* المعالجات الإحصائية : تم جدولة البيانات وإعدادها للمعالجة الإحصائية واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (ت) الفروق - اختبار (ت) - معامل الارتباط - معدل التغير .

**الاستنتاجات :** فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :

- ١- باستخدام البرنامج التعليمى المقترح بواسطة الحقيبة التعليمية ساهم بطريقة إيجابية فى تعلم مهارات الشقلبات والعمل على رفع مستوى الأداء العملى لها .

٢- باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بواسطة الحقبة التعليمية ساهم بطريقة إيجابية في مستوى التحصيل المعرفي لمهارات الشقلبات قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

٣- الأسلوب التقليدي المتبع ساهم في تحسن مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات الشقلبات في الجمباز قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة ولكن بدرجة أقل من التجريبية .

٤- باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بواسطة الحقبة التعليمية كان أكثر تأثيراً في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لمهارات الشقلبات في الجمباز قيد البحث " من الأسلوب التقليدي المتبع " الشرح والعرض " مما يدل على فاعليته وتأثيره .

٥- باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بواسطة الحقبة التعليمية كان ذو تأثير على أداء وانطباعات أفراد المجموعة التجريبية مما ساعد على تحقيق الجانب الوجداني .

#### التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي :-

١- التركيز على استخدام الحقبة التعليمية للعمل على زيادة التحصيل المعرفي والعمل على تعلم مهارات الجمباز قيد البحث.

٢- الاهتمام باستخدام الحقبة التعليمية في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية الأخرى .

٣- استخدام أسلوب الحقبة التعليمية عند تعلم مهارات الجمباز وفقاً لأجهزتها المختلفة .

٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث باستخدام الحقبة التعليمية في تعلم النواحي الفنية المختلفة للجمباز .

٥- تدريب المتعلمين على استخدام المستحدث من أساليب التعلم لتمكينهم من تطوير تدريسيهم إلى الأفضل .

٦- استخدام الكتيب المبرمج لمهارات الشقلبات قيد البحث عند التعلم في الجمباز

٧- استخدام اختبار التحصيل المعرفي لمهارات الشقلبات قيد البحث في الجمباز

٨- الاهتمام باستخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في تعلم مهارات الجمباز المختلفة والعمل على تدريب المتعلمين على المستحدث منها لتطوير العملية التعليمية في الجمباز .

## المستخلص

لرسالة الدكتوراه المقدمة من الباحثة / رضا سعد يسن سيد أحمد

موضوعها :

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية

على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات

كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

يهدف هذا البحث إلى :

إعداد برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحقيبة التعليمية لمهارات الشقلبات  
قيد البحث ومعرفة تأثيره على تعلم مهارات الشقلبات لدى طالبات كلية  
التربية الرياضية.

**المنهج :** وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

**العينة :** كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة

قوامها ٤٠ طالبة تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٢٠)

طالبة أحدهما تجريبية (يطبق عليها البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة

التعليمية والمكونة من (كتب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو

تعليمي) والأخرى ضابطة ( يطبق عليها البرنامج التقليدي المتبع بالكلية ) .

**الأدوات المستخدمة :** كتيب مبرمج - رسومات توضيحية - شريط فيديو تعليمي

- ثم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيبة التعليمية عن طريق

استخدام التعلم الذاتي لدى طالبات المجموعة التجريبية فقط أما المجموعة

الضابطة فقد طبق عليها البرنامج التقليدي المتبع بالكلية وذلك في الفترة

من ٢٤/٢/٢٠٠٣م إلى ٢٦/٤/٢٠٠٣م .

**أهم النتائج :**

- أن البرنامج التعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية كان أكثر تأثيراً في مستوى

الأداء المهاري ومستوى التحصيل المعرفي لمهارات الشقلبات في الجمباز قيد

البحث من الأسلوب التقليدي المتبع مما يدل على فاعليته وتأثيره .

Tanta University  
The physical Education college  
The methods of teaching  
The physical fitness

**The effect of the educational program suggested  
through using the educational case on  
teaching some gymnasium skills  
for female students**

**Presented by  
Reda Saad Yaseen Said Ahmed**

Sub assistant in the methods of the physical  
fitness for getting the methodology  
in the physical fitness.

**For getting the PHD in the philosophy of the physical education**

**Supervision**

**Dr/ Zeinb Said Hassan Ali**  
Professor of the gymnastics  
Methodology department And  
The teaching methods  
Physical education  
Tanta University

**Dr / Mohamed Saad Zagloul**  
Professor of The post graduates  
Methodology department the sub  
dean of the high post-graduates and  
the research physical Education  
Tanta University

**The effect of an educational program suggested  
through using the educational case on  
teaching some gymnasium skills  
for female students**

**\* Research problem and importance:**

- The comprehensive changes that the modern age sees as for the scientific and technology advances, led most countries all over the world to reconsider fundamentally the education, curricula, goals, methods and levels. Also appeared what is called as the technology of education that means changing the education from its theoretical shape into an applied one actually practiced.
- So, we are in need to anew for mutation that considers individuals as for being aware of his education to achieve the level of competent performance.
- The methods of education followed are traditional ones so many educators start to use one of the self-education methods to be an alternative or a partner of the traditional education process in a way that cope with the educational situation and subjects self education has many forms including the programmed education that, in turn, has several forms tried to avoid some negative aspects including the educational case.
- Educational case is "a plan explains the teacher well what he will do suggesting methods and ways needed through a various group of educational activities and resources that eventually determine whether he learns actually or not.
- Considering the educational status of gymnasium in the faculty of physical education in Tanta, we find that the skill-based aspect depends on the direct method that the teacher uses to teach and explain the movement included and view it himself or by one of the performance-distinguished female learners as for the theoretical aspects of education, it depends on speaking and delivering lectures although the advantages this method has it does not honor learner entity in the degree that enables him to express

him self under the current circumstances and lack of capabilities necessary in addition to the effort exerted by teachers in delivering know ledge and information.

- So, we find that there is a need to change and modif, the educational process if we consider gymnasium skills taught, we find that they are of the hard skillsthat require efforts comparing to other skills as for differences in individuals and the principles of the individual differences, the approach that fits one, does not fir the other, that in turn, led to search for an approach that are suitable for all female students that is only available through the educational case that one of its characteristics is that it has a therapy function that treats the individual differences and provides them with freedom to choose the approach suitable for their level of intelligence. Also, the educational case is considered of the modern approaches in the field of the physical education.
- As aresult stemmed the iden of the current study as an attempt to set an educational program suggested through using the educational case and identifying its effect on teaching some gymnasium motor skills for female students of the third year, teaching section.

### **Research Goals:-**

#### **\* This research aims at:-**

- Designing an educational program through using the educational case.
- Identifying the suggested program effect on learning some gymnasium land motor skills by female students in the third year, teaching method in the faculty of physical education, Tanta university represented in carl wheel, quarter round of carl wheel and back ward.

#### **\* Research theses:-**

- 1- there are statistical differences at the level of the knowledge acquisition and skill performance between pre and post measurement for the experimental group for the post measurement.

- 2- There are statistical differences at the level of the knowledge acquisition and skill performance between the experimental group and the discipline one for the experimental group.

**\* Research procedures :-**

1- **Research method:** the researcher uses the experimental method through using one of its designs, that is, the pre and post measurement for two groups an experimental and discipline one.

**\* Research Sample :**

It was chosen randomly from female students in the third year, teacing section, Tanta university, it was (40) students divided into two equal groups of (20) students each one of them is experimental (to which the individual learning by the educational case is applied) and discipline to which the traditional program followed in the faculty is applied tests of the physical characteristics related to the carl wheel skills under research, including:-

- a) Test of 80 cm jumping while eyes are closed for measuring the sensitive and motor realization.
- b) Sliding bow test with twisting and extending arms to measure arms pushing power.
- c) Wide jump test from Constance to measure power in speeds.
- d) Test of shooting interlinked circles to measure accuracy.
- e) Test of rope jump to measure harmony.
- f) Test of balance in inverted situations to measure balance ability.
- g) Test of standing on four (Doming) to measure the elasticity of the trunca and back bone.

1- Data collecting methods:

2- Intelligence test:

3- Assessing the level of the skill per formance for some carl Wheel skills under research.

4- Knowledge acquisition test.

5- Questionnaire form for female students towards using the educational program througl using the educational case.

6- The educational program through using the educational case for some carl wheel skills.

**\* Implementing the main experiment :**

- Using the educational case was applied through programmed books, video and drawings after the measurement from 30/4/2003 to 3/5/2003 as two lectures a week (90) minutes each according to the faculty code.
- Teaching the two groups under research was under the same conditions, the sole change was in incorporating the educational case in order that the change occurred will be only due to the experimental variable.
- After conducting the main experiment the post measurements were conducted under the same conditions on 30/5/2003

**\* Statistical Processing :-**

- Data was sorted and prepared to the statistical processing. The researcher uses the following statistical methods.
- The arithmetic mean, the standard deviation, the mediator, curve coefficient differences t. test. T. test and correlation coefficients.

**\* Conclusions :-**

- Under the research results, the researcher concluded the following :-
  1. The teaching method through using the suggested program through the educational case contributed positively in the knowledge acquisition of some cart wheel skills under research for the individuals of the experimental group.
  2. The traditional method followed contributed in improving the level of the knowledge acquisition and learning some gymnasium cart wheel skills under research for the individual of the discipline group but less than the experimental one.
  3. Teaching method through using the suggested program through the educational case was more effective in the knowledge acquisition and skill performance for some gymnasium cart wheel skills under research than the traditional method followed that indicates its effectiveness.
  4. Teaching method through using the educational case was effective to the opinions of the research sample individual that helped in achieving the conscious side.

**\* Recommendations :-**

1. Concentrating on using the educational case to increase the knowledge acquisition and learning gymnasium skills under research.
2. Paying attention to the usage of the educational case in learning the skills of the physical activities in the educational various stages.
3. Training educators using learning - modera methods to be able to develop their performance better.
4. Using the knowledge acquisition test on some gymnasium cart wheel skills.
5. Considering modern educational methods and cooperating with the scientific bodies specialized in designing and setting curricula.

## **The Summary**

PHD message presented by the researcher Reola Saad Yaseen Said Ahmed

### **Subject:**

**The educational programme effect by using the educational  
briefcase on learning some gymnastics stills for  
the faculty of physical fitness for girls  
Tanta University.**

### **The research aims at:**

Preparing an educational programme by using the jumping skills The research is for knowing the skills of jumping for the girls. The research used the experimental as it

- Suits for the studying nature.
- It was chosen a sample of research as optional way from the group. Its number 40 students were divided into two groups as equal each group has 20 students one of them is experimental and the suggested program by using the educational case formed from programmed books – charts – Nedio tapes.

The other is applied on the classical programme tallowed by the faculty.

The self-learning for the students followed by the college from the period from 24/2/2003 to 26/4/2003

### **The important results:**

By using the educational programme was more effective in the working level the acquainting knowledge for jumping skills in the gymnastics – the tnadimal style followed refer to its reactions and its effect.