

الوقتات

مرفق رقم ( أ )

## مقياس الرضا الحركى

إعداد/ نيلسون وألن واقتباس الأستاذ الدكتور/ محمد حسن علاوى

### التعليمات :

- فيما يلى بعض العبارات التى يمكن أن تصف بها نفسك وتصف قدرتك الحركية فى مادة التمرينات.
- أقرأ كل عبارة وارسم دائرة حول الدرجة التى تتناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لقدرتك الحركية فى مادة التمرينات.
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً ارسم دائرة حول الرقم (٥).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم (٤).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم (٣).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم (٢).
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ارسم دائرة حول الرقم (١).
- لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الفرد الآخر فى وصفه لنفسه ووصف قدراته الحركية والمطلوب تحديد الدرجة التى تتناسب مع حالتك بكل صدق وأمانة.
- لا تترك أى عبارة بدون إجابة.

## مقياس الرضا الحركي

الدرجات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	
					١- زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة.
					٢- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة.
					٣- عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات.
					٤- أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب.
					٥- لدى القدرة على الجري بسرعة.
					٦- أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة.
					٧- قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة.
					٨- أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات.
					٩- لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة.
					١٠- أستطيع رمي كرة تنس لمسافة بعيدة جداً.
					١١- أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة.
					١٢- أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع.
					١٣- لدى القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض.
					١٤- أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة.
					١٥- أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي.
					١٦- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة.
					١٧- أستطيع السباحة لمسافة طويلة.
					١٨- أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية.
					١٩- أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.
					٢٠- لدى القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات.
					٢١- عندي ثقة واضحة في قدرتي على الحركة.
					٢٢- أنا راض تماماً عن قدراتي الحركية.
					٢٣- أستطيع حفظ توازني أثناء المشي.
					٢٤- لدى قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى.
					٢٥- أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أُرغب في ذلك.
					٢٦- أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة.
					٢٧- أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أُرغب في ذلك.
					٢٨- أستطيع استخدام كلاً من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك.
					٢٩- أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة.
					٣٠- أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

مرفق رقم ( ب )

# استمارة تقييم العروض الرياضية

إعداد/ أ.د. محمد مرسال حمد أرياب

م	مفردات (بيانات) التقويم	الدرجة	الدرجة الكلية	الدرجة الممنوحة	ملاحظات
١	التجهيزات : - إعداد وتجهيز الملعب (مكان العرض). - إعداد وتجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة.	- ٢ ٢	٤ - -		
٢	الدخول : - الإفتتاحية. - الإبتكارية فى طريقة وأسلوب الدخول.	- ٢ ٣	٥ - -		
٣	التشكيلات : -إرتباط التشكيلات بفكرة العرض. -مستوى أداء التشكيلات. -مناسبة التشكيلات لمحتوى العرض. -تنوع التشكيلات (بسيطة-مركبة-متداخلة-مبتكرة) -إرتباط التشكيلات بمستويات ومحاور الجسم المختلفة. - أسلوب الربط بين التشكيلات.	- ٢ ٥ ٣ ٦ ٢ ٢	٢٠ - - - - - -		
٤	المحتوى (تمرينات العرض) : - إرتباط المحتوى بفكرة العرض. - إرتباط المحتوى بمستويات ومحاور الجسم المختلفة. - طريقة وأسلوب الربط بين التمرينات. - الإيقاع الحركى الجماعى. - الإبتكارية فى محتوى التمرينات بالأدوات وبدونها.	- ٢ ٣ ٢ ٤ ٥	١٦ - - - - -		
٥	الموسيقى : - إرتباط الموسيقى بفكرة العرض. - مناسبة الموسيقى للأجزاء المختلفة للعرض (دخول-محتوى-خروج). - الإمتلاف الحركى الموسيقى.	- ٢ ٦ ٤	١٢ - - -		
٦	الملابس : - إرتباط الملابس بفكرة العرض. - مناسبة الملابس لمحتوى التمرينات. - أسلوب توظيف الألوان المختلفة بالعرض.	- ٢ ٥ ٥	١٢ - - -		
٧	الزمن : - الزمن الكلى للعرض لا يقل عن (٥) دقائق	- ٦	٨ -		

		-	٢	ولايزيد عن (٧) دقائق. - زمن كل تشكيل لا يقل عن (٣٠) ثانية.	
		٥	-	الخروج :	٨
		-	٢	- الإبتكارية في أسلوب طريقة الخروج.	
		-	١	- الخروج بعد كل فقرة.	
		-	٢	- الخروج النهائي ونهاية العرض.	
		٤	-	نواحي تقييم كلية :	٩
		-	٤	- الإبتكارية في الربط بين عناصر العرض ككل.	
		١٠	-	التقرير الكتابي والمصور للعرض	١٠

مجموع العضلات

التقدير

أعضاء اللجنة

الاسم

التوقيع

مرفق رقم (ج)

**اختبار معرفى لمادة التمرينات**

**إعداد أ.د/ محمد مرسال حمد أرياب**

أولاً : ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة

م	المفردات
١	يرجع الفضل إلى (ب.هـ.لنج) (١٧٧٦-١٨٣٩) في تقسيم التمرينات إلى مجموعات حسب تأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة.
٢	يجب أن يشمل درس التمرينات الجيد على مجموعة عضلية واحدة للمرحلة السنوية من ١٥:١٢ سنة.
٣	ارتفاع صندوق الخطو عن الأرض يتراوح بين ٣٥ : ٦٠ سم
٤	تعتبر تمرينات النظام في الدرس من الأساليب المستخدمة في تقصير الدرس.
٥	يعتبر "جوتس موث" (١٧٥٩-١٨٣٩) من أوائل المؤسسين للمدرسة الألمانية في التمرينات.
٦	يستخدم حرف الجر (مع) للدلالة على تحريك مجموعة عضلية واحدة في اتجاهين مختلفين.
٧	يجب القبض على الزجاجاة الخشبية بقوة عند أداء حركات المرجحات.
٨	يعتبر تقليل التشكيلات مع إعطاء تمرينات سبق تدريسها من الأساليب المستخدمة في إطالة الدرس.
٩	يوجد في كتابة التمرينات الزوجية أربعة قواعد فقط.
١٠	أسند لطريقة لنج التعديل في التمرينات الخاصة بدليل التمرينات الأول بانجلترا.
١١	يتراوح وزن الكرة الطبية للمرحلة الثانوية بنين والمعاهد من ٢/١ : ٢ كجم.
١٢	العضلة فوق الشوكية إلى زاوية ٣٠ درجة والألياف الوسطى للعضلة الدالية إلى زاوية ٩٠ درجة تعمل على رفع الذراعين أماماً.
١٣	يتراوح وزن الثقل اليدوي الواحد ما بين ١,٥ : ٣,٥ كجم.
١٤	من أهم أنواع التمرينات بالزجاجات الخشبية ٥ أنواع.
١٥	يجب أن تكون شدة التمرينات في الدرس منخفضة وعلى وتيرة واحدة للمرحلة السنوية من ١٢ - ١٥ سنة.
١٦	يعتبر (فرانسكو موريس) الفرنسي الجنسية ١٧٧٠ إلى ١٨٤٨م مؤسس للمدرسة الفرنسية.
١٧	يشتمل التنبيه على فعل أمر.
١٨	صدر أول دليل للتمرينات البدنية في إنجلترا مع بداية القرن العشرين.
١٩	يعتبر تحريك أكثر من مجموعة عضلية في التمرين من الأساليب المستخدمة في إطالة الدرس
٢٠	تكتب كلمة (بالتبادل) في نهاية اصطلاح التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين والثبات فسى الضع الابتدائي.
٢١	يتراوح طول حبل الوثب من ٣٠٠:٢٠٠سم وسمكه ٢,٥سم.
٢٢	تستخدم حروف العطف (الفاء، ثم الواو) بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة.
٢٣	يعتبر العمل مع الموسيقى من الأساليب المستخدمة في تصعيب التمرينات.
٢٤	قسمت التمرينات في المدرسة المصرية إلى تمرينات أساسية ومساعدة ومستويات عالية عام ١٩٥٦م.

٢٥- يعتمد تصحيح الأخطاء على :

( )

أ- فهم المدرس للمادة.

- الطريقة التي يعالج بها الأخطاء النموذج والشرح الجيد.

( )

ب- العضلات الأساسية.

- العضلات المقابلة.

- العضلات المثبتة.

( )

ج- معرفة الجزء المراد تحريكه.

- البدء بالأخطاء النسبية.

- إيقاف التمرين الأصلي.

( )

٢٦- يؤدي إختزال التمرينات إلى :

أ- معرفة الأخطاء الكبيرة.

- معرفة الأخطاء الطفيفة.

- معرفة الأخطاء الثابتة.

( )

ب- توفير الجهد.

- توفير الزمن.

- الحصول على مادة وفيرة.

( )

ج- إطالة الدرس.

( )

٢٧- طول عصا العلم في التمرينات يساوي :

أ- ٨٠ سم

( )

ب- ٩٠ سم

( )

ج- ١٢٥ سم

( )

٢٨- تنقسم الأوضاع في التمرينات إلى :

أ- الوقوف، الجثو، الجلوس تربيعة، الانبطاح، الرقود، التعلق، الارتكاز

( )

ب- أوضاع أصلية.

- أوضاع مشتقة.

- أوضاع أخرى.

( )

ج- الجثو الأفقى.

- الانبطاح المائل.

- الجلوس على أربع.

( )

٢٩- من أهم الطرق المستخدمة في تعليم التمرينات مايلى :

أ- الشرح والوصف.

- النموذج.

- التوجيه.

( )

ب- الطريقة الجزئية.

- الطريقة الكلية.

- الطريقة الكلية الجزئية.

( )

ج- التقديم بصورة مبسطة.

- استخدام الإصطلاحات الصحيحة.

- استخدام الوسائل المعينة.

٣- يشتمل التمرين على ثلاثة أجزاء رئيسية هي :

( )

أ- الوضع الابتدائي.

- الحركة.

- الوضع النهائي.

( )

ب- التنبيه.

- برهة الانتظار.

- الحكم.

( )

ج- نوع الحركة.

- الجزء المراد تحريكه.

- اتجاه الحركة.

٣١- لزيادة قوة وشدة التمرين يراعى ما يلى :

( )

أ- زيادة التمرينات الخاصة.

- زيادة التمرينات العامة.

( )

ب- زيادة حمل التمرين.

- تغيير الوضع الابتدائي.

- تغيير توقيت التمرين.

( )

ج- زيادة تمرينات الإطالة السلبية.

- زيادة تمرينات الإطالة الإيجابية.

٣٢- يقف الطلاب فى تشكيل الصف :

( )

أ- جنباً لجنب.

( )

ب- جنباً لجنب معاكس.

ج- الجنب المواجه. ( )

٣٣- يظل المرفقان ممتدان في وضع الانبطاح المائل بانقباض العضلة.

أ- الدالية. ( )

ب- ذات الرؤوس العضدية. ( )

ج- ذات الثلاث رؤوس العضدية. ( )

٣٤- الفرق بين عدد قواعد كتابة التمرينات الزوجية بالأدوات وبدون أدوات :

أ- ٨ ( )

ب- ٩ ( )

ج- ٧ ( )

٣٥- تحتوى جملة التمرينات الحركية بالأدوات الصغيرة على :

أ- دخول تشكيلات وخروج. ( )

ب- بداية وجزء رئيسى وختام. ( )

ج- وضع ابتدائى وحركة أو حركتي أو حركات التمرين ووضع نهائى. ( )

٣٦- من أهم الأسس التربوية العلمية فى تدريس التمرينات.

أ- مرحلة إكتساب التوافق الأولى. ( )

- مرحلة التوافق الجيد.

- مرحلة التثبيت والإتقان.

ب- مبدأ التدرج. ( )

- مبدأ مراعاة الفروق الفردية.

- مبدأ إستخدام الوسائل المعينة.

ج- كتابة الوضع الإبتدائى. ( )

- كتابة حركة التمرين.

- كتابة الوضع النهائى.

٣٧- تنقسم التمرينات من ثلاثة جهات أساسية إلى :

أ- من حيث تأثيرها. ( )

- من حيث غرضها.

- من حيث مادتها.

ب- أساسية عامة. ( )

- غرضية خاصة.

- مستويات .

( )

ج- تمرينات ذراعين .

- تمرينات رجلين .

- تمرينات جذع .

٣٨- ماهى العضلات العاملة فى تمرين (وقوف) رفع الذراعين جانباً .

أ- العضلة فوق الشوكية لزاوية ٣٠ درجة والألياف الوسطى للعضلة الدالية لزاوية ٩٠

( )

درجة

ب- العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة الغرابية العضدية والألياف الأمامية للعضلة

( )

الدالية

ج- العضلة الصدرية العظمى والعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية والعضلة تحت الشوكية

( )

٣٩- الطرق المستخدمة لإطالة الدرس هى :

( )

أ- إشراك أكثر من مجموعتين عضليتين .

- تجنب تمرينات النظام .

- إختبار التمرينات السهلة .

( )

ب- زيادة الأداء من حيث الكم .

- التنوع فى طرق أداء التمرين .

- زيادة عدد التشكيلات .

- إستخدام أكثر من طريقة لتنفيذ التمرين .

( )

ج- تطبيق قاعدة الإرتكاز .

- رفع قاعدة الإرتكاز .

- تغيير التوقيت .

٤٠- التمرينات الفردية والزوجية والجماعية باستخدام أدوات التمرينات المختلفة هى من أهم

التمرينات المناسبة :

( )

أ- للمرحلة السنية من ٩ : ١٢ سنة .

( )

ب- للمرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة .

( )

ج- للمرحلة السنية من ١٥ : ١٨ سنة .

٤١- يكون سمك وسط حبل التمرينات أكبر من سمك الطرفين بنسبة :

( )

أ- ١ : ١,٥

( )

ب- ١ : ٢

( )

ج- ١ : ٢,٥

٤٢- يستخدم وضع وقوف الذراعين جانباً في أخذ :

( )

أ- المسافة المزدوجة.

( )

ب- المسافة الكاملة.

( )

ج- نصف المسافة.

٤٣- أول ثلاثة مراحل أساسية في تعليم التمرينات هي :

( )

أ- التقديم السمعي.

- التقديم المرئي.

- التقديم السمعي المرئي.

( )

ب- لفظي.

- لفظي عددي.

- عددي.

( )

ج- التوافق الأولي.

- التوافق الجيد.

- الإلتقان والتثبيت.

٤٤- الأخطاء الكبيرة هي :

( )

أ- الأخطاء التي تؤثر على الناحية الجمالية ولا تؤثر على الأداء.

( )

ب- الأخطاء التي يقع فيها معظم الطلاب.

( )

ج- الأخطاء التي لها تأثير على الأداء السليم.

٤٥- تتميز المرحلة السنية من ٦ : ٩ من الناحية البدنية بـ :

( )

أ- ظهور إختلافات بين الوزن والطول.

- زيادة نمو الفتيات عن البنين.

- القدرة على التحمل محدودة.

( )

ب- سرعة نمو القلب.

- ظهور مشاكل القوام.

( )

ج- فترة نمو بطيئة نسبياً.

- ظهور التوافق بين العين واليد.

٤٦- تنقسم التمرينات التي يمكن أدائها بالكرة المطاطية إلى :

( )

أ- رمى على شكل قوس.

- رمى لأعلى.

- رمى من مرجحة.

( )

ب- حركات رشاقة.

- حركات توافق.

- حركات دقة.

( )

ج- تمرينات لتنمية الصفات البدنية.

- تمرينات لتطوير الحركات المهارية.

- تمرينات المسابقات والتتابعات.

- تمرينات تنافسية.

- تمرينات الإحماء.

٤٧- من أهم أنواع التمرينات للزجاجات الخشبية :

( )

أ- المرجحات والدورات والرمى واللقف والضرب.

ب- تمرينات للإحماء والمهارات الحركية والمسابقات والتتابعات وتنمية الصفات البدنية.

( )

( )

ج- تمرينات لتطوير الحركات الأساسية (المشى، الجرى، الوثب، الحجل).

٤٨- تتميز عصى التمرينات بالمقاييس الآتية :

( )

أ- طول من ١٠٠ : ١١٠ سم، محيط ٩ : ١٤ سم ونصف قطر من ٣ : ٤ سم .

( )

ب- طول من ٩٠ : ١١٠ سم، محيط ٨ : ١٤ سم ونصف قطر من ٢ : ٣ سم.

( )

ج- طول من ٨٠ : ١١٠ سم، ومحيط من ٧ : ١٤ سم ونصف قطر من ١ : ٢ سم.

٤٩- تتميز الكرة الطبية للمرحلة الثانوية بنين والمعاهد بالمقاييس التالية :

( )

أ- وزن من ٣ : ٥ كجم قطر من ٣٠ : ٣٥ سم

( )

ب- وزن من ٢ : ٣ كجم قطر ٢٢ سم

( )

ج- وزن من ٠,٥ : ٢ كجم قطر ١٢ سم

٥- المرجحة البندولية عبارة عن :

- أ- (وقوف) رفع الذراعان أماماً وخفضهما أسفل فرفعهما مائلاً خلفاً أسفل ( )
- ب- (وقوف) رفع الذراعان أماماً وخفضهما أسفل فرفعهما جانباً ثم خفضهما أسفل ( )
- ج- (وقوف) رفع الذراعين أماماً وتحريكهما جانباً فأماماً ثم خفضهما أسفل ( )

مفتاح الإجابة للاختبار المعرفي:

الإجابة	رقم المفردة	الإجابة	رقم المفردة
أ	٢٥	√	١
ب	٢٦	x	٢
ب	٢٧	x	٣
ب	٢٨	x	٤
ب	٢٩	√	٥
أ	٣٠	x	٦
ب	٣١	x	٧
أ	٣٢	x	٨
ج	٣٣	x	٩
أ	٣٤	√	١٠
ب	٣٥	x	١١
ب	٣٦	x	١٢
أ	٣٧	x	١٣
أ	٣٨		١٤
ب	٣٩	x	١٥
ب	٤٠	x	١٦
ب	٤١	x	١٧
أ	٤٢	√	١٨
ب	٤٣	x	١٩
ج	٤٤	x	٢٠
ج	٤٥	x	٢١
ج	٤٦	x	٢٢
ج	٤٧	x	٢٣
ج	٤٨	x	٢٤
أ	٤٩		
ب	٥٠		

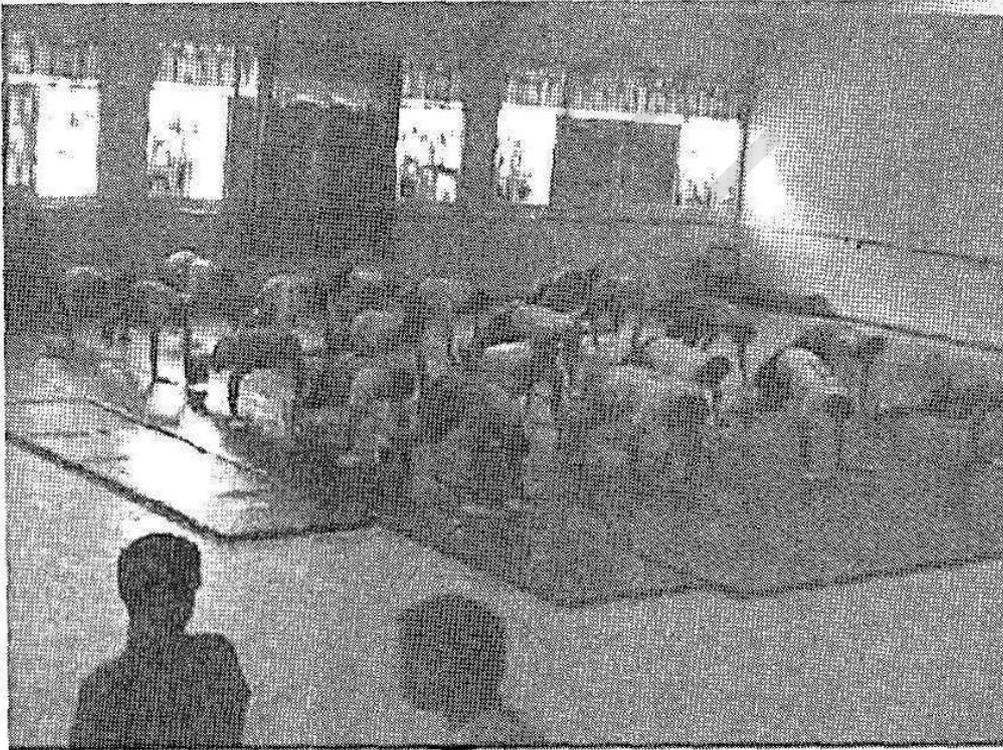
مرفق (د)

تشكيات عرض المجموعة التجريبية (أ)

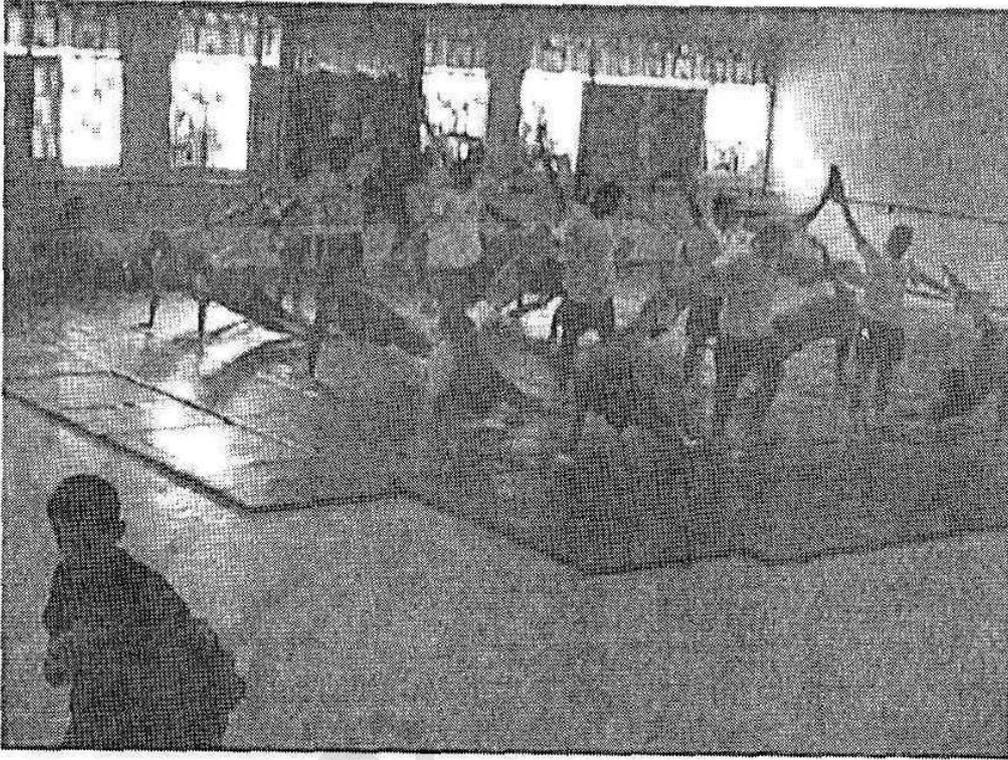
## تشكيل الدخول



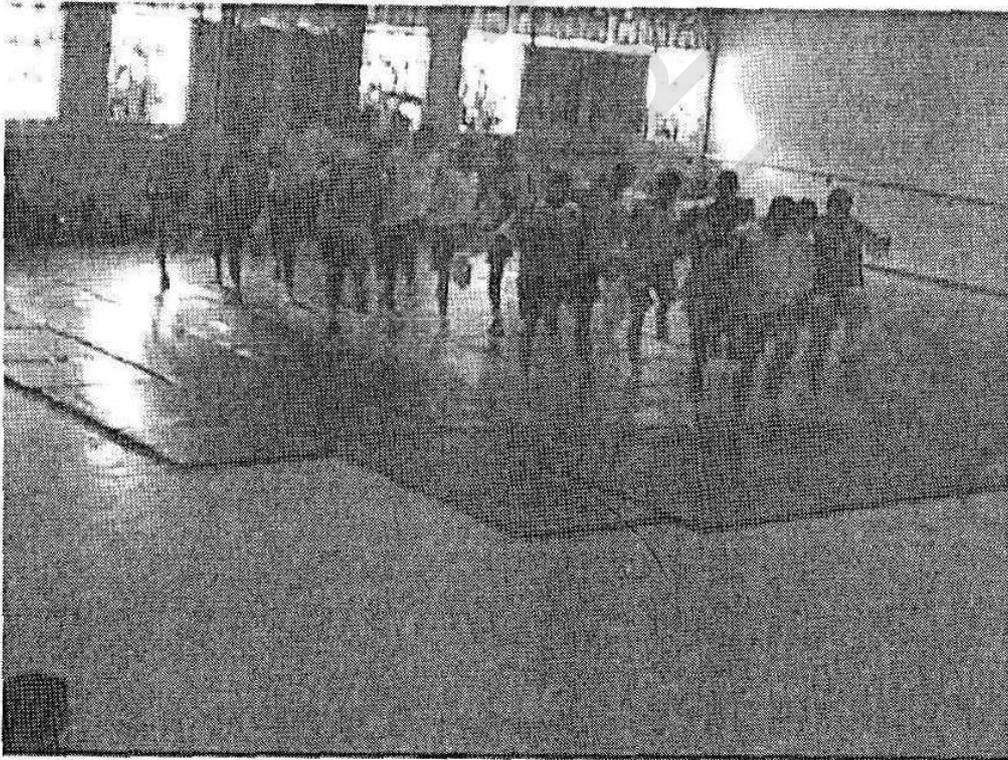
## التشكيل الأول



شكل هرمي (أ)



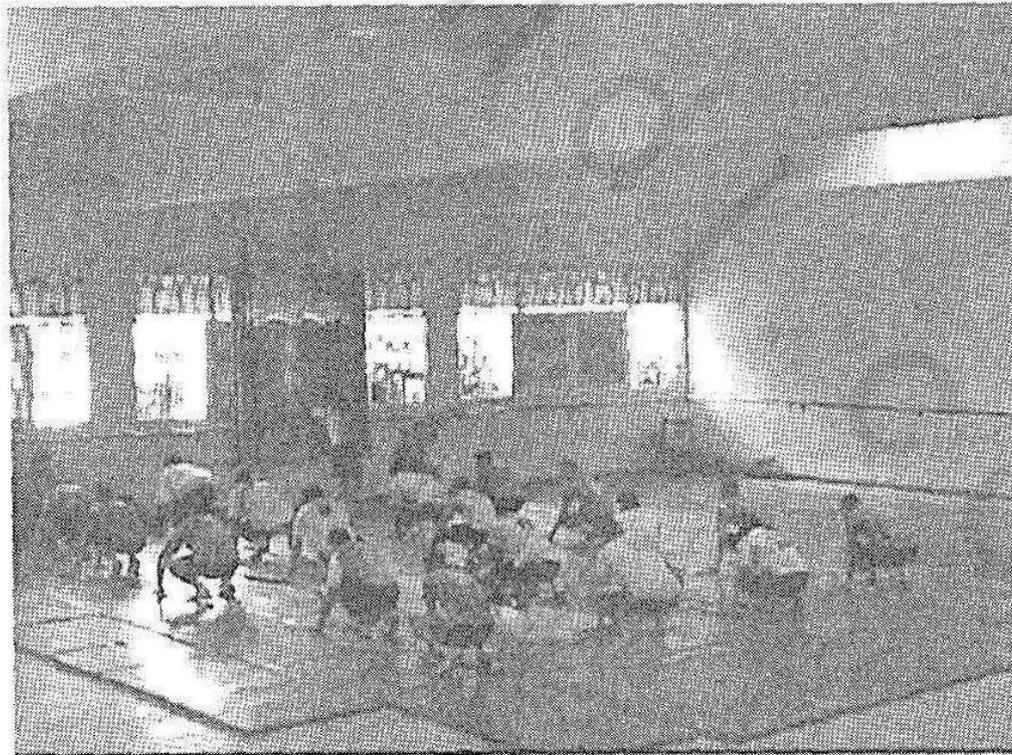
التشكيل الثاني



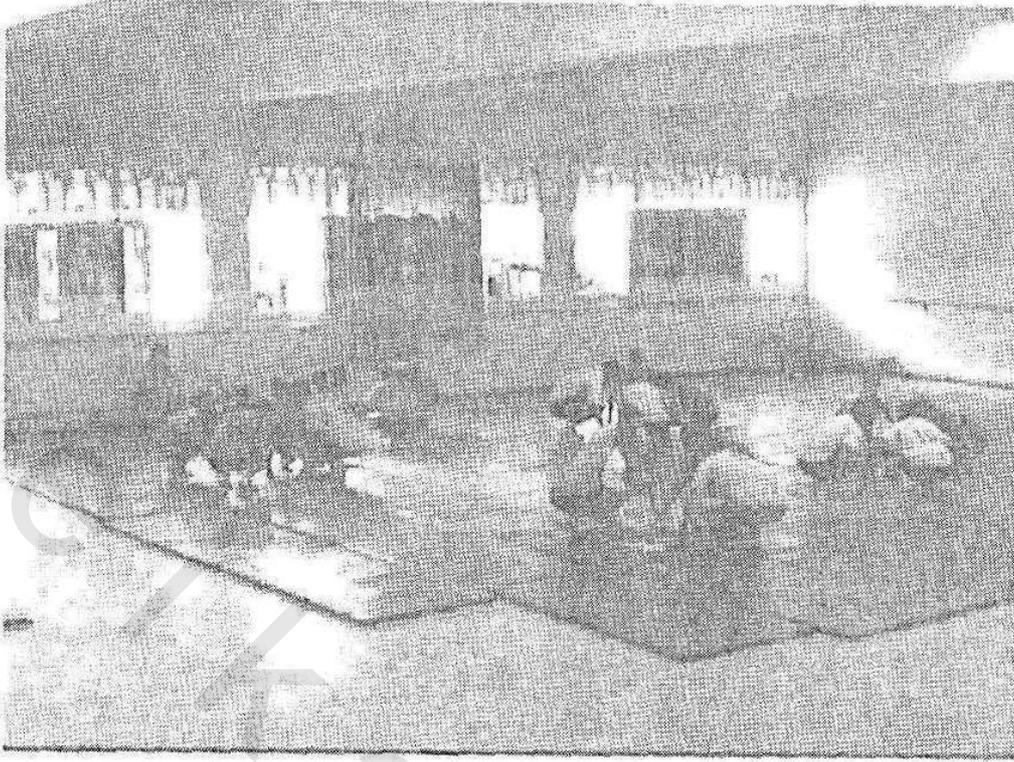
### التشكيل الثالث



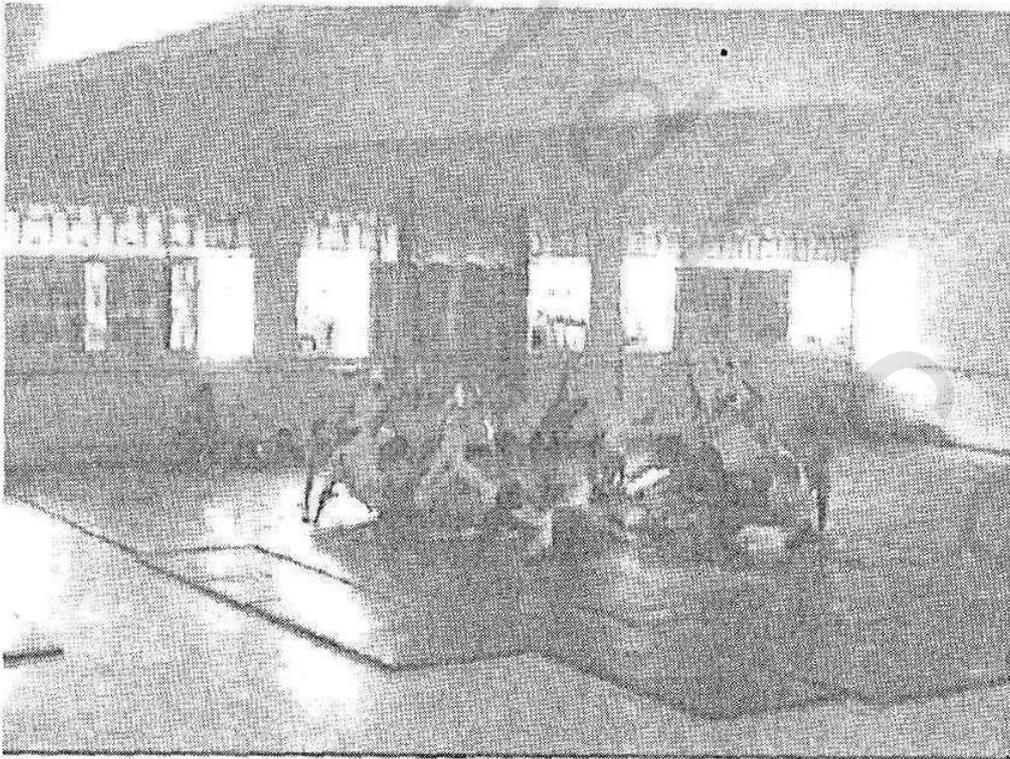
### التشكيل الرابع



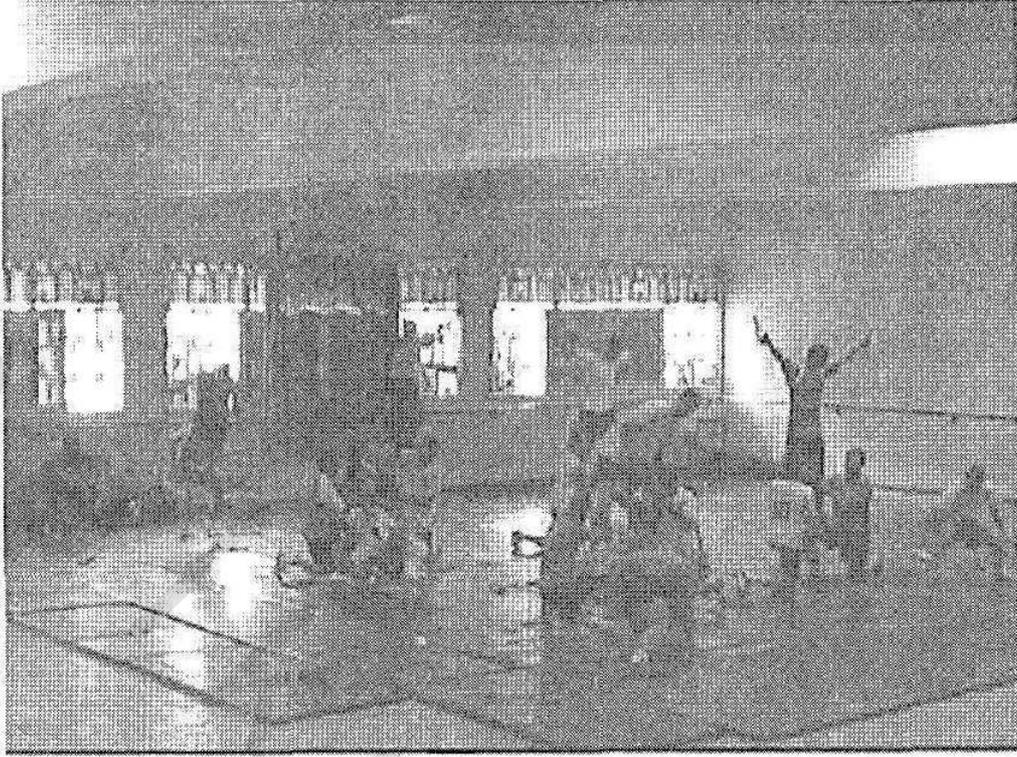
## التشكيل الخامس



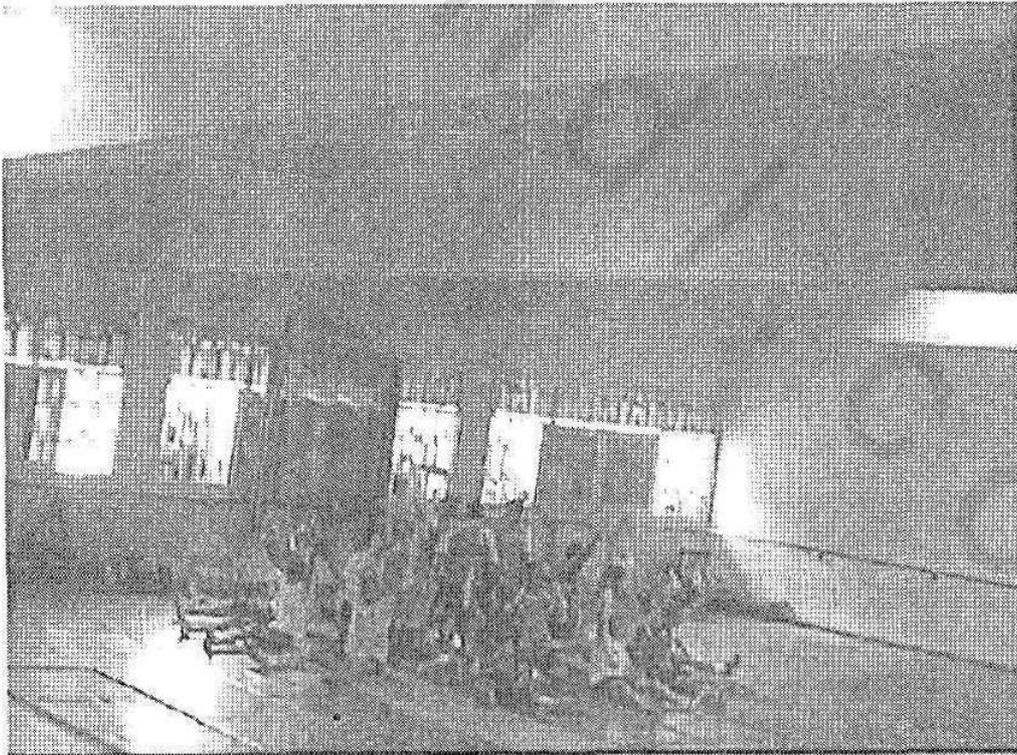
## التشكيل السادس



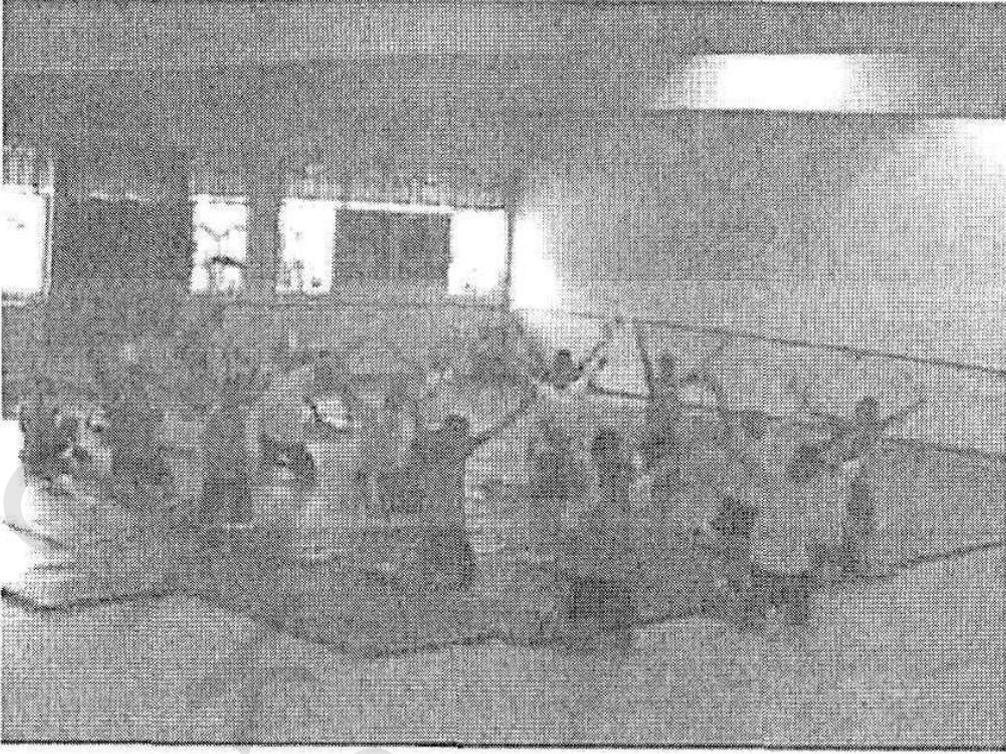
شكل هرمي (٢)



التشكيل السابع



## التشكيل الثامن



## تشكيل الخروج



مرفق (هـ)

عرض المجموعة التجريبية (أ)

الملابس: فائنة وبنطلون

زمن العرض: ٤,٢٣ ق

الأدوات: أعلام صغيرة

التشكيل	العداات	المحتوى
الدخول	٨ × ٣	مشى
الأول	٨ × ٢	تمرينات
انتقال	٨ × ١	مشى
هرمى (١)	٨ × ٢	تكوين وثبات
انتقال	٨ × ١	مشى
الثانى	٨ × ٢	تمرينات
انتقال	٨ × ١	مشى
الثالث	٨ × ٢	تحركات
انتقال	٨ × ٢	مشى
الرابع	٨ × ٣	تمرينات
انتقال	٨ × ١	مشى
الخامس	٨ × ٩	تمرينات
انتقال	٨ × ٣	مشى
السادس	٨ × ٨	تمرينات
انتقال	٨ × ٣	مشى
هرمى (٢)	٨ × ٣	تكوين وثبات
انتقال	٨ × ٤	مشى
السابع	٨ × ٧	تمرينات وتحركات
انتقال	٨ × ٤	مشى
الثامن	٨ × ٦	تمرينات
الخروج	٨ × ٣	مشى

## عرض المجموعة التجريبية الأولى

الحركات	العدادات
(وقوف . مسك علمين باليدين)	
المشي أماما للدخول.	٨×٣
ثني الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض.	٢، ١
مد الركبتين خلفا بالوثب.	٤، ٣
فتح القدمين بالوثب .	٦، ٥
ضم القدمين بالوثب.	٨، ٧
فتح القدمين بالوثب .	٢، ١
ضم القدمين بالوثب.	٤، ٣
ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب.	٦، ٥
مد الركبتين كاملاً بالوثب.	٨، ٧
الانتقال للشكل الهرمي الأول بالمشي.	٨×١
تكوين الشكل الهرمي الأول.	٨×١
ثبات.	٨×١
الانتقال للتشكيل الثاني بالمشي.	٨×١
تحريك القدم اليسرى خارجاً.	٢، ١
رفع الركبة اليمنى داخلاً.	٤، ٣
وضع القدم اليمنى جانباً.	٦، ٥
تحريك القدم اليسرى لضم القدمين.	٨، ٧
تكرار ما سبق جهة اليمين.	٨×١
الانتقال للتشكيل الثالث بالمشي.	٨×١
المشي في دوائر.	٨×٢
الانتقال للتشكيل الرابع بالمشي.	٨×٢
الدوران نصف لفة حول المحور الطولي جهة اليسار مع ثني الركبتين كاملاً ووضع اليدين على الأرض في شكل موجه.	٨×٣
الانتقال للتشكيل الخامس بالمشي.	٨×١
أ ثني الركبتين كاملاً.	٢، ١
ب ثبات.	
أ مد الركبتين كاملاً	٤، ٣
ب ثني الركبتين كاملاً	
أ ثني الركبتين كاملاً	٦، ٥
ب مد الركبتين كاملاً	
تكرار ، ٣ ، ٤	٨، ٧
تكوين شكل هرمي داخلي	٨×١
الدوران في دائرة	٨×١
الدوران في دائرة للجهة المقابلة	٨×١
الوصول لوضع الرقود	٨×١
أ ثني الجذع أماما مع رفع الذراعين أماما .	٢، ١
ب ثبات	
أ مد الجذع مع خفض الذراعين أسفل .	٤، ٣
ب ثني الجذع أماما مع رفع الذراعين أماما .	

أ ثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين أماما •	٦،٥
ب مد الجذع مع خفض الذراعين أسفل •	
تكرار ٣،٤ •	٨،٧
عمل أنبطاح مائل	٨×١
أ ثنى المرفقين كاملا •	٢،١
ب ثبات •	
أ مد المرفقين كاملا •	٤،٣
ب ثنى المرفقين كاملا •	
أ ثنى المرفقين كاملا •	٦،٥
ب مد المرفقين كاملا •	
تكرار ٣،٤ •	٨،٧
أ ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب •	٢،١
ب مد المرفقين كاملا •	
أ ثبات •	٤،٣
ب ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب •	
أ مد الركبتين كاملا للوقوف •	٦،٥
ب ثبات •	
أ ثبات •	٨،٧
ب مد الركبتين كاملا للوقوف •	
الانتقال للتشكيل السادس بالمشى •	٨×٣
ثنى الركبتين كاملا •	٢،١
وضع الظهر على الأرض للرقود قرفصاء • الذراعين عاليا •	٤،٣
ثبات •	٨-٥
ثنى الجذع أماما مع خفض الذراعين أسفل •	٢،١
مد الجذع عاليا مع رفع الذراعين عاليا •	٤،٣
تكرار ١،٢ •	٦،٥
تكرار ٣،٤ •	٨،٧
عمل أنبطاح مائل جانبي • الذراعين جانبا جهة اليمين في شكل موجة •	٨×١
الوصول للرقود في شكل موجة •	٨×١
عمل موجة الانبطاح المائل الجانبي جهة اليسار •	٨×١
الوصول للرقود في شكل موجة •	٨×١
ثنى الجذع أماما •	٤-١
مد الركبتين كاملا للوقوف •	٨-٥
الانتقال للشكل الهرمي الثانى بالمشى	٨×٣
تكوين الشكل الهرمي الثانى والثبات فيه	٨×٣
الانتقال للتشكيل السابع بالمشى •	٨×٤
المشى في شكل دائرة	٨×١
المشى في دائرة للجهة المقابلة	٨×١
المشى في المكان •	٨×١
أ ثنى الركبتين كاملا مع وضع اليدين على الأرض •	٤-١
ب ثبات	
ج ثبات	
أ مد الركبتين كاملا أماما بالوثب للجلوس طولا • الذراعين عاليا •	٨-٥

ب ثبات	
ج ثبات •	
أ ثبات •	٤-١
ب الدوران نصف لفة حول المحور الطولى مع ثنى الركبتين نصفاً للجثو •	
الذراعين عاليا •	
ج ثبات	
أ ثبات	٨-٥
ب ثبات	
ج الدوران نصف لفة حول المحور الطولى مع رفع الذراعين عاليا	
ثبات •	٨×١
الوقوف	٨×١
الانتقال للتشكيل الثامن	٨×٤
أ ثنى الجذع أماماً مع سند اليدين على الركبتين •	٨×١
ب ثبات •	
أ ثبات •	٨×١
ب القفز فتحة من على ظهر الزميل •	
الدحرجة الأمامية فى شكل موجة	٨×٣
الخروج بالمشى •	٨×٣

مرفق (و)

الوحدات التعليمية لعرض المجموعة التجريبية (أ)

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
(وقوف . مسك علمين باليدين) المشي أماماً للدخول. ٨×٣ ثني الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض. ٢، ١ مد الركبتين خلفاً بالوثب. ٤، ٣ فتح القدمين بالوثب . ٦، ٥ ضم القدمين بالوثب. ٨ ، ٧ فتح القدمين بالوثب . ٢، ١ ضم القدمين بالوثب. ٤ ، ٣ ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب. ٦، ٥ مد الركبتين كاملاً بالوثب. ٨ ، ٧ الانتقال للشكل الهرمي الأول بالمشي. ٨×١ تكوين الشكل الهرمي الأول. ٨×١ ثبات. ٨×١ الانتقال للتشكيل الثاني بالمشي. ٨×١	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق تحريك القدم اليسرى خارجاً. رفع الركبة اليمنى داخلاً. وضع القدم اليمنى جانباً. تحريك القدم اليسرى لضم القدمين. تكرار ما سبق جهة اليمين. الانتقال للتشكيل الثالث بالمشي. المشي في دوائر. الانتقال للتشكيل الرابع بالمشي. الدوران نصف لفة حول المحور الطولي جهة اليسار مع ثني الركبتين كاملاً ووضع اليدين على الأرض في شكل موجه.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل الخامس بالمشي. أ ثني الركبتين كاملاً. ب ثبات. أ مد الركبتين كاملاً ب ثني الركبتين كاملاً أ ثني الركبتين كاملاً ب مد الركبتين كاملاً تكرار، ٣، ٤ تكوين شكل هرمي داخلي الدوران في دائرة الدوران في دائرة للجهة المقابلة الوصول لوضع الرقود	٩٠ ق ٨×١ ٢، ١ ٤، ٣ ٦، ٥ ٨، ٧ ٨×١ ٨×١ ٨×١ ٨×١
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق	٩٠ ق
أ ثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين أماما . ب ثبات	٢، ١
أ مد الجذع مع خفض الذراعين أسفل .	٤، ٣
ب ثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين أماما .	٦، ٥
أ ثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين أماما . ب مد الجذع مع خفض الذراعين أسفل .	٦، ٥
تكرار ٣، ٤ .	٨، ٧
عمل أنبطاح مائل	٨×١
أ ثنى المرفقين كاملا . ب ثبات .	٢، ١
أ مد المرفقين كاملا .	٤، ٣
ب ثنى المرفقين كاملا .	٦، ٥
أ ثنى المرفقين كاملا . ب مد المرفقين كاملا .	٦، ٥
تكرار ٣، ٤ .	٨، ٧
أ ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب . ب مد المرفقين كاملا .	٢، ١
أ ثبات .	٤، ٣
ب ثنى الركبتين كاملا داخلا بالوثب . أ مد الركبتين كاملا للوقوف .	٦، ٥
ب ثبات .	٨، ٧
أ ثبات .	٨، ٧
ب مد الركبتين كاملا للوقوف . الانتقال للتشكيل السادس بالمشى .	٨×٣
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق ثنى الركبتين كاملا. وضع الظهر على الأرض للرقود قرفصاء، الذراعين عاليا. ثبات. ثنى الجذع أماما مع خفض الذراعين أسفل. مد الجذع عاليا مع رفع الذراعين عاليا. تكرار ١،٢. تكرار ٣،٤. عمل انبطاح مائل جانبي. الذراعين جانبا جهة اليمين في شكل موجة الوصول للرقود في شكل موجة. عمل موجة الانبطاح المائل الجانبي جهة اليسار. الوصول للرقود في شكل موجة.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

## الأسبوع الثالث

## الوحدة التعليمية السادسة

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق ثنى الجذع أماما . مد الركبتين كاملا للوقوف . الانتقال للشكل الهرمى الثانى بالمشى تكوين الشكل الهرمى الثانى والثبات فيه	٩٠ ق ٤-١ ٨-٥ ٨×٣ ٨×٣
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

## الأسبوع الرابع

## الوحدة التعليمية السابعة

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل السابع بالمشى. المشى فى شكل دائرة. المشى فى دائرة للجهة المقابلة. المشى فى المكان.	٩٠ ق ٨×٤ ٨×١ ٨×١ ٨×١
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
<p>أثنى الركبتين كاملا مع وضع اليدين على الأرض .</p> <p>ب ثبات</p> <p>ج ثبات</p> <p>أمد الركبتين كاملا أماما بالوثب للجلوس طولا . الذراعين عاليا .</p> <p>ب ثبات</p> <p>ج ثبات .</p> <p>أ ثبات .</p> <p>ب الدوران نصف لفة حول المحور الطولى مع ثنى الركبتين نصفاً للجنو . الذراعين عاليا .</p> <p>ج ثبات</p> <p>أ ثبات</p> <p>ب ثبات</p> <p>ج الدوران نصف لفة حول المحور الطولى مع رفع الذراعين عاليا</p> <p>ثبات .</p> <p>الوقوف</p>	<p>٤-١</p> <p>٨-٥</p> <p>٤-١</p> <p>٨-٥</p> <p>٨×١</p> <p>٨×١</p>
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

## الأسبوع الخامس

## الوحدة التعليمية التاسعة

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل الثامن أ ثنى الجذع أماما مع سند اليدين على الركبتين • ب ثبات. أ ثبات. ب القفز فتحا من على ظهر الزميل.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

## الأسبوع الخامس

## الوحدة التعليمية العاشرة

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الدرجة الأمامية فى شكل موجة الخروج بالمشى •	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية الحادية عشر

الأسبوع السادس

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على العرض كله	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية الثانية عشر

الأسبوع السادس

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على العرض كله	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

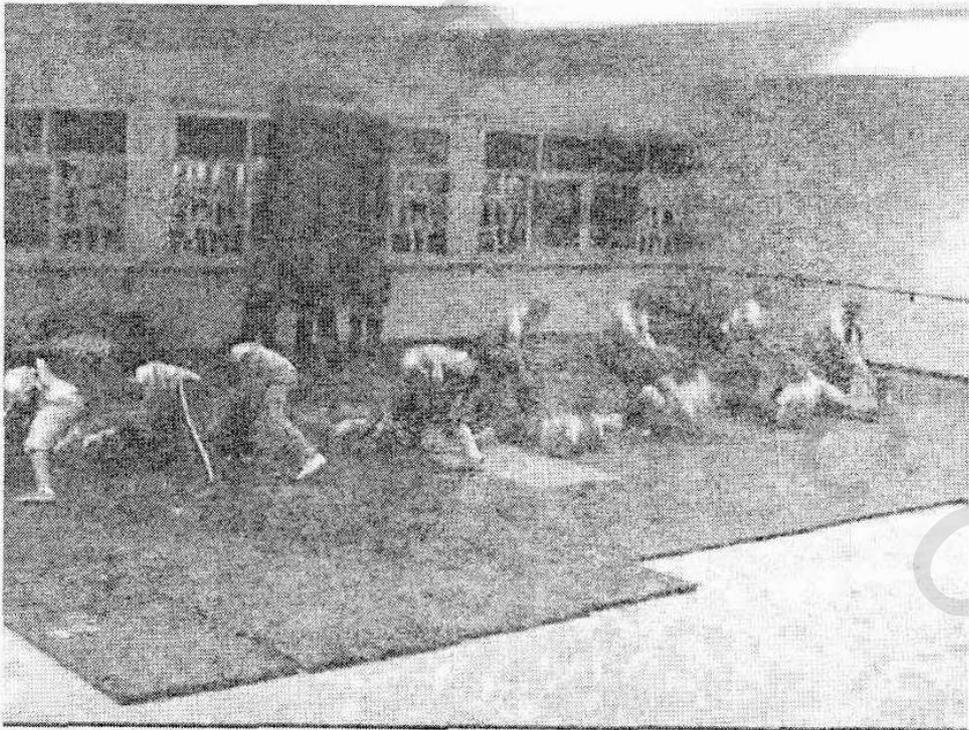
مرفق (ن)

تشكيلات عرض المجموعة التجريبية (٢)

تشكيل الدخول



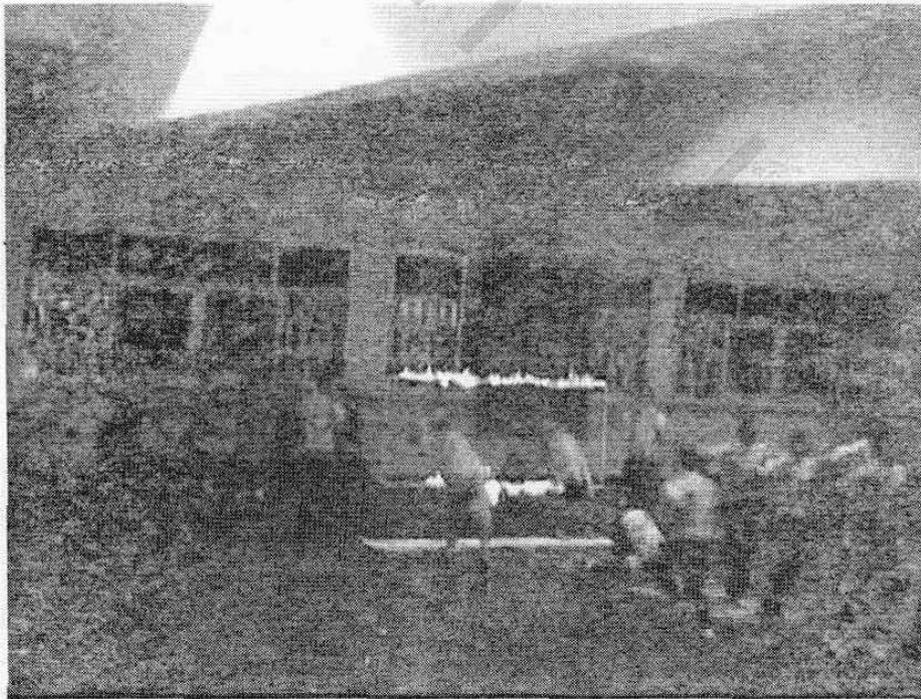
التشكيل الأول



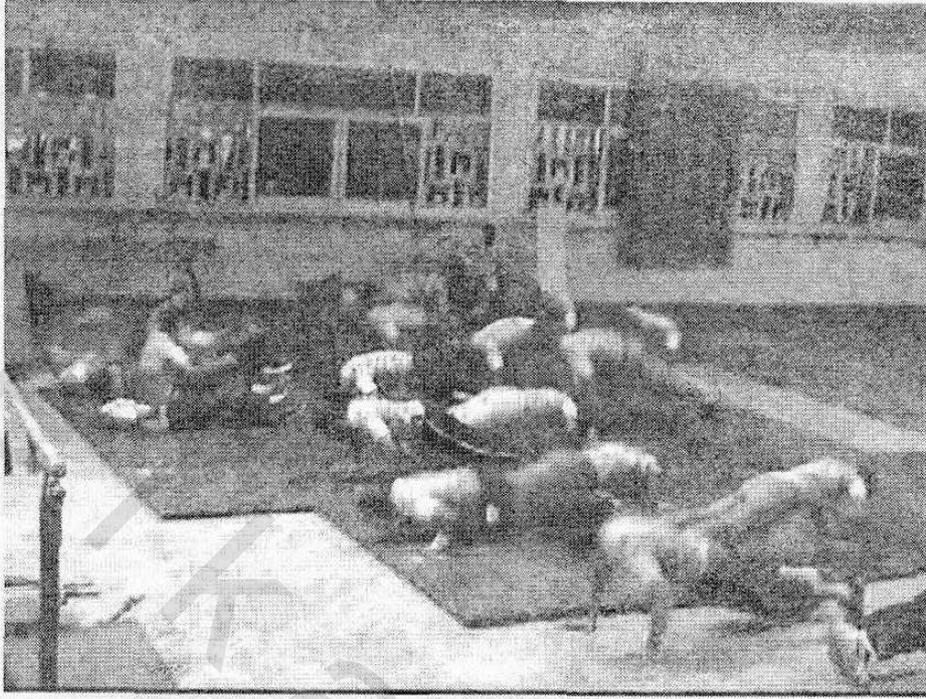
## التشكيل الثاني



## التشكيل الثالث



## التشكيل الرابع



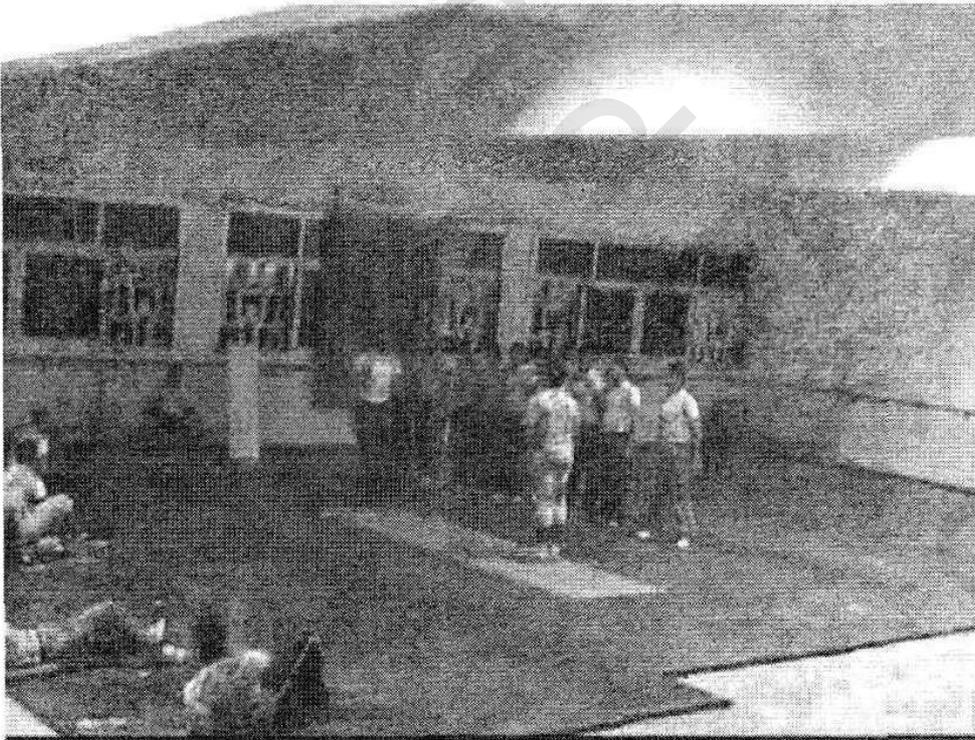
شكل هرمي (١)



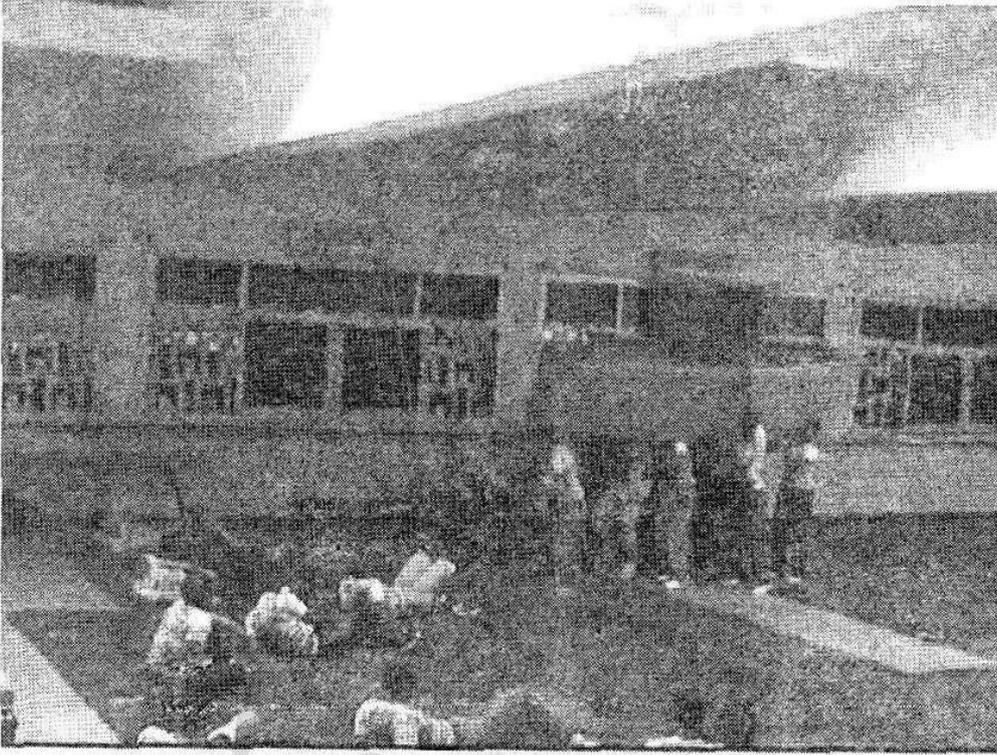
شكل هرمي (٢)



التشكيل الخامس



## التشكيل السادس



شكل هرمي (٣)



## التشكيل النهائي



مرفق (ح)

عرض المجموعة التجريبية (٢)

زمن العرض: ٦,١٥ ق

الملابس: فائلة وبنطلون

الأدوات: مركب - برواز خشبي مستطيل - نار

التشكيل	العداات	المحتوى
الدخول	٨ × ٨	جرى
الأول	٨ × ٨	مهارات قتالية
انتقال	٨ × ٢	جرى
الثانى	٨ × ٨	مهارات جمباز فنى
انتقال	٨ × ٥	جرى
الثالث	٨ × ١٥	تحركات ومهارات جمباز فنى
انتقال	٨ × ٧	زحف ودحرجات
الرابع	٨ × ٩	تمرينات
انتقال	٨ × ٢	جرى
هرمى (١)	٨ × ٢	تكوين وثبات
هرمى (٢)	٨ × ٤	تكوين وثبات
انتقال	٨ × ٦	جرى
الخامس	٨ × ٥	تحركات
انتقال	٨ × ٤	جرى
السادس	٨ × ١٥	مهارات قتالية وتحركات
انتقال	٨ × ٢	مشى
هرمى (٣)	٨ × ٥	تكوين وثبات
انتقال	٨ × ٣	جرى
النهائى	٨ × ٣	جرى فى المكان

## عرض المجموعة التجريبية الثانية

الحركات	العدادات
(وقوف ثبات الوسط)	
الدخول بالجري في المكان مع رفع الركبتين والتقدم البطيء.	٨×٨
أ ركل الزميل.	٤-١
ب ثبات.	
أ طرح الزميل أرضاً.	٨-٥
ب السقوط خلفاً.	
عكس ما سبق.	٨-١
جري في المكان.	٨×١
أ جذب الزميل بالقبضة.	٤-١
ب ثبات.	
أ ثبات.	٨-٥
ب الدوران للدفاع.	
عكس ما سبق.	٨×١
الجري في المكان.	٨×١
أ ضرب الزميل بالقبضة مع الطعن أماماً.	٢، ١
ب عمل خطوة للخلف مع الطعن أماماً.	
عكس ٣، ٤	٤، ٣
تكرار ١، ٢	٦، ٥
تكرار ٣، ٤	٨، ٧
الجري في المكان.	٨×١
الانتقال للتشكيل الثاني بالجري.	٨×٢
أ عمل وقوف على اليدين بمساعدة الزميل.	٨×١
ب سند الزميل.	
ثبات.	٨×١
الوقوف.	٨×١
أ وقوف مواجه الظهر.	٨×١
ب جلوس تكور.	
أ درجة أمامية من أعلى الزميل.	٨×١
ب ثبات.	
أ جلوس تكور.	٨×١
ب وقوف مواجه الظهر.	
عكس ما سبق.	٨×١
درجة أمامية.	٤-١
تكرار ١-٤	٨-٥
الانتقال للتشكيل الثالث بالجري.	٨×٥
الجري في المكان مع إيقاد النار.	٨×٦
درجة طائرة.	٨×٤
دورة هوائية أمامية مكورة.	٨×٢
الانتقال للتشكيل الرابع بالزحف ثم بالدرجة الأمامية.	٨×٧
السقوط أماماً للجانب في شكل موجة.	٨×١

ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب.	٤-١
مد الركبتين كاملاً بالوثب.	٨-٥
أ، ب ثني الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض.	٢، ١
أ مد الركبتين كاملاً خلفاً بالوثب.	٤، ٣
ب وضع الجذع على الأرض للرقود قرفصاء.	.
أ ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب.	٦، ٥
ب ثني الجذع أماماً.	
أ، ب مد الركبتين كاملاً للوقوف.	٨، ٧
تكرار ما سبق.	٨×١
تكرار ما سبق .	٨×١
تكرار ما سبق.	٨×١
الانتقال للشكل الهرمي الأول بالجري.	٨×٢
تكوين الشكل الهرمي الأول.	٨×١
ثبات.	٨×١
تكوين الشكل الهرمي الثاني.	٨×٢
ثبات.	٨×٢
الانتقال للتشكيل الخامس.	٨×٦
أ أداء تحية الجيش .	٨×٢
ب رقود وثبات.	
أ العبور.	٨×٣
ب ثبات.	
الانتقال للتشكيل السادس بالجري.	٨×٤
أ أداء بعض المهارات القتالية.	٨×٥
ب الدفاع.	
أ شد الزميل لتكوين دائرة.	٨×٥
ب ثبات.	
الانتقال للشكل الهرمي الثالث.	٨×٢
تكوين الشكل الهرمي الثالث.	٨×٢
ثبات.	٨×٣
الانتقال للتشكيل النهائي.	٨×٣
جري في المكان مع التقدم البطيء للخروج.	٨×٣

مرفق (ط)

الوحدات التعليمية لعرض المجموعة التجريبية (٢)

الوحدة التعليمية الأولى

الأسبوع الأول

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
(وقوف ثبات الوسط) الدخول بالجري في المكان مع رفع الركبتين والتقدم البطيء. أ ركل الزميل. ب ثبات . أ طرح الزميل أرضاً. ب السقوط خلفاً. عكس ما سبق. جري في المكان.	٨×٨ ٤-١ ٨-٥ ٨-١ ٨×١
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية الثانية

الأسبوع الأول

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق أ ضرب الزميل بالقبضة. ب ثبات. أ ثبات . ب الدوران للدفاع. عكس ما سبق. الجري في المكان. أ ضرب الزميل بالقبضة مع الطعن أماماً. ب عمل خطوة للخلف مع الطعن أماماً. عكس ٣ ، ٤ تكرار ١ ، ٢ تكرار ٣ ، ٤ الجري في المكان.	٤-١ ٨-٥ ٨×١ ٨×١ ٢ ، ١ ٤ ، ٣ ٦ ، ٥ ٨ ، ٧ ٨×١
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل الثاني بالجري. أ عمل وقوف على اليدين بمساعدة الزميل. ب سند الزميل. ثبات. الوقوف. أ وقوف مواجه الظهر. ب جلوس تكور. أ درجة أمامية من أعلى الزميل. ب ثبات. أ جلوس تكور. ب وقوف مواجه الظهر. عكس ما سبق. درجة أمامية. تكرار ١-٤	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

## الأسبوع الثاني

## الوحدة التعليمية الرابعة

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل الثالث بالجري. الجري في المكان مع إيقاد النار. درجة طائرة. دورة هوائية أمامية مكورة.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

## الأسبوع الثالث

## الوحدة التعليمية الخامسة

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل الرابع بالزحف ثم بالدرجة الأمامية. السقوط أماماً للجانب في شكل موجة. ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب. مد الركبتين كاملاً للوقوف.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق أ، ب ثني الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض. أ مد الركبتين كاملاً خلفاً بالوثب. ب وضع الجذع على الأرض للرقود قرفصاء. أ ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب. ب ثني الجذع أماماً. أ، ب مد الركبتين كاملاً للوقوف. تكرار ما سبق. تكرار ما سبق. تكرار ما سبق.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للشكل الهرمي الأول بالجري. تكوين الشكل الهرمي الأول. ثبات. تكوين الشكل الهرمي الثاني. ثبات.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية الثامنة

الأسبوع الرابع

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل الخامس. أ أداء تحية الجيش . ب رقود وثبات. أ العبور. ب ثبات.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية التاسعة

الأسبوع الخامس

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل السادس بالجري. أ أداء بعض المهارات القتالية. ب الدفاع. أ شد الزميل لتكوين دائرة. ب ثبات.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية العاشرة

الأسبوع الخامس

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للشكل الهرمي الثالث. تكوين الشكل الهرمي الثالث. ثبات. الانتقال للتشكيل النهائي. جري في المكان مع التقدم البطيء للخروج.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية الحادية عشر

الأسبوع السادس

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على العرض كله	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

الوحدة التعليمية الثانية عشر

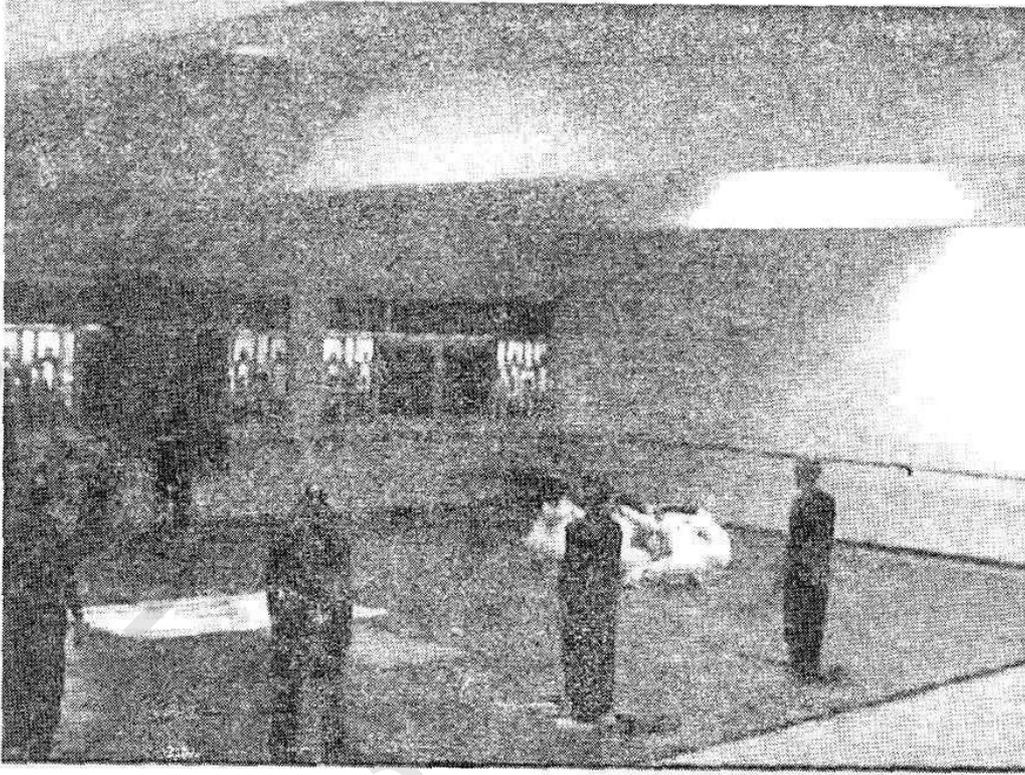
الأسبوع السادس

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على العرض كله	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

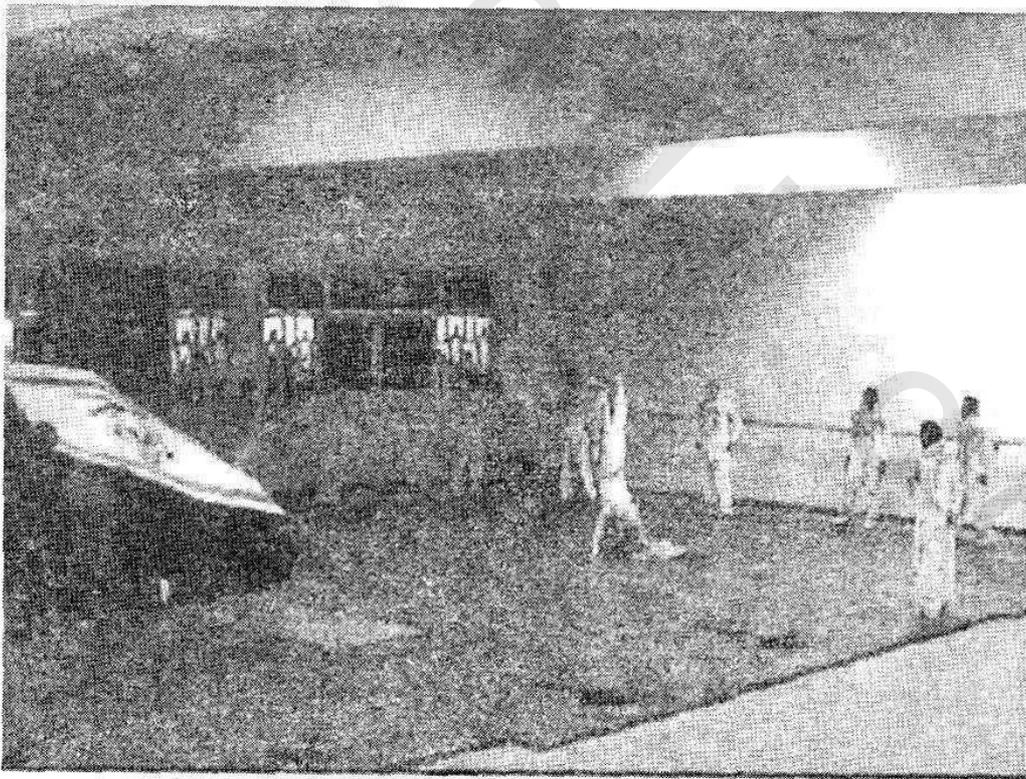
مرفق (ي)

تشكيات عرض المجموعة التجريبية (٣)

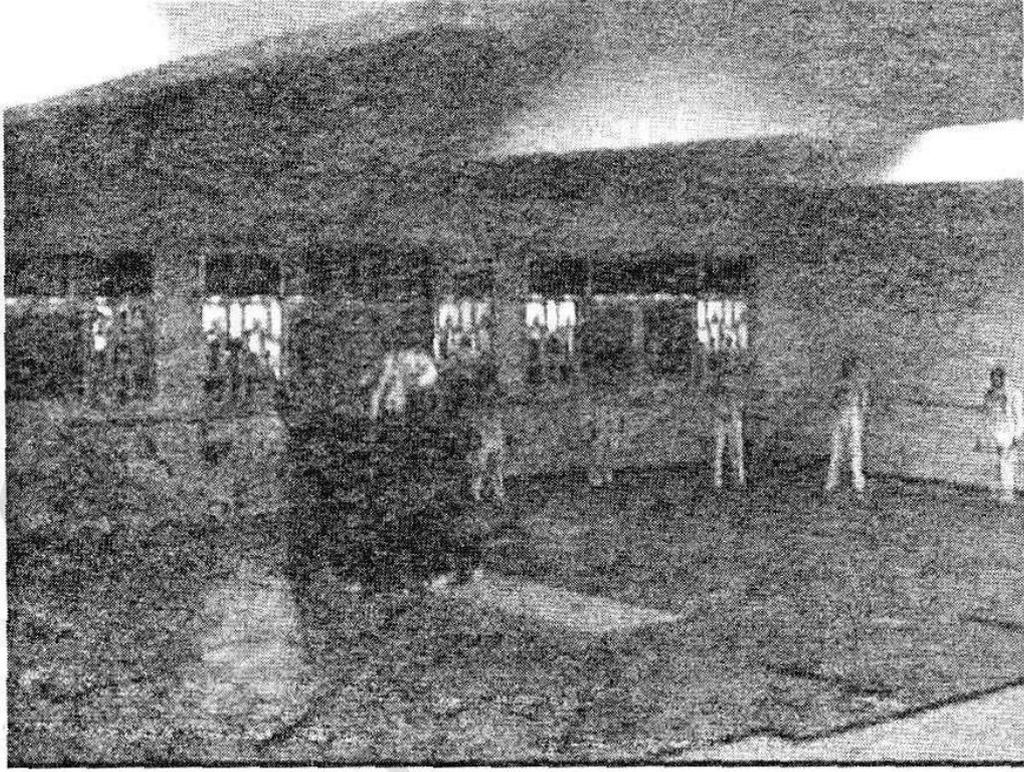
## تشكيل الدخول



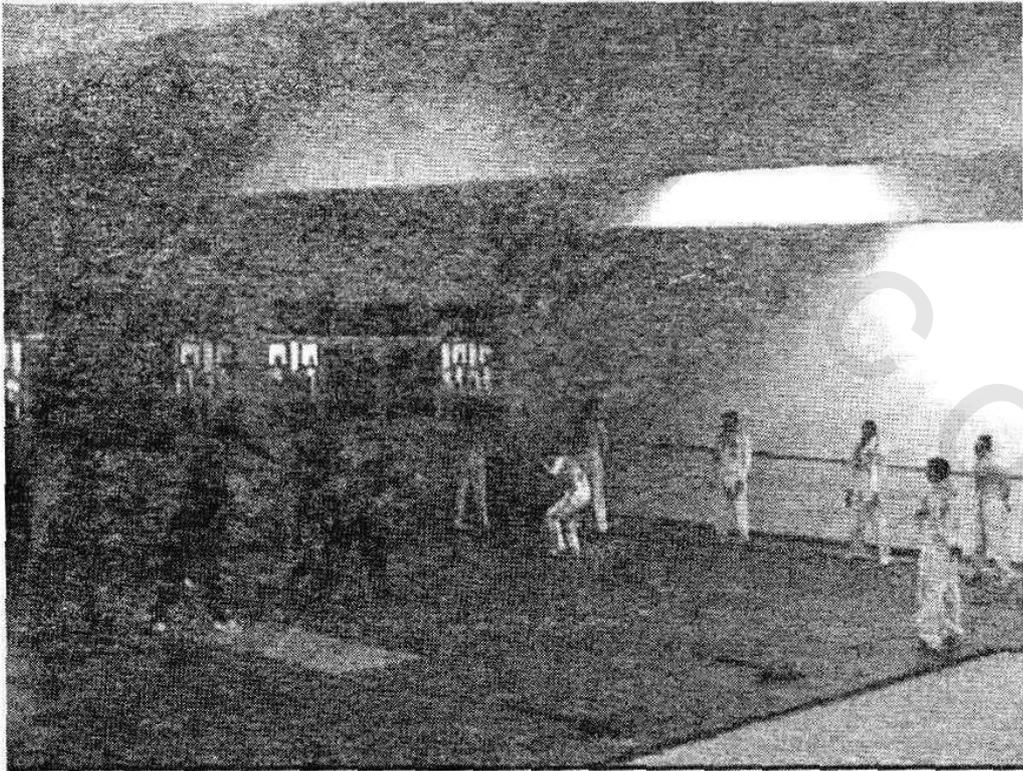
## التشكيل الأول



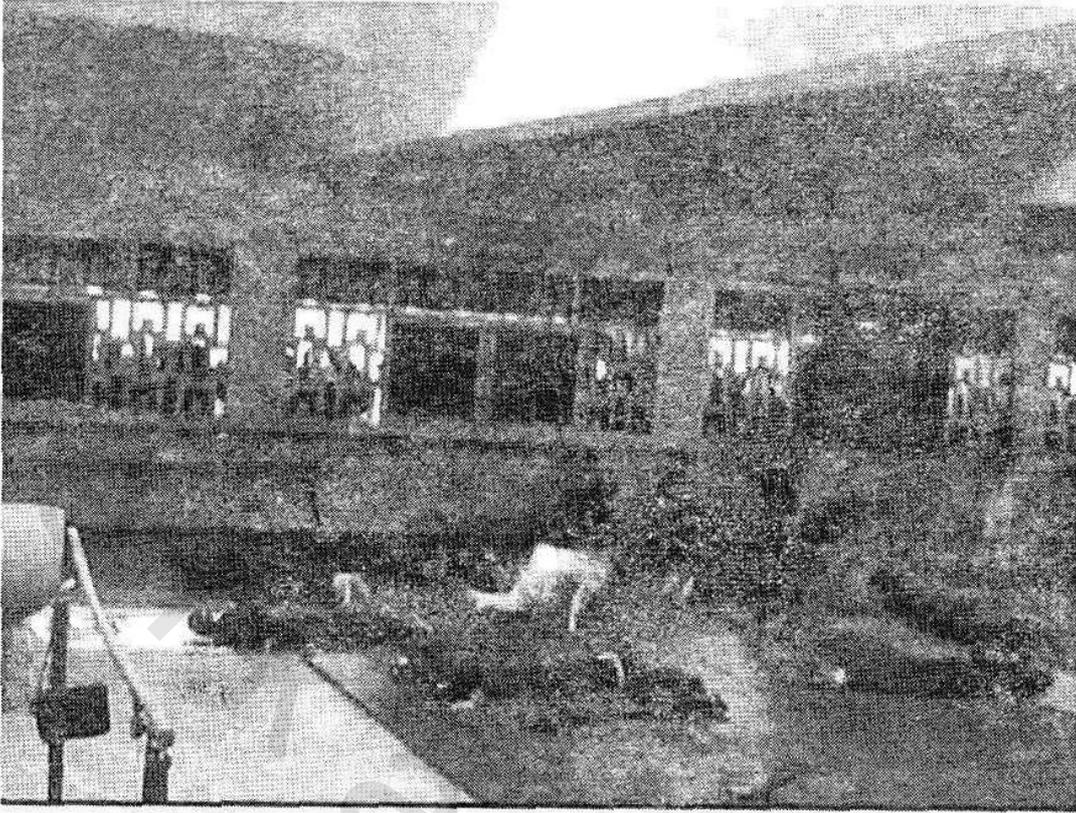
## التشكيل الثاني



## التشكيل الثالث



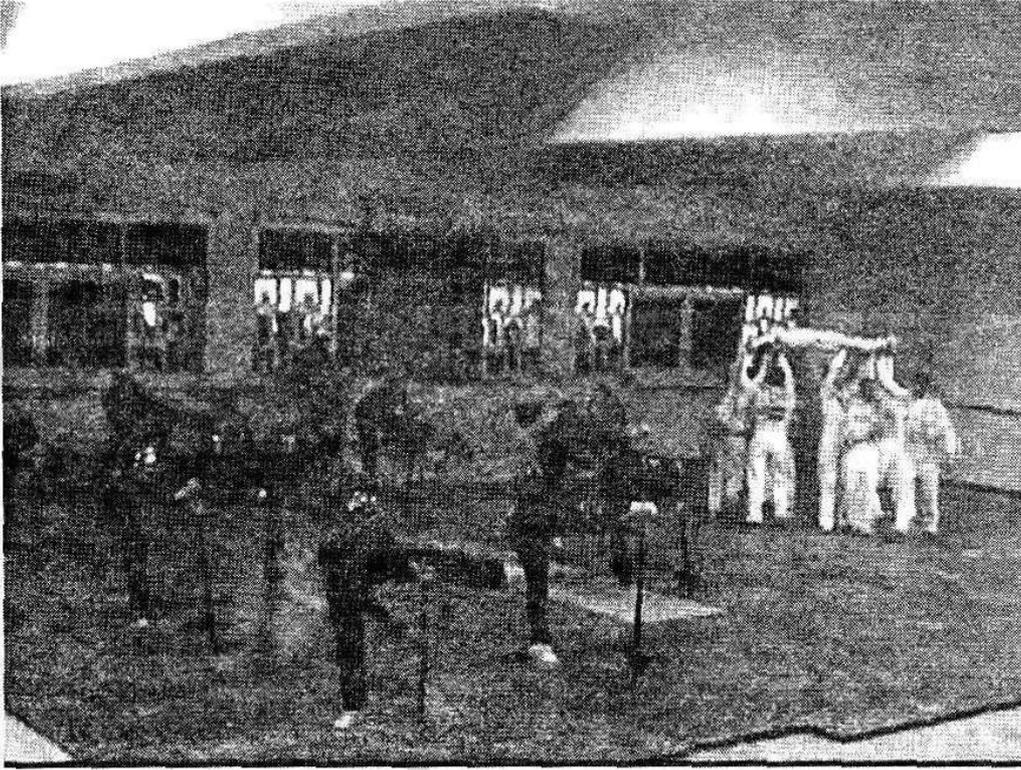
## التشكيل الرابع



## التشكيل الخامس



## التشكيل السادس



## التشكيل السابع



## التشكيل الثامن



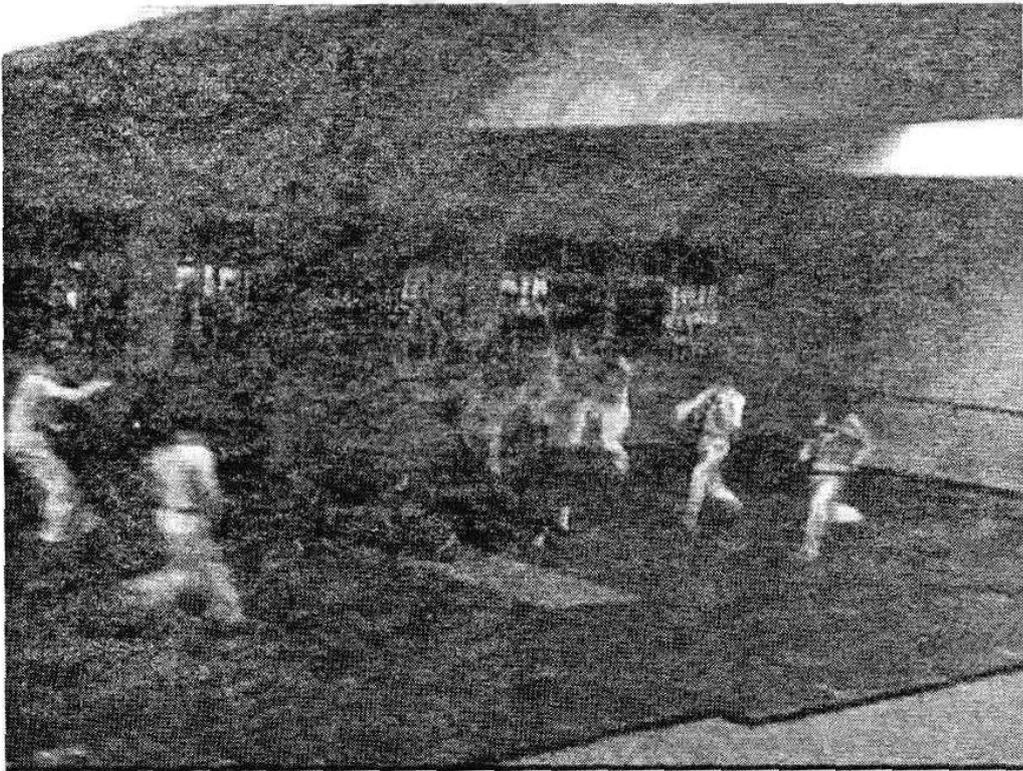
## التشكيل التاسع



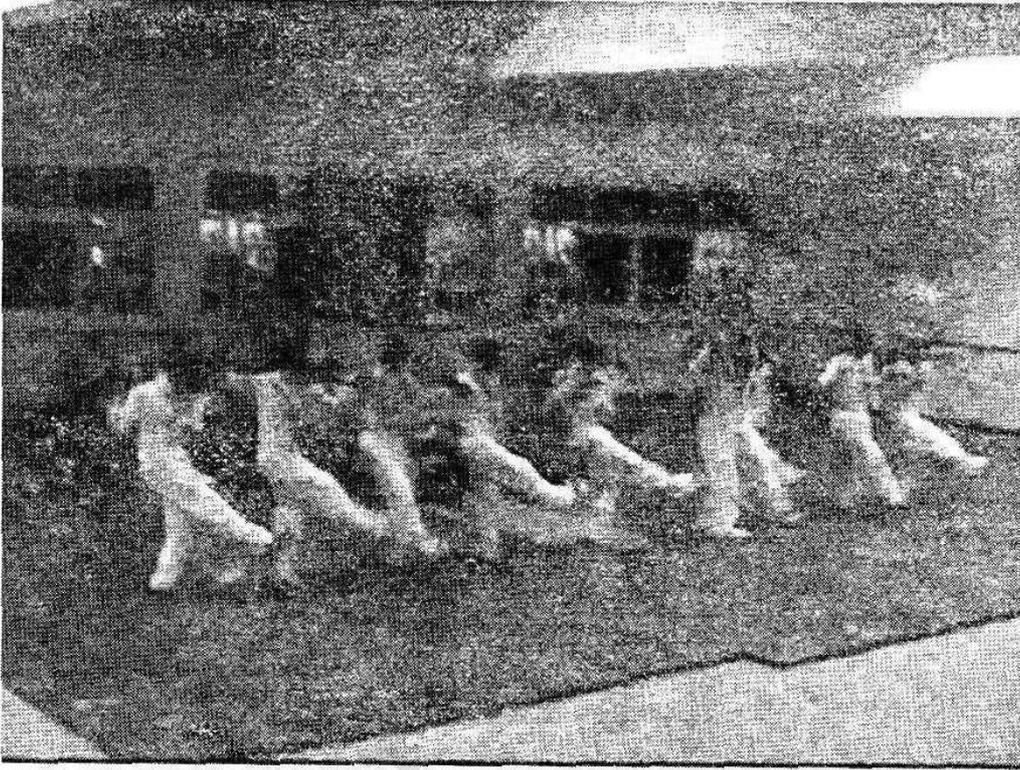
## التشكيل العاشر



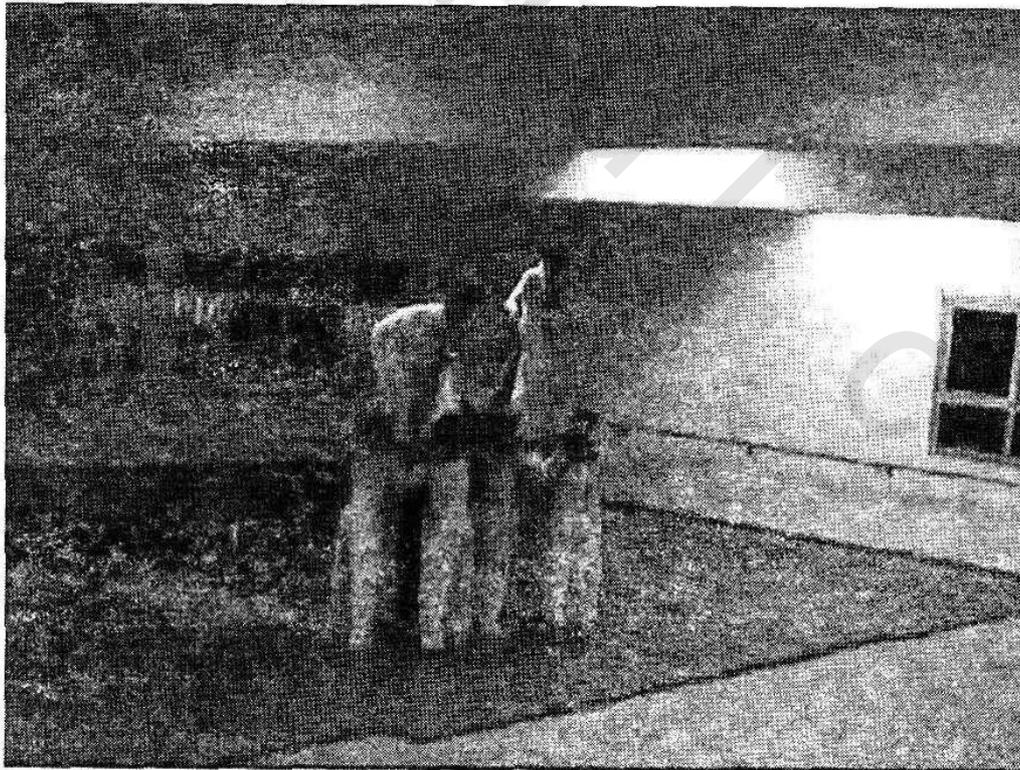
## التشكيل الحادي عشر



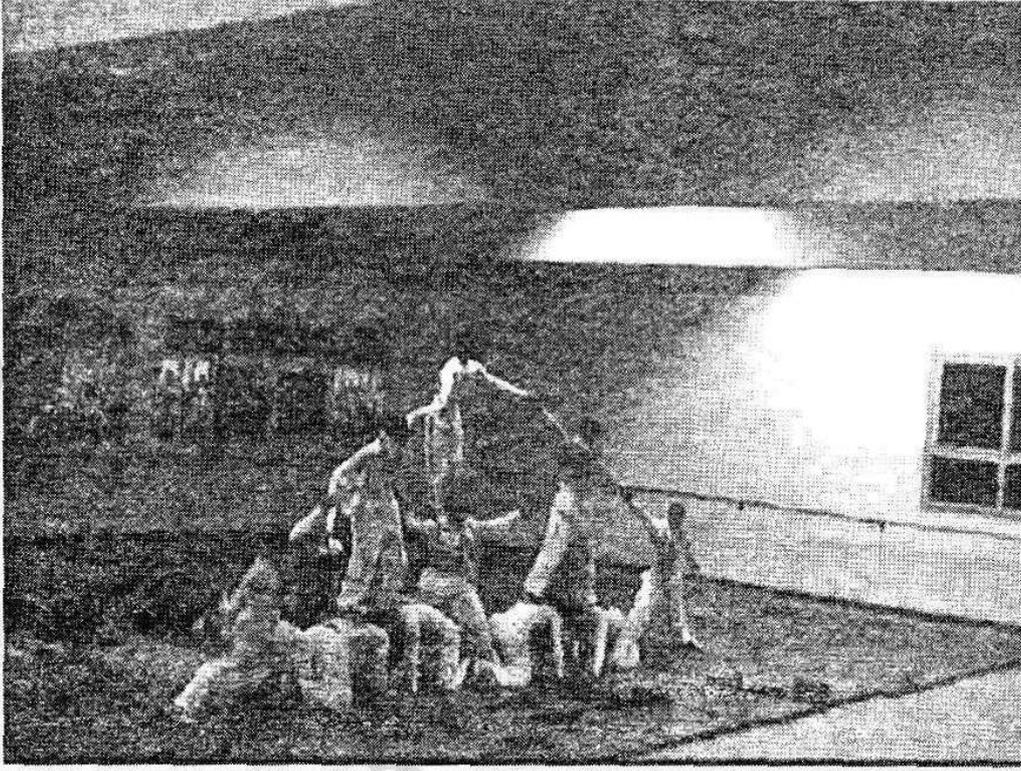
التشكيل الثاني عشر



شكل هرمي (أ)



شکل هرمی (۲)



مرفق (ك)

عرض المجموعة التجريبية (٣)

زمن العرض: ٦,٥٩ ق

الملابس: فائنة وبنطلون

الأدوات: بندقية خشبية - شال فلسطين - لوحتان تعبيريتان - بندانته

التشكيل	العداات	المحتوى
الدخول	٨ × ٢	مشى
الأول	٨ × ٣	تمرينات ومهارات جمباز فنى
انتقال	٨ × ١	مشى
الثانى	٨ × ٢	تمرينات
انتقال	٨ × ١	مهارات جمباز فنى
الثالث	٨ × ٢	تمرينات ومهارات جمباز فنى
انتقال	٨ × ١	مشى
الرابع	٨ × ٤	تمرينات ومهارات جمباز فنى ومهارات قتالية
انتقال	٨ × ١	مشى
الخامس	٨ × ١	مهارات جمباز فنى ومهارات قتالية
انتقال	٨ × ٢	مشى
السادس	٨ × ٦	تمرينات ومهارات جمباز فنى وتحركات ومهارات قتالية
السابع	٨ × ٤	تمرينات وتحركات ورقص
انتقال	٨ × ٣	مشى
الثامن	٨ × ٨	تمرينات ومهارات جمباز فنى ومهارات قتالية
انتقال	٨ × ٢	مشى
التاسع	٨ × ٦	تمرينات ومهارات جمباز فنى وتحركات
انتقال	٨ × ٢	مشى
العاشر	٨ × ٦	مهارات جمباز فنى وتحركات ورقص
انتقال	٨ × ١	جرى
الحادى عشر	٨ × ٣	مهارات جمباز فنى وتحركات
انتقال	٨ × ٢	جرى
الثانى عشر	٨ × ١	حركات ورقص
انتقال	٨ × ١	جرى
هرمى (١)	٨ × ٢	تكوين ومهارات جمباز فنى
انتقال	٨ × ١	جرى
هرمى (٢)	٨ × ٢	تكوين ومهارات جمباز فنى

## عرض المجموعة التجريبية الثالثة

الحركات	العدات
أ (وقوف)	
ب (جلوس على أربع)	
الدخول بالمشي.	٨×٢
الفلسطيني عمل برس بلانس.	٨×١
أ، ب ثبات.	
الفلسطيني رفع الذراعين أماماً ثم الدوران حول المحور الطولي.	٨×١
أ الدوران حول المحور الطولي في شكل موجه.	
ب ثبات.	
الانتقال للتشكيل الثاني بخطف ب للفلسطيني.	٨×١
أ ثبات.	٢، ١
ب رفع الفلسطيني.	
أ ثبات.	٤، ٣
ب خفض الفلسطيني.	
تكرار ٢، ١	٦، ٥
تكرار ٤، ٣	٨، ٧
تكرار ما سبق.	٨×١
الانتقال للتشكيل الثالث برمي ب للفلسطيني وعمل الفلسطيني للدرجة الأمامية.	٨×١
أ ثبات.	
ب مرجحة الذراع عالياً داخلاً.	٢، ١
أ ثبات.	
ب مرجحة الذراع عالياً جانباً.	٤، ٣
تكرار ٢، ١	٦، ٥
تكرار ٤، ٣	٨، ٧
أ ثبات.	٨×١
ب الدوران حول المحور الطولي.	
الفلسطيني عمل راوند أوف باك دايف ويب.	
الانتقال للتشكيل الرابع بالشد.	
أ ثبات.	٨×١
ب ثني الركبتين كاملاً مع خفض الذراعين أماماً.	٤-١
الفلسطيني جلوس على أربع.	
أ ثبات.	
ب مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً.	٨-٥
الفلسطيني ثبات.	
تكرار ما سبق	
أ ثبات.	٨×١
ب السقوط أماماً مع الدوران حول المحور الطولي نصف لفة.	٨×١
الفلسطيني عمل فلنكات برجل واحدة.	
أ، ب ثبات.	
الفلسطيني عمل فول تويست.	٨×١
الانتقال للتشكيل الخامس.	

أ ثبات .	٨×١
ب درجة خلفية شولدر لعمل شيست ثم انبطاح. الفلسطيني عمل نجمة. الانتقال للتشكيل السادس بالمشي.	٨×١
أ ( وقوف فتحاً مواجه. مسك طرفي شال أفقياً). ب (وقوف فتحاً مواجه. مسك بندقية أفقياً). أ، ب رفع الذراعين اماماً عالياً.	٨×٢
أ، ب الدوران ربع لفة جهة اليمين حول المحور الطولي مع ثني الركبتين نصفاً لعمل نصف جثو وخفض الذراعين اماماً.	٢، ١ ٤، ٣
أ، ب مد الركبتين مع الدوران ربع لفة جهة اليسار ورفع الذراعين عالياً. أ، ب خفض الذراعين اماماً أسفل.	٦، ٥
تكرار ما سبق في عكس الاتجاه. أ حمل الفلسطيني .	٨، ٧ ٨×١
ب ثني الجذع اماماً مع وضع طرف البندقية على الأرض. أ حمل الفلسطيني.	٢، ١
ب رفع الرجل اليسرى خلفاً لعمل ميزان. أ حمل الفلسطيني.	٤، ٣
ب خفض الرجل اليسرى أسفل. أ حمل الفلسطيني.	٦، ٥
ب مد الجذع مرفع الذراعين عالياً ومسك طرفي البندقية أفقياً. أ الدوران في شكل دائرة.	٨، ٧
ب تكرار ما سبق مع الدوران نصف لفة للخلف. أ تكرار ما سبق.	٨×١
ب تكرار ما سبق جهة اليمين مع رفع الرجل اليسرى جانباً. أ خفض الفلسطيني على الأرض.	٨×١
ب تكرار ما سبق جهة اليسار مع رفع الرجل اليمنى جانباً. الرقص مع التحرك في شكل دائرة ومرجحة الأداة في التشكيل السابع. أ ثبات.	٨×١ ٨×٢
ب عمل نصف جثو مع رفع الذراع مائلاً اماماً عالياً. أ تكرار ١-٤	٤-١
ب الوقوف. تكرار ما سبق مع الدوران نصف لفة للخلف. الانتقال للتشكيل الثامن بالمشي.	٨-٥ ٨×١
أ ثني الركبتين نصفاً. ب مرجحة البندقية أفقياً جهة اليسار. أ الوثب عالياً مع التكور.	٨×٣ ٢، ١
ب مرجحة البندقية أفقياً جهة اليمين. أ ثبات.	٤، ٣
ب مرجحة البندقية خلفاً. أ مسك البندقية باليدين.	٦، ٥
ب مرجحة البندقية اماماً. أ نصف درجة خلفية لدفع الزميل بالقدمين.	٨، ٧
ب درجة امامية طائرة.	٤-١

أ، ب الدوران للوقوف مواجه.	٨-٥
أ ركل الزميل بالرجل اليمنى.	٢،١
ب الدفاع بالبندقية.	٢،١
أ، ب تكرار ماسق جهة اليسار بالرجل اليسرى.	٤،٣
أ الركل أماماً بالرجل اليمنى.	٦،٥
ب الدفاع بالبندقية أماماً أفقياً.	٦،٥
أ الركل المزدوج.	٨،٧
ب ثبات.	٨،٧
أ ثبات.	٨،٧
ب نصف درجة خلفية مكورة.	٢،١
أ ثبات.	٢،١
ب نصف درجة أمامية للوقوف.	٤،٣
أ، ب الوقوف مواجه الذراعين أماماً مسك طرفي البندقية باليدين.	٤،٣
أ جثو.	٨-٥
ب ثبات.	٢،١
أ السقوط أماماً.	٢،١
ب ثبات.	٤،٣
أ الوثب مع مد الركبتين أماماً للرقود.	٤،٣
ب ثبات.	٦،٥
أ ركل الزميل بالرجل اليمنى.	٦،٥
ب ثبات.	٨،٧
أ ثبات.	٨،٧
ب درجة أمامية للرقود.	٢،١
أ، ب الدوران للانبطاح.	٢،١
أ، ب ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب للانبطاح المائل.	٤،٣
أ، ب مد الركبتين كاملاً للوقوف.	٦،٥
أ، ب رفع الذراعين أماماً.	٨،٧
أ، ب الدوران نصف لفة مع رفع الذراعين عالياً.	٢،١
أ الدرجة الخلفية من على ظهر الزميل.	٤،٣
ب ثني الجذع أماماً.	٨-٥
أ دفع الزميل باليدين.	٨-٥
ب السقوط خلفاً للرقود قرفصاء.	٤-١
أ هاندسبرنج.	٤-١
ب ثبات.	٨-٥
الانتقال للتشكيل التاسع بالمشي.	٨-٥
أ رفع الذراعين بالشال عالياً.	٨×٢
ب رفع الذراعين بالبندقية مائلاً أماماً عاليامع عمل نصف جثو.	٤-١
أ عمل نصف جثو مع الدوران نصف لفة للخلف.	٤-١
ب مد الركبتين كاملاً.	٨-٥
أ الوقوف مع الدوران برويت.	٨-٥
ب الدوران برويت.	٤-١
أ مسك الشال أفقياً باليدين.	٤-١
ب مسك البندقية أفقياً باليدين.	٨-٥

الرقص في شكل دائرة.	٨×١
تكرار ما سبق في الجهة المقابلة.	٨×١
أ المشي خلفاً.	٨×١
ب تكوين دائرة ضيقة.	٨×١
الشد أماماً.	٨×١
الانتقال للتشكيل العاشر بالشد.	٨×٢
أ الرقص مع التحرك في الدائرة.	٨×٢
ب ثبات.	٨×٢
أ الرقص في المكان .	٨×١
ب ثبات.	٨×١
أ الرقص مع الدوران.	٨×١
ب ثبات.	٤-١
أ الدوران نصف لفة مع ثني الركبتين كاملاً ودفع اليدين على الأرض .	٤-١
ب ثبات.	٨-٥
أ دحرجة أمامية للوقوف.	٨-٥
ب ثبات.	٤-١
أ نجمة.	٤-١
ب ثبات.	٨-٥
أ الدوران نصف لفة مع وضع البندقية رأسياً على الأرض.	٨-٥
ب ثبات.	٨×١
أ الانتقال للتشكيل الحادي عشر بالجري.	٨×١
ب ثبات.	٤-١
أ كومة (قفزة القطة).	٤-١
ب ثبات.	٦ ، ٥
أ ثني الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض.	٦ ، ٥
ب ثبات.	٨ ، ٧
أ مد الركبتين كاملاً للوقوف مع رفع الذراعين عالياً.	٨ ، ٧
ب ثبات.	٤-١
أ الدوران نصف لفة لوضع البندقية على الأرض.	٤-١
ب ثبات.	٨-٥
أ عمل عجلة جانبية.	٨-٥
ب ثبات.	٤-١
أ المشي خلفاً.	٤-١
ب ثبات.	٨-٥
أ عمل هاندسبرنج.	٨-٥
ب ثبات.	٨×٢
أ الانتقال للتشكيل الثاني عشر بالجري.	٨×٢
ب ثبات.	٨×١
أ الرقص من الثبات مع تبادل مرجحة الرجلين داخلاً.	٨×١
ب ثبات.	٨×١
أ الانتقال للشكل الهرمي الول بالجري.	٨×١
ب ثبات.	٨×١
أ تكوين الشكل الهرمي الأول.	٨×١

ب ثبات.	٨×١
أ النزول مع عمل بك سمرسولت.	
ب ثبات.	٨×١
أ الانتقال للشكل الهرمي الثاني.	
ب ثبات	٨×١
أ تكوين الشكل الهرمي الثاني.	
ب ثبات	٨×١
أ النزول مع عمل باك سمرسولت.	
ب ثبات	٨×١

مرفق (ل)

الوحدات التعليمية لعرض المجموعة التجريبية (٣)

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
أ (وقوف) ب (جلوس على أربع) الدخول بالمشي. ٨×٢ الفلسطيني عمل برس بلانس. ٨×١ أ، ب ثبات . الفلسطيني رفع الذراعين أماماً ثم الدوران حول المحور الطولي. ٨×١ أ الدوران حول المحور الطولي في شكل موجه . ب ثبات. الانتقال للتشكيل الثاني بخطف ب للفلسطيني. ٨×١ أ ثبات. ٢، ١ ب رفع الفلسطيني. أ ثبات. ٤، ٣ ب خفض الفلسطيني. تكرار ٢، ١ ٦، ٥ تكرار ٤، ٣ ٨، ٧ تكرار ما سبق. ٨×١	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق	٩٠ ق
الانتقال للتشكيل الثالث برمي ب للفلسطيني وعمل الفلسطيني للدحرجة الأمامية.	٨×١
أ ثبات.	٢،١
ب مرجحة الذراع عالياً داخلاً.	
أ ثبات .	٤،٣
ب مرجحة الذراع عالياً جانباً.	
تكرار ٢،١	٦،٥
تكرار ٤،٣	٨،٧
أ ثبات.	٨×١
ب الدوران حول المحور الطولي. الفلسطيني عمل راوند أوف باك دايف ويب.	
الانتقال للتشكيل الرابع بالشد.	٨×١
أ ثبات.	٤-١
ب نثي الركبتين كاملاً مع خفض الذراعين أماماً. الفلسطيني جلوس على أربع.	
أ ثبات.	٨-٥
ب مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً. الفلسطيني ثبات.	
تكرار ما سبق	٨×١
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق أ ثبات. ب السقوط أماماً مع الدوران حول المحور الطولي نصف لفة. الفلسطيني عمل فلنكات برجل واحدة. أ، ب ثبات. الفلسطيني عمل فول تويست. الانتقال للتشكيل الخامس. أ ثبات . ب درجة خلفية شولدر لعمل شيست ثم انبطاح. الفلسطيني عمل نجمة. الانتقال للتشكيل السادس بالمشي.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق أ ( وقوف فتحاً مواجه. مسك طرفي شال أفقياً). ب (وقوف فتحاً مواجه. مسك بندقية أفقياً). أ، ب رفع الذراعين أماماً عالياً. ٢، ١ أ، ب الدوران ربع لفة جهة اليمين حول المحور الطولي مع ثني الركبتين نصفاً لعمل نصف جثو وخفض الذراعين أماماً. أ، ب مد الركبتين مع الدوران ربع لفة جهة اليسار ورفع الذراعين عالياً. ٨، ٧ أ، ب خفض الذراعين أماماً أسفل. ٨×١ تكرار ما سبق في عكس الاتجاه. ٢، ١ أ حمل الفلسطيني. ب ثني الجذع أماماً مع وضع طرف البندقية على الأرض. أ حمل الفلسطيني. ٤، ٣ ب رفع الرجل اليسرى خلفاً لعمل ميزان. ٦، ٥ أ حمل الفلسطيني. ب خفض الرجل اليسرى أسفل. ٨، ٧ أ حمل الفلسطيني. ب مد الجذع مرفع الذراعين عالياً ومسك طرفي البندقية أفقياً. أ الدوران في شكل دائرة. ٨×١ ب تكرار ما سبق مع الدوران نصف لفة للخلف. ٨×١ أ تكرار ما سبق. ب تكرار ما سبق جهة اليمين مع رفع الرجل اليسرى جانباً. أ خفض الفلسطيني على الأرض. ٨×١ ب تكرار ما سبق جهة اليسار مع رفع الرجل اليمنى جانباً.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الرقص مع التحرك في شكل دائرة ومرجحة الأداة في التشكيل السابع. أثبتت. ب عمل نصف جثو مع رفع الذراع مائلاً أماماً عالياً. أ تكرر ٤-١ ب الوقوف. تكرر ما سبق مع الدوران نصف لفة للخلف. الانتقال للتشكيل الثامن بالمشي.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق أ ثني الركبتين نصفاً. ب مرجحة البندقية أفقياً جهة اليسار. أ الوثب عالياً مع التكور. ب مرجحة البندقية أفقياً جهة اليمين. أ ثبتت. ب مرجحة البندقية خلفاً. أ مسك البندقية باليدين. ب مرجحة البندقية أماماً. أ نصف دحرجة خلفية لدفع الزميل بالقدمين. ب دحرجة أمامية طائرة. أ، ب الدوران للوقوف مواجه. أ ركل الزميل بالرجل اليمنى. ب الدفاع بالبندقية. أ، ب تكرر ما سبق جهة اليسار بالرجل اليسرى. أ الركل أماماً بالرجل اليمنى.	٩٠ ق

المحتوى	الزمن
ب الدفاع بالبندقية أماماً أفقياً. أ الركل المزدوج.	٨،٧
ب ثبات. أ ثبات.	٢،١
ب نصف درجة خلفية مكورة. أ ثبات.	٤،٣
ب نصف درجة أمامية للوقوف. أ، ب الوقوف مواجه الذراعين أماماً مسك طرفي البندقية باليدين. أ جثو.	٨-٥ ٢،١
ب ثبات. أ السقوط أماماً. ب ثبات.	٤،٣
أ الوثب مع مد الركبتين أماماً للرقود. ب ثبات.	٦،٥
أ ركل الزميل بالرجل اليمنى. ب ثبات. أ ثبات.	٨،٧ ٢،١
ب درجة أمامية للرقود. أ، ب الدوران للانبطاح.	٤،٣
أ، ب ثني الركبتين كاملاً داخلاً بالوثب للانبطاح المائل. أ، ب مد الركبتين كاملاً للوقوف.	٦،٥ ٨،٧
أ، ب رفع الذراعين أماماً. أ، ب الدوران نصف لفة مع رفع الذراعين عالياً.	٢،١ ٤،٣
أ الدرجة الخلفية من على ظهر الزميل. ب ثني الجذع أماماً. أ دفع الزميل باليدين.	٨-٥ ٤-١
ب السقوط خلفاً للرقود قرفصاء. أ هانديسرينج. ب ثبات.	٨-٥
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل التاسع بالمشي. أ رفع الذراعين بالشال عالياً. ب رفع الذراعين بالبندقية مائلاً أماماً عالياً مع عمل نصف جثو. أ عمل نصف جثو مع الدوران نصف لفة للخلف. ب مد الركبتين كاملاً. أ الوقوف مع الدوران برويت. ب الدوران برويت. أ مسك الشال أفقياً باليدين. ب مسك البندقية أفقياً باليدين. الرقص في شكل دائرة. تكرار ما سبق في الجهة المقابلة. أ المشي خلفاً. ب تكوين دائرة ضيقة. المشي أماماً.	٩٠ ق ٨×٢ ٤-١ ٨-٥ ٤-١ ٨-٥ ٨×١ ٨×١ ٨×١ ٨×١
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إجماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق الانتقال للتشكيل العاشر بالشد. ٨×٢ أ الرقص مع التحرك في الدائرة. ٨×٢ ب ثبات. أ الرقص في المكان . ٨×١ ب ثبات. أ الرقص مع الدوران. ٨×١ ب ثبات. أ الدوران نصف لفة مع ثني الركبتين كاملاً ودفع اليدين على الأرض . ٤-١ ب ثبات. ٨-٥ أ دحرجة أمامية للوقوف. ٤-١ ب ثبات. أ نجمة. ٨-٥ ب ثبات. أ الدوران نصف لفة مع وضع البندقية رأسياً على الأرض. ب ثبات. أ الانتقال للتشكيل الحادي عشر بالجري. ٨×١ ب ثبات.	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق	٩٠ ق
٤-١ أ كومة (قفزة القطة). ب ثبات.	
٦، ٥ أ ثني الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض. ب ثبات.	
٨، ٧ أ مد الركبتين كاملاً للوقوف مع رفع الذراعين عالياً. ب ثبات.	
٤-١ أ الدوران نصف لفة لوضع البندقية على الأرض. ب ثبات.	
٨-٥ أ عمل عجلة جانبية. ب ثبات.	
٤-١ أ المشي خلفاً. ب ثبات.	
٨-٥ أ عمل هانديسبرنج. ب ثبات.	
٨×٢ أ الانتقال للتشكيل الثاني عشر بالجري. ب ثبات.	
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على ما سبق أ الرقص من الثبات مع تبادل مرجحة الرجلين داخلا. ب ثبات. أ الانتقال للشكل الهرمي الولى بالجري. ب ثبات. أ تكوين الشكل الهرمي الأول. ب ثبات. أ النزول مع عمل بك سمرسولت. ب ثبات. أ الانتقال للشكل الهرمي الثاني. ب ثبات أ تكوين الشكل الهرمي الثاني. ب ثبات أ النزول مع عمل باك سمرسولت. ب ثبات	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على العرض كله	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

المحتوى	الزمن
أعمال إدارية إحماء	١٥ ق
المراجعة على العرض كله	٩٠ ق
أعمال إدارية ختام	١٥ ق

مرفق (م)

أسماء السادة محكمى عروض البحث

## أسماء السادة محكمى عروض البحث

- أ.د/ عماد الدين نوفل أحمد. أستاذ التمرينات بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
- أ.د/ نادر محمد مرجان. أستاذ التمرينات بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
- د/ إسلام محمد سالم. مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
- د/ سمير عبد النبى شعبان. مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

## ٧/٠ ملخص البحث

١/٧ ملخص البحث باللغة العربية

٢/٧ مستخلص البحث باللغة العربية

٣/٧ ملخص البحث باللغة الإنجليزية

٤/٧ مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## ١٧ ملخص البحث باللغة العربية

الموضوع: تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهارى  
والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة  
الباحث: حسنين عبد الهادى عبد الهادى حسنين

### مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحث بمعاونة أعضاء هيئة التدريس فى تدريس مادة التمرينات بالكلية  
لاحظ ضعف مستويات طلاب الفرقة الثانية المهارية والمعرفية فى المادة.

ومن خلال الاهتمام بالعروض الرياضية والتي ظهرت فى بطولات المدارس والجامعات  
والأندية والمهرجانات الرياضية والاحتفالات والأعياد القومية وحفلات المدارس ودور الأيتام  
وكثير من الهيئات وظهورها فى صورتها الحديثة - الجمباز العام - حيث يحتوى كما ذكر  
محمد العربى شمعون نقلاً عن اللجنة الفنية للجمباز العام بالاتحاد الدولى على عدة أشكال منها  
التمرينات والجمباز الفنى والإيقاعى والرقص والأكروبات ولم يقتصر محتوى عروض الجمباز  
العام على التمرينات فقط، فقد أصبح من الضرورى مواكبة هذا التطور حتى يتسنى لنا المنافسة  
فى ذلك المجال خصوصاً فى بطولات الكليات المتخصصة وبالتالي يحدث التطور والتقدم فى  
المستوى المهارى والمعرفى للطلاب وأيضاً مستوى الرضا لديهم. (٧: ٧١-٧٢)

لذلك فقد اقترح الباحث أن يحتوى العرض النهائى لطلاب الفرقة الثانية بنين فى امتحان  
نهاية الفصل الدراسى على بعض أشكال الجمباز العام (العروض الرياضية) بدلاً من الشكل  
التقليدى وهو التمرينات فقط وتقسم على ثلاثة مجموعات يحتوى عرض المجموعة الأولى على  
تمرينات فقط بينما يحتوى عرض المجموعة الثانية على تمرينات وأكروبات ويحتوى عرض  
المجموعة الثالثة على تمرينات وأكروبات وجمباز فنى ورقص، ثم المقارنة بينهم فى مستوى  
الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل  
المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة وذلك من  
خلال التعرف على:

١. تأثير استخدام أشكال الجمباز العام قيد البحث على مستوى الرضا فى مادة التمرينات لدى المجموعات التجريبية الثلاثة.
٢. تأثير استخدام أشكال الجمباز العام قيد البحث على مستوى التحصيل المهارى فى مادة التمرينات لدى المجموعات التجريبية الثلاثة.
٣. تأثير استخدام أشكال الجمباز العام قيد البحث على مستوى التحصيل المعرفى فى مادة التمرينات لدى المجموعات التجريبية الثلاثة.
٤. الفرق بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى مستوى الرضا والتحصيـل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات.

#### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديـة للمجموعات التجريبية الثلاثة فى مستوى الرضا فى مادة التمرينات عند مستوى معنوية ٠,٠٥.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديـة للمجموعات التجريبية الثلاثة فى مستوى التحصيل المهارى فى مادة التمرينات عند مستوى معنوية ٠,٠٥.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديـة للمجموعات التجريبية الثلاثة فى مستوى التحصيل المعرفى فى مادة التمرينات عند مستوى معنوية ٠,٠٥.
٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى القياس البعدي لمستوى الرضا والتحصيـل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات.

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية.

#### مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة.

#### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بنين - كلية التربية الرياضية بالمنصورة واشتملت العينة على ٦٦ طالب، تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية اشتملت كل مجموعة على عدد ٢٢ طالب.

- المجموعة التجريبية الأولى: احتوى العرض الرياضى للجمباز العام الخاص بها على بعض التمرينات. (مرفق د)

- المجموعة التجريبية الثانية: احتوى العرض الرياضي للجمباز العام الخاص بها على بعض التمرينات والأكروبات. (مرفق هـ)
- المجموعة التجريبية الثالثة: احتوى العرض الرياضي للجمباز الخاص بها على بعض التمرينات والأكروبات ومهارات من الجمباز الفني وحركات من الرقص. (مرفق و)

#### وسائل جمع البيانات

- ١- مقياس الرضا الحركى من تصميم نيلسون وآلن واقتباس الأستاذ الدكتور/ محمد حسن علاوى واشتمل على ٣٠ عبارة . مرفق (أ)
- ٢- استمارة تقييم العروض الرياضية من تصميم الأستاذ الدكتور/ محمد مرسل حمد أرباب واشتملت على ١٠ محاور وهى (التجهيزات - الدخول - التشكيلات - المحتوى - الموسيقى - الملابس - الزمن - الخروج - نواحي تقييم كلية - التقرير الكتابى والمصور للعرض). مرفق (ب)
- ٣- الاختبار المعرفى لمادة التمرينات من تصميم الأستاذ الدكتور/ محمد مرسل حمد أرباب، واشتمل على ٦ محاور هى (تاريخ تطور التمرينات - ماهية التمرينات - طرق تدريس التمرينات - درس التمرينات - علاقة التمرينات بالعلوم الأخرى - التمرينات بالأدوات الرياضية)، وقد تم تعديل العبارات رقم (٣-١٠-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-٢٧-٣٢-٣٤-٣٥-٣٨-٤٠-٤١-٤٧) بما يتناسب مع المقرر النظرى الحالى لتمرينات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة. مرفق (ج)
- ٤- كاميرا فيديو لتصوير العروض.

#### المعالجات الإحصائية

- استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :
- المتوسط الحسابى.
  - الانحراف المعيارى.
  - معامل الارتباط.
  - اختبار دلالة الفرق بين نسبتين مستقلتين.
  - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلى وبعدى).
  - تحليل التباين أحادى الاتجاه للمجموعات المستقلة.
  - دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوى L.S.D.

## الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث، وفى حدود العينة، والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- يؤثر استخدام التمرينات فقط فى عرض الجمباز العام قيد البحث تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- ٢- يؤثر استخدام التمرينات والأكروبات فى عرض الجمباز العام تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- ٣- يؤثر استخدام التمرينات والأكروبات والجمباز الفنى والرقص فى عرض الجمباز العام تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- ٤- يؤثر زيادة تنوع أشكال الجمباز العام داخل عرض الجمباز العام تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

## التوصيات

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يوصى الباحث بما يلى:

- ١- العمل على تنوع أشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد.
- ٢- البحث فى اتجاهات الطلاب نحو الجمباز العام كفرع من فروع الجمباز.
- ٣- تطبيق الجمباز العام كمقرر دراسى فى مادتى التمرينات والجمباز.
- ٤- البحث فى تأثير الجمباز العام على باقى الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الطلاب.
- ٥- البحث فى اتجاهات الطلاب نحو أساليب الإيقاع المختلفة المصاحبة لعروض الجمباز العام.

## ٢/٧ مستخلص البحث

تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة

يهدف الباحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض أشكال الجمباز العام على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٦٦ طالب من طلاب الفرقة الثانية، وكانت أهم النتائج أن زيادة التنوع فى أشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية ويوصى الباحث بضرورة تنوع أشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد.



**Mansoura University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Department of Curriculum and Teaching Methods**  
**In Physical Education**

**Effect of using some forms of general gymnastics at the level  
of public satisfaction and attainment of knowledge and skills  
in the subject of exercise among students in the Faculty of  
Physical Education in Mansoura**

by

**Hassanin Abdel-Hadi Abdel Hadi Hassanin**

**Assistant teacher's curriculum and teaching methods**  
**In Physical Education Department**  
**Mansoura Faculty of Physical Education**  
**Mansoura University**

**Within the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (ph.D)**  
**In Physical Education**

**Supervision**

**Prof. Dr./**

**Mohamed Mirsal Hamad Arbab**

Professor of exercise in Department of curricula and  
teaching methods of physical education and  
vice dean of Education students affairs  
Faculty of Physical Education  
Mansoura University

**Prof. Dr. /**

**Ibrahim, Saad Zaghloul**

Professor of gymnastics and head of Gymnastics  
and Exercises department  
Faculty of Physical Education  
Banha University

## Summary of research

**Topic:** Effect of using some forms of general gymnastics at the level of public satisfaction and attainment of knowledge and skills in the subject of exercise among students in the Faculty of Physical Education in Mansoura .

**Investigator:** Hassanein Abdel-Hadi Abdel Hadi Hassanin

### Research problem:

Through the help of a researcher in the faculty members teaching Exercise observed in the overall low level of collection of the second year students.

Skills and knowledge in this article note that the level is measured Their skills through sports award presentations, which were performed Studied as a result of the free exercise skills and tools in addition to Maignon in devising the tools and exercises, and skills.

Given the importance of exercise for any sport that is suggested by Sports, which contains the offer is evaluated at the end of the test School on some form of gymnastic year which include:

- Offers exercises.
- Offers technical gymnastics.
- Rhythmic Gymnastics offers.
- Dance performances.
- Offers Acrobat.

(9 to 71: 72)

In order to raise the level of performance and class in college sports and offer Raise the level of satisfaction nicknamed

for students, leading to a higher level of knowledge acquisition in their article Exercises. And the researcher chose a form of gymnastics General (exercises - Gymnastics Artistic- Dance - Acrobat), it is their Kmahtoy to present the experimental group and Introduced compared to the control group, which contains the traditional exercises Only.

**The goal of research:**

**The research aims to:**

Identify the impact of the use of gymnastics in the year in question Sports to offer the level of satisfaction and achievement in the skills and knowledge exercises to the students of the Faculty of Education and Sports Mansoura this through:

1. Identify the impact of the use of gymnastics in the year in question Sports presentation of the variables in question to the group the pilot.
2. Identify the impact of the use of exercise only in the sports supply Of the variables under consideration in the experimental group.
3. Identify the difference between the experimental and control group in Of the variables under discussion.

**Research questions:**

1. What is the significance of statistical differences between the tribal and Alkiesin dimensional of the experimental variables under consideration?
2. What is the significance of statistical differences between the tribal and Alkiesin dimensional of the control variables in the question?
3. What is the significance of statistical differences between the two groups and the pilot control the variables in question?

## **Search method**

Experimental approach used by the two groups, one experimental and the other officer sample search research sample was selected from students deliberate manner Party Boys II - Faculty of Physical Education and Mansoura Zahraa Sample to 44 students, was then divided equally into two groups One pilot and the other officer Zahraa each group on a number 22 The student is shown the scale of (1) The experimental group: consisted of the presentation at the Special Sports Four forms of gymnastics year.

Almjmuapaldhabtp: Sports Special offer contained on the exercise Only.

## **Means of data collection**

1. Nicknamed the measure of satisfaction from the design and Alan Nelson and Professor Quote Dr. / Mohammad Hassan Allawi.
2. Test knowledge of the material of the design exercise of Professor / Mohammed Hamad Mirsal employers.
3. Evaluation form offers special sports of the University of Alexandria Design Prof. Dr. / Mohamed Hamad Mirsal employers.

## **Statistical treatments**

Use transactions by the following statistics:

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Skewness factor.
- Correlation coefficient.

Test - (v) an indication of the differences between different Mjmoattabn equal Number.

Test - (v) an indication of the differences between the two measures of the same group, different (Tribal, and after me)

- Ka.

### **Conclusions**

1. Affect the use of some form of gymnastics in general a positive effect

Variables under consideration:

- Nicknamed the level of satisfaction.

- The level of skills attainment.

- The level of knowledge acquisition.

2. Superiority of the experimental variables in the control group under Research.

3. The existence of a difference between the rates of improvement of the changes under consideration by the group The pilot.

### **Recommendations**

- Use of gymnastics offers special sports year with Exercises.

- The need to research the applicability of gymnastics as a general course in Article gymnastics.

- The need to research the impact of general gymnastics on the social aspects of students.

- The need to research the trends of the students about gymnastics

General branch of the branches of Gymnastics.

## **Abstract**

Impact of the use of some forms of gymnastics at the level of public satisfaction and attainment and cognitive skills in the subject of exercise among students in the Faculty of Physical Education in Mansoura.

The researcher aims to identify the impact of the use of some forms of gymnastics at the level of public satisfaction and attainment and cognitive skills in the subject of exercise among students in Mansoura Faculty of Physical Education curriculum has been used by the pilot sample Zahraa 44 students the second year, and the most important results that the use of some forms of gymnastics general a positive effect on the variables under consideration and is recommended by using the general forms of gymnastics offers sports with special exercises.