

” بسم الله الرحمن الرحيم ”

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مكونات اللياقة البدنية والاختبارات المرشحة
لقياسها لتلاميذ (الصف الخامس الابتدائى) الحلقة الاولى
من مرحلة التعليم الاساسى

السيدة الاستاذة /

تحية طيبة وبعد

تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على وجهة نظر سيادتكم حول مكونات
اللياقة البدنية والاختبارات الملائمة لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائى لقياس عناصر
اللياقة البدنية المقررة وفقا للمنهاج المطور (القوة العضلية – الجلد الدورى التنفسى –
الرشاقة – المرونة – القدرة – السرعة – التوافق العضلى العصبى – الدقة – التوازن)

وتستخدم الباحثة برنامج مقترح باستخدام أداة الباراشوت للتعرف على تأثيره فى تنمية
بعض الصفات البدنية على تلاميذ الصف الخامس الابتدائى .

وحيث أن الباراشوت يعتمد فى استخدامه على عضلات الذراعين والمنكبين ورسغ اليد
هذا بالإضافة الى اشتراك جميع أجزاء الجسم فى أداء الحركة ولهذا السبب فان الجهد
المبذول فى استخدامه يفوق الجهد المبذول عند استعمال أى أداة أخرى .

لذا ترحو الباحثة من سيادتكم التكرم بالاجابة على الاستفتاء المرفق للاسترشاد بأرائكم
العلمية التى تخدم البحث .

والباحثة تشكر سيادتكم تعاونكم المخلص فى مجال البحث العلمى وتفضلوا بقبول فائق

الاحترام .

اشراف

الباحثة

أ.د . زينب عمر (أ . بقسم طرق التدريس والتدريب

م . هالة احمد مصطفى احمد

والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات

بقسم طرق التدريس والتدريب

بالقاهرة)

والتربية العملية

أ.م.د / نادية حسن هاشم (أ . بقسم طرق التدريس والتدريب

والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة)

أولا : بيانات خاصة :

المهنة :
المؤهل :
تاريخ التخرج :

ثانيا :

الرجاء من سيادتكم ترتيب مكونات اللياقة البدنية التالية من وجهة نظركم تبعا لدرجة أهميتها بالنسبة لهذه المرحلة السنوية (٩ : ١١ سنة) وذلك من خلال توصيل كل مكون بالترتيب المناسب له .

<u>المكون</u>	<u>الترتيب</u>
القوة	الاول
التحمل	الثاني
السرعة	الثالث
المرونة	الرابع
القدرة	الخامس
الرشاقة	السادس
التوازن	السابع
التحمل الدورى التنفسى	الثامن

إذا كان لديكم اضافة للمكونات السابق ذكرها والتي لم تتضمنها الاستمارة وتعتقدون أنها ذات أهمية خاصة بالنسبة لمكونات اللياقة البدنية لهذه المرحلة السنوية فالرجاء تسجيلها وتحديد ترتيبها بالنسبة لباقي العناصر في الجزء المخصص لذلك .

ثالثا :

أمام سيادتكم جدول يشتمل على الاختبارات المختارة لكل مكون من مكونات اللياقة البدنية للمرحلة السنوية من (١٠ : ١١ سنة) - الصف الخامس الابتدائى .

– والمطلوب من سيادكم ترشيح اختبار يقيس من وجهة نظركم ماوضع من أجله • وذلك بوضع علامة (✓) تحت الخانة المخصصة لذلك وإمام الاختبار المختار •

– مع رجاء اذا كان لديكم أية اضافات فالرجا تسجيلها في المكان المخصص لذلك •

١ – اختبارات الجلد الدوري التنفس

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ –	٦٠٠ ياردة مشى وجرى	ث	الاول
٢ –	٤٠٠ م جرى	يسجل الزمن بالثوان لاقرب $\frac{1}{10}$ الثانية	الثاني
٣ –	٦٠٠ م مشى وجرى	م / ث	الثالث
٤ –	الجرى في المكان لمدة دقيقتين	تسجل عدد لمسات الرجل اليمنى للارض	الرابع
٥ –	الجرى المكوكى ٥ x ٥ م	يسجل الزمن بالثوان لاقرب $\frac{1}{10}$ الثانية	الخامس

ملحوظة :

ضع علامة (✓) على اختبار واحد فقط من كل مجموعة اذا كنت تريد اضافة اختبارات

اخرى •

١ –

٢ –

اختبارات الدقة

م	أسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ –	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	☐ الاول
٢ –	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	☐ الثاني
٣ –	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	درجة	☐ الثالث
٤ –	اختبارات اخرى		☐ الرابع
٥ –			☐ الخامس

اختبارات المرونة

٢	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ -	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	سم	☐ الاول
٢ -	ثنى الجذع اماما من الوقوف	سم	☐ الثانى
٣ -	ثنى الجذع اماما من الجلوس طولا	سم	☐ الثالث
٤ -	اختبار الكوبرى اختبارات اخرى :	سم	☐ الرابع
٥ -			☐ الخامس
٦ -			☐ السادس

اختبارات القوة العضلية

٢	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ -	قوة القبضة باستخدام ديناموميتر القبض كمؤشر للقوة العامة للجسم .	كجم أو رطل	☐ الاول
٢ -	الشدة لاعلى من التعلق (للبنين)	عدد	☐ الثانى
٣ -	الشدة لاعلى المعدل (للبنات)	عدد	☐ الثالث
٤ -	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (للبنين) والمعدل (للبنات)	عدد	☐ الرابع
١ -	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين		☐ الاول
٢ -	الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية	مرة / ٣٠ ث	☐ الثانى

ملحوظة :

ضع علامة (✓) على اختبار واحد فقط من كل مجموعة .

اذا كنت تريد اضافة اختبارات اخرى .

١ -

٢ -

أختبارات الرشاقة

م	أسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ -	الجرى حول دائرة قطرها (١٢ قدم)	يسجل الزمن في الجرى حول الدائرة (دورة واحدة)	☐ الاول
٢ -	الجرى اللولبي	الزمن بالثواني	☐ الثانى
٣ -	الجرى الارتدادى الجانبى لمدة (١٠ ث)	عدد الخطوط الجانبية التى قطعها خلال العشر ثوان	☐ الثالث
٤ -	الجرى المكوكى ٤ x ٩ م	الزمن بالثوان	☐ الرابع
٥ -	لجرى الزجراج مسافة ٩ م	الزمن بالثوان	☐ الخامس
٦ -	اختبارات اخرى		☐ السادس
٧ -			☐ السابع

أختبارات القدرة

م	أسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار	الطرف العلوى
١ -	رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة	المسافة م سم	☐ الاول	
٢ -	الوثبات المتتالية فى المكان لمدة (١٥ ث)	عدد الوثبات خلال (١٥ ث)	☐ الثانى	
٣ -	الوثب العريض من الثبات	المسافة بسم	☐ الثالث	
٤ -	الوثب العمودى من الثبات	المسافة سم	☐ الرابع	
٥ -	أختبارات أخرى		☐ الخامس	
٦ -			☐ السادس	

أختبارات السرعة

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ -	سرعة دوران الذراع حول السلة	يسجل عدد الدوائر التي يقيم بها في العشرين (٢٠) ث	☐ الاول
٢ -	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	يسجل الزمن بالثانية	☐ الثانى
٣ -	عدو ٤ ثوان من البدء العالى	تقاس المسافة	☐ الثالث
٤ -	<u>أختبارات اخرى :</u>		☐ الرابع
٥ -			☐ الخامس

أختبار التوافق

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ -	الدوائر المرقمة قطر كل دائرة (٦٠ سم)	يسجل الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثانى دوائر	☐ الاول
٢ -	رمى وأستقبال الكرات	درجة لكل محاولة صحيحة	☐ الثانى
٣ -	<u>أختبارات اخرى</u>		☐ الثالث
٤ -			☐ الرابع

أختبارات التوازن

م	أسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار المختار
١ -	اتزان الكرة	يسجل الزمن	☐ الاول
٢ -	الوقوف بالقدم (طوليه) على العارضة •	يسجل الزمن	☐ الثانى
٣ -	الوقوف بمشط القدم على مكعب (١٠ x ١٠ x ١٠ سم) أختبارات اخرى	يسجل الزمن	☐ الثالث
٤ -			☐ الرابع
٥ -			☐ الخامس

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء فى مجال

طرق تدريس والتدريب والتربية العملية

لتحديد

تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز الباراشوت (المظلة) فى درس التربية

البدنية على تنمية بعض الصفات البدنية لتلاميذ

المرحلة الإبتدائية

إعداد

الباحثة : هاله أحمد مصطفى احمد

إشراف

الأستاذ الدكتور /

بعد التحية ...

تقوم الباحثة / هالة أحمد مصطفى المعيدة بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة بدراسة عنوانها : -

« تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز الباراشوت (المطلة) فى درس التربية البدنية على تنمية بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية »

وبما أن سيادتكم أحد الخبراء فى جمهورية مصر العربية فإن الأمل كبير فى الإستفادة من خبرتكم نحو البرنامج المقترح .

ولذا نرجو من سيادتكم بإبداء رأى فى هذا البرنامج المقترح

وأخيرا لا يسع الباحثة سوى تقديم الشكر مقدماً لمساعدتكم البناء والإيجابيه .

ونشكر لسيادتكم صادق تعاونكم ،،،

الباحثة

هالة أحمد مصطفى

يعتبر الباراشوت من أحب أدوات اللعب عند الأطفال والكبار ويستخدم عادة فى الأنشطة الجماعية وحيث يتطلب تعاون المجموعه فى العمل الجماعى كما أنه من أهم وأكمل نواحي النشاط لإكساب التلاميذ اللياقه البدنيه من خلال النشاطات يعمل التلاميذ معا لتعزيز مستوى لياقتهم البدنيه هذا بالإضافة إلى تنميه المهارات الحركيه .

وإستخدام الباراشوت فى درس التربية الرياضية يبعث عامل التشويق والمرح ، ويكسب البهجه والسعاده فى نفوس التلاميذ مما يثير دافعيّتهم للأداء ، بالإضافة إلى تنميه السلوك التعاونى حيث يستمتع به التلاميذ من خلال العديد من الألعاب والأنشطة الإيقاعيه أثناء مسكنه وتحركهم بطرق عديده سواء والباراشوت مسطح أو مقبب أو بإستخدام الأدوات اليدويه الصغيره مما يؤدى إلى تناسى الجهد الذى يبذله التلاميذ بل أن هذا الشعور بالسرور والسعاده يدفعهم إلى مزيد من القدره على الأداء فى إقبال وسهوله وخفه .

١ - تم إعداد هذا البرنامج بإستخدام الباراشوت فى تمارينه لتنمية بعض الصفات البدنيه لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس الدراسى بالمرحله الأساسيه .

٢ - يحتوى البرنامج المقترح على عدد من التمارينه التى تنمى بعض الصفات البدنيه لمعظم أجزاء الجسم من خلال جزء الإعداد البدنى من درس التربية الرياضية والذى تنحصر مدته فى ١٠ ق

٣ - سوف يتم تطبيق ٥ وحدات تعليميه .

٤ - كل وحدة تعليمية سيتم تطبيقها لمدة ٦ دروس مع الزيادة التدريجية فى شدة وحجم العمل .

الوحدة التعليمية الأولى

التمرين	الشــــــــــــــــرح	شكل الدائرة	الهدف من التمرين
١	(وقوف نصف تلاميذ الفصل أمام نصف دائره الباراشوت بمواجه الظهر مع رفع الذراعان عالياً) . الجرى فى الملعب مع ترك نصف الباراشوت يرفرف فى الهواء (لتقليد جريه الحدأه) ثم يتم تبادل الجرى بين نصفى تلاميذ الفصل .		سرعة
٢	(الوقوف المواجهه للباراشوت القبض على الباراشوت فى مستوى الوسط) رفع الباراشوت بقوه حتى تصل الذراعان عالياً لعمل قبه فى العد (٢:١) ثم الدخول خطوه فى (٤:٣) والدوران لمواجه الظهر للباراشوت فى العد (٦: ٥) ثم النزول ركبه ثنى مع حبس الهواء (الوصول لوضع الاقعاء) . فى العد (٨:٧) والثبات فى العد (١ - ٤) والرجوع للوضع الاصلى فى العد (٨-٥) يكرر (العروسه المستخبيه)		توافق
٣	اللعب تحت قبه الباراشوت بتنطيط الكره ٣ مرات والرجوع للمكان قبل هبوط قبه الباراشوت .		الرشاقة
٤	أ [الرقود أسفل الباراشوت والقبض عليه] رفع الرأس والكتفين (٢ : ١) ثم الرقود (٤:٣) يكرر ثلاث مرات . ب [الإنبطاح أسفل الباراشوت والقبض عليه] رفع الصدر والذراعين عالياً (٢:١) ثم الرجوع (٤:٣) يكرر ثلاث مرات ثم الرجوع على الظهر (٤:١) والجلوس تربيع (٢:١) ثم الوقوف (٤:٣) .		مرونة
٥	اللعب تحت قبه الباراشوت بأداء الدحرجه الاماميه مرتين والرجوع للمكان قبل هبوط فيه الباراشوت .		توازن

الوحدة التعليمية الثانية

التمرين	الشــــــــــــرح	شكل الدائرة	الهدف من التمرين
١	[الوقوف القبض على الباراشوت باليدين فى مستوى الوسط . نظر الباراشوت ورفع بقوه حتى تصل الذراعان فى المد عاليا لعمل قبه فى العد (٢:١) ثم الدخول لعمل دائره صغيره فى العد (٤:٣) ثم ترك الباراشوت والجري بعيدا عنه فى (٨:٥) يكمر		قدرة
٢	(الجثو المواجه للباراشوت القبض على الباراشوت الملامس للارض باليدين) الوقوف مع رفع الذراعان عاليا بقوه لعمل قبه فى العد (٢:١) والرجوع للوضع الاصلى فى العد (٤:٣) .		تحمل
٣	(الوقوف المواجه للباراشوت . القبض عليه باليدين فى مستوى الوسط) وضع كره سله فوقه رفع وخفض الذراعين لتدوير كره السله دوائر كبيره وصغيره حول مركز الباراشوت .		توافق
٤	(الرقود أسفل الباراشوت القبض على الباراشوت فى مستوى الصدر) رفع الرجلين معا زاويه قائمه فى العد (٤:١) والنزول ببطء فى العد (٨:٥) يكرر .		قوة
٥	اللعب تحت الباراشوت يرقم التلاميذ من (٣:١) عند إعطاء الأمر يقوم التلاميذ برفع الباراشوت لعمل قبة والرقم المنادى عليه يقوم بالمشى على أربع ويرجع إلى مكانه قبل هبوط قبه الباراشوت .		رشاقة

الوحدة التعليمية الثالثة			
التمرين	الشــــــــــــــــرح	شكل الدائرة	الهدف من التمرين
١	(الوقوف مواجه الجانب الايسر للباراشوت) القبض عليه بالذراع اليسرى فى المد عاليا - الذراع اليمنى ثبات الوسط يتم وقوف أحد التلاميذ فوق مركز الباراشوت . المشى فى العد (١٦:١) والباراشوت شكل القمع ثم تغيير المشى فى الاتجاه الآخر فى العد (١٦:١) يكرر		توازن
٢	اللعب تحت قبه الباراشوت بعمل دوائر لتلاميذ الرقم المنادى عليه والرجوع للمكان قبل هبوط قبه الباراشوت .		سرعة
٣	(الوقوف المواجه للباراشوت القبض عليه باليدين فى مستوى الوسط) دوران الجذع بالسقوط جهة اليمين فى العد (٨:١) وجهه اليسار فى العد (٨:١) يكرر		مرونة
٤	(الوقوف المواجه للباراشوت القبض عليه باليدين وضع عدد من كرات فوقه) رفع وخفض الذراعين لجعل الكور ترتفع وتنخفض (تقليد الفشار أثناء قلبيه) .		قوة
٥	(الوقوف المواجه للباراشوت القبض على الباراشوت فى مستوى الوسط) رفع الباراشوت بقوة حتى تصل الذراعان عاليا لعمل قبه فى العد (٢:١) ثم الدخول خطوه فى العد (٤:٣) والدوران لمواجهه الظهر فى العد (٦:٥) . ثم النزول ركبه ثنى للوصول لوضع الاقعاء (٨:٧) والثبات فى العد (٤:١) والرجوع للوضع الاصلى فى العد (٨:٥)		توافق

الوحدة التعليمية الرابعة			
التمرين	الشــــــــــــــــرح	شكل الدائرة	الهدف من التمرين
١	(الوقوف مواجه الجانب الايسر للباراشوت) القبض عليه بالذراع اليسرى فى المد عرضاً - الذراع اليمنى ثبات الوسط - المشى فى العد (١٦:١) ثم الجرى ثم تغيير للمشى فى الاتجاه الآخر فى العد (١٦:١) ثم الجرى يكرر .		سرعة
٢	(الوقوف المواجه للباراشوت فى دائرة ومسكه باليدين) رفع الباراشوت لاعلى بقوة حتى تصل الذراعان فى المد عالياً فى العده (١ : ٢) الجرى للداخل لعمل القبه (٤:٣) خفض الباراشوت على التلاميذ ليغطيهم (٦:٥) الرجوع للوضع الابتدائي (٨:٧)		قدرة
٣	(الوقوف المواجه للباراشوت - الذراعان فى المد عرضاً ممسكه بالباراشوت) فتح القدمين (٢:١) سقوط الجذع أماماً أسفل (٤:٣) هز الباراشوت لاعلى ولأسفل (٦:٥) ثم الرجوع للوضع الابتدائي (٨ : ٧)		مرونة
٤	(الوقوف فى اتجاه الدائره - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المد عرضاً ممسكه به واليسرى ثابتة فى الوسط) المشى فى إتجاه الدائره على أطراف الاصابع يكرر فى الاتجاه العكسى .		توازن
٥	(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) إعطاء رقم لكل تلميذ من (٣:١) توضع عدد من الكور وليكن (١٠) وعند إعطاء الامر يرفع الباراشوت عالياً . فى وضع القبه وينادى المدرس على رقم ما وليكن (١) مثلاً وعلى اللاعب الذى نودى على رقمه أن يجرى الى الكره وينطقها (تنطيط الكره) ثم يضعها فى مكانها ويعود الى مكانه قبل أن يسقط الباراشوت ويلمسه .		توافق

الوحدة التعليمية الخامسة

التمرين	الشــــــــــــــــرح	شكل الدائرة	الهدف من التمرين
١	(الوقوف المواجه للباراشوت مسكه باليدين فى المد أماماً الزحلقه جهه اليمين (٤:١) ثم الدبده مع رفع وخفض الباراشوت (٨:٥) يكرر جهه اليسار .		توافق
٢	(الجلوس أسفل الباراشوت والارجل مفروده تحتها) الرجوع للخلف ببطء للوصول الى وضع الوقود (٤:١) الرجوع للوضع الاصلى (٨:٥) تبادل الافراد الذين يتحركون لاسفل مع الأفراد الذى يتحركون لأعلى .		قوة
٣	(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) رفع الباراشوت مع نظره لاعلى الجرى اتجاه مركز الباراشوت وعمل دائرة صغيره (٤:١) ثم فتح الدائره والرجوع للوضع الابتدائى (٨:٥)		قدرة
٤	(الوقوف فى اتجاه الدائره والذراع اليمنى للداخل جهة للباراشوت فى المد عرضاً ممسكه به واليسرى ثابتة فى الوسط) حجل للامام فى إتجاه الدائره (٤:١) ثم الحجل للخلف (٨:٥) .		تحمل
٥	(الوقوف المواجه للباراشوت) وضع عدد من الكور البلاستيك فوقه (١٠ : ٢٠ كره) التحكم فى رفع وخفض الباراشوت لدحرجه الكرات عليه ومحاولة سقوطها على الارض من الثقب الموجود فى منتصف الباراشوت		دقة

مرفق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

بطاقة تسجيل للبيانات والاختبارات

الاسم : تاريخ الميلاد :

العنوان : - الطول :

المدرسة الوزن : -

الثالثة	الثانية	الأولى	المحاولات المتغيرات
			١ - اختبار قوة القبضة ٢ - اختبار التصويب على مربع فى ٣٠ ث ٣ - اختبار العدو ٢٣٠ فى بدايه متحركه ٤ - اختبار رمى الكرة الناعمة لأقصى مسافة ٥ - اختبار الجرى فى المكان لمدة دقيقة ٦ - اختبار بنى الجزع للأمام فى الوقوف . ٧ - اختبار الوقوف على مشط القدم . ٨ - اختبار التصويب اليد على دوائر متداخله ٩ - اختبار الجرى الزجز ١ ج لمسافه ٩م

مرفق (٤) الأختبار الاول

- إسم الأختبار : قوة القبضة
- الغرض من الأختبار : قياس قوة القبضة
- الأدوات : جهاز المانوميتر - مسحوق الماغنسيوم
- مواصفات الأداء : يمسك المختبر بالجهاز فى قبضة اليد ، ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز ، كما يفضل مسح اليد الماغنسيوم لمنع إنزلاق الجهاز .
- التسجيل : تسجيل القراءة لأقرب نصف رطل
- التوجيهات : يجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لاي جسم المختبر نفسه كما يجب تجنب حركات نظر ومرجحة الذراع عند الاداء

(٢) الأختبار الثانى

- إسم الأختبار : التصويب على مربع فى (٣٠ ث)
- الغرض من الأختبار : قياس التوافق بين العين واليد
- الأدوات : كرة يد - حائط - ساعة إيقاف
- مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض وعند سماع الإشارة بالبدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط داخل المربع المرسوم بأى طريقه يراها ثم يتسلمها مره ثانيه ليقوم بتمريرها ، وهكذا بأقصى سرعه ممكنه ولمدة ٣٠ ث
- التسجيل : عدد المرات الصحيحه داخل المربع أو على حدود المربع لمدة ٣٠ ث
- توجيهات :
 - ١ - يجب الاحتفاظ بالقدمين خلف خط البدايه أثناء تمرير الكرة نحو الحائط
 - ٢ - إذا سقطت على الأرض بين خط البدايه والحائط فالمختبر حق اجتياز خط البدايه وإستعادة الكرة وإستئناف التمرير من جديد
 - ٣ - يسمح للمختبر بالتحرك خلف خط البدايه
 - ٤ - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط

(٣) الاختبار الثالث

أسم الاختبار : عدو ثلاثين مترا من بداية متحركة
الغرض من الاختبار : قياس السرعة
الأدوات : ساعة إيقاف - ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين
الخط الأول والثاني عشرة أمتاد أمتاد ، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون (٣٠) مترا
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم
بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى
وصوله إلى الخط الثالث (٣٠ م)
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة الثلاثين (٣٠)
مترا (من الخط الثاني حتى الخط الثالث)

(٤) الاختبار الرابع

إسم الاختبار : رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة
الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والمنكبين .
الأدوات : شريط قياس كرة ناعمة . برسم خط على الأرض ، يحدد أمام هذا الخط
قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضيه المسافة بينهما خمس
(٥) بارادات على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافه ممكنه كما تحدد
منطقة للرمي طولها ست (٦) يارادات يقوم المختبر بالرمي من بينها
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض ، والذي يحدد بداية
قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنه .
التسجيل : تقاس المسافة عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض

٥ - الأختبار الخامس

إسم الأختبار : الجرى فى المكان لمدة دقيقتين

الأدوات : قائمتين وثب على عليهما حبل مطاط - ساعة إيقاف

مواصفات الأدوات : يقف أمام الخيط المطاط يحدد ارتفاع الخيط عن

الأرض بما يساوى ارتفاع عظمه الفخد للمختبر وهى موازية للأرض عند

مساع إشارة البدء يقوم المختبر بالجرى فى المكان على أن يلمس بأعلى

ركبه قدم الحبل لمطاط أثناء الجرى يستمر المختبر فى الجرى لمدة دقيقة تنتهى

عندما يقول المحكم " قف " هذا ويقوم المحكم بحساب بساب عدد لمسات قدم

الرجل اليمنى الأرض خلال دقيقة .

التسجيل : يتم تسجيل عدد لمسات الرجل اليمنى للأرض خلال دقيقة .

(٦) الأختبار السادس

إسم الأختبار : ثنى الجذع للزمام من الوقوف

الغرض من الأختبار : قياس مرونة العمود الفقرى

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (٥٠) سم مسطرة غير مرنة

مقسمه من صفر إلى مائه (١٠٠) سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون

رقم (٥٠) موازيا بالسطح المسطره ورقم (١٠٠) موازيا للحاقه السفلى

للمقعد مؤشر خشبى يتحرك لأعلى سطح المسطرة مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على

حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين يقوم المختبر بثنى جذعه للامام

ولاسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنه على أن

يثبت عند آخر مسافه يصل لها لمدة ثانيتين

التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التى حققها فى المحاولتين وتحسب له المسافة

الأكبر بالسنتيمتر / توجيهات :

١ - يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء

٢ - للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما

٣ - يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء

٤ - يجب الثبات عند آخر مسافه يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين

(٧) الاختبار السابع

إسم الاختبار : الوقوف على مشط لقدم

غرض الاختبار : قياس التوازن الثابت

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف -

- وصف الأداء : - يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين فى الوسط
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازن لأكبر فترة ممكنه دون أن يحرك أطراف قدمه عن وضعها أو يلمس عقبة الأرض
- توجيهات
- يؤدى الاختبار بدون حذاء
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط
- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم .
- حساب الدرجات
- يسمح بالأداء ثلاث محاولاتيحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض الأخطاء الأداء وفقد التوازن

(٨) الاختبار الثامن

إسم الاختبار : التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع

- الأدوات : خمس كرات سلة - حائط أمامه - أرض مستوية : برسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها كالآتى الحد السفلى للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (٢٤) بوصة برسم خط على الأرض ببعد عن الحائط بمقدار عشرة (١٠) أقدام
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات

الخمسة (متتالية) على الدوائر محاولا أصابة الدائرة للمختبر الحق فى استخدام أى من اليدين أو كلاهما معا فى التصويب .
التسجيل : -

- ١ - إذا أصابت الكرة الدائره الصغيره (داخل الدائره أو على الخطوط المحددة لها)
يحسب للمختبر ثلاث درجات
- ٢ - إذا أصابت الكرة الدوائر المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط لها)
يحسب للمختبر درجتان
- ٣ - إذا أصابت الكرة الدائره الصغيرى (داخل الدائره أو على الخطوط المحددة لها)
يحسب للمختبر درجة واحدة
- ٤ - إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر صفر

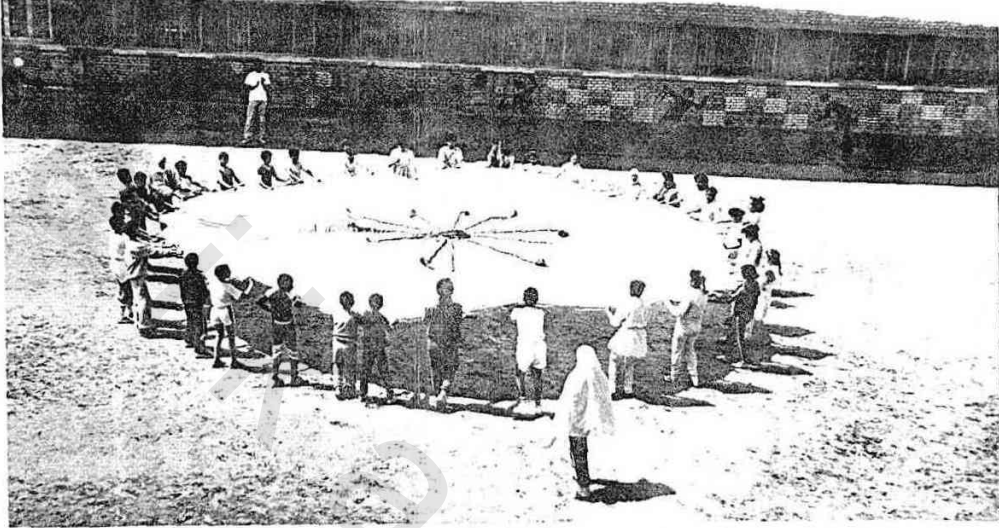
(٩) الاختبار التاسع

إسم الاختبار : الجرى الزجراج بين الحواجز
الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
الأدوات : أربع حواجز ألعاب قوى ، ساعة إيقاف
مواصفات الأداء : توضع الحواجز الأربعة على خط واحد ، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر ١٨٠ سم والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية ٣٦٠ سم .
وهذا يلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للحواجز ريطول ١٨٠ سم
يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجرى فور سماع إشارة البدء من بين الحواجز حتى خط النهاية
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافة المحددة
إبتداء من إعلان إشارة البدء حتى الوصول إلى نقطة النهاية
توجيهات :

- ١ - يجب عدم لمس القوائم أثناء الجرى
- ٢ - يجب اتباع خط السير المحدد بدقة وإذا حدث أن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة .
- ٢ - الوقوف فى إتجاه الدائرة - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المد عرضا ممسكة به واليسرى ثابتة فى الوسط (المشى فى إتجاه الدائرة على أطراف الأصابع . يكرر التمرين فى الإتجاه العكسى .

مرفق (٥) تمرينات الباراشوت

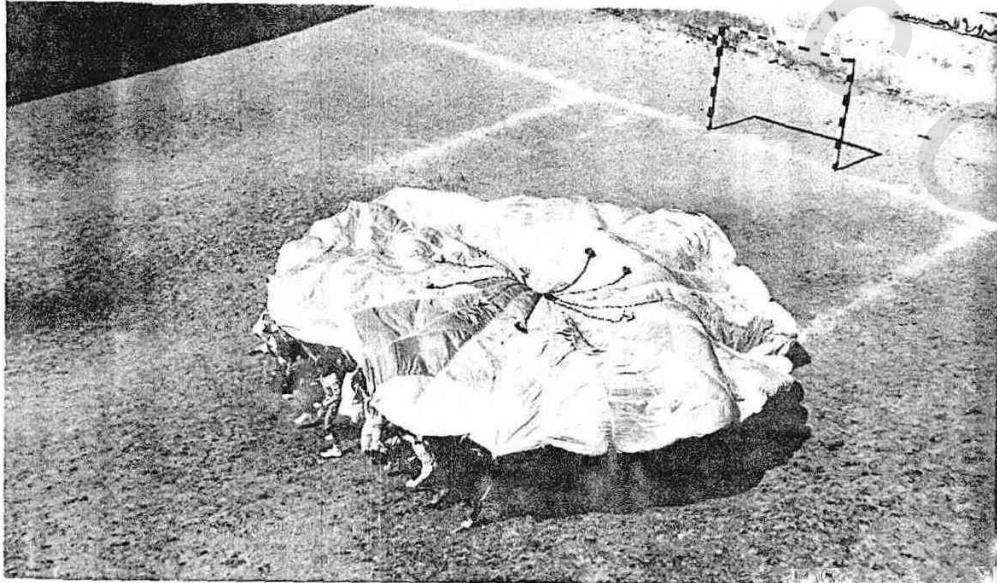
أولاً : تمرينات والباراشوت مسطح بدون رفعه وخفضه : -



١ - (الوقوف في اتجاه الدائره - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت في المد عرضاً ممسكاً واليسرى ثانية ف يالوسط) المشى للأمام في اتجاه عقرب الساعة e ثم التبديل بالمشى الخلفي . . لعدة مرات .

٢ - (الوقوف في إتجاه الدائرة - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت في المد عرضاً ممسكه به واليسرى ثانية في الوسط) المشى البطء اتجاه الدائره ثم التبديل بالمشى السريع ثم التبديل جرى يكرر في الاتجاه العكسي (تقليد الطائة عند تحركها للطيران)

٤ - جرى الحدأة (Kite Rum) يمسك نصف الفصل الباراشوت من جهة واحدة الجرى في اتجاه واحد مع ترك نصف الباراشوت الآخر طائر كالحدأة .



٥ - (الوقوف فى إتجاه الدائرة ، الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المدعى ممسكة به واليسرى ثانية ثانية فى الوسط) الجرى العادى فى إتجاه عقرب الساعة (٨:١) ثم التبدل بالجرى مع الجذع أماماً مرجحة القدمين للخلف مع ميل الجذع أماماً ومرجحه القدمين للخلف مع لمس الامشاط للمقعدة (١ : ٨) يكرر فى الإتجاه الآخر .

٦ - (الوقوف فى إتجاه الدائرة ، الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المدعى ممسكة به واليسرى ثابتة فى الوسط) الجرى فى إتجاه الدائرة مع رفع الركبة زواية قائمة للامام (٨ : ١) ثم التبدل بالجرى مع ميل الجذع أماماً وملامسة المشطين للمقعدة (١ : ٨) يكرر التمرين فى الإتجاه العكسى .

٧ - (الوقوف فى إتجاه الدائرة ، الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المدعى ممسكة واليسرى ثانية فى الوسط) حبل للامام فى إتجاه الدائرة - يكرر فى الإتجاه العكسى .

٨ - يكرر التمرين السابق بالحبل للامام (١ : ٨)

٩ - (الوقوف فى إتجاه الدائرة ، الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المدعى ممسكة باليسرى ثانية فى الوسط) الوثب للامام فى دائرة الباراشوت على القدم اليمنى ، يكرر فى الإتجاه العكسى مع الوثب على القدم اليسرى .

١٠ - (الوقوف فى إتجاه الدائرة ، الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المدعى ممسكة به واليسرى ثانية فى الوسط) الوثب للامام فى دائرة الباراشوت على القدمين (يكرر فى الإتجاه العكسى .

١١ - (الوقوف المواجه لباراشوت - الذراعان فى المد أماماً ومسكن باليدين والكعبين لأسفل التزحلق جهة اليمين (١ : ٦) ثم الدبديه على الأرض (٧ : ٨) يكرر التمرين جهة اليسار .

١٢ - (الوقوف المواجه للباراشوت - الذراعان في المد أماما ومسكه باليدين الكفين لأسفل) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عاليا لمحاولة للمس الباراشوت بالركبتين ثم التبديل بالجرى في المكان مع ميل الجذع أماما وملامسة مشط القدم للمقعدة

١٣ - (الوقوف فتحا المواجه للباراشوت مسكه باليدين - الذراعان في المد أماما) الطعن جهة اليمين (٢:١) ثم الرجوع للوضع الابتدائي (٤:٣) يكرر جهة اليسار (٨:٥) يكرر التمرين عدة مرات .

١٤ - الجذب للخلف Back Ward Pull (الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين - الذراعان في المد أماما) ميل الجذع للخلف وذلك بجذب الباراشو للخلف بعيدا عن مركزه ثم الرجوع للوضع الأصلي - يكرر لعدة مرات .

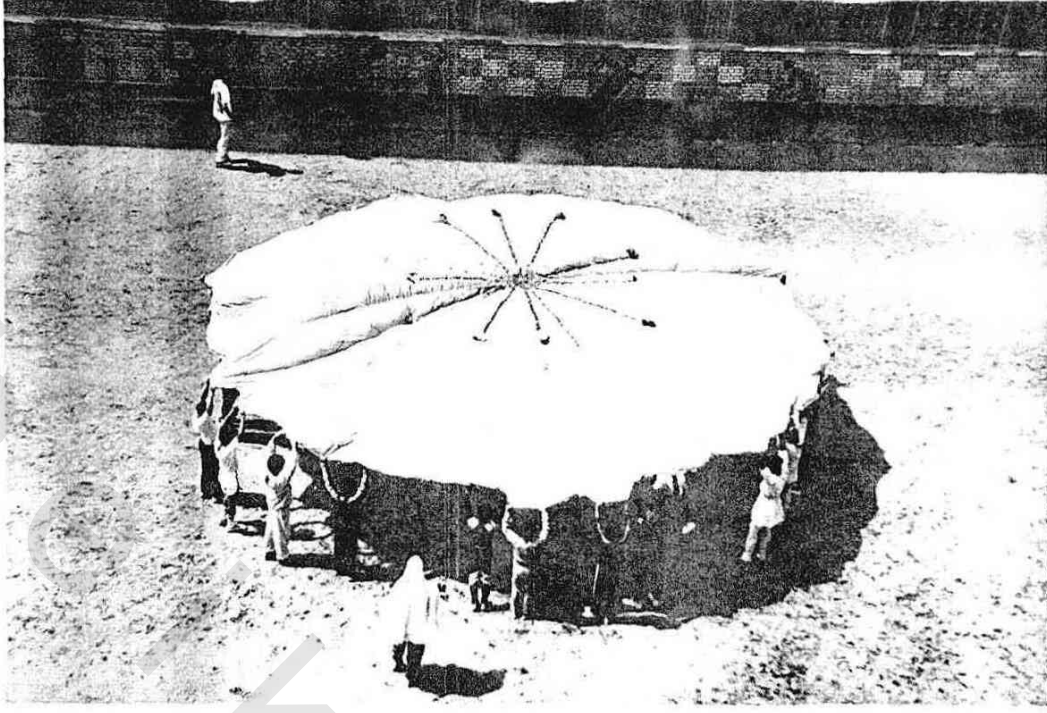
١٥ - (الاقعاء - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت ممسكه به واليسرى ثائنتة في الوسط) المشى للأمام من وضع الاقعاء في دائرة الباراشوت يكرر في في الاتجاه العكسي (تقليد مشية البطة)

١٦ - (الجلوس الطويل المواجه للباراشوت - الذراعان في المد أماما مسكه باليدين الكف لأسفل) التحرك للأمام بالمشى على المقعدة حتى يلامس الصدر الباراشوت ثم الرجوع للخلف الوضع لإبتدائي يكرر لعدة مرات .

١٧ - (الجلوس الطويل المواجه للباراشوت - الذراعان في المد أماما مكسه باليدين الكف لأسف) التحرك الجانبي على المقعدة جهة اليمين ويكرر جهة اليسار .

ب - تمرينات من خلال الحركات الإنتقالية برفع وخفض الباراشوت :





١ - (الوقوف في إتجاه الدائرة - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت في المد عرضاً ممسكه به واليسرى ثابتة في الوسط) تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين على أن تكون كل مجموعته متجاورة في دائرة الباراشوت تبادل رفع وخفض الباراشوت بين المجموعتين على النحو التالي : -

المشى للامام في دائرة الباراشوت على أن ترفع المجموعة الاولى الذراع اليمنى عالياً (١ : ٤ في حين المجموعة الثانية تقوم بخفض الذراع في نفس العدد . المجموعة الاولى تخفض الذراع اليمنى (٨:٥) والمجموعة الثانية تقوم برفع الذراع في نفس

الوقت يكرر التمرين من (٨:١) لعدة مرات

٢ - يكرر التمرين السابق على أن يكون المشى على أطراف الأصابع .

٣ - (الوقوف في إتجاه الدائرة - الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت في المد عرضاً ممسكه به واليسرى ثابتة في الوسط) المشى للامام في إتجاه عقرب الساعة عند سماع الامر بالرفع أرفع الباراشوت عالياً فوق الرأس ويجب المحافظة عليه في وضع الشد سماع الامر بأنزلة أخفضه إلى الوضع الأصلي - ويمكن أن يؤدي الرفع والخفض بسرعة كما أن مستويات الرفع والخفض ممكن تحديدها بأجزاء الجسم المختلفة والتلاميذ ممسكه به .

مثال : عند مستوى الرأس - الانف - الصدر كل على حسب الاوامر المعطاه .

ثانيا : تمرينات الباراشوت المقيب

Dome Activities

نشاط القبة

- فى جميع التقبيب عند رفع الباراشوت عاليا لعمل القبة يجب أن تصل الذراعان إلى المد عاليا وبقوة مع ملامستها للأذنين

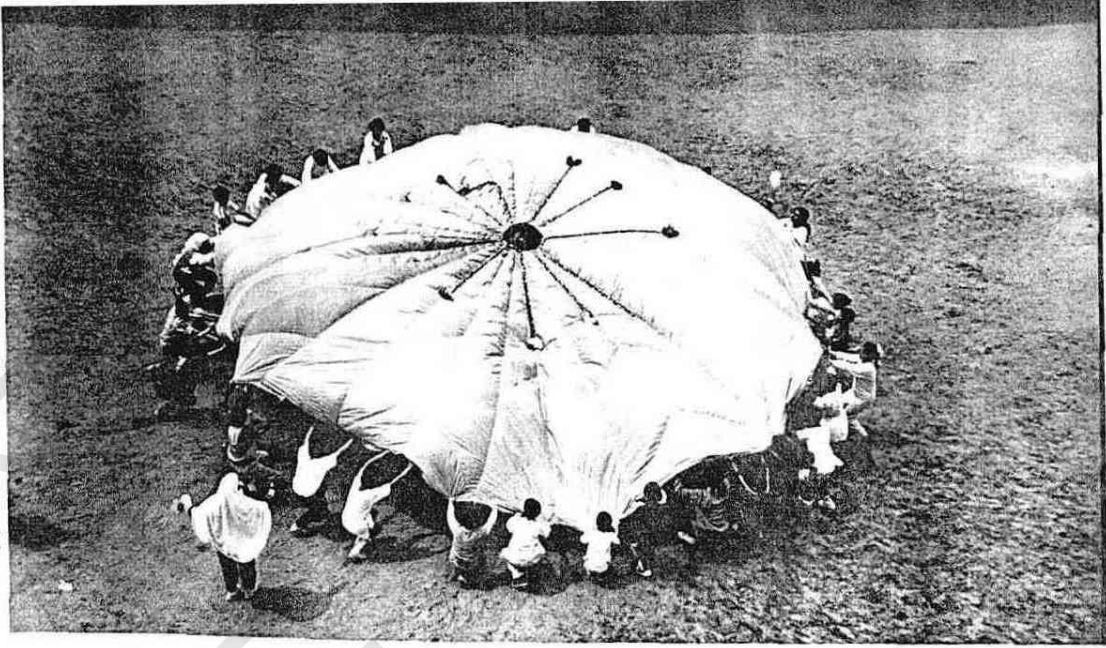


١ - (الجثو المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) الوقوف بسرعه مع نظر الباراشوتوف ورفعه عاليا لاصطياد الهواء تحته ثم الرجوع للوضع الابتدائى يكرر لعدة مرات .

٢ - (الجثو المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) الوقوف بسرعة مع نظر الباراشوتوف ورفعه لاعلى بقوة (١ : ٢) ثم التحرك للداخل فى دائرة صغيرة (٣ : ٤) ثم توسيع الدائرة بالجري للخلف لفرد الباراشوت (٥ : ٦) ، الرجوع للوضع الإبتدائى (٧ : ٨) يكرر لعدة مرات

٣ - (نصف الجثو المواجه للباراشوت مع فرده على الأرض ومسكه باليدين الوقوف بسرعه مع رفع الذراعين عاليا بقوة لإصطياد الهواء تحت الباراشوت (نصف الجثو المواجه للباراشوت مع بقاء الذراعين في المد عاليا حتى يفرغ الهواء من الباراشوت يكرر لمدة مرات .

٤ - (الاقعاء المواجه للباراشوت ومسكه باليدين فوق سطح الأرض) الوقوف بسرعة مع رفع الباراشوت ونظرة لاعلى ثم الرجوع للوضع الإبتدائى . يكرر لعدة مرات .



- ٥ - (الوقوف المواجه للباراشوت فى دائرة ومسكن باليدين) رفع الباراشوت ونظره لاعلى بقوة ثم تركه حتى يهبط والذراعان فى المد عاليا يكرر لعدة مرات
- ٦ - (الوقوف المواجه للباراشوت فى دائرة ومسكه باليدين) تحريك الباراشوت بقوة وألقائه فى الهواد عاليا لعمل قبه ثم جذبه باليدين لاسفل لتفريغ الهواء . يكرر عدة مرات .
- ٧ - (الوقوف المواجه للباراشوت فى دائرة ومسكه باليدين) رفع الباراشوت مع ألقائه لاعلى بقوة حتى تصل الذراعان فى المد عاليا لعمل القبه ثم الجرى للداخل فى دائره صغيره تحته مع ترك الباراشوت يهبط على التلاميذ . يكرر لعدة مرات .
- ٨ - (الوقوف المواجه للباراشوت فى دائرة ومسكه باليدين) رفع الباراشوت مع ألقائه لاعلى بقوة حتى تصل الذراعان فى المد عاليا لعمل القبه ثم الجرى للداخل لعمل دائرة صغيرة تحته ثم الرجوع بسرعة للخلف للوضع الإبتدائى يكرر لعدة مرات .

٩ - التلاميذ تحت قبة الباراشوت students under the chute

وفيما يلي أمثلة للمهارات التي يمكن استخدامها تحت قبة الباراشوت مع ملاحظة تجهيز الأدوات التي ستستخدم في اللعبة مسبقا تحت الباراشوت قبل الأداء - (القفز بالجبل - تسليم وأستلام الكرة - تنطيط الكرة - رمى ولقف كيس الحبوب لعدة مرات - المشى على أربع - عمل دائره تحت القبة - قفزة الأرنب الدحرجه الأماميه)

١٠ - تغيير العدد Number Exchange

برقم الاطفال فى الدائره حول الباراشوت (من رقم ١ : ٤)

(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) رفع الباراشوت وألقائه بقوة لاعلى حتى يتم عمل القبة ، ينادى المدرس على رقم معين وليكن ٣ فيجربى ويستبدل مكانه مع الزميل المقابل له قبل أن تهبط القبة فى حين تكون باقى التلاميذ رافعه الباراشوت فى وضع القبة

١١ - الباراشوت المسمم Poison parachute

(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) رفع الباراشوت مع ألقائه بقوة لاعلى حتى تصل الذراعان إلى المدعاليا القبة ترك الباراشوت فى الهواء على الارض فى وضع الانبساط فإذا سقط الباراشوت على أى جزء من جسم فإن هؤلاء الاطفال قد سمموا (سُم)

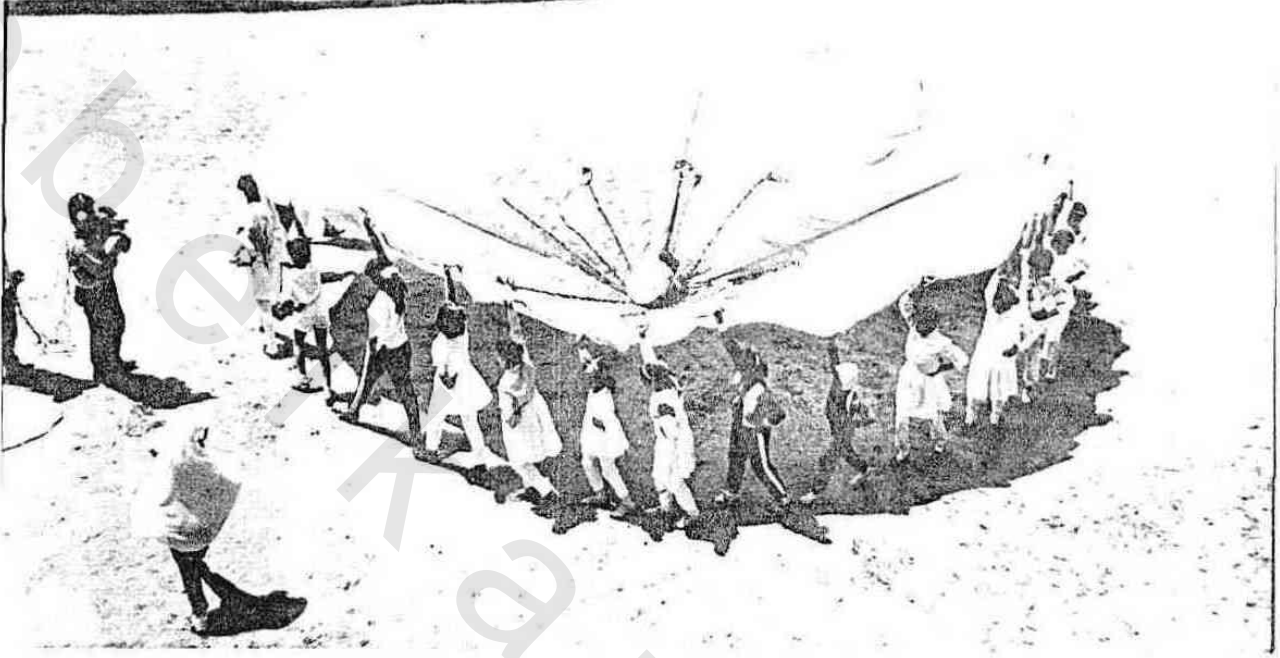
١٢ - مرر الكرة Pass the ball

(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) خفض الباراشوت على لاعب واقف باللعب تحت مركز الباراشوت والذي يمسك بكرة سلة فى يده وعند إعطاء الأشاره برفع التلاميذ الباراشوت لعمل القبة فى حين يمرر اللاعب الموجود فى الوسط الكرة بسرعه لأكبر عدد من التلاميذ الواقفه على محيط الباراشوت قبل أن يسقط الباراشوت ويلمس أى منهم (قبل أن يفرغ الهواء من تحت الباراشوت) يكرر لعدة مرات

١٣ - أسرق الكرة Steel the ball

(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) إعطاء رقم لكل تلميذ توضع كره سلة على الارض فى المركز تحت الباراشوت وعند إعطاء الامر يرفع الباراشوت عاليا فى وضع القبة وينادى المدرس على رقم ما وعلى اللاعب الذى نودى على رقمه أن يجرى إلى الكرة وينطقها فى المركز عدة مرات (تنطيط الكرة) ثم يضعها فى مكانها ويعود إلى مكانه قبل أن يسقط الباراشوت ويلمسه .

ثالثا : تمرينات القبه المقلوبه :



١ - (الوقوف فى اتجاه الدائره الذراع اليمنى للداخل جهة الباراشوت فى المد عاليا ممكن به واليد اليسرى ثابتة فى الوسط - الباراشوت فى وضع القبه المقلوبه حيث يلامس مركزه الأرض)المشى فى اتجاه عقرب الساعة مع المحافظة على شكل الباراشوت فى وضع القبه المقلوبه (١-٨) يكرر فى الاتجاه العكسى .

٢ - يكرر التمرين السابق على أن يكون المشى على أطراف الاصابع (١-٨) يكرر فى الاتجاه العكسى .

٣ - يكرر التمرين السابق على أن تتم الحركة بالحجل بدلا من المشى .

٤ - (الوقوف المواجه للباراشوت - القبض علي باليدين والذراعان فى المد عاليا - الباراشوت فى شكل القبه المقلوبه حيث يلامس مركزه الأرض) المشى الجانبى جهة اليمين (١ : ٨) يكرر جهة اليسار .

٥ - يكرر التمرين السابق على أن يكون المشى على أطراف الأصابع

. رابعاً : تمرينات عش الغراب (المشروم)

Mushroom Activities عش الغراب أنشطة



١ - (الوقوف المواجه للباراشوت في دائرة ومسكه باليدين) رفع الباراشوت ونظره لأعلي ثم الجري وعمل دائرة صغيرة بداخله (عش الغراب)

٢ - جري عش الغراب Mushroom Run

عندما يتم عمل عش الغراب أي بمجرد أن يتحرك التلاميذ نحو المركز فعليهم أن يجرؤ داخل الباراشوت في إتجاه عقرب الساعة ويعودون إلي أماكنهم ويكرر لعدة مرات .

٣ - (الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) رفع الباراشوت مع نظره لأعلي إتجاه مركز الباراشوت وعمل دائرة صغيرة والرجوع للوضع الإبتدائي ويكرر لعدة مرات .

٤ - (نصف الجنو الركوع علي ركبة واحدة) المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) يقف التلاميذ بسرعة ورفع الباراشوت مع نظرة عالياً مع أخذ خطوات للداخل جهة مركز الدائرة والبقاء في المد عالياً حتى يفرغ الباراشوت من الهواء ويكرر .

٥ - التخلص من عش الغراب Mushroom Release

(نصف الجنو الركوع علي ركبة واحدة المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) الوقوف بسرعة مع رفع الباراشوت ونظرة بقوة عالياً حتي تصل الذراعان إلي المد عالياً مع أخذ خطوات صغيرة إتجاه مركز الباراشوت لعمل فيه عش الغراب ثم التخلص من مسكه بالجري خارج الباراشوت وبعيداً عنه .

Weaves

خامساً : تدرينات الباراشوت المتسوج



١ - (الوقوف المواجه للباراشوت في دائرة ، مسكة باليدين) تحريك الباراشوت لأعلي وأسفل وذلك برفع وخفض الذراعين لعمل أمواج صغيرة ثم أمواج كبيرة (الحركة من مفصل الكتف) .

٢ - (الوقوف الذراع اليمني للداخل جهة الباراشوت ومسكة باليد اليمني واليسري ثابتة في الوسط) المشي في دائرة حول الباراشوت وتحريكه لأعلي وأسفل (أمواج البحر) يكرر في الإتجاه الآخر .

٣ - يكرر التمرين السابق علي أن يكون المشي علي أطراف الأصابع .

٤ - (الوقوف الذراع اليمني جهة الباراشوت ومسكة باليد اليمني واليسري ثابتة في الوسط) الحجل في دائرة حول الباراشوت وتحريكه لأعلي وأسفل (موج البحر) .

٥ - (الوقوف المواجه للباراشوت مسكة باليدين في المد أماماً) الزحقة جهة اليمين (١-٨) مع تحريك الذراعين لأعلي وأسفل ويكرر جهة اليسار .

٦ - يكرر التمرين السابق علي أن يتم المشي علي أطراف الأصابع بدلاً من الإنزلاق .

سادساً : أنشطة بإستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة :

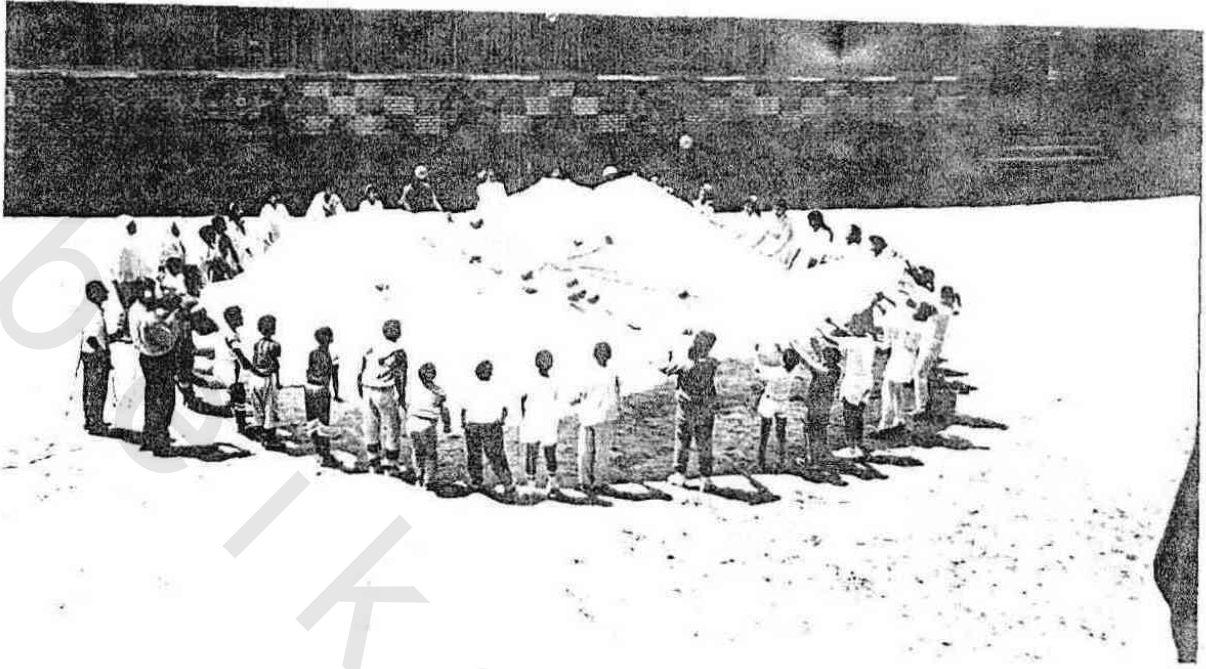


١ - دائرة الكرة Ball Circle

(الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين مع وضع كرة سلة علي الباراشوت) التحكم في رفع وخفض الباراشوت حتي تدور الكرة فوق سطح الباراشوت وحوله في دائرة كبيرة .



٢ - يكرر التمرين السابق بإستخدام عدداً أكثر من الكور (من ١٠ - ١٥ كرة) .



٣ - الفشار Popcorn

(الوقوف المواجه للباراشوت - وضع عدد من الكور البلاستيك فوقه ١٠ - ٢٠ كرة) هز الباراشوت لأعلى وأسفل مع نظر الكور فوقه بحيث ترتفع كحبات الذرة التي تتفتق عند الشوى (الذرة الفشار أثناء شويه)

٤ - (الوقوف المواجه للباراشوت - وضع عدد من الكور البلاستيك فوقه ١٠ - ٢٠ كرة) التحكم فى رفع وخفض الباراشوت لدرجة الكرات عليه ومحاولة سقوطها على الأرض من الثقب الموجود فى منتصف الباراشوت .

٥ - (الوقوف المواجه للباراشوت - مسكه باليدين - وضع زوجين من الكور المطاطه ذات لونين مختلفين) يقسم الفصل إلى فريقين متقابلين بينهما الباراشوت ، الهدف دحرجة كرتين الفريق المنافس لمحاولة إسقاطها من الثقب الموجود فى منتصف الباراشوت مع المحافظة على كرتيه من السقوط .

٦ - كرة الفريق Team ball

يكرر التمرين السابق على أن يقسم الفصل إلى فريقين كل فريق يدافع ، عن نصف الباراشوت مع إستخدام من ٢ - ٦ كرات وحاول أن يسقط الكرة فى نصف ملعب الخصم أحسب نقطة واحدة لكل كرة تقع فى ملعب الخصم .

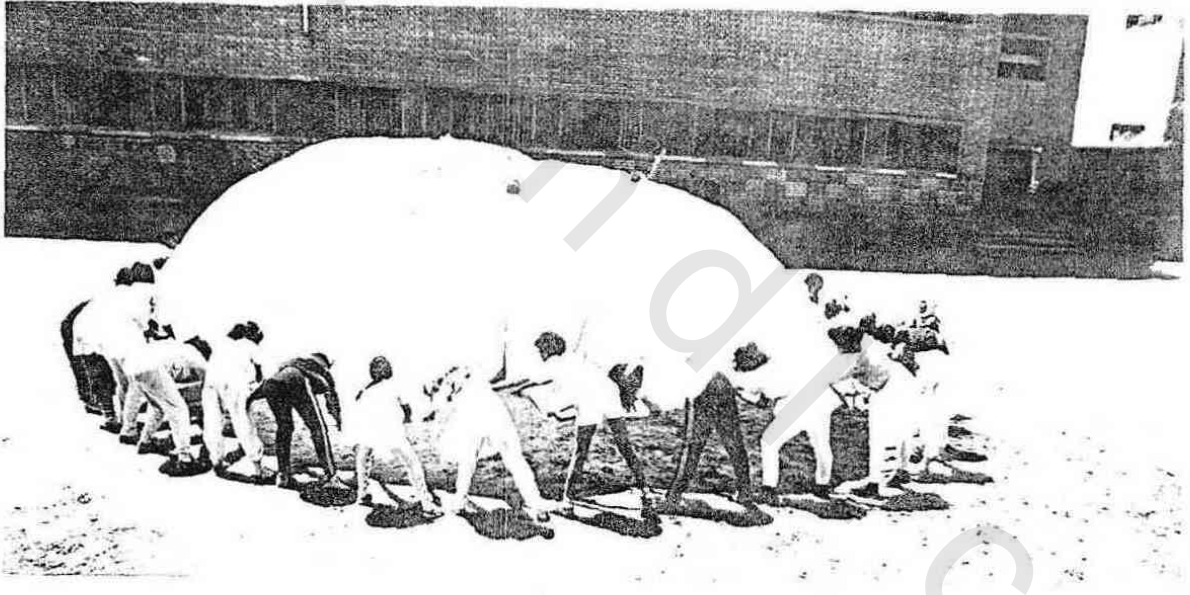
٧ - تنطيط كرة الدائرة Circular Driffle

يعطى لكل طفل كرة مناسبة للتنطيط بهدف الجرى فى إتجاه دائرة الباراشوت ممسكاً به باليد اليسرى مع تنطيط الكرة باليد اليمنى

- يجب تنطيط الكرة أولاً وعند سماع الإشارة يبدأ التلاميذ فى التحرك وإذا فقد تلميذ الكرة فعليه أن يستعيدها ويحاول اللحاق بمكانه الأصلي .

٨ - يكرر التمرين السابق فى الإتجاه العكسي بحيث يمسك الباراشوت باليد اليمنى وتنطيط الكرة باليد اليسرى مع المشى ثم التعديل بالجرى .

سابعاً : تمرينات أخرى



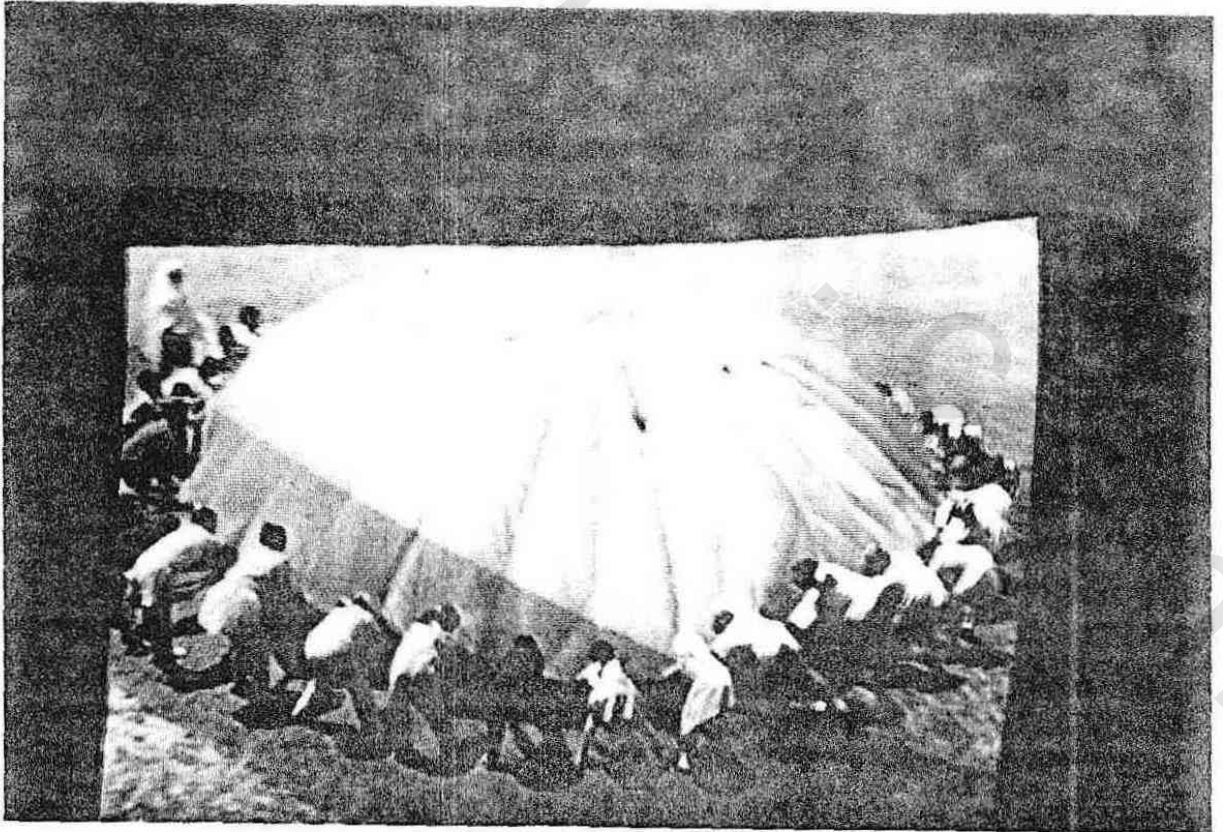
١ - الرفع Elevating

أبدأ والباراشوت مشدود فى مستوى الأرض ، وعند سماع الأمر أرفع الباراشوت فوق الرأس بينما يجب المحافظة عليه فى وضع الشد وعند سماع الأمر بإنزاله أخفض الباراشوت إلى وضعه الأصلي والرفع والخفض ممكن أن يؤدي بسرعة كما أن مستوى الرفع والخفض ممكن أن يتحدد بأجزاء الجسم المختلفة والتلاميذ ممسكه به . (عند مستوى الرأس - الصدر - الأنف - الركبتين وهكذا)

٢ - (الوقوف المواجه للباراشوت ومسكه باليدين) الجرى فى المكان بينما يتحرك الباراشوت فى مستويات مختلفه حسب نداء المدرس (فى مستوى الصدر - فوق الرأس عالياً - فى مستوى الذقن وهكذا)

٣ - (الوقوف المواجه للباراشوت مسكه باليدين فى مستوى الوسط) أخفض الباراشوت ببطء إلى الأرض لمحاولة لمس أصابع القدمين مع الإحتفاظ بالركبتين مفردتين ثم الرجوع للوضع الإبتدائى . يكرر لعدة مرات .

٤ - (الوقوف - الذراع اليمنى جهة الباراشوت فى إتجاه الدائرة ممسكه به فى المد عرضاً واليسرى ثابتة فى الوسط) النزول لوضع الإقعاء (١ - ٢) ثم الوقوف (٣ - ٤) . يكرر لعدة مرات .





٥ - ((جلوس الجثو المواجه للباراشوت مسكه باليدين وهو مفرد في مستوى الأرض) رفع الباراشوت عالياً بقوة وذلك بإتخاذ وضع الركوع والذراعان في المد عالياً بالباراشوت مع المحافظة عليه في وضع الشد (١ - ٢) ثم خفضه والرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) يكرر التمرين برفع الباراشوت في مستويات مختلفة .

٦ - (جلوس الجثو المواجه للباراشوت مسكه باليدين والذراعان في المد عالياً) ميل الجذع أماماً للمس الأرض (١ - ٤) ثم الرجوع للوضع الابتدائي (٥ - ٨) ثم ميل الجذع للخلف تدريجياً (١ - ٤) عمل تقوس ثم الرجوع (٥ : ٨) يكرر لعدة مرات .

٧ - (جلوس الطويل المواجه للباراشوت الأرجل ممدودة تحته مع مسكه بإحكام وسحبه في مستوى الذقن) ميل الجذع للأمام محاولة لمس أصابع القدم ثم الرجوع للوضع الأصلي وذلك بسحب الباراشوت حتى مستوى الذقن .

٨ - (الجلوس الطويل المواجه للباراشوت ومسكه باليدين في مستوى الذقن مد الرجلين أسفله) تبادل لثنى ومد الرجلين مع المحافظة على الباراشوت في وضع الشد الأفقى . يكرر لعدة مرات .

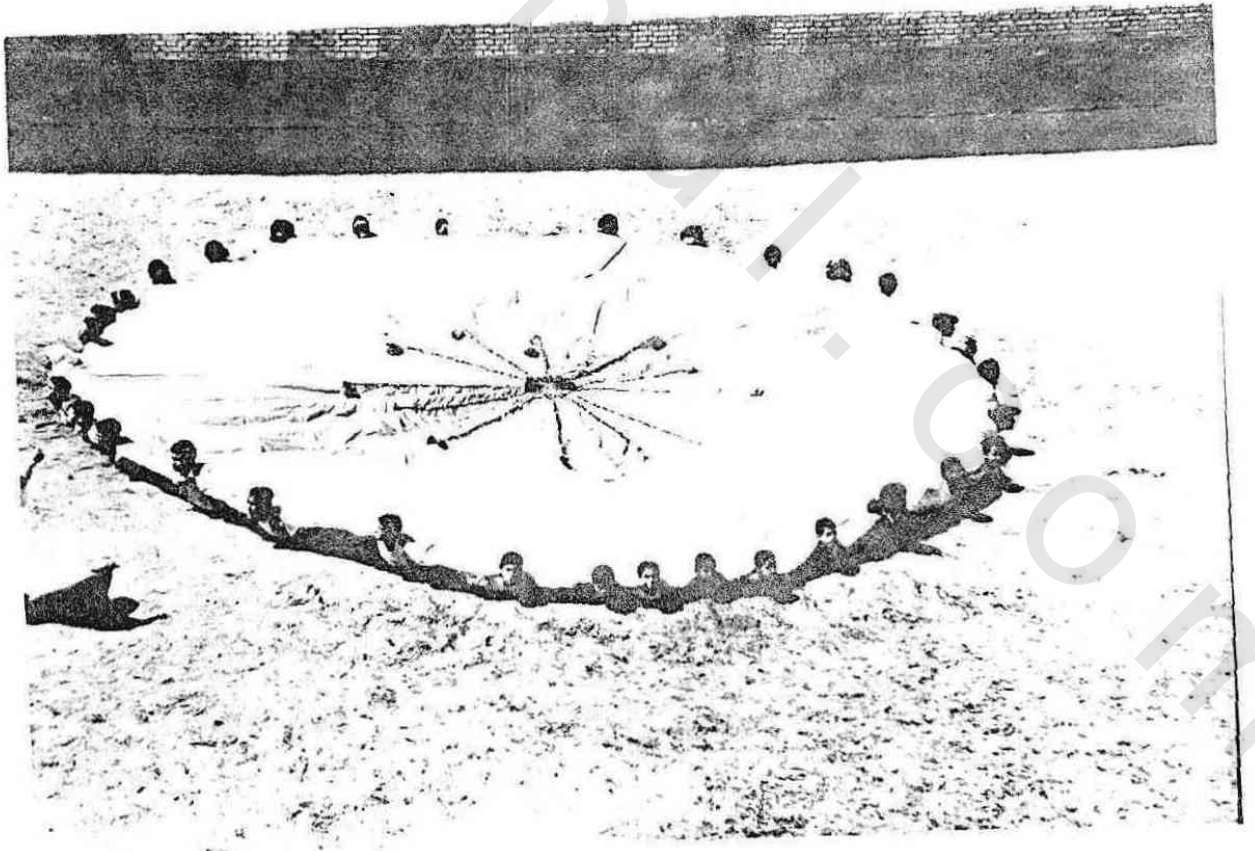
٩ - (الإنبطاح والرأس فى إتجاه الباراشوت مد الذراعين أماماً وممسك الباراشوت)
محاولة رفع الباراشوت من فوق الأرض بقوة وذلك برفع الذراعين حتى ترتفع الرأس والصدر عالياً
خلفاً (١ - ٢) ثم الرجوع للوضع الابتدائى (٣ - ٤) يكرر لعدة مرات .

١٠ - اللف اللولبى Curlup

(مد الجسم أسفل الباراشوت فى وضع اللف بحيث يأتى الباراشوت فى مستوى الذقن
ومسكه باليدين) عمل اللف بطريقة لولبية أرجع فى كل مرة إلى وضع الباراشوت الملفوف .

١١ - الجلوس حرف V . Sit . V

(الرقود على الظهر - الرأس فى إتجاه الباراشوت - الذراعين فى المد خلفاً ممسكة
بالباراشوت) أعمل حرف V برفع الأجزاء العلوية والسفلية من الجسم فى وقت واحد على أن
تكون الركبة مفرودة ثم الرجوع للوضع الابتدائى . يكرر



١٢ - (الرقود على الظهر - الرأس في إتجاه الباراشوت - الذراعين في المد خلفاً ممسكه بالباراشوت) جلوس الأتقاء مع رفع الباراشوت عالياً (١ : ٢) ثم الرجوع للوضع الإبتدائي (٣ : ٤) يكرر .

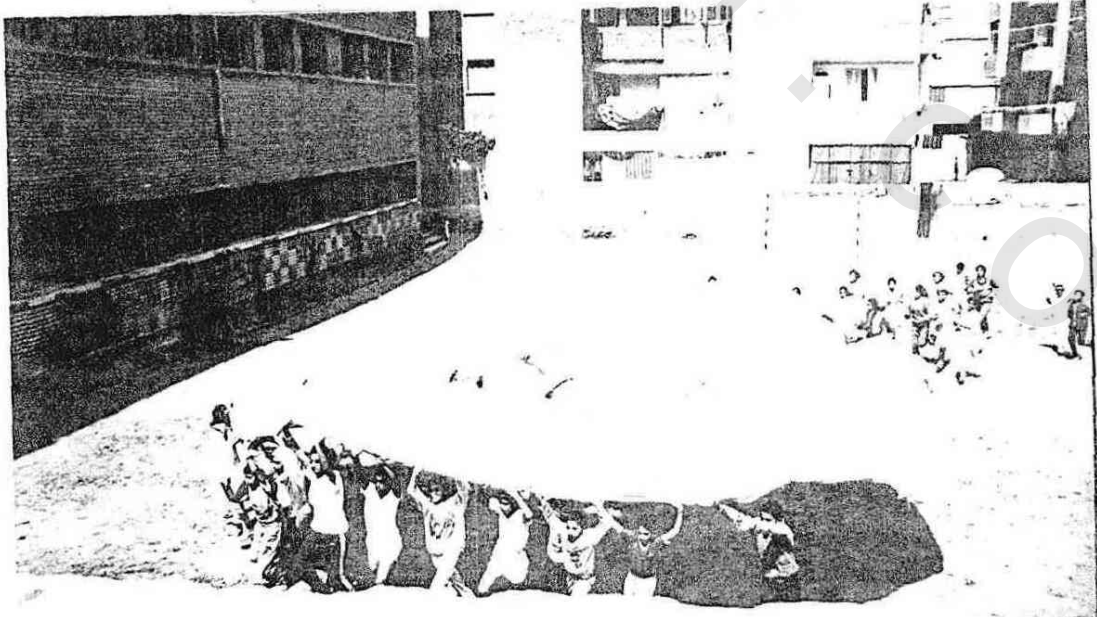
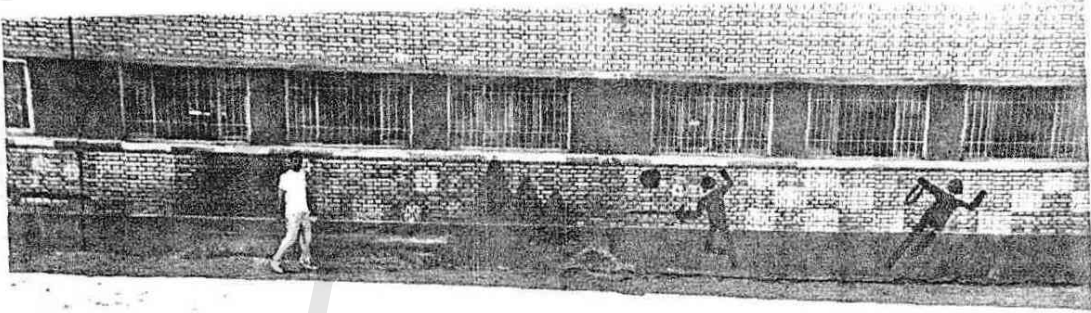
١٣ - (الرقود أسفل الباراشوت بحيث يصل الباراشوت إلى مستوى الذقن ومسكه باليدين) رفع القدمين زاوية قائمة أسفل الباراشوت (١ - ٢) ثم خفضهما (٣ - ٤) يكرر .

١٤ - (الرقود أسفل الباراشوت مسكه باليدين والذراعان في المد خلفاً ممسكه ربه) جلوس الإلقاء مع رفع الباراشوت عالياً (١ - ٢) ثم الرجوع للوضع الإبتدائي (٣ - ٤) يكرر لعدة مرات



١٥ - (الرقود أسفل الباراشوت - القبض عليه باليدين والذراعان في المد عالياً عمودياً على الجسم) تبادل ثني ومد الرجلين من العد (١ - ٨) ثم ثني الرجلين معاً (١ - ٨)

١٦ - (رقود - الرأس إتجاه الباراشوت المفرد على الأرض - القبض عليه باليدين والذراعان في المد عالياً) رفع الباراشوت عن الأرض وذلك بإتخاذ وضع الجلوس الطويل مع رفع الذراعين عالياً عمودياً على الجسم (١ - ٢) ثم الرجوع للوضع الإبتدائي (٣ - ٤) يكرر لعدة مرات .



ملخص البحث

باللغة العربية

مشكلة البحث

أن طرق التدريس الحالية لدرس التربية الرياضية قديمة وغير منهجية ومن ثم وجهت الباحثة إهتمامها بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإبتدائية حيث تمارس فيه القاعدة العريضة من النشء الرياضة وركزت على جزء الإعداد البدنى بالدرس حيث أنه يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تنمية الصفات البدنية لدى النشء وذلك من خلال إستخدام الباراشوت كوسيلة قد تكون أكثر فاعلية بإستخدامه فى درس التربية الرياضية بدلاً من الطريقة المتبعة حالياً حيث أن هذا الجزء لا يحظى بالإهتمام الكافى ويتم تطبيقه بطريقة نمطية ويفتقد كثير من الحماس وإثارة الدافعية لدى التلاميذ مما يوضح قصور هذه الطريقة فى تحقيق أهداف هذا الجزء من الدرس ولقد استخدمت الباحثة الباراشوت فى الجزء الخاص بالإعداد البدنى كمحاولة جديدة يمكن تطبيقها لأول مرة فى درس التربية الرياضية فى ج . م . ع

أهمية البحث

يعتبر الباراشوت من أحب أدوات اللعب عند الأطفال ويستخدم عادة فى الأنشطة الجماعية حيث يتطلب تعاون المجموعة فى العمل الجماعى كما أنه من أهم وأكمل نواحي النشاط لإكساب التلاميذ اللياقة البدنية ومن خلال النشاطات المثيرة والأكثر تحدى بعمل التلاميذ معاً لتعزيز مستوى لياقتهم البدنية هذا بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى : -

١ - وضع برنامج مقترح بإستخدام الباراشوت بدرس التربية البدنية فى الجزء الخاص بالإعداد البدنى لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس من مرحلة التعليم الأساسى

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه كما اختارت الباحثة إحدى تصميمات المنهج التجريبي وهو القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث من تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الإبتدائي

أدوات جمع البيانات

اختارت الباحثة الوسائل المناسبة لموضوع البحث فقامت بجمع البيانات اللازمة باستخدام الوسائل التالية

أ - المراجع العلمية

ب - إستمارة الإستبيان

ج - الاختبارات والمقاييس

- بطاقة التسجيل

- السجلات

- اختبارات اللياقة البدنية

لقياس القوة العضلية ، التوافق ، السرعة ، القدرة ، الجلد الدوري التنفسي ، المرونة ، التوازن ، الدقة ، الرشاقة

الدراسات الإستطلاعية :

أستهدفت الدراسات الإستطلاعية إلى الإطمئنان على صلاحية إستخدام الباراشوت فى درس التربية الرياضية ومدى ملائمة وحدات البرنامج المقترح لتلاميذ هذه المرحلة والعقبات التى تواجههم عند إستخدام الباراشوت وكذلك التعرف على الثقل العلمى للإختبارات البدنية المختارة قيد البحث ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة فى القياس .

نتائج البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى الصفات البدنية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى فى المجموعتين .

أغلب العناصر البدنية زادت بنسبة كبيرة لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة مثل (القوة العضلية - التوافق - السرعة - القدرة - المرونة - الدقة - الرشاقة) بينما عنصر (الجلد الدورى التنفسى - التوازن) تم زيادتهم بنسبة واحدة فى المجموعتين .

الإستخلاصات :

- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية الصفات البدنية قيد البحث حيث كانت الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية دالة عند مستوى (0.05) كما كانت الفروق بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة دالة عند مستوى (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية

- أن إستخدام الباراشوت فى جزء الأعداد البدنى من درس التربية الرياضية أفضل من الدرس العادى بالنسبة لتنمية الصفات البدنية حيث أسفرت نتائج هذا البحث عن وجود فروق دالة عند مستوى (0.05) بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات

فى ضوء ما قامت به الباحثة من دراسة ما توصلت إليه من نتائج وما خلصت إليه من إستنتاجات فإنها فى حدود عينه الدراسة وأجراءاتها توصى الباحثة بالآتى :

١- إرسال نسخة من البرنامج المقترح إلى مستشار التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم حتى يتثنى له دراستها وأدراجها فى مناهج المراحل التعليمية المختلفة .

٢- توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على مرحلة التعليم الأساسى.

٣- العمل على توفير الباراشوت فى المراحل التعليمية المختلفة نظرا لرخص ثمنه وسهولة تصنيعه بالمقارنة بالأدوات والأجهزة الكبيرة .

٤- إجراء دراسات مشابهة بأستخدام الباراشوت على مستوى المراحل التعليمية المختلفة .

٥- كتابة نشرات بأحدث الطرق والأساليب المستخدمة فى تنفيذ الدرس وكيفية تطبيقها من قبل قسم طرق التدريس بكليات التربية الرياضية وتوزيعها على الإدارات التعليمية بوزارة التربية والتعليم لتوزيعها بدورها على مدرس ومدرسات التربية الرياضية للأستعانة بها .

٦- إجراء دورات تدريبية ولقاءات علمية بين كل من :

أ- ممثلين من الأقسام بكليات التربية الرياضية وخاصة قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بأعتبره القسم المسئول عن مادة التربية العملية .

ب- مندوبين من التوجيه الفنى للتربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم

ج - ممثلين من مدرسى التربية الرياضية وذلك لمناقشة أحدث الطرق والأساليب المتبعة فى تنفيذ الدرس وكيفية تطبيقها والأطلاع على كل ما هو جديد فى مجال التربية الرياضية والمدارس .

Helwan University

Faculty of Physical Education for girls in Cairo

Department of pedagogy , Training and practical Education

**The effect of a suggested programme using
The parachute equipment in the lesson of Physical Education on developing
some physical characteristics for the student of elementary level**

By

Hala ahmed Moustafa Ahmed El-Kaddi

Instructress in department of pedagogy , Training and practical Education

Faculty of Physical Education for girls in Cairo

Helwan University

A submitted research to obtain
Master's Degree in Physical Education

Under the supervision of
Dr. Zeineb Aly Mohamed
Pedagogy , Training and Practical
Education
Faculty of Physical Education
for girls in Cairo
Helwan University

Dr. Nadia Hassan Hashem
Asst. , Prof in Department of
Pedagogy, Training and Practical
Education
Faculty of Physical Education
for girls in Cairo
Helwan University

1990

The Problem of research

The present pedagogical method in the physical education lesson is an old unmethodical ones, Therefore , paid attention to the lesson of physical education in the elementary level where a great number of beginners practise . Moreover , the researcher concentrated her attention on the part regarding physical preparation in the lesson as it plays an important and essential role in developing physical attributes for beginners Besides developing physical attributes for beginners through using parachute as a device and which might become more effective When applying the lesson of physical education , instead of the method followed nowadays as that part did not have enough concern , besides it is applied in a customary method and lacks a great deal of enthusiasm and stimulating the motivation for pupils . And that explains the short coming of this method in achieving the aims concerning that part of lesson . The researcher used the parachute in that part of physical preparation as a new attempt that might be applicable time in the lesson of physical education in A . R. Efor the first

The importance of the research

Parachute is considered the most desirable playing tools for children it is usually used in the team activities where it requires team cooperation . in team activity . Besides it is considered the most important and perfect aspect of activity in order to acquire pupils Physical fitness . Through the simulation and the most challengeable activities are working together to reinforce their level of physical fitness as well as to develop motor skills .

The aim of the research

This study aims to :

- 1 - Designing a suggested programme by using the parachute in the lesson of physical education concerning with physical preparation for 5th pupils of both sexes of the elementary level .
- 2 - Identifying the effect of the suggested programme on developing some physical characteris-

tics for 5th grade pupils of the elementary levels

The method of research

The research applied the experimental for fitting the nature of research and its aims . Besides the researcher selected one of the designs concerning the experimental method , namely , pre and post measurements for the experimental and control group .

The sample of the research

The sample was selected from pupils of 5th grade of the elementary level .

Tools of collecting data

The researcher applied the tools appropriate to the subject of research . She collected the required data by using the following tools :

A - Scientific references .

B - Questionnaire form .

C - Test and measurements .

- Register card .

- Records .

- Physical fitness tests .

The pilot studies

The pilot studies aimed to make sure of the validity when using the parachute in the lesson of physical education . Besides identifying the extent of adequacy when applying the units of the suggested programme for pupils of that stage, as well as the obstacles facing them on using the parachute . Moreover to identify the scientific gravity of the selected physical tests of the research and the extent of efficiency of the applied tools in measurements .

The results of the research

- There are difference of statistical significance in physical characteristics between pre and post measurements for the experimental and control groups and in favor of post measurement for both groups .
- Most of physical elements had increased to a great extent for the experimental group than— control group . e. g. (muscular strength - coordination - speed - ability - flexibility - exactness - agility) . While the elements of (ciculorespiratory endurance and balance) were increased in the same ratio for both groups .

Conclusions

- The suggested programme resulted in developing physical characteristics of the research where the differences among average of pre and post measurement for the experimental group , were significant at the level of 0.05. As well as the differences among the average of post measurement between experimental and control group were significant at the level of 0.05 and in favour of the experimental group .
- Using parachute in the part of physical preparation regarding the lesson of physical education is better than ordinary lesson in developing physical characteristics . The results of this research Indicated that there are significant difference at the level of 0.05 between the experimental groups .

Recommendations

Within what was concluded, the researcher recommended the following : -

- 1 Trying to apply the suggested programme on the elementary stage .
2. Trying to provide parachutes in the elementary level and in different educational stages as it is cheap as well as it is easy to manufacture .