

المرفقة بالبيانات

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات الحركية التي
تؤثر علي تعليم المبتدئين لمهارات رياضة الجودو والاختبارات
التي تقيس هذه القدرات والتوزيع الزمني للأجزاء
الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح
باستخدام الكمبيوتر

جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم السيد / خالد فريد عزت ، المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة

المنصورة بإجراء بحث علمي ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعه :

"تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة "

وثيقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ودراية في الناحية العلمية والميدانية في هذا المجال،.

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتي :-

- ١-تحديد أهم القدرات الحركية والمرفقة بالاستمارة والتي يمكن أن تؤثر علي تعليم المبتدئين من طلبة كليات التربية الرياضية لمهارات وفنون رياضة الجودو .
- ٢- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس عناصر القدرات الحركية والمرفقة بالاستمارة والتي يمكن تؤثر علي تعليم المبتدئين من طلبة كليات التربية الرياضية لمهارات وفنون رياضة الجودو .
- ٣- تحديد توزيع زمن أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح .

♦ وتفضلوا بقبول جزيل الشكر والتقدير ،،،

تحريراً في / / ٢٠٠١م.

بيانات خاصة بالخبير :-

البيانات	م
الاسم :	(١)
الدرجة العلمية :	(٢)
الوظيفة :	(٣)
عدد سنوات الخبرة :	(٤)
الكلية :	(٥)
الجامعة :	(٦)

مع خالص الشكر لسيادتكم

والله الموفق

الباحث

(٣-١)

أولاً : طريقة التعامل مع الاستمارة :

- ١- الرجاء وضع علامة () أمام المستوي الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم .
- ٢- يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات .

م	عناصر اللياقة البدنية	مستويات الأهمية	
		مناسب	غير مناسب
١	القوة القصوى الثابتة.		
٢	القوة القصوى الدينامية .		
٣	القوة المميزة بالسرعة .		
٤	التحمل العضلي .		
٥	التحمل الدوري التنفسي.		
٦	السرعة الحركية .		
٧	السرعة الإنتقالية .		
٨	سرعة رد الفعل.		
٩	المرونة.		
١٠	الرشاقة.		
١١	التوازن.		
١٢	التوافق.		
١٣	الدقة .		

ثانياً : إضافة أي مقترحات أخرى :-

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

شكراً لحسن تعاونكم

أولاً : طريقة التعامل مع الاستمارة :

- ١- الرجاء وضع علامة () أمام مستوى الإختبار الذي يكون مناسباً من وجهة نظر سيادتكم من حيث أهميته الإيجابية لقياس عناصر القدرات الحركية .
- ٢ - يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات .

م	القدرات الحركية	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
١	القوة القصوى الثابتة	- اختبار قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر . - اختبار قوة عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر . - اختبار قوة القبضة بجهاز ديناموميتر اليد .		
٢	القوة القصوى الدينامية	- اختبار الجلوس علي المقعد والبار الحديدي علي الكتفين . - اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش) . - اختبار الجلوس من الرقود بالأتقال (من وضع مد الرجلين)		
٣	القوة المميزة بالسرعة	- اختبار الوثب العمودي لسارجنت . - اختبار الوثب العريض من الثبات . - دفع الكرة الطبية ٣كجم(باليدين).		
٤	التحمل العضلي	- اختبار الانبطاح المائل ثني ذراعين . - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (ا١٠) . - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف .		
٥	التحمل الدوري التنفسي	- اختبار الجري المكوكي ٥×٥٥م . - اختبار الجري ٤٠٠ متر . - اختبار الجري والمشى ٨٠٠ متر .		
٦	السرعة الحركية	- اختبار الجري في المكان ١٥ ا١٥ - اختبار نيلسون للسرعة الحركية . - اختبار قبض وبسط مفصل الفخذ (١٥ ا١٥) .		
٧	السرعة الانتقالية	- اختبار العدو ٤ ث من البدء العالي . - اختبار العدو ٦ ا١٥ من البدء العالي . - اختبار العدو ٣٠ متر .		

تابع : استمارة اختبارات عناصر القدرات الحركية .

م	القدرات الحركية	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
٨	سرعة رد الفعل	- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع باليد . - اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم.		
٩	المرونة	- اختبار الكوبري . - اختبار ثني الجذع من الوقوف . - اختبار رفع الكتفين .		
١٠	الرشاقة	- اختبار جري الزجراج . - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث) . - اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث)		
١١	التوازن	- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي . - اختبار الوقوف علي مشط القدم . - اختبار الوقوف علي العارضة بمشط القدم.		
١٢	التوافق	- اختبار رمي وأستقبال الكرات . - اختبار الدوائر المرقمة . - اختبار الجري علي شكل (8)		
١٣	الدقة	- اختبار التصويب باليد علي الدوائر المتداخلة . - اختبار التصويب بالقدم علي المستطيلات المتداخلة .		

ثانياً : إضافة أي مقترحات أخرى :-

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

شكراً لحسن تعاونكم

أولاً طريقة التعامل مع الاستمارة :

- ١ - الرجاء من سيادتكم توزيع زمن أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر والذي يشتمل على (وحدة الاحماء - وحدة تعليم المهارة - وحدة الإعداد البدني - وحدة الختام) ، علماً بأن الزمن الكلي للوحدة التعليمية هو (٩٠ق) وذلك طبقاً للتوزيع الزمني للجدول الدراسي بالكلية .
- ٢ - يمكن لسيادتكم إبداء أي مقترحات .

التوزيع الزمني المقترح لأجزاء الوحدة التعليمية :

الزمن المقترح لوحدة الختام	الزمن المقترح لوحدة الإعداد البدني	الزمن المقترح لوحدة تعليم المهارة	الزمن المقترح لوحدة الإحماء	الزمن الكلي للوحة التعليمية
				٩٠ ق

ثانياً : إضافة أي مقترحات أخرى :-

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -
- ٤ -
- ٥ -

شكراً لحسن تعاونكم

مرفق رقم (٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث
في استمارة استطلاع الرأي

أسماء السادة الخبراء

(١-٢)

الاسم	الوظيفة	م
خلف محمود الدسوقي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة قناة السويس	١
شريف محمد هنوهم	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان	٢
طارق عوض	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة قناة السويس	٣
علي السعيد ربحان	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة	٤
محمد السيد علي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ومنتدب بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة	٥
محمد حامد شداد	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان	٦
مراد إبراهيم طرقة	أستاذ وخبير رياضة الجودو، ومنتدب للدراسات العليا بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	٧
مسعد علي محمود	أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة	٨
ياسر يوسف عبد الرؤوف	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان	٩
يحي الصاوي محمود	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان	١٠

* ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق رقم (٣)

الاختبارات البدنية للقدرات الحركية (قيد البحث)

١ - اختبار ثني الجذع من الوقوف

غرض الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفتخ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠ سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي اسم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج في مدى ١٠ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة بحيث تتحمل وزن المختبر بدون حدوث اهتزازات .

الإجراءات :

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلي حافة المقعد أو المنضدة والآخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة في التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد علي أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى بقوة ويبطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

أدائه الاختبار :

- محكم : ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات ، وعليه أن يقوم بالتنبيه علي المختبر بعدم ثني الركبتين ، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر ، إذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع .
- مسجل : ويقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي : أقصى نقطة علي المقياس يصل إليه المختبر من وضع ثني الجذع أمام أسفل .

(٢ - ٣)

٢ - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ اث)

غرض الاختبار :

قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ، ويمتاز هذا الاختبار كمقياس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الانتقالية .

الأدوات اللازمة :

- بساط رقيق من اللباد ، أو أرض ناعمة ومستوية .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب بالثواني .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي أرض صلبة وملساء (وضع البدء) .
- وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين علي الأرض بحيث تكون المقعدة علي الكعبين والركبتان بين الذراعين .
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلي وضع الانبطاح المائل .
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلي وضع ثني الركبتين .
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلي وضع الوقوف .
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار .

إدارة الاختبار :

- محكم : ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- ميقاتي : ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف .
- مسجل : ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية .

حساب الدرجات :

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعه أجزاء وهي (ثني الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلفاً ، قذف الرجلين أماماً ، الوقوف) .
- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ اث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة ، فمثلاً عندما ينتهي الزمن والمختبر في وضع الانبطاح المائل يحتسب له درجتان عن هذا الوضع .

(٣ - ٣)

٣ - اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كيلو جرام)

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .

الأدوات اللازمة :

كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها ٣ كيلو جرام - شريط قياس - علامات حديدية

أو أعلام .

وصف الأداء :

- يجلس المختبر علي كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل وممسك بالكرة الطبية

باليدين .

- يتم دفع الكرة باليدين للأمام وللأعلي لأبعد مسافة ويعطي المختبر ثلاث محاولات

يؤخذ أفضلهم .

أدارة الاختبار :

محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس .

مسجل : يقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بتعين مكان سقوط الكرة والقياس .

حساب الدرجات :

يتم حساب أفضل المحاولات الثلاثة لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي ومن

أقرب نقطة تتركها الكرة علي الأرض .

٤- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة علي الإحتفاظ بالتوازن عن طريق الوثب عبر العلامات أثناء الحركة وبعد الانتهاء منها .

الأدوات :

ساعة إيقاف - شريط قياس - عدد (١١) علامة مقاس كلا منها ١ بوصة \times $\frac{4}{3}$ بوصة و تثبت علي الأرض .

وصف الأداء :

- يقف المختبر علي القدم اليمني علي نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب علي العلامة الأولى علي مشط القدم اليسرى ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول فترة ممكنة و بعد أقصى خمس ثوان .

- ينتقل بعد ذلك المختبر إلي العلامة الثانية بقدمه اليمني ويمكن عليها أطول فترة ممكنة وهكذا ينتقل بتغير قدم الهبوط من علامة إلي أخرى مع الارتكاز بمشط القدم في كل مرة بحيث تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر أي جزء منها .

حساب الدرجات :

- يتم تسجيل عشر درجات للمختبر عند كل محاولة وثب توزع كالاتي :
- خمس درجات عندما يثبت المختبر بشكل سليم علي العلامة بشرط أن يغطي بقدمه العلامة الموجودة علي الأرض تماماً .
- خمس درجات عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الطريق تصبح الدرجة الكلية للاختبار (١٠٠) درجة .

التعليمات الخاصة بالاختبار :

يتم حرمان المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا ما هبط بطريقة غير سليمة كما يلي :-

- ١ - عدم استطاعة المختبر الوقوف علي الأرض في نهاية الهبوط علي العلامة بمشط القدم.
- ٢ - إذا لمس الأرض بكعب القدم أو بأي جزء من الجسم .
- ٣ - عدم استطاعة المختبر تغطية العلامة بالقدم وفي حالة الفشل في تغطية العلامة بمشط القدم أو في حالة حدوث أي من الأخطاء السابقة يتم إعادة المحاولة مرة أخرى .
- ٤ - إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة عن كل ثانية .

موفق رقم (٤)

استثمارات تسجيل البيانات

(٤ - ١)

أولاً: استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)

ملاحظات	المتغيرات			اسم الطالب	م
	الوزن كجم	الطول سم	السن سنة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠
					٢١
					٢٢
					٢٣
					٢٤
					٢٥
					٢٦
					٢٧
					٢٨
					٢٩
					٣٠

(٤ - ٣)

ثانياً: استمارة تسجيل القدرات الحركية

ملاحظات	المتغيرات				وحدة القياس	اسم الطالب
	التوازن درجة/ات	المرونة سم	الرشاقة درجة/ات	القوة المميزة بالسرعة متر		
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						١٦
						١٧
						١٨
						١٩
						٢٠
						٢١
						٢٢
						٢٣
						٢٤
						٢٥
						٢٦
						٢٧
						٢٨
						٢٩
						٣٠

مرفق رقم (٥)

قائمة بأسماء السادة المحكمين للمهارات الحركية

(قيد البحث)

(١-٥)

بيانات السادة المحكمين.

م	الاسم	الوظيفة
١	شريف محمد هنوهم	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٢	ياسر يوسف عبد الرؤوف	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٣	محمد السيد علي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .

* إن هذا التقرير هو من إعداد اللجنة المختصة

مرفق رقم (٦)

قائمة بأسماء السادة المساعدين

بيانات السادة المساعدين .

الوظيفة	الاسم	م
معيد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .	أحمد عبد الحميد العميري	١
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .	ايهاب حامد البراوي	٢
مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة	هشام حجازي عبد الحميد	٣

* ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق رقم (٧)

الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر

الوحدة التعليمية الأولى

التاريخ : ١٠ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأستاذ :
الأول :
اليوم :
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم السقطة الخلفية (الشيرو أو كيمي) .

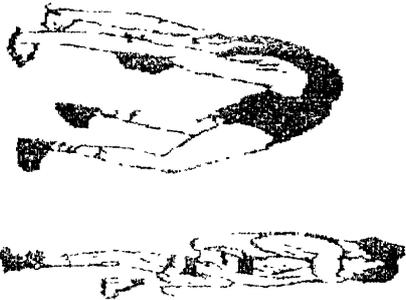
م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
١	وحدة الإجماء	١٠ق	<p>- (وقوف) ثني الريقة جانبيا ثم أماما خلفا بالتبادل .</p> <p>- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف .</p> <p>- (وقوف فتحة-ثبات الوسط) ثني الذراع جانبيا بالتبادل .</p> <p>- (وقوف فتحة) ثني الذراع أماما أسفل في أربع عدات ثم عاليًا خلفا في أربع عدات .</p> <p>- (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماما وخلفا .</p> <p>- (وقوف) الجري المتقطع حول البساط .</p>	٣٠	٢	٢٢	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	وحدة تعليم المهارة	٢٠ق	<p>- شرح لفظي مبسط لمهارة (أوشيرو أو كيمي) من جانب المعلم .</p> <p>- مشاهدة مهارة (أوشيرو أو كيمي) من خلال جهاز الكمبيوتر .</p> <p>- تنفيذ أداء الطلاب لمهارة (أوشيرو أو كيمي)</p> <p>- مشاهدة مهارة (أوشيرو أو كيمي) مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تنفيذ رجعية)</p> <p>- تطبيق وتكرار محاور لات الأداء الصحيح للمهارة .</p>	٥	٤	٢	٣	١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية الأولى

التاريخ : ١ / ١٠ / ٢٠٠١م

هدف الدرس : تعليم السقطة الخلفية (اشيرو أو كيمي) .

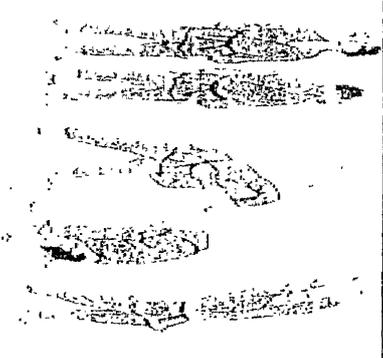
الأسبوع : الأول
الدرس : الأول
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ق	ث					
٣	وحدة الإصداق البدني	١٥ اق	<p>(وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الإشارة أداء السقطة الخلفية . (وقوف مواجهة- حمل الزميل من الوسط) السير أماما بطول البساط (وقوف) أداء مهارة الكوبري و التخصص للجانب . (وقوف على أربع) الدرجة الأمامية للجلوس طولاً . (إلقاء) الدرجة الخلفية و الدفع باليدين للوقوف على البساط .</p>	٢	٣٠	٨	١	١:٣	أول من المتوسط	
				١	٣٠	٨	١	١:١		
				١	٣٠	١٠	١	١:١		
٤	وحدة التهيئة و الختام	٥ق	تمرينات استرخاء و تهيئته							

الوحدة التعليمية الثانية

الأُسبوع : الأول
 المدرس : الثاني
 الـبـيـوم : الأربعاء
 الـمـزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف الدرس : تعليم السقطة الجانبية (يوكو أوكيمي)

التاريخ : ٣ / ١٠ / ٢٠٠١م

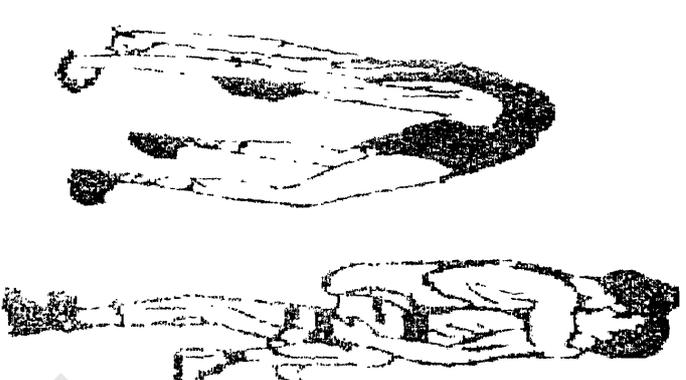
الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى		ن	ق	التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج					
		زمن الأداء	ق												
٣	١٠	وحدة الإحصاء	١٠ق	٣٠	٢	٣٢	٢	١:١	أقل من المتوسط						
											٣٠	٢	١٠	١	١:١
٢	٢٠ق	وحدة تعليم المهارة	٢٠ق	٣٠	٤	٤	٢	١:١	متوسطة						
											٣٠	٤	١٠	١	١:١
											٣٠	٤	١٠	١	١:١
											٣٠	٤	١٠	١	١:١
											٣٠	٤	١٠	١	١:١
											٣٠	٤	١٠	١	١:١

تابع الوحدة التعليمية الثانية

التاريخ : ٣ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأسبوع : الأول
الدرس : الثاني
الأربعاء :
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم السقطة الجانبية (يوكو أوكيمي)

الأجزاء	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
٣	وحدة الإعداد البنني	١٥ق	١	٣٠	٨	١	١:٢ ١:١ ١:١ ١:١	متوسطة	
٤	وحدة التهيئة والختام	٥ق	١	٣٠	٨	١	١:٢ ١:١ ١:١	أقل من المتوسط	

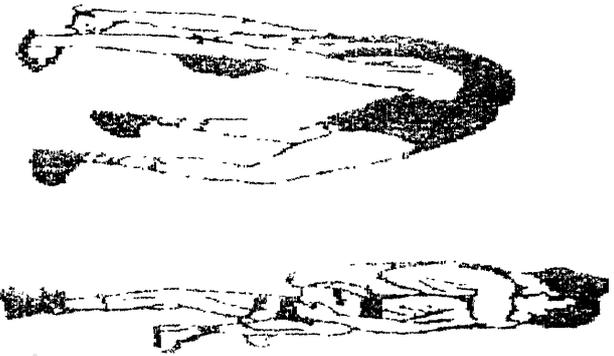
تابع الوحدة التعليمية الثالثة

التاريخ : ٨ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأسبوع : الثاني
الدرس : الثالث
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة السقطة الأمامية الدائرية يمين (ميجي ماي موري أو كيمي)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣ وحدة الإعداد الليدني	٥٥	تمزيقات استرخاء وتهنئة	٣٠	١	٨	١	١:٢	متوسطة	أقل من المتوسط
			٣٠	١	٨	١	١:١		
			٣٠	١	١٠	١	١:١		
			٣٠	١	١٠	١	١:١		



الوحدة التعليمية الرابعة

الأسبوع : الثاني
الدرس : الرابع
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة السقطة الأمامية الدائرية تشمل (هيداري ماري أو كيمي)

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ق	ث					
١	وحدة الإحصاء	١٠ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماما وخلفا - (وقوف) (الجرى) المتنوع حول البساط . - مشاهدة المهارة السابقة من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على المهارة السابقة . - شرح لفظي مبسط لمهارة السقطة الأمامية الدائرية شمال من جانب المعلم . - مشاهدة المهارة المتعلمة من خلال جهاز الكمبيوتر . - تنفيذ أداء الطلاب للمهارة . - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تغذية راجعة) . - تطبيق وتكرار محارلات الأداء الصحيح للمهارة . 	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
				٢	٣٠	٢٤	١	١:١		
٢	وحدة تعليم المهارة	١٠ق	متوسطة	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	متوسطة	
				٢	٣	٣	١	١:١		

تابع الوحدة التعليمية الرابعة

الأسبوع : الثاني
الدرس : الرابع
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ : ١٠ / ١٠ / ٢٠٠١م

هدف الدرس : تعليم مهارة السقطة الأمامية الدائرية شمال (هيدارى ماي مواري أو كيمي)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣	١٥ اق	(وقوف) الوثب في المكان وعند سماح الإشارة أداء السقطة الإمامية الدائرية . (وقوف مواجه- حمل الزميل من الوسط) السير أماماً بطول البساط . (وقوف) أداء مهارة الكوبري والتخاص للجانب . (وقوف على أربع) الدرجة الأمامية للجلوس طولا . (إقعاء) الدرجة الخلفية والرفع باليدين للوقوف على البساط.	٣٠	١	-	١	١:١		
٤	٥ق	تمرينات استرخاء وتجهينه	٣٠	١	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	

الوحدة التعليمية الخامسة

الأسبوع : الثالث
الدرس : الخامس
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ : ١٥ / ١٠ / ٢٠٠١م

هدف الدرس : مراجعة على السقطة الخلفية (أوشير أو كيمي) والسقطة الجانبية (بوكو أو كيمي)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج		
			ث	ق						
٣	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثني الركبة جانباً ثم أماماً خلفاً بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالترابطين للأمام والخلف. - (وقوف فتحة-ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً بالتبادل. - (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عالياً خلفاً في أربع عدات. - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً - (وقوف) (الجرى المتنوع حول البساط). - مشاهدة مهارة (السقطة الخلفية) من خلال جهاز الكمبيوتر. - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة. - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر - تصحيح الأخطاء (تنفيذ رجمية). - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة. - مشاهدة مهارة (السقطة الجانبية) من خلال جهاز الكمبيوتر. - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة. - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر - تصحيح الأخطاء (تنفيذ رجمية). - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة. 	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
			٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
٢	٢	وحدة تعليم المهارة	٢٠	٢٠	٢	٢٠	٢٠	٢٠		

تابع الوحدة التعليمية الخامسة

التاريخ : ١٥ / ١٠ / ٢٠٠١ م

الأسبوع : الثالث
 المدرس : الخامس
 اليوم : الاثنين
 الزمن : ٩٠ دقيقة

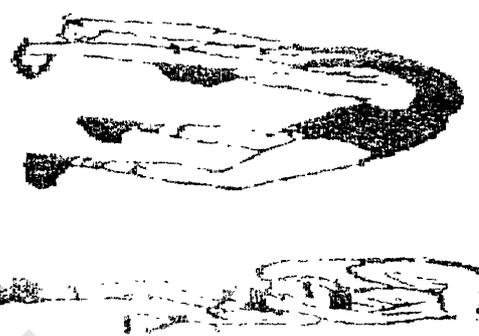
هدف الدرس : مراجعة على السقطة الخافية (أوشير أو كيمي) والسقطة الجانبية (يوكو أو كيمي)

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ق	ث					
٣	وحدة الإحصاء البدني	١٥ اق	(وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الإشارة أداء السقطة الخافية ثم السقطة الجانبية . (وقوف مواجهه- حمل الزميل من الوسط) السير أماما بطبول اللساط (وقوف) أداء مهارة الكوبري والتخلص للجانب. (وقوف على أربع) الدرجة الأمامية للجلوس طولا . (إقعاء) الدرجة الخافية والافع بالدين للوقوف على اللساط.	٢	٣٠	٨	١	١:٢	الشدة متوسطة	
٤	وحدة التهيئة والختام	٥ق	تمارين استرخاء وتهدئة	١	٣٠	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	

تابع الوحدة التعليمية السادسة

الأسبوع : الثالث
 المدرس : السادس
 اليوم : الأربعاء
 الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على السقطة الأمامية الدائرية (ماي موري - أوكيمى)

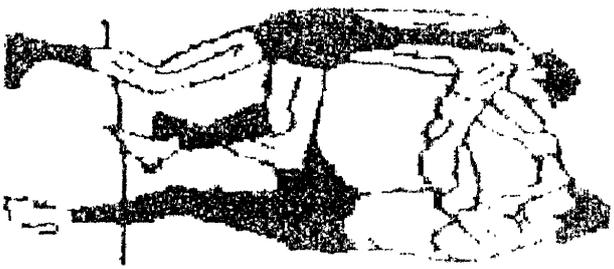
الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣	١٥ق	وقوف) الوثف في المكان وعند سماع الإشارة أداء السقطة الأمامية الدائرية . (وقوف مواجه- حمل الزميل من الوسط) السير أماما ببطول البساط . (وقوف) أداء مهارة الكورني والتخلص للجانب. (وقوف على أربع) الدرجة الأمامية للجلوس طولا . (إقعاء) الدرجة الخلفية والدفع باليدين للوقوف على البساط.	٣٠	١	-	١	١:٢		
٤	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة	٣٠	١	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	

تابع الوحدة التعليمية السابعة

التاريخ : ٢٢ / ١٠ / ٢٠٠١ م

الأسبوع : الرابع
الدرس : السابع
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعلم مهارة (أوجوشي).

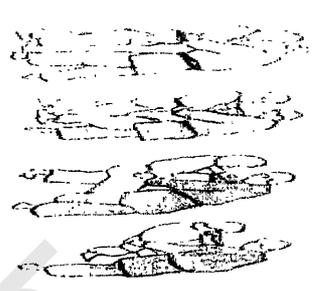
الأجزاء	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق				
٣	الزمن		٣٠	١	١	١:١	الشدة متوسطة	
٣	١٥ اق	<p>(وقوف) أداء مهارة الكويري والتخلص للجانب . (وقوف نصفاً - مواجه الزميل) الحجل أماماً لمحاولة دفع الزميل باليد . (وقوف - حمل الزميل على الظهر) المشي أماماً . (وقوف على قدم واحدة - مواجه - الانزاعسان على كفتي الزميل) مصارعة الزميل بالقدم . (وقوف على أربع) ثني الذراعين مع تحريك الجذع للأمام والأسفل و لأعلى .</p>	٣٠	٢	١	١:٢	أقل من المتوسط	
٤	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة						

الوحدة التعليمية الثامنة

التاريخ : ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأسبوع : الرابع
الدرس : الثامن
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة (دي - آشي - براي)

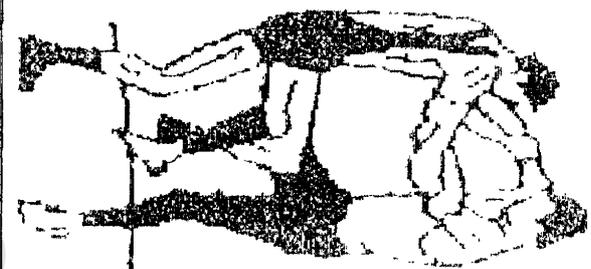
م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
١	وحدة الإحصاء	١٥	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) آشي الرقية جانباً ثم أماماً خلفاً بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف. - (وقوف) فتحاً - ثبات الوسط (آشي الجذع جانباً بالتبادل. - (وقوف) فتحاً) آشي الجذع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عالياً خلفاً في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً. - (وقوف) الجري المتناوب حول البساط . 	٣٠	٢	٢	١	١ : ١	أقل من المتوسط	
٢	وحدة تعليم المهارة	١٥	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة المهارة السابقة من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على المهارة السابقة . - شرح لفظي مبسط لمهارة (دي آشي براي) من جانب المعلم - مشاهدة المهارة المتعلمة من خلال جهاز الكمبيوتر . - تنفيذ أداء الطلاب للمهارة . - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر - وتصحيح الأخطاء (تغذية راجعة). -- تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة . 	٣٠	٤	٤	٢	١ : ١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية الثامنة

التاريخ : ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأسبوع : الرابع
الدرس : الثامن
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة (دي - آشي - براي)

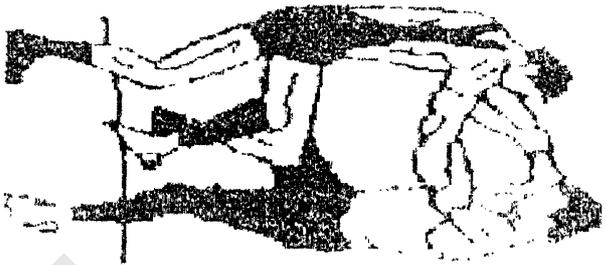
الأجزاء	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣	٥١	<p>(وقوف) أداء مهارة الكوبري والتخلص للجانب . (وقوف نصفاً - مواجهة الزميل) الحجل أماماً لمحاولة دفع الزميل باليد . (وقوف) حمل الزميل علي الظهر (المشي أماماً . (وقوف علي قدم واحدة - مواجهة - الأزعان علي كتفي الزميل) مصارعة الزميل بالقدم . (وقوف علي أربع) ثني الأزعان مع تحريك الجذع للأمام والأسفل ولأعلى .</p>	٣٠	٢	٨	١	١ : ١	الشدة متوسطة	
٤	٥٢	تمرينات استرخاء وتهدئة	٣٠	١	-	١	١ : ١	أقل من المتوسط	

تابع الوحدة التعليمية التاسعة

التاريخ : ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأسبوع : الخامس
الدرس : التاسع
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة (أيقون سيو ناجي) .

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التردد	المجموع	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣			٣٠	١	٨	١	١:١		
٣	وحدة الإعداد اللديني	(وقوف) أداء مهارة الكوبري والتخلص للجانب . (وقوف نصفاً -مواجه الزميل) الحجل أماما لمحاولة دفع الزميل باليدي . (وقوف - حمل الزميل على الظهر) المشي أماما . (وقوف على قدم واحدة - مواجه -الذراعان على كتفي الزميل) مصارعة الزميل بالقدم . (وقوف على أربع) ثني الذراعين مع تحريك الجذع للأمام والأسفل والأعلى .	-	٢	-	١	١:٢	الشدة متوسطة	
٤	وحدة التهيئة والختام	تمارين استرخاء وتهيئة	٣٠	١	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	

الوحدة التعليمية العاشرة

الأسيبوسع : الخامس
 اللدرس : العاشر
 اليلوم : الأربعاء
 اللزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف اللرس : تعليم مهارة (كوشى جروما)

التاريخ : ٣١ / ١٠ / ٢٠٠١م

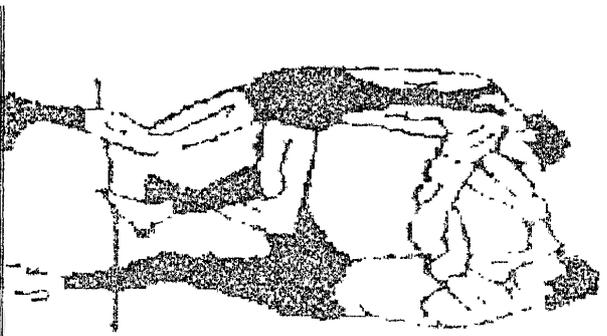
الأجزاء اللرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		الكللار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحه	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
١	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثنى الرقبه جانبا ثم أماما خلفا بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالنظر اعين للأمام والخلف. - (وقوف) فتحة-ثبات الوسيط)ثنى الخذع جانبا بالتبادل. - (وقوف فتحة) ثنى الخذع أماما أسفل في أربع عدات ثثم عاليسا خلفا في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماما وخلفا. - (وقوف) (الجرى المتنوع حول البساط. 	٢	٣٠	٣٢	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة المهارة السابقة من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على المهارة السابقة . - شرح لفظي مبسط لمهارة (كوشى جروما) من جانب المعلم - مشاهدة المهارة المتعلمة من خلال جهاز الكمبيوتر . - تنفيذ أداء الطلاب للمهارة . - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تغذية راجعية). - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة . 	٢	٤	٢	٢	١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية العاشرة

التاريخ : ٣١ / ١٠ / ٢٠٠١م

الإستيعاب : الخامس
الدرس : العاشر
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

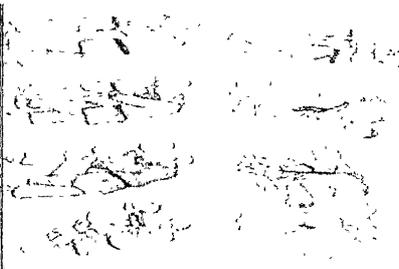
هدف الدرس : تعليم مهارة (كوشى جروما)

الأخراج	الشدة	نسبة العمل الى الراحة	المجموعات	التكرار	زمن الأداء		المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس	م	
					ق	ث					
	الشدة متوسطة	أقل من المتوسط	١	٨	١	٣٠	(وقوف) أداء مهارة الكوربى والتخلص للجانب. (وقوف نصفاً -مواجه الزميل) الحجل أماماً لمحاولة دفع الزميل باليد .				
			١	-	٢	-	(وقوف) حمل الزميل على الظهر (المشى أماماً . (وقوف على قدم واحدة -مواجه -الزراعسان على كتفي الزميل) مصارعة الزميل بالقدم .	١٥ ق	وحدة الإحصاء البدني	٣	
			١	-	١	٣٠	(وقوف على أربع) ثنى الزراعين مع تحريك الجذع للأمام والأسفل ولأعلى .				
			١	١٠	١	٣٠	تمارين استرخاء وتهنئة	٥ق	وحدة التهيئة والختام	٤	

الوحدة التعليمية الحادية عشر

الأسبوع : السادس
 الـدرس : الحادي عشر
 الـيوم : الأثنين
 الـزمن : ٩٠ دقيقة

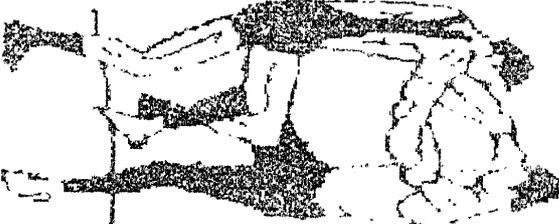
هدف الـدرس : مراجعة على مهارة (أو جوشي - دي أشي براي)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعا	نسبة العمل الى الراحة	الثقل	الأخراج
			ث	ق					
١	١٠	وحدة الإحصاء	٣٠	٢	٣٢	٢	١:١ ١:١ ١:١ ١:١ ١:١ ١:١ ٢٥:١	أقل من المتوسط	
٢	٢٠	وحدة تعليم المهارة	٣٠	٥	٣٥	١	١:١ ١:١ ١:١ ١:١ ١:١ ١:١ ١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية الحادية عشر

الأسبوع : السادس
 الدرس : الحادي عشر
 اليوم : الاثنين
 الزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف الدرس : مراجعة على مهارة (أو جوشي - دي أش براي)

التاريخ : ٥ / ١١ / ٢٠١١ م

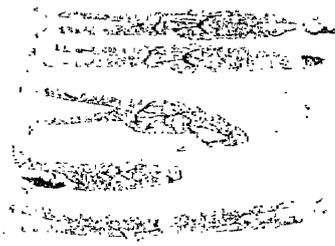
الأجزاء	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
٣	١٥ق	الزمن وحدة الإعداد اللبني	٣٠	١	٨	١	١:١	الشدة متوسطة	
٤	وحدة التهيئة والختام	٣٠	١	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط		
	٥ق	تمارين استرخاء وتهدئة							

الوحدة التعليمية الثانية عشر

التاريخ : ٧ / ١١ / ٢٠٠١ م

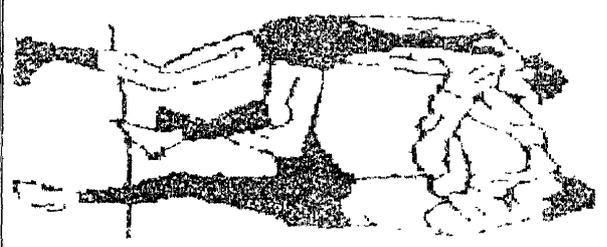
الأسبوع : السادس
الدرس : الثاني عشر
الأجزاء :
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على مهارتي (اليون سيون ناجي -كوشي جروما)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق				
٢								
١	١٠ دقائق	وحدة الإحصاء	٣٠	٢	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	٢٠	وحدة تعليم المهارة	٣٠	٤	١	١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية الثانية عشر

الأسبوع : السادس
الدرس : الثاني عشر
الأربعاء : ١١ / ٧ / ٢٠٠١ م
٩٠ دقيقة
الزمن :
الدرس :
هدف الدرس : مراجعة على مهارتي (إيرون سيو ناجي - كوشي جروما)

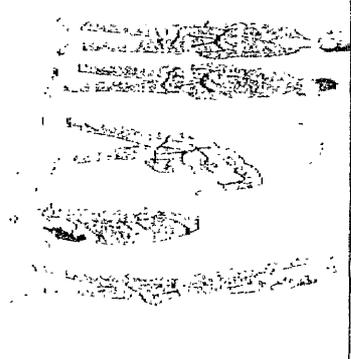
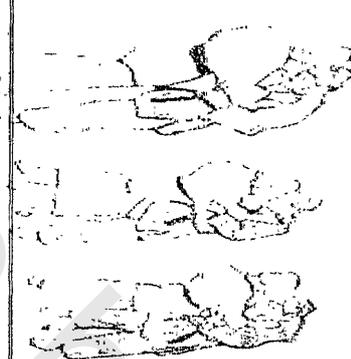
الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣	١٥ اق	وحدة الإصعاد البدني	٣٠	٢	٨	١	١:١ ١:٢	الشدة متوسطة	
٤	٥ق	وحدة التجهيز والختام	٣٠	١	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	

الوحدة التعليمية الثالث عشر

الأسبوع : السابع
الدرس : الثالث عشر
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ : ١٢ / ١١ / ٢٠٠١م

هدف الدرس : تعليم مهارة (أوسوتو - جاري)

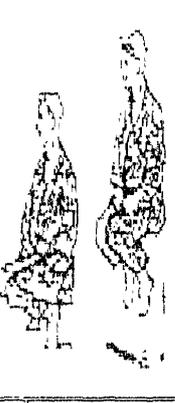
م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
١	وحدة الإحصاء	١٠ق	<p>- (وقوف) شي الرقية جانباً ثم أماماً خلفاً بالتبادل</p> <p>- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعين للأمام والخلف.</p> <p>- (وقوف) فتحة-ثبات الوسط)شي الجذع جانباً بالثبات.</p> <p>- (وقوف فتحة) شي الجذع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عاليها خلفاً في أربع عدات .</p> <p>- (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً.</p> <p>- (وقوف) (الجرى المتنوع حول النساط .</p>	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
				٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١	١:١	١:١
٢	وحدة تعليم المهارة	٦٠ق	<p>-شرح لفظي مبسط لمهارة (أوسو تو جاري) من جانب المعلم.</p> <p>-مشاهدة مهارة (أوسو تو جاري) من خلال جهاز الكمبيوتر.</p> <p>-تنفيذ أداء الطلاب لمهارة (أوسو تو جاري)</p> <p>-مشاهدة مهارة (أوسو تو جاري) مرة أخرى مسن خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تغذية راجعة)</p> <p>-تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة .</p>	٥	٥	١٠	٢	١:١	متوسطة	
				٤	٤	٣	١	١:١	١:١	١:١

تابع الوحدة التعليمية الثالث عشر

التاريخ : ١٢ / ١١ / ٢٠٠١م

الاسبوع : السابع
الدرس : الثالث عشر
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة (أوسوتو - جاري)

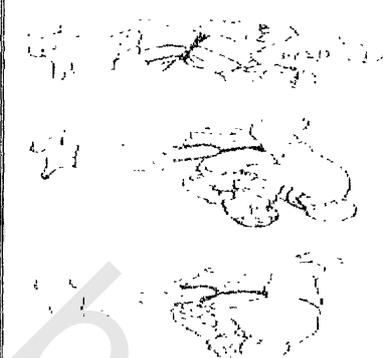
الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الثقل :	الأخراج
			ث	ق					
٣			٣٠	١	-	١	١:١	متوسطة	
	١٥ اق	وقوف - حمل الزميل على الظهر (المشي أماما . وقوف -الذراعين عاليًا ارفع الجذع عاليًا . الانحناء) الدرجة الخلفية و الدفع باليدين للوقوف على السباط. بالظهر .	٣٠	١	-	٣	١:١ ١:١ ١:١	أقل من المتوسط	
	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة							

الوحدة التعليمية الرابع عشر

التاريخ : ١٤ / ١١ / ٢٠٠١م

الأسبوع : السابع
الدرس : الرابع عشر
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم مهارة (مورتيه- سيو ناجي)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
م	١٠	<p>- (وقوف) ثني الركبة جانباً ثم أماماً خلفاً بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف. - (وقوف قفصاً-ثبات الوسط)ثني الجذع جانباً بالتبادل. - (وقوف قفصاً) ثني الجذع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عاليًا خلفاً في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً. - (وقوف) الحرجي المتنوع حول البساط .</p>	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
			٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١		
			٣٠	٣٠	١٠	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٨	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٣٢	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
٢	١٠	<p>- مشاهدة المهارة السابقة من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على المهارة السابقة . - شرح لفظي مبسط لمهارة مورتيه سيو ناجي من جانب المعلم - مشاهدة المهارة المتعلمة من خلال جهاز الكمبيوتر . - تنفيذ أداء الطلاب للمهارة . - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تغذية راجعة) . - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة .</p>	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	متوسطة	
			٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١		
			٣٠	٣٠	١٠	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٨	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٣٢	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		
			٣٠	٣٠	٢	٢	٢:٥:١		

الوحدة التعليمية الخامسة عشر

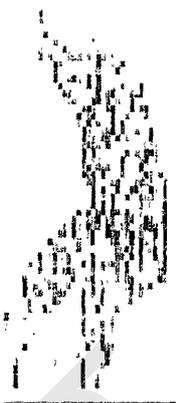
الأسبوع : الثامن
 الـدرس : الخامس عشر
 الـيوم : الاثنين
 الـزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف الـدرس : تعليم مهارة (توماي ناجي)

التاريخ : ١٩ / ١١ / ٢٠٠١م

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق				
١	١٠	وحدة الإحصاء	٣٠	٢	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	٢٠	وحدة تعليم المهارة (توماي ناجي)	٣٠	٢	٢	١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية الخامسة عشر

الأسبوع : الثامن
 السـدس : الخامس عشر
 الـيوم : الإثنين
 الـزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف الدرس : تعليم مهارة (توماي ناجي)

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
٣	وحدة الإعداد البنني	١٥ اق	<p>(وقوف فتحا - الظهر مواجه الزميل) محاولة دفع الزميل بالظهر .</p> <p>(اللقاء) (الدرجة الخلفية و الدفع باليدين للوقوف على البساط.</p> <p>(وقوف -حمل الزميل على الظهر) المشي أماما .</p> <p>(رقود قرفصاء) (الجلوس من الرقود .</p> <p>(انطاح -الزراعين صالبا (رفع الخنخ عاليًا .</p>	٣٠	١	-	١	١:١	متوسطة	  
٤	وحدة التهيئة والختام	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة						أقل من المتوسط	

الوحدة التعليمية السادسة عشر

الأسبوع : الثامن
 المدرس : السلايس عشر
 اليوم : الأربعاء
 الزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف الدرس : تعليم مهارة (هن كيسا جتامييه)

التاريخ : ٢١ / ١١ / ٢٠٠١م

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		الترتيب	المجموعا	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
١	وحدة الإحصاء	١٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثني الركبة جانبيا ثم أماما خلفا بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف. - (وقوف فتحة-ثبات الوسط)ثني الجذع جانبيا بالتبادل. - (وقوف فتحة) ثني الجذع أماما أسفل في أربع عدات ثم عليا خلفا في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماما وخلفا. - (وقوف) الحرري المتنوع حول البساط . 	٣٠	٢	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	وحدة تعليم المهارة	٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة المهارة السابقة من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على المهارة السابقة . - شرح لفظي مبسط لمهارة (هن كيسا جتامييه)من جانب المعلم - مشاهدة المهارة المتعلمة من خلال جهاز الكمبيوتر. - تنفيذ أداء الطلاب للمهارة. - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر - تصحيح الأخطاء (تغذية راجعية). - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة. 	٢	٢	٢٤	١	١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية السادسة عشر

الأسيبوع : الثامن
 الـدرس : السادس عشر
 الـيوم : الأربعاء
 الـزمن : ٩٠ دقيقة
 هدف الـدرس : تعليم مهارة (هن كيسا جتاهيه)

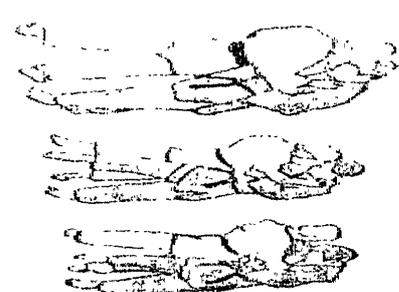
التاريخ : ٢١ / ١١ / ٢٠٠١ م

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
٣	١٥	وقوف فتحا - الظهر مواجه الزميل (محاولة دفع الزميل بالظهر . (اقعاء) اللحرجة الخلفية والدفع باليدين للوقوف علي البساط. (وقوف -حمل الزميل علي الظهر) المشي أماما . (رقود قرفصاء)الجلوس من الرقود . (انبطاح -الذراعين عاليا أرفع الجذع عاليا .	٣٠	١	١	١	١:١	متوسطة	  
٤	٥٥	تمارين استرخاء وتهنئة	٣٠	-	-	-	أقل من المتوسط		

الوحدة التعليمية السابعة عشر

الأسبوع : التاسع
الدرس : السابع عشر
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على مهارتي (مورتيه سيو ناجي - أو سوتو جاري)

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعا	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
١	وحدة الإحصاء	١٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) التي الرقية جانبيا ثم أماما خلفا بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف. - (وقوف فتحة) - ثبات الوسط (ثني الجذع جانبيا بالتبادل. - (وقوف فتحة) ثني الجذع أماما أسفل في أربع عدات ثم عاليا خلفا في أربع عدات . 	-	-	٣٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	وحدة تعليم المهارة	٢٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة مهارة (مورتيه سيو ناجي) من خلال جهاز الكمبيوتر. - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تنغية رجعية) . - تطبيق وتكرار محولات الأداء الصحيح للمهارة . - مشاهدة مهارة (أو سوتو جاري) من خلال جهاز الكمبيوتر. - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تنغية رجعية) . - تطبيق وتكرار محولات الأداء الصحيح للمهارة . 	-	-	٣٠	١	١:١	متوسطة	

تابع الوحدة التعليمية السابعة عشر

التاريخ : ٢٦ / ١١ / ٢٠٠١ م

الأسبوع : التاسع
الدرس : السابع عشر
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على مهاراتي (مورتيه سيوناجي - أو سوتو جاري)

الأخراج	الشدة	نسبة العمل الى الراحة	المجموعات	التكرار	زمن الأداء		المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس	م
					ق	ث				
	متوسطة	١:١	١	١	١	٣٠	(وقوف فتحة - الظهر مواجه الزميل) محاولة دفع الزميل بالظهر . (اتعاء) (الدرجة الخفيفة والدفع باليدين للوقوف على السط. (وقوف - حمل الزميل على الظهر) المشي أماما . (رقود قرفصاء) (الجلوس من الرقود . (انبطاح -الزراعين عاليًا لرفع الجذع عاليًا .	١٥ اق	وحدة الإعداد البدني	٣
	أقل من المتوسط	١:١	٢	٢	٢	٣٠	تمرينات استرخاء وتهدئة	٥ق	وحدة التهدئة والختام	٤

الوحدة التعليمية الثامنة عشر

الأسبوع : التاسع
الدرس : الثامن عشر
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على مهارتى (توماي ناجى - هن كيسا جتا ميه)

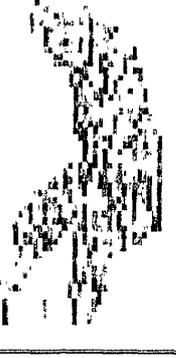
الأجزاء	الزمن	المحتوى	الزمن الأداء		الترتيب	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
١	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثنى الركبة جانبيا ثم أماما خلفا بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف - (وقوف) فتحة-ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبيا بالتبادل - (وقوف) فتحة) ثنى الجذع أماما أسفل في أربع عدات ثم عاليًا خلفا في أربع عدات - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماما وخلفا - (وقوف) الجري المتنوع حول البساط 	-	٣٠	-	٢	٣٢	١ : ١	أقل من المتوسط
٢	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة مهارة (توماي ناجى) من خلال جهاز الكمبيوتر - التطبيق على أداء المهارة - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تنفيذ رجعية) - تطبيق وتكرار محاورات الأداء الصحيح للمهارة - مشاهدة مهارة (هن كيسا جتا ميه) من خلال جهاز الكمبيوتر - التطبيق على أداء المهارة - مشاهدة المهارة مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تنفيذ رجعية) - تطبيق وتكرار محاورات الأداء الصحيح للمهارة 	-	٣٠	-	١	١٠	١ : ١	متوسطة

تابع الوحدة التعليمية الثامنة عشر

التاريخ : ٢٨ / ١١ / ٢٠٠١ م

الأسبوع : التاسع
الدرس : الثامن عشر
اليوم : الأربعاء
الزمن : ٩٠ دقيقة

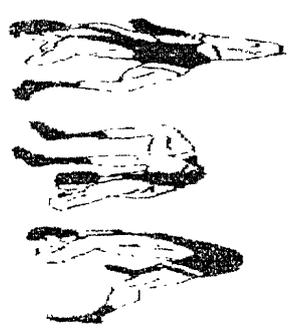
هدف الدرس : مراجعة على مهاراتي (توماي ناجي - هن كيسان جتا ميه)

الأجزاء	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
٣	١٥	الوقوف - فتحا - الظهر مواجه الزميل (محاولة دفع الزميل بالظهر . (أقواء) (الاحرجة الخلفية والدفع باليدين للوقوف على البساط . (وقوف - حمل الزميل على الظهر) المشي أماما . (رقود قرفصاء) (الجلوس من الرقود . (انبطاح - الانزعاج عاليا ارفع الحذاع عاليا .	١	٣٠	١	١	١:١	متوسطة	  
٤	٥	تمرينات استرخاء وتهدئة						أقل من المتوسط	

تابع الوحدة التعليمية التاسعة عشر

الأسيبوع : العاشر
الدرس : التاسع عشر
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على مهاراتي (أو جوشي-دي آتش براي- ابيون سيو ناجي-كوشي جروما)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٢	٥١ق	وحدة الإحصاء البدني	٣٠	١	-	١	١:١	متوسطة	
			٣٠	١	-	١	١:١		
			٣٠	١	١٠	١	١:١		
٣	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة	٣٠	-	٢٠	٣	١:١	أقل من المتوسط	
			٣٠	-	٢٠	٣	١:١		

الوحدة التعليمية العشر ون

الأبـسـبـوع : العاشر
الـدـرس : العـشـرون
الـيـوم : الأربـع
الـزـمن : ٩٠ دقيـقة

التاريخ : ٥ / ١٢ / ٢٠٠١م

هدف الدرس : مراجعة على مهارات (مورتيه سيو ناجي- أو سوتو جاري- توماي ناجي- هن كيسا جتا ميه)

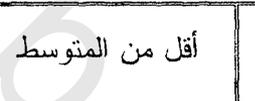
م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق				
١	وحدة الإحصاء	١٠ق	<p>- (وقوف) ثي الرقية جانباً ثم أماماً خلفاً بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالترابطين للأمام والخلف. - (وقوف فتحة- ثبات الوسط) ثي الجذع جانباً بالتبادل. - (وقوف فتحة) ثي الجذع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عاليها خلفاً في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً . - (وقوف) (الحرري المتنوع حول البساط .</p>	٣٠	٢	١	١:١	أقل من المتوسط	
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
				٣٠	٢	١	١:١		
٢	وحدة تعليم المهارة	١٠ق	<p>- مشاهدة مهارة (مورتيه سيو ناجي) من خلال جهاز الكمبيوتر. - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة مهارة (أو سوتو جاري) من خلال جهاز الكمبيوتر. - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة مهارة (توماي ناجي) من خلال جهاز الكمبيوتر. - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة مهارة (هن كيسا جتا ميه) من خلال جهاز الكمبيوتر - التطبيق على أداء المهارة .</p>	٣٠	٢	٢	١:١	متوسطة	
				٣٠	٢	٢	١:١		
				٣٠	٢	٢	١:١		
				٣٠	٢	٢	١:١		

تابع الوحدة التعليمية العشرين

التاريخ : ٥ / ١٢ / ٢٠٠١ م

الأسبوع : العاشر
 المدرس : العشرون
 اليوم : الأربعاء
 الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة علي مهارات (مورتيه سيو ناجي - أو سوتو جاري - توماي ناجي - من كيسا جتا ميه)

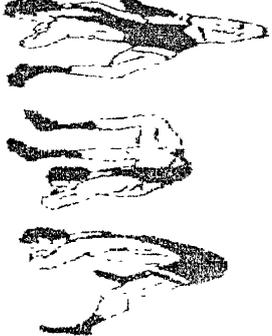
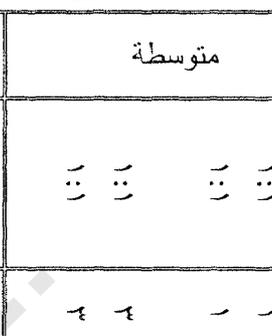
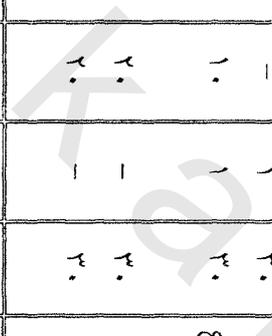
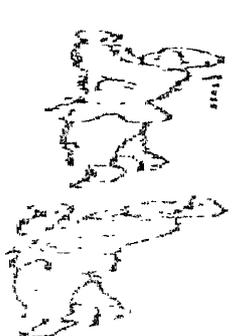
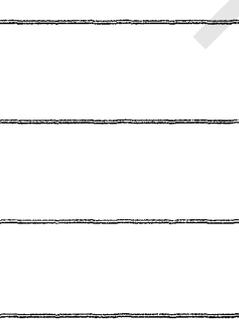
الأجزاء	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق					
٣	١٥	<ul style="list-style-type: none"> وقوف - حمل الزميل علي الظهر (المشي أماما . (البنطاح) الزحف بالساعدين . (وقوف علي أربع) ثني الذراعين مع تحريك الحنجع للأمام ولأسفل ولأعلي . (رقود القرفصاء) الجلوس من الرقود . (البنطاح-الذراعان عاليًا) رفع الحنجع عاليًا . 	٣٠	٣٠	٢٠	٣	١:١ ١:١ ١:١	متوسطة	
٤	٥٥	تمرينات استرخاء وتهدئة						أقل من المتوسط	

تابع الوحدة التعليمية الحادي والعشرون

الأسبوع : الحادي عشر
 المدرس : الواحد والعشرون
 اليوم : الاثنين
 الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ : ١٠ / ١٢ / ٢٠١١م

هدف الدرس : مراجعة على مهارات (أو جوشي-دي آشي براي -ايون سبو ناجي-كوشي جروما)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ث	ق				
٣	٥١ق	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف - حمل الزميل على الظهر) المشي أماما . (انبطاح) الزحف بالساعدين . (وقوف على أربع) ثني الذراعين مع تحريك الجذع للأمام ولأسفل ولأعلى . (رقرق القرفصاء) الجلوس من الرقرق . (انبطاح-الذراعان عاليًا) رفع الجذع عاليًا . 	٣٠	٣٠	٤	١:١ ١:١ ١:١	متوسطة	  
٤	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة	٣٠	٣٠	٤	١:١ ١:١	أقل من المتوسط	  

الوحدة التعليمية الثانية والعشرون

التاريخ : ١٢ / ١٢ / ٢٠٠١ م

الأسموع : الحادي عشر
 المدرس : الثاني والعشرون
 اليوم : الأربعاء
 الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : مراجعة على مهارات (مورتيه سيو ناجي - أو سو جاري - توماي ناجي - هن كيسا جتا ميه)

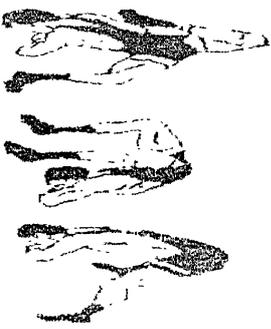
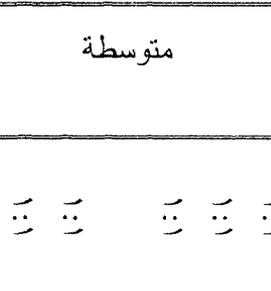
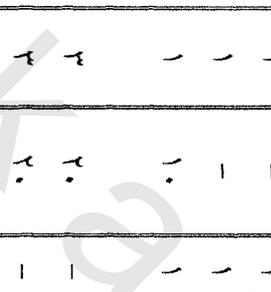
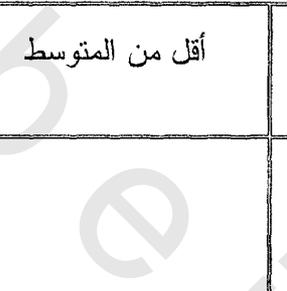
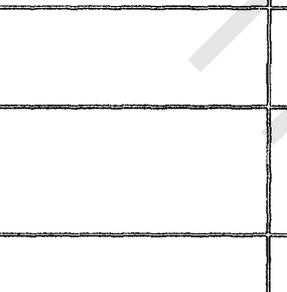
الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		الآثار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
			ق	ث					
٢	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثي الرقبة جانباً ثم أماماً خلفاً بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعيين للأمام والخلف. - (وقوف) فتحاً - ثبات الوسط) ثي الجذع جانباً بالتبادل. - (وقوف) فتحاً) ثي الجذع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عاليًا خلفاً في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً . - (وقوف) (الجرى المتنوع حول الياض . 	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
			٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١		
٢	١٠	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهدة مهارة (مورتيه سيو ناجي) من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة مهارة (أو سوتو جاري) من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة مهارة (توماي ناجي) من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على أداء المهارة . - مشاهدة مهارة (هن كيسا جتا ميه) من خلال جهاز الكمبيوتر . - التطبيق على أداء المهارة . 	٣٠	٣٠	١٠	١	١:١	متوسطة	
			٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١		
			٣٠	٣٠	٢٤	١	١:١		

تابع الوحدة التعليمية الثانية والعشرون

الأسبوع : الحادي عشر
 الدرس : الثاني والعشرون
 اليوم : الأربعاء
 الصف : ٩٠ دقيقة

التاريخ : ١٢ / ١٢ / ٢٠٠١ م

هدف الدرس : مراجعة على مهارات (مورثيه سببو ناجي - أو سوتو جاري - توماي ناجي - من كيسا جتا ميه)

الأجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدّة	الأخراج
			ق	ث					
٣	١٥ اق	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف - حمل الزميل على الظهر) المشي أماماً . (انبطاح) النزف بالساعدين . (وقوف على أربع) ثني الزراعين مع تحريك الجذع للأمام والأسفل ولأعلى . (ترقود القرفصاء) الجلوس من الرقود . (الانطاح - الزراعان عاليًا) رفع الجذع عاليًا . 	٣٠	٣٠	-	١	١:١	متوسطة	  
٤	٥ق	تمرينات استرخاء وتهدئة	٣٠	٣٠	-	١	١:١	أقل من المتوسط	  

موفق رقم (٨)

موافقة إدارة الكلية على تطبيق إجراءات البحث



كلية التربية الرياضية للبنين

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة

تحية طيبة .. وبعد ..

برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على تطبيق تجربة البحث الخاص بي للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه:

" تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة".

وذلك على طلاب الفرقة الثانية بالكلية للعام الدراسى الجامعى ٢٠٠١/٢٠٠٢م وبما لا يخل بالعملية التعليمية بالكلية.

ولباونكم جزيل الشكر والتقدير ..

خالد فريد عزت

خالد فريد عزت

المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس

ملفـص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملفـص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملف من البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدم علمي وتكنولوجي واسع النطاق، وقد امتد هذا التقدم إلي ميادين التربية الرياضية لاستثمار هذه التكنولوجيا الحديثة، في تطوير العملية التعليمية ليزيد من كفاءتها، ويجعلها أكثر فاعلية .

وتعد رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية حيث تطورت تطوراً كبيراً من النواحي الفنية والخطية والقانونية ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى تعليم وتدريب هذه الرياضة .

وقد بدأت رياضة الجودو تحظى بالعناية من قبل الدول المتقدمة في المجال الرياضي بعد أن أصبحت المستويات الرياضية العليا مؤشراً لمستوى التقدم العلمي والحضاري لها في البطولات العالمية .

ويعتبر هذا التقدم العلمي في المجال الرياضي أحد أهم الأهداف التي تسعى كليات التربية الرياضية إلي تحقيقه وذلك من خلال استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة نحو الارتقاء بالعملية التعليمية داخل المؤسسات التربوية .

وتعد أجهزة الكمبيوتر أحد أهم وأبرز وسائل تكنولوجيا التعليم الحديثة، واستناداً إلي القدرات التي تتميز بها هذه الأجهزة عن غيرها، فإنه يمكن الاستفادة منها لتطوير جوانب العملية التعليمية والتربوية داخل المؤسسات التعليمية، لينعكس تأثير هذه التكنولوجيا الحديثة علي الأنشطة والمقررات والبرامج .

ولذا فإن استخدام جهاز الكمبيوتر في تعلم مهارات رياضة الجودو قد يؤدي إلي تكوين بيئة تعليمية جيدة، يستطيع المتعلم من خلالها تكوين خبراته التعليمية عن كيفية استخدام مصادر المعرفة للحصول علي المعلومة بنفسه، وهذا الأسلوب يعد أحد أنواع التعلم الإيجابي، والذي قد يؤثر إيجابياً في تعلم مهارات رياضة الجودو .

ولقد لاحظ الباحث من خلال قيامه بالمعاونة في تدريس مقرر الجودو لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، أن مستوى الأداء المهاري للطلاب لمهارات رياضة الجودو، يشوبه بعض القصور، ويعزو الباحث ذلك إلي أن الطرق المستخدمة في

عملية التدريس قد تحتاج إلي تطوير حتى يمكنها مساعدة الطلاب على استخدام جميع حواسهم، وكذلك إثارة دوافعهم نحو عملية التعلم، وكذلك لمواجه الكثافة العددية للطلاب، نتيجة الإقبال المتزايد علي الالتحاق بكليات التربية الرياضية، مع عدم كفاية الزمن المخصص للعملية التعليمية، الذي قد يؤدي إلى عدم تحقيق العملية التعليمية لأهدافها علي الوجه الأكمل .

ومن هذا المنطلق، ومواكبة للتقدم العلمي في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال تعلم المهارات الحركية، فقد لجأ الباحث إلي التفكير في تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام جهاز الكمبيوتر، بهدف تحسين الأداء المهاري للطلاب، لتعلم مهارات رياضة الجودو، حيث أن استخدام جهاز الكمبيوتر الذي يعتبر أحد وسائل تكنولوجيا التعلم الحديثة يسهل عملية التعليم والتعلم، ويقوم بدور حيوي في إثارة الدافعية لدى الفرد المتعلم، وتركيز انتباهه، كما يعمل علي تكوين البرنامج الحركي بشكل أفضل وأسرع للمتعلم، توفيراً لعامل الوقت والجهد، ومراعياً للفروق الفردية بين الطلاب، وكذلك الكثافة العددية، مما قد يساعد علي تحقيق أهداف العملية التعليمية لبعض مهارات رياضة الجودو، بصورة أكثر فاعلية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

التعرف علي "تأثير البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة " ، وذلك من خلال :

- " تصميم برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر ومعرفة تأثيره علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة " .

- " مقارنة تأثير كل من البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر والبرنامج (المتبع) بالكلية علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية . جامعة المنصورة "

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس الأول لمستوى أداء مهارات السقطات (الخلفية - الجانبية - الأمامية الدائرية) لصالح المجموعة التجريبية .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس الثاني لمستوى أداء مهارات السقطات (الخلفية - الجانبية - الأمامية الدائرية) لصالح المجموعة التجريبية .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس الأول لمستوى أداء المهارات (دي أشي براي - أو سوتوجاري - أوجوشي كوشي جروما - إيبون سيو ناجي - مورتيه سيو ناجي - توماي ناجي - هن كيسا جتا ميه) لصالح المجموعة التجريبية .

- توجد فروق داله إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فسي القياس البعدي لمستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة).

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث، طلاب الفرقة الثانية بكلية لتربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ حجم العينة (٦٠) طالب بنسبة ١٣،٢٩% من مجتمع البحث ، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٣٠) طالب .

أدوات جمع البيانات :

- استمارات استطلاع رأي الخبراء .

- الاختبارات

- المسح المرجعي

- المقابلة الشخصية

- الأجهزة والأدوات

- المساعدين

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠٠١/٩/١٦م إلى ٢٠٠١/٩/٢٣م علي عينة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وذلك بهدف ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .
- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
- التعرف علي كيفية عرض البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر .
- التأكد من مناسبة الأحمال (الشدة - الحجم - الكثافة) لكل جزء من محتوى الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر .

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث، بدءاً من يوم الأحد الموافق ٢٠٠١/٩/٣٠م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠١/١٢/١٢م وفقاً لما يلي:

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٠١/٩/٢٤م إلي ٢٠٠١/٩/٢٧م علي كل من المجموعة التجريبية والضابطة واشتملت علي (السن-الطول-الوزن-القدرات الحركية) .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر، بدءاً من يوم الأحد الموافق ٢٠٠١/٩/٣٠م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠١/١٢/١٢م حيث تم تدريس عدد (٢) وحدة تعليمية أسبوعياً لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للمهارات الحركية (قيد البحث) ، بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج علي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٠١ / ١٢ / ١٣م .

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط
- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)
- الوسيط
- النسبة المئوية

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي Spss لمعالجة البيانات إحصائيا .

الاستنتاجات :

استنادا إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي إطار هدف وفروض البحث توصل الباحث إلي

الاستنتاجات التالية :

- اثر البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر تأثيرا إيجابيا علي تعلم طلاب المجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية لرياضة الجودو (قيد البحث) .

- البرنامج التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تعلم طلاب المجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية لرياضة الجودو (قيد البحث) .

- البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر كان أكثر تأثيرا علي تعلم المتغيرات المهارية لرياضة الجودو (قيد البحث) من البرنامج التقليدي مما يؤكد علي قوة تأثيره وفاعليته .

- استخدام الوسائط المتعددة داخل البرنامج المقترح (الكمبيوتر - الفيلم التعليمي - الصوت - الصورة - الموسيقى) مع توجيهات وإرشادات المعلم ، ساهم بصورة إيجابية في زيادة الدوافع لدي الطلاب ، مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وتوفير التغذية الرجعية متعددة المصادر ، وعدم شعور الطلاب بالملل أثناء التعلم ، بالإضافة علي مشاركة الطلاب الإيجابية في العملية التعليمية ، مما أدى إلي تحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة بصورة جيدة .

- البرنامج التقليدي (المتبع) في تدريس مادة الجودو بالكلية لا يساعد الطلاب في الوصول إلي المستوى الأمثل للأداء ، حيث تدل نتائج المجموعة الضابطة علي ذلك بالمقارنة بالمجموعة التجريبية .

التوصيات:

- بناءً على النتائج التي أسفر عنها هذا البحث ، يوصي الباحث بالآتي :
 - تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر في تدريس مادة الجودو لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة .
 - الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال تكنولوجيا التعليم من خلال عقد الندوات لمعاوني أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية لإنتاج البرامج التعليمية للأنشطة المختلفة .
 - ضرورة الاهتمام بتوفير أجهزة الكمبيوتر الحديثة داخل كليات التربية الرياضية لإنتاج البرامج التعليمية .
 - ضرورة توفير البرامج التعليمية والمتاحة حالياً في المجال الرياضي والموجودة على شكل أقراص مضغوطة CD بالإضافة للكتب الخاصة بها والمنشورة من قبل بعض دور النشر العالمية وكذلك الإتحادات الرياضية الدولية.
 - ضرورة توفير معامل لإنتاج البرامج التعليمية داخل كليات التربية الرياضية .
 - إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الأجهزة التكنولوجية في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية على الوجه الأكمل ومواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة .

obobekahna.com

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض
مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

يهدف هذا البحث إلي تعرف تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ قوام العينة (٦٠) ستون طالباً ، وأشارت أهم النتائج ،إلي تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر علي المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) في مستوى الأداء لجميع المهارات الحركية (قيد البحث) .

ويوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث علي استخدام الأجهزة التكنولوجية في مجال التعلم الحركي علي مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية علي الوجه الأكمل ومواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة .



*Mansoura University
Faculty Of Physical Education For Men
Curriculum And Teaching methods
Physical Education Department*

*The Effect Of a Proposed Program Of Using Computer
In Teaching Some Judo Skills To The Students
Of Faculty Of Physical Education
Mansoura University*

*An offered search from
The student/ Khalid Farid Izzat Ziada*

*Demonstrator in Curriculum And Teaching
methods Physical Education Department*

*Within requirements
To get the master degree in physical education*

Supervised by

***Prof. Mohammed El Sayed Khalil**
A Prof and The President Of Sports Training
And Dean Of Faculty Of Physical Education
For Men -Mansoura University- Previous*

***D. Mohammed El Sayed Ali**
Lecture in Sports Training Department
Faculty Of Physical Education For Men
Helwan University*

2002A.D.-1423E

The research summary

Introduction and research problem:

The second half of the twentieth century has a scientific and technological progress with wide scope which extended to physical education fields to invest new technology in development educational operation to increase her efficiency and make it more effectiveness.

Judo considers one of the competitive sports which occupied a previous position between the individual playing .It has been developed greatly in the technical ,planned and legality sides .It is normal that we keep up with this development a similar one in the educational and training level of this sport.

Judo sport has been begun to gain the care from the advanced countries in the sportive field. And that after the upper sportive levels became an indicator to the level of the scientific progress and the civilized one to her in the international competitions .

This scientific progress in the sportive field considers one of the most important aims which physical education faculties seek to achieve by using the modern technological means to develop the educational process into the educational institutions .

Computer sets consider one of the most important and prominent modern educational technological means . As these sets have many abilities and so they may be useful in developing the scientific and educational sides into the educational institutions to reflect the effect of this modern technology on the activities ,courses and programs .

Using computer in teaching Judo skills may lead to form a good educational environment, through it student can form his educational experiences about how to use the knowledge sources to get information himself . this style considers one of the positive education kinds which may have a positive effect on teaching Judo skills.

The researcher by his assistance in teaching the Judo subject to students of second year at the faculty of physical education for men in

Mansoura has noticed that the students' skilful performance level of acting Judo skills has some failure. The researcher attributed this to the using means in the teaching process which need development to be able to help students for using all of their senses and moving their motives towards education. Also, the density of the students because of the increased prosperity on the faculties of the physical education, and the specified time of the education process is very narrow which may lead to that the educational process does not achieve its aims completely.

And so the research repair to thinking in desiring a supposed educational program by using the computer. This aims to improve the skilful act of the students on learning the judo skills. The use of the computer which considers one of the modern education technological means makes the education process easy. It has also a vital role in exciting the educational individual motive. It forms the acting program in a best and quick form for the student to provide time and effort factors and observes the individual differences of the students and density also. This may help to achieve the educational process aims of some Judo skills effectively.

The research aim :

The research aims at :

Define the effect of the proposed program of using the computer in teaching some of the judo skills to the students of the faculty of the physical education –Mansoura university.

The research hypothesis :

- 1- There are statistical indication differences between the control group and the experimental group in the first measurement of the ukemi performance level (ushiro – yoko – mai mawari) for the advantage of the experimental group.
- 2- There are statistical indication differences between the control group and the experimental group in the second measurement of the ukemi performance level (ushiro – yoko – mai mawari) for the advantage of the trial group.

- 3- There are statistical indication differences between the control group and the experimental group in the first measurement of the skills performance level (De Ashi Brai-O Soto Gari-O Goshi-Koshi Guruma-Ippon Seoi Nage- Morte Seoi Nage -Tome Nage- Hon Kesa Gatame) for the advantage of the trial group.
- 4- There are statistical indication differences between the control group and the experimental group in the distant measurement of the moving skills performance level (under search) for the advantage of the experimental group.

The research procedures:

The research method:

The research used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental – control).

The research sample and community :

The second year students in faculty of physical education for men– Mansoura university were the research community. this sample has been chosen by a random mean. Their number was 60 students .29.13% from the research community and has been divided into two equal groups one was experimental and the other was control . Every group consists of 30 students .

The data addition means :

- Applications of clarification the experimented view
- tests
- the reference wipe
- the interview
- the sets and tools
- the helpers

The consultations studies:

The research made two consultation studies from 16/9/2001a.d to 23/9/2001 on an outing sample and from the same search community to aim at:

- Make sure of the tools and the using sets in the measurement.
- Make sure of the place suitability in which the program would be performed.
- To know how to display the proposal program by using the computer .

-Make sure of the loads suitability (the stress - the size - the density) to each part of the educational unit content by the proposed program by using computer .

Procedures of carrying the experiment out :

The proposed program has been carried out from Sunday 30/9/2001 till Wednesday 12/12/2001.

The pre-measurements:

The pre measurements has been carried out to the research sample individuals from 24/9/2001 till 27/9/2001 on both of the experimental and control group . they included (age-length –weighing –movement abilities

Carried the proposed program out of using the computer :

The proposed program has been carried out from Sunday 30/9/2001 till Wednesday 12/12/2001. Two educational units had been taught weekly to the experimental group and control group as well.

The final measurements:

The researcher carried out the final measurements of the movement skills (under search) ,after finished the program teaching for both of the research groups (experimental-control) on Thursday 13/13/2001 A.D.

The statistic treatment :

A statistic data treatment has been proceeded by using the following statistic means :

- Mean
- Standard dieviation
- correlation coefficient
- Median
- Skewnes coefficient
- T.test
- Least significance difference (L.S.D.)
- The percentage degree

The research used the statistic program SPSS to treatment the data statistically.

The deductions :

Based on what the research results , goal and hypothesizes , the researcher realized the next deductions:-

- 1- *the proposed program of using the computer has a positive effect on the experimental group students teaching of the skill changes of the judo sport (under search).*
- 2- *The traditional program contributed positively on the control group students teaching of the skill changes of the judo sport.(under search).*
- 3- *The proposal program by using the computer was more effective on teaching the skill changes to the judo sport (under search) than the traditional program . this confirm its strong effect.*
- 4- *Using several mediators into the proposal program (computer-teaching film- sound- picture-music) with the teacher instructions and guidance contributed positively in increasing the students motives with regard the individuals differences among the students and provide the conservatism nourishing which has several sources .The students should not feel boring while teaching. Students should contribute positively in the educational process that led to improving the skill performance level of the control group in a good way.*
- 5- *The traditional program (followed) in teaching the judo subject in the faculty doesn't help the students to arrive to the ideal level of performance . the results of the control group are the evidence on this on comparison with the trial group.*

The recommendations:

Based on the results of this search , the research recommend by the following:

- 1- *Using the proposed program of using the computer in teaching the judo subject to the second year students in the physical education in Mansoura.*
- 2- *The utilization from the specialization experiences in the education technology field by holding the associations for the members of teaching shape assistant in the faculty of the physical education to produce the teaching programs for several activities.*

- 3- *It is essential to take interest in providing the modern computer sets into the faculty of the physical education to produce the teaching programs*
- 4- *It is essential to provide the teaching programs which are available in the sportive field and presented as (c.d.) moreover the special books which has been published by the international published houses and the international sportive units also.*
- 5- *It is essential to provide laboratories to produce the educational programs into the physical education faculties.*
- 6- *Operate a lot of studies on using the technological sets in the movement education program on the level of the physical education faculties to make the educational process higher than before and keep with the present development in the advanced countries.*

Abstract

The Effect Of a Proposed Program Of Using Computer In Teaching Some Judo Skills To The Students Of Faculty Of Physical Education Mansoura University

This search aims at recognize the effect of proposed program of using computer in teaching some judo skills to the students of faculty of physical education for men- Mansoura University.

the research used an experimental program by using the experimental design for two groups one of them is experimental and the other control. The sample consists of (60) students from the second year in the faculty of physical education for men in Mansoura 200A.D.

The most important result pointed to that the experimental group was excellent as it used the proposed program by using computer in teaching with a comparison with the control group which used the following method (command style)in the acting level for all the movement skills (under search).

The researcher recommended with performing more studies and researches on using the technological sets in the movement education field on the level of physical education faculties to progress the educational process completely and keep touch with the development in the advanced countries.