

مرفق (أ)

قائمة الخبراء

٥	قائمة الخبراء
١	أميرة على مطر أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٢	رباب فاروق محمد أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٣	زينب سيد حسن أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٤	سامية الهجرسي أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
٥	سهير لبيب فرج أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
٦	صفية عبد الرحمن أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
٧	عزيزة عبد الرحمن أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٨	عمرو حلمي زايد أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٩	عمرو عبد الرازق مدرس بقسم التمرينات والجمباز كلية تربية رياضية - جامعة طنطا.
١٠	كامل عبد المجيد قنصوة أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
١١	ليلي عبد العزيز زهران أستاذ البرامج بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
١٢	ماجدة العزب أستاذ الاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
١٣	محمد فؤاد حبيب أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
١٤	محمد كمال الدين البارودي مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
١٥	محمد محمد عبد العزيز مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
١٦	محمود محمد حسن مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
١٧	ياسر محمد غرابية مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مرفق (٢)

استمارة استبيان تحديد أهداف تدريس جهاز عارضة التوازن

جامعة أسوط
كلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

استمارة استبيان

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بأجراء دراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه ولخبره سيادتكم فى هذا المجال الرجاء من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى مدى مناسبة الأهداف الموضوعية لطبيعة جهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثانية.

اشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ...

الباحثة

هبة عبد العظيم حسن

الهدف العام لتدريس الجمباز الفني :-

الهدف	مناسب جداً	مناسب	غير مناسب
١- أكساب الطالبات القواعد والتعليمات الخاصة لقوانين الجمباز الفني التي تحددها اللجنة العليا للاتحاد الدولي.			
٢- اكساب الطالبات المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بأجهزة الجمباز الفني الأربعة.			
٣- تنمية التنوع الجمالي والسّمات الخلقية والنفسية لجميع أجهزة الجمباز الفني.			

هدف تدريس جهاز عارضة التوازن للفرقة الثانية:-

الأهداف	مناسب جداً	مناسب	غير مناسب
١- اكساب الطالبات المعارف والمعلومات الأساسية للمهارات المقررة من خلال النواحي الفنية والخطوات التعليمية وطرق السند والوسائل والادوات المعينة الخاصة بكل مهاره.			
٢- أكساب وأتقان الطالبات للمهارات الأساسية التي تتضمنها جهاز عارضة التوازن.			
٣- اكساب الطالبات القدرة على الربط بين الحركات فى الجملة الحركية مع مراعاة المواصفات الخاصة بالأداء من حيث الانسيابية والإيقاع الحركى السليم .			
أهداف أخرى ترون سيادتكم أضافتها:-			
١-			
٢-			
٣-			

غير مناسب	مناسب	مناسب جدا	أهداف جهاز عارضة التوازن
			<p>أهداف معرفية :-</p> <p>١- تتعرف الطالبة على الحقائق والمفاهيم والمبادئ الخاصة بالجهاز الفني .</p> <p>٢- تتعرف الطالبة على الاحتياجات الواجب مراعاتها لمنع حدوث الإصابات .</p> <p>٣- إكساب الطالبة القدرة على التمييز بين الأوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على توازنها .</p> <p>٤- فهم الطالبة لمراحل أداء المهارات الفنية الأساسية على جهاز عارضة التوازن .</p> <p>٥- فهم الطالبة لمكونات الجملة (التمرين) على جهاز عارضة التوازن .</p> <p>٦- تتعرف الطالبة على المفاهيم الخاصة بكيفية التعامل مع بعض العوامل مثل الفراغ، الوقت، الاتجاه، المسافة...</p> <p>٧- تنمية المقدرة لدى الطالبة على الاحتفاظ بثبات الجسم واتزانه أثناء الأوضاع المختلفة وفي نهاية الحركات .</p>

غير مناسب	مناسب	مناسب جدا	
			<p>الأهداف المهارية:-</p> <p>١- تعليم وتدريب الطالبة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارات الجمباز الفني وخاصة جهاز عارضة التوازن .</p> <p>٢- تؤدي الطالبة الحركات الثابتة .</p> <p>٣- تؤدي الطالبة الحركات الانتقالية .</p> <p>٤- تؤدي الطالبة المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن بدون سند .</p> <p>٥- يتحسن مستوى القدرات التوافقية ومستوى الأداء من خلال القياس المستمر .</p> <p>أهداف وجدانية:-</p> <p>١- تنمي لدى الطالبة السمات الخلقية والنفسية من خلال درس الجمباز .</p> <p>٢- تقدير أهمية جهاز عارضة التوازن في الأرتقاء بالمستوى البدني والمهاري والجمالي للطالبات .</p> <p>٣- التزام الطالبة بقواعد وقوانين اللعبة التي تمارسها .</p> <p>٤- اكتساب الطالبة الجراءة والشجاعة والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالجسم أثناء الداء فوق الجهاز .</p> <p>٥- ينمي لدى الطالبة قدرات التركيز والانتباه .</p>

أهداف أخرى ترون سيادتكم أضافتها:-

أ -

ب -

ج -

د -

مرفق (٣)

استمارة استبيان لتحديد الخبرات التطبيقية وطرق التدريس
والتقويم لجهاز عارضة التوازن

جامعة أسوط
كلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

استمارة استبيان

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بأجراء دراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه ولخبره سيادتكم فى هذا المجال الرجاء من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى تحديد المحتوى العلمى من المهارات المقرره للفرقة الثانية وأساليب التدريس والتقويم بما يتناسب مع الأهداف التى تم استطلاع الرأى عليها وتحديدھا بما يتلاءم مع عينة البحث.

اشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ...

الباحثة

هبة عبد العظيم حسن

المهارات المقرر تدريسها على جهاز عارضة التوازن للفرقة الثانية :-

الملاحظات	غير مناسب	مناسب	مناسب جدا	المهارات
				<p>حركات بداية :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- الدحرجة الأمامية كبداية من نهاية العارضة . ٢- الصعود لوضع الوقوف على قدم واحدة . ٣- الصعود لوضع القرفصاء . ٤- الصعود ميزان الركبة . ٥- الصعود لوضع الجلوس المتقاطع . ٦- وثبة البرجل . ٧- الجري مع القفز لجلوس الركوب . <p>الدحرجات :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- الدحرجة الأمامية على الرأس . ٢- الدحرجة الأمامية على الكتف . ٣- الدحرجة الأمامية الطائرة . ٤- الدحرجة الخلفية على الرأس . ٥- الدحرجة الخلفية على الكتف . ٦- الدحرجة الكتفية الخلفية . <p>الشق لبات :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- الشقلبة الجانبية على اليدين في نهاية العارضة . ٢- الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة في نهاية العارضة . ٣- الشقلبة السريعة الأمامية . <p>الوثبات :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- وثبة الفجوة . ٢- الوثبة المقصية . ٣- وثبة الذنب . ٤- وثبة الحصان . ٥- الوثب مع تبديل أوضاع الرجلين . <p>اللفات :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- على قدم واحدة أو بالقدمين معا . ٢- الدوران المفتوح . ٣- الدوران المتقاطع . ٤- وضع الرجل الحرة مباشرة ثم عمل لفة ونصف على رجل واحدة والأخرى حرة . <p>أوضاع ثابتة وموازين :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- ميزان ركبة . ٢- ميزان أمامي . ٣- ميزان جانبي . ٤- الجلوس زاوية على المقعدة . ٥- الميزان المواجه . ٦- طعن (أمامي ، جانبي ، خلفي) . <p>حركات انتقالية :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- المشي أماما ، خافا ، جانبا . ٢- الجري . ٣- الحجل أماما ، خلفا . ٤- الزحلقات

طرق وأساليب التدريس :-

تدريس حركات الربط		طريقة تدريس المهارات		الطرق
غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	
				الجزئية
				الكلية
				الجزئية الكلية
				تحليل المهام

اساليب التدريس :-

غير مناسب	مناسب	مناسب جداً	أسلوب
			العرض التوضيحي التطبيق بتوجيه المدرس التطبيق بتوجيه الآخرين التطبيق الذاتي أسلوب حل المشكلات

آراء أخرى ترون سيادتكم أضافتها:-

-١

-٢

-٣

٩٠/٤

أساليب التقويم:-

المحتوى عملي				نهائي		تقويم مرحلي	
عملي		شفوي					
غير موافق	موافق	غير موافق	موافق	غير موافق	موافق	غير موافق	موافق

ولكم جزيل الشكر والعرفان...

مرفق (٤)

استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية وأنسب
الاختبارات لقياسها



كلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

استمارة استبيان خاصة بتحديد أهم القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بها

تقوم الباحثة بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه بعنوان :-
" تأثير برنامج تعليمي مقترح لجمباز ممارسة التوازن لملي القدرات
التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية "
وضمن متطلبات خطة الدراسة تحديد القدرات التوافقية لرياضة الجمباز

- المطلوب من سيادتكم :-

١- وضع درجة من (١٠) عشر درجات توضح مدى أهمية كل قدرة بالنسبة لرياضة
الجمباز .

٢- ووضع علامة (√) أمام الاختبار الأكثر مناسبة لقياس كل قدرة توافقية لرياضة
الجمباز .

ونشكر لسيادتكم توجيهاتكم الملمية

الباحثة

هبة عبدالعظيم حسن

مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز

الإسم :

الوظيفة :

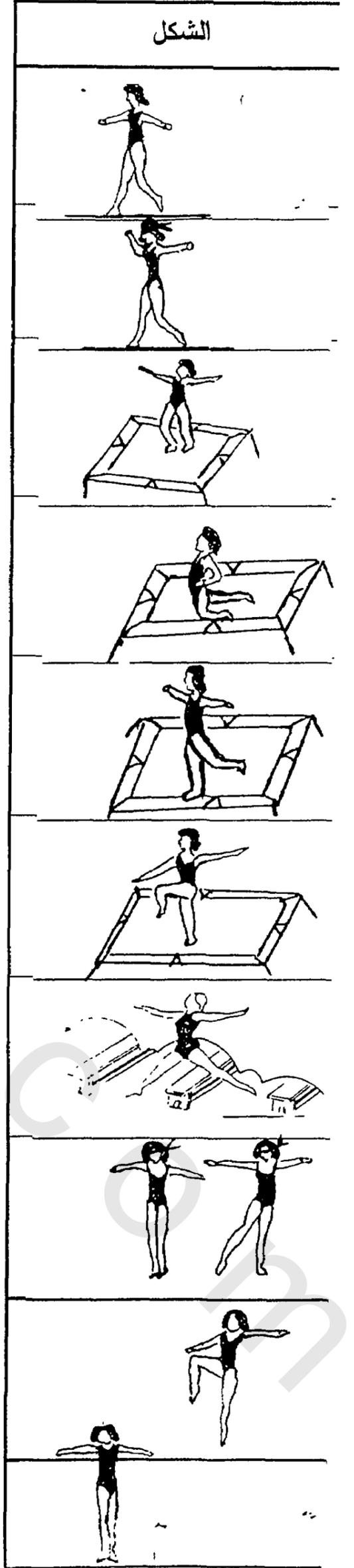
سنوات الخبرة :

الاختبار المناسب	الاختبارات	الدرجة من (١٠)	القدرة	سلسلة
() () ()	• اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو • الجري علي شكل حرف & • اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف (١٠ ث)		الرشاقة	١
() () ()	• اختبار الوثب مسافة والعينان مغلقتان • اختبار الموانع للإحساس الحركي • اختبار قوة القبضة المتغير للإحساس الحركي		الإحساس الحركي	٢
() () ()	• اختبار الوقوف علي العارضة بمشط القدم (متعامد - طولياً) • اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات • اختبار الدوائر المرقمة		التوازن	٣
() () ()	• اختبار الجري في المكان (١٥ ث) • اختبار (٣٠ م) عدو من البدء العالي • اختبار (٥٠ م) عدو من البدء العالي		السرعة	٤
() () ()	• اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل للذراعين • اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل لليد الواحدة • اختبار سرعة رد الفعل لزمن الرجوع		سرعة رد الفعل	٥
() ()	• اختبار الوثب علي الحبل • اختبار التوقيت الحركي ٤٣ . ٢٧ م مع حساب عدد الخطوات ثم إعادة الاختبار بزيادة خطوة ونقصان خطوة في نفس الوقت		التوقيت الحركي	٦

مرفق (٥)

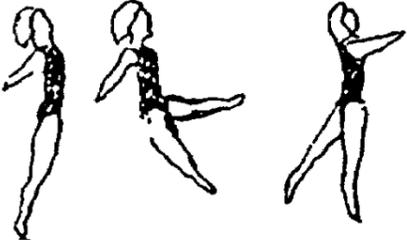
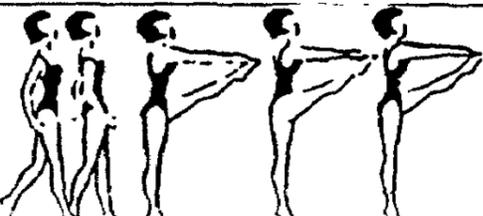
التمرينات التوافقية المستخدمة في البرنامج

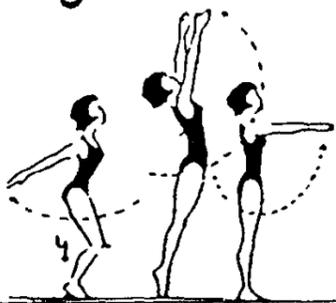
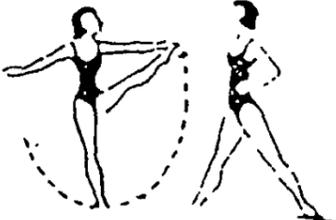
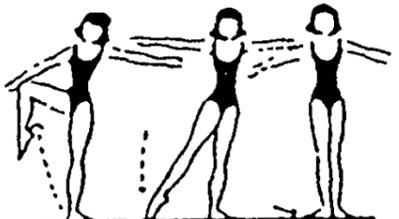
الشكل

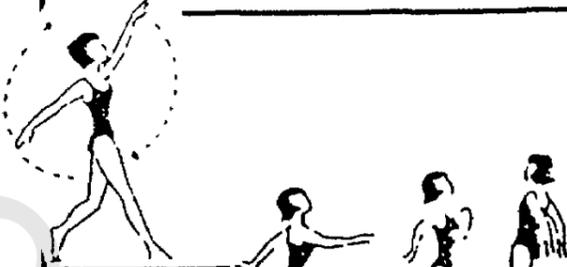
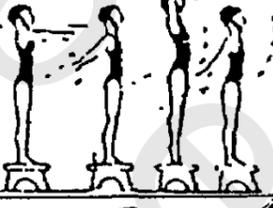
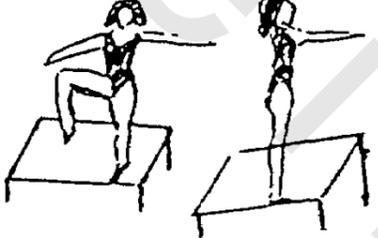
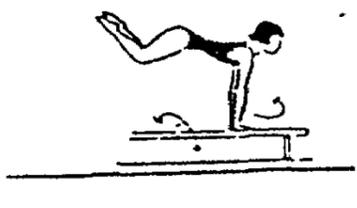
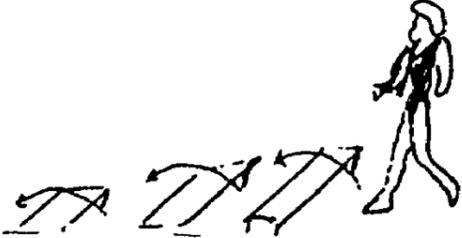


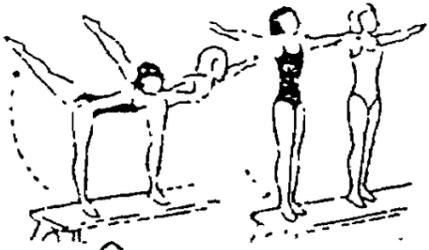
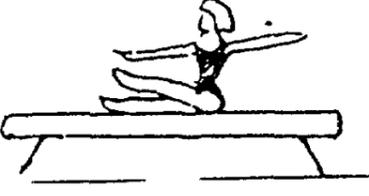
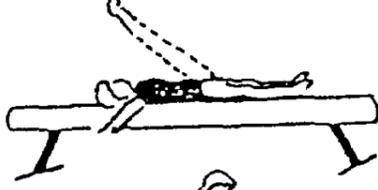
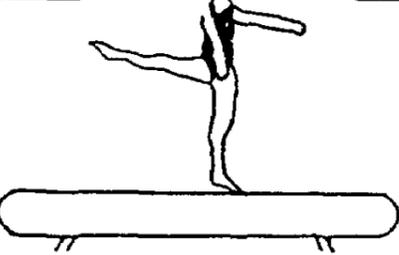
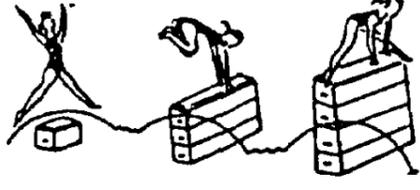
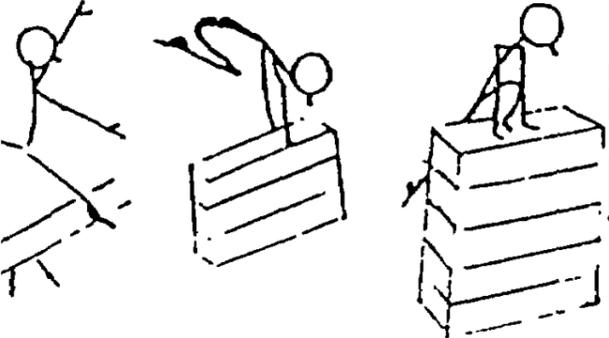
مرفق (٦)

الاختبارات المستخدم

الشكل	التمرين	رقم
	(وقوف. الرجل خلفاً. الذراعين جانباً) الوثب أماماً على العلامة ويكرر.	١٢
	(الرقود) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالقدمين والثبات.	١٣
	(رقود) رفع الرجل خلفاً بالتبادل.	١٤
	(جلوس على أربع. المرفقين بين الفخذين) ميل الجذع إماماً مع رفع القدمين عند الأرض والثبات.	١٥
	(جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً عالياً.	١٦
	(وقوف. الذراعين جانباً) عمل مقص أمامي مع دوران الذراعين (١ - ٢) ومقص خلفي مع ثبات الذراعين.	١٧
	(وقوف. ثبات الوسط) الوثب مع رفع ركبة عالياً ورفع الرجل عالياً.	١٨
	(وقوف. المد عرضاً) رفع الرجل إماماً عالياً مع مرجحة الذراعين إماماً عالياً والطعن بالرجل إماماً مع خفض الذراعين إماماً.	١٩
	(الوقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً مائلاً أسفل والوثب ضم الرجلين مع خفض الذراعين أسفل فالوثب مع ثني الركبتين للوصول لوضع الإقعاء.	٢٠
	(الوقوف) رفع الذراعين إماماً مع تبادل رفع الرجلين إماماً عالياً ولمس المشط لليدين.	٢١

رقم	التمرين	الشكل
٢٢	(وقوف. الذراعين إماماً) مرجحة الذراعين خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً ثم رفعهم إماماً عالياً مع مد الركبتين والوقوف على المشطين.	
٢٣	(وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانباً وثنى الركبة للطعن إماماً فاللف على المشطين للطعن جانباً.	
٢٤	(وقوف. الذراعين خلفاً) مرجحة الذراعين إماماً مع ثنى الركبتين نصفاً ثم أسفل خلفاً عالياً مع مد الركبتين والوقوف على المشطين.	
٢٥	(وقوف. المد عرضاً) الزحقة جهة اليمين مع دوران الذراع اليمنى دورة كاملة إماماً الوجه (١ - ٢)، رفع الرجل اليسرى ميزان جانبي عالى (٣-٤)، دوران الجسم ربع دورة جهة اليمين ليصبح الميزان خلفى والسند باليدين على الأرض (٥ - ٦)، والرجوع للوضع الابتدائى (٧ - ٨). يكرر التمرين	
٢٦	(وقوف. الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين جانباً ومدهما إماماً للارتكاز على مشط القدم ونقلها بجانب القدم الأخرى.	
٢٧	(وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانباً جهة قدم الارتكاز ثم رفع ركبة الرجل الحرة إماماً ومدّها للمرجحة الرجل خلفاً.	
٢٨	(وقوف. الذراعين جانباً) تبادل مرجحة الرجلين إماماً للمس اليد ثم جانباً عالياً للمس اليد الأخرى.	
٢٩	(وقوف) لف الجسم نصف دورة ثم ثنى الركبتين مع رفع الذراعين إماماً والارتكاز على المشطين للاقعاء.	
٣٠	(وقوف) مرجحة الرجل أماماً وخلفاً مع مرجحة الذراعين خلفاً وأماماً فوضع الرجل خلفاً وثنى الركبة الأمامية للطعن العميق وسند اليدين على الركبة.	

الشكل	التمرين	رقم
	(وقوف) المشى إماماً مع مرجحة الذراعين إماماً عالياً خلفاً بالتبادل	٣١
	(وقوف مواجه المقعد) تعدية المقعد بالجري ثم الوثب والدوران ربع لفة.	٣٢
	(وقوف على المقعد) مرجحة الذراعين إماماً خلفاً عالياً خلفاً.	٣٣
	(وقوف على المقعد. الذراعين متقاطعتين) رفع الذراعين جانباً عالياً مع تبادل رفع الرجلين جانباً.	٣٤
	(وقوف على المقعد. الجنب مواجه للذراع الداخلية تشبيك مع الزميل الذراع الخارجية جنباً) تبادل مرجحة الرجل إماماً خلفاً.	٣٥
	(جلوس على أربع. الجنب مواجه. مسك حافتي المقعد باليدين) تبادل القفز على الجانب مع رفع الركبتين عالياً.	٣٦
	(وقوف الجنب مواجه) الارتكاز على المقعد باليدين مع مرجحة الرجلين خلفاً بالتبادل (مقص خلفي) والهبوط على الجانب الآخر من المقعد، الانتقال على المقعد الآخر والارتكاز وعمل مهارة العجلة وتخطى للجهة الأخرى.	٣٧
	(وقوف على المقعد) الجري للأمام واللف فرفع الذراعين جانباً مع رفع الرجل خلفاً والثبات ٢٠ ث.	٣٨
	(وقوف مواجه للمقاعد السويدية) تعدية المقاعد مع رفع الذراعين جانباً.	٣٩
	(الوقوف على المقعد) الجري حتى نهاية المقعد والوثب إماماً مع اللف ربع لفة والهبوط على الأرض.	٤٠

الشكل	التمرين	رقم
	(وقوف عالي. الجنب مواجه. الذراعين جانباً. تشبيك الذراع الداخلية مع الزميل) الميل إماماً مع تبادل رفع الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الميزان الأمامي.	٤١
	(وقوف على عارضة التوازن) المشى أماماً (٢) خطوة والوثب عالياً.	٤٢
	(وقوف على عارضة التوازن) المشى أماماً (٢) مع ثنى الركبتين واللف نصف لفة.	٤٣
	(الوقوف فتحاً في منتصف العارضة) الطعن جهة اليمين مع رفع ذراع اليمنى عالياً والذراع اليسرى مائلاً أسفل (١ - ٢) ويكرر في الجهة الأخرى، (٣ - ٤) يكرر التمرين.	٤٤
	(جلوس طويل على العارضة. رجل عالياً. الذراعين جانباً. إغماض العينين) الثبات ٣٠ ث.	٤٥
	(الرقود في منتصف العارضة. مسك العارضة باليدين) رفع الرجلين عالياً للمس الرأس (١ - ٤).	٤٦
	(وقوف. الذراعين جانباً في منتصف العارضة) رفع رجل جانباً مع رفع الذراع المعاكسة جانباً مائلاً عالياً والأخرى جانباً مائلاً أسفل.	٤٧
	(الوقوف مواجه للصندوق المقسم) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين لتخطي المقعد السويدي ووضع الكفين على الصندوق لتعدية الصندوق بالقفزة المكورة فوضع الكفين على الصندوق مع وضع الصندوق لتعديته.	٤٨
	(الوقوف مواجه) تخطي المقعد بوثبة الفجوة، وتخطي الصندوق بالخطوة المكورة، الارتقاء والصعود على الصندوق بإحدى القدمين منثنية على الصدر.	٤٩

البحث

اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم

غرض الاختبار: قياس التوازن أثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقة طولية على

سطح ضيق.

الأدوات:

عدة عصي طول كلنا منها ١٢ بوصة وعرضها بوصة واحدة وارتفاعها

بوصة واحدة - ساعة إيقاف - شريط لصق لتثبيت العصي على الأرض.

وصف الأداء:

يقوم المختبر بوضع مشط قدمه على العصي بطريقة طولية وعند الإشارة

يقوم برفع القدم الأخرى عن الأرض للاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على

العصي لطول فترة ممكنة.

التسجيل:

يقوم كل مختبر بتكرار الاختبار ٦ مرات (٣) مرات لكل قدم.



اختبار الإحساس الحركي

الغرض من الاختبار: التعرف على قدرة الفرد على إدراك المسافة عن طريق التركيز على

المجهود المبذول في الوثب.

الأدوات اللازمة:

عصى للقياس أو شريط للقياس، عصا للعينين، طباشير أو علامة.

وصف الأداء:

تُعطى التعليمات لإدراك المسافة بين الخطين بدون محاولة عملية، ثم تعصب

العينين، يثب المختبر من خلف الخط الأول إلى الثاني محاولاً الهبوط بحيث تكون الكعبين

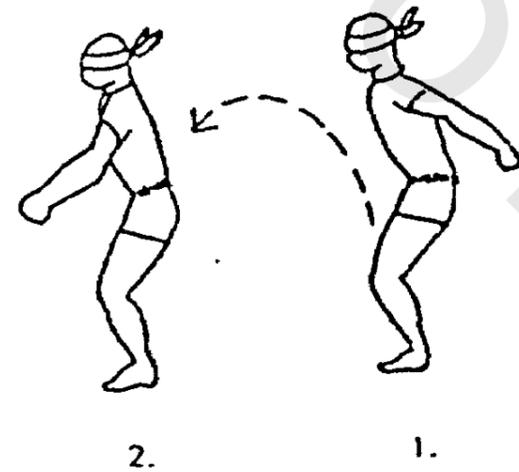
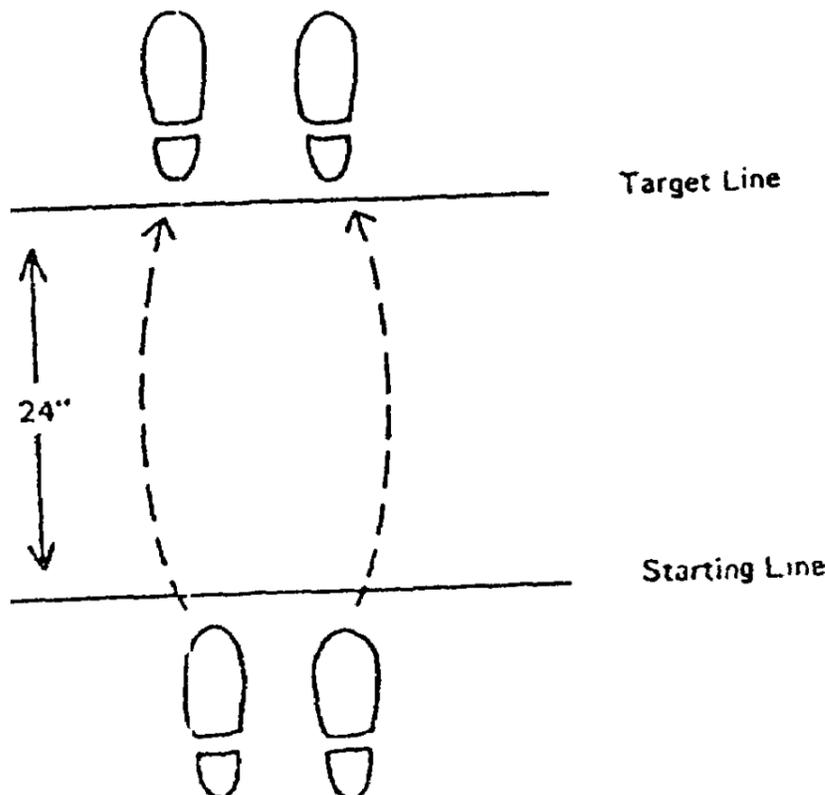
أقرب ما يمكن للخط الثاني.

التسجيل:

عدد البوصات بين الكعبين والخط الثاني مقاساً إلى أقرب ربع بوصة ويحتسب

التسجيل للمجموع عشر محاولات وعند عدم تساوى الكعبين بجوار بعضهم يؤخذ القياس من

الكعب الأبعد عن الخط الثاني



اختبار الرشاقة

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على سرعة تغير أوضاع الجسم.

الأدوات اللازمة:

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

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء (وضع البدء).

□ وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث

تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين. (١)

□ قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل. (٢)

□ قذف الرجلين إماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين. (٣)

□ مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف. (٤)

□ يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات لمدة عشر ثواني وهو الزمن

المقرر للأداء الاختبار.

التسجيل:

عدد الأجزاء المؤداة في عشر ثواني عند ينتهي الوقت المحدد تحسب له أجزاء

المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربع السابقة. تحسب أربع درجات لكل

محاولة صحيحة تتكون من الأربعة أجزاء.



عدو (٣٠) متر من بداية متحركة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة

الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول

والثاني ١٠ أمتار وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) متر.

وصف 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)

متراً

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (٣٠) متر من الخط

الثاني إلى الخط الثالث.

مرفق (٧)

الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح

الوحدة التعليمية الأولى

الزمن : ٩٠ ق

الدرس : الأول

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
حبل ترامبولينين	٨ : ٣	الجرى فى المكان (تدرج فى السرعة - الوثبات - زحقات - مرجحات)	١٠ ق	تنشيط الدورة الدموية	تهيئة عامة
		إعداد العضلات العاملة للمهارات المقررة تمرين (١) ، (٢) ، (٩) تمرين (٣٦) ، (٣٢) ، (٤٩)	١٠ ق ١٥ ق	تمرينات توافقية	تهيئة خاصة
مقعد سويدي - عارضة توازن منخفضة - عارضة توازن	مرتين مرتين ٥ مرات "ذهاب" ٥ مرات "عودة" ٥ مرات	مجموعة تمرينات مختلفة الاتجاهات والسرعات (شرح كيفية التنفيذ) (الوقوف - الذراعان جانباً) - المشى أماماً على أطراف الأصابع - المشى خلفاً على أطراف الأصابع - المشى أماماً وخلفاً على أطراف الأصابع على المقعد السويدي - المشى أماماً وخلفاً على عارضة التوازن المنخفضة - المشى على مشط القدم على عارضة التوازن مع تغير الاتجاه بالدوران - تغير الاتجاه فى الدوران ولكن مع لحظة التغيير السرعة فى الأداء - المشى على عارضة التوازن على الأمشاط مع مرجحة الرجل للأمام واحدة تلو الأخرى	٥٠ ق	الإحساس بالحيز المكاني	النشاط التعليمي والتطبيقي
		تمرينات تهيئة	٥ ق		الختام

الوحدة التعليمية الأولى

الدرس : الثانية

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
المقاعد السويدية ، الصندوق ، العارضة المنخفضة	٨-١٠ مرات	جري - حجل - وثبات - زحقات - دورانات للزراعيين - ومرجحات للرجلين إعداد للعضلات العاملة في المهارات المقررة تمرين (٣٨) (٤٠) (٤٩) تمرين (٢٠) (٧) (١٨)	١٠ ق ١٠ ق	تنشيط الدورة الدموية	تهيئة عامة تهيئة خاصة
		مجموعة تمارين مختلفة الإيقاع والتدرج في السرعة والبطء والسهولة والصعوبة	١٥ ق	تمرينات توافقية	
	٥ مرات	- المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب على العارضة دون الارتفاع فوقها. - المشى ، الجرى ، الحجل حول المقاعد والانزلاق ثم فوق المقاعد ثم العارضة المنخفضة. - تأدية قفزة الأرنب على المقاعد، ثم المشى باليدين عليه أماماً والقدمين خلفاً انبطاح مائل والوصول بالقدمين في نهاية المقعد.	٥٠ ق	الإحساس بالحيز المكاني	النشاط التعليمي
	٣-٥ مرات	- المشى أماماً، خلفاً، جانباً، مع التكرار والعينين مغمضتان على العارضة. - المشى أماماً مع دوران الذراعين، ثم ترفع الرجل الحرة زاوية قائمة والوثبات. - المشى عدتين، الحجل ٣-٤، والوثب ٥- ٦ ، الدوران لتغيير الاتجاه ٧-٨ وتكرر.			النشاط التطبيقي
		تمرينات تهدئة	٥ ق		الختام

الوحدة التعليمية الأولى

الدرس : الثالث

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		جرى - حجل - وثبات - دورانات للزراعين ومرجحات للرجلين	١٠ ق	تنشيط لدورة لدموية	تهيئة عامة
	٨ : ٢	إعداد للعضلات العاملة للمهارة المقررة تمرين (٢١) ، (٣٠) ، (٣٥)	١٠ ق	تمرينات	تهيئة خاصة
	٨ : ٢	تمرين (٤٩) ، (٤٨) ، (٢٠)	١٥ ق	توافقية	
	٨ : ٢	تمرين (١٨) ، (٢٢)			
		- الاقتراب لمسافة قصيرة مع تعدية الرجل اليمنى فوق العارضة ثم أداء ربع لفة ناحية اليسار للوصول إلى وضع حطوس الركوب، ترفع الطالبة رجلها عالياً وذراعيها جانباً للوصول إلى وضع جلوس الاتزان ، ثنى الركبة اليمنى والارتكاز بقدميها على العارضة ثم ثنى الركبة اليسرى والوقوف.	٥٠ ق	تعليم حركة البداية	النشاط التعليمي
سلم القفز	٨-١٠ مرات	- الوثب بالقدمين والنزول على قدم واحدة ، الوثب بالقدمين والنزول بالقدمين .			
صندوق مقسم	١٠ مرات	- الوثب مع ثنى أحد الركبتين ، ثم الوثب وفرد الرجل أماماً .		المهام التطبيقية	النشاط التطبيقي
عارضة التوازن	٥ مرات ٥ مرات	- الوثب على سلم الارتقاء مع ثنى إحدى الركبتين وبالسند على الصندوق المقسم ثم فرد الرجل اليمنى للأمام .			
	٥ مرات	- المشى مسافة قصيرة والارتقاء وتعدية أحد الرجلين ثم الجلوس فى وضع الركوب على العارضة.			
		تمرينات تهدئة	٥ ق		ختام

الوحدة التعليمية الأولى

الزمن : ٩٠ ق

الدرس : الرابع

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس	
خط مرسوم / المقعد / العارضة المنخفضة		الجرى فى المكان (التدرج فى سرعة الجرى) الوثب أماماً، خلفاً، جانباً، دورانات إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق	تنشيط	تهيئة عامة	
	٨:٢	تمرين (١٧) ، (١١)	١٠ ق		تهيئة خاصة	
	٨:٢	تمرين (١٦) ، (٥)	١٥ ق	تمرينات توافقية		
	٨:٢	تمرين (٣٣) ، (٣٤)				
	٨:٢	تمرين (٤٣)				
		تعليم (دورة مفتوحة) على القدمين معاً تعليم (الخطوة المقصبة) الزحلقة			النشاط التعليمي	
		التكرار ٣ - مرات	(الوقوف - الذراعان جانباً) رفع الكعبيين عند الدوران ثم نزولهم عند الدوران على الأرض. (قرفصاء - الذراعان عالياً) الدوران. (الوقوف - الذراعان جانباً) المشى أماماً إلى منتصف العارضة الدوران ثم الدوران والمشي - الهبوط فتحاً. (قرفصاء - الذراعان جانباً) المشى أماماً إلى منتصف العارضة جلوس قرفصاء دوران ، الدوران من الوقوف ، المشى ، الهبوط مع ربع لفة (يمين - يسار). - يكرر التمرين المشى خلفاً ، الهبوط نصف لفة. - أداء الزحقات الأمامية على خط مرسوم ثم على المقعد ومنه للعارضة المنخفضة ثم العليا. - أداء الخطوة المقصبة بنفس التدرج.	٥٠ ق	تعليم حركات الربط المهام	التطبيق
			تمرينات تهدئة	٥ ق		الختام

الوحدة التعليمية الثانية

الدرس : الخامس

الزمن : ٩٠ ق

إجراء الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرار	الأدوات
تهيئة عامة تهيئة خاصة	تنشيط	١٠ ق ١٠ ق	إحماء موانع إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.		
	تمرينات توافقية	١٥ ق	تمرين (٢٩) ، (٦) تمرين (٣٧) ، (٤١) تمرين (١٢) ، (٥) ، (٧)	٨:٣ ٨:٣ ٨:٣	
النشاط التعليمي		٥٠ ق	- تعليم الدوران نصف دورة : رقع العقبين عاليا (الوقوف على أطراف الأصابع) مع رفع الذراعان جانبا ، بقاء الرأس في الوضع الطبيعي مع شد عضلات الجذع كامل ، الدوران بسرعة (يمينا ويسارا) وعدم دوران الرأس ويكون الدوران على أطراف الأصابع القدمين. - تعليم الميزان الأمامي - من وضع الوقوف الذراعان مائلا أعلى مع رفع إحدى الرجلين عاليا ورفع الرأس للخلف والثبات في هذا الوضع على أن تكون الرجل أعلى من مستوى الحوض مع تقوس الظهر قليلا ومشط الرجل للأمام. - (الوقوف - الذراعان جانبا) المشى أماما ثم الدوران على خط مستقيم نفس الأداء على مقعد ثم عارضة منخفضة. - الوقوف ومرجحة الرجل الخلفية لأعلى عدة مرات للوصول لأعلى مستوى وعمل للميزان والثبات فيه (١٠ ث).	٥ مرات	مقعد سويدى / عوارض مختلفة الارتفاع
تطبيقي				٨ مرات	
الختام		٥ ق	تمرينات تهدئة		

الوحدة التعليمية الثانية

الزمن : ٩٠ ق

الدرس : السادس

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		جرى - حجل - وثبات - دورانات إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق ١٠ ق	تنشيط	تهيئة عامة تهيئة خاصة
	٨:٢	تمرين (٣٥) ، (٣٠) ، (١٣)	١٥ ق	تمرينات	
	٨:٢	تمرين (١٥) ، (٢٩) ، (١٩)		توافقية	
	٨:٢	تمرين (٤٦) (٤٥)			
		- الطعن الأمامي : تمرجح الرجل الحرة أماماً لتصل إلى وضع الطعن على الجهاز مع دوران الذراعين خلفاً أماماً ومراعاة فرد القدم الخلفية.		الطعن الأمامي مع الثبات	النشاط التعليمي
		- (الوقوف - الذراعان جانباً) المشى مع مرجحة الرجل أماماً حتى منتصف العارضة ثم النزول وضع الطعن والثبات ٨ عدات وهكذا ثم وضع اليدين على عارضة التوازن وضم الرجلين لاتخاذ وضع الاقعاء.	٥٠ ق		
عارضة منخفضة عارضة مرتفعة	٥ مرات	- تعليم الدرجة الأمامية : من الاقعاء القدمين إحداهما أمام الأخرى والسندان تمسك العارضة بالمسك المواجه. دفع الرجلين للعارضة مع ثنى الذراعين وثنى الرقبة للداخل بين الذراعين وضع اللوحين على العارضة ويتغير وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من أسفل ويضغط المرفقان في جانب الرأس وتدور الطالبة حول محورها العرضي حتى تصل إلى وضع الكب ثم جلوس اتزان.			

٩٤/٧

الوحدة التعليمية الثانية

الدرس : تابع الدرس السادس

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
مقاعد صندوق مقسم عارضه منخفضة	٥ مرات ٨ مرات ٨ مرات ١٠ مرات	- أداء الدحرجة الأمامية على الأرض. - يرسم خطين على الأرض محاوله أداء الدحرجة الأمامية بينهم. - أداء الدحرجة على المقاعد السويدية. - أداء الدحرجة على الصندوق المقسم مع زيادة الارتفاع التدريجى. - أداء الدحرجة على العارضة المنخفضة مع المساعدة.			النشاط التطبيقي
		تمارين تهدئة	٥ ق		الختام

الوحدة التعليمية الثانية

الدرس : السابع

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		الجرى على عارضة التوازن - هبوط مفرد مشى على أطراف الأصابع هبوط مفرد جرى ، حجل ، كومات حول العارضات ، فروق من تحت العارضة ، تعدية العارضة بأى طريقة.	١٠ ق		تهيئة عامة
		إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة. تمارين (٢١) ، (٣) ، (٣٦) تمارين (٣١) ، (٤٥) ، (٤٦) تمارين (٤٣)	١٠ ق ١٥ ق	تمرينات توافقية	تهيئة خاصة
مقاعد		- من جلوس الاتزان مرجحة الرجلين خلفاً ثم وضع الركبة اليمنى على عارضة التوازن وأخذ وضع الطعن عميق جداً والرجل الأخرى مفرودة على البم ثم سحبها للأمام وأخذ وضع (الوقوف) المشى مع دوران الذراعان ثم الوقوف على القدم اليمنى واليسرى أماماً منتثية ثم الدوران على القدم اليمنى لمواجهة الضلع الآخر.	٥٠ ق	تعليم حركات الربط	النشاط التعليمي
عارضة توازن	٨ مرات	- مراجعة على أداء الدحرجة الامامية وأداؤها من بدايات مختلفة. - المرجحة وثنى الرجلين للخلف للوصول لوضع القرفصاء ويمكن أداء نفس الحركة على حصان القفز.			تطبيقي
مراتب	٣ مرات	- من جلوس الاتزان على العارضة ، مرجحة الرجلين خلفاً ثم تلويحة مفرودة والهبوط على أحد جانبي العارضة.			

الوحدة التعليمية الثانية

الدرس : الثامن

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		مشى ، جرى حول العارضات ، جرى متعرج ، حجل ، كومات وثبات إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق ١٠ ق		تهيئة عامة تهيئة خاصة
	٨:٣	تمرين (٤٦)، (٤٨)		تمرينات	
	٨:٣	تمرين (٤١)، (٣١)	١٥ ق	توافقية	
	٨:٣	تمرين (٢٩)، (١٧)			
عارضه التوازن عارضه التوازن	٣ مرات	إعادة على بداية الجملة مع اختلاف الأوضاع. ربط الضلعين كاملين مع التكرار. - (الوقوف المواجه للعارضه) الجرى والصعود قرفصاء ، /ع ثنى الركبتين كاملتين ، الوقوف الدوران. - (الوقوف فى مواجهه للعارضه) الحرى والطلوع طعن عميق ، دوران وفوف. - (الوقوف مواجه للعارضه) الجرى ، مرور الرجل اليمنى من بين اليدين للوصل لوضع الركوب. ربط أجزاء الجملة السابقة مع التكرار.	٥٠ ق		النشاط التعليمى التطبيق
	٥-٨ مرات				
		تمرينات استرخاء	٥ ق		ختام

الوحدة التعليمية الثالثة

الدرس : التاسع

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		جرى ، حبل ، كومات حول العارضات ، فروق من تحت العارضة ، تعدية العارضة بأى طريقة.	١٠ ق		تهيئة عامة
		إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق		تهيئة خاصة
	٨:٢	تمرين (٩) ، (٣)			
	٨:٢	تمرين (٢٦) ، (٤٧)	١٥ ق	تمرينات	
	٨:٢	تمرين (٢٣) ، (٢٧)		توافقية	
	٨:٢	تمرين (٤٠) ، (٤٤)			
		- الطعن الجانبي / تعليم وضع الطعن الأمامي والخلفي مع تغيير أوضاع الذراعان مع الاحتفاظ بثبات الجسم (توازن).		الطعن	النشاط التعليمي
عوارض مختلفة الأوضاع		- الطعن الجانبي ثم أداء ربع دورة مع تغيير وضع الطعن إلى طعن خلفي ثم النزول تدريجياً إلى جلوس طويل على العارضة والرقود على الظهر.	٥٠ ق	الجانبي ومنه للخلفي ثم جلوس طوي	
		- (الوقوف - الذراعان جانباً) المشى مع مرجحة الرجل أماماً حتى منتصف العارضة نزول وضع الطعن دوران نصف دورة والرجل مفرودة ، الوقوف المشى مع مرجحة الرجل لنهاية العارضة والهبوط نصف دورة مفرودة.	٤٠ ق		
عارضه التوازن	٣ مرات	- (الوقوف - الذراعان جانباً) يكرر التمرين السابق مع الدوران مرتين نصف دورة ، الهبوط نصف دورة.	٤٠ ق		

٩٤/١٢

الوحدة التعليمية الثالثة

الزمن : ٩٠ ق

الدرس : تابع الدرس التاسع

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
عارضه التوازن	٥ مرات	- (الوقوف - الذراعان جانباً) طعن جانبي والدوران ؛ ٣/ دورة مع مراعاة : * متابعة حركة الدوران بحركة الرأس السريعة الفجائية سواء من الطعن الأمامي إلى الجانبي أو حركة الدوران نفسها. * التركيز بالعين. * دوران الذراعين أثناء الحركة والثبات جانباً في نهاية الحركة. - (الوقوف - الذراعان جانباً) طعن أمامي ثم جانبي ، عمل دورة كاملة ثم الجلوس طولاً.			
		تمرينات تهدئة	٥ ق		الختام

الوحدة التعليمية الثالثة

الدرس : العاشر

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		جرى ، حجل ، ثبات ، كومات ، زحقات جانبية	١٠ ق	تنشيط الدورة الدموية	تهيئة عامة
		إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق		تهيئة خاصة
	٨:٢	تمرين (١٤) ، (١٣) ، (٤٦)			
	٨:٢	تمرين (١٥) ، (٥) ، (٤٥)	١٥ ق	تمرينات	
	٨:٢	تمرين (١٦) ، (٤)		توافقية	
		- الدرجة الخلفية على الرأس : من وضع الرقود على العارضة ، تمسك اليدين بجوار الرأس أسفل العارضة ، رفع الرجلين والمقعدة عالياً ليصال الجسم إلى وضع الكعب والدرجة خلفاً للوصول إلى الجثو الأفقى ، ويجب على اللاعب مرحة جسمها عالياً لكي تتحمل الكتفين الجسم أثناء الدرجة وعندما تلمس القدمان العارضة تسحب اليدين من أسفل العارضة ليرتكز أعلاها ، ثم تفرد اللاعبه جذعها لأعلى.	٥٠ ق	الدرجة الخلفية على الرأس	النشاط التعليمي
		- الجلوس طويلاً لمس الأرجل خلف الرأس مع ملامسة أطراف الأصابع الأرض.			
	٥ مرات	- عمل الدرجة على الأرض مع مراعاة الدفع باليدين بقوة			تطبيق
	٨-				
	١٠ مرات	- رسم خطين على الأرض عمل الدرجة بينهما وعدم الخروج منهما.			
	٨-				
	١٠ مرات	- عمل الدرجة على الصندوق ، يكرر.			
	٨ مرات	- عمل الدرجة على المقعد السويدي ، يكرر.			
		- عمل الدرجة على عارضة التوازن.			
		تمرينات تهدئة	٥ ق		ختام

الوحدة التعليمية الثالثة

الدرس : الحادي عشر

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		جري ، مشى ، حجل ، زحقات وثبات ، دورانات للذراعين ، مرجحات للرجلين إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق		تهيئة عامة
	٨:٢	تمرين (٢) ، (٤٥) ، (٤٦٦)	١٠ ق	تمرينات	تهيئة خاصة
	٨:٢	تمرين (٢١) ، (١٩) ، (١٣)	١٥ ق	توافقية	
	٨:٢	تمرين (٦) ، (١٢)			
		- إعادة الدرجة الخلفية على الرأس الوصول لوضع ميزان الركبة. - تستمر اللاعبة في النظر إلى العارضة أثناء استمرار الدرجة مع إحساسها بهبوط رجلها اليمنى للخلف وتصل إلى وضع ركوع على الركبة اليسرى وترفع حذعها للخلف ورأسها عالياً لتصبح في وضع ميزان ركبة.		ربط الدرجة الخلفية ميزان ركبة ثم حركات ربط	النشاط التعليمي
	١٠-٨ مرات	- العمل على أداء الدرجة خلفاً والوصول إلى ميزان الركبة على خط مرسوم على الأرض ثم على الصندوق ومنه إلى المقعد السويدي ثم على العارضة وأخذ وضع الوقوف. - تثبيت أداء المهارة كاملة بالتكرار. - ربط الحركات ببعضها : الدرجة الخلفية على الرأس ميزان ركبة مرجحة الرجل الخلفية جانب العارضة لأخذ وضع الوقوف.	٥٠ ق		
	١٠-٨ مرات	- عمل كومات مع التكرار. - عمل التنقيط لنهاية الثلث الأخير من العارضة. مع التكرار.			
		تمرينات مرجحات	٥ ق	تهديئة	ختام

الوحدة التعليمية الثالثة

الزمن : ٩٠ ق

الدرس : الثاني عشر

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		جري ، حجل ، وثبات ، كومات ، مرجحات للرجلين ، دورانات للذراعين إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق		تهيئة عامة
		تمرين (٢٢) ، (٢٧) ، (٢٤) تمرين (٣٥) ، (٣٧) ، (٢٨) الشقبة الجانبية على اليدين وقوف الوضع أماماً الذراعان جانباً المحور العرضي مقاطع للعارضضة، يقع وزن الجسم على الرجل اليمنى (الخلفية) ومع مرجحة الرجل اليسرى عالياً تمرجح الذراعين أسفل ثم عالياً وعند خفض الرجل الحرة لدفع العارضة يخفض الجذع لأسفل والاستناد على اليدين يد بعد الأخرى ومرجحة الرجلين عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين الرجلان فتحا. ويراعى أن تستند اليدين على العارضة بالتتابع وذراعيهما ممتدتان وبعد مرور الجسم بالوضع الرأسي على اليدين تضم الرجلين وتدفع اليدين اليسرى العارضة ثم اليد اليمنى لتتم الشقبة وتهبط اللاعبة على الأرض في وضع الوقوف المواجه بالجانب.	١٠ ق ١٥ ق	تمرينات توافقية	تهيئة خاصة
	٨:٣ ٨:٣		٥٠ ق	تعليم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين	النشاط التعليمي
	٨-١٠ مرات	- العمل على أداء الدحرجة خلفاً والوصول إلى ميزان الركبة على خط مرسوم على الأرض ثم على الصندوق ومنه إلى المقعد السويدي ثم على العارضة وأخذ وضع الوقوف.			التطبيق
	٨-١٠ مرات	- تثبيت أداء المهارة كاملة بالتكرار.			
	٨-١٠ مرات	اتقان الشقبة الجانبية على اليدين على الأرض أولاً. - تدرب على صندوق مقسم. - ثم على العارضة مع التكرار بالسند.			
		تمرينات تهدئة	٥ ق		ختام

الوحدة التعليمية الرابعة

الدرس : الثالث عشر،

الزمن : ٩٠ ق

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
		الجرى على عارضة التوازن ، هبوط مفروود ، جرى ، حجل ، كومات ، حول العارضات ، المروق من تحت العارضة ، تعدية العارضة بأية طريقة.	١٠ ق	تنشيط	تهيئة عامة
		إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة.	١٠ ق		تهيئة خاصة
	٨:٣	تمرين (٤٨) ، (٤٧) ، (٤١)		تمرينات	
	٨:٣	تمرين (٣١) ، (٣٢) ، (٢٣)	١٥ ق	توافقية	
	٨:٣	تمرين (١٧) ، (٣٠)			
		المراجعة على ما سبق فى الوحدة الثالثة بداية من الطعن الجانبى حتى الشقبة الجانبية على اليدين. مع تكرار التسلسل فى هذا الجزء بالترتيب (حركات الربط).	٥٠ ق		النشاط التعليمى
		تمرينات تهدئة	٥ ق		ختام

الوحدة التعليمية الرابعة

الزمن : ٩٠ ق

الدرس : الرابع عشر ،

الأدوات	التكرار	المحتوى	الزمن	الهدف	إجراء الدرس
عوارض توازن مختلفة الارتفاع		الجرى على عارضة التوازن ، هبوط مفروود ، جرى ، حجل ، كومات ، حول العارضات ، المروق من تحت العارضة ، تعدية العارضة بأية طريقة.	١٠ ق	تنشيط	تهيئة عامة
	٨:٣	إعداد العضلات العاملة للمهارة المقررة. تمرين (٤٨) ، (٤٧) ، (٤١)	١٠ ق	تمرينات	تهيئة خاصة
	٨:٣	تمرين (٣١) ، (٣٢) ، (٢٣)	١٥ ق	توافقية	
	٨:٣	تمرين (١٧) ، (٣٠)			
		المراجعة على ما سبق من مهارات منفصلة ثم حركات ربط منفصلة مع التقويم لكل جزء خاص بالمهارات وحركات الربط. - الإعادة على الجملة كاملة عدة مرات.	٥٠ ق		النشاط التعليمي
		تمرينات تهدئة	٥ ق		ختام

مرفق (٨)

الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن

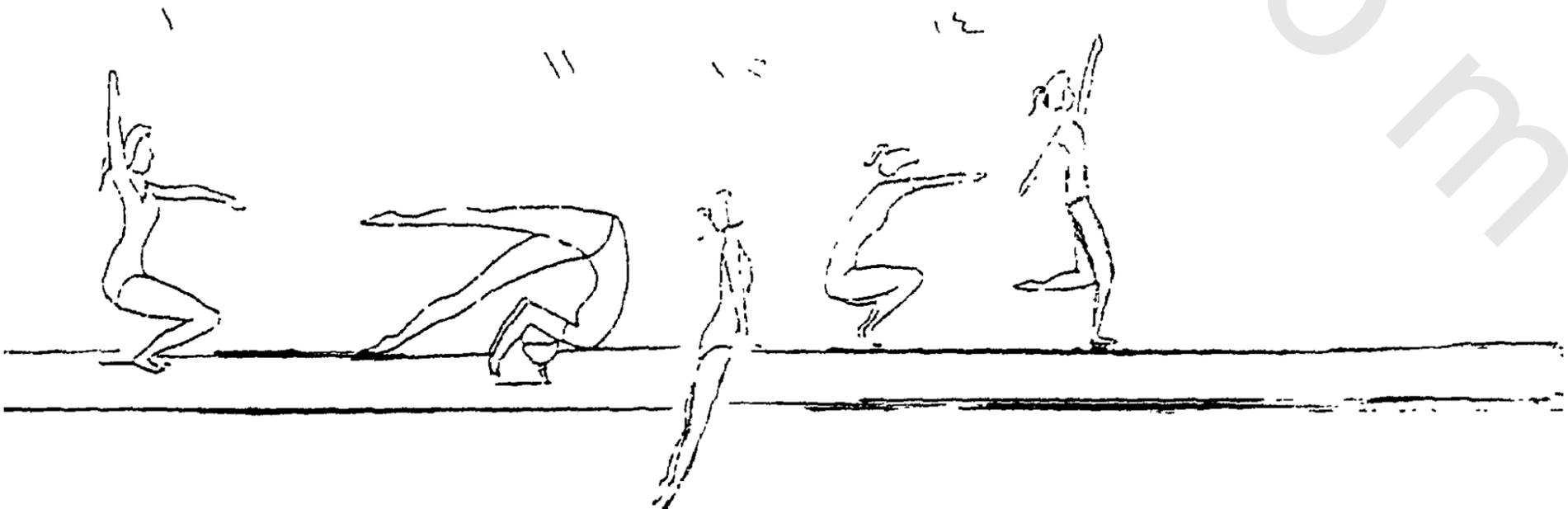
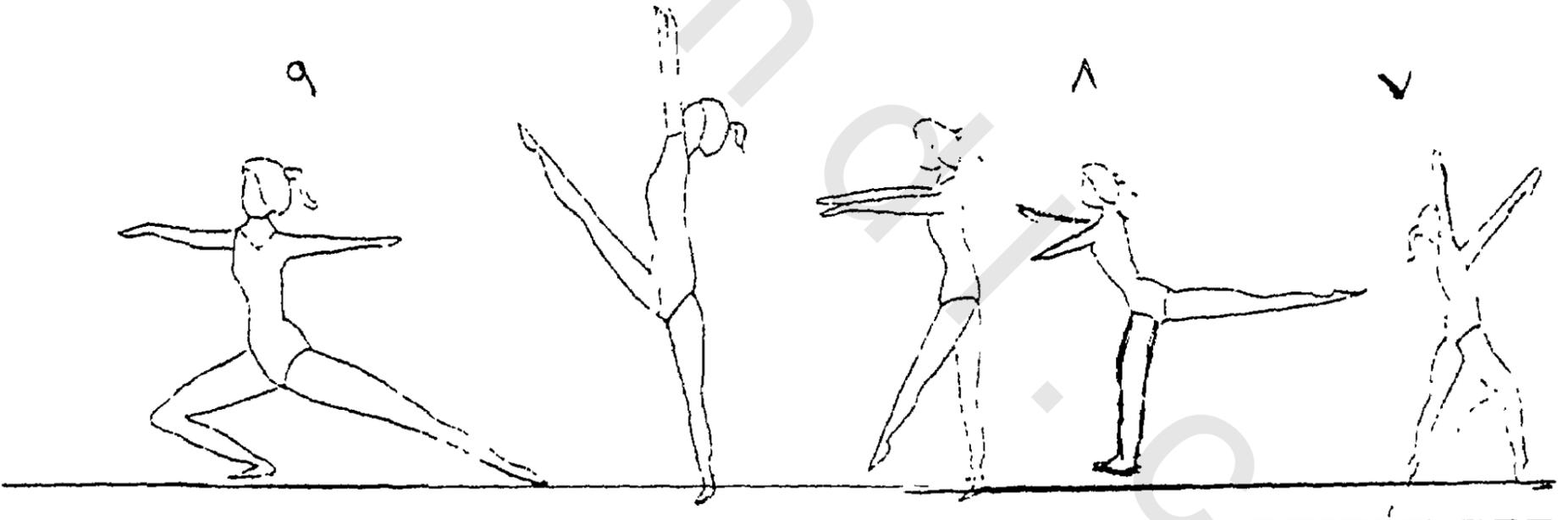
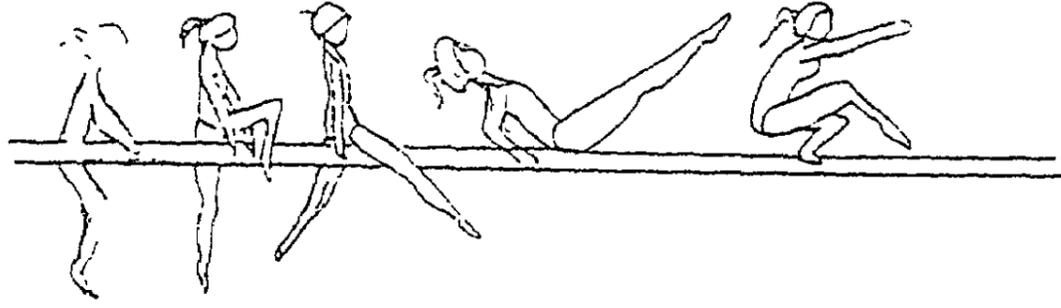
الجملة الحركية لجهاز عارضة التوازن

قامت الباحثة بتدريب المجموعتين التجريبية والضابطة على هذه الجملة الحركية :

- (الوقوف الموازي المواجه) أخذ ثلاث خطوات والارتقاء بالقدمين ، ضم اليمنى أعلى وفردها أماماً (١) مع الوصول لوضع الركوب (٢).
- الوصول لوضع الزاوية (٣) ثنى الركبة والوصول لوضع القرفصاء على العارضة (٤).
- الانتقال الأمامى بأداء زحقة بالقدم اليمنى (٥) ، أداء الوثبة المقصية (٦) ، أداء دوران مفتوح (٧) ، أداء ميزان أمامى (٨).
- ميزان أمامى ثم الوصول لوضع الطعن الأمامى (٩) النزول وثنى الركبة للوصول لوضع القرفصاء على العارضة (١٠).
- أداء مهارة الدحرجة الأمامية (١١) ، وضع الركوب (١٢) ، مرجحة القدمين خلفاً للوصول لوضع الطعن العميق (١٣) مرجحة الرجل الخلفية للأمام للوصول لوضع الوقوف (١٤).
- دوران نصف لفة على قدم الارتكاز ورفع مشط القدم الأخرى لملمسة الركبة (١٥) النزول طعن جانبي والدوران على قدم الارتكاز أثناء الطعن للوصول للطعن الخلفى (١٦).
- الوصول إلى الجلوس الطويل ثم الرقود (١٧) ، أداء مهارة الدحرجة الخلفية على الرأس (١٨) منها إلى ميزان ركبه (١٩).
- الوصول لوضع القرفصاء ، الوقوف ، أداء وثبة الكومات (٢٠) ، أداء حركة التنقيط (٢١).
- أداء الشقبة الجانبية على اليدين في نهاية العارضة (٢٢) والنزول في وضع الوقوف المواجه جانباً.

الحركة الحركية المستخدمة على جهاز عارضة التوازن

١ ٢ ٣ ٤



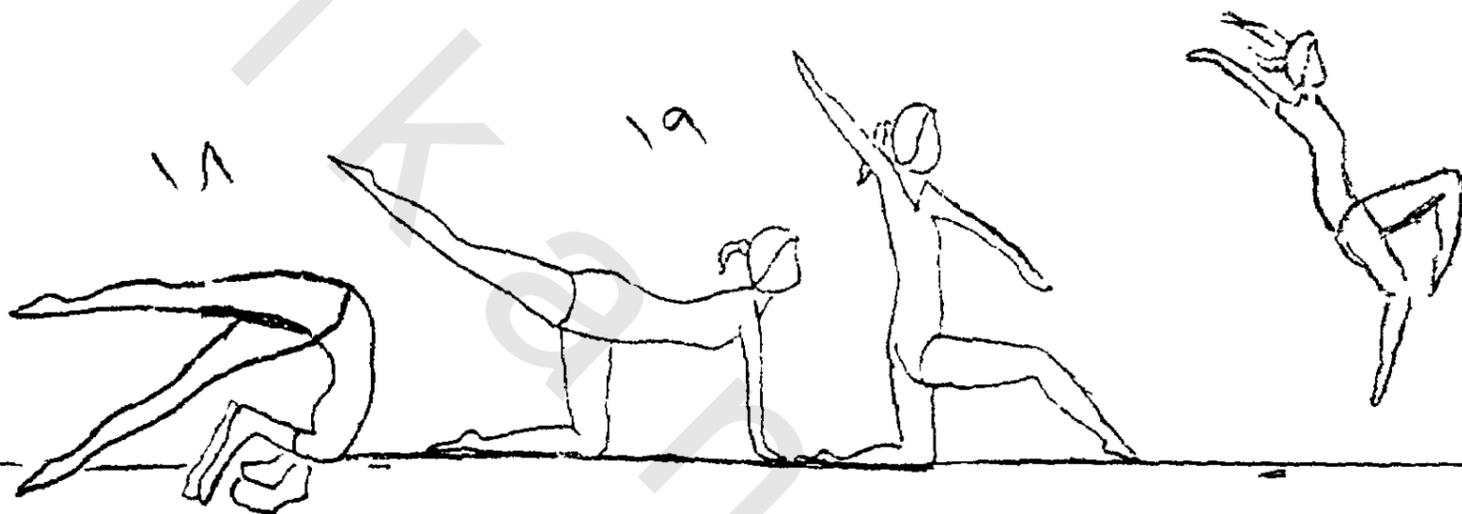
90/3



18

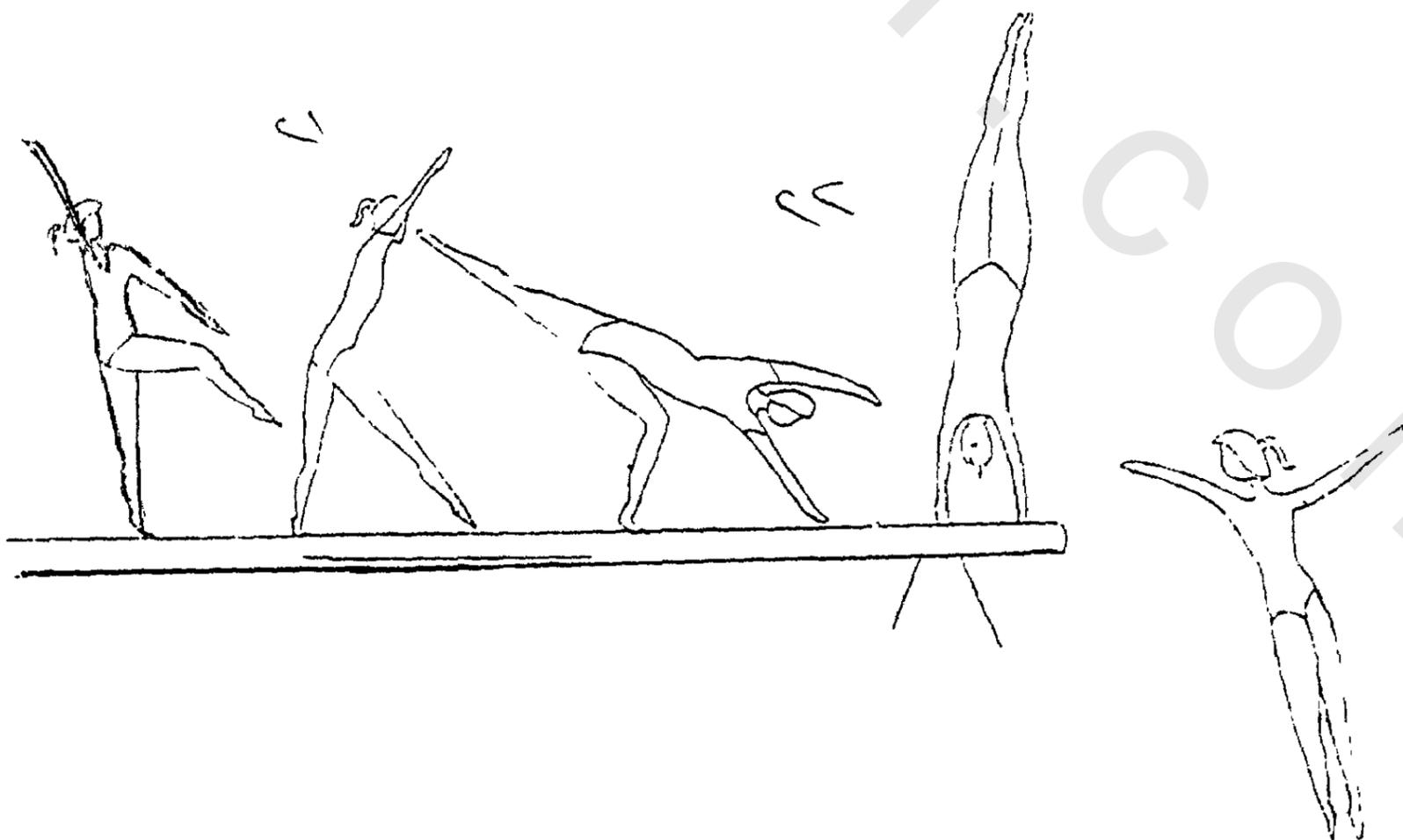
19

20



21

22



مرفق (٩)

استمارة تفريغ البيانات لمتغيرات البحث

استمارة تسجيل بيانات شخصية واختبارات القدرات التوافقية " قيد البحث "

الطول :

الإسم :

الوزن :

السن :

م	الاختبارات
١	الوقوف على العارضة بمشط القدم.
٢	الوثب لمسافة والعينان مغمضتان.
٣	عدو ٣٠ متراً.
٤	الانبطاح المائل من وضع الوقوف في ١٠ ث.

مرفق (١٠)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للجمله الحركية قيد البحث

اسم الطالبة :

الدرجة	بنود التقييم	
	حركة البداية.	١-
	وثبات - دورانات.	٢-
	دحرجات (حركات أكروباتية).	٣-
	حركات توازن.	٤-
	الانسيابية والأداء المتواصل.	٥-
	حركة النهاية.	٦-
١٠	الدرجة الكلية	

التوقيع

مرفق (١١)

استمارة تسجيل تقييم الأداء المهارى للجملة الحركية

ملخص البحث

- اللغة العربية

- اللغة الأجنبية

ملخص البحث

عنوان البحث :

تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية

المقدمة ومشكلة البحث :

إن رياضة الجمباز من الرياضات الفردية البالغة الصعوبة حيث يعتمد الوصول فيها إلى مستوى عالٍ من الأداء الفني مع توافر قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية وعضلية لدى الطالبات. والتي تتميز باشتغالها على عدد كبير من الحركات مختلفة الصعوبة ومختلفة الأداء من حيث الشكل ، وشكل العمل العضلي ، ومن خلال ذلك نجد أن رياضة الجمباز يتطلب الأداء فيها امتلاك اللاعب أو اللاعبة قدرًا من التوافق العضلي العصبي وبقدر امتلاك هذه الخاصية تتحدد درجة مهارة اللاعب أو اللاعبة.

ونظراً لما يتطلبه العمل على أجهزة الجمباز من تغيير سريع للاتجاهات والتحرك في مستويات مختلفة أثناء أداء الجملة الحركية ، فإن ممارسة هذه الرياضة تتطلب بعض الصفات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية وأيضاً بعض السمات مثل السيطرة على الجسم والجرأة والشجاعة أثناء أداء الحركات وأيضاً التوقيت الصحيح أثناء الأداء.

ومما سبق يتضح أهمية القدرات التوافقية بالنسبة للجمباز حيث تساعد اللاعبة على استخدام جسمها بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة ، والانتقال من حركة لأخرى ، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تعليمي لجهاز عارضة التوازن وأثره على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط - ومن خلاله يمكن التعرف على :

- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على رفع مستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي والبعدي.

عينة البحث :

(٣٠) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط تم تقسيمهم إلى (١٥) طالبة مجموعة تجريبية ، (١٥) طالبة مجموعة ضابطة.

وقد تم إجراء تجانس للعينة ككل وتكافؤ بين مجموعة البحث في المتغيرات التي يرى أنها قد تؤثر على دقة النتائج على النحو التالي :

- السن والطول والوزن.
- القدرات التوافقية قيد البحث.
- الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.
- استمارات استطلاع الرأي للخبراء.
- الاختبارات.

التجربة الأساسية:

أ - قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٤/٣/١٣م وحتى ٢٠٠٤/٣/١٨م على مجموعة البحث قبل بدء التجربة الأساسية لمتغيرات البحث التالية:
- قياس الطول والوزن والسن.

- اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

ب - قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على عينة البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٤/٣/٢٠م وحتى ٢٠٠٤/٥/٨م حيث كان المجموع الكلى لـدروس البرنامج (١٤) درس بواقع درسين أسبوعياً، زمن الدرس (٩٠ق).

ج - قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى لمجموعة البحث فى الفترة من ٢٠٠٤/٥/٩م وحتى ٢٠٠٤/٥/١١م.

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الالتواء.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- اختبار (ت) T-test.

الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج أمكن للباحثة استخلاص ما يلى:

- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى على القدرات التوافقية قيد البحث (توازن- رشاقة- سرعة- إحساس حركى).
- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى وفعال على مستوى الأداء المهارى للجملمة الحركية على عارضة التوازن من (مهارات- دورانات- وثبات- لفات- موازين وحركات انتقالية).

- تأثير التمرينات التوافقية التي احتوى عليها البرنامج على تحسن مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداء المهارى على الرغم من درجة صعوبة الأداء على هذا الجهاز بالنسبة لهذه المرحلة السنية عينة البحث.

التوصيات :

- تهيئة المناخ التعليمى لإعطاء الفرصة للطالبة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بكل نشاط وكل جهاز من الأجهزة من بداية الصف الأول بالكلية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول القدرات التوافقية للتعرف على مدى أهميتها وكيفية تنميتها للأداء على باقى أجهزة جمباز البنات.
- استخدام القدرات التوافقية كلها وتنميتها ومعرفة تأثير على الأجهزة الأربعة للبنات.



Assuit University
Faculty of Physical Education
Dept. of Sport Training & Kinematics

**The Effect of a Suggested Instructional Program of
the Balance Beam on the Coordination Abilities
and Level of Skill Performance Among Faculty of
Physical Education Female Students**

A Thesis

Submitted for the attainment of Ph.D in Philosophy of Physical Education

By

Heba Abd El-Azeem Hassan

An assistant lecturer in the department sport training & kinematics
Faculty of Physical Education – Assuit University

Supervisors

***Prof. Dr. Soheir Labeeb
Farag***

Emeritus Professor of Exercises
Gymnastic and Dance Faculty of
Physical Education for Girls,
Helwan University

***Prof. Dr. Mahmood Abd El-Haleer
Abd El-Kareem***

Professor of Curricula & Methodology and V
dean of the Faculty of Physical Education
Assuit University

***Prof. Dr. Tarek Muhammad Muhammad Abd
El-Azeez***

Professor of Curricula & Methodology and Dean of the
Faculty of Physical Education
Assiut University

2005

Thanking

I wish to express my thanks to the Academy of Scientific Res and Technology for it's support in preparation of the thesis.

Summary

Introduction and Research Problem :

Gymnastics is one of the most difficult individual sports that is characterized by including a great number of movements that are different in both difficulty and performance concerning shape, and form of muscle work. Achieving high standards in gymnastics depends on possessing distinctive physical, psychological, physiological, and muscle abilities among players. Thus, gymnastics requires that a player should possess a high degree of muscle and neurological adaptation upon which the level of skill can be determined.

Therefore, due to the requirements of gymnastics including quick change of directions and moving in different levels during performing the motor set, practising such sport necessitates certain physical traits and adaptive abilities, in addition to some characteristics like controlling the body, boldness in performance, and correct timing.

Hence, the importance of adaptive abilities appears in performing gymnastics, since they help the player to use the body easily in performing different movements, moving from a position into another, or changing speed of performance in an accurate and appropriate timing.

Aim of the research :

The present research aims at constructing an instructional program of the balance bar and investigating its effect on the adaptive abilities and level of skill performance of faculty of physical education female students. Assiut University, through which the following can be recognized :

- The effect of the suggested program on adaptive abilities.

- The effect of the suggested program on raising the level of skill performance.

Hypotheses of the research :

- 1) There are statistically significant differences between the pre and post tests of the experimental group concerning the adaptive abilities and the level of skill performance in favor of the post test.
- 2) There are statistically significant differences between the pre and post tests of the control group concerning the adaptive abilities and the level of skill performance in favor of the post test.
- 3) There are statistically significant differences between the post tests in each of the experimental and the control group concerning the adaptive abilities and the level of skill performance in favor of the experimental group.

Procedures of the research :

(Approach of the research) :

The researcher has used the experimental approach including two groups, one is experimental and the other is controlling, applying the pre and post tests system.

(Sample of the research)

The research sample included (30 female students in the faculty of Physical Education, Assiut University, divided into two groups equally, the control group, and the experimental one.

The sample was proved to be homogeneous as a whole, in addition to matching the two research groups in the light of variables that are supposed to affect the accuracy of results as follows :

- Age, height, and weight.

- Adaptive abilities cited in the research.
- The motor set performed on the balance bar.

(Instruments of data collection) :

- Instruments and equipments used in measurement.
- Analysis of references and scientific researches.
- Questionnaires for experts/ opinions.
- Tests.

The main experiment :

A) The researcher conducted the pretest during the period from 13-3-2004 to 18-3-2004 on the two research groups before the beginning of the main experiment of the following study variables :

- Measurements of height, weight, and age.
- Tests of adaptive abilities involved in the research.

B) The researcher applied the program on the research sample during the period from 20-3-2004 to 8-5-2004 where the total program lessons were (14 lessons) divides as two lessons weekly. (the lesson period is 90 minutes).

C) The researcher conducted the post test on the two research groups during the period from 9-5-2004 to 11-5-2004.

(Statistical treatment)

- Arithmetic means.
- Standard deviation.
- Skew.
- Percentage of improvement.

- T-test.

Conclusions & Recommendations :

(Conclusions)

In the light of the research aims and hypotheses, and through the statistical treatment and discussion of results, the researcher could conclude the following :

- The suggested educational program has a positive effect on the adaptive abilities included in the research (balance – agility – speed – motor sensation).
- The suggested instructional program has a positive and effective effect on the level of skill performance of the motor set performed on the balance bar.
- The adaptive exercises included in the program have an effect on improving the level of adaptive abilities and raising the level of skill performance in spite of the difficulty of performance on the balance bar during the age stage included in the research sample.

(Recommendations) :

- Conducting further studies concerning the adaptive abilities to recognize the degree of their importance and the way to develop performance on other different gymnastics sets.
- Using the adaptive abilities as a whole and recognizing their effect on the four sets used by female students.