



مرفق (1)

جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية

قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى

السيد الاستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ,,,,

تقوم الباحثة/ امل السيد سليم ابراهيم الفخرانى بأجراء بحث بعنوان " تأثير استخدام

الخرائط الذهنية عبر الويب لتحسين مستوى الاداء فى التمرينات الفنية الايقاعية.

ولما لسيادتكم من خبرات علميه فى هذا المجال ترجو الباحثة من سيادتكم التفضل بالاجابه على

التساؤلات الاتيه فيما بعد بوضع علامة (صح) امام الاجابة الصحيحة.

ولسيادتكم جزيل الشكر لحسن تعاونكم الصادق وشكرا



الاسم:

المهنة:

عدد سنوات الخبرة للبرنامج:

اولا :تحديد الفترة الكلية للبرنامج

الفترة الزمنية	(صح)	الملاحظات
اربعة اسابيع		
ستة اسابيع		
ثمانية اسابيع		
عشرة اسابيع		
اثنى عشر اسبوع		

ثانيا: عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع

عدد الوحدات التدريبية	(صح)	الملاحظات
مرتان		
ثلاث مرات		
اربع مرات		
خمس مرات		

ثالثا: تحديد زمن بدء الوحدة التدريبية اليومية حتى نهايه

زمن الوحدة اليومية	(صح)	الملاحظات
15 دقيقه		
30 دقيقه		
45 دقيقه		
55 دقيقه		
60 دقيقه		
90 دقيقه		

مرفق (2)

أسماء الخبراء حسب الترتيب الابدجى في مجال التمرينات الإيقاعية وطرق التدريس

م	الاسم	الوظيفة
1-	أ.د/ أمال محمد مرسى	أستاذ التمرينات ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات سابقا - ووكيلة الكلية لشئون البيئة - جامعة الزقازيق
2-	أ.د/ أمل مهيب النجار	أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
3-	أ.د/ إلهام عبد العظيم فرج	أستاذ التمرينات المتفرغ ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى سابقا ووكيلة الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقا بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
4-	أ.د/ سلوى سيد موسى	أستاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
5-	أ.م.د/ منى عبد العال	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
6-	أ.د/ ناهد علي حتوت	أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى سابقا وعميد كلية التربية الرياضية للبنات سابقاً - جامعة الزقازيق
7-	أ.د/ وفاء السيد محمود	أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق



أسماء السادة الخبراء فى المناهج وطرق التدريس

م	الاسم	الوظيفة
8-	أ.د/ إيمان حسن الحارونى	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية وعميد كلية التربية الرياضية للبنات سابقا - جامعة الزقازيق
9-	أ.د/ نادية زغلول	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق
10-	أ.د/ أميره قطب	أستاذ ووكيل كلية التربية طفوله- جامعة الزقازيق

مرفق (3)

الملاحظات	الاختبارات	الصفات البدنية
	اختبار الوثب العمودى استخدام اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناميتر	قوة عضلات الرجلين
	اختبار الكوبرى ثنى الجذع خلفا من الانبطاح اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف اختبار مرونة مفصل الفخذ فتحة البرجل	المرونة
	اختبار الشد لاعلى المعدل للبنات ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل للعالى	قوة عضلات الذراعين
	استخدام اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناميتر	قوة عضلات الظهر
	اختبار رفع الرجلين من الرقود 30 ث اختبار الجلوس من الرقود اختبار الجلوس من القرفصاء	قوة عضلات البطن
	الجرى الرشاقه لبارو اختبار الجرى الزجزجى اختبار الخطوه الجانبيه (10 ث) الجرى المتعدد الاتجاهات	الرشاقه
	اختبار الوقوف على مشط القدم اختبار الوقوف على اليدين اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب	التوازن الثابت

التوازن الحركي	اختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكي	
التوافق	التوافق العضلي العصبي (التوافق بين الذراع والعين والكره) اختبار نط الحبل اختبار الدوائر الرقمية	
السرعه	اختبار العدو 6ث من البدء العالي اختبار العدو 6ث من البدء العالي	
الدقه	اختبار التصويب باليد على الدوائر الرقمية اختبار التصويب بالطوق على الهدف	
التحمل العضلي الثابت	اختبار رفع الرجل عاليا	

تابع مرفق (3)

استمارة النسب المئويه للخبراء فى الاختبارات البدنيه

النسب المئويه	الاختبارات	الصفات البدنيه
100%-	اختبار الوثب العمودى استخدام اختبارقوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناميتر	قوة عضلات الرجلين
100%-	اختبار الكوبرى ثنى الجذع خلفا من الانبطاح اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف اختبار مرونة مفصل الفخذ فتحة البرجل	المرونه
100%-	اختبار الشد لاعلى المعدل للبنات ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل للعالى	قوة عضلات الذراعين
100%-	استخدام اختبارقوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناميتر	قوة عضلات الظهر

اختبار رفع الرجلين من الرقود 30 ث اختبار الجلوس من الرقود اختبار الجلوس من القرفصاء	قوة عضلات البطن
اختبار الرشاقة لبارو اختبار الجرى الزجراجى اختبار الخطوه الجانييه (10 ث) الجرى المتعدد الاتجاهات	الرشاقه
اختبار الوقوف على مشط القدم اختبار الوقوف على اليدين اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب	التوازن الثابت
اختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكى	التوازن الحركى
التوافق العضلى العصبى (التوافق بين الذراع والعين والكره) اختبار نط الحبل اختبار الدوائر الرقميه	التوافق
اختبار العدو 6 ث من البدء العالى اختبار العدو 6 ث من البدء العالى	السرعه
اختبار التصويب باليد على الدوائر الرقميه اختبار التصويب بالطوق على الهدف	الدقه
اختبار رفع الرجل عاليا اختبار رفع الصدر عاليا والثبات	التحمل العضلى الثابت

وقد اتخذت الباحثة النسبه من 80% : 100%

مرفق (4)

الاختبارات البدنيه قيد البحث

1- اختبارالوثب العمودي لسارجنت

الغرض من الاختبار:

-قياس القدرة العضلية المتفجرة بالرجلين

-الأدوات المستخدمة :

مسطره أو شريط قياس.حائط وسبورة.قطعه طباشير

-كيفية أداء الاختبار:

الخطوة الأولى: نقوم بتثبيت المسطرة أو شريط القياس على السبورة أو الحائط وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين.

في حالة السبورة يجب مراعات أن تكون حافتها السفلى مرتفعه عن الارض حوالى 150سم , على أن تدرج بعد ذلك من 151 - 400سم.

يمكن الاستغناء عن السبورة واستخدام الحائط فقط، حسب احتياجات المتقدم للاختبار .

الخطوة الثانية: أن يقف المتقدم للاختبار بالوقوف بجوار السبورة حاف يالقدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير طولها حوالى بوصه واحده فى اليد بجوار الحائط

الخطوه الثالثه: أن يقوم بفرد يده على كامل امتداها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على السبوره بالطباشير .

-عند أداء العلامه الاولى يجب عدم وضع إحدى الكعبين أو كليهما من الارض كما يجب عدم رفع الذراع المميزه عن مستوى الكتف الاخرى أثناء وضع العلامه, أذ يجب أن يكون الكتفان على أستقامه واحده.

الخطوه الرابعه, أن يقوم المتقدم للاختبار بثنى الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لاعلى والرأس والظهر على أستقامه واحده.

الخطوه الخامسه: أن يبدأالمختبر فى الوثب العمودى لاعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامه بالطباشير فى أعلى نقطه يصل اليها.

-المختبر الحق فى مرجحتين (إذا رغب فى ذلك) عند التحضير للوثب.

-طرق حساب درجات الاختبار:

-يعطى المتقدم للاختبار ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاوله له.

-يتم القياس من العلامه الاولى حتى العلامه الثانيه.

-تعبر المسافه بين العلامه الاولى والثانيه عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوه المتفجره للرجلين مقاسه بالسنتيمتر .

2- اختبار المرونه (سقوط الجذع من الثبات) على صندوق

1-الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقرى وعضلات خلف الفخذ.

الأدوات الاختبار: يقف المختبر على مقعد مرتفع مع ضم القدمان ومد الركبتان كاملا, يثنى المختبر الجذع أماما واسفل محاولا تمرير أطراف أصابع اليدين فى مستوى أقل من سطح المقعد والثبات فى هذا الوضع, تحسب القراءه بالسنتيمتر , أما السالب أو الموجب, وذلك عن مستوى سطح المقعد كانت القراءه بالسالب واذا تخطت مستوى السطح الى السفلى المقعد كانت القراءه بالموجب.

التقويم: المسافه مؤشر المرونه.

3-اختبار الرشاقه لبارو

الغرض من الإختبار: قياس الرشاقه للمرحله الثانويه وما فوقها, وقياس عنصر السرعة للمرحله الابتدائيه.

الأدوات:

-خمس قوائم خشبيه بارتفاع 150 سم

-ملعب مساحته 10 × 16م قدم

-تثبت أربعة قوائم فى أركان الملعب والقائم الخامس فى المنتصف

كيفية أداء الإختبار:

يبدأ المختبر الجرى بين القوائم الخمس مبتدئاً من النقطة أ ثم ب,ج,د,هـ وينتهى عند نقطة البدايه أ

التقويم: الزمن المسجل مؤشر للرشاقة.

4- اختبار التوافق العضلى العصبي (اختبار الدوائر المرقمه)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجلين.

الادوات: ساعة ايقاف, يرسم على الارض ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (60) سنتيمتر.

كيفية أداء الاختبار: يقف المختبر داخل رقم (1).

عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائره رقم (2) ثم الى الدائره رقم (3) ثم الدائره رقم (4) حتى الدائره رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعه.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر.

.

مرفق (5)

الوحدات التعليمية باستخدام الخرائط الذهنية عبر الويب (جوجل درايف)
للمجموعة التجريبية

زمن الوحدة : 60ق.

الاسبوع الاول: وحدتين

المهارة المراد تعلمها : جزء من الجمله الحركيه مع المراجعته على المهارات السابقه فى الوجدتين

إرشادات فنية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
مايجب مراعاته في اداء الجمله الحركيه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ. أن تكون الركبتين مفرودتين. أن تكون الحركة علي مشط القدم. أن يكون كعب القدمين مرتفع عن الارض.	يتم عرض الجزء الاول من الجمله الحركيه عن طريقه عرضها بالخرائط الذهنيه لطالبات المجموعه التجريبيه عبر الويب (جوجل درايف) فى بداية المحاضره , ثم يتم شرحها مبين خلال المعلمه وتقييم النقاط التعليميه , ثم مناقشة الطالبات فى بعض النواحي الفنيه للجمله الحركيه.	15ق	جلسة مناقشة أفكار الطالبات" ومشاهدة محتوى الخرائط الموضح عليها المهارات الخاصه بالجزء والمهارات الرابطه وكيفية الاداء
	- الجرى المتنوع. - أداء بعض تدريبات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة.	10ق	التهيئة البدنية
	شرح جزء من الجمله الحركيه بطريقة الخرائط الذهنيه: الخريطه الذهنيه للجزء الاول من الجمله الحركيه (الوقوف) الوقوف على مشط القدم حركات رابطه دوران الذراعين للداخل حركات اساسيه - عمل الميزان (الوقوف) الوقوف على مشط القدم بالقدمين (1-2) الطيران على القدم اليمنى مع فرد القدم اليسرى للخلف (3-4) دوران الذراعين للداخل عكس الاتجاه (5-6) الوقوف على مشط القدمين (7-8) - (الوقوف) فرد الذراع اليمنى للجنب مع الدوران على القدم اليمنى والقدم اليسرى فى وضع الميزان (1-4) الوثب فى المكان (5-8) - يكرر (1-8) بالقدم اليسرى.	30ق	النشاط التعليمى والتطبيقي
	محاولة الرجوع بالجسم الى وضعه الطبيعى	5ق	التهدئه

تابع مرفق (5)

زمن الوحدة : 60ق.

الاسبوع الثانى: وحدتين

المهارة المراد تعلمها : الجزء الثانى من الجملة الحركية فى الوحدة الاولى - الوحدة الثانية المراجعة على

الجزء الاول والثانى

إرشادات فنية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
مايجب مراعاته في اداء الجملة الحركية أن تكون الحركة من مفصل الفخذ. أن تكون الركبتين مفرودتين. أن تكون الحركة علي مشط القدم. أن يكون كعب القدمين مرتفع عن الارض.	يتم عرض الجزء الثانى من الجملة الحركية عن طريقة عرضها بالخرائط الذهنية لطالبات المجموعه التجريبيه عبر الويب (جوجل درايف) فى بداية المحاضره , ثم يتم شرحها مبين خلال المعلمه وتقييم النقاط التعليميه , ثم مناقشة الطالبات فى بعض النواحي الفنيه للجملة الحركية مع مراجعة الجزء الاول.	15ق	جلسة مناقشة أفكار الطالبات ومشاهدة محتوى الخرائط الموضح عليها المهارات الخاصه بالجزء والمهارات الرابطه وكيفية الاداء
	- الجرى المتنوع. - أداء بعض تدريبات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة.	10ق	التهيئة البدنية
	شرح جزء من الجملة الحركية بطريقة الخرائط الذهنية: الخريطة الذهنية للجزء الاول من الجملة الحركية (الوقوف) الوقوف على مشط القدم حركات رابطه دوران بالقدم اليسرى دوران بالقدم اليسرى اليمنى حركات أساسيه وثبة المقص - حركات رابطه الوثب مع ثنى الجذع للامام	33ق	النشاط التعليمى والتطبيقات

	مع الرجوع للخلف حركات رابطته وثبة الكومات ارابيسك والنزول على الارض شرح الجزء الثانى من الجمله الحركيه: - (الوقوف) اخذ خطوه بالقدم اليمنى والطيران (2-1) وعمل دوان بالقدم اليسرى (4-3) ثم اليمنى (8-5) - (الوقوف) اخذ خطوه بالقدم اليمنى (2-1) وعمل مقص (4-3) ثم الرجوع للخلف مع الوثب على القدمين (8-5) - يكرر (8-1) مع عمل الكومات - (الوقوف) الدوران يمين مع ضم القدمين (4-1) وبكر العكس (8-5) مع النزول على الارض الوحده الثانيه: مراجعة الجزء الاول والثانى		
	محاولة الرجوع بالجسم الى وضعه الطبيعى	2ق	التهديته

تابع مرفق (5)

زمن الوحده : 60ق.

الاسبوع الثالث: وحدتين

المهارة المراد تعلمها : الوحده الاولى : الجزء الثالث من الجمله الحركيه - الوحده الثانيه: المراجعه

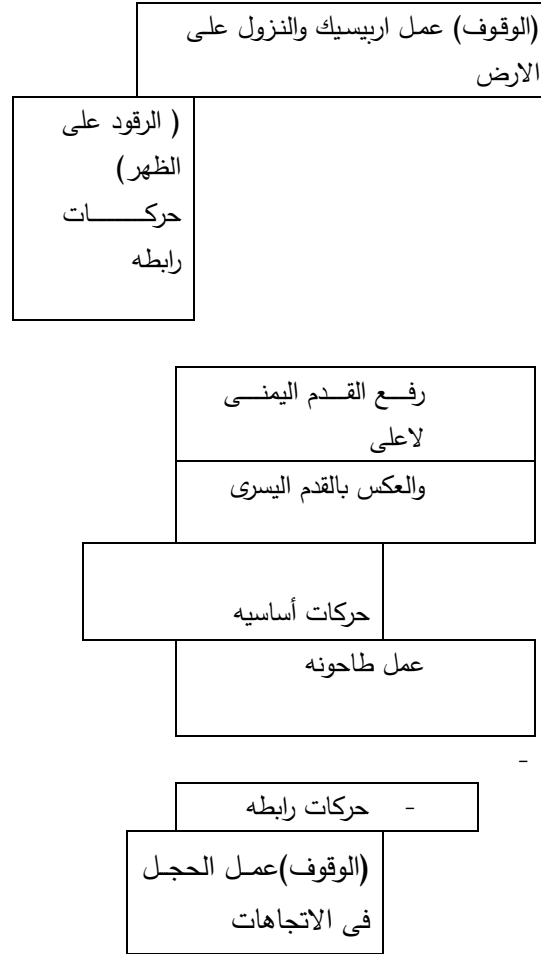
على ما سبق

إرشادات فنية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
مايجب مراعاته في اداء الجمله الحركيه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ. ولاعلى	يتم عرض الجزء الثالث من الجمله الحركيه فى الوحده الاولى عن طريقه عرضها بالخرائط الذهنيه لطالبات المجموعه التجريبيه عبر الويب (جوجل درايف) فى بداية المحاضره , ثم يتم شرحها مبين خلال المعلمه وتقييم النقاط التعليميه , ثم مناقشة الطالبات فى بعض النواحي الفنيه للجمله الحركيه . الوحده الثانيه: مراجعة ماسبق.	15ق	جلسة مناقشة أفكار الطالبات ومشاهدة محتوى الخرائط الموضح عليها المهارات الخاصة بالجزء والمهارات الرابطه وكيفية الاداء
	- الجرى المتنوع. - أداء بعض تدريبات الإطالة والمرونة لمفاصل الجسم المختلفة.	10ق	التهيئة البدنية

أن تكون
الركبتين
مفردتين.
أن تكون الحجله
علي مشط
القدم.
أن يكون كعب
القدمين مرتفع
عن الارض.

شرح جزء من الجمله الحركيه بطريقة الخرائط الذهنيه:

الخريظه الذهنيه للجزء الثالث من الجمله الحركيه



33ق

النشاط التعليمى
والتطبيقي

الوحده الاولى: شرح الجزء الثالث من الجمله الحركيه

(الوقوف) الطيران (1-2) وعمل اربيسك (3-4) ثم النزول على الارض (5-8).

(الرقود على الظهر) رفع القدم اليمنى لاعلى (1-2) ثم التصقيف (3-4) ثم العكس بالقدم اليسرى (5-8)

(الرقود على الظهر) رفع القدم اليمنى كروس على القدم اليسرى (1-4) ثم عمل عجله بالقدمين فى الهواء (5-6) ثم النزول على الركبتين (7-8).

(الجلوس على الركبتين) الطيران والوقوف (1-8)
(الوقوف) عمل حجل فى الاتجاهات (1-4)والعكس (5-8)

الوحده الثانيه: مراجعه على ما سبق

	محاولة الرجوع بالجسم الى وضعه الطبيعى	2ق	التهدئه

تابع مرفق(5)

زمن الوحدة : 60 ق

الاسبوع الرابع: وحدتين

المهارة المراد تعلمها : الجزء الاول : شرح الجزء الرابع من الجمله الحركيه.- الوحدة الثانيه: المراجعه على ما سبق

إرشادات فنية	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
مايجب مراعاته في اداء الجمله الحركيه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ. ولاعلى	يتم عرض الجزء الرابع من الجمله الحركيه عن طريقه عرضها بالخرائط الذهنيه لطالبات المجموعه التجريبيه عبر الويب (جوجل درايف) فى بداية المحاضره , ثم يتم شرحها مبين خلال المعلمه وتقييم النقاط التعليميه , ثم مناقشة الطالبات فى بعض النواحي الفنيه للجمله الحركيه مع مراجعة ماسبق.	15ق	جلسة مناقشة أفكار الطالبات ومشاهدة محتوى الخرائط الموضح عليها المهارات الخاصه بالجزء والمهارات الرابطه وكيفية الاداء
	- الجرى المتنوع. - أداء بعض تدريبات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة.	10ق	التهيئة البدنية

أن تكون
الركبتين
مفردتين.
أن تكون الحبله
علي مشط
القدم.
أن يكون كعب
القدمين مرتفع
عن الارض.

شرح جزء من الجمله الحركيه بطريقة الخرائط الذهنيه:

الخريظه الذهنيه للجزء الاول من الجمله الحركيه

حركات أساسيه (الطعن)

(الوقوف)
الطعن على
القدم اليسرى
وفرد القدم
اليمنى وفرد
الذراعين
للامام عكس
الاتجاه

حركات رابطته مع
حركات أساسيه

(الوقوف) الوثب على
القدمين بالتبادل مع
الطرقعه بأصابع
اليدين مع فرد
الذراعين وثنيها

حركات أساسيه

عمل غزاله

33ق

النشاط التعليمي
والتطبيقي

الجزء الاول: شرح الجزء الرابع من الجمله الحركيه

(الوقوف) الوقوف) الطعن على القدم اليسرى وفرد القدم اليمنى وفرد الذراعين
للامام عكس الاتجاه (8-1).

(الوقوف) الوثب على القدمين بالتبادل مع الطرقعه بأصابه اليدين مع فرد
الذراعين وثنيها (8-1).

(الوقوف) عمل غزاله.

الوحده الثانيه: مراجعه على ما سبق

محاولة الرجوع بالجسم الى وضعه الطبيعي

2ق

التهدئه

تابع مرفق(5)

الاسبوع الخامس: وحدتين
المهارة المراد تعلمها : مراجعة الجزء الرابع فى الوحدة الاولى - ومراجعة الثلاث وحدات الاولى فى
الوحدة الثانية

إرشادات فنية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
مايجب مراعاته في اداء الجمله الحركيه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ. ولاعلى أن تكون الركبتين مفرودتين. أن تكون الحجله علي مشط القدم. أن يكون كعب القدمين مرتفع عن الارض.	يتم مراجعة الجزء الرابع من الجمله الحركيه عن طريقه عرضها بالخرائط الذهنيه لطالبات المجموعه التجريبيه عبر الويب (جوجل درايف) فى بداية المحاضره , مع مراجعة الثلاث وحدات فى الوحدة الثانيه.	10ق	جلسة مناقشة أفكار الطالبات" ومشاهدة محتوى الخرائط الموضح عليها المهارات الخاصه بالجزء والمهارات الرابطه وكيفية الاداء
	- الجرى المتنوع. - أداء بعض تدريبات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة.	5ق	التهيئة البدنية
	الوحده الاولى مراجعة الجزء الرابع الوحده الثاني: المراجعه على الثلاث وحدات للجمله الحركيه.	43ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	محاولة الرجوع بالجسم الى وضعه الطبيعي	2ق	التهدئه

تابع مرفق (5)

زمن الوحدة: 60ق

الاسبوع السادس :وحدتين

المهارة المراد تعلمها : مراجعة مراجعة الجملة الركيه فى الوحدة الاولى والثانية

إرشادات فنية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
مايجب مراعاته في اداء الجملة الحركيه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ. ولاعلى أن تكون الركبتين مفرودتين. أن تكون الحجله علي مشط القدم. أن يكون كعب القدمين مرتفع عن الارض.	يتم مراجعة من الجملة الحركيه عن طريقة عرضها بالخرائط الذهنيه لطالبات المجموعه التجريبيه عبر الويب (جوجل درايف) فى بداية المحاضره , مع مراجعة الجملة الحركيه وحدات فى الوحدة الثانيه.	10ق	جلسة مناقشة أفكار الطالبات" ومشاهدة محتوى الخرائط الموضح عليها المهارات الخاصه بالجزء والمهارات الرابطه وكيفية الاداء
	- الجرى المتنوع. - أداء بعض تدريبات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة.	5ق	التهيئة البدنية
	مراجعة الجملة الحركيه.	43ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	محاولة الرجوع بالجسم الى وضعه الطبيعي	2ق	التهدئه

مرفق (6)
نموذج لوحة تعليمية أسبوعية باستخدام التعلم بالأمر
للمجموعة الضابطة

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الأسبوع الأول :

المهارة المراد تعلمها : تعلم المهارات الحركية بما تحتويه من وثبات وتوازنات ودورانات من قبل المعلمة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى
الشرح والنموذج العملى من المعلمة	10ق	تقوم المعلمة بالشرح اللفظى وأداء النموذج العملي للمحاضرة الجملة الحركية.
التهيئة البدنية	15ق	1- الجرى والوثب فى المكان. 2- تمرينات الإطالة والمرونة لجميع أجزاء الجسم (الذراعين - الجذع - الرجلين).
الجزء التعليمى والتطبيقى	35ق	- أداء الجملة الحركية بعد مشاهدة النموذج العملي من قبل المعلمة وعلى طالبات المجموعه الضابطه تنفيذ بأستخدام أسلوب الاوامر



مرفق (6)

لجنة التحكيم الثلاثية

أسماء الخبراء حسب الترتيب الابدعى

الاسم	الوظيفة
أ.د أمل مهيب النجار	استاذ التمرينات المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
أ.د سلوى سيد موسى	أستاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
أ.د وفاء السيد محمد	أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق