

مرفق (1)

الاختبارات البدنية قيد البحث

1- اختبار الوثب العريض

الغرض من الاختبار:

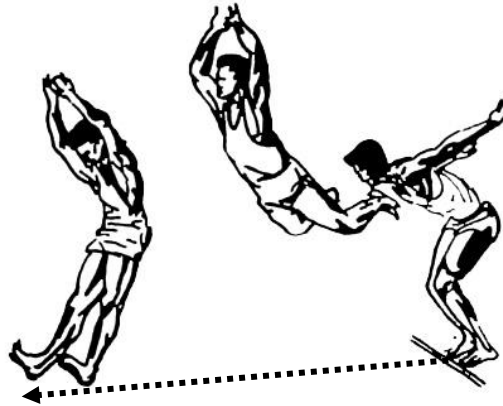
قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات المستخدمة:

مكان مناسب مستوى للوثب، شريط قياس، طباشير.

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويجب أن يكون الارتقاء بالقدمين معاً، ولكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل المحاولات.



حساب الدرجات:

تحتسب المسافة التي وثبها المختبر من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط. (29: 382 ، 383)

2- اختبار العدو 20 متر من البدء العالي

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات المستخدمة:

أرض مستوية، ساعة إيقاف وخط للبداية وآخر للنهاية المسافة بينهما 20 متر.

طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية، على أن يعطى المختبر محاولة واحدة فقط، ويجب أن ينادى الآذن بالبدء بالنداء التالي: خذ مكانك - استعد - أجرى.



حساب الدرجات:

يحتسب الزمن منذ إعطائه إشارة البدء، وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 10/1 ث.

(187 :29)

3- اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو 3×4.5 م

الغرض من الاختبار:

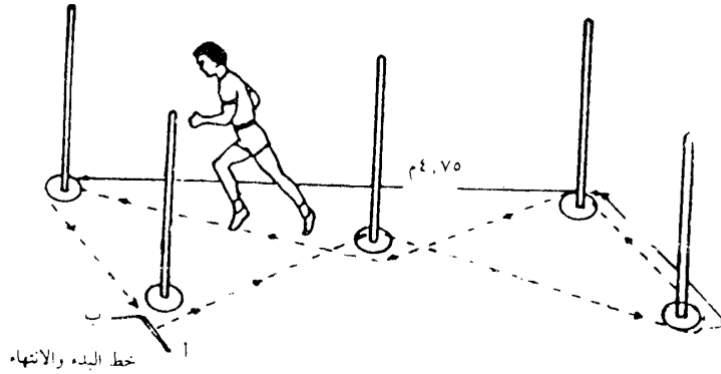
قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، عدد (5) قوائم، مساحة خالية.

طريقة الأداء:

يبدأ المختبر بالجري من عند خط البداية (أ) عند سماعه إشارة البدء، ليقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية، على أن يكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم، والذي يكون على شكل رقم (8)، ويعطى المختبر محاولة واحدة فقط.



حساب الدرجات:

يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 10/1 ثانية، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثالثة.

(29: 193 – 195)

4- اختبار باس Bass المعدل للتوازن الديناميكي

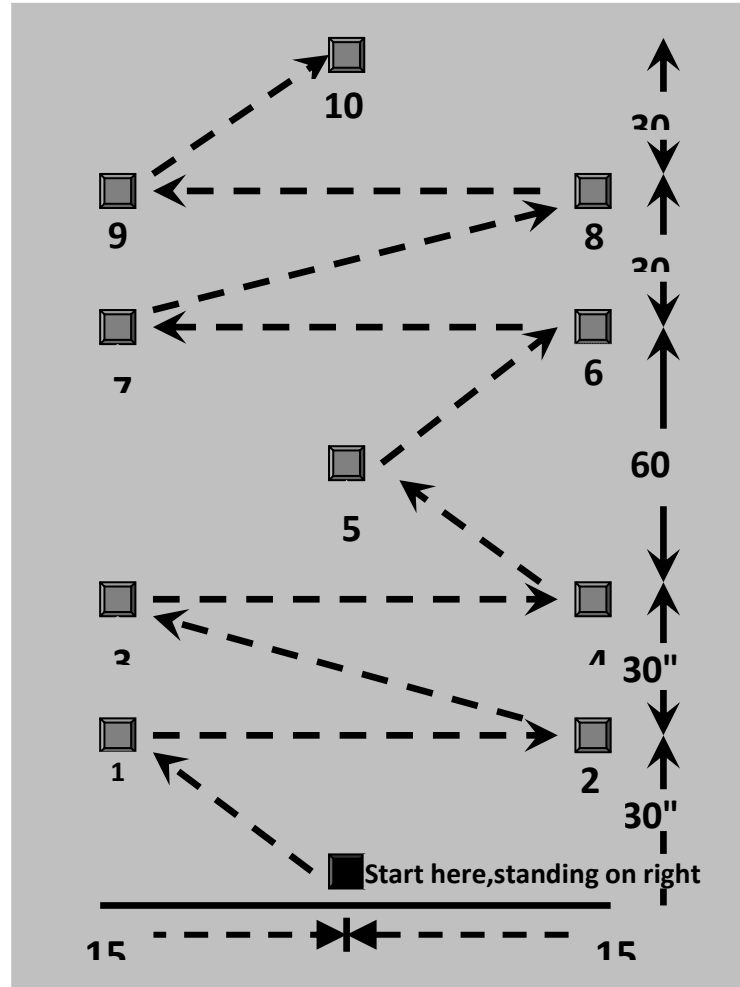
الغرض من الاختبار: قياس التوازن الديناميكي.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف.

- شريط قياس.

- أحد عشر (11) علامة مقاساتها (1 بوصة $\times$ 4/3 بوصة) مع تثبيتهم على الأرض كما في الشكل الموضح بالرسم.



مواصفات الأداء:

يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى، ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة تماماً بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول مدة ممكنة بعد أقصى خمس ثوان، ثم يقوم بالوثب إلى العلامة رقم (2) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بعد أقصى خمس ثوان وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدماً نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة، وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة.

التسجيل:

يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب، خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة، حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماماً، أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط، وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي 100 درجة.

العقوبات:

يمكن تصنيف الجزاءات على هذا الاختبار إلى نوعين، أحدهما يتعلق بأخطاء الهبوط على العلامات والثاني على أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط.

أولاً: أخطاء الهبوط على العلامات:

يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة والهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية:

- 1- الفشل في الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط.
- 2- لمس الأرض بالكعب أو بأي جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم.
- 3- الفشل في تغطية العلامة الموجودة على الأرض.

ثانياً: أخطاء التوازن:

إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التي سيلي ذكرها قبل استكمال فترة الثبات المقررة (خمس ثوان) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية:

1- لمس أي جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم.

2- تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن.

وفى حالة حدوث أي خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه، فبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر أداء الاختبار (يلى ذلك الوثب إلى العلامة التالية).

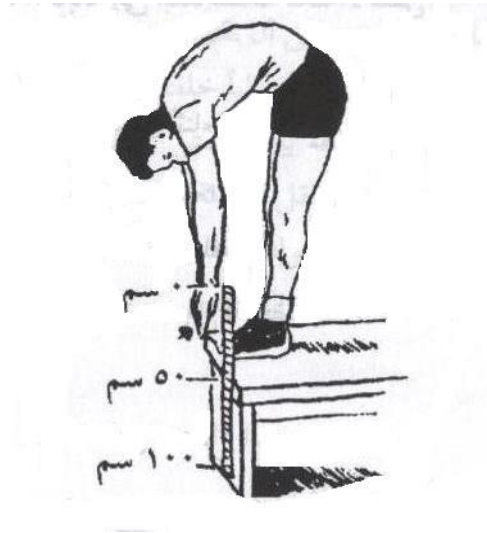
(29 : 454 - 456)

5- اختبار ثنى الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ.

الأدوات المستخدمة:

مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها (50) سم مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوى (1) سم، مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر.



مواصفات الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس الخشبي (المسطرة).



- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد.

طريقة التسجيل:

درجة المختبر هي أقصى نقطة يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثني الجذع أماماً أسفل. (29: 327 ، 328)

مرفق (2)

أسماء المحكمات لتقييم مستوى أداء مهارات الرقص الحديث

م	الاسم	الوظيفة
1	انتصار عبد العزيز	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
2	رانيا عزت عبد الحميد	أستاذ التعبير الحركي ورئيس قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - بنات - جامعة بورسعيد
3	منال سيد أحمد منصور	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

* تم ترتيب أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المحكمات وفقاً للحروف الأبجدية.



مرفق (3)
مقياس القيم الجمالية
إعداد/ أحمد يونس البجاري (2005)

عزيزتي التلميذة :

بين يديك مجموعة من الفقرات أرجو قراءة كل فقرة من فقرات المقياس وتحديد مدى انطباقها عليك وفق البدائل (أ - ب - ج)، والمطلوب قراءة كل فقرة بعناية ثم اختيار الإجابة المناسبة والمفضلة لك دون سواها وذلك بوضع علامة (X) داخل المربع المناسب مقابل الفقرة التي تراها تنطبق عليك.

مثال :

عندما أشاهد البرامج التلفزيونية أفضل:

أ- البرامج الفنية. (X)

ب- أفلام العنف. (X)

ج- لا يهمني نوع البرامج. (X)

شكراً على تعاونك الصادق معنا

الباحثة



تابع مرفق (3) فقرات المقياس

العبارات وبدائل الإجابة

1- إذا كان لدي وقت فراغ أقضيه في		
أ- سماع الموسيقى	ب- الجلوس على مقهى الإنترنت	ج- النوم
2- أتحدث مع صديقي		
أ- بصوت هادئ	ب- بصوت مرتفع	ج- كما أحب
3- يعجبني أن تكون حديقة المدرسة :		
أ- مليئة بالأزهار لأستمتع بمنظرها	ب- مليئة بالأزهار لأطفها	ج- بأي شكل من الأشكال
4- الدراسة المحببة إلى نفسي في :		
أ- الفن	ب- الرياضيات	ج- التاريخ
5- عندما أحضر احتفالاً أعتني :		
أ- بجمالية المكان	ب- بعدد الحضور	ج- بنوع الطعام
6- عندما يمر بجانبى شخص أعمى فاني :		
أ- أحاول مساعدته	ب- أنفج عليه	ج- أتجنبه
7- عندما أتناول طعامي يهمني :		
أ- تنظيم المائدة	ب- أصناف الطعام	ج- لا أهتم بشيء
8- عندما أتحدث بالتليفون :		
أ- أحرص على وقت المكالمة ونوعها	ب- أتكل بمواضيع عديدة	ج- لا أهتم بوقت المكالمة ونوعها
9- أتمنى أن تكون غرفتي :		
أ- مزينة بالنباتات الظلية	ب- مزدهمة بالأساس	ج- بأي شكل من الأشكال
10- عند زيارتي لمعرض الكتاب أعتني		
أ- بالكتب القيمة	ب- بالإصدارات الجديدة	ج- بأسعار الكتب
11- عندما أقابل مدرسي		
أ- أبتسم بوجهه	ب- أسلم عليه	ج- أتجاهله
12- إذا أخطأ صديقي:		
أ- أنصحه وأرشده	ب- أخبر الآخرين	ج- أتركه وشأنه
13- الصديق المحبب إلى نفسي:		
أ- ذو الشكل الوسيم	ب- الصادق	ج- القوى



تابع مرفق (3) فقرات المقياس

العبارات وبدائل الإجابة

14- عندما أشاهد البرامج التلفزيونية أفضل:		
أ- البرامج الفنية	ب- أفلام العنف.	ج- لا تهمني نوع البرامج.
15- يعجبني ان تكون مدرستي في:		
أ- مكان هادئ وجميل	ب- مكان مزدحم	ج- أي مكان
16- عندما أرى زميلي يدخن:		
أ- أنصح بترك التدخين	ب- أنتقده لقيامه بالتدخين	ج- أتركه وشأنه
17- عندما أجلس اي مكتبة المدرسة :		
أ- يلفت نظري الترتيب	ب- يلفت نظري عدد الكتب	ج- لا يلفت نظري شيء
18- أتمنى أن تكون علاقتي مع أصدقائي:		
أ- قائمة على المحبة	ب- هامشية	ج- قائمة على المنفعة
19- أفضل شراء الملابس:		
أ- الجميلة والأنيقة	ب- الباهظة الثمن	ج- رخيصة الثمن
20- عند تجوالي في ساحة المدرسة :		
أ- أرمي القمامة في سلة المهملات	ب- أرمي القمامة في ساحة المدرسة	ج- لا أبالي أين أرمي القمامة
21- عند عمل وسيلة تعليمية أعني في:		
أ- الجوانب الفنية	ب- الجوانب العلمية	ج- جوانب أخرى
22- عند زيارتي لأقاربي :		
أ- أطرق الباب وانتظر	ب- أطرق الباب وأدخل	ج- لا أطرق الباب وأدخل
23- عندما تسوء علاقتي مع صديقي		
أ- أعالج الأمر بلياقة	ب- أفشى أسرار	ج- أبتعد عنه
24- عندما يعاني صديقي من مشكلة		
أ- أساعده في حلها	ب- انشر المشكلة بين الأصدقاء	ج- لا أهتم بمشكلته
25- عندما أرى أصدقائي يتشاجرون		
أ- أتدخل لحل المشكلة	ب- أراقبهم وانتظر النتيجة	ج- لا علاقة لي بالمشكلة
26- أعتقد بأن جمال المظهر يعبر عن		
أ- جوهر الإنسان	ب- سطحية الإنسان	ج- أمور أخرى



تابع مرفق (3) فقرات المقياس

العبارات وبدائل الإجابة

27- عندما أخطأ بحق صديقي :		
أ- أجامله عندما أراه	ب- أنقبل عتابه.	ج- لا أبالي به.
28- يعجبني أن يكون فصلي:		
أ- نظيف ومرتب	ب- مزدحم بالطلاب	ج- بأي شكل من الأشكال
29- عندما أشتري كتابا أميل إلى:		
أ- لون الكتاب وشكله	ب- عنوان الكتاب	ج- مؤلف الكتاب
30- أفضل أن تكون علاقتي مع جاري:		
أ- مبنية على التعاون	ب- محددة ومتحفظة	ج- انتهازية لتحقيق رغباتي
31- يعجبني أن البس ساعة:		
أ- جميلة وأنيقة	ب- في يدي اليمنى	ج- أي ساعة
32- عندما ارتبط بموعد:		
أ- أحضر في الموعد	ب- أحضر بعد الموعد	ج- لا التزم بالموعد
33- يعجبني أن أرى سيارات الأجرة :		
أ- ذات لون جذاب	ب- تحمل إشارة الأجرة	ج- كيفما تكون
34- أرغب في قراءة الروايات التي:		
أ- فيها حس مرهف	ب- تتناول حياة الأدياء	ج- تقع في متناول اليد
35- عندما يكون صديقي نماما:		
أ- انصح بترك النميمة	ب- اتركه وشأنه	ج- أشاركه النميمة
36- عندما أذهب في رحلة مدرسية:		
أ- استمتع بجمال المناظر الطبيعية	ب- استمتع باللهو مع زملائي	ج- أبعد عن زملائي
37- عند حضوري مجلس للكبار:		
أ- أراعي آداب الحديث	ب- أشاركهم الحديث	ج- أتحذّر دون استئذان
38- عندما أطلب كتابا من زميلي:		
أ- أحافظ عليه	ب- أكتب عليه	ج- أمزق أوراقه
39- عندما يطلب مني رسم شئ		
أ- أرسم بدقة وعناية	ب- أرسم بسرعة	ج- أعتذر عن رسمه



تابع مرفق (3) فقرات المقياس

العبارات وبدائل الإجابة

40- عند سماعي بمرض صديقي		
أ- أزوره وأقدم له باقة ورد	ب- أسلم عليه عندما يأتي للمدرسة	ج- لا أهتم بمرضه
41- عند رمي جاري القمامة بالشارع		
أ- أقوم بتنظيف الشارع	ب- أنصح بعدم رمي القمامة	ج- لا أكره ذلك
42- عندما أوّمتن على شئ		
أ- أحافظ عليه	ب- أستخدمه	ج- لا أبالي به
43- أتمنى أن تحتوي المدرسة على		
أ- لوحات تزيين المدرسة	ب- ساحات للعب	ج- أماكن لجلوس الطلاب
44- عندما أقرأ كتابا		
أ- يعجبني الاسلوب الأدبي والفني	ب- يعجبني محتواة	ج- المهم القراءة
45- عندما أحضر مباراة لكرة القدم :		
أ- اهتم بجمال اللعبة	ب- أشجع الفريق القوي	ج- لا أشجع أحد
46- عندما أقابل صديقي:		
أ- أبادر بالتحية	ب- انتظر منه السلام	ج- لا أهتم به

مرفق (4)

اختبار الذكاء المصور

تعليمات

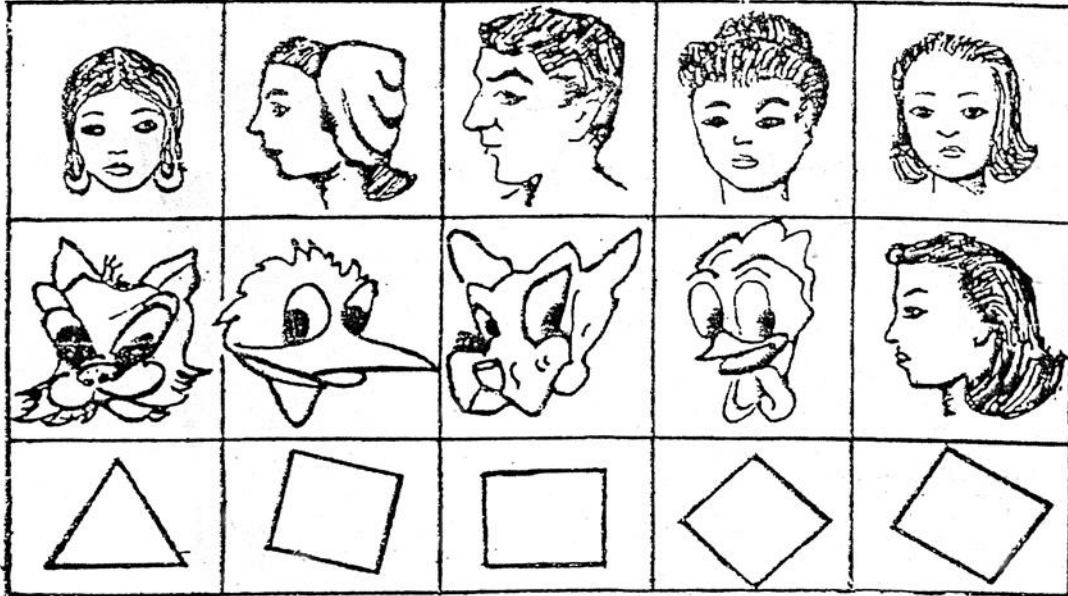
يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات أو الأشياء .

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور ، كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال ، أربعة منها متفقة أو متشابهة في أمر واحد أو أكثر وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (X) .

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى تتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية ، وضع عليه (X) .

هـ و ح ت ا



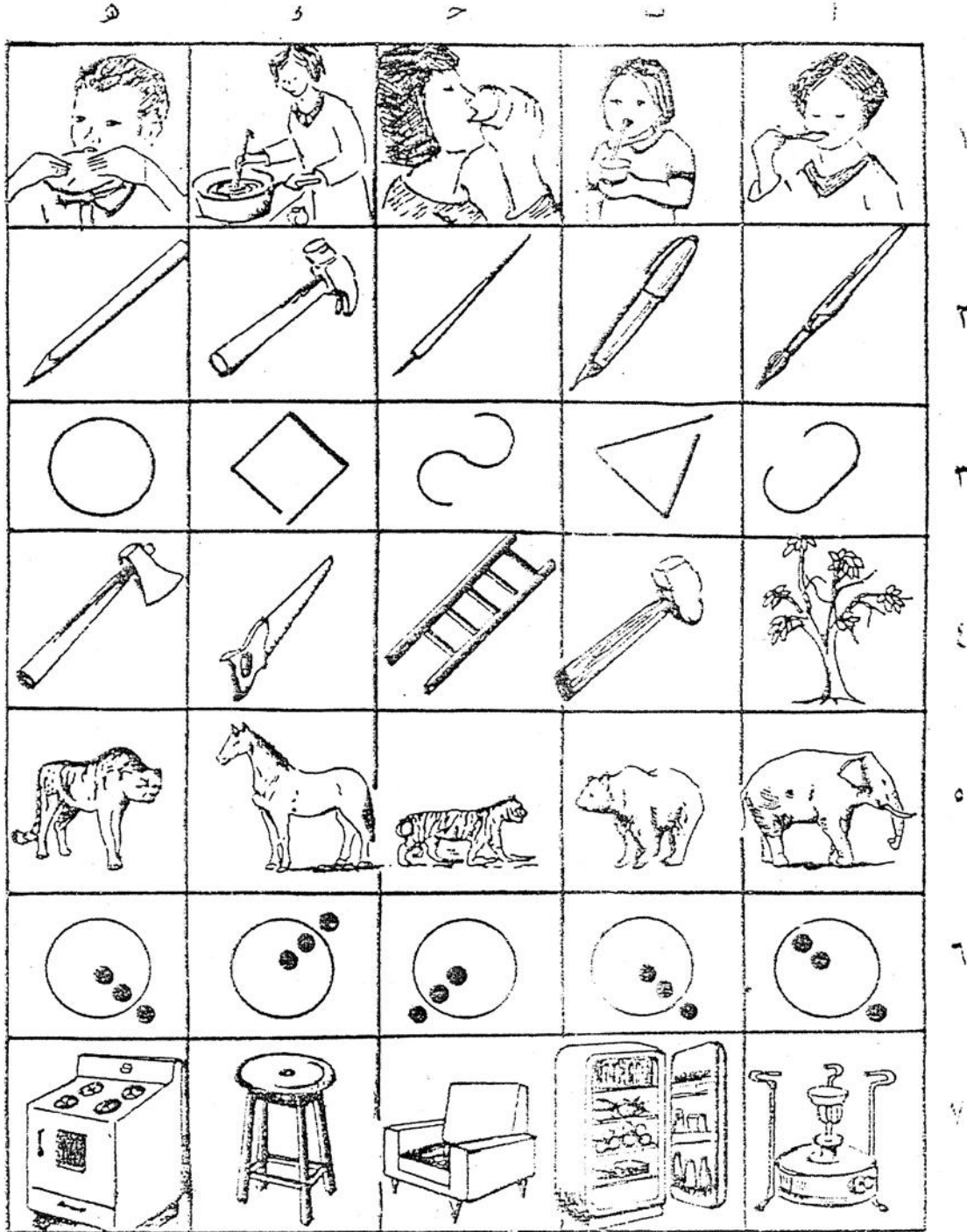
ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١) ؟

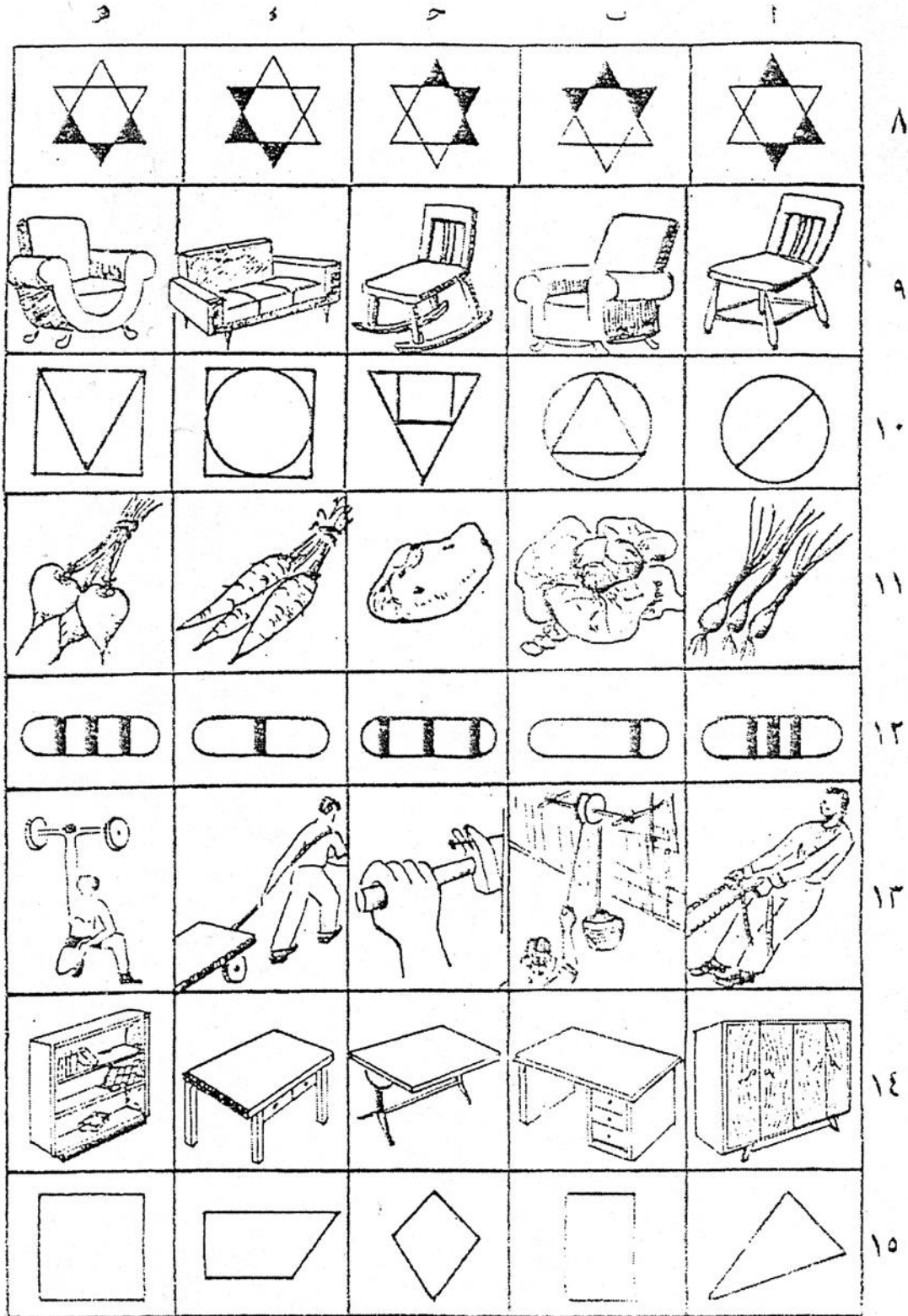
لاحظ أن كل الصور تعبر عن صورة دبلت ، أو سيدة ، ماعدا الصورة (ح)

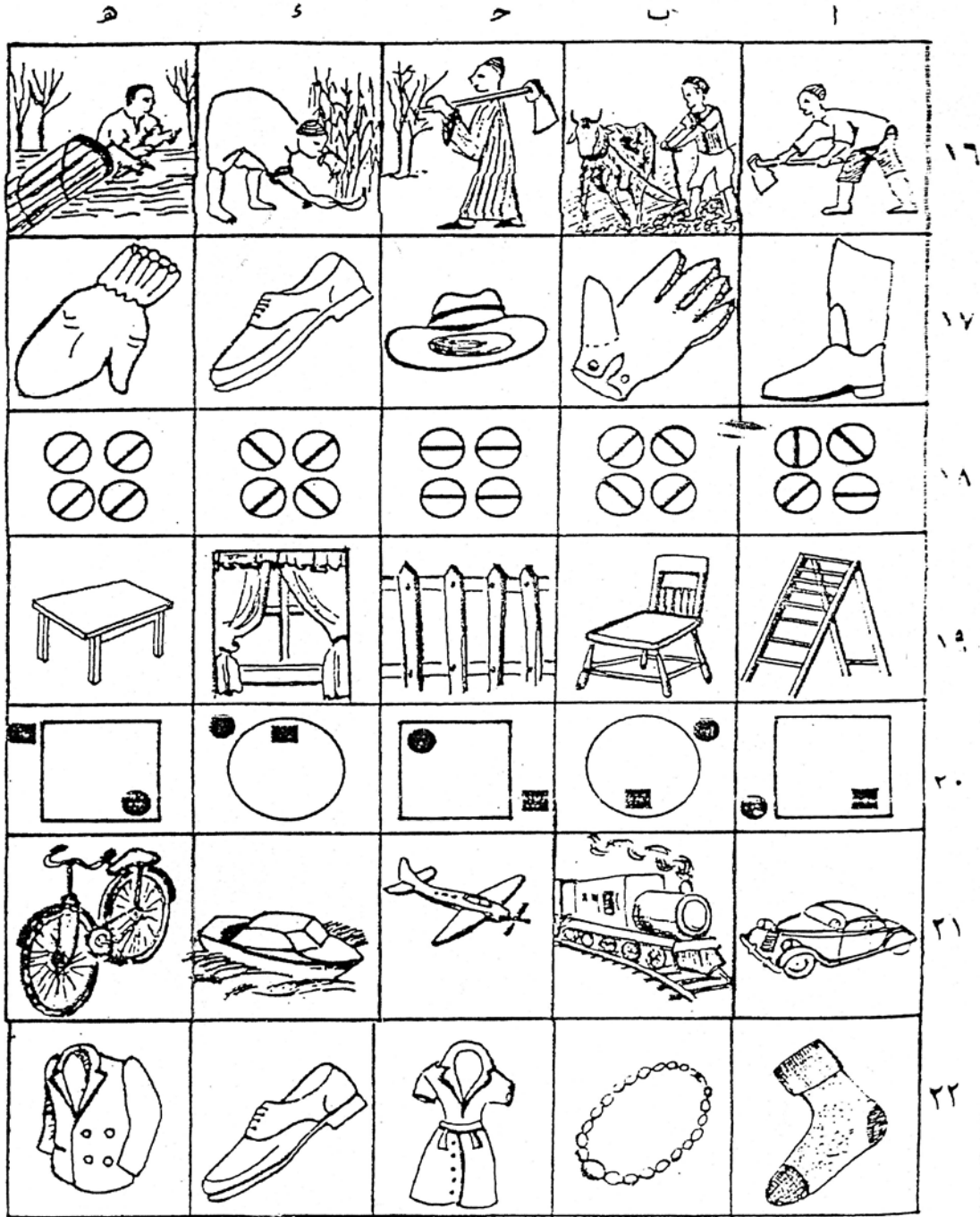
فهي تعبر عن رجل . ولذلك يجب أن تضع عليها علامة (X)

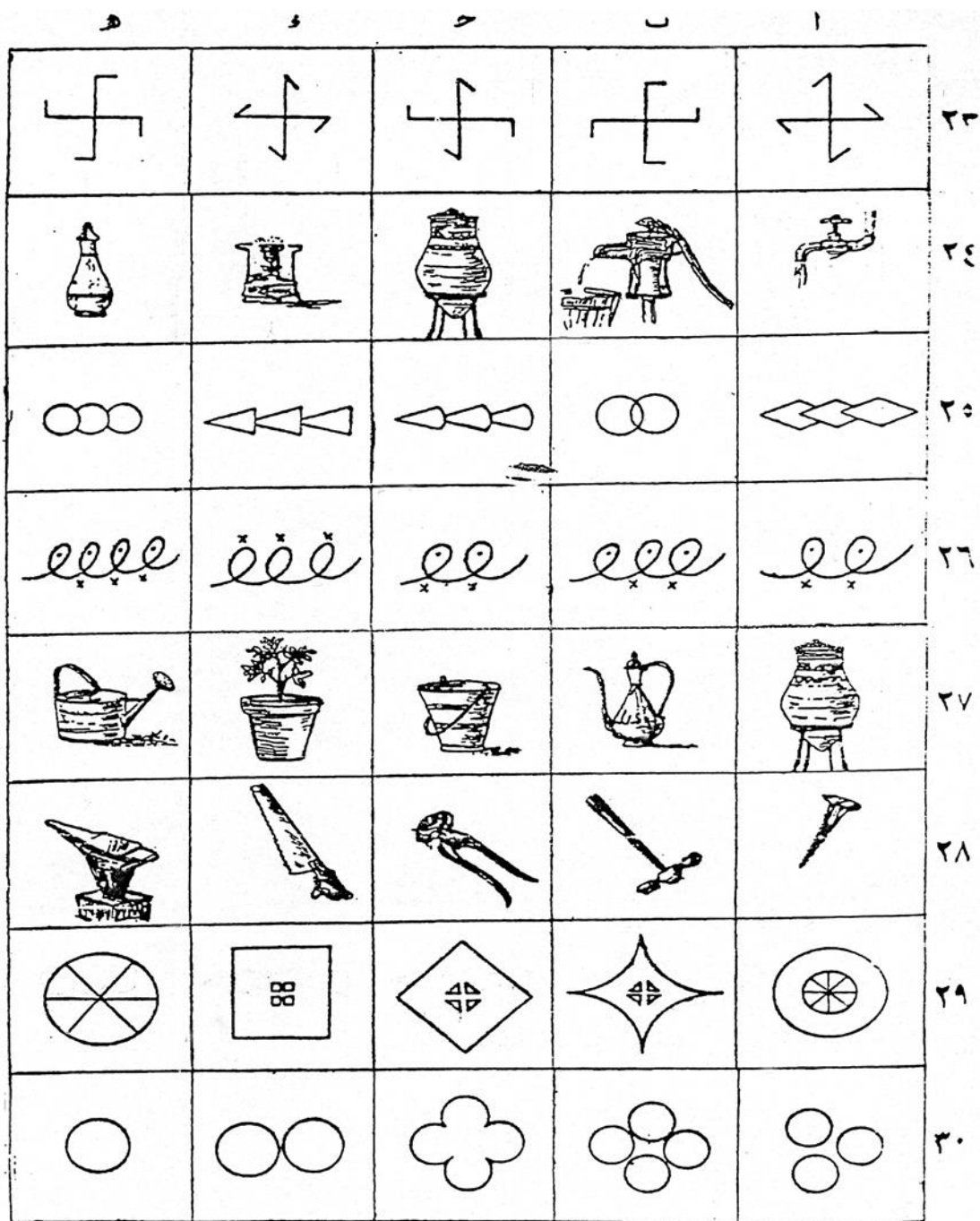
أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (ا) ، لماذا ؟

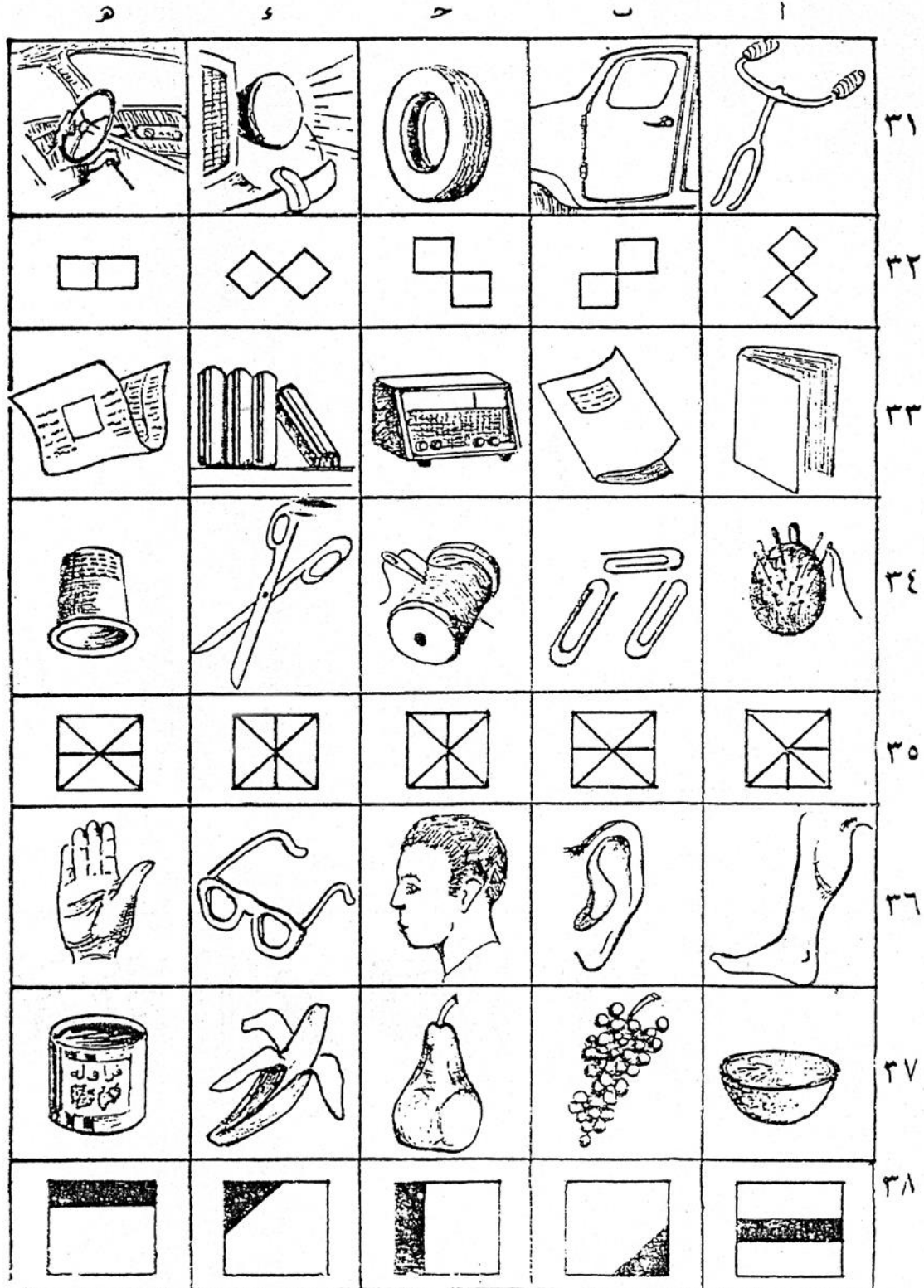
وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) ، لماذا ؟

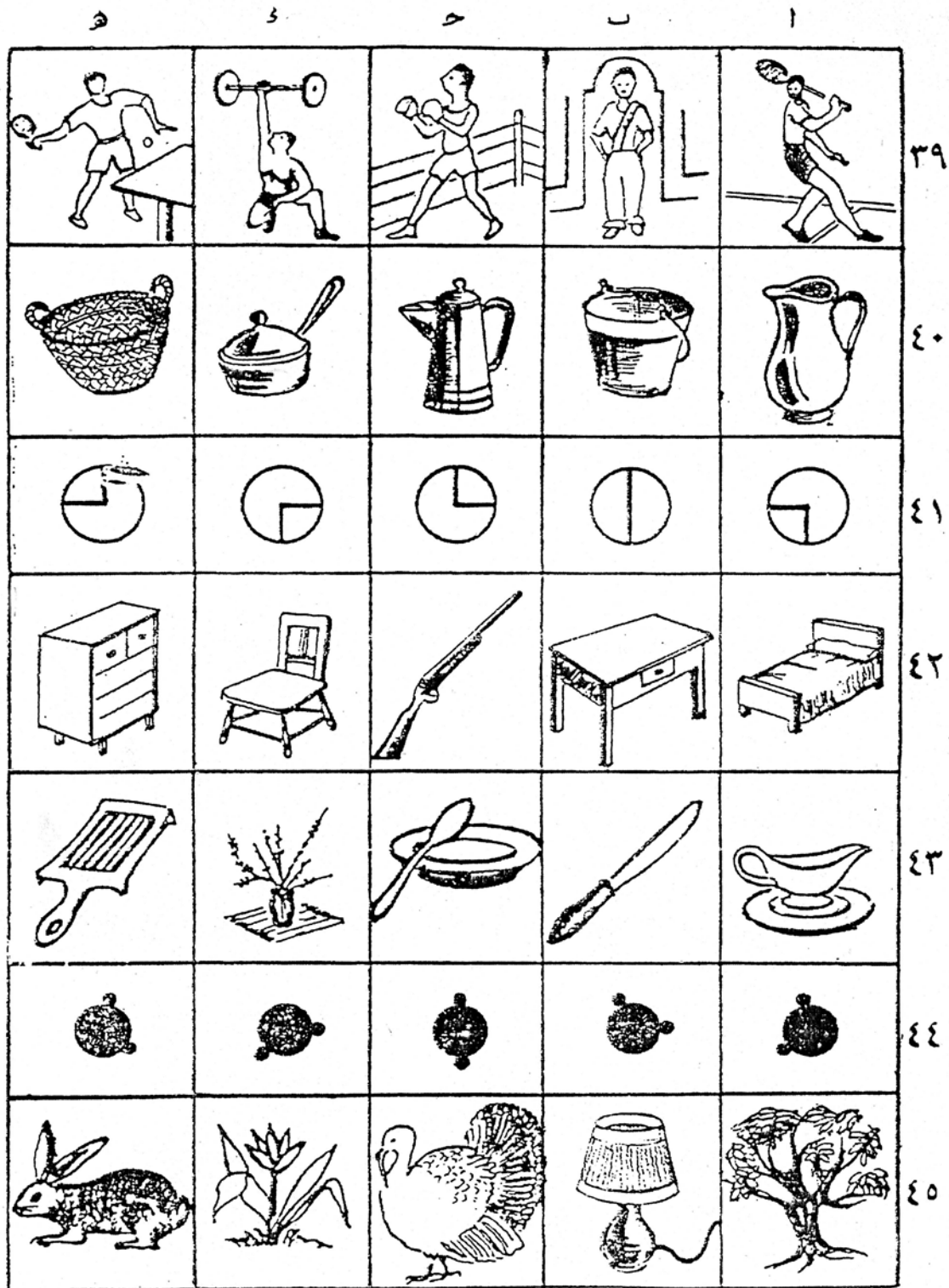


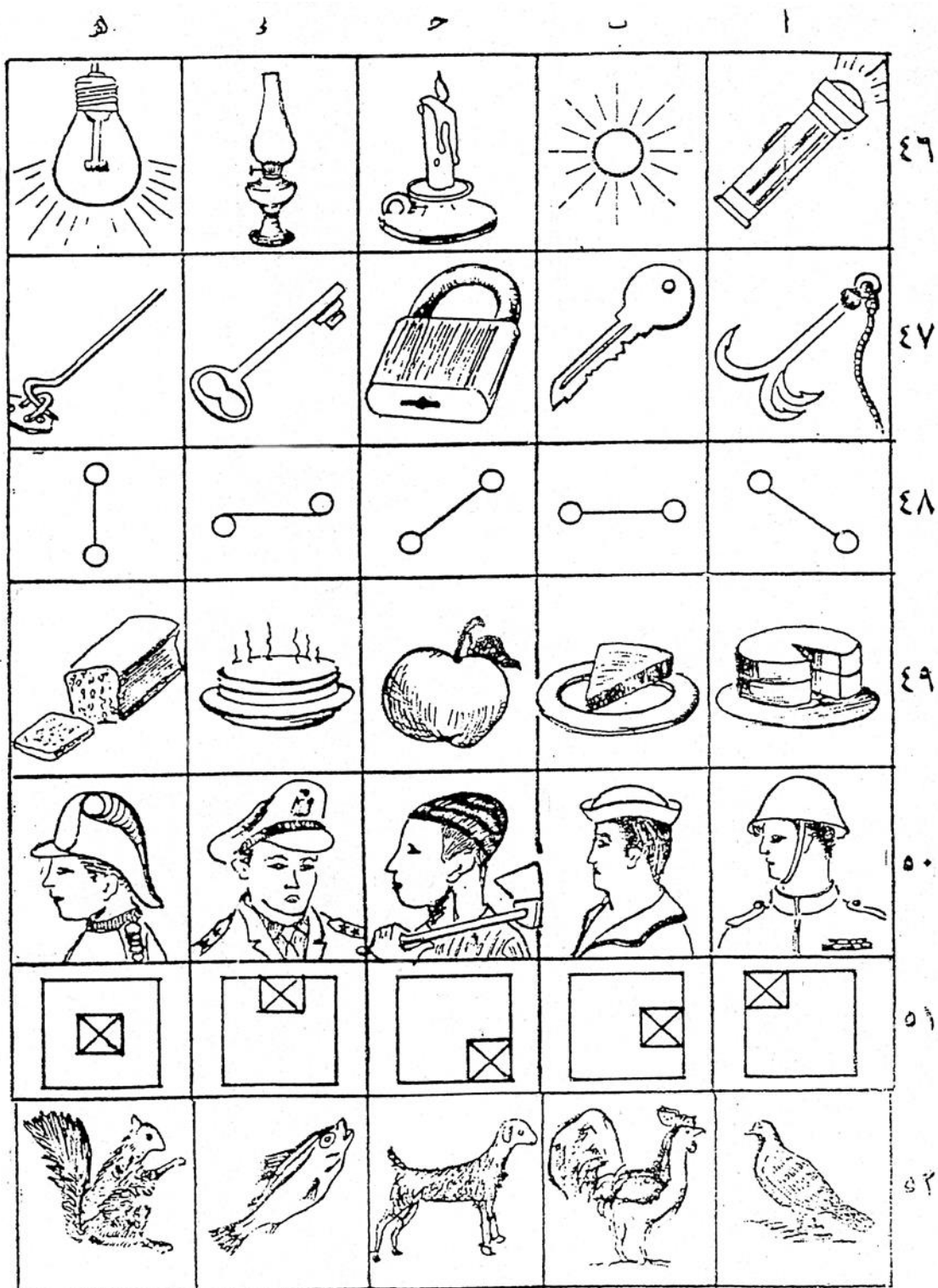


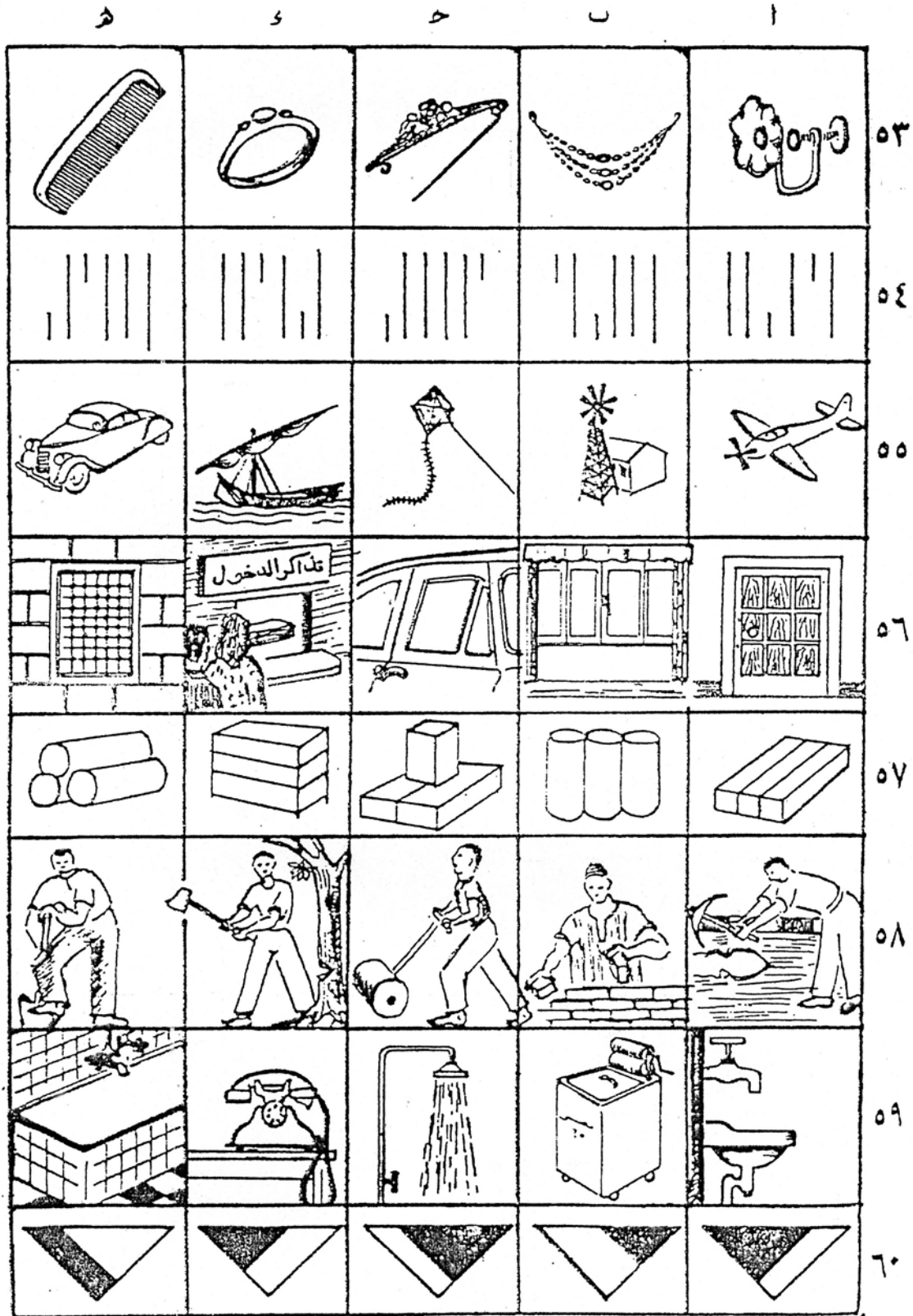














مرفق (5)
أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	أحمد عاشور	أستاذ ورئيس قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية الأسبق - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد
2	انتصار عبد العزيز	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
3	خالد ثابت	أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد
4	رانيا عزت	أستاذ التعبير الحركي ورئيس قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد
5	منال منصور	أستاذ التعبير الحركي بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقاً للحروف الأبجدية

مرفق (6)

محتوى البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني النشط (فكر - زوج - شارك)
لتعلم مهارات الرقص الحديث لأفراد المجموعة التجريبية

الأسبوع الأول

(الوحدة الأولى)

الهدف التعليمي : أن تؤدي التلميذات مهارة السقوط الجانبي بطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني : الارتقاء بالقيم الجمالية.(النظام - الالتزام بالمواعيد - تنسيق الألوان)

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	الأدوات
الأعمال الإدارية والإحماء	10ق	- أخذ الغياب. - المشي حول الصالة على أطراف الأصابع. - الجري في صالة التعبير الحركي. - الجري أماماً مع رفع الركبتين عالياً.	
والإعداد البدني	15ق	- (وقوف) الوثب بالقدمين معاً لمسافة (10م) والعودة. - (وقوف) العدو لمسافة (15م). - (رقاد) مد وثني الذراعين مع ثبات الوسط. - (وقوف) تبادل الطعن للجانب (يمين / يسار). - (وقوف) تبادل الطعن للأمام.	
الجزء الرئيسي والتطبيقي	60ق	- التمهيد : • تبدأ المعلمة بالحديث مع التلميذات عن خبراتهم السابقة عن مهارة السقوط الجانبي في الرقص الحديث. • تقسم التلميذات إلى مجموعات بحيث تضم كل مجموعة من (4 - 6) تلميذات. • تعرض الباحثة صور توضيحية ونماذج أدائية لمهارة السقوط الجانبي والنواحي الفنية لها وتقوم بشرح المهارة. تتبع المعلمة مع التلميذات خطوات استراتيجية (فكر - زوج - شارك). • الخطوة الأولى : التفكير :	



تعرض الباحثة مهارة السقوط الجانبي من خلال وسائط متعددة (صور - فيديو-...) وتوضح كيفية أداء مهارة السقوط الجانبي. ثم تقوم الباحثة بطرح سؤال على التلميذات : كيف يتم أداء مهارة السقوط الجانبي ؟		
---	--	--

تابع الأسبوع الأول

تابع (الوحدة الأولى)

الأدوات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	- الخطوة الثانية : المزاجية : يتم تكوين ثنائيات من التلميذات يتم من خلال ذلك التبادل المعرفي والمهاري بين الثنائي. ثم أداء الثنائي للأنشطة التطبيقية المحددة التي وضعتها الباحثة والخاصة بمهارة السقوط الجانبي في الرقص الحديث تنفيذ الواجبات الخاصة بمهارة السقوط الخلفي: 1- من الوقوف (الجانب الأيسر مواجه) أخذ خطوة بالرجل اليمني أماماً ونقل ثقل الجسم علي الرجل اليمني مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى وارتفاع الجسم عن الأرض للوصول لوضع الأرابيسك بالطيران مع فرد الرجل اليسرى خلفا في الهواء . 2- ملامسة الرجل اليمني للأرض وتثني الرجل اليسرى خلفا والنزول تدريجيا لملامسة الأرض للوصول الي الجلوس المتقاطع الرجل اليمني علي الرجل اليسرى والذراعين مفرودين خلفا ولأسفل بجانب المقعدة. 3- فرد الجسم للخلف للوصول إلي وضع الرقود علي الظهر والذراعين مفرودة جانبا بمحاذاة الكتفين واليدين علي سيف اليد. يكون دور الباحثة في هذه المرحلة المرور على الثنائيات لمتابعة تنفيذ الواجبات الخاصة بمهارة السقوط الجانبي والحوار والمناقشة بين التلميذات وتقديم التغذية الراجعة لهن وتصحيح الأداءات الخاطئة حسب الفروق الفردية بينهن. - الخطوة الثالثة : المشاركة : 1- يتشارك كل زوجين معاً في شكل رباعي ويتم تبادل الآراء المعرفية والداء المهاري لمهارة السقوط الجانبي للتوصل إلى الأداء المثل من خلال المجموعة الغير متجانسة، والتوصل	60ق	الجزء الرئيسي والتطبيقي



إلى أداء نموذج موحد للمجموعة، ثم تقوم الباحثة بالنداء على جميع المجموعات وتقوم بمشاهدة النموذج الخاص بكل مجموعة وتصحيح الأخطاء للنموذج المعروض.

تابع الأسبوع الأول تابع (الوحدة الأولى)

الأدوات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	2- تقوم الباحثة بعرض نموذج الأداء الأمثل لمهارة السقوط الجانبي أمام التلميذات لمقارنة أدائهن بالأداء الأمثل وتترك التلميذات لأداء المهارة بشكل نهائي. التقويم : تطلب الباحثة من كل تلميذة أداء نموذج لمهارة السقوط الجانبي أمام زملائها مع توضيح مستوى الأداء	60ق	الجزء الرئيسي والتطبيقي
	- أداء بعض المرجحات بالذراعين والرجلين. - أداء التحية والانصراف.	5ق	الجزء الختامي

مرفق (7)

نموذج لدرس تعليمي باستخدام الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة

الأسبوع السابع (الوحدة السابعة)

الهدف التعليمي : أن تؤدي التلميذات مهارة وثبة الفجوة بطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني : الارتقاء بالقيم الجمالية.(النظام - الالتزام بالمواعيد - تنسيق الألوان)

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	الأدوات
الأعمال الإدارية والإحماء	10ق	-أخذ الغياب. -المشي حول الصالة على أطراف الأصابع. - الجري في صالة التعبير الحركي. - الجري أماماً مع رفع الركبتين عالياً.	
والإعداد البدني	15ق	- (وقوف) الوثب بالقدمين معاً لمسافة (10م) والعودة. - (وقوف) العدو لمسافة (15م). - (رقود) مد وثني الذراعين مع ثبات الوسط. - (وقوف) تبادل الطعن للجانب (يمين / يسار). - (وقوف) تبادل الطعن للأمام.	
الجزء الرئيسي والتطبيقي	60ق	قامت الباحثة بالشرح اللفظي وأداء نموذج عملي لمهارة السقوط الدائري. النقاط الفنية لمهارة وثبة الفجوة : تتطلب مجهوداً كبيراً ومدى واسع في الهواء : 1- ينتقل فيها ثقل الجسم من الرجل الخلفة إلى الأمامية. 2- أثناء الطيران يرتفع مركز ثقل الجسم إلى أعلى بينما يحتفظ الجذع باستقامته. تنفيذ الواجبات الخاصة بمهارة وثبة الفجوة: 1- (الوقوف - الارجل جانبا فتح) تثبيت الرجلين علي الأرض ودوران الجسم يمينا نصف دورة والنزول تدريجيا للوصول للجلوس المتقاطع الرجل اليمني علي الرجل اليسرى. 2- فرد الرجل اليمني أماماً مع الدوران بالجسم للوصول الي وضع الجلوس الثتي أماماً وخلفاً وذلك بتثبيت القدم اليسرى علي الأرض وتغير الرجل من الناحية الوحشية للناحية الانسية والذراعين مفردة اسفل وبجانب الجسم وخلف المقعدة.	

تابع الأسبوع السابع
تابع (الوحدة السابعة)

الأدوات	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
	3- ثني الجذع جهة الرجل اليسرى الخلفية لأبعد نقطة علي الأرض مع فرد الذراعين أماماً لرسم دائرة مع الدوران بالجذع من الناحية اليسرى ثم أماماً ثم الناحية اليمنى ثم سقوط الجسم خلفاً علي الأرض وميل الجذع تجاه القدم اليسرى الخلفية والذراعين مفرودة اعلي الرأس علي شكل دائرة والذراع القريبة من الرجل اليسرى الخلفية ملاسة لها ليصبح الجسم علي شكل دائرة. 4- تصحيح الأخطاء من قبل الباحثة.	60ق	الجزء الرئيسي والتطبيقي
	- أداء بعض المرححات بالذراعين والرجلين. - أداء التحية والانصراف.	5ق	الجزء الختامي

مرفق (5)

نموذج لدرس تعليمي بإستخدام الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة

الزمن : 60 دقيقة

الهدف: تعلم مهارة وثبة الفجوة