

## المخرج النهائي ناتج عمل

### أعضاء ورش عمل

## تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات

### مادة التنس

رئيسة المشروع أ. د/ صفية حمدي عميدة الكلية

المدير التنفيذي للمشروع أ. د/ وفاء مفرج

عضو المشروع أ. د/ الفت هلال أستاذ كرة السلة

### أعضاء ورش عمل مشروع تطوير نظم تقويم الطلاب والامتحانات مادة كرة السلة :

مقررا 1. د / الفت أحمد مختار هلال

عضوا 1.م.د/ أميرة عزت البارودي

عضوا 1.م.د/ رشا مصطفى مبروك

عضوا م.د/ أميرة عبد الحمن شاهين

عضوا م.د/ أيمن يحيي عبد الله



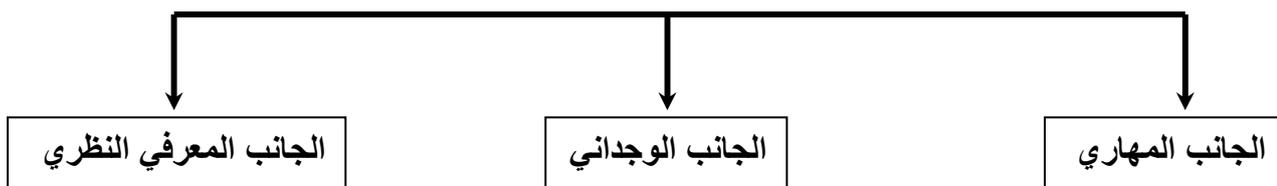
\* توزيع درجات مادة التنس (الفرقة الاولى )

الدرجة	محتويات الدرجة الكلية	م
١٥	أعمال سنة عملي .	١
٥	أعمال سنة نظري .	٢
٥	اختبار شفهي .	٣
١٥	اختبار تطبيقي نهائي .	٤
١٠	اختبار نظري نهائي .	٥
٥٠	<b>المجموع</b>	

- وهذا يحقق نسبة ( ٦٠ % ) عملي ، ( ٤٠ % ) نظري .

## تقسيم درجة أعمال السنة للفرقة الأولى

### (١٥) درجة عملي ، (٥) درجات نظري



<p>(٥) درجات ، بنسبة (٢٥%) من درجة أعمال السنة.</p>	<p>(١٠,٢٥) درجة ، بنسبة (٧,٥%) من درجة أعمال السنة.</p>	<p>(١٣,٧٥) درجة ، بنسبة (٦٧,٥%) من درجة أعمال السنة .</p>
<p><b>* ويتم تقييم الطالبة من خلال :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المشاركة الصفية، والمناقشات الشفهية. (١,٥) درجة.</li> <li>- إختبار موضوعي بالورقة والقلم (تحريري). (٢) درجة.</li> <li>- تكليفات دراسية أو أنشطة . (١,٥) درجة . على أن يقدم تكليفان (٧٥) درجة كل تكليف . وهناك مجموعة إعتبرات للتكليفات الدراسية وهي :</li> <li>١- أن تقوم الطالبة بتسليم التكليف في التوقيت المحدد وإعطاءها تغذية مرتدة ، ثم تقوم بالتصحيح وإعادته حتى يتم إعطاء الدرجة.</li> <li>٢- إعطاء نماذج سابقة للطالبات لكيفية إعداد الورقة الدراسية ، لتوفير الوقت والجهد ، وضمان الكتابة بأسلوب علمي.</li> <li>٣- أن تقوم الطالبة بتقديم وشرح التكليف المعد منها.</li> <li>٤- عند الإستعانة بالإنترنت لا بد من إعطاء الطالبات معلومات كافية عن كيفية الحصول على المعلومة ، وماهي المواقع الموثوق في صحة المعلومات الموجودة بها.</li> <li>٥- تصميم معايير لتقييم الطالبة في التكليف الدراسي.</li> <li>٦- إعلام الطالبات بالمعايير المحددة لتقييمهم منذ البداية قبل عمل التكليف الدراسي وقبل البدء في المناقشات والمشاركات الصفية.</li> </ul>	<p><b>ويتم تقييم الطالبة من خلال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- حضور الطالبة (١٠,٢٥) درجة،</li> <li>- الإلتزام بالزبي (١٠,٢٥) درجة.</li> <li>- مساعدة الزملاء. (١٠,٢٥) درجة.</li> <li>- آداب التعامل مع الآخرين. (١٠,٢٥) درجة. (أعضاء هيئة تدريس، طالبات، موظفين عمال).</li> <li>- جمع الأدوات وإحضارها وتسليمها. (١٠,٢٥) درجة.</li> </ul> <p><b>* ولتسهيل إعطاء الدرجة يجب توضيح مايلي :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- بالنسبة للحضور : الطالبة التي تتغيب أكثر من مرتين يخصم منها (١٠,٢٥) درجة ، والمتغيبه ثلاث مرات أو أكثر لا تحصل على درجات في هذا الجزء باستثناء التغيب لحضور البطولات أو عذر مقبول من إدارة الكلية بخطاب رسمي.</li> <li>٢- متابعة الطالبة أثناء المحاضرة في مساعدة الزملاء ، والطالبة المتعاونة تحصل على (١٠,٢٥) درجة ، والغير متعاونة لا تحصل على درجات في هذا الجزء.</li> <li>٣- جمع الادوات وإحضارها وإرجاعها من خلال تخصيص مرة لكل طالبة ذلك خلال الفصل الدراسي فإذا قامت بعملها على أكمل وجه تحصل على (١٠,٢٥) درجة ، وإذا كانت مقصرة ولم تقم بهذا العمل تحصل على (صفر).</li> </ol>	<p><b>* ويتم تقييم الطالبة من خلال:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- أختبارات فردية مقننة (٨,٧٥) درجة وتشمل :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• مقارنة الفرد بالآخرين. (٧,٥) درجة.</li> <li>• مقارنة الفرد بنفسه (نسبة التحسن) (١,٢٥) درجة.</li> </ul> </li> <li>٢- أختبارات مركبة لمجموعة من المهارات (٥,٠٠) درجات وتشمل:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• أختبار فردي مركب. (٣,٧٥) درجة.</li> <li>• أختبار ثنائي مركب بالمعرب (١,٢٥) درجة.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>توضيح لتقسيم الدرجة</b></p> <p><b>*مقارنة الفرد بالآخرين. (٧,٥) درجة.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- من خلال الإختبارات الفردية المقننة ويتم تطبيقها على خمس مهارات وهي :</li> <li>١- الضربة الارضية الامامية (١,٥) درجة.</li> <li>٢- الضربة الارضية الخلفية (١,٥) درجة.</li> <li>٣- الارسال (١,٥) درجة .</li> <li>٤- الضربة الطائرة (١,٥) درجة.</li> <li>٥- الضربة الساحقة الامامية (١,٥) درجة</li> </ul> <p><b>*مقارنة الفرد بنفسه. (١,٢٥) درجة.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الطالبة التي تحسن مستواها يتم إعطائها (١٠,٢٥) درجة عن كل مهارة بها نسبة تحسن ، على أن يطبق لكل طالبة ثلاث قياسات لكل مهارة خلال أعمال السنة .</li> </ul> <p><b>* الأختبارات المركبة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاختبار الفردي المركب (٣,٧٥) درجة ويتكون من خمس مهارات تحسب لكل مهارة (١٠,٧٥) درجة</li> <li>- الاختبار الثنائي المركب (١٠,٢٥) درجة من خلال لعب محاولتان تحسب أفضلهما .</li> <li>- المحاولة الاولى تبدأ اللاعبة (أ) بالارسال والمحاولة الثانية تبدأ اللاعبة(ب) بالارسال</li> <li>- وتسجل الدرجة على استمرار الاداء بما لا يقل عن (٤) ضربات متواصلة وتحسب الدرجة للاعبتان معا .</li> </ul>

أولاً- أختبارات فردية مقننة :

### اختبار سرعة اداء الضربة الأرضية الامامية

غرض الاختبار : قياس سرعة اداء الضربة الامامية

الادوات المستخدمة: مضرب تنس ، كرتين تنس ، حائط ارتفاعه ٤ متر وطولته ٤ متر ومرسوم عليته خط يبعد عن الارض (١,٠٧) م ، ويرسم فوقه خط على ارتفاع ٢متر ويرسم خط على الارض يبعد عن الحائط ٥ متر بطول ٤ متر.

وصف الاختبار : - يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يبعد ٥ متر عن الحائط

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر باسقاط الكرة على الارض ثم ضربها الى الحائط بعد ارتدادها من الارض

شروط الاختبار : - تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الامامى

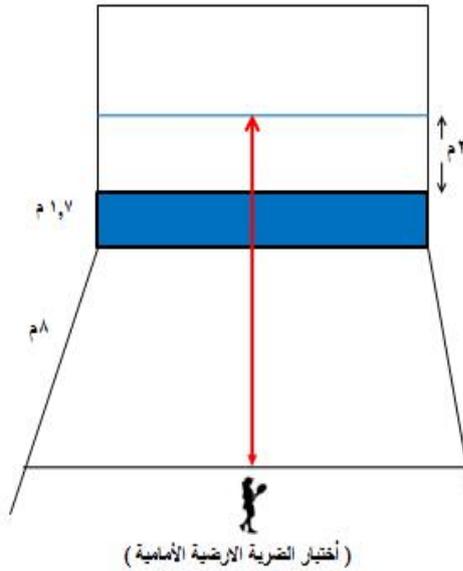
- لا تحتسب الضربة لدى دخول المختبر الخط الالمرة واحدة فقط

- كل كرة تلمس حافة خط الشبكة تعتبر صحيحة.

التسجيل :

- اعمال السنة : يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اداء عدد عشر ضربات صحيحة متواصلة .

- اخر العام : يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) مضاف اليها حساب عدد الضربات خلال ٣٠ ثانية (مسطرة معيارية) .



## اختبار سرعة اداء الضربة الأرضية الخلفية

غرض الاختبار : قياس سرعة اداء الضربة الخلفية

الادوات المستخدمة: مضرب تنس ، كرتين تنس ، حائط ارتفاعه ٤ متر وطول ٤ متر ومرسوم عليـة خط يبعد عن الارض (١,٠٧) متر، ويرسم فوقه خط على ارتفاع ٢ متر ، ويرسم خط على الارض يبعد عن الحائط ٥ متر بطول ٤ متر .

وصف الاختبار : - يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يبعد ٥ متر عن الحائط

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر باسقاط الكرة على الارض ثم ضربها الى الحائط بعد ارتدادها من الارض

شروط الاختبار : - تؤدى جميع الضربات بوجة المضرب الخلفى

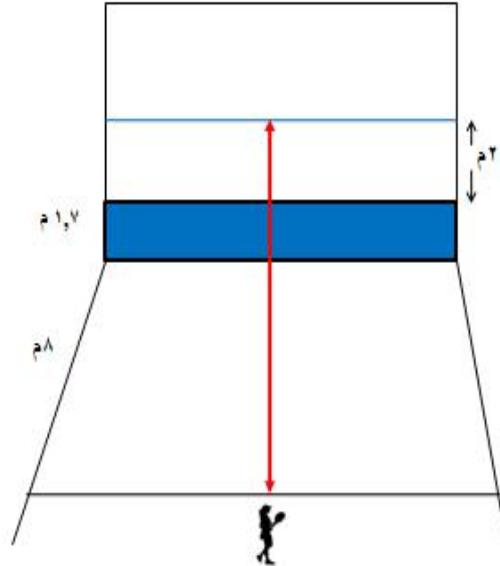
- لا تحسب الضربة لدى دخول المختبر الخط اللمرة واحدة فقط

- كل كرة تلمس حافة خط الشبكة تعتبر صحيحة.

التسجيل :

- اعمال السنة : يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اداء عدد عشر ضربات صحيحة متواصلة .

- اخر العام : يقيم المختبر فى محددات الاداء(استمارة الملاحظة) مضاف اليها حساب عددالضربات خلال ٣٠ ثانية (مسطرة معيارية) .



( اختبار الضربة الأرضية الخلفية )

## اختبار دقة الارسال

غرض الاختبار : قياس دقة الارسال

الادوات المستخدمة: مضرب تنس ، ٨ كرات تنس

وصف الاختبار : - يقف المختبر خلف خط البداية من مكان الارسال

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بأداء الارسال

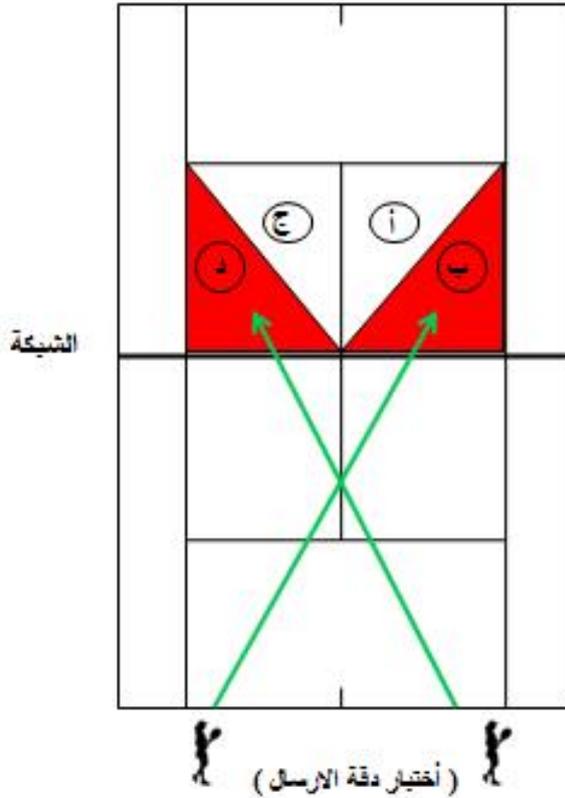
شروط الاختبار : - تؤدى وحدات الاختبار من مكاني الارسال الايمن واليسر .

- تؤدى جميع المحاولات بصورة متتالية .

التسجيل :

- اعمال السنة : يقوم المختبر بأداء كرتين فى كل منطقة من منطقتى الارسال اليمنى واليسرى .  
يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اداء الارسال الافضل بكل منطقة .

- اخر العام : يقوم المختبر بأداء ارسالين فى كل منطقة من المناطق الاربعة المحددة بالشكل  
يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اداء الارسال الافضل فى كل منطقة .



## اختبار سرعة اداء الضربة الطائرة

غرض الاختبار : قياس سرعة اداء الضربة الطائرة

الادوات المستخدمة : حائط ارتفاعه ٣ متر،- ساعة ايقاف ، مضرب تنس، كرات تنس ( ١٢ - ١٥ ) كرة.

وصف الاختبار:- يخطط الحائط وفقا لما هو مبين بالشكل .

- يرسم خط علي الحائط بلون ابيض خطا موازيا للارض و علي ارتفاع (١,٠٧) متر.

- يرسم خط البدء علي بعد ٤ متر من الحائط و بطول ٤ متر .

- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه مضرب تنس و عدد ٢ كرة .

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر باسقاط الكرة علي الارض ومع ارتدادها يقوم المختبر بضربها عند ارتفاع ٣ قدم من الارض تقريبا و باتجاه الحائط .

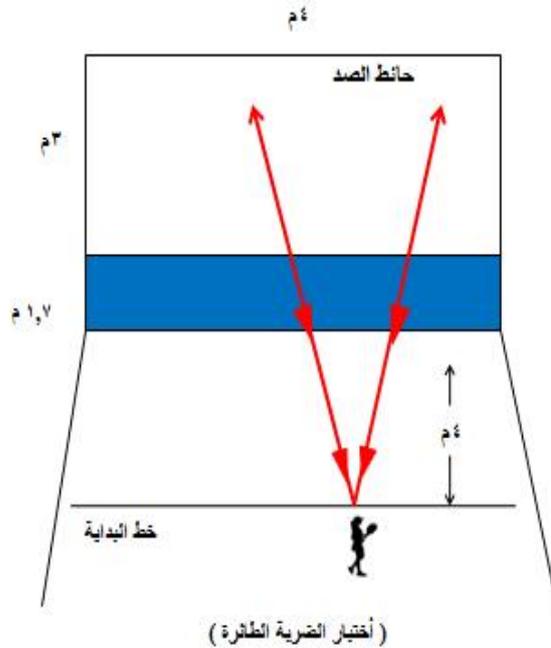
- يستمر ضرب الكرة في الحائط دون سقوطها علي الارض بوجه المضرب الامامي .

شروط الاختبار:- اذا خرجت الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار يمكن استخدام كرة اخري وذلك باسقاط الكرة علي الارض ثم ضربها بالحائط.

- كل كرة تلمس حافة خط الشبكة تعتبر صحيحة.

التسجيل:- اعمال السنة : يقيم المختبر في محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اداء عدد عشر ضربات صحيحة متواصلة .

- اخر العام : يقيم المختبر في محددات الاداء (استمارة الملاحظة) مضاف اليها حساب عدد الضربات خلال ٢٠ ثانية (مسطرة معيارية).



## اختبار سرعة اداء الضربة الساحقة

غرض الاختبار: قياس سرعة اداء الضربة الساحقة.

الادوات المستخدمة: مضرب تنس - ٥ كرات تنس - حائط ابعاده (٣×٤) متر- ساعة ايقاف

وصف الاختبار: :- يخطط الحائط وفقا لما هو مبين بالشكل .

- يرسم خط علي الحائط بلون ابيض خطا موازيا للارض وعلي ارتفاع (١,٠٧) متر.

- يقف المختبر خلف خط يبعد عن الحائط ٤ متر بطول ٤ متر .

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بضرب الكرة في الحائط ثم ترتد من الارض

بضربة ساحقة وتصبح علي شكل دورة الحائط ثم الارض ثم المضرب

شروط الاختبار: - يعطي للمختبر محاولة قبل بدء الاختبار .

- لاتحسب المحاولة في حالة دخول المختبر داخل الخط المرسوم علي الارض.

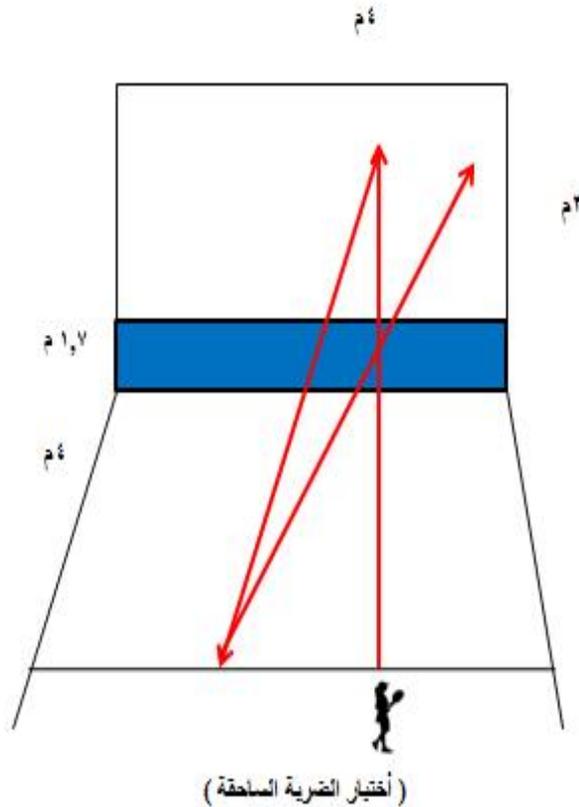
التسجيل:

- اعمال السنة:-: يقيم المختبر في محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اداء عدد عشر

ضربات صحيحة متواصلة .

- اخر العام : يقيم المختبر في محددات الاداء (استمارة الملاحظة) مضاف اليها

حساب عدد الضربات خلال ٢٠ ثانية (مسطرة معيارية).



## توزيع درجة الإختبار الفردي المقنن للفرقة الأولى

درجة أعمال السنة ( ٧,٥ درجة )	درجة آخر العام ( ١٠ درجات )	المهارات
١,٥ درجة	٢ درجة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإرسال.</li> <li>• الضربة الأرضية الامامية.</li> <li>• الضربة الأرضية الخلفية.</li> <li>• الضربة الساحقة الامامية.</li> <li>• الضربة الطائرة.</li> </ul>
١,٥ درجة	٢ درجة	
٧,٥ درجات	١٠ درجات	المجموع

\*ملاحظات على حساب الدرجة في الإختبارات الفردية المقننة المستخدمة:

### أولاً: في أعمال السنة

- يتم حساب (١,٥) درجة لكل اختبار موزعة على ست محددات لكل محدد (٠,٢٥) درجة
- ماعدا اختبار الإرسال تم توزيع الدرجة لعدد (٤) محددات فقط لكل محدد ربع درجة اضافة الى نصف درجة موزعة على التوجيه الصحيح لمنطقتي الإرسال لكل منطقة (٠,٢٥) درجة

### ثانياً: آخر العام

- يتم حساب (١,٥) درجة لكل اختبار موزعة على ست محددات لكل محدد (٠,٢٥) درجة
- ويحسب (٠,٥) درجة لطريقة حساب الاختبار (عدد تكرارات) بعد بناء مسطرة معيارية
- يصبح المجموع الكلي للدرجة (٢) لكل اختبار .
- ماعدا اختبار الإرسال تم توزيع الدرجة لعدد (٤) محددات فقط لكل محدد ربع درجة اضافة الى درجة موزعة على التوجيه الصحيح للإرسال (إضافة منطقتين للتوجيه داخل كل من منطقتي الإرسال ليصبح عدد مناطق التوجيه اربعة بدلا من اثنين) و يحسب (٠,٢٥) درجة لكل منطقة .











## ثانيا الإختبارات المركبة :

\* تم توزيع المهارات المرتبطة بالمنهج داخل الإختبار الفردي المركب ، والإختبار الثنائي المركب

كما يلي :

● الإختبار الفردي المركب و يشمل بالترتيب مهارات :

- ١- الأرسال.
- ٢- الضربة الأرضية الامامية.
- ٣- الضربة الأرضية الخلفية.
- ٤- الضربة الساحقة الامامية.
- ٥- الضربة الطائرة.

● الإختبار الثنائي المركب و يشمل مهارات :

- ١- الأرسال.
- ٢- الضربة الأرضية الامامية.
- ٣- الضربة الأرضية الخلفية.
- ٤- الضربة الساحقة الامامية.
- ٥- الضربة الطائرة.

## \* الاختبار الفردي المركب للفرقة الأولى

### \* شرح الإختبار :

غرض الاختبار : قياس المقدرة للاداء المتواصل للمهارات .

الادوات المستخدمة : ٢ مضرب تنس - ١٠ كرات تنس - ملعب - جهاز قاذف كرات التنس

وصف الاختبار:- . - تقف الطالبة خلف خط الارسال (أ) ومعها كرتان ويوضع جهاز قاذف كرات التنس

(أويقف المحاضر) عند آخر مناطق الارسال فى نصف الملعب الاخر ومعة (٨) كرات

- تقوم الطالبة بأداء الارسال من خلف الخط (أ) والتحرك استعدادا لاستقبال الكرة .

- عند ملامسة الكرة الارض يقوم جهاز قاذف كرات التنس (أويقف المحاضر) برمى

الكرة الى الطالبة تجاة :-

١ - خارج كتفها الايمن لتقوم باداء الضربة الارضية الامامية.

٢ - خارج كتفها الايسر لتقوم باداء الضربة الارضية الخلفية.

٣ - تتحرك الطالبة فى اتجاة الشبكة ويقوم جهاز قاذف كرات التنس أوالمحاضر برمى الكرة بقوس على فوق كتف الطالبة الايمن التى تقوم بأداء مهارة الضربة الساحقة الامامية.

٤ - تتقدم الطالبة قرب الشبكة ويقوم جهاز قاذف كرات التنس أوالمحاضر برمى الكرة فى اتجاة الكتف الايمن ولأعلى حتى تقوم الطالبة بأداء مهارة الضربة الطائرة.

- تؤدى المحاولة الثانية ولكن بأداء الارسال من خلف خط الارسال (ب).

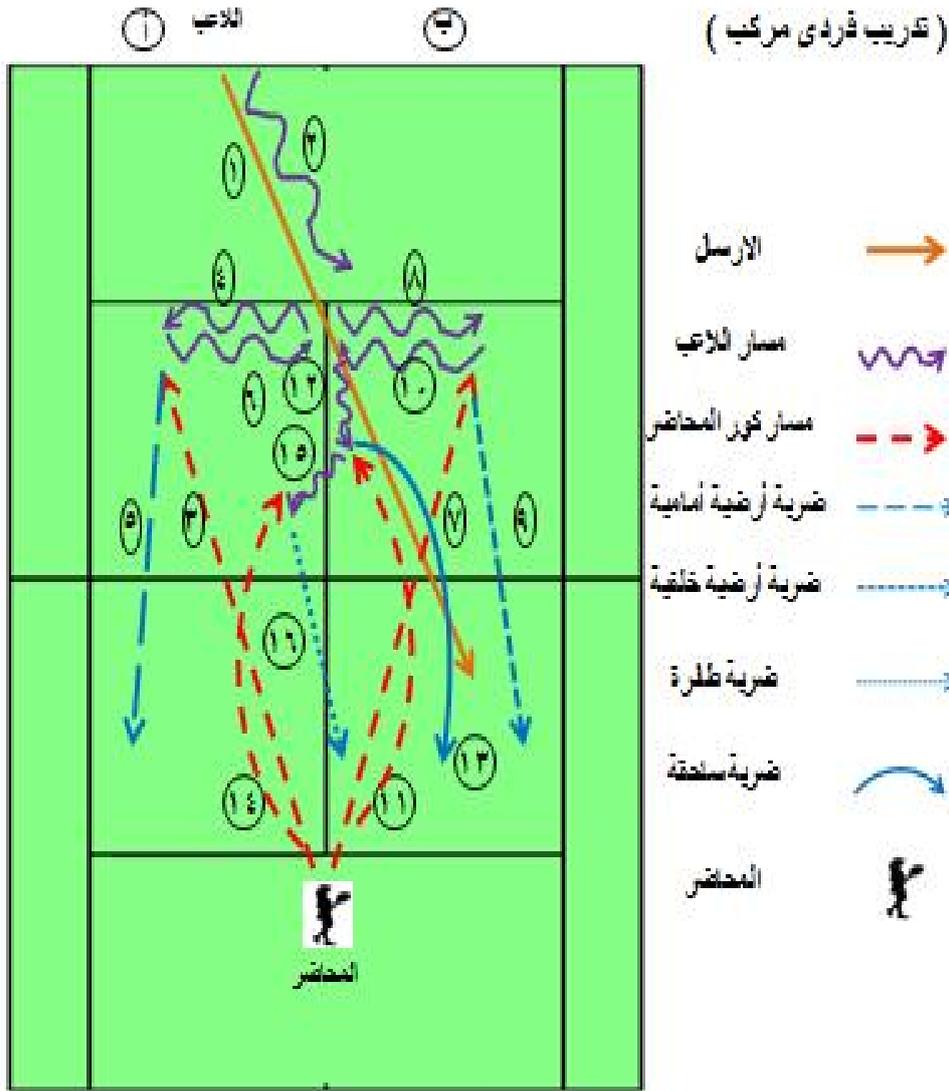
التسجيل :

اعمال السنة: يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال ثلاث محددات لكل مهارة

اخر العام : يقيم المختبر فى محددات الاداء (استمارة الملاحظة) خلال اربع محددات لكل مهارة

## صور لجهاز مدفع الكور فى التنس





توزيع درجة الإختبار الفردي المركب للفرقة الأولى

درجة آخر العام ( ٥ درجات )	درجة أعمال السنة ( ٣,٧٥ درجة )	المهارات
درجة ١	درجة ٠,٧٥	• الارسال.
درجة ١	درجة ٠,٧٥	• الضربة الارضية الامامية.
درجة ١	درجة ٠,٧٥	• الضربة الارضية الخلفية.
درجة ١	درجة ٠,٧٥	• الضربة الساحة الامامية.
درجة ١	درجة ٠,٧٥	• الضربة الطائفة.
٥ درجات	٣,٧٥ درجات	المجموع











## \* الاختبار الثنائي المركب للفرقة الأولى

### \* شرح الإختبار :

- الاختبار المركب الثنائي بالملعب (١،٢٥) درجة من خلال لعب محاولتان
- المحاولة الاولى تبدأ اللاعبة (أ) بالارسال والمحاولة الثانية تبدأ اللاعبة (ب) بالارسال
- تسجل (٠،٢٥) درجة للارسال الصحيح
- وتسجل الدرجة على استمرار الاداء بما لا يقل عن (٤) ضربات (٠،٢٥) درجة لكل ضربة
- وتحسب الدرجة للاعبتان معا
- لا يتم التقيد بعد اداء الارسال بترتيب اداء باقى المهارات
- يطبق الاختبار الثنائي المركب (١،٢٥) درجة فى اعمال السنة ولا يطبق فى نهاية العام

الدرجة	العدد	المحاولة	الإسم
		المحاولة الاولى	
		المحاولة الثانية	

### \* ملحوظة للاهتمام بـ :

- يتم تصوير الاداء المثالى للاختبارات الفردية المقننة ، والاختبار الفردى المركب ، الاختبار الثنائى المركب ، ويتم عمل قرص مدمج ( C.D ) يمكن لإعضاء هيئة التدريس والطالبات الاستعانة به.
- إضافة ( إختبارات الفرقة الاولى ، ونماذج لاسئلة وأجوبة ، والقانون الخاص بمهارات ومنهج الفرقة الاولى ) فى الكتاب المنهجي للفرقة الاولى .

## \* تقسيم درجة الجانب المعرفى النظرى : ( ٥ درجات )

### التكليفات الدراسية : ( ١,٥ درجات )

يقوم المحاضر بأعداد تعليمات مكتوبة خاصة بالتكليف الدراسى المطلوب من الطالبة، وتوزيعها على الطالبات قبل إعداد التكليف مما يساهم فى تقييم التكليف الدراسى بشكل موضوعى بناء على التعليمات .

التكليف الاول ٠,٧٥ درجة :

إعداد CD باستخدام الشبكة الدولية للحاسب الألى وباستخدام مراجع التنس فى :

النموذج المثالى لاداء للمهارات الحركية الاساسية وادوات واجهزة مساعدة فالتدريب البدنى والتعليم المهارى بـ :

اختيار مهارة وكتابة تعريفها وإستخدامها ، وتحليل الاداء الفنى للمهارة، وكيفية تنميتها والاستعانة بمراجع لا تقل عن ( ٥ ) مراجع بالاضافة للكتاب المنهجى مع الاستعانة بتقديم صور للمهارة ورسم للتدريبات بالإستعانة بإستخدام الشبكة الدولية للحاسب الألى .

التكليف الثانى ٠,٧٥ درجة :

إعداد CD باستخدام الشبكة الدولية للحاسب الالى فى :

شرح القانون من قبل الطالبات فى شكل مباريات عن طريق مواقف العب.

### معايير المشاركة الصفية والمناقشات الشفهية : ( ١,٥ درجات )

١. المبادرة بالمشاركة وابداء الرأى والتفاعل الايجابى فى المحاضرة طريقة حساب الدرجة :-

من ٦ مبادرات فيما فوق خلال المحاضرات ---- ( ٠,٥ ) درجة

من ٢- ٤ مبادرات خلال المحاضرات ---- ( ٠,٢٥ )

لم تبادر أو تشارك فى المحاضرات ---- ( صفر )

٢. استخدام المصطلحات العلمية ، والتحدث بشكل واضح ومفهوم وعرضها للأفكار مرتبة ترتيب منطقى طريقة حساب الدرجة :-

من ٤ فيما فوق تستخدم المصطلحات العلمية خلال المحاضرات ---- ( ٠,٢٥ ) درجة

أقل من ٢ مرات خلال المحاضرات ---- ( صفر )

٣. ان تتساوى عدد الاسئلة لكل طالبة فى الشعبة على مدار الاسابيع التدريبية خلال الفصل الدراسى ، بحيث لا تقل عن ثلاث اسئلة لكل طالبة ، وكل اجابة صحيحة تحتسب ب ( ٠,٢٥ ) درجة ) وبالتالي الدرجة الكلية لهذا المعيار ( ٠,٧٥ ) درجة .

ملحوظة :-

يمكن استخدام هذه المعايير فى الاختبار الشفهى ولكن بدون معيار المبادرة بالمشاركة وابداء الرأى .

\* يقترح للإمتحان الشفوى لآخر العام ان يكون اخر محاضرة بالفصل الدراسى على ان يتم الامتحان لكل شعبتين بعضوين هيئة تدريس لناخذ الصفة القانونية للجنة.

### \* إختبار (تحريري) : ( ٢ درجات )





## المنهج النظرى للفرقة الاولى

(١) اللعبة : التعريف بها وأهدافها

(٢) تاريخ اللعبة : نشأة اللعبة - إنتشار اللعبة - ازدهار اللعبة .

(٣) متطلبات اللعبة :

\*اللياقة البدنية :

تدريبات بإستخدام الخطوط ( المضرب - الكرة - المضرب والكرة ) .

الاعداد البدنى العام .

الاعداد البدنى الخاص .

\* المهارات الحركية الاساسية :

(وضع الاستعداد - مسك المضرب - حركات القدمين - الضربة الارضية الامامية - الضربة

الارضية الخلفية - ضربة الارسال - الضربة الطائرة - الضربة الساحقة )

من خلال دراسة تفصيلية لجميع المهارات المقررة على الفرقة الأولى .

- تعريف المهارة ، واستخداماتها .

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة ، والتدريبات الخاصة بها .

- تحليل الاداء الفنى للمهارة .

- الخطوات التعليمية للمهارة . ( التدرج التعليمى )

- القانون المرتبط بتطبيق المهارة .

- تدريبات للارتقاء بالمهارة . ( فردية ، مركبة فردية ، مركبة ثنائية )

(٤) الاختبارات الخاصة بالمهارات المقررة .

(٥) بطولات التنس

(٦) مواد القانون المقررة على الفرقة الاولى .

(٧) المصطلحات المستخدمة فى اللعبة ( عربى - انجليزى )

(٨) التعرف على الادوات والاجهزة المساعدة فى تعليم وتدريب المهارات (شبكة المعلومات).

## برنامج التنس :

الفصل الدراسي يتكون من ( ١٤ ) إسبوع محاضرات يتم توزيع البرنامج التطبيقي كالاتي :-

المحاضرة الاسبوعية	المهارات التي سيتم تدريسها البرنامج التطبيقي خلال الاسبوع	الاختبارات التي سيتم تطبيقها	البرنامج النظري خلال الاسبوع	التكليفات الدراسية
الاسبوع الاول	- اعداد بدنى عام		- التعارف والتعريف بالكتاب المنهجي والمراجع ومواقع شبكة المعلومات التي يمكن الإستعانة بها - عرض ومناقشة توصيف المنهج	
الاسبوع الثاني	- اعداد بدنى عام وخاص - تدريس مسك المضرب - وقفة الاستعداد- حركات القدمين		- تاريخ اللعبة:(النشأة وانتشارها وازدهار اللعبة) - متطلبات اللعبة:الإعداد البدنى العام والخاص - شرح المهارات الاساسية ل (وقفة الاستعداد مسكة المضرب- حركات القدمين) - شرح القاعدة (١) من القانون	
الاسبوع الثالث	- اعداد بدنى عام وخاص - تدريبات إحساس بالملعب والمضرب والكرة.		- التعرف على انواع الضربات - شرح القانون من القاعدة (٢) - (٥).	التكليف الاول عمل CD يعرض النموذج المثالي لاداء للمهارات الحركية الاساسية وادوات واجهزة مساعدة فى التعليم والتدريب باستخدام شبكة المعلومات الدولية
الاسبوع الرابع	- اعداد بدنى عام وخاص. - تدريس الضربة الارضية	عرض اختبار مهارة	- شرح مهارة الضربة الارضية الامامية وإختبارها - شرح	

	القانون من القاعدة (٧،٦).	الضربة الارضية الامامية.	الامامية- تدريبات عليها باستخدام الحائط والملعب واللعب مع الزميل. - أداء اختبار مهارة الضربة الارضية الامامية.	
الاسبوع الخامس	- شرح مهارة الضربة الارضية الخلفية وإختبارها - شرح القانون من القاعدة (١٠،٩،٨٠) - امتحان شفوي علي ماتم شرحة في الاسابيع السابقة.	تطبيق اختبار مهارة الضربة الارضية الامامية عرض اختبار مهارة الضربة الارضية الخلفية	- اعداد بدنى عام وخاص - تطبيق اختبار مهارة الضربة الارضية الامامية - تدريس الضربة الارضية الخلفية- تدريبات عليها باستخدام الحائط والملعب واللعب مع الزميل. - أداء اختبار مهارة الضربة الارضية الخلفية.	
الاسبوع السادس	- شرح مهارة الارسال وإختبارها - شرح القانون من القاعدة (١٥،١٤،١٣،١٢،١١) - مراجعة علي ماسبق عن طريق استخدام الكمبيوتر.	تطبيق اختبار مهارة الضربة الارضية الخلفية.	- اعداد بدنى عام وخاص - تطبيق اختبار مهارة الضربة الارضية الخلفية - تدريس مهارة الارسال تدريبات عليها باستخدام الحائط والملعب .	
الاسبوع السابع	تقديم التكليف الأول من قبل الطالبات للتقييم	عرض اختبار مهارة الارسال	- اعداد بدنى خاص - تدريبات علي مهارة الارسال باستخدام الحائط والملعب . - تدريبات علي إستقبال الارسال بالضربة الارضية الامامية و الخلفية مع الزميلة بالملعب - أداء اختبار مهارة الارسال	
- عرض التكليف الأول ومناقشته - التكليف الثاني اعدادCDتوضيح ل نقاط القانون من خلال مواقف	- شرح مهارة الضربة الطائرة وإختبارها - امتحان شفوي علي ماتم شرحة في الاسابيع السابقة . - شرح القانون من القاعدة (٢٥،٢٤،٢٣،٢٦)	- تطبيق اختبار مهارة الارسال عرض اختبار مهارة الضربة الطائرة.	- اعداد بدنى خاص - تطبيق اختبار الارسال - تدريس مهارة الضربة الطائرة الامامية- تدريبات عليها باستخدام الحائط والملعب واللعب مع الزميل	الاسبوع الثامن

مباريات من الشبكة الدولية	- مناقشة التكاليف الأول		- أداء اختبار مهارة الضربة الطائرة. - تدريبات علي الارسال و إستقباله بالضربة الارضية الامامية أو الخلفية أو الطائرة في الملعب.	
- إستكمال عرض التكاليف الأول ومناقشته - التنبيه لإختبار شفوي لكل ماسبق.	- شرح مهارة الضربة الساحقة وإختبارها - شرح القانون من القاعدة ( ٢٩،٢٨،٢٧ ) - مناقشة التكاليف الأول	تطبيق اختبار مهارة الضربة الطائرة. عرض أختبار مهارة الضربة الساحقة	- اعداد بدني خاص - تطبيق اختبار مهارة الضربة الطائرة الامامية - تدريس مهارة الضربة الساحقة - تدريبات عليها باستخدام الحائط والملعب - أداء اختبار الضربة الساحقة. - تدريبات علي الارسال - الضربات الارضية الامامية والخلفية والطائرة مع الزميلة بالملعب .	الاسبوع التاسع
- التنبية بإجراء امتحان تحريري علي ما سبق الأسبوع بعد القادم.	- شرح الإختبار الفردي المركب - شرح القانون من القاعدة ( ٣٦:٣٠ ) . - اختبار شفوي لكل ماسبق.	تطبيق اختبار مهارة الضربة الساحقة تطبيق اختبارات الضربات الارضية الامامية والخلفية عرض الإختبار الفردي المركب.	- تطبيق اختبار مهارة الضربة الساحقة - تطبيق اختبارات الضربات الارضية الامامية والخلفية - أداء الإختبار الفردي المركب .	الاسبوع العاشر
- تقديم التكاليف الثاني من قبل الطالبات للتقييم	- شرح الإختبار الثنائي المركب - شرح قواعد اللعب الزوجي.	- تطبيق اختبارات ضربات الارسال و الساحقة والضربة الطائرة - أداء الإختبار الفردي المركب. - عرض الإختبار الثنائي المركب في الملعب.	- تطبيق اختبارات ضربات الارسال و الساحقة والضربه الطائرة - أداء الإختبار الفردي المركب. - أداء الإختبار الثنائي المركب .	الاسبوع الحادي عشر
- عرض التكاليف الثاني ومناقشته .	- امتحان تحريري	- تطبيق الإختبار الفردي المركب. - تطبيق الإختبار الثنائي المركب .	- تطبيق الإختبار الفردي المركب. - تطبيق الإختبار الثنائي المركب .	الاسبوع الثاني عشر

الإسبوع الثالث عشر	- تطبيق الإختبار الفردى المركب. - تطبيق الإختبار الثانى المركب .	- تطبيق الإختبار الفردى المركب. - تطبيق الإختبار الثانى المركب .	- مراجعة وتوضيح لبعض النقاط الخاصة بالاداءالفني للمهارات الاساسية من خلال رؤية الطالبات في الملعب - مناقشة التكليف الثاني	- إستكمال عرض التكليف الثانى ومناقشته
الإسبوع الرابع عشر	الإستعداد للإمتحان التطبيقي لآخر الفصل الدراسى			

### ملحوظة :-

\*فى بداية كل اسبوع يتم تنمية الاعداد البدنى الخاص بمهارات الاسبوع

\* كل إسبوع فى التطبيقى الخاص بتدريس أى مهارة يقابله فى النظرى تدريس :

- تعريف المهارة ، واستخداماتها .
- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة ، والتدريبات الخاصة بها .
- تحليل الاداء الفنى للمهارة .
- الخطوات التعليمية للمهارة . ( التدرج التعليمى )
- القانون المرتبط بتطبيق المهارة .
- تدريبات للارتقاء بالمهارة . سواء ( فردية ، مركبة فردية ، مركبة ثنائية )
- الاختبارات الخاصة بالمهارات المقررة .
- المصطلحات المستخدمة فى اللعبة ( عربى - انجلىزى )