

kuwait.net
ملتديات ياكويت



وزارة التربية

التربية البدنية

للمف السابع - بنات



المرحلة المتوسطة

الطبعة الأولى



التربية البدنية

للمف السابع - بنات



تأليف

أ- تهاني جاسم الهولي (رئيساً)

- أ- تغريد الحسن (عضواً) أ- مرفت علي مبروك (عضواً)
أ- خالدة الخليفة (عضواً) أ- نضال إسماعيل (عضواً)
أ- أشواق الشمالان (عضواً)

الطبعة الأولى

١٤٣١هـ

٢٠١٠ / ٢٠١١ م

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع المحوّل التربويّة والمنهاج
إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى ٢٠١٠ - ٢٠١١ م





صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافُ بْنُ عَبْدِ الْإِزِّزِ السُّعَيْدِ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ



المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
	المقدمة	١١
أولاً	مقرر التمرينات.	١٣
	محتوى مقرر التمرينات.	١٥
	تعريف التمرينات - أهمية التمرينات - الأوضاع الأخرى - أنواعه.	١٦
	الحركات الأساسية - الحجل - أهميته - أنواعه.	١٨
	الوثب - أهميته - أنواعه - تمرينات باستخدام الحبل - الحركات التي يمكن أدائها باستعمال الحبل.	
ثانياً	مقرر كرة السلة.	٢٣
	محتوى مقرر كرة السلة.	٢٥
	تعريف اللعبة - التمرير - أنواع التمرير - التصويب - أنواع التصويب.	٢٦
	الهجوم الخاطف - أنواع الهجوم الخاطف - المحاورة (التنطيط).	٢٨
	أنواع المحاورة - حركات القدمين - أنواع حركات القدمين.	
	قواعد اللعب.	٣٠
	- الملعب - السلطان - الكرة - الأرقام - وقت المباراة - بدء المباراة - إصابة الهدف.	



المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
ثالثاً	مقرر ألعاب القوى. محتوى مقرر ألعاب القوى. الخطوات الفنية لدفع الجلة - بعض قواعد دفع الجلة - المحاولات الفاشلة. الحواجز - المراحل الفنية - بعض قواعد قانون الحواجز. - التتابع بالطريقة اللا بصرية. منطقة التسليم والتسلم - عصا التتابع - بعض قواعد قانون التتابع. الوثب الثلاثي - الخطوات الفنية - بعض قواعد القانون للوثب الثلاثي - المحاولات الفاشلة.	٣٣ ٣٥ ٣٦ ٣٨ ٤٠ ٤٢
رابعاً	مقرر الجمباز. محتوى مقرر الجمباز. تعريف الجمباز - أنواع الجمباز - بعض الأجهزة المستخدمة في جمباز الموانع. قيم وفوائد الجمباز - الوقوف على الكتفين - الدحرجة الخشبية.	٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦
	المراجع	٤٨



المقدمة

الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم على خاتم الأنبياء والمرسلين
سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

إن الاهتمام الكبير الذي توليه وزارة التربية لمادة التربية البدنية هدفه الأساسي
بناء جيل قوي بأهداف أمنة.

وأن الألعاب الرياضية الجماعية والفردية لطالبات وزارة التربية تشكل الحجر
الأساسي لكل أنواع الرياضات المختلفة، لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداد
الإعداد الصحيح لممارسة كل أنواع الرياضة، ومن خلال التدريب على فعاليات هذه
الألعاب يمكننا تنمية القوة العضلية، التوافق العضلي العصبي، المرونة، الاتزان
والرشاقة إضافة إلى تحسين القوام، وكذلك استخدام كثير من الحركات والتمارين
لهذا الغرض، وكذلك تعمل على بناء الطالبات من الناحية العقلية والوجدانية
والاجتماعية والنفسية والخلقية.

وهذا الكتاب يعد مصدراً مساعداً للمعلمات ولزيادة فهم المهارات ضمن المقرر
لهذه المرحلة وكيفية المساعدة في تعليم هذه المهارات.

ولقد اعتمد على مصادر عديدة وكذلك خبرات عملية ونظرية من أجل أن
نصل إلى أحسن السبل للوصول إلى المستوى الجيد ورفع كفاءة الطالبات في هذه
الأنواع من المهارات الرياضية واللياقة البدنية.

وفي النهاية نأمل أن يسهم الكتاب في تطوير الألعاب الرياضية وتحقيق الهدف
المنشود.

المؤلفون



أولاً

مقرر التمرينات



محتوى مقرر التمرينات

م	الموضوع
١	تعريف التمرينات
٢	أهمية التمرينات
٣	الأوضاع الأخرى في التمرينات
٤	أنواعه
٥	الحركات الأساسية
٦	الحجل
٧	أهميته
٨	أنواعه
٩	الوثب
١٠	أهميته
١١	أنواعه
١٢	تمرينات باستخدام الحبل

تعريف التمرينات

هي الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية.

أهمية التمرينات

- ١- تتميز بعدم خطورتها .
- ٢- مناسبة لجميع الأعمار.
- ٣- تكسب القوام الجيد.
- ٤- تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- ٥- تكسب اللياقة البدنية.

تقسيم التمرينات

تنقسم التمرينات إلى أنواع مختلفة:

- ١- تنقسم التمرينات من حيث تأثيرها.
- ٢- تنقسم التمرينات من حيث أغراضها.
- ٣- تنقسم التمرينات من حيث مادتها.

الأوضاع الأخرى

هناك بعض الأوضاع الأخرى التي تستخدم في التمرينات البدنية والتي لا تقل أهمية عن الأوضاع الأساسية أو الأوضاع المشتقة.

أهمية الأوضاع الأخرى

- ١- تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين.
- ٢- تستخدم في التمرينات البدنية.
- ٣- تساهم في تنمية الصفات البدنية كالتحمل والرشاقة.

أنواع الأوضاع



وقوف على أربع شكل رقم (٢)



الجنو الأفقي شكل رقم (١)



الانبطاح المائل شكل رقم (٤)



الانبطاح المائل الأفقي شكل رقم (٣)



الانبطاح المائل الجانبي شكل رقم (٦)



الانبطاح المائل العالي شكل رقم (٥)



الانبطاح المائل العميق شكل رقم (٧)

الحركات الأساسية

وهي عبارة عن حركات فطرية متعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية (كاللشي، الجري، الوثب، الحجل، الدورانات، المرجحات وغيرها) وهي حركة معبرة وذات معنى ومن أمثلتها:

الحجل

هي حركة مركبة من الجري والوثب وهي تؤدي بتبادل القدمين أو على قدم واحدة شكل (٨).

أهميته

- ١- يعمل على تقوية عضلات الرجلين.
- ٢- إكساب الفرد الخفة والرشاقة.

أنواعه

- ١- الحجل في المكان بالقدمين.
- ٢- الحجل بالقدمين جانباً - أماماً - خلفاً.
- ٣- الحجل على قدم واحدة في المكان - أماماً - خلفاً - جانباً.
- ٤- الحجل الجانبي المتقاطع بالتبادل أماماً وخلفاً.
- ٥- الحجلة المستقيمة.
- ٦- الحجلة المائلة.
- ٧- حجل الكومات (حجلة الحصان).



الحجل شكل (٨)

الوثب

هو مجموعة من الأداء للحركات التي تتطلب مهارة فائقة، ويعتبر من أهم الأركان الأساسية، وتشتمل حركة الوثب على ٣ مراحل: هي: الارتقاء والطيران والهبوط شكل (٩).

أهميته

- ١- يهدف إلى تعليم وإكساب الجسم القدرة على الارتفاع لأعلى أو الأمام.
- ٢- يعمل على تقوية عضلات الرجلين.
- ٣- يساهم بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم.

أنواعه

- ١- الوثب في المكان (بالرجلين معاً - بـرجل واحدة).
- ٢- الوثب من الحركة وهي التي تؤدي بالارتقاء بـقدم والهبوط على القدم الأخرى.



الوثب شكل (٩)

تمريعات باءءءءام الءبل

الءبل: ٱءءبر من الأءواء الءى اسءءءمها الأءفال قءىماً فى العابهم، وهناك نوعان من الءبال.

- أ- ءبل مصنوع من المطاط.
- ب- ءبل مصنوع من ءبوط القطن أو الكءان.

أهمىءه

- ١- ٱساعء على إءقان الءركاء المرءبة من الءرى والوءب والءبل.
- ٢- ٱساعء على ءقوىة عضلاء الءراعىن والساقىن والفءء.
- ٣- ٱساعهم فى ءءسىن عمل الأجهزة الءاءلىة.
- ٤- ٱساعهم فى ءنمىة قوة الوءب وزىاءة ءءوافق العضلى العصبى.

الءركاء الءى ٱمكن أءاءها باءءعمال الءبل هى:

- ١- الوءب والءبل والءرى بالءبل. شكل (١١).
- ٢- المرءة وءوران الءبل. شكل (١٢).
- ٣- الءرمى واللقف. شكل (١٣).





الوثب. شكل (١١)



دوران الحبل. شكل (١٢)



رمي ولقف الحبل. شكل (١٣)



ثانياً

مقرر كرة السلة



محتوى مقرر كرة السلة

م	الموضوع
١	تعريف اللعبة
٢	التمرير
٣	أنواع التمرير
٤	التصويب
٥	أنواع التصويب
٦	الهجوم الخاطف
٧	أنواع الهجوم الخاطف
٨	المحاصرة (التنطيط)
٩	أنواع المحاصرة
١٠	حركات القدمين
١١	أنواع حركات القدمين
١٢	الملعب
١٣	السلتان
١٤	الكرة
١٥	الأرقام
١٦	وقت المباراة
١٧	بدء المباراة
١٨	إصابة الهدف

تعريف اللعبة

تُلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمس لاعبات، وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة وإصابة الهدف، حيث تقرر نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال المباراة.

التمرير

أنواع التمريرات

١- التمرير بيد واحدة. شكل (١٤).

٢- التمرير باليدين. شكل (١٥).

التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف

تستخدم في تمريرات المسافات الطويلة لتوصل الكرة للزميل. كما يكثر استخدامها في الهجوم السريع الخاطف.



شكل (١٥)



شكل (١٤)

التصويب

الغرض منه إصابة الهدف بعدد أكبر من الأهداف عن الفريق المنافس.
والفوز بالمباراة يعتمد على إجابة التصويب نحو الهدف.

أنواع التصويب

- ١- التصويبة السلمية (التصويب من الدخول السلة) شكل (١٦).
- ٢- التصويب من الثبات (منها التصويبة الحرة).
- ٣- التصويب من القفز (تؤدي من أماكن متفرقة ومناسبة لموقع اللاعب).



شكل (١٦)

الهجوم الخاطف

هو أكثر فاعلية و يبدأ بهجمة سريعة مرتدة باتجاه سلة الفريق المنافس، حيث تحدث بسرعة و بمجرد حصول الفريق المنافس على الكرة.

أنواع الهجوم الخاطف

- ١- الهجوم السريع المفاجئ.
- ٢- الهجوم الخاطف مع التصويبة السليمة، وهي التي تؤدي عقب المحاورة في اتجاه السلة أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة أثناء الجري.

المحاورة (التنطيط)

هي التحرك بتنطيط الكرة في أى اتجاه، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ و الأصابع و الرجلين و العين و الكرة. وهي أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة، وتدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين و بقية أجزاء الجسم. شكل (١٧).

أنواع المحاورة

- ١- المحاورة في المكان.
- ٢- المحاورة مع الجري.
- ٣- المحاورة مع تغيير الاتجاه.
- ٤- المحاورة مع تغيير السرعة.



شكل (١٧)

حركات القدمين

حركات القدمين من المهارات المهمة في لعبة كرة السلة، حيث تعتمد لاعبة السلة الممتازة على كيفية استخدام قدميها أحسن استخدام فتعرف كيف تخدم المناقصة. شكل رقم (١٨).

أنواع حركات القدمين

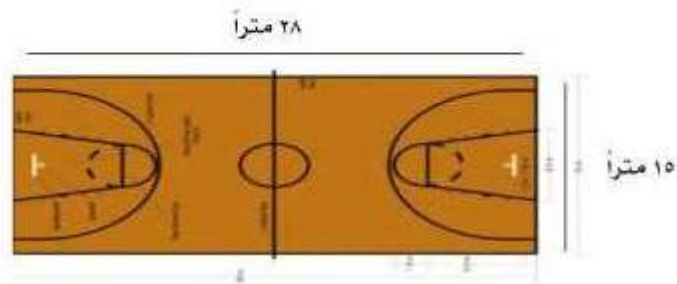
- ١- حركات القدمين الهجومية.
- ٢- حركات القدمين الدفاعية.



شكل (١٨)

قواعد اللعب

الملعب: ملعب كرة السلة عبارة عن سطح مستو صلب مستطيل الشكل خال من العوائق، طول الملعب (٢٨ متراً) عرضه (١٥ متراً) ويتم قياس هذه المسافات من داخل حافة خط الحدود.



السلة:

تتكونان من الحلقة والشبكتين.



الكرة:

تكون الكرة كاملة التكور، وتصنع من الجلد أو المطاط

أرقام اللاعبين:

يستخدم كل فريق الأرقام من (٤) إلى (١٥) ولا يجوز تكرار الأرقام في الفريق الواحد.

الفريق:

- ١- يتكون كل فريق بما لا يزيد عن عشر لاعبات، تكون أحدهن رئيساً للفريق.
- ٢- يجب أن يتواجد على أرض الملعب في الوقت المحدد للمباراة خمس لاعبات من كل فريق، ويمكن استبدال المتعلمات.

الأجهزة الفنية:

- ١- ساعة إيقاف.
- ٢- جهاز ٢٤ ثانية.
- ٣- الإشارات.
- ٤- لوحة التسجيل.
- ٥- إستمارة التسجيل.
- ٦- علامة أخطاء المتعلم.
- ٧- علامة الخطأ الفني.
- ٨- إشارات أخطاء الفريق.

وقت المباراة (زمن المباراة):

- ١- تتكون المباراة من أربع فترات كل فترة (١٠) دقائق، وبينها وقت راحة لمدة دقيقتين.
- ٢- هناك استراحة بين الشوطين لمدة (١٥) دقيقة.

الوقت المستقطع:

هو الوقت الذي تطلبه مديرية الفريق، أو مساعدتها من المسجل، بهدف إعطاء إرشادات وتعليمات للفريق.

يحق لكل فريق عدد (٢) وقت مستقطع في الشوط الأول ، وله الحق في (٣) أوقات مستقطعة خلال الشوط الثاني.

بدء المباراة:

يبدأ الحكم الأول المباراة بإجراء كرة القفز في الدائرة المركزية بين أي لاعبتين من الفريقين المتنافسين.

إصابة الهدف (متى تحتسب؟ وما قيمتها؟):

١- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة و هي في الملعب من داخل القوس وتسجل بنقطتين.

٢- تحتسب الإصابة نتيجة رمية حرة بنقطة واحدة.

٣- تحتسب الإصابة التي تسجل من خارج القوس بثلاث نقاط.

الفريق الفائز:

هو الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في سلة الفريق المنافس.

ثالثاً

مقرر ألعاب القوى



محتوى مقرر ألعاب القوى

م	الموضوع
١	الخطوات الفنية لدفع الكرة
٢	بعض قواعد دفع الكرة
٣	المحاولات الفاشلة
٤	الحوادث
٥	المراحل الفنية
٦	بعض قواعد قانون الحوادث
٧	التتابع بالطريقة اللا بصرية
٨	منطقة التسليم والتسلم
٩	عصا التتابع
١٠	بعض قواعد قانون التتابع
١١	الوثب الثلاثي
١٢	الخطوات الفنية
١٣	بعض قواعد القانون الثلاثي
١٤	المحاولات الفاشلة

دفع الجلة من الحركة

الجلسة:

عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس يبلغ وزنها ٤ كجم.

المراحل الفنية لدفع الجلة:

- ١- مسك الجلة وحملها.
- ٢- وقفة الاستعداد.
- ٣- التحفز والزحف.
- ٤- الوصول لوضع الدفع.
- ٥- الدفع والمتابعة وحفظ التوازن. شكل (١٩).



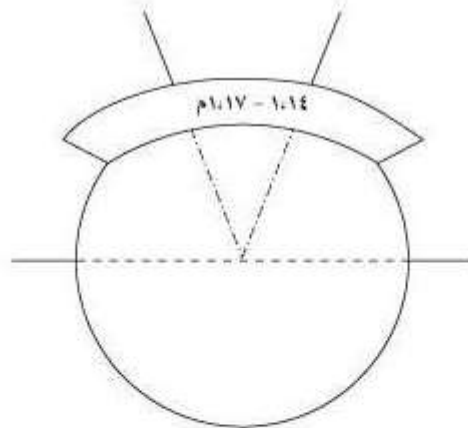
شكل (١٩)

بعض قواعد القانون الدولي لدفع الجلة

- ١- يتم ترتيب المتنافسات حسب القرعة.
- ٢- إذا كان عدد المتنافسات (ثمانية) أو أقل يمنح كل منهم ٦ محاولات، وإذا زاد عدد المتنافسات عن (ثمانية) تمنح اللاعب ٣ محاولات.

المحاولات الفاشلة:

- ١- خروج الجلة خارج مقطع الرمي. شكل (٢٠).
- ٢- لمس اللاعب الأرض خارج الدائرة.
- ٣- لمس اللاعب أعلى لوحة الإيقاف بأي جزء من جسمها.



شكل (٢٠)

الحواجز

يجمع هذا السباق بين العدو السريع والمستوى العالي للأداء الفني، بالإضافة إلى المرونة الكاملة في جميع أجزاء الجسم.

المراحل الفنية:

١- البدء.

٢- العدو إلى الحاجز الأول.

تخطي الحاجز وينقسم إلى:

أ- مرحلة تحضيرية. شكل (٢١).

ب- مرحلة الارتقاء.

ج- مرحلة التعدية. شكل (٢٢).

د- مرحلة الهبوط.

٤- الجري بين الحواجز.

٥- الجري إلى خط النهاية.



شكل (٢٢) مرحلة التعدية



شكل (٢١) المرحلة التحضيرية

بعض قواعد القانون الدولي للحواجز

- ١- يجب على المتسابقات الالتزام بالحارات المخصصة لهن .
- ٢- اجتياز المتسابقات للحواجز بطريقة صحيحة ، بتمرير القدمين فوق الحواجز دون إسقاطها عمداً .

التتابع ٤×٦٠م (بالطريقة اللابصرية)

يشترك في هذا السباق فريق متكامل يتكون من أربع لاعبات، تنهي كل منهن سباقها لتسلم زميلتها العصا حتى المتسابقة الرابعة لتنتهي السباق.



شكل (٢٣)

منطقة التسليم والتسلم:

منطقة محددة مساحتها ٢٠ متراً شكل (٢٣).

عصا التتابع:

تصنع عصا التتابع من الخشب الأملس أو المعدن طولها من ٢٨-٣٠ سم، ووزنها

٥٠ جرام.

بعض قواعد القانون الدولي للقتال

- ١- يتم ترتيب الفرق المشتركة في حارتهم بالقرعة.
- ٢- يجب على كل متسابقة الالتزام بحارتها حتى بعد تسليم العصا.
- ٣- لا يجوز تسليم وتسلم العصا قبل الدخول في منطقة التسليم والتسلم أو بعد الخروج منها.
- ٤- على اللاعب التي أسقطت العصا التقاطها وتسليمها مرة أخرى لزميلتها.

الوثب الثلاثي

الخطوات الفنية للوثب الثلاثي:

- ١- الاقتراب.
- ٢- الحجلة.
- ٣- الخطوة.
- ٤- الوثبة. شكل (٢٤).

بعض القواعد من القانون الدولي للوثب الثلاثي:

- ١- تقوم المنافسات بأداء محاولتين حسب الترتيب المسجل في ورقة التسجيل.
- ٢- يجب الارتقاء على لوحة الارتقاء بقدم واحدة.
- ٣- تحتسب للمتنافس مسافة أحسن محاولة من بين جميع محاولاتها.
- ٤- إذا لم يتجاوز عدد المتسابقات (ثمانية) تمنح لكل متسابقة ٦ محاولات.
- ٥- إذا زاد عدد المتسابقات عن (ثمانية) تمنح لكل متسابقة ٣ محاولات.

بعض القواعد من القانون الدولي للوثب الثلاثي:

- ١- الارتقاء خارج حدي لوحة الارتقاء.
- ٢- الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب.
- ٣- ترك أثر على لوحة الصلصال.



شكل (٢٤)

رابعاً

مقرر جمباز

محتوى مقرر الجميز

م	الموضوع
١	تعريف الجميز
٢	أنواع الجميز
٣	بعض الأجهزة المستخدمة في جميز الموانع
٤	قيم وفوائد الجميز
٥	الوقوف على الكتفين
٦	الدحرجة الخلفية

تعريف الجمباز

الجمباز هو أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء الحركات البدنية، يفرض الوصول باللاعب لأعلى قدراتها البدنية.

أنواع الجمباز

- ١- جمباز الألعاب
- ٢- جمباز الموانع
- ٣- جمباز الأجهزة
- ٤- جمباز البطولات

١/ جمباز الألعاب:

عبارة عن تمارين سهلة غير معقدة بسيطة غير مركبة تستخدم بها الأجهزة والأدوات الصغيرة بطريقة حرة للأطفال، وهي مناسبة للمرحلة السنية من ٣ إلى ٦ سنوات.

٢/ جمباز الموانع:

وهو من أهم أنواع الجمباز في كسب الفرد عناصر اللياقة البدنية، وهو وسيلة تهيئية لجمباز الأجهزة.

الأجهزة المستخدمة في جمباز الموانع

- ١- مقعد سويدي
- ٢- حبال التسلق
- ٣- مراتب
- ٤- كرة طبية
- ٥- سلم القفز
- ٦- مهر
- ٧- عارضة التوازن
- ٨- صندوق مقسم
- ٩- أطواق

٣/ جمباز الأجهزة:

يعتبر جمباز الأجهزة أساسياً لإعداد اللاعبين للبطولات والمنافسات، وهو المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمباز على اختلاف الأجهزة الأساسية من الناحية الفنية.

- أ- جهاز عارضة التوازن.
- ب- جهاز حصان القفز.
- ج- جهاز الحركات الأرضية.

مواصفات ومقاييس الأجهزة

أ- عارضة التوازن

طولها ٥م - عرضها ١٠سم - ارتفاعها ١م.



ب- المهر (للاشقات)

عرضه ٨٠سم - ارتفاعه ١م.



ج- يساط الحركات الأرضية

عبارة عن مربع ١٢م ١٢م.



٤/ جُمباز البطولات:

يمارس هذا النوع من البطولات الناشقات في البطولات المحلية الدولية والأولمبية وتؤدي المهارات بشكل جملة حركية.

قيم وفوائد الجُمباز

- ١- يقوي الجسم ويحافظ على كفاءة أجهزته المختلفة.
- ٢- ينمي التفكير ويتضح ذلك في التعاون الجهازين العضلي والعصبي.
- ٣- ينمي الأخلاق الحميدة.
- ٤- يساعد على تربية الجانب الحسي والجمالي من خلال الحركات المصاحبة للموسيقى.
- ٥- يساعد على تعليم النظام.

الوقوف على الكتفين

يعتبر من مهارات الجمباز التي تستخدم في الحركات الأرضية وتعتمد على قوة عضلات الذراعين والظهر والبطن. شكل (٢٥).



الوقوف على الكتفين المفردة. شكل (٢٦)



الوقوف على الكتفين المكونة شكل (٢٥)

الدحرجة الخلفية

من المهارات الأساسية في لعبة الجمباز، فهي من مجموعة الدحرجات التي تؤدي إما على الأرض أو على الأجهزة الكبيرة مثل عارضة التوازن أو البساط. شكل (٢٧).



الدحرجة الخلفية على سطح مائل - شكل (٢٧)



الدحرجة الخلفية - شكل (٢٧)

المراجع

- ١- إجلال محمد إبراهيم - نادية محمد درويش- الرقص الابتكاري الحديث (دار الكتب) ١٩٨٨م.
- ٢- أحمد السيد/ أحمد سعد الدين وآخرون- نظريات التطبيقات تعليم - تكنيك - قانون - الطبعة الأولى.
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلي وآخرون - الأسس التطبيقية لتعليم توحيد وتدرّس الجمباز (الجزء الأول) ذات السلاسل الطبيعية الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- حسن سيد معوض - كرة السلة للجميع - دار الفكر العربي.
- ٥- حسن عبدالجواد- كرة السلة ١٩٩١ - مؤسسة المعارف.
- ٦- زينب الإسكندراني - الأسس النظرية والعملية للتعبير الحركي - ٢٠٠٢م.
- ٧- سوسن عبدالنعم وآخرون- الجمباز وطرق تدريسه - الهيئة العامة للكتاب - الطبعة الثانية ١٩٨٥م.
- ٨- عطيات محمد خطاب - التمرينات للبنات - دار المعارف الطبعة - السادسة - ١٩٨٧م.
- ٩- عمرو حلمي محمد- محاضرات في التمرينات والجمباز (مكتبة بداري).
- ١٠- فضيلة حسن سري- جمباز البنات- الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدارسية والوسائل التعليمية الطبعة الرابعة ١٩٨٥م.
- ١١- قاسم حسن حسين- فعاليات الوثب والقفز الطبعة الأولى.
- ١٢- محمد إبراهيم شحاتة وآخرون - دليل الجمباز الفني المكتبة المصرية - الطبعة الأولى ٢٠٠٧م.
- ١٣- محمد حسن أبو عبيدة - تدريبات المهارات الأساسية في كرة السلة ١٩٨٠م- دار المعارف.
- ١٤- محمد حسن أبو عبيدة - كرة السلة الحديثة ١٩٨٠م- دار المعارف.
- ١٥- محمد عثمان - موسوعة ألعاب القوى الطبعة الأولى ٢٠٠١/٢٠٠٢م.
- ١٦- مصطفى زيدان - موسوعة تدريب كرة السلة ١٩٩٧م دار الفكر العربي.

١٧ - منهج التربية البدنية للمرحلة الابتدائية - وزارة التربية، الطبعة الأولى
٢٠٠١/٢٠٠٢ م.

١٨ - نائرة العبد - التمرينات الحديثة - (دار المعارف).

١٩ - ناهد علي حتوت - الأسس النظرية والتطبيقية للتمرينات ٢٠٠٣ م.



أودع بمكتبة الوزارة رقم ، بتاريخ ٢٠١٠/١/



