**ملحق (11)**

**يوضح أنموذج الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التعليم المتمايز**

**أنموذج وحدة تعليمية في التعليم المتمايز**

**الأسبوع : الأول الملعب:** قاعة الجمناستك **الهدف التعليمي :** تعلم قفزة القطة مع الشاخص

**الوحدة التعليمية :** الأولى **عدد الطالبات :** (12) **الهدف التربوي :** بث روح التنافس

**الزمن :** 90 دقيقة **الأدوات :** اداة الشاخص،صافرة ،شواخص  **الهدف السلوكي :** ان تؤدي الطالبة مهارة قفزة القطة مع الشاخص

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أقسام الوحدة التعليمية | **الزمن**  | **الفعاليات والنشاطات**  | **التشكيلات**  | **الملاحظات**  |
| **القسم التحضيري (20) دقيقة** | **الإداري****(الأجواء التربوية)** | **5 دقيقة**  | **وقوف الطالبات نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء تحية بدء الدرس بصيحة (رياضة......نشاط).**  | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات**  |
| **الإعداد العام****(المقدمة)** | **7 دقيقة** |  **السير الاعتيادي - السيرعلى الامشاط - السيرعلى الكعبين - هرولة خفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين للامام - الهرولة مع تدوير الذراعين خلفا - الهرولة مع رفع الركبتين اماما عاليا بالتعاقب - الهرولة مع القفز عاليا عند سماع الصافرة- هرولة خفيفة - سيراعتيادي** – **الوقوف.** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **الإعداد العام يكون على شكل رتل دائري بدائرة مفتوحة** |
| الإعداد الخاص**التمارين البدنية** | **8 دقيقة** | **تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي مع اعطاء بعض التمارين تهدف الى الاحساس بالاداة** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على أعداد جميع المجموعات العضلية المشاركة بالعمل.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القسم الرئيسي (60) دقيقة**  | **الجانب التعليمي**  | **15 دقيقة** | **شرح مهارة (قفزة القطة مع الشاخص) مع عرض (وسائط متعددة)** **حول المهارة ،** **وبعد الشرح الوافي تقوم المُدرسة بعرض النموذج مع تصحيح الأخطاء + تغذية راجعة مسبقة للأداء.** | 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚹 | **التأكيد على فهم الطالبات للمهارة مع الانتباه لشرح وعرض المدرسة للمهارة**  |
| **الجانب التطبيقي** | **45** **دقيقة** | **- تقوم الطالبات بتطبيق ما تعلمنه في الجزء التعليمي بعد عرض مهارة قفزة القطة مع الشاخص من خلال الوسائط المتعددة ومن خلال التمرينات وبالشكل الآتي:****- المجموعة الأولى (المستوى الخام):****تمرين (1)// الوقوف الذراعان جانب الجسم التصفيق إلى الإمام وفتح الذراعين للجانب مره أخرى مع التصفيق اعلي الرأس ومع المحافظة على الذراعين ممدودة..** **(8 محاولات). تمرين (2)// الوقوف الذراعان جانبا اخذ خطوة بالرجل اليسار إلى الإمام مع رفع الرجل اليمين إلى الأمام وثنيها.. (8 محاولات).تمرين (3)// الوقوف الذراعان جانبا اخذ خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام مع رفع الرجل اليسار إلى الأمام وثنيها.. (8 محاولات).****- المجموعة الثانية (المستوى الضعيف):****تمرين (1)// الوقوف الذراعان جانب الجسم مسك الشاخص ثم نقل اليد إلى الإمام وفتح الذراعين للجانب مره أخرى مع نقل الشاخص اعلي الرأس ومع المحافظة على الذراعين ممدودة..** **(6 محاولات). تمرين (2)// الوقوف الذراعان جانبا ا مع الشاخص اخذ خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام مع رفع الرجل اليسار إلى الأمام وثنيها. (6 محاولات). تمرين (3)// الوقوف الذراعان إلى جانب الجسم مع مسك الشاخص من ثم نقلها إلى الأمام ثم مد الذراعين للجانب ثم أعلى الرأس وإعادة الذراعين للجانب اخذ خطوه إلى الأمام مع حني الجذع والعودة لوضع الوقوف (بالرجل اليسار. (6 محاولات).****- المجموعة الثالثة (المستوى المتوسط):****- الوقوف الذراعان جانب الجسم مسك شاخصين بكلتا اليدين ثم نقل اليدين إلى الإمام وفتح الذراعين للجانب مره أخرى مع نقل الشاخص اعلي الرأس ومع المحافظة على الذراعين ممدودة..** **(4 محاولات). تمرين (2)// الوقوف الذراعان جانبا ا مع الشاخصين اخذ خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام مع رفع الرجل اليسار إلى الأمام وثنيها. (4 محاولات ). تمرين (3)// الوقوف الذراعان جانبا مع الشاخصين اخذ خطوة بالرجل اليسار إلى الإمام مع رفع الرجل اليمين إلى الأمام وثنيها.. (4 محاولات).** | 🚺 🚺🚺 🚺🚺 🚺🚺 🚺🚺 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺🚺 🚺🚺 🚺🚺 | **- تقسيم الطالبات الى مجموعات حسب المستويات.****- كل مجموعة بقائدها ينفذ التمرين بها.****- يتم تطبيق التمارين للمجموعات وحسب تكرارات كل مجموعة.** |
| **القسم** **الختامي (10) دقيقة**  | الجانب الختامي | **10 دقيقة** | **إجراء لعبة ترفيهية****ــ إنهاء الدرس بصيحة (رياضة .......... نشاط)** |  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 |  |

**أنموذج وحدة تعليمية في التعليم المتمايز**

**الأسبوع : الثاني الملعب:** قاعة الجمناستك **الهدف التعليمي :** تعلم مهارة الشكل رقم (8) مع الشاخص

**الوحدة التعليمية :** الثانية **عدد الطالبات :** (12) **الهدف التربوي :** بث روح التنافس

**الزمن :** 90 دقيقة **الأدوات :** اداة الشاخص،صافرة ،شواخص  **الهدف السلوكي :** ان تؤدي الطالبة مهارة الشكل رقم (8) مع الشاخص

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أقسام الوحدة التعليمية | **الزمن**  | **الفعاليات والنشاطات**  | **التشكيلات**  | **الملاحظات**  |
| **القسم التحضيري (20) دقيقة** | **الإداري****(الأجواء التربوية)** | **5 دقيقة**  | **وقوف الطالبات نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء تحية بدء الدرس بصيحة (رياضة......نشاط) .**  | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات**  |
| **الإعداد العام****(المقدمة)** | **7 دقيقة** |  **السير الاعتيادي - السيرعلى الامشاط - السيرعلى الكعبين - هرولة خفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين للامام - الهرولة مع تدوير الذراعين خلفا - الهرولة مع رفع الركبتين اماما عاليا بالتعاقب - الهرولة مع القفز عاليا عند سماع الصافرة- هرولة خفيفة - سيراعتيادي** – **الوقوف .** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **الإعداد العام يكون على شكل رتل دائري بدائرة مفتوحة** |
| الإعداد الخاص**التمارين البدنية** | **8 دقيقة** |  **تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي مع اعطاء بعض التمارين تهدف الى الاحساس بالاداة** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على أعداد جميع المجموعات العضلية المشاركة بالعمل.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القسم الرئيسي (60) دقيقة**  | **الجانب التعليمي**  | **15 دقيقة** | **شرح مهارة (الشكل رقم (8) مع الشخص) مع عرض (وسائط متعددة)** **حول المهارة ،** **وبعد الشرح الوافي تقوم المُدرسة بعرض النموذج مع تصحيح الأخطاء + تغذية راجعة مسبقة للأداء.** | 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚹 | **التأكيد على فهم الطالبات للمهارة مع الانتباه لشرح وعرض المدرسة للمهارة**  |
| **الجانب التطبيقي** | **45** **دقيقة** | **- تقوم الطالبات بتطبيق ما تعلمنه في الجزء التعليمي بعد عرض مهارة قفزة القطة مع الشاخص من خلال الوسائط المتعددة ومن خلال التمرينات وبالشكل الآتي:****- المجموعة الأولى (المستوى الخام):****تمرين (1)// تدوير اليدين على شكل رقم (8) أعلى الرأس.. (8 محاولات ). تمرين (2)// دوران الجسم حول المحور الطولي دوره كاملة مع رفع اليدين إلى الأعلى بدون شاخص.. (8 محاولات ). تمرين (3)// تدوير اليدين على شكل رقم (8) أماما الجسم مع ثني الرجلين قليلا بالشاخص.. (8 محاولات).****- المجموعة الثانية (المستوى الضعيف):****تمرين (1)// تدوير اليدين على شكل رقم (8) أعلى الرأس مع الشاخص (6 محاولات).. تمرين (2)// تدوير اليدين أمام الجسم بالشاخص على شكل رقم (8 ) مع ثنين الرجلين قليلا مع رفع اليدين إلى الأعلى وتدويرها على شكل رقم (8).. (6 محاولات). تمرين (3)// دوران الجسم حول المحور الطولي دوره كاملة مع رفع اليدين إلى الأعلى مع شاخص .. (6 محاولات)****- المجموعة الثالثة (المستوى المتوسط):****- تدوير اليدين على شكل رقم (8) أعلى الرأس مع شاخصين.. (4 محاولات ).. تمرين (2)// تدوير اليدين أمام الجسم بالشاخصين على شكل رقم (8) مع ثنين الرجلين قليلا مع رفع اليدين إلى الأعلى وتدويرها على شكل رقم (8).. (4 محاولات).. تمرين (3)// دوران الجسم حول المحور الطولي دوره كاملة مع رفع اليدين إلى الأعلى مع شاخصين.. (4 محاولات).** |   🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺*

🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺 🚺 | **- تقسيم الطالبات الى مجموعات حسب المستويات.****- كل مجموعة بقائدها ينفذ التمرين بها.****- يتم تطبيق التمارين للمجموعات وحسب تكرارات كل مجموعة.** |
| **القسم** **الختامي (10) دقيقة**  | الجانب الختامي | **10 دقيقة** | **إجراء لعبة ترفيهية****ــ إنهاء الدرس بصيحة (رياضة .......... نشاط)** |  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 |  |

**أنموذج وحدة تعليمية في التعليم المتمايز**

**الأسبوع : الثالث الملعب:** قاعة الجمناستك **الهدف التعليمي :** تعلم مهارة الخطوة مع الشاخص

**الوحدة التعليمية :** الثالثة **عدد الطالبات :** (12) **الهدف التربوي :** بث روح التنافس

**الزمن :** 90 دقيقة **الأدوات :** اداة الشاخص،صافرة ،شواخص  **الهدف السلوكي :** ان تؤدي الطالبة مهارة الخطوة مع الشاخص

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أقسام الوحدة التعليمية | **الزمن**  | **الفعاليات والنشاطات**  | **التشكيلات**  | **الملاحظات**  |
| **القسم التحضيري (20) دقيقة** | **الإداري****(الأجواء التربوية)** | **5 دقيقة**  | **وقوف الطالبات نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء تحية بدء الدرس بصيحة (رياضة......نشاط) .**  | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات**  |
| **الإعداد العام****(المقدمة)** | **7 دقيقة** |  **السير الاعتيادي - السيرعلى الامشاط - السيرعلى الكعبين - هرولة خفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين للامام - الهرولة مع تدوير الذراعين خلفا - الهرولة مع رفع الركبتين اماما عاليا بالتعاقب - الهرولة مع القفز عاليا عند سماع الصافرة- هرولة خفيفة - سيراعتيادي** – **الوقوف .** |  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **الإعداد العام يكون على شكل رتل دائري بدائرة مفتوحة** |
| الإعداد الخاص**التمارين البدنية** | **8 دقيقة** |  **تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي مع اعطاء بعض التمارين تهدف الى الاحساس بالاداة** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على أعداد جميع المجموعات العضلية المشاركة بالعمل.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القسم الرئيسي (60) دقيقة**  | **الجانب التعليمي**  | **15 دقيقة** | **شرح مهارة (الخطوة مع الشاخص) مع عرض (وسائط متعددة)** **حول المهارة ،** **وبعد الشرح الوافي تقوم المُدرسة بعرض النموذج مع تصحيح الأخطاء + تغذية راجعة مسبقة للأداء.** | 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚹 | **التأكيد على فهم الطالبات للمهارة مع الانتباه لشرح وعرض المدرسة للمهارة**  |
| **الجانب التطبيقي** | **45** **دقيقة** | **- تقوم الطالبات بتطبيق ما تعلمنه في الجزء التعليمي بعد عرض مهارة قفزة القطة مع الشاخص من خلال الوسائط المتعددة ومن خلال التمرينات وبالشكل الآتي:****- المجموعة الأولى (المستوى الخام):****تمرين (1)// الوقوف الذراعان جانبا رمي كرة التنس إلى اعلي مسافة واستلامها.. (8 محاولات).** **تمرين (2)// أداء مهارة وثبة الخطوة .. (8 محاولات).** **تمرين (3)// أداء وثبة الخطوة من الركض والرمي والاستلام باستخدام كرة التنس.. (6 محاولات).****- المجموعة الثانية (المستوى الضعيف):****تمرين (1)// أداء مهارة وثبة الخطوة مع رمي كرة التنس.. (6 محاولات)..** **تمرين (2)// أداء وثبة الخطوة من الركض مع الأداة.. (6 محاولات).** **تمرين (3)// أداء وثبة الخطوة من الركض والرمي والاستلام باستخدام كرة التنس.. (6 محاولات).****- المجموعة الثالثة (المستوى المتوسط):****- أداء مهارة وثبة الخطوة مع رمي الشاخص.. (4 محاولات)..** **تمرين (2)// أداء وثبة الخطوة من الركض مع الشاخصين .. (4 محاولات )..** **تمرين (3)// أداء وثبة الخطوة من الركض والرمي والاستلام باستخدام الشواخص.. (4 محاولات )..** |    🚺 🚺 🚺🚺 🚺*

🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺 🚺 | **- تقسيم الطالبات الى مجموعات حسب المستويات.****- كل مجموعة بقائدها ينفذ التمرين بها.****- يتم تطبيق التمارين للمجموعات وحسب تكرارات كل مجموعة.** |
| **القسم** **الختامي (10) دقيقة**  | الجانب الختامي | **10 دقيقة** | **إجراء لعبة ترفيهية****ــ إنهاء الدرس بصيحة (رياضة .......... نشاط)** |  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 |  |

**أنموذج وحدة تعليمية في التعليم المتمايز**

**الأسبوع : الرابع الملعب:** قاعة الجمناستك **الهدف التعليمي :** تعلم مهارة رفع الرجل عاليا رمي واستلام الشاخص

**الوحدة التعليمية :** الرابعة **عدد الطالبات :** (12) **الهدف التربوي :** بث روح التنافس

**الزمن :** 90 دقيقة **الأدوات :** اداة الشاخص،صافرة ،شواخص  **الهدف السلوكي :** ان تؤدي الطالبة مهارة الخطوة مع الشاخص

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أقسام الوحدة التعليمية | **الزمن**  | **الفعاليات والنشاطات**  | **التشكيلات**  | **الملاحظات**  |
| **القسم التحضيري (20) دقيقة** | **الإداري****(الأجواء التربوية)** | **5 دقيقة**  | **وقوف الطالبات نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء تحية بدء الدرس بصيحة (رياضة......نشاط) .**  | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات**  |
| **الإعداد العام****(المقدمة)** | **7 دقيقة** |  **السير الاعتيادي - السيرعلى الامشاط - السيرعلى الكعبين - هرولة خفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين للامام - الهرولة مع تدوير الذراعين خلفا - الهرولة مع رفع الركبتين اماما عاليا بالتعاقب - الهرولة مع القفز عاليا عند سماع الصافرة- هرولة خفيفة - سيراعتيادي** – **الوقوف .** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺 🚺 | **الإعداد العام يكون على شكل رتل دائري بدائرة مفتوحة** |
| الإعداد الخاص**التمارين البدنية** | **8 دقيقة** | **تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي مع اعطاء بعض التمارين تهدف الى الاحساس بالاداة** | 🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 | **التأكيد على أعداد جميع المجموعات العضلية المشاركة بالعمل.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القسم الرئيسي (60) دقيقة**  | **الجانب التعليمي**  | **15 دقيقة** | **شرح مهارة (رفع الرجل عاليا رمي واستلام الشخص) مع عرض (وسائط متعددة)** **حول المهارة ،** **وبعد الشرح الوافي تقوم المُدرسة بعرض النموذج مع تصحيح الأخطاء + تغذية راجعة مسبقة للأداء.** | 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚹 | **التأكيد على فهم الطالبات للمهارة مع الانتباه لشرح وعرض المدرسة للمهارة**  |
| **الجانب التطبيقي** | **45** **دقيقة** | **- تقوم الطالبات بتطبيق ما تعلمنه في الجزء التعليمي بعد عرض مهارة قفزة القطة مع الشاخص من خلال الوسائط المتعددة ومن خلال التمرينات وبالشكل الآتي:****- المجموعة الأولى (المستوى الخام):****تمرين (1)// الوقوف الذراعان جانبا رفع الرجل اليمين إلى الأعلى والرجل اليسار بالتناوب.. (8 محاولات).****تمرين (2)// رمي كرة التنس إلى الأعلى ومسكها بليدين بالتناوب.. (8 محاولات).****تمرين (3)// رمي الشاخص إلى الأعلى ومسكها باليد.. (8 محاولات).****- المجموعة الثانية (المستوى الضعيف):****تمرين (1)// الوقوف الذراعان جانبا رفع الرجل اليمنى مع رمي كرة التنس من أسفل الرجل واستلامها بالذراع اليمنى.. (6 محاولات)..****تمرين (2)// رمي شاخص إلى الأعلى ومسكه بليدين بالتناوب.. (6 محاولات)..** **تمرين (3)// رمي الشاخص إلى الأعلى ومسكها باليد مع الخطوة.. (6 محاولات)..****- المجموعة الثالثة (المستوى المتوسط):****- الوقوف الذراعان جانبا رفع الرجل اليمنى مع رمي شاخص من أسفل الرجل واستلامه بالذراع اليمنى.. (4 محاولات)..** **تمرين (2)// رمي شاخصين إلى الأعلى ومسكه باليدين بالتناوب.. (4 محاولات)..** **تمرين (3)// رمي الشاخص إلى الأعلى ومسكها باليد مع الخطوة إلى أمام.. (4 محاولات)..** |    🚺 🚺 🚺🚺 🚺*

🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺🚺🚺 🚺 🚺 🚺🚺 🚺 🚺 | **- تقسيم الطالبات الى مجموعات حسب المستويات.****- كل مجموعة بقائدها ينفذ التمرين بها.****- يتم تطبيق التمارين للمجموعات وحسب تكرارات كل مجموعة.** |
| **القسم** **الختامي (10) دقيقة**  | الجانب الختامي | **10دقيقة** | **إجراء لعبة ترفيهية****ــ إنهاء الدرس بصيحة (رياضة .......... نشاط)** |  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺 |  |

 **المجموعة الضابطة عدد الطالبات:**

 **الهدف التعليمي: تعلم مهارة قفزة القطة مع رمي الكرة واستلامها المرحلة: الثالثة**

 **المكان: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الوقت: 90 دقيقة**

 **التاريخ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | اقسام الوحدة | الزمن | الأنشطة والفعاليات والتمرينات | الملاحظات |
| اولاً | **القسم الاعدادي** | **20 دقيقة** | وقوف الطالبات بنسق واحد | التأكيد على المسافات |
| 1- | الاحماء العام | 10 دقيقة | تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية للعمل | تكون تمارين السير والهرولة على شكل رتل  |
| 2- | الاحماء الخاص | 10 دقيقة | * تدوير الذراعين مع القفز.
* تدوير الجذع للجانبين.
* ثني الجذع للأسفل مع مسك القدم.
* ثني ومد عضلات البطن.
* من وضع الجلوس مد الساقين والذراعين مع مسك القدم
* تمرين الجلوس ضم القدمين الى الداخل مع تحريك الركبتين.
 | * التأكيد على اداء التمارين البدنية بصورة صحيحة
* التأكيد على المسافات المنظمة بين طالبة وآخرى.
 |
| ثانيا | **القسم الرئيسي** | **65 دقيقة** |  |  |
|  | الجزء التعليمي | 15 دقيقة | حيث يتم شرح المهارة وعرضها من قبل المدرس بشكل مفصل وعرضها بشكلها الكامل | مراقبة الطالبات لمدرسة المادة لكيفية أداء المهارة واخذ التصور الحركي لها |
|  | الجزء التطبيقي | 50 دقيقة | يتم تطبيق المهارة من قبل الطالبات ويتم تصحيح الأخطاء من قبل مدرسة المادة وتكرار الأداء عدة مرات |  |
| ثالثا | **القسم الختامي** | **5 دقيقة** | * هرولة حول القاعة ثلاث دورات.
* الوقوف بنسق واحد واطلاق صيحة الانصراف
 | اعطاء توجيهات عامة |