

المعراج

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. ابتهاج أحمد عبد العال: "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٤م.

٢. أحمد السيد سليمان عفيفى: "مدى فاعلية برنامج تدريبي لزيادة السلوك التكيفى لدى الأطفال ذو التخلف العقلى الخفيف"، رسالة ماجستير منشورة، مجلة علم النفس، يونيو ٢٠٠٢م، العدد الثانى والستون، ٢٠٠٢م.

٣. أحمد سيد حنفى: "تأثير النشاط الرياضى المدرسى على تعديل السلوك الاجتماعى للمعاقين ذهنياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

٤. أحمد عبد العظيم عبد الله: "تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركى للأطفال من ٦ - ٩ سنوات"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٥. أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركى للمعاقين، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٦. أسماء عبد الله محمد: "تنمية بعض جوانب السلوك التكيفى لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقلياً بدولة قطر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.

٧. أمل معوض الهجرسى: تربية الأطفال المعاقين عقلياً، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٨. أمنة مصطفى الشبكشى: "تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية الأداء الحركى والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقلياً"، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٩٤م.

٩. أميرة طة بخش: "فاعلية برنامج إرشادى لتعديل اتجاهات التلاميذ العاديين نحو دمج المتخلفين عقليا وأثرة على السلوك التكيفى للتلاميذ المتخلفين عقليا"، المجلة التربوية، الكويت، مجلد ١٤ العدد ٥٦، ٢٠٠٠م.

١٠. أمين أنور الخولى: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت، ١٩٩٦م.

١١. أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، ط٥، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٢. إيمان حسن الجبلى: "فاعلية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً"، مجلس بحوث المؤتمر العلمى للرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين، المجلد الثالث، ١٩٩٨م.

١٣. إيمان سعد السيد: "فاعلية برنامج حركى فى تنمية مفهوم الذات والسلوك التكيفى للأطفال المتخلفين والقابلين للتعلم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٤. جمال محمد الخطيب: تعديل سلوك الأطفال المعوقين دليل الآباء والمعلمين، دار إشراق للنشر، عمان، ١٩٩٣م.

١٥. جيهان محمد الليثى الملاح: "تأثير برنامج حركى على مفهوم الذات والإدراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

١٦. حلمى إبراهيم، ليلى السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربى، ط١، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٧. حمادة محمد حسيني محمد الطوخي: "تأثير برنامج ترويحى رياضى على التكيف العام للمعاقين ذهنياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

١٨. خليل ميخائيل عوض: القدرات العقلية، دار الفكر الجامعى، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

١٩. رانية صبحى محمد: "تأثير الدمج فى برنامج ترويحى على كل من مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنياً واتجاهات الأسوياء نحوهم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

٢٠. سعد جلال: القياس النفسى المقاييس والاختبارات، ط ١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٢١. سهى أحمد أمين نصر: "مدى فاعلية برنامج لتعديل السلوك الاجتماعى للأطفال المتخلفين عقلياً المساء معاملاتهم وعلاقته بالتوافق الاجتماعى لديهم"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٨م.

٢٢. سهير ميهوب: "تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتأخرين عقلياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، ١٩٩٦م.

٢٣. صالح هارون: "دراسة أثر البرامج التربوية الخاصة فى توافق المتخلفين عقلياً فى المرحلة الابتدائية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، ١٩٨٥م.

٢٤. صلاح محسن عيسوى نجا: "أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المعاقين عقلياً على بعض القدرات الحركية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٢٥. عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.

٢٦. عبد الحميد شرف: التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢٧. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠٠١م.

٢٨. عثمان لبيب فرج: حجم مشكلة المعوقين، اتحاد الفئات الخاصة والمعوقين، بحث منشور، المؤتمر السادس، نحو مستقبل أفضل للمعوقين، القاهرة، ٢٩ - ٣١ مارس، ١٩٩٤م.

٢٩. عزت أحمد فضل: أثر استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس على الابتكار الحركى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحوث مؤتمر، رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، المجلد الأول، القاهرة، ٢٢-٢٤ ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٣٠. عزة عبد اللطيف محمد غريب: "فاعلية برنامج مقترح للألعاب المائية على تعليم بعض المهارات الأساسية فى السباحة لدى الأطفال المعاقين ذهنياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠١م.

٣١. عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥م.

٣٢. عنايات محمد أحمد فرج: دليل مدرسى التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٨م.

٣٣. فريدة إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، دار القلم، الكويت، ١٩٨٧م.

٣٤. كمال إبراهيم مرسى: مرجع فى التخلف العلقى، دار القلم، الكويت، ١٩٩٦م.

٣٥. كمال درويش، أمين الخولى: الترويح وأوقات الفراغ، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٣٦. كمال عبد الحميد زيتون: التدريس لذوى الاحتياجات الخاصة، ط١، عالم الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٣٧. ليلى حامد، ميرفت عبد الغفار: "تأثير برنامج تربية حركية على كل من التكيف العام وبعض جوانب الادراك للأطفال من ٤-٦ سنوات"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

٣٨. ماجدة السيد إبراهيم: "تأثير برنامج حركى باستخدام بعض الأدوات المبتكرة على الأداء الحركى والتكيف الشخصى والاجتماعى للتلاميذ المعاقين ذهنياً"، المجلد الثانى لبحوث المؤتمر العلمى الثالث، الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، أكتوبر، ٢٠٠٠م.

٣٩. مجدى عزيز إبراهيم: مناهج تعليم نوى الاحتياجات الخاصة فى ضوء متطلباتهم الإنسانية والاجتماعية والمعرفية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط١، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٤٠. محروس محمد قنديل: "أثر تمارين التوافق على السلوك الحركى والاجتماعى للمتخلفين عقلياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٧٦م.

٤١. محمد إبراهيم عبد الحميد: "العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسى والاجتماعى"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، ١٩٩٦م.

٤٢. محمد السيد خليل: التربية الحركية النظرية والتطبيق، دار الكتب والوثائق القومية، المنصورة، ٢٠٠٠م.

٤٣. محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم عبد الله: التربية الحركية النظرية والتطبيق، ط٣، مطبعة الأمل، المنصورة، ٢٠٠٣م.

٤٤. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

٤٥. محمد سيد فهمى وهناء بدوى: وسائل الاتصال فى الخدمة الاجتماعية، دار
الطباعة الحرة، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
٤٦. محمد محمد الحمامى: أصول العب والتربية الرياضية والرياضة، ط٢، نادى
مكة الثقافى، مكة، ١٩٩٠م.
٤٧. محمد محمد الحمامى، أمين أنور الخولى: أسس بناء برامج التربية
الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.
٤٨. محمد محمد الحمامى، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح وأوقات الفراغ،
ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
٤٩. مكارم حلمى أبو هرجة: "تأثير برنامج تربية رياضية خاصة على الأطفال
المتخلفين عقلياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية بنات، الإسكندرية، ١٩٧٧م.
٥٠. ممدوح عبد المنعم الكنانى وآخرون: المدخل فى علم النفس، مكتبة
الملاح، ط١، الكويت، ١٩٩٤م.
٥١. منظمة الصحة العالمية: تدريب المعوقين فى المجتمع دليل البلدان النامية
فى التأهيل، الجزء الأول، دليل واضعى السياسات والخطط،
المكتب الإقليمى لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط،
الإسكندرية، ١٩٩٤م.
٥٢. نادر فهمى الزيود: تعليم الأطفال المخلفين عقلياً، دار الفكر للنشر والتوزيع،
ط٢، عمان، ١٩٩١م.
٥٣. نجدة لطفى أحمد: "فاعلية برنامج للتمرينات على بعض القدرات الحس
حركية والسلوك التوافقى لأطفال بمدارس المعاقين ذهنياً"، رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
٥٤. هنرى ليلاند وآخرون: مقياس السلوك التوافقى، ترجمة صفوت فرج، ناهد
رمزى، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٠م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 55-David Gallahue: Development physical by Times Mirror high Ed. Group,inc, 1996.
- 56-Drew, G.J. Logan, D. R. And Hardman: Mental Retardation, H, Thed, Macmillan company, New York, 1990.
- 57-Futten, D.I.S: Effects Of Supplementary Perceptual Motor Program On Trainable Mentally Retarded Children, I.D.A VOL,4, 1981.
- 58- Hehn, Q.R the Effect of Individualized program of physical Activity upon the Self-concept, Self-help And Social Behaviour Skills of profoundly And Severely Retarded Adolescence. Desertion Abstract International,99,(7),1765-A,1989.
- 59-Horvat, Croce, Meghee: Effects of A Circuit Training program on Individual Swath Mental Retardation. Serial – Ohio Eall, 1993.
- 60-Patton, J.R., Smith m.: "Mental Retardation", Maxwell Macmillan Inter National publishing Group, New York, ox Jasd, singapre, Sydney, 1991.
- 61-Riggen, K.H.: Sport program in participants with Mental Retardation P.E.D in Diana university vit, 1993.
- 62-Tan, D.M.: "Effect of Mentally Supervised Exercise program for Mentally Retarded Medicine And Science In Sport And Exercise" May, VOL594-601, 1991.
- 63-Zimmer, R.: Sport And spiel in kindergarten. Meyer verlag, Aachen, 1993.

المعرفقات

المرفقات

مرفق (١)

- موافقة الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء.
- موافقة إدارة غرب المنصورة التعليمية.

مرفق (٢) قائمة بأسماء السادة الخبراء.

مرفق (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج المقترح للتربية الحركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لمتحدى الإعاقة الذهنية.

مرفق (٤) مقياس السلوك التوافقى الجزء الأول والثانى.

مرفق (٥) ورقة إجابة مقياس السلوك التوافقى الجزء الأول والثانى.

مرفق (٦) اختبارات اللياقة الحركية.

مرفق (٧) استمارة تسجيل نتائج اختبارات اللياقة الحركية.

مرفق (٨) البرنامج المقترح للتربية الحركية.

مرفق (١)

موافقة الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء
- موافقة إدارة غرب المنصورة التعليمية

محافظة الدقهلية
مديرية التربية والتعليم
مكتب وكيل الوزارة إدارة الأمن

رقم الطور:
التاريخ:

السيد الأستاذ /مدين عامر إدارة نجيب المنصورة المعلمين

تحية طيبة .. وبعد ..

إيماء إلي الطلب المقدم من الباحث / حاتم محمد إبراهيم عطية - بكلية التربية الرياضية - قسم الدراسات العليا والبحوث - جامعة المنصورة الذي يطلب فيه إجراء دراسة ميدانية بعنوان (تأثير برنامج تربية حركية علي تنمية بعض متغيرات السلوك التواقي لدي المعاقين ذهنيا) بمدرسة التربية الفكرية بإدارتكم

أنشرف بالإحاطة بأنه ليس هناك ما يمنع من وجهه نظر الامن - من الموافقة علي ذلك طبقاً لما جاء بقرار الجهاز المركزي للتعبة العامة والاحصاء مرسل للعلم والاحاطة واتخاذ اللازم وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

٢٠٠٤ / ٨ / ٢٤

وكيل الوزارة
عبد المتصور عابدين بلدي



إدارة الامن
السيد محمد حلبي

السيد الأستاذ / مدين عامر
ولا مانع مما ذكرتم في طلبكم



السيد الأستاذ / مدين عامر
السيد الأستاذ / مدين عامر
السيد الأستاذ / مدين عامر
السيد الأستاذ / مدين عامر

مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

قائمة أسماء السادة الخبراء *

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	أ.د/ إبراهيم عبد ربة خليفة	أستاذ علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢	أ.د/ أسامة كامل راتب	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٣	أ.د/ السيد فهمى على	أستاذ علم النفس التربوى بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
٤	أ.د/ أمين أنور الخولى	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥	أ.د/ جمال الدين الشافعى	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦	أ.د/ رانية صبحى محمد	مدرس بقسم الإدارة والترويج الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧	أ.د/ سوسن محمد عمارة	أستاذ التمرينات والجمباز، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٨	أ.د/ عابده عبد العزيز مصطفى	أستاذ الإدارة والترويج الرياضى ورئيس القسم سابقا، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩	أ.د/ علاء محمود شعراوى	أستاذ علم النفس التربوى، قسم على النفس، كلية التربية، جامعة المنصورة.
١٠	أ.د/ محروس محمد قنديل	أستاذ التمرينات والجمباز بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١١	أ.د/ محمد السيد خليل	أستاذ التدريب الرياضى، وعميد كلية التربية الرياضية سابقا، جامعة المنصورة.
١٢	أ.د/ محمد صبحى حسنين	أستاذ القياس والتقويم بقسم علم النفس الرياضى ونائب رئيس جامعة حلوان لشئون التعليم والطلاب.
١٣	أ.د/ محمد محمد الحماحى	أستاذ ورئيس قسم الإدارة والترويج الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٤	أ.د/ محمود عبد الفتاح عنان	أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة حلوان لشئون المجتمع والبيئة سابقا.
١٥	أ.د/ ممدوح عبد المنعم الكنانى	أستاذ علم النفس التربوى، وعميد كلية التربية، جامعة المنصورة.
١٦	أ.د/ ناهد أحمد عبد الرحيم	أستاذ تشوهات القوام والمعاقين، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج المقترح
للتربية الحركية على تنمية بعض متغيرات السلوك
التوافقى لمتحدى الإعاقة الذهنية



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وتقدير،،،

يقدم الباحث تحت عنوان

"تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض متغيرات السلوك

التوافقي لدى المعاقين ذهنيا"

ضمن خطوات تنفيذ إجراءات البحث

أقدم لسيادتكم برنامج مقترح للتربية الحركية

راجين من سيادتكم إبداء الرأى فى البرنامج المقترح لما لسيادتكم من عظيم الخبرة فى هذا المجال
علما بأن المرحلة السنية ٨ سنوات ومعامل الذكاء ينحصر بين (٥٠ - ٧٠) قابلى التعلم ومرفق
متغيرات السلوك التوافقي المزمع تنميتها بالبرنامج

ونشكر لسيادتكم سلفا حسن التعاون لإثراء البحث،

إشراف

دكتور

أحمد عبد العظيم عبد الله

مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

محروس محمد قنديل

أستاذ التمرينات والجمباز بقسم المناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون
للدراسات العليا والبحوث والعلاقات
الثقافية كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لدى المعاقين ذهنيا

: تطبيق "اختبار السلوك التوافقى" قبل وبعد البرنامج المقترح.

إفادات أخرى:

أ: توزيع الزمن على أجزاء الحصة كالتالى:

أجزاء الدرس	الزمن	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
التهيئة.	٧ق			
الإعداد البدنى.	٧ق			
ألعاب تربوية.	١٠ق			
الإعداد البدنى.	٧ق			
ألعاب تربوية.	١٠ق			
الختام.	٤ق			

إفادات أخرى :

أ: مدة تطبيق البرنامج المقترح:

المدة بالأسبوع	٨	١٠	١٢	إضافات أخرى
الاختيار				

ب: عدد الحصص الدراسية فى الأسبوع:

عدد الحصص الدراسية	٢	٣	٤	إضافات أخرى
الاختيار				

سا: التطبيق على مجموعة واحدة ١٢ تلميذا معاق ذهنيا قابل للتعلم من تلاميذ الصف الثاني
تدائي.

عدد العينة	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب	إضافات أخرى
١٢				

سا: تطبيق بعض تمارين اللياقة الحركية كالسرعة والتوازن والرشاقة والتوافق.

مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب	
			السرعة
			التوازن
			الرشاقة
			التوافق
إضافات أخرى:			

إفادات أخرى للاستمارة ككل:

بيانات خاصة بالخبير

سم:

وظيفة:

رحة العلمية:

(التهيئة:

وهي تستخدم لتهيئة التلاميذ في بداية كل درس.

الزمن	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
٧ق			
١	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
١			
١			
٢			
٤			
٤			
٦			
٦			
٧			
٨			
٩			

جزء التهيئة المقترح

وقوف:

الجرى المنتشر ثم الوقوف على شكل دائرة ثم الجرى المنتشر والوقوف على شكل مربع ناقص ضلع .

وقوف:

المشى ثم الجرى على إيقاع الموسيقى باستخدام الطبله.

وقوف:

المشى ثم الجرى حول حدود الملعب حسب تغير إيقاع الدف.

وقوف:

الجرى فى اتجاه الإشارة مع الصفارة وعند الوقوف يتغير اتجاه الجرى.

وقوف:

الجرى فى الملعب عند سماع الصفارة يأخذ كل تلميذ أداة يلعب بها (حبل، طوق، كرة) ثم الانتشار فى الملعب والجرى عكس الإشارة.

وقوف:

الدوران حول المقعد السويدي بالمشى المواجه الجانبي والرجوع للمكان بالمشى خلفا.

وقوف:

الوثب فى المكان (١ : ٤) وثبات والتكور (٥ : ٨) ويكرر.

وقوف:

الجرى للأمام، والرجوع لمكان البداية مع الصفارة ويكرر للتدفئة لمسافات مناسبة.

وقوف:

الجرى عكس الإشارة.

(الإعداد البدني:

وهي عبارة عن تمارين اللياقة الحركية (السرعة - التوازن - الرشاقة - التوافق) المستخدمة في البرنامج
نرح وهي عبارة عن ثمانية تمارين سوف تكرر بالتناوب أربعة تمارين في كل درس.

الزمن	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
٤ اق			

التمرينات المقترح	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
السرعة: الجرى في المكان ١٥ ث . العدو مسافة ٣٠ متر.			
التوازن: الوقوف على عصا بمشط القدم. الوقوف على مشطى القدم			
الرشاقة: الجرى المكوكي ٤×٥ متر. الجرى الزجراجي بين النقط.			
التوافق: رمى واستقبال الكرات. اختبار الدوائر المرقمة			

ضافات أخرى:

الجزء الرئيسي:

وهو عبارة عن البرنامج المقترح الذي يتكون من الألعاب التربوية ومدته ٢٠ق ينقسم إلى لعبتين كل لعبة ١٠ق.

الزمن	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
٢٠ق			

م	الألعاب التربوية المقترحة	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
١	الكرة الوثابة: يقف التلاميذ على شكل دائرة ويقف بداخل الدائرة أحد التلاميذ ويمسك حبل في نهايته كرة ويطوحها - الكرة - بحيث تلامس أقدام الواقفين على الدائرة وهم يحاولون الوثب في المكان.			
٢	الكرة الثابتة: فريقين على شكل قطارين والتلميذ الأول من كل قطار معه كرة في يده يجرى بها إلى خط النهاية ثم يمررها إلى زميلة بالقدم وهكذا، القطار الفائز هو الذي ينهي السباق أولاً.			
٣	الكرة الثابتة: فريقين على شكل قطارين والتلميذ الأول من كل قطار معه كرة في يده يجرى بها إلى خط النهاية ثم يمررها إلى زميلة باليد. وهكذا، القطار الفائز هو الذي ينهي السباق أولاً.			
٤	لعبه تنطيط الكرة: يقف التلاميذ في قطارين ومع التلميذ الأول من كل قطار كرة "يد" ومع الإشارة يبدأ في الجري وتنطيط الكرة للمس خط النهاية ثم يرجع للمس زميلة التالي ويفوز الفريق الذي ينتهي أفراده أولاً.			
٥	حراسة المرمى: يقسم التلاميذ كل اثنين معا ومعهم كرة وخلف أحدهم حائط ويحاول أحد التلاميذ أن يحرس مساحة معينة من الحائط، ويحاول الآخر إصابة الحائط، نزيد من المساحة ويكرر عدة مرات مع تغيير الأماكن.			
٦	الكرة المحاورة: ينظم التلاميذ على شكل دائرة على أن يكون ثلثهم في الوسط، يحاول التلاميذ على الدائرة أن يضربوا التلاميذ بالكرة داخل الدائرة أسفل الوسط أو الذراعين وذلك أثناء تحركهم في الدائرة وعندما يصاب التلميذ بالكرة يستبدل مكانه بالتلميذ الذي أصابه			

م	الألعاب التربوية المقترحة	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
٧	الركلة القوية: يقف التلاميذ صف مواجه للفناء بينما يقف المدرس على خط محدد على بعد (٣ متر) ثم يبدأ أول تلميذ بركل الكرة نحو المدرس الذي يوقفها ويثبتها له بينما يجرى التلميذ ليركلها مرة أخرى لأبعد مسافة الفريق الفائز هو المحقق لأكبر مسافة.			
٨	كرة الأعداد المتغيرة: ينقسم التلاميذ إلى فريقين يحدد لكل فريق تلميذين يختصوا بالرمي (الرماة) ومعهم (٤) كرات ينادى القائد على رقم أو رقمين فيتحرك التلاميذ في المسافة المخصصة للعب حيث يقوم الرماة برمي الكرة أثناء جرى التلاميذ في وسط الملعب والتلميذ الذي تلمسه الكرة يعود مرة أخرى لخط البداية.			
٩	الرمي الخالي: تقسم التلاميذ إلى فريقين وبدون حارس مرمى للفريقين وتبدأ مباراة كرة قدم بين الفريقين ثم يحاول كلا من الفريقين إحراز أهداف في مرمى الفريق الآخر بشرط أن يكون من خارج خط معين يرسمه المدرس أمام المرميين.			
١٠	كرة اليد المشروطة: يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقف تلميذ حارس للمرمى في كل فريق ويحمل طوقا ويمرر كل فريق الكرة باليدين حتى خط النهاية ليضع الكرة داخل الطوق (هدفاً) ويفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.			
١١	الرمي المشترك: فريقين: يبدأ اللعب بإسقاط الكرة من الحارس من خلف ظهره وعلى كل فريق محاولة إحراز هدف، ويستأنف اللعب بنفس الطريقة بعد كل هدف، الفريق الفائز هو المحقق أكبر عدد من الأهداف.			
١٢	اللاعب الحائر: تقسم التلاميذ إلى مجموعات سداسية ويكون أحد التلاميذ في المنتصف يحاول الحصول على الكرة وإذا حصل عليها يكون في المنتصف التلميذ الذي أخذت منه الكرة بينما تحاول باقي المجموعات تمريرها بباطن القدم بينهم في داخل نطاق محدد			

م	الألعاب التربوية المقترحة	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
١٣	التسديد بالرأس: يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ولكل منهم حارس مرمى، يتم تمرير الكرة بين التلاميذ باليد بشرط تسجيل الأهداف بضربة رأس فقط، الفريق الفائز صاحب أكبر عدد من الأهداف.			
١٤	كرة النفق: يقسم التلاميذ إلى قطارين المسافة بين كل تلميذ مناسبة يكون في أول كل قطار كرة قدم يمسك بها أول تلميذ عند سماع الإشارة يحاول أول كل قطار تمرير الكرة لزميلة في الخلف من بين رجليه ثم يسلمها للتالي من فوق رأسه.			
١٥	القطعة الحيرانه: عدد التلاميذ (٦) يقف (٤) منهم على خطين متوازيين بحزى الفناء ويقف (٢) في المنتصف محاولين الاستحواذ على الكرة بشرط أن تمرر الكرة من فوق الرأس وباليدين وبدون عبور الخط ومن تأخذ منه الكرة يكون في المنتصف.			
١٦	ركلات الترجيح: تقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين يقوم كل تلميذ بركل الكرة على المرمى من علامة الجزاء مرتين، والمجموعة التي تحرز أهداف أكثر تعتبر هي الفائزة.			
١٧	سباق الجراد: قطارين متساويين يضع كل تلميذ يديه على كتف زميله الذي يسبقه وتحدد نقطة البداية ونقطة النهاية والتلميذ الذي تنفصل يديه يعيد فريقه السباق ويفوز الفرق الذي يصل أولاً.			
١٨	الشاطر يلحق إلى قدامه: يقف التلاميذ في دائرة أو مربع بحيث يبعد كل تلميذ عن الآخر مسافة متساوية وعندما يرفع المعلم الراية لأعلى يجرى التلاميذ بحيث يلمس التلميذ الذي أمامه، ويخرج من اللعب من تم لمسه، وإذا رفع المعلم راية مائلة يعكس التلاميذ اتجاه الجرى.			
١٩	الأدوات الموسيقية: دائرتان دائرة كبيرة ودائرة صغيرة بها أدوات، يقف التلاميذ على الدائرة الكبيرة ويجروا حولها، وعند سماع الصفارة يدخل التلاميذ إلى الدائرة الصغيرة، ويأخذ كل طفل أي أداة، والسدى ليس له			

غير مناسب	م. إلى حد ما	مناسب	الألعاب التربوية المقترحة	٤
			أداة يخرج خارج اللعبة، وهكذا يفوز الطالب الذي يبقى إلى آخر أداءه.	
			سباق الاتجاه: فريقين على شكل قطارين ويحدد الملعب بخط بداية ونهاية، وفي الملعب أربعة علامات جهة اليمين وجهة الشمال وعند إشارة البدء يجرى الطفل الأول من كل قطار ويلمس كل علامة، ثم يجرى لخط النهاية ثم يجرى زميله وهكذا والقطار الذي ينهي سباقه أولا هو الفائز.	٢
			البالونة الطائرة: يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين مع كل منهم بالونه كبيرة ويحاولون ألا تسقط على الأرض وذلك بضربها بالرأس لأعلى أو باليدين وأفضل مجموعة التي تحافظ على البالونة طائرة والتي تستخدم يدها أقل.	٢
			أخذ الدوائر: يقف التلاميذ على شكل صفين أمام بعضهما وبينهما مسافة ١٠ متر تقريبا وتوضع دوائر في منتصف المسافة بينهم بحيث يكون عدد الدوائر نصف عدد التلاميذ وعند إشارة البدء يجرى جميع التلاميذ إلى الدوائر، الفريق الذي يستطيع أخذ أكبر عدد من الدوائر يكون هو الفريق الفائز.	٢
			جذب المنافس: يرسم خط على الأرض ويقف كل لاعبين على جانب هذا الخط بحيث يكونا متواجهين مع مسك كل لاعب اليد اليمنى للآخر وعند سماع الإشارة يحاول كل منهما جذب الآخر وإجباره على عبور الخط الفاصل، يكرر مع اليد اليسرى واليدين معا.	٢١
			الثعبان: يقف التلاميذ على شكل قطارين متساويين ثم يقوم أول تلميذ في كل قطار عند سماع الصفارة بالجرى كالثعبان من بين الأقماع ثم يعود للمس زميلة والوقوف في آخر القطار، والقطار الفائز من ينتهي أولا.	٢١
			سباق الأرناب: يقف التلاميذ عند خط البداية وعند سماع نداء استعداد (من المعلم) يجلس جميع التلاميذ على أربع وعن سماع الصفارة يبدأ الجميع في القفز للأمام باليدين ثم الرجلين (قفزة الأرناب) حتى خط النهاية ومن يصل أولا يكون الفائز.	٢١

م	الألعاب التربوية المقترحة	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
٢١	اللعب بالقتابل: ينقسم التلاميذ إلى فريقين، كل فريق ينتشر في نصف الملعب المخصص له، لكل فريق (٦) أقماع توضع خلف خطه الحدودي على مسافات متساوية، وكل فريق يحاول أن يقذف الكرة ليصيب الأقماع الخاصة بالمنافس والفريق الذي يظل محتفظ بالأقماع في وضعها الأصلي يكون هو الفريق الفائز.			
٢٢	سباق الاتزان: ملعب له بداية ونهاية يقف جميع التلاميذ خلف خط البداية ومع كل واحد منهم كتاب وعند إشارة البدء، يبدأ كل تلميذ بوضع الكتاب فوق رأسه والتحرك ناحية خط النهاية والتلميذ الذي يقع منه الكتاب يرجع لخط البداية مرة أخرى ويفوز من يصل أولاً.			
٢٣	كرة الجليد: توزيع التلاميذ كل اثنين معا في المساحة المخصصة للعب مع وجود فرد هو القائد ينادي، هذا القائد على اسم جزء من الجسم مثل (الظهر في الظهر) وهكذا يجب على التلاميذ تنفيذ الأوامر التي ناداها القائد وعندما ينادى القائد (النحلة المشغولة) على كل شخص أن يجد شريك جديد والشخص الذي لا يجد شريك يصبح القائد الجديد.			
٢٤	الفلاح: يقف التلاميذ خلف خط البدء ويقف الفلاح في مواجهة المجموعة، يختار كل تلميذ اسم حيوان في سريه، يدعوا الفلاح باسم حيوان المزرعة ويجري التلميذ الذي اختار هذا الاسم إلى الخط المقابل مع تجنب الفلاح الذي يحاول أن يلمسه وإذا تم لمسه يذهب إلى الخلف مرة أخرى.			
٢٥	الفوز بالمكان: يقف التلاميذ على شكل دائرة ويجري تلميذ خارج الدائرة وعندما يلمس أحد التلاميذ يجري ورائه ليحاول الإمساك به، ويحاول الوصول إلى مكان التلميذ الملموس والذي يصل منهم إلى المكان الخالي أولاً يصبح فائزا.			
	مسابقات أخرى			

الختام:

وهو يستخدم لتهدئة التلاميذ والعودة إلى الحالة الطبيعية وإعطائهم بعض الإرشادات الصحية.

الزمن	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
٤ق			

م	الختام	مناسب	م. إلى حد ما	غير مناسب
١	وقوف: تبادل الجري البطيء والسريع فى المكان عدة مرات.			
٢	وقوف: مرجحة الذراعين أماما أسفل، أماما عاليًا ثم الاسترخاء			
٣	وقوف: المرجحة العمودية باسترخاء.			
٤	وقوف: عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.			
٥	وقوف: الذراعان عاليًا مع ميل الجزء أماما ولأسفل.			
إضافات أخرى				

نظرات عامة على البرنامج:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (٤)

مقياس السلوك التوافقى الجزء (الأول، الثانى)

(١٦-٣ : ٥٤)

مقياس السلوك التوافقي

الهدف من المقياس

- يوفر وصفا موضوعيا وتقويميا لسلوك الفرد التوافقي.
- يعبر عن فاعلية الفرد في التعامل مع المطالب الطبيعية والاجتماعية لمجتمعة.

كيفية تطبيق المقياس:

من خلال ثلاث أساليب مختلفة وهي:

- تقدير الشخص الأول:

إذا كان الشخص الذى يقوم بالتطبيق يعرف المعاق فيمكن الاعتماد على هذا الشخص فى ملئ بيانات هذا المقياس بنفسه بندا بندا.

- التقدير من خلال طرف ثالث:

تتبع هذه الطريقة من خلال شخص ثالث وبسؤاله يقدم المعلومات مثل (الأب أو الأم أو مسئول العنبر) ويوصى باستخدام هذا الأسلوب عندما تكون المعلومات تفصيلية شديدة.

- طريقة المقابلة الحرة:

يمكن إجرائها فى فترة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ويكون الفاحص على دراية وألفة بمضمون وترتيب بنود المقياس.

شرط تطبيقه:

- يقوم بتطبيقه الأخصائيين والمشرفين النفسيين والاجتماعيين.

حساب الدرجات:

من خلال جمع الدرجات التى يحصل عليها المفحوص من المقياس.

كيفية تصحيح مقياس السلوك التوافقي:

تسجل الدرجة الكلية المناسبة لكل بند فى الدائرة على يساره، طبقا لما هو مبين بالمقياس ثم تسجل الدرجات الكلية الخاصة بكل مجال فرعى فى المثلثات، والدرجات الكلية للمجالات الرئيسية فى المستطيلات المطبوعة فى المقياس.

خطوات تصحيح المقياس:

الخطوة الأولى: هناك ثلاثة أنواع من البنود فى المقياس تتطلب إجراءات تصحيح مختلفة، وفى كل حالة تحسب درجة البند وفقاً للإجراء الخاص به.

النوع الأول: من البنود أن يختار الفاحص واحدة من الجمل المختلفة للبند ويضع دائرة حولها، وفى هذه الحالة عليك أن تستخدم الدرجة التى وضعت حولها الدائرة بوصفها درجة البند، مثال ذلك بند (١) فى الجزء الأول "استخدام أدوات المائدة" إذا كانت الجملة التى تنطبق هى "يطعم نفسه بالملعقة بإتقان" فإن الدرجة المقابلة لهذه الجملة وهى (٢) التى توضع فى الدائرة.

النوع الثانى: من البنود متعدد الإجابات وفى هذه الحالة تستخدم عدد الجمل التى تنطبق، مثال ذلك الجزء الأول البند رقم (٧) "غسل اليدين والوجه" إذا كانت الجمل التى تنطبق هى "يغسل يديه بالصابون" و "يغسل وجهه بالصابون" تصبح درجة البند (٢) وهناك بعض الحالات يتم القيام بعملية الطرح طبقاً لحالة البند فمثلاً فى الجزء الأول "عادات تناول الطعام" إذا كنت قد وضعت علامة على "يمضغ الطعام وفمه مفتوح"، أو يستخدم الفوطة خطأً أو لا يستخدمها على الإطلاق" فعليك أن تطرح عدد الجمل التى وضعت عليها علامة وهى (٢) من الدرجة (٨) للحصول على درجة البند وهى (٦) ولا تدخل جملة "لا شىء مما تقدم" والموضوعة لأغراض التطبيق فقط فى حساب الدرجة طالما أن ذلك يؤدى إلى خفض درجة الشخص وهو عكس المقصود فى هذه البنود سلبية الصياغة.

النوع الثالث: من البنود فى الجزء الثانى من المقياس فقط، ويتطلب من الفاحص أن يضع فى الدائرة عدد كل الجمل التى تنطبق بوصفها مؤشر لتكرار ظهور السلوك المعين، علماً بأن كل بنود الجزء الثانى من هذه النوع، وتُعطى عليك بمنح نقطة واحدة عن كل إجابة (أحياناً)، ومنح نقطتين عن كل إجابة (غالباً)، وبالنسبة لكل البنود التى وضعت فيها الدائرة حول "لا شىء مما تقدم" تكون الدرجة (صفر) واحسب درجة عن "أخرى تذكر" مرة واحدة لكل بند بغض النظر عن عدد أشكال السلوك المختلفة التى سجلتها هذه الفئة.

الخطوة الثانية: سجل درجة كل بند فى الدائرة على يسار البند مباشرة فى المقياس

الخطوة الثالثة: عليك فى كل مرة تصل إلى مثلث أن تقوم بجمع درجات الدوائر الواقعة بين هذا المثلث والمثلث السابق له وارصد المجموع فى المثلث وهذه هى درجات المجالات الفرعية.

الخطوة الرابعة: عليك فى كل مرة تصل إلى مستطيل أن تقوم بجمع الدرجات فى المثلثات (وفى حالة وجود مجالات فرعية، اجمع درجات الدوائر) الواقعة بين هذه المستطيل والمستطيل السابق له وارصد المجموع فى المستطيل الذى يمثل درجة المجالات الرئيسية.

الخطوة الخامسة: ترصد درجات المثلثات والمستطيلات فى ورقة إجابة المقياس الملحقة بآخر المقياس.

مرفق (٥)

ورقة إجابة مقياس السلوك التوافقى الجزء (الأول، الثانى)

ورقة إجابة اختبار السلوك التوافقى

A.B.S

ء الأول:

الاسم:

التقدير	متغيرات المقياس	م	التقدير	متغيرات المقياس	م	التقدير	رات المقياس
	(ج) ارتقاء اللغة الاجتماعية: ٣٥- المحادثة. ٣٦- مظاهر أخرى مختلفة لارتقاء اللغة.			(ح) أعمال استقلالية أخرى: ٢٠- استخدام التليفون. ٢١- أعمال استقلالية متنوعة.			<u>ء الاستقلالي:</u> الطعام: خدام أدوات المائدة. ل في الأماكن راب. ات تناول الطعام.
	(ج) ارتقاء اللغة الاجتماعية			(ح) أعمال استقلالية أخرى			ء الطعام فدام المرحاض: ريب على استخدام
	(٣) ارتقاء اللغة			(١) العمل الاستقلالي			ب. اية بالنفس داخل
	<u>التوجه الذاتى:</u>	٤		<u>النمو الجسمى:</u>	٢		ب. خدام المرحاض افة: يل اليدين والوجه. تحمام. نافه الشخصية. ظيف الأسنان. ورة الشهرية.
	(أ) روح المبادرة: ٣٧- روح المبادرة. ٣٨- السلبية.			(أ) النمو الحسى (قدرات الملاحظة): ٢٢- الإبصار. ٢٣- السمع.			لافة: بهر: بيئة العامة. ليس.
	(أ) روح المبادرة			(أ) النمو الحسى			بهر فناية بالملابس: فناية بالملابس.
	(ب) المثابرة: ٣٩- الانتباه. ٤٠- المثابرة.			(ب) النمو الحركى: ٢٤- توازن الجسم. ٢٥- المشى والجري.			فناية بالملابس اء وخلع الملابس: رتداء. لع الملابس فى المناسبة. أحذية.
	(ب) المثابرة			(ب) التحكم فى اليدين.			اء وخلع الملابس قال: حاساس بالاتجاه. تخدام وسائل ت العامة.
	(ج) وقت الفراغ ٤١- أنشطة وقت الفراغ.			٢٦- استخدام الأطراف.			قال
	(ج) وقت الفراغ			(ب) النمو الحركى			
	(٤) التوجه الذاتى			(٢) النمو الجسمى			
	<u>التنشئة الاجتماعية</u>	٥		<u>ارتقاء اللغة:</u>	٢		
	٤٢- التعاون.			(أ) التعبير: ٢٨- الكتابة. ٢٩- التعبير اللفظى.			
	٤٣- وضع الآخرين فى الاعتبار.			٣٠- الكلام. ٣١- استخدام الجمل. ٣٢- استخدام الكلمات.			
	٤٤- الوعى بالآخرين.			(أ) التعبير (ب) الفهم: ٣٣- القراءة. ٣٤- التعليمات المركبة.			
	٤٥- التفاعل مع الآخرين.			(ب) الفهم			
	٤٦- الاشتراك فى الأنشطة الجماعية.						
	٤٧- الأنايية.						
	٤٨- النضج الاجتماعى.						
	(٥) التنشئة الاجتماعية						

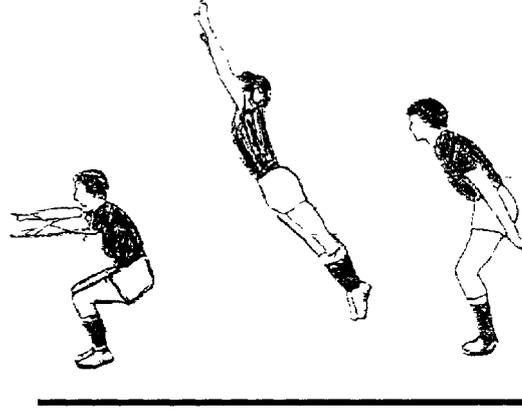
الاسم:

التقدير	متغيرات المقياس	م	التقدير	متغيرات المقياس
	العادات الغريبة أو غير المقبولة.	٤		١، والسلوك التدميري:
.....	١٨- له عادات غريبة وغير مقبولة.		هديدات أو ممارسة العنف البدنى.
.....	١٩- له عادات فمية غير مقبولة.		مير الممتلكات الشخصية.
.....	٢٠- تبديد الملابس أو تمزيقها.		مير ممتلكات الآخرين.
.....	٢١- لديه عادات وميول أخرى غريبة.		مير الممتلكات العامة.
			ف المزاج أو حدثه.
<input type="text"/>	(٤) العادات الغريبة أو غير المقبولة		<input type="text"/>	منك والسلوك التدميري.
	اضطرابات نفسية	٥		٢، المضاد للمجتمع
.....	٢٢- الميل إلى المبالغة فى تقييم الذات.		ناظة الآخرين واعتياهم.
.....	٢٣- عدم تقبل النقد.		نأمر على الآخرين والتلاعب بهم.
.....	٢٤- استجابة ضعيفة للإحباط.		رقلة نشاط الآخرين.
.....	٢٥- يحتاج إلى مزيد من الاهتمام والاطراء.		نم مراعاة الآخرين.
.....	٢٦- إبداء الشعور بالاضطهاد.		إظهار عدم احترام ممتلكات الغير.
.....	٢٧- لديه ميول بادعاء المرض.		استخدام لغة غاضبية.
.....	٢٨- لديه مظاهر أخرى للاضطراب الاتفعالى.		<input type="text"/>	سلوك المضاد للمجتمع
<input type="text"/>	(٥) اضطرابات نفسية			٣، المتصرد
			تجاهل القوانين أو القواعد المنظمة.
			- مخافة التعليمات المطلوبة أو ضة.
			وجود اتجاهات سلبية ومتمردة تجاه
			ن.
			عدم الالتزام بالواجبات أو المواعيد عليها.
			الهروب أو محاولة الهروب.
			إساءة التصرف فى الجلسات الجماعية
			<input type="text"/>	سلوك المتصرد

مرفق (٦)

اختبارات اللياقة الحركية

اختبار الوثب للعريض من الثبات



الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين

أدوات الاختبار: شريط قياس، قطع ملونه من الطباشير، مكان للوثب بعرض ١,٥ متر وبطول ٣,٥ متر.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ومرجحة الذراعين للأمام.

شروط الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

حساب الدرجات: تحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة وتقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم.

اختبار الوقوف على مشط القدم



الهدف: قياس التوازن الثابت

أدوات الاختبار: ساعة إيقاف.

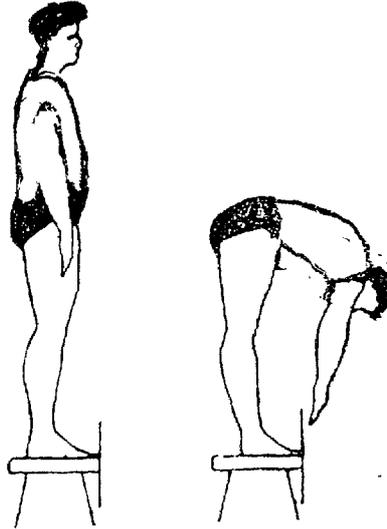
طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء ثم يقوم بوضع الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلى للركبة الرجل التي يقف عليها وبوضع اليدين في الوسط عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر يرفع كعبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأطول فترة ممكنه دون تحريك لأطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

شروط الاختبار:

- الاختبار يؤدي بدون حذاء.
- الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط.
- تنتهي فترة الاختبار بلمس الأرض بكعب القدم.
- يسمح بالأداء ثلاث محاولات.

حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن بالثلاث محاولات.

اختبار ثني الجزع من الوقوف



الهدف: قياس مرونة الجزع

أدوات الاختبار: مقياس مدرج من الخشب (مسطرة) طولها حوالي ٢٠ سم تقسم بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، مفقد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل المختبر بدون أى اهتزاز.

طريقة الأداء:

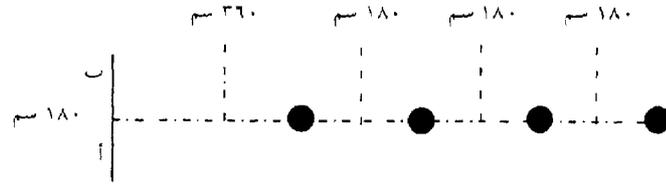
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد القدمان ملامستان لجانب المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجزع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا يحاول المختبر ثني الجزع لأقصى مدى ممكن وبقوة وببطء وتكون أصابع اليدين في مستوى واحد وتحرك لأسفل.

شروط الاختبار:

- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.
- ثني الجزع لأسفل وببطء وبقوة لأقصى مدى ممكن.
- يحتفظ المختبر بوضع النهائي مدة تتراوح من ٢ - ٣ ثانية.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجزع أماما أسفل.

اختبار الجرى الزجاجي



الهدف: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى (الرشاقة)

أدوات الاختبار: شريط قياس، ساعة إيقاف، عدد أربع كراسي أو حواجز، ميدان للجرى يقام على أرض صلبة طوله ٩ متر وعرضه ٢ متر.

طريقة الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند طرفه الأيمن من النقطة أ .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر الجرى بين الكراسي أو الحواجز على شكل (8) ثم يدور المختبر حول الكرسي الأخير، ثم يستمر في الجرى بنفس الطريقة السابقة إلى أن يصل إلى الحاجز الأول ينطلق ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر وهو النقطة ب .

شروط الاختبار:

- الجرى من وضع الوقوف عند النقطة أ .
- ينتهى الاختبار بقطع خط النهاية بأقصى سرعة ممكنه عند النقطة ب .

حساب الدرجات: تحتسب درجة المختبر وهي الزمن الذى يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية.

اختبار العدو (٤) ثوان من البدء العالى



الهدف: قياس السرعة القصوى.

أدوات الاختبار: ساعة إيقاف، صفارة، مساحة من الأرض مستوية طولها ٥٠ متر وعرضها لا يقل عن ثلاث أمتار.

طريقة الأداء: من وضع البدء العالى يقف المختبر خلف خط البداية وعند رؤية إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة حتى تنطلق الصفارة معلنه انتهاء الزمن المقرر وهو ٤ ثوان.

شروط الاختبار:

- يكون العدو فى خط مستقيم.
- تحديد حارى للجري وعدم الخروج منها.
- يفضل اشترك أكثر من مختبر لإدخال عنصر المنافسة.
- يعطى التلميذ محاولتين متتاليتين بينهما ٥ دقائق للراحة.

حساب الدرجات:

- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.
- درجة المختبر هى المسافة التى يصل إليها لحظة انطلاق الصفارة فى نهاية ٤ ثوان مقربة إلى أقرب نصف متر.

مرفق (٧)

استمارة تسجيل نتائج اختبارات اللياقة الحركية

مرفق (٨)

البرنامج المقترح للتربية الحركية

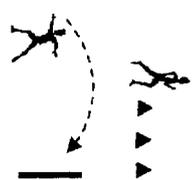
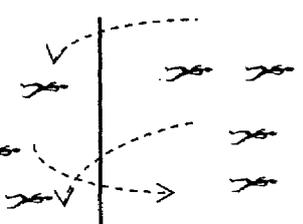
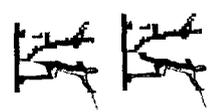
الأسبوع الأول

هدف بدني/ توازن ، مرونة ، رشاقة ، توافق هدف معرفي/ التعرف على العلاقة بين الرياضة والصحة

الأجزاء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الإخراج	الأدوات
١- التهيئة	المشى ثم الجري الخفيف حول حدود الملعب حسب تغيير إيقاع الدف.		يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وذلك للعمل في محطات. - (جوس طولا-الزراعين جانبا) رفع الرجلين ودورائهما معا (توازن) - (وقوف فتحة-الزراعين علليا) ميل الجرع أماما في أربع عدات (مرونة)		أطواق - كرات - أقماع - أحبال
٢- الإحصاء البدني	الكرة المحورة: ينظم التلاميذ على شكل دائرة على أن يكون ظنهم في الوسط، يحاول التلاميذ على الدائرة أن يضرخوا التلاميذ بالكرة داخل الدائرة أسفل الوسط أو الزراعين وذلك أثناء تحركهم في الدائرة وعندما يحصل التلميذ بالكرة يستبدل مكانه بالتلميذ الذي أصابه		اللعبة بالتقابل يقسم التلاميذ إلى فريقين، كل فريق ينتشر في نصف الملعب المخصص له، لكل فريق (٦) أقماع توضع خلف خطه الحدودي على مسافات متساوية، وكل فريق يحاول أن يقذف الكرة ليصيب الأقماع الخاصة بالمدافس والفريق الذي يظل محتفظ بالأقماع في وضعها الأصلي يكون هو الفريق الفائز.		أطواق - كرات - أقماع - أحبال
٣- الألعاب الترويية	وقوف: - عمل دوران بالزراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.				
٤- الختام					

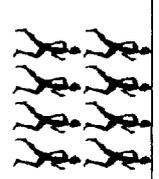
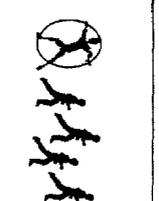
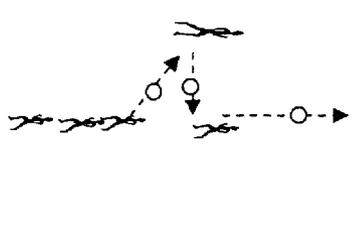
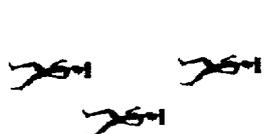
الأسبوع الثاني

هدف بطني / توازن ، مرونة ، رشاقة ، توافق هدف تربيوي / تنمية القدرة على التركيز والإبداع هدف معرفي / اكتساب معلومات ومعارف صحية

الأجزاء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الإخراج	الأدوات
١- التعبئة ٧ق	الوقوف: الدوران حول المقعد السويدي بالمشي المواجه الجانبي والاروج للمكان بالمشي خافا.		الوقوف: الوثب في المكان (١: ٤) وثبات والالتعاد (٨ ويكرر.		أطراق - كرات - أقسام - أحبال
٢- الأصدا البدني ٤اق	تقسيم التلاميذ في مجموعات وذلك للمعمل في محطات - (وقوف) العدو في المكان ٢٥ ث (سرعة) - (وقوف) الوثب لتعبئة مانع (قدرة)		- (وقوف) الجري الزجراجي بين النقط (الرشاقة) - (وقوف) التصويب باليد على هدف (قدرة)		
٣- الألعاب التربوية ٣٠ق	كرة الأعداد المتغيرة: ينقسم التلاميذ إلى فريقين يحدد لكل فريق تلميذين يختصوا بالرمي (الرماة) ومعهم (٤) كرات ينادي القائد على رقم أو رقمين فيتحرك التلاميذ في المسافة المخصصة للعب حيث يقوم الرماة برمي الكرة أثناء جري التلاميذ في وسط الملعب والتلميذ الذي تلمسه الكرة يعود مرة أخرى لخط البداية.		المنحلة المشغولة: توزيع التلاميذ كل اثنين معا في المساحة المخصصة للعب مع وجود فرد هو القائد ينادي، هذا القائد على اسم جزء من الجسم مثل (الظهر في الظهر) وهكذا يجب على التلاميذ تنفيذ الأوامر التي تادها القائد وعندما ينادي القائد (المنحلة المشغولة) على كل شخص أن يجد شريك جديد والشخص الذي لا يجد شريك يصبح القائد الجديد.		
٤- الخطام ٤ق	وقوف: يتبادل الجري البطيء والسريع في المكان عدة مرات في المكان عدة مرات.		- الاصطاف وتأدية التحية		

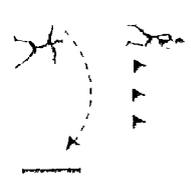
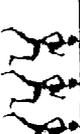
الأسبوع الثالث

هدف بنى / توازن ، مرونة ، رشاقة ، توافق هدف تربوي / رفع روح التعاون مع الجماعة هدف معرفي / اكتساب الاهتمام بالمظهر الخارجي

الأجزاء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الإخراج	الأدوات
١- التهيئة	وقوف: الجرى للأمام والرجوع لمكان البداية مع الصغرة ويكرر للتقنة لمسافات مناسبة.		وقوف: الجرى عكس الإشارة حول حدود المطعب		أطواق - كرات - أقماع - أجبال
٢- الإعداد البدني	يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وذلك للعمل في محطات. - (جلوس طولا-الزراعين جانباً) رفع الرجليين ودور لهما معا (توازن) - (وقوف فتحا-الزراعين علليا) ميل الجرع أماما في أربع عدات (مرونة)	 	- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها (رشاقة) - (وقوف الزارعين جانباً) عمل دوائر للأمام والخلف (توافق)	 	
٣- الألعاب التربوية	الركلة القوية: يقف التلاميذ صف مواجه للقاء بينما يقف المدرس على خط محدد على بعد (٣ متر) ثم يبدأ أول تلميذ بركل الكرة نحو المدرس الذي يوقفها ويثبتها له بينما يجرى التلميذ ليركلها مرة أخرى لأبعد مسافة الفريز هو المحقق لأكبر مسافة.		سباق الاثرتان: ملعب مساحته .١متر له بداية ونهاية يقف جميع التلاميذ خلف خط البداية ومع كل واحد منهم كتاب وعند إشارة البدء، يبدأ كل تلميذ بوضع الكتاب فوق رأسه والتحرك ناحية خط النهاية والتلميذ الذي يقع منه الكتاب يرجع لخط البداية مرة أخرى ويفوز من يصل أولا.		
٤- الختام	- (وقوف - الزارعين علليا) ميل الجرع أماما ولأسفل.		- الاصطفاف وأخذ العياب.		

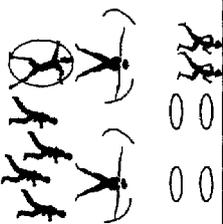
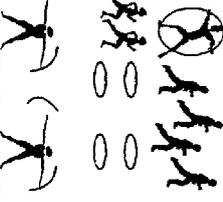
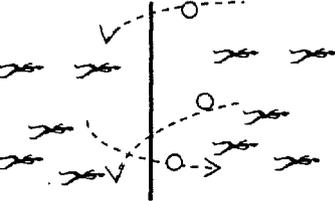
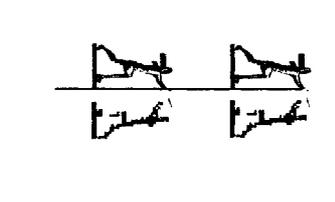
الأسبوع الرابع

هدف بطيء / سرعة ، قدرة ، رشاقة ، دقة هدف متوسط / تعليم النظام واكتساب المثلث الرياضي هدف متقدم / الاقتراب بالنشاط الشخصية

الأجراء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الإخراج	الأجراء
١- التهيئة ١٧ق	الوقوف: الدوران حول المقعد السموي بالمضي المواجهة الجانبية والرجوع للمكان بالمضي خلفاً.		الوقوف: الوقوف في المكان (١ : ٤) وثبات والتكرار (٥ : ٨) ويكرر.		أطواق - كرات - أقفاص - أحمل
٢- الإبعاد الجانبى ٤١ق	تقسيم التلاميذ في مجموعات وذلك للعمل في محطات - (وقوف) العدو في المكان ٢٥ ث (إسرة) - (وقوف) الوقوف لتعمية مانع (قدرة)		- (وقوف) العدو الزرع احدى بين الخط (الرشاقة) - (وقوف) التصويب يليل على هدف (قدرة)		
٣- الألعاب التربوية ٢٠ق	المرضى الخالي: تقسم التلاميذ إلى فريقين ويكون حارس مرضى للفريقين وتبدأ مباراة كرة قدم بين الفريقين ثم يحاول كلا من الفريقين إحراز أهداف في مرضى الفريق الآخر.		الفلاح: يقف التلاميذ خلف خط البدء ويقف الفلاح في مواجهة المجموعة، يختار كل تلميذ اسم حيوان ثم ينادى الفلاح على اسم اثنين من الحيوانات ليجربان إلى الخط المقابل، والذي يلمسه أو لا يكون قائلاً.		
٤- الختام ٤٤ق	وقوف: تبادل الجري البطيء والسريع في المكان عدة مرات في المكان عدة مرات.		- الاصطفاف وتأييد التحية		

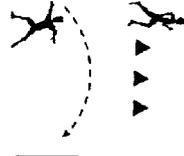
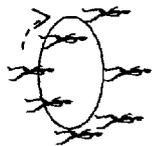
الأسبوع الخامس

هدف بدني / توازن ، مرونة ، رشاقة ، توافق هدف ترويبي / المشاركة والكفاح من أجل الفوز هدف معرفي / التعرف على العلاقة بين الرياضة والصحة

الأجزاء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الإخراج	الأدوات
الأجزاء - التهيئة 7ق	وقوف: الجرى في الملعب عند سماع الصفارة ياخذ كل تلميذ أداة يلعب بها (حبل، طوق، كرة) ثم الانتشار في الملعب .		(وقوف) يقف التلاميذ على شكل دائرة وعند سماع الصفارة ويتم تبديل الأدوات والانتشار في الملعب مرة أخرى		أطواق - كرات - أقماع - أحبال
لاعداد البدني 4ق	يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وذلك للعمل في محطات. - (وقوف) عمل ميزان أماسي (توازن) - (وقوف الوضع أماسي) ثني الجذع لماما أسفل والضغط (مرونة)		- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها (رشاقة) - (وقوف النزاعين جانباً) عمل دوائر الأماسي والخلف (توافق)		
- الألعاب الترويبي ٢٠ق	كرة الجليد: يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين كل فريق ينتشر في نصف ملعب، وعند إشارة البدء يقوم التلاميذ بقذف الكرات إلى الملعب الآخر ويستمر في قذف الكرات حتى تعطي إشارة التوقف، وكل تلميذ معه كرة يرفعها عاليًا، وأي كرة تقذف بعد الإشارة تعود إلى الجانب الذي قذفت منه والفريق الذي معه أقل عدد من الكرات هو الفائز.		جنب المنافس: يرسم خط على الأرض ويقف كل لاعبين على جانب هذا الخط بحيث يكونا متواجهين مع مسك كل لاعب اليدين اليمنى للآخر وعند سماع الإشارة يحاول كل منهما جذب الآخر وإجاره على عبور الخط الفاصل، يكرر مع اليدين اليسرى ويفوز اللاعب الذي يجذب زميله أكبر عدد من المرات.		
- الختام 4ق	وقوف: تبادل الجري البطيء والسريع في المكان عدة مرات.		- الاصطفاف والتحية ثم الانصراف.		

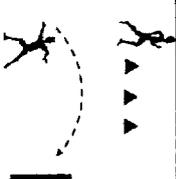
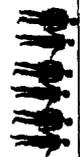
الأسبوع السادس

هدف بدني / سرعة ، قدرة ، رشاقة ، دقة هدف تربيوي / التعود على ضبط النفس والنظام هدف معرفي / اكتساب معارف ومعلومات صحية ورياضية

الأجزاء	المحتوى (١)	الإخراج	المحتوى (٢)	الإخراج	الأدوات
١- التهيئة ٧ق	وقوف: الجرى المنتشر ثم الوقوف على شكل مربع - ثم يكرر الجرى المنتشر والوقوف على شكل دائرة،		وقوف) يكرر التمرين السابق بالجرى المنتشر ثم الوقوف على شكل مربع ناقص ضلع.		أطواق - كرات - أقماع - أحبال
٢- الإصدال البدني ٤اق	يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وذلك للعمل في مجموعات الوقوف) العدو في المكان لمدة ١٥ث(سرعة) - (وقوف) الوثب لتعدية مانع(قدرة)		- (وقوف) الجرى الزحزحي بين النمط (رشاقة). - (وقوف) التصويب باليد على هدف(دقة).		
٣- الألعاب الترويية ٢٠ق	كرة اليد المشروطة: يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقف تلميذ حارس للمرمى في كل فريق ويحمل طوقا ويمرر كل فريق الكرة باليدين حتى خط النهاية ليضع الكرة داخل الطوق (هدف) ويفوز الفريق الذي يعزز أكبر عدد من الأهداف.		الفوز بالمكان: يقف التلاميذ على شكل دائرة ويجري تلميذ خارج الدائرة وعندما يمس أحد التلاميذ يجري ورأته ليحاول الإمساك به، ويحاول الوصول إلى مكان التلميذ الملموس والتي يصل منهم إلى المكان الخالي أولا يصبح فائزا.		
٤- الختام ٤ق	وقوف: عمل دوران بالنزاعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.		- الاصطفاف وأخذ الغياب.		

الأسبوع الثامن

هدف بنيتي / سرعة ، قدرة ، رشاقة ، دقة هدف تربيوي / رفع روح التعاون مع الجماعة هدف معرفي / الاهتمام بالنظافة الشخصية

الأجزاء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الأجزاء
١- التهيئة ٧ق	(وقوف) المران حول المقعد السويدي بالمشي المراجه الجانبى والرجوع للمكان بالمشى خلفا.		(وقوف) الوقوف في المكان (١: ٤) وثبات والتكور (٥: ٨) ويكرر.		الوقوف) الوقوف في المكان (١: ٤) وثبات والتكور (٥: ٨) ويكرر.	١- التهيئة ٧ق
٢- الإصداق البندي ٤ق	<u>تقسيم التلاميذ في مجموعات</u> وذلك <u>للعمل في محطات</u> - (وقوف) العدو في المكان ١٥ ث (سرعة) - (وقوف) الوثب المريض من الثبات (قدرة)		- (وقوف) الجرى الجزاجي بين النقط (رشاقة) - (وقوف) - مسك طوق) التصويب على ذراع الزميل (دقة)		- (وقوف) الجرى الجزاجي بين النقط (رشاقة) - (وقوف) - مسك طوق) التصويب على ذراع الزميل (دقة)	٢- الإصداق البندي ٤ق
٣- لألعاب التربيوية ٢٠ق	<u>لعبه تطبيع الكرة:</u> يقف التلاميذ في قطارين ومع التلميذ الأول من كل قطار كرة "ب" ومع الإشارة يبدأ في المشي بها وتطبيعها للمس خط النهاية ثم يرجع للمس زميلة التالى ويفوز الفريق الذى ينتهى أفراده أولا.		<u>اللعبة:</u> يقف التلاميذ على شكل قطارين متساويين ثم يقوم أول تلميذ في كل قطار عند سماع الصقارة بالجرى كاللعبة من بين الأصابع ثم يعود للمس زميلة والوقوف في آخر القطار، والقطار الفائز من ينتهى أولا.		<u>اللعبة:</u> يقف التلاميذ على شكل قطارين متساويين ثم يقوم أول تلميذ في كل قطار عند سماع الصقارة بالجرى كاللعبة من بين الأصابع ثم يعود للمس زميلة والوقوف في آخر القطار، والقطار الفائز من ينتهى أولا.	٣- لألعاب التربيوية ٢٠ق
٤- الختام ٤ق	وقوف: المرجحة العمودية باسترخاءه.		- الاصطفاف وأخذ الغياب.		- الاصطفاف وأخذ الغياب.	٤- الختام ٤ق

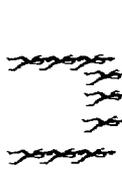
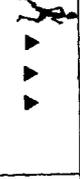
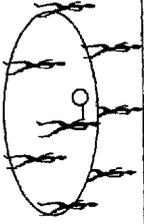
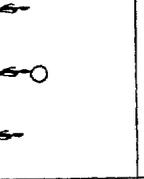
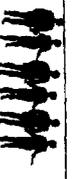
الاسبوع التاسع

هدف بدني / توازن ، مرونة ، رشاقة ، توافق هدف ترويبي / تعليم النظام واكتساب الخلق الرياضي هدف معرفي / التعرف على العلاقة بين الرياضة والصحة

الأجزاء	المحتوى	الإخراج	المحتوى	الأدوات
١- التهيئة ٧ق	(وقوف): الجرى للأمام، والرجوع لمكان البداية مع الصفارة ويكرر للتدفئة لمسافات متساوية.		(وقوف) الجرى عكس الإشارة.	أطواق - كرات - أقماع - أحبال
٢- الإعداد البدني ٤ق	يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وذلك للعمل في محطات. - (وقوف) عمل ميزان أمامي (توازن) - (وقوف الوضع أماما) ثني الجرع أماما أسفل والضمغط (مرونة)		- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها (رشاقة) - (وقوف التراصين جانبا) عمل دوائر للأمام والخلف (توافق)	
٣- الألعاب الترويبيّة ٢٠ق	حراسة المرعى: يقسم التلاميذ كل اثنين معا ومعهم كرة وخلف أحدهم حائط ويحاول أحد التلاميذ أن يجرس مساحة معيته من الحائط، ويحاول الآخر إصلاية الحائط تزيد من المساحة ويكرر عدة مرات مع تغيير الأماكن.		سباق الأرابب: يقف التلاميذ عند خط البداية وعند سماع نداء استعد (من المعلم) يجلس جميع التلاميذ على أربع وعن سماع الصفارة يبدأ الجميع في القفز للأمام باليدين ثم الرجلين (قفزة الأرابب) حتى خط النهاية ومن يصل أولا يكون الفائز.	
٤- الختام ٤ق	(وقوف): عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.		- الاصطفاف والتحية ثم الانصراف.	

الأسبوع العاشر

هدف بدني / سرعة ، قدرة ، رشاقة ، دقة هدف ترويحي / المشاركة و الكفاح من أجل الفوز هدف معرفي / اكتساب معارف ومعلومات صحية ورياضية

الأجزاء	المحتوى (١١)	الإخراج	المحتوى (٢)	الإخراج	الأدوات
١- التهيئة ٧ق	وقوف: الجرى المنتشر ثم الوقوف على شكل دائرة ثم الجرى المنتشر والوقوف على شكل مربع ناقص ضلع .		وقوف: المشى ثم الجرى على إيقاع الموسيقى باستخدام الطابوقة.		أطواق - كرات - أفصاح - أحبال
٢- الإعداد البدني ٤ق	يتم تقسيم التلاميذ في مجموعات وذلك للعمل في محطات - (وقوف) العدو في المكان ٥ اث (سرعة) - (وقوف) الوثب لتعدية مانع (قدرة)		- (وقوف) الجرى الأزجراحي بين النقط (رشاقة) - (وقوف) التصويب باليد على هدف (دقة)		
٣- الألعاب الترويحية ٢٠ق	الكرة الوثائية: يقف التلاميذ على شكل دائرة ويقف بداخل الدائرة أحد التلاميذ ويمسك حبل في نهايته كرة ويطوحها بحيث تلامس أقدام الواقفين على الدائرة وهم يحاولون الوثب في المكان.		البالوتة الطائرة: يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين مع كل منهما بالوتة كبيرة ويحاولون ألا تسقط على الأرض وذلك بضررها بالرأس لأعلى أو باليدين وأفضل مجموعة التي تحافظ على البالوتة طائرة والتي تستخدم يدها أقل.		
٤- الختام ٤ق	وقوف: تبادل الجري البطيء والسريع في المكان عدة مرات.		- الاصطفاف وأخذ الغياب.		

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث:

"تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لدى المعاقين ذهنياً"

المقدمة:

لقد اتجهت الدول نحو الاهتمام بالمعاقين باعتبارهم إمكانيات بشرية كانت معطلة، فضلاً عن أن الدين الإسلامى الحنيف يحث على مساعدة العاجز والضعيف والمريض ليتمتعوا بإنسانيتهم لذلك كان الاهتمام بالمعاقين من آيات النهضة الشاملة.

أن الأطفال متحدى الإعاقة الذهنية يشكلون قطاعاً هاماً من ثروة البلاد البشرية، وهذه الحقيقة دفعت دول العالم المختلفة وشجعتها على سنّ التشريعات والقوانين التي تتضمن حقوق هؤلاء الأطفال في الحصول على تربية فعّالة مناسبة.

والحركة هي محور التربية الرياضية هدفاً كانت أو وسيلة أو مضموناً، وأن التعلم عن طريق الحركة تتسع فيه دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نموّ الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدوائر في تحقيق الأهداف الموجودة وهي اللياقة البدنية، واللياقة العضلية، واللياقة الوجدانية، واللياقة العقلية.

وأن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل، حيث تُعتبر التربية الحركية أهدافاً وبرنامجاً تمهيدياً للتربية الرياضية باعتبارها تبدأ مبكراً من الميلاد وحتى البلوغ تقريباً.

والألعاب التربوية هي مجموعة من خبرات الألعاب التعليمية، حيث إنها تمدّ التلاميذ بمهامّ يعملون من خلالها في مجموعات صغيرة وكبيرة وزيادة اعتماد التلاميذ بعضهم على البعض خلال انتقالهم في صفوف التعليم الابتدائي، إن الألعاب التربوية مفضّلة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وإذا تمّ اختيارها بشكل جيّد وأديرت بعناية فإنها تصبح خبرة تعليمية قيّمة للتلاميذ، ومن النتائج الهامة لهذه الألعاب تنمية كل من المهارات الحركية والأفكار إذا ما تم التركيز على هذه العناصر في أثناء تدريس الألعاب.

مشكلة البحث وأهميته:

أن للتربية الحركية لمتحدى الإعاقة الذهنية إسهامات فعّالة تجاه هذه الفئة من التلاميذ من خلال برامج التكيف أو برامج التأهيل أو برامج العلاج، فأياً كان البرنامج فإن مفهومه فى التربية الحركية يهدف إلى جعل التلميذ متحدى الإعاقة مقبولاً ومشاركاً بفاعلية فى المجتمع بشكل عامّ بحيث يمكن تلخيص أغراض برامج التكيف فيما يلى:

- تحسين اللياقة البدنية والحركية لمتحدى الإعاقة بحيث يتمكن من مواجهة أفضل لمتطلبات حياته.
- تحسين سيطرة متحدى الإعاقة على أعضاء جسمه وحركاته وزيادة الكفاءة الإدراكية الحركية له
- إتاحة الفرصة لمتحدى الإعاقة ليمارس أو يشترك مع أقرانه العاديين فى مواقف اللعب والحركة ذات الجهد المنخفض (ما أمكن).
- زيادة المهارات الحركية الأساسية وأنماطها وتزويده بالمناسب من المهارات الحركية الرياضية الخاصة فى سبيل استغلال أفضل لوقت الفراغ.

لذا يقترح الباحث تصميم برنامج للتربية الحركية من خلال الألعاب التربوية ثم دراسة تأثيره على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى كالنموّ الجسمى والحركى وزيادة الانتباه والمثابرة وتعديل بعض الجوانب الأخرى من السلوك التوافقى كالسلوك التدميرى والسلوك المضادّ للمجتمع والسلوك المتمرد والعادات غير المقبولة والاضطرابات النفسية لدى متحدى الإعاقة الذهنية.

وتبرز أهمية هذا البحث فى أنه يأتى استجابة لمتطلبات الواقع الذى تعيشه مصر كدولة نامية والذى يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل والإنتاج وتجاوز كافة العقبات والتي تقف فى طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الإعاقة، والممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة تعمل على سرعة ارتفاع قدراتهم إلى أقرب مستوى من نشاطهم وتجعلهم أكثر قدرة على المساهمة فى عملية الإنتاج والاعتماد على النفس والاستقرار والاتزان الانفعالي، ويجعلهم بالتالى أكثر قدرة على المشاركة الإيجابية فى الأنشطة الاجتماعية بمختلف صورها وأشكالها.

كما أن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة، وتقوم في الغالب على القصة الحركية وبعض التمرينات البدنية وبعض الألعاب الصغيرة في أحسن حالات التدريس، الأمر الذي يستدعي تطوير هذه المرحلة باتجاهات حديثة في طرق التدريس والبرامج، وخاصة تلك المحببة للطفل والتي تتسم بالطابع الترويحي حتى يمكن الارتقاء بالعملية التعليمية في هذه المرحلة.

حيث تُعدّ هذه الدراسة الحالية إضافة علمية لمجال التربية الرياضية متمثلاً في برنامج التربية الحركية باستخدام الألعاب التربوية ومعرفة تأثيرها لدى عيّنة البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لدى المعاقين ذهنياً، وذلك من خلال:

- تصميم برنامج للتربية الحركية للمعاقين ذهنياً باستخدام الألعاب التربوية لتنمية متغيرات السلوك التوافقى الجزء الأول (السلوك الاستقلالى، النمو الجسمى، ارتقاء اللغة، التوجه الذاتى، التنشئة الاجتماعية) ومتغيرات الجزء الثانى (العنف والسلوك التدميرة، السلوك المضاد للمجتمع، السلوك المتمرد، العادات الغريبة أو الغير مقبولة، اضطرابات نفسية).

- التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية المقترح باستخدام الألعاب التربوية على تنمية متغيرات السلوك التوافقى الجزء (الأول - الثانى) لدى المعاقين ذهنياً.

- التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على متغيرات اللياقة الحركية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، القدرة) لدى المعاقين ذهنياً.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الحالي، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو مجموعة تجريبية واحدة، باستخدام القياسات القبليّة البعدية.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول من مدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة بمحافظة الدقهلية، والمقيدون بسجلات المدرسة للعام الدراسي ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥م، والبالغ عددهم ٣٢ تلميذا وتلميذة، وقد تم استبعاد التلميذات قبل إجراء أى خطوة فى البحث وعددهم ١٤ تلميذة.

عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعاقين ذهنيا للمرحلة السنية (٩-١٠) سنوات قابلي التعلم، حيث بلغ عددهم ١٨ تلميذا بنسبة ٥٦,٢٥%، من مجتمع البحث الكلى وتتراوح نسبة ذكائهم (٥٠-٧٠%) وقد تم استبعاد عدد ٥ تلاميذ من عينة البحث لعدم انتظامهم حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية ١٣ تلميذا.

أدوات جمع البيانات:

المسح المرجعى.

المقابلة الشخصية.

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

اختبار السلوك التوافقى بجزئية (الأول - الثانى).

اختبارات اللياقة الحركية.

العدو ٤ ثوانى.

الجرى الزجراجى.

ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف.

الوقوف على مشط القدم.

الوثب العريض من الثبات.

البرنامج المقترح:

إجراءات تنفيذ التجربة:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٠٤/١٠/٢م إلى ٢٠٠٤/١٠/٧م، عن طريق الاختبارات المستخدمة بالبحث.

التجربة:

نفذت التجربة في الفترة من ٢٠٠٤/١٠/٩م إلى ٢٠٠٤/١٢/٣٠م ووزعت على (١٠) أسابيع واشتملت على (١٠) دروس بواقع (٣) حصة في الأسبوع واستغرق تنفيذ الحصة الواحدة (٤٥) دقيقة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٥/١/١م إلى ٢٠٠٥/١/٦م، عن طريق الاختبارات المستخدمة بالبحث بنفس الظروف التي استخدمت في القياس القبلي.

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة ومن واقع النتائج التي استخلصت لدى الباحث في إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، قد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية متغيرات السلوك التوافقى الجزء الأول، ومفرداته (السلوك الاستقلالى، النمو الجسمى، ارتقاء اللغة، التوجه الذاتى، التنشئة الاجتماعية) لدى المعاقين ذهنيا ذوى نسبة الذكاء (٥٠ - ٧٠%) قابلى التعلم عينة البحث.

- برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية متغيرات السلوك التوافقى الجزء الثانى، ومفرداته (العنف والسلوك التدميرى، السلوك المضاد للمجتمع، السلوك المتمرد، العادات الغريبة أو غير المقبولة، اضطرابات نفسية) لدى المعاقين ذهنيا عينة البحث.

- برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية متغيرات اللياقة الحركية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، القدرة) لدى المعاقين ذهنيا عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:

١- تطبيق البرنامج المقترح بهذه الدراسة في مدارس التربية الفكرية للمعاقين ذهنيا ذوى مستوى الذكاء (٥٠-٧٠%) قابلي التعلم.

٢- التخطيط لبرامج التربية الحركية للمعاقين ذهنيا وفق الأسس العلمية الحديثة والتي تتناسب مع مستويات الذكاء وقدرات وخصائص النمو لهم فى مختلف المراحل السنية.

٣- توفير الوسائل التعليمية والأدوات اللازمة لتعلم المعاقين ذهنيا من خلال أنشطة التربية الحركية.

٤- عمل دورات تدريبية مستمرة للقائمين بالعمل فى مجال التربية الحركية للعمل فى مجال المعاقين ذهنيا.

٥- تضافر الجهود بين الهيئات المختلفة (وزارة الشباب والرياضة، وزارة الإعلام، وزارة التربية والتعليم، وزارة التعليم العالى) فى نشر الوعى بأهمية أنشطة التربية الحركية للمعاقين ذهنيا.

٦- مناقشة المسؤولين عن العملية التعليمية بوضع برامج ومناهج تحتوى على أنشطة التربية الحركية المصممة خاصة للمعاقين ذهنيا على أن تكون مراعية للفروق الفردية واختلاف مستويات الإعاقة.

٧- تضمين مناهج كليات التربية الرياضية وكليات رياض الأطفال بمحتوى أنشطة التربية الحركية الخاصة بالمعاقين ذهنيا وطرق وأساليب تدريسها.

٨- إجراء مزيدا من الدراسات التي تهدف إلى تنمية متغيرات السلوك التوافقى لدى المعاقين ذهنيا ذوى مستويات الذكاء الأقل من ٥٠% من نسبة الذكاء العام.

مستخلص البحث باللغة العربية

"تأثير برنامج تربية حركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لدى المعاقين ذهنياً"

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية بعض متغيرات السلوك التوافقى لدى المعاقين ذهنياً، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الحالى، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو مجموعة تجريبية واحدة، باستخدام القياسات القبالية البعدية، حيث بلغ عدد العينة ١٣ تلميذاً من القابلين للتعلم ونسبة ذكائهم (٥٠-٧٠%) من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة، من أهم النتائج، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات السلوك التوافقى الجزء (الأول - الثانى)، وقد أوصى الباحث بضرورة التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية والتي تتناسب مع قدرات وخصائص النمو للمعاقين ذهنياً فى مختلف المراحل السنية.



Mansoura University
Faculty of Sports Education
Curriculum And Teaching Methods In
Sports Education Department

**The Effect of Movement Education Program On Developing
Some Variables Adaptive Behavior Of
Mentally Handicapped**

Presented from
Hatem Mohamed Ibrahim Atia

Submitted In Partial Fulfillment Of The
Requirements For The Master Degree
In physical Education

Supervised by

Prof.Dr. Mahrous Mohamed Kandil

**Prof. of Gymnastic And Athletic Exercises
In Curriculum And Teaching Methods
In Sp.Ed.Dept, Vice Dean For
High Studies And Researches
Cultural Relationships Faculty
of Sports Education
Mansoura University**

**Dr. Ahmed Abd El azim
Abdalla**

**Lecturer In Motion Science
Dept Faculty of Sports
Education
Mansoura University**

1426 - 2005

The research summary

The Effect of Movement Education Program On Developing Some Variables Adaptive Behavior Of Mentally Handicapped

Introduction:

Nations civilization is measured nowadays in as much as they provide of care to hindrance challengers. In this age many of the scientific victories have been achieved in many of the sciences that are related to the field of hindrance persons such as medicine, physiotherapy, and psychology. Moreover researches have been made on the various hindrances.

The sportive exercises for those with special needs increase their abilities quickly to the nearest level to their activity and make them much more able to contribute in the production process, the self dependence, stability and emotional balance, and make them consequently more able to contribute positively in the social activities with their different forms and kinds.

The educational games are preferred to the primary stage pupils, if it had been chosen well and controlled carefully ,it would have been a valuable instructional experience for pupils. One of the important results of these games is developing both of motor skills and thoughts. If we concentrated on these factors during teaching the games.

The aim of the modified sportive activities is the help of the mental hindrance challengers to achieve the physical, mental, social and psychological groth in order to accept their hindrance and to coexist with it.

The research problem And importance:

For the mental hindrance challengers, the kinetic education has an effective contributions towards this group of pupils through the adaptation program, the qualification programs, or the remedy programs. Whatever the program was , its concept in the kinetic education aims to make the hindrance pupils acceptable and to participate effectively in the society in general so that we can summarize the purposes of the adaptation program as follows:

- improving the physical fitness for the hindrance challenger so thjat he can comply with his life demands.
- Improving the hindrance challenger controle on his body parts and his movements and increasing the kinetic cognitive competence.
- Giving the hindrance challenger the opportunity to práctice or participate with his normal fellows in the play and movement situations that are low in effort as much as possible.
- Increasing the basic kinetic skills and their forms and providing him with suitable special sportive kinetic skills in the interest of better use of leisure time.

So the researcher suggests designing a kinetic educational program through the educational games then studying its effect on developing some of the harmonic behavior variables such as the body and kinetic growth and increasing the attention and perseverance and changing some other aspects of the harmonic behavior like the destructive behavior, the antisocial behavior, and the insurgent behavior and the unacceptable habits and the psychological disorders for the mental hindrance challengers.

The objectives of the sportive education for the mental hindrance challengers, are the promotion of the general health, and developing the voluntary characteristics such as cooperation, the want to belong to the group, leadership, patriotism, the total

inclusive and well balanced growth for the various body organs, and refreshing that lead to the increasing of instructional level, raising attention, and good thinking.

The research importance comes from its responding to the demands of the fact that Egypt lives as a developing country which requires gathering all the needed energies for work and production and overcoming all the obstacles which stand against work and building such as the hindrance problem.

Moreover, the available programs didn't develop for a long time, and they mostly are based on the kinetic story and some physical exercises and some small games and this occurs in the best cases of teaching the matter which require developing this stage with modern approaches in methodologies and programs, especially this which is lovable for the child and is characterized (marked) by its entertaining character. In order to be able to promote the instructional process in this stage.

Whereas this current study is considered scientific addition to the sportive education field represented in the kinetic education program by using educational games and knowing its effect on the research sample.

The research objective:

- The Effect of Movement Education Program On Developing Some Variables Adaptive Behavior Of Mentally Handicapped.
- Design of Movement Education Program On Developing Some Variables Adaptive Behavior First Part – Scand Part Of Mentally Handicapped
- The Knowledge Of Effect of Movement Education Program On Developing Some Variables Adaptive Behavior Of Mentally Handicapped.

Research procedures:

The used approach:

The researcher used the experimental approach because it is suitable for the current research nature, and the researcher resorted to the experimental design with one experimental group, by using the pre and post measures.

Research population (society):

This research population was chosen by the intentional way from the first class pupils of the intellectual education school in mansoura city, Eldakahlya state, who are recorded in the school lists for the year 2004-2005, they are 32 pupil of both genders, the female pupils are taken away before performing any step in the research and they were 14 female pupils.

The research sample:

The research sample was chosen with the intentional way from the mental hindrance pupils of the age (9-10) years who are ready to learn, where their numbers are 18 pupil at the rate of (6,25%) percent, from the total research society, their intelligence proportion vary between (50-70%) 5 pupils were removed from the research sample for their absence whereas the basic study sample were 13 pupils.

tests that were used in the research:

- the Harmonic behavior test.
- The 4 seconds running test.
- Torso bending from standing test.
- Standing on the instep test.
- Broad jump from stability test.

The experiment procedures:

The premature (pretest):

The pretest was experimented on the major research sample from 2/10/2004 to 7/10/2004, by using the measures used in the research.

The experiment:

The major experiment was carried out in the period from 9/10/2004 to 30/12/2004 and distributed on 10 weeks and included 10 lessons in as much as 20 sessions a week, each session took 45 minutes according to the study plan in the school.

The post measure:

The post measure was made on the research sample after finishing the application of the main study in the period from 1/1/2005 to 6/1/2005, by using the tests used in the research with the same conditions which were used in the pre measure.

The statistics treatments:

The researcher used the following statistic coefficients:

- The mean.
- The median.
- The standard deviation.
- Coefficient of skew ness.
- T test to get the differences between the matched measures (pre & post measures).
- Pierson's simple correlation coefficient.
- The improvement proportion.

Extractions:

In the light of the research objectives and within the framework of the study sample and from the real data which the researcher has collected in the framework of the used statistic treatment, we reached the inferences here under:

- the suggested kinetic education program led to the development of the harmonic behavior variables the first part, and its terms (the independent behavior, the body growth, the language promotion, the self directed, the social upbringing) for those who are mentally hindrance (50- 70%) and are ready for learning.
- The suggested kinetic education program led to developing the compatible behavior variables the second part, and its terms(violence, the destructive behavior, the anti-social behavior, the mutinous behavior, the strange or unaccepted habits, the psychological disorders)for the mental hindrance persons.
- The suggested kinetic education program led to developing the kinetic fitness variables in research for the mental hindrance.

Recommendations:

On the light of what the research results and inferences showed, the researcher recommends the following:

- the planning to a kinetic education programs according to the recent scientific bases that are suitable for the abilities and characteristics of the growth of the mental hindrance persons in the various ages.
- Providing the instructional materials and the tools that are necessary for the mental hindrance learning through the kinetic education practices.
- Making more studies that aim to develop the harmonic behavior variables for the mental hindrance persons.

- Imploring the managers of the educational process to put special programs and curricula for the mental hindrance persons provided that they consider the individual differences in view of their hindrance differences.
- Combining the efforts among the different institutions to spread the awareness of the importance of the kinetic education practices especially for the mental hindrance persons (the ministry of sports and youth, the information ministry, the education ministry, the ministry of high studies.)
- Developing the kinetic education methods for the mental hindrance persons and its method of teaching and that is within the curricula of the sportive education faculties and the kindergartens faculties.
- Making continual training courses for the people who work in the kinetic education field especially the mental hindrance field.

Abstract

**The Effect of Movement Education Program On Developing
Some Variables Adaptive Behavior Of
Mentally Handicapped**

This research aims to know the effect of Movement Education Program Some Variables Adaptive Behavior Of Mentally Handicapped and the researcher used the experimental approach which is suitable for research nature, and the researcher experimental design With only one experimental group, and by using the by using the pre and post measures, the sample consists of 13 student who can learn with intelligence percent (50-70%)of the students of the intellectual education school in Mansoura city, and the results is of statistical differences between the pre and post measures in the side of post measures in the variables Adaptive Behavior (first-second) through the research, and the researcher recommended for the importance of planning for Movement Education Programs according to the scientific measures which suites the abilities and characters for the growth of Mentally Handicapped in all age levels.