

# المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٢. ابن منظور : معجم لسان العرب المحيط ، دار الجيل ، دار لسان العرب ، بيروت ، لبنان ، ١٩٨٨م .
٣. إجلال يسرى : علم النفس العلاجى ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
٤. أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
٥. أحمد فؤاد الشاذلى : الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ، منشورات يوسف عبد الرسول أبو عباس ، ذات السلاسل ، الكويت ، ٢٠٠١م .
٦. أحمد محمد آدم : وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من ( ٩ - ١٢ سنة ) رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
٧. أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٨. أسامة رياض ، : رياضة المعوقين ، الأسس الطبية الرياضية ، دار ناهد عبد الرحيم ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٩. أسامة كامل راتب : النمو الحركى ، الطفولة ، المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
١٠. \_\_\_\_\_ : النمو الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
١١. \_\_\_\_\_ : النمو الحركى ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٢. أسامة كامل راتب ، : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
١٣. البهنسى عامر الحلموش : برنامج تمرينات مائية وأثره على تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م .
١٤. الدسوقى عبد الخالق على السيد : الإساءة والوالدية والمعاناة الإقتصادية وعلاقتها بالعلاقة والمشاعر الإكتئابية لدى الأبناء من ذوى الإعاقة البصرية ، دراسة سيكومترية إكلينيكية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
١٥. السيد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
١٦. آلين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
١٧. \_\_\_\_\_ : خبرات الألعاب للكبار والصغار ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
١٨. أميرة عبد السلام شبل : فعالية برنامج العاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لضعاف البصر من ( ٩ - ١٢ ) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
١٩. أميرة عبد العزيز السديب : مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديموقراطية ، مجلة مركز معوقات الطفولة ، العدد الأول ، مركز معوقات الطفل ، جامعة الأزهر ، ١٩٩٢م .
٢٠. إيمان السيد هدهود ، : برنامج مقترح الحركات متخيلة من الطبيعة بإستخدام الموسيقى كنشاط ترويحى وأثره على الأداء الحركى لدى الطفل الكيف ، المؤتمر العلمى الثالث ، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، اكتوبر ١٩٩٩م .

٢١. إيهاب عمر الصبى : فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتعديل السلوك  
الإنسحابى للمكفوفين ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،  
٢٠٠٣م
٢٢. بهاء الدين إبراهيم سلامه : فسيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، ١٩٩٣م .
٢٣. جابر عبد الحميد : معجم علم النفس والطب النفسى ، الجزء الرابع ،  
دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
٢٤. جيهان عبد الفتاح شفيق : تأثير برنامج مقترح فى السلوك التكيفى والنمو  
الحركى للأطفال الكفيفات من (٦-٩) سنوات ،  
رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
٢٥. حامد عبد السلام زهران : علم نفس الطفولة والمراهقة ، ط٥ ، عالم الكتب ،  
القاهرة ، ١٩٩٣م .
٢٦. حسين محمد المصلى : أثر برنامج حركى مقترح لتحسين بعض القدرات  
الحركية للمعوقين بدنياً وشلل الأطفال المضى ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٦م .
٢٧. حلمى إبراهيم ، وليلى فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٢٨. حنان محمد شرشر : التنشئة الإجتماعية للمكفوفات وعلاقتها بالتوافق  
الشخصى والإجتماعى ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ( معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة  
عين شمس ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
٢٩. راند فتوح عبد الرحمن : علاقة التوكيدية والخجل بالإتجاه نحو ممارسة  
النشاط الرياضى لدى تلاميذ الحلقة الأولى من  
التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، غير منشورة  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨م .
٣٠. زكية أحمد فتحى : فسيولوجيا الرياضة ( تطبيقات ) مكتبة ومطبعة  
الغد ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

٣١. زينب محمود شقير : علم النفس العيادي ( الإكلينكى ) التشخيص النفسى ، العلاج النفسى ، الإرشاد النفسى ، النهضة المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٣٢. \_\_\_\_\_ : نداء من الأبن المعاق ، سلسلة سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين ، المجلد الأول ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٣٣. \_\_\_\_\_ : سلسلة سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين ، إسرتى - مدرستى ، أنا إينكم المعاق ، ( ذهنياً - سمعياً - بصرياً ) ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م .
٣٤. سالم عبد اللطيف سويدان : تدريس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٣٥. سعد جلال : الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
٣٦. سهير مصطفى المهندس : دراسة مقارنة فى بعض القدرات الحركية بين التلاميذ الأسوياء والمعوقين سمعياً وبصرياً ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد ٧ ، ٨ يوليو ١٩٩٠م .
٣٧. سيد صبحى : التأهيل النفسى لطفل الحضانه الكفيف ، المركز النموذجى لرعاية وتوجيه الطفل الكفيف ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
٣٨. صبحى محمد سراج ، هالة محمد عمر : تأثير برنامج ترويحى رياضى على تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، يناير ٢٠٠٦م .
٣٩. صديق محمد إبراهيم طولان : أساسيات التمرينات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

٤٠. عادل عز الدين الأشول : موسوعة التربية الخاصة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
٤١. عاصم إبراهيم مسعد : تأثير تمرينات مختلفة المقاومة والشدة على تحفيز هرمون النمو للمرضى من ( ٩ - ١٢ ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م .
٤٢. عايذة السيد حسن : دراسة تجريبية فى مجال تنمية قدرات التحرك والتوجه لدى مكفوفات البصر باستخدام مناشط الحس فى تدريبات الجمباز ، بحث بمجلة المعهد العالى للصحة العامة ، المجلد الخامس عشر ، العدد الثالث ، الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
٤٣. عباس عبد الفتاح الرملى ، : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، محمد إبراهيم شحاته ١٩٩١م
٤٤. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٤٥. عبد الحى محمود حسن : متحدو الإعاقة من منظور الخدمة الإجتماعية ، دار المعرفة الجامعية ، ٢٠٠٢م .
٤٦. عبد الفتاح صابر عبد المجيد : التربية الخاصة لمن ؟ لماذا ؟ كيف ؟ الصفوة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٤٧. عبد المطلب أمين القربطى : سيكولوجية ذوى الإحتياجات الخاصة ، وتربيتهم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٤٨. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، عمان ، ١٩٩٥م .
٤٩. عزة شوقى الوسيمى : الثقافة الرياضية للأباء وعلاقتها بكل من الممارسة الرياضية والنضج الإجتماعى للأبناء فى مرحلة الطفولة المتأخرة رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤م .
٥٠. عصام حلمى ومحمد بريقع : التدريب الرياضى - أسس مفاهيم - إتجاهات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

٥١. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٥٢. عفاف الببايىدى : سيكولوجية اللعب ، دار الفكر العربى ، عمان ، ١٩٩٣ م .
٥٣. على البربرى : أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، الأردن ، ١٩٨٧ م
٥٤. عنايات على لبيب : أثر التمرينات الرياضية على ضغط العين ، ومدى فائدتها فى علاج مرضى الجلوكوما ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
٥٥. غسان عبد الحى أبو فخر : المعاقون حسيًا والصعوبات المرافقة لإعاقتهم ، دراسة ميدانية فى مؤسسة المكفوفين والصم بدمشق ، مجلة شئون إجتماعية ، العدد السابع والستون ، السنة السابعة عشر ، ٢٠٠٠ م
٥٦. فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م
٥٧. فتحى السيد عبد الرحيم : سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، إستراتيجيات التربية الخاصة ، دار التعلم، الكويت ، ١٩٩٠ م .
٥٨. كمال سالم سيسالم : المعاقون بصرياً خصائصهم ومفاهيمهم ، الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩٧ م .
٥٩. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حساتين : اللياقة البدنية ومكوناته ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
٦٠. كوثر عبد العزيز مطر : تأثير برنامج الرقص الإبتكارى الحديث على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال الكفيفات ، بحث بمجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٩٣ م .
٦١. لىلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٦٢. **ليلي زهران** : المنهاج فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
٦٣. \_\_\_\_\_ : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٦٤. **ماجدة السيد عبيد** : المبصرون بأذنهـم ( المعاقون بصرياً ) ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ م .
٦٥. **مجدى عبد الكريم حبيب** ، **رياض زكريا المنشاوى** : القلق العام والخاص ، دراسة عملية لإختبارات القلق ، بحوث المؤتمر السابع العلمى النفسى فى مصر ، الأنجلوا المصرية ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
٦٦. **محمد إبراهيم شحاته** ، **محروس محمد فتيل** ، **أحمد فؤاد الشاذلى** : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٦٧. **محمد أحمد النابلسى** : الطب النفسى ودوره فى التربية ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٨٨ م
٦٨. **محمد حسن علاوى** ، **محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
٦٩. **محمد حسين محمد** : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن الثابت والحركى للتلاميذ المكفوفين كليا من ٧-٩ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٧٠. **محمد خيرى عيد سالم** : دراسة مقارنة بين تأثير الطريقة السلبية والإيجابية لبرنامج تمرينات تأهيلية على تحسين إستدارة الكتفين وسقوط الرأس للأمام للأطفال المكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
٧١. **محمد رفعت حسن** : الرياضة للمعوقين ، مؤسسة الخليج للطباعة والنشر ، عمان ، ١٩٨٣ م .
٧٢. **محمد صبحى حسنين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية الرياضية ، جزء أول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٧٣. محمد صبحى حسنين ، : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ،  
الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
١٩٩٨ م .
٧٤. محمد على كامل : سيكولوجية الفئات الخاصة ، مكتبة النهضة  
المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٧٥. محمد كامل عفيفى : التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق ،  
دار حراء ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٧٦. محمد محمود يونس : برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية  
وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية  
للمعاقين بصرياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية تربية رياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٧٧. محمد نشأت طموم : تنمية خاصة تحديد الإتجاه والمسافة وتأثيرها على  
أهم مظاهر السلوك الحركى لدى التلاميذ  
المكفوفين من ٦ - ١٠ سنوات رسالة دكتوراه ،  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية  
، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٧٨. محمود سالم محمد : تأثير استخدام نشاط رياضى فى دمج عينة من  
الأطفال المعاقين ذهنياً مع العاديين على تنمية  
الأداء المهارى والسلوك التكيفى ، رسالة ماجستير  
، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
طنطا ، ٢٠٠٥ م .
٧٩. محمود محمد وكوك : فعالية برنامج علاجى تدريبي لتنمية القوة العضلية  
والتوازن على إحناءات العمود الفقرى لدى  
المكفوفين رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٨٠. مراد إبراهيم نجلاه : دراسة مقارنة بين مستويات القدرات الحركية  
العامة المرتبطة بالصحة والإنجاز الحركى  
للتلاميذ من ( ٩ - ١٥ ) سنة فى محافظة  
الإسكندرية ومطروح ، مجلة بحوث التربية  
الرياضية ، العدد الأول ، كلية تربية رياضية ،  
جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
٨١. مفتى إبراهيم حامد : أسس تنمية القوة العضلية ، بالمقاومة للأطفال فى  
المرحلة الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

٨٢. **منال منصور** : المعوقين ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت ، ١٩٨٥ م .
٨٣. **منظمة الصحة العالمية** : الوقاية من العمى وضعف البصر اللذين عليه تجنبهما ، جمعية الصحة العالمية ، العدد التاسع والخمسون ، ٢٧ مايو ، ٢٠٠٦ م .
٨٤. **منى صبحي الحديدي** : مقدمة فى الإعاقة البصرية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م
٨٥. **موسى فهمى إبراهيم ، عادل على حسن** : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٨٦. **نائرة عبد الرحمن العبد** : التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
٨٧. **ناصر على موسى** : دمج الأطفال المعوقين بصرياً فى المدارس العادية ، طبيعة ، برامج ، ميدانية ، مركز البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، ١٩٩٢ م .
٨٨. **نجدا نطفى أحمد** : دراسة عاملية لاختبارات القدرات الحركية لاختيار تلميذات المدرسة الإعدادية الرياضية التجريبية بالإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٨٩. **نهى إسماعيل الشرقاوى** : برنامج تمرينات رياضة إيقاعية دائرة على الإعاقة البصرية وبعض المتغيرات النفس فسيولوجية والبدنية لدى الأطفال " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٩٠. **نوال إبراهيم شلتوت** : دراسة بعض قدرات الأداء البدنى للتلاميذ المتخلفين عقلياً بالإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
٩١. **هالة فاروق متولى** : تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة على القدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م .

٩٢. هشام محمد عوض : تأثير التمرينات العلاجية والتوعية القوامية على تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصرياً ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
٩٣. وفاء ياقوت فتحى : أثر برنامج تربية رياضة مقترح لاستعادة شفاء المدمن لقدراته الحركية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .
٩٤. ياسين كامل حبيب : أصول التمرينات النظرية والتطبيقية ، دار التركي للطباعة ، طنطا ، ١٩٩٤م .
٩٥. يسرى محمد عبد الغنى : تأثير برنامج علاجي حركى على بعض القدرات الحركية والانحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .
٩٦. يوسف الفريوطى : مدخل إلى التربية الخاصة ، دار العلم ، دبی الإمارات العربية المتحدة ، ١٩٩٥م .
٩٧. يوسف شلبى الزعمرط : التأهيل المهني للمعوقين ، دار الفكر العربى ، عمان ، ٢٠٠٠م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

98. *Dodkah , A,* : The effects of dohsa – HO<sub>4</sub> on body Concioussness Indisabled sporsnen , Japanese psychological Research , Takyo , 1998.
99. *Kathleen M. Hayood* : Life spen motor Develor ment , 1986, P
100. *Kleemen, M, Rimmer J, H* : Relation ship between physical fitness levels and attitudes to ward physical education in visually impaired population climical kinesiology Gtolede, Ahio, 98 ( 2 ) summary 32, Pefe 8-1999 .

101. *M, Rimmex*, : **J.hreletion ship** between physical fitness levels and altitudes toeor d physical education invisually im paited population climicol kine sialogy ltoledo, ohio ) 98, 2 summer , 29, 32, pefe 8.1999.
102. *Semmeler , C844 nter* : Targaccupation althearapy in tervention Neonates to three gears as pen publishers , inc, All right reaseved gaith bury, mars lond , 1990.
103. *Skaggs , Hopper* : Individuals with visuol impair ment areview of psycnomotor behavior, adapted physical activity auart erly ( chmaignm, 1111) 0B (1) Jan 10-26-refs:23. 1996 .
104. *Smith, A.R,* : Motor control and learning champing , i111 no is, Human Kinetics, publishers, 1982.
105. *Sue Walker* : Qetting of the ground physical and outdoor education as active life skills for visually for visually hamd dicapped children and young people , Royal National institute for the blind , London 1992 .
106. *Word, GR* : Exercise and sensory disability Canada , 1999 .

## قائمة المرفقات

- مرفق ( ١ ) : الخطاب الموجه لمدير معهد النور والأمل للمكفوفين بمدينة طنطا .
- مرفق ( ٢ ) : استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة للمكفوفين فى صورتها النهائية .
- مرفق ( ٣ ) : استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى اختبارات القدرات الحركية للمكفوفين فى صورتها النهائية .
- مرفق ( ٤ ) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات الرياضية المناسبة والتي تؤثر على القدرات الحركية للمكفوفين .
- مرفق ( ٥ ) : استمارة تسجيل البيانات الخاصة بأفراد العينة .
- مرفق ( ٦ ) : الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية قيد البحث والتعليمات الخاصة بكل اختبار .
- مرفق ( ٧ ) : قائمة بأسماء الخبراء .
- مرفق ( ٨ ) : برنامج التمرينات الرياضية للمكفوفين فى صورته النهائية .

**مرفق ( ١ )**

**الخطاب الموجه لمدیر معهد النور والأمل للمكفوفین بمدينة طنطا**



جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ/ مدير معهد النور والأمل للمكفوفين بطنطا

تحية طيبة وبعد ،،،

نتشرف بأن نوافي سيادتكم بأن :

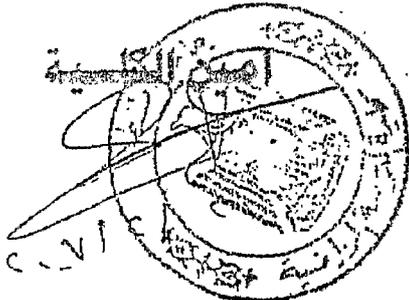
الباحثة / راندا فتوح محمد عبد الرحمن

مقيده بمرحلة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية « الترويح الرياضي » في العام الجامعي ٢٠٠٦/٧ : ٢٠٠٦ م .

برجاء من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة لإتمام إجراءات البحث الخاص بها لكي تتمكن من إخراج بحث جيد يفيد المجتمع .

ولسيادتكم جزيل الشكر

وتفضلوا سيادتكم بقبول وأفر الاحترام . . . .



رئيس القسم  
سيد

تفضل  
صحت

**مرفق ( ٢ )**

**استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة  
للمكفوفين فى صورتها النهائية**

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الترويج الرياضى

..... السيد الأستاذ الدكتور /

### حبة وطنية وبعد ،،،

تقوم الباحثة / راندا فتوح عبد الرحمن بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية وموضوعها :

( تأثير برنامج تمرينات رياضية مقترح على بعض القدرات الحركية لدى المكفوفين )

وقد قامت الباحثة بدراسة تحليلية للقدرات الحركية من خلال المراجع العلمية والبحوث التى أجريت فى هذا المجال لاختيار مجموعة من القدرات الحركية للمكفوفين من ( ٩ - ١٢ ) سنة وتم تحديد تلك القدرات الحركية فى الاستمارة المرفقة والرجاء من سيادتكم إيداء الرأى حول مدى مناسبة تلك القدرات الحركية للمكفوفين فى هذه المرحلة .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم

بيانات شخصية :  
الاسم :  
الوظيفة :  
الجامعة التابع لها :  
عدد سنوات الخبرة :

الباحثة

راندا فتوح عبد الرحمن

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة للمكفوفين فى صورته النهائية

| م  | القدرات الحركية           | أوافق | لا أوافق | ملاحظات |
|----|---------------------------|-------|----------|---------|
| ١- | المرونة.                  |       |          |         |
| ٢- | الرشاقة .                 |       |          |         |
| ٣- | التوافق .                 |       |          |         |
| ٤- | القوة .                   |       |          |         |
| ٥- | التوازن ( ثابت - حركى ) . |       |          |         |

قدرات حركية أخرى يمكنه إضافتها :

.....

.....

.....

.....

مرفق ( ٣ )

**استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى اختبارات القدرات الحركية  
للمكفوفين فى صورتها النهائية**

..... السيد الأستاذ الدكتور /

## حمة وطنية وبعد ،،،

تقوم الباحثة / راندا فتوح عبد الرحمن بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة  
الدكتوراه فى التربية الرياضية وموضوعها :

( تأثير برنامج تمرينات رياضية مقترح على بعض القدرات الحركية لدى المكفوفين )

ولتحقيق هدف الدراسة ترجوا الباحثة من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى :

إن إجابتم الصادقة تكون خير دليل للباحثة .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

المشرف

أ. د / سلوى عبد الهادى شكيب

| لا | نعم | الاختبار   | م  | القدرة         |
|----|-----|--|----|----------------|
|    |     | ثنى الجذع منه الوقوف على مقعد سويدي .              | -١ | المرونة        |
|    |     | الجرى الزجراجى بين الكور .                         | -١ | الرشاقة        |
|    |     | تبادل عكس فتح وضم الذراعين الرجلين /ث.             | -١ | التوافق        |
|    |     | اختبار قوة القبضة ( اليمنى - اليسرى ) ديناموميتر . | -١ | القوة          |
|    |     | الوقوف على قدم واحدة .                             | -١ | التوازن الثابت |
|    |     | المشى على مقعد سويدي                               | -١ | التوازن الحركى |

مرفق ( ٤ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات الرياضية المناسبة والتي تؤثر  
على القدرات الحركية للمكفوفين

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية وطيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / راندا فتوح عبد الرحمن - مدرس تربية رياضية .

بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية  
وموضوعها :

"تأثير برنامج تمرينات رياضية مقترح على بعض القدرات الحركية للمكفوفين"

ولما كنتم سيادتكم من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى هذا المجال ، لذا فإن الباحثة تأمل  
الاستفادة من أرائكم السديدة لوضع البرنامج الرياضى للمكفوفين علما بأن عينة الدراسة من  
( ٩ - ١٢ ) سنة ، كما أرجو من سيادتكم وضع علامة ( ) أمام نوع التمرين المناسب وإضافة  
ما ترونه مناسباً وإضافة ما هو جديد للبرنامج المقترح .

وأنه إجابتم الصادقة تكون خير دليل للباحثة وضع علامة ( )

ولكم جزيل الشكر

المشرفة

أ.د/ سلوى عبد الهادى شكيب

بيانات خاصة بالخبير :

..... : الاسم  
..... : الوظيفة  
..... : الدرجة العملية  
..... : سنوات الخبرة

| م | محتوى البرنامج |  | رأى الخبير |
|---|----------------|--|------------|
|   | لاوافق         | وافق   |            |
|   |                |  |            |
|   |                |  |            |
|   |                |  |            |
| ١ |                | <p>الاطار الزمني للبرنامج .</p> <p>زمن البرنامج ومدى مناسبته لطبيعة أفراد العينة.<br/>الفترة الزمنية الكلية .</p> <p>١- شهر ( ٤ أسابيع )<br/>٢- شهرين ( ٨ أسابيع )<br/>٣- ثلاثة شهور ( ١٢ أسبوع )</p>  |            |
| ٢ |                | <p>زمن الوحدة التدريبية اليومية</p> <p>١- ٢٥ دقيقة<br/>٢- ٣٠ دقيقة<br/>٣- ٤٥ دقيقة<br/>٤- ٦٠ دقيقة</p>   |            |
| ٣ |                | <p>عدد أيام الممارسة لبرنامج التمرينات الرياضية المقترح فى الاسبوع.</p> <p>١- مرتين أسبوعيا<br/>٢- ثلاث مرات أسبوعيا<br/>٣- أربع مرات أسبوعيا<br/>٤- خمس مرات أسبوعيا</p>  |            |
| ٤ |                | هل يطبق البرنامج أثناء فترة الاعداد البدنى فقط .   |            |
| ٥ |                | هل يطبق البرنامج بالوحدة التدريبية كلها .  |            |
| ٦ |                | <p>حمل التدريب على مدار البرنامج أسبوعيا</p> <p>- الاسبوع الاول والثانى (حمل متوسط من ٧٠ الى ٧٥%) ،<br/>التكرار من ٢ الى ٦ .</p> <p>- الاسبوع الثالث والرابع (حمل عالى من ٨٠ الى ٩٠%) ،<br/>التكرار من ٦ الى ٩ .</p> <p>- الاسبوع الخامس (حمل متوسط من ٧٠ الى ٧٥%) ،<br/>تكرار من ٦ الى ٩ .</p> <p>- من الاسبوع السادس الى الثامن يتراوح ما بين حمل عالى<br/>وحمل متوسط ثم عالى .</p> <p>- الشهر الاخير (حمل اقصى من ٩٠ الى ١٠٠% ثم حمل<br/>عالى ثم حمل اقصى ثم حمل عالى ) ، التكرار من ٩ الى<br/>١٢ .</p> |            |

| م | محتوى البرنامج |   | رأى الخبير |
|---|----------------|---|------------|
|   | وافق           | لاوافق  |            |
| ١ |                | <p>الهدف العام للبرنامج .</p> <p>يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج التمرينات الرياضية المقترح على بعض القدرات الحركية للمكفوفين .</p>   |            |
| ٢ |                | <p>أسس وضع البرنامج</p> <p>١- مراعاة الخصائص النسبية للأطفال المكفوفين في هذه المرحلة .</p> <p>٢- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الأطفال المكفوفين .</p> <p>٣- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن البطئ إلى السريع .</p> <p>٤- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حتى تكون التمرينات المختارة تتفق مع قدرات ومستوى الحالة الصحية للكفيف وملاحظة أى إرهاق بدني يظهر عليهم .</p> <p>٥- مراعاة الميول والاتجاهات المختلفة للبنين والبنات في القدرات الحركية .</p> <p>٦- التنوع في التمرينات واستخدام الأدوات وأساليب التشويق أثناء ممارستها لتقليل هذه الملل وحلق من البهجة والسعادة على المكفوفين .</p> |            |
| ٣ |                | <p>الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج .</p> <p>حبال - عصا - كرات جرسى - أثقال حديدية - مقاعد سويدية - كور طبية - أعلام - أكياس رمل .</p>   |            |

| م   | القدرة | التمرين   | رأى الغير |          |
|-----|--------|---|-----------|----------|
|     |        |   | أوافق     | لا أوافق |
| .١  | ٣٦     | ( الوقوف ) المشى على خط مرسوم على الأرض بعرض ٥ سم                                 |           |          |
| .٢  |        | ( وقوف عال ) المشى أماماً مع التصفيق أماماً وخلفاً .                              |           |          |
| .٣  |        | ( وقوف على قدم واحدة مواجهة . مسك قدم الزميل ) شد الزميل للخلف .                  |           |          |
| .٤  |        | ( وقوف ثبات الوسط ) رفع العقبين ثم ثنى الركبتين كاملاً .                          |           |          |
| .٥  |        | ( الوقوف . حمل كتاب فوق الرأس ) المشى على خط مستقيم .                             |           |          |
| .٦  |        | ( الوقوف ) المشى على أمشاط القدمين .  |           |          |
| .٧  |        | ( وقوف نصفاً ) الاحتفاظ بالاتزان مع الزميل أثناء .                                |           |          |
| .٨  |        | ( وقوف . حمل كيس رمل فوق الرأس ) ثنى ومد الذراعين جانباً ثم الوقوف على قدم واحد . |           |          |
| .٩  |        | ( الوقوف ) ثنى أحد الركبتين مع فرد الأخرى أمام ثم مد الركبة المنثنية وفردها .     |           |          |
| .١٠ |        | ( الوقوف ) المشى على مقعد سويدي ( المشى للأمام ) مقلوب .                          |           |          |
| .١١ |        | الوقوف نصفاً فوق مقعد سويدي .   |           |          |
| .١٢ |        | (وقوف عال مسك كرتين باليدين ) المشى على المقعد السويدي مقلوب .                    |           |          |
| .١٣ |        | ( جلوس طويل ) رفع الذراعان جانباً مع رفع الرجل زاوية أماماً                       |           |          |
| .١٤ |        | ( وقوف الذراعان جانباً ) ، رفع القدم الحرة خلفاً ( الميزان ) .                    |           |          |
| .١٥ |        | ( وقوف عال . الذراعان جانباً . مسك ثقل ) المشى بسرعة متوسطة .                     |           |          |
| .١٦ |        | ( الوقوف ثبات الوسط ) الحجل على قدم واحدة ببطء .                                  |           |          |
| .١٧ |        | ( الوقوف ) أمام كل قاطرة مقعد سويدي عمل سباق المشى على المقعد الذراعان جانباً .   |           |          |
| .١٨ |        | ( وقوف على مقعد سويدي بالجانب ) المشى .   |           |          |
| .١٩ |        | ( الوقوف ) الجرى في المكان مع صفارة الوقوف على المشطين .                          |           |          |
| .٢٠ |        | ( وقوف ) رفع القدم اليمنى جانباً والعكس .   |           |          |

| م   | القدرة | التمارين  |          | رأى الغير |
|-----|--------|---|----------|-----------|
|     |        | أوافق   | لا أوافق |           |
| .٢١ | ٦      | ( وقوف ) المشى على عارضة توازن ١٥ سم للأمام والخلف والجانبين  |          |           |
| .٢٢ |        | ( وقوف ) المشى على عارضة توازن عرضها ١٥ سم مع حمل بالونة للأعلى ولفها للأمام والخلف والجانبين .   |          |           |
| .٢٣ |        | ( الوقوف ) على قدم واحدة لمدة ٢٠ ث والتبديل .   |          |           |
| .٢٤ |        | ( وقوف ) الوثب على قدم واحدة فى خط مستقيم .   |          |           |
| .٢٥ |        | ( وقوف ) المشى على خط مستقيم للأمام والخلف والجانب على عارضة  |          |           |
| .٢٦ |        | ( وقوف ) مسك عصا عمودية على الأرض من طرفها . ( بيد واحدة والذراع الأخرى عالياً ) .  |          |           |
| .٢٧ |        | رفع أحد الرجلين عالياً خلفاً مع ميل الجذع للأمام لاتخاذ وضع الميزان الأمامى بالسند على العصا والثبات .  |          |           |
| .٢٨ |        | ( الوقوف ) الوضع أماماً مواجه ظهر الزميل . الذراعين أماماً اليدين على وسط الزميل ، الجرى أماماً بالقدمين ( : ) ثم الوقوف على قدم واحدة .        |          |           |
| .٢٩ |        | ( جثو افقى ) مد إحدى الركبتين خلفاً عالياً مع رفع الذراعان جانباً والثبات فى هذا الوضع .  |          |           |
| .٣٠ |        | ( الوقوف ) انتشار الجرى الحر مع رفع الذراعين جانباً عند سماع الصفارة الوقوف على قدم واحدة ثم تكرار الأداء بالقدم الأخرى .                       |          |           |
| .٣١ |        | ( وقوف مواجهة الذراعان أماماً ، تشبيك اليدين مع الزميل ، عمل ميزان أمامى على القدمين بالتبادل .   |          |           |
| .٣٢ |        | ( جلوس على أربع ) قذف اليدين معاً للأمام ثم يخلق بها مثل قفزة الأرنب .  |          |           |
| .٣٣ |        | ( الوقوف ) قاطرتان وأمام كل قاطرة خطأ مستقيم عرضه . اسم كرة بنج على ملعقة صغيرة والمشى بها مع وضع الذراع الأخرى جانباً على أن يتم فى شكل سباق . |          |           |

| م   | القدرة | التمرين   | رأى الغير |          |
|-----|--------|---|-----------|----------|
|     |        |   | أوافق     | لا أوافق |
| .٣٤ | ٣٦     | ( الوقوف ) ، حمل كرة بنج في ملعقة شاي والمشي بها ١٠ م والعودة لتسليمها لزميل .  |           |          |
| .٣٥ |        | ( جلوس على أربع ، قذف الرجلين خلفاً عالياً لنقل ثقل الجسم على اليدين  |           |          |
| .٣٦ |        | ( وقوف فتحاً - الذراعان جانباً ) مرجحه الجسم على الجانبين مع رفع الرجلين جانباً بالتبادل .                                  |           |          |
| .٣٧ |        | ( وقوف مواجهة الظهر ، حمل رجلى الزميل ) مشى الزميل أماما على اليدين .   |           |          |
| .٣٨ |        | ( الوقوف حمل كيس رمل فوق الرأس ) المشى والجري على خط مستقيم طوله ١٠ م له بداية وله نهاية كيس رمل .                          |           |          |
| .٣٩ |        | ( وقوف . الذراعان جانباً ) الجرى فى المكان عند سماع الصفارة الوقوف على قدم واحدة .  |           |          |
| .٤٠ |        | عمل سباق للمشى على عارضة التوازن للأمام وللخلف .  |           |          |
| .٤١ |        | (الوقوف) فوق مقعد سويدي على مشطى القدم وممسك طوق باليدين معلقة فى حبل ويتم فى شكل سباق .                                    |           |          |
| .٤٢ |        | ( وقوف العصا أفقية أمام الجسم ) اتخاذ وضع الميزان أماماً مع رفع الذراعين أماماً عالياً .                                    |           |          |
| .٤٣ |        | ( وقوف ) . مسك العصا عمودياً على الأرض بجانب الجسم بيد واحدة ، تحريك العصا وهى عمودية للخارج لاتخاذ وضع الميزان الجانبى ) . |           |          |
| .٤٤ |        | ( الوقوف . مسك عصا عالياً ) رفع الكعبين عن الأرض مع الثبات .  |           |          |
| .٤٥ |        | ( وقوف . العصا أفقية أمام الجسم ) تثنى الركبتين بالتبادل وضغطها على صدر بمساعدة العصا .                                     |           |          |
| .٤٦ |        | ( وقوف العصا أفقية أمام الجسم ) الإسناد بباطن القدم على العصا بالتبادل .  |           |          |

| رأى الغير |       | التمارين   | القدرة | م   |
|-----------|-------|--|--------|-----|
| لا        | أوافق |  |        |     |
|           |       | ( الوقوف . مسك عصا عالياً ) رفع الكعبين من الأرض مع الثبات .   | ٣٦     | .٤٧ |
|           |       | ( الوقوف . الكرة على راحة اليد ) المشى جانباً على خط عرض ٥ سم .  |        | .٤٨ |
|           |       | ( جلوس القرفصاء ) والعصا بين الزميلين يمسا بطرفيها رفع الرجلين بالتبادل أماماً جانباً .  |        | .٤٩ |
|           |       | ( جلوس القرفصاء ) مع العد ١ ، ٢ الوصول إلى جلوس التوازن .  |        | .٥٠ |
|           |       | ( جلوس طولاً - الذراعين جانباً ) رفع الرجلين ودورانها معاً ( توازن )   |        | .٥١ |
|           |       | ( سباق الاتزان ) ( الوقوف قاطرتان ) أمام خيطان طول كل منهم ١٠ م المسافة بينهم ٢ م بوضع كل تلميذ فوق رأسه كتابة وعمل سباق منه سيصل خط النهاية أولاً . |        | .٥٢ |
|           |       | ( الوقوف فوق الرأس كتاب ) المشى على خط طوله ١٠ م له بداية ونهاية .   |        | .٥٣ |
|           |       | ( الوقوف على جانبي خط فاصل متواجهين ) مع مسك كل لاعب اليد اليمنى للأخر وعند سماع الإشارة يحاول كل منهما جذب الأخر وإجباره على عبور الخط الفاصل .     |        | .٥٤ |
|           |       | ( الحثو ) القدمان يشيران للخلف رفع الذراعين عالياً أماماً مع الانحناء والعودة خلفاً .  |        | .٥٥ |

| م   | القدرة | التمرين   | رأى الغير |          |
|-----|--------|---|-----------|----------|
|     |        |   | أوافق     | لا أوافق |
| .١  | القدرة | ( وقوف ) الجرى المكوكى ٢٠م فى حارة .  |           |          |
| .٢  |        | ( وقوف ) الجرى للخلف ثم للجانب .  |           |          |
| .٣  |        | ( وقوف ) مسك طرف حبل مع الزميل ، الجرى جانباً .   |           |          |
| .٤  |        | ( وقوف ) وثبة فى المكان ثم عالياً مع عمل ربع لفة فى الهواء  |           |          |
| .٥  |        | ( وقوف ) ثبات الوسط ، الوثب ثم تغيير الوضع الجسم والدوران فى الهواء .                             |           |          |
| .٦  |        | ( وقوف ) الجرى والمشى أماماً كل ثمان عدات .   |           |          |
| .٧  |        | ( الوقوف ) الجرى الزجراجى بين الأطواق .   |           |          |
| .٨  |        | ( وقوف ) الجرى جانباً وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .   |           |          |
| .٩  |        | ( وقوف ثنى الجذع أماماً أسفل للوقوف على أربع ، رمع الأرض بالرجلين للانبطاح المائل .               |           |          |
| .١٠ |        | ( وقوف - ثبات الوسط ) عمل خطوة جانبية ثم قفزه عالياً .  |           |          |
| .١١ |        | ( الوقوف ) الجرى مسافة ٢٠م ثم عمل وثبة طويلة مع رسم خطيين للجرى .                                 |           |          |
| .١٢ |        | ( الوقوف ) الوثب الطويل أماماً وخلفاً وجانباً بالقدمين ويقدم واحدة من الاقتراب بالحمل .           |           |          |
| .١٣ |        | ( الوقوف مواجه حمل كرة ) تمرير الكرة للزميل ثم الجلوس .   |           |          |
| .١٤ |        | ( الوقوف . مسك كرة ) تمرير كرة للزميل ثم عمل وثبة الدوران حول الجسم .                             |           |          |
| .١٥ |        | ( الوقوف . مسك كرة ) تمرير الكرة من بين القدمين لزميل ثم الدوران والتصويب على الهدف .             |           |          |
| .١٦ |        | ( الوقوف ) الجرى بالكرة حول قوائم ثابتة ( تتراوح المسافة بين القوائم والآخر حوالى ٢م .            |           |          |
| .١٧ |        | ( وقوف ) عمل دائرة فيها التلاميذ جميعاً ويقوم تلميذ بالمحاورة والجرة بكرة مع عدم لمس بقية زملاء . |           |          |

| م   | القدرة | التمارين   | رأى الغير |          |
|-----|--------|--|-----------|----------|
|     |        |  | أوافق     | لا أوافق |
| .١٨ |        | ( الوقوف ) وضع أطواق على الأرض والجرى حولها .  |           |          |
| .١٩ |        | ( وقوف ) الجرى مع مسك طرفى الحبل مع الزميل وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .   |           |          |
| .٢٠ |        | ( الوقوف ) الجرى فى جميع الاتجاهات لتسليم طوق أو كرة لزميل عن يسار أماماً وخلفاً .   |           |          |
| .٢١ |        | ( الوقوف ) القفز من فوق الزميل .   |           |          |
| .٢٢ |        | ( جلوس القرفصاء ) عمل الدرجة الأمامية .  |           |          |
| .٢٣ |        | ( الوقوف ) الزحقات الجانبية جهة اليمين واليسار .   |           |          |
| .٢٤ |        | ( الوقوف ) تمرير الكرة لزميل ثم الجلوس .   |           |          |
| .٢٥ |        | ( الوقوف ) تمرير الكرة لزميل ثم عمل دوران للجسم .  |           |          |
| .٢٦ |        | ( الوقوف ) فى فرق متساوية لعمل سباق الفراشات توضع مجموعة من البالونات معلقة فوق الرأس بحبل عددها خمس بالونات وعند سماع الصفارة تجرى الطالبات من كل قاطرة .   |           |          |
| .٢٧ |        | ( الوقوف ) الوثب أماماً لضرب بالونه ثم الدوران حول الجسم .   |           |          |
| .٢٨ |        | ( الوقوف للمس الركبتين ، من الوقوف فى قاطرات فتتخذ التلميذة الأولى من كل قاطرة وضع الوقوف فتحاً والذراعان أماماً فى مستوى الوسط وعند سماع صفارة المعلمة الوثب على المشطين عالياً مع ثنى الركبتين للمسهما باليدين والنزول على القدمين حتى خط النهاية والقاطرة التى تنتهى أولاً تكون هى الفائزة لمسافة ١٠م . |           |          |
| .٢٩ |        | ( القرفصاء ) القفز أماماً فى شكل سباق القاطرات .   |           |          |
| .٣٠ |        | ( الوقوف فاتحاً ) الذراعين أماماً فى مستوى الوسط الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين ولمسهما لليدين .  |           |          |
| .٣١ |        | ( الوقوف فتحاً ) المشى بالدوران حول كره الجرى ثم الوثب فوقها ثم المشى مره أخرى .   |           |          |
| .٣٢ |        | ( الوقوف ) الجرى حول مربع طول ضلعه ٥م ثم العودة .  |           |          |
| .٣٣ |        | ( الوقوف ) المشى داخل الاطواق لمسافة ٤ متر ( ذهاباً وإياباً ) .  |           |          |

| م   | القدرة | التمارين   | رأى الغير |          |
|-----|--------|--|-----------|----------|
|     |        |  | أوافق     | لا أوافق |
| .٣٤ | الوقوف | ( الوقوف ) الجرى الزجزاجى بين الكور .  |           |          |
| .٣٥ |        | ( الوقوف ) المرور بين أرجل الزملاء القاطرة .   |           |          |
| .٣٦ |        | ( الوقوف مواجه الجنب . مسك حبل من طرفيه بيد واحدة )<br>الجرى مع تغيير الإتجاه عند سماع الإشارة .           |           |          |
| .٣٧ |        | ( الوقوف ) المرور من تحت الحواجز .   |           |          |
| .٣٨ |        | ( الوقوف ) الجرى اللولبى .   |           |          |
| .٣٩ |        | ( الوقوف ) الجرى حول دائرة .   |           |          |
| .٤٠ |        | ( الوقوف ) الجرى فى جميع الاتجاهات يمينا يسارا أماما خلفا .  |           |          |
| .٤١ |        | ( الوقوف ) السند على مقعد باليد المشى جهة اليمين خطوة<br>والتبديل باليد اليسرى والجهة اليسرى .             |           |          |
| .٤٢ |        | ( الوقوف ) الزحقات الجانبية جهة اليمين وجهة اليسار .   |           |          |
| .٤٣ |        | ( الوقوف ) الوثب أماما ٣ خطوة ثم الدوران للوثب خلفا ٣<br>خطوات .   |           |          |
| .٤٤ |        | ( الوقوف ) الوثب العمودى أماما ثم اللف والدوران وجلس<br>القرصاء .  |           |          |
| .٤٥ |        | ( الوقوف ) الطعن أماما ثم الدوران لطعن خلفا .  |           |          |
| .٤٦ |        | ( الوقوف ) الجرى الزجزاجى بين الاطواف .  |           |          |
| .٤٧ |        | ( الوقوف فتحا ) تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم أعل<br>الرأس ، وعلى الجانب وبعد الانتهاء والتصفيق . |           |          |

| م   | القدرة | التمارين  | رأى الغير |          |
|-----|--------|---|-----------|----------|
|     |        |   | أوافق     | لا أوافق |
| .١  | الوقوف | ( الوقوف ) رفع الذراع اليمنى عالياً . والقدم اليسرى خلفاً مع التبديل .                                  |           |          |
| .٢  |        | ( الوقوف ) المشى على خط مرسوم على الأرض .   |           |          |
| .٣  |        | محاولة الجرى لالتقاط الطوق قبل الزميل .   |           |          |
| .٤  |        | ( الوقوف ) المشى أماماً مع دفع الذراع اليمنى جانباً عالياً .  |           |          |
| .٥  |        | ( الوقوف ) نط الحبل بالقدمين فى المكان .  |           |          |
| .٦  |        | ( الوقوف ) رمى الكرة بيد ولفقها باليد الأخرى .  |           |          |
| .٧  |        | ( الوقوف ) وضع البالون على الكتف والمشى الزجراجى وبقاءها ثابتة مع منع تنطيطها على الكتف .               |           |          |
| .٨  |        | ( الوقوف ) مسك عصا باليدين أمام الصدر ( ثنى الركبة على الصدر ثم رفع الذراعين عالياً بالعصا مع التبديل . |           |          |
| .٩  |        | ( الوقوف مسك عصا ) عالياً دفع أحد الرجلين عن الأرض ومدها خلف .  |           |          |
| .١٠ |        | ( الوقوف ) الوثب فتحة رفع الذراعان جانباً .   |           |          |
| .١١ |        | ( الوقوف ) المشى أماماً مع تبادل مرجحة الرجل أماماً عالياً وملامسة مشط القدم باليدين معاً .             |           |          |
| .١٢ |        | ( الوقوف ) رفع الذراعين عالياً مع رفع الكعبين عن الأرض .  |           |          |
| .١٣ |        | ( الوقوف ) فى صفين - الظهر مواجهة للزميلة .   |           |          |
| .١٤ |        | ( الوقوف ) التنقل داخل أطواق وضعت على شكل دائرة .   |           |          |
| .١٥ |        | ( الوقوف ) فى صف أداء التموين بعد قيام الزميل بالتحرك فى طوقين ( .                                      |           |          |
| .١٦ |        | ( الوقوف ) رفع الكعبين بالتبادل مع رفع الذراعين عالياً .  |           |          |
| .١٧ |        | ( الوقوف ) الجرى أماماً خطوتين . الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين لأسفل .                                |           |          |
| .١٨ |        | ( الوقوف ) فى قاطرات كل أول قاطرة يقوم بالتمارين فى وقت واحد وهكذا .                                    |           |          |

| م   | القدرة | التمرين  | رأى الغير |          |
|-----|--------|--|-----------|----------|
|     |        |  | أوافق     | لا أوافق |
| .١٩ | وافق   | (الوقوف) على الأمشاط - الذقن عالياً ( المشى للأمام ٤ عدات<br>سوستة ٤ عدات .  |           |          |
| .٢٠ |        | (الوقوف) والذراعان عالياً ( مرجحة وميل الجذع للأمام<br>للوصل لوضع التكور ٤٠ عدات العودة ٤ عدات .   |           |          |
| .٢١ |        | (الوقوف الذراعان جانباً) خطوة باليمن بالتقاطع جهة اليسار<br>فرد القدم اليسرى جانباً - يكرر يساراً - نزول الذراعين جانباً<br>عند كل تقاطع للقدمين . |           |          |
| .٢٢ |        | (الوقوف) الجرى أماماً - ميل الجذع مع دفع الذراعان خلفاً<br>ومرجحتها أماماً عالياً مع الجذع عالياً .  |           |          |
| .٢٣ |        | (الوقوف) المشى أماماً - مع تبادل دفع الرجل مثنية والتصفيق<br>باليدين من أسفل الرجل - ثم الذراعين علينا .   |           |          |
| .٢٤ |        | (الوقوف) المواجه لمقعدين سويديين المسافة ١م ، الجرى<br>المتعرج أماماً بين المقعدين والدوران والعودة .  |           |          |
| .٢٥ |        | (رقود) رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى مع التبديل .  |           |          |
| .٢٦ |        | (الوقوف) المشى مع تبادل رفع الركبة . الرجل أماماً ولف<br>الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً . الأداء في قاطرات كل أول<br>قاطرة تقوم بأداء التمرين .    |           |          |
| .٢٧ |        | (الوقوف) الجانب المواجه لمقعد سويدي - طلوع المقعد -<br>والنزول من اتجاه آخر .  |           |          |
| .٢٨ |        | (الوقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الرجلين عالياً والتصفيق<br>باليدين أسفل الرجل المرفوعة .  |           |          |
| .٢٩ |        | (الجلوس وضع الحواجز) ضغط الذراعين أماماً باستقرار للمس<br>مفصل القدم - تبديل الرجل ، الأداء في انتشار .  |           |          |
| .٣٠ |        | (الوقوف على أربع) ثنى الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين<br>تبادل الخطو أماماً بالذراعين والرجلين الأداء من قاطرات .                               |           |          |
| .٣١ |        | (الوقوف المواجه للزميلة) القدمين متلاصقان - مسك عصا<br>متحركة تبادل الميل خلفاً والعودة أداء التمرين منى صفيين<br>متواجهين .                       |           |          |

| رأى الغير |       | التمارين   | القدرة | م   |
|-----------|-------|--|--------|-----|
| لا        | أوافق |  |        |     |
|           |       | ( الوقوف ) الجرى أماماً - مسك حبل - دوران الحبل أماماً .                           | ٣٦     | .٣٢ |
|           |       | ( الوقوف . ثبات الوسط ) الوثب فتحاً أماماً وخلفاً .                                |        | .٣٣ |
|           |       | ( انبطاح مائل عال على المقعد ) ثنى الذراعين مع تبادل رفع الرجلين .                 |        | .٣٤ |
|           |       | ( الوقوف ) الوثب فتحاً مع دفع الذراعين جانباً - عالياً - أماماً .                  |        | .٣٥ |
|           |       | ( انبطاح مائل ) دفع الأرض باليدين والتصفيق .                                       |        | .٣٦ |
|           |       | ( وقوف ) ثبات الوسط ، الوثب فتحاً مع التصفيق فوق الرأس .                           |        | .٣٧ |
|           |       | ( وقوف ) فتحاً ثنى الركبتين كاملاً مع دفع الذراعان أماماً .                        |        | .٣٨ |
|           |       | ( وقوف ) الذراعان جانباً ، الجرى فى المكان وعمل دوائر بالذراعين .                  |        | .٣٩ |
|           |       | ( وقوف ) الذراعان جانباً ، الوثب فى المكان مع عمل دوائر الذراعين .                 |        | .٤٠ |
|           |       | ( وقوف ) الجرى فى لكان مع دفع الركبتين عالياً والتصفيق من أسفل الركبتين بالتبادل . |        | .٤١ |
|           |       | ( إفعاء اليدين على المقعد ) قذف الرجلين خلفاً مع فتحها ثم ثنى الذراعين             |        | .٤٢ |
|           |       | ( وقوف ) دافع الذراع اليسرى أماماً عالياً مع دفع الذراع اليمنى جانباً .            |        | .٤٣ |
|           |       | ( إفعاء الذراعان جانباً ) التصفيق ثم الوثب عالياً والتصفيق .                       |        | .٤٤ |
|           |       | ( وقوف فتحاً ) الذراعان جانباً ، تحريك الذراعين أماماً وخلفاً .                    |        | .٤٥ |
|           |       | ( وقوف ) دوران الذراع اليمين جانباً رفع اليسار لأعلى .                             | .٤٦    |     |

| م   | القدرة  | التمرين  | رأى الغير |          |
|-----|---|--|-----------|----------|
|     |   |  | أوافق     | لا أوافق |
| .١  | وجه الذراعين  | ( الوقوف . حمل كرة طبية ) تمرير الكرة للزميل .   |           |          |
| .٢  |   | ( الوقوف ) رفع وخفض الذراعين مع استخدام الكور الطبية .   |           |          |
| .٣  |   | ( الانبطاح ) دفع الأرض بالكفين .   |           |          |
| .٤  |   | ( الوقوف مواجه حائط ) دفع الحائط بالذراعين .   |           |          |
| .٥  |   | ( وقوف ) زميل أمام آخر محاولة رمي الكرة الطبية للخلف للزميل الآخر ثم تبديل الأماكن .   |           |          |
| .٦  |   | ( رقود ) أسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى . الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض .                                 |           |          |
| .٧  |   | ( قرفصاء ) التقدم للأمام بالمشي لمسافة ٥ م .   |           |          |
| .٨  |   | ( الوقوف ) حمل كره طبيه بسط وقبض الأصابع .   |           |          |
| .٩  |   | ( الوقوف مواجه سلم الحائط ) التعلق ثنى المرفقين .  |           |          |
| .١٠ |   | ( انبطاح ) ثنى الذراعين ثم المد مع رفع المقعد لأعلى ( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع الابتدائي .   |           |          |
| .١١ |   | ( انبطاح ) مسك الزميل للقدمين ومشى الزميل الآخر على اليدين (عربة اللبن )   |           |          |
| .١٢ |   | ( الرقود ) قرفصاء مع مسك ثقل في الذراعين وتثبت القدمين بواسطة الزميل ، رفع الجذع لأعلى مع لمس الثقل الأرض ثم الرجوع للوضع الأصلي . |           |          |
| .١٣ |   | ( رقود الذراعان جانباً ) - رفع الرجلين لأعلى عند البطن ) زاوية قائمة ( ١ - ٢ )   |           |          |
| .١٤ |   | ( رقود ) رفع الجسم عن الأرض مع ملامسة المشطين للأرض والذراعان للجانب ( ٣ - ٤ ) مع ملاحظة تأدية التمرين ببطئ والاسناد بالكوعين .    |           |          |
| .١٥ | ( رقود الذراعان خلف الرأس - لمس المشطان الأرض ) رفع الجذع للأمام بالتدرج إلى أقصى مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس . |  |           |          |

| م   | القدرة       | التمارين   | رأى الغير |          |
|-----|--------------|--|-----------|----------|
|     |              |  | أوافق     | لا أوافق |
| ١٦. | قوة الذراعين | ( وقوف . حمل كرة الجرس ) فى المكان ٣ مرات ثم الوثب<br>عاليا .  |           |          |
| ١٧. |              | ( وقوف . حمل كرة الجرس ) رفع الذراعان عاليا .  |           |          |
| ١٨. |              | ( وقوف مسك ثقل فى كل زراع ) دفع الذراعين أماما ثم عاليا ثنى<br>الكوعين وفردهما والرجوع للوضع الاصلى .  |           |          |
| ١٩. |              | ( الوقوف . حمل كيس رمل ) رفع عاليا ثم التمرير للزميل .   |           |          |
| ٢٠. |              | ( رقود ) تثبيت الرجلين ، ثنى الجذع أماما للوصول لوضع<br>جلوس طويل  |           |          |
| ٢١. |              | ( جلوس طولا . الذراعان عاليا . حمل كيس رمل ) ثنى الجذع<br>أماما أسفل ( ١٠ - ٢ ) للجانبين ( ٣ - ٤ ) التقوس خلفا<br>( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع الابتدائى . |           |          |
| ٢٢. |              | ( الوقوف . مسك الساندو باليدين مع الزميل ) ثنى وفرد الساندو<br>فى إتجاه الصدر .  |           |          |
| ٢٣. |              | ( ابقاء ) الذراعين أماما ، المشى أماما .   |           |          |
| ٢٤. |              | ( الوقوف فتحاً ) حمل كرة طيبة - ثنى الركبتين نصفاً .   |           |          |
| ٢٥. |              | ( انبطاح ) المشى أماما على الأرض مسافة ١٠ م .  |           |          |
| ٢٦. |              | ( الانبطاح ) المشى أماما داخل ٣ أطواق على مسافة متباعدة ٢م   |           |          |
| ٢٧. |              | ( انبطاح عالى فوق مقعد سويدى ) تبادل رفع الركبتين .  |           |          |
| ٢٨. |              | ( الوقوف . فتحاً . مواجهة الزميل . مسك عصا باليدين ) محاولة<br>كلمنهما مسك عصا على الصدر .   |           |          |
| ٢٩. |              | ( رقود الذراعين خلف الرأس ) رفع الجذع بالتدرج إلى أقصى<br>مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .  |           |          |
| ٣٠. |              | ( الرقود ) على الظهر والذراعان ممتدان على الرأس ، الدرجة<br>الجانبية بطول المرتبة .  |           |          |
| ٣١. |              | ( الحثو على الركبتين ) القدمان تشيران للخلف - الذراعان<br>ممتدان خلفا الاتزان ، انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بجهة<br>الرأس والعودة للوضع الاصلى .  |           |          |

| م   | القدرة      | التمارين  | رأى الغير |          |
|-----|-------------|---|-----------|----------|
|     |             |   | أوافق     | لا أوافق |
| .٣٢ | قوة التمرين | ( الوقوف ) التثقل داخل أطواف وضعت على شكل دائرة .   |           |          |
| .٣٣ |             | ( الوقوف ) مسك الطوق باليدين ، الدخول فى الطوق فى الاتجاهات ، أمامى وخلفى .   |           |          |
| .٣٤ |             | ( الوقوف المواجهة بالجانب ) أخذ خطوات جانبية فى الاتجاه الايمن - الايسر بحيث ترتفع الزارع ناحية التحرك جانب ارفع وعند الضم تعود الرأس والذراع للوضع الأول . |           |          |
| .٣٥ |             | ( الجثو ) الذراعين على الارض عمل قفزة الأرنب .  |           |          |
| .٣٦ |             | ( الوقوف لتشبيك اليدين أمام الصدر ) الدوران للخلف الجلوس التربع .   |           |          |
| .٣٧ |             | ( الوقوف ) الجرى أمام خطوتين - الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين لأسفل . الوقوف فى قاطرات-على أول قاطرة يقوم بالتمرين فى وقت واحد وهكذا                       |           |          |
| .٣٨ |             | ( إلقاء ) المشى أماما ، مع رفع وخفض الذراعين المسافة صغيرة بالتبادل .   |           |          |
| .٣٩ |             | ( الوقوف ) الجرى أماما مع ميل الجذع أماما الذراعان جانباً وطائرة .  |           |          |
| .٤٠ |             | ( الوقوف على مقعد سويدي ) الوقوف على أربع على - طاولة المشى . الوقوف بصف واحد .   |           |          |
| .٤١ |             | ( الوقوف ) النزول إلى وضع التكور ٨ عدات .   |           |          |
| .٤٢ |             | ( الوقوف ) الوصول لوضع التكور من الركود - تكرر .  |           |          |
| .٤٣ |             | ( الوقوف ) عمل الكرسي الهزاز مع الوصول لوضع التكور من الوقوف ومن الرقود   |           |          |
| .٤٤ |             | ( الوقوف ) مسك كرة طبية والجرى أمام والدوران حول علامة والعودة ووضع الكرة وتكلمة الجرى .  |           |          |
| .٤٥ |             | ( الوقوف على أربع ) ثنى الركبتين - الذراعين ممسكة بالرجلين تبادل الخطو أمام بالذراعين والرجلين .  |           |          |

| رأى الغير |       | التمرين   | القدرة | م   |
|-----------|-------|---|--------|-----|
| لا        | أوافق |   |        |     |
|           |       | ( الوقوف المواجه للزميلة ) القدمين متلامستان - مسك عصا مشتركة ، تبادل الميل خلفا والعودة أداء التمرين فى صفين متواجهين .  |        | .٤٦ |
|           |       | ( الانبطاح ) الذراعين عاليا مع تشبيك الاصابع ، رفع السرجين واليدين عن الأرض ، يكرر - أداء التمرين السابق والدوران بالجسم على الجانب باستمرار . ( الوقوف فى انتشار وأداء التمرين ) . |        | .٤٧ |
|           |       | ( الرقود . الزميلين متقبلان الرأس مع مسك عصا باليدين ) شد العصا فى إتجاه كل زميل .  |        | .٤٨ |

| م   | القدرة | التمارين |          | رأى الغير   |
|-----|--------|----------|----------|---|
|     |        | أوافق    | لا أوافق |   |
| .١  | روية   |          |          | ( وقوف ) تبادل ثنى الرأس أمام خلفا ، يمينا - يسارا .  |
| .٢  |        |          |          | ( وقوف ) الذراعان أمام ، تبادل مرجحة الذراعين أسفل جانبا .  |
| .٣  |        |          |          | ( وقوف فتحا . الذراعان عاليا ) ميل الجذع أماماً وخلفاً بالتبادل .   |
| .٤  |        |          |          | ( وقوف الذراعان عاليا ) ميل الجذع أماما - ثنى الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع عاليا ببطء .                          |
| .٥  |        |          |          | ( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) تبادل ثنى الجذع جانبا مع وضع الذراعين خلف الرقبة .                                     |
| .٦  |        |          |          | ( وقوف . إثناء ) ثنى الركبتين مع مد الذراعين أماما .  |
| .٧  |        |          |          | ( وقوف . إثناء عرضا ) لف الجذع .  |
| .٨  |        |          |          | ( وقوف ، الذراعان عاليان ) ثنى أعلى الجذع خلفا مع رفع العقبين .   |
| .٩  |        |          |          | ( وقوف . إثناء عرضا ) لف الجذع للجانبين .   |
| .١٠ |        |          |          | ( رقود ) ثنى الجذع أماما أسفل للوصول لوضع الجلوس مع ثبات القدمين .  |
| .١١ |        |          |          | ( وقوف . الذراعان أماما ) رفع الذراعين عالياً أسفل جانباً أسفل .  |
| .١٢ |        |          |          | ( وقوف الذراعان جانباً ) تبادل الطعن جنباً مع ثنى الركبتين .  |
| .١٣ |        |          |          | ( وقوف ) ظهر لظهر الزميل مع مسك الطوق يميل أحدهما للأمام والآخر للخلف مع العكس .                                  |
| .١٤ |        |          |          | ( جلوس طويل ) الذراعين أماما ضغط الخدع للأمام مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين يمكنه أداء التمرين بمساعدة . |
| .١٥ |        |          |          | ( الوقوف فتحا ) ظهره لظهره محاولة الزميل رفع زميله مع ثنى الجذع أمام أسفل .                                       |
| .١٦ |        |          |          | ( الوقوف نصفاً . سند على الحائط ) ثنى الجذع أماماً .  |

| رأى الغير |       | التمارين   | القدرة |
|-----------|-------|--|--------|
| لا أوافق  | أوافق |  |        |
|           |       | ( وقوف . تشبيك اليدين أماما ) تمرير الرجل بين اليدين .   | .١٧    |
|           |       | ( وقوف . الذراعان جانبا ) مرجحة الرجل فى شكل أفقى .  | .١٨    |
|           |       | ( وقوف ) رفع رجل خلفا مسك العقب ثم الشد .  | .١٩    |
|           |       | ( جلوس الركوب أنتشاء عرضا ) خفظ الذراعين خلفا مرتين ثم ثنى الجذع أمام أسفل المقعد باليدين .  | .٢٠    |
|           |       | _ جلوس الركوب الذراعان عاليان ( تبادل ثنى الجذع أسفل جانبا والضغط على القدمين .  | .٢١    |
|           |       | ( جلوس الركوب اليدين خلف الرقبة ) تبادل ثنى الجذع على الجانبين .   | .٢٢    |
|           |       | ( الوقوف عال فتحا ) ثنى الجذع أمام أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع  | .٢٣    |
|           |       | ( وقوف الذراعان متوازيات جانبا ) .مرجحة الذراعين أسفل جانبا .  | .٢٤    |
|           |       | ( الوقوف مواجه لزميل ) مسك العصا باليدين معا لف العصاتين جانب والضغط خلفا .  | .٢٥    |
|           |       | ( الوقوف فتحا مسك الكرة أمام الجسم ) تمرير الكرة من جانب مع الف واستلامها من الجانب الأخر .  | .٢٦    |
|           |       | ( الوقوف فتحا ، الكرة عاليا ) ثنى الجذع جانبا للدخل تسليم الكرة لزميل ثم ثنى الجذع للخارج جانبا أسفل مع الف لاستلام الكرة ( وقوف جنباً لجنب المسافة خطوتين ) | .٢٧    |
|           |       | ( الوقوف فتحا ) الكرة امام الصدر مد الذراعين رمى الكرة خلفا عاليا للزميل ثم لف الجذع للقفها .  | .٢٨    |
|           |       | ( الوقوف بالجانب الزميل . مسك طرفى حبل ) ثنى الجذع على الجانبين .  | .٢٩    |

| رأى الغير |          | التمارين  | القدرة | م   |
|-----------|----------|---|--------|-----|
| أوافق     | لا أوافق |   |        |     |
|           |          | ( الوقوف فتحاً ، مواجهه لزميل ) الذراعان على كتفى الزميل ، ضغط الصدر لأسفل .              | رونة   | .٣٠ |
|           |          | ( الوقوف ) ، ثبات الوسط - عمل دوران بالجذع .  |        | .٣١ |
|           |          | ( جلوس طولاً فتحاً ، الذراعان جانباً ) ثنى الجذع أمام للمس الركبتين .                     |        | .٣٢ |
|           |          | ( الوقوف فتحاً ، ثنى الجذع للأمام ) الذراعين جانباً .لمس القدم العكسية .                  |        | .٣٣ |
|           |          | ( الوقوف متمایل الذراعين جانباً ) لف الجذع جانباً بالتبادل للمس القدم .                   |        | .٣٤ |
|           |          | ( الوقوف ) رفع الذراعان عالياً . ثنى الجذع فى جميع الاتجاهات .                            |        | .٣٥ |
|           |          | ( الرقود ) رفع الجذع عالياً بمساعدة الزميل .  |        | .٣٦ |
|           |          | ( الوقوف على قدم واحدة ) محاولة رفع الرجل الحرة لمس اليد مشط القدم .                      |        | .٣٧ |
|           |          | (جلوس طويل) الذراعين أماماً ضغط الجذع أمام . ممكن بمساعدة الزميل                          |        | .٣٨ |
|           |          | ( جلوس طويل ) الذراعين خلفاً ضغط الذراعين خلفاً بمساعدة الزميل .                          |        | .٣٩ |
|           |          | ( الوقوف . الوضع أماماً ) ثنى الجذع أماماً أسفل .   |        | .٤٠ |
|           |          | ( الوقوف - مسك كرة طبية فى إحدى اليدين ) ميل الخدع للجانب .                               |        | .٤١ |
|           |          | ( جلوس طولاً ) فى أربع دوائر يمسه أحد التلاميذ من كل دائرة كيس رمل ويحاول تمريره لزملاء . |        | .٤٢ |

مرفق ( ٥ )

**استمارة تسجيل البيانات الخاصة بأفراد العينة**

استمارة تسجيل القياسات لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث

نوع القياس : ( ) قبل ( ) بعدي ( ) البنين والبنات

تاريخ القياس : / / ٢٠٠٦م

| م   | النوع  | الاسم | اختبار ثنى الجزع من الوقوف (المرونه) |   | عكس فتح وضم الذراعين |     | قوة القبض اليمنى |     | قوة القبضة اليسرى |   | الوقوف على قدم واحدة (لقياس التوازن الثابت) |  | المشى على المقعد سويدي (لقياس التوازن الحركي) |  |
|-----|--------|-------|--------------------------------------|---|----------------------|-----|------------------|-----|-------------------|---|---|--|---|--|
|     |        |       | سم                                   | ث | عدد                  | كجم | كجم              | كجم | ث                 | ث |   |  |   |  |
| .١  | البنين |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٢  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٣  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٤  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٥  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٦  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٧  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٨  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٩  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .١٠ |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .١  | البنات |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٢  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٣  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٤  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٥  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٦  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٧  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٨  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .٩  |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |
| .١٠ |        |       |                                      |   |                      |     |                  |     |                   |   |   |  |   |  |

مرفق ( ٦ )

**الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية قيد البحث والتعليمات  
الخاصة بكل اختبار**

## اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف :

- غرض الاختبار :



قياس مرونة العمود الفقري مع المحور الأفقى .

- الأدوات المستخدمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها ٢٠سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى اسم .
- مقعد أو منضدة مسطحة وبدون ظهر تتحمل وزن المختبر بدون اهتزاز .
- تثبيت المسطرة على حافة المقعد تكون منتصف المسطرة أعلى حافة المقعد والنصف الأخر أسفل الحافة، مع ملاحظة أن صفر التدرج يكون فى مستوى الحافة وانحرافات الدرجة لأعلى تكون بالسلب ولأسفل بالموجب .

- مواصفات الأداء :

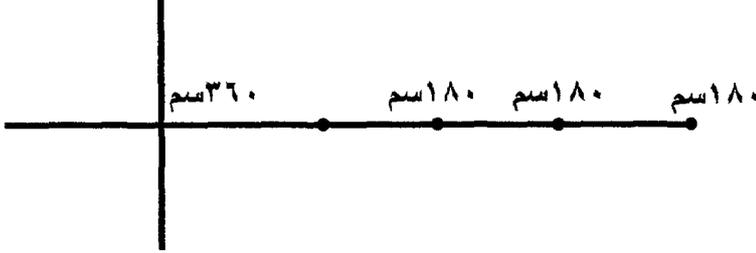
يتخذ المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانب المقياس ( المسطرة ) ثم يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة ويبطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحدة .

- الشروط :

- عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .
- الثبات عن آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- يجب على المختبر توجيه نظره لأسفل المقياس .
- لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

## - التسجيل :

يسجل للمختبر المسافة التي يستطيع أن يصل إليها من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل بواسطة المساعدين ، وتقوم الباحثة بالتسجيل فى استمارة تسجيل القياسات . ( ٦٨ : ٣٤٦ )



## اختبار الجرى الزجاجى :

الهدف : قياس القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجرى ( الرشاقة ) .

أدوات الاختيار : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد أربع كراسى أو حواجز ، ميدان للجرى يقام على أرض صلبة طوله ٩ متر وعرضى 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 الكراسى أو الحواجز على شكل ( 8 ) ثم يدور المختبر حول الكرسى الأخير ، ثم يستمر فى الجرى بنفس الطريقة السابقة إلى أن يصل إلى الحاجز الأول ينطلق ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر وهو النقطة ب .

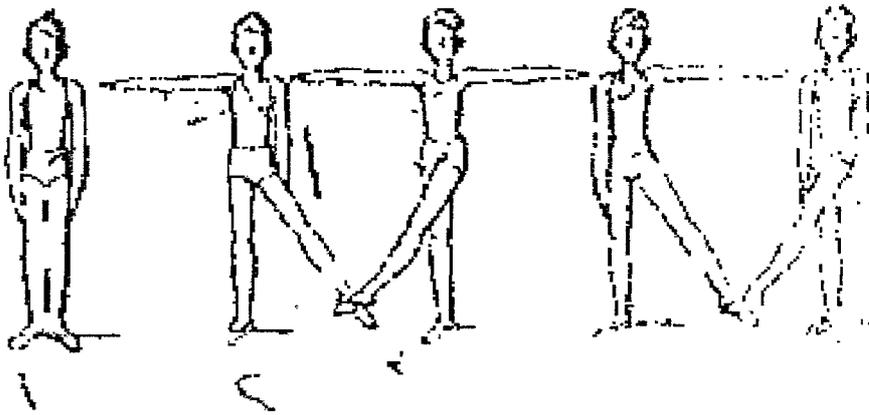
## شروط الاختبار :

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

## حساب الدرجات :

تحتسب درجة المختبر وهي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية . ( ٦٨ : ٢٤٠ )

## اختبار التوافق للأطفال (إعداد أحمد خاطر وعلى البيك) :



## الأدوات :

ارض مستوية لتنفيذ الإختبار .

## وصف الاختبار :

## الوضع الابتدائي :

- الوقوف

- ١- ترفع الذراع اليمنى جانبا وتتحرك الرجل اليسرى جانبا .
- ٢- ترفع الذراع اليسرى جانبا وتتحرك الرجل اليسرى لليمين بالتقاطع .
- ٣- تخفض الذراع اليمنى وتتحرك الرجل اليسرى لليسار .
- ٤- تخفض الذراع اليسرى وتتحرك الرجل اليسرى لليمين بالتقاطع .

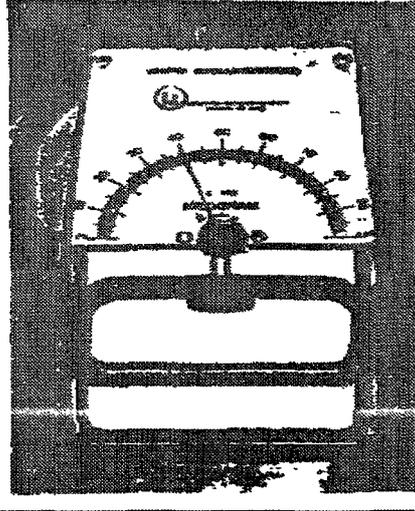
- يقوم الفرد أولا بتعلم أداء الاختبار كل على حده بعد أن يتم شرحه

- يقوم الفرد بأداء الاختبار خمس مرات متتالية

## التسجيل واحتساب الدرجات :

وتحسب درجه واحده لكل مره صحيحة ، ويتم وضع الدرجة بواسطة مدرسين التربية الرياضية والمساعدين للباحثة .

ويعتبر التوافق ممتازا عند أداء المرات الخمس بصورة صحيحة . ( ٧ : ١٦٩ )



## اختبار قوة القبضة :

غرض الاختبار :

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى ( العضلات المثنية للأصابع )

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر اليد Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة ان التدرج يختلف باختلاف السن .

وصف الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده اليمنى او اليسرى والذراع زاوية قائمة من مفصل المرفق بعيدا عن الجسم من وضع الجلوس على مقعد مع محاولة إخراج أكثر قوة لديه ، ونتيجة لذلك سيتحرك مؤشر الجهاز ليعبر عن القوة العضلية لقبضة المختبر بالكيلو جرام.

## تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر الا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شئ خارجى .
- يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى وهى مفرودة بجانب الجسم.

## حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج افضلهما بواسطة المساعدين .

( ٧٢ : ٣٢٢ )

## اختبار التوازن الثابت :

### الأدوات :

ارض مستوية - ساعة إيقاف.

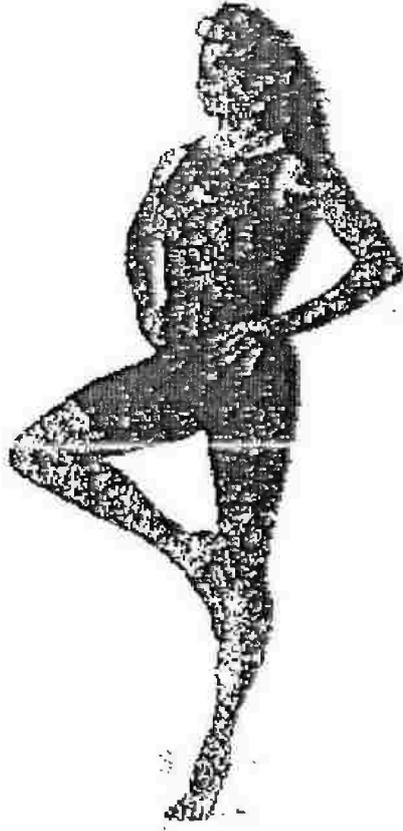
### وصف الاختبار :

في هذا الاختبار يتخذ الفرد وضع (الوقوف . ثبات الوسط . سند القدم اليمنى على الركبة اليسرى مع ملاحظه أن يكون اتجاه ركبه الرجل اليمنى للخارج )

يمكن أن يؤدى هذا الاختبار والعينان مفتوحتان أو مغلقتان , ونتيجة للضعف البصري لدى العينة تغمض العينان لعدم تأثيرهما على التوازن .

## التسجيل واحتساب الدرجات :

يحسب للفرد الزمن الذي يحتفظ فيه بجسمه في هذا الوضع ويقوم بأداء الاختبار ثلاث مرات ويتم حساب زمن أفضل المحاولات بواسطة المساعدين . ( ٦١ : ٣١١ )



## اختبار التوازن الحركي :

### الأدوات :

عارضه توازن بطول ٢ متر X ٢٠ سم ارتفاع X ١٥ سم عرض - ساعة إيقاف .

### وصف الاختبار :

يقف المختبر على عارضة التوازن ويسير عليها ذهابا وإيابا بوضع القدم طولية على العارضة واحدة اماما والاخرى خلفا

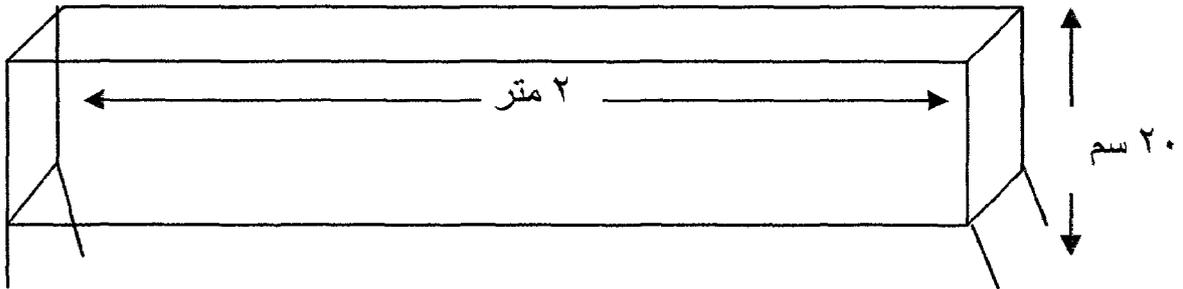
يراعى عند أداء الاختبار مايلي :

- اذا فقد المختبر توازنه ولمس الارض يعنى ذلك انتهاء الاختبار ويحسب له المسافة التي قطعها فى الزمن الذى استغرقه .
- يعطى المختبر ثلاث محاولات .

التسجيل واحتساب الدرجات :

- يسجل المختبر افضل مسافة وزمن معا .
- يتم التسجيل بواسطة المساعدين (مدرسى التربية الرياضية) .

(٦٩ : ١٠٥)



مرفق (٧)

قائمة بأسماء الخبراء

## أسماء السادة الخبراء الذي تم استطلاع آرائهم حول برنامج

### التمرينات الرياضية المقترح

| الاسم            | الوظيفة  |
|------------------|--|
| د/ خالد نسيم     | أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم -<br>جامعة حلوان .              |
| د/ سامية الهجرسي | أستاذ التمرينات المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات<br>بالجزيرة - جامعة حلوان .    |
| د/ سناء مأمون    | أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية<br>للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان . |
| د/ صلاح سليمان   | أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم -<br>جامعة حلوان .              |
| د/ فئاتن البطل   | أستاذ تمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة -<br>جامعة حلوان .              |
| د/ ماجدة رجب     | أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة<br>الإسكندرية .                |
| د/ مها فكري      | أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة<br>- جامعة حلوان .            |
| د/ هويدا العسرا  | أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة<br>- جامعة حلوان .            |
| د/ يحيى صالح     | أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية<br>بالهرم - جامعة حلوان .          |

مرفق ( ٨ )

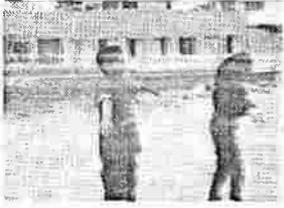
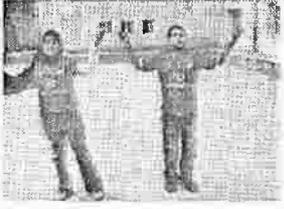
**برنامج التمرينات الرياضية للمكفوفين في صورته النهائية**

الوحدة الأولى الأهداف

الزمن : ٤٥ ق معرفية : أهمية التمرينات بالنسبة للجسم .

انفعالية : الثقة بالنفس .

حركية : التوازن - الرشاقة - التوافق - مرونة - قوة الذراعين

| شکل التمرین   | التشکيلات   | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة   |
|---|---|---|-------|----------------|
|    | X X X<br>X X X<br>X X X<br>X X X  | (وقوف . الذراعين جانباً ) المشى حول الملعب بالخطوات البطيئة . مع الصفارة المشى بالخطوات السريعة ثم العودة ويتم في شكل دائرة . ويكرر مرتين .   | ١٠ ق  | إحماء          |
| <br><br><br> | XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXXXX<br><br>X X X<br>X X X<br>X X X<br>X X X<br><br>X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X | (وقوف . الذراعين جانباً ) الجرى في المكان . عند سماع الصفارة الوقوف على قدم واحدة ورفع القدم الأخرى بجانب الركبة مع التبديل .<br>(وقوف ) الزحافات الجانبية وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . ويكرر مرتين .<br>(وقوف . ذراعين جانباً ) تبادل فتح القدمين اماماً وخلفاً ويكرر مرتين ويتم في شكل دائرة .<br>(الانبطاح . رقود على البطن ) دفع الأرض بالكفين ، مع فرد الذراعين تماماً ويكرر مرتين مع الصفارة . | ٣٠ ق  | الإعداد البدني |
|    | XXXXXXXX  | (وقوف ) مرحة الذراعين اماماً عالياً مع أخذ شهيق عميق ثم خروج الزفير والعودة ، ويكرر مرتين .   | ٥ ق   | نشاط ختامي     |

الوحدة الثانية  
الزمن : ٤٥ ق  
الأهداف  
معرفية : كيفية إكساب القوام الجيد .  
انفعالية : التفاعل مع الآخرين .  
حركية : التوازن ، تنمية قوة عضلات الذراعين ومرونة الجذع .

| شكل التمرين   | التشكيلات                   | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|-----------------------------|--|-------|------------------|
|    | XXXXXXXX....<br>XXXXXX_____ | ( الوقوف ) قاطرتين وأمام<br>الأولى مقعد سويدي والثانية<br>مقاعد . الجري حول المقعد<br>السويدي ، والجري<br>الزجاجي بين المقاعد مع<br>التبديل والتكرار مرتين . | ٥ ق   | إحماء            |
|  | XXXXXX<br>XXXXXX            | ( وقوف ) المشي على<br>أطراف الأصابع على خط<br>مرسوم على الأرض مع<br>صفارة المدرس ، ويكرر<br>مرتين .  | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|  | XX XX<br>XX XX              | ( وقوف . جانبا . الكرة امام<br>الصدر ) لف الجذع جانبا<br>بالتبادل لتسليم الكرة للزميل،<br>ويكرر مرتين .  |       |                  |
|  | XXXXXXXXXX                  | ( وقوف . حمل كرة جرس )<br>رفعها من اليد اليمنى إلى اليد<br>اليسرى ، ويكرر ٤ مرات .   |       |                  |
|  | XXXXXXXXXXXXXX              | ( وقوف ) رفع الكعب عن<br>الأرض . مع التكرار ٤<br>والتصفيق ٤ عدات .   | ٥ ق   | نشاط<br>ختامي    |

الأهداف

الوحدة الثالثة

- معرفية : أهمية الاحماء من الناحية الفسيولوجية والبدنية .
- انفعالية : الاستجابة للعمل وبذل الجهد .
- حركية : تحسين توازن - مرونة - توافق - قوة عضليه .

الزمن : ٤٥ ق

| شكل التمرين   | التشكيلات                                    | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | X X X<br>X X X<br>X X X<br>X X X             | ( الوقوف ) الجرى حول الملعب مرتين ثم المشى البطيء مرتين .   |       | إحماء         |
|   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX | ( الوقوف فتحا ) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض باطراف الاصابع مع التكرار مرتين .                   | ٣٠ق   | الجزء الرئيسي |
|  | XXXXXXXX<br>XXXX<br>XXXX                     | ( وقوف الكرة على راحة اليد ) المشى اماما مسافة ١٠ متر مع الإشارة الوقوف ويكرر مرتين .               |       |               |
|  | XX XX<br>XX<br>XX XX                         | ( وقوف فتحا . مواجه الزميل . مسك عصا باليدين ) محاولة كلا منهما شد العصا على الصدر ، ويكرر ٤ مرات . |       |               |
|  | XX XX XX<br>XX<br>XX XX                      | ( الوقوف . مواجه . حمل كرة ) تمرير الكرة لزميل ثم الجلوس ، ويكرر مرتين .                            |       |               |
|  | XXXXXXXXXXXX                                 | ( الوقوف ) رفع الكعبين عند الأرض مع اخذ شهيق ويكرر ٤ مرات .   |       |               |

الوحدة الرابعة الأهداف

- معرفة : الهدف من الاحماء من الناحية الفسيولوجية له حبه و البدنه .  
 انفعالية : تقبل الأداء الحركي والتركيز مع الشرح .  
 حركية : تنمية وتحسين توازن ، رشاقة ، مرونة .

الزمن : ٤٥ دقيقة

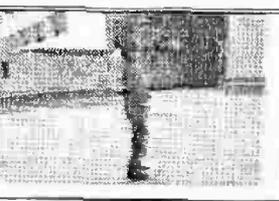
| شكل التمرين   | التشكيلات                            | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--------------------------------------|---|-------|---------------|
|    | XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXX | ( الوقوف ) المشى اماما ١٠ خطوات مع الصفارة المشى خلفا ؛ خطوات ويكرر مرتين .                     | ١٠ ق  | احماء         |
|   | XXXXX<br>XXXXX                       | ( الوقوف ) الزحقات الجانبية جهة اليمين واليسار ، ويكرر مرتين .                                  |       |               |
|  | X<br>X X X X<br>X X X X<br>X X X X   | ( الوقوف ) ذراعان جانبا . كتاب فوق الراس المشى على مقعد سويدي ، ويكرر مرتين .                   |       |               |
|  | XX XX XX<br>XX XX XX<br>XX XX        | ( جلوس طويل ) ثنى الجذع للامام مع لمس اليدين امشاط القدم وممكن بمساعدة الزميل ، ويكرر ٤ مرات .  | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|  | X<br>X X X X<br>X X X X<br>X X X X   | ( جلوس .عالي جانبي ) ثنى الجذع أسفل اماما . ويكرر مرتين .                                       |       |               |
|  | XXXXXXXXXXXX                         | ( الوقوف . الذراعان في الوسط ) المشى اماما ؛ خطوات ببطئ ثم العودة ، يكرر مرتين ثم أداء التحية . | ٥ ق   | نشاط ختامي    |

الوحدة الخامسة الأهداف

الزمن : ٤٥ ق معرفية : اهمية النشاط الرياضي .

انفعالية : طاعة المعلمة في تنفيذ الواجبات المطلوبه بالدرس .

حركية : تحسين القدرات الحركية - الرشاقة - القوة - التوازن - التوافق

| شكل التمرين   | التشكيلات   | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|---|--|-------|---------------|
|    | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX  | ( وقوف ) الجرى أماما مسافة ١٠ متر في اتجاه الإشارة مع الصفارة الوقوف المشى ٤ خطوات ببطئ ، ويكرر مرتين.   | ١٠ ق  | إحماء         |
| <br><br><br> | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX ○<br><br>XX XX<br>XX<br>XX XX<br><br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br><br>XX XX XX<br>XX<br>XX XX | ( الوقوف ) الوثب أماما لضرب بالونة معلقة في حبل ثم الدوران حول الجسم ، ويكرر ٣ مرات .<br><br>( انبطاح مائل . القدمان يمسهما الزميل ) السير على اليدين للأمام ٤م مع التبدل ، ويكرر مرتين.<br><br>( الوقوف . ذراعين جانباً ) رفع إحدى القدمين والثبات على القدم الأخرى لمدة ٢٠ ث مع الصفارة التبدل ، ويكرر ٤ مرات.<br><br>( رقود ) رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى مع التبدل التكرار مرتين . | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|    | XXXXXXXXXXXX  | التوقيت المنخفض مع رفع الذراعين أماما أسفل وأخذ شهيق وزفير ، ويكرر مرتين.  | ٥ ق   | نشاط ختامي    |

الأهداف

الوحدة السادسة

معرفة : التعرف على أهمية التمرينات .

الزمن : ٤٥ دقيقة

انفعالية : الشعور بالرضا والارتياح أثناء الأداء الحركي .

حركية : التوافق ، التوازن ، المرونة

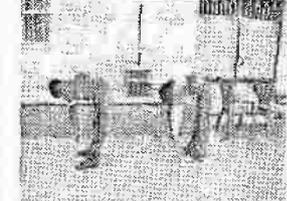
| شکل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|--|--|-------|------------------|
|    | X X X<br>X X X<br>X X X<br>X X X                     | ( الوقوف ) الجرى عكس<br>الإشارة ، ويكرر مرتين  | ١٠ق   | إحماء            |
|    | XXXXXXXX I<br>XXXXXXXX I<br>XXXXXXXX I<br>XXXXXXXX I | ( الوقوف ) الجرى لأخذ عصا<br>على الأرض على بعد ٣ خطوات<br>وأن يتم في شكل سباق ، ويكرر<br>مرتين .   | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|  | XX XX<br>XX<br>XX XX                                 | ( الوقوف الزراعان جانباً على<br>مقعد سويدي ) حمل كرة بنج باليد<br>في ملعقة شاي والمشى بها تثبيت<br>الزميل للمقعد بالقدم ، ويكرر<br>مرتين . |       |                  |
|  | XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX                         | ( الرقود على الظهر ) رفع<br>القدمين زاوية قائمة بالتبادل مع<br>الذراعين . يكرر ٤ مرات  |       |                  |
|  | XX XX XX<br>XX<br>XX XX                              | ( وقوف مواجهة الزميل . مسك<br>ساندو ) ثنى الذراعين على<br>الصدر ، ويكرر مرتين .  |       |                  |
|  | XXXXXXXXXXXX   | ( الوقوف الزراعان وسط ) رفع<br>الكعب عن الأرض وخفضه مع<br>التصفيق ٤ عدات .   | ٥ق    | نشاط<br>ختامي    |

الأهداف

الوحدة السابعة

- معرفية : الهدف من الاحماء من الناحية الفسيولوجيه والبدنية .  
 انفعالية : الاستجابة لعمل وبذل الجهد .  
 حركية : مرونة الجسم والتوافق .

الزمن : ٤٥ ق

| شكل التمرين  | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|--|--|---|-------|------------------|
|   | x x x<br>x x x<br>x x x<br>x x x<br>x x x  | (وقوف . زراعين فى الوسط)<br>الوثب فى المكان مع الكرار ٤<br>عدات .   | ١٠ اق | إحماء            |
| <br><br><br> | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br><br>X X<br>X<br>X X<br><br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br><br>X X<br>X<br>X X | (وقوف . الزراعين جانبيا)<br>المشى اماما ١٠ خطوات خط<br>على اطراف الاصابع ،<br>ويكرر ٣ مرات .<br>( الوقوف ) الوثب فتحا مع<br>رفع الزراعين جانبيا والتكرار<br>٤ عدات .<br>( وقوف . الوضع اماما ) ثنى<br>الجذع اماما أسفل ، ويكرر<br>مرتين .<br>( الوقوف . زراعين جانبيا ) .<br>ميل الجذع للامام مع الثبات<br>٢٠ ث ، ويكرر مرتين . | ٣٠ اق | الجزء<br>الرئيسى |
|   | XXXX<br>XXXX<br>XXXX   | (وقوف . الزراعين جانبيا )<br>عمل دوائر للامام والخلف مع<br>التكرار .  | ٥ق    | نشاط<br>ختامى    |

الوحدة الثامنة

الأهداف

- معرفية : التعرف على فائدة ممارسة النشاط الرياضي .  
وجدانية : القدرة على الاعتماد على الذات .  
حركية : القوة العضلية - توازن - رشاقة .

الزمن : ٥٥ ق

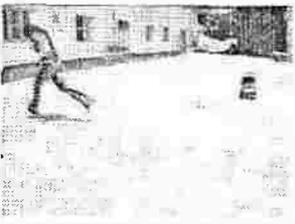
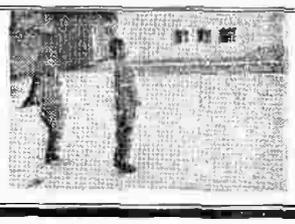
| شكل التمرين   | التشكيلات                                    | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|--|--|-------|------------------|
|    | XX<br>XX<br>XX<br>XX                         | (الوقوف. الذراعان جانبا )<br>مع الثبات تبادل مرجحة<br>الرجلين في جميع الاتجاهات<br>ويكرر ٤ مرات.           | ١٠ق   | إحماء            |
|   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX | ( الوقوف مواجه للحائط )<br>ثنى ومد الذراعين ، ويكرر<br>٦ مرات.   | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|  | XX ○ XX<br>XX ○ XX                           | (وقوف مواجه للزميل ) تبادل<br>تمرير كرة الجرس للزميل<br>ويكرر ٤ مرات .                                     |       |                  |
|  | XX XX XX<br>XX                               | ( الوقوف . بجانب الزميل .<br>مسك طرف حبل ) الجرى<br>للأمام مع الإشارة تغير<br>الاتجاه للخلف، ويكرر مرتين . |       |                  |
|  | X X<br>X                                     | ( الوقوف ) ثنى الجذع جهة<br>اليمين واليسار ، ويكرر<br>مرتين .  |       |                  |
|  | XXXXXXXXXXXXX                                | ( الوقوف ) رفع الكعب عن<br>الأرض مع أخذ شهيق<br>والعودة والتصفيق ؛ عدادت                                   | ٥ق    | نشاط<br>ختامي    |

الوحدة التاسعة

الأهداف

- معرفية : تأثير التمرينات الرياضية على الجهاز العصبي .
- انفعالية : القدرة على التحكم في النفس .
- حركية : تنمية القدرات الحركية القوة والتوازن والتوافق .

الزمن : ٤٥ ق

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | <p>x x x X</p> <p>→ ←</p> <p>x x x</p>                   | (الوقوف ) الجرى أماما<br>عكس إشارة المدرس ، ويكرر مرتين .                                 | ١٠ ق  | إحماء         |
|   | <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>                      | (الوقوف ) الجرى فى المكان<br>مع الإشارة . الوقوف على قدم واحدة مع التكرار والتبديل .      | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسى |
|  | <p>X X °</p> <p>X X °</p> <p>X X °</p>                   | (الوقوف . حمل كرة جرس)<br>تبادل رفع الرجلين عاليا<br>وتمرير الكرة من أسفل ويكرر ٦ مرات .  |       |               |
|  | <p>← XX</p> <p>XX →</p>                                  | (الوقوف ) الجرى المكوكى<br>مسافة ٢٠م ويكرر ٤ مرات .                                       |       |               |
|  | <p>— X —</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> | (وقوف . مواجه الحائط )<br>ثنى ومد الذراعين على الحائط<br>مع ثبات القدمين ، ويكرر ٧ مرات . |       |               |
|  | <p>XXXXXXXXXX</p>  | (وقوف ) رفع الكعب عن الأرض . التصفيق ٤ عدات مع التكرار .                                  |       |               |

الوحدة العاشرة

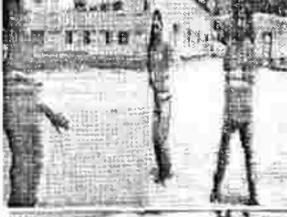
الأهداف

معرفية : أهمية التمرينات من الناحية الفسيولوجية .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية: طاعة المعلمة أثناء الأداء .

حركية : تنمية القدرة على التوازن - رشاقة - مرونة - قوة عضلية .

| شكل التمرين   | التشكيلات                                | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | <p>XXX X →</p> <p>XXX →</p> <p>XXX →</p> | ( الوقوف ) الجرى عكس الإشارة ، ويكرر مرتين .  | ١٠ اق | إحماء         |
|   | <p>XX XX</p> <p>XX XX</p>                | ( الوقوف . حمل كيس رمل فوق الرأس ) المشي والجرى على خط مستقيم طوله ١٠ م ، ويكرر ٤ مرات .      | ٣٠ اق | الجزء الرئيسي |
|  | <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>         | ( وقوف فتحا ) الوثب عاليا مع تغير الدوران حول الجسم فى الهواء ، ويكرر ٧ مرات .                |       |               |
|  | <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>         | ( رقصود ) ثنى الجذع أماما للوصول الى جلوس طويل ، ويكرر ٨ مرات .                               |       |               |
|  | <p>XX XX</p> <p>XX XX</p>                | ( الوقوف . كرة الجرس أمام الصدر ) قذف الكرة عاليا واستقبالها باليدين ، ويكرر ٤ مرات .         |       |               |
|  | <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>                | ( الوقوف ) الزحقات الجانبية ٤ عدات مع النصفيق جهة اليمين مرة - جهة اليسار مرة ، ويكرر مرتين . | ٥ق    | نشاط ختامى    |

الأهداف

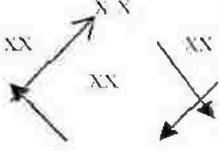
الوحدة الحادية عشر

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : الاحساس بالمسافات لممارسة التمرينات .

انفعالية : تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على الذات .

حركية : توازن ثابت - توافق - رشاقة - مرونة - قوة .

| شكل التمرينات   | التشكيلات   | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|---|--|-------|---------------|
|    |  | ( الوقوف ) الجرى حول الملعب في اتجاه اشارة المرور مع التكرار مرتين .                             | ١٠ ق  | إحماء         |
|    | XXX<br>XXX<br>XXX   | ( الوقوف . زراعين جانبا ) ميل الجذع جهة اليمين واليسار ، ويكرر ٦ مرات .                          | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|  | X<br>X<br>X<br>X  | ( الوقوف ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانبا ، ويكرر ٦ مرات .                                    |       |               |
|  | XXX.....<br>XXX.....<br>XXX.....  | ( وقوف ) الجرى الزجراجى بين المقاعد ، ويكرر ٤ مرات .   |       |               |
|  | XX XX<br>XX XX  | ( الوقوف . حمل كرة طيبة ) رفع عاليا ثم لقفها امام الصدر ويكرر ٦ مرات .                           |       |               |
|  | XXXXXXXXXX  | ( الوقوف ) رفع الكعبين عن الأرض ثم الرجوع الى الوضع الاعتدالى مع خروج النفس ببطئ ، ويكرر مرتين . | ٥ ق   | نشاط ختامى    |

الأهداف

الوحدة الثانية عشر

- معرفية : ادراك التآزر بين (اليدين والرجلين) اثناء الحركة .  
 انفعالية : تنمية الثقة بالذات والاعتماد على النفس .  
 حركية : توازن حركي - توافقي - مرونة .

الزمن : ٤٥ ق

| شكل التمرين   | التشكيلات   | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|---|--|-------|------------------|
|    | <pre> X X X X X X X X X X X X X X X                     </pre>    | (وقوف . الزراعين جانباً )<br>المشى حول الملعب<br>بالخطوات البطيئة ثم<br>السريعة فى شكل دائرة<br>(0) ، ويكرر مرتين. | ١٠ ق  | إحماء            |
|    | <pre> XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX                     </pre> | (الوقوف . زراعين جانباً )<br>رفع القدم اليسرى خلفاً مع<br>الثبات ٢٠ ث ، ويكرر ٤<br>مرات.                           | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسى |
|   | <pre> XX XX XX XX XX                     </pre>                   | (جلوس طويل . زراعين<br>فى الوسط . ظهر لظهر ) .<br>ثنى الجذع جنباً جهة اليمين<br>واليسار (:) ، ويكرر ٦<br>مرات.     |       |                  |
|  | <pre> XX XX XX XX                     </pre>                      | (الوقوف . مسك الكرة .<br>مواجه الزميل ) تمرير<br>الكرة من بين القدمين . ( : )<br>، ويكرر ٨ مرات                    |       |                  |
|  | <pre> XXXX → ← XXXX XXXX XXXX                     </pre>          | (الوقوف . الزراعين جانباً )<br>تبادل المشى جانباً ، ويكرر<br>٦ مرات.   |       |                  |
|  | <pre> XXXXXXXXXX                     </pre>                       | (الوقوف ) رفع الكعبين<br>عن الأرض ثم العودة مع<br>خروج الزفير - التحية ،<br>ويكرر ٤ مرات.                          | ٥ ق   | نشاط<br>ختامى    |

الوحدة الثالثة عشر

الاهداف

- معرفية : تنمية حاسة اللمس والسمع .  
 انفعالية : التعاون مع زملاء في تجهيز الأدوات .  
 حركية : مرون - رشاقة - قوة .

الزمن : ٤٥ ق

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | X X X<br>X X X<br>X X X<br>X X X                 | ( الوقوف . في شكل دائرة )<br>المشي ١٠ متر الجرى ٢٠ متر ، ويكرر مرتين .                                  | ١٠ ق  | إحماء         |
|    | X X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X | ( الوقوف فتحا ) تبادل ميل الجذع اماما وخلفا مع التكرار (٦) .  |       |               |
|   | XX XX XX<br>XX XX<br>XX XX XX                    | ( جلوس طويل . مواجهه الزميل . مع تشبيك اليدين )<br>ثنى الجذع للامام وللخلف ، التكرار (٦) .              |       |               |
|  | XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX                         | ( الوقوف ) الجرى في قاطرة لضرب كرة معلقة في حبل ثم الدوران حول الجسم ، ويكرر ٦ مرات .                   | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|  | XX XX XX<br>XX XX<br>XX XX XX                    | ( الوقوف . مسك الساندوا باليدين مع الزميل ) ثنى وفرد الساندوا فى اتجاه الصدر لكل منهما ، ويكرر ٨ مرات . |       |               |
|  | XXXXXXXXXX                                       | ( الوقوف ) المشى اماما ؛ خطوات ثم (الوقوف) - التحية ، ويكرر مرتين .                                     | ٥ ق   | نشاط ختامى    |

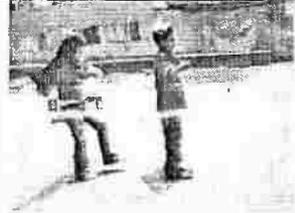
الأهداف

الوحدة الرابع عشر

الزمن : ٤٥ ق معرفية : التعرف على أهمية التمرينات الرياضية لتطوير القدرات الحركية.

انفعالية : الشعور بالارتياح والرضا أثناء الأداء الحركي .

حركية : التوازن - التوافق - مرونة - رشاقة - قوة .

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX | ( الوقوف ) سباق العدو<br>١٠ متر ، ويكرر مرتين .   | ١٠ اق | إحماء         |
|   | XO-----<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX                  | ( وقوف كيس رمل فوق الرأس ) المشى أماما على خط مستقيم . ويكرر ٦ مرات .                   | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|  | X X X<br>X X X                                       | ( الوقوف ) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ، ويكرر ٦ مرات .                            |       |               |
|  | XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX | ( الوقوف ) الوثب العمودي أماما ثم الدوران حول الجسم ، ويكرر ٦ مرات .                    |       |               |
|  | X<br>X X X<br>X X X                                  | ( الوقوف . مواجه حائط ) دفع الحائط بالذراعين ، ويكرر ٦ مرات .                           |       |               |
|  | XXXXXXXXXXXX   | ( الوقوف ) المشى أماما ببطء ثم التدرج في السرعة مع رفع الكعبين عن الأرض ، ويكرر مرتين . | ٥ق    | نشاط ختامي    |

الأهداف

الوحدة الخامسة عشر

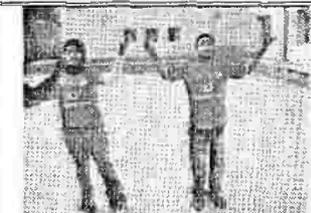
معرفية : أهمية ارتداء الزي الرياضى .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الشعور بالأمان والثقة بالفنس .

حركية : القوة والتوافق العضلي العصبي ، التوازن - رشاقة ،

توافق - مرونة - قوة عضلية .

| شكل التمرين   | التشكيلات                        | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|----------------------------------|--|-------|------------------|
|    | X X X<br>X X X<br>— — —          | ( الوقوف . مسك عصا باليدين<br>عاليا ) الوثب فى المكان مع<br>فتح وضم الرجلين ، ويكرر<br>مرتين .                     | ١٠ ق  | اجماء            |
|    | X O<br>X X<br>X X<br>X X         | ( وقوف عالى . حمل كرتين<br>باليدين ) المشى على مقعد<br>سويدى ، ويكرر ٣ مرات .                                      | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسى |
|   | X X X X<br>X X X<br>X X X X<br>X | ( الوقوف . ثبات الوسط )<br>القفز عاليا بعد اخذ خطوة<br>جانبيه ثم ( الوقوف ) ، ويكرر<br>٦ مرات .                    |       |                  |
|  | X X X X X<br>X X X X X X         | ( ثنى الجذع ) تبادل فتح وضم<br>القدمين ، ثبات الزراعين اماما<br>ثم ( الوقوف ) ، ويكرر ٦<br>مرات .                  |       |                  |
|  | X O<br>X X<br>X X<br>X X         | ( وقوف . حمل كرة الجرس )<br>رفع الكرة والنقاطها باليدين ،<br>ويكرر ٨ مرات .  |       |                  |
|  | XXXXXXXXXX                       | ( الوقوف ) رفع الذراعين<br>عاليا واخذ شهيق والرجوع<br>للقوف مع خفض الذراعين<br>وعمل زفير ويكرر ، ويكرر<br>٤ مرات . | ٥ ق   | نشاط<br>ختامى    |

الوحدة السادسة عشر الأهداف

الزمن : ٥ : ٤ ق معرفيه : تنمية حاسة اللمس والسمع.

انفعالية : زيادة دافعية الأداء - إثارة الحماس .

حركية : قوة - التوازن - الرشاقة - المرونة - التوافق .

| شكل التمرين  | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | رقم | أجزاء الوحدة  |
|--|--|--|-----|---------------|
|   | <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>   | ( الوقوف . الطعن اماما) مع الصفارة سباق العدو ١٠ متر الجرى عكس اشارة المدرس، ويكرر مرتين.  | ١٠ق | إحماء         |
|     | <p>XX XX</p> <p>XX XX XX</p> <p>XX XX</p> <p>← XX</p> <p>XX →</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>← XX</p> <p>XX →</p> | ( الوقوف . مواجه الزميل ) الجرى فى المكان ، عند سماع الصفارة الوقوف على قدم واحدة ، ويكرر ٦ مرات.<br>( وقوف ) الجرى المكوكي مع الصفارة مسافة ٢٠ م ثم (الوقوف) ويتم فى شكل سباق ويكرر ٤ مرات .<br>( الوقوف . حمل كرة طيبة ) رفع وخفض الكرة اماما اسفل ، ويكرر ٨ مرات .<br>( وقوف فتحا ) ثنى الجذع اماما خلفا ، وعلى الجانبين ، ويكرر ٨ مرات . | ٣٠ق | الجزء الرئيسى |
|   | XXXXXXXX   | ( الوقوف . فتحا ) ثنى الركبتين نصفاً ثم (الوقوف)، التحية ، ويكرر مرتين.  | ٥ق  | نشاط ختامى    |

الوحدة السابعة عشر

الأهداف

معرفية : أهمية ارتداء الزي الرياضي.

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الشعور بالارتياح والرضا اثناء الاداء الحركي .

حركية : التوازن الثابت - مرونة - القوة .

| شكل التمرين   | التشكيلات                 | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|---------------------------|--|-------|------------------|
|    | XXXXXX<br>X<br>XXXXXX     | ( الوقوف ) المشى اماما<br>٢٠ متر على خط عرضه<br>٢٠ سم ، ويكرر مرتين .                            | ١٠ق   | احماء            |
|    | XXXXXX<br>X<br>XXXXXX     | ( الوقوف . حمل كتاب<br>فوق الرأس ) المشى على<br>خط مستقيم عرضه ١٠<br>سم، ويكرر مرتين .           | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|   | XXXX<br>XXXX              | ( جلوس طويل فتحا )<br>ثنى الجذع للامام ثم<br>للخلف وعلى الجانبين ،<br>ويكرر ٤ مرات .             |       |                  |
|  | X X X<br>X X X<br>X X X X | ( الوقوف . حمل طارة<br>حديد ) رفع الطارة<br>باليدين عاليا ثم خفضها<br>أمام الصدر، ويكرر<br>مرتين |       |                  |
|  | XXXXXX<br>XXXXXX          | ( الوقوف ) الوثب فتحا<br>مع رفع الزراعين جانبا،<br>ويكرر مرتين .                                 |       |                  |
|  | XXXXXXXX                  | ( الوقوف ) رفع الكعبين<br>عن الأرض مع التصفيق<br>٤ عدات ، ويكرر مرتين .                          | ٥ق    | نشاط<br>ختامي    |

الأهداف

الوحدة الثامنة عشر

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : تنمية حاسة اللمس والسمع .

انفعالية : الثقة بالذات والاعتماد على النفس .

حركية : التوازن ، الرشاقة ، القوة ، المرونة ، توافق .

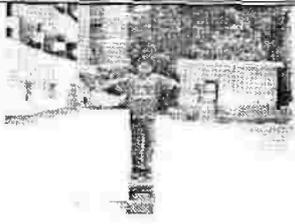
| شكل التمرين   | التشكيلات                     | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|-------------------------------|--|-------|------------------|
|    | X X X<br>X X X                | ( الوقوف . حمل علم )<br>المشي اماما ١٠ م ثم<br>الجرى ثم (الوقوف) ،<br>ويكرر مرتين .                            | ١٠ ق  | إحماء            |
|    | XXXXXX<br>X<br>XXXXXX         | ( جلوس . جانبا على مقعد<br>. فوق الرأس كيس رمل )<br>رفع الزراعين جانبا مع<br>الثبات ٢٠ ث ، ويكرر ٤<br>مرات .   | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|  | ○<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX     | ( الوقوف ) الوثب أماما<br>لضرب بالونة معلقة في<br>حبل ثم الدوران حول الجسم<br>، ويكرر مرتين .                  |       |                  |
|  | X X X X<br>X X X X<br>X X X X | ( جلوس طويل . حمل كيس<br>رمل ) تبديل رفع الكيس من<br>اليد اليمنى لليد اليسرى ،<br>ويكرر مرتين .                |       |                  |
|  | X X X X<br>X X X X<br>X X X X | ( جلوس طويل . فتحا )<br>تبادل ثني الجذع جهة اليمين<br>واليسار ، ويكرر مرتين .                                  |       |                  |
|  | XXXXXXXXXX                    | ( الوقوف ) رفع الزراعين<br>أماما عاليا مع إخراج<br>الزفير ورفع الكعبين عن<br>الأرض - التحية ، ويكرر<br>مرتين . | ٥ ق   | نشاط<br>ختامي    |

الوحدة التاسعة عشر

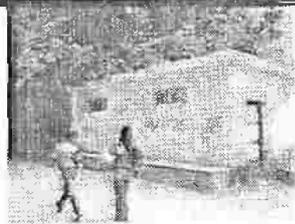
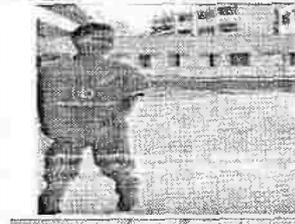
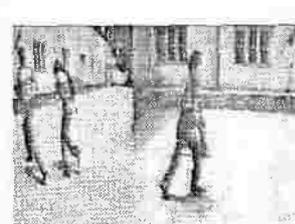
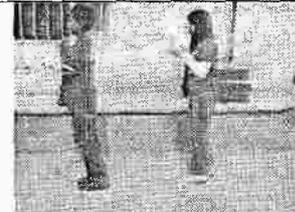
الأهداف

- معرفة : التمييز بين الاتجاهات اماما خلفا جانبا اسفل .  
 انفعالية : زيادة دافعية الأداء وإثارة الحماس .  
 حركية : توازن ، مرونة .

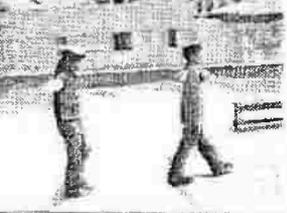
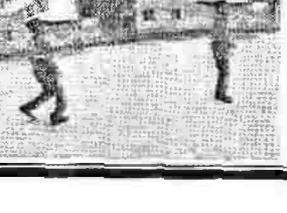
الزمن : ٤٥ ق

| شكل التمرين   | التشكيلات                           | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|-------------------------------------|--|-------|------------------|
|    | X X X<br>X X X<br>X                 | ( الوقوف . انتشار )<br>مع الصفرة الجرى في<br>المكان ٢٠ ث ، ويكرر<br>مرتين .  | ١٠ق   | إحماء            |
|    | X <sup>o</sup><br>X X<br>X X<br>X X | ( وقوف عالي . حمل<br>كرتين باليدين ) المشي<br>على مقعد سويدي،<br>ويكرر مرتين   | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|   | → X<br>X                            | ( الوقوف . الذراعين<br>جانبا . حمل كرة بنج<br>باليدين ) المشي على خط<br>مستقيم مع الصفرة<br>مسافة ١٠ م ثم تسليمها<br>للزميل ثم الوقوف (:) ،<br>ويكرر مرتين . |       |                  |
|  | X X X<br>X X X<br>X X               | (جلوس طويل ) تبادل<br>ميل الجذع على<br>الجانبين ثم (الوقوف )<br>، ويكرر ٤ مرات .   |       |                  |
|  | XXXXXXXX                            | ( الوقوف ) مرجحة<br>الذراعين اماما أسفل<br>عاليا أسفل ، ويكرر<br>مرتين .   | ٥ق    | نشاط<br>ختامي    |

- الوحدة العشرون  
الزمن : ٤٥ ق
- الأهداف  
معرفية : أهمية الاعداد البدني لأجهزة الجسم .  
انفعالية : الاستجابة للعمل وبذل الجهد .  
حركية : توازن - توافق - المرونة - رشاقة - قوة .

| شكل التمرين   | التشكيلات   | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|---|---|-------|------------------|
|    | X X<br>X X<br>X X   | ( الوقوف ) قاطرتان<br>الجرى حول الملعب ٣<br>لفات ثم المشي لفة واحدة<br>مع الصفارة ، ويكرر<br>مرتين .  | ١٠ق   | إحماء            |
| <br><br><br> | XX XX<br>XX XX<br>XX<br><br>XXXX<br>XXX<br><br>XX XX<br>XX XX<br>XX<br><br>← X<br>← X | ( الوقوف ) . مواجه الزميل<br>. مسك عصا اماما ( رفع<br>الكعبين عن الأرض مع<br>الثبات ، ويكرر ٤ مرات .<br>( وقوف ) المشي جانبا جهة<br>اليمين ١٠ خطوات وجهة<br>اليسار ١٠ خطوات ثم<br>( الوقوف ) ، ويكرر مرتين .<br>( وقوف ) . مواجه الزميل<br>مسك طرفي عصا ( تبادل<br>شد وجذب الزميل للامام<br>ثم الوقوف (:) ، ويكرر ٤<br>مرات .<br>( وقوف ) الجرى المكوكي<br>مسافة ٢٠م فى حارة ،<br>ويكرر مرتين . | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|    | XXXXXXXX  | ( الوقوف ) رفع الكعبين<br>عن الأرض مع التصفيق ٤<br>عدات ، ويكرر مرتين .   | ٥ق    | نشاط<br>ختامي    |

- الوحدة الواحد والعشرون الأهداف  
 الزمن : ٤٥ ق  
 معرفيه : التعرف على الحركات الانتقاليه المشى -  
 الوثب -الحجل  
 انفعالية : الاستجابة للعمل وبذل الجهد .  
 حركية : التوازن ، رشاقة ، توافق ، قوة ، مرونة .

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX X<br>XXXXXXXXXX X<br>XXXXXXXXXX | ( الوقوف ) الجرى سباق اخذ العصي من على الارض ، ويكرر ٤ مرات.  | ١٠ق   | إحماء         |
|   | XX XX<br>XX XX   | ( الوقوف ) . الجنب مواجهه . مسك الحبل ( الجرى مع الزميل ويغير الإتجاه عند سماع الإشارة ، ويكرر ٦ مرات . | ٣٠ق   | الجزء الرئيسي |
|  | XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX     | ( الوقوف ) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ، ويكرر ٧ مرات.   |       |               |
|  | XX XX<br>XX XX   | ( الوقوف ) . فوق الرأس كتاب المشى على خط طوله ٠ ام له بداية ونهاية ، ويكرر ٤ مرات .                     |       |               |
|  | X X X<br>X X X   | ( جلوس طويل ) تثنى الجذع للمس اليدين أطراف القدمين ، ويكرر ٨ مرات.                                      |       |               |
|  | XXXXXXXXXX   | ( الوقوف ) المشى أماماء خطوات ثم (الوقوف) - التحية ، ويكرر مرتين.                                       | ٥ق    | نشاط ختامي    |

الوحدة الثانية والعشرون الأهداف

الزمن : ٥٥ ق معرفية : أهمية الإحساس بالمسافات لممارسة التمرينات

الرياضية .

انفعالية : الشعور بالارتياح والرضا أثناء الأداء الحركي .

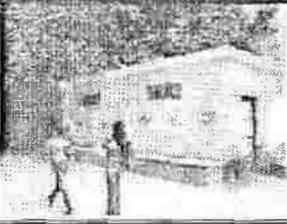
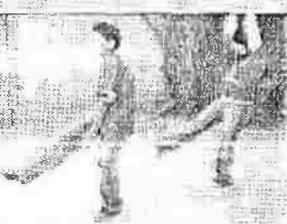
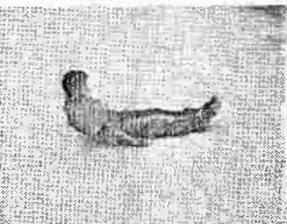
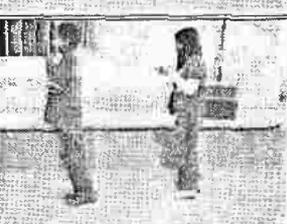
حركية : توازن - توافق - مرونة - قوة .

| شكل التمرين | التشكيلات                            | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|-------------|--------------------------------------|---|-------|------------------|
|             | <p>XX X X X</p> <p>X X X X</p>       | (وقوف) الجرى<br>الجزاجى بين المقاعد ،<br>ويكرر مرتين .  | ١٠ق   | إحماء            |
|             | <p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X</p>   | (جلوس طويل) رفع<br>الرجلين ودورانها معاً<br>للوصول الى جلوس<br>التوازن، ويكرر ٣ مرات              | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|             | <p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X</p>   | (الوقوف) تبادل القدم<br>اليمنى جانبا مع اليد<br>اليسرى . والعكس . ثم<br>(الوقوف)، ويكرر ٤<br>مرات |       |                  |
|             | <p>XX XX XX</p> <p>XX XX XX</p>      | (الوقوف) . مواجه الزميل<br>. تشبيك اليدين ( تشى<br>الجدع خلفا مع التكرار<br>( : ) .               |       |                  |
|             | <p>X X X</p> <p>X X X</p> <p>X X</p> | (وقوف) . حمل كرة<br>جرس) تمرير الكرة<br>للزميل . ثم الوقوف ،<br>ويكرر مرتين .                     |       |                  |
|             | XXXXXXXX                             | (الوقوف) رفع كعب<br>على الأرض ثم العودة<br>التصفيق ٤ عادات .                                      | ٥ق    | نشاط<br>ختامى    |

الوحدة الثالثة والعشرون الأهداف

معرفة : أهمية الإحساس بالمسافات لممارسة التربية  
الزمن : ٤٥ ق  
الرياضية.

انفعالية : الشعور بالارتياح والرضا أثناء الأداء الحركي .  
حركية : توازن حركي وثابت ، توافقي ، مرونة ، قوة .

| شكل التمرين   | التشكيلات                     | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|-------------------------------|--|-------|------------------|
|    | XX<br>XX ←<br>XX ↑            | ( الوقوف . قاطرتان ) الجري<br>مع الإشارة حول المععب لفتين<br>ثم ( الوقوف ) ، ويكرر مرتين .                                       | ١٠ ق  | إحماء            |
|   | XXXXXXX X                     | ( الوقوف . مواجهة الزميل .<br>حمل كرة بنج في ملعقة شاي<br>باليدين ) المشى بها ١٠م والعودة<br>لتسليمها للزميلان ويكرر ٦<br>مرات . | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|  | XXXXXXX X                     | ( الوقوف . ذراعين عاليًا )<br>رفع القدم الحرة أماما مع<br>التصفيق أسفل ، ويكرر ٨<br>مرات .                                       |       |                  |
|  | x x x x<br>x x x x<br>x x x x | (جلوس طويل . سنت اليدين<br>على الأرض ) دوران الجذع<br>بالتبادل في جميع الاتجاهات<br>ثم ( الوقوف ) ، ويكرر ٨<br>مرات .            |       |                  |
|  | x x x x<br>x x x x<br>x x x x | ( الوقوف حمل كرة جرس )<br>تبادل رفع الكرة جانبًا من<br>اليمين الى اليسار ، ويكرر ٧<br>مرات .                                     |       |                  |
|  | XXXXXXXX                      | ( الوقوف ) رفع المرفق أمام<br>الصدر ثم جانبًا . الوقوف -<br>التحية ، ويكرر مرتين .   |       |                  |

الأهداف

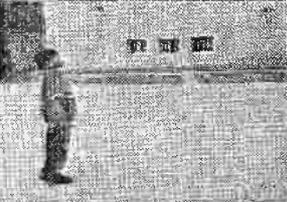
الوحدة الرابعة والعشرون

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : أهمية ارتداء الزي الرياضي .

انفعاليه : تنمية الثقة بالذات والاعتماد على النفس .

حركية : التوازن ، الرشاقة ، مرونة.

| شكل التمرين   | التشكيلات   | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|---|---|-------|---------------|
|    | XXXXXXXX →<br>XXXXXXXX ←  | ( الوقوف ) مع الإشارة الجري المكوكي على مسافة ٢٠م ثم (الوقوف) ، ويكرر مرتين.  | ١٠ ق  | إحماء         |
| <br><br><br> | X<br>°<br><br>X X X X<br>X X X X<br>X X X X<br><br>X X X X<br>X X X X<br>X X X X<br><br>X X X X<br>X X X X<br>X X X X | ( الوقوف . ذراعين جانبا . حمل كتاب فوق الرأس ) مع الصفارة المشي على حول مقعد سويدي لفة واحدة ، ويكرر مرتين .<br>( الوقوف . الذراعين أماما ) رفع القدم الحرة خلفا مع الثبات ٢٠ ث ، ويكرر ٤ مرات.<br>( الوقوف ) الوثب في المكان مرتين ثم الدوران حول المحور ، ويكرر ٤ مرات.<br>( جلوس طويل . فتحا . ذراعين عاليا ) تبادل ثنى الجذع على الجانبين ثم (الوقوف) ، ويكرر ٦ مرات. | ٢٥ ق  | الجزء الرئيسي |
|    | XXXXXXXX  | ( الوقوف ) رفع الكعبين بالتبادل مع التصفيق ، ويكرر مرتين.   | ١٠ ق  | نشاط ختامي    |

الأهداف

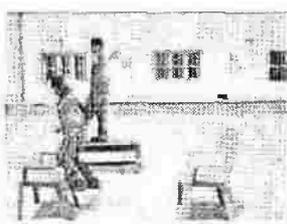
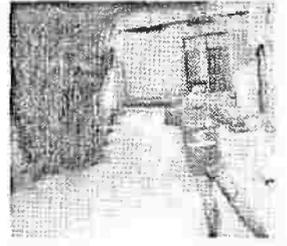
الوحدة الخامسة والعشرون

الزمن : ٤٥ ق

معرفية : الهدف من الاحماء من الناحية الفسيولوجية والبدنية

انفعاليه : الشعور بالذات والثقة بالنفس .

حركية : التوازن ، التوافق ، المرونة ، القوة .

| شكل التمرين   | التشكيلات                                    | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|--|-------|---------------|
|    | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX | ( الوقوف . ٤ قاطرات ) مع الإشارة أداء التمرينات الحرة على (مقاعد - مقاعد يديه - خط جير عرضه . ثم (الوقوف) . ويكرر ٤ مرات . | ١٠ ق  | إحماء         |
|   | X X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X          | ( انبطاح مائل . فوق مقعد ) ثنى ومد الذراعين ، ويكرر ٨ مرات .   | ٢٥ ق  | الجزء الرئيسي |
|  | X X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X          | (الوقوف . ثبات الوسط ) تبادل لف الجذع على الجانبين ، ويكرر ٧ مرات .  |       |               |
|  | XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXX       | ( الوقوف . الذراعين جانباً ) اخذ خطوة باليمين بالتقاطع جهة اليسار ثم فرد القدم اليمنى . (الوقوف) ، ويكرر ٩ مرات .          |       |               |
|  | X X X X<br>X X X X                           | (جلوس طويل ) ثنى الجذع . ثم لمس القدمين بأطراف الأصابع ، ويكرر ٦ مرات .  |       |               |
|  | XXXXXXXX                                     | ( الوقوف . حمل علم ) تبادل ثنى الجذع على الجانبين ثم (الوقوف) - التحيه ، ويكرر مرتين .                                     | ١٠ ق  | نشاط ختامي    |

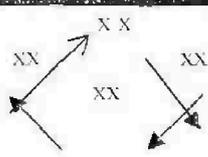
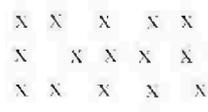
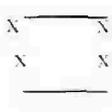
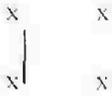
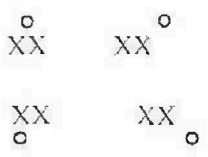
الوحدة السادسة والعشرون الأهداف

- الزمن : ٤٥ ق  
 معرفية : التمييز بين الاتجاهات.  
 انفعاليه : الاستجابة للعمل وبذل الجهد .  
 حركية : توازن ، قوة ، مرونة .

| شكل التمرين  | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|--|--|---|-------|---------------|
|   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX X                                   | ( الوقوف ) مع الصفارة الجرى اماما ٢٠ م ثم المشى البطيء ١٠ م في خط مستقيم ثم الوقوف ، ويكرر مرتين .  | ١٠ ق  | إحماء         |
| <br>    | X X<br>X X<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX           | ( الوقوف . الذراعين جانبا ) الجرى في المكان وعند سماع الصفارة . رفع القدم الحرة خلفا ، ويكرر ٨ مرات .<br>( وقوف . الذراعين جانبا . على مشط القدمين ) المشى للأمام ٤ خطوات ثنى الركبتين ثم العودة مع تكرار الأداء ٨ مرات . | ٢٥ ق  | الجزء الرئيسي |
| <br> | X X °<br>X X °<br>X X °<br>XX XX XX<br>XX XX XX<br>XX XX | ( وقوف . الكرة على راحة اليد ) المشى اماما على خط عرض ٥ سم ، ويكرر ٦ مرات .<br>( جلوس طويل ) ثنى الجذع للأمام مع لمس اليدين أمشاط القدم وممكن بمساعدة الزميل ( : ) ، ويكرر ٨ مرات .                                       |       |               |
|   | XXXXXXXX   | ( الوقوف ) ثنى الركبتين نصفاً ثم العودة - التحية ، ويكرر مرتين .  | ١٠ ق  | نشاط ختامي    |

الوحدة السابعة والعشرون الأهداف

- الزمن : ٤٥ ق  
 معرفية : أهمية تغيير الاتجاه مع الاحتفاظ بالتوازن .  
 انفعاليه : طاعة المعلمة في تنفيذ الواجبات المطلوبة بالدرس .  
 حركية : القوة ، المرونة ، الرشاقة .

| شكل التمرين   | التشكيلات   | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|---|--|-------|------------------|
|    |    | ( الوقوف ) قاطرتان .<br>الجرى حول الملعب ٣<br>لفات ، ويكرر مرتين .   | ١٠ ق  | إحماء            |
| <br><br><br> | <br><br><br> | ( انبطاح مائل . فوق<br>مقعد ) ثنى ومد<br>الذراعين ويكرر ٦<br>مرات<br>( وقوف . موجبة<br>الزميل . مسك طرفي<br>عصا ) ثنى الجذع اماما<br>مع التبدل مع الزميل<br>( : ) ، ويكرر ٧ مرات .<br>( الوقوف بجانب الزميل<br>مسك طرفي حبل )<br>المشي جهة اليمين<br>واليسار مع التبدل ( : ) ،<br>ويكرر ٦ مرات .<br>( الوقوف . حمل كرة<br>جرس ) رفع الرجل<br>الكرة عاليا وتمرير<br>الكرة من اسفلها ، ويكرر<br>٦ مرات . | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|    | XXXXXXXX  | ( الوقوف . ذراعين<br>وسط ) رفع الكعبين عن<br>الأرض مع اخذ شهيق .<br>النزول خروج الزفير -<br>التحية ، ويكرر مرتين .   | ٥ ق   | نشاط<br>ختامي    |

الوحدة الثامنة والعشرون

الأهداف

معرفية : تنمية حاسة اللمس والسمع .

الزمن : ٤٥ ق

انفعالية : الاستجابة للعمل وبذل الجهد .

حركية : توافق، القوة ، المرونة .

| شكل التمرين   | التشكيلات                     | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|-------------------------------|---|-------|------------------|
|    | X X X /<br>X X X /            | (الوقوف . حمل علم ) المشى<br>اماماً ١٠ م ثم الجرى ثم (الوقوف)<br>، ويكرر مرتين .  | ١٠ ق  | إحماء            |
|    | X X X<br>X X                  | (الوقوف ) تبادل رفع الذراعين<br>عالياً اماماً اسفل مع الصفارة وأداء<br>التوقيت المنخفض ، يكرر ٦ مرات                                  | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|   | X                             | (جلوس الركوب. اليدين خلف<br>الرقبة. فوق مقعد سويدي ) ميل<br>الجذع جهة اليمين وجهة اليسار. مع<br>وجود حبلين حول المقعد ويكرر ٦<br>مرات |       |                  |
|  | X X X<br>X X X<br>X X X       | ( جلوس طويل . حمل كيس رمل )<br>تبديل رفع الكيس من اليد اليمنى<br>لليد اليسرى ، ويكرر ٧ مرات .   |       |                  |
|  | X X X X X<br>X X X X X        | ( رقود ) رفع القدم اليمنى مع اليد<br>اليسرى مع التبديل، ويكرر ٨<br>مرات .   |       |                  |
|  | X X X X<br>X X X X<br>X X X X | ( جلوس الجثو . الذراعان على<br>الأرض ) ثنى الجذع اماماً ثم خلفاً<br>، ويكرر ٨ مرات .  |       |                  |
|  | XXXXXXXX                      | (الوقوف ) رفع الذراعين اماماً<br>عالياً مع إخراج الزفير ورفع<br>الكعبين عن الأرض، ويكرر<br>مرتين .                                    |       |                  |

معرفة : أهمية الاحساس بالمسافات لممارسة التمارين الرياضية .

الزمن : ٤٥ دقيقة

انفعالية : التعاون مع الزملاء في اعداد وتجهيز ادوات الدرس .

حركية : التوازن ، رشاقة ، توافق ، قوة .

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|--|-------|---------------|
|    | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>                          | (الوقوف ) قاطرات وأمام كل قاطرة أداة مقاعد جرى زجاجي بين المقاعد ، أطواق الوثب داخل الأطواق ، ٣ خطوط جيد الوثب العريض على الخطوط ، كرة جرس تمرير الكرة للزملاء مع تبديل الأدوات ، ويكرر مرتين .  | ١٠ اق | إحماء         |
| <br><br><br> | X X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X<br><br>X<br>→ →<br>└──┘<br><br>X X X X X<br>X X X X X<br>X X X X X<br><br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX | (الوقوف ) الجرى لأخذ عصا على الأرض على أن يتم في شكل سباق ن ويكرر ٦ مرات .<br><br>(الوقوف ) الصعود على المقعد السويدي والنزول من الاتجاه الأخرى ويكرر ٦ مرات.<br><br>(الوقوف ) رفع الذراعان أماماً جانباً مع أداء التوقيت المنخفضن ويكرر ٦ مرات .<br><br>(الوقوف ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً ، ويكرر ٨ مرات . | ٢٥ اق | الجزء الرئيسي |
|    | XXXXXXXX   | (الوقوف ) المشي جانباً خطوة يمين ، خطوة يسار . الثبات . التصفيق ٤ مرات .   | ١٠ اق | نشاط ختامي    |

معرفة: التعرف على قدرة النشاط الرياضي على تنمية عضلات الجسم .  
 انفعالية: القدرة على إثبات الذات .  
 حركية: قوة ، توازن ، رشاقة ، توافق .

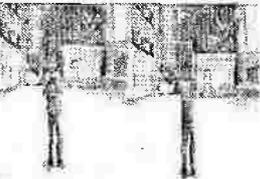
| شكل التمرين | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|-------------|--|--|-------|------------------|
|             | XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX           | ( وقوف . ثبات الوسط )<br>الوثب في المكان والوقوف<br>مع الصفارة ويكرر ٤<br>مرات).                           | ١٠ ق  | إحماء            |
|             | X<br>X<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX<br>XXXXXXXXXX | ( الوقوف ) المشى اماما<br>على مقعد سويدي مع<br>تثبيت الزميل المقعد شاء<br>الاداء ( : ) ، ويكرر ٨<br>مرات . | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|             | X X X X<br>X X X X<br>X X                                      | ( الوقوف . مسك عصا<br>باليدين عاليا ) رفع الكعبين<br>عن الأرض ثم خفضهما ،<br>ويكرر ٨ مرات .                |       |                  |
|             | XX →<br>← XX   | ( الوقوف ) الجري<br>المكوكى مسافة ٢٠ م<br>ويكرر ٨ مرات .   |       |                  |
|             | XX XX XX<br>XX XX<br>XX XX                                     | ( وقوف مواجه للظهر<br>الزميل ) رفع رجل الزميل<br>ثم المشى اماما مع التبديل<br>، ويكرر ٦ مرات .             |       |                  |
|             | XXXXXXXXXX   | ( الوقوف . فتحا ) ثنى<br>الركبتين نصفاً ثم العودة ،<br>والتصفيق ٤ عدات ،<br>ويكرر مرتين .                  | ٥ ق   | نشاط<br>ختامي    |

الوحدة الواحد والثلاثون الأهداف

الزمن : ٢٥ في معرفة : فوائد التمرينات الرياضية من الناحية البدنية والسيولوجية .

انفعاليه : اثبات الذات والثقة بالنفس .

حركية : توافق ، رشاقة ، توازن ، قوة عضلية .

| شكل التمرين  | التشكيلات   | محتوى الوحدة  | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|--|---|---|-------|------------------|
|   | <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>                   | ( الوقوف ) قاطرتان .<br>الجرى حول الملعب ٣<br>لفات ، ويكرر مرتين .  | ١٠ ق  | إحماء            |
| <br>    | <p>XXXXXXXXX →</p> <p>XXXXXXXXX →</p> <p>XX →</p> <p>← XX</p> | ( الوقوف ) رفع الذراعين<br>أماما عاليا مع المشى<br>للأمام على خط مستقيم ،<br>ويكرر ٦ مرات .<br>( الوقوف ) جانب الزميل .<br>مسك حبل ( الزحافات<br>الجانبية جهة اليمين<br>واليسار ) ، ويكرر ٧<br>مرات . | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
| <br> | <p>X X X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X</p>                  | ( الوقوف ) الذراعان<br>جانبا ( رفع القدم الحرة<br>أماما ، ويكرر ٨ مرات .  |       |                  |
| <br> | <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X</p>                      | ( الوقوف ) ثنى ومد<br>الذراعين أماما . عاليا .<br>أسفل ، ويكرر ٦ مرات .   |       |                  |
|   | XXXXXXXXX   | ( الوقوف ) الذراعان<br>جانبا ( ثنى الركبتين نصفا<br>ثم العودة ، ثنى الركبتين<br>كاملا ثم ( الوقوف ) -<br>التحية ، ويكرر مرتين .   | ٥ ق   | نشاط<br>ختامي    |

الوحدة الثانية والثلاثون

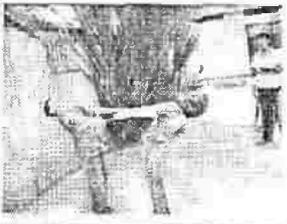
الأهداف

معرفة : التعرف على فوائد النشاط الرياضي على الجهاز العضلي .

الزمن : ٤٥ ق

انفعاليه : القدرة على التفاعل مع الآخرين .

حركية : رشاقة ، توازن ، مرونة .

| التشكيلات   | التشكيلات                        | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|----------------------------------|--|-------|------------------|
|    | X X X X<br>X X X<br>X X X<br>X X | ( الوقوف ) قاطرات سباق<br>جمع الأعلام الصفراء من<br>على الأرض ، ويكرر مرتين  | ١٠ق   | إحماء            |
|   | X                                | (جلوس الركوب . اليدين خلف<br>الرقبة. فوق مقعد سويدي)<br>ميل الجذع جهة اليمين وجهة<br>اليسار . مع وجود حبلين حول<br>المقعد ويكرر ٨ مرات . | ٣٠ق   | الجزء<br>الرئيسي |
|  | X X X X<br>X X X X<br>X X X X    | ( الوقوف ) الوثب في المكان<br>مرتين ثم الدوران حول<br>المحور ، ويكرر ٦ مرات .  |       |                  |
|  | X X X X<br>X X X X<br>X X X X    | ( جلوس طويل . فتحا .<br>ذراعين عاليًا) تبادل ثنى<br>الجذع على الجانبين<br>ثم (الوقوف) ، ويكرر ٨ مرات .                                   |       |                  |
|  | XX XX XX<br>XX XX XX             | (الوقوف) . مواجهه الزميل .<br>تشبيك اليدين) ثنى الجذع خلفا<br>مع التكرار ( : ) ، ويكرر ٨<br>مرات .                                       |       |                  |
|  | XXXXXXXX                         | ( الوقوف ) المشى جانبا<br>خطوة يمين ، خطوة يسار .<br>الثبات . التصفيق ٤ مرات ،<br>ويكرر مرتين  |       |                  |

الوحدة الثالثة والثلاثون الأهداف

الزمن : ٤٥ ق  
 سريرية . اخصية : انقسام من الناحية التشريحية واثبتية .  
 انفعاليه : طاعة المعلمة في تنفيذ الاداء .  
 حركية : التوازن ، الرشاقة ، المرونة .

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة  | الزمن | اجزاء الوحدة  |
|---|--|---|-------|---------------|
|    | X X X<br>X X<br>X X  | ( الوقوف ) الجرى في المكان ثم الوثب مع تكرار الاداء لمدة ٢ دقيقة . ثم (الوقوف) ، ويكرر مرتين .  | ١٠ ق  | اجماء         |
| <br><br><br> | X →<br>X X X X<br>X X X X | ( الوقوف . حمل كرة بنج في ملعقة شاي ) المشى بها ١٠ م ، ويكرر ٩ مرات .<br>( الجثو مواجهه الزميل . مسك حبل من طرفه بيد واحد ) ثنى الجذع اماما ثم العودة ، ويكرر ١٠ مرات .<br>( الوقوف ) ميل الجذع جهة اليمين واليسار مع التبديل ، ويكرر ١٠ مرات .<br>( الوقوف . فتحا ) ثنى الجذع للأمام مع الضغط للمس الارض بأطراف الأصابع ، ويكرر ١٢ مرة | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|    | XXXXXXXX   | ( الوقوف ) الجرى اماما خطوة وخلفا خطوة ثم (الوقوف) - التحية ، ويكرر مرتين .   | ٥ ق   | نشاط ختامي    |

الوحدة الرابعة والثلاثون الأهداف

الزمن : ٤٥ ق معرفة : إدراك التآزر بين الأطراف (اليدين - الرجلين) اثناء الحركة

انفعاليه : طاعة المعلمة في تنفيذ الواجبات المطلوبة بالدرس .

حركية : قوة عضلية ، توافق ، مرونة .

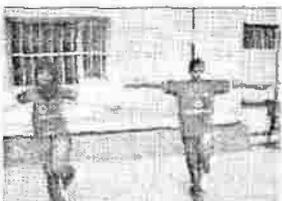
| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة     |
|---|--|--|-------|------------------|
|    | <pre> x x x x       x x x x x x   x x                     </pre>     | ( الوقوف ) قاطرات سباق<br>جمع الأعلام الصفراء من<br>على الأرض ، ويكرر مرتين                        | ١٠ ق  | إحماء            |
|    | <pre> x x x x x x                     </pre>                         | ( الوقوف ) المشى أماما<br>خطوات ثم النوران مع<br>تغيير الإتجاه، ويكرر ١٠<br>مرات .                 | ٣٠ ق  | الجزء<br>الرئيسي |
|  | <pre>       x o o x     x x     x x     x                     </pre> | ( وقوف عالي . حمل كرتين<br>باليدين ) المشى على مقعد<br>سويدي، ويكرر ٨ مرات.                        |       |                  |
|  | <pre>       x o x     x x     x x     x                     </pre>   | ( وقوف . حمل كرة الجرس )<br>رفع الكرة والتقاطها باليدين ،<br>ويكرر ١٠ مرات.                        |       |                  |
|  | <pre> x x x x x x x x x       x                     </pre>           | ( الوقوف ) تبادل رفع<br>الذراعين عاليا أسفل ثم<br>(الوقوف)، ويكرر ١٢ مرة                           |       |                  |
|  | xxxxxxxx   | (الوقوف . الذراعان جانبا)<br>ثنى الركبتين نصفاً ثم العودة<br>، الوقوف مع التصفيق ،<br>ويكرر مرتين. | ٥ ق   | نشاط<br>ختامي    |

الوحدة الخامسة والثلاثون الأهداف

الزمن : ٤٥ ق معرفة : التعرف على تأثير النشاط الرياضي على تقوية الجسم

انفعاليه : القدرة على الأداء والإنجاز .

حركية : القوة العضلية ، توافق ، رشاقة ، توازن .

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|--|-------|---------------|
|    | <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p>   | ( الوقوف ) العدو ٢٠م، ويكرر مرتين.   | ١٠ ق  | إجماء         |
| <br><br><br> | <p style="text-align: center;">x — x x — x</p> <p style="text-align: center;">x x x x</p> <p style="text-align: center;">X X O</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">┌ x ─┐</p> <p style="text-align: center;">x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x</p> <p style="text-align: center;">x</p> | <p>( الوقوف مواجه الزميل . مسك حبل بيد واحدة ) الزحقات الجانبية جهة اليمين واليسار مع التبديلن ويكرر ١٠ مرات.</p> <p>( الوقوف . حمل كرة جرس ) تمرير الكرة للزميل ثم الجلوس ، ويكرر ١٠ مرات</p> <p>( الوقوف ) الزحقات الجانبية بين المقاعد . (الوقوف) ويكرر ٤ مرات.</p> <p>( الوقوف . الذراع جانباً ) الحجل على قدم واحدة مع التبديل ، ويكرر ١٠ مرات.</p> | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|    | <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p>  | ( الوقوف . الذراعان أماماً ) رفع الركبه أماماً بالتبادل بطئ ثم سريع ثم التصفيق ، ويكرر مرتين   | ٥ ق   | نشاط ختامي    |

الوحدة السادسة والثلاثون الأهداف

الزمن : ٤٥ ق معرفية : أهمية الإحماء من الناحية الفسيولوجية والبدنية.

انفعاليه : الشعور بالرضا والارتياح أثناء الأداء الحركي .

حركية : التوازن الحركي ، الرشاقة ، القوة ، المرونة .

| شكل التمرين   | التشكيلات  | محتوى الوحدة   | الزمن | أجزاء الوحدة  |
|---|--|--|-------|---------------|
|    | <pre>           x  x         x      x         x      x           x  x           </pre>     | ( الوقوف ) الجرى حول دائرة مع التكرار مرتين.   | ١٠ ق  | إحماء         |
|    | <pre>           o         x x x x x         x x x x         x x x x           </pre>       | ( الوقوف . الثراغان جانباً . حمل كتاب فوق الرأس ) المشى على مقعد سويدي ويتم في شكل سباق ، ويكرر ١٠ مرات. | ٣٠ ق  | الجزء الرئيسي |
|   | <pre>         xxxxxxxx         xxxxxxxx         xxxxxxxx         xxxxxxxx           </pre> | ( الوقوف ) الجرى الزجراجي بين المقاعد أو الكور أو أطواقه ( 0 ) ، ويكرر ٤ مرات                            |       |               |
|  | <pre>           x  x  o         xxxxxxxx         xxxxxxxx           </pre>                 | ( الوقوف . حمل كرة جرس ) تمرير الكرة للزميل ثم الجلوس ( : ) ، ويكرر ١٢ مرة.                              |       |               |
|  | <pre>           _  _         x  x  x  x           _  _         x  x  x  x           </pre> | ( الوقوف . مواجه الزميل . تشبيك اليدين ) ثنى الجذع خلفا والعودة مع التكرار ١٢ مرة ( : )                  |       |               |
|  | <pre>         xxxxxxxx           </pre>  | ( الوقوف ) رفع الكعبين عن الأرض مع التبديل ثم التصفيق ، ويكرر مرتين.                                     | ١٠ ق  | نشاط ختامي    |

## ملخصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .

ثانياً : ملخص البحث باللغة الأجنبية .

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الترويح الرياضي

# تأثير برنامج تمارينات رياضية مقترح على بعض القدرات الحركية لدى المكفوفين

بحث مقدم من

رانيا فتوح محمد عبد الرحمن

مدرسة التربية الرياضية بإدارة قطور التعليمية – محافظة الغربية  
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

أ.د / سلوى عبد الهادي شكيب

أستاذ التمارينات ورئيس قسم الترويح الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

## مقدمة البحث :

نال مجال الإعاقة البصرية والمعوقين إهتماماً بالغاً فى السنوات الأخيرة سواء من ناحية الدراسة العلمية أو التقدم التكنولوجى ، ويرجع هذا الاهتمام على الإجماع المتزايد فى المجتمعات المختلفة بأن المعاقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق فى الحياة والنمو بأقصى ما تمكنهم منه قدراتهم وطاقاتهم حيث تغيرت نظرة المجتمع إلى المعوقين من اعتبارهم عالة اقتصادية إلى النظر إليهم كجزء من الثروة البشرية مما يحتم نمو هذه الثروة والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن .

## مشكلة البحث :

نظراً للقيود التى يفرضها كف البصر على حركة الكفيف ، فنجد انها تقتصر للتاسق وعدم الإتران والارتباك والبطء أثناء المشى والجرى مما يعوق مقدرته على التنقل وعلى التحكم فى بيئة ، أى يعانى من ضعف فى بعض قدراته الحركية ومنها التوافق والتوازن والرشاقة والقوة حتى يوسع المعاق بصرياً دائرة نشاطه وتنقلاته وقدرته على الحركة ومواجهة ما يفرضه عليه نموه الزمنى والتعليمى والاجتماعى أى يتفاعل مع مكونات ومظاهر حياته .

مما دعا الباحثة إلى عمل برنامج تدريبات رياضية لتحسين بعض القدرات الحركية لدى

المكفوفين ( بنين - بنات ) .

## هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج التدريبات الرياضية المقترح على بعض القدرات الحركية قيد

البحث لدى التلاميذ المكفوفين .

### فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية قيد البحث لدى التلاميذ المكفوفين لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية قيد البحث لدى التلميذات الكفيفات لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للبنين المكفوفين والبعدي للبنات الكفيفات لصالح البنين في بعض القدرات الحركية والبنات في القدرات الحركية الأخرى قيد البحث.

### إجراءات البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام القياس القبلي - والبعدي للمجموعة الواحدة .

وبلغ حجم العينة ( ٢٠ ) تلميذ وتلميذة من المكفوفين جزئياً ( ضعاف البصر ) ، وتم استخدم أدوات لجمع البيانات :

١. إستمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة للمكفوفين فى صورتها النهائية.
٢. استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى اختبارات القدرات الحركية فى صورتها النهائية .
٣. برنامج التمرينات الرياضية للمكفوفين فى صورته النهائية .

تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١ / ١٠ / ٢٠٠٦ إلى ٢١ / ١٢ / ٢٠٠٦ ، وتضمنت

المعالجات الإحصائية حساب كل من المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) .

### أولاً : الاستنتاجات :

- ١- تحسن القياس البعدى لدى عينة البحث من البنين والبنات المكفوفين جزئياً فى بعض القدرات الحركية قيد البحث .
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً لصالح البنين فى بعض القدرات الحركية (التوافق- الرشاقة)، ولصالح البنات فى بعض القدرات الحركية ( المرونة - التوازن " ثابت - حركى " ) - قوة القبضة - ( اليمنى - اليسرى ) .

### ثانياً : التوصيات :

- ١- الاهتمام بتنمية القدرات الحركية للمكفوفين حتى يتسنى لهم توظيف طاقتهم الكامنة والاستفادة التامة منها فى ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية واستثمار أوقات فراغهم .
- ٢- تطبيق برنامج التمرينات المقترح على جميع المكفوفين فى نفس المرحلة السنوية فى جمهورية مصر العربية مع اخضاعه للدراسة والتقويم فى فترات منتظمة.
- ٣- العمل على إعداد برنامج تمرينات رياضية للمكفوفين لممارسته بالأندية ومراكز الشباب والساحات الشعبية للأعمار السنوية المختلفة لتحسين قدراتهم الحركية وشغل أوقات فراغهم.

## مستخلص البحث

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبات رياضية مقترح على بعض القدرات الحركية لدى المكفوفين

الباحثة / راندا فتوح محمد عبد الرحمن

أن الإعاقة البصرية ليست هي نهاية الحياة ولكن هي بداية لحياة أفضل عندما تستغل قدرات وإمكانيات المعاقين بصريا خاصة الحركية وقيامهم بإجراء برنامج تدريبات رياضية يتفق مع حياتهم واحتياجاتهم ويستطيع من خلال تطوير وتحسين قدراتهم الحركية من أجل مواجهة متطلبات الحياة، وخاصة إذا كان المعاق في مرحلة الطفولة المتأخرة.

وهو هدف البحث الحالي ، وقامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريبات الرياضية المقترح على عينة قوامها ( ٢٠ ) تلميذ وتلميذة معاقين بصريا ( كفى جزئى ) من ( ٩ - ١٢ ) سنة بمعهد النور للمكفوفين بمدينة طنطا .

وقد أسفرت النتائج على أن برنامج التدريبات الرياضية المقترح له تأثير إيجابى على التلاميذ والتلميذات المعاقين بصريا فى تحسين القدرات الحركية من البحث ، كما أنه هناك فروق بين التلميذات والتلاميذ فى بعض القدرات الحركية لصالح التلميذات فى المرونة والتوازن والتوافق والرشاقة .

*Tanta university*  
*Faculty physical education*  
*Education Recreation*

**The Effect Of Suggested Exercises Program on  
Some Motor Kinetic Capabilities  
For The Blind**

*A Thesis Presented By*  
***Randa Fotoh Abd EL- Rahman***  
*To obtain M.Sc Physical education*

***Supervisor***

***Prof. Dr Salwa Abd El-Hady Shekib***  
***Prof of exercise head of recreation***  
***Dep Fac. Of physical education***  
***Tanta University***

1427 - 2007

## *The Summery*

### *Introduction :*

The Blinds and the handicapped fields had great attention in the recent years, whether, from the scientific studies or from the technical progress, this attention because of the various societies are supported the idea of the handicapped is on from the society's individuals like any one which present in the same society, they have the rights to live and they have the rights to live and grow by that they have from energies and capabilities, because the society's visually changed from that the handicapped are considered as economic parasites to consider them as a part of human wealth and this wealth must be growth and benefit to maximum extent of possible.

### *The Problem of The Research :*

According to the constraints imposed on the movement of the blind, we find that it is deficiency to sober and confusion during the slow walking and running which impedes the ability to control movement and the environment, in the mean of suffering from the weakness in some of its kinetic including compromise and sober, agility and power even extends the blinds service activity and movement and the ability to face what timetable imposed by growth, educational and social any interacts with components and manifestations of his life. Thus researcher tends to introduce physical exercises to improve and develop some kinetic capabilities to the blinds (boys-girls).

***The objectives of the research :***

1. Designing of program of physical exercises for the Blind for ( 9 – 12 ) years.
2. Identify the effect of the physical exercises on some kinetic capabilities for the Blind.

***The purposes of the research :***

1. There a significant difference between the pretest and the test after discussion in the kinetic capabilities ( under investigation ) for the blinds .
2. There a significant difference between the pretest and the test after discussion in the kinetic capabilities for the research sample in all sexes.
3. There a significant difference between the pretest and the test after discussion in the kinetic capabilities for the research sample in stability.

***The Procedures of the research :***

The researcher used the experimental method which the most familiar one for the nature of the research for the pretests and the after tests for the same group.

The sample size was (20) students girls and boys from the partial blinds (Weak eyesight ) students, the following tools used for collecting data :

1. Application to identify the kinetic capabilities and its accepted by the experts.
2. Application to identify the kinetic capabilities' tests and its accepted by experts.
3. An exercises program suggested for the blinds (9 – 12 ) years old , then testing this program before the applying it, and then the evaluating using this measurements in 10 / 2 / 2007.

And then applying the program from 13 / 2 / 2007 to the using of the resulting measurements in 6 / 5 / 2007, which included the statistical treatments by the calculations of the means and standard deviation and the (T) value too.

### ***Action Research :***

Researcher used the curriculum to be adapted to the experimental nature of the search using the analogy of tribal-dimensional and one of the group.

The sample size (20) male and female pupils from the partially blind (visually impaired), and tools used to collect data :

1. Capacity format for determining the kinetic and presented to the experts.
2. A form of identification tests motor and presented to the experts.
3. Sports program of exercises proposal for the Blind of the year (12-9) years and then the experience of the program prior to implementation and then measure tribal on February 10, 2007.

The program was implemented on February 13, 2007 to telemetric May 6, 2007, and included treatments statistical calculation of arithmetic averages and standard deviation value (v).

### ***The Results :***

1. The partially improvement of the tests after investigations for the research sample for the blind boys and girls in some kinetics capabilities.
2. There is a significant differences at the level 0.05 confidence for boys in some kinetic capabilities and the compatibility and elegance , and for the girls in kinetics capabilities for the (flexibility – sober – kinetic stability ) the power of hand (the right – the left ).

### ***The recommendations :***

1. Should be give more attentions for the development of kinetic capabilities for the blinds in early childhood.
2. It should be applied the same program for the same age in the Arab Republic of Egypt .
3. The ministry should draw physical education's plans for the blind by using the various tools and instrumentals which required.

***ABSTRACT***

***A Thesis Presented By : Randa Fotoh Abd EL- Rahman***

**Title: The Effect Of Suggested Exercises Program on Some Motor Kinetic Capabilities For The Blind**

**The objectives of the research :**

1. Designing of program of physical exercises for the Blind for ( 9 – 12 ) years.
2. Identify the effect of the physical exercises on some kinetic capabilities for the Blind.

**The Results :**

1. The partially improvement of the tests after investigations for the research sample for the blind boys and girls in some kinetics capabilities.
2. There is a significant differences at the level 0.05 confidence for boys in some kinetic capabilities and the compatibility and elegance , and for the girls in kinetics capabilities for the (flexibility – sober – kinetic stability ) the power of hand (the right – the left ).