

# قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبتسـام محمد المهـدى : أثر برنامج مقترح على بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال دور الحضانة بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م .
- ٢- إبراهيم وجيه محمود : القدرات العقلية خصائصها وأسبابها ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى ١٩٧٧ م .
- ٣- إيمان عبدالعزيز نور الدين : تأثير ممارسة بعض الألعاب الشعبية على النمو الحركى لطفل مرحلة ما قبل المدرسة ، نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٤- إيمان سعد السيد الزناتى : فعالية برنامج حركى فى تنمية مفهوم الذات والسلوك التكيفى للأطفال المتخلفين القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٩٩ م .
- ٥- إنتصار يونـس : السلوك الإنسانى ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ١٩٧٤ م .
- ٦- إيـلين وديـع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٦ م
- ٧- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، مكتبة نهضة مصر ، القاهرة ، الطبعة الثالثة عشر ، ١٩٨٨ م .
- ٨- أسامه كامل راتب : تطور نمو الحركات الحركية الأساسية للطفل من سن ٦ : ٩ دراسة تحليلية - مقارنة ، المؤتمر العلمى الأول ، دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٩- أسامه كامل راتب : النمو الحركى ( الطفولة والمراهقة ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- ١٠- **أمنة مصطفى الشبكشى:** تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية الأداء الحركى والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقلياً ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد السادس ، ١٩٩٤ م .
- ١١- **أميرة حسن شاهين :** تأثير برنامج للإدراك الحس - حركى على المستوى المهارى فى كرة السلة للمعاقين ذهنياً ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ١٢- **أمين أنور الخولى :** أسامة كامل راتب
- ١٣- **أمين أنور الخولى :** أسامة كامل راتب
- ١٤- **السيد عبدالمقصود :** تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
- ١٥- **بركسان عثمان حسين :** أثر التمرينات البدنية على تطور النمو العقلى والجسمى للمعوقين فكراً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ١٦- **ثناء عبد الحميد عمارة :** أثر ممارسة النشاط الرياضى المنظم على بعض القدرات العقلية عند ضعاف العقول ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ١٧- **جيهان محمد الليثى:** تأثير برنامج حركى على مفهوم الذات والإدراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٨- **حامد عبدالسلام زهران :** علم نفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧١ م .
- ١٩- **حماده محمد الطوخى :** تأثير برنامج ترويحى رياضى على التكيف العام للمعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ٢٠٠٣ م .

- ٢٨- **صلاح محسن نجبا :** أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الإدراكية الحركية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٢٩- **صلاح الدين نظمي :** أثر برنامج مقترح على الأداء الحركي للأطفال المعاقين عقلياً ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٣٠- **عبد الفتاح عبد المجيد :** التربية الرياضية الخاصة لمن ؟ لماذا ؟ كيف ؟ دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣١- **عزة إبراهيم خليل :** تأثير برنامج مقترح لكرة اليد لتنمية الأداء الحركي ومفهوم الذات لتلاميذ التربية الفكرية بمحافظة الإسكندرية. رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤ م .
- ٣٢- **عطييات محمد خطاب :** أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣٣- **عنايات محمد فرج :** مناهج وطرق تدريس التربية البدنية "إدارة النشاط الخارجي" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٣٤- **فاروق محمد صادق :** سيكولوجية التخلف العقلي ، مطبوعات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٣٥- **فريدة إبراهيم عثمان :** التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، الطبعة الأولى ، دار العلم ، الكويت ، ١٩٨٤ م .
- ٣٦- **فؤاد أبو حطاب :** القدرات العقلية ، ط ٥ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٣٧- **فؤاد البهسي السيد :** الذكاء ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية المعدلة ، القاهرة ١٩٧٤ م .
- ٣٨- **كمال درويش :** الترويح في المجتمع المعاصر ، مطبعة المدينة ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- محمد محمد الحماحمي

- ٣٩- ماجدة السيد إبراهيم :  
تأثير برنامج حركى باستخدام بعض الأدوات  
المبتكرة على الأداء الحركى والتكيف الشخصى  
والاجتماعى للتلاميذ المعاقين ذهنياً ، المجلد الثانى  
لبحوث المؤتمر العلمى الثالث ، الإستثمار والتنمية  
البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى ،  
كلية التربية الرياضية جامعة القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٠- مجدة أحمد غنيم :  
برنامج مقترح لبعض الحركات الأساسية لتنمية  
التفكير الإبتكارى لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ،  
نظريات وتطبيقات العدد الثانى ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ،  
١٩٨٨ م .
- ٤١- محمد رمضان أبوالمعاطى :  
دراسة بعض وظائف الجهاز العصبى لدى المسنين  
كأساس لوضع برنامج ألعاب صغيرة ، رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،  
٢٠٠٢ م .
- ٤٢- محمد حسن علوى :  
محمد نصر الدين رضوان  
٤٣- محمد محمد الحماحمى :  
، أمين أنور الخولى  
٤٤- محمد سعد الدين السيد :  
٤٥- محمد عبدالوهاب محمد :  
خيرية إبراهيم السكرى
- ٤٦- محمد فتحى سليمان :  
مناهج الألعاب الصغيرة ( الغرضية ) المجلس الأعلى  
للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة ، ١٩٩٤ م  
تأثير برنامج موجه لكل من الألعاب الصغيرة  
والقصة الحركية على بعض المهارات الحركية  
والمتغيرات النفسية والفسولوجية لأطفال ما قبل  
المدرسة ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثانى ، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٨ م .  
تأثير برنامج ترويحى حركى مقترح على تنمية  
المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً  
( ٦ - ١٢ ) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .

- ٤٧- محمد مرسل أرباب : أثر برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٦ : ٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ م.
- ٤٨- منظمة الصحة العالمية : دليل واضعى السياسات والخطط ، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط، ١٩٩٤
- ٤٩- مكارم أبوهرجـه : أثر استخدام جمباز الموانع فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الإدراكية الحركية و مفهوم الذات للمتخلفين عقلياً ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
- ٥٠- مصطفى فهمى : مجالات علم النفس ، سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، مكتبة مصر ، القاهرة ، ١٩٦٥ م.
- ٥١- نوال إبراهيم شلتوت : تأثير البرنامج الحركى المنظم لأطفال ذور الحضانه على مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٥٢- يسر محمد عبدالغنى : تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة فى سن ١٢ - ١٦ سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ١٩٩٧ م .
- ٥٣- يسر محمد عبدالغنى : تأثير برنامج علاجى حركى على بعض القدرات الحركية والإنحرافات القوامية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 54- Adams Ronald C – and other Games sports and Exercises for Physically Handicapped lea febider second edition , philedelphia 1975
- 55- Carl. A . Troester Programing for the Mentally Retarded third printing , Washing Tom 1973
- 56- Carl B . Eichsted , barry W. lavay Ph7ysical Activity For Individuals with8 Mental Retardation infancy Through Aulthood , Human KI 1990

- 57- **Ceglka , P., T., Prehm** Mental Retardation from Categories to People . a Bell & HO-Well. Ohio . 1982
- 58- **Fait , h , f** Experiences in movement Physical Education for Elementary children w , B , philadelphias 1993.
- 59- **Futten .D.I.S,** Effect of a Supplementary perceptual Motor program on trainable Mentally Retarded children ,I.D.A Vol .4,1981
- 60- **Gallahue ,D , L** Developmental Physical Education For Today,s Elementary SchoolChildren , 5macimillan publishing company . N6ew York 1987
- 61- **Harkins Dorthy white** The effect of a Motor development program on Motor and intellectual abilities of trainable mentally retarded children dissertation abstracts in international , 1971 .
- 62- **H.Harrison Clarke & David H.Clarke** Developmental and Adapted physical education . Second edition prentice . Engle wood cliff new jersey 1978.
- 63- **Holle , v.e** Physical training of Mentally retarded children , Reborton company congress 1988.
- 64- **Meckler Roy stewart ,** The effect of perceptual motor training on the development of fine motor proficiency of trainable mentally retarded adolescents ,1974
- 65- **Shanley , E ,** Mental Handicap , ahand book of care Singapore , Long man crop Limited , 1994
- 66- **Smith , M , B** Mental Retardation 4,ed ,Macmillan college Publishing company ,Inc , U . S . A . 1994
- 67- **Tan , D , M.** Effect of a Minimally supervised Exercise Program for Mentally Retarded Medicine and science in sport and Exercise. May 1991

- 68- **Walter C. Crow & David Auxter and Pyfer** Principles and methods of Adapted physical Education and Recreation Masby company st.Louis , Toronto , london . 1981
- 69- **William C , Chasey & Waneen** Effect of a cross motor development program on for perception skills of educable mentally retarded children in the research quarterly , 1970
- 70- **World Health Organization** The I.C.D 10 classification of Mental and Behavioral Disorder Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines Switzerland . W . H . O Library 1993 .

قائمة

المرفقة بالرسائل

**مرفق رقم ( ١ )**

**الموافقات الإدارية**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

TANTA UNIVERSITY  
Faculty of Physical Education  
The Vice Dean's Office for  
Post - Graduate Studies & Research



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
مكتب وكيل الكلية لشئون  
الدراسات العليا والبحوث

Date / / 200

التاريخ ٢٢ / ١٢ / ٢٠٠٤

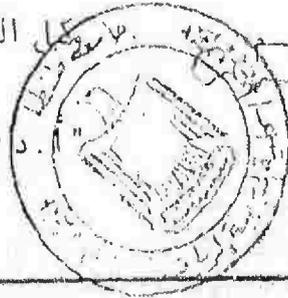
السيد الاستاذ / مدير مدرسة قطر الابتدائية  
أدارة قطر التعليمية

تحية طيبة . . . وبعد . . .

- نتشرف بأن نوافي سيادتكم بأن :-
- الباحث / محمد بدوي هلال هلال
- العقيد / بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية ( ترويح رياضي ) في العام الجامعي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م
- ومسجل موضوع بحث بعنوان " برنامج ألعاب صغرى مصاحب بالموسيقى وتأثيره على تحسين الحركات الطبيعية الأساسية لذوى الاحتياجات الخاصة القابلين للتعلم "
- برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على تمكين الباحث من دخول المدرسة وتسهيل مهمته لاجراء عينة البحث الخاصة به .
- وذلك لانتم اجراءات البحث حتى يصبح في صيرته النهائية بحث جيد يفيد المجتمع .

مرسل لسيادتكم للعلم والتكرم بعمل اللازم ،،  
وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،

رئيس القسم  
الدراسات العليا والبحوث



د. محمد سعد زغلول

الدراسات العليا

Tanta - Sberbay  
Tel. Fax: 040/3307319

طنطا - سيرباي  
ت - فاكس ٢٢٠٧٣١٩ / ٤٠

مرفق رقم ( ٤ )

**فائمة أسماء السادة الخبراء**

**أسماء السادة الخبراء المحكمين الذين عرض عليهم برنامج الألعاب الصغوبة وإختبارات  
المركبات الأساسية**

م	الأسماء	الدرجة العلمية
١ -	أ. د / عليه حسين خيرالله	أستاذ الترويج الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٢ -	أ. د / عائدة عبدالعزيز	أستاذ الترويج الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة القاهرة
٣ -	أ. د / سعاد جبر	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
٤ -	أ. د / محمود إسماعيل طلبية	أستاذ ورئيس قسم الترويج الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .
٥ -	أ. د / هناء عفيفى	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٦ -	أ. د / أمل السجيني	أستاذ المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٧ -	أ. م. د / عزة خليل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

**مرفق رقم ( ٣ )**

**إِسْتِمَارَةٌ إِسْتِظْلَامٌ أَرَاءَ الْخُبْرَاءِ فِي**

**تَفْسِيْمَاتِ الْحَرَكَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ**

## مسم شامل للحركات الأساسية الطبيعية

( والهدف إختيار الحركات المستخدمة وباستمرار في حياتنا اليومية )

### تقسيم الحركات الأساسية

حركات الثبات والإتزان	التحكم والسيطرة	المعالجة والتناول	الحركات غير الإنتقائية	الحركات الإنتقائية
الربط والحل	القبض على الأدوات	الكل	التعلق	
التوازن الحركي	الرقود	الرمي	السقوط	
التوازن الثابت	مساعدة الطفل لنفسه	الإرتداد	الحمل	
الإتزان	خلع الملابس	الضرب	الرفع	
	الدرججة	التنطيط	الدفع	
	التنطيط	الضرب	الشد	
	الكل	التعلق	المرجحة	
	الرمي	السقوط	الدوران	
	الإرتداد	الحمل	التمايل	
	الضرب	الرفع	الثقب	
	التعلق	الدفع	الثنى والمد	
	السقوط	الشد	القيام والجلوس	
	الحمل	المرجحة	زحف	
	الرفع	الدوران	تسلق	
	الدفع	التمايل	صعود وهبوط	
	الشد	الثقب	الجرى والوثب على قدم واحد	
	المرجحة	الثنى والمد	التزحلق	
	الدوران	القيام والجلوس	الوثب	
	التمايل	زحف	الحجل	
	الثقب	تسلق	الجرى	
	الثنى والمد	صعود وهبوط	المشي	
	القيام والجلوس	الجرى والوثب على قدم واحد		
	زحف	التزحلق		
	تسلق	الوثب		
	صعود وهبوط	الحجل		
	الجرى والوثب على قدم واحد	الجرى		
	التزحلق	المشي		
	الوثب			
	الحجل			
	الجرى			
	المشي			

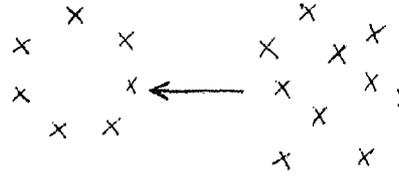
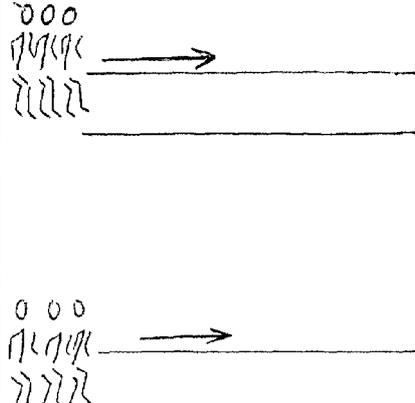
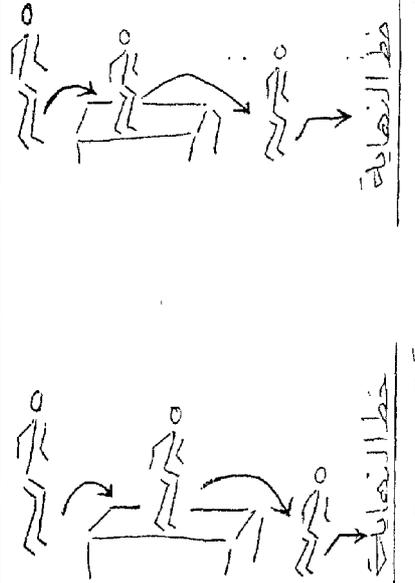
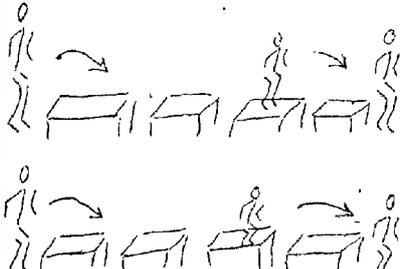
**مرفق رقم ( ٤ )**

**محتوى البرنامج المقترح**

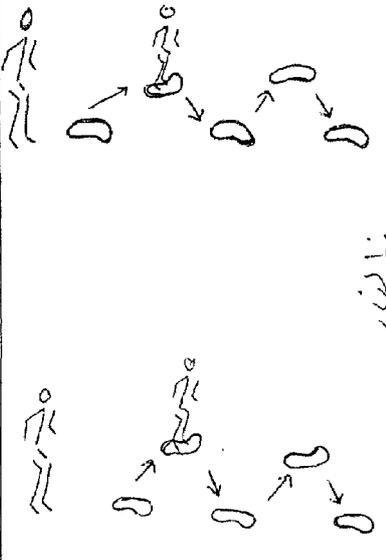
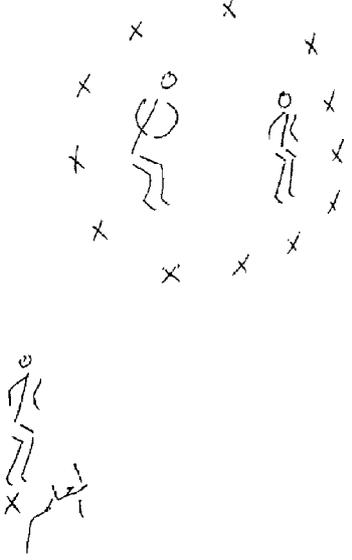
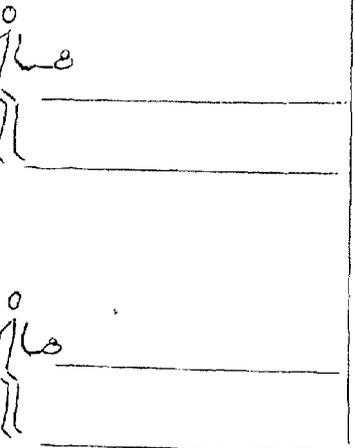
مرفق رقم ( ٤ )

محتوى البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة

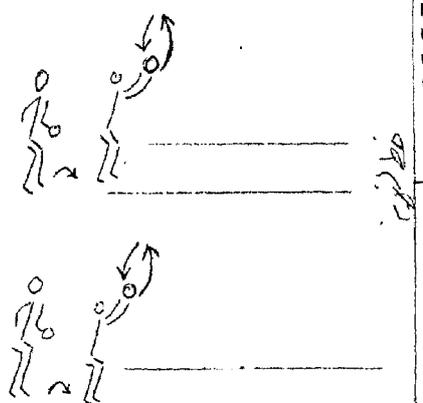
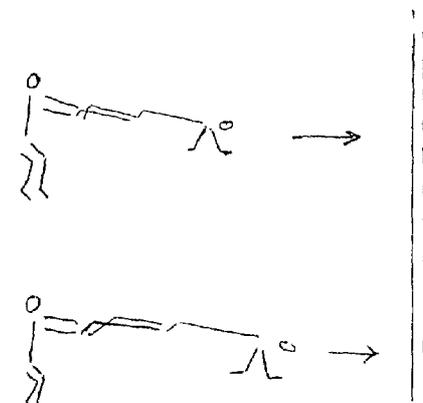
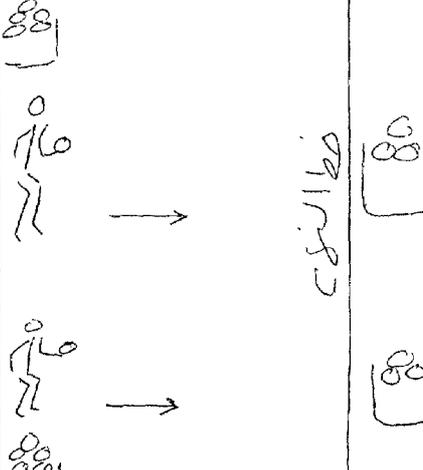
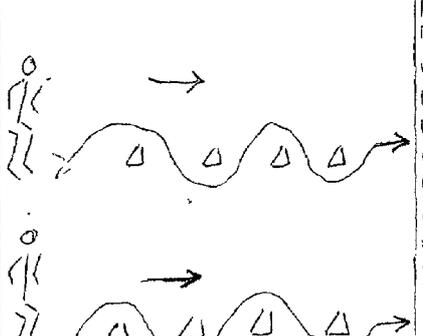
الألعاب الخاصة بالمشى ( ١/٤ )

م	اللعبة	م
١	<p><b>تكوين الدوائر :</b></p>  <p>المشى الحر فى المكان وعند سماع الصفارة يقوم التلاميذ بتكوين دائرة</p>	
٢	<p><b>المشى المستقيم :</b></p>  <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين ويرسم خط بداية ونهاية ويمشى التلاميذ فى حارات مرسومة لهم وفى طريق مستقيم ليصلوا لخط النهاية دون الخروج عن الحارة المحددة والفائز من يصل أولاً.</p>	
٣	<p><b>المشى على مقعد سويدي :</b></p>  <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين ( نصف الفريق عند خط البداية والنصف الأخر عند خط النهاية ) ويوضع مقعدين سويدي ، لكل فريق مقعد مخصص وعند إشارة البدء يمشى اللاعب ليصل إلى المقعد ثم يعلوه ويمشى عليه ثم يهبط ويمشى المسافة المتبقية لخط النهاية والفريق الفائز هو الذى ينهى أولاً كل تلاميذه .</p>	
٤	<p><b>المشى على مقعد سويدي :</b></p>  <p>نفس اللعبة السابقة ولكن بإستخدام ٤ ، ٦ مقاعد سويدية وتوضع فى منتصف المسافة بين خطى البداية والنهاية .</p>	

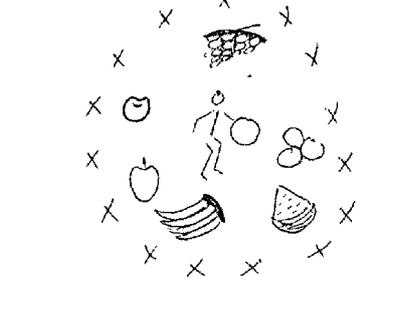
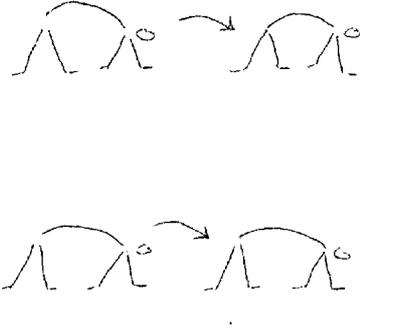
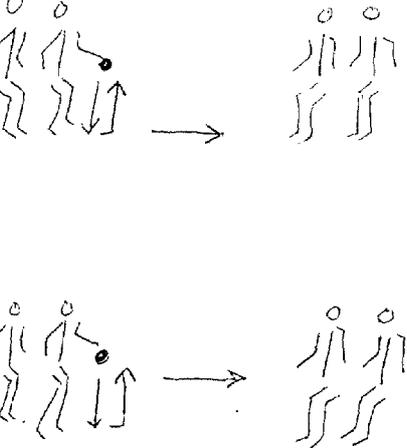
تابع مرفق ٤ ( ١ / ٤ )

م	اللعبة
٥	<p><b>المشي على العلامات :</b></p>  <p>ترسم علامات أقدام كبيرة على الأرض في طريقين للذهاب وطريقين للعودة ويتسابق التلاميذ في المشي على هذه العلامات مقسمين إلى مجموعتين وعلى كل لاعب أن يحافظ على مشيه على العلامات الموجودة أمامه في طريق الذهاب وفي طريق العودة .</p>
٦	<p><b>مشية الغوريلا :</b></p>  <p>ترسم دائرة من الجير بفناء المدرسة. لقد سرق اللصوص أكل الغوريلا ويجري اللصوص داخل الدائرة وتحاول الغوريلا اللحاق بهم ( من وضع الوقوف ثنى الجذع أماماً أسفل وثنى الركبتين ، الذراعان متدلّيتان جانباً ، وعند الإمساك بأحد اللصوص تقف الغوريلا وتضرب على صدرها )</p>
٧	<p><b>سباق أطباق البيض :</b></p>  <p>مسابقة بين تلميذين وبين خطى بداية ونهاية يقف كل تلميذ على خط البداية ، ويمسك بيديه طبق وبه كرة تنس ، ويمشي في حارته وحتى خط النهاية والفائز من يصل أولاً دون سقوط الكرة من الطبق .</p>

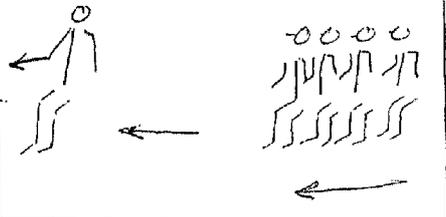
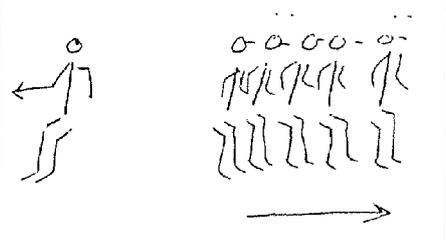
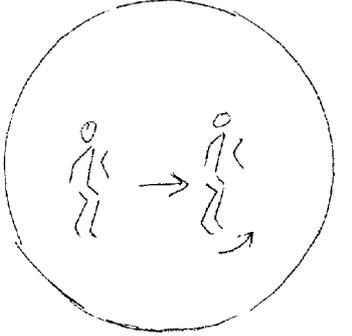
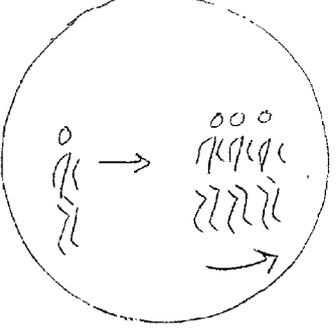
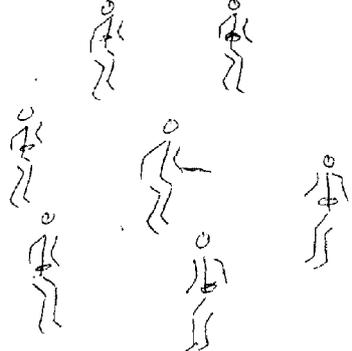
تابع مرفق ٤ ( ٤ / ١ )

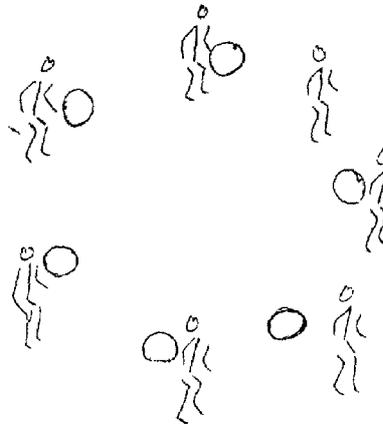
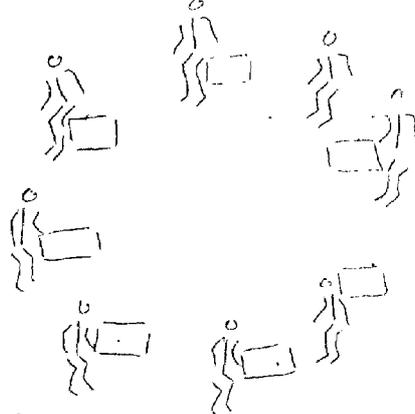
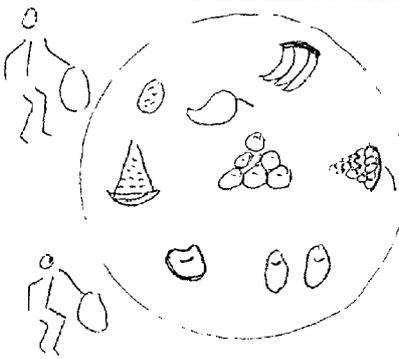
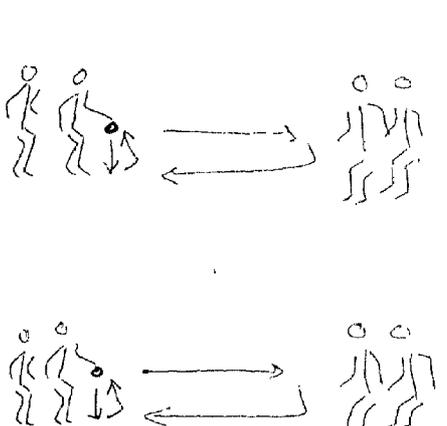
م	اللعبة	
٨		<p><b>هدية السماء :</b></p> <p>مسابقة بين تلميذين بين خطى بداية ونهاية. يمسك كل لاعب كرة يد أو سلة بيده ويرميها لأعلى ثم يلقيها ويستمرار وهو يمشى والفائز هو من يصل أولاً دون أن تسقط الكرة من يده .</p>
٩		<p><b>عربة الفول :</b></p> <p>مسابقة بين ٤ لاعبين وبين خطى بداية ونهاية إثنين من اللاعبين فى وضع الإنبطاح المائل والأخر يمسك قدمه ويرفعها لأعلى ثم يمشى الأول على يديه والفائز من يصل أولاً دون أن يسقط .</p>
١٠		<p><b>نقل الكرات :</b></p> <p>مسابقة بين تلميذين وبين خطى بداية ونهاية يوضع صندوقان بهما ١٠ كرات على خط البداية وصندوقان فارغان على خط النهاية ويطلب من التلاميذ نقلها الكرات عن طريق المشى فى الحارات والفائز من يصل أولاً .</p>
١١		<p><b>المشى الزجراجى :</b></p> <p>قاطرتين يقوم كل تلميذ بالمشى الزجراجى بين الأقماع بالتتابع حتى يصل لخط النهاية والفائز هى القاطرة التى تنتهى أولاً .</p>

تابع مرفق ٤ (١/٤)

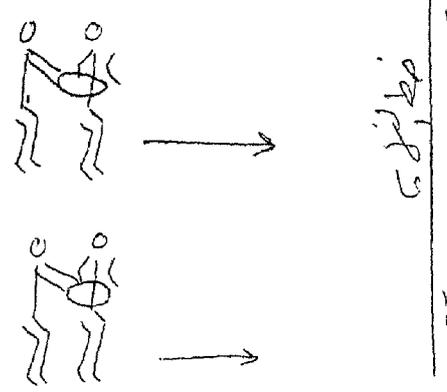
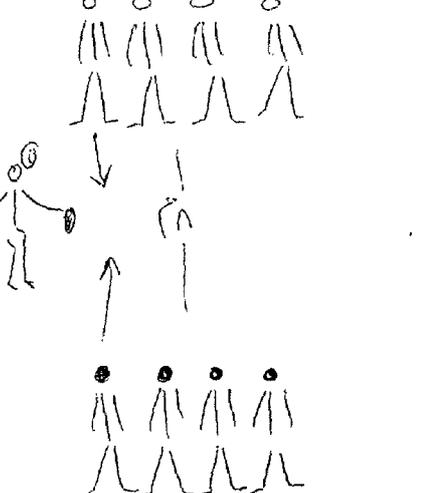
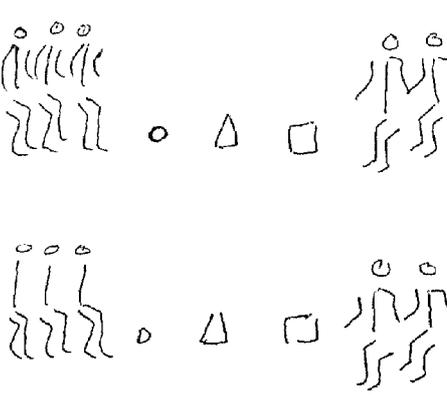
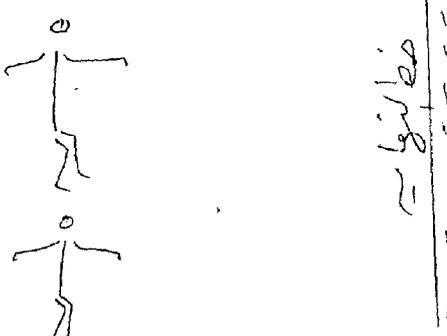
	اللعبة	م
		<p>١٢ المشى على الأمشاط : سباقات بين الاعبين فى المشى على الأمشاط فى حارات ثم على الكعب</p>
		<p>١٣ جنى الثمار : توضع ثمار فاكهة بلاستيكية متفرقة داخل دائرة ويمسك كل تلميذ بيده حقيبة ويحاول كل لاعب جمع أكبر عدد من الثمار بحقيبته حتى يفوز .</p>
		<p>١٤ مشية الدب : من وضع الوقوف ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول لوضع الوقوف على أربع ، تحريك القدم اليمنى مع اليد اليمنى ثم القدم اليسرى مع اليد اليسرى مع ملاحظة ثنى الركبتين قليلاً .</p>
		<p>١٥ سباق التنطيط : ملعب به خط بداية وخط نهاية ويقسم التلاميذ إلى ٤ قطارات ٢ عند خط البداية و ٢ عند الخط النهائية ويقوم كل لاعب بتنطيط الكرة حتى يصل زميله فى القطار المواجه ويسلمه له ليبدأ زميله دوره والفريق الفائز من ينهى أولاً .</p>
		<p>١٦ سباق الإتران : نفس اللعبة السابقة ولكن باستخدام شنطة أو كتاب على رأس كل تلميذ .</p>

الألعاب الخاصة بالجري (٢/٤)

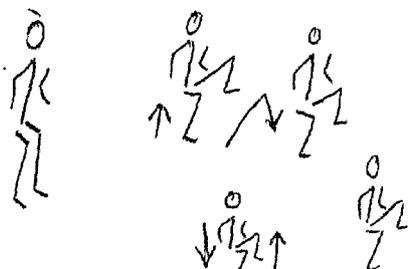
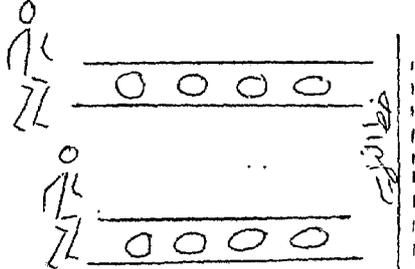
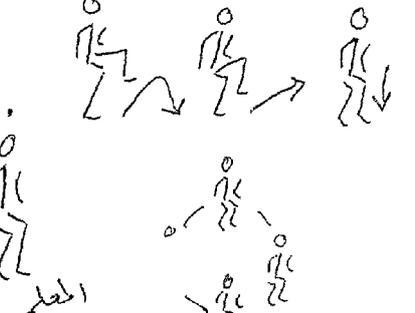
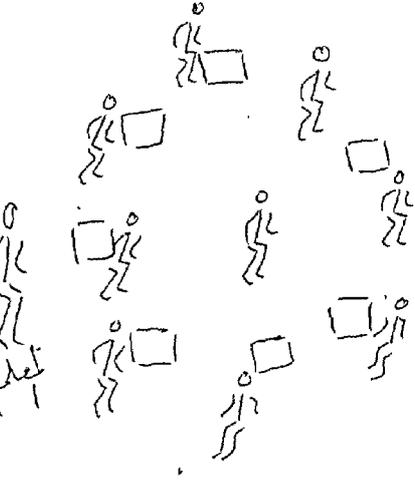
م	اللعبة
١	<p><b>الجري في اتجاه الإشارة :</b></p> <p>يقف التلاميذ انتشار حر وعند سماع الصفارة ينظرون إلى إشارة المعلم ويجرن في اتجاهها</p> 
٢	<p><b>الجري عكس الإشارة :</b></p> <p>يقف التلاميذ انتشار حر في الملعب وعند سماع الصفارة ينظرون لإشارة المعلم ويجرون عكس إشارة المدرس .</p> 
٣	<p><b>سباق المطاردة :</b></p> <p>ترسم دائرة على الأرض بقطر ١٥ متر ويجري تلميذ بداخلها ويحاول الآخر الإمساك به وتكرر باستخدام تلميذ مطارد و٣ مطاردين ومن يتمكن من الإمساك به يحل محله .</p> 
٤	<p><b>العسكري والحرامي :</b></p> <p>يمثل أحد التلاميذ دور الشرطي ويجري وراء الحرامية داخل دائرة قطرها ٢٠ متر مرسوم على الأرض والذي يلمسه يحل محله .</p> 
٥	<p><b>جمع الشارات :</b></p> <p>دائرة بها خمس تلاميذ ولاعب وسط ومعلق بوسط كل لاعب من الخمسة شارة ويحاول لاعب الوسط جمع أكبر عدد من الشارات .</p> 

م	اللعبة	
٦		<p><b>الأطواق الرقمية :</b> توضع أطواق على الأرض ومع الموسيقى يدور التلاميذ حول الدائرة المرسومة بالأطواق وعند توقف الموسيقى يحاول كل متسابق اللحاق بطوق قبل زميله على أن يكون عدد الأطواق أقل من عدد المتسابقين بواحد</p>
٧		<p><b>النجاة من الغرق :</b> توضع صناديق على الأرض على أن تكون أقل من عدد التلاميذ بواحد ومع التصفيق يدور المتسابقين حول الصناديق ومع التوقف يلحق كل تلميذ بصندوق ويقف فوقه قبل الآخر .</p>
٨		<p><b>جنى الثمار:</b> توضع ثمار فاكهة بلاستيكية متفرقة داخل دائرة وعلى مسافات بعيدة ويمسك كل لاعب بيده حقيبة ويجرى كل تلميذ لجمع أكبر عدد من الثمار بحقيبته ليفوز.</p>
٩		<p><b>سباق التنطيط :</b> ملعب به خط بداية وخط نهاية ويقسم التلاميذ إلى ٤ قطارات ٢ عند خط البداية و ٢ عند خط النهاية ويقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة بالجرى حتى يصل لزميله في القطار المواجه .</p>

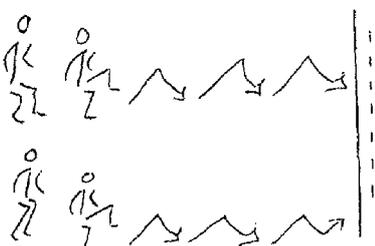
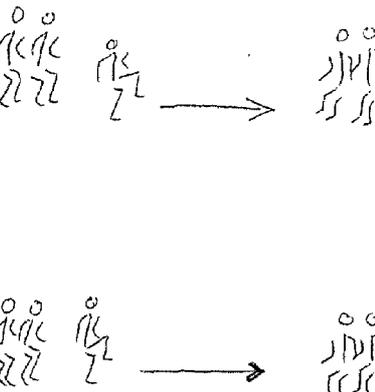
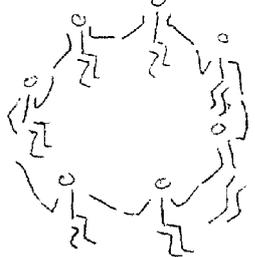
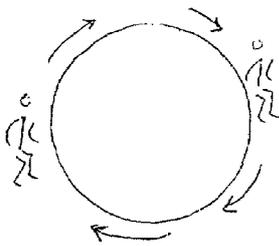
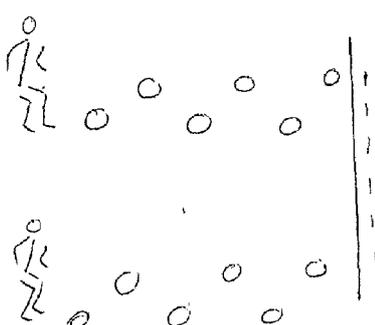
م	اللعبة	
١٠		<p><b>نقل الكرات :-</b></p> <p>مسابقة بين تلميذين وبين خطى بداية ونهاية وعلى كل خط صندوقين على أن تكون الصناديق الممتلئة بالكرات على خط البداية ويطلب من التلاميذ نقلها إلى الصناديق الموجودة بخط النهاية عن طريق الجرى في الحارات .</p>
١١		<p><b>سباق العدو :</b></p> <p>يرسم خط ويقف عليه التلاميذ ويحمل كل تلميذ رقماً وعند سماع رقه يجرى بسرعة ليسلم رقه للمعلم ، ولزيادة المرح يكرر الرقم مرتين أو يتلاعب المعلم بالرقم .</p>
١٢		<p><b>سباق التتابع :</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين على شكل قاطرتين بين خط بداية ونهاية ، يجرى التلميذ الأول من كل قاطرة ليلمس خط النهاية ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه والفريق الفائز هو الذي ينتهي أولاً .</p>
١٣		<p><b>سباق التتابع المعدل :-</b></p> <p>نفس اللعبة السابقة ولكن يقسم كل فريق إلى نصفين مقسمين على خط البداية وخط النهاية مع زيادة المسافة بين الخطين .</p>

م	اللعبة	م
١٤		<p><b>قيادة الخيل :</b></p> <p>ملعب صغير بخط بداية ونهاية ويقسم اللاعبون إلى مجموعتين تقف المجموعتين على خط البداية ويمسك كل لاعب طوق ملفوف حول وسط زميله ويجري كل زوجين ليصلوا لخط النهاية</p>
١٥		<p><b>لعبة المنديل :</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويقفوا على هيئة صفين متقابلين وبينهما مسافة ٨ متر ويأخذ كل لاعب رقم وعند النداء على رقم يشترك فيه تلميذ من كل فريق يجروا ليأخذوا المنديل من يد المدرس الذي يقف في منتصف المسافة</p>
١٦		<p><b>سباق العلامات :</b></p> <p>قطارين يوضع في طريق كل قطار وبين البداية والنهاية مجموعة من الأقماع ويجري كل لاعب وعند ما يصل إلى علامة يقفز لأعلى ثم يجري بسرعة ليلمس صديقة الآخر .</p>
١٧		<p><b>سباق العصافير :</b></p> <p>يقف التلاميذ على خط البداية والذراعان جانباً رفع ومع إشارة المدرس يقوموا بالجرى مقلدين حركة العصفور حتى خط النهاية .</p>

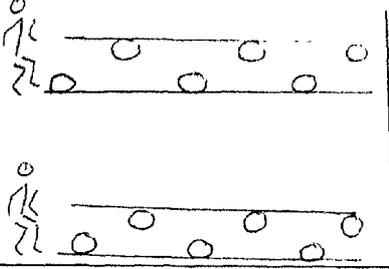
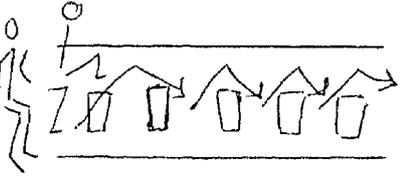
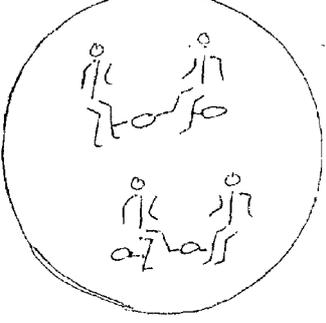
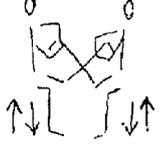
الألعاب الخاصة بالحجل (٣/٤)

م	اللعبة	
١	<p><b>الحجل في المكان :</b></p> 	<p>يقف التلاميذ إنتشار حر في أرجاء الملعب وعند سماع إشارة المدرس يبدأ التلاميذ بالحجل في المكان وعند سماع إشارة أخرى يقف التلاميذ عن الحجل .</p>
٢	<p><b>سباق الأطواق :</b></p> 	<p>يقسم التلاميذ إلى ثنائيات ويرسم خطى بداية ونهاية ويوضع في كل حارة مجموعة من الأطواق وعلى كل لاعب الحجل داخل الأطواق</p>
٣	<p><b>تكوين الدوائر :</b></p> 	<p>يقف التلاميذ إنتشار حر وعند سماع صافرة المدرس يقوموا بالحجل في المكان وعند سماع الصافرة الثانية يقوموا بتكوين دائرة .</p>
٤	<p><b>النجاة من الغرق :</b></p> 	<p>يوضع مجموعة من الصناديق خارج دائرة كبيرة ويقوم اللاعبون بالحجل داخل الدائرة وعند سماع الصافرة يحاول كل لاعب النجاة من الغرق واللحاق بصندوق والوقوف أعلاه على أن يكون عدد الصناديق أقل من عدد المتسابقين .</p>

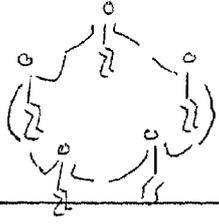
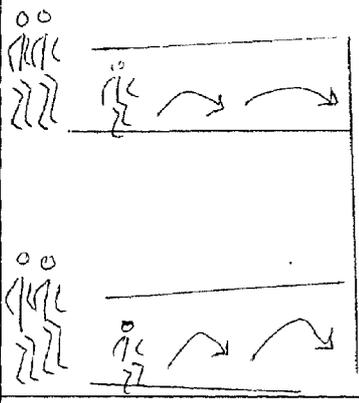
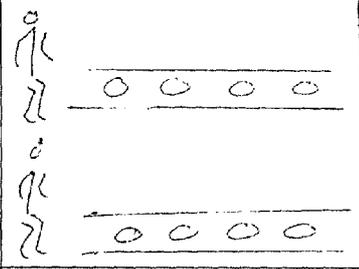
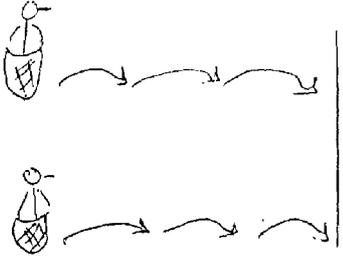
تابع مرفق ٤ ( ٣ / ٤ )

م	اللعبة	
٥		<p><b>سباقات الحجل :</b>                      يقف التلاميذ على خط البداية وعند الإشارة لهم بالبداية يقوموا بالحجل حتى خط النهاية على بعد ١٠ م والفائز من يصل أولاً .</p>
٦		<p><b>تتابع الحجل :</b>                      يقسم التلاميذ إلى فريقين مقسمين إلى أربع قطارات على خط البداية والنهاية وعند سماع صافرة البدء يحجل كل تلميذ من خط البداية ليلمس صديقة على خط النهاية ليقوم بالحجل هو الآخر حتى ينتهي الفريق .</p>
٧		<p><b>الدائرة المتشابكة :</b>                      عمل دائرة من التلاميذ مع تشبيك الأذرع والطلب منهم الحجل يمينا ويساراً وللأمام وللخلف .</p>
٨		<p><b>الدوران حول الدائرة :</b>                      ترسم دائرة بالجير على الأرض قطرها ٢,٥ متر ويحجل حولها تلميذان يحاول اللاعب الخلفي اللحاق باللاعب الذي أمامه وإذا لمسه يحل محله .</p>
٩		<p><b>لعبة الأطواق المتعرجة :</b>                      يقسم التلاميذ إلى فريقين ويرسم خطى بداية ونهاية وتوضع الأطواق على الأرض بطريقة متعرجة ويحجل اللاعبون داخل الأطواق .</p>

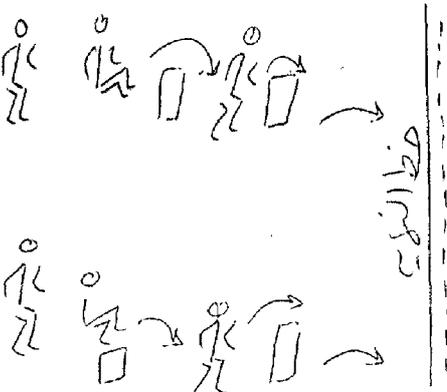
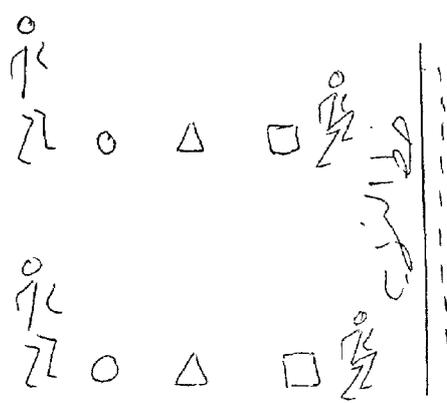
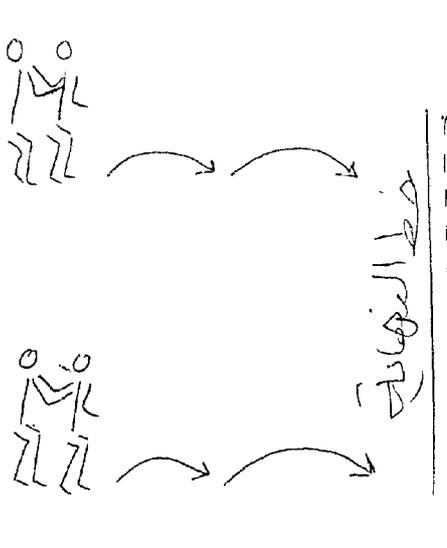
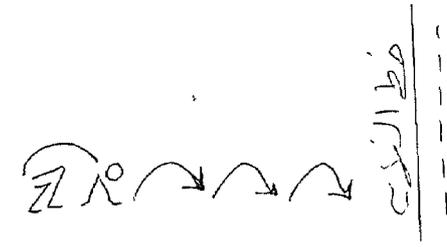
تابع مرفق ٤ ( ٣ / ٤ )

م	اللعبة	
١٠		<p><b>الحجل الزجاجي :</b> توضع الأطواق في حارتين وبين خطي بداية ونهاية ويحجل التلاميذ بين الأطواق بتعرج ( زجاجي )</p>
١١		<p><b>تعدية الموانع :</b> توضع بعض الأدوات الصغيرة الحجم (حقائب) في حارات وعلى بعد ٢ م ويحجل اللاعبون في هذه الحارات وعند الوصول للأداة يحجل اللاعب لتعدية الأداة للوصول لخط النهاية .</p>
١٢		<p><b>فرقة بالونات :</b> ترسم دائرة كبيرة ويقف بداخلها التلاميذ ويربط بأحد أقدام التلاميذ بالونة ويحاول كل لاعب فرقة بالونة الخاصة بزميله مع الحفاظ على البالونة الخاصة به .</p>
١٣		<p><b>الحجل مع الزميل :</b> وقوف التلميذين ، يواجه كل منهما الآخر. يحمل كل منهما الرجل اليسرى للأخر من الساق ثم الحجل في المكان . تغيير الاتجاهات يمينا ويساراً .</p>

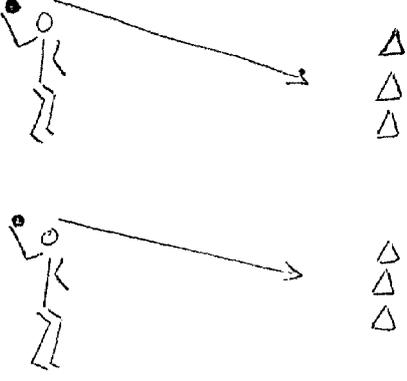
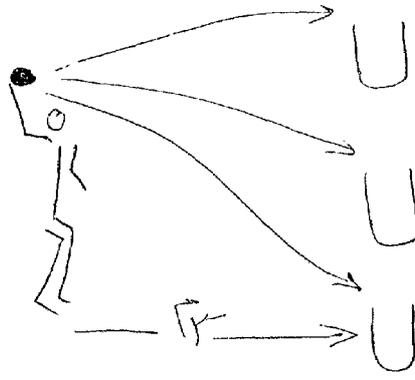
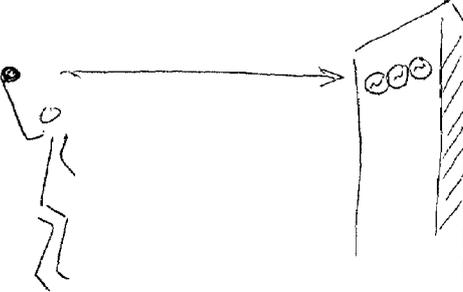
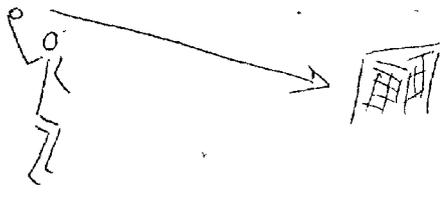
الألعاب الخاصة بالوثب (٤/٤)

م	اللعبة	م
١		<p><b>الدائرة المتشابكة :</b> يقوم التلاميذ بعمل دائرة مع تشبيك الأيادي ويطلب منهم القفز للأمام وللخلف وللجانب .</p>
٢		<p><b>تتابع الوثب :</b> سباقات بين التلاميذ فى الوثب داخل حارات وبين خطى بداية ونهاية، ويقسم كل فريق إلى نصفين ( عند البداية وعند النهاية ) ويثب كل لاعب من أول القطار حتى يصل لزميله على الخط المقابل ليبدأ دوره .</p>
٣		<p><b>تتابع وثب الأطواق :</b> نفس اللعبة السابقة ولكن توضع داخل الحارات أطواق ليثب التلاميذ بداخلها مع التركيز على ضم القدمين .</p>
٤		<p><b>القفز بالجوال :</b> يرسم خطى بداية ونهاية ويرتدى كل تلميذ جوال ويبدأ بالقفز فى إتجاه خط النهاية ليصل قبل زميله الذى يسابقه فى نفس الوقت .</p>
٥		<p><b>وثب العصا :</b> يتخيل التلميذ أن جسده عصا ويضع يديه بجوار جسده ، ويثب الى أعلى على أصابع القدم ، تصلب الركبة ويطلب منه الدوران فى الهواء مع الوثب ( ٤/١ ، ٢/١ ، دورة )</p>

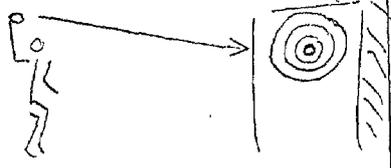
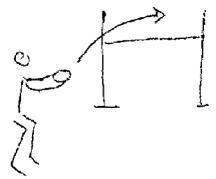
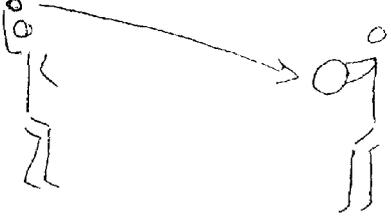
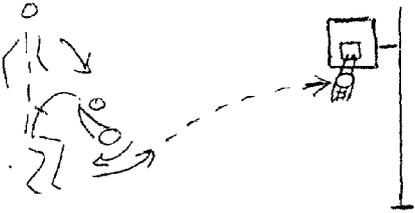
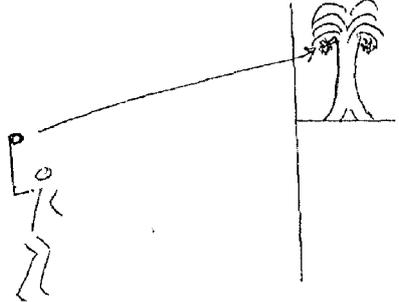
تابع مرفق ٤ ( ٤ / ٤ )

م	اللعبة
٦	<p><b>الوثب من فوق الحواجز :</b></p> <p>قطارين وبين خطى بداية ونهاية وتوضع مقاعد سويدية فى منتصف المسافة التى يجرى بها التلاميذ وعندما يصل إليها التلميذ يثب لأعلى بقدميه ليتعدى الحاجز ليصل إلى خط النهاية .</p> 
٧	<p><b>سباقات العلامات :</b></p> <p>قطاران ويوضع فى طريق كل قطار مجموعة من الأقماع ويبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالجرى وعند كل علامة يثب لأعلى أو للأمام حسب طلب المعلم وتحسب كل وثبة نقطة فى السباق .</p> 
٨	<p><b>سباق القفز :</b></p> <p>قطاران متساويين فى العدد ويضع كل تلميذ يده على كتف زميله الذى يسبقه ، وتحدد نقطة البداية والنهاية ويقوم التلاميذ بالقفز فى إتجاه خط النهاية والفريق الفائز هو الذى يصل أولاً دون أن تسقط يد أحد أفراده من على كتف زميله .</p> 
٩	<p><b>وثب الأرناب :</b></p> <p>الجلوس على أربع تباعد الركبتين ، قذف اليدين معاً للأمام ثم تتبع بهم القدمين والنظر للأمام .</p> 

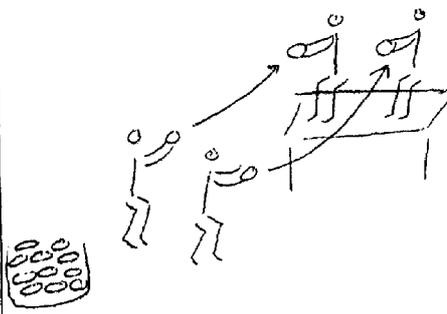
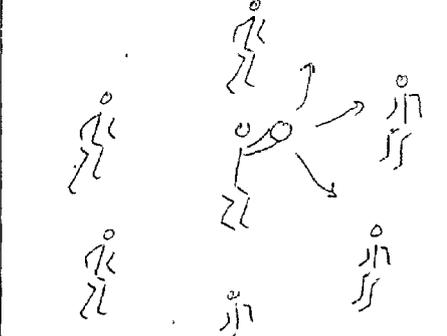
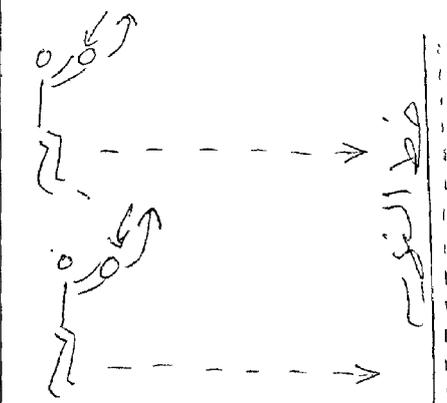
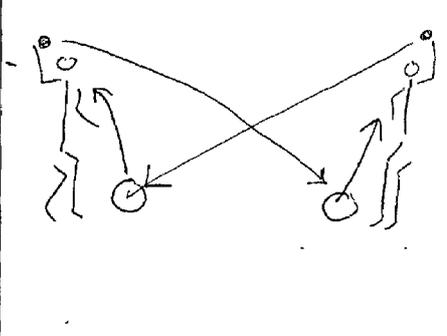
الألعاب الخاصة بالرماية (٥/٤)

م	اللعبة
١	<p><b>سقوط القلعة :</b></p> <p>توضع أقماع على بعد مسافة مناسبة للتلاميذ ويطلب منهم التصويب على الأقماع لإسقاطها بكرة يد والتلميذ الفائز من يسقط أكبر عدد من الأقماع في ثلاث محاولات .</p> 
٢	<p><b>التصويب على الهدف :</b></p> <p>يرسم خط بداية وتوضع مجموعة من الصناديق بإرتفاع وعرض ١ م عند خط النهاية على بعد ٣ متر من خط البداية ويطلب من اللاعبين رمي الكرة داخل الصناديق من خلال ثلاث محاولات .</p> 
٣	<p><b>صائد الطيور :</b></p> <p>يتم رسم مجموعة من الطيور على الحائط بإرتفاع ٢ م وبعرض ١ م ( عصفورة - حمامة - نسر ) ويطلب من كل تلميذ صيد العصفورة ثم صيد الحمامة وهكذا والفائز من يسقط أكبر عدد من الطيور في ثلاث محاولات .</p> 
٤	<p><b>التصويب على المرمى :</b></p> <p>يرسم خط لرمي الكرة على مرمى خالي على بعد ٣ م ويصوب من عليه التلاميذ ثلاث كرات ، ثم يصوبوا على المرمى في وجود حارس والفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف .</p> 

تابع مرفق ٤ ( ٥ / ٤ )

م	اللعبة
٥	<p><b>التصويب على الدوائر :</b></p>  <p>ترسم دائرة على الحائط بقطر ٢م ويطلب من اللاعبين التصويب عليها ، ويتم تصغير حجم الدائرة تدريجياً .</p>
٦	<p><b>حقل البطيخ :</b></p>  <p>العمال يعملون في حقل بطيخ فعليهم القيام بتحميل العربة لتذهب للسوق ، يعلق حبل على إرتفاع ٢متر ويقوم الأطفال برمي كرات سلة من فوق الحبل</p>
٧	<p><b>التصويب على الأطواق :</b></p>  <p>يمسك المعلم طوق كبير بيده ، ويطلب من كل تلميذ تصويب الكرة لتمر من داخل الطوق ويتم ذلك من خلال ثلاث محاولات .</p>
٨	<p><b>التصويب على السلة :</b></p>  <p>يقف اللاعبون أمام السلة ، من وضع الوقوف مرجحة الذراعين أماماً أسفل رمى الكرة على السلة لإحراز هدف .</p>
٩	<p><b>إسقاط البلح :</b></p>  <p>ترسم نخلة على الحائط بإرتفاع ٣م ، ويطلب من اللاعبين إسقاط الثمار من خلال رمي كرات التنس الأرضي على النخلة والفائز من يسقط ثمار أكثر.</p>

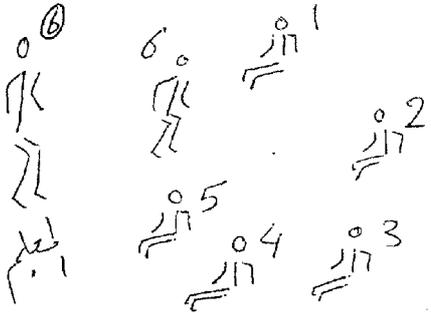
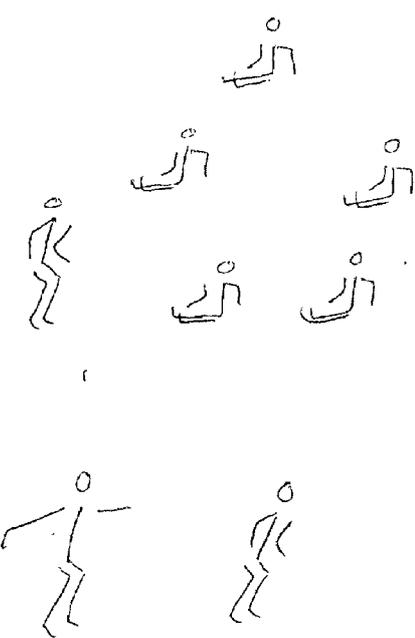
الألعاب الخاصة بالرماية واللقف (٦/٤)

م	اللعبة
١	<p><b>عمال البطيخ :</b></p> <p>يقف تلميذين على مقعد سويدي ويقوم تلميذين آخرين برمي كرات السلة لهم ليلقفوها ويضعوها على ظهر العربة لتحملها للسوق .</p> 
٢	<p><b>لاعب الدائرة :</b></p> <p>يقف تلميذ في وسط الدائرة ممسكاً كرة بيده ، ويقوم تلميذ الوسط برمي الكرة إلى زملاءه ليلقفوها ويقوموا هم الآخرين برميها إليه .</p> 
٣	<p><b>هدية السماء :</b></p> <p>مسابقة بين تلميذين بين خطى بداية ونهاية يمسك كل تلميذ كرة سلة بيده ويرميها لأعلى ثم يلقيها ويستمرار وهو يمشى والفائز هو من يصل أولاً دون أن تسقط الكرة من يده .</p> 
٤	<p><b>أطواق الوصل :</b></p> <p>يقف كل تلميذان مواجهين بعضهما ، وبينهما مسافة ٢,٥ متر ويوضع طوق أمام كل تلميذ بحيث إذا سقطت الكرة في الطوق تصل إلى يد اللاعب الزميل .</p> 
٥	<p><b>الفرحة بالهدية :</b></p> <p>يرمي المعلم الكرة لأعلى ، وعلى التلميذ التصفيق بيده قبل أن يلقف الكرة .</p> 

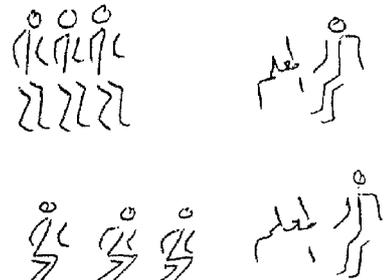
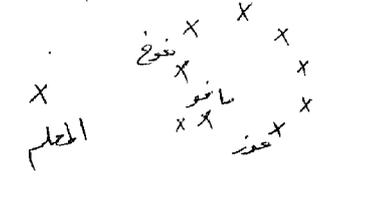
تابع مرفق ٤ (٦/٤)

م	اللعبة
٦	<p><b>بانعى البطيخ :</b></p> <p>لقد نفذ البطيخ فى السوق من أحد البائعين ، يجلس كل تلميذين جلوس طويل مواجه ، ويقوما برمى كرة سله ولقفا فيما بينهم .</p>
٧	<p><b>الكرة المرتدة :</b></p> <p>سباق بين خطى بداية ونهاية ، يقوم كل لاعب برمى كرة يد على الأرض بقوة لترتد عاليا ليلقفا بيديه .</p>

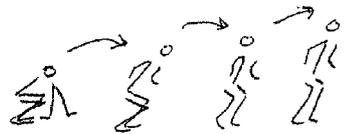
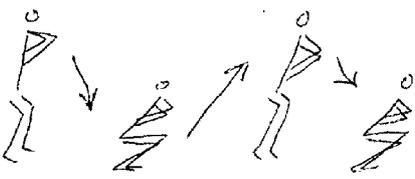
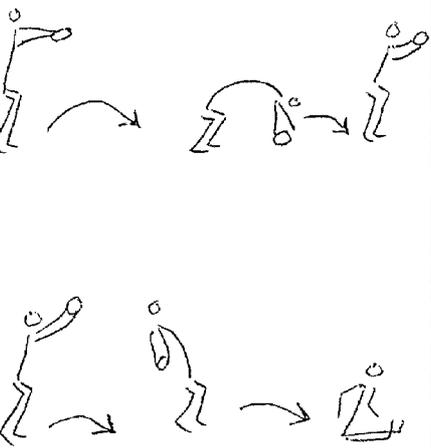
الألعاب الخاصة بالقيام والجلوس ( ٧/٤ )

م	اللعبة
١	<p><b>تعاون الوقوف :</b></p>  <p>الزميلان جلوس القرفصاء مواجهين، مسك اليدين ، الكعبان على الأرض ، الأمشاط متقابلة ويتعاون الزميلان في الوقوف معاً عن طريق جذب الذراعين</p>
٢	<p><b>التثقيف لأعلى :</b></p>  <p>يجلس التلاميذ في دائرة على الأرض ويحمل كل منهم رقم ( ١-٢-٣-٤ الخ وعند سماع رقمه ينهض ليثب ويصفق ٣ تصفيقات ثم يجلس ثانية ولزيادة المرح يطلب الرقم مرتين أو يتلاعب المدرس بالأرقام .</p>
٣	<p><b>الدب والبير :</b></p>  <p>يجلس التلاميذ على شكل دائرة ويقوم تلميذ بالجرى حول الدائرة ومعه شارة في يده أو منديل ويغنى الأغنية الشهيرة ( والدبة وقعت في البير ) وفجأة يقوم بإلقاء الشارة على أحد التلاميذ الموجودين بالدائرة لينهض من مكانه ويحاول اللحاق به قبل أن يجلس هو مكانه فإن إستطاع لاعب المنتصف الجلوس مكانه أصبح هو لاعب المنتصف .</p>

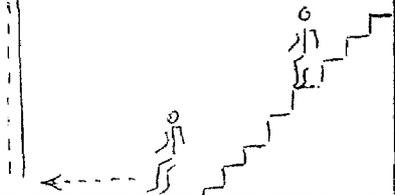
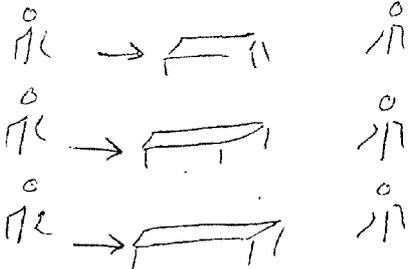
تابع مرفق ٤ ( ٧ / ٤ )

م	اللعبة
٤	<p><b>قيام جلوس :</b></p> <p>يقف التلاميذ على خط واحد ، ويطلب منهم المعلم القيام والجلوس ولكن السرعة والتغيير المستمر والتكرار تفقدهم التركيز .</p> 
٥	<p><b>سباق الخضروات :</b></p> <p>يجلس التلاميذ في دائرة ويحمل كل منهم اسم نوع من الخضروات ( جزر - طماطم - خيار ..... ) ويقص قائد اللعبة قصة مستخدماً فيها أسماء الخضروات السابقة وحينما يذكر اسم أحدهم ينهض ويجرى حتى يلمس القائد ثم يعود الى مكانه .</p> 
٦	<p><b>سباق الفواكه :</b></p> <p>وهي نفس اللعبة السابقة ولكن بإستخدام الفاكهة .</p> 
٧	<p><b>التلميذ المجتهد :</b></p> <p>يستيقظ من نومه مبكراً ثم يقوم بغسل وجهه ثم يتوضأ ليصلي فرض الله ثم يجهز حقيبته ويركب أتوبيس المدرسة ، ويقف في طابور الصباح ويؤدي التمرينات الصباحية ، ويجلس في فصله منتبه ليفهم دروسه ثم يعود للمنزل ، فيقوم بغسل يده حتى يتناول الغذاء ثم يجلس على مكتبه ليستذكر دروسه</p>

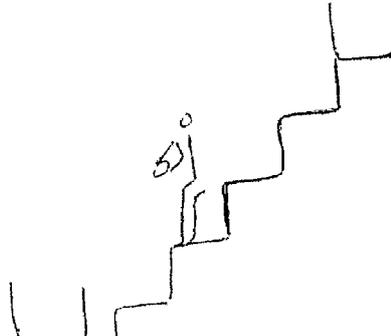
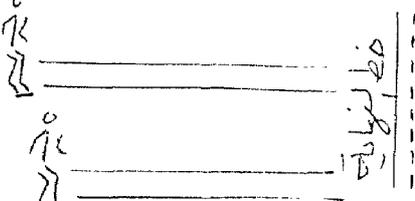
تابع مرفق ٤ (٧ / ٤)

م	اللعبة	
٨		<p><b>وقوف الضفدع على اليدين :</b></p> <p>كيف تقف الضفدعة ؟ هيا بنا نقف مثلها (من وضع الإقعاء ، الميل أماماً لنقل ثقل الجسم على اليدين ، الذراعان منتحيتان قليلاً وأصابع اليد منتشرة ، دفع القدمين للأمام .</p>
٩		<p><b>وقفة الديك :</b></p> <p>ما هو صوت الديك ، هيا نجلس مثله ، وقوف. تشبيك اليدين أمام الصد ، الجلوس تربيعة ، الوقوف للصياح.</p>
١٠		<p><b>الفيل يشرب :</b></p> <p>الفيل ذاهب ليشرب من النهر (تثنى الجذع أماماً أسفل ، تشبيك اليدين معاً على شكل خرطوم الفيل ، المشى ببطء وعظمه يشرب الفيل بمد اليدين وتثنى الجذع أسفل ثم يقف ليرش الماء على ظهره بالخرطوم ، والآن فليجلس الفيل ليستريح .</p>

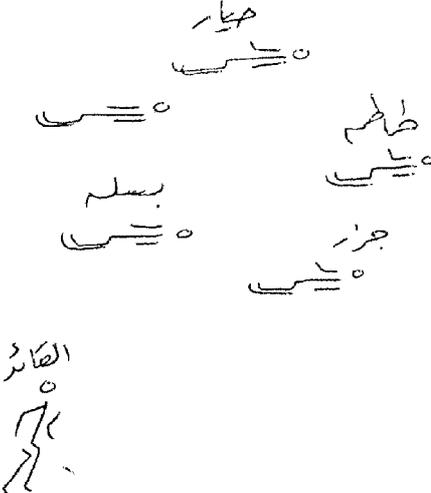
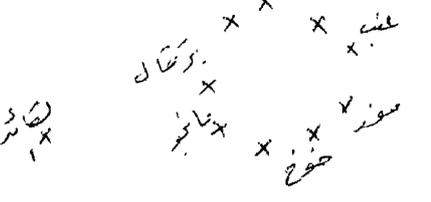
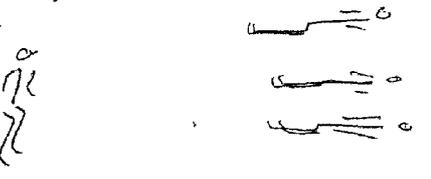
الألعاب الخاصة بالصعود والهبوط ( ٨ / ٤ )

م	اللعبة	
١	<p><b>التلميذ المجتهد :</b></p> <p>يستيقظ من نومه مبكراً ثم يقوم بغسل وجهه ثم يتوضأ ليصلي فرض الله ثم يجهز حقيبته ويركب أتوبيس المدرسة ،ويقف فى طابور الصباح ويؤدى التمرينات الصباحية ، ويجلس فى فصله منتبه ليفهم دروسه ثم يعود للمنزل ، فيقوم بغسل يده حتى يتناول الغذاء ثم يجلس على مكتبه ليستذكر دروسه .</p>	
٢	<p><b>صعود السلم :</b></p> <p>صعود وهبوط درجتين من السلم ثم الجرى لنهاية الملعب .</p>	
٣	<p><b>المشى على مقعد سويدي :</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين ( نصف الفريق عند خط البداية والنصف الآخر عند خط النهاية ) ويوضع مقعدين سويدي ، لكل فريق مقعد مخصص وعند إشارة البدء يمشى اللاعب ليصل إلى المقعد ثم يصعد ويمشى عليه ثم يهبط ويمشى المسافة المتبقية لخط النهاية .</p>	
٤	<p><b>المشى على المقاعد :</b></p> <p>نفس اللعبة السابقة ولكن بإستخدام ٤ ، ٦ مقاعد سويدية وتوضع فى منتصف المسافة بين خطى البداية والنهاية .</p>	

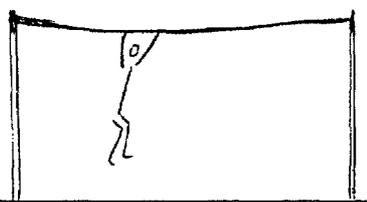
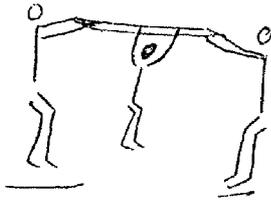
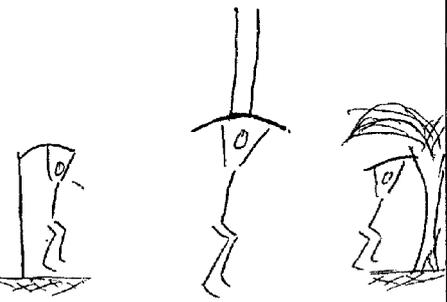
تابع مرفق ٤ (٨/٤)

	اللعبة	م
		<p>٥</p> <p><b>نقل الكرات :</b> توضع سلة أعلى سلم المدرسة مليئة بالكرات ، وتوضع سلة أخرى أسفل السلم ولكنها خالية ، ويقوم كل تلميذ ينقل الكرات من السلة المليئة ليملاً الخالية</p>
		<p>٦</p> <p><b>المشي على الأمشاط :</b> سباقات بين الاعبين فى المشى على الأمشاط فى حارات ثم على الكعب .</p>

الألعاب الخاصة بالرقود على الظهر ( ٩ / ٤ )

م	اللعبة	
١	<p><b>اللاحق بالكرة :</b></p> <p>يرقد التلميذ على ظهره على مرتبة ، ويقوم المعلم بالنداء عليه ليقوم ويصل لوضع الجلوس الطويل ، ليلمس الكرة بيد المعلم ويطلب منه بعد ذلك الوقوف للمس الكرة .</p>	
٢	<p><b>تسليم الأرقام :</b></p> <p>يرقد التلاميذ على ظهورهم وهم يحملون أرقاماً بيديهم ، وعندما يسمع التلميذ رقمه ينهض ليجرى للمعلم ليسلمه الرقم .</p>	
٣	<p><b>سباق الخضروات :</b></p> <p>يرقد التلاميذ في دائرة ويحمل كل منهم اسم نوع من الخضروات ( جزر - طماطم - خيار ..... ) ويقص قائد اللعبة قصة مستخدماً فيها أسماء الخضروات السابقة وحينما يذكر اسم أحدهم ينهض ويجرى حتى يلمس القائد ثم يعود الى ليرقد مكانه .</p>	
٤	<p><b>سباق الفواكه :</b></p> <p>وهي نفس اللعبة السابقة ولكن بإستخدام الفاكهة .</p>	
٥	<p><b>الرقود المفاجئ :</b></p> <p>يمشى اللاعبون في الملعب ، وعند سماع صافرة المدرس يرقدوا على الظهر ، ومع صافرة أخرى ينهضوا ليتابعوا المشى .</p>	

الألعاب الخاصة بالتسلق والتعلق (١٠/٤)

م	اللعبة	
١		<p><b>سباق المشى :</b>                      يمسك كل تلميذ بقائم المرمى ويتسلقه ليصل للعارضه ويقوم بتبديل وضع اليدين ليصل للمشى باليدين على العارضة ثم يهبط من على القائم الآخر .</p>
٢		<p><b>المشى على الحبل :</b>                      يعلق حبل سميك على قائمى الكرة الطائرة ويحاول كل لاعب المشى بيديه على الحبل</p>
٣		<p><b>المصعد :</b>                      يمسك المدرس ومعه مساعد بعصاتين ويعلق فيها اللاعب يديه ، فيقوم المدرس والمساعد برفع العصاتين لأعلى ، ثم النزول مع طلب اللاعب .</p>
٤		<p><b>القرود الشقى :</b>                      هيا بنا نقلد القرود فى حركته ، والأن هيا بنا نصد الشجرة لنستريح عليه ( تسلق أحد الأشجر الموجود بالمدرسة والتعلق لفترات قصيرة على فروعها ) والأن هيا ننزل لنلعب سوياً .</p>
٥		<p><b>البحث عن الكنز :</b>                      توضع بعض ثمار الفاكهة وسط الفروع القريبة من الأرض ويطلب من المتسابق الحصول على الفاكهة المعالقة بالفروع وتسليمها للمعلم .</p>

**مرفق رقم ( ٥ )**

**البرنامج المقترح**

**في شكله النهائي**

## الأسبوع الأول : -

### الدرس الأول :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	تكوين الدوائر : المشى الحر فى المكان وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبون بتكوين دائرة .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب المشى ( ٥ ، ١٣ [ ٤ / ١ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ٢ ، ٦ [ ٤ / ٨ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٣ ، ٧ [ ٤ / ٩ ] )
الختام	٥ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

### الدرس الثانى

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	الجرى فى إتجاه الإشارة : يقف اللاعبون انتشار حر وعند سماع الصفارة ينظرون إلى شارة المعلم ويجرون فى إتجاهها .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب الجرى ( ٢ ، ٣ [ ٤ / ٢ ] ) - ألعاب القيام والجلوس ( ١ ، ٣ [ ٤ / ٧ ] ) - ألعاب التسلق ( ١ ، ٢ [ ٤ / ١٠ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة بالذراعين - أداء التحية والإنصراف

الدرس الثالث :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	<b>الحجل في المكان :</b> يقف اللاعبون إنتشار حر في أرجاء الملعب وعند سماع إشارة المدرس يبدأ اللاعبون بالحجل في المكان وعند سماع إشارة أخرى يقف اللاعبون عن الحجل .
الجزء الرئيسي	٣٠ اق	- ألعاب الحجل ( ٢ ، ٣ [ ٤ / ٢ ] ) - ألعاب الرمي ( ٤ ، ٦ [ ٤ / ٥ ] ) - ألعاب اللقف ( ٢ ، ٣ [ ٤ / ٦ ] )
الختام	٥ق	المشي الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس الرابع :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	<b>الدائرة المتشابكة :</b> يقوم اللاعبون بعمل دائرة مع تشبيك الأيادي ويطلب منهم القفز للأمام وللخلف وللجانب .
الجزء الرئيسي	٣٠ اق	- ألعاب الوثب ( ٢ ، ٣ [ ٤ / ٤ ] ) - ألعاب المشى ( ٣ ، ٦ [ ٤ / ١ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ١ ، ٥ [ ٤ / ٨ ] )
الختام	٥ق	المشي الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الأسبوع الثاني :

الدرس الخامس

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	عربة الفول : - مسابقة بين ٤ متسابقين وبين خطى بداية ونهاية غثنين من اللاعبين فى وضع الإنبطاح المائل والأخر يمسك قدمه ويرفعها لأعلى ثم يمشى الأول على يديه والفائز من يصل أولاً دون أن يسقط .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب المشى ( ٢ ، ٤ [ ١ / ٤ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ١ ، ٣ [ ٤ / ٨ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ١ ، ٤ [ ٤ / ٩ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة بالذراعين - أداء التحية والإنصراف

الدرس السادس :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	الجرى عكس الإشارة : يقف اللاعبون إنتشار حر فى الملعب وعند سماع الصفارة ينظرون لشارة المعلم ويجرون عكس إشارة المدرس .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب الجرى ( ٥ ، ٦ [ ٤ / ٢ ] ) - ألعاب القيام والجلوس ( ٢ ، ٥ [ ٤ / ٧ ] ) - ألعاب التسلق والتعلق ( ٣ ، ٤ [ ٤ / ١٠ ] )
الختام	٥ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس السابع :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	الدائرة المتشابكة : عمل دائرة من اللاعبين مع تشبيك الأذرع والطلب منهم الحجل يميناً ويساراً وللأمام وللخلف .
الجزء الرئيسي	٣٠ق	- ألعاب الحجل ( ٤ ، ١١ [ ٣ / ٤ ] ) - ألعاب الرمي ( ١ ، ٢ [ ٥ / ٤ ] ) - ألعاب اللقف ( ١ ، ٥ [ ٦ / ٤ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة - أداء التحية والإنصراف

الدرس الثامن :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	وثب العصا : يتخيل الطفل أن جسمه عصا ويضع يديه بجوار جسده ، ويثب الى أعلى على أصابع القدم ، تصلب الركبة ويطلب منه الدوران في الهواء مع الوثب ( ١ / ٤ ، ١ / ٢ ، دورة )
الجزء الرئيسي	٣٠ق	- ألعاب الوثب ( ٤ [ ٤ / ٤ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٢ ، ٦ [ ٩ / ٤ ] ) - ألعاب الجرى ( ٩ ، ١٣ [ ٢ / ٤ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة - أداء التحية والإنصراف

## الأسبوع الثالث : -

### الدرس التاسع :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	المشى على الأمشاط : سباقات بين الاعبين فى المشى على الأمشاط فى حارات ثم على الكعب
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب المشى ( ١٦ ، ٧ [ ١ / ٤ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ٤ ، ٥ [ ٨ / ٤ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٨ ، ٩ [ ٩ / ٤ ] )
الختام	٥ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

### الدرس العاشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	سباق العصافير : يقف اللاعبون على خط البداية والذراعان جانباً رفع ومع إشارة المدرس يقوموا بالجرى مقلدين حركة العصفور حتى خط النهاية .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب الجرى ( ١٥ ، ١٨ [ ٢ / ٤ ] ) - ألعاب القيام والجلوس ( ٨ ، ١٠ [ ٧ / ٤ ] ) - ألعاب التسلق ( ١ ، ٢ [ ١٠ / ٤ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة بالذراعين - أداء التحية والإنصراف

الدرس الحادى عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	الدائرة المتشابكة : عمل دائرة من اللاعبين مع تشبيك الأذرع والطلب منهم الحجل يميناً ويساراً وللأمام وللخلف .
الجزء الرئيسى	٣٠ ق	- ألعاب الحجل ( ١٢ ، ١٣ [ ٢ / ٤ ] ) - ألعاب الرمى ( ٧ ، ٩ [ ٥ / ٤ ] ) - ألعاب اللقف ( ٤ ، ٧ [ ٦ / ٤ ] )
الختام	٥ ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس الثانى عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	الدائرة المتشابكة : يقوم اللاعبون بعمل دائرة مع تشبيك الأيادى ويطلب منهم القفز للأمام وللخلف وللجانب .
الجزء الرئيسى	٣٠ ق	- ألعاب الوثب ( ٦ ، ٩ [ ٤ / ٤ ] ) - ألعاب التسلق ( ٥ ، ٨ [ ١٠ / ٤ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ١ ، ٥ [ ٨ / ٤ ] )
الختام	٥ ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

## الأسبوع الرابع :-

### الدرس الثالث عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	تكوين الدوائر : المشى الحر فى المكان وعند سماع الصفارة يقوم اللاعبون بتكوين دائرة .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب المشى ( ٨ ، ٩ [ ١ / ٤ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ١ ، ٣ [ ٨ / ٤ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٥ ، ١ [ ٩ / ٤ ] )
الختام	٥ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

### الدرس الرابع عشر

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	الجرى فى إتجاه الإشارة : يقف اللاعبون أنتشار حر وعند سماع الصفارة ينظرون إلى شارة المعلم ويجرن فى إتجاهها .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب الجرى ( ٤ ، ٧ [ ٢ / ٤ ] ) - ألعاب القيام والجلوس ( ٤ ، ٦ [ ٧ / ٤ ] ) - ألعاب التسلق ( ٦ ، ٧ [ ١٠ / ٤ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة بالذراعين - أداء التحية والإنصراف

الدرس الخامس عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	<b>الحجل فى المكان :</b> يقف اللاعبون إنتشار حر فى أرجاء الملعب وعند سماع إشارة المدرس يبدأ اللاعبون بالحجل فى المكان وعند سماع إشارة أخرى يقف اللاعبون عن الحجل .
الجزء الرئيسى	٣٠ ق	- ألعاب الحجل ( ٥ ، ٦ [ ٤ / ٢ ] ) - ألعاب الرمى ( ٣ ، ٥ [ ٤ / ٥ ] ) - ألعاب اللقف ( ٦ ، ٤ [ ٤ / ٦ ] )
الختام	٥ ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس السادس عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	<b>الدائرة المتشابكة :</b> يقوم اللاعبون بعمل دائرة مع تشبيك الأيادى ويطلب منهم القفز للأمام وللخلف وللجانبا .
الجزء الرئيسى	٣٠ ق	- ألعاب الوثب ( ٤ ، ٧ [ ٤ / ٤ ] ) - ألعاب المشى ( ١٠ ، ١٢ [ ٤ / ١ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ٢ ، ٤ [ ٤ / ٨ ] )
الختام	٥ ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الأسبوع الخامس :

الدرس السابع عشر

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	عربة الفول : - مسابقة بين ٤ متسابقين وبين خطى بداية ونهاية غثنين من اللاعبين فى وضع الإنبطاح المائل والأخر يمسك قدمه ويرفعها لأعلى ثم يمشى الأول على يديه والفائز من يصل أولاً دون أن يسقط .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب المشى ( ١١ ، ١٤ [ ١ / ٤ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ٢ ، ٥ [ ٤ / ٨ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٥ ، ٧ [ ٤ / ٩ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة بالذراعين - أداء التحية والإنصراف

الدرس الثامن عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	الجرى عكس الإشارة : يقف اللاعبون إنتشار حر فى الملعب وعند سماع الصفارة ينظرون لشارة المعلم ويجرون عكس إشارة المدرس .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب الجرى ( ٨ ، ١٠ [ ٤ / ٢ ] ) - ألعاب القيام والجلوس ( ١ ، ٣ [ ٤ / ٧ ] ) - ألعاب التسلق والتعلق ( ٢ ، ٨ [ ٤ / ١٠ ] )
الختام	٥ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس التاسع عشر :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	الدائرة المتشابكة : عمل دائرة من اللاعبين مع تشبيك الأذرع والطلب منهم الحجل يميناً ويساراً وللأمام وللخلف .
الجزء الرئيسي	٣٠ق	- ألعاب الحجل ( ٨ ، ٩ [ ٤ / ٣ ] ) - ألعاب الرمي ( ٢ ، ٥ [ ٤ / ٥ ] ) - ألعاب اللقف ( ٣ ، ٥ [ ٤ / ٦ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة - أداء التحية والإنصراف

الدرس العشرين :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	وثب العصا : يتخيل الطفل أن جسمه عصا ويضع يديه بجوار جسده ، ويثب الى أعلى على أصابع القدم ، تصلب الركبة ويطلب منه الدوران في الهواء مع الوثب ( ١ / ٤ ، ١ / ٢ ، دورة )
الجزء الرئيسي	٣٠ق	- ألعاب الوثب ( ٦ ، ٨ [ ٤ / ٤ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٣ ، ٤ [ ٤ / ٩ ] ) - ألعاب الجرى ( ١١ ، ١٢ [ ٤ / ٢ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة - أداء التحية والإنصراف

الأسبوع السادس : -

الدرس الواحد والعشرين :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	المشى على الأمشاط : سباقات بين الاعبين فى المشى على الأمشاط فى حارات ثم على الكعب
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب المشى ( ١٠ ، ١٤ [ ١ / ٤ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ٢ ، ٦ [ ٨ / ٤ ] ) - ألعاب الرقود على الظهر ( ٥ ، ٨ [ ٩ / ٤ ] )
الختام	٥ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس الثانى والعشرين :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ق	سباق العصافير : يقف اللاعبون على خط البداية والذراعان جانباً رفع ومع إشارة المدرس يقوموا بالجرى مقلدين حركة العصفور حتى خط النهاية .
الجزء الرئيسى	٣٠ق	- ألعاب الجرى ( ١٤ ، ١٧ [ ٢ / ٤ ] ) - ألعاب القيام والجلوس ( ٥ ، ٧ [ ٧ / ٤ ] ) - ألعاب التسلق ( ٣ ، ٥ [ ١٠ / ٤ ] )
الختام	٥ق	مرجحات خفيفة بالذراعين - أداء التحية والإنصراف

الدرس الثالث والعشرين :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	الدائرة المتشابكة : عمل دائرة من اللاعبين مع تشبيك الأذرع والطلب منهم الحجل يمينا ويساراً وللأمام وللخلف .
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	- ألعاب الحجل ( ٥ ، ٦ [ ٤ / ٢ ] ) - ألعاب الرمي ( ٤ ، ٢ [ ٤ / ٥ ] ) - ألعاب اللقف ( ٣ ، ٦ [ ٤ / ٦ ] )
الختام	٥ ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

الدرس الرابع والعشرين :

أجزاء الدرس	المدة الزمنية	محتوى الدرس
الإحماء	١٠ اق	الدائرة المتشابكة : يقوم اللاعبون بعمل دائرة مع تشبيك الأيادي ويطلب منهم القفز للأمام وللخلف وللجانبا .
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	- ألعاب الوثب ( ٥ ، ٨ [ ٤ / ٤ ] ) - ألعاب التسلق ( ١ ، ٣ [ ٤ / ١٠ ] ) - ألعاب الصعود والهبوط ( ٥ ، ٦ [ ٤ / ٨ ] )
الختام	٥ ق	المشى الخفيف حول الملعب - أداء التحية والإنصراف

## **ملخص البحث**

**١ – الملخص باللغة العربية**

**٢ – الملخص باللغة الأجنبية**

## ملخص الدراسة

### مشكلة البحث : -

هناك نظرة محدودة لدى الكثير من المجتمعات تجاه الأفراد المعاقين ذهنياً ، حيث يراهم البعض على أنهم عالة على المجتمع لا فائدة منهم ، بل هم ضرر على المجتمع الذين يتواجدون بداخله ، وقد يرجع ذلك إلى بعض العادات الصحية السيئة لهذه الفئة فإن الكثير من الأفراد ينفر منهم ، مما يجعلهم أنفسهم يخاولون الغربة داخل غربتهم الأساسية مما يؤدي إلى عزوفهم عن المشاركة الإجتماعية فى الحياة اليومية .

وقد ثبت علمياً من خلال الدراسات السابقة والمراجع العلمية أن المعاقين ذهنياً يعانون من قصور فى الحركات الأساسية ( المشى ، الجرى ، الحجل ، التعلق ، التسلق ، القفز ، الوثب ..... إلخ ) مما يؤثر بدوره على المهارات اليومية فى حياتهم والتي يجدون صعوبة فى القيام بها .

وتتمية القدرات الإدراكية الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً تعتبر أول أهداف التربية الرياضية ، وأن مسئوليتها تقع على عاتق خبير التعليم البدنى ، وبرامج التعليم الرياضى إذا أسست وطبقت لتحسين القدرات الإدراكية الحركية ، ومن هنا تأتى أهمية أن تؤثر برامج النشاط الرياضى فى القدرات الإدراكية الحركية للأطفال نوى الإحتياجات الخاصة عقلياً .

ونظراً لأن الحياة الحسية للأطفال المعاقين ذهنياً يشوبها التناقض ، ويتملكهم فشل الإدراك ، وسلوكهم تجاه الأعمال الجديدة يشوبه توقع الفشل ، فإن أهمية تشكيل دوافع مناسبة عن طريق دروس النجاح فى إطار الحركة للتحويل للسلوك إيجابى ، تأتى الثقة بالنفس والتأثير فى إدراكه ، لأن اللعب أكثر الأعمال أهمية لدى الطفل .

ولما كانت الحركات الأساسية مطلباً أساسياً وهاماً لأغلب المهارات الحركية والأساس المبكر للخبرة الرياضية ، وأحد أهداف التربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية كما حددته مناهج التربية الرياضية وبرامجها التنفيذية ، ولذا يجب أن تتال هذه الحركات المزيد من الإهتمام بالعمل على تطويرها للحركات .

ويشكل اللعب جانباً هاماً من أنشطة التعديل والتوجيه للطفل المعاق ذهنياً ، وذلك للثراء الذى يتميز به اللعب بالنسبة للقيم النفسية والإجتماعية كالتحكم والسيطرة وتقبل الذات والثقة بالنفس والشعور بخبرة النجاح بأبعادها الإنفعالية والتقبل الإجتماعى وهى ما تسعى إليه معظم البرامج المقدمة .

وربما العائد والفائدة الأكثر أهمية للمهارات الحركية الأساسية للأشخاص المعاقين ذهنياً كامنة فى مجال المهارات الوظيفية ، وأن النجاح فى المهارات الحركية الأساسية يساعد على أداء المهارات الحياتية والوظيفية اللازمة للحركة اليومية .

و إذا استطعنا توفير الأنشطة الرياضية لذوى المعاقين ذهنياً التى يستخدمون فيها حواسهم وعضلاتهم فإن مهارتهم الحركية قد تتحسن ويزداد توافقهم الإجتماعى .

كما أن تعلم المهارات الحركية بصورة جيدة لهذه الفئة من المعاقين ذهنياً فى ضوء خصائصهم وقدراتهم سوف تبقى المهارات الحركية لفترات طويلة ويؤدى إلى تجسّن فى أدائهم الحركى .

ومن خلال الدراسات الإستطلاعية والدراسات السابقة فلقد رأى الباحث وضع برنامج ألعاب صغيرة مصاحب بالموسقى فى الأداء لتحسين بعض المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ( ٥٠ - ٧٠ ) ( الجرى - المشى - الرمى - اللقف - الوثب والقفز - الحجل - التسلق والتعلق - القيام والجلوس - الرقود على الظهر - الصعود والهبوط ) .

#### أهمية البحث :

١ - وضع برنامج للألعاب الصغيرة يساعد على تحسين الحركات الأساسية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

٢ - البرنامج المقترح قد يكون صالح بعد إعماده والتأكد من نتائجه للإستخدام فى المؤسسات التى تخدم ذوى الإحتياجات الخاصة عقلياً .

٣ - تقويم ناتج الألعاب الصغيرة والقصة الحركية على تحسين الحركات الطبيعية الأساسية .

٤ - محتوى البرنامج لا يمثل عبأ على أفراد العينة لذلك فهو قريب لإحتياجاتهم وقدراتهم .

٥ - إقتراح برنامج لمدرسى التربية الرياضية يساعدهم فى عملهم ويسهم فى تحسين الحركات الطبيعية الأساسية .

٦ - يساعد المعاقين ذهنياً على تعلم وإكتساب خبرات حركية هامة لحياتهم اليومية التى تعود عليهم: بالنفع والفائدة .

#### أهداف البحث :-

١- يهدف البحث إلى وضع برنامج للألعاب الصغيرة لتحسين الحركات الأساسية الطبيعية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم (الجرى - المشى - الرمى - اللقف - الوثب والقفز - الحجل - التسلق والتعلق - القيام والجلوس - الرقود على الظهر - الصعود والهبوط) .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ( العينة ) .

**فروض البحث :**

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الحركات الأساسية وذلك لصالح القياس البعدي .

**المصطلحات المستخدمة في البحث :**

**الإعاقة الذهنية :**

هو قصور وظيفي واضح في جوانب معينة من الكفاءات الشخصية يتميز بأداء دون المتوسط للقدرات المعرفية مع قصور في المهارات التكيفية في إثنتين أو أكثر من المهارات الأتية : -

الإتصال - الرعاية الذاتية - المعيشة المنزلية - المهارات الإجتماعية - الإستفادة من المجتمع - التوجيه الذاتي - الصحة والأمان - الأداء أو الوظائف الأكاديمية - العمل وقضاء وقت الفراغ ، ويظهر ذلك قبل سن الثامنة عشر .

**الحركات الطبيعية الأساسية :**

هي الحركات غير المقيدة أو المحددة بأى مؤثرات خارجية تتعلق بالأدوات والوقت والمنافسة ومستويات الأداء باستثناء مستوى القدرات الخاصة بالأفراد والتي تعتبر من أهم محددات الأداء بالنسبة لهذه الأشكال العامة من الحركات ، كما لا يتطلب أدائها لقوانين محددة وتعليمات واضحة .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وقد تم ذلك من خلال تنفيذ البرنامج

المقترح على مجموعة تجريبية واحدة والتعرف على مدى تأثير البرنامج من خلال إستخدام القياس القبلي والبيني والبعدي لمجموعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث :-

يمثل مجتمع هذه الدراسة الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وبنسبة ذكاء تتراوح ما بين ( ٥٠ - ٧٠ ) درجة وبعمر زمني يتراوح ما بين ( ٦ : ١٣ ) سنة ، وهم يمثلون فصلين للتربية الفكرية بمدرسة مؤسسة قطور الابتدائية ، وقد بلغ حجم عينة البحث ( ١١ ) تلميذ من المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

## أدوات جمع البيانات :-

١ - مقياس ستانفورد بنيه لتحديد نسبة الذكاء .

٢ - من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة والمراجع العلمية للوقوف على أهم الحركات الأساسية التي سوف يتناولها البحث بالدراسة .

## ٣ - اختبارات لقياس الحركات الأساسية الطبيعية :-

أ - اختبار سرعة الجري لمسافة ( ٢٠ متر / ث )

ب - المشى ٣٠ م على العلامات / ث .

ج - الوثب الطويل من الثبات / سم .

د - الحجل ١٠ م / ث ( بالقدم اليمنى - بالقدم اليسرى ) .

هـ - رمى كرة تنس باليد اليمنى لأبعد مسافة ، رمى كرة تنس باليد اليسرى لأبعد مسافة (

و - اختبار الرمي واللقف ( الرمي على دوائر متداخلة على الحائط من مسافات مختلفة واللقف بالذراعين معاً ) .

ز - قيام / جلوس ١٠ ث .

ح - رقاد على الظهر ثني ومد الجذع ١٠ ث .

ط - صعود وهبوط ١٥ درجة سلم / ث .

ي - التسلق على عارضة والتعلق بها / ث .

## المعالجات الإحصائية :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- المدى .
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- قيمة ت الجدولية .
- ٥- معامل ارتباط الرتب ( بيرسون )

وقد استخدم الباحث برامج اكسل وسبجما بلوت وسبجما ستات .

## الإستخلاصات والتوصيات :

فى ضوء هدف البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث ، أمكن التوصل

للإستخلاصات التالية : -

- تحديد وتقنين الإختبارات الخاصة بقياس الحركات الأساسية قيد البحث .
- يؤثر البرنامج المقترح فى تطور وتحسين الحركات الأساسية قيد البحث .
- وجود فروق ذات دلالة بين القياس البعدى والقياس القبلى لصالح القياس البعدى والتى أظهرت درجة التقدم والتحسن الذى وصلت إليه مجموعة البحث .
- تقدم القياسات البعدية على القياسات القبلية فى جميع الفروق للدرجات الخام لمقدار التقدم فى القياسات المستخدمة للحركات الطبيعية الأساسية قيد البحث .
- التوصل إلى برنامج يمكن الأخذ به فى العمل مع هذه المجموعة ( لا يوجد برنامج موجه ومتبع لهم فى المدرسة يقومون بتنفيذه حيث كانوا يعتمدون على اللعب الحر والغير موجه وإن كان غالباً لا يكسب ولا يثبت معظم الحركات الأساسية ) .
- إيجاد برنامج يمكن للعاملين بمجال التربية الرياضية والمعاقين العمل بمحتواه لمناسبته لعينة البحث من حيث طبيعتهم وقدراتهم وإمكانياتهم .
- أفضل طرق التدريس للمعاقين ذهنياً تحفيزهم على النجاح وكسر حاجز توقع الفشل .

- أداء نموذج للأداء الحركى المطلوب فى ظروف مبسطة وسهلة ينجح فيها التلميذ تساعده على الأداء الجيد فى كل الظروف .
- العمل مع هذه الفئة من التلاميذ يقتضى تقسيمهم مجموعات صغيرة حسب الحالة البدنية والمرحلة السنية والقدرة على الأداء البدنى ، وذلك للتناسب بين أفراد كل مجموعة حتى نتلافى توقع الفشل لدى التلاميذ .
- بعد الحصول على خبرة النجاح أصبحت العينة مستعدة وقادرة على تعلم مهارات حركية أكثر صعوبة وأكثر تعقيداً بل وممارسة الألعاب الجماعية .

#### التوصيات :-

فى ضوء النتائج التى توصل إليها هذا البحث يوصى الباحث بالتالى :-

- الإسترشاد بالبرنامج المقترح وإستخدامه لتحسين الحركات الأساسية الطبيعية التى تعتبر حجر الأساس للمهارات اليومية الحياتية .
- إستخدام الإختبارات المستخلصة فى قياسات الحركات الأساسية قيد البحث لتوجيه مدرسى التربية الرياضية بالمرحلة الإبتدائية ، والعاملين بفصول التربية الفكرية ، وذلك أثناء إجرائهم القياسات القبلية والبعديّة للكشف عن مواطن الضعف والقوة فى قياسات الحركات الأساسية .
- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين فى مجال التربية البدنية والرياضة ووزارة الشباب وكليات التربية الرياضية للاستفادة من هذه النتائج ووضعها حيز التنفيذ .
- تطبيق هذا البحث على تلاميذ فصول التربية الفكرية بمحافظة الغربية وبمحافظة الجمهورية ككل للاستفادة به .
- إستخدام عامل التحفيز والتشجيع لإثارة رغبة التلاميذ فى تحقيق النجاح وكسر حاجز الخوف داخلهم الناتج عن توقع الفشل .

عند تعلم مهارات جديدة يقوم المدرس بأداء نموذج مبسط للأداء للحركة الجديدة وتكرارها أكثر من مرة حتى يسهل على التلاميذ أدائها .

بعد تطبيق البرنامج يتم تعليم المهارات الحركية الأكثر تعقيداً والتلاميذ بعدين عن توقع الفشل و مازالوا مكتسبين خبرات النجاح والتي تساعدهم على التقدم .



Tanta University  
Faculty of Physical Education  
Recreation Department



# "The Effect of a Minor Games Program Accompanied with Music on some of Basic Skills of Educable students with Mental Disability"

*By*

**Mohammed Badwy Helal Helal**

Physical Education Teacher – Moasasa Primary School  
in Kotor

For receiving Master Degree in Physical Education

*Supervised By*

Prof. Dr / ***Fatma Ebrahim Sakr***

Professor in Recreation Department

Faculty of Physical Education

Tanta University

2005

## Summary

### Research problem

A lot of societies have their own narrow view of mental disabled individuals in which some may look at as a burden with no use but only hurt their own societies, this maybe due to some unhealthy bad habits for this group so a lot of people refuse them that results in more isolation and hence not sharing in their society daily life.

The previous studies and researches proved that mental disabled individuals suffer from shortage in the basic motor skills (walking , running , hopping , clinging , climbing , jumping , leaping , etc.....) that may affect their daily life.

Improving motor abilities for children with mental disability is the physical education chief goal and the physical education expert responsibility, physical education programs in case it is for improving their motor skills. So it is clear that physical education programs that affect the motor ability for mental disabled children is very important.

Because of the shortage and expecting failure metal disabled children life, it is important to form suitable motives by teaching success in the course of motor to gain self confidence and affecting his awareness as playing is the most important in the children's life.

As the motor skills are the basic important requirements for most of these skills and the early basis for sportive experience and one of the most important goals of physical education in primary school as pre described in physical education curriculums and training programs so we should give these skills the due improving care .

Play represents one of the most important adapting and directing activities for the children with mental disability as play is marked by control, self confidence and self acceptance and feeling success experience with its emotional dimensions and social acceptance that most proposed programs are after .

The motor skills most important outcomes and benefits for mental disabled children are hidden in the field of functional skills , and that success in basic motor skills helps them perform necessary daily life functional skills.

It was seen that if we can provide mental disabled children with athletic activities in which they can use their minds, senses and muscles, their motor skills improve and their social adjustment increase.

It was said that better learning of motor skills in the light of their abilities and characteristics will keep motor skills longer by which their motor performance improved.

Through explorative and previous studies the researcher propose designing minor play program to improve basic natural motors for mental disabled children who are able to learn to improve (running – throwing – catching – jumping and leaping – hopping – climbing and clinging – standing and sitting down – lying back ascending and descending ).

### **Research importance**

- 1- Designing minor play program that helps to improve basic natural motors for learnable mental disabled children.
- 2- The proposed program may be valid after trial and be satisfied with its outcomes to be used in institutions that serve mental disabled children.
- 3- Evaluate the findings of minor play programs and the validity to improve basic natural motors.
- 4- The program content doesn't represent a burden over the sample individuals so it meets their needs and suits their abilities.
- 5- A program for physical education teachers is recommended to help them in their work and improve natural basic motors.
- 6- The program helps mental disabled individuals to learn and acquire important motors experiences for their daily life that benefit them.

### **Research goals:**

- 1- this study aims at making a minor play program to improve basic natural motors for mental disabled children who have the ability to learn( running , walking , throwing , catching, jump, leap, hoping , climbing , clinging , lying aback , ascending and descending ).
- 2- 2- investigating the effect of the proposed program on mental disabled children (the sample).

### **Research hypotheses**

- 1- there are significant statistical differences between pre and post tests results in basic natural motors in favor of the post test.
- 2- The change rate in basic natural motor skills was in favor of the post test.

## **Terms used in the research**

### **Mental disability**

It is an obvious shortage in certain areas of personal efficiency characterized by subnormal performance in cognitive skills besides shortage in adapting skills in tow or more of the following :

Communication – self care – housing – social skills – benefits from society - self redirect – health and safety – performance or academic functions – work and passing free time, all these skills are before the age of eight years.

### **Fundamental skills :**

The movements that are unconditioned and unlimited with any outer effects related to tools, time and competence and performance level except for individuals ability level which is considered one of the most important limits of performance for these general forms of motors besides their application doesn't need special instructions.

### **Research procedures :**

#### **Method :**

The researcher used experimental method as it suits the type of the study, that was performed through performing the proposed program on one experimental group and knowing the extent of the program effect out of the pre , middle and post tests for the research groups

#### Research sample and environment

This study handles learnable children with special mental needs with IQ between (50-70) age between (6-13) , they represents tow classes in Kotor special education primary school ( Kotor – Gharbia – Egypt)

The sample is (11) mental disabled child .

#### Collecting data tools

- 1- Stanford norm for intelligence
- 2- Through preceded studies , references to be in touch with basic motor that will be handled.

### **Basic motor skills tests**

- 1- running speed test for 20 m / sec.
- 2- walking 30 meter / sec.
- 3- long jump / centimeter.
- 4- Hopping 10 m. / sec. ( on the right and on the left leg).

- 5- Throwing tennis ball with the right hand to the farthest range ,  
Throwing tennis ball with the left hand to the farthest range.
- 6- Throwing and catching the ball ( throwing at circumference circles  
on the wall and catching it with his two hands
- 7- Standing up / sitting down 10 sec.
- 8- Lying aback bending and stretching body 10 sec.
- 9- Ascending and descending 15 stair steps / sec.
- 10- Climbing over a bar and clinging on it / sec.

### **Statistic norms**

- 1- mean
- 2- standard deviation
- 3- range
- 4- t-test
- 5- person correlation

Excel , sigma plot an sigma stat programs were used

### **Conclusions and recommendations**

In the light of this study with this sample and these statistical tests the researcher found:

- define and adapt tests used for evaluating natural basic motors under research.
- The proposed program has a positive effect on developing and improving natural basic motors under research.
- There were significant statistic differences between pre and post assessment in favor of the post assessment that show the level of improvement of research sample.
- Designing a reliable program for working with this category (there was no directed program at that school. They depended on free play that doesn't help them acquire most basic motors)
- The best methods of learning for mental disabled children is by motivating them for success and breaking the hindrance of expecting failure
- Modeling the required motor skills in simple and easy methods and conditions that help them for better performance all the time.

- Work with such students necessitate to divide into small groups according to the physical state and age and ability for physical performance for homogenous groups to evade expecting failure.
- After experiencing success the sample become able to learn more motor sophisticated skills besides group play.

### **Recommendations**

- Using the proposed program as a guide to improve the basic natural motors that is essential for daily life skills.
- primary school physical education teachers and workers in mental education field may be directed through using the elicited assessments for basic motor under research during their work.
- Providing the ministry of youth and the faculty of education with the research outcomes to make use of it in their studies.
- Applying this research on mental education schools in all governorates in Egypt.
- Using motivating and encouraging factors to stimulate students desire in achieving success and breaking fear resulted from expecting failure.
- The teacher models the newly motor skills and repeating them to make it easy for the children to learn.
- After applying the program they learn more sophisticated without expecting failure with their previous success experience that help them to progress.