

## المراجع العربية :

- ١ — ابراهيم سلامة : الاختبار والقياس فى التربية البدنية . دار المعارف . القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢ — اجلال محمد ابراهيم حسن : دراسة عن تأثير درس تربية رياضية مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية ملخصات بحوث التربية الرياضية ، مارس ، ١٩٨٤ م .
- ٣ — الجهاز المركزى للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية للمنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الاعدادية بنين ، بنات ، مطابع الأهرام التجارية ، ١٩٨١ م .
- ٤ — احمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دارالمعارف القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٥ — أحمد ذكى صالح : علم النفس التربوى ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٦ — احمد فؤاد حسن : تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٧ — أحمد معدوح ذكى : أتر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية البدنية بجزء الاعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٨ — السيد حسن شلتوت ، حسن سيد معوض : التنظيم والادارة فى التربية الرياضية دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٩ — المجلس الاعلى للشباب والرياضة : قواعد الصرف من اعتمادات النشاط الرياضى والاجتماعى والثقافى المعدلة . مركز المعلومات والتوثيق سبتمبر ، ١٩٨٨ م .
- ١٠ — المجلس الاعلى للشباب والرياضة : المركز القومى للبحوث ، دليل اللياقة البدنية للشباب المصرى من ( ٩ - ١٨ سنة ) د . ت .
- ١١ — أمين الخولى وآخرون : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٠ م .

- ١٢ — جابر عبدالحميد : علم النفس التربوى ، دار النهضة العربية ، القاهرة ،  
١٩٧٥ م .
- ١٣ — جابر عبدالحميد ، احمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس  
الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٨ م .
- ١٤ — حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مكتبة القاهرة الحديثة  
١٩٨٤ م .
- ١٥ — حسن سيد معوض : اللياقة البدنية ، المجلس الأعلى لرعاية الشباب ، الهيئة  
العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة ، ١٩٦٣ م .
- ١٦ — رشيد عامر محمد محمد عامر : الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى فى درس  
التربية الرياضية لتلاميذ مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩ م .
- ١٧ — رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى ، الانجلو المصرية ، القاهرة  
١٩٧٧ م .
- ١٨ — سعد جلال : الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربى ١٩٨٥ م .
- ١٩ — سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة الرابعة  
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .
- ٢٠ — سهير بدير احمد مرسى : بحوث فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف  
القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٢١ — سيد عبدالجواد : أثر استخدام نظام التدريب الدائرى كطريقة منهجية فى  
درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنين بأبى قير  
الاسكندرية ، ١٩٧٤ م .
- ٢٢ — صفوت احمد على حسنين : دراسة عن تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات  
البدنية وتعلم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية  
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .
- ٢٣ — عبدالباسط محمد حسن : أصول البحث الاجتماعى ، الطبعة الثالثة ، مكتبة  
الانجلو المصرية ، ١٩٧١ م .

٢٤— عثمان حسين رفعت : أثر استخدام نظام البرمجة فى تنمية اللياقة البدنية  
رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة  
حلوان ١٩٨٢م .

٢٥— عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى ، نظريات تطبيقات ، الطبعة الرابعة  
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م .

٢٦— عفاف عبدالمنعم شحاتة درويش : دراسة عن تدريس التربية الرياضية بطريقة  
العروض الرياضية وأثرها على بعض الصفات البدنية والطمأنينة الانفعالية  
لتلميذات المرحلة الاعدادية ، المؤتمر الدولى الثانى لتاريخ وعلوم  
الرياضة ، المجلد الثالث ، جامعة المنيا ، يناير ، ١٩٨٨م .

٢٧— على محمود الديرى : مقارنة فعالية زمن الأداء الفعلى لمدرسى التربية الرياضية  
لكل من الطريقتين التقليدية والتبادلية ، مجلة بحوث التربية — كلية  
التربية الرياضية بنين بالزقازيق ، المجلد الثالث ، أغسطس ، ١٩٨٦م .

٢٨— غنايات احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الهنا للطباعة  
الطبعة الاولى ، ١٩٨٣م .

٢٩— فاطمة السيد عبدالحميد : تأثير الحركات الأساسية للبالية لاكتساب المهارات  
الحركية وتنمية عناصر اللياقة البدنية .

٣٠— فؤاد البهى السيد : سيكولوجية الطفولة والراهقة فى علم النفس ، مكتبة مصر ،  
دار الطباعة ، د . ت .

٣١— كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٣٢— كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٣٣— لجنة البحوث بالرابطة الأمريكية للصحة والتربية الرياضية ، اختبارات اللياقة  
البدنية للشباب ، ترجمة ابراهيم قنديل ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٩م .

٣٤— محمد حسن أبو عبيدة : المنهج فى علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، مصر ،  
١٩٧٧م .

٣٥— محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلوم  
النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

- ٣٦ — محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٣٧ — محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٥م .
- ٣٨ — محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٣٩ — محمد صبحى حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٧م .
- ٤٠ — محمد صبحى حسانين ، على الديرى : اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الثانوية بمصر والأردن ( دراسة مقارنة ) — مجلة بحوث التربية الرياضية — كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق ، أغسطس ، ١٩٨٦م .
- ٤١ — محمد صبحى حسانين ، محمد السيد خليل : اللياقة البدنية والانتاج لدى عمال شركة مصر للغزل والنسيج بالمحلة الكبرى مع دراسة لأثر التنشيط البدنى على الكفاءة الانتاجية ، ترشيد التربية البدنية والرياضة فى المرحلة السنية ٢٥-٣٥ سنة ، الجزء الثانى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ابريل ، ١٩٨٤م .
- ٤٢ — محمد صبحى حسانين : العلاقة بين اللياقة البدنية وبعض مظاهر النمو البدنى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمنطقة غرب القاهرة التعليمية "التربية الصحية للنشء والشباب" المؤتمر الثانى لطب المجتمع ، الجمعية المصرية للدراسات العلمية وتنمية المجتمع ، القاهرة ، ابريل ١٩٨٢م .
- ٤٣ — محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٧٩م .
- ٤٤ — محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، عام ١٩٧٩م .
- ٤٥ — محمد صبحى حسانين : العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ومعاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة رسالة ماجستير ، معهد التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٧٣م .

- ٤٦— محمد عبدالسلام احمد : القياس النفسى والتربوى ، المجلد الأول ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٠م .
- ٤٧— محمد على حافظ : الرياضة البدنية فى مصر الحديثة ، مطبعة التوكل ، د . ت .
- ٤٨— محمد مجدى محمد البدرى : دراسة تقويمية لمشروع اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م .
- ٤٩— محمد منير مرسى : الادارة التعليمية أصولها وتطبيقاتها ، عالم الكتب ، ١٩٨٤
- ٥٠— مصطفى فهمى : سيكولوجية الطفولة والمراهقة فى علم النفس ، مكتبة مصر ، دار مصر للطباعة ، د . ت .
- ٥١— مصطفى محمد الجبالى : أثر التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، عام ١٩٧٤م .
- ٥٢— منيرة مرقص ميخائيل : دراسة عن زيادة فاعلية درس التربية باستخدام التدريب الدائرى وأثر ذلك على اللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٧٩م .
- ٥٣— نادية محمد الطويل ، كامليا عبده : المهارات الأساسية للبالية وأثرها على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة الثانوية ، المؤتمر الدولى لتاريخ وعلوم الرياضة ، المجلد الاول يناير ، ١٩٨٨م .
- ٥٤— ياسر عبد العظيم : دراسة مقارنة بين المنهاجين المطور والقديم وأثرهما على تنمية الصفات البدنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

### المراجع الأجنبية :

- 55- Annairno A.A.: Fundamental movement and sport skill development for the elementary and middle charless E.M. pubelishing columbus Ohio 1973, p. 11.

- 56- **Campall W.R., and Pohndorf, R.H.:** Physical fitness of British and United States Children, Health and Fitness in the Modern world, Athletic Institute, 1961.
- 57- **Clark, H.H.:** Application of Measurement to Health and Physical Education, 4 thed. Prentice-Hall. Inc., Englewood Clifts, N.J. 1967.
- 58- **Echart, H.M.:** Practical Measurement of Physical Performance, Philadelphia lea 8 Feliger 1974.
- 59- **Icsft:** International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test's.
- 60- **Knuttgen, G.K.;** Comparison of Fitness of Danish and American School Children, Research Quarterly Volume 32, May, 1961.
- 61- **Nixon J.E. and A.E. Jewell:** An introduction to physical Education, Philadelphia, London, Toronto, W.B. Saunders Company, 1974.
- 62- **Irwin Rosontion I., and Reuben B.F.:** Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating Selected Physical Education Programs in New York State, R.Q., Volume 35 No.3.
- 63- **Sheldon, W.H.:** Atles of man; Harper and Row Publishers N.Y. 1954.

- 64- **Sofrit M.J.:** Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science, Times Mirror Mosby College Publishing, St. Louis Toronto Santa Clara 1986.
- 65- **Sloan, W.:** Motor Proficiency and Intelligence, American Journal of Mental Deficiency, 55, 1951.
- 66- **Steel, R.G. and J.H. Torrie:** Principles and Procedures of Statistics, 2nd. ed., MacGraw-Hill, New York, 1980.
- 67- **Tittel, K. and Wutscherk, H:** Sportanthropometrie, Band 6, Jahann. Ambrosius Parth Lipzig 1972.
- 68- **Vannier, M.M. Forster and Gallahue, D.L.:** Teaching Physical Education in Elementary School Fifth Edition, Philadelphia. London, Toronto, W.B. Saunders Company, 1973.

ملحق رقم ١/١

## مشروع اللياقة البدنية

١ - اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل العميق :

الغرض من الاختبار :

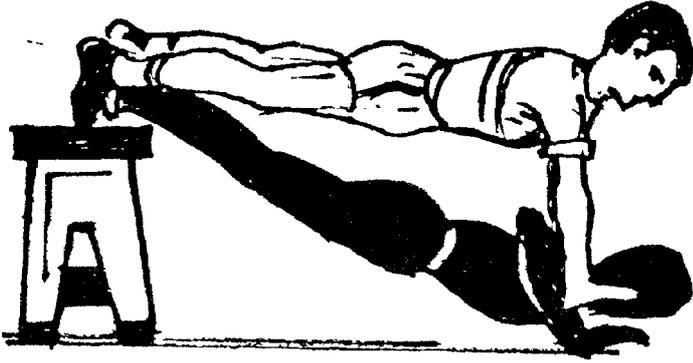
قياس الجلد العضلي

• للذراعين والمنكبين

الأدوات :

صندوق (أو مقعد

بدون ظهر ) ارتفاعه ٦٠ سم



مواصفات الأداء :

من وضع الانبطاح المائل العميق ( القدمين على الصندوق ) يقوم التلميذ

بثني ومد الذراعين الى أكبر عدد ممكن من التكرارات .

الشروط :

١- لا تحتسب المحاولة التي لا يكون فيها الجسم مستقيما أثناء الاداء .

٢- يجب ثني المرفقين الى أن يلمس التلميذ الأرض بالذقن ، كما يجب فردهما

على كامل امتدادهما في حركة المد .

٣- غير مسموح بالتوقف للراحة أثناء الأداء .

٤- الأداء الى أكبر عدد ممكن من التكرارات الصحيحة .

٥- ينتهي الاختبار في حالة أداء التلميذ لثلاث تكرارات متتالية غير صحيحة

التسجيل :

يسجل للتلميذ عدد التكرارات الصحيحة التي ينجح في أدائها .



٢ - اختبار العدو ٥٠ متر :

الغرض من الاختبار

قياس السرعة الانتقالية

الأجهزة والأدوات :

١ ساعة انقاف

٢ - طريق مستقيم ممهد طوله لا يقل عن ٧٠ متر ، يرسم على الطريق خطان متوازيان المسافة بينهما ٥٠ متر ، أحدهما للبداية والآخر للنهاية على ان تكون المسافة المتبقية ( ٢٠ متر على الأقل ) من جهة خط النهاية ، يقسم الطريق طوليا الى حارات عرض كل منها ١٢٢ سم .

مواصفات الأداء :

يقف التلميذ خلف خط البداية متخذا وضع البدء العالي ، عند سماع اسارة البدء من المدرس يعدو والتلميذ الى أن يتجاوز خط النهاية .

الشروط :

- ١ - غير مسموح باتخاذ وضع البدء المنخفض .
- ٢ - غير مسموح باستخدام حذاء الجرى ذى المسامير .
- ٣ - يجب ان يلتزم التلميذ بالجرى فى الحارة المخصصة له . وفى حالة تجاوزها يعاد الاختبار له بعد حصوله على الراحة الكافية .
- ٤ - فى حالة البدء الخاطىء يكرر البداية الى أن ينجح التلميذ فى ذلك .
- ٥ - لتوفير عنصر المنافسة يودى الاختبار فى مجموعات لا يقل كل منها عن تلميذين .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى يقطع فيه التلميذ المسافة المحددة بالثانية السى اقرب  $\frac{1}{10}$  من الثانية .

ملحق رقم ٣/١

٢ - اختبار الجلوس من الرقود في ٣٠ ثانية :

الغرض من الاختبار :

• قياس قوة عضلات البطن

الأجهزة والادوات :

• ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

من وضع الرقود الكفان متشابكان خلف الرقبة ( يثبت القدمين بواسطة زميل ) عند سماع إشارة البدء من المدرس يقوم التلميذ بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا - يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن خلال ٣٠ ثانية .

الشروط :

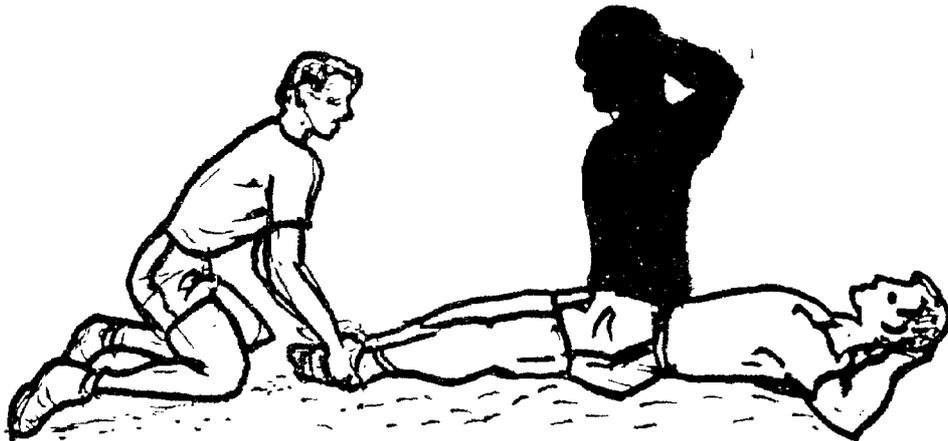
١ - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

٢ - يجب مراعاة وصول التلميذ الى وضع الجلوس طولا في حالة التثبيس والرقود في حالة المد .

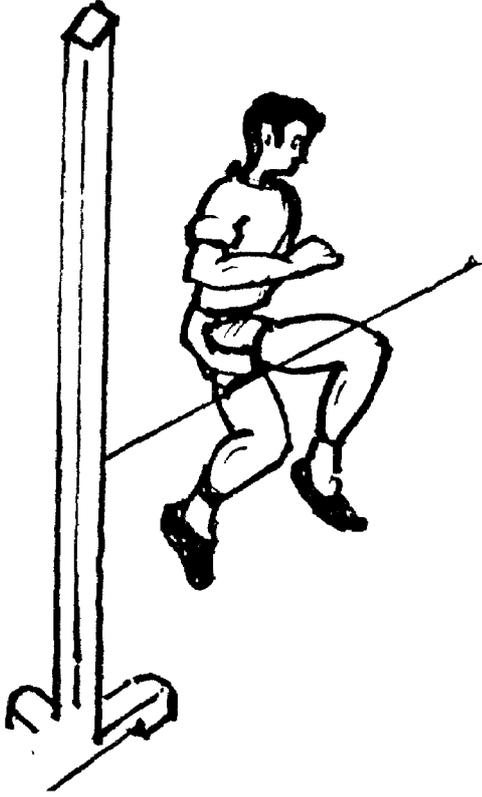
٣ - في حالة مخالفة الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة .

التسجيل :

• يسجل للتلميذ عدد مرات الأداء الصحيح في الزمن المحدد .



ملحق رقم ٤/١



٤ - اختبار الجرى فى المكان ١٥ ثانية :

الغرض من الاختبار

قياس السرعة الحركية بالجرى فى

المكان .

الأجهزة والأدوات :

١ - ساعة إيقاف

٢ - قائما جهاز وثب عالى ( أو أى

أداة بديلة ) خيط مطاط

يثبت بقائمي جهاز الوثب العالى بحيث يكون موازيا للأرض . يحدد

ارتفاع الخيط عن الأرض بما يساوى ارتفاع فخذ التلميذ وهو مواز

للأرض ، أو تستخدم يدي الزميل فى حالة عدم وجود الجهاز .

مواصفات الأداء :

يقف التلميذ بحيث يواجه خيط المطاط ، عند سماع إشارة البدء ممن

المدرس يجرى فى المكان بحيث يراعى لمس الخيط بركبته أثناء الجرى ، على ان

يتوقف عن الأداء عند سماع إشارة من المدرس بانتهاء الخمسة عشرة ثانية

المحددة للاختبار .

الشروط :

١ - يجب لمس الخيط المطاط أو يدي الزميل بكلتا الركبتين خلال فترة الاداء

٢ - غير مسموح بالحجل أثناء الأداء .

٣ - تلغى أى عدة تتعارض مع الشروط السابقة .

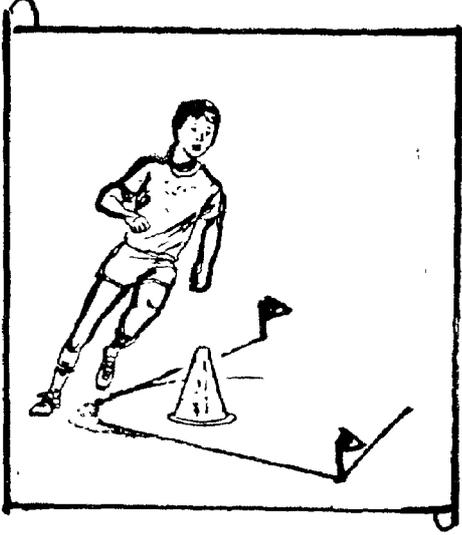
التسجيل :

يسجل عدد مرات ملامسة القدم اليمنى ( أو اليسرى ) للأرض خلال الخمس

عشر ثانية المحددة للاختبار .

ملحق رقم ٥ / ١

٥ - اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ متر حول مربع :



الغرض من الاختبار :

قياس الجلد الدورى التنفسى

الأجهزة والأدوات :

١ - ساعات إيقاف

٢ - مربع طول ضلعة ٥٠ مترا يحدد

أحد أركانه للبداية والنهاية

مواصفات الأداء :

يقف التلميذ بجانب نقطة البداية متخذا وضع البدء العالى - عند

سماع اشارة من المدرس يجرى ثلاث دورات كاملة حول المربع بحيث ينهى

الاختبار عند النقطة التى بدأ عندها .

الشروط :

١ - من الممكن تبادل الجرى والمشى .

٢ - يجب قطع ثلاث دورات كاملة .

٣ - لتوفير عنصر التنافس يختبر التلاميذ فى مجموعات لا يقل كل منها عن تلميذين

٤ - غير مسموح باستخدام حذاء الجرى ذى المسامير .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى يقطع فيه التلميذ المسافة المحددة بالدقيقة ( السى

أقرب ثانية ) .

## ملحق رقم ١/٦

### أهداف مشروع اللياقة البدنية :

- ١ — تنمية الوعي البدني للطلاب لمواجهة متطلبات الدفاع والانتاج .
- ٢ — رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب والطالبات من خلال الممارسة الذاتية .
- ٣ — تنمية الصفات الشخصية عن طريق الممارسة الذاتية .
- ٤ — قيام المدرسة بدورها في الاعداد لقاعدة البطولة والنهوض بالرياضة المدرسية .
- ٥ — التعرف على المستوى البدني للطلاب وذلك عن طريق جداول معيارية لكل صف دراسي .

### خطوات تنفيذ مشروع اللياقة البدنية :

- ١ — يقوم الطلبة والطالبات بممارسة اللياقة البدنية ذاتيا لتنمية اياقتهم البدنية والتعرف على مستواهم من خلال القياسات المحددة وتسجيلهم لقدراتهم على فترات ( كل ١٥ يوم ) يهدف تحقيق المستويات المحددة .
- ٢ — يمنح الطلبة والطالبات المحققين لأحد المستويات ( في تدريبات المشروع ) شارة هذا المستوى ” برونزي — فضي — ذهبي ” .
- ٣ — الطلبة والطالبات الذين يحققون مستوى ، يوضع لهم برامج تدريبية لرفع مستواهم البدني .
- ٤ — عمل الدعاية والاعلام داخل كل مدرسة وتوضيح الأختبارات وكيفية الأداء والتسجيل وذلك عن طريق ( اللوحات — النشرات — الصحافة والاذاعة المدرسية — المطبوعات ) .
- ٥ — تخصيص بطاقة للتسجيل لكل طالب وطالبة .
- ٦ — دعوة الطلاب الى الممارسة اليومية في الوقت المناسب وفي أى مكان يسمح بالممارسة .
- ٧ — يمنح الطالب أو الطالبة شارة المستوى الذي وصل اليه ( ذهبي — فضي — برونزي )

ملحق رقم ١ / ٧

بعد تأكد المدرس من المستوى في اختبارات المشروع وأعتقاد بطاقة الطالب  
أو الطالبة وتسجيل ذلك في السجل الخاص بالفصل ( كشوف المستويات ) .

٨ — يتكون بكل مدرسة في كل مرحلة فريق للياقة البدنية من الحاصلين على أعلى  
المستويات وذلك بالأعداد التالية : فريق ثانوى أو اعدادى ٣٠ طالب أو طالبة  
فريق ابتدائى من ١٥ تلميذا + ١٥ تلميذه .

التقويم للمدرسة :

١ — الممارسون ( ٢٥ درجة ) نسبة الممارسون للمشروع من اجمالى عدد الطلاب  
بعد استبعاد المعاقين ( الممارس من له بطاقة يسجل فيها قياسان كل شهر ) .

٢ — البطاقات ( ٣٠ درجة ) بالنسبة للطلبة المحققين للمستويات .

أ — سلامة التسجيل ( سيتم اختيار عينة عشوائية للاختبار ) ( ٢٥ درجة )  
ب — عدد مرات التسجيل بواقع ( مرة كل خمس عشرة يوما ) ( ٥ درجات )

٣ — الاعلام ( ٢٠ درجة ) .

أ — تعدد طرق الاعلام ( لوحات — نشرات — كلمات — اذاعة — مطبوعات  
صحف حائط ) ( ١٠ درجات )

ب — مستوى الاعلام وجودته ( الابتكار — الابداع — الشارات ) ( ١٠ درجات )

٤ — فريق اللياقة البدنية ( ٢٥ درجة )

أ — مستوى الفريق ( عدد كل شارة ) ( ١٠ درجات )

ب — مظهر الفريق ( الزى المدون عليه اسم فريق اللياقة البدنية والمدرسة )  
( ٥ درجات ) .

ج — التدريب ( بيان عدد مرات التدريب الاسبوعى وتوعيته وتسجيله ) ( ١٠ درجات )

هذا وبالنسبة للمدارس المتعددة المراحل فلها الحق فى الاشتراك فى  
المسابقة بالمرحلة الابتدائية على حدة والمرحلتين الاعدادية والثانوية  
على حدة ضمن مسابقة المرحلة المختارة .

### التقويم على المستوى المحلى :

- ١ - تقوم المدرسة بتقويم مدارسها المشتركة فى المشروع من كافة المراحل التعليمية المختلفة لتحديد المدارس الثلاث الأولى لكل مرحلة تعليمية ( بنين - بنات ) .

### التقويم على المستوى المركزى :

- ١ - سنقوم لجان مركزية بمتابعة برنامج اللياقة البدنية بالمدارس المشتركة اعتبارا من ١١/١ وحتى نهاية العام الدراسى ولجميع المراحل .

### الحوافز :

- ١ - يخصص لكل مدرس ومدرسة ( واحد لكل مدرسة يفصل عدد الممارسين فيها عن ألف طالب واثنان لمن يزيد عدد طلبة مدرستهم عن ألف طالب أو طالبة مكافأة شهرية طبقا للقرار الوزارى رقم ٣٣٠ والقرارات المعدلة ( مادة ١٩ فقرة ب ) ( ٩ : ٨ ) ، وبحيث لا يزيد عن عشرون جنيها شهريا ، وذلك نظير الاشراف والتوجيه والاعلام والتدريب داخل المدرسة وأختيار فريق اللياقة البدنية واعداد السجلات والشارات وذلك اعتبارا من بداية شهر نوفمبر لنفس العام حتى نهاية شهر مارس من العام التالى .
- ب - تصرف حوافز لنظار ومدبرى المدارس المتميزة فى برنامج اللياقة البدنية بكل مرحلة تعليمية .
- ج - صرف شهادات استثمار للطلبة والطالبات المتفوقين فى المشروع قيمة كل منها خمس جنيهات .
- د - يوقف صرف المكافأة أو الحافز فى حالة عدم جدية العمل وذلك طبقا لتقارير المتابعة على المستوى المحلى أو المستوى المركزى .

ملحق رقم ٩ / ١

ملاحظات هامة عن المشروع :

أ - الملابس الرياضية : توفر المدرسة الزى الرياضى للفريق الخاص باللياقة البدنية ( خاصة الحاصل على أحد المراكز الثلاثة الأولى بكل مرحلة فى التقويم المحلى .

ب - السجلات : يجهز كل مدرس أو مدرسة سجلات خاصة باللياقة البدنية تحتسوى على :

- ١ - ملف يجمع بطاقات التسجيل لكل فصل ثم لكل صف ثم للمدرسة بأجمعها .
- ٢ - ملف يجمع كشوف تسجيل المستويات المحققة لكل صف ثم للمدرسة .
- ٣ - سجل فريق اللياقة البدنية وبه كافة البيانات الخاصة وصفحة لتسجيل قياسات كل طالب أو طالبة والمستوى الذى بدأ به عند تكوين الفريق والذى أنتهى عنده بعد التدريبات الخاصة برفع المستوى ورسم بيانى لتقدم كل فرد بالفريق . . وغيابه وحضوره للتدريبات .

٤ - اعداد الاحصاءات اللازمة لخدمة المشروع وتعريف المتابعين بالآتى :

- عدد طلبة أو طالبات المدرسة .
  - عدد المعافين .
  - عدد الممارسين .
  - لوحة الشرف أو سجل الشرف .
  - عدد الحاصلين على المستويات .
- عدد الممارسين على كل مستوى ( برونزى - فضى - ذهبى ) وسنهم الى عدد الممارسين .

ج - الاعلام والتوعية :

إبراز ما قامت به المدرسة من دعاية و اعلام للمشروع ( من لوحات وملصقات وكلمات اذاعية وشعارات ونشرات وصحف حائط وبشكل ملفت للنظر و اظهار مدى تأثير ذلك الاعلام على عدد الممارسين وطريقتهم وأسلوبهم وتسجيل مسواهم .

ملحق رقم ١٠ / ١

د - الأدوات :

ويجب أن توفر المدرسة كافة امكانيات الممارسة والأختبارات وعمـل جداول القياسات لكل صف دراسي ( الجداول المعيارية ) ثم جـداول المستويات ليتعرف كل طالب أو طالبة على مستواه بعد جمع الدرجات من الجداول المعيارية .

هـ - تكوين الفريق :

١ - على مستوى المدرسة : وفقا لما أرسل للمدارس والادارات فان المدارس يجب ان تبدأ منذ بداية العام بالعمل على اعداد الفريق من الحاصلين على أعلى المستويات خلال الفترة السابقة وبالرجوع الى سجلات العام الماضي يمكن تحديد العناصر الممتازة من الطلبة والطالبات لتكوين الفريق الذي يبدأ تدريبه اعتبارا من ١١ / ١ لنفس العام الدراسي وبواقع ٣ مرات أسبوعيا .

٢ - على مستوى المديرية : ستقوم المديرية بافتتاح مركز ارشادي للياقة البدنية في احدى الادارات المميزة في المشروع خلال شهرى فبراير ومارس لنفس العام الدراسي ويتكون المركز من :

| عدد                  | عدد                   |
|----------------------|-----------------------|
| ٣٠ طالب ثانوى بنين   | ٣٠ طالبة ثانوى بنات   |
| ٣٠ طالب اعدادى بنين  | ٣٠ طالبة اعدادى بنات  |
| ١٥ طالب ابتدائى بنين | ١٥ طالبة ابتدائى بنات |

ويصرف للطلبة المشتركين بالمركز ملابس رياضية وتغذية وحوافس وشهادات استثمار فئة خمس جنيهات ويتم التدريب بالمركز ثلاثة أيام أسبوعيا بعد انتهاء الدراسة اليومية ويقوم بالاشراف على التدريب أفضل العناصر من مدرسى ومدرسات الادارة المختارة كل في مرحلته .

( النشرة التوجيهية لمشروع اللياقة البدنية لعام ١٩٩٠ )

ملحق رقم ١ / ٢

الوحدة الدراسية الثانية من المنهاج المطور

| ملاحظات                | النشاط  | أجزاء الدرس         |
|------------------------|---|---------------------|
|                        | <p>– الأعمال الادارية وأخذ العياب</p> <p>– احماء حر مقيد ( الجرى المتنوع حول الملعب )</p> <p>– احماء حر موجه ( ألعاب صغيرة – أنشطة مهارية أخرى )</p> <p>– احماء حر مطلق ( يترك لأختيار التلميذ الشخصي ) .</p>                                       | الاحماء             |
| سرعة                   | <p>١ – سباق المطاردة لمسافة ٣٠ مترا</p> <p>٢ – ( وقوف الذراعين أماما ) تبادل رفع الرجلين للمس</p>   | الاعداد البدني<br>أ |
| مرونة                  | <p>اليد العكسية .</p> <p>٣ – ( وقوف ) الوثب فتحامع رفع الذراعين جانبا عاليا ثم جانبا أسفل .</p>   |                     |
| توافق                  | <p>٤ – ( وقوف ) عمل ميزان .</p> <p>٥ – ( انبطاح ) دفع الأرض بالكفين .</p>   |                     |
| توازن                  |   |                     |
| القوة والجلد<br>الحضلي |   |                     |
| رشاقة                  | <p>١ – الجرى حول مربع طول ضلعه ١٠ م ( سباق بين الفرق )</p> <p>٢ – رمي كرة طبية لأبعد مسافة .</p> <p>٣ – التصويت بالقدم على هدف ، أو من بين رجلي الزميل .</p> <p>٤ – الجرى في المكان ( دقيقة ونصف ) .</p>  | الاعداد البدني<br>ب |
| قدرة                   |   |                     |
| دقة                    |   |                     |
| جلد دورى<br>تنفسي      |   |                     |
|                        | <p>الوثب العالي :</p> <p>– الجرى بضع خطوات ثم الارتقاء لأعلى للمس أى أداة معلقة</p> <p>بقدم الرجل الحرة × تكرر ٦ – ٨ مرات بالنسبة لكل تلميذ</p> <p>– تعليم عملية تخطى العارضة من خطوه واحدة بالطريقة</p> <p>السرجية تكرر ٤ – ٦ مرات لكل تلميذ .</p> | ألعاب القوى         |
| درسى ١٣، ١٤            |   |                     |

ملحق رقم ٢/٢

تابع الوحدة الدراسية الثانية

| ملاحظات    | النشاط   | أجزاء الدرس         |
|------------|--|---------------------|
| درسى ١٦٤١٥ | الوثب بالطريقة السرحية من الاقتراب ٣ - ٥ خطوات<br>( تكرار ٤ - ٦ مرات )   | تابع ألعاب<br>القبض |
| درسى ١٨٤١٧ | منافسة في الوثب العالى بين التلاميذ لمعرفة مستوى كل منهم<br>دفع الثقل :  |                     |
| درسى ٢٠٤١٩ | رفع الثقل ( جلة أو كرة طبية ) من الثبات إلى وضع الرمي للمسافة ( يكرر من ٣ - ٦ مرات ) مع تصحيح الأخطاء الشائعة .                              |                     |
| درسى ٢٢٤٢١ | تعليم وضع الوقوف ( حمل الجلة - التكور - الحجلة للوصول الى وضع الرمي ) بالعدد أولاً ثم بعد ذلك ككل .  |                     |
| درسى ٢٤٤٢٣ | دفع الثقل من الحركة أكبر عدد ممكن من المرات .<br>منافسة في دفع الثقل من الحركة الكاملة مع قياس المسافة ( يمنح كل تلميذ ٣ محاولات على الأقل ) |                     |
| ٤ حصص      | التمرير : التمريرة الصدرية - التمريرة الكتفية - التمريرة المرتدة .   | كرة السلة           |
|            | تنطيط الكرة : تنطيط الكرة وربطه بالتمرير والتصويب مع مراعاة حركات القدمين .  |                     |
| ٤ حصص      | التصويب : التصويب باليدين وبإحدى من الشباب ومن الحركة .<br>الدفاع : تحركات الدفاع على شكل ألعاب .  |                     |

ملحق رقم ٢/٢

تابع الوحدة الدراسية الثانية

| ملاحظات | النشاط   | أجزاء الدرس    |
|---------|--|----------------|
| ٤ حصص   | <p>– ممارسة اللعبة : ويفضل اللعب بالعدد القانونى للفريق ويقوم باقى التلاميذ بأداء التدريبات ثم التبديل بين المجموعات ، ويشجع بعض التلاميذ بالقيام بالتحكيم الأولى مع المدرس .</p> <p>يراعى عند تدريب هذه المهارات التركيز عليها</p> <p>واعادة بعضها فى بعض الدروس التالية وذلك تبعاً لما يراه المدرس لتحقيق رفع مستوى التلاميذ واتقان المهارات وانهاء كل درس بممارسة اللعبة على قدر المستوى العام للتلاميذ .</p> | تابع كرة السلة |

ملحق رقم ١/٣

الوحدة الدراسية الثالثة من المنهاج المطور

| ملاحظات        | النشاط   | أجزاء الدرس         |
|----------------|--|---------------------|
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاعمال الادارية وأخذ الغياب .</li> <li>- احماء حر مقيد ( الجرى المتنوع حول الملعب )</li> <li>- احماء حر موجة ( ألعاب صغيرة - أنشطة مهارية أخرى )</li> <li>- احماء حر مطلق ( يترك لأختبار التلميذ الشخصي )</li> </ul>   | الاحماء             |
| سرعة           | <ul style="list-style-type: none"> <li>١ - الجرى فى المكان ١٠ ث</li> <li>٢ - ( ووف القدم أماما ) تباعد القدمين لأقصى مدى</li> </ul>  | الاعداد البدنى<br>أ |
| مرونة          | <ul style="list-style-type: none"> <li>( فتحة البرجل ) .</li> </ul>  |                     |
| توافق          | <ul style="list-style-type: none"> <li>٣ - تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة .</li> </ul>  |                     |
| توازن          | <ul style="list-style-type: none"> <li>٤ - السير على عارضة أو مقعد سويدى مقلوب .</li> </ul>  |                     |
| قوة و جلد عضلى | <ul style="list-style-type: none"> <li>٥ - ( رقود ) تنى الجذع أماما</li> </ul>   |                     |
| رشاقة          | <ul style="list-style-type: none"> <li>١ - جرى الزجراج بين النقط ( سباق بين الفرق ) .</li> </ul>   | الاعداد البدنى      |
| قدرة           | <ul style="list-style-type: none"> <li>٢ - الوثب العمودى ( تثبت مسطرة متدرجة على الحائط )</li> </ul>   | ب                   |
| دقة            | <ul style="list-style-type: none"> <li>٣ - التصويب بالطوق على ذراع الزميل .</li> </ul>   |                     |
| جلد وورى تنفسى | <ul style="list-style-type: none"> <li>٤ - الجرى حول الفناء ( دقيقتين ) .</li> </ul>   |                     |
| ٤ حصص          | <ul style="list-style-type: none"> <li>أ - الووف على اليدين</li> <li>١ - من ( ووف الوضوع أماما - الذارعين أماما )</li> <li>نقل نقل الرجل الأمامية مع تنى مفصلى الفخذين</li> <li>لوضوع اليدين على الأرض .</li> <li>٢ - مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل</li> <li>الأمامية ومرجحتها خلفا لضم الرجلين قبل الوضوع</li> <li>العمودى .</li> </ul> | الاعداد البدنى      |

ملحق رقم ٢/٣

تابع الوحدة الدراسية الثالثة

| ملاحظات | النشاط   | أجزاء الدرس   |
|---------|--|---------------|
| ٤ حصص   | <p>٠٣ يقوم أحد التلاميذ بالسند أو تأدية الحركة على الحائط فى بادئ الأمر ثم يقلل السند تدريجيا حتى يودى التلميذ الحركة بدون سند.</p> <p>ب- الشقلبة الجانبية على اليدين من الجرى ( عجلة ) :</p> <p>٠١ ( وقوف الطعن أماما - الذراعين عاليا ) الوقوف على اليدين فتحا .</p> <p>٠٢ ( وقوف فتحا - الذراعين جانبا ) مرجحة الجسم على الجانبين مع رفع الرجلين جانبا بالتبادل .</p> <p>٣ - ( وقوف على اليدين فتحا ) النزول على أحد الجانبين بالرجل القريبة .</p> <p>٠٤ ( وقوف الطعن أماما - ذراع عاليا والأخرى أماما ) وضع الذراع الأمامية على مسافة مناسبة من قدم الارتقاء .</p> | تابع الجيمباز |
| ٤ حصص   | <p>ج- حركات توازن على المقعد السويدى المقلوب :</p> <p>٠١ المشى والطعن مع رفع الذراعين جانبا .</p> <p>٠٢ المشى مع مرجحة الرجل أما عاليا .</p> <p>٠٣ المشى على الكعبين .</p> <p>٠٤ المشى جانبا .</p> <p>٠٥ المشى مع مرجحة الذراعين أماما عاليا جانبا أسفل</p> <p>٠٦ المشى حتى منتصف المقعد ثم الثبات على قدم واحدة .</p> <p>٠٧ الدوران من المشى فى منتصف المقعد .</p>  |               |

ملحق رقم ٤ / ٣

تابع الوحدة الدراسية الثالثة

| ملاحظات   | النشاط  | أجزاء الدرس |
|---|---|-------------|
| ٤ حصص   | الوحدة الأولى :   | كرة قدم     |
| كرات قدم طبية بلاستيك -- كاوتشوك -- شراب -- قوائم صغيرة لصنع أهداف متحركة | ١ - ركل الكرة بجانب القدم الداخلى ( بباطن القدم )<br>٢ - رمية التماس ٣ - السيطرة على الكرة بالصدر<br>٤ - الربط بين رمية التماس والسيطرة على الكرة بالصدر<br>من خلال بعض الألعاب التمهيدية .   | ١٢ حصة      |
| ٤ حصص   | الوحدة الثانية :  |             |
|   | ١ - الجرى بالكرة ثم الخداع بتغيير السرعة .<br>٢ - ضرب الكرة بالرأس من الوثب .<br>٣ - الربط بين رمية التماس وضرب الكرة بالرأس من الوثب .<br>٤ - تدريبات مركبة لمهارات الجرى بالكرة وركل الكرة والسيطرة عليها .   |             |
| ٤ حصص   | الوحدة الثالثة :  |             |
| توافر الأدوات اللازمة لأداء المهارة وتدريباتها                            | ١ - تدريبات مركبة فى مجموعات للمهارات السابق تعلمها بطريقة تشبه بعض مواقف اللعب .<br>٢ - ممارسة اللعبة باستخدام المهارات التى تم تدريسها ( عدد اللاعبين حسب مساحة الملعب المتاحة ) .<br>٣ - يعطى شرح مبسط لبعض نواحي القانون ( الكره فى اللعب وخارج اللعب والتسلل ) وذلك من خلال الممارسة الفعلية للعبة . |             |

ملحق رقم ٥/٣

تابع الوحدة الدراسية الثالثة

| ملاحظات | النشاط  | أجزاء الدرس    |
|---------|---|----------------|
|         | نماذج لتدريبات على المهارات الأساسية :  | تابع كرة القدم |
|         | ١ - ركل كرة معلقة بحبل رفيع ( ان أمكن ) وبجميع أجزاء القدم .  |                |
|         | ٢ - يمكن للتلميذ أن يتدرب بمفرده على السيطرة على الكرة المرتدة اليه من الحائط بكافة طرق كتم أو امتصاص الكرة ( في حالة توافر الأدوات ) . |                |
|         | ٣ - الجرى بالكرة في دائرة أو خط مستقيم وتغيير الاتجاه والسرعة في أى وقت وفجأة حسب تعليمات القائد .                                      |                |
|         | ٤ - مراوغة الزميل بتأدية حركات الخداع بالكرة وبدون كرة .  |                |
|         | ٥ - ضرب الكرة بالرأس الى حائط عدة مرات أوبين زملاء وبعضهم .   |                |
|         | ٥ - التدريب على رمية التماس باستعمال كرة طبية ثم بالكرة العادية لأبعد مسافة .   |                |
|         | تمارينات تهدئة - تغيير الملابس - العودة للفصول .  | الختام         |

الوحدة الدراسية الرابعة من المنهاج المطور

| ملاحظات                   | النشاط   | أجزاء الدرس      |
|---------------------------|--|------------------|
|                           | <p>الأعمال الادارية وأخذ الغياب</p> <p>— احماء حر مقيد ( الجرى المتنوع حول الملعب ) .</p> <p>— احماء حر موجة ( ألعاب صغيرة — أنشطة مهارية أخرى ) .</p> <p>— احماء حر مطلق ( يترك لأختبار التلميذ الشخصي ) .</p>  | الاحماء          |
| سرعة مرونة                | <p>١ — سباق المطاردة لمسافة ٣٠ مترا .</p> <p>٢ — ( وقوف — الذراعين أماما ) تبادل رفع الرجلين للمس اليد العسكية .</p> <p>٣ — ( وقوف ) الوثب فتحامع رفع الذراعين جانبا عاليا ثم جانبا أسفل .</p> <p>٤ — ( وقوف ) عمل ميزان .</p> <p>٥ — ( انبطاح ) دفع الأرض بالكفين</p> | الاعداد البدني أ |
| توازن القوة والجلد العضلي | <p>١ — الجرى حول مربع طول ضلعة ١٠ م ( سباق بين الفرق ) .</p> <p>٢ — رمي كرة طبية لأبعد مسافة .</p> <p>٣ — التصويب بالقدم على هدف ، أو من بين رجلى الزميل</p> <p>٤ — الجرى فى المكان ( دقيقة ونصف )</p>   | الاعداد البدني ب |
| جلد وورى تنفسى            | <p>د — دحرجة خلفية مستقيمة للوقوف على اليدين :</p> <p>١ — من الوقوف على الكتفين تنى مفصلى الفخذين مع تحريك اليدين خلفا على الأرض مباشرة .</p>  | تابع الجمباز     |
| ٤ حصص                     |  |                  |

ملحق رقم ٢/٤

الوحدة الدراسية الرابعة

| ملاحظات | التشـاط  | اجزاء الدرس  |
|---------|--|--------------|
|         | <p>٠٢ المد السريع للذراعين والجذع .</p> <p>٠٣ تمرجح الرجلان الممدودتان لأعلى بينما يجب ان يأخذ التلميذ الرأس للخلف سريعا ويضغط الصدر للأمام بقوة .</p> <p>٠٤ يساعد التلميذ زميلان بأن يمسك الرجلين عند الفخذين ويمرراه عن طريق خط سير الحركة الى الوقوف على اليدين .</p> <p>٠٥ الدرجـة خلفا للوقوف على اليدين من الجلوس طولا مع المساعدة .</p> <p>٠٦ يقف مساعدان خلف التلميذ ويمسكان بيديهما البعيدتين ويتدحرج على اليدين المتشابكيتين لمنع اللاعب من السقوط للخلف باليدين الحرتين</p> | تابع الجمباز |
| ٤ حصص   | <p>و - القفز فتحا على الحصان :</p> <p>٠١ يحدد المدرس خطا مرسوما بالجير على الأرض ويقف الطالب بعيدا عنه بمسافة ثلاثة خطوات ثم بالمشى يصل الى الخط وعنده يأخذ الارتقاء بالقدمين معا وتترك اليدان أماما مائلا عاليا .</p> <p>٠٢ نفس التدريب السابق مع زيادة مسافة الاقتراب وزيادة السرعة بخطوات متوسطة .</p> <p>٠٣ نفس التدريب مع استخدام سلم الوثب بدون جهاز مع وقوف آخر للسند في مواجهة التلميذ المؤدى .</p>  |              |

ملحق رقم ٣/٤

الوحدة الدراسية الرابعة

| ملاحظات | النشاط   | أجزاء الدرس |
|---------|--|-------------|
|         | <p>٠٤ يقف المدرس في مواجهة الطالب يتلقاه بعد عملية الارتقاء والطيران .</p> <p>٠٥ يتم القفز فتحا على الصندوق بالعرض مع وقوف المدرس في مواجهه المؤدى يتلقاه أثناء الهبوط بمسكة من الذراعين ( ثلاثة أقسام فقط من الصندوق ) .</p> <p>٠٦ تكرر الخطوة السابقة مع استمرار زيادة مسافة السلم .</p> <p>٠٧ بعد اتقان الخطوات السابقة يتم القفز فوق الصندوق الكامل بالعرض .</p> <p>٠٨ يتم القفز بالطول مع مراعاة السند باستمرار .</p> | ابع الجمباز |
| ٤ حصص   | <p>هـ - جملة حركية :</p> <p>مرجحة الرجل أماما عاليا مع رفع الذراعين جانبا من وضع الشقلبة الجانبية على اليدين ربع لفة للوقوف على اليدين ثم دحرجة أمامية والوثب مع نصصف للدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين والنزول على الرجل اليمنى على الأرض (أداء نصف لفة على الرجل اليمنى - الجرى لأداء شقلبة جانبية على اليدين ) .</p>  |             |

ملحق رقم ٤ / ٤

الوحدة الدراسية الرابعة

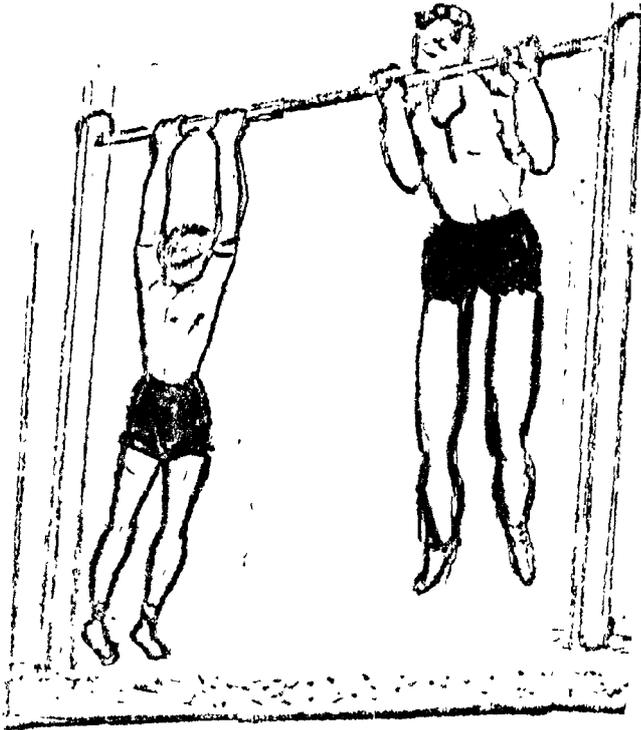
| أجزاء الدرس | النشاط  | ملاحظات |
|-------------|---|---------|
| كرة طائرة   | أولا : التمير من أعلى :<br>- أربع قاطرات متقابلة - المسافة بين كل قطارين متقابلين ٤ م - كل قطارين متقابلين يستعملان كرة للتمير ويتجه اللاعب خلف قاطرته بعد التمير " للدقة " .<br>- نفس التمرين السابق ويتجه اللاعب بعد التمير خلف القاطرة المقابلة ( حركة سليمة - توقيت صحيح ) .<br>- نفس التمرين السابق ويتجه اللاعب بعد التمير خلف القطار الذى يقع على يمينه ( التوقيت - سرعة التمير - سرعة الحركة ) .                      | ٢ حصة   |
|             | ثانيا : التمير من أسفل بالساعدين :<br>- يقف اللاعبون فى قطار على أحد جانبي حبل - يقف لاعب على الجانب الآخر ويقوم بعملية الارسال من فوق الحبل - يرد أول لاعب الكرة بالساعدين ويتجه خلف القاطرة . . . وهكذا .<br>- قطاران متقابلان بينهما حبل ، التمير من أسفل والجري خلف المجموعة والمحافظة على الكرة دائما فى الهواء .<br>- مجموعتان متقابلتان بينهما حبل - التمير من أسفل بالساعدين من فوق الحبل بعد أربع لمسات لكل مجموعة . | ٢ حصة   |

الوحدة الدراسية الرابعة

| ملاحظات | النشاط  | أجزاء الدرس           |
|---------|---|-----------------------|
| ٢ حصه   | <p>ثالثا : الارسال من أعلى مواجهة :</p> <p>– التدريب على حركة الذراع والجسم بدون كرة –<br/>ثم بكرة – فى مجموعات متقابلة على بعد ١٠ –<br/>١٢ متر .</p> <p>– حائط مقسم الى مربعات مساحتها ٢×١ متر على<br/>ارتفاع ٢.٥ متر . يقف لاعب أو أكثر أمام<br/>الحائط ويضرب الكرة من أعلى مواجهة وتوجيهها<br/>الى المربعات .</p> <p>– لاعب أو أكثر فى منطقة الارسال – ترسل الكرة<br/>الى أحد المناطق المقسمة فى الملعب فى<br/>المنطقة الخلفية للنصف الثانى من الملعب .</p>  | تابع الكرة<br>الطائرة |
| ٢ حصه   | <p>رابعا : الضربة الساحقة :</p> <p>– لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربها<br/>الكرة على اليد اليسرى وضربها باليد اليمنى<br/>فى الجزء العلوى منها بحيث ترتد أمام الزميل .</p> <p>– مجموعتان على جانبي الشبكة – وجود زميل<br/>للتمرير لأعلى أمام كل قاطرة اللاعب الأول فى<br/>المجموعة يمرر الكرة بيده للزميل الموجود بجانب<br/>الشبكة وينتظر حتى يرفعها وعند خروجها<br/>من يديه يجرى ويدفع جسمة لأعلى مع رفع يده<br/>لعمل الضربة الساحقة – يراعى تجنب لمس<br/>الشبكة . أو النزول فى المنطقة الأخرى بعد الشبكة</p> |                       |

| ملاحظات | النشاط  | أجزاء الدرس        |
|---------|---|--------------------|
|         | <p>— مجموعتان واحدة جهة اليمين والأخرى جهة الشمال وأمام كل مجموعة زميل للتمرير لأعلى نفس التمرين السابق مع الاتجاه للمجموعة الأخرى بعد الضربة الساحقة حتى يتعود الضرب من جهة الشمال وجهة اليمين .</p> | تابع الكرة الطائفة |
| ٢ حصه   | <p>خامسا : مناقشات تطبيقية وشرح مبسط للقانون :</p>  |                    |
|         | <p>— مباريات في ملعب ١٨ × ٩ وأرتفاع الشبكة ٢,٣٠ متر تقسيم اللاعبين الى مجموعات لعمل مباريات</p>   |                    |
| ٢ حصه   | <p>سادسا : اختبارات المهارات :</p> <p>اجراء بعض الاختبارات للمهارات السابقة .</p> <p>تمرينات تهدئة - تغيير الملابس ( ٣ : ٦ - ١٠ ) .</p>   | الخسام             |

## مواصفات بطارية اختبار الشباب الأمريكي المستخدمة في القياس



### ١ - اختبار الشد لأعلى على العقلة :

- الأدوات : جهاز عقلة أو أى أداة بديلة ( قطرها ٤ سم ) .
- مواصفات الاداء : من وضع ( التعلق المسك من أعلى ) يقوم المختبر بثني الذراعين حتى تلغو الذقن عارضة العقلة -- يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات .

### الشروط :

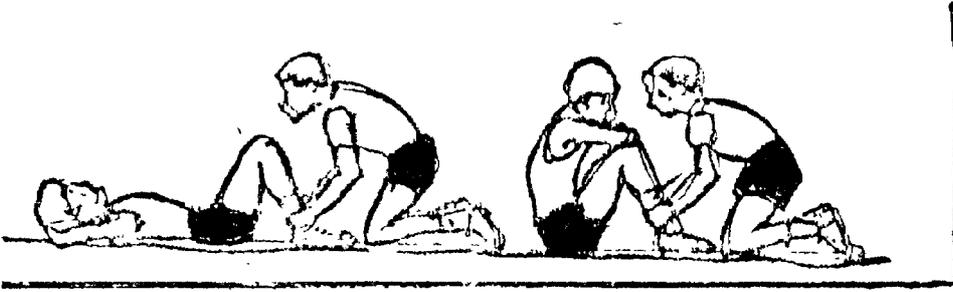
- ١ - الأختبار يبدأ من وضع التعلق المسك من أعلى .
- ٢ - غير مسموح بأى مرجحات أثناء أداء الأختبار .
- ٣ - لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
- ٤ - ممنوع الراحة أو التوقف أثناء الأداء .

### التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها ، ولا تحتسب

أجزاء السدة .

٢ — اختبار الجلوس من وضع الرقود ثنى الركبتين :



الأدوات : أرض — بساط — مراتب — ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

من وضع الرقود ثنى الركبتين والكفان متشابكان خلف الرقبة ( يقوم  
رسيل بسبب يد قدمي المخبر ) ثم يقوم المخبر بثنى الجذع أماما أسفل للمس  
الركبتين بالمرفقين يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن في مدة ( دقيقة )

الشروط :

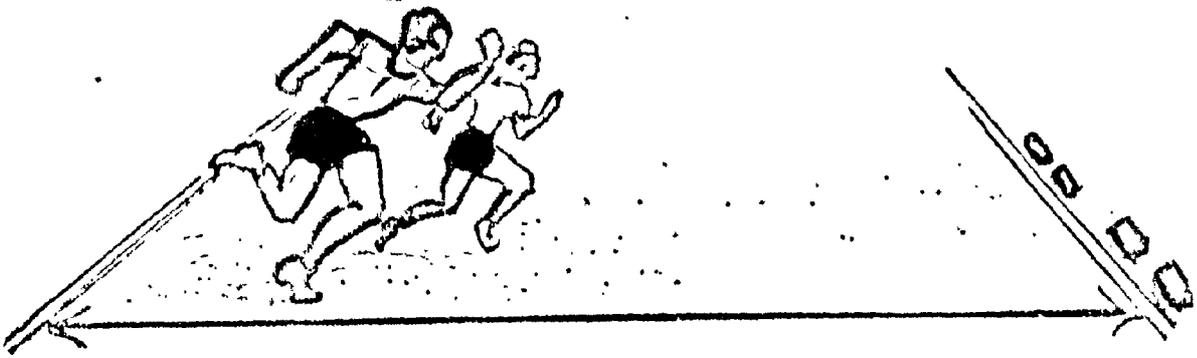
- ١ — يجب لمس الركبتين بالمرفقين بالتبادل .
- ٢ — لكل مخبر محاولة واحدة فقط .
- ٣ — تستخدم نداءات ( استعداد — ابدأ ) من المحكم ، كما يتوقف المخبر  
عن الأداء عند سماع كلمة قف .
- ٤ — لا يسمح اطلاقا بأى فترات راحة أثناء الأداء .

التسجيل :

سجل للمخبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها من لحظة  
صدور إشارة البدء من المحكم حتى انتهاء فترة الدقيقة المخصصة للأداء .

ملحق رقم ٣/٥

٢ - اختبار الجرى المكوكى (للجنسين) :



الأدوات : ١ ساعة إيقاف .

- ٢ - منطقة فضاء مربعة الشكل طول ضلعها ١٠ ياردة .
- ٣ - مكعبات من الخشب ( ٥ x ٥ x ٥ سم ) أو أى أداة بديلة .

مواصفات الأداء :

رسم خطان متوازيان المسافة بينهما ( ٣٠ قدم ) بوضع على أحدهما ( الخط المقابل لخط النهاية ) المكعبان الخشبيان ( لكل فرد ) يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يجرى تجاه الخط الآخر ليلتقط أحد المكعبين ويعود لوضعه على خط البداية ثم يعود ليكرر نفس العمل لاحضار المكعب الثانى ووضعه بنفس الأسلوب على خط البداية .

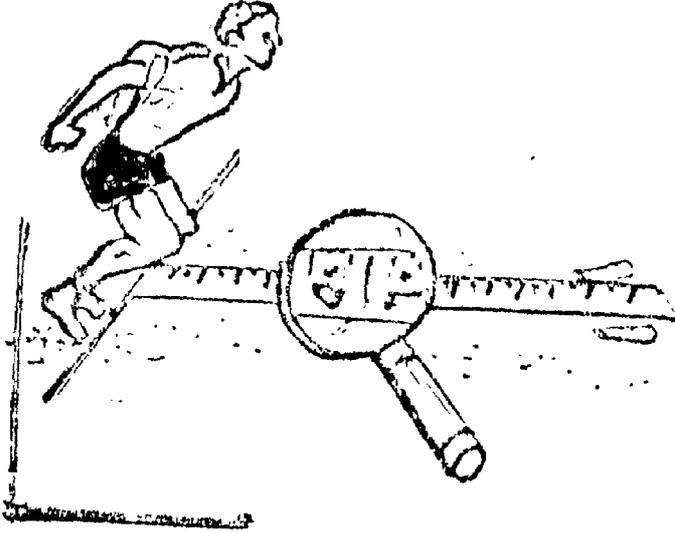
الشروط :

- ١ - يجب وضع المكعب على الخط وليس القائه .
- ٢ - يؤدى كل اثنين على الأقل الاختبار معا للتعود على المنافسة .
- ٣ - لكل مختبر محاولة واحدة .

التسجيل :

يسجل زمن الأداء من لحظة صدور إشارة البدء حتى وضع المكعب الثانى على خط البداية لأقرب — من الثانية .

٤ - الوثب العريض من الثبات :



الأدوات :

- ١ - شريط قياس .
- ٢ - مرتبة أو أرضية أو مكان للوثب .

مواصفات الأداء :

- يرسم خط الارتقاء . ويقف المختبر خلف خط الارتقاء بحيث يلامس بأطراف أصابع القدمين علامة البدء والقدمان متباعدتان قليلا - يمرجح الذراعين ويثنى الركبتين ثم يفردهما لدفع الجسم أماما لأبعد مسافة ممكنة .

الشروط :

- ١ - لكل مختبر ثلاث محاولات تسجيل له أفضلها ويؤخذ الارتقاء بالقدمين وليس يقدم واحدة .
- ٢ - تحتسب المسافة من خط الارتقاء حتى آخر أثر للقدمين على الأرض (القياس عمودى على خط الارتقاء) .
- ٣ - يسمح بالاحماء قبل أداء الاختبار .

التسجيل :

- تحتسب المسافة التي وثبها المختبر من خط الأرتقاء الى آخر أثر لأى جزء من الجسم على الأرض .

ملحق ٥/٥

٥ - اختبار الجرى ٥٠ ياردة ( للجنسين ) :  
( بما يعادل ٧٠م ٤٥م تقريبا )



الأدوات :

١ - طريق مجهز ٢ - ساعات إيقاف

مواصفات الأداء :

يرسم خطان متوازيان بينهما ٥٠ ياردة أحدهما للبداية والآخر  
للهيئة ، من وضع البدء المنخفض خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء  
( تستخدم النداءات - استعد - اجر ) بعد والمختبر الى أن يتجاوز خط  
النهاية ( العدو في خط مستقيم ) .

الشروط :

- ١ - لكل مختبر محاولة واحدة .
- ٢ - الجرى في خط مستقيم .
- ٣ - يؤدى كل اثنين اثنين على الأقل من المختبرين معا وذلك لضمان  
توافر عامل المنافسة .

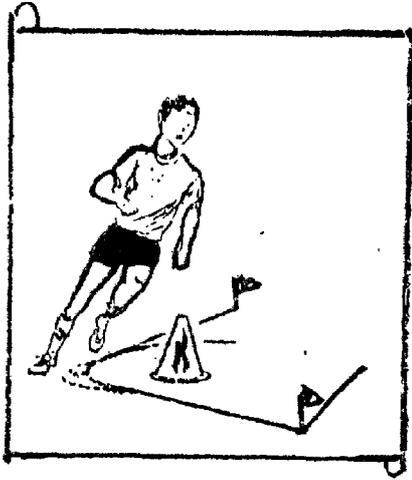
التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافة من - إشارة البدء حتى  
تخطية خط النهاية لأقرب - ثانية .

ملحق رقم ٦/٥

٦ - اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة ( للجنسين ) :

(بما يعادل ٥٤٨ مترا تقريبا) .



الأدوات :

١ - ساعة إيقاف

٢ - مضمار جرى - أو ملعب يتسع لمربع ٥٠ × ٥٠ ياردة بما يعادل ٤٥٧٠  
٤٥٧٠ مترا تقريبا .

مواصفات الأداء :

من وضع البدء العالى يقوم المختبر بالجرى فور سماع اشارة البدء لقطع

مسافة ٦٠٠ ياردة ( ٥٤٨ متر ) ٣ دورات حول المربع .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافة من لحظة اشارة البدء

حتى تخطية لخط النهاية لأقرب ثانية ( ٣٢ : ٨١ ) .

تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للاعداد البدني على  
تحسين اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية

اعداد  
سعيد محمد رضوان على

اشراف  
أ. د. محمود يحيى سعد  
أ. د. حمدي احمد على

ملخص البحث

مشكلة البحث :

يعتبر درس التربية الرياضية حجر الأساس في تكوين النشء حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية واكتساب المعارف وتنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية والعادات الصحية السليمة ، ولقد أظهرت بعض الدراسات التي أجريت على درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية أنه من الأهداف الرئيسية للدرس العمل على تنمية وتحسين مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ هذه المرحلة لئلا يفتقر دور أساسي في تنشئته على أسس سليمة واعانته على ممارسة دوره في المجتمع على أحسن وجه ، كما أشارت تلك الدراسات أيضا الى أن الدرس بصورته التقليدية الحالية لا يحقق تقدما ايجابيا في مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية اذا ما قورن بأي منهج أو طريقة أو أسلوب قد أدخل على أي جزء من أجزاء الدرس (٦:٧) ، ويتضح ذلك من خلال الدراسات التي قام بها كل من اجلال ابراهيم (٢) واحمد فؤاد حسن (٦) واحمد ممدوح ذكي (٧) وسيد عبدالجواد (٢١) وصفوت احمد على (٢٢) وعثمان رفعت (٢٤) وعفاف شحاته درويش (٢٥) وفاطمة

عبد الحميد (٢٩) ومصطفى الجبالي (٥١) ومنيرة مرقص (٥٢) ونادية الطويل  
وكامليا عبده (٥٣) .

ومن خلال عمل الباحث كموجه للتربية الرياضية وبنفس المرحلة السنية  
(١٢-١٥ سنة) لاحظ ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى المدارس المختارة  
لتطبيق مشروع اللياقة البدنية عنه في المدارس الأخرى الغير مطبقة له ، وكذلك  
بناء على توصيتي كل من صبحى حسنين (٢١٦:٣٩) واحمد ممدوح (٧) بادراج  
بطارية اختبار مشروع اللياقة البدنية ضمن منهاج التربية الرياضية بالمدارس  
لاستخدامها كأداة للتقويم والتصنيف والتوجيه والأختبار والتنبؤ ، شريطة أن تطبق  
وحدات البطارية كاملة بوحداتها الخمس وليس بثلاث وحدات فقط ويؤيد ذلك  
ما أوصى به مجدى البدرى (٤٨) بعدم الغاء أى تمرين من تمارين مشروع اللياقة  
البدنية الخمس ، وبتخصيص حصة أو وقت محدد لممارسة المشروع داخل المدرسة .

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث فى محاولة احلال تمارين مشروع اللياقة  
البدنية فى جزء الاعداد البدنى بدلا من تمارين الاعداد البدنى وليكون ذلك  
تحت اشراف ومتابعة مدرس التربية الرياضية لعل ذلك قد يكون له تأثير ايجابى  
على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .

### أهمية البحث :

- توفير بديل مناسب ذو قياس موضوعى مقنن بدلا من تمارين الاعداد البدنى  
الحالية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية .
- تثبيت التمارين بالنسبة للمشروع يتيح فرصه سهوله استيعابها واتقانها  
وأدائها داخل وخارج درس التربية الرياضية .
- توافر عنصر المنافسة فى الأداء لصالح المشروع نظرا لتقنيته يساعد على زيادة  
الدافعية والأقبال على الدرس مما قد يسهم فى تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .

### أهداف البحث :

- دراسة مدى تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية في جزء الأعداد البدنى يدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية .
- مقارنة العائد بدنيا من تطبيق مشروع اللياقة البدنية في جزء الأعداد البدنى يدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية بمثيله الذى يستخدم تمارينات الأعداد البدنى الحالية .

### فروض البحث :

- تطبيق مشروع اللياقة البدنية كبدل لتمارينات الأعداد البدنى الحالى بجزء الأعداد البدنى يدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية يؤثر ايجابيا على تحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم .
- يؤثر تطبيق مشروع اللياقة البدنية بجزء الأعداد البدنى يدرس التربية الرياضية ايجابيا الصالح المشروع عنه باستخدام تمارينات الأعداد البدنى الحالية على تحسين مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية .

### اجراءات البحث :

#### عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع تلاميذ مدرسة الفنايات الاعدادية الصف الثانى للعام الدراسى ١٩٩٠ / ٨٩ وقد تم اختيار فصلين عشوائيا من نفس الصف أحدهما يمثل المجموعة التجريبية والآخر يمثل المجموعة الضابطة بواقع (٤٠) تلميذا لكل مجموعة وذلك بعد استبعاد التلاميذ المعافين من النشاط الرياضى والمشاركين فى الفرق الرياضية .

### منهج البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين — احدهما تجريبية أدخل عليها مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية ، والأخرى ضابطة تمارس تمرينات الاعداد البدنى وفسى نفس الجزء من الدرس .

وتم استخدام القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

### أدوات جمع البيانات :

تم استخدام اختبار الشباب الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويج حيث تتكون هذه البطارية من ست وحدات تقيس اللياقة البدنية والتي تم استخدامه فسى دول كثيرة من العالم ومصر وبعض الدول العربية .

### التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية فى الفترة من ١٩ / ١١ الى ٢٣ / ١١ / ١٩٨٩ بواسطة بطارية اختبار الشباب الأمريكى وعلى عينة قوامها ٣٠ تلميذا من نفس المدرسة ونفس الصف ولكن من غير عينة البحث وبمساعدة مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة .

### التجربة الأساسية :

تم اجراء القياس القبلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم ٢٥ / ١١ / ١٩٨٩ وأجرى القياس البعدى يوم ١٩ / ٤ / ١٩٩٠ وبواقع ثلاث وحدات دراسية من المنهج المطور ( الثانية والثالثة والرابعة ) ولمدة ثمانية عشر أسبوعا حيث تم تطبيق مشروع اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية للمجموعة التجريبية ، وطبق تمرينات الاعداد البدنى فى جزء الاعداد البدنى للمجموعة الضابطة ولم يحدث أى تغير فى بقية أجزاء الدرس على المجموعتين ملاحق ( ٤٤٣٠٢ ) .

### المعالجات الاحصائية :

- حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والمووال والوسيط والمسمى ومعامل الالتواء لمجموعتى البحث .
- حساب الفروق باستخدام ( اختبار ت T. test ) بين مجموعتى البحث .
- حساب النسبة المئوية لمقدار التقدم فى كل مجموعة .

### الاستنتاجات :

- ان استخدام مشروع اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى بدرس التريمية الرياضية بالمرحلة الاعدادية يوءثر ايجابيا على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .
- استخدام مشروع اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية يوءثر ايجابيا بدرجة تفوق مثيله الذى يستخدم تمرينات الاعداد البدنى فى تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .

### التوصيات :

- يوصى الباحث بتطبيق مشروع اللياقة البدنية كبديل لتمينات الاعداد البدنى الحالية فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية .
- الاستفادة بتمرينات مشروع اللياقة البدنية كأداة للتقويم لقياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية للمساعدة فى وضع درجة موضوعية لمادة التربية الرياضية .

Zagazig University  
Faculty of Physical Education For Men

THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS PROJECT AS A REPLACED  
PART FOR PHYSICAL PREPARATION FOR IMPROVING THE  
PHYSICAL FITNESS IN SPORT EDUCATION LESSON IN  
THE PREPARATORY STAGE.

By

Saied Mohamad Radwan

Supervisors

Dr. Mahmoud Yahia Saad

Dr. Hamdy Ahamad Aly

SUMMARY OF THE RESEARCH

The Problem of Research:

- The physical education lesson is considered the corner stone in the process of the formation of the young. It helps in developing the aspects of personality and acquiring knowledge , developing the physical elements (traits) and learning motion skills and the suitable healthy habits.

- Some studies which have been done in the physical education lesson in preparatory stage, have shown that among the main goals of the lesson that it helps in developing and improving the elements of physical fitness of pupils of that stage, because of its main part (role) in educating them on right foundations and enabling them to practise their roles in the society in the best way. These studies have also referred that the instant traditional lesson does not achieve positive progress in the standard of the physical fitness of the pupils of the prep-stage if it is compared with any other method which has been introduced at any part of the lesson (7:6) and this is shown through the studies made by Eglal Ibrahim(2),

Ahmed Fwad Hassan (6), Ahmad Mamdouh Zaki (7), Sayed Abdel-Gawad (21), Mustafa El-Jebaly (51), Muneera Murkus (52) and Nadia Al-Taweel and Kamilya Abdu (53).

- Through the work of the researcher as an supervisor of physical education in the same age stage (12-15 years) he observed (noticed) raising (increasing) the level of physical fitness of the selected schools for applying the project of the physical fitness rather in other schools which don't apply the same project, and this is based on the recommendations of both Sobhy Hasanein (38:216) and Ahmed Mamdouh (7) to introduce the battery of the project of physical fitness in the method of physical education of the lesson to be used as a way of evaluation classification, direction, testing and predicting and this is done provided that the units of battery should be applied with the five units not the three units only. And this is supported by the recommendation of Magdy Al-Badri (48) by not cancelling any exercise of the five exercises of the project of physical fitness and determining a certain period (time) for practising the project inside the school.

- Thus the problem of research has been formed in trying to replace the exercises of the project of physical fitness in the part of physical

preparation instead of the present exercises of physical preparation and this should be under the supervision and following up the teacher of physical education hoping that this may have a positive influence to improve the physical fitness of the pupils.

**The Importance of the Research:**

- Finding a suitable substitute of objective controlled measure instead of the present exercises of physical preparation in the physical education lesson of the pupils of second year of prep-stage.

- Fixing exercises of the project of physical fitness gives the chance to be learned easily and projected and done inside and outside the lesson of physical education.

- The present of competition element in performing is in good for the project as it is controlled, helps to increase the motivation to like the physical education lesson which may contribute in improving the physical fitness of the pupils.

**The aims of the Research:**

- Studying the range of the effects of applying project of the physical fitness in a part of physical preparation through physical education lesson on improving the physical fitness of second year students

of the prep stage in Sharqia Governorate.

- Comparison the result physically of applying the project of the physical fitness in the part of physical preparation through physical education lesson of the second year students of the prep school in Sharqia Governorate and like which is used the exercises of the physical preparation.

#### The Hypothesis of the Research:

- Applying the project of the physical fitness at the part of physical preparation through physical education lesson of the second year students at the prep stage affect positively on the improvement the standard of the physical fitness which they have.

- Applying the project of the physical fitness at the part of physical preparation through physical lesson affects positively to the project itself rather than using the present physical preparation exercises to improve the standard of physical fitness to the students of second year at the prep stage of Sharqia Governorate.

#### The Procedure of the Research:

- The sample of the research is examined haphazardly among society of the students of kanayat prep school of the second year 1989/1990 and two classes

are chosen haphazardly in the same year one of them stands for the experimental group and the other represents the standard "accurate one" with 40 students each after putting aside the students who suffer from the physical activity and those who participate in teams.

### The Method of the Research:

- The researcher used the experimental method in this study as two groups one of them experimental with the project of the physical fitness at the part of physical preparing at the period of the physical education and the other is the standard. Which practise the exercises of the present physical preparation and at the same part of the lesson, and the before and the after measure of the each group is used.

### The Article of Gathering Data:

The American youth are examined for health physical education and marrying at this battery consists of six units which measure the physical fitness and which is used in many countries of the world, Egypt and some of Arab countries.

### The discovering Experiment:

It was used between 19-11 to 23-11-1998 by the battery of examining the American youth with number of 30 students at the same school and at the same grade.

### The Fundamental Experiment:

- The procedure of the preceding measure is done for the two groups the stander and experimental at 25-11-89 and the following measure on 19-4-1990 for three units of the developed syllabus "2nd, 3rd and 4th) for eighteen weeks and the project of physical fitness is applied at the part of the physical preparation of the lesson of the physical exercises are applied at the part of the physical preparation for the accurate group without any changes at the other parts of the lesson of the groups (2-3-4).

### The Calculating Treatments:

- Estimating the percentage of progress for each group.

- Calculate the main range, mode, midiam and the standard diviation for the two researching groups.

- Calculate the differences between the two researching groups by using " T-test ".

### The Deduction:

- There are differences at the abstract to the experimental group which employed the project of physical fitness at the part of physical preparation for the second year students of prep stage in Sharqia Governorate.

- Using the project of the physical fitness at the part of the physical preparation at the lesson of the physical education for the students of the second year of the prep stage affect positively. So as to exceed its equal which uses the exercises of the present physical preparation to improve the physical fitness to the students of the second year prep school of Sharqia Governorate.

**Recommendation:**

- The researcher recommend applying the project of physical fitness as substitution for the present exercises at the part of the physical preparation lesson of the physical education for the students of the 2nd year of the prep school.

- Make use of the exercises of the project of physical fitness as means for estimating standard of physical fitness at the students of prep stage to help in putting objective degree for the subject of physical education.