

المراجع



المراجع العربيہ ۱/۶

المراجع الاجنبیہ ۲/۶

١/٦ المراجع العربي

- ١- أحمد عزت راجح اصول علم النفس . (ط . ثانية) . القاهرة : دار المعارف ١٩٧٩ م
- ٢- أحمد السعيد يونس مصرى عبد الحميد الطفل المعوق ، رعايته (طبيا - نفسيا - اجتماعيا) القاهرة : دار الفكر العربى ١٩٨٢ م .
- ٣- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك القياس فى المجال الرياضى القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٤ م .
- ٤- إسماعيل شرف تأهيل المعوقين . الأسكندرية المكتب الجامعى الحديث ، ١٩٨٣ م .
- ٥- أشرف عيد ابراهيم مرعى " أثر برنامج مقترح للسباحة الترويحيه على مفهوم الذات لدى المعوقين " . رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٦- أشرف عيد إبراهيم مرعى تأثير برنامج رياضى مقترح على درجه التوافق الشخصى والاجتماعى لدى المعوقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الاعداديه ، رساله دكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهره ، ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م .
- ٧- أمال صادق ، فؤاد ابو حطب نمو الانسان (من مرحله الجنين الى مرحله المسنين) . (ط . ثانية) . القاهرة : مكتبه الانجلو المصرىه ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٠ .
- ٨- أمين أنور الخولى ، اسامه كامل راتب ، التربية الحركية (مراجعة محمد حسن حسن علام) القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ م .
- ٩- أقبال عبد الدايم محمد العجوز أثر النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن ، رساله دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ١٠- أقبال محمد بشير ، أقبال ابراهيم مخلوف ، محمد سيد فهمى الرعايه الطبيه والصحيه والمعوقين فى منظور الخدمه الاجتماعيه . الأسكندرية : المكتب الجامعى الحديث ، ١٩٨٤ م .

قرار

لجنة المناقشة والمكتم

على الرسالة المقدمة من السيدة / شاهيناز محمد أمير عزت البارودي

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

في الساعة يوم الموافق في مبنى كلية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمحتمة من السيد الدكتور / نائب

رئيس جامعة حلوان بتاريخ والمشكلة من السادة :-

(١) أهد / عبد المطلب أمين القريطى مناقشا

(٢) أهد / اقبال عبد الدايم العجوز مناقشا

(٣) أهد / مديحه ممدوح سامى مشرفا

وناقشت الدارسة/ شاهيناز محمد أميرعزت البارودي في البحث المقدم منها

والمعتمد من مجلس الكلية بتاريخ ، / / ١٩٩٤ وموضوعه :

" تأثير برنامج للأنشطة الرياضية المعدلة على بعض عناصر اللياقة

البدنية والتكيف الشفصى الإجتماعى للأطفال المعاقين "

" مثل طرف سفلى "

وبعد مناقشة الدارسة علنا في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت

اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الدارسة/ شاهيناز محمد أمير عزت البارودي

درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات اللجنة :-

(١) أهد / عبد المطلب أمين القريطى

(٢) أهد / اقبال عبد الدايم العجوز

(٣) أهد / مديحه ممدوح سامى

- ١١- ادِيث م. ستيرن و الزكاستنديك الطفل العاجز . (ترجمة : فوزية محمد بدران ، مراجعة أحمد زكى) سلسلة الألف كتاب ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٦١ م .
- ١٢- أنتصار يونس السلوك الانسانى . القاهرة : دار المعارف بمصر ، ١٩٧٢ .
- ١٣- اويلاد اولسون تتطور نمو الأطفال . (ترجمه : ابراهيم حافظ واخرون) القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٦٢ م .
- ١٤- بيرت و ريتشموند ، ريتشارد ه . هيلكينز ، مقياس السلوك التكيفى . (تعديل وتعريب عبد العزيز الشخص) ١٩٨٦ م .
- ١٥- حامد عبد العزيز الفقى دراسات فى سيكولوجيه النمو . (ط . ثانية) . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٣ م .
- ١٦- حجازى ، زكيه معوقات النمو المتكامل للطفل فى المرحلة الابتدائية . سلسله من الشرق والغرب ، العدد ١٨٦ ، القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٦ م .
- ١٧- حسن السيد معوض البطولات والدورات الرياضيه وتنظيمها ز القاهرة : دار المعارف بمصر ، ١٩٦٩ م .
- ١٨- خليل ميخائيل معوض سيكولوجيه النمو (الطفوله والمراهقه) . (ط . ثانية) . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ م .
- ١٩- سعد جلال التوجيه النفسى والتربوى والمهنى مع مقدمه عن التربيه للاستثمار . القاهرة : دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .
- ٢٠- سعد جلال الطفوله والمراهقه . القاهرة : مكتبه المعارف الحديثه ، ١٩٨٥ .
- ٢١- سيد جمعه ابو الدراهم " دراسه لبعض النواحي البدنيه والنفسيه للمعوقين جسديا " . رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين الاسكندرية ١٩٨١ م .
- ٢٢- سيد عبد الحميد مرسى سلسله دراسات نفسيه (الشخصيه السويه) القاهرة : مكتبة وهبه ، ١٩٨٥ م .

- ٢٣- شاهين ، عمر الرخاوى ، يحيى علم النفس تحت المجهر . القاهرة : دار الكتب العلمية القاهره ، ١٩٦٨ .
- ٢٤- صلاح مخيمر المدخل الى الصحة النفسيه (ط . الثانية) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصريه ، ١٩٧٥ .
- ٢٥- عاطف زكى ابراهيم " تأثير برنامج تدريب مقترح لتنميه القوه العضليه للاطراف العليا لدى المعوقين ، المصابين بالشلل النصف السفلى رساله ماجستير ، غير منشورة كليه التربيه الرياضيه للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٢٦- عبد العزيز القوصى " أسس الصحة النفسيه " . (ط . خامسه) . القاهرة مكتبه النهضه المصريه ، ١٣٧٥ و ١٩٥٦ م .
- ٢٧- عبد الفتاح لطفى التربيه الرياضيه والاطفال الخواص . القاهرة عالم الكتب ، ، د . ت .
- ٢٨- عبد المطلب امين القريطى محاضرات فى المدخل الى علم النفس . كليه التربيه ، جامعه حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٢٩- عبد النبى اسماعيل الجمال أثر ممارسه البرنامج الرياضى فى اوقات الفراغ على تقبل الذات لدى المعوقين رساله دكتوراه غير منشورة ، كليه التربيه الرياضيه جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣٠- عطية محمود هنا اختبار الشخصيه (كراسه التعليمات) . القاهرة مكتبه النهضه المصريه ، ١٩٦٥ .
- ٣١- عفت الوكيل " اثر الترويح على التأهيل البدنى للمعوقين جسمانيا ، رساله دكتوراه ، غير منشورة ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٣٢- غريب سيد أحمد السلوك الاجتماعى للمعوقين ، المندره البحرىه ، ١٩٨٣ .

- ٣٣- فاطمه امين احمد " ممارسه سيكولوجية الذات مع مشكلات الطلاب المصابين بشلل " الاطفال وعلاقته بالتوافق الشخصى والاجتماعى (دراسه تجريبية مطبقه على منطقه حلوان التعليميه) . رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٣٤- فريال ابراهيم زهران ، سميره طه محمود " تأثير برنامج مقترح لمسابقه الميدان والمضمار الترويحيه على بعض القياسات الفسيولوجيه والجسميه للاطفال المعاقين جسديا " القايره مايو - اغسطس ١٩٨٨ .
- ٣٥- فريال ابراهيم زهران ، فريال عبد العزيز ، اكرام عبد الحفيظ مقارنه بين الاطفال الاسوياء والمصابين بشلل الاطفال فى بعض المكونات البدنيه والمهاريه والوظيفيه والعقليه ، دراسات وبحوث . (م . الثامن ، ع . اول) كلية التربية الرياضيه ، جامعة حلوان ، فبراير ، ١٩٨٥ م .
- ٣٦- فوقيه حسن ، منيره مرقص " دراسه مقارنه بين الممارسين وغير الممارسين للانشطة الرياضيه للمصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى . مجلد العلوم التربويه ، (م . اول ، ع . اول) . كلية التربية الرياضيه ، جامعة المنيا ، أبريل ١٩٨٥ م .
- ٣٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين اللياقه البدنيه ومكوناتها . (ط . ثانيا) القايره : دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ م .
- ٣٨- كوثر محمود رواش " التكيف الاجتماعى ومفهوم الذات والعلاقة بينهما لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى من تلاميذ المرحله الابتدائيه (المؤتمر الدولى (الرياضه للجميه فى الدول الناميه) . (م الرابع) كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة حلوان ١٩٨٥ م .
- ٣٩- لطفى بركات احمد تربيه المعوقين فى الوطن العربى . المملكه العربيه السعوديه : دار المريخ ، ١٤٠١ هـ ، ١٩٨١ م .
- ٤٠- ليلى السيد احمد ابراهيم فرحات " أثر السباحه على حالات شلل الاطفال المزمه من النواحي الحركيه والنفسيه " . رساله ماجستير غير منشورة ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان ١٩٧٦ م .

- ٤١- ليلي السيد أحمد إبراهيم فرحات " أثر برنامج ترويحى مقترح على المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٤٢- ليلي عبد العزيز زهران الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية . القاهرة : دار زهران للنشر ، ١٩٩١ م .
- ٤٣- محمد الحماحمى ، امين الخولى " أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ .
- ٤٤- محمد السيد التكيف والصحة النفسية . الاسكندرية : المكتب الجامعى الحديث ، ، ١٩٨٣ .
- ٤٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م
- ٤٦- محمد حسن علام ، محمد نصر الدين رضوان اختبارات الاداء الحركى . القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م .
- ٤٧- محمد عاطف الابحر ، محمد سعد عبد الله اللياقة البدنيه (عناصر - تنميتها - قياسها) . القاهرة : دار الاصلاح للطباعة والنشر ، ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م
- ٤٨- محمد صبحى حسانين " التقويم والقياس فى التربية الرياضية . (ط . ثانية) الجزء الاول ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ م .
- ٤٩- محمد صبحى حسانين التقويم والقياس فى التربية الرياضية . (ط . ثانية) الجزء الثانى . القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٨٧ م .
- ٥٠- محمد محمد حامد الافندى علم النفس الرياضى والاسس النفسية للتربية الرياضية . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٥ .
- ٥١- محروس محمد قنديل أثر تمرينات التوافق على السلوك الحركى والاجتماعى للمتخلفين عقليا . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٧٦ م .

- ٥٢- مختار حمزه سيكولوجيه المرضى وذوى العاهات . القاهرة : دار المعارف
١٩٥٦م .
- ٥٣- محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش الرياضه والترويح للمعوقين .
القاهرة . مكتبه النهضه ، ١٩٩٠م .
- ٥٤- موسى فهمى ابراهيم الليافه البدنيه والتدريب الرياضى . القاهرة : دار الفكر
العربى ، ١٩٧٠ م .
- ٥٥- نادية حسن رسمى " دور الرياضه فى الترويح والتاهيل البدنى للمعوقين
جسديا (دراسه تجريبية على المعوقين جسمانيا فى السباحه) . رساله دكتوراه
، غير منشورة ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٩
- ٥٦- نبيله منصور أثر النشاط الرياضى الموجه على النمو الحركى والتكيف
الاجتماعى لمرحلة ما قبل المدرسه . رساله دكتوراه غير منشورة ، كليه التربيه
الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٥٧- هدى براده ، فاروق صادق علم نفس النمو . القاهرة : الهلال للطباعه
والتجاره ، ١٩٨٣ - ١٩٨٤ م .
- ٥٨- يوسف ميخائيل أسعد السلوك وانحرافات الشخصيه . القاهرة ، مكتبه
الانجلو المصريه ، ١٩٧٧م .

٢/٦ المراجع الأجنبية

- 59 - BARRYL . Johnson : Practical Measurements For
٩٨٧٩٨٦ Evaluation In Physical eDUCATION
FOUR tHE eDITION ., 1977.
- 60 - CLAUDINE SHERILL : Adapted Physical Education And
Recreation , a Multidisciplinary
Approach , 4 , ed.) U.S.A . Brown
Publishers . , 1986 .
- 61 - DRUMMOND . L.A : The Effect of Adapted Procedures on
The Extent of Participation by the
Physically . Handicapped in
Setected Recreation Activites ,
Completed Research .Vol . 1972 PP.15.
- 62 - JACLS.DONNA ,P . : Acomprison Between the Psychological
Profiles of Wheel Chair Athietes " 7
th International Symposium A
Dapedt Physica l Activity) Volume
of Abstracts , Berlin U.S.A . 1989 .
- 63 - KATIE GREANT : The Relationship Between Participation
In Program Of Planned Aquatic
Activies And Change In The Self -
Concept Of Children With Orth
opedics Limitation " Completed
Research , Vol . 1970 pp.12 .

- 64 - KENDALL ROBBIE M : " Unique Educational Needs Of Learners With Physical And Other Health Impairments " Apr 1991 .Geographic Source , U.S; Tennessee Rie Jul 1992 .
- 65 - SHEPHARD - RJ : Benefits Of Sport And Physical Activity For The Disabled " Journal Of Disabled - Psychology 2 nd - j - Rehabil Med 1991 . Sweden .
- 66 - TAOHEED./A.Adedoje : Psychological And Social Problems Of Physical Disability Perspectives An Adapted Physical Activity ,, U.H.K Mc ,, Amrica 1989 P. 25 .

الملاحق والملخصات



١٧	الملاحق
٢٧	ملخص البحث باللف العربي
٣٧	ملخص البحث باللف الانجليزي

- ١/١٧٧ - ملحق (١)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

قصر الزهريه - الجزييرة

" بسم الله الرحمن الرحيم "

السيد الأستاذ / مدير عام إدارة شمال الجيزة التعليمية ،

تحية طيبة +++ وبعد

نتشرف بأن نحيط سيادتكم علما بأن الدراسة/ شاهينان محمد أمير عزت البارودي مقيدة بالدراسات العليا بالكلية وقد أجتازت السنة الأولى والثانية ماجستير وسجلت للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بتاريخ ١٩٩٠/٣/٣١ وعنوان البحث :

" تأثير برنامج للأنشطة الرياضية المعدلة على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكيف الشخصي الاجتماعي للأطفال المعاقين " شلل طرف سفلى "

برجاء التكرم بتسهيل مهمتها في تطبيق البرنامج الرياضي

على الاطفال المعوقين (شلل طرف سفلى) .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام +++

وكيله الكلية

رئيس القسم

الدراسات العليا

لشئون الدراسات العليا

" هناء الخشاب "

" أ.د/عديله طلب "

١/٧ ب (ملحق ٢)

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعى حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة
الدراسات العليا

السيدة /

تقوم الباحثة شاهيناز محمد امير بدراسة عن تأثير برنامج
للأنشطة الرياضية المهدلة على بعض عناصر اللياقة البدنية
والتكيف الشخصى الإجتماعى للأطفال المهاجرين (شمل طرف
سفلى) .

وتحاول الباحثة من خلال هذا الإستبيان التعرف على وجهة نظر
سيادتكم حول أهم عناصر اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية
للأطفال المهاجرين (شمل طرف سفلى) .

لذا تأمل الباحثة معاونة سيادتكم فى عمل استمارة الإستبيان
للإستفادة بخبرتكم التى تعتبرها خير موجه فى هذه الدراسة .
مع جزيل الشكر

الباحثة

ارشادات خاصة عن موضوع الدراسة :

- قامت الباحثة بهذه الدراسة لما لها من اهميه لدى الطفل المعوق (شلل طرف سفلى) ، ومع ظهور وتطور العلم وتقدم الابحاث والدراسات النظرية والعلميه فى ميدان سيكولوجيه الاطفال غير الاسوياء نادت التربيه الحديثه والفلسفات الاجتماعيه ان من حق كل فرد الانتفاع بالخدمات التربويه التى تساعده على النمو والوصول الى اقصى مدى تؤهله له امكانياته .
- وقد لاحظت الباحثة ان الاطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) ليس لهم برامج للتربيه الرياضيه وان هذه الفئه منعزله عن الاسوياء الذين يمارسون اوجهه عديده من الانشطه الرياضيه .
- تتراوح اعمار عينه الدراسة من ٩ : ١٢ سنه
- وتتناول الدراسة : اختبارات عناصر اللياقه البدنيه الملائمه لنوع الاعاقه (شلل طرف سفلى)
 - اختبار لتكيف الشخص الاجتماعى .
- وتتكون مفردات وحده البرنامج المقترح من :
 - احماء - تنميه عناصر اللياقه البدنيه - تعليم نشاط رياضى - العاب صغيره تطبقه على النشاط التعليمى - تدريبات تهدئه لختام الوحده .
- مدته البرنامج ثلاث شهور ، ٣ مرات اسبوعيا ، يطبق البرنامج بطريقه التدريب الفترى تبدأ وحده البرنامج بزمن ٤٠ دقيقه وتزداد بعد كل وحدتين ١٥ دقيقه ومجموع وحدات البرنامج خلال الثلاث شهور ٣٦ وحده .

استبيان لأهم الأنشطة الرياضية

الاسم :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

المطلوب تحديد اهم الانشطة الرياضية التي يمكن تعليمها للاطفال المعاقين (شلل طرف سفلي) وذلك بوضع علامه (/) امام النشاط الذي يمكن ان يمارسه افراد العينه والمهارات المرتبطه به .

ضع علامه (/)	الانشطه الرياضية
	١ كره السله - مسك الكره - التمرير (باليدين - بيدواحد - استقبال او استلام الكره - المحاوره - حركات القدمين - التصويب (التصويب المباشر) (التصويب بالاتداد)
	٢ كره طائره - مسك الكره - التمرير من أعلى اماما من أعلى جانبا من أعلى خلفا

✓ ضع علامة	الانشطة الرياضية	م
	<p>- الارسال</p> <p>- الارسال من اعلى</p> <p>- الارسال من اسفل</p> <p>- مسك الكرة</p> <p>- الاستقبال</p> <p>- التميرر</p> <p>- تمريره كرجايه</p> <p>- تمريره بندوليه</p> <p>- تمريره صدرية</p> <p>- التصويب</p> <p>-التصويب باليدين</p> <p>- التصويب بيد واحد</p>	٣
	<p>- يمكن تعليم بعض مهارات الهوكى</p> <p>- مسك العصى</p> <p>- تمرير الكرة</p>	٤
	<p>- تعليم مهارات تنس الطاولة</p> <p>- تعليم مهارات التنس</p> <p>- تعليم مهارات المضرب الخشبى</p>	٥

ضع علامه (/)	الانشطة الرياضية	م
	<p>العاب الميدان والمضمار</p> <p>بأدوات بديله - تعليم دفع الجله - تعليم قذف القرص - تعليم رمى الرمح - تعليم رمى الكويله</p>	٦
	<p>السرعه الانتقاليه</p> <p>العكاكينز</p> <p>- مسافه ٣٠ متر . - مسافه ٥٠ متر . - السرعه الانتقاليه لـ ١٠ ثوان .</p>	٧
	<p>التتابع</p> <p>- ٤ X ٢٥ متر - ٤ X ٥٠ متر - ٤ X ٧٥ متر</p>	٨

استبيان لأهم عناصر اللياقة البدنية

المطلوب تحديد اهم عناصر اللياقة البدنيه التي يمكن تنميتها للاطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) وذلك بوضع علامه (/) امام العنصر الذى ترى اهميه تنميته

م	عناصر اللياقة البدنية	ضع علامه (/)
١	القوه العضليه - القوه القصوى - القوه المميزه بالسرعه - تحمل القوه او التحمل العضلى	
٢	السرعه - سرعه الانتقال - السرعه الحركيه - سرعه الاستجابه	
٣	التوافق - التوافق الكلى للجسم - التوافق بين الذراع والعين - التوافق بين القدم والعين	
٤	المرونه	
٥	الرشاقه	
٦	الدقه	

ضع علامه (/)	عناصر اللياقه البدنية	م
	- الاتزان المستقر - الاتزان غير مستقر - الاتزان المتعادل	٧
	- جلد عضلى - جلد دورى تنفسى	٨
	- استجابات بسيطه - استجابات مركبه - استجابات مسلسله	٩

سوف نستعرض نموذج من البرنامج المقترح

برجاء ابداء الراى فى مدى ملائمة البرنامج المقترح لتحقيق اهداف البحث
واضافه اى وجهه نظر اخرى للاستعانه بها .

ملاحظات	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقه	مفردات الوحدة
	- الجرى بالكراسى او العكاكيز عكس اشاره المدرب	احماء حر	٥ق	الاحماء
	- التحرك بالكراسى او العكاكيز امام - خلفا ويمينا			
	- (جلوس على كرسى متحرك الاستناد على العكاكيز الكره	قوه	٢٥ق	تنميه
	امام) رفع الذراعين عاليا ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى .	(استخدام)	٥ق	عناصر
	- (جلوس على كرسى متحرك الاستناد على العكاكيز الكره عاليا فوق الرأس) ثنى الذراعين خلف الرقبه ثم الرجوع .	كره طبيه	٥ق	اللياقه
	- (جلوس على كرس متحرك - الاستناد على العكاكيز) مسك	قدره الذراعين	٥ق	

ملاحظات	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	مفردات الوحده
	<p>كره طيبه على احد جانبي الجسم) دفع الكره من جانب الجسم اماما لابعد مسافه .</p> <p>- جلوس على كرسى متحرك تبادل احد الذراعين جانبا والاخرى اماما) وذلك حسب تنبيه المدرب .</p> <p>جلوس على كرسى متحرك جلوس الاطفال الذين معهم العكاكيز) .</p> <p>انتشار - مسك كور صغيره باحدى اليدين تنطيط الكره لاعلى باليدين بالتبادل .</p> <p>محاولة وصول الكره داخل صندوق معين (الهدف) على بعد مسافه معينه .</p> <p>(جلوس على كرسى متحرك الاستناد على العكاكيز مسك كره طيبه محاوله اصابه اهداف معينه امام التلميذ على بعد مسافه</p>	<p>التوافق بين اليد والعين</p> <p>الدقه</p>	<p>٥ق</p> <p>٥ق</p>	

- ١/٧ ج - ملحق (٣)

كشف بأسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم

م	اسم الخبير	وظيفة	عدد سنوات الخبرة
١	صديقه درويش	أ.م. بكلية تربيته رياضيه بنات	٢٥ سنة
٢	سميره طه محمود	أ.د بكلية التربيته الرياضيه بنات	٢٦ سنة
٣	محمد عبد السلام سالم	د. بكلية التربيته بحلوان	
٤	ساميه غانم	أ. م بقسم طرق التدريس	١٥ سنة
٥	سميه عبد الفتاح	د . بقسم علم النفس التربوى	
٦	سعد كمال طه	أ.د بكلية طب الازهر	٣٥ سنة
٧	ليلى لبيب	أ.د بكليةتربيته رياضيه	٢٨ سنة
٨	مروه فتحى محمد حسن	د. بقسم طرق التدريس والتدريب	١٥ سنة
٩	فايزه بسيونى	أ. بكلية التربيته الرياضيه	٣١ سنة
١٠	نبيله ابو رواش	أ.م.دبقسم الميدان والمضمار	٣٥ سنة
١١	روحيه امين	أ.د. بقسم الالعبا بكلية التربيته	٢٥ سنة
١٢	فاطمه عبد المقصود	د. بقسم الالعبا بكلية التربيته الرياضيه	٢٥ سنة
١٣	فوقيه عبد البر	أ. بقسم الالعبا بكلية التربيته الرياضيه	٣٥ سنة
١٤	سعد كمال طه	أ. الفسيولوجية بطب الازهر	٣٥ سنة
١٥	ناهد احمد عبد الرحيم	أ.م. بقسم المواد الصحيه	١٧ سنة
١٦	اكرام عبد الحفيظ	د بقسم الميدان والمضمار	
١٧	سناء عمارة	أ.د بقسم الالعبا بكلية التربيته	٢٢ سنة
١٨	فريال درويش	استاذ بقسم الالعبا بكلية التربيته	٢٣ سنة
١٩	فاطمه ضرار	استاذ بقسم الميدان والمضمار بكلية التربيته الرياضيه بالجزيره	١٦ سنة

تابع كشف الخبراء

م	اسم الخبير	وظيفته	عدد سنوات خبره
٢٠	د. جليله مصطفى	أ.د بكلية التربية الرياضية بالجزيره	١٦ سنه
٢١	ليلى السيد فرحات	أ.د الاختبارات والمقاييس	٢٤ سنه
٢٢	ناديه حسن هاشم	أ.د مساعد بقسم طرق التدريس	٢٢ سنه
٢٣	زينب عمر	أ.د بكلية التربيه الرياضيه	٢٥ سنه
٢٤	سعيد احمد ابو طالب	أ.د بكلية طب الازهر	٣٥ سنه
٢٥	ليلى عبد العزيز زهران	أ.د البرامج والاداره - جامعه حلوان	٣٥ سنه
٢٦	زينب العالم	أ.د بكلية التربيه الرياضيه	٣٧ سنه
٢٧	نبيله منصور	أ.د بقسم الميدان والمضمار	٣٤ سنه
٢٨	وفاء امين	أ.د بقسم الميدان والمضمار	٣٥ سنه
٢٩	مرفت امين	د. بقسم مسابقات الميدان والمضمار	١٥ سنه
٣٠	منى جوده	أ.د بقسم الالعب بكلية التربيه استاذ بقسم الالعب بكلية التربيه .	٢٢ سنه

١/٧ د ملحق (ع)

كشف بأسماء الأساتذة التي تم استطلاع آرائهم

التكليف الشخصي الاجتماعي

من السادة اعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس

كلية التربية - جامعه حلوان

رقم	الاسم	الوظيفة
١	سميحه عبد الفتاح إسماعيل	د. علم نفس بكلية التربية جامعه حلوان .
٢	ثريا يوسف لاشين	د. علم نفس بكلية التربية جامعه حلوان .
٣	احمد على بدوى	د. علم نفس بكلية التربية جامعه حلوان .
٤	شحاته محروس	د. علم نفس بكلية التربية جامعه حلوان .

- ٨/١٧ - ملحق (٥)

مقياس التكيف الشخصي ل عطية محمود هنا

تعليمات المقياس :

اقرأ كل سؤال من الاسئلة الاتيه ثم ضع دوائر حول الاجابه التي تنطبق عليك حول نعم أم لا :- فمثلا في السؤال الاول هل عندك دراجه ؟ اذا كانت عندك دراجه ضع دائره حول نعم ، واذا لم تكن عندك دراجه تضع حوله لا .

- ١- هل عندك دراجه نعم لا
 - ٢- هل تستطيع أن تسوق السيارة " "
 - ٣- هل ذهبت الى المدرسه يوم السبت الماضى نعم لا
- ليست هناك اجابه صحيحه واخرى خاطئه فى هذا الاختبار ، المطلوب منك ان تبين ماتراه وماتشعر به وماتفعله .
- أجب عن جميع الاسئله ولا تترك سؤالا دون اجابه .

ابعاد التكيف الشخصى لعطية محمود هنا

- ١) اعتماد الطفل على نفسه ٢) احساس الطفل بقيمته .
- ٣) شعور الطفل بحريته . ٤) شعور الطفل بالانتماء .
- ٥) التحرر من الميل إلى الأنفراد . ٦) الخلو من الأمراض العصبية .

العبارة المعدلة

المسلسل	البعد	العبارة قبل التعديل
رقم ١٠	اعتماد الفرد على نفسه	هل تشعر بالاسى على نفسك حينما يصيبك ضرر
رقم ٦	شعور الفرد بحريته	هل يسمح عادة ان تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم فى سنك .
رقم ٢	شعور الفرد بالانتماء	هل تعتبر قويا وسليما مثل اصدقاءك
رقم ٧	التحرر من الميل الى الأنفراد	هل تشعر بأن الاقوى منك يحاولون الايقاع بك .

تصحيح اختبار التكيف الشخصي

لعلينا هنا

٥	٤	٣	٢	١	٥
١	١	١	١	١	١
٢	١	١	١	١	١
٣	١	١	١	١	١
٤	١	١	١	١	١
٥	١	١	١	١	١
٦	١	١	١	١	١
٧	١	١	١	١	١
٨	١	١	١	١	١
٩	١	١	١	١	١
١٠	١	١	١	١	١
١١	١	١	١	١	١
١٢	١	١	١	١	١
١٣	١	١	١	١	١
١٤	١	١	١	١	١
١٥	١	١	١	١	١

القسم الأول

أ - اعتماد الطفل على نفسه

- ١- هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً ؟ نعم لا
- ٢- هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة ؟
- ٣- هل تتضايق عندما يختلف الناس معك
- ٤- هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعته لاتعرفها من الناس ؟
- ٥- هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ اذا ما وقعت فيه ؟
- ٦- هل تجد ان من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به ؟
- ٧- هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود ان تقوم به عندما تكبر ؟
- ٨- هل تشعر بالمضايقه عندما يهزأ منك زملائك في الفصل ؟
- ٩- هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين ؟
- ١٠- هل تشعر عادة بالآسى على نفسك .
- ١١- هل تعتقد ان من الاسهل عليك ان تقوم بما يخططه لك اصحابك من أن ترسم
خططك بنفسك ؟

- ١٢- هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون أن يسيطروا عليك
- ١٣- هل يخسر اصدقائك عادة في اللعب ؟
- ١٤- هل يسهل عليك ان تتحدث الى الناس ذوى المراكز العاليه ؟
- ١٥- هل من عادتك أن تكمل ماتبدأ به من أعمال ؟

ب - أساس الطفل بقيمته

- ١- هل تدعى عادة الى الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك ؟
- ٢- هل تعتقد أن عدد كبير من الناس (حقراء) ؟
- ٣- هل يمتدح معظم اصدقائك انك شجاع قوى ؟
- ٤- هل يطلب منك عادة أن تساعد في اعداد الحفلات ؟
- ٥- هل يعتقد الناس ان لديك افكار جيده ؟

- ٦- هل يهتم اصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال ؟
- ٧- هل تعتقد ان الناس يظلمونك عادة ؟
- ٨- هل يظن زملاءك في الفصل انك ذكى مثلهم ؟
- ٩- هل يسر الزملاء الاخرون أن تكون معهم ؟
- ١٠- هل تعتقد انك محبوب من زملائك ؟
- ١١- هل تعتقد ان من الصعب عليك ان تنجز ماتقوه به من عمل ؟
- ١٢- هل تشعر بأن الناس لايعاملونك بما ينبغى ؟
- ١٣- هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك ؟
- ١٤- هل تعتقد ان الناس يظنون انك سوف تنجح في عملك حينما تكبر ؟
- ١٥- هل تعتقد ان الناس لايعاملونك معاملة حسنه ؟

ج - شعور الطفل بحريته

- ١- هل يسمح لك بأن تبدى رأيك في معظم الامور ؟
- ٢- هل يسمح لك بأن تختار اصدقائك ؟
- ٣- هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ماتريد القيام به ؟
- ٤- هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الامور التافهة كثيرا ؟
- ٥- هل تأخذ من المصروف مايكفيك ؟
- ٦- هل يسمح لك عادة أن تحضر المناسبات التي يحضرها من هم في سنك ؟
- ٧- هل يسمح لك والداك بأن تساعدكما في اتخاذ القرارات ؟
- ٨- هل يوجه لك التوبيخ لامور ليست لها أهميه كبيره ؟
- ٩- هل يسمح لك بأن تذهب الى السينما والملاهى بالقدر الذى يسمح به لزملائك ؟
- ١٠- هل تشعر بأن اصدقائك اكثر حريه منك في القيام بما يريدون ؟
- ١١- هل تشعر بأن لديك وقت كاف للهو والمرح ؟
- ١٢- هل تشعر بأن لايسمح لك بحريه كافيه ؟
- ١٣- هل يترك والداك تتمشى مع اصدقائك ؟

- ١٤- هل يسمح لك بأختيار ملابسك ؟
- ١٥- هل يقرر الآخرون ماينبغي ان تفعله في معظم الاحيان ؟
- د - شعور الطفل بالانتماء
- ١- هل تجد أن من الصعب عليك ان تتعرف على الطلبة الجدد ؟
- ٢- هل تشعر القيام ببعض الاعمال التي تتطلب بذل قوه مثل اصدانك ؟
- ٣- هل تشعر بأنك محبوب من زملائك ؟
- ٤- هل يبدو ان معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك ؟
- ٥- هل تشعر انك متوافق (متكيف) في المدرسه التي تذهب اليها ؟
- ٦- هل لك عدد كاف من الاصدقاء ؟
- ٧- هل يظن اصدقاؤك ان والدك ليس ناجح مثل اباانهم ؟
- ٨- هل تشعر عادة بأن المدرسين يفضلون الا تكون في الفصول التي يدرسون لها ؟
- ٩- هل تدعى عادة الى الحفلات التي تقيمها المدرسه ؟
- ١٠- هل يصعب عليك ان تكون صداقات ؟
- ١١- هل تشعر بأن زملاءك في الفصل يسرهم ان تكون معهم ؟
- ١٢- هل يحبك الآخرون كما يحبون اصدانك ؟
- ١٣- هل يرغب اصدانك في ان تكون معهم ؟
- ١٤- هل يهتم من في المدرسه بآرائك عادة ؟
- ١٥- هل يبدو لك أن زملاءك يقضون في بيوتهم وقتا اطيب من الوقت الذي تقتضيه انت في بيتك ؟

هـ - التصحر من الميل الى الانفراد

- ١- هل لاحظت ان كثيرا من الناس يعملون اعمالا وضيعه ويقولون اقوالا دنيئه ؟
- ٢- هل يبدو لك أن معظم الناس يخشون عندما يستطيعون ذلك ؟
- ٣- هل تعرف اشخاصا غير معقولين لدرجه انك تكرهم ؟

- ٤- هل تشعر ان معظم الناس يستطيعون ان يقوموا بأعمال على نحو افضل مما تقوم به ؟
- ٥- هل ترى ان كثيرا من الناس يهتمون ان يجرح شعورك ؟
- ٦- هل تفضل ان تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعيه ؟
- ٧- هل تشعر بان الاقوى منك يحاولون ايذاءك ؟
- ٨- هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك اكثر مما لدى معظم زملائك ؟
- ٩- هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟
- ١٠- هل لاحظت ان الناس ينصرفون بعدائه كما ينبغي ؟
- ١١- هل تقلق كثيرا لان لديك مشكلات كثيرة جدا ؟
- ١٢- هل يصعب عليك ان تتكلم مع افراد من الجنس الاخر ؟
- ١٣- هل تفكر كثيرا في ان الاصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب اكثر منك ؟
- ١٤- هل تشعر كثيرا بأنك كما لو كنت تريد ان تبكى بسبب الطريقه التي يعاملك بها الناس ؟

١٥- هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

و - الضلو من الأمراض العصبية

- ١- هل تتكرر اصابتك بنوبات من العطاس ؟
- ٢- هل تنجح احيانا عندما تنفعل ؟
- ٣- هل تنزعج كثيرا من الصداع ؟
- ٤- هل تشعر كثيرا بأنك غير جوعان حتى حين يحل موعد الطعام ؟
- ٥- هل تشعر كثيرا ان من الصعب عليك ان تجلس ساكنا ؟
- ٦- هل توجعك عيناك كثيرا ؟
- ٧- هل تجد في كثير من الاصابه ان من الضروري ان تطلب من الاخرين ان يعيدوا ماسبق ان قالوه ؟
- ٨- هل تنسى كثيرا ماتقراه ؟

- ٩- هل تتضايق احيانا لحدوث تقلصات فى عضلاتك ؟
- ١٠- هل تجد ان كثيرا من الناس لايتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم جيدا ؟
- ١١- هل تضايك الاصابه بالبرد كثيرا ؟
- ١٢- هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر ؟
- ١٣- هل تجد عادة ان من الصعب عليك ان تنام ؟
- ١٤- هل تشعر بالتعب فى معظم الاحيان ؟
- ١٥- هل تضايك كثيرا الاحلام المزعجه او الكابوس ؟

- ٧/١٢٥ -

مقياس السلوك التكيفي للأطفال

اعداد

بيرت و . ريتشموند و رتشارد و - هيلكتير

تعديل وتعريب

دكتور / عبد العزيز السيد الشفص

كلية التربية - جامعه عين شمس

كلية التربية - جامعه الملك سعود

اسم الطفل :	المدرسه :	الفصل :
تاريخ الميلاد	تاريخ الاختبار	الجنس (ذكر/انثى)
وظيفة الوالد	مستوى تعليمه	مرتبته
وظيفة الأم	مستوى تعليمها	مرتبها

مصادر اخرى لدخل الاسره اجمالى الدخل عدد افراد الاسره
يتكون هذا الاختبار من خمس (٥) ابعاد لقياس السلوك التكيفى
لكل لطفل .. وهم :-

١- النمو اللغوى

٢- الاداء الوظيفى المستقل

٣- أداء الادوار الاسريه والاعمال المنزليه .

٤- النشاط المهنى - الاقتصادى

٥- التطبيع الاجتماعى

نظرا لظروف الدراسه التى قامت بها الدارسه بالنسبه لعينه وانها تحتاج الى التكيف

الاجتماعى . فأختارت الباحثه بعدين فقط من هذه الابعاد وهما :-

١- أداء الادوار الاسريه والاعمال المنزليه

٢- التطبيع الاجتماعى .

حيث يقمان هاذان البعدين بالغرض المطلوب للدارسه .

ايضا أضافت الدراسه هاذين البعدين الى الابعاد الاخرى لمقياس عطيا محمود هنا

لقياس التكيف الشخصى الاجتماعى .

مقياس التكيف الاجتماعي

- ١ -

أداء الأدوار الأسرية والاعمال المنزلية

الدرجة

- ١ - احضر الكارت رقم ١٩ امام الطفل ، ثم اسأله ايهما الاخت في هذه الصور
١ ملحوظه : يمكن استخدام كلمه مين او فين الاخت...)
- ٢- كم عدد افراد أسرتك
صغرا
- ٣- اطاعه الاوامر: (اطلب من الطفل القيام بثلاثه اعمال لترى مدى قدرته على اتباع الاوامر . مثال ذلك : ان تطلب منه أخذ القلم ووضعه على الورقه . وفتح الباب وغلقه)
- ٤- (احضر الكارت رقم ١٠ امام الطفل) ثم اسأله : ماذا يحدث في الصورة ايمن ان تقول ماهذا ؟ او بيعملوا ايه ؟
صغرا ١
- ٥- الفروق الجنسيه : اطلب من الطفل الانتباه بعد لما ستقول حتى يستطيع تكمله الناقص
صغرا، ٣، ٤
أ- الاب : رجل
ب- الام :
ج - الاخ :
د - الاخت :
- ٦- اطلب من الطفل حكاية قصه عن شيء حدث في اسرته الاسبوع الماضى (اذا لم يستجيب الطفل كل له : طيب حدثت اليوم او فى اى يوم تانى ويتم اعطائه درجه اذا ذكر اسم شخص اخر غير نفسه من افراد الاسره - وربما تحتوى القصة على معلومات كلينيكه قيمه) .

٧- اسأل الطفل : هل عندك كلب (او قطه) فى المنزل ؟ وما اسمه (اسمها) ؟

اذا اجاب الطفل بلا اسأله - اذا ماكان عنده كلب او قطه لعب او اسم كلب او قطه جيرانه) .

٨- هل هناك اعمال معينه عاده ماتقوم بها فى المنزل ؟ صفر ١ ، ٢

٩- اى الاشياء التاليه تستخدمها فى عمل الخبز ؟ صفر ١

(الجزر - الجبلى - الدقيق - الجبن) ز

١٠- (احضر الكارت رقم ١١ امام الطفل) ثم اسأله : صفر ١، ٢، ٣، ٤

فيما نستخدم هذه الاشياء

أ- المكنسه (المقشه)

ب- الفوطه

ج - الساعه

د - التليفون

١١- اذكر طريقتين لعمل البيض صفر ١ ، ٢

١٢- اخبرنى ماذا تفعل فيما يلى صفر ١ ، ٢

(أ) طبخ الفول او البطاطس او الكوسه

(ب) معرفه الاخبار

١٣- ماذا تفعل اذا شب حريق فى منزلكم ولايوجد سواك ؟ صفر ١ ، ٢

واذا ما اجاب الطفل بشئ معين مثل الصراخ ، أو

استدعاء المطافى ، او الجيران ...اسأله واذا لم تستطيع

فماذا تفعل تانى ؟

١٤- (احضر الكارت رقم ١٢ امام الطفل) ثم اسأله : صفر ١، ٢، ٣، ٤

(أ) اين الحجره التى تطبخ فيها ؟

(ب) اين الحجره التى تنام فيها ؟

(ح) اين الحجره التى تفتسل او تتنشطف فيها ؟

(د) اين الحجره التى تجلس فيها مع اسرتك او تشاهد

التليفزيون فيها ؟

(هـ) (اشر الى حجره المطبخ) ثم اسأل الطفل : ماذا

تفعل فى هذه الحجره ؟

١٥- (احضر الكارت رقم ١٣ امام الطفل ، ثم اسأله : اى صفر ١

المنزليين افضل) او شكله لطيف) أو أجمل ؟

١٦- اذا كانت اجابه الطفل على السؤال السابق صفر ١٣،٢،٤

صحيحه اسأله مايلى : اذكر اربعة أشياء يمكن عملها

لكى تجعل المنزل الاخر افضل .

١٧- ما السن المناسب الذى يجب ان تبلغه لكى تستطيع صفر ١٣،٤

عمل مايلى : (يمكن تبسيطه السؤال للطفل : اذا لم

يفهم المطلوب بالضبط)

(أ) الادلاء بصوتك فى الانتخابات

(ب) الالتحاق بعمل مستمر .

(ج) قياده سياره

١٨- اذكر كيف يمكنك اعداد اى نوع من الاطعمه بنفسك صفر ١

فى المنزل (غير السندوتشات)

١٩- اذا رجعت الى منزلكم ، ولم تجد أحد بالمنزل ووجدت صفر ١ ٢

زجاج النافذه مكسور ، ولم تجد التليفزيون (او الراديو)

فماذا تفعل ؟

ملحوظة : يمكن تغيير نوع الشيء المفقود حسب فهم

الطفل او بيئته .

٢٠- ماذا تفعل اذا وجدت سياره معطله امام منزلكم صفر ١ ٢

- ٩- (احضر الكارتان رقم ١٩،١٨ امام الطفل
واشر الى الطفل القادم على اليمين فى الكارت
رقم ١٩ ، ثم قل : تخيل انك تذهب الى
المدرسه فى اليوم الاول من العام الدراسى
الجديد بعد الاجازه ، فأى وجه من هذه الواجه
الثلاثه يمثل وجهك فى هذا اليوم عند لقائك
بالاطفال الاخرين .
- ١٠- احضر الكارتان رقمى ٢٠،١٨ امام الطفل :
واشر الى الكارت رقم ٢٠ ثم قل : تخيل ان هذه
الصوره تمثل افراد اسرتك ، فأى وجه من هذه
الواجه الثلاثه يوضح شعورك عندما تكون مع
جميع افراد اسرتك .
- ١١- ماذا تفعل اذا سبك طفل صغير او اساء اليك
صفر ١
- ١٢- ماذا تفعل اذا وجدت حافظه نقود (محفظه)
بها جنبيهان ملقاه على الارض فى الشارع ؟
صفر ١
- ١٣- عندما تعود الى المنزل من المدرسه ، هل تفضل
ان تلعب بمفردك او مع الاخرين ؟
صفر ١
- ١٤- هل تفضل ان تلعب مع صديق واحد اثناء الاجازه
ام تفضل اللعب مع مجموعه من الاصدقاء
صفر ١
- ١٥- ماذا تفعل اذا سألك صديق عزيز عليك ان تساعده
فى اجابه احد الاسئله اثناء الامتحان ؟
صفر ١
- ١٦- قل لى نكته او اى شىء مضحك (اسأل الطفل)
عن المضحك فيم يقول اذا لم يكن كلامه واضحا)
صفر ١
- ١٧- اذكر ثلاث لعبات يمكنك لعبها مع الاطفال
صفر ٣،١٢،١٩
الاخرين .

- ١٨- اى الالعب التالیه یمکنك لعبها بمفردك ؟
- أ- نط الحبل .
ب - کره القدم .
ج - کره السله .

- ب -

التطبیح الاجتماعی

- ١- ما اسمك واسم عائلتك ؟ (یتطلب منه التعرف على اسمه واسم عائلته فقط) واسم والدك ؟ وما أسم والدتك ظ
- ٢- ماذا تقول اذا اخطأت فى حق أحد دون قصد
- ٣- اذا كان معك لعبتين (او كرتين) ولا يوجد مع صديقك شيء ، فماذا تفعل ؟
- ٤- ماذا تقول اذا أعطاك احد اصدقائك قطعه من من الحلوى ؟
- ٥- ماذا تفعل اذا قطعت اختك او اخيك الصغير
- ٦- احضر الكارت رقم ١٨ امام الطفل ثم اسأله ما یلی :
- أ - صف تعبيرات كل وجه .
ب - ما الوجه الذى یعبر عن السرور .
ج - ما الوجه الذى یعبر عن الغضب .

- ٧- (استخدم نفس الكارت السابق) ثم اطلب من
الطفل الاشاره الى الوجه الذى يعبر عن شعوره
فى الحالات التاليه :-
أ - عندما تعطيك والدتك (او والدك) شىء
تحبه .
ب - اذا كنت غضبان من احد .
ج - اذا احضر لك والدك (او والدتك) مفاجأه
٨- (احضر الكارت رقم ١٩ امام الطفل) ثم قل له:
تخيل انك احد افراد هذه الصوره (او توجد فيها)
ثم ضع يدك على الفرد الذى يمثلك .

صفر ١ ٢ ٣

صفر ١

تابع ملحق (٥) ١٦/١٣٥

(الصورة النهائية للمقياس)

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

جامعة حلوان

١٩٩٢ - ١٩٩١

مقياس التكيف الشخصي والاجتماعي

للاطفال المعاقين حركيا

اعداد

شاهيناز محمد أمير البـارودي

باحثة

بالدراسات العليا

تناولت الباحثة بعض الابعاد من

التكيف الاجتماعي

التكيف الشخصي

د . عبد العزيز الشخـصـي

د . عطيه هنـيـا

اسم الطفل :	المدرسة :
الفصل :	تاريخ الميلاد :
الجنس :	تاريخ الاختبار :
وظيفة الوالد :	مستوى تعليمه :
وظيفة الام :	مستوى تعليمها :
درجات المقياس :	البعد :
	الدرجة :

أبعاد المقياس

التكيف الشخصي	التكيف الاجتماعي
– التكيف الحركي	– الادوار الاسرية والاعمال المنزلية
– اعتماد الطفل على نفسه	– التطبيع الاجتماعي •
– احساس الطفل بقيمته	
– شعور الطفل بالانتماء	
– التحرر من العيل الى الانفراد •	

التكيف الشخصي :

(أ) التكيف الحركي

- ١- هل تجد صعوبة في التحرك أثناء النوم ؟
- ٢- أثناء انتقالك من السرير الى الكرسي هل يسبب لك مشكلة ؟
- ٣- هل الاستحمام بدون مساعد احد تجد فيها مشكلة لك ؟
- ٤- عندما تريد احصار ملابسك من الدولاب فهل تجد صعوبة ؟
- ٥- هل من الصعب ان تقوم باعداد طعامك في المطبخ والقيام ببعض النظافة فيه ؟
- ٦- هل حمل بعض الاشياء سواء الثقيلة او الخفيفة تشكل لك صعوبة ؟
- ٧- عند اداء بعض التمرينات الرياضية في استخدام الجذع والكتيفان والذراعين هل تجد بالارتياح ؟
- ٨- هل تقبل على الاشتراك في اداء بعض الانشطة الرياضية .
- ٩- هل تجد صعوبة في رمي كرة السله .
- ١٠- هل تجد صعوبة في تمرير الكرة لاطائرة .
- ١١- هل تحرك بسهولة أثناء نزولك من الفصل الى فناء المدرسة وقت الراحة ؟
- ١٢- هل تشعر بالحزن في نزولك السلم وطلووعة ؟
- ١٣- هل تستمر في العمل لاذى تقوم به ولو كان متعبا ؟

(ب) اعتماد الطفل علي نفسه

- ١- هل تتضايق عندما يختلف الناس معك ؟
- ٢- هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لاتعرفها من الناس ؟
- ٣- هل يصعب عليك ان تعترف بالخطأ اذا ماوقعت فيه ؟
- ٤- هل تفكر عادة في العمل الذي تحب ان تقوم به عندما تكبر ؟
- ٥- هل تشعر عادة بالحزن علي نفسك ؟
- ٦- هل تعتقد ان معظم الناس يحاولون ان يسيطروا عليك ؟
- ٧- هل يخسر اصدقائك عادة في اللعب ؟
- ٨- هل من عادتك ان تكمل ماتبدأ به من أعمال ؟

(ج) احساس الطفل بقيمته

- ١ - هل تدعى عادة الي الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك ؟
- ٢ - هل يعتقد معظم اصدقائك انك شجاع قوى ؟
- ٣ - هل يطلب منك عادة ان تساعد في اعداد الحفلات ؟
- ٤ - هل يهتم اصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال ؟
- ٥ - هل تعتقد ان الناس يظلمونك عادة ؟
- ٦ - هل يظن زملاؤك في الفصل انك ذكي مثلهم ؟
- ٧ - هل يسر الزملاء الاخرون ان تكون معهم ؟
- ٨ - هل تعتقد انك محبوب من زملائك ؟
- ٩ - هل تعتقد ان من الصعب عليك ان تنجز ماتقوم به من عمل ؟
- ١٠ - هل تعتقد ان معظم الناس الذين تعرفهم لايحبونك ؟
- ١١ - هل تعتقد ان الناس لايعاملونك معاملة حسنة ؟

(د) شعور الطفل بالانتماء

- ١- هل تشعر بانك محبوب من زملائك ؟
- ٢- هل تستطيع بالقيام ببعض الاعمال التي تتطلب بذل قوة مقل اصدقائك ؟
- ٣- هل يبدو ان معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك ؟
- ٤- هل تشعر انك متوافق (منكيف) في المدرسة التي تذهب اليها ؟
- ٥- هل لك عدد كاف من الاصدقاء ؟
- ٦- هل تشعر عادة بأن المدرسين يفضلون الا تكون في الفصول التي يدرسون فيها ؟
- ٧- هل يصعب عليك ان تكون صداقات ؟
- ٨- هل يحبك الآخرون كما يحبون اصدقائك ؟
- ٩- هل يرغب اصدقائك في ان تكون معهم ؟
- ١٠- هل يهتم من في المدرسة بارائك عادة ؟
- ١١- هل يتهياً لك ان زملائك يقضون في بيوتهم وقتاً اطيب من الوقت الذي تقضيــــــــــــــــة انت في بيتك ؟

(ج) التحرر من الميل الى الانفراد (التحرر من الانطواء)

- ١- هل تعرف اشخاصا بتغير معقولين لدرجة انك تكرهم ،
- ٢- هل تشعر ان معظم الناس سيتطيعون ان يقوموا بأعمال على نحو افضل بما تقنون به؟
- ٣- هل ترى ان كثير من الناس يهتمهم ان يجرح شعورك ؟
- ٤- هل تفضل ان تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية ؟
- ٥- هل تشعر بأن الاقوى منك يحاولون ايداك ؟
- ٦- هل توجد لديك مشكلات تشير قلقك اكثر مما لدى معظم زملائك ؟
- ٧- هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟ .
- ٨- هل تعلق كثيرا لانك لديك مشكلات كثيرة جدا ، ؟

- ٩- هل تفكر كثيرا في ان الاصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب اكثر منك ؟
- ١٠- هل تشعر كثيرا بانك كما لو كنت تريد ان تبكى بسبب الطريقة التي يعاملوك بها الناس ؟
- ١١- هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

التكيف الاجتماعى

أ - اداء الادوار الاسريقوالاعمال المنزلية

- ١- احضر الكارت رقم (٩) امام الطفل ثم اسأله :
ايهما الاخت فى هذه الصورة ؟
ملحوظة (يمكن استخدام كلمة مين او فين الاخت)
- ٢- كم عدد افراد اسرتك
- ٣- اطاعة الاوامر : (اطلب مهن الطفل القيام بثلاث اعمال لترى مدى قدرته على
اتباع الاوامر مثال ذلك : ان تطلب منه اخذ القلم ووضعه على الورقة ونقل كرسي
فى الحجره من مكان لآخر ، وفتح الباب وغلقه ٠٠)
- ٤- (احضر الكارت رقم (١٠) ثم اسأله : ما يحدث فى الصورة ؟
(يمكن ان تقول بيعلوا ايه)
- ٥- الفروق الجنسية : اطلب من لاطفل الانتباه جيدا لما ستقول :
حتى يستطيع تكلمه الناقص ٠٠
أ - الاب : رجل
ب - الام :
ج - الاخت :
د - الاخ :
- ٦- اطلب من لاطفل حكاية قصة عن شىء حديث فى اسرته الاسبوع الماضى
(اذا لم يستجيب الطفل قل له : طيب ما حدث اليوم ويتم اعطائه درجة اذا ذكر
اسم شخص آخر غير نفسه من افراد الاسرة .
- ٧- هل هناك اعمال معينة عاده ماتقوم بها فى المنزل ؟

- ٨- اذكر طريقتين لعمل البيض :
- ٩- اخبرني ماذا تفعل فيما يلي :-
- أ - طبخ الفول او البطاطس او الكوسه . .
- ب - معرفة الاخبار .
- ١٠- ماذا تفعل اذا شب حريق في منزلكم ولا يوجد سواك ؟
- (واذا اجاب الطفل بشيء معين مثل الصراخ او استدعاء المطافي او الجيران . .
- اسأله واذا لم ستتطع فماذا تفعل ثاني ؟
- ١١- احضر الكارت رقم (١٢) امام الطفل ثم :
- أ - اين الحجرة التي تطبخ فيها ؟
- ب - اين الحجرة التي تنام فيها ؟
- ج - اين الحجرة التي تغسل او تتشطف فيها ؟
- د - اين الحجرة التي تجلس فيها مع اسرتك او تشاهد التلفزيون فيها ؟
- هـ - (اشر الى حجرة الاطبخ) ثم اسأل الطفل ماذا تفعل في هـ هذه الحجرة ؟
- ١٢- (احضر الكارت رقم (١٣) امام الطفل ثم اسأله :
- اي المنزلين افضل وشكله لطيف ، او اجمل .
- ١٣- اذا كانت اجابة الطفل على السوال السابق صحيحة اسأله مايلي :
- اذكر اربعة اشياء يمكن عملها لكي تجعل المنزل افضل ؟
- ١٤- ما السن المناسب الذي يجب ان تبلغه لكي تستطيع عمل مايلي :
- يمكن تبسيط السوال للطفل اذا لم يفهم المطلوب بالضبط .
- أ - الاداء بصوتك في الانتخابات .
- ب - الالتحاق بعمل مستمر
- ج - قيادة سيارة .

- ١٥- اذكر كيف يمكنك اعداد اى نوع من الاطعمة بنفسك فى المنزل غير السندوتشات ؟
- ١٦- اذا رجعت الى منزلكم ولم تجد احد بالمنزل ووجدت زجاج النافذة مكسور ولم تجدد التلفزيون او الراديو - ماذا تفعل ؟
- ١٧- ماذا تفعل اذا وجدت سيارة معطلة امام منزلكم ، ؟

(ب) التطبيع الاجتماعي

- ١— ما اسمك واسم عائلتك ؟ (يطلب منه التعرف على اسم عائلته فقط وما اسم والدك ؟ وما اسم والدتك ؟
- ٢— ماذا تقول اذا ما اخطأت في حق احد دون قصد ؟
- ٣— اذا كان معك لعبتين (او كرتين) لا يوجد مع صديقك شيء فماذا تفعل ؟
- ٤— ماذا تقول اذا اعطاك احد اصدقاءك قطعة من الحلوى ؟
- ٥— ماذا تفعل اذا قاطعتك اختك او اخيك ؟
- ٦— (احضر الكارت رقم (١٨) امام الطفل ثم اسأله مايلي :
 - أ — صف تعبيرات كل وجه .
 - ب — ما الوجه الذي يعبر عن السرور .
 - ج — ما الوجه الذي يعبر عن القطب .
- ٧— استخدم نفس الكارت السابق ثم اطلب من لاطفل :

الاشارة الى الوجه الذي يعبر عن شعورة في الحالات التالية :

 - أ — عندما نعطيك والدتك او والدك شيء تحبه .
 - ب — اذا كنت غصبان من احد .
 - ج — اذا احضر لك والدك او والدتك مفاجأة .
- ٨— احضر الكارت رقم (١٩) امام الطفل ثم قل له :

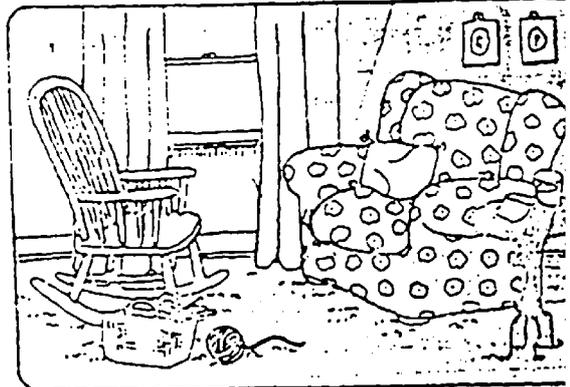
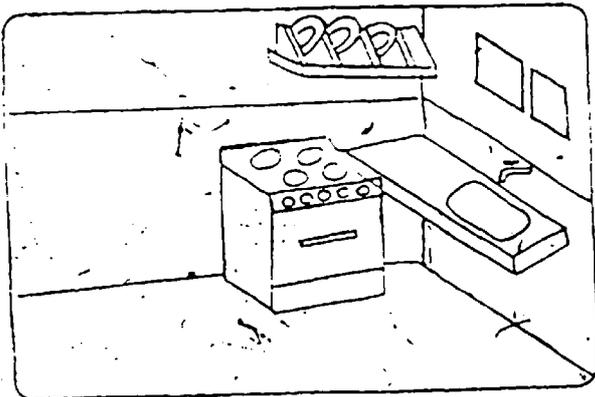
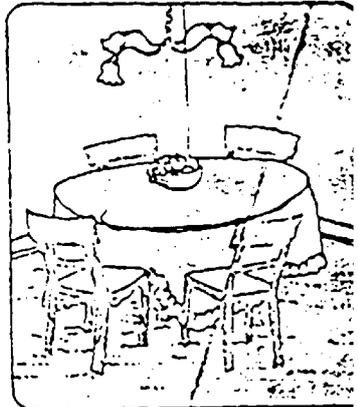
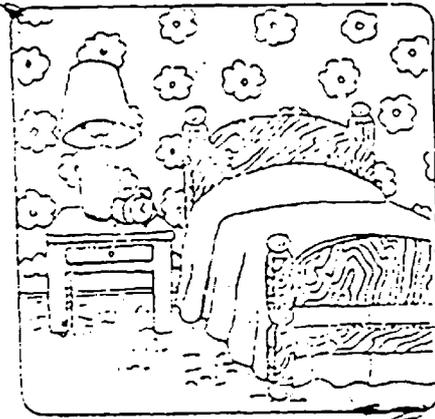
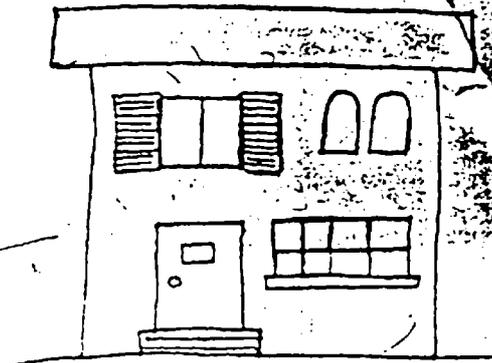
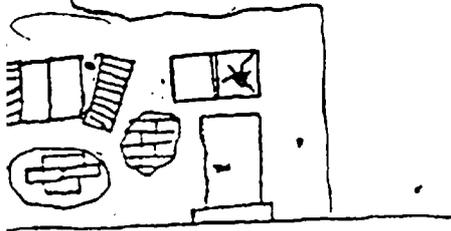
تخيل انك احد افراد هذه الصورة (او توجد فيها)

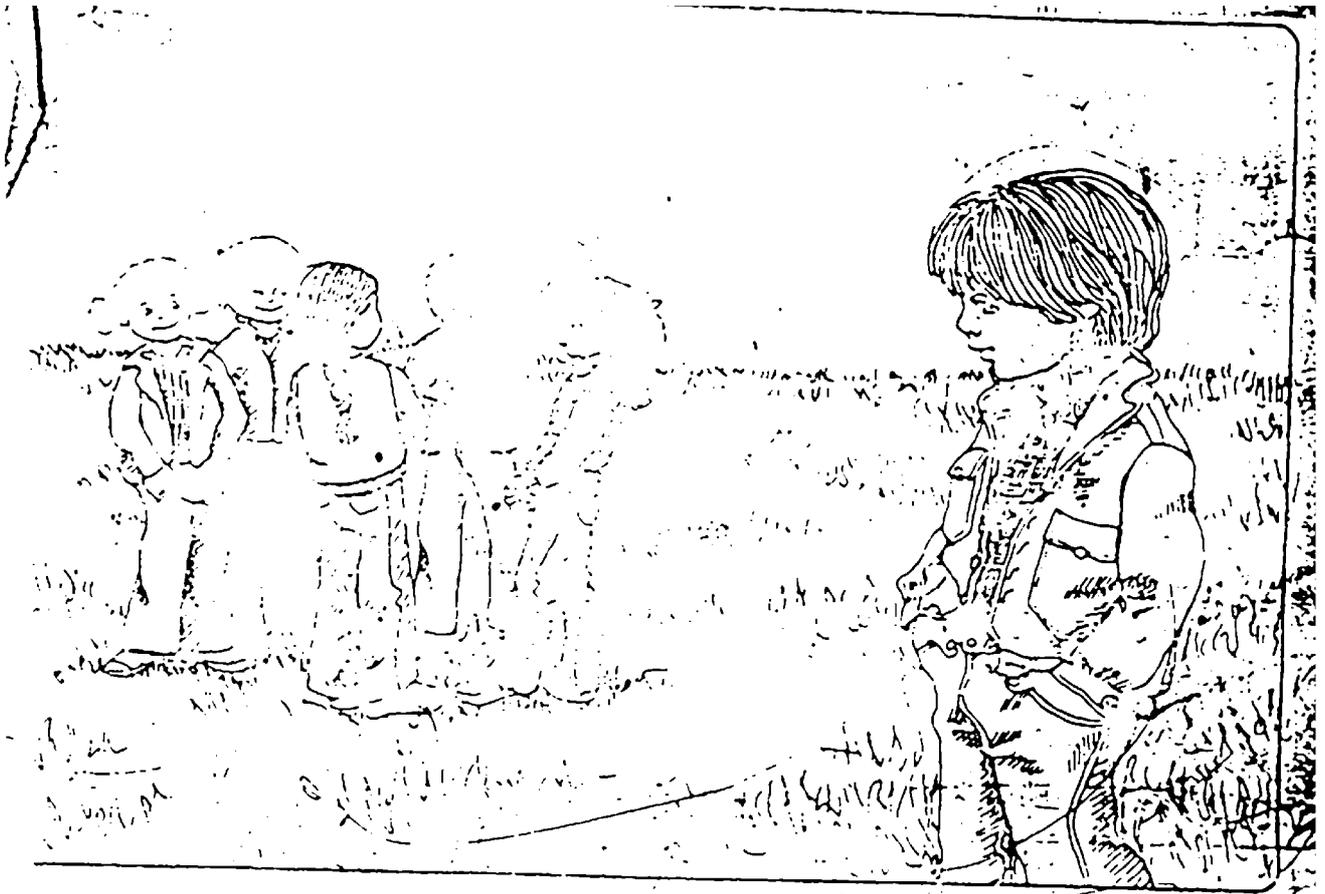
ضع يدك على الفرد الذي يمتلك فيها ؟
- ٩— احضر الكارتان رقم ١٨ ، ١٩ امام الطفل :

واشر الى الطفل القادم على اليمكن في الكارت رقم ١٩



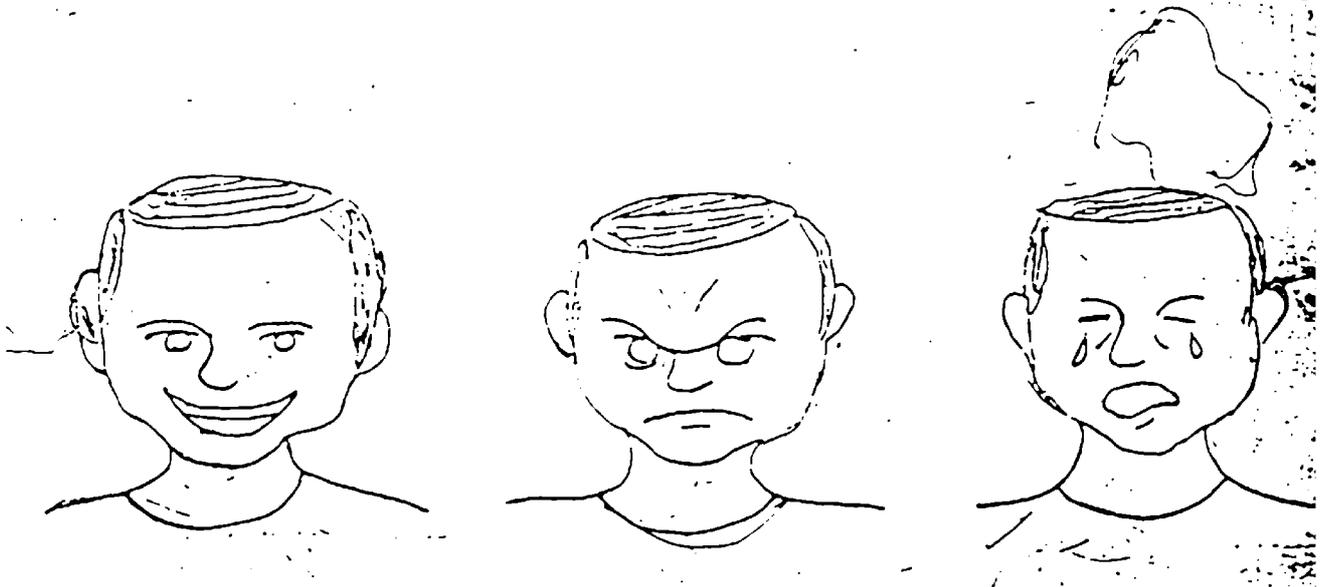




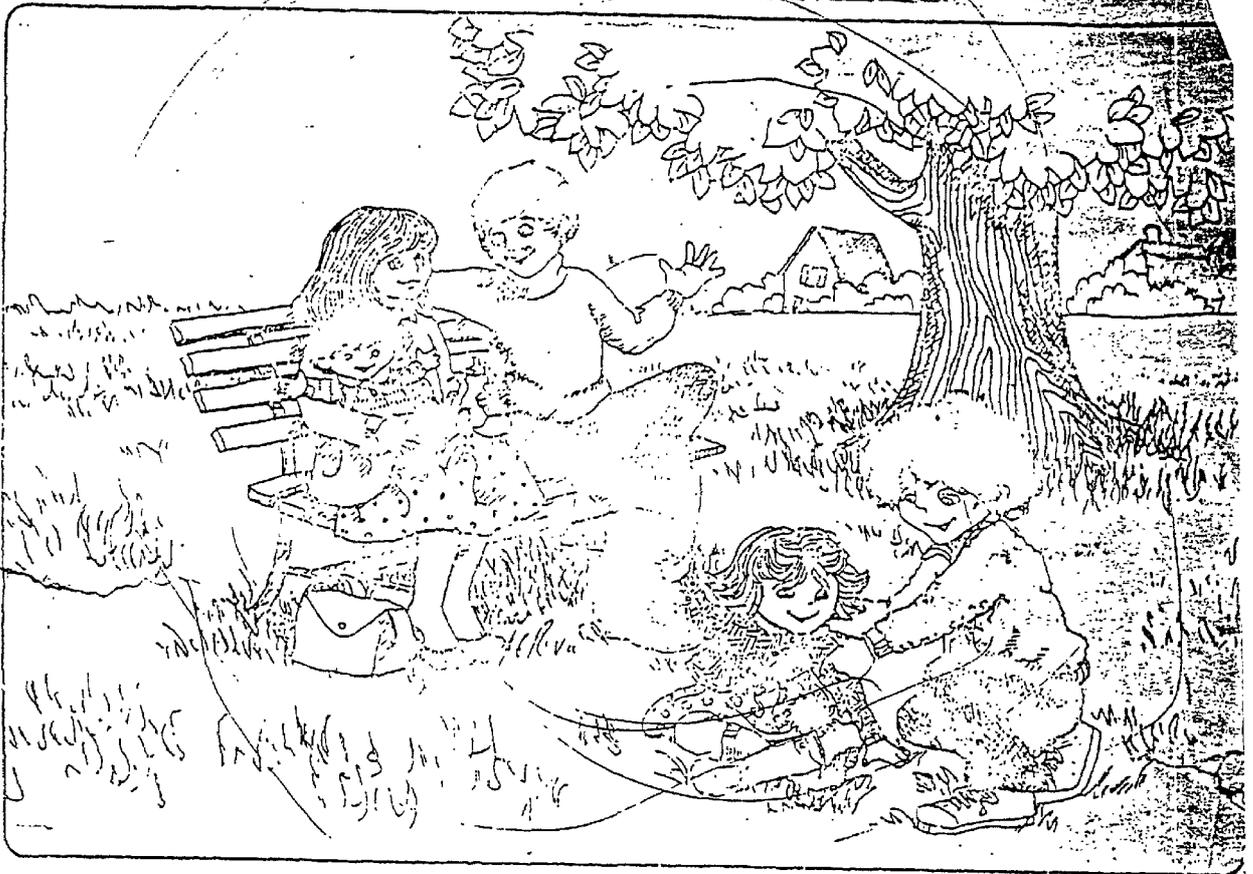


کارت رقم (۱۶)

Illustration Card: 16



کارت رقم (۱۷)



(c.) No. 5, 6

Socialization Card 5

۱۲/۱/۷۰

الکتابخانه العامة

الزمن (ع .) دقيقة

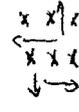
الايام الاثنين - الثلاثاء

الاسبوع الاول

الوحدة / الثانية

الغرض: - تعليم دفع الجله .

الأدوات: - اطواق - كور ندبله - اكباس رملية - كرة تنس - كرة يد

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
يمكن ان تكون إشارة المدرب بالصف أو بالصفارة		- الجرى (بالكراسي العكاكيز - الاجهزة) عكس إشارة المدرب الحركة اماما - خلفا - يمينا - ويسارا . - دوران راسغ اليد والاصابع والزراعين والرقبة	احماء حر	٥ق	الاحماء
اعطاء المدرب النقط التعليمية مثل فرد الكوع		- (جلوس على كرسي متحرك او وقوف - الزراعين امام الصدر) رفع الزراعين عاليا ثم الرجوع للوضع الابتدائى .	قوة	٢ق ٣ق	اعداد بدنى جماعى لمتتمة عناصر اللياقة البدنية
عدم سقوط الزراع للاسفل اثنا تدبيل الاداه .		- (جلوس على مقعد سوبه - مسك اكباس رملية - الزراعين اماما تبادل نقل اكس من زراع الى اخرى من امام الصدر مع الفرد جانبا .	قوة	٢ق	
رمى الكرة لاسعد مسافة مع تشجيع التلاميذ وعمل مناقشات بينهم		- (اعادة على التمرين السابق فى الوحدة الاولى مع اختلاف الاداه (بأستخدام كرة يد) - (جلوس على مقاعد سوبديه - مسك كرة يد اعلى الرأس) ثنى الزراعين للخلف ثم قذفها لابعد مسافة	قوة للزراعين	٢ق	
تطويح الزراع خلفا ثم امام مع قذف الكيس الرملى بقوة		- (جلوس على الكرسي ، الوقوف بالعكاكيز) دفع اكباس رملية من جانب الجسم للامام (مرة بيمينار واخرى يسارا)	التوافق	٤ق	
من بحرى من التلاميذ على أكبر عدد من اللفف الصحيحة		- (جلوس على مقاعد سوبديه - الزراعين جانبا) تبادل فرد وثنى الزراعين جانبا . مع ساق بين التلاميذ (أى منهم يسنر فى اداء التمرين دون خطأ)			
عمل سباق بين التلاميذ على من يحصل على أكبر سنج التذريبات الصحيحة .		- (جلوس على مقاعد سوبديه - رفع كور ندبله عاليا ثم اللوف	دقة	٤ق	
		- جلوس على مقاعد سوبديه - احدى التلاميذ مسك بالطوق والاخرى يقوم برمي الكرة داخل الطوق . على بعد . ثم تدبيل العمل .			

تابع الوحدة الثانية

الملاحظات	التشكيل	الشـرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اعطاء النقط التعليمية مثل فرد الكوع - الحركة تكون من مفصل الكتف تشجيع الفائز ثم تشجيع الفائز على المجموعة		<p>- تشبك اصابع اليدين معا امام الصدر - مع فرد الكوعين (الضغط للخلف والرجوع للوضع للوضع الابتدائي ١٠ مرات .</p> <p>- تكرر نفس التعرين ولكن بمسك كور بديله مع الضغط للخلف ٢٠ مرة .</p> <p>- (الجرى بالكراسي - والعكاز) لمسافة ٥ متر - كل اثنين معا - عمل تصفيق</p>	مرونة	٢ق	
اعطاء مرجعات بالاداه البديله للاحاساس بها امام وجانبها مع القفز اماما		<p>- شرح دفع الجله - بأداه بديله .</p> <p>- التدرج التعليمي لدفع الجله .</p> <p>- معرفة مسك الجله ووضعها ودفعها من الشبات .</p> <p>- اعطاء نشاط تطبيقي على دفع الحله .</p> <p>- عرض احسن نمونج من التلاميذ في دفع الجله</p>	دفع الجله	٧ق	الجزء الرئيسي
الجرى بالكراسي المتحركة والعكاز		<p>- اعطاء النقط التعليمية عند خروج الجله من تحت الزقمن لدفعها امام</p> <p>- المساك السيطه</p> <p>- الجرى الحر لجميع التلاميذ ما عدا سخص خارج الجماعة يعرف بالمسك: جدى وراء هذه الجماعة حتى يتمكن من لمس واحد من التلاميذ يعرف بالمسك - وهكذا .</p>	العاب صغيرة	٥ق	الجزء قبيل النهائي
		<p>- اعطاء تعليمته عن النظام وسرعة التلية .</p> <p>- التحية - الانصراف .</p>	تدريبات	٣ق	الجزء الختامي

الزمن (٤٠) دقيقة

الايام : الاربعة : الخميس

الاسبوع الاول

الوحدة / الثالثة

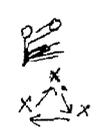
الغرض :-

تعليم التمريره الصدرية - كرة السلة .

الأليات :- اطواق - كور طبية - كور بديلة - اكياس رملية - كور تنس - كرة يد .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
قيام المدرب بمسك ذراع التلميذ للاحساس بحركة الدوران	x المدرب xxxx 	- الجرى عكس الإشارة - عمل دورانات بدأ من رخ اليد حتى الكتف دورانات للرأس	احماء حر	٥ق	الاحماء
الرمية من اسفل الى اعلى هذا التمرين يفيد القدرة والتوافق		- (جلوس على كرسى - او الوقوف بالعكاز - الذراعين مائلا اسفل رفع الذراعين امام الصدر ثم الرجوع للوضع الابتدائي . - ثم ضم هذا التمرين مع التمرين في الوحدة السابقة	قدرة الذراعين	٢ق	اعداد بدني . لتنمية عناصر اللياقة البدنية
نفس التمرين الوحدة الاولى مع اختلاف الآداء يخدم هذا التمرين عمر الدقة والقدرة للذراعين تعرين العرونة واحد ولكن اختلاف الآداء حتى لا يتسرب الملل يؤدي هذا للتمرين بحيث يخطط للوحين الكنف معا .		- (جلوس على مقعد سويدي - مسك اكياس رملية - الذراعين اعلى تبادل نقل اكياس الرمل من اعلى . - (جلوس طويل فتحا - الزميلان مواجهان - احدهما معه كيس رملى تبادل دفع الكيس للزميل . - (جلوس - مسك كور بديلة) رفع الكرة اعلى والتصفيق مرة ثم اللقف . - (جلوس طويل مواجه - مسك كرة تنس) تبادل الزميلين الكرة يتبادل اليدين . - (جلوس على مقاعد سويدي - مسك كرة تنس) محاولة رمي كرة التنس داخل صناديق كرتون على بعد متر . - أستمرار التلاميذ في أداء هذا التمرين في عملية سباق بينهم - اي كم مرة صحيحه من ١٠ رميات	توافق	٣ق	
		- (جلوس على مقاعد سويدي - مسك كرة تنس) محاولة رمي كرة التنس داخل صناديق كرتون على بعد متر . - أستمرار التلاميذ في أداء هذا التمرين في عملية سباق بينهم - اي كم مرة صحيحه من ١٠ رميات	دقة	٣ق	
		- (إعادة نفس التمرين في الوحدة السابقة ولكن باستخدام عصي خشبية يؤدي التمرين ٢٠ مرة .	مرونة	٤ق	
		- (جلوس على مقعد سويدي - ثني الذراعين امام الصدر - بحيث يكون الكوعين بحذى الكتف) فرد الذراعين جانبا مع الضغط للخلف	مرونة		

تابع الوحدة الثالثة .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
هذه المسابقات من الألعاب المحيية للتلاميذ هذا التدريب اعطى التلاميذ الهجة والسرور والتعاون معا للاداء السليم . فائدة اللعب التدريب على السرعة وقسوة القسنى . التحبه شكر على ك ، ك على ر على أ شكرا . شكرا . شكرا .	  	<p>(الجرى بالكراسى او العكاكيز) مسافة ٥م ثم عمل تصفيصة</p> <p>(مراجعة على التعريره الصدرية وكيفية اداها)</p> <p>مشاركة الباحث التلاميذ في اداء التعريرات من الجلوس الطويل (اعطاء نشاط تطبيقي على هيئة مثلث من الثبات ثم من الحركة بتبدل الاماكن</p> <p>تلعب المساكه البسيطه ولكن بدل من ان اللاعب الذي مسك بعمل هو دور المساكه - برقع ويستمر الجرى لباقي المجموعه الي ان ينتهي جمع اللاعبين والفائز في المجموعه يأخذ نقطه وهكذا . ينتهي دور المساكه . ويبدأ شخص جديد .</p> <p>تدريبات تهنته - وتنظيم النفس ثم اعطاء بعض الحلول للتلاميذ الذين قاموا بأداء جيد قسى التعرينات التحية . الانصراف</p>	<p>مزرعة انتقالية</p> <p>التعريه</p> <p>الصدرية في كره السله</p> <p>العاب صغيره جماعية</p>	<p>٤ق</p> <p>٧ ق</p> <p>٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>الجزء النهائي</p> <p>الجزء الختامي</p>

الوحدة / الرابعة الاسبوع الثاني - الايام السبت ، الاحد الزمن (٤٥) دقيقة

الفرض :- مراجعة على تعليم دفع الجله .

الألعاب :- اطواق - كور طيبه - كور بديله - اكدياس رملية / كور تنس - كره يد - كره سله

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اعطاء النقاط التعليمية فى الشئ والفرد ومن يستمر فى العمل دون توقف هذا التكرين ينمى عنصريين القدرة والتوافق اعطاء نقط تعليمية وتشجيعية على من يستطيع اداء التكرين ١٠ مرات دون خطأ .		الجرى بالكراسى المتحركة والعكاز في جميع الاتجاهات - حسب اشارة المدرب . تحريك الازرع في جميع الاتجاهات مع تحريك الاكتاف . (جلوس طويل - مسك اكدياس رملية باليدين - امام الصدر) رفع الذراعين عاليا وهى ممسوكة بالكبس ثم الرجوع للوضع الابتدائى (جلوس طويل - الذراعين جانبا) ثنى الذراعين جانبيا ثم فردهما جانبا . (جلوس طويل - الزميلان مواجهان - احدهما مع كبس رملية) تبادل رمى الكبس باليد اليمنى ثم اليسرى	احماء حر قوه قدره	٥ق ٢٤ق ٤ق ٤ق	الاحماء اعداد يدنى
اعطاء مسافه كبيره بين الذراعين لمحاولة لفه للخلف . اعطاء الكلمات التشجيعية اثناء السابق .		(جلوس طويل انتشار - ذراع مثنى ممسوك بالكف والآخر مفرد بحزى الكف) تبادل فرد وثنى الذراعين يبدأ التكرين فى العدد البطى ١٠ مرات ثم يودى بالعدد السريع ١٠ مرات اعادة التكرين لاسابق فى الوحدة الثالثة - مسك كور بديله كوتش على بعد متر ونصف عمل مسابقة بين التلاميذ كم رسبه صحبحة من ١٠ مرات (عمل التكرين لاساق - جلوس طويل - مسك غصى خشبيه) محاولة فرد الذراعين عاليا مع الضغط للخلف . مع محاولة لف الذراعين خلفا . (جلوس على كرسى متحرك او السند على العكاز) توزيع المهام حسب درجة افاقتهم بحيث كل زميلين معا سوجرى كل اثنين معا لمسافة معينة عكس بعض وحساب الزمن - ثم عمل تصفية .	توافق دقة مرونه سرعة انتقاله	٤ق ٤ق ٥ق ٤ق	
اعطاء النقاط التعليمية فى طريق الاداء . اثناء تصويب الفريق على الكره يقوم كل فريق		مراجعة على دفع الجله استخدام كره حديدية زنه ١/٢ ك اعطاء نشاط تطبيقى عمل سباق فى رمى الجله باستخدام كور طيبه مطاردة الكره سمطف فريقان يمينا وشمالا على بعد ٢ امتار لكل فريق تقريبا وفى منتصف المسافة توضع كره سله	دفع الجله العقاب جماعية صغيره	٨ق ٦ق	الجزء الرئيسى الجزء قل النهائى

تابع الوحدة الرابع

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
بتمرير الكرة فيما بينهم بطريقة الصدمية ثم التصويب على الكرة (الهدف) فائدة اللعبة دقة التصويب وقوة والتدريب على التمريره الصدمية .		<p>– يحاول بكل فريق من الفريقين مطاردة كرة لاسلة الموضوع في الوسط .</p> <p>عن طريق التصويب عليها باستخدام كرة يد واخراجها من حياض العرمى المحدد لذلك .</p> <p>– لاجوز تحريك هذه الكرة الا عن طريق الكرات التي يتم التصويب بها فقط وعن اجتياز هذه الكرة متدرجة حد احد خطى العرمى يحتسب ذلك نقطة .</p> <p>تدريبات تهدئة – اخذ بعض التعليقات . .</p> <p>شكر – تحبسه .</p>		٢٠ق	الحزب النهائي

الوحدة / الخامسة الاسبوع الثاني الايام الاثنين ، الثلاثاء ، الزمن (٤٥) دقيقة

الفرص :- أنشطة تطبيقية على كرة لاسله (التمريرة المتحدية) (دفع الجله) .

الأدوات :- اطواق - كور طبيه - كور بديله - اكياس رمليه - كور تنس - كره سله - كره يد - عصي خشبيه .

الملاحظات	التشكيل	الشــــــــــــــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		- الجرى بالكراسى فى جميع الاتجاهات حسب اشارة المدرب - تحريك الاذرع فى جميع الاتجاهات مع تحريك الاكتاف .	احماء حر	٥ق	الاحماء
اعطاء تعليمات تشجيعية وفى كيفية أداء التمرين ومن أكثر تلميذ عمل اكبر عدد من العرات .		- (تحريك على كرسى متحرك - الوقوف بالمعككيز والاجهزة الزراعين جانبا - الكيس ديور على حد اليدين) رفع الزراعين علما وتبديل الكرة على اليد الاخرى . - (نفس التمرين لاسابق مع تغيير الاداه الى اكياس رمليه)	قوه	٤ق ٤ق	اعداد بدنى
تشجيع التلاميذ التى لم تقم منهم الكرة فى الارض .		- (جلوس طويل - مواجه - مسك كره يد) تبادل رمى الكره بين الزميلان اماما عليا . - (جلوس طويل - مواجه - الكرة مائلا جانبا) لف الجرز جانبيا مع دفع الكرة اماما بالزراعين فى اتجاه الزميل .	قدره	٤ق	
لاحظت الباحثة ان هذا التمرين شيق جدا للاطفال لدرجة العناسة الشديدة بينهم .		- (جلوس طويل - انتشار - مسك كور بديله فى حجم كره اليد تقريبا) رفع الكرة عليا مع التصفيق مرتين .	توافق	٤ق	
الضغط القوى للخلف .		- (جلوس طويل - مسك كور تنس) عمل نقطة على الارض بالجبر امام كل تلميذ على ابعاد متساوية لمسافة ١٥٠م ، دحرجة الكرة على الارض حتى تصل الى النقطة الموضوعة بالجبر .	دقه	٤ق	
العبارات التشجيعية اثناء الجرى مما يؤدى الى حماس التلاميذ .		- (جلوس على مقاعد سويدية - مسك عصي خشبية امام الصدر) رفع الزراعين عليا مع الضغط للخلف بقوة والرجوع للوضع الابتدائى - (جلوس طويل - مسك عصي خشبيه مائلا اسفل) رفع الزراعين عليا مع الضغط للخلف . - الجرى لمسافة ١٥٠م ثم الرجوع لمكان البدء . - جرى كل اثنين معا	مرونه	٤ق	اعداد بدنى
			سرعه انتقالية	٤ق	
		- مراجعة لتثبيت واتقان التمريرة الصدرية (كره سله) - اعطاء النقطة التعليمية .	تعزيزه صدرية دفع جلسه	٨ ق	الجزء الرئيسى

تابع الوحدة الخامسة

الملاحظات	التشكيل	الشــــــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
<p>جمعت الدراسة الجزء الرئيسي مع الجزء قبل النهائي حيث ان الجزء الرئيسي يتكون من مراجعة واشئطة تطبيقية هى فى حد ذاتها العباب صغيرة .</p> <p>ملحوظة :- الرمى مكن لاشبات - يقف التلميذ وجانبه الايسر لعقظع الرمى - ثم يلف جزه ناحية اليمين ويقوم بالدوران جزءة ناحية اتجاه مقطع الرمى .</p>		<p>- تعيرير الكرة عن طريق لعبة الكلب الحيران - التدريب على التميرير والاستقبال - يقف التلاميذ على شكل مجموعتين فيها ٣ فى صف والمجموعة الثانية فى صف . - المسافة بينهما مترين تزداد تدريجيا</p> <p>- مراجعة سريعة على دفع الجلة . - عمل مسابقات متباعدة بالجيسر - معرفة تبدين التلاميذ بحصل على اكر مسافة فى دفع الجلة - اشترك كل اثنين معا - زنة الكرة الطبية ١ ك</p> <p>- تدريبات تهدئة - تنظيم التنفس . شــــــــــــر</p>	<p>العباب صغيرة</p>	<p>٦ق</p> <p>٢ق</p>	<p>الجزء قبل النهائي</p> <p>الجزء الختامى</p>

الوحدة / السادسة الاسبوع الثماني الايام الاربعاء ، الخميس الزمن (٤٥) دقيقة

الفرض :- التعريره الكتفية لكرة السلة -

الأليات :- اطواق كور بديله - اكياس رملية - كور تنس - كور سلة - كور يد - احيال - عصي .

الملاحظات	التشكيل	الشــــــــــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اعطيت اجزاء هذه الوحدة تحت عمله حيث كان الطقوس مططــــــــــــر وبارد جدا .		الجري بالكراسي في جميع الاتجاهات حسب اشارة المدرب - دورانات للرأس ثم الازوج ورسخ اليد في جميع الاتجاهات	احماء حر	٥ق	الاحماء
فادت تعريفات عناصر النياقة بطريقة سريعة وشيقــــــــة لتنفــــــــة العام كذلك ان كثير من التلاميذ لم يتواجدوا في هذا اليوم كعدم ملائمة الشوارع للمشي بها أثناء العمر بالكراسي المتحرك او العكاكز		(جلوس على مقعد سويدي - مسك عصي خشبية مائلا اسفل) رفع العصي أمام الصدر في العدد ١ ثم هالبا في العدد ٢ ثم الرجوع امام الصدر في ٣ ، ثم اسفل في العدد ٤	قسوة	٢٤ق	اعداد مدني
		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة طمية زنه (ك) دفع الكرة للاكبر مسافة للامام . مرة باليد اليمنى - مرة باليد اليسرى .	قسوة	٤ق	
		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره بديله) تنطيط الكوره من يد الى اخر .	توافق	٤ق	
		(جلوس على مقعد سويدي - مواجه - مسك كره بديله) رمسي ولقف الكرة بين التلميذين بحيث لا تقع الكرة منهم .	نقسة	٤ق	
		(جلوس على مقعد سويدي - مسك اليد مفصل الكتف عمل دورانات بيضاء ثم عملها سريعا .	مرونة	٤ق	
		(الجري بالكراسي او العكاكز تحت العظله في حدودها الضيقة ولكن - بأدائها جماعة . التعريه الصديــــــــة اعطاء فكره سريعه على التعريه . اعطاء العاب جماعية بالكرة السلة . بعمل دائرة كبيرة والمغرب يقوم بالتعريه والاستلام . يبدأ التعريه بيضاء ثم بسرعة ما يجلب عمل التشويق للتلاميذ	سرعة	٤ق	
تتميز هذه الوحدة بالاداء السريع وعدم اعطاء اوضاع بتدائية كثيرة بل نفس الوضع الابتدائي يتم تغير الاداء وللتعريف فقط		بيدا التعريه بيضاء ثم بسرعة ما يجلب عمل التشويق للتلاميذ	كرة سلة	٨ق	الجزء الرئيسي
		اعطاء العاب صغيره لعبه الكلب الحيوان . هذه اللعبة من الالعاب الشيقــــــــة لهذا السن . تدريبات تهذبة - اخذ مواعيد اليوم الحديــــــــد وتنبيهه على اصغائهم الغائبيين التحيه شكرا ، شكرا ، شكرا ، ،		٨ق	الجزء قبل النهائي
				٢ق	الجزء الختامي

الزمن (٥٠) دقيقة

الايام السبت الاحد

الاسبوع الثالث

الوحدة / السابعة

الفرض :-

التمريره الكتفيه لكره السلة .

الابوات :-

اطواق ن كوريديله - اكباس رمليه - كور تنس - كور سله x كوريديل عمى خشية .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	X X X X X X	الجري بالكراسى او العكاكيز او الاجهزه فى جميع الاتجاهات حسب اشارة المدرب	احماء حر	٥٥	احماء حر
	X المدرب المتدرب	الجري بالكراسى او العكاكيز بين على الارض . تحريك الذراعين والرقبه مع دورانها .		٣٠	اعتماد
	المدرب المتدرب	(انسطاح على - الكره اماما) ثنى الذراعين على الصدر ثم الرجوع للوضع الابتدائى	قننوة	٥٥	يدنى
تشجيع التلاميذ على احسن اداء	المدرب المتدرب	اعاده نفس التمرين فى الوحدة السابقة (جلوس طويل مواجه - على بعد ، مسك الكره مائلا جانبا) لف الجزع جانبا مع دفع الكره اماما بالذراعين .	قدرة الذراعين	٥٥	
هذا التمرين يجد فيه التلميذ بعض من الصعوبة كما يجدوا فيه التشويق والاسرار على الاداء الصحيح	المدرب المتدرب	(جلوس على مقعد سويدي - مسك اطواق) كل تلميذ يرمى الطوق باليدين ثم يلقفه بعد لفة فى الهواء	توافق	٥٥	
	المدرب المتدرب	(جلوس طويل - مسك كبس رملى) محاولة دخول الكره فى الاطواق على الارض على بعد مترين .	دقة	٥٥	
	المدرب المتدرب	(جلوس على مقاعد سويديه) لفة الجزع يمينا ويسارا (جلوس طويل - الظهران مواجهان) رفع الذراعين عاليا ليشبك مع ذراع زميله عاليا .	مرونة	٥٥	
تمرين الدقة هذا ينمى عنصير الدقة والقدرة تبعث الاثارة	المدرب المتدرب	نظر لان الاطفال يحبون مسابقات الجرى فالماحة تقوم بتدريبات السباق وعمل تصفيات	سرعة	٥٥	
شرح التمريره الكتفيه حيث لم تؤدى كما هى فى الوحدة السابقة	المدرب المتدرب	اعطاء فكره عن هذه التمريره التدرج التعليمى لتمريره الكتفيه الاحساس بالكره وبطريقة رفعها اداء التمريره من الثبات اعطاء نشاط تطبيقى	التمريره الكتفيه لكرة السلة	٨٥	الجزء الرئيسى
فائدة اللعبة الدقة فى التمريره والاستلام وسرعته وقوته .	X X X X X X المدرب المتدرب	عمل مجموعتين لاعب (ممر) فى كل مجموعة بمر الكره لزملائه فى مجموعته وبتالى يجيبونها (تمرير واستلام) حتى اخر شخص فى المجموعة ويحل محله العمر رقم (٢) فى المجموعة وهكذا حتى ينتهى جميع الافراد فى المجموعة ، والمجموعة التى تنتهى من التمرير تعتبر الفائزة .	العاب جماعية صغيرة	٦٥	الجزء قبل النهائى
	X X X X X X المدرب المتدرب	تدريبات تهفئه - شهيقي زفير . مرححه الانزاع بأرتخاء . تحبة وشكر .		١٥	الجزء الختامى

تابع الوحدة الثامنة

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
قبل مسك الكوبله يستخدم التلاميذ الزجاجات الخشبية أولا		<ul style="list-style-type: none"> - رمى الكوبله بديله لرمى الرمح - عمارة عن عمى خشبية تنتهى بحلقة من الحديد - معرفة مسك الكوبله - وضع الذراع اثناء الرمي - حركة رسخ اليد والاصابع - نشاط تطبيقي على رمى الكوبله مع اعطاء بعض النقط التعليمية لتصحيح ولاكساب اكر مسافة ممكنه . 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم رمى الكوبله 	8ق	الجزء
الفرق الذى انتهى من التعرير والاستلام لجميع ما فى الدائرة هو الفريق الفائق فائدة هذه المسابقة سرعة التعرير والاستلام ودقة التعرير التعاون الجماعى - حب الفوز - الثقة بالنفس		<ul style="list-style-type: none"> - عمل دائرتين متساويتين فى العدد ويقف تلميذين كل منهما وسط الدائرة - يقوم التلميذ الذى وسط يتعير واستلام الكرة وهكذا حتى يقوم من فى الدائرة بالتعير والاستلام . - ترمينات تهدئه - تنظيم التنفس - شكر وتحية . 	<ul style="list-style-type: none"> - العاب جماعية صفيره 	3ق	الجزء قبل النهائى
				1ق	جزء النهائى

الوحدة / التاسعة الاسبوع الثالث الايام الاربعاء ، الخميس الزمن (٥٠) دقيقة

الغرض :- التصويبة الكتفه لكره السلنسة .

الأدوات :- اطواق - اكباس حبوب - كور كورتشى بديلة - عصى خشبية - مقاعد سويدية .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
			احماء حر	٥ق	احماء
			قوة	٣٠ق	اعساد
تكرار عددا من العوات على شكل سباق بين التلاميذ عمل سباق بين التلاميذ فى الرمي		<p>حرى عكس الاشارة</p> <p>توينات لجمع اجزاء الطرف العلوى</p> <p>مسك كره تنس - تحريك الرسخ للاعلى وللأسفل تكرار التعرين على اليمى اليرامى (اليمى واليسرى)</p> <p>(انطاح على - مسك كره بديله اماما) ثنى اليرامى على الصدر على على شكل دائرة ثم الرجوع الى الوضع الانتدائى</p> <p>(جلوس على مقعد سويدى - مسك كرسى رملى) مرجحه اليرامى اليمى ثم رمى الكيس اماما</p> <p>تكرار نفس التعرين باليرامى اليسرى</p>	قدرة	٥ق	
هذا التعرين احمه التلاميذ حيث يبعث الاثارة والتشويق		<p>(جلوس على مقعد سويدى - مسك طواق باليد اليمى) رمى الطوق اليمى ثم لفته باليد اليسرى .</p> <p>(جلوس على مقعد سويدى - مواجه - مسك كل تلميذ طوق باليد اليمى) وجرحه الطوق على الارض لوصوله لزمبيل الاخر مع تعديل الاطواق .</p>	توافق	٥ق	
		<p>تنظيم الكسره داخل نوائس مرسومه على الارض .</p>	دقة	٥ق	
		<p>(جلوس على مقعد سويدى - مسك الطوق على اليمى) اضغط للخلوف .</p>	مرونة	٥ق	
يبدا الجرى من نقطة هبى احدى زوايا		<p>(جلوس على مقعد سويدى - اليرامى جانبا) عمل تقاطع امام الصدر ، ثم فتح اليرامى لجانب بقوة .</p> <p>الجرى حول مربع كبر مرسوم على الارض على هبته مسانقة - الحزنى زجراج حول اطواق</p>	سرعة	٥ق	
		<p>اعطاء نشاط تطبيق على التوايرات السابقة فى كرة السلة</p> <p>التمهيد التعليم فى التصويبه الكتفية</p> <p>اعطاء النقط التعلیمیة عند التصويبه وكيفية التصويبه</p> <p>عمل نموذج لتصويبه</p> <p>التدريب على التصويبه</p> <p>لعبة المساكسة .</p>	انتقالیة	٨ق	الجزء الرئيسى
			العاب	٥ق	الجزء
			صغيرة جماعة		عمل النهائى
			تدريبات تهدهه - تحبة شكر	دقيقة	الختامى

الوحدة / العاشرة / الاسبوع الرابع / الالام السبت والاحد الزمن (٥٥) دقيقة

الفروض :- مراجعة على رمي الكويلة

الأدوات :- اطواق - كرة يد - كور بديله - زجاجات خشبية - كويله - كور طيبة - كرة حديدية زنه ٥٠٠ جم - صولجان

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
أده هـههه		جرى عكس الإشارة - تمرينات للزرع والرقبه و جميع اجزاء الجسم	احماء حر	٥٥	لحماء
التعريبات ١٠ مرات مع		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره حديديه زنة ٥٠٠ ك) عمل دورتان بوسخ اليد على تبديل الكوره بين الزراعين .	قوة	٣٠ ق	اعداد بدنى
الزيادة تدريجيا		(رقود - مسك كور بديله - الزراعين عاليا) ثنى وفرد الزراعين من الرقود .		٥٥	
يحدد المدرب المسافة اى مسافات هنا		(جلوس على مقاعد سويدية - مسك كيس رملى - الزراعين مائلا اسفل) دفع الكيس اماما عاليا لا بعد مسافة	قوة	٥٥	
التعريبات متشابهان مع اختلاف الوضع لاتدائى		(جلوس طويل - مسك كرة تنس) مرجحه كرة التنس اسفل عاليا ثم للامام .			
والاداه بعدم الشعور بالطنيل		(جلوس طويل - مواجه - مسك كره تنس) تبديل الكرة من اليمين لتسليمها للزيميل ثم من اليسار الي يمين لتسليمها .	توافق	٥٥	
عمل سباق كم من ١٥ مره تدخل الكرة داخل الصندوق هذا التعريين يعنى الدقة والقوة للزرعين		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره بديله على عكس) تمرين رمي الكرة داخل صناديق كرتون	دقة	٥٥	

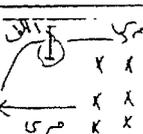
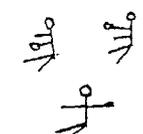
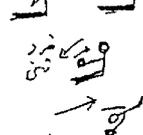
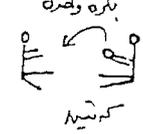
تابع الوحدة - الحادي عشر .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
التطبيقــــي يشارك فــــي في تصحيح التصويــــب الالعب الصغرة تضم مباراة سلة حيث الجزء . الرئيسي لا يكفي لنشاط التطبيقى والمباراة وحيث ان العبارة تؤدي في شكل العب صغرة كذلك هذا النوع محب لهؤلاء التلاميذ ويلاحظ قبله المنافسة مسع تعاون التلاميذ معا اعطاه المجموعة الواحدة		<p>عبارة قاطرتين كل قاطره امام سلة ويتم التصويب</p> <p>عمل مباراة سلة بضم التعريره والتصويب الكتفية بيد واحده</p> <p>يقسم التلاميذ الى مجموعتين ٥ : ٥ حيث العدد</p>	<p>السلة</p> <p>العباب</p> <p>صغيرة</p> <p>على حيث</p> <p>مباراه</p> <p>تتبع</p> <p>الجزء</p> <p>الرئيسي</p>	٨ق	الجزء النهائي
			<p>تدريبات تهدهه - شهبق - زفير -</p> <p>شكر - تحببة</p>	٢ق	الجزء

الوحدة / الثانية عشر الاسبوع الرابع الأيام الاربعاء - الخميس الزمن (٥٥) دقيقة

الفرض :- مسابقات في رمي الكويله ، نشاط تطبيقي على كره السله .

الأدوات :- اطواق - كور بديله - سله - يد - طيه - زجاجات خشبيه - كويل - اكياس رمل

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
الجرى بالراسى المتحركة ، والمكاييز - هذا التمرين معاد فى الوحدة الثامنة .		- الجرى من عمود هدف كرة لايد - الاخر مع اللف حول العمود ثم الرجوع للوضع الابتدائى . - تمرينات للاحاء الطرف العلوى .	احماء حر	٥ ق	احماء
يكرر التمرين ١٠ مرات وتشجيع الاداء الحسن .		- (جلوس طويل - الذراعين اماما - الكيس الرملى فى احدى الذراعين) تبادل الكيس الرملى مع فرد الذراعين جانبا . - (جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك كيس رملسى) تنى الذراعين على الجسم ثم فردهما اماما .	قوه	٢٠ ق ٥ ق	اعداد
ينمى القدرة والتوافق والدقة .		- (رقاد - مواجهه - الكرة مع احدى التلاميذ) المسافه بين التلميذ ٢,٥٠ متر تنى الذراعين على الصدر مع دفع الكره اماما الى الزميل .	قدرة	٥ ق	
الرمى بالذراعين وعمل سباق من يستطيع ان يحصل على عشر كور يضعهم فى الطوق		- (جلوس طويل - مواجهه - مسك كره بديله) رمى ولقف الكره بين الزميلين - اللعب بكرة واحدة . - ثم بكتريين .	توافق	٥ ق	
سباقات الجرى تعتبر رشيقه ومحبيه كسل التلاميذ		- (عمل نفسى التمرين فى الوحدة السابقة مع زيادة المسافة الى مترين ٠) - (جلوس طويل - الظهر مواجهه لحائط - المسافه ٢٠ سم) مرجحة الذراعين علاليا للمس الحائط خلفا .	دقة	٥ ق	
هذه المراجعة كانت شيقه جدا لانها على هيك مسابقات ونقط وكان التلاميذ يستورون فى اللعب دون ملل او تعب لذلك ضمت الباحثة الحد: قمار النباش: مع الحد: الرئيسى: حيث ان هذه السباقات تحقق الهدف: من الالعاب الصنيرة وهى التعاون والمنافسه وحسب الاخيريين .		- اعادة نفس التمرين لاسبق لرغبة التلاميذ . - عمل مسافه بين التلاميذ ثم عمل تصفيه . - مراجعة على رمى الكويله . - على مسابقات رمى الكويله . - اخذ قياسات الرمى .	سرعة انتقالية العاب ميدان	٥ ق ١٠ ق	أجزاء الرئيسى
		- عمل نشاط بضم مسابقات رمى الكويله - دفع الجلوسه	العاب صنيرة	٨ ق	الجزء قبل النهائي
		- عمل مارة سلة تضم المهارات السابقة وتأخذ نقط	تضم اشنطة تطبيقية للجزء الرئيسى		
		تدريبات تهدئة - شهيقي زفير . شكر - تحية		٢ ق	الجزء الختامى

الوحدة / الثالثة عشر - الاسبوع الخامس ، الايام السبت - الاحد ، الزمن (٦٠) دقيقة

الفرض :- سباق التتابع

الألعاب :- اطواق - كور بديل - اكياس رملية - كره تنس - كره يد - عصي خشبية صغير - كور طبيه .

الملاحظات	التشكيل	الشـــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		الجرى بالكراسي المتحركة او العكاكيز من عمود الى العمود الاخر مع اللف حول العمود ثم الرجوع للوضع الابتدائي . تريينات للذراع والايدي والرقبة والجزع . (جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك كيس رملى) ثنى الذراعين على الجسم ثم فردهما اماما . (جلوس طويل - الذراعين اماما - الكيس الرملى فى احدى الذراعين) تناول الكيس الرطلى مع فرد الذراعين جانبا . (جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك كيس رملى) ثنى الذراعين على الجسم ثم فردهما مع دفع الكيس اماما لاقصى مسافة . اعادة هذا التمرين ولكن بدل من مسك كيس رملى حمل كرة حديدية زنه ٥٠٠ جم . (جلوس طويل - مواجهة - مسك كره بديل (كوتش) رمى وللقف الكره بين الزميلين . (عمل نفس التمرين فى الوحدة السابعة مع زيادة المسافه الى مترين ونصف وعمل مسابقة من يستطيع ان يحصل على عشر كور يضعهم فى الطوق) (جلوس طويل - الظهر مواجه لحوائط - لمسافه ٢٠ سم الذراعين اماما - مرجحة الذراعين اعليا مع لمس الحائط . يقوم المدرب برمى الكرة للاقصى مسافة ويقوم التلاميذ بمحاولة مسكها وهكذا . شرح المهارة بالطريقة البصرية والتسليم الخارجى . المستلم مواجه لوجه المعلم . المعلم العصى فى يده اليسرى سيسلمها للمستلم فى يده اليمنى ثم يقوم المستلم بنقلها الى اليد اليسرى . وضع العصا فى راحة لايدي . بالنسبة للمعوقين فسوف يكون البداء العالى . عما التتابع : عمارة عن اسطوانة جوفاء ومسطحها المس تصنع من الخشب من قطعة واحدة يتراوح طولها من ٢٨-٣ سم ولايقبل محيطها ١٢ سم ولايقبل وزنها عن ٥٠ جم . التدرج التعليمى للسباق وشرح تسليم العصا . بدء من وضع الوقوف ثم الجرى . عمل سباق تتابع القاطرات .	احماء حر قـــوه قـــوه قـــدره توافق دقة مرونه سرقه انتقالية سباق التتابع ٢٥×٢٥	٥ ق ٣٠ ق ٥ ق ٥ ق ٥ ق ٥ ق ٥ ق ١٢ ق	احماء اعداد بدنى الجزء الرئيسى
تكرار التمرين ١٥ مرة . زيادة عدد التكرار عن ١٠ مرات . الرمى وللقف بالذراعين مع زيادة المسافة تدريجيا بين الزميلين . ملحوظة :- الرمي بالذراعين لتشجيع المستمر من المدرب والمنافسة بين التلاميذ . مزج الجزء الرئيسى مع الجزء قبل النهائى استغلال زمن الالعاب الصغبرية لتطبيق على الجزء الرئيسى		١- يقف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد ومتعادلة القوة لزيادة شدة التنافس . ٢- اعداد الملعب يرسم خطوط من الجير على شكل حارات ووضع علامات ضابطة بتسليم وتسليم العصا . ٣- تقف كل مجموعة فى الحارات العرسومة بالترتيب الاتى :-	العصاب صغبره جماعية	١٠ ق	جزء قبل النهائى

تابع الوحدة الثالثة عشر

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		<p>يقف التلميذ رقم (١) على حافة الحارة اليمنى وهو قابض على موخرة العصا بالطريقة السابقة لشرحها ويوالي رقم ١٢ من نفس الذراع التي استلم بها العصي (اليسرى) .</p> <p>٤- بعد تكرار هذا العمل عدة مرات لاتقان توقيت التسليم والتسلم .</p> <p>٥- توادى هذه الطريقة على شكل مسابقات العصا كآسرع عما تصل الي اخر تلميذ .</p> <p>٦- تزداد المسافة بين كل زميل والاخر تدريجيا .</p> <p>تدريبات تهدئة + التحية والشكر .</p>		٣ ق	جزء ختامي

الزمن (٦٥) دقيقة

الوحدة / الرابعة عشر - الاسبوع الخامس / الايام الاثنين / الثلاثاء

الفرض :- اعطاء فكره عن طريق التمرير في الكره لاطائره .

الأدوات :- اطواق - كور طبيه - كور كوتش بديله - عصي خشبيه x - كور تنس - كره سسله

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X	الجرى عكس الاشارة ، تمرينات للاذرع ورسخ لابد والكتف والرقبه حيث يتم الاحماء لجمع اجزاء الجسم .	احماء حر	٥ ق	الاحماء
		(جلوس على كرسى متحرك -مواجه تشبيك الابدى) محاولة كل منها الضغط على الاخر	قوه	٣٦ ق ٦ ق	اعداد بدنى
التصفيق والتشجيع للمجموعة الغالبه		(جلوس طويل فتحا - مواجه - مسك حبل) شد الحبل بين المجموعتين (جلوس طويل - مواجه على بعد مسافة - مسك كرة سله مائلا جانبا)	قدره	٦ ق	
الاستمرار فى التمرير مع التشجيع .		لف الجذع جانبا مع دفع الكرة اماما بالذراعين فى اتجاه الزميل . (وقوف او جلوس على كرسى متحرك - مواجه) رمى ولقف الكره بين الز الزميلين ولكن قبل لقف الكرة يقوم بتصفيق ثم للقف . (وقوف او جلوس على كرسى متحرك - اطواق معلقه) على بعد ٥ م تمرير كره سله داخل الاطواق المعلق تمريره صديبيه .	توافق	٦ ق	
تشجيع التلميذ الذى لم تقع منه الكره .		(وقوف او جلوس على كرسى متحرك - مواجهه لحائط) لمس الحائط ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى . (مسك حبل اكبر من رسخ الكتف) محاولة لف الذراعين للخلف دون ثنى الكوع .	مرونة	٦ ق	
عمل سباق بين التلاميذ حيث لارتفع الكرة ويكون التوصيب صحيح . تشجيع التلاميذ على من يسبق الاخر .		الجرى لمسافة ٢٠م للمس الحائط ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى .	سرعه	٦ ق	
اعطاء النقط التعليمية اثناء مسك التلاميذ الكره .		- شرح لعبة الكرة الطائرة . - شرح التمريرات والارسالات بصفة عامة . - شرح وضع الكرة ووضع اليدين اثناء التمرير . - شرح استقبال وتمرير الكرة . - اعطاء التلاميذ الفرض بالاحساس بالكرة . - اعطاء نشاط تطبيقي لتمرير من أعلى الرأس . (تمرير الكرة الطائرة على حائط ثم تصد ثم يقوم التلميذ مره أخرى بالتمرير	كره طائره	١٢ ق	الجزء الرئيسى
اشترك المدرب فى التمرير لتلاميذ لتوضيح الاخطاء بديهم . فائدة اللعبة حب التلاميذ للاصابة الاهداف وتعاونهم مع المجموعة .		- لعبه المنديل . - وعمل تصفيه وتشجيع الفائز . - أداء مطش سله بين فريقين وحساب النقط .	العاب صغيره تمهيدية	١٠ ق	جزء قبل النهائى
		تمرينات تهدئة - شهيق زفير تحية - شكر .		٢ ق	جزء ختامى

الوحدة / الخامسة عشر - الاسبوع الخامس - الايام الاربعاء ، الخميس الزمن (٦٥) دقيقة

الفرض :- مراجعة وتطبيق على سباق التتابع - مراجعة على ماسبق في الكرة الطائرة .

الاهداف :- كرة سله - كرة بد - كرة طائرة - كويله - كور طيبه - كرة حديدية - عصي خشبية .

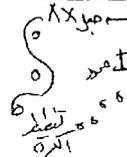
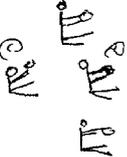
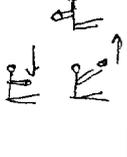
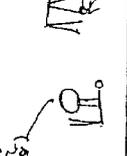
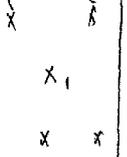
الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
تبدأ التمرينات بهدهو ثم بقوة .		الجرى بالكراسى او العكاكيز فى جميع الجهات . تمرينات لجميع اجزاء الجسم نظرا لبرودة الطقس . (وقوف او جلوس على كرسى متحرك - الضغط على الحائط) ودفعه (جلوس طويل فتحا - مسك حميل بين زميلين) وشد الحبل بين الزميلين . (جلوس طويل - مسك كرة سله - الذراعين اماما) ثنى الكرة على الصدر ثم الرجوع للموضع الابتدائى . (عمل قاطرة المسافة بين كل تلميذ والاخر ٢ م - مسك كمره سله للاول تلميذ فى القاطرة - الذراعين اماما) موجهة الذراعين اماما عليا ودفع الكرة للخلف الى الزميل الاخر . - اعادة نفس التمرين فى الوحدة السابقة . - اعادة نفس التمرين ولكن باستخدام كرتين . (جلوس طويل - مواجهه - مسك كل تلميذ كرة) رمى وللقف الكرة بتبادل دحرجة الكور لابديله نحو اهداف معينه على الارض مع زيادة المسافة تدرجيا . (جلوس طويل - الظهران مواجهان - على بعد ٣٠ سم الذراعين جانبا) محاولة لمس الايدي ثم الرجوع للموضع الابتدائى مع التصفيق - محاولة لف الحبل بالذراعين مع عدم ثنى الذراعين . (جري لمسافة ١٠م لمس عمود معين ثم الرجوع لنقطه لابتداء . - (رمى كرة بدملة كوتش عاليا) ثم اداء خطوات بالعكاكيز او الكراسى لللاحاق بالكرة . - مراجعة سريعة على سباق التتابع . - مراجعة على تسليم واستلام العصي من لوقوف ثم الجرى . - نشاط تطبيقى على سباق التتابع . - مراجعة على الكرة الطائرة . - اعطاء النقط التعليمية على وضع لابين اثناء التمريرة . - لعبة كرة لاصباد . - فائدة اللعب - السرعة ، سرعة الاستجابة . - تمرينات تهدئة - شهيق ، زفير شكر وتحية .	احماء حر قسوه قسرة توافق دقه مرونه سرعه انتقالية سباق التتابع الكرة الطائرة العاب تهديدية صغيرة	٥ ق ٣٦ ق ٦ ق ٦ ق ٦ ق ٦ ق ٦ ق ١٢ ق ١٠ ق ٢ ق	الاحماء استعداد بدنى الجزء الرئيسى الجزء قبل النهائى الجزء الختامى
بعدانتهائها التمرين الى آخر تلميذ فى نفس المكان يتم دوران التعلم للجهة الاخرى باستخدام كرواحده .					
تشجيع التلاميذ اللذين يصيبون الاهداف .					
كل اثنين معا ليتم السباق .					
هذا التمرين يبدو صعبا على هذه الفئة ولكن لكثرة التمرين عليها يجعله سهلا .					
يعتبر من الالعاب الشيقة التي تجذب جميع التلاميذ حتى هذه الفئة . اي ترمى الكرة على احوال التلاميذ وكل المجموعة تقوم الجرى					

الزمن (٧٠) دقيقة

الوحدة / الاسبوع السادس عشر الاسبوع السادس الايام السبت ، الاحد

الفرض :- شرح جميع تعبيرات الكرة للطائرة .

الأدوات :- كرة سله - كرة طائره - كور بديله - عمى خشبيه - اطواق - كور طبيه .

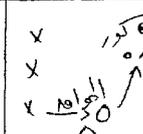
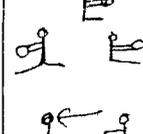
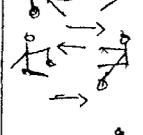
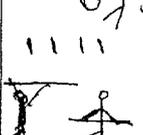
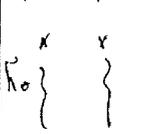
الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
هذا الاحماء شيق وودفع جميع التلاميذ الى اللعب بصور افضل كتغير نوع الاحماء في بداية الوحدة تشجيع التلميذ على الاستمرار فسي هذا التمرين دون خفى او يسهم بتميز التمرين القدرة من الثمرينات الضيقة لدى التلاميذ حيث تجلب لهم روح المرح .		اطواق موضوعة على الارض واللف حولها ثم أخذ كرة وتنطيطها ٥ مرات ثم اللف حول عمود كرة البد ثم الانبطاح على الارض والزحف لتعديه تحت الحبل . (جلوس طويل - مسك كرة سله - الذراعين اماما الصدر) رفع الذراعين عاليا ثم الرجوع للوضع الابتدائي . (تكرار التمرين ١٠ مرات) (جلوس طويل - مسك كرة سله - الذراعين اماما) لف الذراعين مره يمينا ، مره يسار . (جلوس طويل - مسك كرة سله -) رمي الكرة عاليا ثم لقفها ثم دفعها على حائط - ثم مسكها بعد الارتداد وهكذا (١٠ مرات) واعطاء النقط التعليمية - ثم عمل سباق فى الاداء بين التلاميذ تنطيط كور كوتش بين اليدين مع محاولة عدم لمسها للارض (يخدم هذا التمرين - الدقة) (جلوس طويل مواجه - مسك كل تلميذ كرة) رمي ولقف الكرة بتبادل وضع كور طبيه على بعد ٢م ثم محاولة التنشيط بالطوق حول الكرة . (جلوس طويل - مسك عمود - اعلى الرأس) محاولة نفوس الذراعين من الكتف مع فتح الصدر للامام) - رمي كور للامام مع محاولة مسكها او لمسها . - عمل سباق للجرى مع أداء تصفيات لمسافة ٢٠ م . - شرح تعبيرات الكرة الطائره . - معرفة التمرين من اعلى للامام . - عمل نشاط تطبيقي . - يقوم احد التلاميذ برفع انلكرة يقوم الثانى بتبريخها اليه . - ثم اعطاء نشاط تطبيقي بين ثلاث تلميذات . - يقوم المدرب بأعطاء النقط التعليمية والتشجيع . - عمل مسابقة جرى (بأستخدام سباق التتابع) - عمل مسابقة فى الرمي عن طريق استخدام الكوبله .	احماء موانع قوه قدره توافق دقه مرونه سرعه انتقالبه كرة طائره	٧ ق ٤٦ ق ٦ ق ٦ ق ٦ ق ٦ ق ٦ ق ١٤ ق	احماء اعماله الجزء الجزء قبل النهائى الجزء الختامى
وهذا التمرين يعيد القوه والتوافق . عمل سباق بين التلاميذ على كم محاولة صحيحة استغلال اى عمود بداخل المدرسة . استخدام ساعة الايقاف لحساب الزمن . اشتراط المدرب مع التلاميذ فى التدريب واعطاء النقط التعليمية .	   	تدريبات تهديفة لجميع اجزاء الجسم - شكر ، وتحية	العساب صغيره جماعه	١٠ ق ٣ ق	الجزء قبل النهائى الجزء الختامى
هذه السباقات ترجع الى رغبة التلاميذ فى ادائها كذلك تشجيع التلميذ بحصل على اكثر مسافة فى العرمي .					

الزمن (٧٠) دقيقة

الوحدة / السابعة عشر - الاسبوع السادس الايام الاثنين ، الثلاثاء

الفرض :- تعليم رمي الرمح باستخدام عصي خشبية

الأدوات :- كرة سله - كور بديله - اطواق - زجاجات خشبية - عصي خشبية .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالقيمة	أجزاء الوحدة
		الجرى بالكراسي او المعكيز في خط مستقيم ثم اللف حول الطوق الموضوع على الارض - ثم كره وتنطيطها خمس مرات ثم دحرجتها للامام داخل اطواق وهكذا .	احماء موانع	٧ ق	احماء
اعطاء النقط التعليمية مع التشجيع مع الاداء		(جلوس طويل - مسك كره سله - الذراعين عاليا) ثني الجذع اماما مع مسك الكره ثم الرجوع للوضع الابتدائي . (جلوس طويل - مسك كره سله - الذراعين اماما) لف الجذع يمينا ويسارا مع لمس الكرة - الارض .	قوه	٣٦ ق ٦ ق	اعداد بدني
يعين التلميذ الاداء مع يسار التلميذ الثاني ثم تعويها السى اليسار .		(جلوس طويل - مواجه - مسك كره سله) رفع الكرة عاليا ثم لقفها (جلوس طويل - مسك كره بديله) تبادل الكرة بين البدن ثم تعويها الى التلميذ الاخر .	قدرة	٦ ق	
هذا التعيين بخدم ايضا عنصر التوافق		(جلوس طويل - مواجه - مسك كره بديله) محاولة تنطيط الكره من على الجانبين الجسم من الجلوس ثم تبادل الدور بين الزميلين اثناء التنطيط .	توافق	٦ ق	
عمل ساق على من يحصل على اكبر عدد من هذه الزجاجات .		(وقوف او جلوس على كرسي متحرك - مسك كره بديله) رمي زجاجات خشبية على بعد ٣ امتار ومحاولة التنشيط عليها باستخدام الكور .	دقه	٦ ق	
محاولة التلميذ تضيق المسافة بين الزاعمين		(جلوس طويل - مسك عصي خشبية) محاولة لف العصي للخلف والذراعين مفردتان ()	مرونه	٦ ق	
الهدف من شرح مسابقة رمي الرمح لاعطاء فكره عن ادوات الرمي باكملها اعطاء النقط التعليمية		(الوقوف او الجلوس على كرسي متحرك - عمل دورتان حسب صفقه المدرب (صفقة واحدة دائرة كاملة) (صفقتين دائرتين) . - شرح الكويله والمراجعة عليه . - شرح رمي الرمح وطريقة مسكه . - استخدام عصي خشبية بديله لمسك الرمح تصل طولها حوالي متر . - اعطاء ترمينات بسيطة لرمي الرمح . - عمل خطوط لمسافة معينه . - عمل سباق في الرمي باستخدام الكويله . - مطش كره سله ، بضم فيها المهارات التي درست من قبل . - بعمل فريقين لاعطاء نقط الفوز .	سرعه انتقاله فكره علمه عن الرمنح	٦ ق ١٤ ق	الجزء الرئيسي
		- ترمينات تهدئة شكر ، تحييه	العاب صغيره جماعية	١٠ ق ٣ ق	الجزء النهائي الجزء الختامي

الوحدة / الثامنة عشر الاسبوع السادس الايام الاربعاء ، الخميس الزمن (٧٥) دقيقة

الفرض :- شرح وتعليم باقى تدريبات الكرة الطائرة .

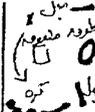
الاهداء :- كرة سله - كرة طائره - كور بديله - عمى خشبيه - حبل اطواق - كور طبيه

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	الجزء الوحدة
التدريب يتم اول مره ببطئ ثم السرعة فى التدريب . عمل سباق من يستطيع ان يستمر فى الاداء لمدته اطول . هذا التمرين بخدم عنصر الدقة		الجرى بالكراسى او العكاكيز فى خط مستقيم ثم اللف حول الطوق على الارض ثم مسك كرة وتنطيطها خمس مرات ثم دحرجتها للامام داخل اطواق وهكذا .	احماء موانع	٨ ق	الاحماء
يستطيع ان يستمر فى الاداء لمدته اطول . هذا التمرين بخدم عنصر الدقة		(رقدود على البطن - مسك كرة سله - الذراعين اماما) ثنى وفرد الذراع ١٠ مرات . (جلوس طويل - مسك كرة سله الذراعين عاليا) ثنى الذراع بعيننا ثم عاليا ثم يسار ١٠ مرات (يمين ويسار عده واحدة) (جلوس طويل - مواجه - مسك كرة سله) محاولة دفع الكرة للامام باليد اليمنى للوصول الى الزميل الاخر ثم باليد اليسرى . (جلوس طويل - مسك كرة سله - الذراعين عاليا) دفع الكرة للامام على مسافات متباعدة يحددها المدرب . اعادة التمرين الذى سبق فى الوحدة لاسدسة عشر للاتقان (جلوس طويل - مواجه - مسك كرة) تبادل الكرة بين الزميلين بالتصفيق مره	قوه	٢٦ ق ٦ ق	اعداد بدنى
يخدم عنصر الدقة		اعادة نفس التمرين فى الوحدة لاسابقة ولكن مع زيادة المسافة الى ٥ امتار . (جلوس طويل - مسك كرة بديله - الذراعين اماما) مرجحه الذراعين اماما عاليا مع الضغط للخلف ١٠ مرات . اعادة نفس التمرين فى الوحدة لاسابقة . عمل سباق لمسافة ٢٠م ثم عمل تصفيه مع حساب الزمن	توافق	٦ ق	
معظم تدريبات الدقة شعبة ومحبيه الى الاطفال . عند السباق ان تكون كل زميلين متشابهين فى الاعاقه معا . اشترك المدرب مع تلاميذة فائذة اللعيب دقة التصويب قوة التصويب التدريب عليه .		مراجعة على التمرين من أعلى الرأس التمرير من اعلى للامام . شرح التمرير من اعلى للخلف واعلى للجانب . نشاط تطبيقي على هذه التمريرات على شكل دائرة بوضع الجلوس الطويل عمل مطش سله . العاب صغيرة (مطاردة كرة بين مجموعتين) يصطف فريقين يميننا ويسارا على بعد ٦ امتار . فى منتصف المسافة توضع كرة السله . يحاول كل من الفريقين مطاردة كرة لاسله . الموضوعة فى (الوسط) عن طريق التصويب عليها باستخدام كره اليد واخراجها من خط العرمى المحدد لذلك . وتحتسب النقط .	دقه مرونه سرعه انتقاليه كره طائره	٦ ق ٦ ق ٦ ق ١٦ ق	الجزء الرئيسى
		تدريبات تهديفة شهيق ، زفيهر شكر ، تحييه	العاب صغيره جماعية	١٢ ق	الجزء فىل لنهائى
				٣ ق	جزء ختامى

الوحدة / التاسعة عشر الاسبوع السابع الايام السبت ، الاحد الزمن (٧٥) دقيقة

الغرض :- تكلمه شرح رمى الرمح

الأدوات :- اطواق - كور بديله - كره سله - كره طائره - عصي خشبيه - كويله - حبل - كره تنس .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
عمل هذا التدريب مرتين متتاليين .		اللف حول صندوق مرتين ثم مسك كره ودفعها الى أعلى ثم الزحف تحت حبل ثم لبس طوق وخلعة لوضعة على الأرض ثم مسك حبل الذراعين وصاهة لفة خلفه .	احماء موانع	٨ ق	احماء
اماما كل تلميذ خمس كور يقوم بدهم بدفعهم .		(الشد على عقله ، وممود وعلوى مثل ممود هدف كره اليد) قفل - اليدين عليه .	قسوه	٢٦ ق ٦ ق	اعداد بدني
البعد بين الزميلين ٣م .		(رقاد على البطن - مسك كره السله - الذراعين اماما) مرجحة الذراع عاليا مع دفع الكره للخلف .	قسوة	٦ ق	
يتم التصفيق تشجيع التلاميذ التي لم تقع منهم الكره ١ عمل سباق بين التلاميذ كم محاولة صحيحة لكل منهم كذلك بخدم القرين عنصر الدقة - التدرج فسي الدوران للخلف		(جلوس طويل - مسك كره سله) دفع الكره اماما عاليا للزميل .	توافق	٦ ق	
		(جلوس طويل - مسك كور بديله -) رمى الكره للاعلى مع لاتصفيق موه ولتقفها ثم مرتين ولتقفها ثم ثلاث مرات ولتقفها .	دقه	٦ ق	
		(جلوس طويل - مسك كره تنس) على بعد ٥ امارا يوجد طوق رمى باليد اليمنى كره التنس داخل الطوق ٥ مرات ثم اليد اليسرى خمس مرات ثم باليدين معا .	مرونسه	٦ ق	
		(مسك عصي خشبيه امام لاصدر) محاولة دوران الذراعين بالعصى خلفا عدد كبير من العرات مع اعطاء النقط التعليمية .	سرعه انتقاله رمى الرمح	٦ ق ١٦ ق	جزء رئيسي
		- سباق المسافة ١٥م وحساب الزمن وعمل تصفيات واعطاء جوائز - مراجعة على رمى الكويله .	العاب صغبرة جماعية	١٢ ق	جزء قبل النهائي
		- مراجعة على وضع الذراع اثناء الرمي . - نشاط تطبيقي . - عمل مسافات متباعدة لزيادة عملية التنافس . - لعبة المندبيل . - سباق الجري . - لعبة صغبرة عبارة عن :- يقسم الفصل الى مجموعات متساوية .		٣ ق	الجزء النهائي
		- يقف اللاعب خلف الخط ويرمي الكره لوصولها ودخولها في الحفرة او الصندوق . - تحتسب نقطة للاعب الذي يصبب الهدف . - لا يحتسب نقطة انا لمس اللاعب خط الابتداء . - تمرينات تهدئة - شهيقي - زفيير - شكر ، تحييه			

الوحدة / العشرين الأسبوع السابع الأيام الاثنين والثلاثاء الزمن (٨٠) دقيقة

الفرض :- تعليم الارسال من اسفل للامام فى الكره الطائره .

الأدوات :- عصى خشبيه - كره سله - كره طائره - كور بديله - صندوق - حبل - اطواق - كيس حبوب .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
يتم الاحماء فى صورته بطيئة ثم يزداد النشاط تدريجيا .		تعديبة صندوق او لالف حجوله مرتين ثم مسك كره وقذفها الى اعلى ثم الزحف تحت تارضة ، ثم ليس الطوق وخلعة - ثم مسك حبل بالذراعين ومحاولة لفة للخلف .	احماء موانع	٨ ق	احماء
هذا التمرين يقوى عضلات الذراعين والظهر . يؤدى هذا التمرين ببطئ ثم بسرعة مع تصفيق المدرب اثناء العدد . اول تحريين فى القنطرة يخدم عنصر التوافق .		(رقاد على - الذراعين اماما - مسك كره سله) ثنى الذراعين بالكرة خلف الراس . (جلوس طويل - مسك عصى - الذراعين اعلى) ثنى الذراعين كره اماما ، ومرة خلفا - وهكذا بالتبادل . (رقاد على الظهر - مسك كره بديله امام الصدر) رفع الكره اعلى ثم لقفها (عمل سباق بين التلاميذ) (رقاد على الظهر - مسك كره سله - الذراعين اعلى امام الصدر) مرجحة الذراعين للخلف مع دفع الكرة ويقوم زميل باستقبال الكور وتبادل اللعب .	قوة	٤٢ ق ٧ ق	احماء بدنى
تشجيع التلميذ التى لم تقع منه الكره .		(جلوس طويل - مسك كور بديله) رمى الكرة للاعلى باليد اليمنى ثم أخذها باليد اليسرى وهكذا . (جلوس طويل - مسك كره تنس على بعد ٢ امتار) يقوم التلميذ بمحاولة ادخال الكرة داخل الصندوق	توافق	٧ ق	
اذا احتراز التلميذ هذه المسافة يقوم المدرب بزيادتها تدريجيا . مره يعينا ومرة يسارا . ملحوظة :- يجب تصفيق المسافة بين القضة تدريجيا .		(جلوس طويل - الذراعين اماما) دوران الذراعين بحزى الراس الواحد تلو الاخرى . (جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك حبل) محاولة دوران الذراعين معا . (رقاد على البطن - خلف خط البداية) عند سماع اشارة البدء يقوم التلاميذ بالزحف اماما للوصول الى خط النهاية ومن يصل الاول يعتبر الفائز .	دقسة	٧ ق	
		(جلوس طويل - الذراعين اماما) دوران الذراعين بحزى الراس الواحد تلو الاخرى . (جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك حبل) محاولة دوران الذراعين معا . (رقاد على البطن - خلف خط البداية) عند سماع اشارة البدء يقوم التلاميذ بالزحف اماما للوصول الى خط النهاية ومن يصل الاول يعتبر الفائز .	المرونه	٧ ق	
		(رقاد على البطن - خلف خط البداية) عند سماع اشارة البدء يقوم التلاميذ بالزحف اماما للوصول الى خط النهاية ومن يصل الاول يعتبر الفائز .	سرعه انتقاله	٧ ق	
		يعتبر الفائز . - فكرة عامة عن ارسالات الكرة لطائره . - شرح الارسال من اسفل للامام . - شرح طريقة كيفية وضع الكرة والمرجحة . - وشكل كف اليد لضرب الارسال . - اعطاء فرصه لكل تلميذ للاحساس بالكرة وكيفية مرجحة الذراع وضرب الارسال . - اعطاء النقط التعليمية اثناء مسك التلاميذ الكره . - نشاط تطبيقي حر لاعطائهم فرصة التوافق بين مرجحة الذراع وضرب الكره . - اشتراك المدرب فى التدريب لتشجيعهم كذلك يعتبر المثال الصحيح فى الاداء .	كره طائره	١٦ ق	الجزء الرئيسى

الزمن (٨٠) دقيقة

الايام : الاربعاء ، الخميس

الوحدة / الواحد . والعشرين الاسبوع السابع

الفرص :- عمل سباقات فى الرمى

الأبوات :- كور بديله - المطواق - حبل - صندوق - كور طبيه - كره تنس

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالقيمة	أجزاء الوحدة
يمكن ان يتم الجرى بالعكاز او الكراسى المتحركة .		- الجرى حول عمود - ثم مسك كره وضعها داخل الصندوق ثم يجرى على الصندوق واخذ الكرة ورميها الى أعلى ثم لقفها ثم لنس الطوق وخاصة ووضعة على الارض ثم الزحف تحت حبل / ثم لاند مره ثانية .	احماء موانع	٨ ق	احماء
يقوم المدرب بالتشجيع .		- (رقاد - مواجهه - كره طبيه فى الوسط مكوضعة على خط بيين الجير) يقوم كل تلميذ بمحاولة تعدية الكرة خط الوسط السى زميله الاخر .	قسوه	٤٢ ق ٧ ق	اعداد بدنى
هذا التمرين محب للاطفال		(جلوس طويل - مواجهه - تشبك الايدى) كل زميل يحاول شد زميله الاخر .	قدرة	٧ ق	
تعتبر تمرينات الدقة من التمرينات التي ينتظر لعبها التلاميذ .		(انطاج على الذراعين اماما - مسك كره سله) مرجحة الذراعين عاليا مع دفع الكرة للامام لابعد مسافة تكرر هذا التمرين اكثر من مره	توافق	٧ ق	
		(جلوس طويل - الذراعين اماما) تبادل رفع الخراخ جانبا والاخرى عاليا (جلوس طويل - الظهر مواجهه - مسك كرة تنس) تمرير الكرة للزميل جانبا بالتبادل مره بعنا والاخرى يسارا .	دقه	٧ ق	
		(جلوس طويل - مسك عصي خشبيه) دوران الذراعين للخلف ثم الرجوع للوضع الابتدائى) .	مرونسه	٧ ق	
		- اعادة تمرين الوحدة لاسابقه وهو الزحف - عمل دائرة ، يتم المشي فيها أولا ثم الجرى حسب تصفيق المدرب اذا كان بطئيا ام سريعا .	سرعه انتقاليه	٧ ق	
تشجيع التلميذ الذى يحصل على اكر مسافة مع الاداء السليم		- مراجعة على رمى الرمح . - عمل مسابقات فى رمى الكويله والرمح . - قياس المسافات .	مراجعة على سباقات الرمى .	١٦ ق	الجزء الرئيسى
		- تتابع الانقاذ . - يرسم خطان يعرف احدهما بخط اللاعبين والاخر بخط القائد ويبعد ان عن بعضهما مسافة مناسبة .	العاب صغيرة جماعية	١٢ ق	الجزء قبل النهائي
تفقد هذه اللعبة على تنمية عنصر السرعة الانتقالية كذلك تطبيقى تمهيدى على سباق التتابع .		- يقسم اللاعبين الى فرق متساوية العدد ويختار كل فريق قائدا يقف على خط القائد ، مواجهه للاعبى فريقه . - يقف اللاعبون فى قاطرة . ١- عند سماع الاشارة بجرى القائد على اللاعب الاول من فريقه ويسحب من يده ويجرى به الى خط القائد ثم يعسود لسحب اللاعب الثانى وهكذا حتى تنتهى قاطرة للاعبين . - يفوز للفريق الذى يصل جميع لاعبيه خلف خط القائد .			
		تمرينات تهديئة شكر - تحية		٢ ق	الجزء الختامى

الزمن (٨٥) دقيقة

الاسبوع الثامن

الايام

الاسبوع الثامن

الوحدة / الثانية والعشرين

الفرض :- اعطاء ارسال من اسفل جانبي في الكرة للطائرة

الألعاب :- اطواق - عصي خشبية - كور بديل كوتش - كرة سله - كور طبيه - زنه ك + كور تنس

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة		
زنة الكرة الطبية (ك)		نفس الاحماء فتي الوحدة لاسابقة مع تغبير التشكيل والاداء . (جلوس طويل - مسك كره طبيه اماما اسفل) ثنى الزراعين على الصدر ثم الرجوع للوضع الابتدائي . (جلوس طويل - مسك كره طبيه - اماما اسفل) دوران الزراعين جانبا فعليا فأسفل . (رقاد - مسك كرة سله أمام لاصدر) دفعها جانباً لزميل - اعادة نفس التمرين باستخدام الكرة لاطبية . - (جلوس طويل - مواجهة - مسك كرة سله) رمى ولقـف الكرة بين الزميلين . - (رقاد مسك كره بديل كوتش - امام الصدر) رمى ولقـف الكرة ثم رمى ولقـف الكرة بصفقة واحدة . - (من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف البيدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) المرجحة البندولية للزراعين . (جلوس طويل - الزراعين جانباً) ضغط الزراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	احماء موانع قـوه قـدرة	٨ ق ٤٢ ق ٧ ق ٧ ق	الاحماء اعداد بدني		
يخدم هذا التعرير يحصر التوافق .			توافق	٧ ق			
عمل ساق بين التلاميذ على كم محاوله صحبة يخدم هذا التعرير يحصر القدرة .			دقة	٧ ق			
تعتبر ألعاب الكرة من احب الالعاب لدى التلاميذ .			مرونة	٧ ق			
تعتبر هذه الالعاب الصغيرة التي تخدطالكرة الطائرة .			سرعة انتقالية	٧ ق			
فائدتها تتعوى التوافق والدقة في التعرير .			كره طائره	١٨ ق	الجزء الرئيسي		
			العاب صغيره جماعية	١٤ ق	الجزء قبل النهائي		
			تدريب على المهارة بأشتراك المدرب لاعطاء النقاط التعليمية . عمل تدريب على هيئة مطش يتكون من التمريرات والارسال - كره الهواء - كره طائره لكل فريق . - يقسم للاعبين الى فريقين تعطي كرة لكل فريق . - عدد اشارة لاند ، يقوم أفراد كل فريق بضرب الكره علایا في الهواء اطوال مدة ممكنة فتحتسب نقطة . - يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقط خلال الزمن المحدد للعب . - انا كان مستوى اللعبة علایا بالنسبة للاعبين يسمح بهبوط الكرة مره واحدة فوق الارض بين كل ضربه وضربه . تمرينات تهدئة - شهيق - زفير - شكر ، تحية			٢ ق	الجزء الختامي

الوحدة / الثالثة والعشرين الاسبوع الثامن الايام الاثنين ، الثلاثاء ، الزمن (٨٥) دقيقة

المعرض :- تعليم رمي القرص عن طريق الكرة المعلقة

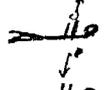
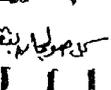
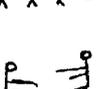
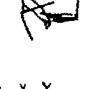
الأنبات :- اطواق - عصي خشبية - كور كوتش - كرة سله - كرة طائرة - كرة يد - كور طبية - كرة تنس كرة حديدية زنة ٦٥٠ جم

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
الجري بالكراسي المتحركة أو العاكب - ز		- الجري زجراج بين الاطواق الموضوعة على الارض ثم تغدسة تحت حبل ثم اخذ الكرة وتطبطها - ثم تصويبها داخل سله ثم تصويبها داخل سله ثم الحرى على السله واخذ الكرة ورميها ولقفا ٥ مرات ثم الحرى اليه مكان اليد .	احتمالاً موانع	٨ق	الاصفا
يوهى التعويين على هيئة مسابقة على من يوهى اكثر عدد من الممرات .		- (روقود عالي - مسك كرة طبية امام الصدر) ثني الذراع خلف الرأس ثم الرجوع للوضع الابتدائي . - (جلوس طويل - مسك كرة حديدية زنة ٦٥٠ جم) تحريك الرسغ للاعلي وللأسفل ثم التبدل الي الذراع الايمن ثم الايسر ، وهكذا .	قوة	٢٢ق ٧ق	اعداد مدنى
هذا التعويين يخدم عنصرين قدرة وتوافق .		- (جلوس طويل فتحا - مواجه - مسك كرة طبية) رمى ولقفا الكرة بين الزميلين على بعد ١ م - (جلوس طويل - الذراعين اعليا - مسك كرة طبية) دفع الكرة لاعداد مسافهه .	قدرة	٧ق	
اعطاء النقط التعليمية للاداء الصحيح ينمي هذا التعويين مهارة التصويب .		(روقود - مسك كرة سله امام الصدر) رمى ولقفا امام الصدر يعاد نفس التعويين مع التطبيق مرة ثم اللقفا	توافق	٧ق	
بحب عمل المدرب مع التلاميذ حيث يروا ما يفعله المدرب ويقلدوه .		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة سله) النتشين على مربع خاص بكره السله على بعد مترين من النورد - جلوس على مقعد سويدي - الظهر مواجه - الذراعين امام الصدر رفع الذراعين اعليا مع الضغط للخلف والتفريق مع الزملا .	دقه مرونه	٧ق ٧ق	
اعطاء النقط التعليمية عند السباق ملحوظة : اذا لمست الكرة خلف خط الفريق قبل ان يتمكن احد من لقفا تحاسب الفريق الضارب بنقطه وهكذا يتبادل اللعب بين الفريقين .		(المشى على صفه المدرب ثم الجرى حسب رقم الصفه) الايضاح والاتجاهات اي المشى اماما ، خلفا ، جانبا . او الجرى اماما ، خلفا ، جانبا .	سرعه انتقالية	٧ق	
		- اعطاء فكرة عامه عن الرمي بأنواعه - رمى القرص باستخدام الكرة المعلقة - فكرة عامه عن القرص وطريقة مسكه ومقاسه ووزنسه . - وزن الكره المعلقة وكيفية استخدامها شت مناسبتها لهذة الفئه - شرح مقطع الرمي وطريقة رمى الكره المعلقة . - التدرج التعليمي للرمي - عمل سباق فى الرمي	رمى القرص	٨ق	الجزء الرئيسى
		- لعبة صغيرة تنمي مهارة الرمي واللقفا كذلك السرعه الانتقاليه ١- برسم خطان متوازيان للعدان عن بعضهما مسافه مناسبة . ٢- يقسم اللاعبين الي فريقين ٣- يقف كل فريق خلف الخط . ٤- يحمل كل لاعب فريق ارقاما مسلسله . ياخذون دورهم فى حمل وضرب الكره- وفق تسلسل الارقام . ٥- يقف اللاعب رقم (١) من احد الفريقين يحمل الكره وضربها من خط طريقة لتجاوز خط الفريق الاخر . ٦- ويقوم اللاعب من الفريق الاخر بمحاولة لقف الكره .	العباب صغيرة جماعيه	٤ق	الجزء قبل النهائى
		تورينات نهدة - شهيق ، زفير . شكر - تحيية .		٢ق	الجزء الختتامى

الوحدة / الرابعة والعشرين الاسبوع الثامن الأيام الاربعاء ، الخميس الزمن (٩٠) دقيقة

الغرض :- تعليم الارسال من اعلى فى الكرة لطائرة .

الادوات :- عصي خشبية - اطواق .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بال دقيقة	أجزاء الوحدة
		نفس الاحماء فى الوحدة السابقة مع التخبر فى شكل الادوات .	احماء موانع	٨ ق	الاحماء
		(جلوس طويل - مسك كرة طيبه زنة ١ ك - الذراعين عاليا) ثنى الذراعين مره أمام الصدر ومره خلف لارقبه . (جلوس طويل - الذراعين عاليا - مسك كرة طيبه) ثنى الذراعين مره بعينا ومره بسارا .	قـوه	٤٨ ق ٨ ق	اعداد بدنى
		(جلوس طويل - مسك كرة سله امام الصدر) مرجحة الكرة للخلف مع دفعها للاقصى مسافة . (جلوس طويل - مسك كرة طيبه تحت الذقن) لف الجذع . ناحية الجانب الايمن مع دفع الكرة للامام للاقصى مسافة .	قـدره	٨ ق	
		(رقاد على الظهر) رمى الكرة للاعلى ثم لقفها . (رقاد على الظهر) لف الكرة فى الهواء - ثم لقفها . (جلوس طويل - ثنى الذراعين اماما بحذى الكتف) تبادل الذراعين اماما مع لف الجذع جهة الذراع العنثيه .	توافق	٨ ق	
		وضع صوالح امام كل مجموعة من التلاميذ والتتشن عليها من خلال كرة التنس والفریق الفائز هو الذى يسجل اكبر عدد من النقط .	دقه	٨ ق	
		نفس تمرين الوحدة لاسبقه للاتقان . (جلوس طويل - الذراعين عاليا - زمبلان) احدهما يودى التمرين وهو ضغط الذراع للخلف واخر ممسك بقدمه . تتابع الانقاذ .	السرعه	٨ ق	
		وهى لعبه تفيد فى تنصر السرعة الانتقالية . تعليم الارسال على (التنس) - مراجعة على الارسالات من اسفل . - اعطاء فكرة عامه عن الارسال من اعلى . - شرح الارسال من اعلى (التنس) - ماهو الارسال . - متى يبدأ . - وضع الاستعداد عند عمل الارسال . - نشاط تطبيقي بمساعدة المدرب .	كره طائره	١٨ ق	الجزء الرئيسى
		لعبه تخدم عنصر اللياقة :- برسيم على الارض مربع ويطلق ليه صندوق الرمي . يرسم خط طوليه ٢ م ويبعد عن الصندوق بعقدار ٥م . يقف لاعب خلف الخط . - بخطو كل لاعب فى دورة داخل الصندوق ويقوم برمي كيس حبوب ابعده مايبقى فوق الخط وتعتبر اكياس الحبوب التى لاتعبر الخط ميثية هدف اللعب - القدرة على الرمي لابعده مسافة ممكنه . تمرينات تهدئة شكر - تحية		٢ ق	الجزء الختامى

بتم عملية التشجيع والحماش والمنافسة بين التلاميذ هذا التمرين يخدم مهارة الجله .

هذا التمرين شيق التلاميذ ويبعث فيهم السرور .

هذا التمرين محبوب الاطفال حيث تظهر فيه صفة المنافسه .

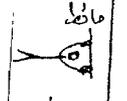
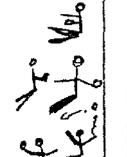
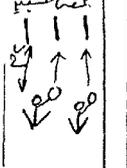
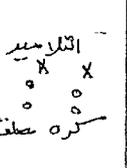
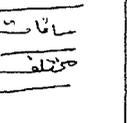
تبعث روح التنافس والتشجيع اعطاء النقط التعليمية والاحساس بالحركة .

تنمية عنصر القدره والدقة .

الوحدة / الخامسة والعشرين الاسبوع التاسع الايام السبت ، الاحد الزمن (٩٠) دقيقة

الفرس :- مراجعة على رمي القرص عن طريق الكرة المعلقة .

الابيات :- كور كوتش بديله - اطواق - كور سله - طائره - تنس - احبال - كور طبيه - كره معلقه .

الملاحظات	التشكيل	الشـــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		الجرى الزجراجى بين الاطواق موضعه الارض ثم اللف حول عمود كره اليد ثم تنطيط كور الكوتش ثم مسك حبل ودور الذراعين للخلف ثم اخذ كره والتتنشين على صندوق على بعد مترين مرتين .	احماء موانع	٨ ق	الاحماء
		(رقاد على البطن - مواجه الحائط - الكفان على الحائط) محاولة لاضنط على الحائط بأقصى قوة وهكذا . (جلوس طويل - الذراعين جانبا) مسك كره طبيه على كل كف (رفع الذراعين عاليا ثم لرجوع للوضع الابتدائى . (جلوس طويل - مسك كره طبيه) تحريك الرسخ للاعلى وللأسفل ثم التبديل للرسخ الايسر .	قوة	٤٨ ق ٨ ق	اعداد بدنى
كره طبيه زنه ١ ك . الفائز التى تقع منه الكره .		(اداء نفس التعرين لاسبق ولكن بالرهمى واللقف على كلا اليدين . (جلوس طويل - مواجه - على بعد ٥رام) تبادل الاطواق بين الزميلين .	قدره	٨ ق	
هذا التعرين يفيد تتنصر التوافق والدقة . الفائز الذى يدخل الطوق حول العصى .		اداء نفس التعرين ولكن مع درجة الطوق على الارض ومحاولة مسك طوق الزميل الاخر . وضع عصى خشبية ومحاولة التشن عليها بالاطواق المسافه مترين . (جلوس على مقعد سوبدى - مسك حبل بوسع الاكتفاف) محاولة لف الذراعين للخلف .	توافق	٨ ق	
تشجيع التلمبذ الذى لايتى كوعه اثناء اللف . عمل تصفية بين المجموعتين		(الحرى بالمظهر على هيئة مجموعتين ثم الرجوع الى خط السد بالجرى اماما . مراجعة على رمي القرص . عمل مسابقة فى رمي القرص . تشجيع التلمبذ الذى يحصل على اكر مسافة . قياس المسافة بالمتر . لكل تلمبذ ثلاث محاولات . تحسب افضل محاوله .	نقسه مرونه	٨ ق ٨ ق	
		الجرى بالمظهر على هيئة مجموعتين ثم الرجوع الى خط السد بالجرى اماما . مراجعة على رمي القرص . عمل مسابقة فى رمي القرص . تشجيع التلمبذ الذى يحصل على اكر مسافة . قياس المسافة بالمتر . لكل تلمبذ ثلاث محاولات . تحسب افضل محاوله .	سرعه انتقالية	٨ ق ١٨ ق	الجزء الرئيسى
		الجرى بالمظهر على هيئة مجموعتين ثم الرجوع الى خط السد بالجرى اماما . مراجعة على رمي القرص . عمل مسابقة فى رمي القرص . تشجيع التلمبذ الذى يحصل على اكر مسافة . قياس المسافة بالمتر . لكل تلمبذ ثلاث محاولات . تحسب افضل محاوله .	العاب صغيرة جماعية	١٤ ق	الجزء قبيل النهائى
		تدريبات تهدئة ، شكر ، تحبسة		٢ ق	الجزء الختامى

الزمن (١٥) دقيقة

الاربعاء ، الخميس

الايام

التاسع

الاسبوع

السابعه والعشرين

الفرض :- مراجعة على سباق التتابع ، ٣٠ م جرى باستخدام الاجهزة

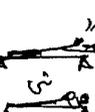
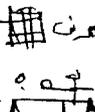
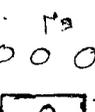
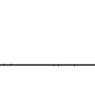
الابوات :- كور بديله - كور تنس - كرة سله - كرة طايرة - حبل اطواق - كور طبية زنة ١ ك .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		نفس اصماء الوحدة السابقة .	اصماء موانع	٨ق	الاصماء
اداء التعرين خمس مرات ثم عمل سباق معه تسطيع ان يستمر في العد اكثر من خمس مرات يقوم المعرب بتشجيع المجموعة الجيده الاداء .		(الجلوس على مقعد سويدي - مسك كور طبية - الذراعين اماما ثنى الرسغ للأسفل ثم العلى . (رقاد على مقعد سويدي - مسك كرة طبية . ثني الذراعين امام الصدر) فرد الذراعين للخلف اسفل الرأس ثم الرجوع للوضع الابتدائي .	قوة	٨ق ٤٨ق	الاعداد البدني
		(جلوس طويل - مسك كرة طبية) رفع الكرة للاعلى فوق الرأس ثم لقفها عدد من المرات . (جلوس طويل - مواجة - مسك كور طبية) رفع الكرة للاعلى امام للزميل المواجهه .	القدرة	٨ق	
		(جلوس طويل - مسك كرة تنس) تنطيط الكرة من يد الى اخرى امام الصدر . (جلوس طويل - مسك كرة كوتش بديله) تنطيط الكرة للاعلى باليد اليمنى ثم التصفيق والاستلام باليد اليسرى .	توافق	٨ق	
التشجيع وبث الحماسة للتلاميذ الذين يادون بمهارة زيادة المسافة التي ٣ أمتار		نفس اداء التعرين السابق وهو اتقان التنشين على العصي بواسطة الاطواق ولكن بدلا من الجلوس الطويل ، الجلوس على مقعد سويدي	دقه	٨ق	
مع كثرة اداء التعرين ادى الى تحسن مرونة الكتف .		اداء التعرين في الوحدة السابقة كتسخين عضلات الابط والكتف ثم اداء ذلك التعرين . (جلوس على مقعد سويدي - مسك حبل امام الصدر) لف الذراعين للخلف مع محاولة فرد الكوع .	مرونه	٨ق	
عطاء جوائز رمزية للتشجيع .		عمل سباق من الجرى على بعد مسافة ١٥ م بحيث كل اثنين متشابهين في الاعاقه يقوموا بالسباق معا وحساب الزمن ثم عمل تصفية .	سرعه انتقاله	٨ق	
كل هذه السباقات حبيه للاطفال وتمنحهم المرح وكذلك التعاون وحب الجماعه		مراجعة على ٣٠ م عدو مراجعة على سباق التتابع ٤ x ٢٥ ثم تطبيق سباق التتابع . اداء سباق تناسم دائري . سباق تناسم بلعبة تتابع الانقاذ . سبق شرحها . تشجيع الفائز .		٢٠ق	الجزء الرئيسي
هذه اللعبة تفقد التوافق والدقه وسرعه الاستجابة -		لعبة القط . عمل دائرة - يقف اللاعبون كلهم على محيط الدائرة ويرفع كل منهم زراعا للامام بحيث تكون ما عدا يقف لاعما واحدا في الدائرة . طريقة اللعب : عند الاشارة يحاول لاعب الدائرة الضرب على يد احد اللاعبين الواقفين على الدائرة بينما يعمل هو لا على انزال ايديهم بسرعه اذا توقفوا ضربة من اللاعب . شروط اللعبة : يلف للاعب الوسط حول الدائرة ويضرب بيديه كف لاعب الدائرة مع المراوئحه حتى يتمكن من الضرب . بقلد لاعب الوسط صوت القط (نو) وينادي للاعبوا الدائرة (بس بس) . تدريبات تهدئة - شهيق زفير شكر - تحييه .	العاب صغيرة جماعيه	١٦ق	الجزء قل النهائي
					الجزء الختامي ٤ق

الوحدة / الثامنة والعشرين الاسبوع العاشر الايام السبت ، الاحد الزمن (١٠٠) دقيقة

الفرض :- تعليم تنس طاولة

الابواب :- كرة تنس - كرة تنس طاولة - مضرب - كرة سلة - كرة طائرة - كور بديله - كوتش - كور طيبه زنه ١ ك .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	X X X Y X X	الجرى عكس الاشارة - اعطاء تمرينات للزراعين والوسط ولارقبه x اعطاء تمرينات لتنشيط اجزاء الجسم المختلفة	احماء حر	٨ ق	احماء
تشجيع التلميذ الذي يستمر في الاداء لمدة طويلة كما ان هذا للتمرين يخدم عنصر اللتوافق . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة . هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		(جلوس على مقعد سويدي) مسك كرتين طيبتين في كل ذراع - ثنى الكوعين مع اتحاه الكف للاعلى وهو مسك الكرة ، رفع الذراع اليميني ل للاعلى وخفض الذراع اليسرى للاسفل زوهكذا يتناول العمل بين الزراعين (رقاد على مقعد سويدي - الزراعين اماما - مسك كرة طيبه) فرد وثنى الزراعين من مفصل الكوع .	قوة	٥٤ ق ٩ ق	اعداد بدني
هذا التمرين يخدم عنصر اللتوافق . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة . هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة طيبه امام الصدر) رفسع الزراعين عاليا للخلف مع دفع الكرة داخل هدف كرة اليد اداء هذا التمرين من على بعد ١ م ، ٢ م .	قوة	٩ ق	
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		(جلوس على مقعد سويدي) محاولة رمي كور كوتش بديله داخل اطواق موضوعة على الارض على بعد ٢ م .	دقة	٩ ق	
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		عمل دائرة على الحائط وعلى بعد ٣ م محاولة رمي كرة تنس باليديد البعني داخل الدائرة ولقها بالبند اليسرى .	توافق	٩ ق	
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		(جلوس على مقعد سويدي - تشبيك الزراعين للخلف) مع محاوله رفع الزراعين للاعلى اكر تعدد من المرات ثم اعادة نفس التمرين مع تشبيك الزراعين اماما ثم رفعها للاعلى مع لاضغط للخلف .	مرونه	٩ ق	
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		- الجرى لمسافات مقسمه الى ٥ امتار . اي الجرى الى نهاية الخمس متر ثم الرجوع للوضع الاستدائي ثم الى ١٠ م ثم الرجوع لنهاية خط ٥ م وهكذا .	سرعة انتقالية	٩ ق	
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		- شرح انواع العاب المضرب عامه - شرح تنس الطاولة خاصة . - المضرب - الطاولة ومقبسه . - وقفه الاستعداد مسك المضرب . - الضربات الامامية والخلفية . - تعرين على المهارة . - لعبة القطه . - كما سبق لعبها في الوحدة السابقة .	تنس طاولة	٢٠ ق	الجزء الرئيسي
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		تدريبات تدريسية شكر - تحية	العصاب صفيرة جماعة	١٦ ق	الجزء قبل النهائي
هذا التمرين يبعث رزق العناقسة بين التلاميذ . هذا التمرين يخدم عنصر الدقة		شكر - تحية شكر . شكر . شكر		٢٤	الجزء الختامي

الغرض / اعطاء مسابقات في العاب الرمي .

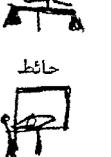
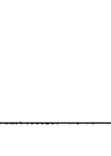
الادوات / كرة تنس - كور بديله - كور طبية - ٢٠١ ك - عصى خشبية - كويله - كرة معلقه - كور طائرة - كرة سله .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		الجري عكس الاشارة مع الصفاره ، اعطاء تعريبات لاصعاء عضلات الذراعين والرقبة والوسط .	اصعاء حر	٨ق	الاصعاء
اعطاء فترة راحة بسيطه بعد كسل خمس مرات من الاداء		(جلوس طويل - مسك كرة طبية زنة ك) رفع الذراعين للاعلى ثم الرجوع للوضع الابتدائي امام الصدر . (جلوس طويل - مسك كرة طبية زنة ١ ك - اليد اليمنى والكوع متنى للأسفل) رفع الذراع للاعلى ثم الرجوع للوضع الابتدائي ١٠ مرات ثم التبادل بين الذراعين .	قوة	٥٤ق ٩ق	اعداد بدني
تشجيع التلاميذ الذين يقاومون التعب		(جلوس طويل - مسك كرة طبية زنة ك بالذراعين امام الجسم) رفع الكره للاعلى الرأس لمسافه قصيرة ثم لقفها . (جلوس طويل - مسك كرة طبية بالذراعين زنة ك خلف الرأس محاولة دفع الكره للامام بأقصى قوة .	قدرة	٦ق	
هذا التعرين شيق ومحسب وفيه روح المنافسه لمن لا تقع منه الكره الا كبر فترة .		نفس تعرين الوحدة السابقة - (جلوس طويل - مسك كرة طائرة) عمل تمرينات . فوق الرأس بحيث لا تقع الكره ٥ مرات متتالية .	توافق	٩ق	
		(جلوس على كرسى او الوقوف بالعكاز - مسك كرة سله - محاولة التشين داخل مربع كرة السله -	دقه	٩ق	
مراعاة توزيع الاعاقات المختلفه بالتساوي .		(جلوس طويل - الذراعين عاليا - مسك عصى خشبية) محاولة الضغط للخلف ٢٠ مره دون توقف . ثم محاولة لف الذراع دون ثنى -	مرونة	٩ق	
		عمل خطين على بعد ١٥ م ويقوم المدرب باعطاء صغار يقوم كل فريق بالجري للخط الاخر والفريق الذي يصل اولا هو الفائز . عمل مسابقات للرمي جله - كويله - قرص . قياس المسافات . معرفة نقاط الضعف في الرمي ومحاولة تصحيحها . عمل جوائز للتلاميذ الذين يقومون بالرمي باناء حسن - تشجيع الطلبة او التلاميذ على الرمي وبث روح المنافسه عمن طريق السباق واخذ القياسات .	سرعه انتقاله	٩ق	
		لعبة كرمب وكرات المطعب :- خطان متوازيان بعرض المطعب بينهما مسافه ١٥ م . يقف اللاعبون او يجلسوا على الكراسي المتحركة . في صفين ظهرا لظهرا . المسافه بينهما ٥ م . ينادي المدرس احد الاسمين وبمجرد ذكرة ، يجري اللاعبون في الصف المسمى بهذا الاسم اماما بطاردهم لاعب الصف الاخر محاولين لمسهم . شروط اللعب : على المدرس ان يطبل الحرفين الاولين حتى يفاجئ التلاميذ بالاسم اذا لمس لاعب من الفريق الذي تردد اسمهم قبل وصوله حدود المطعب يضم الفريق الاخر ويعمر منهجيم . بعد عمده خافي من العرات يعد اللاعبون الماسورين في كسل فريق والفريق الذي عدده اكبر هو الفائز .	مسابقات رمي	٢٠ق	الجزء الرئيسي
		تعيينات تهديفة شكر	العاب صغيرة جماعيه	٦ق	الجزء قبل النهائي
فائدة هذه اللعبة تنميه السرعه الانتقالية وحب الجماعه .				٢ق	الجزء الختامي

الوحدة ١ ، الثلاثاء ، ١١ سبوع العاشر ، الأيام الاربعاء ، الخميس ، الزمن (١٠٥) دقيقة

الفرض :- تعلم تنس طاولة

الأدوات :- اكياس رملية - كور تنس - كره تنس طاولة - كور طيبه - كره سله - كره طائره - اطواق

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	XXXX YXX X	تدريبات لجميع اجزاء الجسم للرقبه والكتف والابط والذراع ، ورسخ اليد والاصابع . - الجري عكس اشارة يد المدرب	احماء حر	٨ ق	احماء
رغم تدريبات استخدمت الكره الطيبه زنه ٢ ك . كانت صعبه ولكن أصرار التلاميذ جعلها تبدوا سهلا تدرجيا .		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره زنه ٢ ك باليدن امام الصدر محاوله لف لارسخ يمينا ويسارا في جميع الاتجاهات . (جلوس طويل - مسك كره طيبه زنه ٢ ك - ثني الذراعين) تبادل فرد وثني الذراعين . (جلوس على مقعد سويدي - مسك كره معلقه) مرجحة الكره حركه بندوليه امام الجسم ثم دفعها ناحبة الجانب الايسر . (جلوس طويل - مواجهه - مع فتح الارجل للجانبين - مسك كره طيبه - زنه ٢ ك أماما اسفل) دفع الكره للزميل مع التبادل عدد من المرات . (جلوس على مقعد سويدي - التلميذان مواجهان - ركل منهما معه كره تنس) محاوله تنطيط الكره مره واحده في الارض وتبادل لف الكور (جلوس على مقاعد سويدية - رسم دوائر الجير على الارض) كل تلميذ معة كره تنس يحاول التنشيب بكره التنس داخل الدائرة على بعد ٥ م مع التشجيع ، ثم أخذها ومحاوله تنطيطها داخل الدائرة مع عدم خروجها منها .	قوسه	٥٤ ق ٩ ق	الاعداد المدني
هذا التمرين يخدم الدقة .		اداء دورات لفصل الكتف في جميع الاتجاهات . - (رقاد على الارض - الذراعان بجانب الجسم) . رجوع الذراعين للاعلى مع لف كف اليد للخلف . جري ٢٠ م ثم عمل تصفيه واعطاء حواثر رمزية	توافق	٩ ق	
هذا التمرين يخدم التوافق .		- اداء ضربات امامية . - رر رر خلفية . - استخدام ترابيزة بدليه ، عمل ضربات على الحائط . - اداء ضربات امامية وخلفية بين الزميلين . - اعطاء لعة الوحدة لاسابقة كرمب وكرات .	مرونه	٩ ق	
يقوم المدرب باعطاء التقط التعليمية والعبارات التشجيعية .		تدريبات تهدئة شكر ، تحية ش على ك / ك على ر ر على ا شكر . شكر . شكر .	سرعه انتقاله	٩ ق	الجزء الرئيسي
			تنس طاولة	٢٤ ق	
			العاب صغيرة جماعية	١٨ ق	الجزء النهائي
				١ ق	الجزء الختامي

الوحدة / الواحدة والثلاثين الاسبوع الحادى عشر الأيام السبت ، الاحد الزمن (١٠٥) دقيقة

الفرض :- مباراة لكرة لاسله .

الأليات :- كرة سلة - كور بديله - عصي خشبية - اطواق - حبل - كور طبيسه

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
يوئدى الاحماء مرتين او ثلاث مرات متتالية		المشى بالكراسى والعكاكيز، تعدية من تحت حمل ثم أخذ كرة كوتش وتنطيطها ٥ مرات داخل طوق ثم تشيتها داخل صندوق ثم يبلس الطوق ويقوم بخلعة خمس مرات ثم اللف حول جزع شجرة ثم الوصول للوضع الابتدائى .	احماء موانع	٨ ق	احماء
هذا التبرين يوئدى بالكلمات التشجيعية .		(جلوس على مقعد سويدى - مسك كره طبيه زنه ٢ ك) ثنى وفرد الذراعين امام الجسمين ١٠ مرات ثم اعطاء راحة - ثم الاممادة مره اخرى . (رقاد - مسك كرة طبية فى كل يد زنه الواحدة ١ ك) رفع وخفضى الزراع الاخر بالتبادل .	قوه	٥٤ ق ٩ ق	اعداديدنى
تشجيع التلاميذ على اجتياز اكر مسافة .		(جلوس طويل - مسك كرة طبية زنه ٢ ك) باليدين امام الصدر والذراعين مفردتين لف الجزع جهة اليمين ثم اليسار مع دفع الكرة لابعد مسافة . - اعاده التبرين فى الوحدة لسابقة . - جلوس على مقعد سويدى - مسك مضرب تنس طاولة وكرة تنس طاولة) محاولة تنطيط الكرة على المضرب مع عدم وقوعها على	قسرة	٩ ق	
هذا التبرين شيق ويحبسه جميع التلاميذ حيث يحث على الحماس .		محاولة تعليق ٨ حلقة فى اى عمود فى المدرسة يبعد مسافة ٥٠ م من الارض وعلى بعد ٢ م يقوم التلميذ بالتصويب عليها بالكسور الكوتش البديله . (جلوس على كرسي بالظهر - رفع الذراعين اعلايا مع تشبيك اصابع لايدي فوق الراس والكوعان مفردتان) محاولة الضغط للخلف بحيث تكون المرجحة من الابط .	دقة	٩ ق	ال
تشجيع التلاميذ التى تصل أولا .		- الجرى حول ملعب كره الطائر - لمجموعة التلاميذ معا .	سرعه انتقالية	٩ ق	
هذه الالعاب الجماعية تبث روح الجماعة والتعاون والانتما .		- عدد اللاعبين ٦ لاعبين / لعبة تهيديدة لمباراة سله . - الادوات : كره سله - هدف - بحمل كل تلميذ رقما معينيا وبأخذ دورة فى اللعب وفق ترتيب رقمة ويتكون كل دور من رمية واحدة تؤدى من اى مكان بالملاعب - اذا نجح التلميذ فى تسجيل اصابه فينبغى على التلميذ الذى يلعب ان يوئدى رمية من المكان الذى رمى منه التلميذ السابق واذا اخطأ التلميذ التزام تلك لاقامة يستبعد من اللعب . - عمل مطش سله يتضمن التصويب والتبرير بأنواعه . - حسب النقط لكل من لافريقين . - اعطاء حائزة للفريق الفائز . - تتتابع الانقاذ . - لعبة القطعة . - سبق شرحها فى الوحدات لسابقة .	ماره سله	٢٤ ق	الجزء الرئيسى
		تدريبات تهيديدة شكر - تحية	العاب صغيرة جماعية	١٨ ق	جزء قلى النهائى
				١ ق	جزء ختامى

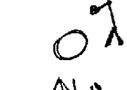
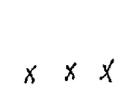
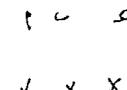
الوحدة / الثانية والثلاثين

الاسبوع الحادى عشر

الايام الاثنين الثلاثاء الزمن (١١٠) دقيقة

التمرين / سيارة كرة طائرة

الادوات / اطواق - كور بديله - كرة سله - كرة طائرة - كور طمية زنة ٢ ك - كرة تنس - حبل عمى خشبية -

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		نفس الاحماء في الوحدة السابقة -	احماء موانع	٨ق ٥٤ق	الاحماء اعداد بدنية
هذا التمرين يقوم المدرس بالتشجيع -		(جلوس طويل - مسك كرة سله - الذراعين امام الصدر) ثنى وفرد الذراع امام الصدر ثم عاليا فوق الرأس ثم خلف الرأس (جلوس طويل - مسك كرة طمية زنة ٢ ك) ثنى الذراعين خلف الرأس ثم الرجوع للوضع الابتدائى امام الصدر .	قوة	٩ق	
المسافة بين التلميذين ٥م		(جلوس طويل - مواجه - مسك كرة سله) يقوم التلميذان بالرمي ولقف الكرة - بدون ان تقع في المسافة الوسطى بينهم . اعادة نفس التمرين في الوحدة السابقة -	قدرة	٩ق	
هذا التمرين يخدم عنصر الدقة .		(اعادة التمرين الثانى في الوحدة السابقة) (جلوس على الكرسي المتحرك والوقوف بالعكاز - مسك كرة سله - محاولة تطبيق الكرة داخل دوائر على الارض .	توافق	٩ق	
يعد كل تلميذ كم مرة نجح فيها من الخمس رميات حتى يقوم المدرس بتشجيعه		(بصقف التلاميذ - وامام كل تلميذ سله ومعه كرة تنس وعلى بعد ٣ امتار ، يقوم كل تلميذ بالتشنج على السله	دقه	٩ق	
		(جلوس طويل - مسك عمى خشبية - الذراعان مفردتان) محاولة دوران الذراعين للخلف عاليا للمس الحائط .	مرونة	٩ق	
هنا يتم بأشتراك المدرس في اللعب واعطاء النقط التعليمية مع مصاحبة العبارات التشجيعية		ساق النتائج البائى .	سرعه انتقالية	٩ق	
		عمل مارة طائرة بين الفريقين . استخدام حبل بدلا من شبكة الطائرة يقوم التلاميذ من الفريق أ برمي الاوسال ويقوم الفريق (ب) باستقباله . وتميرير الكرة وهكذا .	سيارة كره طائرة	٢٦ق	الجزء الرئيسى
		الادوات كيس حبل يقسم التلاميذ الى فرق - يتكون كل فريق من ثلاث تلاميذ البعدين كل لاعب واخر ٣ امتار تقف الفرق بعضها خلف بعضى . طريقة اللعب : عند سماع الصفارة يبدأ لاعب الوسط (ب) برمي كيس الحبوب الى اللاعب الاول أ فيمررها عاليا الى (ج) وفيمررها هذا بدوره الى اللاعب الاول (ب) وتعد هذه دورة ويستمر اللعب حتى يكمل الفريق عشر دورات بدون خطأ لا يمكن تغيير اماكن الفريق بعد كل دورة والفريق الذى بنجح في جميع الدورات يعطى له جائزة وينهى دوراته قبل الفريق الاخر .	العاب صغيرة جماعية	٢٠د	الجزء قبل
هذه اللعبة تنمى الرمى واللقف كما انها تنمى عنصر الدقة والتوافق		تمرينات تهدئة ، شهيق - زفير - شكر - تحيينه .		٢ق	الجزء الختامى

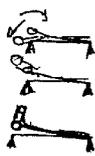
الزمن (١١٠) دقيقة

الايام الاربعاء ، الخميس

الوحدة / الثالثة والثلاثين الاسبوع الحادي عشر

الفرض :- مسابقات في العاب الرمي .

الأدوات :- كور طبية - كره سه - كويله - كور معلقه - كره حديدية زنه ٦٥٠ جم - اطواق - حبل - اكياس حبوب .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	X X K Y X X X	الجرى عكس الاشارة . اداء تمرينات للرقبة والاذراع .	احماء حر	٨ ق	الاحماء
		انبطام على مقعد سويدي - مسك كره طبيه زنه ٢ ك الذراعين اماما (عمل دورنات بالذراعين وهي ممسكة بالكفة امام الصدر ثم عاليا اماما) (جلوس على مقعد سويدي - الذراعين جانبا - احدى الذراعين ممسكة بالكرة لاطبية) نقل الكرة للذراع الاخرى اماما ثم جانبا ثم نقل الكرة عاليا ثم جانبا ثم اماما .	قوسه	٥٤ ق ٩ ق	اعداد بدني
		(جلوس طويل - الكرة الطبية خلف الرأس) دفع الكوره اماما بأقصى قوة - وهكذا (جلوس طويل - مسك كيس حبوب) محاولة رمي الكيس عاليا ثم لفته ان تقع .	قدرة	٩ ق	
تشجيع التلميذ الذي يستمر اطول مدة دون ان تقع منه الكره .		(رقود على الارض - مسك كرة طائرة) تمرير الكرة عاليا بدون ان تقع .	توافق	٩ ق	
		- اعادة نفس تمرين الوحدة لسابقة . (جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة تنس) محاولة التنتشين على دوائر مرسومة على الارض على بعد ٣ امتار .	دقة	٩ ق	
حيث يعتبر من السباقات الشيقة . جوائز تشجيعية تحفز التلاميذ على بذل أقصى جهد .		اعادة نفس تمرين الوحدة لسابقة ولكن باستخدام حبل . - اعادة نفس تمرين الوحدة الثامنة والعشرين	مرونه	٩ ق	
		- عمل سباق في دفع الجلوسه باستخدام كرة طبيه زنه ١ ك X عمل سباق في رمي القرص باستخدام الكرة المعلقه .	سرعه انتقاله	٩ ق	الجزء الرئيسي
تؤدى هذه اللعب كسل تلميذ على كرسي المتحرك أو عكازه . تقيد هذه اللعبه الرمي واللقفق .		- اعطاء جائزة على من يحصل على أكبر مسافة . - يرسم خطان متقابلان تكون المسافة بينهما نحو ٦ امتار . - الاناء كره تنس يقسم كل فريق نفسه الى قسمين بحيث يقف القسمان متواجهين وبينهما الخطان مرسومان . - طريقة للعب . يرمي رقم (١) الكرة لى رقم (٣) ويجلس مباشرة بعد الرمي ثم يرميها رقم (٣) : (٢) وهكذا حتى تنهى اللعبة عندما يقف رقم (١) بعد استلامه من رقم (٤) .	العاب صغيرة تمهيدية	٢٠ ق	الجزء قبل النهائي
		تمرينات تهدئة شكر ، تحية		٢ ق	الجزء الختامي

الزمن (١١٥) دقيقة

الوحدة / الرابعة والثلاثين الاسبوع الثاني عشر الايام السبت ، الاحد

الفرض :- مباريات في كرة لاسله والطائرة .

الابوات :- كرة سله - كرة طائرة - كور طيبه - حبل - عصي خشبية - اطواق - كور كوتش - سدله - بالونات - كرة تنس .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
يتم الاداء ببطريق ثم سرعة الجري بالكراسي المتحركة او العكاكيسز الاداء ثلاث مرات		الجرى الى عمود هدف اليد واللف حوله ثم الجرى زجراج حول اطواق ثم تنطيط كور كوتش ٥ مرات . ثم التنشين بها في صندوق بعد ٢ م ثم مسك عصي خشبه ومحاولة دوران بالارزخ للخلف ثم الجرى لمكان لاسله .	احماء موانع	١٠ ق	احماء
زنه الكره الطذبيه ٢ ك .		(جلوس طويل - مسك كره طيبه الذراعين عاليا) ثنى الذراعين مره امام الصدر ومرة خلف الرأس . (رقاد على الظهر - مسك كره طيبه - الذراعين امام الصدر) رفع الذراعين عاليا مرة ثم عاليا جانبا يميننا ثم عاليا جانبا يسارا وهكذا .	قموه	٥٤ ق ٩ ق	اعداد يدنى
تشجيع التلاميذ الذين يستمروا فوى الاداء لفترة طويله .		(جلوس طويل - مسك كره طيبه امام الصدر) تنطيط الكره للاعلى (جلوس طويل - مسك كره طيبه امام الصدر) مرجحة الذراعين لجانب اليمين ثم دفع الكرة للجانب اليسر . (جلوس طويل - مواجه - مسك كل تلميذ طوق) دحرجة الطوق للتلميذ المواجه .	قدرة	٩ ق	
هذا التعريين توافق ودقة .		(جلوس طويل - مسك بالونات) تنطيط البالونات للاعلى مع عدم وقوعها على الارض . (جلوس طويل - مسك كرة تنس) دحرجة كرة التنس لتصل الى حفرة في الارض على بعد ٢٥٠ م . (جلوس طويل - مسك حبل بالذراعين) رفع الذراعين عاليا فوق الرأس مع الضغط للخلف ثم يميننا مع الضغط للخلف ثم يسارا مع الضغط للخلف .	توافق	٩ ق	
كل تلميذ ٦ محاولات بحسب كم محاولة صحيحة .		- نتابع الانقاذ . سبق شرحها من قبل . - ماراة كره سله . - اشترك العدرب فى ماراه كره السله . يتضمن جميع مهارات كره السله التى سبق شرحها . - لعبه السله الطويله . - ماراة كرة طائرة . - تتضمن تعريبات كرة الطائرة . - اشترك العدرب فى جميع التعريبات . - لعبة كرمب وكرات	دقة	٩ ق	
		سبق شرحها فى الوحدة التاسعة والعشرين . - لعبة القط . سبق شرحها فى الوحدة لاسابعة والعشرين . تدريبات تهدئة شكر ، تحببنة	سرعه انتقاله	٩ ق	
			كره سله	٣٠ ق	الجزء الرئيسى
سبق شرح اللعبة فى الوحدة ٢٦ . هذه الالعاب تنمى روح الجماعة والتعاون والتنافس وتبعث روح الانتها للجماعة والحساس كما أنها تنمى بعض عناصر اللياقة لاسدينية وتخدم الجيز الرئيسى .			كره طائره	٢٠ ق	الجزء قلى النهائى
			العاب صغيرة جماعية	١ ق	الجزء الختامى

الوحدة / الخامسة والثلاثين الاسبوع الثاني عشر الايام الاثنين : الثلاثاء الزمن (١٢٠) دقيقة

المعرض :- أنشطة تطبيقية مختلفة .

الألعاب :- كره سله - كره طائيره - مضرب تنس طاولة - كره تنس طاولة - حبل - عصي خشيه - اطواق - كور كوتش بديله - كور طبيهزنه ٢٧

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
الاداء ثلاث مرات .		نفس احما موانع الوحدة لاسابقة	احما موانع	١٠ ق	الاحما اعداد
زنه الكره ٢ ك		(جلوس طويل - مسك كره طبيه زنه ٢ ك - الزراعين اماما) تنطيط الكرة للاعلى .	قموه	٥٤ ق ٩ ق	مدنى
استمرار التعرين مع التشجيع .		(جلوس طويل - مسك كره طبيه - الزراعين امام الصدر) مرجحة الزراعين اسفل ثم عاليا فى دفع الكرة للخلف بأقصى قسوة (رقاد على الظهر - مسك كره طبيه - امام الصدر) مرجحة الذراعين جانبا يمينا ثم يسارا مع دفع الكرة .	قدرة	٩ ق	
يعتبر من التدريبات المحببه لتلاميذ .		(جلوس طويل - مسك كره طائيرة اعلى الراس) تنطيط الكره بأستمراره للاعلى .	توافق	٩ ق	
تشجيع التلميذ الذى لم يقع منه الكره هذا التعرين يخدم		(جلوس طويل - مسك كره كوتش بديله) تنطيط الكرة للاعلى باليد اليمنى ثم التصفق والاستسلام باليد اليسرى .	دقة	٩ ق	
التوافق والدقة . يتم التمرين على هبة وتجميع النقط لديهم (المحاولات الصحيحة) .		(اطواق معلقة) على بعد ٥ م يتم التشنج بالكرة الكوتش داخل الاطواق .	مرونه	٩ ق	
تدريب على كل لعبة ثم مباراه بأخذ نقط .		- اعادة نفس تمرين الوحدة لاسابقة . - جلوس طويل - مسك حبل دوران الزراعين خلفا مع محاولة ضيق المسافة بينهما قضتين اليد . - رمى كرة للإبعد مسافة ثم جرى التلاميذ بالعكاز او الكراسى المتحركة لمحاولة مسك الكرة او لمسها وهكذا .	سرعه انتقاليه	٩ ق	
		انشطة تطبيقية :- - مراجعة على الانشطة الفردية والجماعية . - تدريبات مختلفة على الكرة الطائيرة . - تدريبات مختلفة على الكرة السله . - مراجعة على الضربات الامامية والخلفية . لكره السله . - مراجعة على ساقات الرمي بأنواعها مع اخذ قياسات لكل سباق كسباق دفع الجلة والقرص والرمح بالكوبله . - سباق التنازع الدائرى . - كره الصباد سبقي شرحها . - لعبه العنديل تدريبات تهديته ، شكر ، تحييه ش على ك ، ك على ر ، ر على ا شكر . شكر . شكسر .		٣٤ ق	الجزء الرئيسى
				٢٠ ق	الجزء قبل النهائى
				٢ ق	الجزء الختامى

ملخص البحث

٢/٧ الملخص باللغة العربية

عنوان البحث :-

" تأثير برنامج للانشطة الرياضية المعدله على بعض عناصر اللياقة البدنية والتكيف الشخصى الإجتماعى للأطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) .

مشكله البحث :-

إن التريبيه الرياضيه جانب أساسى من جوانب التريبيه العامه ، فهى تهدف إلى تميمه الفرد من النواحي البدنيه والنفسيه والعقليه والإجتماعيه ، كما تسهم بدرجة كبيره فى تحقيق النمو الشامل بالنسبه للمعاق وذلك من خلال الأنشطة الرياضيه المناسبه والمتعدده والتي تساعد المعاق على الإندماج والإختلاط وتهىء له فرصاً عديده للشعور بالنجاح وتدعيم ثقته بنفسه (٣:٥) .

لوحظ أن هذه الفئه لا تشترك مع الأسوياء فى دروس المواد النظرية فحسب بل الغالبية منهم عندهم القدرة ان يشتركوا فى الجزء الاكبر من درس التريبيه الرياضيه مع الاسوياء بما تسمح لهم قدراتهم او ظروف الاعاقه بممارسته ، لاتوجد برامج خاصه بهم ، مع ان الاطفال فى هذه المرحله السنيه يميلون الى اللعب ولايمكن حرمانهم منه ، خاصه ان معاقين شلل الاطفال يمكنهم استخدام ايديهم فى ممارسه غالبية الأنشطة الرياضيه التى تعتمد على الذراعين ، ومنها ألعاب الكرة ، والرمل .

ومن خلال هذا القرن بدأ يتغير الإتجاه نحو المعاق ، وبدأ ينظر له أنه عضو أساسى فى المجتمع ، يجب أن يشارك فيه فعليا خلال برامج الأنشطة الرياضيه الخاصة التى تسوق به إلى البطوله والدورات الأولمبيه ولكى يصبح هذا المعاق متكيف نفسيا يجب على المربي ان يسعى بمقاومة ميل صاحب الإعاقه إلى الإنطواء على النفس والإنزواء فى عالم وهمى وأن يتقبل إعاقته فى حدودها الحقيقه (٢:٦) .
ومن هنا لاحظت الباحثة أنه لاتوجد برامج للأنشطة الرياضيه تلائم هذا النوع من الإعاقه وهذا السن ، حيث تساعدهم على الإندماج فى المجتمع الذى يعيشون فيه ،

وخاصه المجتمع المدرسى . ومع ظهور أول عيد للأطفال المعاقين سنه ١٩٩٠ وأهميه الأهتمام بهذه البراعم الصغيره حتى لاتترك ايه رواسب نفسيه تؤثر على مستقبلهم مما يؤثر بدوره على المجتمع فيما بعد .

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج لبعض الأنشطة الرياضيه المعدله يلائم الأطفال المعاقين بدنيا من مصابي (شلل طرف سفلى) .
- ٢- التعرف على أثر البرنامج المقترح لبعض الأنشطة الرياضيه المعدله على بعض عناصر اللياقه البدنيه للأطفال المعاقين بدنيا .
- ٣- التعرف على أثر البرنامج المقترح لبعض الأنشطة الرياضيه المعدله على التكيف الشخصى الإجتماعى للأطفال المعاقين بدنيا .

فروض البحث :

- ١- وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لبعض عناصر اللياقه البدنيه للأطفال المعاقين بدنيا .
- ٢- يوجد تأثير إيجابى لبرنامج الانشطة الرياضيه المعدله على التكيف الشخصى للأطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) .
- ٣- يوجد تأثير إيجابى لبرنامج الإنشطة الرياضيه المعدله على التكيف الإجتماعى للأطفال المعاقين (شلل طرف سفلى) .

عينه البحث :

اجريت الدراسه على عينه مختاره بالطريقه العمديه العشوائيه قوامها ١٩ تلميذ وتلميذه معاقين بشلل الأطفال (طرف سفلى) من تلاميذ مدارس إمبابه التابع لإداره شمال الجيزه التعليميه وتمثلت العينه فى أربعة مدارس .

منهج البحث :

استخدمت الباحثه التصميم التجريبي ذو المجموعه الواحده والذى تم فيه تطبيق

المعالجات التجريبية على نفس المجموعه بفارق زمنى بين التطبيقين يتم خلالها تطبيق المتغير التجريى والذى تمثل فى البرنامج المقترح .

ادوات جمع البيانات

إستخدمت الباحثه الأدوات التاليه لمناسبتها لهدف الدراسة :

١- اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقه البدنيه :

قامت الباحثه بوضع إستماره استبيان للتعرف على أهم عناصر اللياقه البدنيه التى يمكن تنميتها فى هذه المرحله السنيه (١٢:٩) سنه كذلك اهم الانشطه الرياضيه التى يمكن تدريسها وذلك بعرضها على خبراء فى المجال الرياضى .

٢- اختبارات لقياس التكيف الشخصى الإجتماعى :

قامت الباحثه بأستطلاع العديد من مقاييس التكيف الشخصى الإجتماعى وقد رأت الباحثه أن أنسب المقاييس لطبيعته عينه الدراسه هو مقياس التكيف الشخصى والاجتماعى " لعطيا هنا " وقد إستخدمته عديد من الدراسات والبحوث المشابهه ، فأستخدمت الباحثه أبعاد التكيف الشخصى " لعطيا هنا " مع تعديل فى بعض العبارات ، وأضافت الباحثه بعد أخر ضمن أبعاد التكيف الشخصى هو " التكيف الحركى " كما إستخدمت بعدين من أبعاد اختبار " السلوك التكيفى " لدلاله على التكيف الاجتماعى إعداد " بيرت ريتشموند ، وريتشارد هيلكز ، تعديل وتعريب عبد العزيز الشخص " (١٤) .

تقنين الاختبارات :

- تم تقنين إختبارات عناصر اللياقه البدنيه بتطبيقها على عينه عشوائيه من معهد شلل الأطفال بأمبابه تتكون من ١٥ طفل .
- ثم إعاه نفس الإختبارات على نفس العينه بعد مرور ١٠ أيام من التطبيق الأول وتم ذلك خلال الفتره من ٩٢/٩/٢٠ : ١٩٩٢٠/١٠/٣
- تم تقنين مقياس التكيف الشخصى الإجتماعى :
- أ - بعرضه على خبراء فى المجال النفسى لصدق المقياس وهى تسمى بصدق المحكمين .

ب - ثم تطبيق مقياس التكيف الشخصى الإجتماعى على نفس العينه العشوائيه

من معهد شلل الأطفال بأمبابه .

ثم اعاده نفس المقياس على نفس العينه بعد مرور ١٠ أيام من التطبيق الأول

وذلك خلال الفتره ١٩٩٢/١٠/٥ الى ١٩٩٢/١٠/١٨

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحث بدراسه إستطلاعيه على مدارس حى إمبابه الأبتدائيه لتحديد عينه

البحث بحيث أن تتفق فى الإعاقه والظروف الإجتماعيه والثقافيه . وبعد تحديد

المدارس التى ينطبق عليها البرنامج المقترح أخذت الباحثه خطاب موافقه من مدير

إمبابه التعليميه لتطبيق البرنامج .

البرنامج

وضعت الباحثه برنامج لتنفيذه على مجموعه تجريبية واحده وراعت فيه مايلى :

١- بناء البرنامج طبقا للأسس العلميه :

قامت الباحثه عند وضعها للبرنامج ، بالأطلاع على كثير من الدراسات التى

وضعت برامج لهؤلاء المعاقين مع مراعاة :-

١- العناصر التى يمكن تمييزها ومدى الإفاده التى سوف تعود على هؤلاء الأطفال

المعاقين .

٢- الألعاب الصغيره ومدى فائدتها بالنسبه للأطفال حيث تجلب لهم السعاده وعدم

الملل .

٣- تنمية عناصر اللياقه وعدم تكرار التدريب عدة مرات بل يمكن تغيره بتدريب

آخر حتى لايتسرب الملل إلى الأطفال .

٤- شرح الأنشطة المختارة وإعطاء فكره على كل مهاره لتوسيع مدارك الطفل .

٥- إستخدام أدوات مختلفه الاوزان .

٦- وضع التدريبات من السهل إلى الصعب .

- ٧- توزيع الانشطة المختاره على ٣٦ وحده تدريبيه .
٨- بدء البرنامج بزمن الحصة العاديه ٤٠ دقيقه حتى وصل زمن الوحده ساعتان .
٢- مرونه البرنامج :

- ١- تغير بعض التدريبات التي تلاحظ الباحثه بصعوبتها عند الأداء وإعطاء تدريبات أخرى بديله .
٢- تحديد أهم وجبات التدريب وأسبقيتها .
٣- ملائمه البرنامج لأفراد عينه الدراسة .
٥- الإستعانه بالبرامج السابقه في هذا المجال .

إستعانت الباحثه بمجموعه من الدراسات السابقه التي تناولت وضع برامج لمعاقين لمعرفة كيفيه بناء برنامج للعناصر اللياقه البدنيه وأنشطة ترويحيه كدراسه " ليلي فرحات ١٩٧٦ (٤٠) " ، " ليلي فرحات ١٩٨٠ " (٤١) ، " سيد ابو الدراهم ١٩٨١ (٢١) " ، " عفت الوكيل ١٩٨٣ (٣١) " وغيرها من الدراسات .

القياس القبلي :

قامت الباحثه بأجراء القياس القبلي على عينه الدراسه وذلك بتطبيق مقياس التكيف الشخصى الإجتماعى الذى سبق صدقه وثباته ، وبعد الإنتهاء من المقياس التكيف على كل الأطفال المعاقين فى المدارس المختاره فى مده تتراوح ٩٢/١١/١٢ الى ١٩٩٢/١١/٢٦ تم تطبيق إختبارات عناصر اللياقه لمدته تتراوح من ٩٢ ١١/٢٨ الى ١٩٩٢/١٢/٦ .

تطبيق البرنامج :

اعتمدت الباحثه على المراجع العلميه والدراسات المرتبطه فى تحديد أفضل السبل والمبادئ لإعداد البرنامج ، ثم تحديد الفتره الزمنيه خلال شهر ديسمبر ويناير ، فبراير ، مارس للعام ١٩٩٢ ، ١٩٩٣ على النحو التالى ، طبق البرنامج فى الفتره ما بين ٩٢/١٢/١٢ : ١٩٩٣/٣/٤

القياس البعدي :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التكيف الشخصي الإجتماعي ، وإختبارات عناصر اللياقه البدنيه ، كما طبق في التطبيق القبلي ، ولكن مع الفارق بين القياسين من حيث الهدف حيث يهدف القياس البعدي معرفه أثر البرنامج الموضوع من خلال الباحثة على هؤلاء الأطفال ، وهل حقق الأهداف المرجو منه أم لا حيث تم القياس البعدي لمقياس التكيف الشخصي الإجتماعي بتاريخ ، ٩٣/٣/٦ : ٩٣/٣/١١ ، حيث تم القياس البعدي لعناصر اللياقه البدنيه ٩٣/٣/١٣ : ٩٣/٣/٢١ .

المعالجه الاحصائيه المستخدمه في الدراسه :

مج س ك

١- المتوسط الحسابي : مج ك

٢- الانحراف المعياري :

مج ٢ ك - مج ع ك (

مج ك مج ك

٣- معامل الارتباط لبيرسون :

= ر مج (س-أ) (ص-ب) - ن(س-أ)(ص-ب)

ن (ع س) (ع ص)

٤- اختبار " ت " :

٤٤ - ١٤

٤٤ + ٤٤

١ - ن

نتائج البحث :

- ١- وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لبعض عناصر اللياقه البدنيه للأطفال المعاقين بدينا .
- ٢- وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لتكيف الشخصي للأطفال المعاقين بدنيا .
- ٣- وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لتكيف الإجتماعى للأطفال المعاقين بدنيا .
- ٤- وجود تأثير إيجابى للأنشطه الرياضيه المعدله على بعض عناصر اللياقه البدنيه والتكيف الشخصي الإجتماعى للأطفال المعاقين (شلل طرف سفلى)

الاستنتاجات :

- ١- أظهرت نتائج هذه الدراسه أهم الأنشطة الرياضيه وعناصر اللياقه البدنيه المختاره طبقا لأراء الخبراء حيث مناسبة هذه الأنشطة وهذه العناصر للمعاقين .
- ٢- كما أظهرت نتائج هذه الدراسه عن رأى الخبراء فى مقياس التكيف الشخصى الإجتماعى للمعاقين .
- ٣- أوضحت الدراسه على مدى إحتواء البرنامج على الأنشطة الجماعيه والالعاب الصغيره التى أدت بالتالى إلى تحسن التكيف الشخصى الإجتماعى لصالح القياس البعدي .
- ٤- بناء البرنامج على أسس علميه سليمه أدى إلى زيادة تحسن عناصر اللياقه البدنيه المختاره لصالح القياس البعدي .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بالطفل المعاق فى المدرسه ، ليس فى النواحي العلميه فقط بل يحتاج إلى إخراج طاقته فى اللعب ، فيجب على المدرسه إعطاء الفرصه لهؤلاء الأطفال فى المشاركه فى حصه التربيه الرياضيه .

- ٢- محاوله مذج برنامج رياضى للأطفال المعاقين مع البرنامج الرياضى للاطفال الاسوياء بحيث يلعبون مع زملائهم ولكن مع التعديل ومحاوله إعطائهم أنشطه رياضيه معدله لتناسب قدراتهم أثناء إعطاء زملائهم الاسوياء نفس الأنشطة .
- ٣- التأهيل النفسى من أهم الاشياء التى يحتاجها الطفل المعاق ولذلك يجب التعاون بين الاخصائى الاجتماعى ومدرس التربيه الرياضيه لإنهما أكثر تقربا للطفل ويستطيعا أن ينتشلوه من الصراعات التى تدور بداخله للوصول به إلى أحسن صورته سويه .

ملخص البحث باللغة الأجنبية

SUMMARY

The effect of Adapted physical Activities Programme on some physical fitness Elements and personal-social Adjustment among Disabled children (Lower limb paralised)

THE ARGUMENT OF THE RESEARCH:

Physical education is an essential part of general education. Its aim is to assist the individual's process of growth physically, psychologically and socially. It also assists the crippled child in the process of growth by means of the suitable athletics activities which help the polio-stricken child to participate in various activities; thus, giving him feelings of self confidence and success. (3-5)

It has been noticed that handicapped children not only share normal children in their lessons but the majority have the ability to participate in the larger part of the physical education lessons along with ordinary children and as far as their handicap would allow. This is because there is no special athletics program for these unfortunate children, despite the fact that children at this age are inclined to playing and should not be prevented from doing so. The polio-stricken children in particular can use their hands in most athletics activities which depend on the use of their arms and hands, especially playing ball and throwing it.

However, in this century, the attitude towards the handicapped has begun to change and now he is looked upon as an active member in society who should actually participate in the various activities of athletics which would lead him to the olympic games. In order for the handicapped to become psychologically adapted the trainer must help him to avoid being isolated in an unreal world and to prevent him from becoming alienated by making him accept his handicap by putting it in its real perspective. (2:6)

Thus, the researcher has noticed that there are no athletics activities programs suitable for this type of handicap or this age group, which would assist these children to participate in the social life of the community in which they live, especially their schools.

THE AIMS OF THE THESIS:

1. Planning a program for some athletics activities that are suitable for physically handicapped children who suffer from lower limb paralysis.
2. Identifying the effect of the suggested program of some of the modified athletics activities on the physical fitness of

the handicapped children.

3. Identifying the effect of the suggested program of some of the modified atheletics activities on the handicapped children psychologically and socially.

HYPOTHESES OF THE RESEARCH:

1. The presence of statistical differences between the preceding measurement and the succeeding measurement in favour of the latter as far as some aspects of the physical fitness of handicapped children are concerned.

2. There is a positive effect of the improved atheletics program on the personal adaptation of the handicapped children (lowerlimb paralysis).

3. There is a positive effect of the improved atheletics activities program on the handicapped children's (lower limb paralysis) social adjustment.

RESEARCH SAMPLE:

The research uses a sample of children who were chosen at random. The sample consists of nineteen male and female children who suffer from lower limb paralysis. The children were chosen from four of the Imbaba area schools which belong to North Giza Educational Administration.

RESEARCH PROCEDURE:

The researcher employed the one group method of experimental design. She has applied the experimental plans on the same group of children twice with a time difference between the two applications during which she applied the experimental plan which is represented in the suggested program.

METHODS OF COLLECTING DATA:

The researcher has emplyed the following methods due to their suitability for the aim of the research:

1. Tests for measuring some aspects pf physical fitness. The researcher has distributed application forms in order to identify the most important physical fitness factors which can be modified in this age group (9-12) years old. The researcher also attempts to find out the most significant atheletics activities suitable for these children by distributing the appli-

cation forms on specialists in the field of athletics.

2. Tests for Measuring Personal and Social Adaptation:

The researcher has investigated a number of social and personal adaptation measurements and she discovered that the most suitable measurement for this sample's social and personal nature is called 'Leatia Hona' which has been employed by a number of researches similar to this one. The writer of the thesis has employed the personal adaptation method of 'Leatia Hona' with some additions and variations. Another dimension of this theory is movement adaptation which the writer used along with the adaptation manners which throw light on SOCIAL ADAPTATION by Bert Richmond and Richard Hicker which has been amended and translated by Abd El Aziz El Shakhsy. (14)

CODIFICATION OF TESTS:

The coding of tests for physical fitness has been applied to a random sample of 15 polio handicapped children from the Imbaba Polio Institute.

The tests have been repeated on the same sample ten days later. This has been done on 20-9-1992 : 3-10-1992

The codification of the personal and social adaptation measurements has also been executed:

a. The test was reviewed by psychoanalysts, a process which is called the truthfulness of the referees.

b. The same test has been applied on a random sample of children from El-Shat Institute in Embaba.

The tests have been repeated on the same sample ten days later. This has been done on 5-10-1992 : 18-10-1992

EXPLORATION STUDIES:

The researcher made an explorative study of schools in the Imbaba area to choose a sample of children who have the same handicap and who have similar social and cultural backgrounds. After choosing the school she got a written permission from the education officials to apply her program.

THE PROGRAM:

The researcher has devised a program to be applied on one

experimental group, while taking into consideration the following:

1. Establishing the Program on Scientific Basis:

Since the researcher established the program she has read a number of studies on handicapped programs bearing in mind the following:

a. The handicapped children who can be assisted and the extent to which this program will help them.

b. Using minor games to find out the extent to which it will give joy to the children in order to avoid boredom.

c. To avoid boredom variety of atheletics activities is required.

d. Explaining the chosen variety of atheletics activities to the children.

e. Using atheletics tools of various weights.

f. Beginning the training with easy activities and ending it with more difficult ones.

g. Distributing the chosen atheletics activities on 36 training units.

h. Starting the program with a 40 minute period till it reaches two hours.

THE LENIENCY OF THE PROGRAM:

The researcher replaces the difficult training programs with easier ones when she notices its difficulty on the children.

3. Specifying the time of the training session and its importance.

4. The suitability of the program for the study sample.

5. Making use of previous programs in this field.

The researcher made use of a number of previous studies in the same field in order to help her in establishing her own program for physical fitness and fun activities. Studies and researches like the following:

Laila Farahat 1976 (40), Laila Farahat 1980 (41), Sayed Abu

El Darahem 1981 (21), Effat El Wekeel 1983 (59) and others.

PRECEDING MEASUREMENT:

The preceding measurement has been applied to a random sample unit to prove personal and social adaptation. After testing all handicapped children in adaptation measurements from 21-11-1992 to 26-11-1992 their physical fitness has been examined from 28-11-1992 to 6-12-1992.

APPLICATION OF PROGRAM:

The researcher depended upon scientific sources and studies that are related to her own field of study in order to reach the best means of preparation for her own program. The period of time was December, January, February and March 1992\1993. The program has been applied as of 12-12-1992 : 4-3-1993.

SUCCEEDING MEASUREMENT:

The researcher has applied the personal and social measurement and the physical fitness tests in the same manner that was executed in the preceding application but with the difference of the aim. Since the succeeding measurement's aim is to find out the effect of the program on the handicapped children and whether it has realised its aims or not on 6-3-1993 : 11-3-1993 The succeeding measurement has been applied to the personal and social adaptation measurement on 13-3-1993 : 21-3-1993 where physical fitness of handicapped children has been tested according to the succeeding measurement.

- Statistical Method Employed in the Study:

1. Mathematical average
2. Deviation criterion
3. Pearson's correlation factor

4. T. Test

RESULTS OF RESEARCH

1. The presence of statistical differences between the preceding and succeeding measurements in favour of the latter as far as the physical fitness of handicapped children is concerned.
2. The presence of significant statistical differences between the preceding and succeeding measurements in favour of the latter as far as personal adaptation of handicapped children is concerned.
3. The presence of significant statistical differences between the preceding and succeeding measurements in favour of the latter as far as the social adaptation of handicapped children is concerned.

DEDUCTIONS:

1. The results of this research highlighted the most important atheletics activities and physical fitness of the chosen polio stricken children. According to the specialists views these activities are suitable for handicapped children.
2. The results of this thesis also clarify the specialists views on personal and social adaptation measurements of handicapped children.
3. The research has clarified the extent to which the program contains the group activities and light games which consequently led to personal and social adaptation in favour of the succeeding measurement.
4. Establishing and building the program on sound scientific basis led to an increase in the children's physical fitness in favour of the succeeding measurement.

RECOMMENDATIONS:

1. Caring for the handicapped child at school not only as far as studying the curriculum is concerned because a child needs to play so he should be given the chance to indulge in sports and to join the normal children in the physical education period.
2. Attempting to bring together the handicapped children with the normal children during the physical education period by modifying some of the activities to suit the handicapped children's activities.
3. Psychological preparation is very important for a physically handicapped child's mentality. So, the social worker must work cooperatively with the physical education teacher in order to help the handicapped child to overcome the struggle that is going on within his subconscious self in order to make a normal child out of him.
4. Creating Youth Association Centers and Clubs which would accept the physically handicapped children and which would permit the physically handicapped children who suffer from polio to participate in activities, sports and games that would open new horizons for them.