

المرفقات

مرفق (١)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

استماره رقم

عزيزى التلميذ

تحية طيبة

الغرض الاساسى من هذا الاستبيان هو الاستفادة من آرائك
لموضوع بحثى وعنوانه "تقويم مشروع اللياقة البدنيه فى مرحلة التعليم
الاعدادى العام والأزهرى بمحافظة القاهرة" .

لذلك أرجو الاجابه على جميع الاسئلة التى تحويها الاستماره بكل
دقه وصدق مع عدم ترك أيه عباره دون الاجابه عليها .
علما بأن هذه البيانات سريره وخاصه بالبحث فقط وغير قابله للتسدد اول
أو اطلاق الغير عليها .

وشكر الباحث لكم حسن تعاونكم

الباحث

بيانات عامه :

تاريخ الميلاد :

الفصل والصف والدراسي :

المدرسه :

أولا : فوائد مشروع اللياقه البدنيه :

(١) ضع علامه (✓) امام الفائده التي تحققت لك من ممارستك لتدريبات

مشروع اللياقه البدنيه :

() (لا)

أ - ارتفع مستوى لياقتك البدنيه .

() ()

ب - حققت احدى المستويات (ذهبي - فضي - برونزي)

() ()

ج - اشتركت في فريق اللياقه البدنيه بمدركتكم .

() ()

د - مثلت مدرستك في المسابقات الرياضيه .

() ()

هـ - حصلت على جوائز .

() ()

و - استثمرت وقت فراغك في نشاط بنائهم .

() ()

ثانيا : اختبارات مشروع اللياقه البدنيه :

الاختبار الاول : (وقوف) الجري في المكان — (لمدة ١٥ ثانيه)

الاختبار الثاني : (رقود — تشبيك اليدين خلف الرأس) الجلوس طولا (لمدة ٣٠ .

الاختبار الثالث : (انبطاح مائل عميق) ثني الذراعين — (مقعد ارتفاعه ٦٠ سم

(٢) ضع علامه (✓) امام العبارة التي توافق رأيك من العبارات التاليه :

(نعم) (لا)

() ()

أ - تجد صعوبه في اداء الاختبار الاول

() ()

ب - تجد صعوبه في اداء الاختبار الثاني

() ()

ج - تجد صعوبه في اداء الاختبار الثالث

ثالثاً : أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنيه :

(٣) ضع علامه (✓) امام الوصيله التى عرفت عن طريقها مشروع اللياقه

البدنيه : (نعم) (لا)

أ - الاذاعه المدرسيه • () ()

ب - مدرس التربيه الرياضيه • () ()

ج - مجلة الحائط المدرسيه • () ()

د - لوحة الشرف المدرسيه • () ()

هـ - الصور والرسومات بالمدرسه • () ()

(٤) ضع علامه (✓) امام المكان الذى تمارس فيه تدريبات مشروع اللياقه

البدنيه : (نعم) ()

أ - فناء المدرسه • () ()

ب - المركز الارشادى (مركز اللياقه البدنيه) () ()

ج - المنزل • () ()

د - النادى الرياضى • () ()

هـ - مركز الشبيب • () ()

(٥) ضع علامه (✓) امام الوقت الذى تمارس فيه تدريبات مشروع اللياقه

البدنيه : (نعم) ()

أ - فى طاير الصباح • () ()

ب - أثناء حصه التربيه الرياضيه • () ()

ج - أثناء الفسحه • () ()

د - فى يوم العطله الاسبوعيه • () ()

هـ - فى عطله آخر العام • () ()

(٦) ضع علامة (✓) امام المشرف الذى يتابع ممارستك تديبات مشروع اللياقة البدنيه :

- أ - مدرس التربيه الرياضيه • (نعم) (لا)
ب - مشرف من خارج المدرسه • () ()
ج - أحد أفراد الاسره • () ()

(٧) ضع علامه (✓) امام الحافز الذى حصلت عليه من الحوافز التاليه :

- أ - شارة المستوى الذى حققته (ذهبي - فضي - برونزي) () ()
ب - الاشتراك مجاناً فى مجموعات تقويه للمواد الدراسيه () ()
ج - الاشتراك مجاناً فى الرحلات • () ()
د - ملابس رياضيه • () ()
هـ - شهادات استثمار • () ()

(٨) ضع علامه (✓) امام الاسباب التى تمنع انتظامك على ممارسة تديبات مشروع اللياقه البدنيه :

- أ - انشغالك بالذاكره • (نعم) (لا)
ب - عدم موافقة ولى أمرك • () ()
ج - لا تجد من يتابع تسجيل مستوى ادائك للتدريبات لثلاثه () ()
د - عدم اهتمام ادارة المدرسه بمشروع اللياقه البدنيه • () ()
هـ - وسائل الاعلام عن مشروع اللياقه البدنيه بالمدرسه
غير واضح • () ()
و - لا توجد حوافز تشجعك للانتظام على ممارسة التديبات
الثلاثه • () ()
ز - صعوبه ممارسة تديبات مشروع اللياقه البدنيه • () ()

مرفق (۲)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

استماره رقم

الزميل العزيز / مدرس التربية الرياضيّه

تحية طيبه ٠٠٠ ومعد

الغرض الاساسى من هذا الاستبيان هو الاستفاده من آرائك

لموضوع بحثى وعنوانه " تقويم مشروع اللياقه البدنيه فى مرحله التعليم الاعدادى

العام والازهرى بمحافظة القاهره " .

لذلك أرجو الاجابه على جميع الاسئله التى تحويها الاستماره بكل

دقه وصدق مع عدم ترك أيه عباره دون الاجابه عليها .

علما بأن هذه البيانات سرية وخاصه بالبحث فقط وغير قابله للتسد اول

أو اطلاع الغير عليها .

وشكر الباحث لكم حسن تعاونكم

الباحث

بيانات عامه :

الوظيفه :

المدرسه :

الاداره التعليميه :

أولا : أهداف مشروع اللياقه البدنيه :

(١) يرجى وضع علامه (✓) أمام الاهداف التي تحققت من وجهه نظر
نظرك .

- أ - تنمية اللياقه البدنيه العامه لجميع التلاميذ . ()
ب - تنمية الصفات الشخصيه عن طريق الممارسه الذاتيه . ()
ج - رفع مستوى الرياضه المدرسيه . ()
د - رفع مستوى التحصيل الدراسي والذكا . ()
هـ - التعرف على المستوى البدني للتلاميذ . ()
و - تنمية الوعي بالبدن ولياقته للانتاج والدفاع . ()
ز - غرس العادات الحركيه السليمه عن طريق الاداء اليومي . ()
ح - قيام المدرسه بدورها في الاعداد لقاعده البطوله الرياضيه . ()

ثانيا : محتوى مشروع اللياقه البدنيه - يتضمن ثلاثه اختبارات هي :

الاختبار الاول : (وقوف) الجرى في المكان - لمدة (١٥ ثانيه)

الاختبار الثاني : (رقاد - تشبيك اليدين خلف الرأس) الجلوس طسولا
لمدة (٣٥ ثانيه) .

الاختبار الثالث : (انبطاح مائل عميق) ثنى الذراعين - مقعد ارتفاع

(٢) يرجى وضع علامة (✓) امام الاجابة التي توافق رأيك من العبارة التالية

(نعم) (لا)

أ - مناسبه للمرحله السنيه للتلاميذ () ()

ب - تشمل المكونات الاساسيه للياقه البدنيه . () ()

ج - يمكن قياسها بسهولة . () ()

د - يمكن ممارستها في أى مكان . () ()

هـ - تزيد من فاعلية التلاميذ في درس التربيه الرياضيه () ()

و - تزيد من مشاركة التلاميذ في الانشطه الرياضيه بالمدرسه () ()

ز - تحتاج الى وقت كبير لمتابعه التلاميذ . () ()

ثالثا : أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنيه :

يرجى وضع علامه (✓) امام الاجابه التى توافق رأيك :

(٣) وسائل الاعلام التى تم اعدادها لمشروع اللياقة البدنيه .

- أ - الصور والرسومات . (نعم) (لا)
ب - النماذج والمجسمات . () ()
ج - برامج الازاعة المدرسيه . () ()
د - لوحة الشرف للممتازين . () ()
هـ - مجلة الحائط المدرسيه . () ()

(٤) القائمون باعداد وسائل الاعلام .

- أ - بعض التلاميذ . () ()
ب - مدرس التربية الفنيه . () ()
ج - فنيون من خارج المدرسه . () ()
د - توجيه التربيه الرياضيه . () ()

(٥) المكان الذى يتم فيه تدريب التلاميذ

- أ - المدرسه . () ()
ب - المركز الارشادى (مركز اللياقة البدنيه) () ()
ج - أقرب مركز شباب للمدرسه . () ()
د - أقرب نادى رياضى للمدرسه . () ()

(٦) الوقت الذى يتم فيه تدريب التلاميذ

- أ - أثناء طابور الصباح . () ()
ب - أثناء حصه التربيه الرياضيه . () ()
ج - أثناء الفسحه . () ()

(٧) الاعمال التي تقوم بها لتنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدرسة

- أ - عمل سجلات للتلاميذ الممارسين لمشروع اللياقة البدنية (نعم) (لا)
ب - الكشف الطبي على التلاميذ . () ()
ج - اختبار التلاميذ في بداية العام الدراسي للتعرف على
مستواهم البدني . () ()
د - تكوين فريق اللياقة البدنية . () ()
هـ - عمل سجل خاص لفريق اللياقة البدنية . () ()
و - وضع برنامج تدريسي لفريق اللياقة البدنية . () ()

(٨) المعوقات التي تحول دون تحقيق أهداف مشروع اللياقة البدنية :

- أ - عدم وعي التلاميذ بأهمية مشروع اللياقة البدنية () ()
ب - سوء الحالة الصحية لكثير من التلاميذ . () ()
ج - عدم تشجيع اولياء الامور لابنائهم على ممارسة التدريبات () ()
د - لا يوجد وقت لمتابعه تنفيذ مشروع اللياقة البدنية . () ()
هـ - عدم اهتمام ادارة المدرسه بمشروع اللياقة البدنية . () ()
و - الكثافة العددية للتلاميذ بالمدرسه . () ()
ز - المكافأه التي تحصل عليها لا تتناسب مع الجهد المبذول () ()
ح - الميزانيه المخصصه لا تغطي أوجه الصرف لمشروع اللياقه
البدنيه . () ()

رابعاً : أسلوب المتابعه في مشروع اللياقة البدنية :

- يرجى وضع علامه (✓) امام الاجابه التي توافق وجهة نظرك .
(٩) الجبهه التي تتابع تنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدرسه :

- أ - ادارة المدرسه . () ()
ب - توجيه التربيه الرياضيه . () ()
ج - الاداره العامه للتربيه الرياضيه . () ()
د - جهاز الرياضة بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة () ()

(١٠) أسلوب المتابعه للتلاميذ (فريق اللياقه ، الممارسين) بالمدرسه :

- أ - الاطلاع على بطاقه تسجيل ممارستهم الذاتيه • (نعم) (لا)
ب - اختبار التلاميذ كل اسبوعين • () ()
ج - عمل مسابقه بين التلاميذ في الفصل • () ()
د - متابعه تدريبات فريق اللياقه البدنيه بالمركز الاشادي
(مركز اللياقه) • () ()

سرفیق (۲)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

استماره رقم

الاستاذ الفاضل / موجه التربيه الرياضيه

تحية طيبه .. ومعد

الفرض الاساسى من هذا الاستبيان هو الاستفاده من آرائك
لموضوع بحثى وعنوانه " تقويم مشروع اللياقه البدنيه فى مرحله التعليم الاعدادى

العام والازهرى بمحافظه القاهره .

لذلك أرجو الاجابه على جميع الاسئله التى تحويها الاستماره بكل
دقه وصدق مع عدم ترك أيه عباره دون الاجابه عليها .

علما بأن هذه البيانات سرية وخاصه بالبحث فقط وغير قابله للتداول
أو اطلاق الغير عليها .

وفى شكر الباحث لكم حسن تعاونكم

الباحث

بيانات عامه :

الوظيفه :

الاداره التعليميه :

برجاء وضع علامه (✓) امام الاجابه التي تتفق مع وجهة نظركم للعبارات

التاليه :

أولا : أهداف مشروع اللياقه البدنيه :

(١) : أهداف مشروع اللياقه البدنيه التي تحققت:

- () أ - تنمية اللياقه البدنيه العامه لجميع التلاميذ .
() ب - تنمية الصفات الشخصيه عن طريق الممارسه الذاتيه .
() ج - رفع مستوى الرياضه المدرسيه .
() د - رفع مستوى التحصيل الدراسي والذكا .
() هـ - التعرف على المستوى البدني للتلاميذ .
() و - تنمية الوعي بالبدن ولياقته للانتاج والدفاع .
() ز - غرس العادات الحركيه السليمه عن طريق الاداء اليومي .
() ح - قيام المدرسه بدورها في الاعداد لقاعد البطله الرياضيه ()

ثانيا : محتوى مشروع اللياقه البدنيه - يتضمن ثلاثه اختبارات هي :

الاختبار الاول : (وقوف) الجرى في المكان - لمده (١٥ ثانيه)

الاختبار الثاني : (رقاد - تشبيك اليدين خلف الرأس) الجلوس طولاً

(لمده ٣٠ ثانيه) .

الاختبار الثالث : (انبطاح مائل عميق) ثني الذراعين - مقعد ارتفاع

٦٠ سم .

(٢) الاختبارات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية: (نعم) (لا)

أ - مناسبة للمرحلة السنية للتلاميذ . () ()

ب - تشمل مكونات اللياقة البدنية الاساسيه . () ()

ج - تعتبر أساس لممارسه الانشطه الرياضيه بالمدرسه . () ()

د - يجب زيادتها باضافة اختيارات أخرى . () ()

ثالثا : أساليب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية:

(٣) : أسس اختيار المدارس المنفذه لمشروع اللياقة البدنية : (نعم) (لا)

أ - توافر الملاعب () ()

ب - توافر الادوات والاجهزه الرياضيه . () ()

ج - توافر مدرسين التربيه الرياضيه . () ()

د - نظام الدراسه فتره واحده (صباحي) () ()

(٤) : اسس اختيار المشرف على تنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدرسه :

أ - حاصل على بكالوريوس التربيه الرياضيه أو ما يعادله () ()

ب - حاصل على مؤهل متوسط في التربيه الرياضيه . () ()

ج - مؤهل غير متخصص في التربيه الرياضيه . () ()

(٥) : تتوفر الامكانيات (البشريه والماديه) لمشروع اللياقة البدنية كمايلي :

أ - كفاية عدد الموجهين لمتابعه المدارس المنفذه للمشروع . () ()

ب - كفاية عدد المشرفين على تنفيذ المشروع بالمدارس . () ()

ج - كفاية الادوات والاجهزه الرياضيه بالمدارس . () ()

د - كفاية عدد المراكز الارشاديه (مراكز اللياقة البدنيه) () ()

هـ - الميزانيه المرصوده لمشروع اللياقة البدنيه تغطي أوجه

الصرف . () ()

(٦) يتم منح المكافآت والحوافز لكل من :

أ - جميع المشرفين على تنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدارس (نعم) (لا)

ب - المشرفون الذين حققت مدارسهم احدى المستويات -

() () ذهبى - فضى - برونزى) فقط .

ج - التلاميذ الذين حققوا احدى المستويات (ذهبى - فضى

() () برونزى)

د - التلاميذ أعضاء فريق اللياقة البدنية فقط . () ()

(٧) المعوقات التى قد تحول دون تحقيق أهداف مشروع اللياقة البدنية :
(نعم) (لا)

أ - عدم اهتمام ادارة المدرسة بمشروع اللياقة البدنية . () ()

ب - عدم اقتناع المشرفين بالعمل فى تنفيذ مشروع اللياقة البدنية () ()

ج - عدم وعى التلاميذ بمشروع اللياقة البدنية . () ()

د - قلة المكافآت للمشرفين على تنفيذ مشروع اللياقة البدنية () ()

هـ - ضعف الحوافز التى تمنح للتلاميذ . () ()

رابعاً : أسلوب المتابعه والتقييم فى مشروع اللياقة البدنية :

(٨) يتم متابعه المدارس المنفذه لمشروع اللياقة البدنية فى الجوانب التاليه :

(نعم) (لا)

أ - كيفية اهتمام ادارة المدرسة بمشروع اللياقة البدنية . () ()

ب - تدريب التلاميذ على القيادة والتبعيه . () ()

ج - توعية المدرسه لاولياء الامور واهل الحى بمشروع اللياقة

البدنيه . () ()

د - البنود التى ذكرت باستمارة المتابعه فقط () ()

(٩) يتم متابعه المركز الارشادى (مركز اللياقة البدنيه) فى الجوانب التاليه :

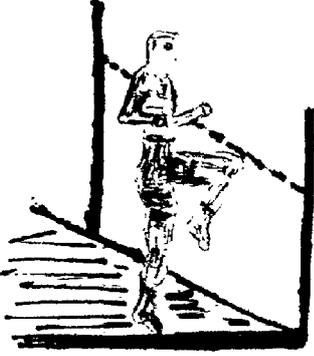
أ - صلاحية الادوات والاجهزه الرياضيه للتدريب . () ()

- ب - توافر اللوحات الارشاديه عن كيفية الممارسه الصحيحه للتدريبات (نعم) (لا)
- ج - تنظيم دورات صقل ومحاضرات للمشرفين على تنفيذ المشروع والمدارس () ()
- د - توافر مكتبه رياضيه لتثقيف التلاميذ . () ()
- هـ - الاطلاع على سجلات المشرفين بالمراكز الارشاديه . () ()

مرفق (٤)

الاختبار الاول

الجرى فى المكان (لمدة ١٥ ثانيه)



الغرض من الاختبار: قياس السرعه .

الاجهزه والادوات: ساعه ايقاف - قائما وثب على - خيط مطاط

مواصفات الاداء: يقف التلميذ أمام خيط المطاط المربوط فى قائمى الوشب العالى .
ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة التلميذ عند اتخاذه
وضع الوقوف نصفاً .

عند سماع اشارة البدء يجرى التلميذ فى المكان بأقصى سرعه بحيث
يلمس الخيط بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان .
يقوم المدرس بحساب عدد الخطوات التى اداها التلميذ فى
١٥ ثانيه على ان يكون العد على قدم واحد .

الشروط: يجب لمس خيط المطاط بكلتا الركبتين .
غير مسموح بالحجل اثناء الاداء .

التسجيل: يسجل عدد المرات الصحيحه للاداء خلال الزمن المحدد
(١٥ ثانيه)

الاختبار الثاني

الجلوس من الرقود (في ٣٠ ثانية)



الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن

الاجهزه والادوات : ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبه وتثبيت

القدمين بواسطة الزميل

عند سماع اشارة البدء يقوم التلميذ بثني الجذع للوصول

الى الجلوس طولا - يكرر الاداء لمدة ٣٠ ثانية

الشروط : - يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء

- يجب عدم التوقف اثناء الاداء

- يجب وصول التلميذ الى وضع الجلوس طولا في حالة الثني

والرقود في حالة المد

- في حالة مخالفه الشروط السابقه لا تحتسب المحاوله

التسجيل : يسجل للتلميذ عدد المحاولات الصحيحه في الزمن المحدد

للاداء وهو ٣٠ ثانية

الاختبار الثالث

ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العميق



الغرض من الاختبار : قياس الجلد العضلى للذراعين والمنكبين •

الاجهزه والادوات : صندوق او مقعد بدون ظهر بارتفاع ٦٠ سم •

مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح المائل العميق (والقدمين على الصندوق) يقوم التلميذ بثنى ومد الذراعين اكبر عدد ممكن من التكرارات

الشروط : - ان يكون الجسم مستقيما اثناء الاداء •

- يجب ثني المرفقين الى ان يلمس التلميذ الارض بالذقن كما

يجب فردهما كاملا في المد •

- عدم التوقف للراحة اثناء الاداء •

- ينتهى الاختبار في حالة اداء التلميذ لثلاث تكرارات

متتاليه غير صحيحه •

التسجيل : يسجل للتلميذ عدد التكرارات الصحيحه •

وزارة التربيه والتعليم
الاداره العامه للتربيه الرياضيه والعسكريه والكشفيه

جدول مستويات اللياقه البدنيه

م	الصف الدراسي	بنين		
		ذهبي	فضي	برونزي
١	الرابع ابتدائي	٢٠٥	١٩٣	١٨١
٢	الخامس ابتدائي	١٩٨	١٨٦	١٧٣
٣	الاول الاعدادي	١٧٧	١٦٧	١٥٦
٤	الثاني الاعدادي	١٨٢	١٧٣	١٥٩
٥	الثالث اعدادي	١٧٨	١٦٨	١٥٦
٦	الاول الثانوي	١٨٣	١٧٣	١٥٩
٧	الثاني ثانوي	١٨٠	١٧٢	١٦١
٨	الثالث ثانوي	١٨٦	١٧٧	١٦٧

ملاحظات / لتحديد احد المستويات الثلاث يتم جمع النقطه الحاصل عليها الطالب كما هو موضح بجدول المعايير (الجدول القياسيه) .

مقارنتها بجدول المستويات المرهجه عليه .
يتم تحقيق المستوى حسب الجدول الموضح عليه بشرط حصول الطالب او الطالبه على مستوى ٥٠% كحد أدنى
في اختبار من الاختبارات الثلاثه والمحدد بدائره .

مرفق (٦)

جدول الدرجات المعيارية
الصف الثالث الاعدادي

بنين					
الانبيطاح		الجلوس من الرقود		الجرى فى المكافان	
الدرجة	مستوى الازاء	الدرجة	مستوى الازاء	الدرجة	مستوى الازاء
٣٧	١				
٣٨	٢				
٣٩	٣	٣٠	٥	٣١	١٠
٤٠	٥	٣٢	٦	٣٢	١١
٤١	٦	٣٣	٧	٣٣	١٢
٤٢	٧	٣٤	٨	٣٤	١٣
٤٣	٨	٣٦	٩	٣٦	١٤
٤٤	٩	٣٧	١٠	٣٧	١٥
٤٥	١٠	٣٩	١١	٣٨	١٦
٤٦	١١	٤٠	١٢	٣٩	١٧
٤٧	١٢	٤١	١٣	٤٠	١٨
٤٨	١٣	٤٣	١٤	٤١	١٩
٤٩	١٤	٤٤	١٥	٤٢	٢٠
٥٠	١٥	٤٦	١٦	٤٤	٢١
٥١	١٦	٤٧	١٧	٤٥	٢٢
٥٢	١٧	٤٨	١٨	٤٦	٢٣
٥٣	١٨	٥٠	١٩	٤٧	٢٤
٥٤	١٩	٥١	٢٠	٤٨	٢٥
٥٥	٢٠	٥٣	٢١	٥٠	٢٦
٥٦	٢١	٥٤	٢٢	٥١	٢٧
٥٧	٢٢	٥٥	٢٣	٥٢	٢٨
٥٨	٢٣	٥٧	٢٤	٥٣	٢٩
٥٩	٢٤	٥٨	٢٥	٥٤	٣٠
٦٠	٢٥	٥٩	٢٦	٥٥	٣١
٦٢	٢٦	٦١	٢٧	٥٦	٣٢

تابع الصف الثالث الاعدادى

بنــــــــين					
الانبيــــــــطاح		الجلوس من الرقــــــــود		الجرى فى المكــــــــان	
الدرجة	مستوى الاراء	الدرجة	مستوى الاراء	الدرجة	مستوى الاراء
٦٣	٢٧	٦٢	٢٨	٥٨	٣٣
٦٤	٢٨	٦٤	٢٩	٥٩	٣٤
٦٥	٢٩	٦٥	٣٠	٦٠	٣٥
٦٦	٣٠	٦٦	٣١	٦١	٣٦
٦٧	٣١	٦٨	٣٢	٦٢	٣٧
٦٨	٣٢	٦٩	٣٣	٦٣	٣٨
٦٩	٣٣	٧١	٣٤	٦٥	٣٩
٧٠	٣٤	٧٢	٣٥	٦٦	٤٠
٧١	٣٥				
٧٢	٣٦				
٧٣	٣٧				
٧٤	٣٨				
٧٥	٣٩				
٧٦	٤٠				
٧٧	٤١				
٧٨	٤٢				
٧٩	٤٣				
٨٠	٤٤				
٨١	٤٥				
٨٢	٤٦				
٨٣	٤٧				
٨٤	٤٨				
٨٥	٤٩				
٨٦	٥٠				
٨٧	٥١				

المستويات المحققة لكل اختبار (x) للتلاميذ فريق اللياقة البدنية
والمارسون غير فريق اللياقة بكل مدرسه وجمله المدارس لكل اختبار

الادارة التعليمية	المدرسه المعهد	جملة عين البحث	المستويات المحققة بكل اختبار لفريق اللياقة البدنية			المستويات المحققة بكل اختبار للمارسون غير فريق اللياقة البدنية						
			الاختبار % (١)	الاختبار % (٢)	الاختبار % (٣)	الاختبار % (١)	الاختبار % (٢)	الاختبار % (٣)				
١ مصر الجديده	السلحدار	٢٠	١٦	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	١١	٥٥٪	١٣	٦٥٪	٤	٢٠٪
	الخلفاء	٢٠	١٧	٨٥٪	٢٠	١٠٠٪	٩	٤٥٪	١٢	٦٠٪	٢	١٠٪
٢ جنوب القاهرة	الحليمه القديمه	٢٠	١٦	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٠	٥٠٪	١٤	٧٠٪	٣	١٥٪
	الجمعيه الخيريه	٢٠	١٩	٩٥٪	٢٠	١٠٠٪	١٢	٦٠٪	١١	٥٥٪	-	-
٣ شمال القاهرة	نجيب محفوظ	٢٠	٦	٣٠٪	١٨	٩٠٪	٥	٢٥٪	١٠	٥٠٪	٢	١٠٪
	شبرا	٢٠	٢٠	١٠٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٢	٦٠٪	١٨	٩٠٪	٥	٢٥٪
٤ غرب القاهرة	الجزيره التجريبه	٢٠	١٩	٩٥٪	١٩	٩٥٪	١	٥٪	١٦	٨٠٪	١	٥٪
	الناصره	٢٠	١٦	٨٠٪	١٨	٩٠٪	٧	٣٥٪	٢٠	١٠٠٪	٢	١٠٪
٥ منطقه القاهرة الازهره	معهد المعلمين	٢٠	١٤	٧٠٪	٢٠	١٠٠٪	٥	٢٥٪	٥	٢٥٪	٤	٢٠٪
	المعهد النموذجى	٢٠	١٥	٧٥٪	١٩	٩٥٪	٨	٤٠٪	١٥	٧٥٪	٥	٢٥٪
	معهد مصر القديمه	٢٠	١٦	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٠	٥٠٪	١٦	٨٠٪	٥	٢٥٪
	معهد شبرا	٢٠	١٩	٩٥٪	٢٠	١٠٠٪	١٤	٧٠٪	١٨	٩٠٪	٧	٣٥٪
الجمليه		٢٤٠	١٩٣	٨٠٪	٢٣٤	٧٧٪	١٠٤	٤٣٪	١٦٨	٧٠٪	٤٠	١٦٪

(x) يتم تحقيق المستوى حسب الجدول المعيارى بشرط حصول التلميذ على مستوى ٥٠% كحد ادنى فى كل اختبار

مرفق (٨)

وزارة التربية والتعليم

الاداره العامه للتربيه الرياضيه والعسكريه

قسم المشروعات بنات / بنين

استماره متابعه برنامج اللياقه البدنيه

عناصر المتابعه	الدرجه	ابتدائي مشترك		اهدادي بنين	اعدادي بنات	ثانوي بنين	ثانوي بنات
		١	٢				
الاعلام انواعه طرقه الابتكار والجوده	٥ ٥ ٥						
البطاقات / سلامه التسجيل عدد مرات التسجيل	٢٠ ٥						
الممارسون : نسبه الممارسون من اجالي عدد الطلبة المستويات المحققه وارتباطها بسلامه التسجيل	١٠ ١٠						
السجلات: سجل المدرب	١٠						
تفريق اللياقه البدنيه (متابعه اولي (المركز الارشادي) متابعه ثانيه المتوى المظهر الادوات المساعده	٢٠ ٥ ٥						
اجالي الدرجه المنوحه	١٠٠						

١ - ايجابيات

- ١

- ٢

سلبيات

- ١

- ٢

رأى المتابع

مرفق (۹)

بيان بأسماء السادة الخبراء للإستبيانات الخاصة بعينة البحث
حسب الترتيب الابددي

م	الاسم	العمل
١	السيد / ابراهيم عارف	مدير ادارة التربية الرياضيه بوزارة التربيه والتعليم .
٢	أ.م.د . جليله مصطفى	استاذ مساعد بقسم طرق التدريس - كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره .
٣	أ.م.د . جمال العدوى	استاذ مساعد بقسم طرق التدريس - كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهره .
٤	السيد / حامد اللبان	مدير عام الاداره العامه للتربيه الرياضيه بوزارة التربيه والتعليم .
٥	أ.د . حسن معوض	استاذ متفرغ - كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهره .
٦	أ.د . حسنى عزالدين	استاذ بقسم الالعب - كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
٧	أ.د . زينب عمر	استاذ ورئيس قسم طرق التدريس - كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره .
٨	أ.م.د . ساميه غانم	استاذ مساعد بقسم طرق التدريس بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره .
٩	السيد / سمير ابراهيم	موجه أول التخطيط والبرامج بادارة التربيه الرياضيه بالازهر .
١٠	السيد / سمير محمود	موجه أول التربيه الرياضيه بمنطقة القاهره الازهرية .
١١	أ.د . سليمان ابراهيم	استاذ ورئيس قسم المنازلات بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
١٢	أ.د . صفيه عبدالرحمن	استاذ متفرغ - كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره .
١٣	أ.د . طلحه حسين	استاذ ووكيل كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
١٤	أ.د . عباس الرملى	استاذ متفرغ - كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .

تابع بيان أسماء السادة الخبراء للاستبيانات الخاصة بعينه البحث
حسب الترتيب الابجدي

م	الاسم	المعمل
١٥	د . عصام بدوى	مدير الاداره المركزيه للبطوله الرياضيه بالمجلس الاعلى للشباب والرياضه .
١٦	أ . د . على عبد الرحمن	استاذ ورئيس قسم التمرينات والجهاز بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
١٧	أ . د . عنايات فرج	استاذ متفرغ - كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره .
١٨	السيد / فؤاد صالح	مستشار بادارة اللياقه البدنيه بالمجلس الاعلى للشباب والرياضه .
١٩	أ . د . فوزى يعقوب	استاذ متفرغ - كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
٢٠	أ . د . كمال درويش	استاذ وعميد كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
٢١	أ . د . يحيى الجمل	استاذ بقسم التمرينات والجهاز بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .
٢٢	أ . د . يحيى صالح	استاذ ورئيس شعبه التمرينات بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره .

ملخص البحث

١ - تقديم :

مشروع اللياقة البدنية المنفذ حاليا بقطاع التعليم بجمهورية مصر العربية ثمره جهد سنوات عديدة من المسؤولين والمهتمين بالرياضة فى مصر وخاصة باللياقة البدنية بادئين من حيث انتهت اليه السدول المتقدمة فى هذا المجال .

وتعتبر المدارس حقل مثر للتوعية باللياقة البدنية وتنميتها لدى التلاميذ - والتعليم الاعدادى العام والأزهري بمحافظة القاهرة مسن بين مراحل التعليم فى مصر التى تطبق مشروع اللياقة البدنية بمدارسها .

ويحتوى مشروع اللياقة البدنية على ثلاثة تدريبات قياسية اختيرت من بطارية اختبار للياقة البدنية بهدف العمل على تنمية اللياقة البدنية العامة لجميع التلاميذ من خلال ممارستها للتدريبات الثلاث بالمشروع داخل وخارج المدرسة بطريقة ذاتية وصفة مستمرة ومنظمة يوميا حتى يكتسب التلاميذ عادة ممارسة الرياضة فى حياتهم وذلك تكون المدرسة قد حققت قاعدة للبطولة الرياضية .

٢ - مشكلة البحث وأهميته :

بالرغم من اهتمام المسؤولين بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة وكل من المسؤولين بالتعليم العام والأزهري من جهة أخرى باللياقة البدنية حيث جعلوا مشروع اللياقة البدنية أحد البرامج الأساسية للتربية الرياضية بالتعليم الاعدادى العام والأزهري بمحافظة القاهرة ، ووضعوا

له الميزانيات اللازمة ، وتم تطبيقه وتعميمه جزئيا على بعض المدارس
الاعدادية بكل من المعلمين منذ عدة سنوات - الا أن الباحث قد
لاحظ أن هناك قصور في أسلوب تنفيذ المشروع - وعليه كانت هذه
الدراسة الحالية محاولة من الباحث لتحليل الوضع الراهن لمشروع
اللياقة البدنية وتقييمه من خلال التعرف على الايجابيات والسلبيات
والتوصل الى أفضل المقترحات والحلول العلمية لهذه السلبيات بما
يخدم تلاميذ المرحلة الاعدادية بكل من المعلمين وايضا العاملين
في مجال مشروع اللياقة البدنية .

٣ - أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث الى التعرف على :
- أهداف مشروع اللياقة البدنية .
 - محتوى مشروع اللياقة البدنية .
 - أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية .
 - أسلوب المتابعة والتقييم في مشروع اللياقة البدنية .
 - المستويات المحققة للياقة البدنية للتلاميذ بالتعليم الاعدادي العام والأزهري .

٤ - تساؤلات البحث :

- هل حقق مشروع اللياقة البدنية الأهداف التي وضعت من أجله ؟
- هل تتناسب تدريبات مشروع اللياقة البدنية والمرحلة السنوية للتلاميذ ؟
- هل الامكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ المشروع متوفرة بشكل جيد ؟

- هل يتبع أسلوب المتابعة والتقييم في المشروع الأسلوب العلمي ؟
- هل حقق المشروع مستويات اللياقة البدنية المطلوبة للتلاميذ ؟

٥ - المنهج المستخدم :

- استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) .

٦ - هيئة البحث :

تم اختيار عينة البحث من مجتمع التلاميذ الممارسين للتدريبات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية ، وكذلك المشرفين على تنفيذ المشروع بالمدارس عينة البحث ، وسجس المرحلة الاعدادية بكل من التعليم العام والازهرى وفقا للاتى :-

- عينة التلاميذ وعددهم (٤٨٠) تلميذا بواقع (٢٤٠) تلميذا من فريق اللياقة البدنية ، (٢٤٠) تلميذا من الممارسين غير فريق اللياقة البدنية .

- عينة المشرفون وعددهم (٥٠) مشرفا بكل من التعليم العام والازهرى .

- عينة الموجهون وعددهم (٢٥) موجهها بكل من التعليم العام والازهرى .

٧ - وسائل جمع البيانات :-

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- تحليل الوثائق
- الاطلاع على المراجع والبحوث العلمية

• الاستبيان كوسيلة أساسية لجمع بيانات البحث - حيث يتضمن الاستبيان الخاص بالتلاميذ (٢٩) عبارة مقسمة على المحاور الآتية :-

- فوائد مشروع اللياقة البدنية
- تدريبات مشروع اللياقة البدنية
- أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية

ويتضمن الاستبيان الخاص بالمشرفين على (٥٣) عبارة - وكذلك يتضمن الاستبيان الخاص بالموجهين على (٤٢) عبارة وكل من الاستبيان الخاص بالمشرفين • والموجهين مقسمين على المحاور التالية :-

- أهداف مشروع اللياقة البدنية
- محتوى مشروع اللياقة البدنية
- أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية •
- أسلوب المتابعة والتقييم في مشروع اللياقة البدنية •

والمبارات مصافة للاجابة عليها في كل الاستبيانات من خلال ميزان تقدير ثنائى (نعم - لا) •

وللمعالجة الاحصائية لبيانات ونتائج الدراسة استخدم الباحث النسبة المئوية واختبار كاي^٢ وذلك لاختبار مدى دلالة الفرق بين التكرارات التى تم حصول الباحث عليها والتكرار المؤسس على الفرض الصغرى •

٨ - الاستنتاجات :

٨ - ١ - أهداف مشروع اللياقة البدنية :-

- حقق مشروع اللياقة البدنية الاهداف التى وضعت له وذلك فى ضوء آراء المشرفين والموجهين ولكن بنسب مختلفة •

- اما الهدف الأول والاساسى للمشروع وهو تنمية اللياقسة البدنية لجميع التلاميذ فقد حصل على ترتيب متأخر بالنسبة لباقى الاهداف .

٨ - ٢ - محتوى مشروع اللياقة البدنية :

- مناسبة الاختبارات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية للمرحلة السنبة للتلاميذ بصفة عامة .
- اما الاختبار الثالث فهو صعب الاداء لجميع التلاميذ (فريق اللياقة والممارسين) .

٨ - ٣ - أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية :

- يوجد قصورا كبيرا فى الامكانات المادية ، ودرجة متوسطة فى الامكانات البشرية .
- لا يوجد أى اعلام (صحافة - اذاعة - تليفزيون) عن مشروع اللياقة البدنية .
- يقوم التلاميذ بممارسة التدريبات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية داخل المدرسة ويتم فى حصة التربية الرياضية .
- مدرس التربية الرياضية هو المشرف الذى يتابع تنفيذ المشروع داخل المدرسة .
- أهم مايقوم به المشرف لتنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدرسة هو عمل سجلات لجميع التلاميذ (فريق اللياقة ، والممارسين)
- ضعف الحوافز للتلاميذ (فريق اللياقة البدنية) وعدم وجود حوافز مطلقا للتلاميذ (الممارسين) .
- يتم منح المكافآت بالتساوى على جميع المشرفين على تنفيذ المشروع بالمدارس .

- يتم اختيار المدارس المنفذة للمشروع على أساس توافر مدرسي التربية الرياضية .
- يتم اختيار المشرف على تنفيذ المشروع بالمدرسة اختياريا وان يكون حاصل على مؤهل في التربية الرياضية .
- معوقات المشروع :-
- قلة المكافآت والحوافز للمشرفين والتلاميذ .
- عدم اقتناع المشرف بالعمل في المشروع .
- عدم وعي التلاميذ بالمشروع .
- زيادة الكثافة العددية للتلاميذ الذين يقوم المشرف بتابعتهم .
- انشغال التلاميذ بالذاكرة .
- سوء الحالة الصحية لكثير من التلاميذ .
- قصور الامكانيات المادية والبشرية بالمشروع .

٨ - ٤ - أسلوب المتابعة والتقييم في مشروع اللياقة البدنية :

- توجيه التربية الرياضية هو الجهة الاولى التي تقوم بمتابعة تنفيذ المشروع بالمدارس .
- الزيارات الميدانية هي الوسيلة الاولى التي يتم من خلالها متابعة تنفيذ المشروع بالمدارس .
- الاداة الوحيدة لتقييم المشروع بالمدارس هي استمارة المتابعة التي اعدتها ادارة التربية الرياضية .
- اهم جوانب المتابعة للمركز الارشادي (مركز اللياقة البدنية) هو سجلات المشرفين بالمركز ومدى صلاحية الادوات والاجهزة

٨ - ٥ - المستويات المحققة للياقة البدنية :

- تفوق فريق اللياقة البدنية على الممارسين غير الفريق في كل المستويات (ذهبى - فضى - برونزى) .
- ضعف المستويين الذهبى والفضى لكل من فريق اللياقسة والممارسين غير الفريق .

٩ - التوصيات :

- يوصى الباحث أن يتبنى مشروع اللياقة البدنية مسؤل كبيرر بالدولة مثل المشروع الامريكى للياقة البدنية ١٩٥٦ الذى تبناه رئيس الولايات المتحدة الامريكية .
- قيام أجهزة الاعلام (صحافة - اذاعة - تليفزيون) بحملة قومية للتوعية بأهمية مشروع اللياقة البدنية لجميع المواطنين عامة وتلاميذ المدارس خاصة .
- وضع برنامج جديد للياقة البدنية يتناسب مع مستويات التلاميذ بالتعليم الاعدادى العام والأزهرى .
- اثاره حماس بعض الشركات أو المؤسسات التجارية لتبسنى تقديم جوائز عينية للفائزين والمشاركين فى برنامج اللياقسة البدنية .
- انتاج مجموعة من الوسائل المعنية تساعد فى التوعية باللياقة البدنية لدى التلاميذ وهيئات التدريس بالمدرسة ، وإن يقوم باعداد هذه الوسائل خبراء متخصصون .
- ضرورة تعاون الاندية الرياضية ومراكز الشباب مع وزارة التعليم وادارة المعاهد الازهرية ، لاعطاء الفرصة للتلاميذ لممارسة برامج اللياقة البدنية فى الفترة الصباحية التى تكون الاندية والمراكز خالية من أعضائها العاملين .

- تخصيص حصص كاملة للياقة البدنية خارج درس التربية الرياضية الرياضية ويقوم بتنفيذها خريجي كليات التربية الرياضية بمقعد خاصة ، وذلك لمواجهة العجز في عدد مدرسي التربية الرياضية الحاليين .
- ضرورة توفير بطاقة تقويمية لكل تلميذ بالمدرسة تشمل كسل المعلومات الشخصية والمستوى البدني والصحي والاجتماعي وذلك لتتبعه خلال السنوات الدراسية من مرحلة التعلّم الاساسي الى التعليم الجامعي .
- زيادة الميزانيات الخاصة بمشروع اللياقة البدنية لتغطية اوجه الصرف بالمشروع .
- وضع طرق قياس موضوعية لباقي اهداف المشروع مثل الدرجات المعيارية الخاصة بقياس المستوى البدني للتلاميذ .
- تصميم بطارية اختبار خاصة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بنين بكل من التعليم العام والازهرى .
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية في تقويم مشروع اللياقة البدنية بمراحل التعليم المختلفة بكل مسن التعليم العام والازهرى في باقي محافظات جمهورية مصر العربية .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION (GIRLS)
CAIRO

"EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS PROJECT IN GENERAL
PREPARATORY AND AZHARIC EDUCATION IN CAIRO GOVERNORATE

Research Presented by

IBRAHIM ABD EL AZIZ IBRAHIM

To Obtain the Degree of Diploma
on Physical Education

Supervised by

Doctor/ NAHED MAHMOUD SAAD

Assistant Professor of Teaching Methods,
Training and Practical Training Section

1993

SUMMARY OF THE RESEARCH

I. INTRODUCTION:

The fitness project performed nowadays in the General preparatory and Azharic education (boys) in Cairo Governorate is the advantage of years of efforts from those who are responsible and interested in sports in general and specially physical fitness in Egypt.

The school is considered one of the important means in education to identify and develop physical fitness. A physical education teacher is a sports leader who can carry out fitness programs at school because of what he acquires of personal characteristics and scientific qualifications.

This fitness project contains three measurement trainings chosen from a test battery for fitness aiming at developing the general fitness for all pupils through practising the three trainings of the project in and out the school in a self performing way and continuously and regularly daily to make the pupils acquire the habit of practising sports through their life. So the school can achieve a base for the sports championships.

2. THE RESEARCH PROBLEM AND ITS IMPORTANCE:-

On one hand those responsible for the Supreme Council of youth and sports, and both General and Azharic education

on the other hand, here interested in physical fitness by making the project one of the basic programs of physical education in General and Azharic education (boys) in Cairo Governorate. They put budgets for it. It was partly applied and generalised in some schools and preparatory institutes years ago.

This study is a trial of the researcher to know every thing about this project by analysis, evaluation and to rectify it by knowing the positive and negative factors and to reach the best propositions and the scientific solutions of these negatives to serve the pupils of preparatory stage and those who work at the field of fitness project in both of them.

3. THE AIM OF THE RESEARCH:

This research aims at knowing the following:

- * How far the project has achieved it's aims.
- * Contents of fitness project.
- * The style to carry the fitness project.
- * Follow up and evaluation of the fitness project.
- * The standards achieved from 13 to 14 years pupils in third class prep.

4. ENQUIRIES OF THE RESEARCH :

- * Did the Physical fitness Project achieve the aims which it was set for ?
- * Do the trainings of the physical project, suit the age of the pupils ?
- * Are the human and financial aids, needed to carry out the project, available in a good condition?
- * Does the style of following up and evaluation goes according to the scientific method?
- * Did the project achieve the demanded physical fitness standards for the pupils ?

5. RESEARCH METHOD :

The researcher has used the descriptive method (surveying studies),

6. SAMPLE OF THE RESEARCH :-

The sample of the research has been chosen from the total pupils practising the three trainings of the project, the supervisors carrying out this project in the sample schools, and the directors of prep. stages in general and Azharic education as follows:

- * Total number of pupils are (480).
"team (240) - out team (240) ".
- * Supervisors are (50).
- * Directors are (25).

7. DATA COLLECTION:-

- * Observation .
- * Personal interview.
- * Document analysis.
- * Reading scientific researches and references.
- * Questionnaire as a fundamental way for data collection.
- * Pupils questionnaire includes (39) terms distributed as follows: (in three cores).
 - Fitness project benefits.
 - Fitness project trainings.
 - Carrying out fitness project.
- * Supervisors questionnaire includes (53) terms, Directors questionnaire includes (42) terms distributed as follows: (in four cores).
 - Aims of fitness project .
 - Content of fitness project.
 - Style of carrying out fitness project.
 - Follow up and evaluation fitness project.

All the terms require answers with (yes or no) the researcher used the percentage and K^2 test for statics and results to examine the difference between repeating obtained by the researcher and repeating established on zero proposal

8. INFERENCES:-

8.1. The aims of fitness project:-

- * It achieves the required aims as views of supervisors and directors.
- * The first aim for the project (developing the physical fitness for all the pupils) has got retired results compared to the results of the aims.

8.2. The content of fitness project:

- * The three trainings are suitable for the age of the pupils in general.
- * The third training is very difficult for the pupils to perform (for the team and the out team pupils).

8.3. The style of fitness project:

- * There is a big shortage in financial resources and not very big in human power.
- * There is no public advertisement (news papers, T.V.) about the project.
- * The pupils practise the three trainings of the project in the physical education lesson in the school.

- * Physical education teacher is the supervisor performing the fitness project inside the school.
- * The most important task for the supervisor performing the project is to make registers for all the pupils (in team and out team pupils).
- * There is a shortage in the mass media about the project in the schools.
- * There is not a special time for carrying out fitness project in the school and out the physical education lesson.
- * The schools to carry out fitness project is to be chosen on condition that the physical education teacher will be available.
- * The supervisor to carry out fitness project is to be chosen unobligatory and to be obtaining a qualification in physical education.
- * All the supervisors responsible for carrying out the fitness project at school are rewarded equally.
- * Drives are given to some pupils of the fitness team only.

* Hinders of fitness project as follow:

- Low rewards and drives to the supervisors and pupils.
- Supervisors are not satisfied to work in the fitness project.
- Ignorance of the fitness project by the pupils.
- The overnumber of pupils supervised by the supervisor.
- Pupils are busy studying their lessons.

8.4. Style of follow up and evaluation in the fitness project:

- * Physical education supervision is the first authority that follows up carrying out the project in the schools.
- * Field visits are the first means by which carrying out the project is followed up:
- * The supervisors registers and the training equipment fitness are most important means of follow up of the Guide Center (Fitness Center).

8.5. Standards achieved:

Excel of the fitness team over the out team pupils at all standards (Gold, Silver, Pronz).

8. RECOMMENDATION:

- * The researcher recommends that one of the principals should adoubt the fitness project, like the American Project, which the President has adoubted in 1956, followed by a national compaign to show the importance of the project to all the citizens by the public media. (Papers, T.V.).
- * Resetting physical fitness program suitable for the levels of the pupils in the general preparatory and Azharic education.
- * Promoting ensothiasm of some companies or trade institut-ions in the center or the surrounding environment to adoubt rewarding the winners and those took part in this program.
- * Producing a collection of aids helping in the awareness of physical fitness to the pupils and the workers at school. Specialists should carry out these aids.
- * Necessity of designing a special test battary to the preparatory stage (boys) in both General and Azharic education.
- * Necessity of co-operation of sports clubs and youth centers with Ministry of education and Azharic institutions

department to give the chance to the pupils to practise the fitness programmes, specially the day period when they are available and empty of their regular members.

- * Devoting full lessons to the physical fitness beside the physical education lessons . Those are carried out by graduates from the Faculty of Physical education with private contracts to face the shortage in numbers of physical education teachers nowadays.
- * Making subjective measurement methods for the evaluation of the aims of the project like the standard scores for measuring the physical level.
- * Every pupil should have an evaluation identification containing all personal information and physical and health level to be followed throughout the school years.
- * Increasing the budgets to cover the financial aspects of the project.
- * Adding supervision to the project to the items of the evaluation form at the end of the year.
- * Making more researches and scientific studies in evaluating the physical fitness project in the different stages of education in both General and Azharic education in the Governorates of Egypt.