

الفصل الثالث

خطة واجراءات البحث

اولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب للقيام بهذه الدراسة واستخدمت التصميم التجريبي (قبلى - وعسدى) على مجموعتين من الاطفال احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

تم ادخال المتغير التجريبي وهو برنامج التربية الحركية المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة - وتمت الاختبارات للمجموعة التجريبية قبل وفي منتصف وبعد تجربته لمعرفة تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على هؤلاء الاطفال وتمت نفس الاختبارات على المجموعة الضابطة قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترح .

ثانيا : عينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من الاطفال بمنطقة مصر الجديدة التعليمية فى قطاع مدينة نصر . وذلك فى دور الحضانه بالمدارس التى يطبق بها نظام الالتحاق بالحضانه لمدة سنتين قبل انتظام الطفل بمرحلة التعليم الاساسى .

تم اختيار مدرسة سانت فاتيما للغات بمدينة نصر (مثلة لمسدارس الحضانه المشتركة) لتنفيذ التجربة وذلك للاعتبارات الاتية :

- أ - يوجد بها اكبر عدد من الفصول (سنة اولى حضانه) وعدد هم ٨ فصول بمتوسط ١٥ طفل وطفله بكل فصل .
- ب - مدرسة مشتركة بين بنات ، بنات .
- ج - فناء المدرسة مساحته كبيرة ومقسم الى اقسام تسمح بممارسة النشاط فى كل قسم مستقل عن الاخر .

د - بها أكبر عدد من مدرسات التربية الرياضية الحاصلات على بكالوريوس تربية رياضية وعدد هن خمس مدرسات (٥ مدرسات) يقمن بالتدريس لفصول الحضانه بجانب التدريس للفصول الدراسية الاخرى بالمدرسة .
هـ - ترحيب واستعداد للتعاون من جانب ادارة المدرسة لتنفيذ البرنامج وتوفير كافة الادوات اللازمة .

وقد اختيرت عينة البحث من الاطفال الملتحقين بالصف الاول حضانه بالمدرسة والذين يتراوح اعمارهم من ٤-٥ سنوات ، عدد الفصول ثمانية تم استبعاد فصلين طبق عليهم التجربة الاستطلاعية وتقنين الاختبار المستخدم من حيث (الصدق - الثبات) .

و - تم تقسيم الفصول الستة (٦) الباقية عشوائيا الى مجموعتين احدهما ضابطه وعدد ها ١٥٣ طفل وطفله والاخرى تجريبية وعدد ها ١٥٥ طفل وطفله وقد تم استبعاد بعض الاطفال وفقا للاتى :

- ١ - حالات اعاقات طبية .
- ٢ - الاطفال فوق ٥ سنوات .
- ٣ - حالات مرضية .
- ٤ - حالات غياب مستديم .

وبذلك اصبح عدد افراد المجموعة الضابطه (١٠٠) طفل وطفله منهم ٦٠ طفلا ، ٤٠ طفله - يقوم بالتدريس لها ثلاث مدرسات من المدرسة حيث تقوم كل مدرسة بتدريس درسى اجتهادى بأسلوب فردى حيث لا يوجد برنامج محدد للتنفيذ لهذه المرحلة .

واصبح افراد المجموعة التجريبية (١٠٠) طفل وطفله منهم ٦٠ طفل ، ٤٠ طفله وطبق عليهم برنامج التربية الحركية المقترح .

والجدول الاتى يوضح الفئات المستبعده والعدد النهائى لعينة

البحث .

جدول (٢)
تلاميذ عينة البحث

المجموعة	العدد المبدئي	فوق ٥ سنوات	معافون طبييا	حالات مرضيه	غياب مستديم	عدد افراد العينة
التجريبية	١٥٥	٤٠	٢	٢	١١	١٠٠
الضابطه	١٥٣	٣٥	١	٢	١٥	١٠٠

تجانس العينة :

وقد رأَت الباحثة تجانس العينة من حيث المتغيرات الحسـى - حركية

كما يقيسها اختبار دايتون وهي :

- ١ - الذات الجسمية : (معرفة الطفل لاجزاء جسمه) و يقيسه البعد الاول
- ٢ - المجال والاتجاه (الوعى بالفراغ) : و يقيسه البعد الثانى .
- ٣ - الاتزان (التوازن) و يقيسه البعد الثالث والرابع والخامس .
- ٤ - الايقاع والتحكم العضلى العصبى : و يقيسه البعد السادس والسابع والثامن والتاسع .
- ٥ - توافق العين و القدم : و يقيسه البعد العاشر .
- ٦ - التحكم العضلى الدقيق : و يقيسه البعد الحادى عشر .
- ٧ - ادراك الاشكال : و يقيسه البعد الثانى عشر .
- ٨ - التعرف على الاشكال : و يقيسه البعد الثالث عشر .
- ٩ - التمييز السمعى : و يقيسه البعد الرابع عشر .
- ١٠ - توافق العين واليد : و يقيسه البعد الخامس عشر .

جدول (٣)

اختبار معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى
مجموع اختبار دايون للوعى الحسى - الحركى للاطفال
فى القياسات القبلية

البيان	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع			
بنين	١٩٢	٤٢٤	١٨٩	٣٨١	٣٠	٣٣٠	غير دال
بنات	١٨٦	٥٦٢	١٨٦	٤٣٣	٠٧	٠٦٥	غير دال

قيمة ت الجدولية (١٩٨) عند مستوى (٠٥) :

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة بنين وبنات فى مجموع درجات الاختبار فى القياسات القبلية للوعى الحسى - حركى وهذا يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة بنين والتجريبية والضابطة بنات .

جدول (٤)

أختبار معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (بنين) فسي
القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسي - حركي
(ن = ٦٠ لكل من المجموعتين)

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطتين	المجموعه التجريبية المجموعه الضابطة				ابعاد الاختبار	٢
			ع	م	ع	م		
غير دال	٣٦٦ر	٠.٧	٩	٤٦٢	١١٦	٤٥٥	الذات الجسمية	١
“ “	٩٢٦ر	١.٥	٨١	١٧٧	٩٤	١٦٢	المجال والاتجاها	٢
“ “	٦٢٣ر	١.٠	٨٩	١٤٧	٨٣	١٥٧	الاتزان (التوازن)	٣
“ “	٤٤٨ر	١.٠	١١٤	١٣١	١٢٨	١٤٣		٤
“ “	٦٨٩ر	٠.٤	٣٦	١٩٧	٣٦	١٩٣	الاتزان (التوازن)	٥
“ “	٥٧٠ر	١.٣	١٢٤	١٠٠	١٢٤	١١٣		٦
“ “	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	الابقاع والتحكم	٧
“ “	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	العضلي العصبي	٨
“ “	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	توافق العين والقدم	٩
“ “	١٣٣٣ر	١.٨	٤٤	١٥٥	٩٤	١٣٧		١٠
“ “	١٠٠٠ر	٠.٣٣	١٢٩	١٧	١٩	٠.٥	التحكم العضلي	١١
“ “	١٥١٥ر	٢.٠	٧٣	١٣٥	٧٠	١٥٥	الدقيق	ادراك الاشكال
“ “	١٧٤٨ر	٥.٠٠	١٧٦	١٤٨	١٣٢	١٩٨	١٣	
“ “	٨٩٧ر	٠.٧	٤٢	١٠٢	٤٣	٩٥	التميز السمعي	١٤
“ “	١٢٥ر	٠.٨	٢٦	١٠٤	٤٢	١٥٢	توافق العين واليد	١٥

قيمة ت الجدولية (١٩٨) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسي - حركي وهذا يدل على تجانس المجموعتين في القياسات القبلية قيد الدراسة .

جدول (٥)

أختبار معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (بنات) فسي
القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسي - حركي للاطفال
(ن = ٤٠ لكل من المجموعتين)

الدالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م	ابعاد الاختبار
			ع	م	ع	م		
غير دال	٧٦١ر	٢٢	٨٣ر	٤٨٥ر	١٦٠	٤٦٣	١	الذات الجسمي
“ “	١٤٢ر	٢٥	٧٤ر	١٦٣	١١٥	١٣٨	٢	المجال الاتجاهي
“ “	٢٤٨ر	٠٥	٨٨ر	١٥٠	٩٠	١٤٥	٣	الاتزان
“ “	٥٠٥ر	٤٥	٢٠	١٠٠	١٤٣	١٤٥	٤	(التوازن)
“ “	١٤٢٩ر	١٠	٤٤ر	١٩٠	-	٢	٥	
“ “	٢١٩ر	٠٥	-	٨٥	١٠١	٩	٦	الابقاع والتحكم
“ “	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٧	العضلي
“ “	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٨	العصبي
“ “	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٩	
“ “	٧٣٢ر	٣١	٦٦ر	١٧٦	٩	١٤٥	١٠	توافق العين والقدم
“ “	١٧٤٤ر	٠٧٥	-	-	٢٧	٠٧٥	١١	التحكم العضلي الدقيق
“ “	-	-	٧٧ر	١٣٥	٨٠	١٣٥	١٢	ادراك الاشكال
“ “	٢٢٣ر	٠٧	١٤٢ر	١٧٨	١٣٦	١٨٥	١٣	التعرف على “
“ “	١٥٣ر	٠٨	٠٨ر	٢٨	٣٨	٩٠	١٤	التمييز السمعي
“ “	١٠٨٧ر	٠٧٥	٠٧٥ر	٢٨	٣٣	١٢٥	١٥	توافق العين واليد

قيمة ت الجدولية (١٩٩) عند مستوى (٠٥)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة (بنات) في القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسي - حركي للاطفال . وهذا يدل على تجانس المجموعتين في القياسات القبلية قيد الدراسة .

جدول (٦)

أختبار معنوية الفروق بين البنين والبنات (المجموعة التجريبية) في القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسى - حركى للاطفال

م	ابعاد الاختبار	البنين (ن = ٦٠)		البنات (ن = ٤٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
١	الذات الجسمية	٤٥٥	١١٦	٤٦٣	١٦٠	٠.٨	٢٨٦
٢	المجال والاتجاه	١٦٢	٩٤	١٣٨	١١٥	٢٤	١١٢٧
٣	الاتزان	١٥٧	٨٣	١٤٥	٩٠	١٢	٦٧٤
٤	(التوازن)	١٤٣	١٢٨	١٤٥	١٤٣	٠.٢	٠.٧٢
٥		١٩٣	٣٦	٢	-	٠.٧	٢٠٧
٦	الايقاع والتحكم	١١٣	١٢٤	٩	١٠١	٢٣	٩٦٢
٧	العضلى والعضبى	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
٨		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
٩		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
١٠	توافق العين والقدم	١٣٧	٩٤	١٤٥	٩	٠.٨	٤١٩
١١	التحكم العضلى الدقيق	٠.٥	٢١٩	٠.٧٥	٢٧	٠.٢٥	٥٠٢
١٢	ادراك الاشكال	١٥٥	٧٠	١٣٥	٨٠	٢٠	١٢٩٨
١٣	التعرف على "	١٩٨	١٣٢	١٨٥	١٣٦	١٣	٤٦٩
١٤	التمييز السمعى	٩٥	٤٣	٩٠	٣٨	٠.٥	٥٨٨
١٥	توافق العين واليد	١١٢	٤٢	١٢٥	٣٣	٠.٠٥	٠.٦٣
	مجموع اختبار دايتون	١٩٢	٤٧٤	١٨٦	٥٦٢٩	٦	٥٦٦

قيمة ت الجدولية (١٩٨) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات بالمجموعتين التجريبية في القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسى - حركى للاطفال وهذا يدل على تجانس اطفال المجموعة التجريبية البنين والبنات في القياسات القبلية قيد الدراسة .

الثالث : الاختبار المستخدم :

استخدمت الباحثة اختبار دايتون مرفق رقم (١) لقياس الوعي الحسى - حركى للاطفال من ٤-٥ سنوات وهو سن الاطفال فى سنة اولى حضانه والذين يخضعون للتجربة .

أسباب اختيار الباحثة لهذا الاختبار :

اختارت الباحثة هذا الاختبار لملائمته لهدف البحث وعينته - حيث يهدف هذا البحث الى وضع برنامج مقترح للتربية الحركية ومعرفة أثره على تنمية الكفاءة الادراكية الحركية عند الاطفال والتي تعتمد على الوعي الحسى - حركى - وهذا الاختبار يقيس الوعي الحسى - حركى بالاضافة الى أنه يتميز بالاتي :

- ١ - الاختبار وضع للمرحلة السنية من ٤-٥ سنوات ، ويقاس لهم الوعي الحسى - حركى وهى مرحلة اولى حضانه والذين سيطبق عليهم البرنامج .
- ٢ - يتميز الاختبار بسهولة تنفيذه حيث أن الامكانيات التى يحتاجها هذا الاختبار فى التنفيذ متاحة من حيث فناء المدرسة - شريط القياس - ورق مقاعد سويدية - مراتب - اطواق - جير .
- ٣ - يعتمد هذا الاختبار على الحركات الاساسية الطبيعية للطفل فى هذا السن .

شرح لوحدات الاختبار :

تضمن هذا الاختبار (١٥) وحدة تشكل فى مجموعها مقياس دايتون للوعي الحسى - حركى للطفل فى هذا السن وفيما يلى شرح لوحدات الاختبار:

الوحدة رقم (١) :

تهدف الى قياس مدى معرفة الطفل لذاته ولا جزاء جسمه - وهى معرفة

تشكل الاساس الاول للطفل - حيث زيادة وعى الطفل بجسمه تعنى شـسرا*
مفاهيمه عن الحركة وامكانياتها ، ويعطى الطفل نصف درجة لكل اجابسه
صحيحه ، واقصى درجة (٩) تسع درجات حيث يطلب من الطفل لمس اجزا*
جسمه الموضحة فى الاختبار حسب نداء* المدرس .

الوحدة رقم (٢) :

تهدف هذه الوحدة الى قياس معرفة الطفل بالمجال والاتجاهات
المحيطة به ، يعطى نصف درجة لكل اتجاه صحيح ، واقصى درجة (٥)
خمس درجات .

الوحدة رقم (٣) :

تهدف هذه الوحدة من الاختبار الى قياس اتزان الطفل بأن يطلب
من الطفل الوقوف على اطراف اصابع القدمين لمدة (٨) ثوانى ويمنح درجتين
اذا حقق الاختبار وصفا اذا لم يحققه .

الوحدة رقم (٤) :

تهدف الى قياس اتزان الطفل بأن يطلب منه الوقوف على قدم واحدة
والعينان مفلقتان لمدة (٥) ثوانى ثم عمل التهديل للقدم . يمنح درجتين
لكل قدم - الدرجة القصوى (٤) درجات او صفر اذا لم يحقق .

الوحدة رقم (٥) :

تهدف الى قياس اتزان الطفل اثناء الحركة - بأن يطلب من الطفل
أن يثب بالقدمين معا لاعلى - ويمنح درجتين اذا احتفظ بالقدمين معا
اثناء الوثب وذلك تكون الوحدة ٣ ، ٤ ، ٥ تهدف الى قياس الاتزان .

الوحدة رقم (٦) :

تهدف الى اختبار الطفل فى التحكم العضلى العصبى - وذلك بالحجل
(٦) مرات متتالية على قدم واحدة ، يمنح الطفل درجتين (٢) لكل قدم
واقصى درجة (٤) درجات .

الوحدة رقم (٧) :

تهدف هذه الوحدة الى اختبار الطفل فى عمل الزحلقه لمسافة (٣٠)
 قدما - يمنح الطفل درجتين اذا ادى - وصفر اذا لم يوصى .

الوحدة رقم (٨) :

تهدف الى اختبار الطفل فى عمل الزحلقه الجانبيه - فهو اختبار
 لاداء الحركة مع معرفة الطفل للاتجاه الصحيح - يمنح درجتين فى حاله
 الاداء الصحيح .

الوحدة رقم (٩) :

يهدف هذا الجزء الى اختبار الطفل فى عمل الزحلقه للامام - وللخلف
 يمنح الطفل درجتين اذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم - وبذلك تكون
 الوحدة رقم ٧ ، ٨ ، ٩ . اختبار للطفل فى عمل الزحلقه فى الاتجاهات
 المختلفه .

الوحدة رقم (١٠) :

تهدف الى اختبار مدى التوافق بين العين والقدم عند الطفل
 (حيث النظر من ضمن الحواس) حيث يرسم خط بالطباشير على الارض -
 طوله (٨) قدم ويطلب من الطفل المشى عليه فى خط مستقيم مع الوشوب
 عاليا - يمنح الطفل درجتين اذا قام بأداء المسافة .

الوحدة رقم (١١) :

تهدف هذه الوحدة الى اختبار مدى التحكم العضلى الدقيق للطفل ،
 حيث يقف الطفل ويده خلف ظهره ، ويطلب منه ان يلتقط نصف صفحه مسنن
 صفحات الجرائد من على الارض بيده الاخرى - ويحاول لف الجريدة حول
 بيده وهو فى هذا الوضع - يمنح درجتين فى حالة اللف الكامل للورقة ،
 ودرجة فى حالة جزء من الورقة .

الوحدة رقم (١٢) :

تهدف هذه الوحدة لاختبار مدى أدراك الطفل للاشكال المتشابهة وذلك باستخدام ورقة مرسوم عليها دوائر ومثلثات ومربعات متقاربة في المساحة ويمنح الطفل درجة لكل اختبار صحيح بين الشككين .

الوحدة رقم (١٣) :

بنفس الورقة المستخدمة في الاختبار السابق - يطلب من الطفل التعرف على الشكل المرسوم عن طريق الاشارة الى الشكل الذي يمثل نداء المدرس ، بان يقول أشعر الى المثلث أو المربع أو الدائرة ، يمنح درجة للدائرة ، ودرجتين لكل من المربع أو المثلث . (الدرجة من ٥) .

الوحدة رقم (١٤) :

وهي اختبار لحاسة السمع عند الطفل - حيث يطلب منه ان يواجهه المدرس بظهره ويقوم المدرس بنقر عدد ثلاث مرات يمنح درجة اذا سجل كل مرة بطريقة صحيحة (من ٣ درجات) .

الوحدة رقم (١٥) :

تهدف هذه الوحدة الى اختبار توافق العين واليد عند الطفل وذلك برسم ثلاث ثقوب مختلفة الاقطار - ويطلب من الطفل وضع اصبعه فيها دون لمس حوافها (اقطار الثقوب مقاسه بالبوصه هي $\frac{3}{4}$ ، $\frac{5}{8}$ ، $\frac{1}{2}$) يمنح درجة كل محاولة صحيحة (من ٣ درجات) .

وقد قامت الباحثة بتفريغ درجات الاختبار في استمارة صممت لذلك

مرفق رقم (٢) .

تقنين الاختبار :اولا - الصدق :

تم حساب صدق الاختبار (صدق التمايز عن طريق ايجاد دلالة

الفروق بين مجموعتين احدهما مميزة وتمارس نشاط رياضي وهو فريق الجمناز نادى القاهرة الرياضى وهم اطفال من الجنسين - وفى نفس العمر الزمنى ، وعدد هم (١٥) طفل وطفله - والمجموعة الاخرى من اطفال مدرسة عينسنة البحث وعدد هم (١٥) طفل وطفله تم اختيارهم عشوائيا من غير المشتركين فى عينة البحث الاساسية وطبق الاختبار على المجموعتين فى يوم ١٢ / ١٠ / ١٩٨٥ .

وتتم مقارنه نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعتين لمعرفة قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعتين .

جدول رقم (٧)

اختبار معنوية الفروق بين المجموعة المميزة ومجموعة مدرسة العينة فى مجموع اختبار دايتون للوعى الحسى - حركسى
لحساب صدق الاختبار (ن = ١٥)

المجموعة	م	ع	الفرق	قيمت
متميزة	٤٥٧٢٣	٢٦٠		
غير متميزة	١٩٩٣	٥٣٥	٢٥٨	١٦٢٣

ت الجدولية ٢١٣١ عند مستوى (٠.٥) :

يتضح من جدول (٧) وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة المسحوبة من نادى القاهرة (المميزة) والمجموعة المسحوبة من مدرسة عينة البحث وهذا يدل على ان الاختبار صادق .

ثانياً : ثبات الاختبار :

لايجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقه اجراء الاختبار واعادة الاختبار على مجموعة من الاطفال من مدرسة عينة البحث وعددهم (١٥) طفل وطفله وتم تطبيق الاختبار عليهم في يوم ١٢ / ١٠ / ١٩٨٥ - ثم اعيد اجراء الاختبار في يوم ٢٦ / ١٠ / ١٩٨٥ على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف للتطبيق الاول بعد (١٤) يوماً من الاختبار الاول .

وقد قامت الباحثة بايجاد معامل الارتباط بين التطبيقين لاستخراج معامل ثبات الاختبار وذلك لحساب معامل الارتباط عن طريق :

$$\text{معامل الارتباط} = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\text{مج س} - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}} \right) \left(\text{مج ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}} \right)}}$$

(٣٤ : ٢٠٨)

وبذلك حصلت الباحثة على معامل الثبات ككل - كما يتضح من جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاختبار د ايتسون على عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب ثبات الاختبار .

الاختبار	م	ع	معامل الارتباط
التطبيق الاول	١٩٨	٤١٨	٩٢٣ ر
التطبيق الثاني	٢١٨	٣٨٨	

يتضح من جدول (٨) ان قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى هو ٩٢٣ ر ما يعنى أن الاختبار على درجة عالية من الثبات .

رابعاً: برنامج التربية الحركية المقترح :

قامت الباحثة بقراءات مستفيضة للمراجع العربية والاجنبية والبحوث والدراسات السابقة التى تناولت طبيعة مرحلة النمو للاطفال فى سن ما قبل المدرسة واحتياجاتهم وقد راتهم . ومايستطيع الطفل فى هذه المرحلة القيام به من الحركات الاساسية الطبيعية اللازمة لنموه ونشاطه وكيفية اعداده لممارسة النشاط الرياضى فيما بعد .

وقامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح للتربية الحركية يعتمد على الحركات الاساسية الطبيعية للطفل فى هذه المرحلة .

تقسيم البرنامج الى وحدات :

قسم برنامج التربية الحركية المقترح الى خمس وحدات تدريجية - كسل وحدة تعمل من خلال الانشطة التى تحتويها على تحقيق الهدف منها - وتخدم الوحدة التالية لها .

الهدف من البرنامج :

تنمية الكفاءة الادراكية الحركية للطفل من ٤ و٥ سنوات من خلال برنامج التربية الحركية (كفاءته فى استخدام المعلومات والمعارف التى يستقبلها من خلال الحواس) وذلك عن طريق :

- ١ - تنمية وعى الطفل بذاته الجسميه (اجزاء جسمه) والعلاقات بينهما ، مع اتاحة الفرصة له ليكتشف الابعاد الحركية لكل جزء على حده .
- ٢ - فزيادة وعى الطفل بجسمه تعنى ثراء مفاهيمه عن الحركة وامكانياتها .

- ٢ - تنمية وهي الطفل بالمجال والاتجاهات (بالفراغ المحيط حوله) من خلال تدريسه على اكتشاف الفراغ حول جسمه والوصول لكافة الاتجاهات بأجزاء الجسم المختلفة . وهناك فراغ شخصي ، وهو اكبر فراغ متاح للفرد في حالة السكون - والفراغ العام وهو الفراغ الذي يتحرك فيه الفرد بحرية في أى مكان .
- ٣ - تنمية التوازن عند الطفل من خلال الانشطة الحركية - فالتوازن يعنى مقدرة الطفل فى السيطرة على مركز ثقل جسمه فى مقابل الجاذبية الارضية وهى من الانشطة التى تساعد على تنمية الادراك الحركى عند الطفل .
- ٤ - تنمية القدرة الاستكشافية للطفل وذلك عن طريق خلق المواقف التى من خلالها يكتشف الطفل الموقف التعليمى ويتفاعل معه - فالطفل فى هذا السن يريد أن يجرب ويعرف كل شىء من حوله وذلك من خلال توفير البيئة المناسبة التى تعمل على مساعدة الطفل على الاستكشاف الحركى .
- ٥ - تنمية التوافق بين (العين واليد) و (العين والقدم) من خلال الانشطة المختلفة التى يحتويها البرنامج . (٤ : ٢١٤-٢١٨) .

كيف تم تحديد تسلسل الاهداف :

الوحدة الاولى من وحدات البرنامج كانت تهدف الى تنمية معرفة الطفل لذاته الجسميه . فالطفل يتعرف على ما حوله من خلال معرفته أولاً بجسمه ولاجزائه المختلفه يعرف حد ود جسمه وابعاده . وبعد اعطاء الانشطة التى من خلالها يتعرف الطفل على أجزائه الخاصة - تم اختيار الهستدف الثانى الذى يتمثل فى الوحدة الثانيه من وحدات البرنامج والتى من خلالها يتعرف الطفل على الفراغ من حوله وكيفية التحرك فيه فهو المكان الذى يعيش فيه الطفل ويتحرك ومعرفته به تساعد على اكتشافه وتآلفه معه . ولكى يتحرك

الطفل في سهوله ويسر في بدايه التحاقه بالحضانه وهى بيئة جديده بالنسبه له - كان لابد ان تكون الحركه متزنه وذلك من خلال الهدف الثالث من البرنامج وهو تنمية التوازن عند الطفل من خلال الانشطة المختلفه التى تحتويها الوحدة الثالث - والطفل الصغير مكتشف بطبيعته فهو يريد ان يمس ويلمس ويجرب كل شىء تصل اليه يديه - لذلك كان اختيار الهدف الرابع للبرنامج وهو الاستكشاف الحركى كى يستطيع الطفل من خلال الانشطه التى تحتويها هذه الوحدة من البرنامج ان يشبع احتياجاته النفسيه والمعرفيه والحركيه من خلال انشطه هذه الوحدة .

ولكى يوعى الطفل حركاته المختلفه من ركل الكره - اللعب بهاشم اللعب مع الزميل بالادوات المختلفه كان لابد من تنمية عنصر التوافق بين العين والقدم ، والعين واليد حتى يشعر بالاستمتاع فى لعبه ويشعر بالثقه - وعلى هذا الاساس كان اختيار الهدف الخامس وهو تنمية التوافق .

وقد صم البرنامج على ان ينفذ فى عشرون (٢٠) اسبوعا - وهى المدة الكلية للبرنامج - قسم الى خمس وحدات رئيسيه تبعها للاهداف المسراد تحقيقها . واستغرق تنفيذ كل وحده اربع (٤) اسابيع وواقع (٤) حصص، اسبوعيا - كل حصه فى يوم ، وأيام التمرين متفرقه على مدار الاسبوع (السبت الاثنين - الاربعاء - الخميس) وزمن الحصه ٥٤ دقيقه .

تقسيم الوحدة التدريبيه :

وفقا للاسس العلميه للتدريب ، وما أتفقت عليه الدراسات السابقه تم تقسيم كل وحده الى ثلاث اجزاء هى :

(١ - الجزء التمهيدى وفترة الاحماء) : (٧ ق)

وتهدف هذا الجزء الى تدفئة الجسم وتهيئة اجهزته المختلفه لتقبل المجهود الذى سيمارسه الطفل - ويشمل حركات بسيطه متنوعه من مشى وجرى وتقليد حركات الحيوانات والطيور وحركات بسيطه للذراعين

وتبادل ثنى الجذع للامام وللجانب .

٢ - الجزء الرئيسي او الاساسى : (٣٥ ق)

ويحتوى على كل الانشطة والالعاب والمسابقات التى تهدف الى تحقيق الهدف الرئيسى من الوحدة - ويعتمد على الحركات الاساسية للطفل مثل المشى - الجرى - الحمل - الزحف - التسلق - الرمي القذف - اللعب مع الزميل

٣ - الجزء الختامى (التهدئة) : (٣ ق)

ويشمل على بعض تمرينات الاسترخاء والتنفس التى تؤدى بايقاع بطىء - ويعتبر هذا الجزء راحة ايجابية - ويهدف الى العودة بأجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية فى وقت الراحة - ويومى هذا الجزء فى نفس مكان التدريب .

خامساً: الاجراءات التمهيدية للتجربة :

١ - الحصول على موافقة من مدير المدرسة لاجراء التجربة على اطفال سنة اولى حضانه بالمدرسة - وعرض موضوع البحث ومناقشة اهدافه .

هذا وقد وجدت الباحثة ترحيب وتعاون كبير من ادارة المدرسة ممثلة فى مدير المدرسة والسيدة مديرة المدرسة والمسئولين كما ابدوا الاستعداد الكامل للتعاون لتنفيذ البرنامج .

٢ - ترتب على ذلك تعديل الجدول المدرسى بحيث يكون هناك ثلاث فصول تقوم كل مدرسة بالتدريس لفصل (يمثلن المجموعة الضابطة) . وتقوم الباحثة بالتدريس لثلاث فصول ماثلة (يمثلن المجموعة التجريبية) واستبعد فصلين من التجربة الاساسية للبحث وذلك لاجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالاختبار والبرنامج عليهما .

- ٣ - قامت الباحثة بمقابلة مدرسات التربية الرياضية بالمدرسة وشرح البرنامج لهم - هذا وقد اظهرن استعدادهن الكامل للتعاون والمساعدة .
- ٤ - فحص الادوات الموجودة بالمدرسة وعمل قائمه بها والادوات المساعدة والادوات البديله (البالون - الكور الصغيرة) اللازمة لتنفيذ البرنامج

أعداد المساعدات :

أجتمعت الباحثة بالمساعدات لتوضيح أهداف البحث وشرح وحدات الاختبار وطريقة قياس كل منهما حسب المواصفات الخاصة بها - وطريقة تسجيل النتيجة وبيان كيفية أعداد الجدول الخاص بتسجيل النتائج .

أعداد مكان التجربة :

- تم أعداد مكان التجربة وذلك بعمل الاتي :
- توفير الادوات اللازمة لتنفيذ اختبار (دايتون) بالقرب من المكان .
 - توفير الادوات اللازمة - المساعدة - والبديله لتنفيذ البرنامج .
 - نظرا لاتساع فناء المدرسة - وتعدد اقسامه - تم اختيار قسم منفصل يطبق فيه البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لاتأثر به المجموعة الضابطه .

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة في شهر اكتوبر سنة ١٩٨٥ بعمل الدراسات الاستطلاعية لكل من الاختبار المستخدم في هذه الدراسة والبرنامج المقترح .

والدراسات الاستطلاعية تعتبر المحك الفعلي للاعداد العنلى والفنى والادارى للتجربة الاساسية للبحث .

الدراسة الاستطلاعية الاولى للاختبار :

تمت الدراسة الاستطلاعية للاختبار يومي الاثنين ، الثلاثاء ، ٧ ، ٨

من شهر اكتوبر سنة ١٩٨٥ - وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من النواحي الاتية :

- مدى صلاحية الاختبار للاطفال .
- مدى فهم الاطفال للمصطلحات المستخدمة في الاختبار
- التأكد من صلاحية الادوات واجهزة القياس المستخدمة .
- التأكد من ملائمة الاماكن التى سيجرى بها الاختبار .
- التعرف على المشكلات التى قد تنشأ من أجزاء الاختبار وايجاد الحلول المناسبة لها .
- معرفة العدد المناسب من الاطفال الذى يمكن إجراء الاختبار عليهم فى اليوم الواحد - وقد حدد ١٣ طفل وطفله يوميا .
- التأكد من فهم المساعدات لمواصفات الاداة للاختبار .
- التأكد من اتقان المساعدات كيفية احتساب الدرجات والتسجيل .

وقد وجدت الباحثة من نتيجة هذه الدراسة ما يأتى :

- أ - توجد صعوبة فى فهم بعض المصطلحات فى الوحدة رقم (٢ - ب) وهى فهم الاطفال للفظى القمه ، القاع - وقد استخدمت الباحثة بدلا منها لفظى فوق - تحت - حتى يسهل على الاطفال فهمها .
- ب - وجود بعض العوائق البسيطة فى الارض التى ستهنفذ فيها الاختبار وتم ازالتها .
- ج - فهم المساعدات لكيفية تنفيذ الاختبار - القياس والتسجيل .

وقد تم اختيار عشرين طفلا للدراسة الاستطلاعية من المجتمع الاصلى للبحث ، ومن غير اطفال المجموعة التجريبية او الضابطه .

هذا وقد اطمأنت الباحثة الى جميع الشروط العلمية والفنية والادارية التى تضمن سلامة تطبيق الاختبار وصحة النتائج .

الدراسة الاستطلاعية الثانية لتقنين الاختبار:

قامت الباحثة بايجاد معامل الصدق والثبات للاختبار قبل تنفيذه وذلك بتطبيقه على (٣٠) ثلاثين طفلا وطفله من غير افراد عينة البحث - فالاجاد معامل صدق الاختبار طبق على مجموعة متميزة من الاطفال (فريق الجباز) من نادى القاهرة الرياضى من الجنسين وفى نفس العمر- وعلسى مجموعة من اطفال مجتمع البحث - وتم مقارنة نتائج تطبيق الاختبار على المجموعتين - وقد أعطى نتائج دالة على صدق التمايز بين المجموعتين أى صدق الاختبار .

كذلك لايجاد معامل ثبات الاختبار فقد استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه test and re - test على مجموعة من الاطفال من الجنسين من مدرسة عينة البحث طبق عليهم الاختبار ثم اعيد تطبيق الاختبار بعد فترة زمنية معينة وتحت نفس ظروف التطبيق الا ول وتم حساب معامل الثبات للاختبار .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بهرنامج التربية الحركية المقترح :

قامت الباحثة باجراء تجربة لبعض اجزاء البرنامج المقترح يومى ١٠ ، ٩ من شهر اكتوبر سنة ١٩٨٥ بطريقة التدريب الدائرى (محطات) على عينة قوامها (٢٠) عشرون طفلا وطفله من مجتمع البحث ، ومن غير اطفال عينة البحث وذلك كالآتى :

- التعرف على الاسلوب الا مثل الذى يمكن ان تتبعه الباحثة فى معاملة افراد العينة (الاطفال) اثناء التنفيذ .
- تحديد الاماكن التى سيجرى فيها تطبيق البرنامج ومدى كفايتها وصلاحياتها للوقوف على مايلزم لتنفيذ البرنامج .
- مدى اقبال افراد العينة على الانشطة وتقبلهم لها .

وقد اسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية للبرنامج على الاتى :

- مناسبة المكان والادوات لتنفيذ البرنامج .
- لاحظت الباحثة ان أنسب طريقة لتعلم الانشطة للاطفال هي الطريقة الكلية الجزئية .
- تأكدت الباحثة من تقبل الاطفال للبرنامج حيث اقبلوا على تنفيذ التجربة بحماس وجد به واضحة .
- تأكدت الباحثة من مناسبة البرنامج لقدرات الاطفال بعد تنوع الاجزاء داخل الوحدة بين السهل والصعب .

سادسا : تجربة البحث الاساسية :

القياسات القبلية :

اعتمادا على نتائج الدراسة الاستطلاعية وبعد ان تأكدت الباحثة من صلاحية الاختبار - قامت الباحثة باجراء القياس القبلى للاختبار المستخدم فى هذه الدراسة على عينة البحث الاساسية وهى (١٠٠) مائة طفل وطفلة يمثلن المجموعة التجريبية، (١٠٠) مائة طفل وطفلة يمثلن المجموعة الضابطة مع تسجيل كافة الدرجات لكل طفل فى استمارة تسجيل الدرجات بواسطة الباحثة والمساعدات (مدرسات التربية الرياضية بالمدرسة) .

وقد راعت الباحثة اثناء تطبيق الاختبارات ما يلى :

- أ - تطبيق الاختبار لجميع أفراد العينة بطريقة واحدة .
- ب - تحتسب الدرجة لكل طفل على اساس الدرجة الموضوعة لكل جزء داخل الاختبار .
- ج - تسجيل الدرجات لاطفال عينة البحث وعددهم (٢٠٠) مائتان طفل وطفلة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

واستمر تطبيق الاختبار (١٥) خمسة عشر يوما من ١٤-٢٨ من شهر
 اكتوبر سنة ١٩٨٥ بواقع (١٣ أو ١٤) ثلاثة عشرة او اربعة عشر طفل وطفله .
تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التربية الحركية المقترح على المجموعة
 التجريبية فقط في اول نوفمبر سنة ١٩٨٥ - وحتى نهاية شهر مارس سنة ١٩٨٦
 أى لمدة (٢٠) عشرون اسبوعيا بواقع خمس وحدات رئيسية تبعا للاهداف
 المراد تحقيقها .

واستغرق تنفيذ كل وحدة (٤) اربع اسابيع - قسمت كل وحدة رئيسية
 الى جزئين ، ينفذ كل جزء منهم في اسبوعين بمعدل (٤) اربع حصص فسي
 الاسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء - الخميس) بواقع حصة واحدة في اليوم
 زمن الحصة ٤٥ دقيقة . تعمل كل وحدة على تحقيق هدف معين وتساعد
 في تحقيق الهدف التالي لها ، ويساعد تحقيق الاهداف على تنمية الكفاءة
 الادرابية الحركية للطفل عن طريق الحركات الاساسية الطبيعية التي يستطيع
 ان يقوم بها الطفل في هذه المرحلة . ومحتوى الوحدات التي شملها البرنامج
 المقترح كالآتي :

برنامج التربية الحركية المقترح

الوحدة الاولى : الهدف من الوحدة : تنمية معرفة الطفل
الجزء الاول : الاسبوعان الاول والثاني لذاته ، لا جزاء جسمه .
الاروات المستخدمة : جهاز الوشب العالي
 اعلام صغيرة - بالون - د ف

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء الدرس وزمنه
تهيئة الجسم لممارسة النشاط .	. الجرى حول الملعب - وتقليد طيران العصافير . . جرى الحصان مع رفع الركبتين عاليًا . المشى حول حدود الملعب .	أحما (٧ ق)
معرفة الطفل لا جزاء الرأس والجهة .	. استخدام جهاز الوشب العالي . . الجرى - الوشب لضرب البالون المعلق فى عارضة جهاز الوشب بالرأس .	الجزء الرئيسى (٣٥ ق)
	. عمل سابقة بين الصفوف - بنفس التعريف السابق .	
معرفة للطفل للكفتين والاصابع - والكوعين .	(الوقوف) ، لمس أصابع اليدين للكفتين وعمل دوران بالكوعين .	
معرفة الطفل للجذع وشنى الجذع للامام ولا سفلى .	. استخدام اعلام صغيرة . (الوقوف - فتحا - الذراعان عاليًا) شنى الجذع أماما أسفل (٢-١) التقاط	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>العلم باليدين - والرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) - ثني الجذع اماما وأسفل مع وضع العلم على الارض (٥-٦) والعودة للوضع الابتدائي (٧-٨) . . ويكرر من (٨-١) . . ويكرر</p>	
<p>معرفة الطفل للظهر</p>	<p><u>لعبة</u> : لعبة المساكن تقسيم الاطفال لمجموعتين (أ، ب) جرى المجموعة (أ) خلف المجموعة (ب) بشرط لمس الزميل من الظهر - وعند لسه عودته الى خط البدايه ويكرر . .</p>	
<p>معرفة الطفل : الرجلين - اطراف اصابع القدمين العقبين الركبتين</p>	<p>. المشي والجرى المتنوع . . على اطراف الاصابع . العقبين . المشي مع رفع الركبتين عاليا . المشيه العسكرية (تقليد مشيه العسكري)</p>	
<p>معرفة الطفل : فرد وثني الذراعين من مفصل الكوعين .</p>	<p>(الوقوف - أنشأه عرضا) الضغط بالذراعين للخلف (١-٤) والتصفيق اماما (٥ - ٨) ويكرر من (٨-١) ، ويكرر</p>	
<p>معرفة الطفل : للكتفين - اطراف اصابع</p>	<p>(الوقوف) : المشي على اطراف اصابع القدمين للامام</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<ul style="list-style-type: none"> القدمين . المشي على العقبين للامام (٤-١) والتصفيق العقبين . 	(٤-١) - التصفيق في المكان (٨-٥) المشى على العقبين للامام (٤-١) والتصفيق من (٨-٥) . . ويكرر	
<ul style="list-style-type: none"> معرفة الطفل لليد اليمنى . 	لعبة : الجرى في الطعب - وعند سماع الصفارة نسلم على أقرب زميل باليد اليمنى	
<ul style="list-style-type: none"> معرفة الطفل لاجزاء جسمه المختلفه (لذاته الجسمية) . 	لعبة : الجرى مع صوت الدف - وعند التوقف - الاشارة الى جزء من الجسم الذى يعلنه المدرس .	
<ul style="list-style-type: none"> معرفة الطفل لليد اليمنى واليد اليسرى عند لمس والزميل لينطلق 	مسابقة : بين القاطرات الجرى حول مقعد سويدي من جهة اليمين ولمس اليد اليسرى للزميل لينطلق ، ويكرر وتشجيع القاطره الفائزه حسب الشروط .	
<ul style="list-style-type: none"> معرفة الطفل لكفيه اليد والذراعين 	اللعب مع الزميل : (الوقوف) - (:) وجها لوجه الكفين متلامسين أ - جذب الزميل . ب - يدفع الزميل .	
<ul style="list-style-type: none"> التعرف على اجزاء الجسم واسم كل جزء 	لعبة : الجلوس على أى أداء او مكان فسي الطعب في أى وضع - بالقرب من المدرسة . وعند الاشارة أخفاً الجزء الذى تذكره المدرسة من الجسم .	تهدئه (٣ ق)

الهدف من الوحدة : تنمية معرفة الطفل

لذاته ولا جزاء جسمه .

الادوات المستخدمة : بالون او كرات

بلاستيك صغيرة - جهاز وشب عالى

مرتبه .

الوحدة الاولى :

الجزء الثانى : الاسبوعان الثالث والرابع

الهدف من كل جزاء	محتويات السدرس	أجزاء السدرس وزمنه
تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط الرياضى مع معرفته لذاته الجسميه .	. الجرى حول الطعيب مع التصفيق باليد بين . المشى المتنوع : على اطراف الاصابع وعلى العقبين . . الجرى المتنوع : مع رفع البركبتين أماما او لمس المقعد للخلف .	احماء (٧ ق)
معرفة اجزاء اليد . كف اليد . ظهر اليد . الاصابع . اليد اليمنى واليسرى	باستخدام بالونات - او كرات بلاستيك صغيرة . . ضرب البالون لاعلى : (٥٣ : ٤٢) . بكف اليد (باليد اليمنى ثم اليد اليسرى) . ظهر اليد (" " " " ") . بالاصابع (" " " " ")	الجزء الرئيسى (٣٥ ق)
معرفة الطفل لاقصى ارتفاع يصل اليه جسمه فى الهواء	ضرب البالون لاعلى - والقفز لالتقاط البالون اثناء نزولها فى الهواء .	
معرفة الطفل لاقلى ارتفاع لجسمه ويمكنه المرور .	باستخدام جهاز الوثب : العارضه المنخفضة . التعديه من اسفل بدون اللمس	
معرفة الطفل للصدر	(الوقوف : المد عرضا) الجرى مع تقليد طيران الطائرة .	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>- تنافس مع المجموعة في الذهاب والعودة الى خط البداية مع تحريك الذراعين من مفصل الكتف .</p>	<p><u>لعبة</u> : الطائرات النفاثة يقف اللاعبون خلف خط البداية . ويختار واحد اننا للبدء - " استعداد للطيران - انطلق " جرى الى القاعدة ثم الرجوع مع عمل صوت الطائرة (٣٢ : ٢٤) الطفل الذي يصل اولا ياخذ مكان الاذن بالبدء .</p>	
<p>تنمية معرفة الطفل لاجزاء جسمه . وجهة اليمين واليسار</p>	<p>(وقوف - ثبات الوسط) لغت الجذع يمينا (٢-١) ، والرجوع للوضع الابتدائي (٤-٣) ويكرر جهة اليسار (٦-٥) والرجوع للوضع الابتدائي (٨-٧) ويكرر من (٨-١) .</p>	
<p>معرفة الطفل لاستخدام وسطه في الثني الجانبي .</p>	<p><u>اغنية</u> : ترد يد أغنية (ابريق الشاي) عمل ابريق الشاي - والتصفيق في المكان بثني الجذع جهة الجانبين .</p>	
<p>معرفة الطفل حدود جسمه الخارجية من خلال مرور الطوق وخروجه من الجسم</p>	<p>(وقوف - الذراعان عاليا) مسك الطوق عاليا - ثني الجذع اماما اسفل (٢-١) والدخول بالقدمين في الطوق (٣-) (٤) رفع الطوق عاليا مارا بالجسم للوصول الى الوضع الابتدائي (٨-٥) . . . ويكرر التمرين من (٨-١) .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>معرفة الوشب بالطرق القدميين معا للداخل وخارج الاطواق .</p>	<p>(الوقوف) ، الوشب داخل الطرق القدميين (٢-١) والرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) . . . والتصفيق من (٥-٨) ، يكرر التمرين من (٨-١) .</p>	
	<p><u>لعبة : صياد الطيور (٣٢ : ٣١)</u> . يختار كل طفل اسم طائر (يمكن ان يشترك اكثر من طفل في اسم واحد) . . يقف الصياد بين (العش) ، و (القفص) . يناد على الطيور فيطير . . يقوم الصياد بمطاردهم . . من يمسك به قبل ان يصل الى العش يذهب الى القفص . . يمكن ان يقوم الصياد - او مجموعة من الصياد بين " الطيور تطير " فتطير كل الطيور . تعاد بأن يختار من يصل الى العش سالمين يكونوا هم الصيادين .</p>	
	<p><u>مسابقات :</u> عمل مسابقات جرى بين الصفوف وتشجيع الاوائل .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس												
<p>معرفة الطفل وضع الكفين على الارض الرأس للد اخل التكور بجسمه دفع الارض بأطراف اصابع القدمين .</p>	<p>عمل الدرجة الامامية :</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td style="text-align: center;">↑</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> </table>	×	×	×	×	↓	↓			↑	↑	×	×	
×	×													
×	×													
↓	↓													
														
↑	↑													
×	×													
<p>معرفة الطفل لاستخدام جسمه في التكور .</p>	<p>(الوقوف - الذراعان عاليا) للوصول لوضع التكور (٨-١) الرجوع للوضع الابتدائي (٨-١٦) ويكرر .</p>	<p>الجزء الخامس (٣ ق)</p>												
<p>معرفة كيفية اخذ شهيق من الانف و خروج الزفير من الفم .</p>	<p>(الوقوف) ثنى الرأس للخلف مع أخذ شهيق (١-٢) الرجوع للوضع الابتدائي مع خروج زفير (٣-٤) ويكرر (١-٤) .</p>													

الوحدة الثانية :
 الجزء الاول : الاسبوعان الخامس والسادس
 الهدف من الوحدة : تنمية الوعي بالفراغ
 الادوات المستخدمة : كرات صغيرة
 اطواق - مقاعد سويديه .

الهدف من كل جزء	محتويات السردس	أجزاء الدرس
معرفة الطفل للفراغ العام الموجود بين حوله .	المشى ثم الجرى - حول حد ود الملعب حسب تغير ايقاع الدف . الجرى فى اتجاه الاشارة مع الصفارة . الوقوف مشى ، الجرى حول حد ود الملعب على الايقاع وعند التوقف تغيير الاتجاه .	احماء (٧ق)
معرفة الطفل للاتجاهات للأمام وللخلف - جهة اليمين وجهة اليسار لا على ولا سفلى .	(وقوف) ، المشى للأمام - للخلف - جهة اليمين . جهة اليسار . ثم قفزات لا على ولا سفلى ثم الجرى - تغيير اتجاه الحركة مع الصفارة والاشارة بشرط عدم لمس الزميل .	الجزء الرئيسى (٣٥ق)
معرفة الطفل للفراغ الشخصى المحيط به .	(الوقوف - المد عرضا) عمل دوران بالجسم فى المكان يميناً والرجوع للوضع الابتدائى (١-٤) التصفيق فى المكان (٥-٨) ويكرر جهة اليسار (٨-١٦) ويكرر (١-١٦) .	
معرفة الطفل لحدود فراغه الشخصى والمسار الدائرى	لعبة : (الوقوف - مسك كرة صغيرة) لف الكرة حول الجسم بتبديل وضعها بين اليدين لرسم دوائر حول الجسم .	

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	الجرى والمروق من داخل عدة أطواق موضوعة رأسه على الأرض	معرفة الطفل كيفية التحرك داخل فراغ محدود
	<u>مسابقة :</u> نفس التمرين السابق يكرر في شكل مسابقة بين القاطرات او المجموعات .	
	<u>الوقوف :</u> الدوران حول المقعد السويدي بالمشى المواجه الجانبي والرجوع للمكان بالمشى خلفا .	معرفة الطفل لاتجاهات المختلفة مع الحركة .
	المشى على اربع على مقعد سويدي حتى نهاية والنزول الجهة الاخرى والعودة لمكان البداية بالمشى خلفا ويكرر .	معرفة الطفل كيفية اتزان جسمه اثناء الحركة في حيز محدود وعلى مستوى مرتفع .
	<u>مسابقة :</u> تكرر في شكل مسابقة بين الصفوف	
	(الوقوف) الوثب العالى في المكان من (٤-١) والتكوير (٥-٨) ويكرر التمرين (٨-١) .	معرفة الطفل لاقصى مستوى يصل اليه بالوثب واقل مستوى يصل اليه بالتكوير .
	<u>مسابقة :</u> مسابقة بين القاطرات في الجرى : - الجرى لتعدية الكرات الموضوعة على الأرض ويكرر من الجهة الاخرى .	معرفة الطفل كيفية التحرك في المسارات مختلفة : مستقيمة وللامام والوثب لاعلى

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
لتعدية موانع صغيرة	<p><u>سابقة</u> :</p> <p>عمل مسابقة بين القاطرات في تعدية الكرات . ويكرر</p>	
الجرى في شكل زجاج (منحنى) بين الكرات	<p>. الجرى بين الكرات الموضوعه على الارض .</p> <p>. عمل <u>سابقة</u> :</p> <p>بين القاطرات . مع تشجيع القاطره الفائزة .</p>	
تهديئة الجسم ومحاولة العودة بالاجهزة الى الحالة الطبيعية - معرض الطفل للفراغ من حوله واقصى ارتفاع تصل اليه اليدين في حالة الدوران من الشات .	<p>(الوقوف)</p> <p>عمل دوران بالذراعين لاعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة .</p>	تهديئة (ق٣)

الهدف من الوحدة : تنمية الوعي بالفراغ

الوحدة الثانية :

الادوات المستخدمة : الاطواق - جيسر

الجزء الثاني : الاسبوعان السابع والثامن

اكياس - الف - كرات صغيرة .

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
تهيئة الجسم لممارسة النشاط . معرفة الطفل للاتجاهات	. الجرى للامام ، والرجوع لمكان البداية مع الصفارة ويكرر- للتدفئة - للحاائط المواجهه او مسافة مناسبة - المشى او الجرى او الحجل - مع التغيير- حول حدود الملعب على الايقاع (الد ف) - وعند التوقف تغيير الاتجاه . . الجرى عكس الاشارة	احماء (٧ ق)
معرفة الطفل اقصى ارتفاع يصل اليه-تنوع مستويات الحركة معرفة الطفل اقل ارتفاع يصل اليه فى المشى مع ارتفاع .	(الوقوف) * التقاط ثمره البرتقال من فوق الشجر* القفز لاعلى بالقدمين - ومحاولة الوصول الى اعلى نقطة . . المشى المنخفض ؛ - تقليد مشية البطة ، المشى مع الوصول الى اقل ارتفاع . . المشى العالى ؛ (المشى على اطراف الاصابع) . زحف التمساح - اقل ارتفاع للحركة .	الجزء الرئيسى (٣٥ ق)
معرفة كيف يتحرك الجسم فى الفراغ الشخصى المحيط	أ - <u>تشبث القدمين على الارض:</u> (عمل دوران بالذراعين (مروحة)	

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	<p>٢ . ثنى الجذع جهة اليمين ، اليسار</p> <p>٣ . ثنى مفاصل الركبتين مع ثنى الجذع والفرد .</p> <p>٤ . الانبطاح المائل على الارض ورسم</p> <p>د وائر بالجسم حول ثبات القدمين .</p> <p>هـ . عمل لغات فى المكان .</p> <p>ب - (الانبطاح المائل) تشبهت اليدين مع تحريك باقى اجزاء الجسم :</p> <p>١ . ثنى الرجلين على البطن مع الرجوع للوضع الابتدائى .</p> <p>٢ . تبادل ثنى وفرد الرجلين .</p> <p>٣ . عمل دوران بالجسم حول اليد اليمنى (يمين ، يسار) .</p> <p>٤ . تموج بالجسم</p>	<p>به تعرف الطفل على الفراغ المحيط به وعلى مسار كل عضو واستخدمه وعلى تغير مستويات الاداء اثناء الحركة .</p> <p>تدريب الاطفال على اكتشاف الفراغ حول الجسم بالوصول لكافة الاتجاهات باجزاء الجسم المختلفة .</p>
	<p>(الوقوف فتحا) : ظهرا لظهر مع الزميل مع وجود مسافة مناسبة تمرير كيس حب او كره صغيرة :</p> <p>أ - من فوق الرأس .</p> <p>ب . من بين الرجلين .</p> <p>ج . من جهة اليمين (دورانات)</p> <p>د . من جهة اليسار .</p>	<p>معرفة الطفل الحركة والاتجاهات والمستوى المحيط بالفراغ الشخصى .</p>
	<p>(الوقوف) : جرى الطفل زجراج - بين كرات طبية .</p>	<p>معرفة الطفل لمسار الحركة والاتجاهات .</p>

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء السدرس
	<p>او المشى بين الاطواق الموضوع على الارض والعودة فى خط مستقيم . <u>سابقة :</u> عمل سابقة بين الصفوف .</p>	
<p>معرفة الطفل لمستويات الرمى من فوق الرأس . من فوق الكتف من مستوى الحوض . من مستوى الركبة - من مستوى فوق سطح الارض .</p>	<p>تقسيم الفصل الى مجموعتين متواجهتين خلف خطين :- • رمية كيس الحب من مستوى فوق الرأس . • رمية كيس الحب من مستوى الحوض . • رمية كيس الحب من مستوى اسفل الحوض (الركبة) . • رمية كيس الحب من فوق سطح الارض .</p>	
<p>- دفع الجسم الى اعلى فى الهواء .</p>	<p><u>سابقات :</u> عمل قاطرات تعد به الاكياس الموضوعة على الارض والجرى للوصول الى الحائط المواجهه</p>	
	<p>• عمل قاطرات (يمكن اعطائها اسماء للتشويق) فريق الاسد - فريق الفهد - فريق النمر . مرور كيس الحبوب من فوق الرأس</p>	
<p>معرفة الطفل لمستويات متنوعة للاداء .</p>	<p>• عمل الدرج الهامية : من بدايات مختلفة .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>معرفة الطفل لمستويات مختلفة .</p>	<p><u>لعبة :</u></p> <p>- ينشر اللاعبون في المكان .</p> <p>- يطلب الرائد البحث عن مكان - أو أى شئ - مرتفع عن الأرض (أعلى من الأرض) كي يقف عليه او يتسلقه اللاعبون .</p> <p>- عند الإشارة يقف كل لاعب في مكانه ويستبعد كل لاعب لم يستطع الحصول على مكان</p> <p>(٨ : ١١٥ - ٢١٥)</p>	
<p>معرفة الطفل مسار حركة الذراعين في التدوير وحركة الرجل .</p>	<p><u>الوقوف :</u></p> <p>- يعمل مرجحه بتعليق الذراعين ثم الدوران ببطء .</p> <p>- ومرجحه بالرجل .</p>	<p>تهديئة (٣ ق)</p>

الوحدة الثالثة : الهدف من الوحدة : الاستكشاف الحركي

الجزء الاول : الاسبوعان التاسع والعاشر باداء اوبدون اداء .

الادوات المستخدمة : الطوق - اكياس

الحبوب مقاعد سويدية - مرتبة - جبير .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
أحما* (٧ق)	<p>المشى حول الطعب - وعند الاشارة تغيير الايقاع للجري . عالم الحيوان : تقليد حركة الحيوانات المختلفة :- الحصان - القرد - الكجرو - القط - الكلب - زحف التماسح - قفز الارنب .</p>	<p>تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط اطلاق خيال الطفل فى حركية الحركة والاختيار . وذلك من عوامل التنوع والابتكار والاستكشاف .</p>
الجزء الرئيسى (٣٥ق)	<p>(الوقوف - انثناء عرضا) تدوير اليدين امام الصدر - تبع السرعة تداء المدرس (بطى* - سريع) (٤ : ٣٠) - الوقوف : مرجحة الذراعين ببطء ثم باقصى سرعة والتغيير .</p>	<p>تنمية مقدرة الطفل على الاحساس بزمان الاداء . تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين السرعات المختلفة .</p>
	<p>المشى او الجرى - الحجل - مع تغيير السرعة تبع الصوت الطبله (بطى* - ثم سريع) . عمل الزحلقة الجانبية . مع تغيير السرعة</p>	<p>تنمية مقدرة الطفل على التحكم فى سرعة اداء</p>

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>معرفة الطفل لزمن الاداء . ومعرفة الطفل للفراغ من حوله استكشاف حركى للاداء . وعلاقته بين الطفل والاداء . العلاقة بين قوة الدفع وسرعة الطوق .</p>	<p><u>لعبة</u> : تقليد حركة الطائرة : مع تغيير السرعة فى الاداء . (٤ : ١٤٣) (الوقوف - الذراعان جانبا) طائرة ركاب . (الوقوف - الذراعان مائلا أسفل طائرة حربية - اللعب بالطوق - والتحرك معه :- - حرجة الطوق والجري بجانبه مع تغيير القوة للدفع وملاحظة سرعة الطوق على الارض .</p>	
<p>استكشاف حركى بدون اداء احساس بالفراغ تنمية مقدرة الطفل على الادراك الاشكال</p>	<p>(وقوف) ، تحرك الطفل لرسم اشكال مختلفه بجسمه مثل : دائرة - مربع - مثلث - خط مستقيم - خط متعرج .</p>	
<p>تنمية احساس الطفل بزمن الاداء الحركى والانسيابية فى الحركة معرفة الطفل لااداء - الزحلقة فى اتجاهات مختلفة مع الانسيابية فى الحركة والتوقف معها .</p>	<p>(الوقوف - الذراعان جانبا) . عمل زحلقة سريعه ، والعوده بالزحلقة بطىء مكان اليد . (الرجل فى اتجاه الحركة هى التى تقود الحركة) (وقوف - الذراعان جانبا) من نفس الوضع السابق . عمل زحلقة جهة اليمين (١-٤) والتصفيق فى المكان (٥-٨) ويكرر جهة اليسار (٨-١٢) والتصفيق فى المكان (١٢-١٦) ويكرر (١-١٦) ويكرر فى اتجاهها مختلفة وسرعات مختلفة .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>استكشاف حركسى</p> <p>من الالعب الاستكشافية حيث تشمل عوامل الزمن والقضاء والسرعات والاتجاهات وهى من الالعب المطاردة .</p>	<p>. وقوف الاطفال خلف خط البدايئة والتحرك للوصول للجهة الاخرى بأى طريقة يراها الطفل .</p> <p>(حجل - مشى بانواعه - زحلقة - مشى الاقصاء) .</p> <p><u>لعبة : القط فى الركن :</u> (باستخدام دوائر مرسومة على الارض - او اكياس حبوب توزع فى مكان اللعب ويقف كل لاعب فوق كيس - عدد الالعب واحد يسمى (قطا) يقف فى منتصف الملعب .</p> <p>يقوم الاطفال بتغيير الالماكن بناء على طلب القط . ومن يأخذ مكانه يصبح هو القط .</p> <p>(٢٢ : ٢٧)</p>	
<p>تعامل الطفل مع الالاداء .</p> <p>وضع الطفل فى مشكسة حركة استكشاف .</p> <p>تعويد الطفل كيفية التعامل مع الالاداء والاستكشاف الحركسى للالاداء .</p>	<p><u>باستخدام مقعد سويدى مقلوب :</u></p> <p>- الجرى لتعديته سراء :</p> <p>بالوثب من اعلى او المروق من اسفل</p> <p><u>باستخدام مقعد سويدى :</u></p> <p>تعديه المقعد بأى كيفية يراها الطفل</p> <p>أ - المشى . ب - الجرى .</p> <p>ج - الزحف . د - المشى على اربع</p> <p>هـ - مشية البطون</p> <p>- التغيير فى شكل الالاداء - كل طفل يومى ٣ مرات باشكال مختلفة .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء الدرس
جعل الطفل قادرا على اداء الحركات بانسياب .	- الجرى اماما - ثم عمل الدحرجة الامامية ثم الاستمرار فى الجرى محتفظا بالانسياب فى الحركة (٤ : ٣٢)	
العودة باجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية .	(التكرور) الوقوف وفرد الذراعين للجانب (١ - ٢) ثم لاعلى (٣ - ٤) ثم العودة للوضع الابتدائى (٥ - ٨) ويكرر (١ - ٨) ويكرر ..	تهديئة (٣ ق)

الوحدة الثالثة :الهدف من الوحدة : الاستكشاف الحركي

وحل المشكلات الحركية .

الجزء الثاني : الاسبوعان الحادي عشرالادوات المستخدمة : د ف - كرات -

الثاني عشر .

حيض - مرتبة .

الهدف من كل جزء	محتويات المدرس	أجزاء الدرس
تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط اطلاق خيال الاطفال في تقليد الحيوانات.	المشى والجري حول الملعب مع التغيير في زمن الاداء تبعاً للصفاره . الجري وعند الاشارة تقليد اى شكل من اشكال الحيوانات الجري على الايقاع . وعند التوقف الجلوس على الارض او التربع او الانبطاح أوالوقود (حسب طلب المدرسة) .	احماء (٧ق)
تنمية مقدرة الطفل على التحكم في سرعة اداءه بالزيادة او النقص.	زحلقة بسرعة منتظمة - والعودة بسرعة بطيئة (مسافة محدوده) وفي اتجاهات مختلفة .	الجزء الرئيسى (٣٥ ق)
تنمية مقدرة الطفل على بذل درجات مختلفة من القوة للعب مع الزميل .	اداء عدد من التمرينات المختلفة بالكره بين زميلين من مسافات مختلفة واشكال مختلفة ومستويات مختلفة .	
تعليم الطفل التمييز بين القوة من حيث الدرجة .	الوثب لاعلى في الهواء والهبوط بخفسه مثل الريشة .	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
من ألعاب العطاردة واللعب مع زملاء .	<p><u>لعبة</u> : " الاسد الاحمر "</p> <p>الشرح : يصبح الزملاء ايها الاسد . . اخرج من غابتك يطارد اللاعبون - ومن يمسكه يساعد في مطاردة زملاء . يصبح آخر من يمسكه اسد جديد . (٣٢ : ٣٩)</p>	
تنمية مقدرة الطفل على اداء الحركات التوقف المفاجى مع الثبات التام .	<p><u>اللعب مع الزميل</u> : (مشكلة حركية في وجود عائق) . ويشب الزميل الاخر من فوق ظهره مع الهبوط بثبات الذراعين جانبا .</p>	
جعل الطفل قادر على اداء الحركات بانسياب	<p>تحرير الكره من يد لاخرى مع تنوع الاتجاهات والمسارات .</p>	
تنمية مقدرة الطفل للاحساس بالحركة والتوقف بعد الاداء	<p><u>الدحرجة الامامية</u> : عمل الدحرجة الامامية الوصول لوضع - الوقوف والثبات لمدة ٣ ثواني .</p>	
اللعب مع الزميل مع حرية الحركة في المكان .	<p><u>لعبة</u> : (الحصان والعربة) (الوقوف مشى) - كل زميلين احدهما يلعب الطوقين في الوسط - والاخر يمسكه مسن الخلف . الجرى والحجل ، المشى مع تقليد الحصان والعربة .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات السردس	أجزاء الدرس
<p>تعويد الطفل كيفية التحرك او التصرف - ازا' مشكلة حركية - بتعدية الحواجز الموضوعية .</p>	<p>- <u>مشكلة حركية</u> : . الوقوف في قاطر امام كل منهم حبل معلق على قائمين ثم بنك موضوع بالعرض . . الجرى على اربع ، الزحف والمروق اسفل الحبل ، الصعود كالارنب ، ثم الهبوط بالوثب . (٤٥ : ٦٢)</p>	
<p>استكشاف حركى وحل مشكلة حركية اكتشاف احتمالات - الحركة للوصول الى الجهة الاخرى .</p>	<p>(الوقوف) عمل قفزة الارنب فوق مقعد سويدى بالطول - ثم الوثب فوق الكرات زحف فوق المقعد . تعديه من اسفل الحبل - او تعدية من اعلى .</p>	
<p>العودة باجهزة الجسم الى حالتها الاولى .</p>	<p>(الوقوف) ، شد الجسم - والتحرك اماما مثل الانسان الالى - ثم الاسترخاء والتكور اسفل شل الكرة . (٤٥ : ١٠٣)</p>	<p>التهدئة (٣)</p>

الهدف من الوحدة : تنمية الاتزان

الوحدة الرابعة :

الادوات المستخدمة : مقاعد سويدية

الجزء الاول : الاسبوعان الثالث عشر

خيبر - كيس حبوب - مرتبة - كرات .

والرابع عشع .

الهدف من كل جزء	محتويات السرد من	أجزاء الدرس
تهيئة الجسم لممارسة النشاط . احماء الجسم واخذ اشكال مختلفة للجسم	الجرى فى الطعب وتقليد طيور الجوارح . الجرى حول الطعب - التغيير من المشى على اطراف الاصابع - التغيير بالحجل مع التبديل على القدم الاخرى والتغيير مع الايقاع والصفارة . الحجل بالتبادل على الايقاع وعند التوقف اخذ وضع من الاوضاع الاساسية حسب طلب المدرسة (الانبطاح - الرقود - التربع) .	احماء (٧ق)
اطلاق خيال الطفل . تنمية الاتزان عند الطفل . الوقت المقترح (٣-٥) شوان يمكن تأديته والعين مغلقة .	. الكتكوت يشرب الماء : . لمس الرأس : . الجشو على الركبتين ، القدمان يشيران للخلف الذراعان ممتدان خلفا للاتزان . . انحناء اماما بهبطه للمس المرتبة بجهة الرأس (٢-١) والعودة للوضع الابتدائى (٣-٤) ويكرر (١-٤) (٤ : ٢٥٨)	الجزء الرئيسى (٣٥ق)

الهدف من كل جزء	محتويات السرد من	أجزاء الدرس
تنمية مقدرة الطفل على الاتزان على حركة القدم الاخرى .	<p>اتزان اللمس : - (الوقوف) ، وضع الكيس على بعد حوالى ياردة . يلمس الطفل الكيس بالقدم القريبة والعودة ثانية . يمكن زحزحة الكيس من مكانه وارجاعها ثانية .</p>	
تنمية مقدرة الطفل على الاتزان بالوقوف على قدم واحدة .	<p>- الوقوف على قدم واحدة : - تعدد به كيس الحبوب اسفل الفخسند والتهديل باليد الاخرى من فوق الرأس . - ويكرر مع القدم الاخرى .</p>	
اللعب مع الزميل فسى موقف تحدى ومنافسه . الوقوف على قدم واحدة . والتحرك بها .	<p><u>لعبة</u> : قتال الديكس : يقسم اللاعبين الى صفتين متواجهيتين . ترفع الرجل اليسرى ويقبض بيده اليسرى على رجليه اليسرى فى الخلف . الجرى خلف الزميل بالحجل ومحاولة اخلال توازنه او يجعله يظا الارض بدمه المرفوعة . (٨ : رقم ٢٥٧ : ١٣٣)</p>	
تنمية الاتزان	المشى على خط مرسوم على الارض .	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
تنمية الاتزان عند الطفل بالمشي فوق المقعد .	. باستخدام مقعد سويدي : أ - المشي فوق المقعد للامام ، فـرد الذراعين جانبا . ب - وضع أكياس حبوب على المقعد واجتيازها	
تنمية اتزان الطفل في الهواء .	<u>لعبة :</u> الجرى في الطعب وتعد به كرات او كياس حبوب موضوعة على الارض	
تنمية الاتزان في حركة الطفل تعود الطفل الاتزان - الثبات بعد الاراء .	. وضع مرتبة بالعرض - او رسم خطيين بالجير :- . من الجرى - ثم الوثب لتعدية المرتبة والنزول في الجهة الاخرى مع ثبات القدمين .	
	- عمل الدحرجة الامامية :- أ - من الثبات . ب - من الجرى . - والثبات بعد الراء .	
	<u>سابقة :</u> - عمل سابقة بين القاطرات في عمل الدحرجة الامامية والثبات بعد الراء	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>تنمية الاتزان عند الطفل في الحركة اطراف الاصابع الرجوع بآهزة الجسم الى حالتها الطبيعية .</p>	<p>المشي على اطراف الاصابع . (الوقوف) ، اخذ شهيق من الانف مع رسم دائرة بالذراعين امام الوجهة من (١ - ٤) - خروج الزفير من الفم ثنى الجذع اماما اسفل (٥ - ٨) . ويكرر من (١ - ٨) .</p>	<p>تهديئة (٣ ق)</p>

الهدف من الوحدة : تنمية الاتزان

الوحدة الرابعة :

الادوات المستخدمة : مقاعد سويدية

الجزء الثانى : الاسبوعان الخامس عشر

- جيور - د ف .

السادس عشر .

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط . مع التحرك فى الفراغ الخارجى للطفل وادراكه للاشكال .	. الجرى الى نهاية كل ضلع فى الملعب . . التغير من المشى ، للجرى . للحجل كالحصان . . الوثب الارتدادى - حسب تغيير الارتفاع وعند التوقف - عمل تكوين معين . من عدد معين من الاطفال .	احماء
تنمية مقدرة الطفل على الاتزان من الثبات	(الوقوف) ، . رفع احد الرجلين والارتكاز على الاخرى . محاولة الاتزان على قدم واحد ، اكبر عدد (بالعد) . ثم التبدل على القدم الاخرى .	الجزء الرئيسى (٣٥ ق)
تنمية مقدرة الطفل على الاتزان اثناء الحركة باشكال مختلفة	(الوقوف) : . المشى على خط مستقيم على الارض . . ثم على اطراف الاصابع (١-٤) ثم على العقبين (٥-٨) . . يكرر من (٨-١)	

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء السدرس
تنمية مقدرة الطفل على الاتزان مع تقليل قاعدة الارتكاز .	<p>• (الجثوا لافقى) . (٢٥ : ٦٥)</p> <p>حبوا الطفل مع الايقاع - وعند التوقف :</p> <p>أ - رفع احد الرجلين .</p> <p>ب - رفع احد الذراعين .</p> <p>ج - رفع يد عكسى رجل . ويكرر مع الايقاع - مع تغير الرفع فى كل مرة</p>	
	<p>- تكون البدايه العينان مفتوحتان ثم يكرر الطفل الحركة والعيان مفلقتين</p>	
تنمية الاتزان عند الطفل فى الوشب والشبات بعد الاداء .	<p><u>لعبة</u> : نطة الانجليز :</p> <p>• الوشب من فوق ظهر الزميل .</p> <p>• (الزميل فى وضع التكور على الارض .</p> <p>• والتبديل بعد الوشب - والشبات .</p>	
	<p>باستخدام مقعد سويدى :</p> <p>١ . الصعود ورجل خلف الاخرى . والوقوف العالى ، المشى اماما ، والنزول .</p> <p>٢ . يكرر التمرين السابق مع وضع اكياس حبوب (عواثق) فى وسط المقعد والعمل على تخطيها .</p> <p>٣ . ويكرر التمرين السابق مع وضع كيس حبوب فوق الرأس .</p> <p>٤ . يكرر التمرين (١) مع عمل وشبه التجمة فسى نهاية المقعد والشبات .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
تنمية الاتزان عند الطفل بالمشي على المقعد .	الصعود على المقعد قدم خلف الاخرى والمشي - وفي المنتصف الارتكاز على الكفين والركبتين - رفع الرجل اليمنى ثم الوقوف تكملة المشي الى نهاية المقعد . وعمل نجمة في نهاية المقعد .	
	<u>لعبة : الكراسي الموسيقية</u> - يمكن رسم دوائر بالجير - او استخدام الاطواق - وتعد بعدد يقل واحد عن عدد المشتركين (٨ : رقم ١٧٣)	
الرجوع باجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية .	(الوقوف) - اخذ شهييق من الانف مع رسم دائرة بالذراعين امام الوجهه من (١ - ٤) ثنى الجذع اماما اسفل (٥ - ٨) ويكرر من (١ - ٨) . خروج شهييق من الانف	التهدئة (٣ ق)

الهدف من الوحدة : تنمية التوافق

الوحدة الخامسة :

الادوات المستخدمة : بالونات - كور-

الجزء الاول : الاسبوعان السابع عشر-

اكياس - حبوب - الدف - اطواق - او

الثامن عشر-

اطار كوتشوك (اطار عجلة) .

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
تهيئة الجسم لممارسة النشاط . اطلاق خيال الطفل	التغيير من المشى الى الجرى - الحجل بالتبديل حسب الايقاع حول تحديد الطعيب . - تقليد الحيوانات مع الصوت .	أحما (٧ق)
تنمية التوافق عند الطفل مابين العين واليد والعين والرجل .	اللعب بالبلون : - يطلب من الطفل ابقاء البالون في الهواء باستمرار سواء بضربها باليد او بالرجل او بأى جزء من الجسم .	الجزء الرئيسى (٣٥ق)
تنمية التوافق عند الطفل في الحركة مع التصفيق .	- المشى في المكان مع التصفيق باليدين كل اربع خطوات .	
تنمية التوافق مابين العين واليد .	- قذف الكرة لافى باليدين - ثم لقفها باستمرار .	
تنمية التوافق في الحركة مابين الرمي لافى والتصفيق واللقف . - تحدى لقرات الطفل .	- رمى الكيس الحبوب لافى والتصفيق مرة واحدة قبل اللقف . - رمى الكيس لافى ارتفاع . - رمى الكيس ابعده مسافة .	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
<p>- تنمية التوافق بين العين واليد العين والقدم .</p>	<p><u>اللعب مع الزميل :</u> - تبادل رمي ولقف الكرة بين زميلين - تبادل ركل الكرة بالرجل بين زميلين</p>	
<p>تنمية التوافق بين العين اليد عند الطفل .</p>	<p><u>لعبة :</u> - استخدام اطار كاتشوك سيارة قديم على الارض . او طوق . على بعد ٦ امتار من خط العرمى . - كل متسابق معه ٣ اكياس حبسوب . - تحتسب النقط للكيس داخل العجلة . (٨ : رقم ٤٠)</p>	
<p>تنمية التوافق بين العين ، القدم .</p>	<p>- الوثب بالقدمين معان طوق لا خسر . - الحجل بالوثب على رجل واحد من طوق لا خر . - عمل مسابقة بين القاطرات .</p>	
<p>تنمية التوافق بين العين ، اليد والعلاقة مع الزميل .</p>	<p>- يجلس الاطفال على خطين متوازيين يواجه كل منهم زميلا وكل طفل معه كره ، يدحرج كل الاطفال الكرات التي الزملاء بحيث لا ترتطم ببعضها ويمكن التفسير في : أ - السرعات . ب - المسافات ج - يمكن ادائها من الوقوف .</p>	

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء السدرس
<p>تنمية التوافق بين العين ، القدم واللعب مع الزميل .</p>	<p>- يمكن اداء التمرين السابق ويمكن مع ركل الكرة للزميل من :</p> <p>أ - من الثبات .</p> <p>ب - من الحركة .</p>	
	<p>رمى الكيس لاعلى ببطىء ولقنه مع اخذ الشهيق وخروج الزفير مع التوقيت فى المكان :</p> <p>أ - باليد اليمنى .</p> <p>ب - اليد اليسرى .</p>	<p>تهديئة (٣ ق)</p>

الهدف من الوحدة : تنمية التوافق بين

العين ، القدم .

الاروات المستخدمة : كور صيفى - اكياس

حبوب - جبر .

الوحدة الخامسة :

الجزء الثانى : التاسع عشر ، العشرين .

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
تهيئة الجسم لممارسة النشاط . تنمية التوافق فى الحركة عند الطفل .	- الجرى حول حدود الطعبع مع رمى كيس الحبوب لاعلى ولقغه . - الجرى عكس الاشارة - وانا اشارك المدرس لاسفل يقفز الاطفال فى المكان .	احماء (٧ ق)
توافق فى الحركة .	- المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل (٤) اربع خطوات .	الجزء الرئيسى (٣٥ ق)
تنمية التوافق عند الطفل والحركة والرمى واللقف . اللعب مع الزميل تنمية التوافق بين العين واليد .	- رمى الكيس لاعلى باليدين ثم لقغه ويكرر - رمى الكيس لاعلى بيد واحد - ولقغه باليد - ويكرر العمل مع الزميل : - يقوم الزميلان بتبادل رمى ولقغ الكره او الكيس بينهما .	
تنمية التوافق بين العين والقدم .	- ركل الكره الى الحائط المقابل : يقف الاطفال مواجهين للحائط . - ويمكن تقسيمهم الى مجموعتين :- - اللعب مع الزميل . - تبادل ركل الكره بين زميلين .	

الهدف من كل جزء	محتويات السردس	أجزاء الدرس
تنمية التوافق في الحركة وتعريف لحاسة النظر مع حركة الطفل .	<p><u>لعبة</u> : عبور المسر</p> <p>- يحدد مسر متعرج بواسطة وضع كراسي في صفين متوازيين او برسم خطين بالجير (بمسر) لمس احد الكراسي .</p> <p>- يفوز من يوصل ذلك بنجاح (٨ : ٣٤ : ١٧٢)</p>	
تنمية التوافق في الحركة بين العين اليد مع الحركة .	<p>(الوقوف - المد عرضا)</p> <p>- مسك الكيس - رمي الكيس لاعلى وللجانبا في اتجاه اليد الاخرى (٢-١) وعمل زحلقة ولقته باليد الاخرى (٣-٤) .</p> <p>ولقته باليد الاخرى (٣-٤) .</p> <p>- ويكرر (١-٤) .</p>	
تنمية التوافق بين العين واليد مع الحركة	<p>(الوقوف) ،</p> <p>- رمي الكيس لاعلى وللخلف (٢-١) والدوران نصف دائرة ولقته (٣-٤) ويكرر (١-٤) .</p>	
تمرين لحاسة السمع عند الطفل والتمييز بين الاصوات زملاء .	<p><u>لعبة</u> : حاسة السمع</p> <p>- يعصب عيني احدهم - في داخل الدائرة - على الزميل ان يقلد صوت معين .</p> <p>- على الاعمى ان يستدل على المتسابق من صوته والتهديل (٨ : رقم ٣١)</p>	
تنمية التوافق عند الطفل بين العين ، اليد .	تبادل رمي الكيس لاعلى ولقته	تهديئة (٣ ق)

أجراء القياسات البعدية :

بالنسبة للمجموعة التجريبية طبق قياسين - قياس منتصف مدة البرنامج وقياس بعدى - وقد استغرق القياس يومية (١٥ ، ١٦) الخامس والسادس عشر من شهر يناير سنة ١٩٨٦ حيث طبق اختبار دايتون بنفس طريقة القياس القلبي ثم أجرى قياس بعدى آخر فى نهاية مدة البرنامج ونفس الطريقة السابقة .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة - تم إجراء القياس البعدى فى نهاية مدة البرنامج المقترح .

سابعا: تفريغ البيانات :

بعد تطبيق اختبار دايتون للوعى الحسى - حركى قبل البرنامج المقترح وبعده على جميع أفراد عينة البحث (التجريبية ، الضابطة) قامت الباحثة بتفريغ نتائج المختبرين فى بطاقة تسجيل خاصة بذلك مرفق رقم (٣) هذا وقد قامت الباحثة بتفريغ البيانات فى جداول خاصة معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

ثامنا : المعالجات الاحصائية :

تمت معالجة البيانات احصائيا عن طريق استخدام معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين و (بطريقة تيوكى) . وقد تبنت الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) فى جميع المعالجات الاحصائية بالبحث .