

قَالَ لِيَا قَوْمِ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

ملحق ( ١ )

أسماء السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (\*)

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد أمين فوزى	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
٢	رياض زكريا المنشاوى	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٣	زينب الديب	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
٤	محمد حسن أبو عييه	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
٥	هناء عبدالوهاب	أستاذ علم النفس الرياضى - بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .

ملحق ( ٢ )

أسماء السادة الخبراء فى مجال المناهج ومناهج التربية الرياضية  
والتدريب وعلم النفس الرياضى (١)

م	الاسم	الوظيفة
١	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
٢	أحمد المتولى منصور	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٣	رياض زكريا المنشاوى	أستاذ علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٤	محمد سعد زغلول	أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٥	ياسر عبد العظيم سالم	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم النفس الرياضى

ملحق ( ٣ )  
استمارة استطلاع آراء الخبراء  
حول  
قائمة ملاحظة السلوك

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / حمادة فاروق حسين المصرى بإعداد بحث بعنوان  
" فاعلية برنامج أنشطة حركية فى علاج اضطراب عجز الانتباه المصاحب  
للنشأط الحركى الزائد لدى الأطفال "

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

تحت إشراف

أ . د / محسن بسيونى التحريرى  
أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم  
التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية  
الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .

أ . د / عادل عبد الحليم حيدر  
أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس  
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وقد قام الباحث من خلال المسح المرجعى للبحوث والدراسات السابقة المرتبطة  
والمراجع العلمية من التوصل إلى مجموعة من العبارات التى تتدرج تحت أربعة أبعاد رئيسية  
مكونة قائمة لملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه المصاحب للنشأط الحركى الزائد .

ونظراً لخبرة سيادتكم فى هذا المجال لذا نرجو من سيادتكم المساهمة فى إبداء الرأى

حول تلك العبارات بالقائمة من حيث :

- (١) مدى مناسبة كل عبارة للبعد الذى تنتمى إليه .
- (٢) اقتراح ما ترون إضافته أو حذفه من عبارات .

قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه  
المصحوب بنشاط حركى زائد  
القائمة المبدئية

- اسم التلميذ /
- جنس التلميذ /
- تاريخ الميلاد /
- الفرقة الدراسية /
- اسم المدرس /
- جنس المدرس /

### تعليمات التقدير

فيما يلي قائمة من الصفات التي تصف سلوك التلميذ في الفصل وخارج الفصل وأثناء  
حصّة التربية الرياضية .

**أولاً: قصور الانتباه**

م	العبارات	ينتمي إلى حد كبير	ينتمي إلى حد ما	لا ينتمي
١	التلميذ لا يلاحظ كيفية تصحيح أخطائه عند أداء المهارة			
٢	التلميذ يكثر من الالتفات بعيد عن المدرس			
٣	التلميذ ينشغل بأدواته وكتبه أثناء الشرح			
٤	التلميذ يجد صعوبة في ترتيب جزئيات طريقة لعبه			
٥	التلميذ لا يستطيع إتمام أى نشاط بدأ بممارسته			
٦	التلميذ لا يركز في أداء التمرينات الختامية بدقة			
٧	التلميذ يحدث ضجيج أثناء الحصة			
٨	التلميذ لا يهتم بوجود المدرس داخل الفصل			
٩	التلميذ ينشغل بملابسه أثناء إلقاء التعليمات من المدرس أثناء الحصة			
١٠	التلميذ يسهل استثارته بمثيرات غير ضرورية			
١١	التلميذ يتعثر بالأجهزة الرياضية أثناء أداء التمرينات الرياضية عليها			
١٢	التلميذ عند التخلف عن الطابور لا يحضر إلا بعد فترة			
١٣	التلميذ لا يتأثر بأى إصابة تحدث أثناء النشاط			
١٤	التلميذ يقلق عندما لا يكون مساوياً لزملائه في الأداء			

**ثانياً: النشاط الحركي الزائد**

م	العبارات	ينتمي إلى حد كبير	ينتمي إلى حد ما	لا ينتمي
١	التلميذ يحاول النزول من الفصل قبل زملائه			
٢	التلميذ ينتقل من قطار لآخر في الملعب بصورة متكررة			
٣	التلميذ يقوم بأداء حركات أكثر من المطلوب منه أداؤها في التمرينات			
٤	التلميذ يجد صعوبة في البقاء ساكناً أثناء تلقي التعليمات			
٥	التلميذ لا يستطيع الالتزام بدوره في القطار عند أداء النشاط الرياضي			
٦	التلميذ يقوم بتكرار نفس الحركات دون الحاجة إلى ذلك			

				٧	التلميذ يحاول الوصول لأول القاطرة قبل زملائه بالجري السريع
				٨	التلميذ يقوم بالعبث بالأدوات الرياضية كثيرا
				٩	التلميذ يقوم بتسلق تربيزين السلم أثناء النزول إلى الملعب
				١٠	التلميذ يقوم بتغيير أماكن الأدوات الرياضية داخل الملعب دون الحاجة لذلك
				١١	التلميذ كثير الخروج من الحصة
				١٢	التلميذ يصدر أصواتا وصيحات عالية عند خروج المدرس من الفصل
				١٣	التلميذ لا ينتظر زملاؤه ويحاول النزول بمفرده
<b>ثالثا: الاندفاعية</b>					
				م	العبارات
لا ينتمي	ينتمي إلى حد ما	ينتمي إلى حد كبير		١	التلميذ لا ينتظر حتى يعرف صفات المهارة المطلوب أدائها
				٢	التلميذ متسرع في الإجابة على الأسئلة
				٣	التلميذ متسرع في ترتيب الأدوات والأجهزة عقب انتهاء الحصة
				٤	التلميذ دائما في عجلة من أمره أثناء أداء الأنشطة الرياضية
				٥	التلميذ يصدر انطباعات عن الأماكن قبل فحصها وكذلك الأدوات
				٦	التلميذ يصطدم بزملائه لمحاولة الوصول قبلهم إلى الملعب
				٧	التلميذ يحاول مرارا الوصول إلى مكان متقدم في القطار
				٨	التلميذ أفعاله تسبق تفكيره
				٩	التلميذ يؤدي التدريبات وكأن شئ يدفعه
				١٠	التلميذ يقوم بمقاطعة المدرس أثناء شرح الدرس كثيرا
				١١	التلميذ يسهل استثارته بسرعة
				١٢	التلميذ يعطى تقريرا قبل الإمام بالموضوعات
				١٣	التلميذ يعوق زملائه أثناء تغيير الملابس
				١٤	التلميذ يسخر من زملائه الملتزمين في الطابور

### رابعاً: العدوانية

م	العبارات	ينتمي إلى حد كبير	ينتمي إلى حد ما	لا ينتمي
١	التلميذ حاد في تعاملاته مع زملائه			
٢	التلميذ ردود أفعاله غير مهذبة			
٣	التلميذ يستولى على أشياء من زملائه ليس في حاجة لها			
٤	التلميذ كثير الشجار مع زملائه داخل وخارج الفصل			
٥	التلميذ يتعمد الاصطدام بزملائه أثناء الخروج من الفصل			
٦	التلميذ يقوم بالسخرية من زملائه أثناء تغيير ملابسهم			
٧	التلميذ يقوم بإتلاف الأجهزة الرياضية الخاصة بالمدرسة			
٨	التلميذ يقوم بتكرار قذف الكرة خارج المدرسة لزملائه			
٩	يقوم التلميذ بإلقاء الأشياء على زملائه أثناء شرح الدرس			
١٠	يقوم التلميذ بدفع زملائه عند النزول على السلم			
١١	التلميذ حاد في تعاملاته مع المدرس			
١٢	التلميذ يقوم بإتلاف أثاث الفصل المدرسي			
١٣	التلميذ يترك الحصة دون إذن المدرس			
١٤	التلميذ يعبث بمفاتيح الإضاءة وأبواب الفصول			
١٥	التلميذ يشعر بالإحباط بسرعة عند انتقاده من المدرس			

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضى

ملحق ( ٤ )

قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه

المصحوب بنشاط حركى زائد

القائمة النهائية

اسم التلميذ /	جنس التلميذ /
تاريخ الميلاد /	السنة الدراسية /
اسم المدرس /	جنس المدرس /

### تعليمات التقدير

فيما يلى قائمة من الصفات التى تصف سلوك التلميذ فى الفصل وخارج الفصل وأثناء  
حصه التربية الرياضية .

والمطلوب منك قراءة هذه القائمة وأن تحدد درجة نشاط التى تصف سلوك التلميذ  
داخل وخارج الفصل وأثناء الحصه.

### ملاحظة :

برجاء عدم ترك أى صفة دون أن تستخدمها فى تقدير السلوك .

- ١- درجة قصور الانتباه .....
- ٢- درجة النشاط الحركى الزائد .....
- ٣- درجة الاندفاعية .....
- ٤- درجة العدوانية .....
- ٥- درجة المجموع الكلى .....

م	العبارات	ينتمي إلى حد كبير	ينتمي إلى حد ما	لا ينتمي
١.	أفعاله تسبق تفكيره			
٢.	حاد في تعاملاته مع الزملاء			
٣.	حاد في تعاملاته مع المدرس			
٤.	دائماً في عجلة من أمره أثناء أداء الأنشطة الرياضية			
٥.	ردود أفعاله غير مهذبة			
٦.	عند التخلف عن الطابور لا يحضر إلا بعد فترة			
٧.	كثير الخروج من الحصة			
٨.	كثير الشجار مع زملائه داخل وخارج الفصل			
٩.	لا يركز في أداء التمرينات الختامية بدقة			
١٠.	لا يستطيع إتمام أى نشاط بدأ بممارسته			
١١.	لا يستطيع الالتزام بدوره فى القطار عند أداء النشاط الرياضى			
١٢.	لا يلاحظ كيفية تصحيح أخطائه عند أداء المهارة			
١٣.	لا ينتظر حتى يعرف صفات المهارة المطلوب أدائها			
١٤.	لا يهتم بوجود المدرس داخل الفصل			
١٥.	متسرع فى الإجابة على الأسئلة			
١٦.	متسرع فى ترتيب الأدوات والأجهزة عقب انتهاء الحصة			
١٧.	يؤدى التدريبات وكأن شئ يدفعه			
١٨.	يتعثر بالأجهزة الرياضية أثناء أداء التمرينات الرياضية عليها			
١٩.	يتعمد الاصطدام بزملائه أثناء الخروج من الفصل			
٢٠.	يجد صعوبة فى البقاء ساكناً أثناء تلقى التعليمات			

			٢١. يجد صعوبة فى ترتيب جزئيات طريقة لعبه
			٢٢. يحاول النزول من الفصل قبل زملائه
			٢٣. يحاول الوصول لأول القاطرة قبل زملائه بالجري السريع
			٢٤. يحاول مرارا الوصول إلى مكان متقدم فى القطار
			٢٥. يحدث ضجيج أثناء الحصة
			٢٦. يستولى على أشياء من زملائه ليس فى حاجة لها
			٢٧. يسهل استثارته بسرعة
			٢٨. يسهل استثارته بمثيرات غير ضرورية
			٢٩. يصدر انطباعات عن الأماكن قبل فحصها وكذلك الأدوات
			٣٠. يصطدم بزملائه لمحاولة الوصول قبلهم إلى الملعب
			٣١. يعطى تقريرا قبل الإلمام بالموضوعات
			٣٢. يقوم بإتلاف أثاث الفصل المدرسى
			٣٣. يقوم بإتلاف الأجهزة الرياضية الخاصة بالمدرسة
			٣٤. يقوم بأداء حركات أكثر من المطلوب منه أداؤها فى التمرينات
			٣٥. يقوم بإلقاء الأشياء على زملائه أثناء شرح الدرس
			٣٦. يقوم بالسخرية من زملائه أثناء تغيير ملابسهم
			٣٧. يقوم بالعبث بالأدوات الرياضية كثيرا
			٣٨. يقوم بتسلق تربيزين السلم أثناء النزول إلى الملعب
			٣٩. يقوم بتغيير أماكن الأدوات الرياضية داخل الملعب دون الحاجة لذلك
			٤٠. يقوم بتكرار قذف الكرة خارج المدرسة لزملائه
			٤١. يقوم بتكرار نفس الحركات دون الحاجة إلى ذلك

			٤٢. يقوم بدفع زملائه عند النزول على السلم
			٤٣. يقوم بمقاطعة المدرس أثناء شرح الدرس كثيرا
			٤٤. يكثر من الالتفات بعيد عن المدرس
			٤٥. ينتقل من قطار لآخر في الملعب بصورة متكررة
			٤٦. ينشغل بأدواته وكتبه أثناء الشرح
			٤٧. ينشغل بملابسه أثناء إلقاء التعليمات من المدرس أثناء الحصة

ملحق ( ٥ )  
مفتاح التصحيح

- عبارات البعد الأول ( قصور الانتباه ) هي : (١٢) (٤٤) (٤٦) (٢١) (١٠) (٩) (٢٥) (١٤) (٤٧) (٢٨) (١٨) (٦) .

- عبارات البعد الثاني ( النشاط الحركي الزائد ) هي : (٢٢) (٤٥) (٢٠) (٧) (١١) (٤١) (٢٣) (٣٧) (٣٤) (٣٨) (٤٠) (٣٩) .

- عبارات البعد الثالث ( الاندفاعية ) هي : (١٣) (١٥) (١٦) (٤) (٢٩) (٣٠) (٢٤) (١) (١٧) (٤٣) (٢٧) (٣١) .

- عبارات البعد الرابع ( العدوانية ) هي : (٢٦) (٩) (٣٦) (٢) (٤٢) (٣٢) (٣٥) (٣) (٣٣) (٨) (٥) .

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح الدرجات فيما يلي :

- ينتمي إلى حد كبير = ٣ درجات .
- ينتمي إلى حد ما = درجتان .
- لا ينتمي = درجة واحدة .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة ، والدرجة العالية تشير إلى حاجة الطفل لعلاج اضطراب عجز الانتباه المصاحب لنشاط حركي زائد ، كما يمكن جمع جميع أبعاد القائمة للحصول على الدرجة الكلية لسلوك الطفل .

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم النفس الرياضى

ملحق ( ٦ )

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد  
الجوانب الأساسية لبناء برنامج الأنشطة الحركية المقترح

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / حمادة فاروق حسين المصرى بإعداد بحث بعنوان  
" فاعلية برنامج أنشطة حركية فى علاج اضطراب عجز الانتباه  
المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى الأطفال "

تحت إشراف

أ . د / محسن بسيونى التحريرى .  
أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم  
التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية  
الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .

أ . د / عادل عبد الحليم حيدر  
أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس  
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

ويتطلب الأمر إعداد برنامج للأنشطة الحركية لأطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ،  
ونظراً لخبرة سيادتكم فى هذا المجال فنرجو من سيادتكم المساهمة بإبداء رأيكم فى خطوات  
إعداد البرنامج المقترح ومدى مناسبته لهذه المرحلة بالإضافة أو الحذف أو التعديل لهذه  
الخطوات التى ترون عدم مناسبتها للبرنامج .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

الباحث

هدف البرنامج

الرأى		الهدف	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم على أن يكون هدف البرنامج المقترح هو :</p> <p>تعديل بعض مظاهر اضطراب الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد والمتمثلة فى ( قصور الانتباه - فرط النشاط الحركى الزائد - الاندفاعية - العدوانية ) من خلال البرنامج المقترح للأنشطة الحركية .</p> <p>- ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما الهدف الذى ترى أنه مناسب لذلك</p> <p>البحث</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

### أغراض البرنامج

الرأي		الأغراض	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم على أن أغراض البرنامج تتمثل فيما يلي :-</p> <p>١- يركز التلميذ انتباهه لرؤية المثير بطريقة واضحة .</p> <p>٢- يفكر التلميذ قبل الحركة ليتحاشى الاندفاعية .</p> <p>٣- يشعر التلميذ باستنفاد الطاقة الزائدة لديه .</p> <p>٤- يشعر التلميذ بقيمة العمل مع الجماعات للتخفيف من العدوانية .</p> <p>٥- ينمى لدى التلميذ تركيز الانتباه .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض الأغراض فما هي الأغراض التي ترى أنها مناسبة لذلك البحث .</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

أسس البرنامج

م	الرأي		الأسس
	نعم	لا	
١-			هل توافق سيادتكم على أن أسس البرنامج المقترح على النحو التالي :- مراعاة خصائص النمو والفروق الفردية لهذه المرحلة .
٢-			مراعاة إشباع حاجة التلاميذ من الحركة والنشاط .
٣-			مراعاة توافر الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج .
٤			مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
٥-			مراعاة إيجاد توازن بين الأنشطة التي تتطلب مجهود عضلي والتي تمارس في هدوء وتحتاج إلى تركيز انتباه .
٦-			إتاحة فرصة الاشتراك والممارسة لكل تلميذ في وقت واحد .
٧-			مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب على أن يتميز بالبساطة والتبويب .
٨-			مراعاة فترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .
٩-			أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات التلاميذ بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التربوي . ملحوظة :
			إذا كان المطلوب إضافة بعض الأسس فما هي الأسس التي توى أنها مناسبة لذلك البحث . ..... .....



الإطار العام لتنفيذ البرنامج

م	الإطار العام		الرأي
	لا	نعم	
١-			هل توافق سيادتكم على أن يكون زمن تنفيذ البرنامج الخاص بالأنشطة الحركية المقترح لتخفيف بعض مظاهر قصور الانتباه لأطفال مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على النحو التالي :
٢-			تنفيذ البرنامج من خلال التربية الرياضية ، وذلك بواقع حصتان أسبوعيا ولمدة ١٤ أسبوع . وسوف يستغرق البرنامج ٣ شهور وسوف يكون عدد الوحدات ١٢ وحدة ملحوظة : إذا كان هناك رأى آخر تراه مناسباً لذلك البحث فما هو . ..... ..... .....

تابع : الإطار العام لتنفيذ البرنامج

الرأي		الإطار العام	م
لا	نعم		
		هل توافق سيادتكم على أن يكون توزيع زمن وحدة البرنامج فى حصة التربية الرياضية كما يلى :	
		الأعمال الإدارية ( ٥ دقائق )	-١
		التهيئة ( ٥ دقائق )	-٢
		النشاط الرئيسى ( ٢٥ دقيقة )	-٣
		الختام ( ٥ دقائق )	-٤
		الانصراف القيمة ( ٥ دقائق )	-٥
		ملحوظة :	
		- الزمن المخصص لحصة التربية الرياضية (٤٥) دقيقة	
		- إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرنامج أو الزمن . فما هى تلك الموضوعات التى ترى أنها مناسبة لذلك البحث .	
		.....	
		.....	
		.....	

## ملحق ( ٧ )

## وحدات برنامج الأنشطة الحركية المقترح

(الأسبوع الأول)

الدرس الأول

التاريخ: ١٠-١٥/٢/٢٠٠١

الهدف: تركيز انتباه ، التخفيف من الاندفاعية ، تخفيف النشاط الزائد

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	١- (وقوف) المشى أمام مع زيادة السرعة عند سماع الإشارة ( الصفارة ) . ( زيادة سرعة المشى نتيجة لزيادة سرعة الاستجابة - حركة الذراعين عكس حركة الرجلين ) . ٢- (وقوف) المشى أمام مع ثنى الركبتين كاملا ورفع الذراعين أمام عند سماع (الصفارة) . ( الوصول بالركبتين إلى حالة الثنى الكامل والذراعان أمام لحفظ التوازن - ثم المشى أمام عند سماع الصفارة مرة أخرى - الجذع عمودى على الأرض - النظر للأمام)	٥ ق	الجزء التمهيدي
تركيز انتباه التخفيف من الاندفاعية تخفيف النشاط الزائد	١- (وقوف) رفع الرجل أمام والذراعان جانبا (المحافظة على الذراعين جانبا - ركبة الرجل المرفوعة مثنية وتشكل زاوية قائمة - تغيير الرجل ) . ٢- (وقوف، الذراعان جانبا) رفع الرجل أمام ثم لفها جانبا . ( نفس ملاحظات التمرين السابق مع تغيير الرجل ) .	٢٥ ق	الجزء الأساسى
	١- (وقوف) ثنى الجذع أمام أسفل مع تدلى الذراعين وارتخائهما بهزهما . ( ملاحظات أداء التمرين : الرجلان مفرودتان ومضمومتان إلى بعضهما - الذراعان مفرودتان ) . ٢- (وقوف، فتحا ، ثبات الوسط) رفع الرجل واهتزازهما جانبا . ( ملاحظات أداء التمرين : المحافظة على ثبات الوسط - رجل الارتكاز مفرودة - رجل الاهتزاز مفرودة - مع تغيير الرجل ) .	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥ ق	

( الأسبوع الثاني )

الدرس الثاني

التاريخ: ٢٠٠١/٢/٢٢-١٧

الهدف : تركيز انتباه ، التخفيف من النشاط الحركي الزائد ، التخفيف من الاندفاعية  
الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	١- (وقوف) الجرى أمام مع الحجل أمام عند سماع الإشارة " زيادة سرعة الجرى نتيجة لزيادة سرعة الاستجابة مع معاودة الجرى عند سماع الإشارة مرة أخرى . ٢- (وقوف في صف) الجرى أمام وعند سماع الإشارة تشبيك اليد الداخلية مع الزميل. (الجرى بخطوات منتظمة - تبديل الزميل الأوسط - تبديل الزملاء في الأطراف لتبديل الذراع الداخلية).	٥ ق	الجزء التمهيدي
تركيز انتباه التخفيف من النشاط الحركي الزائد التخفيف من الاندفاعية	١- (وقوف) رفع الرجل أمام والذراعان جانباً " المحافظة على الذراعين جانباً - ركبة الرجل المرفوعة مثنية وتشكل زاوية قائمة - تغيير الرجل " ٢- (وقوف) الذراعان جانباً ، رفع الرجل أمام ثم لفها جانباً " نفس ملاحظات التمرين السابق مع تغيير الرجل " .	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	١- (وقوف) ثنى الجذع أمام أسفل مع تدلى الذراعان وارتخائهما بهزهما . " مع الحفاظ على الرجلين مفردتان ومضمومتان إلى بعضهما - الذراعان مفردتان . ٢- (وقوف، فتحة ، ثبات الوسط ) رفع الرجل واهتزازهما جانباً " ملاحظة الحفاظ على ثبات الوسط - رجل الارتكاز مفردة - ورجل الاهتزاز المفردة - مع تغيير الرجل " .	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع الثالث )

الدرس الثالث

التاريخ: ٢/٢٤ حتى ٢٠٠١/٣/١

الهدف: تخفيف الاندفاعية ، العدوانية ، النشاط الزائد .

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>١- (وقوف) الجرى أمام ثم الجرى وراء الزميل عند سماع الإشارة " ملاحظة أداء التمرين - الجرى بخطوات منتظمة وراء الزميل - المسافة (١م) بين الزميلين - الجرى فى أى اتجاه - ترك الزميل عند سماع الإشارة مرة أخرى - تبديل الزميل (القائد) ."</p> <p>٢- (وقوف) الجرى أمام ثم الجرى خلفاً عند سماع الإشارة " نفس ملاحظات التمرين السابق مع تغيير الاتجاه الجرى عند سماع الإشارة ( أمام - خلفاً ) ."</p>	٥ ق	الجزء التمهيدي
تخفيف الاندفاعية العدوانية النشاط الزائد	<p>١- (وقوف ، على شكل قاطرة - مواجهة مقعدين متصلين وضعا بطريقة عمودية مع اتجاه المشى ) المشى أمام مع رفع الذراعين عالياً على سطح المقعد " المحافظة على رفع الذراعين عالياً - النظر للأمام - المشى بخطوات منتظمة ."</p> <p>٢- (وقوف، على شكل قاطرة - مواجهة مقعد سويدي وضعا بطريقة عمودية مع اتجاه المشى ) المشى أمام فوق المقعد السويدي مع ثنى الذراعين عرضاً فمدهما جانباً . " المحافظة على وضع الذراعان جانباً مفردتان وموازيتان للأرض - النظر للأمام - المشى بخطوات منتظمة ."</p>	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	الجرى فى جميع الاتجاهات وعند سماع الصفارة التجمع فى ثلاث قاطرات " ملاحظة الجرى خفيف ."	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

التاريخ : ٢٠٠١/٣/٨-٣

الهدف [ تخفيف الاندفاعية والنشاط الزائد وتركيز الانتباه ] [ تخفيف من الاندفاعية ]  
الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>( وقوف ثبات الوسط ) تحريك الرقبة للخلف ببطيء ( وقوف فتحاً ) ميل الجذع للجانبين - المشى مع مرجحة الذراعين عالياً</p>	٥ دقائق	التهيئة
تخفيف الاندفاعية وتركيز الانتباه وتخفيف من النشاط الزائد والعدوانية واستنفاد الطاقة	<p>الجلوس مواجهة الزميل وتشييك الزراعيين ومرجحتها الحجل على قدم واحدة وعلى خط الجير وحتى نهايته</p> <p>الوثب على الأرقام الترتيب حجل الزميل والمشى به حتى منتصف المسافة والتغيير فى حمل الزميل حتى نهاية الخط</p> <p>المشى على الأمشاط وعلى خط الجير الوثب بالقدمين معاً حتى الوصول لنهاية الخط</p>	٢٥ دقيقة	النشاط الرئيسى
تخفيف من الاندفاعية	<p>تمريبات التوازن . ١- وقوف . أمام الخط المرسوم ... المشى أماماً ٢- وقوف أمام الخط المرسوم - الزراعيين جانباً ... المشى أماماً ٣- وقوف أمام الخط المرسوم . مسك عصا التوازن أمام الجسم ... المشى أماماً يقف التلاميذ فى قاطرة على رأس الخط المرسوم ( خطان متوازيان المسافة بينهما ٥م وطول كل منهما ١٥م ) وعند سماع الصفارة يبدأ التلاميذ المشى على الخط المرسوم بحيث تكون المسافة بين كل تلميذ والذى يليه ٢م على الأقل وعند الانتهاء من الخط الأول يعود التلاميذ على الخط الثانى وهكذا يكون التمرين ٦ مرات</p>		
	<p>- الوقوف مرجحة اليمين جانباً وأماماً - الانصراف ٤ خطوات فى المحل ثم ٤ صفقات</p>	٥ دقائق	الجزء الختامى

( الأسبوع الخامس )

الدرس الخامس

التاريخ: ١٠-١٥/٣/٢٠٠١

الهدف : تخفيف العدوانية والاندفاعية والنشاط الزائد

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى الحر وعند سماع إلى " البيت " يقف الطلاب في المربع المرسوم داخل المساحة وعند سماع كلمة إلى المدرس يقف الطلاب داخل الدائرة المرسومة في المساحة " مع ملاحظة الوقوف العادي داخل الشكل المرسوم على الأرض - الرجلان مضمومتان إلى بعضهما - ويمكن تقسيم الطلاب إلى مجموعات - مجموعة إلى البيت - مجموعة إلى المدرسة - مجموعة إلى الملعب . وعند سماع الإشارة (الصارفة) الوقوف في الشكل المخصص - تغيير مجموعات الطلاب بتغيير الأشكال ."	٥ ق	الجزء التمهيدي
تخفيف العدوانية النشاط الزائد الاندفاعية	(وقوف على شكل قاطرة ، مواجه لمقعدين بشكل عمودي ومتلاصقين . كرة طيبة وضعت على منتصف المقعد العلوي ) المشى أمام والقفز من على الكرات الطيبة . " المشى فوق سطح المقاعد بانتظام لحفظ التوازن وعدم السقوط "	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	(وقوف على انتشار حر حول ثلاث مقاعد سويدية تشكل شكل مثلث مع وجود مسافة بين أطرافها) أحد الزملاء يقوم بالجرى لمسك أحد أفراد المجموعة . " مع ملاحظة استخدام الجرى حول المقاعد للهروب من الزميل - تغيير الزميل " ( لعبة الصياد )	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

الدرس السادس

( الأسبوع السادس )

التاريخ: ١٧-٢٢/٣/٢٠٠١

الهدف : تخفيف العدوانية وتركيز الانتباه وتخفيف النشاط الحركي الزائد

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى الحر فى جميع الاتجاهات " صفوف أو قاطرات " ثلاثية العدد عند سماع الإشارة (الصارفة) " مع ملاحظة عدم خروج عن المكان المخصص للجرى الحر - ارتقاء الذراعين بجانب الجسم - الرجلان مضمومتان إلى بعضهما - النظر للأمام لجهة محددة - معاودة الجرى والانتشار بعد سماع الإشارة مرة أخرى .	٥ ق	الجزء التمهيدي
تخفيف النشاط الحركي الزائد تركيز الانتباه تخفيف العدوانية	(الوقوف ، فتحا ، حال ، على شكل صف فوق مقعد سويدي ، مواجه مجموعة أخرى بنفس الوضع ، حمل كرة سلة باليدين معا أمام الصدر ، المسافة بين المقعدين ٧ م ) مع تمرير الكرة للزميل . " مع ملاحظة أن المجموعة تتكون من ثلاثة أفراد - تمرير الكرة إلى الزميل - المسافة بين زملاء فى الصف الواحد - (١) م ( مع زيادة المسافة)	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	١- (وقوف فتحا ، ميل ) تبادل عمل دوائر أمامية كبيرة باليدين كلا على حدة . " مع ملاحظة أن تكون الذراع عالياً أمام وتكون مفرودة - ثنى الذراع فى الحركة الرجوعية خلفاً - المحافظة على ميل الجذع والجذع موازياً للأرض " ٢- (وقوف على أربع ، فتحا ) رفع الجذع عالياً مع ثنى الذراعين ثم رفع الذراعين عالياً وضغطهما خلفاً . " مع المحافظة على الرجلين مفرودين - ضغط الذراعين خلفاً عن الخط العمودى على الأرض ."	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع السابع )

الدرس السابع

التاريخ: ٢٤-٢٩/٣/٢٠٠١

الهدف : تركيز الانتباه وتخفيف الاندفاعية

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى أمام ثم ثنى الركبتين بالكامل والسير أمام عند سماع الإشارة " مع ملاحظة أن الجذع عمودى عند الوصول إلى ثنى الركبتين بالكامل الوثب أمام بالقدمين معا - ميل الجذع قليلا للأمام - عدم زيادة مسافة الخطوة - متابعة الجرى أمام عند سماع الإشارة مرة أخرى ."	٥ ق	الجزء التمهيدي
تركيز الانتباه تخفيف الاندفاعية	١-(وقوف- أمام الخط المرسوم) ... المشى أمام. ٢-(وقوف-أمام الخط المرسوم - الذراعين جانباً ) .. المشى أمام . ٣-(وقوف - أمام الخط المرسوم - مسك عصا التوازن أمام الجسم ) .. المشى أمام . يقف التلاميذ في قاطرة على رأس الخط المرسوم (خطان متوازيان المسافة بينهما ٥م وطول كل منهما ١٥م ) وعند سماع الصفارة يبدأ التلاميذ المشى على الخط المرسوم بحيث تكون المسافة بين كل تلميذ والذى يليه ٢ م على الأقل وعند الانتهاء من الخط الأول يعود التلاميذ على الخط الثانى وهكذا يكرر ٦ مرات.	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(وقوف) الجرى الحرفى جميع الاتجاهات مع عمل مرجحات بالذراعين .	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع الثامن )

الدرس الثامن

التاريخ: ٣/٣١ حتى ٢٠٠١/٤/٥  
الهدف: تركيز الانتباه وتخفيف الاندفاعية  
الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>١- (وقوف) الجرى الحر واتخاذ وضع " الميزان الأمامى " عند سماع الإشارة " مع ملاحظة أن الرجلان مفرودتان فى مهارة الميزان الأمامى - الذراعان أمام جانبا - الوصول بالرجل الخلفية إلى مستوى أفقى مع الأرض - تغيير رجل الارتكاز - معاودة الجرى الحر عند سماع الإشارة مرة أخرى .</p> <p>٢- (وقوف) الجرى الحر واتخاذ وضع " الوقوف على اليدين " عند سماع الإشارة " مع ملاحظة أن يكون الجسم مفرود وعلى كامل استقامته فى مهارة - الوقوف على اليدين - الذراعان مفرودتان - معاودة الجرى بعد أداء المهارة مباشرة .</p>	٥ ق	الجزء التمهيدي
تركيز الانتباه تخفيف الاندفاعية	<p>(وقوف ، عال ، الوضع أمام ، حمل كرة يد بإحدى اليدين ) المشى أمام مع تنطيط الكرة على شطح المقعد السويدى . " ملاحظات التمرين ، الاستمرار فى تنطيط الكرة حتى نهاية المقعد - تغير اليد لتنطيط الكرة .</p>	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	<p>(وقوف ، إنثناء عرضاً ) المشى أمام مع فرد الذراعين أمام فتيههما عرضاً ثم مدهما فتيههما عرضاً ثم مدهما عاليا " مع ملاحظة أن الجسم مفرود وعلى استقامة أثناء أداء حركات التمرين - يؤدى بحركات توافقية مع خطوات المشى "</p>	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع التاسع )

الدرس التاسع

التاريخ: ٧-١٢/٤/٢٠٠١

الهدف : تركيز الانتباه وتخفيف الاندفاعية والعدوانية

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	١- (وقوف) الجرى فى جميع الاتجاهات وراء قائد المجموعة عند سماع الإشارة والتوقف فى مجموعات يحددها المدرس كل مرة . " مع ملاحظة التقيد بسرعة واتجاه القائد الذى يقود المجموعة - تغيير القائد - عدم لمس الزميل فى المجموعة أو فى المجموعات الأخرى ."	٥ ق	الجزء التمهيدي
تخفيف العدوانية تخفيف الاندفاعية تركيز الانتباه	(وقوف ، عال ، حمل العصا بشكل عمودى على كف اليد ( المشى أمام على مقعد سويدي . " ملاحظة عدم سقوط العصا - النظر للأمام - تغيير كف اليد - زيادة سرعة المشى ."	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(وقوف) الجرى الحر أمام لمدة ثلاث دقائق " مع ملاحظة أن يترك للطالب الخيار فى الجرى بالسرعة المناسبة مع محاولة التغيير فى سرعات الجرى بالتقليل - الجرى حول الملعب أو على خطوط مرسومة داخل الملعب"	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

(الأسبوع العاشر)

الدرس العاشر

التاريخ: ١٤-١٩/٤/٢٠٠١

الهدف: تركيز الانتباه وتخفيف الاندفاعية والنشاط الحركى الزائد

الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف على شكل مجموعتين فى أركان الملعب ، القائد ووقوف فى منتصف المسافة بين المجموعتين ) الجرى حسب اتجاه إشارة القائد " شرطى المرور " " مع ملاحظة الاستجابة لإشارة القائد من حيث الاتجاه والوضع الذى يتخذه - تبديل للقائد من المجموعتان "	٥ ق	الجزء التمهيدى
الحد من العدوانية تخفيف الانتباه تركيز الانتباه	( ووقوف على شكل قاطرة ، حمل كرة طيبة باليدين أمام الصدر ، مواجه لمقعد سويدى وضع بطريقة مقلوبة وعموديا على اتجاه الحركة ) المشى أمام فوق ظهر المقعد .	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(وقوف فى قاطرة ) المشى أمام بخطوات واسعة ويقوم آخر لاعب بالجرى المتعرج بين الزملاء للمشى فى بداية القاطرة وهكذا . " مع ملاحظة المشى بخطوات منتظمة - عدم ملامسة الزملاء أثناء الجرى المتعرج بينهم - تكرار عدة مرات .	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

الدرس الحادي عشر

(الأسبوع الحادي عشر)

التاريخ: ٢١-٢٦/٤/٢٠٠١

الهدف : تخفيف الاندفاعية والحد من النشاط الحركي الزائد وتركيز الانتباه

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف - انتشار) الجرى عكس الإشارة ، ملاحظة الأداء أن يكون إشارات المدرس واضحة بواسطة الذراع حتى يراها التلاميذ للجرى في الاتجاه المعاكس لإشارة الذراع مع إشارة الصفارة .	٥ ق	الجزء التمهيدي
الحد من النشاط الزائد تركيز الانتباه تخفيف الاندفاعية	(وقوف - عال - حمل العصا بشكل عمودي على كف اليد ) المشى أمام على مقعد سويدي " مع ملاحظة عدم سقوط العصا - النظر للأمام - تغيير الكف اليد - الحفاظ على الاتزان ) .	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	(الوقوف) المشى أمام عمل المرجحات العودية والجانبية .	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

(الأسبوع الثاني عشر)

الدرس الثاني عشر

التاريخ: ٤/٢٨ حتى ٢٠٠١/٥/٣

الهدف: تركيز الانتباه والحد من الاندفاعية

الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الهدف	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى أمام مع الوثب أمام عند سماع الإشارة " زيادة سرعة الجرى نتيجة لزيادة سرعة الاستجابة مع معاودة الجرى مرة أخرى عند سماع الإشارة الثانية "	٥ ق	الجزء التمهيدي
الحد من الانتباه تركيز الانتباه	(وقوف ، الوضع أمام ، حمل الكرة باليدين أمام الجسم ) المشى على خط مرسوم على الأرض ورمى الكرة لأعلى وإعادة استلامها . " ملاحظة التمرين استمرار المشى على الخط المرسوم أثناء رمى ومسك الكرة - النظر على الكرة واليدين عند استلامها المشى بخطوات منتظمة والحفاظ على التوازن .	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	(وقوف) المشى أمام مع مرجحة الذراعين مثنية أمام عاليا بالتبادل . " مع ملاحظة الوصول بالذراع أمام عاليا وهي مثنية إلى ارتفاع أعلى من مستوى الرأس - حركة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين - النظر للأمام والرأس معتدل وفي وضعه الطبيعي ."	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

## ملحق ( ٨ )

الوحدات المقررة من قبل التوجيه بالإدارات التعليمية

( الأسبوع الأول )

الدرس الأول

التاريخ: ١٠-١٥/٢/٢٠٠١

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل وأخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	١- (وقوف) المشى أمام مع زيادة السرعة عند سماع الإشارة ( الصفارة ) . ( زيادة سرعة المشى نتيجة لزيادة سرعة الاستجابة - حركة الذراعين عكس حركة الرجلين ) . ٢- (وقوف) المشى أمام مع ثنى الركبتين كاملاً ورفع الذراعين أمام عند سماع (الصفارة) . ( الوصول بالركبتين إلى حالة الثنى الكامل والذراعان أمام لحفظ التوازن - ثم المشى أمام عند سماع الصفارة مرة أخرى - الجذع عمودى على الأرض - النظر للأمام)	٥ ق	الجزء التمهيدى
	الإعداد البدنى : ١- القدرة : الوثب العريض من الثبات . ٢- التوافق : ضرب الكرة على الحائط ولقها . ٣- التوازن: الوقوف على كرة طبية بقدم واحدة . ٤- الدقة: التصويب بالقدم على هدف . ٥- الجلد الدورى: الصعود والنزول من على مقعد . - التمرينات الفنية: الوثب والفجوة . - النشاط التعليمى: المهارة - مسابقات العدو . - ألعاب جماعية: كرة السلة - مسك وتسليم الكرة.	٢٥ ق	الجزء الأساسى
	١- (وقوف) ثنى الجذع أمام أسفل مع تدلى الذراعين وارتخائهما بهزهما . ( ملاحظات أداء التمرين : الرجلان مفرودتان ومضمومتان إلى بعضهما - الذراعان مفرودتان ) . ٢- (وقوف، فتحا ، ثبات الوسط) رفع الرجل واهتزازهما جانباً . ( ملاحظات أداء التمرين : المحافظة على ثبات الوسط - رجل الارتكاز مفرودة - رجل الاهتزاز مفرودة - مع تغيير الرجل ) . التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥ ق	الجزء الختامى
		٥ ق	

## (الأسبوع الثاني)

## الدرس الثاني

التاريخ: ٢٠٠١/٢/٢٢-١٧

الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>١- (وقوف) الجرى أمام مع الحجل أمام عند سماع الإشارة " زيادة سرعة الجرى نتيجة لزيادة سرعة الاستجابة مع معاودة الجرى عند سماع الإشارة مرة أخرى .</p> <p>٢- (وقوف في صف) الجرى أمام وعند سماع الإشارة تشبيك اليد الداخلية مع الزميل.</p> <p>(الجرى بخطوات منتظمة - تبديل الزميل الأوسط - تبديل الزملاء في الأطراف لتبديل الذراع الداخلية).</p>	٥ ق	الجزء التمهيدي
	<p>الإعداد البدني :</p> <p>١- السرعة : سباق - تتابع - تسليم العصا .</p> <p>٢- التحمل: (تعلق مواجه) ثنى الذراعين كاملا والعودة .</p> <p>٣- المرونة: (الوقوف) فتحا البرجل بالسند .</p> <p>٤- القوة : (وقوف مواجه) الذراعان أماما - تشبيك - شد الزميل .</p> <p>٥- الرشاقة: الجرى المكوكي (مسافات مختلفة ٥ ، ٧ ، ١٠ متر).</p> <p>- التمرينات الفنية: الوثب والفجوة .</p> <p>- النشاط التعليمي: المهارة - مسابقات العدو .</p> <p>- ألعاب جماعية: كرة السلة - مسك وتسليم الكرة.</p>	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>١- (وقوف) ثنى الجذع أمام أسفل مع تدلى الذراعان وارتخائهما بهزهما .</p> <p>" مع الحفاظ على الرجلين مفردتان ومضمومتان إلى بعضهما - الذراعان مفردتان .</p> <p>٢- (وقوف، فتحا ، ثبات الوسط ) رفع الرجل واهتزازهما جانبا</p> <p>" ملاحظة الحفاظ على ثبات الوسط - رجل الارتكاز مفردة - ورجل الاهتزاز المفردة - مع تغير الرجل".</p> <p>التحية + الانصراف إلى الفصل .</p>	٥ ق	الجزء الختامي
		٥	

( الأسبوع الثالث )

الدرس الثالث

التاريخ: ٢/٢٤ حتى ٢٠٠١/٣/١ م  
الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	١- (وقوف) الجرى أمام ثم الجرى وراء الزميل عند سماع الإشارة " ملاحظة أداء التمرين - الجرى بخطوات منتظمة وراء الزميل - المسافة (١م) بين الزميلين - الجرى فى أى اتجاه - ترك الزميل عند سماع الإشارة مرة أخرى - تبديل الزميل (القائد) ". ٢- (وقوف) الجرى أمام ثم الجرى خلفا عند سماع الإشارة " نفس ملاحظات التمرين السابق مع تغيير الاتجاه الجرى عند سماع الإشارة ( أمام - خلفا ).	٥ ق	الجزء التمهيدي
	الإعداد البدني : ١- القدرة : الوثب العمودى مع اللمس باليدين على الحائط . ٢- التوافق : الوثب فتحا مع وضع الذراعان جانبا . ٣- التوازن: تحريك الجسم لوضع الميزان . ٤- الدقة: التصويب بالكرة على دوائر مرقمة على الأرض . ٥- الجلد الدورى: الجرى من ٦٠ : ١٠٠ متر حول الملعب . - التمرينات الفنية: الوثب والفجوة . - النشاط التعليمي: المهارة - مسابقات العدو . - ألعاب جماعية: كرة السلة - مسك وتسليم وتسلم الكرة.	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	الجرى فى جميع الاتجاهات وعند سماع الصفارة التجمع فى ثلاث قاطرات " ملاحظة الجرى خفيف ". التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥ ق	الجزء الختامى

التاريخ : ٢٠٠١/٣/٨ - ٣

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ( وقوف ثبات الوسط ) تحريك الرقبة للخلف ببطيء</li> <li>- ( وقوف فتحا ) ميل الجذع للجانبين</li> <li>- المشى مع مرجحة الذراعين عاليا</li> </ul>	٥ دقائق	التهيئة
تخفيف من الاندفاعية	<p>الإعداد البدنى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>١- السرعة : سباق - تبادل العصا بين القاطرات .</li> <li>٢- التحمل: (ركود) ثنى الجزع والوصول إلى وضع الجلوس</li> <li>٣- المرونة: (انبطاح) ثنى الجزع خلفا .</li> <li>٤- القوة : (تشبيك أماما) شد الزميل .</li> <li>٥- الرشاقة: (الوقوف) الوثب فى المكان ، الدوران دورة كاملة.</li> <li>- التمرينات الفنية: الوثب والفجوة ، الجرى أماما مع عمل الفجوة .</li> <li>- النشاط التعليمى: المهارة - مسابقات التتابع .</li> <li>- ألعاب جماعية: كرة السلة - تبادل تمرير واستلام الكرة.</li> </ul> <p>تمرينات التوازن .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>١- وقوف . أمام الخط المرسوم ... المشى أماما</li> <li>٢- وقوف أمام الخط المرسوم - الزراعيين جانبا ... المشى أماما</li> <li>٣- وقوف أمام الخط المرسوم . مسك عصا التوازن أمام الجسم ... المشى أماما</li> </ul> <p>يقف التلاميذ فى قاطرة على رأس الخط المرسوم ( خطان متوازيان المسافة بينهما ٥م وطول كل منهما ١٥م ) وعند سماع الصفارة يبدأ التلاميذ المشى على الخط المرسوم بحيث تكون المسافة بين كل تلميذ والذى يليه ٢م على الأقل وعند الانتهاء من الخط الأول يعود التلاميذ على الخط الثانى وهكذا يكون التمرين ٦ مرات</p>	٢٥ دقيقة	النشاط الرئيسى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف مرجحة اليمين جانبا وأماما</li> <li>- الانصراف ٤ خطوات فى المحل ثم ٤ صفقات</li> </ul>	٥ دقائق	الجزء الختامى

## (الأسبوع الخامس)

## الدرس الخامس

التاريخ: ١٠-١٥/٣/٢٠٠١

الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>(وقوف) الجرى الحر وعند سماع إلى " البيت " يقف الطلاب في المربع المرسوم داخل المساحة وعند سماع كلمة إلى المدرس يقف الطلاب داخل الدائرة المرسومة في المساحة</p> <p>" مع ملاحظة الوقوف العادي داخل الشكل المرسوم على الأرض - الرجلان مضمومتان إلى بعضهما - ويمكن تقسيم الطلاب إلى مجموعات - مجموعة إلى البيت - مجموعة إلى المدرسة - مجموعة إلى الملعب . وعند سماع الإشارة (الصارفة) الوقوف في الشكل المخصص - تغيير مجموعات الطلاب بتغيير الأشكال "</p>	٥ ق	الجزء التمهيدي
	<p>الإعداد البدني :</p> <p>١- القدرة : الوثب العريض من الثبات .</p> <p>٢- التوافق : ضرب الكرة على الحائط ولقها .</p> <p>٣- التوازن: الوقوف على كرة طيبة بقدم واحدة .</p> <p>٤- الدقة: التصويب بالقدم على هدف .</p> <p>٥- الجلد الدوري: الصعود والنزول من على مقعد .</p> <p>- التمرينات الفنية: الجرى أماما وخلفا مع عمل الفجوة .</p> <p>- النشاط التعليمي: المهارة - مسابقات التتابع .</p> <p>- ألعاب جماعية: كرة السلة - تبادل تمرير واستلام الكرة.</p>	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>(وقوف على انتشار حر حول ثلاث مقاعد سويدية تشكل شكل مثلث مع وجود مسافة بين أطرافها) أحد الزملاء يقوم بالجرى لمسك أحد أفراد المجموعة . " مع ملاحظة استخدام الجرى حول المقاعد للهروب من الزميل - تغيير الزميل " ( لعبة الصياد )</p>	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

التاريخ: ٢٠٠١/٣/٢٢-١٧

الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى الحر في جميع الاتجاهات " صفوف أو قاطرات " ثلاثية العدد عند سماع الإشارة (الصارفة) " مع ملاحظة عدم خروج عن المكان المخصص للجرى الحر - ارتقاء الذراعين بجانب الجسم - الرجلان مضمومتان إلى بعضهما - النظر للأمام لجهة محددة - معاودة الجرى والانتشار بعد سماع الإشارة مرة أخرى .	٥ ق	الجزء التمهيدي
	الإعداد البدني : ١- السرعة : سباق - تبادل العصا بين القاطرات . ٢- التحمل : (ركود) ثنى الجزع والوصول إلى وضع الجلوس ٣- المرونة : (انبطاح) ثنى الجزع خلفا . ٤- القوة : (تشبيك أماما) شد الزميل . ٥- الرشاقة : (الوقوف) الوثب في المكان ، الدوران دورة كاملة. - التمرينات الفنية: الوثب والفجوة ، الجرى أماما مع عمل الفجوة . - النشاط التعليمي: المهارة - مسابقات التتابع . - ألعاب جماعية: كرة السلة - تبادل تمرير واستلام الكرة.	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	١- (وقوف فتحا ، ميل ) تبادل عمل دوائر أمامية كبيرة باليدين كلا على حدة . " مع ملاحظة أن تكون الذراع عاليا أمام وتكون مفرودة - ثنى الذراع في الحركة الرجوعية خلفا - المحافظة على ميل الجذع والجذع موازيا للأرض " ٢- (وقوف على أربع ، فتحا ) رفع الجذع عاليا مع ثنى الذراعين ثم رفع الذراعين عاليا وضغطهما خلفا . " مع المحافظة على الرجلين مفردتين - ضغط الذراعين خلفا عن الخط العمودي على الأرض ."	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع السابع )

الدرس السابع

التاريخ: ٢٤-٢٩/٣/٢٠٠١

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى أمام ثم ثنى الركبتين بالكامل والسير أمام عند سماع الإشارة " مع ملاحظة أن الجذع عمودي عند الوصول إلى ثنى الركبتين بالكامل الوثب أمام بالقدمين معا - ميل الجذع قليلا للأمام - عدم زيادة مسافة الخطوة - متابعة الجرى أمام عند سماع الإشارة مرة أخرى ."	٥ ق	الجزء التمهيدى
	الإعداد البدنى : ١- القدرة : الوثب العريض من الثبات . ٢- التوافق : ضرب الكرة على الحائط ولقها . ٣- التوازن: الوقوف على كرة طيبة بقدم واحدة . ٤- الدقة: التصويب بالقدم على هدف . ٥- الجلد الدورى: الصعود والنزول من على مقعد . - التمرينات الفنية: الجرى أماما وخلفا مع عمل الفجوة . - النشاط التعليمى: المهارة - مسابقات التتابع . - ألعاب جماعية: كرة السلة - تبادل تمرير واستلام الكرة.	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(وقوف) الجرى الحرفى جميع الاتجاهات مع عمل مرجحات بالذراعين .	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

التاريخ: ٣/٣١ حتى ٢٠٠١/٤/٥  
الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>١- (وقوف) الجرى الحر واتخاذ وضع " الميزان الأمامي " عند سماع الإشارة " مع ملاحظة أن الرجلان مفرودتان في مهارة الميزان الأمامي - الذراعان أمام جانبيا - الوصول بالرجل الخلفية إلى مستوى أفقى مع الأرض - تغيير رجل الارتكاز - معاودة الجرى الحر عند سماع الإشارة مرة أخرى .</p> <p>٢- (وقوف) الجرى الحر واتخاذ وضع " الوقوف على اليدين " عند سماع الإشارة " مع ملاحظة أن يكون الجسم مفرد وعلى كامل استقامته في مهارة - الوقوف على اليدين - الذراعان مفرودتان - معاودة الجرى بعد أداء المهارة مباشرة .</p>	٥ ق	الجزء التمهيدي
	<p>الإعداد البدني :</p> <p>١- السرعة : سباق - تبادل العصا بين القاطرات .</p> <p>٢- التحمل: (ركود) ثنى الجزع والوصول إلى وضع الجلوس</p> <p>٣- المرونة: (انبطاح) ثنى الجزع خلفا .</p> <p>٤- القوة : (تشبيك أماما) شد الزميل .</p> <p>٥- الرشاقة: (الوقوف) الوثب في المكان ، الدوران دورة كاملة.</p> <p>- التمرينات الفنية: الوثب والفجوة ، الجرى أماما مع عمل الفجوة .</p> <p>- النشاط التعليمي: المهارة - مسابقات التتابع .</p> <p>العاب جماعية: كرة السلة - تبادل تمرير واستلام الكرة.</p>	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>(وقوف ، إنثناء عرضا ) المشى أمام مع فرد الذراعين أمام فئتيهما عرضا ثم مدهما فئتيهما عرضا ثم مدهما عاليا</p> <p>" مع ملاحظة أن الجسم مفرد وعلى استقامة أثناء أداء حركات التمرين - يؤدي بحركات توافقية مع خطوات المشى "</p>	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع التاسع )

الدرس التاسع

التاريخ: ٧-١٢/٤/٢٠٠١ .

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	١- (وقوف) الجرى فى جميع الاتجاهات وراء قائد المجموعة عند سماع الإشارة والتوقف فى مجموعات يحددها المدرس كل مرة . " مع ملاحظة التقييد بسرعة واتجاه القائد الذى يقود المجموعة - تغير القائد - عدم لمس الزميل فى المجموعة أو فى المجموعات الأخرى ."	٥ ق	الجزء التمهيدي
تركيز الانتباه تخفيف الاندفاعية تخفيف العدوانية	(وقوف ، عال ، حمل العصا بشكل عمودى على كف اليد ( المشى أمام على مقعد سويدى . " ملاحظة عدم سقوط العصا - النظر للأمام - تغير كف اليد - زيادة سرعة المشى ."	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(وقوف) الجرى الحر أمام لمدة ثلاث دقائق " مع ملاحظة أن يترك للطالب الخيار فى الجرى بالسرعة المناسبة مع محاولة التغير فى سرعات الجرى بالتقليل - الجرى حول الملعب أو على خطوط مرسومة داخل الملعب"	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع العاشر )

الدرس العاشر

التاريخ: ١٤-١٩/٤/٢٠٠١

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف على شكل مجموعتين فى أركان الملعب ، القائد وقوف فى منتصف المسافة بين المجموعتين ) الجرى حسب اتجاه إشارة القائد " شرطى المرور " " مع ملاحظة الاستجابة لإشارة القائد من حيث الاتجاه والوضع الذى يتخذه - تبديل للقائد من المجموعتان "	٥ ق	الجزء التمهيدى
الحد من العدوانية وتخفيف الانتباه	( وقوف على شكل قاطرة ، حمل كرة طيبة باليدين أمام الصدر ، مواجه لمقعد سويدي وضع بطريقة مقلوبة وعموديا على اتجاه الحركة ) المشى أمام فوق ظهر المقعد .	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(وقوف فى قاطرة ) المشى أمام بخطوات واسعة ويقوم آخر لاعب بالجرى المتعرج بين زملاء للمشى فى بداية القاطرة وهكذا . " مع ملاحظة المشى بخطوات منتظمة - عدم ملامسة زملاء أثناء الجرى المتعرج بينهم - تكرار عدة مرات .	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

(الأسبوع الحادي عشر)

الدرس الحادي عشر

التاريخ: ٢١-٢٦/٤/٢٠٠١  
الزمن: ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف - انتشار) الجرى عكس الإشارة ، ملاحظة الأداء أن يكون إشارات المدرس واضحة بواسطة الذراع حتى يراها التلاميذ للجرى فى الاتجاه المعاكس لإشارة الذراع مع إشارة الصفارة .	٥ ق	الجزء التمهيدي
تركيز الانتباه تخفيف الاندفاعية الحد من النشاط الزائد	(وقوف - عال - حمل العصا بشكل عمودى على كف اليد ) المشى أمام على مقعد سويدي " مع ملاحظة عدم سقوط العصا - النظر للأمام - تغيير الكف اليد - الحفاظ على الاتزان ) .	٢٥ ق	الجزء الرئيسى
	(الوقوف) المشى أمام عمل المرجحات العودية والجانبية .	٥ ق	الجزء الختامى
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

( الأسبوع الثاني عشر )

الدرس الثاني عشر

التاريخ: ٤/٢٨ حتى ٢٠٠١/٥/٣

الزمن : ٤٥ ق

النزول من الفصل + أخذ الغياب = ٥ ق

الإخراج	خطوات الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
	(وقوف) الجرى أمام مع الوثب أمام عند سماع الإشارة " زيادة سرعة الجرى نتيجة لزيادة سرعة الاستجابة مع معاودة الجرى مرة أخرى عند سماع الإشارة الثانية "	٥ ق	الجزء التمهيدي
التركيز من الاندفاعية	(وقوف ، الوضع أمام ، حمل الكرة باليدين أمام الجسم ) المشى على خط مرسوم على الأرض ورمى الكرة لأعلى وإعادة استلامها . " ملاحظة التمرين استمرار المشى على الخط المرسوم أثناء رمى ومسك الكرة - النظر على الكرة واليدين عند استلامها المشى بخطوات منتظمة والحفاظ على التوازن .	٢٥ ق	الجزء الرئيسي
	(وقوف) المشى أمام مع مرجحة الذراعين مثنية أمام عاليا بالتبادل . " مع ملاحظة الوصول بالذراع أمام عاليا وهي مثنية إلى ارتفاع أعلى من مستوى الرأس - حركة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين - النظر للأمام والرأس معتدل وفي وضعه الطبيعي "	٥ ق	الجزء الختامي
	التحية + الانصراف إلى الفصل .	٥	

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضى

ملخص البحث

# فاعلية برنامج أنشطة حركية فى علاج اضطراب عجز الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى الأطفال

الباحث

حماده فاروق المصرى

مدرس تربية رياضية بإدارة زفتى

ضمن متطلبات الحصول على درجة  
دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

الإشراف

دكتور

عادل عبد الحليم حيدر

أستاذ القياس والتقويم

ورئيس قسم علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

محسن بسيونى النحريرى

أستاذ علم النفس الرياضى

ورئيس قسم العلوم التربوية

والنفسية والاجتماعية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

## مشكلة البحث وأهميته:

ويعد الانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دوراً هاماً في حياة الفرد من حيث قدرته على التفاعل مع البيئة المحيطة به والتي تنعكس في اختياره للمنبهات الحسية المختلفة والمناسبة حتى يتمكن من دقة تحليلها وإدراكها والاستجابة بصورة تجعله يتكيف مع بيئته الداخلية والخارجية . وقد حظى الانتباه باهتمام كثيراً من الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضة على اعتبار أنه العملية التي تكون عصب النظام السيكولوجي بصفة عامة ، فمن خلاله يمكن للرياضي اكتساب الكثير من المهارات وتكوين بعض العادات السلوكية المتعلمة التي تحقق له قدراً كبيراً من التوافق مع النشاط الرياضي الممارس .

كما حظى الانتباه باهتمام كبير في مراحل العمر المختلفة وعلى الأخص مرحلة الطفولة ، وذلك نظراً لأن الانتباه عملية عقلية نمائية فإنه يلاحظ على الأطفال عدم قدرتهم على تركيز انتباههم أو تنظيم نشاطهم الذهني نحو شيء محدد لفترة طويلة كما إنهم لا يستطيعون أيضاً أن يتحرروا من العوامل الخارجية التي تعمل على تشتيت انتباههم إلا أنه يحدث تحسناً في قدراتهم على الانتباه مع تقدمهم في السن .

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى وجود فئة من الأطفال يكون لديهم اضطراباً في الانتباه لا يتوافق مع عمرهم ، وتبين أيضاً أن هؤلاء الأطفال غير قادرين على الاستمرار أو الاحتفاظ بالانتباه مدة طويلة وكذا إنهاء ما يطلب منهم تأديته ، واندفاعيون مما يوقعهم في أخطاء كثيرة ، كما يكون لديهم عجزاً في السلوك التوافقي فيتحركون حركات مفرطة دون هدف واضح ومحدد ، ولا يتبعون النصائح والتعليمات سواء من الوالدين أو المعلمين أو المحيطون بهم ، وتعرف تلك الفئة باضطراب عجز الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد .

ولقد اهتم كثيراً من الباحثين في مجالات التربية والصحة النفسية بهذه المشكلة كلاً في مجال تخصصه . وتنوعت الأساليب العلاجية لمواجهة هذه المشكلة وذلك باستخدام العقاقير الطبية المنشطة ، إلا أنها لم تأت بالنتائج المرجوة منها ، كما كانت لها تأثيرات سلبية على التعلم . ولهذا بدأ الاتجاه يتحول إلى استخدام أساليب العلاج السلوكي المعرفي .

ولما كانت الأنشطة الحركية من أكثر الأنشطة التربوية تحقيقاً لأهداف البرامج الرياضية فمن خلالها يمكن تعديل سلوك الطفل وإكسابه المفاهيم والمهارات التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية نمواً متكاملاً لأنها تعطي الطفل فرصة للتفكير

المجرد وتعمل كمحور لدفع الأشياء من كونها موضوعات للحركة إلى كونها موضوعات للتفكير وبالتالي فإن الأنشطة الحركية تحطم جمود المثبرات بإعطائها الصورة الرمزية. كما أنها تعد وسيلة للتعلم فى مواقف أقل مخاطرة ، ولذا فهى تعطى للطفل الفرصة لاكتشاف تركيبات سلوكية جديدة داخل حدود اللعب . فضلاً عن أنها تعطى الأطفال الفرصة لتنظيم خبراتهم ، وتدريب قدراتهم بطريقة يحتمل أنها تيسر التكيف لدى الطفل فى المواقف المستقبلية.

لذا يرى الباحث أن الأنشطة الحركية يمكن أن تسهم فى حل هذه المشكلة من خلال مساعدة الأطفال على تفريغ الكبت والعدوانية والنشاط الزائد أثناء ممارستهم للأنشطة الحركية، حيث توجد روابط عاطفية بين الطفل والنشاط الممارس مشابه لتلك التى تربطه بالأشخاص والأشياء ، والتى يتشكل منها الطفل ويقوم النشاط الحركى بدور الوسيط بين عالم الواقع وعالم الطفل فمن خلال اللعب يتعلم الطفل احترام ما يقوم به الآخرون من عمل ، ويتعلم المشاركة والتنظيم وإطاعة الأوامر وفن القيادة ، ويتعلم الإحساس بالمكان والزمان والتوازن ، حيث يمكن أن يكون لكل من هذه النواحي آثار إيجابية فى تخفيف مظاهر هذا الاضطراب التى يعانى منها بعض أطفال مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى وذلك عن طريق ضبط الأحداث والمواقف المميزة للاضطراب والقلق .

### أهداف البحث :

- (١) بناء قائمة ملاحظة سلوك الطفل من خلال مدرس التربية الرياضية.
- (٢) وضع برنامج أنشطة حركية لعلاج بعض مظاهر اضطراب عجز الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى بعض أطفال مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى.

### تساؤلات البحث:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى سلوك الطفل من خلال مدرس التربية الرياضية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى سلوك الطفل من خلال مدرس التربية الرياضية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مقدار تقدم سلوك الطفل من خلال مدرس التربية الرياضية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ؟

## مصطلحات البحث :-

### ١- الانتباه :

أحد مظاهر القدرة على التركيز وهو الضبط الإرادى الاختيارى لذهن الفرد ويتضمن التفكير ملياً والاستغراق فى التفكير أو حسن الانتباه والقدرة على تجاهل الاضطراب أثناء الانهماك فى نشاط ما .

### ٢- قصور الانتباه :-

هو القابلية للتشتت والتغيرات المتكررة من نشاط غير مكتمل إلى نشاط آخر والمتمثل فى عدم الإصغاء للأسئلة وصعوبة الانتباه المستمر . ( الباحث )

### ٣- النشاط الحركى الزائد :

هو الطفل الذى لا يطيع الأوامر ويجد صعوبة فى التعامل مع الآخرين كثير الحركة بدون داعى ويبدو دائماً مشتت الانتباه ولا يستطيع إتمام أى عمل سواء فى اللعب أو الواجبات المدرسية .

### ٤- الاندفاعية :

هى التهور والعشوائية فى إصدار الأفعال والأقوال وهى استجابة الطفل لأول فكرة تطرأ على ذهنه ، كما يشعر بالانزعاج الشديد فى انتظار دوره ويعجز أيضاً فى التحكم فى اندفاعاته ويسبب سلوكه إزعاجاً للآخرين . ( الباحث )

### ٥- العدوانية :

هى نزعة مرضية تحرك صاحبها إلى الإتيان بسلوك يقصد منه إيذاء أو إقلاق شخص آخر أو موضوعات مستهدفة يوجه إليها السلوك العدوانى وقد يتضح العدوان فى تعبيرات صريحة أو فى أشكال رمزية وكثيراً ما يكون العدوان استجابة للإحباط .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة - البعديّة

### عينة البحث :-

عينة عمدية قوامها (٥٦) تلميذ من تلاميذ الصف الخامس بالحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي بمدينتي طنطا وزفتي بمحافظة الغربية للعام الدراسي ٢٠٠٠ - ٢٠٠١م والذين يعانون من قصور الانتباه المصاحب للنشاط الحركي الزائد .

### أدوات البحث :-

قام الباحث بتحديد الأدوات المستخدمة وهي كما يلي :-

- قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد .
- برنامج الأنشطة الحركية المقترح .

### الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية والفنية والإدارية لكل من قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد وبرنامج الأنشطة الحركية المقترح ، وكذا استكمال كافة الإجراءات لبدء تنفيذ الدراسة الأساسية ، قام الباحث بما يلي :-

#### أ- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث ( التجريبية - الضابطة ) خلال الفترة من ٢٠٠١/٢/٧ - ٢٠٠١/٢/٧م ، مستخدماً قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد .

#### ب - تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج الأنشطة الحركية المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من ٢٠٠١/٢/١٠ إلى ٢٠٠١/٥/١٠م ، وذلك لعدد ١٢ وحدة بواقع وحدة واحدة أسبوعياً مدتها الزمنية ٤٥ دقيقة .

تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والضابطة بطريقة تقسيم الحصّة إلى نصفين في الجزء الأساسي فقط ، أما الجزء التمهيدى والختامى فكان مشترك بين المجموعتين

داخل الفصل الواحد . حيث تم وضع البرنامج المقترح داخل الجزء الرئيسى من الدرس والمحدد له وقت (٢٥) دقيقة . ولذا يتم تطبيق الوحدات على المجموعة التجريبية بكل محتوياتها ( تمهيدى - رئيسى - ختامى ) . ملحق (٧)

فى حين كان يتم تطبيق الدرس على المجموعة الضابطة بجميع أجزائه الثلاثة والمقرر من قبل التوجيه بالإدارات التعليمية . ملحق (٨)

### ج - القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث ( التجريبية - الضابطة ) وذلك خلال الفترة من ١٢-١٦/٥/٢٠٠١م ، مستخدماً قائمة الملاحظة قيد البحث ، وبنفس الشروط والقواعد التى أتبعته فى القياس القبلى .

### المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار " ت "
- النسبة المئوية .
- معدل التغير .

ومما سبق وفى ضوء أهداف البحث وفى حدود المنهج المستخدم ووسائل القياس المستخدمة والعينة التى أجرى عليها البحث ، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- تم بناء قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه المصحوب بنشاط حركى زائد والتى تتكون من (٤٧) عبارة موزعة على أربع أبعاد أساسية هى ( قصور الانتباه - النشاط الحركى الزائد - الاندفاعية - العدوانية ) .

- تم إعداد برنامج للأنشطة الحركية لأطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، حيث قسمت الوحدات إلى (١٢) وحدة بواقع وحدة واحدة أسبوعياً مدتها الزمنية ٤٥ دقيقة .

- برنامج الأنشطة الحركية المقترح أدى إلى تحسن فى خفض كل من قصور الانتباه - النشاط الحركى الزائد - الاندفاعية - العدوانية ، للأطفال عينة البحث من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

## مستخلص البحث

### العنوان

" فاعلية برنامج أنشطة حركية فى علاج اضطراب عجز الانتباه المصاحب لنشاط الحركى الزائد لدى الأطفال "

### اسم الباحث :

حماده فاروق حسين المصرى

### بهدف هذا البحث إلى :

(١) بناء قائمة ملاحظة سلوك الطفل من خلال مدرس التربية الرياضية.

(٢) وضع برنامج أنشطة حركية لعلاج بعض مظاهر اضطراب عجز الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد لدى بعض أطفال مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى.

### العينة :

وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها (٥٦) تلميذ من تلاميذ الصف الخامس بالحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى بمدينة طنطا وزفتى بمحافظة الغربية للعام الدراسى ٢٠٠٠ - ٢٠٠١م والذين يعانون من قصور الانتباه المصاحب للنشاط الحركى الزائد .

كما تم بناء قائمة ملاحظة سلوك الطفل من خلال مدرس التربية الرياضية ، وإعداد برنامج الأنشطة الحركية المقترح ، وبعد التأكد من وتوافر كافة الشروط العلمية والإدارية لكل من قائمة الملاحظة ، والبرنامج المقترح ، تم إجراء القياس القبلى على عينة البحث (التجريبية - الضابطة) ثم تطبيق البرنامج المقترح على مجموعة تجريبية ، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث (التجريبية والضابطة) وقد تم التوصل إلى أهم النتائج التالية :

- تم بناء قائمة ملاحظة سلوك الطفل مضطرب الانتباه المصاحب بنشاط حركى زائد والتي تتكون من (٤٧) عبارة موزعة على أربع أبعاد أساسية هي ( قصور الانتباه - النشاط الحركى الزائد - الاندفاعية - العدوانية ) .

- تم إعداد برنامج للأنشطة الحركية لأطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، حيث قسمت الوحدات إلى (١٢) وحدة بواقع وحدة واحدة أسبوعياً مدتها الزمنية ٤٥ دقيقة .

- برنامج الأنشطة الحركية المقترح أدى إلى تحسن فى خفض كل من قصور الانتباه - النشاط الحركى الزائد - الاندفاعية - العدوانية ، للأطفال عينة البحث من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

**Tanta University.**  
Faculty of the sporting education.  
Department of the Sporting Psychology.

**Effectiveness of program movable activities in treatment  
of confusion impotence of the attention accompanied  
by the excess enviable activity on the children.**

**Inclusive the requirements of gaining the ph. D.  
degree in the Sporting education.**

**The Searcher:  
Hamada Farouk Elmasry  
first teacher in sporting education.**

The management –

**Dr: Adel Abed El Haleem Hedar**  
Professor of Evaluation & Measurement &  
Head of Sport Psychology Department  
Faculty of the sporting education.  
Tanta University

**Dr: Mohsen Basyony Elhariry**  
Professor of the psychology and the chairman  
of the Department of the social, psychological  
and educational sciences Faculty of the  
Sporting Education for girls.  
Alexandria university

### **Introduction and the problem of the search:-**

The attention is considered one of the mental operations which play a great role in the person's life whence his ability of the interaction with the surrounding environment of him which reflect in his choice of the suitable and different vital in centimes until become accurate of its attainment and analysis and the response in away which make him adapt with his internal and external environment and the attention take great importance to the researchers in the field of both the sporting physical education, considering it as the process which complete nerve of the psychological system in general through which the sportive be able to gain most of the skills and some of the educational conduction habits which achieve a great deal of matching with the sporting activity to him.

Also the attention take great care in the different age and specially the childhood stage where Abed El Fatals Mostafa in 1991, say that according to the attention as a growing mental process so he observe the disability of the children on concentrating their attention or organizing their mental to activity to ascertain thing for long period they also can't be

free of the external elements which cause the dispersion of their attention but there is improvement take place in their abilities to attention with their progress in age.

The results of some studies indicate that then as a group of children have a confusion in the attention not suits with their ages, and also it is clear that these children unable keeping on continuing attention for long period and also ending what they suppose to do and dashing which causes them to make great mistakes and they also have impotence in the matching attitude so they mere in an excessive movements without speeches or clear aim, and they does it follow the surroundings, the teachers or the parents, and that group knows confusion impotence of the attention accompanied by the excess movable activity .

And this problem takes every one according to his special nation, and the treatments styles have been varied for facing this problem, one of them is the activated medical medicines but it doesn't come with the suitable result of it , and it also have negative effects on learning , and so that the direction began to move for using the knowledge mannered remedy.

And so that the movable achieves one of the most educational actives in an achieving aims of the sporting programmers through which can modify the child's manner and gaining definition and skills which develop the psychological social, mental and physical sides completely, because it gives the child chance for the abstract thinking and work as a

center point to push things from being subjects for movement to being subjects of thinking, and so the movable activities destroy the incentives freezing by giving it the symbolism copy, also it is consider a Samoan of teaching in attitudes which one less danger, and so it give the child the chance for discovering the new Mennen's constructions within the limits of playing , also it gives the children the chance.

To organize their experiences and training their abilities in away which may be ease the adoption in the futural situations for the child.

So the searches see that the movable actives may contrast insolvent this problem through helping the children on removers the excess

Activity, aggression and books with in their practice to the movable actives where emotional relations between the child and the a activity practical are similar to those which relate him with thing and preens, and from this the child is formed and the movable activity take the park of the middleman between the real wold and the child world, so though the

Playing the child learn respectability of what the others do of work, and Lear in the participation and organization and obtaining orders , and the ort of lording and learning feelings stability , time and place where may be each of these sides has a positive effect in reducing the phenomena of this confusion, which some children of the first stage in the preliminary education suffer from and this through seizing the events and the distinguish situations of the anxiety and the contusion.

#### **Aims of the search:-**

- (1) Establishing a list of notes on the child attitude through the teacher of the sporting education.
- (2) Establishing program for the movable actives to treat some of the phenomena in confusion impotence of the attention accompanied the excess movable activity on some children of the first stage of the preliminary education.

#### **Requirement of the search:-**

- Is there any differancy which have statistical auction the child manner through the teacher of the sporting education between the before and the after measurement for the experimental group?

- Is there any difference which have statistical auction in the child manner through the teacher of the sporting education between the before and the after measurement for the seizing group?
- Is there any difference which have statistical auction in the amount of progress of the child, manner through the teacher of the sporting Education between the before and the after measurement for the seizing and experimental group?

### **-Definitions of the search:-**

#### **(1) The attention:-**

one of the phenomena of the ability on the concentration, and it is the choicey and willingness of the person's mind, and indicate the complete thinking and keeping thinking, or good attend on and the ability to ignorance the confusion within the merging in any activity.

#### **(2) Failure of the attention:-**

The child who has the ability to dispersion and the repeated changes from uncompleted activity to another one and embodied don't listen to the questions and the difficulty in the continuous attention.

#### **(3) The excess movable activity:-**

The child who don't obtain the orders, and find difficulty in treating with the others, excess movement any reason, and always seem like attention dispersion, and can't complete any work whether in playing or the home works.

#### **(4) The dosh:**

It is The rush and random in making actions and speech, and it is the response of the child for the first idea came to his mind, release feel anxious in wasting his role and also be impotent in controlling his emotions and his manner causes a x great distortion to the others.

#### **(5) Aggression:**

It is an phenomena move its owner to make amasser by which he means to hurt or the annoyance of another person, or an aimlute subjects which go to the aggressive manner, and that aggression may be clear in explicit expressions or symbolize shapes and mostly this aggression is a response to the frustration.

# Research Procedures

## Research Approach

The researcher used the experimental approach, by using the method of pre-measure and post-measure.

## Research Sample

It is a selected sample of 56 students in the fifth grade at the primary school of the year 2000-2001 in Tanta and Zifta- El Gharbia Governorate. Those students has lack of attention accompanied with hyperactivity.

## Research Tools

The researcher determined the tools as follows:

- Observation list of behavior of the child who suffers from troubled attention accompanied with hyperactivity.
- Proposed program of motor activities.

## Basic study

The researcher became sure that the scientific, technical and administrative conditions of both the behavior observation list of the children understudy, and the proposed motor activities program are available. He also completed the necessary procedures to apply the basic study. Then he did the following:

### A- Pre-measure

The pre-measure has been conducted on the research sample (experimental sample and control sample) at the period from Feb 4th 2001 till Feb 7 2001. He used the Observation list of behavior of the child who suffers from troubled attention accompanied with hyperactivity in this study.

### B- The application of the program.

The proposed program of motor activities has been applied on the experimental group at the period from Feb. 10th 2001 till May 10th 2001. It consisted of 12 units; one unit per week, and the duration of the unit is 45 min.

It has been applied on the experimental and control group by dividing the lesson into two parts when conducting the basic part of the study only. The preliminary and final parts of the study were shared between the two groups inside the same class as the proposed program

was put in the main part of the lesson, the time allocated to this part is 25 min. Thus the whole units (preliminary - basic- final) are applied on the experimental group (Attach. 7).

The lesson with its three parts, which was put by the Guidance of the Educational Administrations, was applied on the control group. (Attach. 8)

### **C- Post- measure**

At the end of the program, the post-measure was conducted on the research sample; both experimental and control, at the period from May 12th 2001 till May 16th 2001. Observation list of behavior of the child who suffers from troubled attention accompanied with hyperactivity was used in conducting the post-measure and the rules of the pre-measure were followed.

#### **Statistical treatment**

- Arithmetic Mean.
- Standard Deviation
- Correlation Coefficient
- "T" test
- Percentage
- Variation rate

So, in terms of research objectives, the followed approach, the means of measurement and the research sample, the following conclusions were inferred:

- An Observation list of behavior of the child who suffers from troubled attention accompanied with hyperactivity was put. It consists of 47 statements, which are divided into four basic dimensions. These dimensions are (lack of attention - hyperactivity- rushability- aggression).
- A program of motor activities for the children at the primary school was prepared. The units were divided into 12 unit; one unit of 45min per week.
- The proposed program of motor activities led to the decrease of lack of attention - hyperactivity- rushability - aggression of the children understudy.

## The Conclusion

### **The title**

"The use and benefit of motor activities program in treating the troubled attention which is accompanied with hyperactivity in children"

### **The researcher name**

**Hamada Farouq Hussien El Masry**

### **The research aims at:**

- 1) Preparing Observation list of behavior of the child who suffers from troubled attention accompanied with hyperactivity.
- 2) Proposing program of motor activities to treat troubled attention accompanied with hyperactivity in children at primary school.

### **Sample**

A selected sample of 56 students who has lack of attention accompanied with hyperactivity, they are in the fifth grade at the primary school of the year 2000-2001 in Tanta and Zifta- El Gharbia Governorate.

Also an observation list of the children behavior has been prepared by the athletics teachers and the proposed program of motor activities has been prepared. After being sure that all scientific and administrative conditions of both the observation list and proposed program exist, a pre-measure has been conducted on the research sample (experimental - control). Then the proposed program has been applied on an experimental group. At the end of the program a post-measure has been conducted on the research sample and the following conclusion were inferred:

- An Observation list of behavior of the child who suffers from troubled attention accompanied with hyperactivity was put. It consists of 47 statements, which are divided into four basic dimensions. These dimensions are (lack of attention - hyperactivity- rushability - aggression).
- A program of motor activities for the children at the primary school was prepared. The units were divided into 12 unit, one unit of 45min per week.
- The proposed program of motor activities led to the decrease of lack of attention - hyperactivity- rushability - aggression of the children understudy.