

المرفقة

ات

مرفق (١)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لأختيار أنسب مكونات وإختبارات اللياقة البدنية لأطفال المؤسسات الإيوائية (أطفال الشوارع)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

السيدة الأستاذة الفاضلة :

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / مروة يوسف يوسف محمد الدهشورى - المدرس مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية بكلية التربية الرياضية بإعداد دراسة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة وموضوعها "تأثير برنامج رياضى تربوى موجه على مستوى اللياقة البدنية وبعض المتغيرات النفس اجتماعية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية " ونظراً لما يتطلبه طبيعة البحث العلمى بالاستعانة برأى ذوى الخبرة ولتقنتنا فى الاستفادة من خبراتكم البناءة فى هذا المجال .

لذا تتقدم الباحثة بالاستمارات المرفقة لإبداء رأى سيادتكم حول اختيار أنسب مكونات اللياقة البدنية لأطفال المؤسسات الإيوائية من سن ٩ - ١٢ سنة وكذلك أنسب الاختبارات التى تلائم هذه المرحلة لقياس مكونات اللياقة البدنية المختارة .

والباحثة تتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لتعاونكم

الباحثة / مروة يوسف يوسف محمد الدهشورى

استمارة اختيار أنسب مكونات اللياقة البدنية
لأطفال المؤسسات الايوائية من ٩ - ١٢ سنة

برجاء وضع درجة من (١٠) درجات أمام كل مكون حسب درجة أهميته
وإذا كان هناك أية ملاحظات برجاء تسجيلها في الخانة المخصصة لذلك .
وإذا كان هناك مكونات تريدون سيادتكم إضافتها أرجو تسجيلها أسفل
الجدول مع كتابة درجتها .

م	مكونات اللياقة البدنية	الدرجة من (١٠)	ملاحظات
١	القوة العضلية		
٢	الجلد		
٣	السرعة		
٤	القدرة		
٥	المرونة		
٦	الرشاقة		
٧	التوافق العضلي والعصبي		
٨	التوازن		
٩	الدقة		
	مكونات أخرى		

استمارة تحديد أنسب الاختبارات التى تقيس مستوى مكونات
اللياقة البدنية لأطفال المؤسسات الايوائية من ٩ - ١٢ سنة

برجاء وضع درجة من (١٠) أمام كل اختبار من الاختبارات
الآتية التى تقيس مستوى كل مكون من مكونات اللياقة البدنية حسب درجة
أهميته .

م	المكونات البدنية	الاختبارات المقترحة	الدرجة من (١٠) درجات
١	القوة العضلية	١- الجلوس من الرقود من ثنى الركبتين مدة (٢٠ ث). ٢- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل . ٣- قوة القبضة باستخدام الديناموميتر . ٤- اختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة من الجلوس على مقعد .	
٢	الجلد	١- اختبار الجلوس من الوقود لأكبر عدد من المرات . ٢- اختبار رفع الجذع من الانبطاح لأكبر عدد من المرات. ٣- رفع الرجلين زاوية ٤٥ من وضع الرقود والثبات أطول زمن ممكن . ٤- الجرى فى المكان لمدة ٩٠ ث.	
٣	السرعة	١- عدو (٥٠ م) من البدء العالى. ٢- عدو (٤٠ م) من البدء العالى. ٣- عدو (٣٠ م) من بداية متحركة .	

تابع استمارة اختبار أنسب الاختيارات التي تقيس مستوى مكونات
اللياقة البدنية لأطفال المؤسسات الايوائية من ٩ - ١٢ سنة

م	المكونات البدنية	الاختبارات المقترحة	الدرجة من (١٠ درجات)
٤	القدرة	١- الوثب العمودي من الوقوف . ٢- دفع كرة طيبة باليدين . ٣- رمى الكرة الناعمة .	
٥	المرونة	١- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف . ٢- ثنى الجذع خلفاً من الوقوف . ٣- اختبار الكوبرى . ٤- دوران الجذع للجانبين . ٥- ثنى الجذع للأمام من الجلوس .	
٦	الرشاقة	١- اختبار الجرى المكوكى . (الجرى مسافة ١٠ م لإحضار مكعب وتكرر مرتين). ٢- اختبار بارو للرشاقة . (جرى الزجراج بين ٤ قوائم مثبتة على شكل مستطيل). ٣- الخطوات الجانبية لمدة ١٠ ث). ٤- الجرى المكوكى المختلف الأبعاد أبعاد ملعب كرة الطائرة. ٥- اختبار بيوربى . (الانبطاح المائل من الوقوف) .	

تابع استمارة اختبار أنسب الاختيارات التي تقيس مستوى مكونات
اللياقة البدنية لأطفال المؤسسات الايوائية من ٩ - ١٢ سنة

م	المكونات البدنية	الاختبارات المقترحة	الدرجة من (١٠) درجات
٧	التوافق	١- نط الحبل - حبل طوله ٢٤ بوصة يمسك الحبل من الطرفين ثم يقوم المختبر بالوثب . ٢- الدوائر الرقمية كل دائرة قطره ٦٠ سم . ٣- رمى واستقبال الكرات . ٤- الجرى فى شكل ٨ .	
٨	التوازن	١- الوقوف بقدمين على مكعب ١٠ × ١٠ سم . ٢- الوقوف بقدم واحد على مكعب ١٠ × ١٠ سم . ٣- الوقوف على مشط القدم على الأرض .	
٩	الدقة	١- التصويب باليد على الدوائر المتداخلة . ٢- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة .	

مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وزمن
الوحدات وعددها ومحتوى البرنامج المقترح

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيدة الأستاذة الفاضلة :

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / مروة يوسف يوسف محمد الدهشورى - المدرس
مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بإجراء دراسة
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية موضوعها : "
تأثير برنامج رياضى تربوى موجه على مستوى اللياقة البدنية وبعض
المتغيرات النفس اجتماعية لدى أطفال المؤسسات الايوائية " السن من ٩ :
١٢ سنة .

لذا فالرجا من سيادتكم التفضل بالإطلاع وإبداء الرأى حول :

- تحديد الفترة الكلية للبرنامج الرياضى .
- تحديد عدد الوحدات فى الأسبوع .
- تحديد زمن الوحدة .
- التوزيع الزمنى لمكونات الوحدة فى البرنامج الرياضى .
- محتوى البرنامج المقترح .

ونشكركم سلفاً على تعاونكم معنا

استمارة استطلاع رأى حول تجديد زمن البرنامج وعدد مرات التكرار
للوحدات فى الأسبوع وزمن الوحدة والتوزيع
الزمن المكونات الوحدة

أولاً : برجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) حول ما يناسب الفترة الكلية
للبرنامج .

ست أسابيع () ثمانية أسابيع ()
عشرة أسابيع () اثنى عشر أسبوع ()

ثانياً : برجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام عدد الوحدات المناسبة
فى الأسبوع:

مرة أسبوعياً () مرتين أسبوعياً () ثلاث مرات
أسبوعياً ()

ثالثاً : برجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام زمن الوحدة من البرنامج
الرياضى :

٤٥ دقيقة () ٥٥ دقيقة ()
٦٠ دقيقة () ١٢٠ دقيقة ()

رابعاً : برجاء من سيادتكم تحديد زمن كل جزء من أجزاء الوحدة :

مسلسل	مكونات الوحدة	الزمن
١	جزء الإحماء	
٢	الجزء الرئيسى	
٣	الجزء الختامى	

خامساً : ما رأى سيادتكم فى محتوى البرنامج التربوى الموجه :

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة
١	الجزء التمهيدي أ- الإحماء ب- الإعداد البدنى		أخذ الغياب ألعاب صغيرة - جمباز موانع - إحماء مسابقة مشى وجرى بسرعات متنوعة على العقبين وعلى أطراف الأصابع مع حركات الذراعين - ومرجحات مختلفة . تمرينات -أذرع) (تمرينات لترقية مكونات اللياقة البدنية المختارة) لجميع أجزاء الجسم (قوة - سرعة - رشاقة - مرونة - توازن) مع مراعاة الفروق الفردية .
٢	الجزء الرئيسى جمباز ألعاب قوى		(تدرج تعليمى بمهارة واحدة ثم الأداء فى شكل مباراة أو مسابقة)
٣	الجزء الختامى		ألعاب صغيرة تمرينات استرخاء وتهدئة ألعاب غنائية - سريعة - عمل مسابقة به المجموعات

أى مقترحات أخرى من سيادتكم برجااء إضافتها بعد إيداء رأى
فى الشكل العام للبرنامج .

الرأى الشخصى :

مقترحات أخرى :

-١

-٢

-٣

مرفق (٣)

بيان بأسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم
في استمارة اللياقة البدنية والبرنامج

الاسم	الدرجة العلمية
أ.د. بركسان حسين عثمان	أستاذ بقسم التمرينات والتعبير الحركي والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
أ.د. بلانش سلامة متياس	أستاذ ورئيس قسم (سابق) بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
أ.د. جـيلة مصطفى السويركي	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
أ.د. سامية ربيع الباهي	أستاذ بقسم التمرينات والتعبير الحركي والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
أ.د. سامية كامل الهجرسي	أستاذ بقسم التمرينات والتعبير الحركي والجمباز ووكيلة كلية التربية الرياضية للبنات لشئون البيئة - جامعة حلوان .
أ.د. سوسن السيد عمارة	أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
أ.د. صفية حمدي محي الدين	أستاذ بقسم التمرينات والتعبير الحركي والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات .
أ.د. نادية حسن هاشم	أستاذ ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
أ.د. ناهد محمود سعد	أستاذ بسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
أ.د. نيللى رمزى فهميم	أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .

مرفق (٤) اختبارات اللياقة البدنية المختارة

١ - اختبار القوة العضلية :

اسم الاختبار :

الجلوس من الرقود ثنى الركبتين (٢٠ ث)

غرض الاختبار :

قياس قوة عضلات البطن .

الأدوات اللازمة :

أرض مستوية - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

يرقد الطفل على الظهر وعند سماع إشارة البدء تبدأ الطفل في رفع الجذع مع ثنى الركبتين على البطن ويكرر عدة ٢٠ ث متتالية .

التسجيل :

يسجل عدد المرات الصحيحة خلال ٢٠ ث .

٢ - اختبار السرعة :

اسم الاختبار :

العدو ٤٠ متر من البدء العالى .

غرض الاختبار :

قياس السرعة .

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف - خط مرسوم على الأرض (خط بداية) وخط ثانى مرسوم على بعد ٤٠ متر .

مواصفات الأداء :

يبدأ الطفل بالوقوف خلف الخط الأول وعند سماع الإشارة يقوم بالجري بأقصى سرعة للوصول لخط النهاية .

التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذى استغرقه عن خط البداية لخط النهاية

٣- اختبار المرونة :

اسم الاختبار :

ثنى الجذع للأمام من الوقوف .

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات اللازمة :

مقعد مرتفع حوالى ٣٠ سم - مسطرة مقسمة إلى ١٥+ و ١٥-
لأعلى لأسفل مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون نهاية التدرج لأسفل
وبدايته لأعلى .

مواصفات الأداء :

يقف الطفل فوق المقعد والقدمان مضموتان مع الاحتفاظ بالركبتين
مقروبتين ، ويقوم الطفل بثنى الجذع للأمام ولأسفل لأبعد ما يمكن مع
الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ثانيتين .

التسجيل :

يسجل للطفل المسافة التى حققها .

٤- اختبار الرشاقة :

اسم الاختبار :

اختبار بيورونى "الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ ث)" .

غرض الاختبار :

قياس درجة رشاقة الطفل بسرعة تغير اتجاه الحركة .

الأدوات اللازمة :

أرض مستوية وساعة ميكاتية .

مواصفات الأداء :

يقف الطفل وعند مساع إشارة البدء يبدأ بثنى ركبتيه مع وضع
يديه على الأرض ثم فرض رجليه للخلف للوصول لوضع الانبطاح ثم
ثنى الركبتين مرة أخرى ثم العودة للوضع الابتدائى بأسرع ما يمكن
ويكرر .

التسجيل :

يسجل عدد المرات الصحيحة في زمن الـ ٣٠ ث .

٥- اختبار التوازن :

اسم الاختبار :

الوقوف بقدم واحد على مكعب 10×10 .

الغرض منه :

قياس التوازن .

الأدوات المستخدمة :

مكعب 10×10 - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

يقف الطفل بإحدى قدميه على المكعب لأطوال فترة ممكنة

التسجيل :

يسجل للطفل الزمن الذي أترن فيه على المكعب .

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اختبار التكيف النفسى - الإجتماعى
(لعطيه هنا)

تقوم الباحثة بإعداد دراسة عن (أطفال الشوارع) في إحدى المؤسسات الإيوائية من سن ٩ : ١٢ سنة تتطلب الاستعانة ببعض اختبارات الصحة النفسية حيث تم ترشيح اختيار عطيه هنا لقياس التكيف النفسى والاجتماعى للأطفال .

لذلك أرجو تعاونكم في إرشاد الباحثة للإجابة عن الأسئلة الآتية :

(١) هل يمكن حذف إحدى أبعاد المقياس ؟

(٢) هل يمكن حذف أو تعديل صياغة بعض عبارات المقياس ؟

☒ مقياس التكيف النفسى الاجتماعى

القسم الأول : التكيف النفسى :-

- برضاء وضع علامة (√) في حالة العبارة المناسبة ، (×) في حالة العبارة الغير مناسبة مع إضافة أى تعديلات ترونها سيادتكم في العبارة :
(أ) اعتماد الطفل على نفسه

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل تقدر تلعب وحدك إذا لم تجد من تلعب معه؟		
٢	هل تشعر برغبة في البكاء لأقل سبب؟		
٣	هل تقدر تتكلم أمام زملائك في الفصل؟		
٤	هل تتألم إذا وبخك شخص على شئ عملته؟		
٥	هل تحتاج لمساعدة من أحد لتأكل؟		
٦	هل يساعدك أحد في لبس ملابسك		
٧	هل تهملك اللعبات البسيطة كثيراً؟		
٨	هل تستمر في اللعب حتى نهايته؟		

ب- إحساس الطفل بقيمته :

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل تعمل أشياء تبسط الأطفال زملائك ؟		
٢	هل يضايقك الأطفال زملائك ؟		
٣	هل عدد أصحابك أقل من عدد أصحاب غيرك ؟		
٤	هل معظم الأطفال أشطر منك ؟		
٥	هل يقول عنك أهلك أنك شاطر ؟		
٦	هل تقدر تعمل الأشياء التي يعملها غيرك من الأطفال ؟		
٧	هل يقول الناس أن غيرك أحسن منك ؟		
٨	هل يحبك معظم الأطفال ؟		

ج- شعور الطفل بحريته :

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل يسمح لك أهلك بشراء بعض الحاجات لوحدك ؟		
٢	هل تقضى في اللعب وقت قليل غالبا ؟		
٣	هل تزور أماكن جديدة كثيرا ؟		
٤	هل يمنعك أهلك من اللعب مع الأطفال الآخرين ؟		
٥	هل يسمح لك أهلك بأن تلعب الألعاب التي تحبها ؟		
٦	هل تعاقب على أشياء كثيرة تفعلها ؟		
٧	هل تقوم بأكثر الأعمال التي تحبها لوحدك ؟		
٨	هل يجبرك أهلك على البقاء في المنزل كثيرا ؟		

د- شعور الطفل بالانتماء : -

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل ترغب أن يكون لك أصدقاء أكثر ؟		
٢	هل تشعر بأن الناس لا يحبوك ؟		
٣	هل تحب الذهاب للمدرسة ؟		
٤	هل يحبك الأطفال بالمدرسة ؟		
٥	هل تشعر أنك وحيد ولو كنت مع الناس ؟		
٦	هل أنت كبير وقوى مثل معظم الأطفال ؟		
٧	هل أهلك أحسن من أهل الأطفال الآخرين ؟		
٨	هل غيرك من الأطفال مرتاحون في بيوتهم أكثر منك ؟		

هـ- التحرر من الميل للانفراد :

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل يوجد ناس وحشة لدرجة أنك تكرهم ؟		
٢	هل تخاف كثيرا ؟		
٣	هل يضايقك أكثر الأطفال ؟		
٤	هل تزعل لما الناس يكونوا وحشين ؟		
٥	هل يقول كثير من الأطفال أشياء تضايقك ؟		
٦	هل يحاول الأطفال أغشوك عادة ؟		
٧	هل تشعر بالمضايقة لدرجة أنك لا تعرف ما تعمله ؟		
٨	هل تفضل أن تتفرج على غيرك بدلا من أن تلعب أنت ؟		

و - الخلو من الأعراض العصبية :

م	العبرة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل تقضم (تأكل) أظافرك عادة ؟		
٢	هل من الصعب عليك أن تذهب للسريير لتنام بالليل ؟		
٣	هل تبكى كثيرا ؟		
٤	هل تصاب بالبرد بسهولة ؟		
٥	هل تشعر بالتعب حتى عندما تقوم من النوم ؟		
٦	هل أنت مريض أكثر الوقت ؟		
٧	هل توجعك عيناك عادة ؟		
٨	هل تستيقظ من النوم بسبب الأحلام الوحشة ؟		

القسم الثانى : التكيف الاجتماعى
أ- المستويات الاجتماعية :-

م	العبرة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل تطيع أهلك حتى لو كانوا على خطأ ؟		
٢	هل يصح أن الأطفال يتخانقوا مع الكبار الذين لا يعاملونهم معاملة حسنة ؟		
٣	هل تغش إذا أحسست أن أحد لن يراك ؟		
٤	هل تطيع أهلك ؟		
٥	هل تأخذ لنفسك الأشياء التي تجدها ؟		
٦	هل من الضرورى أن يكون الأطفال كويسين مع من لا يحبونهم من الناس ؟		
٧	هل تشعر بأنه من الضرورى أن تشكر كل من يساعدك ؟		
٨	هل من الصواب أن تبكى إذا لم تستطيع عمل ما تريده ؟		

ب- المهارات الاجتماعية :-

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل تتكلم مع الأطفال المستجدين بالمدرسة ؟		
٢	هل من الصعب عليك أن تتكلم مع الناس الذين لا تعرفهم؟		
٣	هل بـتنبسط لأطفال الذين يقومون بأعمال أحسن من الأعمال التي تعملها ؟		
٤	هل يغضبك أن يمنعك الناس من القيام بما تريد؟		
٥	هل تضرب الأطفال أثناء اللعب في بعض الأحيان؟		
٦	هل تلعب مع الأطفال الآخرين حتى لو كنت لا تريد؟		
٧	هل تساعد الأطفال الآخرين في المدرسة ؟		
٨	هل من الصعب عليك أن تكون عادل (كويس) في اللعب		

ج - التحرر من الميول المضادة للمجتمع:

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل الناس وحشين معك لدرجة أنك لازم تكون وحش معهم؟		
٢	هل تضايق الناس حيث يعاملوك معاملة حسنة ؟		
٣	هل توجد أشياء وحشة في المدرسة تحاول الابتعاد عنها؟		
٤	هل يضايقك أحد في المدرسة حتى أنك تغضب ؟		
٥	هل بعض الناس ظالمين لدرجة أنك تحاول أن تغشهم؟		
٦	هل يتشاجر الأطفال معك كثيرا؟		
٧	هل تحاول أنك تدفع الأطفال الآخرين أو تخونهم ؟		
٨	هل تقول للأطفال الآخرين أنك لن تقبل ما يطلبونه منك؟		

د - العلاقات في الأسرة : -

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل أهلك على حق عندما يجدوك أن تطيع أوامرهم ؟		
٢	هل تحب أن تعيش معاً عائلة أخرى غير عائلتك ؟		
٣	هل يعتقد أهلك أنك طيب مثلهم ؟		
٤	هل أهلك كويسين معك دائماً ؟		
٥	هل يوجد في أهلك أحد لا يحبك ؟		
٦	هل تظن أن أهلك يعتقدون أنك لطيف معهم ؟		
٧	هل تشعر أن أهلك لا يحبوك ؟		
٨	هل تظن أن أهلك يعتقدون أنك غير شاطر ؟		

هـ - العلاقات في المدرسة : -

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل تساعد الأطفال الآخرين ؟		
٢	هل من الصعب أن تحب الأطفال الذين معك في المدرسة ؟		
٣	هل بعض المدرسين لا يحبون الأطفال في المدرسة ؟		
٤	هل يقول الأطفال أنك كويس معهم ؟		
٥	هل تفضل عدم الذهاب للمدرسة ؟		
٦	هل يوجد كثير من الأطفال الوحشين في المدرسة ؟		
٧	هل يطلب منك الأطفال بالمدرسة أن تلعب معهم ؟		
٨	هل يقول الأطفال الأروون عنك أن لعبك وحش معهم ؟		

و- العلاقات في البيئة المحيطة : -

م	العبارة	المناسبة	أعادة صياغتها
١	هل يوجد أماكن كويسة بالقرب من منزلك تلعب فيها؟		
٢	هل يحبك جيرانك ؟		
٣	هل جيرانك ناس غير طيبين ؟		
٤	هل تنبسط من قضاء بعض الوقت مع جيرانك ؟		
٥	هل يوجد جيران وحشين ؟		
٦	هل يطلبك الأطفال الآخرين لتلعب معهم في بيوتهم ؟		
٧	هل يوجد أطفال وحشين من أطفال جيرانك ؟		
٨	هل تبعد عن بيوت الجيران لما يطلبوا منك أن تلعب؟		

مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول كراسة الملاحظة (لعطيه هنا ومحمد عماد الدين) لتقدير سمات الشخصية ومميزات السلوك الإجتماعى

سوف تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول أطفال الشوارع بإحدى المؤسسات الإيوائية وستقدم فيها كراسة الملاحظة لعطية محمود هنا ومحمد عماد إسماعيل لتقدير سمات الشخصية ومميزات السلوك الاجتماعى . وتعتمد على التوافق النفسى والاجتماعى الذى يعرف بأنه : -

أولاً : التكيف الشخصى :-

هو أن يكون الشخص راضى عن نفسه غير كادحاً لها أو فخوراً منها أو ساخطاً عليها أو عديم الثقة بها ، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من الصراعات النفسية والتوترات التى تقترب بمشاعر الذنب والقلق والنقص.

ثانياً :- التكيف الاجتماعى : Social Adaptation

" هو أن يكون يستطيع القرد تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به وأن يشعر بالسعادة فيما إذا كان بفردته وأن يجد سهوله فى أن يطلب مساعدة الناس إذا أحتاج الأمر لذلك وأن يقدم للآخرين العون والمساعدة " وهذه بعض المظاهر السلوكية التى سيتم تقدير الأطفال عليها من مشرف الدار بناء على كراسة الملاحظة :-

برجاء وضع علامة √ على الظاهرة المناسبة ، علامة x على الظاهرة الغير مناسبة :-

١- العناية بالمظهر الخارجى .

٢- المبادأه

٣- الانفعالية (الثبات الانفعالى)

٤- الضبط

- ٥- المرح
- ٦- المشاركة الوجدانية الإيجابية فى حالة السرور .
- ٧- المشاركة الوجدانية الإيجابية فى حالة الألم النفسى .
- ٨- المشاركة الوجدانية الإيجابية فى حالة الألم الجسمى
- ٩- المشاركة الوجدانية السلبية فى حالة السرور .
- ١٠- المشاركة الوجدانية السلبية فى حالة الألم النفسى .
- ١١- المشاركة الوجدانية السلبية فى حالة الألم النفسى .
- ١٢- الاعتماد على الغير من الناحية العاطفية .
- ١٣- الاجتماع مع الآخرين .
- ١٤- القدرة على تكوين علاقة الآخرين .
- ١٥- رعاية الغير .
- ١٦- حب الاستطلاع .
- ١٧- الميل الى التملك .
- ١٨- التركيز .
- ١٩- الرغبة فى المدح وحب الظهور .
- ٢٠- القيادة .
- ٢١- السيطرة
- ٢٢- الطاعة
- ٢٣- العدوان المادى .
- ٢٤- العدوان اللفظى
- ٢٥- الإيثار
- ٢٦- الغيرة
- ٢٧- الحماس.

٢٠٤-

- | | |
|----------------|-----|
| الشجاعة | -٢٨ |
| المثابرة | -٢٩ |
| الإحساس بالنقد | -٣٠ |
| مستوى الطموح | -٣١ |
| تقدير الذات | -٣٢ |

مرفق (٧)

بيان بأسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم
فى استمارة اختبار التكيف النفسى والاجتماعى
وكراسة الملاحظة (لعطيه هنا)

الاسم	الدرجة العلمية
أ.د. إلهامى عبدالعزيز	أستاذ بقسم علم النفس ووكيل معهد دراسات الطفولة - جامعة عين شمس .
أ.د. سلوى عبدالباقي	رئيس قسم علم النفس بكلية التربية - جامعة حلوان
أ.د. سيد صبحى	أستاذ بقسم علم النفس وعميد (سابق) بكلية التربية - جامعة عين شمس .
أ.د. عمر الفاروق	عميد معهد دراسات الطفولة - جامعة الأزهر .

مرفق (٨)

اختبار التكيف النفسى والاجتماعى (لعطيه هنا) بعد التعديل

ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية :

العلامة	
١.	تحب تعمل حاجات تخلى أصحابك مبسوطين منك ؟
٢.	هل يضايقتك الأطفال أصحابك ؟
٣.	أنت شايف إن أصحابك قليلين ؟
٤.	فيه أطفال كثير أشطر منك ؟
٥.	يا ترى أهلك بيقولوا إنك شاطر ؟
٦.	هل تقدر تعمل الحاجات التى بيعملها أصحابك ؟
٧.	هل الناس دايماً بيقولوا إن زملائك أحسن منك ؟
٨.	هل معظم الأطفال بيحبوك ؟
٩.	هل تحب أن يكون لك أصحاب أكثر ؟
١٠.	هل بتحس إن الناس لا يحبوك ؟
١١.	هل بتحب تروح المدرسة ؟
١٢.	هل الأطفال فى المدرسة بيحبوك ؟
١٣.	هل بتحس إنك لوحده حتى لو كنت مع الناس ؟
١٤.	هل أنت قوى زى كل الأطفال ؟
١٥.	هل أهلك أحسن من أهل أصحابك ؟
١٦.	هل غيرك من الأطفال مرتاحون فى بيوتهم أكثر منك ؟
١٧.	هل فيه ناس وحشين أنت بتكرهم ؟
١٨.	هل بتخاف كثير ؟
١٩.	هل بتزعج الأطفال كثير ؟
٢٠.	هل بتزعج لما الناس يكونوا وحشين معاك ؟
٢١.	هل كثير من الاطفال بيقولوا حاجات بتزعجك ؟
٢٢.	هل الأطفال بيحاولوا أن يغشوك عادة ؟
٢٣.	هل عندما تتضايق ما تعرفش تعمل ايه ؟
٢٤.	هل بتتبسط لما تتفرج على الأطفال وهم يلعبوا وما بتحش تلعب معاهم ؟

العلامة	
٢٥.	هل تقرض (تأكل) أظافرك عادة ؟
٢٦.	بتحس لما تروح تنام إنك مش عارف تنام ؟
٢٧.	بتحسن كثيرا إنك عايز تعيط ؟
٢٨.	بتحس كثير بالبرد والإنفلونزا ؟
٢٩.	لما بتقوم من النوم بتحس إنك تعبان ؟
٣٠.	هل أنت بتكون عيان كثير ؟
٣١.	عينيك بتوجعك كثير ؟
٣٢.	يا ترى وأنت نايم بتحلم أحلام وحشة كثير ؟

ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية :

العلامة	
١.	هل كنت تطيع أهلك حتى لو كانوا على خطأ ؟
٢.	هل يصح أن الأطفال يتخانقوا مع الكبار اللى يعاملوهم وحش ؟
٣.	هل بتغش لو حسيت أن ماحدش هيشوفك ؟
٤.	هل كنت تطيع أهلك ؟
٥.	هل بتأخذ الأشياء التى تجدها ؟
٦.	هل ترى أنك لازم تعامل الناس كويس حتى لو كانوا ما بيحبوكش ؟
٧.	هل من الضرورى أن تشكر كل من يساعدك ؟
٨.	هل من الصبح أن تبكى إذا لم تستطيع عمل ما تريده ؟
٩.	هل بتتكلم مع الأطفال الجداد فى المدرسة ؟
١٠.	هل من الصعب عليك أن تتكلم مع الناس اللى مش عارفهم ؟
١١.	لما بتشوف أطفال بيعملوا حاجات أحسن من اللى بتعملها بتتبسط
١٢.	هل بتزعل لما الناس يمنعوك تعمل حاجة أنت عايز تعملها ؟
١٣.	هل تضرب الأطفال أثناء اللعب فى بعض الأحيان ؟
١٤.	هل بتلعب مع الأطفال حتى لو كنت مش عايز تلعب ؟
١٥.	هل بتساعد الأطفال فى المدرسة ؟
١٦.	هل صعب عليك ان تكون كويس فى اللعب ؟

العلامة		
١٧.	هل الناس وحشة معاك لدرجة إنك لازم تكون وحش معاهم ؟	
١٨.	هل تضايق الناس لما يعاملوك معاملة كويسة ؟	
١٩.	هل توجد أشياء وحشة فى المدرسة تحاول الابتعاد عنها ؟	
٢٠.	هل يضايقك أحد فى المدرسة لدرجة أنك بتزعل جداً ؟	
٢١.	هل بعض الناس بيظلموك لدرجة أنك بتحاول تغشهم ؟	
٢٢.	هل بتتخانى مع الأطفال كثير ؟	
٢٣.	هل تحاول أن تخون الأطفال الآخرين ؟	
٢٤.	هل بترفض ما يطلبه منك الأطفال الآخرين ؟	

٢٥.	هل بتساعد الأطفال الآخرين ؟	
٢٦.	هل من الصعب أن تحب الأطفال الذين معك فى المدرسة ؟	
٢٧.	هل بعض المدرسين لا يحبون الأطفال فى المدرسة ؟	
٢٨.	هل يقول الأطفال إنك كويس معهم ؟	
٢٩.	هل تفضل عدم الذهاب للمدرسة ؟	
٣٠.	هل يوجد أطفال كثير وحشين فى المدرسة ؟	
٣١.	هل يطلب منك الأطفال بالمدرسة أن تلعب معاهم ؟	
٣٢.	هل يقول الأطفال الآخرون عنك أن لعبك وحش معاهم ؟	

مرفق (٩)

استمارة تقويم سلوكي

ضع دائرة على نوع السلوك

الاسم :
السن :
محل الميلاد :
المشرف :

١- العناية بالمظهر الخارجى :

- أ- حسن المظهر دائماً .
ب- حسن المظهر أحياناً .
ج- يبدو نظيفاً .
د- حسن المظهر نادراً .
هـ- غير حسن المظهر بالمرة .

٢- المبادأة :

- أ- متجدد ومبدع فى أعماله .
ب- يعرض أفكار قديمة بصورة جديدة .
ج- يعرض أفكار جديدة أحياناً .
د- كلما تكون لديه أفكار جديدة .
هـ- يكتفى بالتقليد .

٣- القيادة :

- أ- محبوب من الجميع .
ب- معظم الأطفال اتباعه .
ج- يقود الآخرين إذا لم يوجد من يقودهم .
د- متردد إذا ما طلب منه الرأى .
هـ- منقاد ولا رأى له .

٤- الطاعة :

- أ- يخضع للسلطة .
ب- لا يعصى إلا نادراً .
ج- يخضع للقواعد التى تخضع لها الجماعة .
د- يخضع للقواعد فى الحالات التى تسبب ضرر فقط .
هـ- يعصى القواعد والأوامر دائماً .

٥- الغيرة :

- أ- يبدو عليه الغيظ إذا نال غيره خيراً مثله .
ب- يبدو عليه الغيظ إذا نال غيره خيراً أكبر منه .
ج- يبدو عليه الغيظ إذا نال غيره خيراً يعتقد أنه من نصيبه .
د- لا يبدو عليه أى تأثر إلا إذا استشاره أحد .
هـ- لا يبدو عليه أى تأثر إذا نال غيره خيراً مطلقاً .

٦- الحماس :

- أ- نشيط ملئ بالحيوية يتحمس دائماً .
ب- نشيط يهتم بما حوله .
ج- عادى .
د- كسلان وهادى .
هـ- يعوزه النشاط كلياً - بلبد

٧- الشجاعة :

- أ- مخاطر يواجه الأثم بشجاعة .
ب- نادراً ما يخاف .
ج- قد يستمر رغم الخوف فى العمل .
د- يعطله الخوف عن العمل .
هـ- يشده الخوف كلياً .

٨- المرح :

- أ- دائماً فى حالة مرح .
ب- يغلب عليه المرح .
ج- متزن .
د- مكتئب غالباً .
هـ- مكتئب دائماً .

٩- الاتعالية : (الثبات الاتعالي)

- أ- لا يتغير بسرعة ومزاجه معتدل .
ب- مسيطر على انفعالاته لحد كبير .
ج- متزن عادة .
د- سهل الاستشارة .
هـ- ينتقل من حالة السرور للغضب بسرعة والعكس

١٠- الضبط :

- أ- جاد فى العمل دائماً .
ب- جاد فى العمل معظم الأحيان .
ج- يبذل مجهود من أجل أداء الواجب .
د- أقرب للاسترخاء التام .
هـ- يترك نفسه للاستمتاع دون أننى اعتبار للواجب

١١- حب الاستطلاع :

- أ- كثير السؤال عما حوله .
ب- يهتم بالمعرفة بصفة عامة .
ج- يهتم بما يثيره فقط .
د- لابد أن يدفعه أحد للمعرفة .
هـ- لا يهتم بما حوله بالمرة .

١٢- التركيز :

- أ- يستمر فى العمل حتى يفرغ منه .
ب- مجتهد فى إنجاز أعماله .
ج- عادى .
د- غالباً ينظر لما يعمله الآخرون .
هـ- لا يستطيع التركيز بالمرة .

١٣- المنافسة :

- أ- لا يرضى أن يتفوق عليه أحد .
ب- ينافس ويتحمس فى حالة تفوق أحد عليه .
ج- عادى .
د- يكره المنافسة .
هـ- لا ينافس أحد بالمرة .

١٤- المثابرة :

- أ- دائم القيام بمحاولات جديدة لتحقيق الهدف .
ب- يستمر وراء هدفه حتى يتحقق .
ج- يقف عن متابعة هدفه عندما يجد صعوبة .
د- يستسلم بسرعة إذا لم يصادفه نجاح سريع .
هـ- يمل بسرعة .

١٥- مستوى الطموح :

- أ- يضع لنفسه مستويات عالية لتحقيقها .
ب- يستمتع بالتغلب على المشكلات .
ج- ينجز ما يوكل إليه من أعمال .
د- ينجز أحياناً ما يوكل إليه من أعمال .
هـ- لا يبذل جهد ولا يهتم بالنجاح

١٦- المشاركة الوجدانية فى حالة السرور :

- أ- يشترك بمجهود كبير فى الأعمال التى تدعو للسرور .
ب- يقوم بمجهود للاشترك فى الأعمال التى تدعو للسرور .
ج- عادى .
د- نادر ما يشارك فى الأعمال التى تدعو للسرور .
هـ- لا يحاول الاشتراك فى الأعمال التى تدعو للسرور

١٧- المشاركة الوجدانية فى حالة الأثم للنفسى :

- أ- يظهر ألم وحزن شديد ولكنه لا يمد يد المساعدة .
ب- يظهر ألم دون أن يمد يد المساعدة .
ج- عادى .
د- يبدو عليه مظاهر بسيطة من الأثم دون أن يمد يد المساعدة .
هـ- لا يتألم لأثم الغير مهما كان .

١٨- المشاركة الوجدانية فى حالة الأثم الجسمى :

- أ- يظهر ألم شديد إذا ما أصيب شخص آخر .
ب- يظهر ألم لتأثر الغير .
ج- عادى .
د- يبدو عليه مظاهر بسيطة للتأثر لأثم الغير .
هـ- لا يتأثر بالأثم الغير على الإطلاق .

١٩- القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين :

- أ- يلعب ويتسجم مع أقرانه حتى غير المقربين منه .
ب- غالباً ما يتسجم فى اللعب مع أقرانه .
ج- يتشاجر مع الآخرين .
د- نادراً ما يتسجم فى اللعب مع الآخرين .
هـ- لا يستطيع الاستجمام بالمرة .

٢٠- العدوان اللفظى :

- أ- يهزأ بالآخرين ع طريق الإلفاظ الجارحة .
ب- يقلل من شأن الآخرين عامة .
ج- يقلل من شأن الآخرين أحياناً .
د- نادراً ما يقلل من شأن الآخرين .
هـ- لا يقلل إطلاقاً من شأن الآخرين .

٢١- العدوان المادى :

- أ- خشن فى معاملته يتعرش دون سبب .
ب- يعمل عادة على العدوان على الآخرين .
ج- يبدأ العدوان أحياناً .
د- يعتدى إذا اعتدى عليه فقط .
هـ- لا يقاتل حتى لرد العدوان .

٢٢- الإيثار :

- أ- يمنح ما لديه من لعب عن طيب خاطر .
ب- قلما يضع مصلحته أولاً .
ج- ليست ظاهرة فيه .
د- قلما يهتم بالآخرين .
هـ- أنانى لا يحب مشاركة أحد فى اللعب .

مرفق (١٠)
البرنامج الرياضى التربوى الموجه لأطفال الشوارع
(الأطفال بلا مأوى)

الوحدة الأولى

الهدف البدني : تنمية مكونات اللياقة البدنية (القوة) و (السرعة) (الرشاقة) و (مرونة).

الهدف المهاري : كرة سلة (الرمية الحرة) .

الهدف التربوي : المشاركة الجماعية — الثقة بالنفس — الإستمرار في بذل الجهد — تحمل المسؤولية — الحماس — التركيز

الهدف الصحي : التأكيد على نظافة الوجه واليدين .
الهدف المعرفي : عدد لاعبين كرة السلة .

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء التمهيدي - الإحماء (حر)	(٢٠ق) ٥ ق	تمارينات هوائية لتهيئة الجسم لاستيعاب الحمل المقبل	إنتشار	البدء بالعضلات الكبيرة يليها العضلات الصغيرة ، المعمل بدون توقف مع إستخدام الموسيقى .	المشاركة الجماعية والثقة بالنفس ، الإستمرار في بذل الجهد .
- الإحماء البدني قوة رجلين	٥ اق	[الإنبطاح المائل] ثني الركبتين معا ناحية اليمين ثم العودة للوضع الابتدائي . الجرى مسافة ٢٠م للمس أكياس الحيوب والعودة لخط البداية ويكرر . [الوقوف] الوثب ضمما للأمام داخل الطوق ثم قفعا خارجه للأمام داخل ثم ضم داخله للخلف ثم قفح خارجه للخلف ويكرر .	إنتشار	المعمل في وقت واحد للجميع .	تحمل المسؤولية تحقيق الذات . - الأقدام والحماس
رشاقة				مراجعة التركيز على عدم لمس إطار الطوق حتى لا يتحرك .	- التركيز والثقة بالنفس

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- التعاون	مراجعة وجود مسافة بين الزميلين ليستم ثنى الظهر خلفا مما يحقق الهدف من التمرين.		[الوقوف كل (:) الظهر مواجها] تبادل تسليم الكرة من أعلى وأسفل.		مرونة للظهر
- الإصرار على الأداء الناجح . - التركيز وزيادة الانتباه .	الوقوف في شكل قوس ليرى الجميع شكل الأداء.		- التدرج التعليمي بالمهارة ١ - تعليم مسك الكرة ومستواها بحيث تمسك بأطراف الأصابع في مستوى واليد الأخرى تسندها من أسفل في مستوى الزمن. ٢ - تكون القدم اليمنى أماما ويسرى خلفا . ٣ - ثنى الركبتين . ٤ - فرد الركبتين مسع مد الزايعين لأداء الرمية والتخلص من الكرة . ٥ - الرمية تستم في اتجاه أى ضلع من المربع المرسوم فوق السلة أو على حافتها . ٦ - متابعة الرمية باليد والنظر . - النشاط التطبيقي	(٣٠ق)	الجزء الرئيسى كرة سلة (الرمية الحرة)
- التفاف - الانتباه للجماعة - احترام القوانين	إخراج النموذج الجيد وتشجيعه .				

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- الثقة بالنفس - الإصرار - على الأداء - الناجح .	تشجيع القاطرة الفائزة		تطبيق المهارة في شكل مسابقة عن طريق الوقوف ٤ قاطرات عمل قاطرة أمامها طفل يسلك طوق ويقف على كرسي ويده مرتفعة بالطوق ليأخذ شكل المسلة مع مراعاة عدم حركة الطوق ثم يقوم الطفل من الأربع قاطرات بالأداء وتحسب المحاولات الصحيحة لكل قاطرة ويخرج القاطرة الفائزة . لعبة الجري عكس الإشارة يجرى الأطفال إنتشار ثم عن سماع الصفارة يقومون بالجري عكس الإشارة التي يعطيها المدرس .	(٥ ق)	الجزء الختامي
المسرح والمشاركة الوجدانية .					

الوحدة الثانية

الهدف البدني : تنمية المكونات البدنية (قوة الذراعين) - (سرعة) - (مرونة) - (توازن)
 الهدف المهاري : جيمان (الوقوف على اليدين)
 الهدف التربوي : النظام - المشاركة - بذل الجهد - حماس - تنافس - تحقيق الذات - الانتماء - التحدي
 الهدف الصحي : نظافة الملعب قبل بدء الأداء .
 الهدف المعرفي : أنواع رياضة الجيمان .

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التفصيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجيمان التهيؤ الإحماء (موانع)	٢٠ (ق) ٥ ق	١ - الجري الزجراجي حول أطواق . ٢ - الوثب فوق حبل . ٣ - الوثب الطويل فوق عصائين . ٤ - المشي على مقعد سويدي ٥ - لمس الأقصاع		الأداء مستمر في شكل دائري ، الوثب فوق المصا يكون والركبتين مفردتين .	- النظام - المشاركة في تجهيز الأدوات - إنفعالات إيجابية مسارعة نتيجة مشاركة الزملاء .
- الإحماء البدني قوة الذراعين	١٥ ق	[الوقوف - الذراعين أماماً ممسكه بعليتين مملوئتين أسمنت وبينها أستيك] مد الذراعين جانباً والعودة للوضع الابتدائي . الجري لسهاية الملعب في شكل مسابقة وتكرر .		الأداء يتم في مستوى الكف	- بذل الجهد . - الشعور الإيجابي ببالذات عند تحقيق النجاح . - الحماس - التنافس
سرعة				تشجيع الفائز في كل مرة .	

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- توكيد ضرورة إيجابية عن الذات . - الإحساس الجمالي بالجسم .	محاولة لمس أطراف الأصابع المشي على أطراف الأصابع على الأرض ثم على المقعد .	إنتشار الأداء في شكل دائري	[الجلوس الطويل] ميل الجذع للأمام للمس مشط القدم باليدين . [الوقوف - ثبات الوسط] المشي على أطراف الأصابع على مقاعد سويدية ثم على الأرض . الترج التعليمي بالمهارة ١ - أداء نموذج كامل للمهارة بالسند على الحائط . ٢ - وضع اليدين على الأرض ودفع الرجل اليمنى عاليا في نفس الوقت تلحقها الرجل اليمنى . ٣ - الثبات في هذا الوضع	(٣٠ق)	الجزء الرئيسي جهاز (الوقوف على اليدين)
- الثقة بالنفس تنمية قدرة الفرد على الأداء الناجح .	عند الوصول لأداء شكل المهارة يجب شد العضلات ولتتحكم فيها حتى لا يسقط الجسم .		الجزء التطبيقي ١ - كل (:) معاً يقوم الأول بالأداء الثاني بالسند ثم يتم التبديل . ٢ - محاولة الأداء بدون سند . يقسم الأطفال (٥) قاطرات أمام كل قاطرة صندوق ويقوم التلميذ الأول من كل مجموعة بتصويب الكرة داخل الصندوق من مكانه يليه الطفل الذي الثاني وهكذا . والفرقة الفائزة هي القاطرة التي تجمع أكبر عدد من الكرات داخل الصندوق .	(٥ق)	الجزء الختامي
- المشاركة والقدرة على العمل مع زميل . - الانتماء للجماعة . - تنمية الثقة بالنفس - الإصرار على الفوز .	إخراج النموذج الجيد وتشجيعه . لا يحرك الطفل رجليه أثناء الأداء . الأداء يكون خلف خط البداية . عدد الكرات متساوى مع كل قاطرة . - تشجيع الفريق الفائز				

الوحدة الثالثة

الهدف البدني : الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية للأطفال (قوة رجلين وبطن) - (مرونة للجزع) - (رشاقة) - (سرعة)
الهدف المهارى : ألعاب قوى (وضع الاستعداد) (الجرى)
الهدف التربوى : الانتماء - الثقة بالنفس - الإحساس بالنجاح - تحمل المسؤولية - الالتزام
الهدف الصحى : النظافة العامة قبل وبعد الأداء والأهتمام بنظافة الملابس .
الهدف المعرفى : إعطاء معلومات عن لعبة ألعاب القوى ومبادئها .

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء التعهيدي - الإحماء (مسابقة)	٢٠ (ق) ٥ ق	وقوف ٤ قاطرات خلف خط البداية أمام كل قاطرة ١ - سجادة ٢ - ٢ طوق ٣ - مقعد سويدي ٤ - ٤ أقماع - الجرى لعمل درجة بأى طريقة على السجادة ثم الوثب ضما داخل وخارج الأطواق ثم المشى على الأمشاط على المقعد السويدي فليس الأقماع الموضوعة فى شكل زجزاجى والعودة للقاطرة ويكرر العمل .		- العمل مستمر لنهاية زمن الإحماء . - الوثب داخل الأطواق وخارجها ضما واليد فى الوسط . - المشى على المقعد السويدي والذراعان جانباً . - تشجيع أفضل قاطرة .	- الانتماء - النظام - الإلتزام - بالأداء - الفاجح - تحمل - المسؤولية .
الإعداد البدني قوة الرجلين والبطن	١٥ ق	[الرقود] رفع الرجلين (١-٤) ثم خفضهما (٥-٨) .		العمل ببطء لتنمية القوة العضلية .	- الأصرار - الثقة لتحقيق النجاح

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- المشاركة مع - الزميل . - التعاون . - الثقة بالنفس . - تحدى الذات .	- مراعاة تلاصق باطن القدم للزميلين والوصول إلى أقصى مدى عند جذب الزميل.	- إنتشار - إنتشار	كل (:) [جلوس فتحا مع تشابك الأيدي] تبادل جذب الزميل . [الوقوف] ثنى الركبتين ثم إنبطاح مائل ويكرر . الوثب السريع في المكان	(٣٠ ق)	الجزء الرئيسي ألعاب قوى (وضعية الإستعداد)
			١ - التدرج التعليمي بالمهارة ١ - تعليم وضع (خذ مكانك) - الرجل أمامية مثنية من الركبة أمام الصدر والخلفية مفرودة - اليد شكل كوبرى تلمس الأرض بالإبهام والسبابة فقط . - النظر لأسفل والأمام . ٢ - تعليم وضع الإستعداد يرفع الجذع لأعلى والنظر للأمام ونقل ثقل الجسم للأمام على اليدين . ٣ - تعليم (جرى) هو كيفية تحويل طاقة الوضع لطاقة حركة ويجب أن يتم هذا التحويل سريعاً .		

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	المتطلبات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء الختامي	٥ ق	الجزء التطبيقي مسابقة جرى بين ٤ قاطرات بعد السنداء بإتخاذ أوضاع (خذ مكانك) ثم (استعد) ثم (جرى) أو إثارة البدء . ثم يبدأ السباق للوصول لخط النهاية . - الفريق الفائز هو الذي يفوز منه أكبر عدد من الأطفال . تمرينات هوائية خفيفة للإسترخاء وعودة الجسم لحالته الأولى .	إنتشار	- التأكيد على وضوح الإستعداد السليم . - النداء يتم قبل خروج كل صف للسباق . - تشجيع الفريق الفائز . - تمرينات تشترك فيها أجزاء الجسم التي لم تشترك في الأداء السابق .	- إثبات الذات . - ضبط النفس . - التركيز - الإستمرار في بذل الجهد . - زيادة الثقة بالنفس - الشعور بالراحة والسعادة .

الوحدة الرابعة

الهدف البدني : تنمية وتحسين المكونات البدنية (السرعة) - (القوة للرجلين) - (الرشاقة) - (المرونة)
 الهدف المهارى : جيمار (الدرجة الامامية)
 الهدف التربوى : المشاركة - الالتزام - الحماس - التركيز - ضبط النفس - الإلتناء - المثابرة
 الهدف الصحى : التأكيد على قص الأظافر
 الهدف المعرفى : معلومات عن لعبة الجيمار وكونها من الألعاب الفردية

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
أجزاء الوحدة الجماعية - الإحماء (حر)	٥ ق	تمرينات هوائية لتهيئة جميع أجزاء الجسم وأجهزته للحمل المعقل.	إنتشار	العمل في مستمر دون توقف البدء بالمعضلات الكبيرة ثم الصغيرة .	- المشاركة فى الأداء الجماعى . - تكوين مفهوم إيجابى للفرد عن جسمه .
الإعداد البدني قوة للرجلين	١٠ ق	[الرقود] رفع تبادل رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة . الجرى حول الملعب الجرى الجزاجى حول الاطواق . [الجلوس الطويل] ميل الجذع للأمام للمس مشط القدم .	إنتشار دائرى	مراجعة عدم لمس أى من الرجلين للأرض . لايخرج أحد عن الدائرة ليسبق زميله . - الأداء مستمر لمدة دقيقتين . - محاولة الوصول لمسك القدم .	المسبل لتحسين الأداء والثقة بالنفس . - الإلتزام ضبط النفس - الحماس والمنافسة - التركيز - الإلتناء لجماعة - المثابرة وبذل الجهد .
مرونة			إنتشار		

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- الإحساس بالثقة من طريق الأداء السليم للمهارة وإنجازها .			التدرج التعلیمی للدرجة الامامية: - إعطاء تمرينات بنائية عامة للمهارة مثل : - الكرسي الهزاز - قفزة الارنب . - تعليم وضع الذراعين والرجلين بمساعدة الزميل . - أداء المهارة من وضع الوقوف .	(٣٠ ق)	الجزء الرئيسى جهاز (الدرجة الامامية)
تكوين صورة إيجابية للذات الجسمية (مفهوم الفرد عن ذاته) . - تنمية الثقة والشجاعة.	مراجعة التحكم في أجزاء الجسم وتوجيهها أثناء الأداء.	قوس	الجزء التطبيقي عمل مسابقة بين الأطفال لمعرفة أفضل نموذج لأداء الدرجة الامامية .		
- إحترام القوانين . - الحماس . - الثقة بالنفس . - الإصرار على التغلب على المنافس . - العمل الجماعي . - المرح والسرور .	الجرى إنتشار ثم عند مسك إحدى الأطفال يتم العودة إلى الدائرة ليغادى مرة أخرى على رقم آخر .		يقسم التلاميذ إلى أرقام متسلسلة مشتركة وعند سماع يجرى كل تلميذ يحمل الرقم الذى أشار إليه المدرس ويحاول الإمساك بزملائه مع عدم إعطاء الفرصة للزملاء للحاق به .	(٥ ق)	الجزء الختامى (لعبة الأرقام)

الوحدة الخامسة

الهدف البدنى : تنمية مكونات اللياقة البدنية (قوة للزراعين) - (مرونة للذراع) - (رشاقة) - (سرعة)
 الهدف المهارى : كرة سلة (التمريرة الصديرة)
 الهدف التربوى : الالتزام بالقرائين - أثبات الذات - مشاركة الزميل - المثابرة - الخبرات الإيجابية
 الهدف الصحى : التأكيد على تنشيط الشعر
 الهدف المعرفى : مساحة ملعب كرة السلة

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء التمهيدي الإحماء (موانع)	٥ ق	- الجري والوثب فوق مقعد سويدي رجل وراء الأخرى. - الوثب الرجزاجي حول الأقصاع. - الحجل فوق عصائين - المروق أسفل حبل - عمل قفح ضم فوق الاطواق		- العمل فى وقت واحد ومستمر لنهاية زمن الاحماء. - اليد فى الوسط أثناء الوثب . - أثناء العمل على الاطواق اليان ثبات الوسط.	- الالتزام بالقرائين - النظام أثناء الأداء - الإستمرار فى بطل الجهد .
الإعداد البدنى قوة ذراعين	١٥ ق	[الإزبطاح المائل - بالسند على مقعد سويدي] تبادل شي ومد الذراعين (المنغظ) [الوقوف كل (:) الظاهر موجهة] تبادل لفت الذراع جهة اليمين ثم اليسار للسقف على يد الزميل.		- مراعاة عدم ثنى الركبتين.	- التحدى وأثبات الذات .
مرونة للذراع				- مراعاة وجود مسافة بين الزميلين .	- التعاون ومشاركة الزميل .

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- المستأجرة والشعور الإيجابي بالذات . - محاولة تحقيق النجاح .	- مراعاة وضغ الوقوف الكامل أثناء الأداء أى بدون ثنى الظهر . - مراعاة عدم ثنى الجذع . - اليدين مفرودتان للأمام .	إنتشار إنتشار	[الوقوف] ثنى الركبتين يتم الوصول لوضغ الإنبطاح ثم المودة للوضغ الإبتدائي ويكرر . الجرى فى المكان يرفع الركبة عاليا لتواجه الصدر ومحاولة لمس الذراعان		- رشاقة - سرعة
- الإنتباه والتركيز أثناء الأداء . - إحترام القوانين والتعاون .	- مراعاة عمل نموذج جيد للمهارة .		- التدرج التعليمى : ١ - تعليم طريقة مسك الكرة السليمة . - إنتشار الأصابع على الكرة . ٢ - تعليم حركة الذراعين ثم الرجلين والربط بينهم . ٣ - تمرير الكرة بين زملاء فى دائرة .	(٣٠ ق)	- الجزء الرئيسى - كرة سلة (التمريرة الصدرية)
- أحترام القوانين والتعاون والإنتباه . - الشعور بالمسرح والرضا لممارسة نشاط ترويحى .	- مراعاة التأكيد على وضغ الذراعين والرجلين أثناء الأداء .		النشاط التطبيقي يقف التلاميذ فى دائرة ويستثنى اثنين منهم يقف أحدهما خارج الدائرة وداخلها يبدأ اللعب برمي الكرة من إحدى اللاعين فى الدائرة ويمررها إلى أحد الزملاء ويحاول التلميذ الذى بداخل الدائرة بقطع الشريرة فإذا نجح يمررها لزميلة خارج الدائرة ويحاول التلاميذ .		

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء الختامي	(٥ ق)	الدائرة قطع التمريرات فإذا قطعت يدخل التلميذ الذي قطعها داخل الدائرة والآخر يأخذ مكانه . (مسباق الجري) ؛ قاطرات متساوية خلف خط البداية والجري للصنف الأول للمس خط النهاية ثم العودة للسقف للمس يد من يليه ليبدأ الجري ويقف على خلف القاطرة وهكذا . - الفريق الفائز هو الذي ينتهي أولا .		المستابعة المستمرة للكرة بالعين . - مراعاة الوصول لخط النهاية ولمسه ثم العودة للمس يد الزميل . - عدم إتجاه المرفق للخارج وصله موازى للجسم . - تشجيع القاطرة الفائزة .	إكثار الذات والروح الرياضية العالية بالعمل الجماعي . - الحماس والإنتباه لمجموعة . - محاولة الإلتصاف على الغير والفوز عليه وتحدي الذات والالتزام بالقوانين .

الوحدة السادسة

الهدف البدني : تنمية مكونات اللياقة البدنية (قوة الرجلين) — (رشاقة) — (توازن) — (مرونة)
 الهدف المهاري : كرة سلة (التمريرة المرتدة)
 الهدف التربوي : تحمل المسئولية — التركيز — تحدى — الحماس — الإتياء — المرح — المهارات الإجتماعية
 الهدف الصحي : تنشيط الشعر وغسل الوجه والأسنان
 الهدف المعرفي : معلومات حول لعبة كرة السلة

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء التمهيدي — الإحماء (مسابقة)	٣٠ ق	الوقوف ٤ قاطرات عند سماع إشارة البدء يبدأ الأطفال في الجري الزيجراجي طمو ٤ عصيان ثم المروق أسفل تربيزة ثم الوثب لتخطيه طوقين متلاصقين ثم لمس ٤ أقماع .		- العمل مستمر لنهاية زمن الإحماء أى أن الأداء لعدة مرات وليس مرة واحدة. - مراعاة عدم لمس الأطواق . - ثنى وفرد الجذع أثناء لمس الأقماع .	- الاستمرار بالأداء الناجح والتركيز والإتياء أثناء الأداء وقبلة أثناء الاستماع للشرح . - التنافس بين القاطرات يزيدهم الحماس لدى الأطفال .

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
تحدى الذات والمثابرة. - التركيز والإلتزام بالأداء الناجح وزيادة الانتباه. - تحمّل المسؤولية والإصتماد على النفس والجراءة. - تحمّل المسؤولية والإصتماد على النفس والجراءة.	مراجعة ثنى الركبتين كاملاً ولمس الرأس للركبة . - تثبيت النظر على نقطة ثابتة أمامه . - صدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .	إنتشار إنتشار	[الرقود] ثنى الركبتين مع رفع الجذع عالياً واليدان خلف الرأس ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر . [وقوف] – اليدين مسكّتان بالكرة أماماً [ترك الكرة والسقف باليدين مرة ومسك الكرة مرة أخرى قبل لمسها للأرض ويكرر . المشى على خط مرسوم على الأرض مع وضع كيس الجيوب على الرأس . [الوقوف] مسيل الجذع لأسفل لمحاولة لمس مشط القدم . التمرّج التعليمي بالمهارة	١٥ ق	إجراءات الوحدة الإعداد البدني قوة الرجلين رشاقة توازن المرونة الجزء الرئيسي كرة سلة (التمريرة) المرتدة

الأهداف التربوية	الترجيحات	التشكيلات	المشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
التركيز والانتباه أثناء الأداء . عدم الانائية واحترام حقوق الغير ومشاركة الزملاء في الأداء	- التأكيد على ربط حركة اللاعبين مع الرجلين . - متابعة الكرة بالنظر دائما لسهولة إستلامها . - تشجيع الأداء المتميز		٣ - متابعة الحركة بوسع اليد ٤ - الكرة بين الزملاء في دائرة الجزء التطبيقي يقف التلاميذ في دائرة ويوضع بجانب كل تلميذ طوق ويقوم التلميذ الأول برمى الطوق في منتصف المسافة بينه وبين الزميل ويقوم الآخر بإستلامها ثم تمريرها بنفس الطريقة لزميل في الجانب الآخر وهكذا إلى أن تنتهي الدائرة . لعبة القط والفار يقسم الاطفال إلى فريقين فريق هو القط وفريق هو الفار وعندما تسمح الإشارة يقوم فريق القط بالجرى لمحاولة مسك فريق الفار وعند السماح صفارة أخرى يتم عمل التبديل ويتحول فريق الفار لقط وفريق القط لفار .	(٥ ق)	الجزء الختامي
- تنمية روح الانتماء لفريق - المرح والسرور والسادة . - تنمية المهارات الإجتماعية .	عند التغيير بعد سماح الإشارة يتحول الفريق الذي كان مسك (لقط) الفريق الهارب (الفار) ويبدأ في محاولة الهروب من (القط)	٣ انتشار			

الوحدة السابعة

الهدف البدني : تنمية مكونات اللياقة البدنية (قوة ذراعين) - (مرونة للظهر) - (رشاقة) و(توازن)
 الهدف المهارى : جواز (الميزان العالى)
 الهدف التربوى : زيادة الإلتباه والتركيز وأحترام الآخرين والإلتناء لمجموعة والمشاركة والثقة بالنفس وضبط النفس
 الهدف الصحى : أهمية نظافة الأظافر
 الهدف المعرفى : معلومات بسيطة عن رياضة الجيمناز وأنواعه

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
الإصتماد على النفس وزيادة التركيز والإلتباه	الآداء مستمر مراجعة أداء الوثب فوق الأطواق وليس القفز .		وقوف ٤ قاطرات أمام كل قاطرة ١ - ٢ طوق - ٤ أقصاح مقعد سويدى عند سماع إشارة البدء عمل وثب طويل فوق الأطواق والجبرى الزجراجى حول الأقصاح ثم المشى على أطراف الأصابع على المقعد السويدى ثم الحجل للمودة لمكان البداية لتكرار العمل مرة أخرى .	٥ ق	الجزء التمهيدي - الإحصاء (مسابقات)
الانتماء لمجموعة المنافسة .	الزراصان للجانب أثناء المشى على المقعد السويدى لزيادة التوازن .		[الإنبطاح المسائل - مع سند الركبتين على الأرض] تبادل ثنى وفرد الزراعين .	١٥ ق	الإعداد البدني قوة ذراعين
المستأجرة والشجاعة وتحسين صورة الفرد عن ذاته .	مراجعة النظر للأمام حتى لايزداد قتل الجسم .	إنتشار			

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
الاستعداد على العمل الجماعي مع زميل .	مراجعة أداء الحركة لنهايتها لعمل تقوس في الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري .		[كل (:)] ظهر مواجه [تشبيك الذراعين مع تبادل حمل الزميل على الظهر .		مرونة الظهر
السقطة بالنفس والشعور بأجزاء الجسم .	محاولة الوثب عاليًا		الوقوف على إحدى القدمين ورفع الأخرى جانبًا واليدين والذراعين في الوسط . [الوقوف] الوثب في المكان لعمل نصف دائرة جهة اليمين ثم العودة للوضع الابتدائي . التدرج التعليمي ١ - إعطاء فكرة عن المهارة ٢ - إعطاء تمرينات بنائية عامة للمهارة - مرجحة الرجلين أمامًا وخلفًا [الوقوف] الوثب عاليًا مع دفع الرجلين خلفًا وتقوس الظهر (الموزة) . ٣ - دوران الذراعين أمام الصدر نصف دائرة وثني الجذع أمامًا مع رفع الذقن لأعلى . ٤ - سند اليدين على الحائط مع محاولة رفع الرجل ٩٠ درجة .	(٣٠ق)	توازن الرشاقة الجزء الرئيسي جهاز (ميزان عالي)
التركيز والانتباه وضبط النفس .	مراجعة تركيز النظر على نقطة واحدة لزيادة الأثران .				

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- تنمية روح الجماعة - العلاقات الاجتماعية . - التعاون مع زميل .	- مراعاة عدم ترك العضلات مرتخية والعمل على إقباضها لزيادة الثبات .		الجزء التطبيقي ١ - الوقوف كل (٣) مع تشبيك الأيدي وأداء المهارة في شكل جماعي . ٢ - أداء المهارة عن طريق أداء كل اثنين معا أحدهما يؤدي والآخر يقوم بالسند ويتم التبديل . يرسم خط بداية وخط نهاية يبعد عنه ١٠ م . تقوم كل تلميذة بليس كيس من الرجلين مع محاولة التقدم للأمام للوصول لخط النهاية.	(٥ق)	الجزء الختامي (سباق الأكياس)
- التحدي - المنافسة - المشاركة - تنمية الوعي المكاني .					

الوحدة الثامنة

الهدف البدني : تنمية مكونات اللياقة البدنية (قوة للرجلين) - (مرونة) - (سرعة) - (رشاقة)
 الهدف المهاري : ألعاب قوى (وثب طويل)
 الهدف التربوي : روح الجماعة - إحساس الطفل بقيمته - الشعور بالحرية والإنطلاق - الثقة بالنفس - الاعتماد على الذات
 الهدف الصحي : التأكيد على نظافة الملابس والملعب
 الهدف المعرفي : أنواع مسابقات (ألعاب القوى)

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء التهيدي الإحماء (حر)	٥ ق	تمارين هوائية عامة لتهيئة الجسم لأستيعاب الحمل المقليل (مرجات - دورانات) للأذرع (وثبات - ودورانات - ومسرجات) للأرجل . (لفت - ثني - مد) للذراع لفات ودورانات للرقبة ومفاصل رسيغ اليذ والقدم .	إنتشار	- البدء بالعضلات الكبيرة ثم الصغيرة . - الأداء مسرع إستعمال الموسيقى . - الأداء دون توقف .	- الروح الجماعية - إحساس الطفل بقيمته . - الشعور بالحرية والإنطلاق .
الإحدااد البدني قوة للرجلين	١٥ ق	[الوقوف] الطعن الأمامي بالرجل اليمنى مع الإهتزاز (١ : ٤) ثم التبديل للطعن بالرجل الأخرى (٥ - ٨) ويكرر . [الوقوف فتحا] كل (:) الظهر مواجهه [تبادل تسلم وأستلام الطوق من الجانبين	كل (:) معا إنتشار	- الرجل الخلفية مفرودة	- تنمية الثقة بالنفس - الإعتداد على الذات
مرونة					- المشاركة في العمل مع زميل .

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكلات	المشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- الإلتجابه والتركيز والدقة . - تحقيق الذات - المثابرة على بذل الجهد .	- التركيز على عدم رفع الطوق عاليًا .		[الوقوف] مسك طوق في اليد اليمنى واليسرى في الوسط تبادل دخول الرجلين من الجانب في الطوق ثم خروجها . الجرى في المكان بأسرع مايمكن التدريج التعليمي - الوقوف قدم أماما و قدم خلفا . - وضع الكرة على راحة اليد اليسرى . - ثني الرجل الخلفية ومن الأمامية - مرجحة الذراع اليمنى للخلف ثم للأمام لملامسة الكرة بالقبضة ناحية رسيخ اليد ونقل ثقل الجسم أماما على القدم الأمامية مع المتابعة بالنظر و رسيخ اليد . - عمل نموذج كامل للمهارة . الجزء التطبيقي يقف الأطفال على جانبي الشبكة كل قاطرتين متواجهتين ثم يتم الأداء بحيث يرسل الطفل الأول من القاطرة الكرة للطفل الأول من القاطرة المواجهة وهكذا .	(٣٠ ق)	السرعة الجزء الرئيسي كرة طائرة (الإرسال من أسفل)
- التركيز والإلتجابه والإصماد على النفس .	- مراعاة الإرسال يتم برسيخ اليد وليس بالأصابع .				
- التعاون والمشاركة والإلتجابه لمجموعة ومحاولة أثبات الذات .	- الطفل الذي يرسل الكرة يقوم بالوقوف في نهاية القاطرة بعد تمام الإرسال .				

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	المشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- سرعة الإستجابة - المرح والسرور - إكساب السروح العالية والنظام وضبط النفس .		عند مناداة على رقم (٣) مثلا	يجري الأطفال إنتشار وعند مساع رقم معين مثل (٣) يقوم الأطفال بتكوين دائرة مكونة من (٣) أطفال ومن لم يكون وحيدا ولم يكون (٣) مع الأطفال يخرج خارج اللعب الدور واحد ثم يعود في الدور التالي وهكذا .	(٥ ق)	الجزء الختامي (لعبة الأرقام)

الوحدة التاسعة

الهدف البدني : تنمية مكونات اللياقة البدنية (قوة للرجلين) - (مرونة) - (رشاقة) - (توازن)
 الهدف المهارى : جيمار (القبه)
 الهدف التريوى : الشجاعة - النظام - التعاون - قوة الملاحظة - الجراءة - التركيز
 الهدف الصحى : نظافة الملعب - الملابس
 الهدف المعرفى : معلومات عامة عن لعبة الجيمار

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
المشاركة في تجهيز الأدوات لتنمية التعاون وتعليم النظام والانضام.	الأداء مستمر العمل في شكل دائرى	إنتشار	- الجرى ثم الحجل داخل الأطواق بإحدى القدمين . - تعدية المقعد السويدي . - الجرى الرجزاجى حول الأطواق - المرونة أسفل جبل .	٥ ق	الجزء التمهيدي - الإحماء (موانع)
الجرأة والشجاعة والحساس والإقدام . المشاركة	رفع الرجلين معا سريعاً . عدم ثنى الركبتين		[الوقوف] الوثب بالقدمين معا بالتعدية على المقاعد السويدي . [جلوس طويل - قفحا كل (:) المسك المشترك للطوق] . جذب الزميل للوصول لوضع الرقود والتبديل ويكرر .	١٥ ق	الإعداد البدني قوة رجلين مرونة
الإصرار على الأداء الناجح .					

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
رشارة		[الوقوف . ثبات الوسط] الوثب عاليا والدوران لفة كاملة جهة اليمين للوصول للوضع الابتدائي ثم لفة كاملة جهة اليسار للوصول للوضع الابتدائي ويكرر . عمل ميزان عالي والثبات		الهبوط بعد الدوران في نفس نقطة الوثب . رفع الرجل يصل إلى زاوية ٩٠ درجة ، مراعاة النظر للأمام .	الثقة بالنفس الإحساس الإيجابي بقدرات الطفل البدنية .
الجزء الرئيسي جهاز (القبه)	(٣٠ق)	التدريج التعليمي عمل الإبتطاح المعدل بسند الركبتين على الأرض . - الوثب مع تقوس الظهر (الموزة) [الإنبطاح] مسك عصي عمودية ومحاولة رفع الجذع لأعلى ثم النزول زيادة تقوس الظهر . الجزء التطبيقي ١ - كل (:) معا أ - [وقوف فتحا] ب - [الإنبطاح] الطفل (أ) يمسك ذراع زميله(ب) ويحاول رفعه لأعلى . المساعدة ثم بدون .	كل (:) معا	- مراعاة الملاحظ الجيدة للأطفال أثناء الأداء ومساعدة بعضهم بعض وتوضيح ضرورة عدم الضغط على ظهر الزميل	

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- صمورة إيجابية للفرد عن ذاته . - التشجيع للأداء الناجح .	لتجنب حدوث إصابات .		٢ - عمل (القبية) بالسند على الحائط للوصول للأرض مع المساعدة ثم بدون . ٣ - عمل (القبية) من وضع الرقود بمساعدة . ٤ - محاولة أداء مهارة القبية بدون مساعدة .		
- الأداء مع زميل للتمسية المهارات الاجتماعية - زيادة التركيز والانتباه وقوة الملاحظة والمرح والسرور .	الأداء عكس ما يشار إليه	انتشار	الجرى عكس الإشارة إذا تم الإشارة يمين يجرى الأطفال يسار إذا تمت الإشارة عالياً يجلس الأطفال أسفل وهكذا .	(٥ ق)	الجزء الختامي

الهدف المهارى : ألعاب قوى (تابع)

الهدف الصحيح : التأكيد على أهمية غسل الأسنان

الأهداف التربوية	الترجيحات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
------------------	-----------	-----------	-------	-------	--------------

الأهداف التربوية	المتوجهات	التمكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
- المَشــــــــــــــــاركة - الإجتماعية . - تكوين مفهوم ذات - إيجابي للفرد عن نفسه . - التعاون مع الزميل	- الأداء مستمر حتى نهاية زمن الأحماء دون توقف . - البدء بالمعضلات الكبيرة ثم الصغيرة .	إنتشار	تمرينات هو انائية مختلفة لجميع أجزاء الجسم لتهيئة الجسم لتقبل العمل . [الإنبطاح المسائل كل (:)] مواجهه تبادل لمس يد الزميل اليمني ثم اليسرى . [الوقوف كل (:)] الظاهر مواجهه [مع تشبيك اليدين عاليًا – تبادل الطعن للأمام ببطء . الجري للمس طوق موضوع على بعد ٣ متر في شكل مسابقة ثم العودة ويكرر للمس يد الزميل . لف اللاعب في شكل دائرة مرتين .	(٢٠ق) ٥ ق	الجزء التعهيدي - الإحماء (حر)
- التركيز - الإستمرار في بذل - الجهد . - الإستمرار بالقوانين والنظام .	- المقاومة تتم من الزميلين			١٥ ق	الإعداد البدني قوة ذراعين مرونة رشاقة سرعة

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
المشاركة الاجتماعية والراحة الإيجابية .	محاولة الوصول للحالة التي بدأ بها الأطفال الأداء والاستغناء .	إنتشار	- التدرج التعليمي ١ - تعليم طريقة مسك العصي . ٢ - تعليم مهارة التسليم والتسلم من الثياب ثم من المشي ثم من الجري . ٣ - تقسيم التلاميذ إلى فرق ووقوف محل فريق في الحارة الخاصة به . الجزء التطبيقي ١ - أداء سباق التسابق داخل الحارات ومعرفة الفريق الفائز وتشجيعه . تمريعات هوائية لأجزاء الجسمك التي لم تشترك في الأداء وتمريعات لتفطيم النفس والإسترخاء .	٣٠ (ق)	الجزء الرئيسي العب قوى (التتابع)
				٥ (ق)	الجزء الختامي

الوحدة الحادية عشرة

الهدف البدني : تنمية المكونات البدنية (القوة) – (المرونة) – (التوازن) – (السرعة)
 الهدف المهارى : كرة يد (التمريرة الكراباجية)
 الهدف التربوي : النظام – التنافس – الثقة بالنفس – الانتماء – التغلب على زميل – تحقيق الإنجاز – التعاون – الشجاعة
 الهدف الصحى : التأكيد على أهمية غسل اليدين والوجه بعد الأداء
 الهدف المعرفى : معلومات عن مستوى كرة اليد المصرية ووصولها للعالمية

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
التمرين - الإحماء (مسابقة)	٢٠ ق	٤ قاطرات أمام كل قاطرة ١ - عصاتين ٢ - ترابيزة ٣ - مقعد سويدي ٤ - طوقين عند سماع إشارة اليد تبدأ القاطرات فى التحرك للوثب الطويل فوق العصى والمروى أسفل الترابيزة ثم المشى على المقعد السويدي ثم عمل فتح ضم خارد وداخل الاطواق .		- الأداء فى وقت واحد - الأداء مستمر - أثناء الوثب فوق العصى - تكون الرجلين مفروقتين - أحدهما أماما والأخرى خلفا.	- التنافس – النظام – التميز - الأدوات تميز الدور الإيجابى الذى يقوم به الأطفال بتشجيع أفضل أداء - تنمية روح الانتماء الجماعية .
الإعداد البدنى قوة ذراعين	١٥ ق	الوقوف كل (:) الظهور مواجه مع تشبيك الأيدى [محاولة دفع الزميل من الخلف مع عمل مقاومة.		مراجعة الوعى بالجهد المبذول وإجاءه عن طريق التميز الحركى .	محاولة التغلب مع المنافس لزيادة الثقة بالنفس .

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
القدرة على الاعتماد على الذات وتحقيق إنجاز .	مراعاة التحكم في جميع عضلات الجسم لزيادة الثبات والنظر على نقطة ثابتة . - مراعاة وجود مسافة صغيرة بين الازمليين . - إخراج الفائز وتشجيعه .		[الوقوف . المد عرضا على مقعد سويدي] محاولة رفع إحدى القدمين جانباً مع ثني الركبة ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر . [الوقوف كل (:) ظهر مواجه، مع مع إحداهما كرة] تبادل تبديل الكرة من الجانبين .		مرونة الجذع
المشاركة في الأداء مع زميل وتحسين النواحي الإجتماعية . التنافس والشجاعة وثبات الذات .			عمل مسابقة جرى بإصطفاف الأطفال صف واحد بطول الملعب والجرى للمس نهاية الملعب . التدرج التعليمي ١ - تعليم طريقة مسك الكرة ٢ - تعليم حركات الذراعين ثم الرجلين ثم الربط بينهم ٣ - أداء التمريرة الكرواجية على حائط. ٤ - أداء التمريرة مع زميل مواجه. ٥ - وقوف التلاميذ صفين وأداء التمريرة الكرواجية في شكل زجراجي.	(٣٠ق)	سرعة الجزء الرئيسي كرة يد (التمريرة الكرواجية)
مراعاة حقوق الغير والأحترام والانتماء لمجموعة . الثقة بالنفس					

الأهداف التربوية	التوجيهات	التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
الحماس والأداء الجماعي والتعاون .	- متابعة الكرة دائماً بالنظر حتى لا تسقط . - تشجيع الفريق الفائز .		الجزء التطبيقي ١ - يقسم التلاميذ إلى ٤ فاطرات كل فاطرة تمثل فريقه . ٢ - يقوم اللاعب الأول من كل فريق بتمرير الكرة على هدف مرسوم على حائط بيد واحدة ثم الجري خلف الفاطرة وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الثاني باستلام الكرة والتمرير على الهدف وهكذا . ٣ - الفريق الفائز هو الذي يقوم بتمرير واستلام الكرة في المكان المناسب دون أن تسقط منه . لعبة الكراسي الموسيقية باستخدام الأطواق .	٥ ق	الجزء الختامي
المشاركة الوجدانية والسعادة .	- مراعاة عدم تحريك مكان الطوق ، يخرج من لم يستطيع الدخول في الطوق .				

الوحدة الثانية عشرة

الهدف البدني : تنمية مكونات اللياقة البدنية (القوة) - (الرشاقة) - (المرونة) - (التوازن)
 الهدف المهارى : ألعاب قوى (حواجز)
 الهدف التربوى : التعاون - تحمل المسؤولية - الاعتماد على النفس - التركيز - الثقة بالنفس - الإحساس بالنجاح - الشجاعة
 الهدف الصحى : التأكيد على نظافة (الملعب - الملابس - الوجه واليدين - رقص الأظافر - غسل الأسنان)
 الهدف المعرفى : معلومات عن ميادين ألعاب القوى وتأثيرها .

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
أجزاء الوحدة الاجزاء الشمهيدى الإحصاء	٥ ق (٢٠ق)	الجرى الزجراجى حول 'الأقسام' ثم الوثب بالقدمين معا فوق المقعد السويدي ثم لمس الأقسام ثم المروق أسفل ترابيزة .		- الأداء مستمر - العمل مستمر - مراعاة عمل نموذج - واضح للأداء .	المشاركة للأطفال في تجهيز الأدوات مما يساعد فى الإعتقاد على النفس وتحقيق الذات وتحمل المسئولية.
الإعداد البدنى قوة	٥ ق	١ - [الوقوف فتحا] كل (:) ٢ - الإنسبطاح المائل يقوم التلميذ الأول بمسك رجل الثانى كعمل (عربة القبول) والتقدم للأمام . [الوقوف . كل (:) مواجهه] الجرى مع محاولة مسك إطار الزميل قبل وقوعه أى تبديل الاماكن والإطارات ثابتة .		مراعاة النظر للأمام والممسك يكون من الركبتين . تغيير الأماكن يتم فى وقت واحد .	التعاون وتحمل المسئولية وتحقيق الذات .
الرشاقة					الإستعداد على النفس وتركيز الإلتباه والثقة بالنفس .

الأهداف التربوية	التوجيهات	المتطلبات	الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
محاولة تحقيق الذات والشعور بالنجاح . الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية .	مراعاة اليدين يكونوا لأسفل البطن والقفوس يكون لأقصى مدى والنظر عاليًا مع دفع الرأس للخلف . مراجعة عسدم تحريك الذراعين والنظر على نقطة ثابتة لزيادة الإتران .		[الإنبطاح] رفع الجذع بالسند على اليدين العمل قفوس بالظهر والعمدة للوضع الإبتدائي ويكرر . المشي على المشط على خط مرسوم على الأرض مع رفع الطوق عاليًا . - التدرج التعليمي : ١ - إعطاء فكرة عن المهارة . ٢ - إعطاء تمرينات مساعدة لتعليم المهارة مثل : مرجحة الرجل الحرقفت من الوقوف مع شي الجذع ويكرر من المشي والجرى . ٣ - الجرى على مقاعد . مسافة بينهما ٣ خطوات ومحاولة تخطيها . ٤ - الجرى ومحاولة تخطي الحاجز بالرجل الحرة ثم تثبتها على الحاجز التركيز على العمل الصحيح للرجل الحرة . - تعليم الخطوات الفنية للمهارة ١ - تعليم حركة الرجل الحرة ٢ - تعليم حركة رجل الإرتقاء	(٣٠ق)	مرونة توازن الجزء الرئيسي ألعاب قوى (حواجز)
الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس والقدرة على التغلب على عائق معين لتحقيق الذات .					

أجزاء الوحدة	الزمن	الشرح	التشكيلات	التوجيهات	الأهداف التربوية
الجزء الختامي	٥ ق	٣ - وضع الجزء العلوى من الجسم مع حركة الذراع . ٤ - الجرى بين الحواجز (المقاعد) الجزء التطبيقي يوضع صفات من المقاعد خلفها قاطرتان يبدآن فى الأداء لمعرفة من الأسرع الذى يقوم بالأداء السليم فى أسرع وقت ممكن . تمرينات إسترخاء وتنفس أو التمديد على الأرض .	إنتشار	تشجيع الفريق الفائز الأداء فوق المقعد بالطريقة السليمة وكأنه حاجز . مراحات تنظيم التنفس للعودة للوضع الذى بدأنا به الأداء (استعادة الشفاء)	تأكيد الذات والشعور بالنجاح وبذل الجهد والإحساس بالإنفعالات الإيجابية السارة نتيجة مشاركة الزملاء فى اللعب . إحترام الذات والراحة السليمة .

مرفق (١١)

أمثلة لمبادرات وتجارب عربية وعالمية للتصدي لظاهرة أطفال الشوارع :

تمشياً مع توجهات الأمم المتحدة فيما يخص معالجة ظاهرة أطفال الشوارع، طبقت العديد من النماذج التي يمكن الاستهداء بها في البحث للحد من انتشار الظاهرة، وبالرغم من اختلاف المداخل الخاصة بالتجارب المتعددة إلا أنها أسفرت عن نتائج إيجابية يمكن الاستفادة منها وهي كالآتي:

١- ترجمة جمعية (مكان للقاء) بمدينة ريو دو جينيرو البرازيلية والتي تبنت برنامجاً خاصاً لمواجهة الظاهرة، ويقوم البرنامج على أساس فكرة محورية وهي أن مشاركة أطفال الشوارع في عمل منتج من شأنه أن يمنحهم تقديراً لذاتهم مما يشكل حافزاً هاماً لنمو شخصياتهم، ويتمثل المشروع في إنشاء ورش لصناعة الأثاث والسجاد والأغطية وأشياء أخرى عديدة، وتفتح هذه الورش أمام الأطفال بالشارع والراغبين في أن يتم إعدادهم للعمل مقابل أجر يتيح لهم تنظيم حياتهم بشكل جديد، وتوفر هذه الورش للطفل وجبات غذائية ورعاية صحية واجتماعية ونفسية يقوم بها متخصصون، وتستوعب هذه الورش ما يقرب من ٣٥٠ طفل، وتمول أنشطة الورش من مبيعات منتجات الأطفال بالإضافة إلى المساعدات التي تتلقاها من جهات أخرى.

٢- تجربة الكنيسة الكبرى في البرازيل حيث تبنت برنامجاً يهدف إلى مساعدة أطفال الشارع في الاندماج داخل المجتمع عن طريق تدريب مجموعة من المتطوعين الشباب مما يسكنوا نفس الأحياء التي يتواجد فيها أطفال الشوارع، ويتعامل هؤلاء المتطوعون مع مجموعات من أطفال الشوارع تتشابه ظروف حياتهم ومحاولة إيجاد حلول للمشاكل التي يعانون منها وقد تعامل البرنامج مع ٨٠٠ طفل شارع بواسطة ٥٠ متطوع، ويتم الاتصال المبدئي بالأطفال من خلال مطعم يديره البرنامج ويقدم وجبات غذائية بأسعار رمزية، كما يوفر بعض الأنشطة الترفيهية التي يفتقدها الأطفال في الشارع، ويمول هذا البرنامج من مبيعات الأشياء المستعملة التي

تجمعها البلدية وتعيد بيعها للمحتاجين، بالإضافة إلى التبرعات التي تقدمها بعض الجهات.

٣- "تجربة المجلس الوطني لإسعاد الأطفال" بالهند، حيث تبني برنامجاً لصالح أطفال الشوارع بمدينة "بنجالور" تتراوح أعمار الأطفال المستهدفين من سن ٥ : ١٤ عاماً وهم في غالبيتهم من الأميين الذين لا مأوى لهم ويعيشون بصفة مستمرة في الشارع، وقد فروا من منازلهم ولم يحاولوا العودة إليها، ويمارس الأطفال أعمالاً عديدة مثل جمع الفضلات من صناديق القمامة لبيعها بأثمان زهيدة لإشباع احتياجاتهم، ويستهدف البرنامج إعداد الأطفال لممارسة أعمال بديلة تدر عليهم دخلاً وتخرجهم من الأوضاع المزرية التي يعيشون فيها، ويقدم المجلس الوطني للأطفال وجبات غذائية وأنشطة ترفيهية ورعاية صحية، هذا بالإضافة إلى الاتصال بأسرهم للتعرف على أسباب هروب الطفل منها وإرجاعه وقد طبقت التجربة على عدد ١٢٠ طفل شارع (٣٥ : ٥٤ - ٥٥).

٤- تجربة "مدرسة أطفال الشوارع" بالفلبين التي قامت بها وزارة الأمن الاجتماعي والتنمية بالتعاون مع منظمة اليونيسيف وجمعيات غير حكومية، هدف المشروع إلى تكوين مدارس في مخيمات متنقلة بالشارع يتردد عليها أطفال الشوارع من الفئة العمرية ٧ : ١٥ عام، ويتم تقديم الخدمات التعليمية والتربوية والصحية وأيضاً وجبات غذائية ورعاية صحية، وقد لاقى هذا المشروع نجاحاً كبيراً في الفلبين من قبل المصادر الرسمية وتم اعتباره مبادرة جيدة لإعادة إدماج الأطفال مع أسرهم ومع المجتمع (٨٦ : ٢٢٤ - ٢٢٦).

٥- تقرير تجربة منظمة الصحة العالمية للمرحلة الأولى من برنامج استخدام أطفال الشوارع للمواد المخدرة حيث طبق هذا البرنامج في القاهرة والإسكندرية وبومباي ومانيلا وريو دي جينيرو، وقد تناول هذا المشروع أطفال الشوارع المتعاطين للعقاقير والمواد المخدرة، وقد تم دراسة فئات متعددة من هؤلاء الأطفال مثل أطفال العشوائيات، العمالة، أطفال الملاهي سواء ممن أجبروا على ترك زوئهم أو تركوا منازلهم بمحض إرادتهم، ورغم تباين هذه البيئات من حيث عدد السكان والثقافة والتقاليد .. الخ فقد أسفر هذا المشروع عن عدة مؤشرات هامة:

- أن هؤلاء الأطفال تعرضوا لمختلف أنواع الانتهاك الجسدي والجنسي في فترة الثلاث أشهر الأولى من تركهم لذويهم سواء ممن يكبرونهم أو ممن يرأسوهم في العمل.
 - نسبة عالية من الأطفال تركوا ذويهم بسبب غياب الأب أو اضطرارهم للخروج إلى سوق العمل أو بسبب الفقر الشديد أو كثرة الترحال وعدم وجود مأوى لهم .
 - معاناة البعض من الأطفال الاضطرابات النفسية والعقلية مع انتشار محاولات الانتحار وتعرضهم للاكتئاب (٩٥ : ٢٣).
- ٦- تجربة "جمعية بيتي" بالمغرب حيث تبني المشروع برنامجاً خاصاً للتصدي لمشكلة أطفال الشوارع بمدينة الدار البيضاء والتي تعتبر العاصمة الاقتصادية للمغرب ، حيث قامت إحدى الطبيبات المتطوعات عام ١٩٩٥ باختيار مجموعة من الشباب وتدريبهم على كيفية التعامل مع طفل الشارع من خلال النزول إلى أماكن تجمعهم ومحاولة جذبهم للمشاركة في بعض الأنشطة المختلفة لتوطيد العلاقة بين المعلمين والأطفال بالإضافة إلى تقديم خدمات الإسعافية لهم وأيضاً توفير الغذاء والملبس وقد تم دراسة ما يقرب من ٧٠٠ حالة تم إدماج ١٥٠ مع أسرهم وتوظيف آخرون في مهن متعددة ، وقد لاقى هذا النموذج نجاحاً كبيراً من قبل المسؤولين والجهات الممولة (٦٣ : ١٧) .
- ٧- مشروع "منظمة صباح للعناية بالطفولة والتنمية" بالسودان ، وهو من التجارب الرائدة في السودان وقد بدأ نشاط المشروع في أوائل الثمانينات بهدف التصدي للظاهرة عن طريق تأهيل الأطفال المشردين من خلال مركز للاستقبال ومركز للإقامة المؤقتة وقد ركزت الجمعية على الطرق العلاقية والتأهيلية لأطفال الشوارع من خلال محاولة إرجاع الطفل إلى أسرته وتقديم أوجه الرعاية المختلفة لهم من مأكّل وملبس وترفيه وتعليم وقد واجه المشروع بعض المعوقات تمثلت في :

- تعامل الشرطة مع الأطفال والقبض عليهم أثناء ترددهم على المركز.
- وجود أخطاء في طريقة جمع الأطفال .
- عدم استقرار الأطفال وتحركهم المستمر من منطقة إلى أخرى.
- عدم التنسيق بين المؤسسات والمنظمات العاملة في نفس المجال.

ملخص البحث

- الملخص باللغة العربية
- الملخص باللغة الإنجليزية



كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

تأثير برنامج رياضى تربوى موجه على مستوى اللياقة البدنية وبعض المتغيرات النفس إجتماعية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية

بحث مقدم من

مروة يوسف يوسف محمد الدهشورى
مدرس مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة
فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د. عصام عبدالوهاب الهالى
أستاذ الإجتماع الرياضى بقسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية بالهرم — جامعة حلوان
مستشار وزير الشباب

أ.د. زينب على عمر
أستاذ متفرغ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية
العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
جامعة حلوان ورئيس القسم (سابقاً)

القاهرة

١٤٢٥ هـ — ٢٠٠٤ م

أولا : المقدمة

بدأ الاهتمام المجتمع الدولي والمحلى بقضايا الطفولة بشكل مكثف فى منتصف القرن العشرين ، بعد أن تعددت المشاكل والمخاطر التى يتعرض لها أطفال العالم ، وبعد أن ظل الطفل يعانى قرون طويلة من العديد من أساليب الاستغلال والعنف والجوع والفقر والمرض نظرا لضعف قدرته فى الدفاع عن نفسه أو المطالبة بحقوقه .

وقد أدى تراكم كل هذه الأوضاع والظروف الصعبة التى يتعرض لها هؤلاء الأطفال إلى إجبار المجتمعات الدولية والمحلية لضرورة التصدى لهذه المخاطر ومحاولة التوصل إلى العوامل المسببة لها والحد من استمرارية استغلالهم تعرفهم للاخطار .

ولعل مشكلة (أطفال الشوارع) الذين لا يرتبطون بأسرهم ويهيمن على وجوههم بلا هدف أو غاية ويتخذون من الشارع والميادين مأوى لهم ، هى إحدى أهم المشكلات القانونية والاجتماعية التى تواجه مجتمعنا .

وفيما يتعلق بهذه الظاهرة فى مصر فإنه على الرغم من الضوابط القانونية والاجتماعية التى كفلها القانون المصرى للحماية ضد أخطار التعرض لعناصر الانحراف والاستغلال وسوء المعاملة ، وعلى الرغم مما تمثله رعاية الطفولة من أهمية خاصة فى الفكر المعاصر داخل المجتمع المصرى إلا أن الواقع وقف متحديا لهذه الضوابط ، وأنعكس بالسلب من خلال نمو وتطور الظاهرة فى مصر كنتاج لعوامل وضغوط اجتماعية متعددة أهمها انخفاض المستوى الاقتصادى والاجتماعى .

وحديثا أنشئت المؤسسات الأيوائية سواء الحكومية أو الأهلية التى ترعى أطفال الشوارع حيث أنها تحل محل الأسر للطفل وتقدم الملابس والمأكل والمأوى والحرفة عن طريق برامج لمحاولة أشباع حاجات الطفل المتنوعة .

وطفل الشارع دائم الحركة نتيجة تحركه هربا من رجال الشرطة أو لاجئاد مكان للنوم أو مصدر للرزق يتمتع بلياقة بدنية عالية يجب

توظيفها فى الاتجاه السليم فقد يصبح هذا الطفل أحدى الابطال الرياضية يوما ما .

وتحاول المؤسسات الإيوائية جعل الطفل ينسى حياة الشارع ويتكيف مع المؤسسة الإيوائية عن طريق محاولة تحسين برامجها وتعديل أهدافها باستمرار ، لأن طفل الشارع من الصعب أن يتكيف سريعا مع حياة المؤسسة الإيوائية .

ولكى يتحول الطفل من حياة الشارع إلى حياة المؤسسة الإيوائية لأبد أن يتكيف معها عن طريق إقباله على برامجها حيث أن الحياة فى المؤسسة الإيوائية ليست إجبارية وإنما هى اختيارية .

فقد بدأ المجتمع المصرى فى النظر لهذه المشكلة بجدية وبدأت الدراسات الاجتماعية والنفسية تناول هذه الظاهرة بشى من الاهتمام لمعالجة مشاكل معه تمثل مستقبل المجتمع المصرى فهم يمثلون فتيلة موقوته قد يسمع دويها فى المستقبل مما يقاس بالسلب على المجتمع المصرى .

ثانيا : مشكلة البحث وأهميته :

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المختلفة لاحظت أن هناك العديد من الدراسات التى تناولت مشكلات الطفل اليتيم السوى والمعاق حركيا أو ذهنيا أو سمعيا أو بصريا وقدمت الحلول والبرامج لها.

كما وجدت الباحثة مجموعة لأبأس بها من الاحداث المنحرفين الذين ارتكبوا جرام يعاقب عليه القانون بينما لم تحصل الباحثة على دراسات فى مجال التربية الرياضية حول طفل الشارع المعرض للانحراف .

وبإطلاع الباحثة على برامج بعض المؤسسات الإيوائية لأطفال الشوارع وجدت أن هذه البرامج تقتصر فيها النشاط الرياضى على ترك الأطفال يتلاكموا أو يتصارعوا أو اعطائهم كرة وتقسيمهم لفريقين ليلعبوا بشكل عشوائى .

فلا يوجد برنامج رياضى مقنن يتفق مع احتياجات "طفل الشارع" بالمؤسسة الإيوائية كما لا يوجد مدرسون للتربية الرياضية يشرف عليهم ويوجههم من وزارة التربية والتعليم .

من هنا تبلور لدى الباحثة مشكلة الدراسة التى تمثلت فى غياب عنصر هام إلا وهو البرنامج الرياضى المتخصص داخل المؤسسة الإيوائية مما يساعد الأطفال على التنفيس عما بداخلهم من ضغوط وكراهية للمجتمع كما ينمى البرنامج الرياضى لياقاتهم البدنية فيصبحوا أعضاء صالحين فى المجتمع .

ثالثا : أهداف البحث

- ١ - بناء برنامج رياضى للأطفال الشوارع .
- أ - التعرف على تأثير البرنامج على مستوى اللياقة البدنية للأطفال .
- ب - التعرف على تأثير البرنامج على مستوى التكيف النفسى للأطفال .
- ج - التعرف على تأثير البرنامج على مستوى التكيف الاجتماعى للأطفال .
- د - التعرف على تأثير البرنامج على مستوى التكيف العام للأطفال .

رابعا : فروض البحث

- أ - يؤثر البرنامج التربوى الموجه تأثيرا إيجابى على مستوى اللياقة البدنية للأطفال .
- ب - يؤثر البرنامج التربوى الموجه تأثيرا إيجابى على مستوى التكيف النفسى للأطفال .
- ج - يؤثر البرنامج التربوى الموجه تأثيرا إيجابى على مستوى التكيف الاجتماعى للأطفال .
- د - يؤثر البرنامج التربوى الموجه تأثيرا إيجابى على مستوى التكيف العام للأطفال .

خامسا : إجراءات البحث

- ١ - منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبى (التصميم ذو المجموعة الواحدة) نظرا لحدائته فى تناول هذه الظاهرة .

٢ - عينة البحث :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من (دور التربية) بالجيزة قسم الضيافة والاشبال من سن ٩ - ١٢ سنة ويدرسون بالفرقة الثالثة والرابعة والخامسة بالمدرسة الملحقة بالدار بمجمل عدد (٢٥) طفل .

٣ - ادوات البحث :

- ١ - اختبارات اللياقة البدنية .
- ٢ - اختبار التكيف النفسى والاجتماعى (لطبيعة هنا) .
- ٣ - كراسة الملاحظة (لطبيعة هنا) .
- ٤ - السجلات الطبية للتأكد من سلامة أفراد العينة .
- ٥ - بطاقات التسجيل .
- ٦ - الرستاميتتر : لقياس الطول .
- ٧ - الميزان الطبى : لقياس الوزن .

٤ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الغرض منها :

- أ - التعرف على الامكانيات المتاحة من أجهزة وأدوات رياضية .
- ب - تحديد أماكن إجراء الاختبارات وتجهيزها .
- ج - تحديد ميعاد التطبيق المناسب .

وأُسفرت الدراسة الاستطلاعية على الآتى :

- أ - لا يوجد أى امكانيات رياضية متاحة حيث تم امداد الدار عن طريق الباحثة بالآتى :

- ١ - خمسة عشر كرة قدم قانونيين .
- ٢ - عدد مرمين كرة قدم قانونيين .
- ٣ - عدد ٥ طقم رياضى .
- ٤ - عدد جهاز ريشة طائرة كامل (ملعب كامل) .
- ٥ - ٢ جهاز كرة سرعة .
- ٦ - ١٠ أطواق .
- ٧ - ١٠ كرات بلاستيك .
- ٨ - ٥ أحبال .
- ب - تم تحديد أماكن إجراء الاختبارات .

٥ - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الغرض منها :

- أ - تدريب المساعدين .
- ب - تحديد مدى فهم الأطفال للاختبارات .
- ج - تحديد الزمن المستغرق في كل اختبار .
- د - تجريب إحدى وحدات البرنامج .
- هـ - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة .
- و - الاطمئنان على صلاحية الأدوات والجهزة .
- ز - التأكد من مناسبة عبارات الاختبار .
- ح - حساب المعاملات العلمية للاختبارات المختارة كالصدق والثبات والموضوعية .

وأُسفرت التجربة الاستطلاعية الثانية على الآتى :

- أ - التعرف على أفراد العينة واتجاهاتهم .
- ب - تقسيم إجراءات الاختبار حيث يتم إجراء اختبارات اللياقة البدنية في يوم واختبار التكيف النفسى والاجتماعى في يوم .
- ج - تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات .

٦ - القياس القبلى :

تم إجراء القياسات القبلية وهى اختبارات اللياقة البدنية فى يوم واختبار التكيف النفسى والاجتماعى فى يوم وتم توزيع كراسة الملاحظة فى صورتها النهائية على المشرفين .

٧ - التجربة الأساسية :

ثم تنفيذ البرنامج التربوى الموجه حيث استغرق ثلاثة أشهر وتم تنفيذ اثنتى عشر وحدة بواقع وحدة تكرر مرتين فى الأسبوع .

٨ - القياسات البعدية :

تم إجراء جميع القياسات القبلية بعد مرور شهر ونصف من التطبيق ووزعت كراسة الملاحظة مرة أخرى .

٩ - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بتكرار جميع القياسات بعد إنتهاء مدة التطبيق وهى ثلاثة أشهر .

١٠ - تفريغ البيانات :

بعد أن قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات والقياسات والحصول على أرقام تم مراجعة البطاقات بدقة ثم تفريغها لإعدادها للمعالجة الاحصائية .

١١ - المعالجة الاحصائية :

تضمنت الأتى :

- أ - المتوسط الحسابى .
 - ب - الانحراف المعيارى .
 - ج - ارتباط بيرسون .
 - د - الحث الذاتى .
 - هـ - معامل الفاكرونباك .
 - و - تحليل التباين لدلالة الفروق .
 - ز - اختبار تيوكى .
 - ح - معدل التغير .
- وقد تم اختبار مستوى دلالة عند (٠,٠٥) .

سادسا : الاستنتاجات

- ١ - البرنامج التربوى الموجه أثرى الايجابى على اللياقة البدنية .
- ٢ - البرنامج التربوى الموجه أثرى الايجابى على المتغيرات النفسى والاجتماعى .

سابعا : التوصيات :

- ١ - ضرورة تطبيق البرنامج التربوى الموجه فى جميع مؤسسات رعاية (أطفال الشوارع) .
- ٢ - تخصيص يومين على الأقل إسبوعيا لممارسة النشاط الرياضى بالمؤسسة .

- ٣ - لابد من احتواء البرنامج التي تصمم لهذه الفئة على محتويات مشوقة وممتعة تجذب الطفل وتبعد عن التعقيد والنمطية .
- ٤ - القيام بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية حول هؤلاء الأطفال بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية حول هؤلاء الأطفال خاصة في التربية الرياضية للتغلب على إزمة أطفال الشوارع .
- ٥ - ضرورة الاهتمام بزيادة عدد دور الرعاية الخاصة لهذه الفئة حيث أنها ليس كافية لاستيعاب الكم الهائل من هؤلاء الأطفال .

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girl, Cairo
Department of Pedagogies, Training and Practical Education

**Effect of and Educational Athletic Guided Program on the
Level of Physical Fitness and some Psycho-Social Variables
in Children of Sheltering Establishments**

By

Marwa Yousef Yousef Mohamed El-Dahshouri

Asst. Lecturer, Dept. of Pedagogies, Training and Practical Education

A Thesis

**Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Philosophy Doctor in**

Physical Education

Supervisors

Prof. Dr. Zeinab Ali Omar

**Ex-Head of Dept. Pedagogies, Training
and Practical Education Faculty of
Physical Education for Girls, Cairo,
Helwan University**

Prof. Dr. Esam Abd El Wahab El-Helaly

**Dept. of Psycho-Social Sports Science,
Faculty of Physical Education for Men, El-
Haram, Helwan University to Minister of
Youth, Consultant**

Cairo

1425 AH – 2004AD

I-Introduction:

The international and local communities start considering childhood issues intensively in the middle of the 20th century after varying problems and risks facing the world's children and after the child has suffered from ways of taking advantage for the others, violence, hunger, poverty and disorder. This is because the child is unable to defense himself or claiming his rights.

The accumulation of this situations and difficult circumstances encountering those children made international and local communities face such risks and try to reach causes affecting them, to reduce taking advantage from children and to eliminate risks encountering them.

The problem of street children who are disassociated with their families, going astray without aim or intention and taking the street and squares as shelters. This case represents one of the most important legal and social problems in our society.

In respect of this aspect in Egypt, although legal and social constraints supported by the Egyptian law to

protect against risks of getting along with delinquents and abusers and despite the importance of childhood care particularly in the recent thought in the Egyptian society, the fact stands against such constraints and reflected negatively through the development of this aspect in Egypt as a result of various factors and social impacts of which the most important is lowering the social and economical level.

Governomental or national sheltering establishments have been currently constructed to take care of street children. They replace the child family and present garments, food, shelter and craft through programs in a step to meet child's needs.

Street child is usually in movement as he tries to run away from policemen, to find a shelter to sleep or to have a source live. Hence, he has a high level of physical fitness, which should be used in the right direction that this child may be an athletic champion in the future.

Sheltering establishments try to help street child forget street life and adapt him to the sheltering establishment by improving its program and adjusting its objectives continuously since it is difficult to have the street child condition with life at the sheltering establishment quickly.

In order to transfer the child from the street life to the sheltering establishment life, the child should be adapted to the establishment by approaching its program in the light that life in the sheltering establishment is optional other than compulsory.

The Egyptian society has seriously begun looking into this problem and socio-psychological studies have introduced this aspect with much interest to tackle a problem of a category representing the future of the Egyptian society. This problem seems as if it were a timed bomb, which may be heard resounding in the future leaving a negative reflection on the Egyptian society.

II. Research problem and its importance:

Through her reviewing different previous studies, the researcher noticed that there are many studies dealing with orphan child who is normal or motor, mentally, audibly or optically handicapped. Solutions and programs of this problem are presented.

In the meantime, the researcher found a good sort of juvenile delinquents who committed crimes being penalized by the law, however, the researcher, did not

financed studies in physical education related to street child who is apt to delinquency.

As she reviewed programs of some sheltering establishments for street children, the researcher discovered that physical activity in such programs is limited to leaving children boxing or giving them a ball and dividing them into two teams and playing randomly.

There is no standard sporting programs to cope with the street child needs in the sheltering establishments. Also, there are no physical educators supervising those children and directed by Ministry of Education.

Consequently, the researcher concluded the problem of the current investigation that is lacking an important constituent i.e. the specialized athletic program in the sheltering establishment to help children express their internal impacts and hate against the society. The sporting program also develops their physical fitness with the result that they become healthy members in the society.

III. Research objectives:

The aim of this research is to set up an athletic program for street children to identify the following:

- a. The effect of the program on the level of physical fitness of children.
- b. The effect of the program on the level of psychological adaptation for children.
- c. The effect of the program on the level of social adaptation for children.
- d. The effect of the program on the level of overall adaptation for children.

IV. Research hypotheses:

- a. The oriented educational program positively effects on the level of physical fitness of children.
- b. The oriented educational program positively effects on the level of psychological adaptation for children.

- c. The oriented educational program positively effects on the level of social adaptation for children.
- d. The oriented educational program positively effects on the level of overall adaptation for children.

V. Research procedures:

1- Method:

The researcher used the experimental method in one group design, as it is new in dealing with this aspect.

2-Sample:

It was selected intentionally from educational houses in Giza, Hospitality and Young sections. Children were 9 to 12 years of age, who were studying in 3, 4 and 5 grades at the school annexed to the houses. The sample included (25) children.

3-Tools:

- 1 - Tests of physical fitness.
- 2 - Test of psycho-social adaptation established by Attya Hanna.
- 3 - Observation notebook made by Attya Hanna.
- 4 - Medical records to make sure that sample members are healthy.

- 1 - Restameter to measure height.
- 2 - Medical balance to measure weight.

4-First pilot study:

It was conducted for the following purpose:

- a. To identify facilities available such as equipment and sporting tools.
- b. To outline places to conduct tests and to know how they were equipped.
- c. Suitable times defined for application.

The first pilot study resulted in the following:

- a. There were no available athletic facilities, so the researcher supplied the houses with the following:
 - 1- (15) Legal footballs.
 - 2- (2) Legal football goals.
 - 3- (55) Athletic sets.
 - 4- One complete feather ball set (complete play field).
 - 5- (2) Speed ball sets.
 - 6- (15) Hoops.
 - 7- (10) Rubber balls.
 - 8- (5) Robes.
- b. Places were defined to conduct tests.

5- Second pilot study:

Its purpose was to:

- a. Train assistants.
- b. Define how children understood tests.
- c. Define times lapsing in each test.
- d. Try a unit of the program.
- e. Identify difficulties, which may face the researcher.

- f. Assure of the validity of equipment and tools.
- g. Ensure the suitability of test statements.
- h. Calculate scientific coefficients for the selected tests such as reality, stability and objectivity.

The second pilot study resulted in the following:

- a. Knowing subjects of the sample and their intentions.
- b. Dividing test procedures that tests of physical fitness were conducted in one day and psychosocial adaptation test was conducted in another day.
- c. Scientific coefficients for tests were calculated.

6-Pre-measurement:

Pre-measurements such as tests of physical fitness were conducted in one day and test of psychosocial adaptation in another test and observation notebook was distributed to supervisors.

7-Main experiment:

The oriented educational program was carried out in three months including twelve units by one unit, which was replicated twice a week.

8- Physical measurements:

All pre-measurements were taken after one month of application and observation notebook was distributed once again.

9-Post-measurements:

They were carried out by replicating all measurements after completing the period of application in three months.

10-Tabulating data:

After the researcher applied tests and measurements and getting figures, she reviewed cards precisely and data were tabulated for statistical treatment.

11-Statistical treatment:

It included the following:

- | | |
|--|------------------------|
| a. Arithmetic mean. | b. Standard deviation. |
| c. Birson correlation. | d. Self-reality. |
| e-Alfa cronback coefficient. | |
| f. Analysis of variance for significance of differences. | |
| g. Tukey Test. | I. Rate of variation. |
- The level of significance was selected at (.05).

VI. Conclusions:

- 1-The oriented educational program had positive effect on physical fitness.
- 2-The oriented educational program had positive effect on psychosocial variables.

VII. Recommendations:

- 1 - The oriented educational program should be applied in all street children care establishments.

- 2 - Outlining at least two days a week to perform physical activity in the establishment.
- 3 - Programs being designed for this category should contain exciting and enjoyable items attracting the child and such items should avoid complexity and typicality.
- 4 - More experimental studies and researches must be conducted on those children particularly in the field of physical education to comment on the problem of street children.
- 5 - It is necessary to increase the number of private care houses for this category, as they are insufficient to host the increasing number of those children.