

المراجع



المراجع العربيہ ۱۶

المراجع الاجنبیہ ۲۶

١/٦ المراجع العربي

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

قرار

لجنة المناقشة والمكتم

على الرسالة المقدمة من السيدة / شاهيناز محمد أمير عزت البارودي

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

في الساعة يوم الموافق في مبنى كلية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمحتمة من السيد الدكتور / نائب

رئيس جامعة حلوان بتاريخ والمشكلة من السادة :-

(١) أهد / عبد المطلب أمين القريطى مناقشا

(٢) أهد / اقبال عبد الدايم العجوز مناقشا

(٣) أهد / مديحه ممدوح سامى مشرفا

وناقشت الدارسة/ شاهيناز محمد أميرعزت البارودي في البحث المقدم منها

والمعتمد من مجلس الكلية بتاريخ / / ١٩٩٤ وموضوعه :

" تأثير برنامج للأنشطة الرياضية المعدلة على بعض عناصر اللياقة

البدنية والتكيف الشفصى الإجتماعى للأطفال المعاقين "

" مثل طرف سفلى "

وبعد مناقشة الدارسة علنا في الرسالة موضوع البحث وبعد المداوله قررت

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

درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات اللجنة :-

(١) أهد / عبد المطلب أمين القريطى

(٢) أهد / اقبال عبد الدايم العجوز

(٣) أهد / مديحه ممدوح سامى

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

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

- ٣٣- فاطمه امين احمد " ممارسه سيكولوجية الذات مع مشكلات الطلاب المصابين بشلل " الاطفال وعلاقته بالتوافق الشخصى والاجتماعى (دراسه تجريبية مطبقه على منطقه حلوان التعليميه) . رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٣٤- فريال ابراهيم زهران ، سميره طه محمود " تأثير برنامج مقترح لمسابقه الميدان والمضمار الترويحيه على بعض القياسات الفسيولوجيه والجسميه للاطفال المعاقين جسديا " القايره مايو - اغسطس ١٩٨٨ .
- ٣٥- فريال ابراهيم زهران ، فريال عبد العزيز ، اكرام عبد الحفيظ مقارنه بين الاطفال الاسوياء والمصابين بشلل الاطفال فى بعض المكونات البدنيه والمهاريه والوظيفيه والعقليه ، دراسات وبحوث . (م . الثامن ، ع . اول) كلية التربية الرياضيه ، جامعة حلوان ، فبراير ، ١٩٨٥ م .
- ٣٦- فوقيه حسن ، منيره مرقص " دراسه مقارنه بين الممارسين وغير الممارسين للانشطة الرياضيه للمصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى . مجلد العلوم التربويه ، (م . اول ، ع . اول) . كلية التربية الرياضيه ، جامعة المنيا ، أبريل ١٩٨٥ م .
- ٣٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين اللياقه البدنيه ومكوناتها . (ط ٠ ثانيا) القايره : دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ م .
- ٣٨- كوثر محمود رواش " التكيف الاجتماعى ومفهوم الذات والعلاقة بينهما لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى من تلاميذ المرحله الابتدائيه (المؤتمر الدولى (الرياضه للجميه فى الدول الناميه) . (م الرابع) كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة حلوان ١٩٨٥ م .
- ٣٩- لطفى بركات احمد تربيه المعوقين فى الوطن العربى . المملكة العربيه السعوديه: دار المريخ ، ١٤٠١ هـ ، ١٩٨١ م .
- ٤٠- ليلي السيد احمد ابراهيم فرحات " أثر السباحه على حالات شلل الاطفال المزمه من النواحي الحركيه والنفسيه " . رساله ماجستير غير منشورة ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعة حلوان ١٩٧٦ م .

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

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

٢/٦ المراجع الأجنبية

- 59 - BARRYL . Johnson : Practical Measurements For
9٨٧٩٨٦ Evaluation In Physical eDUCATION
FOUR tHE eDITION ., 1977.
- 60 - CLAUDINE SHERILL : Adapted Physical Education And
Recreation , a Multidisciplinary
Approach , 4 , ed.) U.S.A . Brown
Publishers . , 1986 .
- 61 - DRUMMOND . L.A : The Effect of Adapted Procedures on
The Extent of Participation by the
Physically . Handicapped in
Setected Recreation Activites ,
Completed Research .Vol . 1972 PP.15.
- 62 - JACLS.DONNA ,P . : Acomprison Between the Psychological
Profiles of Wheel Chair Athietes " 7
th International Symposium A
Daped Physica l Activity) Volume
of Abstracts , Berlin U.S.A . 1989 .
- 63 - KATIE GREANT : The Relationship Between Participation
In Program Of Planned Aquatic
Activies And Change In The Self -
Concept Of Children With Orth
opedics Limitation " Completed
Research , Vol . 1970 pp.12 .

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

الملاحق والملخصات



١/٧	الملاحق
٢/٧	ملخص البحث باللفه العربيه
٣/٧	ملخص البحث باللفه الانجليزيه

- ١/١٧٧ - ملحق (١)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

قصر الزهراء - الجيزة

" بسم الله الرحمن الرحيم "

السيد الأستاذ / مدير عام إدارة شمال الجيزة التعليمية ،

تحية طيبة +++ وبعد

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

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

برجاء التكرم بتسهيل مهمتها في تطبيق البرنامج الرياضى

على الاطفال المعوقين (شلل طرف سفلى) .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام +++

وكيله الكليه

رئيس القسم

الدراسات العليا

لشئون الدراسات العليا

" هناء الخشاب "

" أ.د/عديله طلب "

١/٧ ب (ملحق ٢)

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعى حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة
الدراسات العليا

السيدة /

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

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

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

الباحثة

ارشادات خاصة عن موضوع الدراسة :

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

استبيان لأهم الأنشطة الرياضية

الاسم :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة:

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

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

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

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

استبيان لأهم عناصر اللياقة البدنية

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

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

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

سوف نستعرض نموذج من البرنامج المقترح

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

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

ملاحظات	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	مفردات الوحده
	<p>كره طبيه على احد جانبي الجسم) دفع الكره من جانب الجسم اماما لابعد مسافه .</p> <p>- جلوس على كرسى متحرك تبادل احد الذراعين جانبا والاخرى اماما) وذلك حسب تنبيه المدرب .</p> <p>جلوس على كرسى متحرك جلوس الاطفال الذين معهم العكاكيز) .</p> <p>انتشار - مسك كور صغيره باحدى اليدين تنطيط الكره لاعلى باليدين بالتبادل .</p> <p>محاولة وصول الكره داخل صندوق معين (الهدف) على بعد مسافه معينه .</p> <p>(جلوس على كرسى متحرك الاستناد على العكاكيز مسك كره طبيه محاوله اصابه اهداف معينه امام التلميذ على بعد مسافه</p>	<p>التوافق بين اليد والعين</p> <p>الدقه</p>	<p>٥٥</p> <p>٥٥</p>	

- ١/٧ ج - ملحق (٣)

كشف بأسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم

م	اسم الخبير	وظيفة	عدد سنوات الخبرة
١	صديقه درويش	أ.م. بكلية تربيته رياضيه بنات	٢٠ سنة
٢	سميره طه محمود	أ.د بكلية التربية الرياضيه بنات	٢٦ سنة
٣	محمد عبد السلام سالم	د. بكلية التربية بحلوان	
٤	ساميه غانم	أ. م بقسم طرق التدريس	١٥ سنة
٥	سميه عبد الفتاح	د . بقسم علم النفس التربوى	
٦	سعد كمال طه	أ.د بكلية طب الازهر	٣٠ سنة
٧	ليلي لبيب	أ.د بكلية تربيته رياضيه	٢٨ سنة
٨	مروه فتحى محمد حسن	د. بقسم طرق التدريس والتدريب	١٥ سنة
٩	فايزه بسيونى	أ. بكلية التربية الرياضيه	٣١ سنة
١٠	نبيله ابو رواش	أ.م.د بقسم الميدان والمضمار	٣٠ سنة
١١	روحيه امين	أ.د. بقسم الالعب بكلية التربية	٢٠ سنة
١٢	فاطمه عبد المقصود	د. بقسم الالعب بكلية التربية الرياضيه	٢٠ سنة
١٣	فقيه عبد البر	أ. بقسم الالعب بكلية التربية الرياضيه	٣٥ سنة
١٤	سعد كمال طه	أ. الفسيولوجية بطب الازهر	٣٥ سنة
١٥	ناهد احمد عبد الرحيم	أ.م. بقسم المواد الصحيه	١٧ سنة
١٦	اكرام عبد الحفيظ	د بقسم الميدان والمضمار	
١٧	سناء عمارة	أ.د بقسم الالعب بكلية التربية	٢٢ سنة
١٨	فريال درويش	استاذ بقسم الالعب بكلية التربية	٢٣ سنة
١٩	فاطمه ضرار	استاذ بقسم الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضيه بالجزيره	١٦ سنة

تابع كشف الخبراء

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

١/٧ د ملحق (ع)

كشف بأسماء الأساتذة التي تم استطلاع آرائهم

التكيف الشخصي الاجتماعي

من السادة اعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس

كلية التربية - جامعه حلوان

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

- م/١٧ - ملحق (٥)

مقياس التكيف الشخصي ل عطية محمود هنا

تعليمات المقياس :

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

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

أبعاد التكيف الشخصى لعطية محمود هنا

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

العبارة المعدلة

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

تصحيح اختبار التكيف الشخصي

لعلينا هنا

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

القسم الأول

أ - اعتماد الطفل على نفسه

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

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

ب - أساس الطفل بقيمته

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

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

ج - شعور الطفل بحريته

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

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

هـ - التصبر من الميل الى الانفراد

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

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

١٥- هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

و - الضلو من الأمراض العصبية

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

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

- ٧/١٢٥ -

مقياس السلوك التكيفي للأطفال

أعداد

بيرت و . ريتشموند و رتشارد و - هيلكتير

تعديل وتعريب

دكتور / عبد العزيز السيد الشفص

كلية التربية - جامعه عين شمس

كلية التربية - جامعه الملك سعود

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

مصادر اخرى لدخل الاسره اجمالى الدخل عدد افراد الاسره
يتكون هذا الاختبار من خمس (٥) ابعاد لقياس السلوك التكيفي
لكل لطفل .. وهم :- ١- النمو اللغوى

٢- الاداء الوظيفي المستقل

٣- أداء الادوار الاسريه والاعمال المنزليه .

٤- النشاط المهني - الاقتصادى

٥- التطبيع الاجتماعى

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

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

١- أداء الادوار الاسريه والاعمال المنزليه

٢- التطبيع الاجتماعى .

حيث يقمان هاذان البعدين بالغرض المطلوب للدارسه .

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

لقياس التكيف الشخصى الاجتماعى .

مقياس التكيف الاجتماعي

- ٦ -

أداء الأدوار الأسرية والاعمال المنزلية

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

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

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

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

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

(الجزر - الجبلى - الدقيق - الجبن) ز

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

فيما نستخدم هذه الاشياء

أ- المكنسه (المقشه)

ب- الفوطه

ج - الساعه

د - التليفون

١١- اذكر طريقتين لعمل البيض صفر ١ ، ٢

١٢- اخبرنى ماذا تفعل فيما يلى صفر ١ ، ٢

(أ) طبخ الفول او البطاطس او الكوسه

(ب) معرفه الاخبار

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

واذا ما أجاب الطفل بشئ معين مثل الصراخ ، أو

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

فماذا تفعل تانى ؟

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

(أ) اين الحجره التى تطبخ فيها ؟

(ب) اين الحجره التى تنام فيها ؟

(ح) اين الحجره التى تفتسل او تتنشطف فيها ؟

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

التليفزيون فيها ؟

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

تفعل فى هذه الحجره ؟

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

المنزليين افضل) او شكله لطيف) أو أجمل ؟

١٦- اذا كانت اجابه الطفل على السؤال السابق صفر ١٣،٢،١،٤

صحيحه اسأله مايلى : اذكر اربعة أشياء يمكن عملها

لكى تجعل المنزل الاخر افضل .

١٧- ما السن المناسب الذى يجب ان تبلغه لى تستطيع صفر ١١،٢،٣

عمل مايلى : (يمكن تبسيطه السؤال للطفل : اذا لم

يفهم المطلوب بالضبط)

(أ) الادلاء بصوتك فى الانتخابات

(ب) الالتحاق بعمل مستمر .

(ج) قياده سياره

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

فى المنزل (غير السندوتشات)

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

زجاج النافذه مكسور ، ولم تجد التليفزيون (او الراديو)

فماذا تفعل ؟

ملحوظة : يمكن تغيير نوع الشيء المفقود حسب فهم

الطفل او بيئته .

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

- ٩- (احضر الكارتان رقم ١٩،١٨ امام الطفل
واشر الى الطفل القادم على اليمين فى الكارت
رقم ١٩ ، ثم قل : تخيل انك تذهب الى
المدرسه فى اليوم الاول من العام الدراسى
الجديد بعد الاجازه ، فأى وجه من هذه الواجه
الثلاثه يمثل وجهك فى هذا اليوم عند لقائك
بالاطفال الاخرين .
- ١٠- احضر الكارتان رقمى ٢٠،١٨ امام الطفل :
واشر الى الكارت رقم ٢٠ ثم قل : تخيل ان هذه
الصوره تمثل افراد اسرتك ، فأى وجه من هذه
الواجه الثلاثه يوضح شعورك عندما تكون مع
جميع افراد اسرتك .
- ١١- ماذا تفعل اذا سبك طفل صغير او اساء اليك
صفر ١
- ١٢- ماذا تفعل اذا وجدت حافظه نقود (محفظه)
بها جنيهان ملقاه على الارض فى الشارع ؟
صفر ١
- ١٣- عندما تعود الى المنزل من المدرسه ، هل تفضل
ان تلعب بمفردك او مع الاخرين ؟
صفر ١
- ١٤- هل تفضل ان تلعب مع صديق واحد اثناء الاجازه
ام تفضل اللعب مع مجموعه من الاصدقاء
صفر ١
- ١٥- ماذا تفعل اذا سألك صديق عزيز عليك ان تساعده
فى اجابه احد الاسئله اثناء الامتحان ؟
صفر ١
- ١٦- قل لى نكته او اى شىء مضحك (اسأل الطفل)
عن المضحك فيم يقول اذا لم يكن كلامه واضحا)
صفر ١
- ١٧- اذكر ثلاث لعبات يمكنك لعبها مع الاطفال
صفر ٣،٢،١
- الاخرين .

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

- ب -

التطبیع الاجتماعی

- ١- ما اسمك واسم عائلتك ؟ (یتطلب منه التعرف على اسمه واسم عائلته فقط) واسم والدك ؟ وما أسم والدتك ظ
- ٤١٣١٣١ صفر
- ٢- ماذا تقول اذا اخطأت فى حق أحد دون قصد
- ١ صفر
- ٣- اذا كان معك لعبتين (او كرتين) ولا يوجد مع صديقك شىء ، فماذا تفعل ؟
- ١ صفر
- ٤- ماذا تقول اذا أعطاك احد اصدقائك قطعة من من الحلوى ؟
- ١ صفر
- ٥- ماذا تفعل اذا قطعت اختك او اخيك الصغير
- ٢ ١ صفر
- ٦- احضر الكارت رقم ١٨ امام الطفل ثم اسأله ما یلی :
- ٣ ٢ ١ صفر
- أ - صف تعبيرات كل وجه .
ب - ما الوجه الذى یعبر عن السرور .
ج - ما الوجه الذى یعبر عن الغضب .

صفر ١ ٢ ٣

-٧ (استخدم نفس الكارت السابق) ثم اطلب من
الطفل الاشاره الى الوجه الذى يعبر عن شعوره
فى الحالات التاليه :-

أ - عندما تعطيك والدتك (او والدك) شىء
تحبه .

ب - اذا كنت غضبان من احد .

ح - اذا احضر لك والدك (او والدتك) مفاجأه

صفر ١

-٨ (احضر الكارت رقم ١٩ امام الطفل) ثم قل له:
تخيل انك احد افراد هذه الصوره (او توجد فيها)
ثم ضع يدك على الفرد الذى يمثلك .

تابع ملحق (٥) ١٦/١٣٥

(الصورة النهائية للمقياس)

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

جامعة حلوان

١٩٩٢ - ١٩٩١

مقياس التكيف الشخصى والاجتماعى

للاطفال المعاقين حركيا

اعداد

شاهيناز محمد أمير البـارودى

باحثة

بالدراسات العليا

تناولت اباحته بعض الابعاد من

التكيف الاجتماعى

التكيف الشخصى

د . عبد العزيز الشخصى

د . عطيه هنـا

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

أبعاد المقياس

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

التكيف الشخصي :

(أ) التكيف الحركي

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

(ب) اعتماد الطفل علي نفسه

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

(ج) احساس الطفل بقيمته

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

(د) شعور الطفل بالانتماء

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

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

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

٩- هل تفكر كثيرا في ان الاصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب اكثر منك ؟

١٠- هل تشعر كثيرا بانك كما لو كنت تريد ان تبكى بسبب الطريقة التي يعاملوك بها الناس ؟

١١- هل يحاول كثير من الناس استغلالك ؟

التكيف الاجتماعى

أ - اداء الادوار الاسريقوالاعمال المنزلية

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

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

١٥- اذكر كيف يمكنك اعداد اى نوع من الاطعمة بنفسك فى المنزل غير السندوتشات ؟

١٦- اذا رجعت الى منزلكم ولم تجد احد بالمنزل ووجدت زجاج النافذة مكسور ولم تجدد

التليفزيون او الراديو - ماذا تفعل ؟

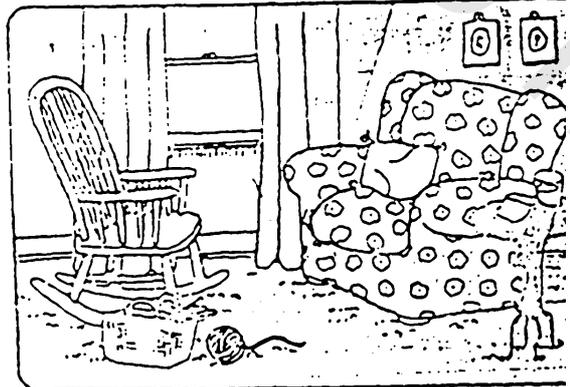
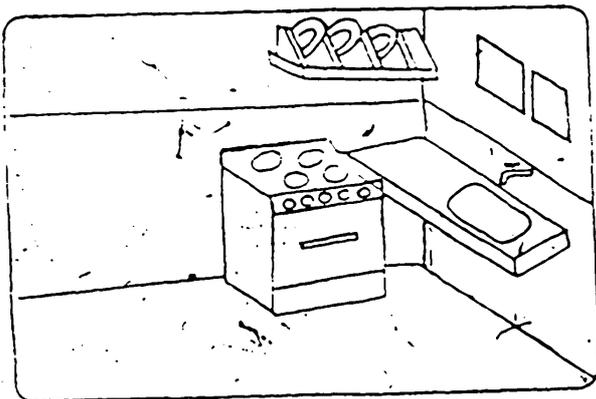
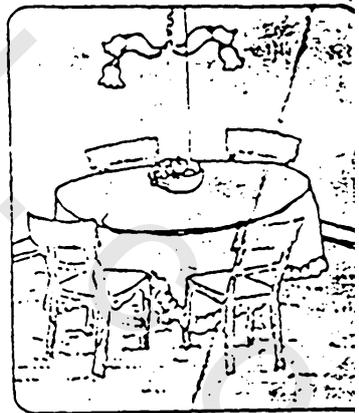
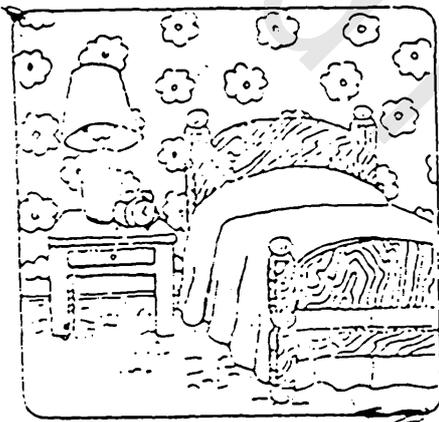
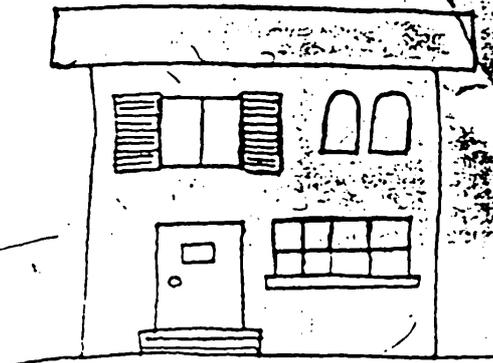
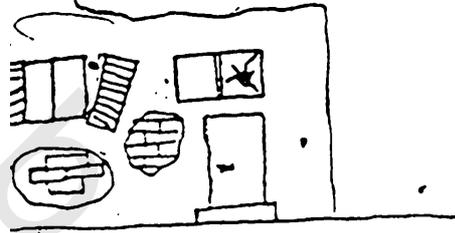
١٧- ماذا تفعل اذا وجدت سيارة معطلة امام منزلكم ، ؟

(ب) التطبيع الاجتماعي

- ١- ما اسمك واسم عائلتك ؟ (يطلب منه التعرف على اسم عائلته فقط وما اسم والدك ؟ وما اسم والدتك ؟
- ٢- ماذا تقول اذا ما اخطأت في حق احد دون قصد ؟
- ٣- اذا كان معك لعبتين (او كرتين) لا يوجد مع صديقك شيء فماذا تفعل ؟
- ٤- ماذا تقول اذا اعطاك احد اصدقاك قطعة من الحلوي ؟
- ٥- ماذا تفعل اذا قاطعتك اختك او اخيك ؟
- ٦- (احضر الكارت رقم (١٨) امام الطفل ثم اسأله مايلي :
- أ - صف تعبيرات كل وجه .
- ب - ما الوجه الذي يعبر عن السرور .
- ج - ما الوجه الذي يعبر عن القطب .
- ٧- استخدم نفس الكارت السابق ثم اطلب من لاطفل :
- الاشارة الى الوجه الذي يعبر عن شعورة في الحالات التالية :
- أ - عندما نعطيك والدتك او والدك شيء تحبه .
- ب - اذا كنت غصبان من احد .
- ج - اذا احضر لك والدك او والدتك مفاجأة .
- ٨- احضر الكارت رقم (١٩) امام الطفل ثم قل له :
- تخيل انك احد افراد هذه الصورة (او توجد فيها)
- ضع يدك على الفرد الذي يمتلك فيها ؟
- ٩- احضر الكارتان رقم ١٨ ، ١٩ امام الطفل :
- واشر الى الطفل القادم على اليمكن في الكارت رقم ١٩







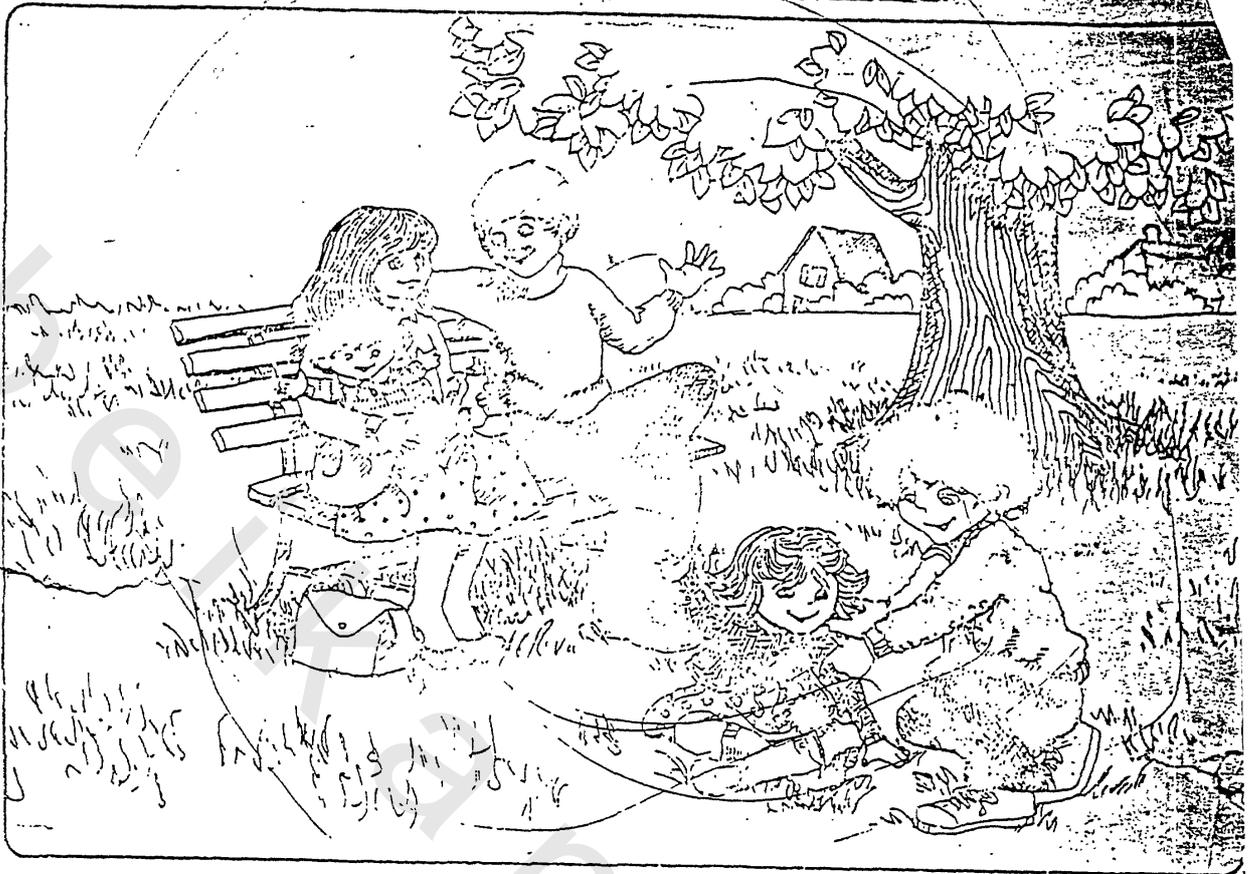


کارت رقم (۱۹)

Sex Education Carri 11



کارت رقم (۱۸)



(c.) nē, c, k

Socialization Card C

۱۲/۱/۷۰

الذی یؤمن بالله

الزمن (ع .) دقيقة

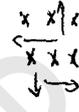
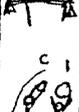
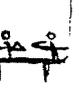
الايام الاثنين - الثلاثاء

الاسبوع الاول

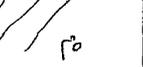
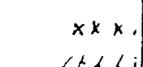
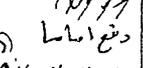
الوحدة / الثانية

الفرض: - تعلم دفع الجلوس .

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

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

تابع الوحدة الثانية

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

الوحدة / الثالثة الاسبوع الاول الايام الاربعاء والخميس الزمن (٤٠) دقيقة

الغرض :- تعليم التمريره الصدرية - كرة السلة .
الأدوات :- اطواق - كور طبية - كور بديلة - اكياس رملية - كور تنس - كرة يد .

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

تابع الوحدة الثالثة .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
هدية السامقات من الالعاب المحيية للتلاميذ هذا التدريب اعطى التلاميذ الهجة والسرور والتعاون معا للاداء السليم .		(حالجى بالكراسى او العكاكيز) مسافة ٥م ثم عمل تصفيصة (مراجعة على التعيره الصدرية وكيفية اداها)	مزعة انتقالبية	٤ق	الجزء الرئيسى
فائدة اللعب التدريب على السرعة وقسوة القس .		مشاركة الناحث التلاميذ فى اداء التعيربات من الجلوس الطويل (اعطاء نشاط تطبيقى على هيئة مثلث من الثبات ثم من الحركة بتديل الاماكن	التعيره الصدرية فى كره السله	٧ق	
التحبه شر على ك ، ك على ر على أ شكرا . شكرا . شكرا .		تلعب المساكه البسيطه ولكن بدل من ان اللاعب الذى مسك بعمل دور المساكه - يركع ويستمر الجرى لباقي المجموعه الى ان ينتهى جمع اللاعبين والفائز فى المجموعه يأخذ نقطه وهكذا ينتهى دور المساكه . ويبدأ شخصى جديد .	العاب صغيره جماعية	٥ق	الجزء النهائى
		تدريبات تهنته - وتنظيم النفس ثم اعطاء بعض الحلوى للتلاميذ الذين قاموا بأداء جيد قسى التعيربات التحية . الانصراف			الجزء الختامى

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

الفرض :- مراجعة على تعليم دفع الجله .

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

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اعطاء النقاط التعليمية فى الثنى والفرد ومن يستمر فى العمل دون توقف هذا التعريين ينمى القدرة والتوافق اعطاء نقط تعليمية وتشجيعية على من يستطيع اداء التعريين ١٠ مرات دون خطأ .		الجرى بالكراسى المتحركة والعكاز في جميع الاتجاهات - حسب اشارة المدرب . تحريك الازرع في جميع الاتجاهات مع تحريك الاكتاف . (جلوس طويل - مسك اكياس رملية باليدين - امام الصدر) رفع الذراعين غالبا وهى ممسوكة بالكبس ثم الرجوع للوضع الابتدائى (جلوس طويل - الذراعين جانبا) ثنى الذراعين جانبيا ثم فردهما جانبا . (جلوس طويل - الزميلان مواجهان - احدهما مع كبس رملى) تبادل رمى الكبس باليد اليمنى ثم اليسرى (جلوس طويل انتشار - ذراع مثنى ممسوك بالكتف والاخر مفرد بحزى الكتف) تبادل فرد وثنى الذراعين يبدأ التعريين فى العدد البطى ١٠ مرات ثم يودى بالعدد السريع ١٠ مرات اعادة التعريين لاسابق فى الوحدة الثالثة - مسك كور بديله كوتش على بعد متر ونصف. عمل مسابقة بين التلاميذ كم رمبة صحبحة من ١٠ مرات (عمل التعريين لاساق - جلوس طويل - مسك مخصى خشبيه) محاولة فرد الذراعين غالبا مع الضغط للخلف . مع محاولة لف الذراعين خلفا . (جلوس على كرسى متحرك او السند على العكاز) توزيع المعهاقين حسب درجة اعاقتهم بحيث كل زميلين معا وجرى كل اثنين معا لمسافة معينة عكس بعض وحساب الزمن - ثم عمل تصفية . مراجعة على دفع الجله استخدام كرة حديدية زنه ١/٢ ك اعطاء نشاط تطبيقى عمل سباق فى رمى الجله باستخدام كور طيبه مطاردة الكره سمطف فريقان يمينا وشمالا على بعد ٣ امتار لكل فريق تقريبا وفى منتصف المسافة توضع كره سله	احماء حر قوه قدره توافق دقة مرونه سرعة انتقاله دفع الجله	٥ق ٢٤ق ٤ق ٤ق ٤ق ٤ق ٤ق ٨ق ٦ق	الاحماء اعداد بدنى الجزء الرئيسى الجزء قبل النهائى
اعطاء النقاط التعليمية فى الثنى والفرد ومن يستمر فى العمل دون توقف هذا التعريين ينمى القدرة والتوافق اعطاء نقط تعليمية وتشجيعية على من يستطيع اداء التعريين ١٠ مرات دون خطأ . بنمى هذا التعريين عنصر الدقة والقدرة . اعطاء مسافه كبيره بين الذراعين لمحاولة لفة للخلف . اعطاء الكلمات التشجيعية اثناء الساق . اعطاء النقاط التعليمية فى طريق الاداء . اثناء تصويب الفريق على الكره يقوم كل فريق					

تابع الوحدة الرابعه

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
بتمرير الكرة فيما بينهم بطريقة الصدرية ثم التصويب على الكرة (الهدف) فائدة اللعبة دقة التصويب وقوة والتدريب على التمريره الصدرية .		<p>- يحاول بكل فريق من الفريقين مطاردة كرة لاسلة الموضوعه في الوسط .</p> <p>عن طريق التصويب عليها باستخدامكرة يد واخراجها من حـسـط العرمى المحدد لذلك .</p> <p>- لاجوز تحريك هذه الكرة الا عن طريق الكرات التى يتم التصويب بها فقط وعن اجتياز هذه الكرة متدرجة حد احد خطى العرمى يحتسب ذلك نقطة .</p> <p>تدريبات تهدئة - اخذ بعض التعليمات . .</p> <p>شكر - تحبسه .</p>		٢ق	الحزب النهائي

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

الفرص :- أنشطة تطبيقية على كرة لاسله (التعريرة الصدرية) (دفع الجله) .

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

الملاحظات	التشكيل	الشــــــــــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		- الجرى بالكراسى فى جميع الاتجاهات حسب اشارة المدرب - تحريك الاذرع فى جميع الاتجاهات مع تحريك الاكتاف .	احماء حر	٥ق	الاحماء
اعطاء تعليمات تشجيعية وفى كيفية أداء التعرير ومن أكثر تلميذ عمل اكبر عدد من العرات .		- تحريك على كرسى متحرك - الوقوف بالعهككيز والاجهزة الزراعين جانبا - الكيس ديور على حد اليدين (رفع الزراعين علوا وتبديل الكرة على اليد الاخرى . - نفس التعرير لاسابق مع تغيير الاداه الى اكياس رمليه)	قوه	٢٤ق ٤ق	اعداد بدنى
تشجيع التلاميذ التى لم تقم منهم الكرة فى الارض .		- جلوس طويل - مواجه - مسك كره يد (تبادل رمى الكره بين الزميلان اماما علوا . - جلوس طويل - مواجه - الكرة مائلا جانبا) لف الجزء جانبا مع دفع الكرة اماما بالزراعين فى اتجاه الزميل .	قصره	٤ق	
لاحظت الباحثة ان هذا التعرير شيق جدا للاطفال لدرجة العنافة الشديدة بينهم .		- جلوس طويل - انتشار - مسك كور بديله فى حجم كوره اليد تقريبا) رفع الكرة علوا مع التصفيق مرتين .	توافق	٤ق	
الضغط القوى للخلف .		- جلوس طويل - مسك كور تنس (عمل نقطة على الارض بالجبر امام كل تلميذ على ابعاد متساوية لمسافة ١٥م ، دحرجة الكرة على الارض حتى تصل الى النقطة الموضوعة بالجبر .	دقه	٤ق	
العبارات التشجيعية اثناء الجرى مما يودى الى حماس التلاميذ .		- جلوس على مقاعد سويدية - مسك عصي خشبية امام الصدر) رفع الزراعين علوا مع الشنط للخلف بقوة والرجوع للوضح الابتدائى - جلوس طويل - مسك عصي خشبيه مائلا اسفل (رفع الزراعين علوا مع الضغط للخلف . - الجرى لمسافة ١٥م ثم الرجوع لمكان البدء . - جرى كل اثنين معا	مرونه سرعه انتقالية	٤ق ٤ق	اعداد بدنى
		- مراجعة لتثيت واتقان التعريرة الصدرية (كره سله) - اعطاء النقطة التعليمية .	تعريه صدره دفع جلته	٨ ق	الجزء الرئيسى

تابع الوحدة الخامسة

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
<p>جمعت الدراسة الجزء الرئيسي مع الجزء قبل النهائي حيث ان الجزء الرئيسي يتكون من مراجعة وانشطة تطبيقية هي في حد ذاتها العباب صغيرة .</p> <p>ملحوظة :- الرمي مكن لاشبات - يقف التلميذ وجانبه الايسر لعقطة الرمي - ثم يلف جزءه ناحية اليمين ويقوم بالدوران بحذاء ناحية اتجاة مقطع الرمي .</p>		<p>- تعيرير الكرة عن طريق لعبة الكلب الحيران</p> <p>- التدريب على التمير والاستقبال</p> <p>- يقف التلاميذ على شكل مجموعتين فيها ٣ في صف والمجموعة الثانية في صف .</p> <p>- المسافة بينهما مترين تزداد تدريجيا</p> <p>- مراجعة سريعة على دفع الجلة .</p> <p>- عمل مسابقات متبادعة بالجير</p> <p>- معرفة تبدين التلاميذ بحصل على اكر مسافة في دفع الجلة</p> <p>- اشترك كل اثنين معا</p> <p>- زنة الكرة الطبية ١ ك</p> <p>- تدريبات تهدئة - تنظيم التنفس .</p> <p>شكر</p>	<p>العباب صغيرة</p>	<p>٦ق</p> <p>٢ق</p>	<p>الجزء قبل النهائي</p> <p>الجزء الختامي</p>

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

الفرض :- التعريره الكتفية لكرة السلة ٠-

الأدوات :- اطواق كور بديله - اكياس رملية - كور تنس - كور سلة - كور يد - احبال - عصي ٠

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اعطيت اجزاء هذه الوحدة تحت عمله حيث كان الطقس ممطر وبارد جدا .		الجري بالكراسي في جميع الاتجاهات حسب اشارة المدرب - دورانات للرأس ثم الازوج ورسخ اليد في جميع الاتجاهات	احماء حر	٥ق	الاحماء
فأدت تمرينات عناصر اللياقة بطريقة سريعة وشيقة لتدفئة العام كذلك ان كثير من التلاميذ لم يتواجدوا في هذا اليوم كعدم ملائمة الشوارع للمشي بها أثناء العمر بالكراسي المتحرك او العكاكيز		(جلوس على مقعد سويدي - مسك عصي خشبية مائلا اسفل) رفع العصي أمام الصدر في العدد ١ ثم هالبا في العدد ٢ ثم الرجوع امام الصدر في ٣ ، ثم اسفل في العدد ٤	قوة	٢٤ق	اعداد مدني
		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة طمية زنه (ك) دفع الكرة للاكبر مسافة للامام . مرة باليد اليمنى - مرة باليد اليسرى .	قدرة	٤ق	
		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره بديله) تنطيط الكره من يد الى اخر .	توافق	٤ق	
		(جلوس على مقعد سويدي - مواجه - مسك كره بديله) رمي ولقف الكرة بين التلميذين بحيث لا تقع الكرة منهم .	دقة	٤ق	
		(جلوس على مقعد سويدي - مسك اليد مفصل الكتف عمل دورانات بسيطة ثم عملها سريعا .	مرونة	٤ق	
		(الجري بالكراسي او العكاكيز تحت المظله في حدودها الضيقة ولكن - بأدائها جماعة . التعريه الصديرة اعطاء فكره سريعه على التعريه . اعطاء العاب جماعية بالكرة السلة . بعمل دائرة كبيرة والمغرب يقوم بالتعريه والاستلام . يبدأ التعريه بسيط ثم بسرعة مما يجلب عمل التشويق لتلاميذ	سرعة	٤ق	
تتميز هذه الوحدة بالاداء السريع وعدم اعطاء اوضاع بتدائية كثيرة بل نفس الوضع الابتدائي يتم تغير الاداء وللتعريف فقط		اعطاء العاب صغيره لعبه الكلب الحيوان . هذه اللعبة من الالعاب الشيقة لهذا السن . تدريبات تهذئة - اخذ مواعيد اليوم الحديد وتنبيهه على اصقائهم الغائبين التحيه شكرا ، شكرا ، ،	كرة سلة	٨ق	الجزء الرئيسي
				٢ق	الجزء الختام

الزمن (٥٠) دقيقة

الايام السبت الأحد

الاسبوع الثالث

الوحدة / السابعة

الفرض :- التعريه الكتفيه لكره السلة .

الأدوات :- اطواق كوريدليه - اكياس رمليه - كور تنس - كور سله - كور كوريدلين عمى خشبية .

الملاحظات	التشكيل	الشــــــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		<p>الجري بالكراسى او العكاكيز او الاجهزه فى جميع الاتجاهات حسب اشارة المدرب</p> <p>الجري بالكراسى او العكاكيز بين على الارض .</p> <p>تحريك الذراعين والرقبه مع دورانها .</p>	احماء حر	٥٥	احماء حر
		<p>(انطاح على - الكره اماما) ثنى الذراعين على الصدر ثم الرجوع للوضع الابتدائى</p>	قفنوة	٣٠ ٥٥	اعتماد بدنى
تشجيع التلاميذ على احسن اداء		<p>اعاده نفس التمرين فى الوحدة السابقه</p> <p>(جلوس طويل مواجه - على بعد ، مسك الكره مائلا جانبا)</p> <p>لف الجزع جانبا مع دفع الكره اماما بالذراعين .</p>	قدرة الذراعين	٥٥	
هذا التمرين يجد فيه التلميذ بعض من الصعوبة كما يجدوا فيه التشويق والاسرار على الاداء الصحيح		<p>(جلوس على مقعد سويدي - مسك اطواق) كل لتلميذ يرمى الطوق باليدين ثم يلقفه بعد لفه فى الهواء</p>	توافق	٥٥	
		<p>(جلوس طويل - مسك كيس رملى) محاولة دخول الكره فى الاطواق على الارض على بعد مترين .</p>	دقة	٥٥	
		<p>(جلوس على مقاعد سويديه) لف الجزع يمينا ويسارا</p> <p>(جلوس طويل - الظهران مواجهان) رفع الذراعين علليا ليشبك مع ذراع زميله علليا .</p>	مرونة	٥٥	
تمرين الدقة هذا ينمى عنصيرين الدقة والقدرة تبعث الاثارة		<p>نظر لان الاطفال يحبون مسابقات الجرى فالماحة تقوم بتدريبات السباق وعمل تصيفات</p>	سرعة	٥٥	
شرح التمريره الكتفيه حيث لم تؤدى كما هى فى الوحدة السابقه		<p>اعطاء فكره عن هذه التمريره</p> <p>التدريج التعليمى لتمريره الكتفيه</p> <p>الاحساس بالكره وبطريقة رفعها</p> <p>أداء التمريره من الثبات</p> <p>اعطاء نشاط تطبيقى</p>	التعريه الكتفيه لكره السلة	٨٥	الجزء الرئيسى
فائدة اللعبه الدقة فى التعريه والاستلام وسرعته وقوته .		<p>عمل مجموعتين لاعب (ممر) فى كل مجموعه بمر الكره لزملائه فى مجموعته وبتالى يجيبونها (تمرير واستلام) حتى اخر شخص فى المجموعه ويحل محله العمر رقم (٢) فى المجموعه وهكذا حتى ينتهى جميع الافراد فى المجموعه ، والمجموعه التى تنتهى من التمرير تعتبر الفائز .</p>	العاب جماعية صغرية	٦٥	الجزء قبل النهائى
		<p>تدريبات تهفكه - شبيق زفير .</p> <p>مرححه الانزاع بأرتخاء .</p> <p>تحبة وشكر .</p>		١٥	الجزء الختامى

تابع الوحدة الثامنة

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
قبل مسك الكوبله يستخدم التلاميذ الزجاجات الخشبية اولا		<ul style="list-style-type: none"> - رمى الكوبله بديله لرمى الرمح - عمارة عن عمى خشبية تنتهى بحلقة من الحدبد - معرفة مسك الكوبله - وضع الذراع اثناء الرمي - حركة رسخ اليد والاصابع - نشاط تطبيقي على رمى الكوبله مع اعطاء بعض النقط التعليميـــــة لتصلح ولاكساب اكر مسافة ممكنه . 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم رمى الكوبله 	٨ق	الجزء
الفرق الذى انتهى من التعرير والاستلام لجميع ما فى الدائرة هو الفريق الفائر فائدة هذه المسابقة سرعة التعرير والاستلام ودقة التعرير التعاون الجماعى - حب الفوز - الثقة بالنفس		<ul style="list-style-type: none"> - عمل دائرتين متساويتين فى العدد ويقف تلميذين كل منهما وسط الدائرة - يقوم التلميذ الذى وسط بتعير واستلام الكرة وهكذا حتى يقوم من فى الدائرة بالتعير والاستلام . 	<ul style="list-style-type: none"> - العاب جماعية صفيره 	٦ق	الجزء قبل النهائي
		<ul style="list-style-type: none"> - ترمينات تهدئه - تنظيم التنفس - شكر وتحية . 	ع	١ق	جزء النهائي

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

الفرض :- التصويبة الكتفه لكرة السلنسة .

الأدوات :- اطواق - اكياس حيوب - كور كورتشى بديلة - عصى خشبية - مقاعد سويدية .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		- حرى عكس الإشارة - تمرينات لجمع اجزاء الطرف العلوى	احماء حر	٥ق	احماء
تكرار عددا من العوات على شكل		- مسك كره تنس - تحريك الرسخ للاعلى وللأسفل تكرار التعرين على اليراعين (اليمين واليسرى) - انطاح على - مسك كره بديله اماما (ثنى اليراعين على الصدر على شكل دائرة ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى	قوة	٣٠ق	اعداد
سباق بين التلاميذ عمل سباق بين التلاميذ فى الرمى		- (جلوس على مقعد سويدى - مسك كرسى رملى) موجه اليراع اليمينى ثم رمل الكيس اماما - تكرار نفس التعرين باليراع اليسرى	قدرة	٥ق	
هذا التعرين احمه التلاميذ حيث يبعث الاثارة والتشويق		- (جلوس على مقعد سويدى - مسك طواق باليد اليمينى) رمل الطوق اليمينى ثم لفته باليد اليسرى . - (جلوس على مقعد سويدى - مواجه - مسك كل تلميذ طوق باليد اليمينى) وجره الطوق على الارض لوصوله لزميله الاخر مع تبديل الاطواق .	توافق	٥ق	
		- تنطيط الكره داخل دوائر مرسومة على الارض .	دقة	٥ق	
		- (جلوس على مقعد سويدى - مسك الطوق على اليد الايسرى) اضغط للخلف .	مرونة	٥ق	
ببدا الجرى من نقطة هبى احدى زوايا		- (جلوس على مقعد سويدى - اليراعين جانبا) عمل تقاطع امام الصدر ، ثم فتح اليراعين لجانب بقوة . - الجرى حول مربع كبر مرسوم على الارض على هيئة مسانقة - الحزنى زجراج حول اطواق - اعطاء نشاط تطبيق على التعاربات السابقة فى كرة السلة - التدخ التعلم فى التصويبه الكتفية - اعطاء النقط التعليمية عند التصويبه وكيفية التصويبه - عمل نموذج لتصويبه - التدريب على التصويبه - لعبة المساكسة .	سرعة انتقالية التصويبه الكتفية لكرة السلة	٥ق ٨ق	الجزء الرئيسى
		تدريبات تهدهه - تحبة شكر	العاب صغيرة جماعة	٥ق	الجزء غل النهائى الحزء الختامى

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

الغرض :- مراجعة على رمي الكويلا

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

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
أده هــــهذه		جرى عكس الاشارة - تمرينات للارزاع والرقبه و جميع اجزاء الجسم	اعناء حر	٥ق	اعناء
التعريفات ١٠ مرات مع		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره حديديه زنة ٥٠٠ ك) عمل دورتان يرسخ اليسد على تبديل الكسره بين الزراعين .	قــــوة	٣٠ ق ٥ق	اعداد بدنى
الزيادة تدريجيا		(رقاد - مسك كور بديله - الزراعين عاليا) ثنى وفرد الزراعين من الرقاد .			
يحدد العنرب المسافة اى مسافات هذا		(جلوس على مقاعد سويدية - مسك كيس رملى - الزراعين مائلا اسفل) دفع الكيس اماما عاليا لا بعد مسافة	قــــطرة	٥ق	
التعريفات متشابهان مع اختلاف		الجلوس طويل - مسك كرة تنس (مرجحه كرة التنس اسفل عاليا ثم للامام .			
الوضع لانتدائى والاداه بعدم الشعور بالطليل		(جلوس طويل - مواجه - مسك كره تنس) تبديل الكرة من اليمين الى اليسار لتسليمها للزميل ثم من اليسار الى اليمين لتسليمها .	توافق	٥ق	
عمل سباق كم من ١٥ موه تدخل الكرة داخل الصندوق هذا التعريفين ينمى الدقة والقــــدرة للزرعين		الجلوس على مقعد سويدي - مسك كره بديله على عــــدد مترين رمي الكرة داخل صناديق كرتون	دقة	٥ق	

الوحدة / الحادية عشر الاسبوع الرابع الايام الاثنين - الثلاثاء الزمن (٥٥) دقيقة

الفرص :- مراجعه على التصويب الكيفية لكرة السلة .

الأدوات :- كرة سلة - اطواق - كور بديلة - كرة يد - احيال - كور طبية - كرة تنس - كور حديدية .

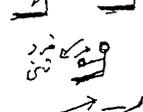
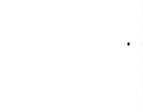
الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
اعطاء التعليمات الايجابية اثناء التعريين	X X X X X	الجرى لمسافة معينة ثم الرجوع الى مكان البدء على هيئة سباق عمل تمرينات بدوريات الرسغ والرقبة والذراعين أى جميع اجزاء الطرف العلوى	احماء حر	٥٥	احماء
خطوات التمرين موضحة فى الشكل	X X X	(جلوس طويل - مسك كور حديدية لم كجم - الذراعين اماما - الكرة ممسكه بالذراع اليمنى) رفع الذراعين عاليا مع تبديل الكرة الحديدية فى اليد اليسرى	قوة	٢٠ ٥٥	اعداد بدنى
المنافسة بين التلاميذ على من يكسب اكبر مسافة يفيد هذا التعرين التوافق والقدرة والدقة	X X X	(جلوس طويل - مسك كرة حديدية - كجم الذراعين عاليا) مرجحه الزراعين خلفا اماما لاقصى مسافة مع عمل سباق بين التلاميذ	قدرة	٥٥	
من بين التلاميذ لم تقع منه الكرة مع التشجيع فى تعريين الدقة يستعمل المدرب السبقي كم من ١٠ كور صحيحة مما يؤدى الى حماة التلاميذ والاداء الصحيح	X X X X X X	(جلوس طويل - مسك كرة تنس) تبادل رمى الكرة على اليدين (جلوس طويل - مسك كرة تنس) رمى الكرة عاليا باليد اليمنى والتقاطها باليسرى	توافق	٥٥	
تمرينات السباق والمنافسة من الالعب المحييه للاطفال الاسوياء وغير الاسوياء	X X X X X X	(جلوس على مقعد سويدى - مسك كور كوتشى) رمى الكرة داخل اطواق معلقة على بعد متر . (يفيد هذا التعرين الدقة والقدرة)	دقة	٥٥	
اثناء النشاط	X X X X X X	(جلوس طويل الظهران مواجهان - البعد ٣ سم - الذراعين جانبا) محاولة التصفية معا او لمس يد الزميل من اعلى	مرونة	٥٥	
	X X X X X X	(جلوس طويل - الظهران مواجهان الذراعين اماما) مرجحه الذراعين عاليا للخلف للمس بدى الزميل .			
	X X X X X X	يقوم المدرب برمى الكرة للاقصى مسافة ويقوم التلاميذ بمحاولة مسكها وهكذا .	سرعة	٥٥	اعداد بدنى
	X X X X X X	مراجعة سريعة على التصويبة الكيفية اعطاء النقط التعليمية اداء نشاط تطبيقى على التصويب	التصويبة الكيفية لكرة	١٥	الجزء

تابع الوحدة - الحادي عشر .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
التطبيقــــى بشترك فــــى فى تصحيح التصويــــب الالعب الصغيرة تضم مباراة سلة حيث الجزء . الرئيسى لا يكفى لنشاط التطبيقى والعبارة وحيث ان العبارة تؤدي فى شكل العب صغيرة كذلك هذا النوع محب لهؤلاء التلاميذ ويلاحظ قبيله المنافسة مع تعاون التلاميذ معاً اعطاء المجموعة الواحدة		<p>عبارة قاطرتين كل قاطره امام سلة ويتم التصويب</p> <p>عمل مباراة سلة بضم التعريره والتصويب الكتفية بيد واحده</p> <p>يقسم التلاميذ الى مجموعتين ٥ : ٥ حيث العدد</p>	<p>السلة</p> <p>العاب</p> <p>صغيرة</p> <p>على حيث</p> <p>مبارة</p> <p>تتبع</p> <p>الجزء</p> <p>الرئيسى</p>	٨ق	الجزء النهاى
		<p>تدريبات تهدئه - شهبق - زفير -</p> <p>شكر - تحببة</p>		٢ق	الجزء

الوحدة / الثانية عشر الامبوع الرابع الايام الاربعا - الخميس الزمن (٥٥) دقيقة

- الغرض :- مسابقات في رمي الكويله ، نشاط تطبيقي على كره السله .
 الأدوات :- اطواق - كور بديله - سله - يد - طيهه - زجاجات خشبيه - كويل - اكياس رمل

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	الجزء الوحدة
الجرى بالراسى المتحركة ، والمعاكيز . هذا التعزير معاد فى الوحدة الثامنة .		- الجرى من عمود هدف كرة لايد - الاخر مع اللف حول العمود ثم الرجوع للوضع الابتدائى . - تمرينات للاحما' الطرف العلوى .	احما' حر	٥ ق	احما'
يكرر التعزير ١٠ مرات وتشجيع الاداء' الحسن .		(جلوس طويل - الذراعين اماما - الكيس الرملى فى احدى الذراعين) تبادل الكيس الرملى مع فرد الذراعين جانبا . (جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك كيس رملسى) تثنى الذراعين على الجسم ثم فردهما اماما .	قوه	٢٠ ق ٥ ق	اعداد
ينمى القدرة والتوافق والدقة .		(رقاد - مواجهه - الكرة مع احدى التلاميذ) المسافسه بين التلميذ ٢٠٥٠ متر ثنى الذراعين على الصدر مع دفع الكره اماما الى الزميل .	قدرة	٥ ق	
الرمى بالذراعين وعمل سباق من يستطيع ان يحصل على عشر كور يضعهم فى الطوق		(جلوس طويل - مواجهه - مسك كره بديله) رمى ولقف الكره بين الزميلين - اللعب بكرة واحدة . - ثم بكترين .	توافق	٥ ق	
سباقات الجرى تعتبر رشيقه ومحبيه كسل التلاميذ		(عمل نفسى التمرين فى الوحدة المسافه مع زيادة المسافه الى مترين ١٠) . (جلوس طويل - الظهر مواجهه لحائط - المسافه ٢٠ سم) مرجحة الذراعين علاليا للمس الحائط خلفا .	دقلة	٥ ق	
هذه العراجه كانت رشيقه جدا لانها على هيئة مسابقات ونقط وكان التلاميذ يستورون فى اللعب دون ملل او تعب لذلك ضمت الباحثة الجزء قبل النهاى مع الجزء الرئيسى حيث ان هذه السباقات تحقق الهدف من الالعاب الصغرى وهى التعاون والمنافسه وحسب الاخيرين .		اعادة نفس التمرين لاسبق لرغمة التلاميذ . عمل مسافه بين التلاميذ ثم عمل تصفبه . مراجعة على رمى الكويله . على مسابقات رمى الكويله . اخذ قياسات الرمى .	سرعة انتقالية العقاب ميدان	٥ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسى
		عمل نشاط بضم مسابقات رمى الكويله - دفع الجلوسه . عمل مارة سلة تضم المهارات المسافه وتأخذ نقط	العقاب صغيرة تضم اشنطة تطبيقية للجزء الرئيسى	٨ ق	الجزء النهائى
		تدريبات تهدئة - شهيقي زفير . شكر - تحية		٢ ق	الجزء الختامى

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

الفرص :- سباق التتابع

الألعاب :- اطواق - كور ببيله - اكياس رمليه - كره تنس - كره يد - عصي خشبيه صغير - كور طبيه .

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

تابع الوحدة الثالثة عشر

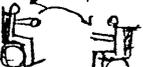
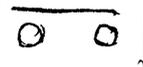
الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		<p>يقف التلميذ رقم (١) على حافة الحارة اليمنى وهو قابض على موخرة العصا بالطريقة لسابقة شرحها ويوالى رقم ١٢ من نفس الخراع التي استلم بها العصى (اليسرى) .</p> <p>٤- يعاد تكرار هذا العمل عدة مرات لاتقان توقيت التسليم والتسلم .</p> <p>٥- توادى هذه الطريقة على شكل مسابقات العصا كاسرع عما تصل الى اخر تلميذ .</p> <p>٦- تزداد المسافة بين كل زميل والاخر تدريجيا .</p> <p>تربينات تهدئة + التحية والشكر .</p>		٣ ق	جزء ختامى

الزمن (٦٥) دقيقة

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

الفرض :- اعطاء فكره عن طريق التعرير فى الكره لاطائره .

الأدوات :- اطواق - كور طبيه - كور كوتش بديله - عصى خشبيه x - كور تنس - كره سله

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X	الجرى عكس الإشارة ، تمرينات للأذرع ورسخ لآبد والكتف والرقبه حيث يتم الاحماء لجمع اجزاء الجسم .	احماء حر	٥ ق	الاحماء
التصفيق والتشجيع للمجموعة الغالبه		(جلوس على كرسى متحرك -مواجه تشسيك الابدى) محاولة كل منها الضغط على الاخر (جلوس طويل فتحا - مواجه - مسك حبل) شد الحبل بين المجموعتين (جلوس طويل - مواجه على بعد مسافة - مسك كرة سله مائلا جانبا) لف الجذع جانبا مع دفع الكرة اماما بالذراعين فى اتجاه الزميل .	قـــوه	٣٦ ق ٦ ق	اعداد بدنى
الاستمرار فى التعير مع التشجيع .		(وقوف او جلوس على كرسى متحرك - مواجه) رمى ولقف الكره بين الز الزميلين ولكن قبل لقف الكرة يقوم بتصفيق ثم للقف . (وقوف او جلوس على كرسى متحرك - اطواق معلقه) على بعد ٥م تعير كره سله داخل الاطواق المعلق تعيره صديقه .	قـــدره	٦ ق	
تشجيع التلميذ الذى لم تقع منه الكره .		(وقوف او جلوس على كرسى متحرك - مواجهة لحائط) لمس الحائط ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى . (مسك حبل اكبر من رسخ الكتف) محاولة لف الذراعين للخلف دون ثنى الكوع .	توافق	٦ ق	
عمل سباق بسن التلاميذ حيث لارتفع الكرة ويكون التوصيب صحيح .		الجرى لمسافه ٢٠م للمس الحائط ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى .	مرونه	٦ ق	
تشجيع التلاميذ على من يسبق الاخر .		الجرى لمسافه ٢٠م للمس الحائط ثم الرجوع الى الوضع الابتدائى . - شرح لعبة الكرة الطائره . - شرح التعيريات والارسالات بصفه عامه . - شرح وضع الكرة ووضع اليدين اثناء التعير . - شرح استقبال وتعير الكرة . - اعطاء التلاميذ الفرض بالاحساس بالكرة . - اعطاء نشاط تطبيقي لتعير من أعلى الرأس . (تعير الكرة الطائره على حائط ثم تصد ثم يقوم التلميذ مره أخرى بالتعير	سرعه	٦ ق	الجزء الرئيسى
اعطاء النقط التعليمية اثناء مسك التلاميذ الكره .		لعبه المنديل . و عمل تصفيه وتشجيع الفائز . - أداء مطش سله بين فريقين وحساب النقط .	كره طائره	١٢ ق	
اشتراك المدرب فى التعير لتلاميذ لتوضيح الاخطاء بديهم .		تمرينات تهدئة - شهيى زفبببببب تحبة - شكبببببب .	العاب صغيره تمهيدية	١٠ ق	جزء قبل النهائى
فائدة اللعبه حب التلاميذ للاصابة الاهداف وتعاونهم مع المجموعة .				٢ ق	جزء ختامى

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

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

الألعاب :- كرة سلة - كرة بد - كرة طائرة - كورليه - كور طيبه - كرة حديدية - عصى خشبية .

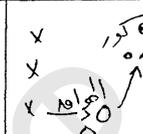
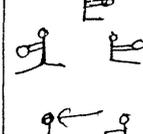
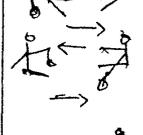
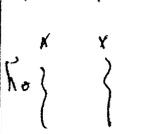
الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
تبدأ التعرينات بهدهو ثم بقوة .		الجري بالكراسي او العكاكيز في جميع الجهات . تعرينات لجميع اجزاء الجسم نظرا لبرودة الطقس . (وقوف او جلوس على كرسي متحرك - الضغط على الحائط) ودفعه (جلوس طويل فتحا - مسك حديد بين زميلين) وشد الحبل بين زميلين .	احماء حر	٥ ق	الاحماء
بعد انتهائهم التعريف الى آخر تلميذ في نفس المكان يتم دوران التعلم للجهة الاخرى باستخدام كره واحده .		(جلوس طويل - مسك كرة سلة - الذراعين اماما) ثنى الكرة على الصدر ثم الرجوع للوضع الابتدائي . (عمل قاطرة المسافة بين كل تلميذ والآخر ٢ م - مسك كره سله للاول تلميذ في القاطرة - الذراعين اماما) مرجحة الذراعين اماما عليا ودفع الكرة للخلف الى الزميل الاخر . - اعادة نفس التعريف في الوحدة السابقة . - اعادة نفس التعريف ولكن باستخدام كرتين . (جلوس طويل - مواجهه - مسك كل تلميذ كره) رمي وللقف الكرة بتبادل درجته الكور لابديله نحو اهداف معينه على الارض مع زيادة المسافة تدريجيا .	قوه	٦ ق	المخداد بدنى
تشجيع التلاميذ اللذين يصيبون الاهداف .		(جلوس طويل - الظهران مواجهان - على بعد ٣٠ سم الذراعين جانبا) محاولة لمس الايدي ثم الرجوع للوضع الابتدائي مع التصفيق - محاولة لف الحبل بالذراعين مع عدم ثنى الذراعين . (جري لمسافة ١٠م لمس عمود معين ثم الرجوع لنقطه للابداء .	قدرة	٦ ق	
كل اثنين معا ليتم السباق .		(رمي كرة بدلية كوتش العليا) ثم اداء خطوات بالعكاكيز او الكراسي لللاحاق بالكرة . - مراجعة سريعة على سباق التتابع . - مراجعة على تسليم واستلام العصى من لوقوف ثم الجري . - نشاط تطبيقى على سباق التتابع . - مراجعة على الكرة الطائرة . - اعطاء النقط التعليمية على وضع لابدين اثناء التعريرة . - لعبة كره لاصباد . - فائدة للعب - السرعة ، سرعة الاستجابة .	توافق	٦ ق	
هذا التعريف يبدو صعبا على هذه الفئة ولكن لكثرة التعريف عليها يجعله سهلا .			دقه	٦ ق	
يعتبر من الالعاب الشيقة التي تجذب جميع التلاميذ حتى هذه الفئة . اي ترمى الكرة على احالتلاميذ وكل المجموعة تقوم الجري			مرونه	٦ ق	
			سرعه	٦ ق	
			انتقالية	٦ ق	
			سباق	١٢ ق	الجزء الرئيسي
			التتابع	١٠ ق	الجزء قبل النهائي
			الكرة الطائرة	٢ ق	الجزء الختامي
			العاب تمهيدية صغيرة		
			تعريفات تهديئة - شهيق ، زفير - شكر وتحية .		

الزمن (٧٠) دقيقة

الوحدة / السابعة عشر - الاسبوع السادس الايام الاثنين ، الثلاثاء

الفرض :- تعليم رمى الرمح باستخدام عصى خشبية

الأدوات :- كره سله - كور بديله - اطواق - زجاجات خشبية - عصى خشبية .

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

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

الفرض :- شرح وتعليم باقى تمرينات الكرة الطائرة .

الابوات :- كره سله - كره طائره - كور بديله - عصى خشبيه - حبل اطواق - كور طيبه

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	الجزء الوحدة
التدريب يتم اول مره ببطئ ثم السرعة فى التدريب . عمل سباق من يستطيع ان يستمر فى الاداء لمدته اطول . هذا التمرين بخدم عنصر الدقة		الجرى بالكراسى او العكاكيز فى خط مستقيم ثم اللف حول الطوق على الارض ثم مسك كره وتنطيطها خمس مرات ثم دحرجتها للامام داخل اطواق وهكذا .	احماء موانع	٨ ق	الاحماء
يخدم عنصر الدقة + .		(رقدود على البطن - مسك كرة سله - الذراعين اماما) ثنى وفرد الزراع ١٠ مرات . (جلوس طويل - مسك كرة سله الذراعين اعليا) ثنى الزراع بعيننا ثم اعليا ثم يسار ١٠ مرات (بعين ويسار عده واحدة) (جلوس طويل - مواجه - مسك كره سله) محاولة دفع الكرة للامام باليد اليمنى للوصول الى الزميل الاخر ثم باليد اليسرى . (جلوس طويل - مسك كره سله - الذراعين اعليا) دفع الكره للامام على مسافات متباعدة يحددها المدرب . اعادة التمرين الذى سبق فى الوحدة لاسدسة عشر للاتقان (جلوس طويل - مواجه - مسك كره) تبادل الكرة بين الزميلين بالتصفيق مره	قوه	٣٦ ق ٦ ق	اعداد بدنى
معظم تمرينات الدقة شبة ومحبيه الى الاطفال . بواعى عند السباق ان تكون كل زميلين متشابهين فى الاعاقه معا . اشترك المدرب مع تلاميذه فائده اللعب دقة التصويب قوة التصويب التدريب عليه .		اعادة نفس التمرين فى الوحدة لاسابقه ولكن مع زيادة المسافه الى ٥ امتار . (جلوس طويل - مسك كره بديله - الذراعين اماما) مرجحه الذراعين اماما اعليا مع الضغط للخلف ١٠ مرات . اعادة نفس التمرين فى الوحدة لاسابقه . عمل سباق لمسافه ٢٠م ثم عمل تصفيه مع حساب الزمن	توافق	٦ ق	الجزء الرئيسى
		مراجعة على التمرين من اعلى الرأس . التمرير من اعلى للامام . شرح التمرير من اعلى للخلف واعلى للجانب . نشاط تطبيقى على هذه التمرينات على شكل دائرة بوضع الجلوس الطويل . عمل مطش سله . العاب صغيرة (مطاردة كرة بين مجموعتين) يصطف فريقين يمينا ويسارا على بعد ٦ امتار . فى منتصف المسافه توضع كرة السله . يحاول كل من الفريقين مطاردة كره لاسله . الموضوعة فى (الوسط) عن طريق التصويب عليها باستخدام كره اليد واخراجها من خط العرمى المحدد لذلك . وتحتسب النقط .	دقه مرونه سرعه انتقاليه كره طائره	٦ ق ٦ ق ٦ ق ١٦ ق	الجزء فىل النهائى
		تدريبات تهذيبية شهيقي ، زفيهر شكر ، تحييه	العاب صغيره جماعية	١٢ ق	الجزء ختامى
				٣ ق	

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

الغرض :- تكلمه شرح رمى الرمح

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

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

الوحدة / العشرين الاسبوع السابع الايام الاثنين ، الثلاثاء ، الزمن (٨٠) دقيقة

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

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

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالقيمة	أجزاء الوحدة
يتم الاحماء فى صورته بطيئة ثم يزداد النشاط تدريجيا .		تعديبة صندوق او لالف حجوله مرتين ثم مسك كره وقذفها الى اعلى ثم الزحف تحت عارضة ، ثم ليس الطوق وخلعة - ثم مسك حبل بالذراعين ومحاولة لفه للخلف .	احماء موانع	٨ ق	احماء
هذا التمرين يقوى عضلات الذراعين والظهر يومدى هذا التمرين ببطئ ثم بسرعة مع تصفيق المدرب اثناء العد .		(رقاد على - الذراعين اماما - مسك كره سله) ثنى الذراعين بالكرة خلف الراس .	قوة	٤٢ ق ٧ ق	اعداد بدنى
اول تحريين فى القدرة يخدم عنصر التوافق .		(جلوس طويل - مسك عصى - الذراعين عاليا) ثنى الذراعين كره اماما ، ومرة خلفا - وهكذا بالتبادل .	قدرة	٧ ق	
تشجيع التلميذ التى لم تقع منه الكره .		(رقاد على الظهر - مسك كره بديله امام الصدر) رفع الكره عاليا ثم لقفها (عمل سباق بين التلاميذ)	توافق	٧ ق	
اذا احتراز التلميذ هذه المسافة يقوم المدرب بزيادتها تدريجيا .		مرجحة الذراعين للخلف مع دفع الكرة ويقوم زميل باستقبال الكور وتبادل اللعب .	دقة	٧ ق	
مره يعينا ومرة يسارا ملحوظة :- يجب تصفيق المسافة بين القصة تدريجيا .		(جلوس طويل - مسك كور بديله) رمى الكرة للاعلى باليد اليمنى ثم أخذها باليد اليسرى وهكذا .	المرونه	٧ ق	
		(جلوس طويل - مسك كره تنس على بعد ٣ امتار) يقوم التلميذ بمحاولة ادخال الكرة داخل الصندوق	سرعه انتقاله	٧ ق	
		(جلوس طويل - الذراعين اماما) دوران الذراعين بحزى الراس الواحد تلو الاخرى .	كره طائره	١٦ ق	الجزء الرئيسى
		(جلوس طويل - الذراعين اماما - مسك حبل) محاولة دوران الذراعين معا .			
		(رقاد على البطن = خلف خط البداية) عند سماع اشارة البدء يقوم التلاميذ بالزحف اماما للوصول الى خط النهاية ومن يصل الاول يعتبر الفائز .			
		- فكرة عامة عن ارسالات الكرة لطائره . - شرح الارسال من سافل للامام . - شرح طريقة كيفية وضع الكرة والمرجحة . - وشكل كف اليد لضرب الارسال . - اعطاء فرصة لكل تلميذ للاحساس بالكرة وكيفية مرجحة الذراع وضرب الارسال .			
		- اعطاء النقاط التعليمية اثناء مسك التلاميذ الكره . - نشاط تطبيقى حر لاعطائهم فرصة التوافق بين مرجحة الذراع وضرب الكره .			
		- اشترك المدرب فى التدريب لتشجيعهم كذلك يعتبر المثال الصحيح فى الاداء .			

الزمن (٨٠) دقيقة

الايام الاربعاء ، الخميس

الوحدة / الواحد . والعشرين الاسبوع السابع

الغرض :- عمل سباقات فى الرمى

الأدوات :- كور بديله - الطواق - حبل - صندوق - كور طبيه - كره تنس

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

الوحدة / الثانية والعشرون الاسبوع الثامن الايام السبت والاحد الزمن (٨٥) دقيقة

الفرض :- اعطاء ارسال من اسفل جانبي في الكرة للطائرة
الابوات :- اطواق - عصي خشبية - كور بديل كوتش - كرة سله - كور طبيه - زنه ك + كور تنس

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
زنة الكرة الطبية ١ ك		نفس الاحماء فتي الوحدة لاسابقة مع تغبير التشكيل والاداء . (جلوس طويل - مسك كره طبيه اماما اسفل) ثنى الذراعين على الصدر ثم الرجوع للوضع الابتدائي . (جلوس طويل - مسك كره طبيه - اماما اسفل) دوران الذراعين جانبا فعليا فأسفل . (رقاد - مسك كرة سله أمام لاصدر) دفعها جانباً لزميل - اعادة نفس التمرين باستخدام الكرة لاطمية . (جلوس طويل - مواجهة - مسك كرة سله) رمى ولقـف الكرة بين الزميلين . (رقاد مسك كره بديل كوتش - امام الصدر) رمى ولقـف الكرة ثم رمى ولقـف الكرة بصفقة واحدة . (من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	احماء موانع قـوه قـدرة	٨ ق ٤٢ ق ٧ ق ٧ ق	الاحماء اعداد بدني
يخدم هذا التعرير عنصر التوافق .		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	توافق	٧ ق	
عمل سباق بين التلاميذ على كم محاولته صحبة يخدم هذا التعرير عنصر القدرة .		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	دقة	٧ ق	
تعتبر ألعاب الكرة من أحب الألعاب لدى التلاميذ .		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	مرونة	٧ ق	
تعتبر هذه الألعاب الصغيرة التي تخدم الكرة الطائرة .		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	سرعة انقالية	٧ ق	
فائدتها تنمى التوافق والدقة في التعرير .		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	كره طائره	١٨ ق	الجزء الرئيسي
		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	العاب صغيره جماعية	١٤ ق	الجزء قبل النهائي
		(من وضع الجلوس الطويل) تنطيط الكرة على كف اليدين . - اعادة نفس تمرين الوحدة السابقة . (جلوس طويل) العرجة البندولية للذراعين . (جلوس طويل - الذراعين جانباً) ضغط الذراعين للخلـف حيث يخطى لوحين الكتفين معا . - الجرى لمسافات مختلفة في حارات ثم عمل تصفيات .	اذا كان مستوى اللعبة عاليا بالنسبة للاعبين يسمح بهبوط الكرة مره واحدة فوق الارض بين كل ضربه وضربه . تمرينات تهدئة - شهيق - زفير - شكر ، تحية	٢ ق	الجزء الختامي

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

الفرز :- تعليم رمي القرص عن طريق الكرة المعلقة

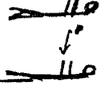
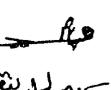
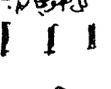
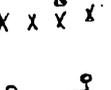
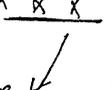
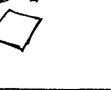
الأنشطة :- اطواق - عصي خشبية - كور كوتش - كرة سله - كرة طائرة - كرة يد - كور طبية - كرة تنس كرة حديدية زنة ٦٥٠ جم

الملاحظات	التشكيل	المشــــــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
الجرى بالكراسي المتحركة أو العاكب - ز		- الجرى زجراج بين الاطواق الموضوعة على الارض ثم تغدسة تحت حبل ثم اخذ الكرة وتطبطها - ثم تصويبها داخل سله ثم تصويبها داخل سله ثم الحرى على السله واخذ الكرة ورميها ولقفا ٥ مرات ثم الحرى اليه مكان البد .	احصاء موانع	٨ق	الاصا
بؤدى التعرير على هيئة مسابقة على من يوعى أكثر عدد مسن المرات .		- (روقود عالي - مسك كرة طبية امام الصدر) ثنى الذراع خلف الرأس ثم الرجوع للوضع الابتدائي . - (جلوس طويل - مسك كرة حديدية زنة ٦٥٠ جم) تحريك الرسغ للاعلى وللأسفل ثم التبدل الي الذراع الايمن ثم الايسر ، وهكذا .	قوة	٢٢ق ٧ق	اعداد بدني
هذا التعرير يخدم عنصرين قدرة وتوافق .		- (جلوس طويل فتحا - مواجه - مسك كرة طبية) رمى ولقف الكرة بين الزميلين على بعد ١ م - (جلوس طويل - الذراعين اعليا - مسك كرة طبية) دفع الكرة لاعد مسافه .	قدرة	٧ق	
اعطاء النقط التعليمية للاداء الصحيح ينمي هذا التعرير مهارة التصويب .		(رقاد - مسك كرة سله امام الصدر) رمى ولقف امام الصدر يعاد نفس التعرير مع التطبيق مرة ثم اللقف	توافق	٧ق	
بحب عمل المدرب مع التلاميذ حيث يروا ما يفعلوه ويقلدوه .		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة سله) النتشين على مربع خاص بكره السله على بعد مترين من النورد - جلوس على مقعد سويدي - الظهر مواجه - الذراعين امام الصدر رفع الذراعين اعليا مع الضغط للخلف والتفريق مع الزملا .	دقه مرونة	٧ق ٧ق	
		(المشى على صفه المدرب ثم الجرى حسب رقم الصفه) الايضاح والاتجاهات اي المشى اماما ، خلفا ، جانبا ، او الجرى اماما ، خلفا ، جانبا .	سرعه انتقالية	٧ق	
		اعطاء فكرة عامه عن الرمي بأنواعه رمي القرص باستخدام الكرة المعلقة فكرة عامه عن القرص وطريقة مسكه ومقاسه ووزنه . وزن الكره المعلقة وكيفية استخدامها شت مناسبتها لهذة الفئة شرح مقطع الرمي وطريقة رمي الكره المعلقه . التدرج التعليمي للرمي عمل سباق في الرمي	رمي القرص	٨ق	الجزء الرئيسي
		لعبة صغيرة تنمي مهارة الرمي واللقف كذلك السرعه الانتقاليه ١- يرسم خطان متوازيان للسعدان عن بعضهما مسافه مناسبة . ٢- يقسم اللاعبين الي فريقين ٣- يقف كل فريق خلف الخط . ٤- يحمل كل لاعب فريق ارقاما مسلسله . ياخذون دورهم في حمل وضرب الكره وفق تسلسل الارقام . ٥- يقف اللاعب رقم (١) من احد الفريقين يحمل الكره وضربها من خط طريقة لتجاوز خط الفريق الاخر . ٦- ويقوم اللاعب من الفريق الاخر بمحاولة لقف الكره .	العاب صغيرة جماعيه	٤ق	الجزء قبل النهائي
		تورينات نهدة - شهيق ، زفير . شكر - تحية .		٢ق	الجزء الختامي

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

الغرض :- تعليم الارسال من اعلى في الكرة لاطائرة .

الأدوات :- عصي خشبية - اطواق .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بال دقيقة	أجزاء الوحدة
		نفس الاحماء في الوحدة السابقة مع التخير في شكل الادوات .	احماء موانع	٨ ق	الاحماء
		(جلوس طويل - مسك كرة طيبه زنة ١ ك - الذراعين عاليا) ثنى الذراعين مره أمام الصدر ومره خلف لارقبه . (جلوس طويل - الذراعين عاليا - مسك كرة طيبه) ثنى الذراعين مره بعينا ومره بسارا .	قوه	٤٨ ق ٨ ق	اعداد بدني
		(جلوس طويل - مسك كرة سله امام الصدر) مرجحة الكرة للخلف مع دفعها للاقصى مسافة . (جلوس طويل - مسك كرة طيبه تحت الذقن) لف الجذع . ناحية الجانب الايمن مع دفع الكرة للامام للاقصى مسافة .	قدره	٨ ق	
		(رقاد على الظهر) رمى الكرة للاعلى ثم لقفها . (رقاد على الظهر) لف الكرة في الهواء - ثم لقفها . (جلوس طويل - ثنى الذراعين اماما بحذى الكتف) تبادل الذراعين اماما مع لف الجذع جهة الذراع العثبته .	توافق	٨ ق	
		وضع صوالح امام كل مجموعة من التلاميذ والتتشن عليها من خلال كرة التنس والفريق الفائز هو الذى يسجل اكبر عدد من النقط .	دقه	٨ ق	
		نفس تمرين الوحدة لاسبقه للاتقان . (جلوس طويل - الذراعين عاليا - زمبلان) احدهما يودى التمرين وهو ضغط الذراع للخلف واخر ممسك بقدمه . تتابع الانقاذ .	السرعه	٨ ق	
		وهي لعبه تفيد في تمرير السرعة الانتقالية . تعليم الارسال على (التنس) - مراجعة على الارسالات من اسفل . - اعطاء فكرة عامه عن الارسال من اعلى . - شرح الارسال من اعلى (التنس) - ماهو الارسال . - متى يبدأ . - وضع الاستعداد عند عمل الارسال . - نشاط تطبيقي بمساعدة المدرب .	كره طائره	١٨ ق	الجزء الرئيسي
		لعبه تخدم عنصر اللياقة :- برسيم على الارض مربع ويطلق ليه صندوق الرمي . يرسم خط طوليه ٢ م ويبعد عن الصندوق بعقدار ٥م . يقف لاعب خلف الخط . - بخطو كل لاعب في دورة داخل الصندوق ويقوم برمي كيس حبوب ابعد مايبقى فوق الخط وتعتبر اكياس الحبوب التى لاتعبر الخط ميتة . هدف اللعب - القدرة على الرمي لابعد مسافة ممكنه . تمرينات تهدئة شكر - تحية		٢ ق	الجزء الختامى
بتم عملية التشجيع والحماس والمناقشة بين التلاميذ هذا التمرين يخدم مهارة الجله .					
هذا التمرين محبب للاطفال حيث تظهر فيه صفه المناقسه .					
تبعت روح التنافس والتشجيع . اعطاء النقط التعليمية والاحساس بالحركة .					
تنمية عنصر القدرة والدقة .					
					
					
					

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

الغرض :- مراجعة على رمى القرص عن طريق الكرة المعلقة .

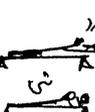
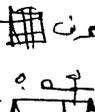
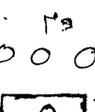
الأليات :- كور كوتش بديله - اطواق - كور سله - طائره - تنس - احبال - كور طبيه - كره معلقه .

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	اصال اليد الرجل القدم اليد الرجل القدم	الجرى الزجراجى بين الاطواق موضعه الارض ثم اللف حول عمود كره اليد ثم تنطيط كور الكوتش ثم مسك حبل ودور الذراعين للخلف ثم اخذ كره والتتشين على صندوق على بعد مترين مرتين .	احماء موانع	٨ ق	الاحماء
	حائط	(رقاد على البطن - مواجه الحائط - الكفان على الحائط) محاولة لاضغط على الحائط بأقصى قوة وهكذا . (جلوس طويل - الذراعين جانبا) مسك كره طبيه على كل كف (رفع الذراعين عاليا ثم لرجوع للوضع الابتدائى . (جلوس طويل - مسك كره طبيه) تحريك الرسغ للاعلى وللأسفل ثم التبديل للرسغ الايسر . (اداء نفس التمرين لاساق ولكن بالرمي واللقف على كلا اليدين .	قوة	٤٨ ق ٨ ق	اعداد بدنى
كره طبيه زنه ١ ك الفائز التى تقع منه الكره .	معلقه	(جلوس طويل - مواجه - على بعد ٥رام) تبادل الاطواق بين زميلين . اداء نفس التمرين ولكن مع درجة الطوق على الارض ومحاولة مسك طوق الزميل الاخر .	قدره	٨ ق	
هذا التمرين يفيد متمصر التوافق والدقة . الفائز الذى يدخل الطوق حول العصى . تشجيع التلميذ الذى لايتى كوعه اثناء اللف . عمل تصفية بين المجموعتين	معلقه	(جلوس على مقعد سويدي - مسك حبل بوسع الاكتفاف) محاولة لف الذراعين للخلف . (الجرى بالمظهر على هيئة مجموعتين ثم الرجوع الى خط البداية بالجرى اماما .	توافق	٨ ق	
	معلقه	- مراجعة على رمى القرص . - عمل مسابقة فى رمى القرص . - تشجيع التلميذ الذى يحصل على اكر مسافة . - قياس المسافة بالمتر . - لكل تلميذ ثلاث محاولات . - تحسب افضل محاوله .	دقه مرونه	٨ ق ٨ ق	الجزء الرئيسى
	معلقه	(الحرى بالمظهر على هيئة مجموعتين ثم الرجوع الى خط البداية بالجرى اماما .	سرعه انتقالية	٨ ق	
	معلقه	- كره الهواء التي سبق لعبها فى الوحدة لاثانية والعشرين .	العاب صغيرة جماعية	١٨ ق ١٤ ق	الجزء قبيل النهائى
	معلقه	تمرينات تهدئة ، شكر ، تحبيرة		٢ ق	الجزء الختامى

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

الفروض :- تعليم تنس طاولة

الابوات :- كره تنس - كره تنس طاولة - مضرب - كره سله - كره طاوارة - كور بديله - كوتش - كور طبيه زنه ١ ك .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		الجرى عكس الاشارة - اعطاء تعريينات للذراعين والوسط ولارقبه x اعطاء تعريينات لتنشيط اجزاء الجسم المختلفة	احماء حر	٨ ق	احماء
تشجيع التلميذ الذي يستمر في الاداء لمدة طويلة كما ان هذا للتعريف يخدم عنصر		(جلوس على مقعد سويدي) مسك كرتين طبيبتين في كل ذراع - ثنى الكوعين مع اتحاه الكف للاعلى وهو ممسك الكره ، رفع الذراع اليمنى ل للاعلى وخفض الذراع اليسرى للاسفل زوهكذا يتناول العمل بين الذراعين (رقاد على مقعد سويدي - الذراعين اماما - مسك كره طبيه) فرد وثنى الذراعين من مفصل الكوع .	قوة	٥٤ ق ٩ ق	اعداد بدنى
اللتوافق . هذا التعريف يخدم عنصر الدقة . هذا التعريف يبعث رزق المنافسة بين التلاميذ . هذا التعريف يخدم عنصر الدقة		(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره طبيه امام الصدر) رفسع الذراعين عاليا للخلف مع دفع الكرة داخل هدف كره اليد اداء هذا التعريف من على بعد ١ م ، ٢ م .	قوة	٩ ق	
هذا التعريف يبعث رزق المنافسة بين التلاميذ . هذا التعريف يخدم عنصر الدقة		(جلوس على مقعد سويدي) محاولة رمى كور كوتش بديله داخل اطواق موضوعة على الارض على بعد ٢ م .	دقة	٩ ق	
هذا العنصر من العناصر غير محببه للتلاميذ مثل باقى العناصر رغم تشجيع المدرب . الجرى من لاسباقات الممتعة للاطفال حتى المعاقين يتم الشرح بصورة مبسطة		عمل دائرة على الحائط وعلى بعد ٣ م محاولة رمى كره تنس باليد اليمنى داخل الدائرة ولقها باليد اليسرى . (جلوس على مقعد سويدي - تشبيك الذراعين للخلف) مع محاوله رفع الذراعين للاعلى اكر عدد من المرات ثم اعادة نفس التعريف مع تشبيك الذراعين اماما ثم رفعها للاعلى مع لاضغط للخلف .	توافق	٩ ق	
هذا العنصر من العناصر غير محببه للتلاميذ مثل باقى العناصر رغم تشجيع المدرب . الجرى من لاسباقات الممتعة للاطفال حتى المعاقين يتم الشرح بصورة مبسطة		الجرى لمسافات مقسمه الى ٥ امتار . اى الجرى الى نهاية الخمس متر ثم الرجوع للوضع الابتدائى ثم الى ١٠ م ثم الرجوع لنهاية خط ٥ م وهكذا .	سرعة انتقالية	٩ ق	
هذا العنصر من العناصر غير محببه للتلاميذ مثل باقى العناصر رغم تشجيع المدرب . الجرى من لاسباقات الممتعة للاطفال حتى المعاقين يتم الشرح بصورة مبسطة		شرح انواع العاب المضرب عامه شرح تنس الطاولة خاصة . المضرب - الطاولة ومقبسها . وقفه الاستعداد مسك المضرب . الضربات الامامية والخلفية . تعريف على المهارة . لعبة القطه . كما سبق لعبها فى الوحدة السابقة .	تنس طاولة	٢٠ ق	الجزء الرئيسى
هذا العنصر من العناصر غير محببه للتلاميذ مثل باقى العناصر رغم تشجيع المدرب . الجرى من لاسباقات الممتعة للاطفال حتى المعاقين يتم الشرح بصورة مبسطة		تدنيات تدنسه شكر - تحيية ش على ك ، ك على ر ر على ا شكر . شكر . شكر	العصاب صغيرة جماعة	١٦ ق	الجزء قبل النهائي
				٢٤	الجزء الختامى

الغرض / اعطاء مسابقات في العاب الرمي :-

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

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		الجري عكس الإشارة مع الصفاره ، اعطاء تعريبات لاصعاء عضلات الذراعين والرقبة والوسط .	اصعاء حر	٨ق	الاصعاء
اعطاء فترة راحة بسيطه بعد كل خمس مرات من الاداء		(جلوس طويل - مسك كرة طبية زنة ك) رفع الذراعين للاعلى ثم الرجوع للوضع الابتدائي امام الصدر . (جلوس طويل - مسك كرة طبية زنة ١ ك - البد البدني والكوغ متنى للاسفل) رفع الذراع للاعلى ثم الرجوع للوضع الابتدائي ١٠ مرات ثم التبادل بين الذراعين .	قوة	٥٤ق ٩ق	اعداد بدني
تشجيع التلاميذ الذين يقاومون التعب		(جلوس طويل - مسك كرة طبية زنة ك بالذراعين امام الجسم) رفع الكره للاعلى الرأس لمسافه قصيرة ثم لقفها . (جلوس طويل - مسك كرة طبية بالذراعين زنة ك خلف الرأس محاولة دفع الكره للامام بأقصى قوة .	قدرة	٦ق	
هذا التعرين شيق ومحسب وفيه روح المناقسه لمن لا تقم منه الكره الا كبر فترة .		نفس تعرين الوحدة السابقة - (جلوس طويل - مسك كرة طائرة) عمل تعريبات . فوق الرأس بحيث لا تقم الكره ٥ مرات متتالية .	توافق	٩ق	
		(جلوس على كرسى او الوقوف بالعكاكز - مسك كرة سله - محاولة التشنج داخل مربع كرة السله -	دقه	٩ق	
مراعه توزيع الاعاقات المختلفه بالتساوي .		(جلوس طويل - الذراعين عاليا - مسك عصى خشبية) محاولة الضغط للخلف ٢٠ مره دون توقف . ثم محاولة لف الذراع دون ثنى -	مرونه	٩ق	
		عمل خطين على بعد ١٥ م ويقوم المدرب باعطاء صغار يقوم كل فريق بالجري للخط الآخر والفريق الذي يصل اولا هو الفائز . عمل مسابقات للرمي جله - كويله - قرص . قياس المسافات . معرفة نقاط الضعف في الرمي ومحاولة تصحيحها . عمل جوائز للتلاميذ الذين يقومون بالرمي باذا حسن - تشجيع الطلبة او التلاميذ على الرمي وبث روح المناقسه عن طريق السباق واخذ القياسات .	سرعه انتقاله	٩ق	
		لعبة كرمب وكرات - الملعب :- خطان متوازيان بعرض الملعب بينهما مسافه ١٥ م . يقف اللاعبون او يجلسوا على الكراسي المتحركة . في صفين ظهرا لظهرا . المسافه بينهما ٥٠ م يسمى احد الصفين كرمب والاخر كرات - ينادى المدرس احد الاسمين وبمجرد ذكرة يجري اللاعبون في الصف المسمى بهذا الاسم اماما بطاردهم لاعب الصف الاخر محاولين لمسهم . شروط اللعب : على المدرس ان يطبل الحرفين الاولين حتى يفاجئ التلاميذ بالاسم اذا لمس لاعب من الفريق الذي تردد اسمه قبل وصوله حدود الملعب يضم الفريق الاخر ويعبر منهجيم . بعد عدد خافي من العرات يعد اللاعبون الماسورين في كل فريق والفريق الذي عدده اكبر هو الفائز .	مسابقات رمي	٢٠ق	الجزء الرئيسي
		تسينات تهديفة شكر	العاب صغيرة جماعيه	٦ق	الجزء قبل النهائي
فأعده هذ اللعبة تنميه السرعه الانتقالية و حب الجماعه .				٢ق	الجزء الختامي

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

الفرض :- تعلم تنس طاولة

الابواب :- اكياس رمليه - كور تنس - كره تنس طاولة - كور طيبه - كره سله - كره طائره - اطواق

الملاحظات	التشكيل	الشــــرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	<p>XXXX YXX X</p>	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم للرقبه والكتف والابط والذراع ، ورسخ اليد والاصابع . - الجري عكس اشارة يد المدرب</p>	احماء حر	٨ ق	احماء
	<p>مدر</p> 	<p>(جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة زنه ٢ ك باليدن امام الصدر محاولة لف لارسخ يمينا ويسارا في جميع الاتجاهات . (جلوس طويل - مسك كره طيبه زنه ٢ ك - ثني الذراعين) تبادل فرد وثنى الذراعين .</p>	قسوه	٥٤ ق ٩ ق	الاعداد البدني
		<p>(جلوس على مقعد سويدي - مسك كره معلقه) مرجحة الكره حركة بندوليه امام الجسم ثم دفعها ناحية الجانب الايسر . (جلوس طويل - مواجهه - مع فتح الارجل للجانبين - مسك كره طيبه - زنه ٢ ك أماما اسفل) دفع الكرة للزميل مع التبادل عدد من المرات .</p>	قسودرة	٩ ق	
		<p>(جلوس على مقعد سويدي - التلميذان مواجهان - ركل منهما معه كره تنس) محاولة تنطيط الكرة مره واحدة في الارض وتبادل لقف الكور (جلوس على مقاعد سويدية - رسم دوائر الجير على الارض) كل تلميذ معة كرة تنس يحاول التنشيب بكره التنس داخل الدائرة على بعد ٥ م مع التشجيع ، ثم أخذها ومحاولة تنطيطها داخل الدائرة مع عدم خروجها منها .</p>	توافق	٩ ق	
		<p>اداء دورنات لمفصل الكتف في جميع الاتجاهات . - (رقاد على الارض - الذراعان بجانب الجسم) رجوع الذراعين للاعلى مع لف كف اليد للخلف . جري ٢٠ م ثم عمل تصفيه واعطاء حواثر رمزسة</p>	دقة	٩ ق	
		<p>- اداء ضربات امامية . - رر رر خلفية . - استخدام ترابيزة بدليه ، عمل ضربات على الحائط . - اداء ضربات امامية وخلفية بين الزميلين . - اعطاء لعة الوحدة لاسابقة كرمب وكرات .</p>	مرونه	٩ ق	
		<p>تدريبات تهدئة شكر ، تحية ش على ك / ك على ر / ر على ا شكر . شكر . شكر .</p>	سرعه انتقاله	٩ ق	
			تنس طاولة	٢٤ ق	الجزء الرئيسي
			العاب صغيرة جماعية	١٨ ق	الجزء قبل النهائي
				١ ق	الجزء الختامي

رغم تمرينات باستخدام الكره الطيبه زنه ٢ ك كانت صعبة ولكن أصرار التلاميذ جعلها تبدأ سهلا تدريجيا .

هذا التمرين يخدم عنصر الدقة .

هذا التمرين يخدم عنصر التوافق .

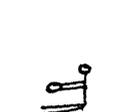
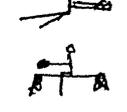
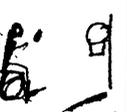
يقوم المدرب بأعطاء التقاط التعليمية والعنارات التشجيعية .

الزمن (١٠٥) دقيقة

الوحدة / الواحدة والثلاثين الاسبوع الحادى عشر الايام السبت ، الاحد

الفرض :- مباراة لكرة لاسله .

الأليات :- كرة سلة - كور بديله - عمى خشبية - اطواق - حبل - كور طبيه

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

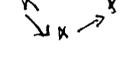
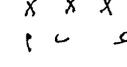
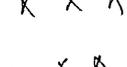
الوحدة / الثانية والثلاثين

الاسبوع الحادي عشر

الايام الاثنين الثلاثاء الزمن (١١٠) دقيقة

التمرين / سيارة كرة طائرة

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

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
		نفس الاحماء في الوحدة السابقة -	احماء موانع	٨ق ٥٤ق	الاحماء اعداد بدنيه
هذا التمرين يقوم المدرس بالتشجيع -		(جلوس طويل - مسك كرة سله - الزراعن امام الصدر) ثني وفرد الزراع امام الصدر ثم عاليا فوق الرأس ثم خلصف الرأس (جلوس طويل - مسك كرة طمية زنة ٢ ك) ثني الزراعين خلف الرأس ثم الرجوع للوضع الابتدائي امام الصدر .	قوة	٩ق	
المسافه بين التلميذين ٥م		(جلوس طويل - مواجه - مسك كرة سله) يقوم التلميذان بالرمي ولقف الكره - بدون ان تقع في المسافه الوسطى بينهم . اعادة نفس التمرين في الوحدة السابقة -	قدرة	٩ق	
هذا التمرين يخدم عنصر الدقه .		(اعادة التمرين الثاني في الوحدة السابقة) (جلوس على الكرسي المتحرك والوقوف بالعكازين - مسك كرة سله - محاولة تنطيط الكره داخل دوائر على الارض .	توافق	٩ق	
يعد كل تلميذ كم مرة نجح فيها من الخمس رميات حتى يقوم المدرس بتشجيعه		(بصقف التلاميذ - وامام كل تلميذ سله ومعه كرة تنس وعلى بعد ٣ امتار ، يقوم كل تلميذ بالتثني على السله	دقه	٩ق	
		(جلوس طويل - مسك عصي خشبية - الزراعان مفردتان) محاولة دوران الزراعين للخلف عاليا للمس الحائط .	مرونه	٩ق	
هنا يتم بأشتراك المدرس في اللعب واعطاء النقط التعليميه مع مصاحبة العبارات التشجيعيه		ساق التتابع البائري . عمل مباراة طائرة بين الفريقين . استخدام حبل بدلا من شبكة الطائرة يقوم التلاميذ من الفريق أ برمي الارسال ويقوم الفريق (ب) باستقباله . وتميرير الكره وهكذا .	سرعه انتقالية	٩ق	الجزء الرئيسي
		الادوات كيس حبل يقسم التلاميذ الى فرق - يتكون كل فريق من ثلاث تلاميذ البعدين كل لاعب واخر ٣ امتار تقف الفرق بعضها خلف سفي . طريقة اللعب : عند سماع الصافرة يبدأ لاعب الوسط (ب) بزمي كيس الحبوب الى اللاعب الاول أ فيمررها عاليا الي (ج) وفيمررها هذا بدوره الى اللاعب الاول (ب) وتعد هذه دورة ويستمر اللعب حتى يكمل الفريق عشر دورات بدون خطأ لا يمكن تغيير اماكن الفريق بعد كل دورة والفريق الذي بنجح في جميع الدورات يعطى له جائزة وينهي دوراته قبل الفريق الاخر .	العاب صغيرة جماعيه	٢٠ق	الجزء قبل
هذه اللعبة تنمي الرمي واللقف كما انها تنمي عنصر الدقه والتوافق		تمرينات تهدئة ، شهيقي - زفير - شكر - تحيينه .		٢ق	الجزء الختامي

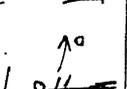
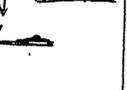
الزمن (١١٠) دقيقة

الايام الاربعاء ، الخميس

الوحدة / الثالثة والثلاثين الاسبوع الحادي عشر

الفرض :- مسابقات في العاب الرمى .

الألعاب :- كور طيبة - كره سله - كويله - كور معلقه - كره حديدية زنه ٦٥٠ جم - اطواق - حبل - اكياس حبوب .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة
	X X X X X X X 	الجرى عكس الاشارة . اداء تمرينات للرقبة والاذرع .	احماء حر	٨ ق	الاحماء
		انبطام على مقعد سويدي - مسك كره طيبه زنه ٢ ك الذراعين اماما عمل دورنات بالذراعين وهي ممسكة بالكفة امام الصدر ثم عاليا اماما (جلوس على مقعد سويدي - الذراعين جانبا - احدى الذراعين ممسكة بالكرة لاطبية) نقل الكرة للذراع الاخرى اماما ثم جانبا ثم نقل الكرة عاليا ثم جانبا ثم اماما .	قوسه	٥٤ ق ٩ ق	اعداد بدني
		(جلوس طويل - الكرة الطيبة خلف الرأس) دفع الكره اماما بأقصى قوة - وهكذا (جلوس طويل - مسك كيس حبوب) محاولة رمى الكيس عاليا ثم لفته	قدرة	٩ ق	
تشجيع التلميذ الذي يستمر اطول مدة دون ان تقع منه الكره .		(رقود على الارض - مسك كرة طائرة) تمرير الكرة عاليا بدون ان تقع .	توافق	٩ ق	
		- اعاده نفس تمرين الوحدة لسابقة . - جلوس على مقعد سويدي - مسك كرة تنس (محاولة التنتشين على دوائر مرسومة على الارض على بعد ٣ امتار .	دقة	٩ ق	
حيث يعتبر من السباقات الشيقة . جوائز تشجيعية تحفز التلاميذ على بذل اقصى جهد .		اعاده نفس تمرين الوحدة لسابقة ولكن باستخدام حبل . - اعاده نفس تمرين الوحدة الثامنة والعشرين	مرونه	٩ ق	
		- عمل سباق في دفع الجلسه باستخدام كرة طيبه زنه ١ ك X عمل سباق في رمى القرص باستخدام الكرة المعلقه .	سرعه انتقاله	٩ ق	الجزء الرئيسي
تؤدي هذه اللعب كسل تلميذ على كرسين المتحرك أو عكازه .		- اعطاء جائزة على من يحصل على اكبر مسافة . - يرسم خطان متقابلان تكون المسافة بينهما نحو ٦ امتار . - الاداء كره تنس يقسم كل فريق نفسه الى قسمين بحيث يقف القسمان متواجهين وبينهما الخطان مرسومان . - طريقة للعب .	سباقات في العاب الرمى .	٢٦ ق	
تقيد هذه اللعبه الرمى واللقفت .		يرمى رقم (١) الكرة لى رقم (٣) ويجلس مباشرة بعد الرمي ثم يرميها رقم (٣) : (٢) وهكذا حتى تنهى اللعبة عندما يقف رقم (١) بعد استلامه من رقم (٤) .	العاب صغبرة تمهيدية	٢٠ ق	الجزء قبل النهائي
		تمرينات تهدئة شكر ، تحية		٢ ق	الجزء الختامي

الزمن (١١٥) دقيقة

الوحدة / الرابعة والثلاثين الاسبوع الثاني عشر الايام السبت ، الاحد

الغرض :- مباريات في كرة لاسله والطائرة .

الأدوات :- كرة سله - كرة طائرة - كور طيبه - حبل - عصي خشبية - اطواق - كور كوتش- بدبله - بالونات - كرة تنس .

الملاحظات	التشكيل	الشرح	التدريب	الزمن بالقيمة	أجزاء الوحدة
يتم الاداء ببطون ثم سرعة الجري بالكراسي المتحركة او العكاكيسز الاداء ثلاث مرات		الجرى الى عمود هدف اليد واللف حوله ثم الجرى زجراج حول اطواق ثم تنظيط كور كوتش ٥ مرات . ثم التتشين بها في صندوق بعد ٢ م ثم مسك عصي خشبيه ومحاولة دوران بالانزع للخلف ثم الجرى لمكان لاسله .	احماء موانع	١٠ ق	احماء
زنه الكره الطذبيه ٢ ك .		(جلوس طويل - مسك كره طيبه الذراعين عاليا) ثنى الذراعين مره امام الصدر ومرة خلف الرأس . (رقاد على الظهر - مسك كره طيبه - الذراعين امام الصدر) رفع الذراعين عاليا مرة ثم عاليا جانبا يمينا ثم عاليا جانبا يسارا وهكذا .	قوسه	٥٤ ق ٩ ق	اعداد بدني
تشجيع التلاميذ الذين يستمروا فوي الاداء لفترة طويله .		(جلوس طويل - مسك كره طيبه امام الصدر) تنظيط الكره للاعلى (جلوس طويل - مسك كره طيبه امام الصدر) مرجحة الذراعين لحانب اليمين ثم دفع الكرة للجانب اليسر . (جلوس طويل - مواجه - مسك كل تلميذ طوق) درجة الطوق للتلميذ المواجه .	قدرة	٩ ق	
هذا التعريين توافق ودقة .		(جلوس طويل - مسك بالونات) تنظيط البالونات للاعلى مع عدم وقوعها على الارض . (جلوس طويل - مسك كرة تنس) درجة كرة التنس لتصل الى حفرة في الارض على بعد ٢٥٠ م . (جلوس طويل - مسك حبل بالذراعين) رفع الذراعين عاليا فوق الرأس مع الضغط للخلف ثم يمينا مع الضغط للخلف ثم يسارا مع الضغط للخلف .	توافق	٩ ق	
كل تلميذ ٦ محاولات بحسب كم محاولة صحيحة .		- تتابع الانقاذ . سبق شرحها من قبل . - ماراة كره سله . - اشترك العدرب في ماراه كره السله . يتضمن جميع مهارات كره السله التي سبق شرحها . - لعبه السله الطويله . - ماراة كرة طائرة . - تتضمن تعريبات كرة الطائرة . - اشترك العدرب في جميع التعريبات . - لعبة كرمب وكرات	دقة	٩ ق	
			مرونه	٩ ق	
			سرعه انتقاليه	٩ ق	
			كره سله	٣٠ ق	الجزء الرئيسي
			كره طائره		
سبق شرح اللعبه في الوحدة ٢٦ . هذه الالعاب تنمي روح الجماعة والتعاون والتنافس وتبعث روح الانتما للجماعه والحمايس كما أنها تنمي بعض عناصر اللياقة البدنيه وتخدم الجيز الرئيسي .			العاب صغيرة جماعية	٢٠ ق	الجزء النهائي
				١ ق	الجزء الختامي

ملخص من البحث

٢/٧ الملخص باللغة العربية

عنوان البحث :-

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

مشكله البحث :-

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

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

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

ومن هنا لاحظت الباحثة أنه لاتوجد برامج للأنشطة الرياضيه تلائم هذا النوع من الإعاقه وهذا السن ، حيث تساعدهم على إندماج فى المجتمع الذى يعيشون فيه ،

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

أهداف البحث :

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

فروض البحث :

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

هيئه البحث :

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

منهج البحث :

استخدمت الباحثه التصميم التجريبي ذو المجموعه الواحده والذى تم فيه تطبيق

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

ادوات جمع البيانات

استخدمت الباحثه الأدوات التاليه لمناسبتها لهدف الدراسة :

١- اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقه البدنيه :

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

٢- اختبارات لقياس التكيف الشخصى الإجتماعى :

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

تقنين الاختبارات :

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

ب - ثم تطبيق مقياس التكيف الشخصى الإجتماعى على نفس العينه العشوائيه من معهد شلل الأطفال بأمبابه .

ثم اعاده نفس المقياس على نفس العينه بعد مرور ١٠ أيام من التطبيق الأول وذلك خلال الفتره ١٩٩٢/١٠/٥ الى ١٩٩٢/١٠/١٨

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحث بدراسه إستطلاعيه على مدارس حى إمبابه الأبتدائيه لتحديد عينه البحث بحيث أن تتفق فى الإعاقه والظروف الإجتماعيه والثقافيه . وبعد تحديد المدارس التى ينطبق عليها البرنامج المقترح أخذت الباحثه خطاب موافقه من مدير إمبابه التعليميه لتطبيق البرنامج .

البرنامج

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

١- بناء البرنامج طبقا للأسس العلميه :

قامت الباحثه عند وضعها للبرنامج ، بالأطلاع على كثير من الدراسات التى وضعت برامج لهؤلاء المعاقين مع مراعاة :-

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

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

٣- تنمية عناصر اللياقه وعدم تكرار التدريب عدة مرات بل يمكن تغييره بتدريب آخر حتى لايتسرب الملل إلى الأطفال .

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

٥- إستخدام أدوات مختلفه الاوزان .

٦- وضع التدريبات من السهل إلى الصعب .

٧- توزيع الانشطة المختاره على ٣٦ وحده تدريبيه .

٨- بدء البرنامج بزمن الحصة العاديه ٤٠ دقيقه حتى وصل زمن الوحده ساعتان .

٢- مرونه البرنامج :

١- تغير بعض التدريبات التي تلاحظ الباحثه بصعوبتها عند الأداء وإعطاء تدريبات أخرى بديله .

٢- تحديد أهم وجبات التدريب وأسبقيتها .

٣- ملائمه البرنامج لأفراد عينه الدراسه .

٥- الإستعانه بالبرامج السابقه في هذا المجال .

إستعانت الباحثه بمجموعه من الدراسات السابقه التي تناولت وضع برامج لمعاقين

لمعرفة كيفيه بناء برنامج للعناصر اللياقه البدنيه وأنشطة ترويحيه كدراسه " ليلي

فرحات ١٩٧٦ (٤٠) ، " ليلي فرحات ١٩٨٠ " (٤١) ، " سيد ابو الدراهم ١٩٨١

(٢١) " ، " عفت الوكيل ١٩٨٣ (٣١) " وغيرها من الدراسات .

القياس القبلي :

قامت الباحثه بأجراء القياس القبلي على عينه الدراسه وذلك بتطبيق مقياس التكيف

الشخصي الإجتماعي الذي سبق صدقه وثباته ، وبعد الإنتهاء من المقياس التكيف

على كل الأطفال المعاقين في المدارس المختاره في مده تتراوح ٩٢/١١/١٢ الى

١٩٩٢/١١/٢٦ تم تطبيق إختبارات عناصر اللياقه لمدته تتراوح من ٩٢ ١١/٢٨ الى

١٩٩٢/١٢/٦ .

تطبيق البرنامج :

اعتمدت الباحثه على المراجع العلميه والدراسات المرتبطه في تحديد أفضل السبل

والمبادئ لإعداد البرنامج ، ثم تحديد الفتره الزمنيه خلال شهر ديسمبر ويناير

، فبراير ، مارس للعام ١٩٩٢ ، ١٩٩٣ على النحو التالي ، طبق البرنامج في الفتره

مايين ٩٢/١٢/١٢ : ١٩٩٣/٣/٤

القياس البعدي :

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

المعالجه الاحصائيه المستخدمه في الدراسه :

مج س ك

١- المتوسط الحسابي : مج ك

٢- الانحراف المعياري :

مج ٢ ك - مج ع ك (

مج ك مج ك

٣- معامل الارتباط لبيرسون :

= ر مج (س-أ) (ص-ب) - ن(س-أ)(ص-ب) (ص - ب)

ن (ع س) (ع ص)

٤- اختبار " ت " :

٤٤ - ١٤

٤٤ + ٤٤

١ - ن

نتائج البحث :

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

الاستنتاجات :

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

التوصيات :

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

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

ملخص البحث باللغة الأجنبية

SUMMARY

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

THE ARGUMENT OF THE RESEARCH:

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

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

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

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

THE AIMS OF THE THESIS:

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

the handicapped children.

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

HYPOTHESES OF THE RESEARCH:

1. The presence of statistical differences between the preceding measurement and the succeeding measurement in favour of the latter as far as some aspects of the physical fitness of handicapped children are concerned.
2. There is a positive effect of the improved atheletics program on the personal adaptation of the handicapped children (lowerlimb paralysis).
3. There is a positive effect of the improved atheletics activities program on the handicapped children's (lower limb paralysis) social adjustment.

RESEARCH SAMPLE:

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

RESEARCH PROCEDURE:

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

METHODS OF COLLECTING DATA:

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

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

cation forms on specialists in the field of athletics.

2. Tests for Measuring Personal and Social Adaptation:

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

CODIFICATION OF TESTS:

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

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

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

- a. The test was reviewed by psychoanalysts, a process which is called the truthfulness of the referees.
- b. The same test has been applied on a random sample of children from El-Shat Institute in Embaba.

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

EXPLORATION STUDIES:

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

THE PROGRAM:

The researcher has devised a program to be applied on one

experimental group, while taking into consideration the following:

1. Establishing the Program on Scientific Basis:

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

- a. The handicapped children who can be assisted and the extent to which this program will help them.
- b. Using minor games to find out the extent to which it will give joy to the children in order to avoid boredom.
- c. To avoid boredom variety of atheletics activities is required.
- d. Explaining the chosen variety of atheletics activities to the children.
- e. Using atheletics tools of various weights.
- f. Beginning the training with easy activities and ending it with more difficult ones.
- g. Distributing the chosen atheletics activities on 36 training units.
- h. Starting the program with a 40 minute period till it reaches two hours.

THE LENIENCY OF THE PROGRAM:

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

3. Specifying the time of the training session and its importance.
4. The suitability of the program for the study sample.
5. Making use of previous programs in this field.

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

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

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

PRECEDING MEASUREMENT:

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

APPLICATION OF PROGRAM:

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

SUCCEEDING MEASUREMENT:

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

- Statistical Method Employed in the Study:

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

4. T. Test

RESULTS OF RESEARCH

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

DEDUCTIONS:

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

RECOMMENDATIONS:

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