

المرفقات

مرفق (۱)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

استماره رقم

عزيزى التلميذ

تحية طيبة ٠٠٠٠٠ معمد

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

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

ومشكر الباحث لكم حسن تعاونكم

الباحث

بيانات عامه :

تاريخ الميلاد :

الفصل والصف والدراس :

المدرس _____ :

أولا : فوائد مشروع اللياقة البدنيه :

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

مشروع اللياقة البدنيه :

أ - ارتفع مستوى لياقتك البدنيه . () ()

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

ج - اشتركت في فريق اللياقة البدنيه بمدرستك . () ()

د - مثلت مدرستك في المسابقات الرياضيه . () ()

هـ - حصلت على جوائز . () ()

و - استثمرت وقت فراغك في نشاط بناء . () ()

ثانيا : اختبارات مشروع اللياقة البدنيه :

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

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

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

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

(نعم) (لا)

أ - تجد صعوبة في اداء الاختبار الاول () ()

ب - تجد صعوبة في اداء الاختبار الثاني () ()

ج - تجد صعوبة في اداء الاختبار الثالث () ()

ثالثاً : أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية :

(٣) ضع علامة (✓) امام الوسيله التى عرفت عن طريقها مشروع اللياقة

البدنية : (نعم) (لا)

أ - الاذاعة المدرسيه . () ()

ب - مدرس التربية الرياضيه . () ()

ج - مجلة الحائط المدرسيه . () ()

د - لوحة الشرف المدرسيه . () ()

هـ - الصور والرسومات بالمدرسه . () ()

(٤) ضع علامة (✓) امام المكان الذى تمارس فيه تدريبات مشروع اللياقة

البدنية : (نعم) ()

أ - فناء المدرسه . () ()

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

ج - المنزل . () ()

د - النادى الرياضى . () ()

هـ - مركز الشباب . () ()

(٥) ضع علامة (✓) امام الوقت الذى تمارس فيه تدريبات مشروع اللياقة

البدنية : (نعم) ()

أ - فى طاير الصباح . () ()

ب - أثناء حصه التربية الرياضيه . () ()

ج - أثناء الفسحه . () ()

د - فى يوم العطلة الاسبوعيه . () ()

هـ - فى عطلة آخر العام . () ()

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

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

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

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

(٨) ضع علامه (✓) امام الاسباب التى تمنع انتظامك على ممارسة تدريبات

- مشروع اللياقه البدنيه :
- أ - انشغالك بالذاكره .
ب - عدم موافقة ولي أمرك .
ج - لا تجد من يتابع تسجيل مستوى ادائك للتدريبات الثلاثه .
د - عدم اهتمام ادارة المدرسه بمشروع اللياقه البدنيه .
هـ - وسائل الاعلام عن مشروع اللياقه البدنيه بالمدرسه .
و - لا توجد حوافز تشجعك للانتظام على ممارسة التدريبات الثلاثه .
ز - صعوبه ممارسة تدريبات مشروع اللياقه البدنيه .
- (نعم) (لا)
() ()
() ()
() ()
() ()
() ()
() ()
() ()
() ()

مرفق (۲)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة



استماره رقم

الزميل العزيز / مدرس التربية الرياضية

تحية طيبة ٠٠٠ ومعد

الغرض الاساسى من هذا الاستبيان هو الاستفادة من آرائكم

لموضوع بحثى وعنوانه " تقويم مشروع اللياقة البدنيه فى مرحلة التعليم الاعدادى

العام والازهرى بمحافظة القاهرة " .

لذلك أرجو الاجابه على جميع الاسئلة التى تحويها الاستماره بكل

دقه وصدق مع عدم ترك أية عبارة دون الاجابه عليها .

علما بأن هذه البيانات سريه وخاصه بالبحث فقط وغير قابله للتداول

أو اطلاع الغير عليها .

مشكر الباحث لكم حسن تعاونكم

الباحث

بيانات عامه :

- الوظيفه :
- المدرسه :
- الاداره التعليميه :

أولا : أهداف مشروع اللياقه البدنيه :

(١) يرجى وضع علامه (✓) أمام الاهداف التى تحققت من وجهه نظر :

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

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

- الاختبار الاول : (وقوف) الجرى فى المكان - لمدّة (١٥ ثانيه)
- الاختبار الثانى : (رقاد - تشبيك اليدين خلف الرأس) الجلوس طسولا لمدّة (٣٠ ثانيه) .

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

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

(نعم) (لا)

- أ - مناسبه للمرحله السنيه للتلاميذ () ()
- ب - تشمل المكونات الاساسيه للياقه البدنيه • () ()
- ج - يمكن قياسها بسهولة • () ()
- د - يمكن ممارستها فى أى مكان • () ()
- هـ - تزيد من فاعلية التلاميذ فى درس التربية الرياضيه () ()
- و - تزيد من مشاركة التلاميذ فى الانشطه الرياضيه بالمدرسه () ()
- ز - تحتاج الى وقت كبير لمتابعه التلاميذ • () ()

ثالثا : أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنيه :

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

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

- أ - الصور والرسومات .
ب - النماذج والمجسمات .
ج - برامج الاذاعة المدرسيه .
د - لوحة الشرف للممتازين .
هـ - مجلة الحائط المدرسيه .

(نعم) (لا)

() ()

() ()

() ()

() ()

(٤) القائمون باعداد وسائل الاعلام .

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

() ()

() ()

() ()

() ()

(٥) المكان الذى يتم فيه تدريب التلاميذ .

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

() ()

() ()

() ()

() ()

(٦) الوقت الذى يتم فيه تدريب التلاميذ .

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

() ()

() ()

() ()

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

- أ - عمل سجلات للتلاميذ الممارسين لمشروع اللياقة البدنية (نعم) (لا)
ب - الكشف الطبي على التلاميذ . () ()
ج - اختبار التلاميذ في بداية العام الدراسي للتعرف على مستواهم البدني . () ()
د - تكوين فريق اللياقة البدنية . () ()
هـ - عمل سجل خاص لفريق اللياقة البدنية . () ()
و - وضع برنامج تدريبي لفريق اللياقة البدنية . () ()
- (٨) المعوقات التي تحول دون تحقيق أهداف مشروع اللياقة البدنية :

- أ - عدم وعي التلاميذ بأهمية مشروع اللياقة البدنية () ()
ب - سوء الحالة الصحية لكثير من التلاميذ . () ()
ج - عدم تشجيع أولياء الأمور لابنائهم على ممارسة التمارين () ()
د - لا يوجد وقت لمتابعته تنفيذ مشروع اللياقة البدنية . () ()
هـ - عدم اهتمام إدارة المدرسة بمشروع اللياقة البدنية . () ()
و - الكثافة العددية للتلاميذ بالمدرسة . () ()
ز - المكافآت التي تحصل عليها لا تتناسب مع الجهد المبذول () ()
ح - الميزانية المخصصة لا تغطي أوجه الصرف لمشروع اللياقة البدنية . () ()

رابعاً : أسلوب المتابعة في مشروع اللياقة البدنية :

- يرجى وضع علامة (✓) امام الاجابه التي توافق وجهة نظرك .
(٩) الجهة التي تتابع تنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدرسة :

- أ - ادارة المدرسة . () ()
ب - توجيه التربية الرياضية . () ()
ج - الادارة العامة للتربية الرياضية . () ()
د - جهاز الرياضة بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة () ()

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

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

سرفیق (۲)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

استماره رقم

الاستاذ الفاضل / موجه التربية الرياضيـه

تحية طيبه .. وبعد

الفرض الاساسى من هذا الاستبيان هو الاستفادة من آرائـك
لموضوع بحثى وعنوانه " تقويم مشروع اللياقه البدنيه فى مرحلة التعليم الاعدادى

العام والازهرى بمحافظة القاهرة .

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

علما بأن هذه البيانات سرية وخاصة بالبحث فقط وغير قابله للتداول
أو اطلاع الغير عليها .

وفى شكر الباحث لكم حسن تعاونكم

الباحـث

بيانات عامه :

الوظيفه :

الاداره التعليميه :

برجاء وضع علامه (✓) امام الاجابه التى تتفق مع وجهه نظركم للعبارات

التاليه :

أولا : أهداف مشروع اللياقه البدنيه :

(١) : أهداف مشروع اللياقه البدنيه التى تحققت :

- () أ - تنمية اللياقه البدنيه العامه لجميع التلاميذ .
- () ب - تنمية الصفات الشخصيه عن طريق الممارسه الذاتيه .
- () ج - رفع مستوى الرياضه المدرسيه .
- () د - رفع مستوى التحصيل الدراسى والذكاء .
- () هـ - التعرف على المستوى البدنى للتلاميذ .
- () و - تنمية الوعى بالبدن ولياقته للانتاج والدفاع .
- () ز - غرس العادات الحركيه السليمه عن طريق الاداء اليوسى .
- () ح - قيام المدرسه بدورها فى الاعداد لقاعد البطوله الرياضيه .

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

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

الاختبار الثانى : (رقاد - تشبيك اليدين خلف الرأس) الجلوس طولا

(لمده ٣٠ ثانيه) .

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

٦٠ سم .

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

أ - مناسبة للمرحلة السنیه للتلاميذ . () ()

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

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

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

ثالثا : أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية :

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

أ - توافر الملاعب () ()

ب - توافر الادوات والاجهزه الرياضيه . () ()

ج - توافر مدرسين التربيه الرياضيه . () ()

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

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

أ - حاصل على بكالوريوس التربيه الرياضيه أو مايعادله () ()

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

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

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

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

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

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

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

هـ - الميزانيه المرصوده لمشروع اللياقة البدنيه تغطي أوجه

الصرف . () ()

(٦) يتم منح المكافآت والحوافز لكل من :

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

ب - المشرفون الذين حققت مدارسهم احدى المستويات -

() () ذهبي - فضي - برونزي) فقط .

ج - التلاميذ الذين حققوا احدى المستويات (ذهبي - فضي

() () برونزي)

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

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

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

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

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

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

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

رابعاً : أسلوب المتابعة والتقييم في مشروع اللياقة البدنية :

(٨) يتم متابعة المدارس المنفذة لمشروع اللياقة البدنية في الجوانب التالية : (نعم) (لا)

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

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

ج - توعية المدرسه لاولياء الامور واهل الحي بمشروع اللياقة

البدنية . () ()

د - البنود التي ذكرت باستمارة المتابعة فقط () ()

(٩) يتم متابعة المركز الارشادي (مركز اللياقة البدنية) في الجوانب التالية :

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

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

مرفق (٤)

الاختبار الاول

الجرى فى المكان (لمدة ١٥ ثانيه)



الغرض من الاختبار: قياس السرعة .

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

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

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

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

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

الاختبار الثاني

الجلوس من الرقود (فى ٣٠ ثانية)



الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن

الاجهزه والادوات : ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبه وتثبيت

القدمين بواسطة الزميل

عند سماع اشارة البدء يقوم التلميذ بثنى الجذع للوصول

الى الجلوس طولاً - يكرر الاداء لمدة ٣٠ ثانية

الشروط : - يجب عدم ثنى الركبتين اثناء الاداء

- يجب عدم التوقف اثناء الاداء

- يجب وصول التلميذ الى وضع الجلوس طولاً فى حالة الثنى

والرقود فى حالة المد

- فى حالة مخالفه الشروط السابقه لا تحسب المحاوله

التسجيل : يسجل للتلميذ عدد المحاولات الصحيحه فى الزمن المحدد

للاداء وهو ٣٠ ثانية

الاختبار الثالث

ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العميق



الفرض من الاختبار : قياس الجلد العضلى للذراعين والمنكبين •

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

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

الشروط : - ان يكون الجسم مستقيما اثناء الاداء •

- يجب ثنى المرفقين الى ان يلمس التلميذ الارض بالذقن كما

يجب فردهما كاملا فى المد •

- عدم التوقف للراحة اثناء الاداء •

- ينتهى الاختبار فى حالة اداء التلميذ لثلاث تكرارات

متتاليه غير صحيحه •

التسجيل : يسجل للتلميذ عدد التكرارات الصحيحه •

وزارة التربية والتعليم
الاداره العامه للتربيه الرياضيه والعسكريه والكشفيه

جدول مستويات اللياقه البدنيه

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

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

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

مرفق (٦)

جدول الدرجات المعيارية
الصف الثالث الاعدادي

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

تابع الصف الثالث الاعدادى

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

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

الادارة التعليمية	المدرسه	جملة عين البحث	المستويات المحققة بكل اختبار لفريق اللياقة البدنية			المستويات المحققة بكل اختبار للممارسون غير فريق اللياقة البدنية		
			الاختبار (١) %	الاختبار (٢) %	الاختبار (٣) %	الاختبار (١) %	الاختبار (٢) %	الاختبار (٣) %
١ مصر الجديدة	السلحدار	٢٠	١٦	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	١١	٥٥٪
	الخلفاء	٢٠	١٧	٨٥٪	٢٠	١٠٠٪	٩	٤٥٪
٢ جنوب القاهرة	الحليمه القديمه	٢٠	١٦	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٠	٥٠٪
	الجمعيه الخيره	٢٠	١٩	٩٥٪	٢٠	١٠٠٪	١٢	٦٠٪
٣ شمال القاهرة	نجيب محفوظ	٢٠	٦	٣٠٪	١٨	٩٠٪	٥	٢٥٪
	شبرا	٢٠	٢٠	١٠٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٢	٦٠٪
٤ غرب القاهرة	الجزيره التجريبيه	٢٠	١٩	٩٥٪	١٩	٩٥٪	١	٥٪
	الناصره	٢٠	١٦	٨٠٪	١٨	٩٠٪	٧	٣٥٪
٥ منطقه القاهرة الازهره	معهد المعلمين	٢٠	١٤	٧٠٪	٢٠	١٠٠٪	٥	٢٥٪
	المعهد النموذجى	٢٠	١٥	٧٥٪	١٩	٩٥٪	٨	٤٠٪
	معهد مصر القديمه	٢٠	١٦	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٠	٥٠٪
	معهد شبرا	٢٠	١٩	٩٥٪	٢٠	١٠٠٪	١٤	٧٠٪
الجملة			١٩٣	٨٠٤	٢٣٤	٦٧٠	١٠٤	٤٣٣
			٢٤٠	١٩٣	٨٠٤	٦٧٠	١٠٤	٤٣٣

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

مرفق (٨)

وزارة التربية والتعليم

الإدارة العامة للتربية الرياضية والعسكرية

قسم المشروعات بنات / بنين

استثماره متابعة برنامج اللياقة البدنية

عناصر المتابعة	الدرجة	ابتدائي مشترك		اهدادي بنين	اعدادي بنات	ثانوي بنين	ثانوي بنات
		١	٢				
الاعلام انواعه طرقه الابتكار والجوده	٥ ٥ ٥						
البطاقات / سلامه التسجيل عدد مرات التسجيل	٢٠ ٥						
الممارسون : نسبه الممارسون من اجالي عدد الطلبة المستويات المحققة وارتباطها بسلامه التسجيل	١٠ ١٠						
السجلات : سجل المدرب	١٠						
تفريق اللياقة البدنية متابعة اولي (المركز الارشادي) متابعة ثانيه المستوى المظهر الادوات المساعدة	٢٠ ٥ ٥						
اجالي الدرجة المنوحه	١٠٠						

١ - ايجابيات

- ١

- ٢

سلبيات

- ١

- ٢

رأى المتابع

مرفق (۹)

بيان بأسماء السادة الخبراء للاستبيانات الخاصة بعينة البحث
حسب الترتيب الابدعى

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

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

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

ملخص البحث

١ - تقديم :

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

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

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

٢ - مشكلة البحث وأهميته :

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

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

٣ - أهداف البحث :

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

٤ - تساؤلات البحث :

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

• هل يتبع أسلوب المتابعة والتقييم فى المشروع الأسلوب العلمى ؟

• هل حقق المشروع مستويات اللياقة البدنية المطلوبة للتلاميذ ؟

٥ - المنهج المستخدم :

• استخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) .

٦ - عينه البحث :

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

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

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

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

٧ - وسائل جمع البيانات :-

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

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

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

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

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

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

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

٨ - الاستنتاجات :

٨ - ١ - أهداف مشروع اللياقة البدنية :-

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

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

٨ - ٢ - محتوى مشروع اللياقة البدنية :

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

٨ - ٣ - أسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية :

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

- يتم اختيار المدارس المنفذة للمشروع على أساس توافر مدرسي التربية الرياضية .
- يتم اختيار المشرف على تنفيذ المشروع بالمدرسة اختياريا وان يكون حاصل على مؤهل في التربية الرياضية .

* معوقات المشروع :-

- قلة المكافآت والحوافز للمشرفين والتلاميذ .
- عدم اقتناع المشرف بالعمل في المشروع .
- عدم وعي التلاميذ بالمشروع .
- زيادة الكثافة العددية للتلاميذ الذين يقوم المشرف بتابعتهم .
- انشغال التلاميذ بالذاكرة .
- سوء الحالة الصحية لكثير من التلاميذ .
- قصور الامكانيات المادية والبشرية بالمشروع .

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

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

٨ - ٥ - المستويات المحققة للياقة البدنية :

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

٩ - التوصيات :

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

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

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION (GIRLS)
CAIRO

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

Research Presented by

IBRAHIM ABD EL AZIZ IBRAHIM

To Obtain the Degree of Diploma
on Physical Education

Supervised by

Doctor/ NAHED MAHMOUD SAAD

Assistant Professor of Teaching Methods,
Training and Practical Training Section

1993

SUMMARY OF THE RESEARCH

I. INTRODUCTION:

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

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

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

2. THE RESEARCH PROBLEM AND ITS IMPORTANCE:-

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

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

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

3. THE AIM OF THE RESEARCH:

This research aims at knowing the following:

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

4. ENQUIRIES OF THE RESEARCH :

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

5. RESEARCH METHOD :

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

6. SAMPLE OF THE RESEARCH :-

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

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

7. DATA COLLECTION:-

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

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

8. INFERENCES:-

8.1. The aims of fitness project:-

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

8.2. The content of fitness project:

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

8.3. The style of fitness project:

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

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

* Hinders of fitness project as follow:

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

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

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

8.5. Standards achieved:

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

8. RECOMMENDATION:

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

department to give the chance to the pupils to practise the fitness programmes, specially the day priod when they are available and empty of their vegular membes.

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