

الفصل الثالث

إجراءات البحث

إجراءات البحث

- منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الرابع الابتدائي من مرحلة التعليم الأساسى بإدارة طلخا التعليمية للعام الدراسى ٢٠٠١م - ٢٠٠٢م.

وقد وقع اختيار الباحث على مدرسة سماد طلخا الابتدائية لتطبيق البرنامج للأسباب الآتية:

- موافقة إدارة المدرسة على تطبيق البرنامج وحسن تعاونها مع الباحث.
- توافر الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- اقتناع إدارة المدرسة بطبيعة البحث وفكرته.
- تقارب المستوى الاجتماعى والاقتصادى لدى تلاميذ المدرسة.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الذكور من بين تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة سماد طلخا الابتدائية والبالغ عددهم (٩٠) تلميذاً وتلميذة، وقد بلغ عدد تلاميذ العينة (٤٠) تلميذاً بنسبة ٤٤% تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (٢٠) تلميذاً لكل مجموعة، ولقد روعى عند اختيار هذه العينة استبعاد التلاميذ المرضى المصابون بأمراض مستوطنة.

وقد راعى الباحث الضبط فى المتغيرات التالية:

- جميع أفراد العينة من مدرسة واحدة
- جميع أفراد العينة تلاميذ من الصف الرابع الابتدائي.
- جميع أفراد العينة من البنين.
- جميع أفراد العينة من مرحلة سنية واحدة (١٠) سنوات.
- توقيت ثابت وموحد لتطبيق البرنامج التقليدى والبرنامج المقترح لكلا المجموعتين.
- عدد الدروس للمجموعة التجريبية هى نفس عدد الدروس للمجموعة الضابطة.

وقد قام الباحث بالتدريس لكلا المجموعتين، حتى تتوافر المماثلة فى التدريس. وبذلك يمكن اعتبار الفروق التى تحدث فى القياس البعدى للمجموعتين سواء كان بين القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة على حدة والبعدى للمجموعتين هو نتيجة لتأثير كل من البرنامجين التقليدى والمقترح على العينة قيد البحث.

تجانس عينة البحث:

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
في المتغيرات قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٢٠

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
المجموعة التجريبية ن = ١ = ٢٠	السن	سنة	٩,٦٠٠	٠,٥٠٦	٠,٧٩٥ -
	الطول	سم	١٣٦,١٥٠	٣,٤٨٣	٠,٢٤٤ -
	الوزن	كجم	٣٣,٧٧٥	٥,٢١٣	٠,٧٢٤
	التوازن	ث	٠,٤٥٨	٠,٠٧٩	٠,٤٩٠
	التوافق	ث	٤,٢٦١	٠,٢٨٩	٠,٦٦٠
	الرشاقة	ث	٦,٨٩٧	٠,٤٣٤	٠,٤٧٤
	السرعة	ث	٥,٨٠٩	٠,٢٣١	٠,٢١٩
	القدرة	سم	١٣٠,٥٠٠	٦,٧٦٩	٠,١٢٠
المجموعة الضابطة ن = ٢ = ٢٠	السن	سنة	٩,٧٠٠	٠,٤٧٠	٠,٩٢٣
	الطول	سم	١٣٦,٦٠٠	٥,١٥٥	٠,٩٨٨
	الوزن	كجم	٣٤,٩٠٠	٥,٠٤٩	٠,٨٥٣
	التوازن	ث	٠,٤٤٣	٠,٠٨٢٠	٠,١٧٥
	التوافق	ث	٤,٣٧٣	٠,٢٦٤	١,٥٩٣ -
	الرشاقة	ث	٦,٧٨٣	٠,٤٦٠	٠,٤٨٠
	السرعة	ث	٥,٨٤٩	٠,٤١٧	٠,١٥٠ -
	القدرة	سم	١٢٩,٥٠٠	٦,٢٦٢	٠,٦٩٤ -
العينة ككل ن = ٤٠	السن	سنة	٩,٦٥٠	٠,٤٨٣	٠,٧٢٥ -
	الطول	سم	١٣٦,٠٣٧	٤,٣٤٨	٠,١٤٤ -
	الوزن	كجم	٣٣,١٨٧	٥,٤٥٣	٠,٥٨٥
	التوازن	ث	٠,٤٥٠	٠,٠٨٠٢	٠,٣٠٢
	التوافق	ث	٤,٣١٦	٠,٢٧٩	٠,٤٣٠ -
	الرشاقة	ث	٦,٨٣٩	٠,٤٤٥	٠,٤٢٤
	السرعة	ث	٥,٨٢٨	٠,٣٣٣	٠,٤٩٥ -
	القدرة	سم	١٣٠,٠٠	٦,٣٠٤	٠,٨٠٨ -

يتضح من جدول (٧) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ٠,٩٨٨ ، - ٠,٧٩٥ وهو يقع بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

- تكافؤ عينة البحث:

جدول (٨)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

$$٢٠ = ٢٠ = ١٠$$

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
				س	ع ±	س	ع ±	
١	المتغيرات الانثروبومترية	السن	سنة	٩,٦٠٠	٠,٥٠٦	٩,٧٠٠	٠,٤٧٠	٠,٦٥٠
٢		الطول	سم	١٣٦,١٥	٣,٤٨٣	١٣٦,٦	٥,١٥٥	٠,٣٢٣
٣		الوزن	كجم	٣٣,٧٧٥	٥,٢١٣	٣٤,٩٠٠	٥,٠٤٩	٠,٦٩٣
٤	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠,٤٥٨	٠,٠٧٩	٠,٤٤٣	٠,٠٨٢	٠,٥٦٦
٥	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٢٦١	٠,٢٨٩	٤,٣٧٣	٠,٢٦٤	١,٢٨٥
٦	الرشاقة	الجرى الزجراجي	ث	٦,٨٩٧	٠,٤٣٤	٦,٧٨٣	٠,٤٦٠	٠,٨١٠
٧	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥,٨٠٩	٠,٢٣١	٥,٨٤٩	٠,٤١٧	٠,٣٧١
٨	القدرة	الوثب العريض	سم	١٣٠,٥٠	٦,٧٦٩	١٢٩,٥٠	٦,٢٦٢	٠,٤٩٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

- وسائل جمع البيانات:

١- الاختبارات والقياسات الخاصة بمعدل النمو:

- قياس العمر الزمني: تم حساب تاريخ الميلاد بالسنة.
- قياس الطول: باستخدام الريستاميترو وكانت وحدة القياس السنتيمتر.
- قياس الوزن: باستخدام الميزان الطبي وكانت وحدة القياس الكيلو جرام.

٢- اختبارات اللياقة الحركية: مرفق (٦)

- اختبار الوقوف على مشطى القدمين.
- اختبار الدوائر المرقمة.
- اختبار الجرى الزجراجي.
- اختبار العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي.
- اختبار الوثب العريض.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

- الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية مكونة من ١٥ من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد يومين من التطبيق الأول، وذلك لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية، وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩)

معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة

ن = ١٥

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				س	± ع	س	± ع	
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠,٤٨٢	٠,٠٨١	٠,٤٧٣	٠,٠٨١	* ٠,٨٧٥
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٣١٨	٠,٢١٧	٤,٢٠٥	٠,٢١٨	* ٠,٩٢٧
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجى	ث	٦,٧١٤	٠,٣٦٢	٦,٥٨٤	٠,٢٨٥	* ٠,٨٩٤
٤	السرعة	عدو ٣٠ من البدء العالى	ث	٥,٩٠٨	٠,٢٨٨	٥,٧٠١	٠,٤٦٧	* ٠,٨٢٩
٥	القدرة	الوثب العريض	سم	١٣٢,٠٠	٧,٢٧٠	١٢٨,٣٣	٦,١٧٢	* ٠,٨٧٥

قيمة (ر) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٩) أن هناك ارتباط دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثانى لعينة الدراسة الاستطلاعية مما يدل على ثبات اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث.

- الصدق :

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعة غير مميزة من تلاميذ المرحلة الابتدائية للصف الرابع الابتدائى وهى عينة مشابهة لعينة البحث ومجموعة مميزة من تلاميذ المرحلة الإعدادية للصف الثانى الإعدادى قوامها ١٥ تلميذ. كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

معاملات صدق التمايز لاختبارات اللياقة الحركية قيد البحث $n = 1$ $n = 2$ $n = 15$

م	المتغيرات	الاختبارات	التمييز	مجموعة غير متميزة		مجموعة متميزة		معامل الارتباط
				س	ع ±	س	ع ±	
١	التوازن	الوقوف على مشطى القدمين	ث	٠,٤٨٢	٠,٠٨٠٦	١,٧٤٨	٠,٢٣٩	* ١٩,٤٧٥
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٤,٣١٨	٠,٢١٧	٢,٥٦٦	٠,١٢٨	* ٢٦,٩٢١
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجي	ث	٦,٧١٤	٠,٣٦٢	٣,٩٩٠	٠,٢٦٧	* ٢٣,٤٤٧
٤	السرعة	عدو ٣٠ من البدء العالي	ث	٥,٩٠٨	٠,٢٨٨	٣,٤٩٨	٠,١٥٧	* ٢٨,٤٣٥
٥	القدرة	الوثب العريض	سم	١٣٢,٠٠	٧,٢٧٠	١٧٧,١٦٧	٨,٥٥٩	* ١٥,٥٧٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث.

٣- استمارات جمع البيانات: مرفق (٧)

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل بيانات القياسات (القبلية والبعدية) كما يلي:

- استمارة تسجيل البيانات (السن، الطول، الوزن).
- استمارة تسجيل البيانات للاختبارات للياقة الحركية.

٤- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف

تحديد ما يلي:

- الإطار العام للبحث.
- الإطار النظري للبحث.
- مكونات اللياقة الحركية.
- اختبارات اللياقة الحركية.

جدول (١١)

* المسح المرجعي لمكونات اللياقة الحركية للمرحلة السنوية قيد البحث

٢	المكونات اللياقة الحركية	رقم التاريخ	رقم الصفحة	رقم المرجع	القوة العضلية	السرعة	التحمل	المرونة	القدرة	الرشاقة	التوافق	التوازن	الدقة
١	أبو النجا أحمد عز الدين	٢٠٠٠	١١٦ ١٢٧	٤	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
٢	أسامة كامل راتب	١٩٩٩	٣١٥	٦	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
٣	المنهاج المطور	١٩٩٦	-	٩	✓	✓		✓	✓	✓		✓	
٤	أمين الخولى، أسامة راتب	١٩٩٤	٣٢٨	١١	✓	✓	✓		✓	✓		✓	
٥	إيلين وديع فرج	١٩٩٦	١٠٠	١٣	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
٦	بسطويس أحمد بسطويس	١٩٩٦	١٦٣	١٤	✓	✓			✓	✓		✓	
٧	رضا مصطفى عصفور	١٩٩٤	٦٤	١٧	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
٨	سلوى محمد أحمد	١٩٩٦	١٦.١٥	٢٠	✓	✓		✓		✓	✓	✓	
٩	عبد الحميد شرف	١٩٩٥	٣٢	٢٣	✓	✓		✓		✓			
١٠	عدنان درويش جليسون وآخرون	١٩٩٤	٧٩	٢٦	✓	✓	✓		✓		✓		✓
١١	عفاف عبد الكريم حسن	١٩٨٩	٥٣	٢٩	✓	✓	✓		✓	✓	✓		
١٢	عنايات أحمد فرج	١٩٩٠	٧٩	٣٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
١٣	فكرى حسن ريان	١٩٩٩	٧٥	٣٤		✓			✓		✓	✓	
١٤	محمد السيد خليل	٢٠٠٠	١٣٣	٤٢	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
١٥	محمد حسن علاوى أ	١٩٩٤	١٣٥	٤٤	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
١٦	محمد سعيد عزمى	١٩٩٦	٣٧.٣٦	٤٦	✓	✓			✓	✓	✓	✓	
١٧	ناهد محمود سعد ونيللى رمزى فهم	١٩٩٨	١١٦ ٢٠٢	٥٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١٨	ياسر دبور	١٩٩٧	١٧.١٦	٦٠		✓			✓	✓	✓		
١٩	يسر كامل حبيب وآخرون	١٩٩٩	٧٨.٧٧	٦١	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	مجموع التكرارات				١٢	١٦	٧	٦	١٤	١٦	١٥	١٣	٢
	النسبة المئوية				٦٣,١٥	٨٤,٢١	٣٦,٨٤	٣١,٥٨	٧٣,٦٨	٨٤,٢١	٧٨,٩٥	٦٨,٤٢	١٠,٥٢

٥- استطلاع رأى الخبراء : مرفق (١) ، (٢)

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال التربية الرياضية بصفة عامة والتربية الحركية بصفة خاصة وذلك لاستطلاع الرأى، وجمع البيانات بهدف تحديد ما يلى:

- تحديد مكونات اللياقة الحركية التى تناسب تلاميذ الصف الرابع الابتدائى.
- تحديد الاختبارات الخاصة للياقة الحركية.
- جمع المعلومات حول الإطار العام للبرنامج.

ولقد راعى الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية:

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.
- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات.
- أن يكون عضو بهيئة التدريس بإحدى الجامعات المصرية.

جدول (١٢)

مكونات اللياقة الحركية للمرحلة السنية قيد البحث
وفقاً للمسح المرجعى وآراء الخبراء

م	مكونات اللياقة الحركية	المسح المرجعى	آراء الخبراء
١	القوة العضلية	٦٣,١٥ %	٤٠ %
٢	السرعة	٨٤,٢١ %	٨٥ %
٣	التحمل	٣٦,٨٤ %	٢٥ %
٤	المرونة	٣١,٥٨ %	٤٥ %
٥	القدرة	٧٣,٦٨ %	٨٥ %
٦	الرشاقة	٨٤,٢١ %	٩٠ %
٧	التوافق	٧٨,٩٥ %	٨٠ %
٨	التوازن	٦٨,٤٢ %	٧٠ %
٩	الدقة	١٠,٥٢ %	٢٥ %

نتيجة للمسح المرجعى وآراء الخبراء كما هو موضح فى جدول (١٢) والمرفق رقم (٤) قد تم اختيار مكونات اللياقة الحركية التى حصلت على (٦٥ %) فأكثر.

٦- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات التالية لإجراء الدراسة:

- ساعة إيقاف
- صفارة
- كور تنس
- جير وطباشير
- بالونات
- مراتب إسفنجية
- كور طبية
- عصي
- شريط قياس
- أقماع
- حبال
- أطواق
- شرائط ملونة
- صندوق مقسم
- أكياس حبوب
- أرماع

٧- إختيار المساعدين : مرفق (٨)

استعان الباحث بعدد (٣) مساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقد تم تدريبهم على كيفية إجراءات القياسات المختلفة (قيد البحث) فضلاً عن إمدادهم بالمعلومات الخاصة بالقياسات.

٨- برنامج التربية الحركية:

- البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية:

عند وضع البرنامج المقترح قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التالية: (٢)، (٣)، (٥)، (٩)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (٢٢)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٥)، (٥٠)، (٥٣)، (٥٧)، (٦٢)، (٦٤)، (٦٥) وقد راعى فيه الباحث أن يتلائم مع المرحلة السنية (١٠) سنوات، ومع ميولهم واحتياجاتهم ومتطلباتهم وبما يتناسب مع قدراتهم، وأيضاً مع الامكانيات المتوفرة في المدرسة حتى يقبل التلاميذ على الاشتراك فيه بحماس وجدية، وللتحقق من صلاحية البرنامج ومناسبته لتلاميذ تلك المرحلة تم عرضه على عدد (٢٠) خبير من الخبراء في مجال التربية الرياضية. منهم (١٢) من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وخبرة في المجال لا تقل عن ٥ سنوات، وعدد (٨) خبراء من موجهي التربية الرياضية للمرحلة السنية لا تقل خبرتهم في المجال عن ١٠ سنوات، مرفق (٢) (أ).

وقد تم التعديل وفق آراء الخبراء حيث توصل الباحث إلى مجموعة من الأنشطة الحركية التي تحقق هدف البحث وأهميته، وقد أرتضى الباحث بمجموعة الأنشطة التي حصلت على (٧٥ %) فأكثر من آراء الخبراء طبقاً لميزان التقدير (٣ - ٢ - ١). مرفق (٢) (ب).

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض مكونات اللياقة الحركية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

أسس وضع البرنامج:

- ١- أن تراعى الخصائص السنية لأطفال هذه المرحلة وإشباع ميولهم نحو النشاط الحركي المستمر.
- ٢- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ٣- أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التغيير والتنوع في أنشطة البرنامج مما يزيد من شوق الأطفال تجاه المدرسة ومنعاً لتسرب الملل إليهم.
- ٤- التدرج من السهل إلى الصعب.
- ٥- الاهتمام بحرية التعبير وإعطاء الفرصة لاستثارة خيال الطفل ودفعه إلى الانطلاق والإبداع والابتكار.
- ٦- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمن حرصاً على سلامة الأطفال.
- ٧- إتاحة فرصة للمشاركة لكل الأطفال في وقت واحد.
- ٨- أن يحتوى البرنامج على أنشطة حركية متنوعة تنمى اللياقة الحركية.
- ٩- أن يقدم البرنامج النشاط الحركي بطريقة الاستكشاف.
- ١٠- أن يحتوى البرنامج على تدريبات تساعد الأطفال على المشاركة الإيجابية.
- ١١- أن يتجنب البرنامج عمل مقارنات بين مستويات الأطفال حتى لا يحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف.

أغراض البرنامج:

يهدف برنامج التربية الحركية المقترح إلى تحقيق الأغراض التالية:

- ١- تنمية حواس الأطفال المختلفة وتدريبها.
- ٢- تنمية القدرة على التفكير الابتكاري لدى الأطفال.
- ٣- توسيع مدارك الأطفال وفهمهم.

- ٤- تنمية النواحي البنائية والحركية لدى الأطفال.
- ٥- إكساب الأطفال الخصائص الاجتماعية المرغوبة.
- ٦- تنمية قدرات الأطفال المهارية والعقلية .
- ٧- الانتماء والاندماج والتعاون مع الجماعة.
- ٨- مساعدة الطفل على إشباع حاجاته النفسية.
- ٩- تقدير الطفل للفراغ المحيط به أثناء الحركة.

محتوى البرنامج:

إشتمل برنامج التربية الحركية على:

أ- جزء تمهيدي: ومدته (٧) دقائق والغرض الرئيسى منه هو تهيئة وإحماء أجزاء الجسم المختلفة. ويشتمل على الحركات الأساسية كالجرى والحجل والوثب فى صورة ألعاب صغيرة أو قصة حركية أو نشاط حر.

ب- الجزء الأساسى: ومدته (٣٥) دقيقة والهدف الرئيسى منه تنمية بعض مكونات اللياقة الحركية المختارة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى وذلك للمرحلة السنية قيد البحث عن طريق الأنشطة الحركية التى تم توزيعها فى دروس التربية الحركية وفقاً للمهارات الحركية الأساسية بما تتضمنه من حركات الانتقال الأساسية وحركات التحكم والسيطرة ثم حركات الاتزان الثابت والمتحرك، بالإضافة إلى الألعاب الجماعية والرياضات الأساسية وفقاً للمنهاج المطور للصف الرابع الابتدائى مستخدماً أسلوب حل المشكلات.

ج- الجزء الختامى: ومدته (٣) دقائق ويشمل مسابقات وألعاب صغيرة وأناشيد، وتمارين تهدئة بالإضافة إلى إرشادات صحية والهدف منه الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية.

- المدة الزمنية للبرنامج:

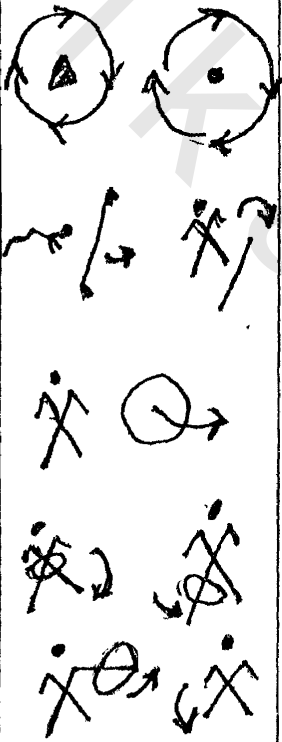
الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج (١٢) اثنى عشر أسبوعاً "ثلاثة أشهر" وبواقع درسين كل أسبوع حيث يبلغ إجمالى عدد الدروس (٢٤) درساً، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة، وبذلك بلغ إجمالى عدد ساعات البرنامج (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة.

جدول (١٣)

البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية

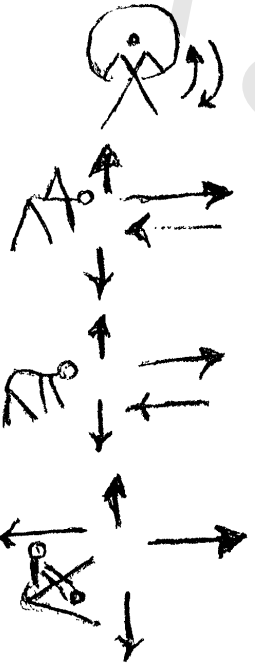
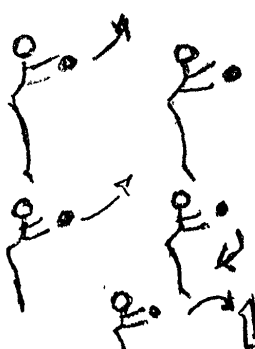
الدرس: الأول
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الأول)

الأدوات	التشكيلات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
حر		- أداء الحجل الحر في المكان وعند سماع صفارة واحدة: الوثب في المكان، صفارتين: الوثب مع ثني الركبتين كاملاً، ثلاثة صفارات: جلوس الجثو.	٧ ق	الجزء التمهيدى
حبال أطواق		هل يمكنك :- - الجرى مع الدوران حول أداه من الأدوات في شكل دائري وجسمه منحنيًا مع زيادة معدل السرعة قليلاً؟ - المشى للأمام ثم المرور من أسفل الحبل دون ملاسته مع جعل الحبل أقل ارتفاعاً ثم العبور فوق الحبل مع تعريض الجسم أو ثنيه عند العبور؟ - المشى للأمام ثم الزحف أو التحرك داخل الطوق دون ملاسة الطوق؟ - المشى ببطئ مع دوران الطوق حول الجسم ثم حول الجذع ثم معصم اليد ثم الركبتين؟	٢٠ ق	الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)
		كما بالمنهاج المطور	١٥ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		- (الوقوف) أخذ خطوة بالرجل اليمنى جهة اليمين (١)، نقل اليسرى بجوارها (٢)، النزول وثني الركبة لأسفل قليلاً والرأس لأسفل (٣)، الوقوف (٤)، يكرر التمرين جهة اليسار (٥ - ٨). - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة	٣ ق	الختام

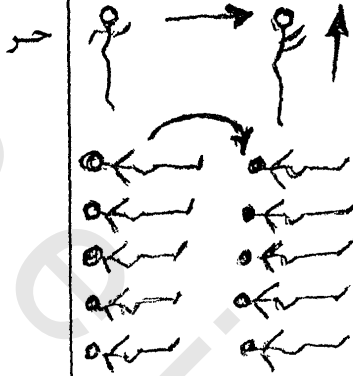
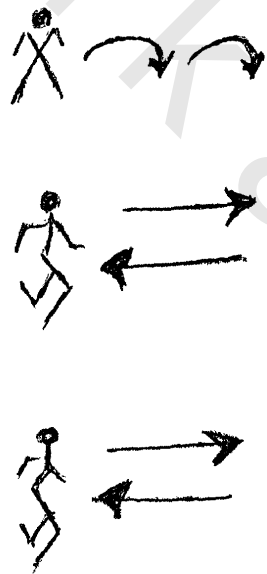
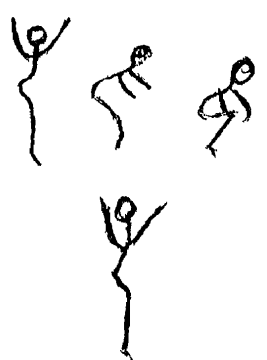
الدرس: الثاني
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: /
(الأسبوع الأول)

الادوات	التشكيلات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
حر		الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة تغيير الاتجاه . لعبة صغيرة: إخراج المنافس من الدائرة، ترسم دائرة على الأرض ويقف كل تلميذين مواجهين لبعضهم البعض داخل الدائرة وعند سماع الصفارة يحاول كل منهما دفع الآخر إلى خارج الدائرة.	٧ ق	الجزء التمهيدى
أطواق كور		هل تستطيع :- - استخدام الطوق وكأنه جبل وثب بحيث يمر فوق الرأس ثم أسفل القدمين من الأمام ثم من الخلف. - التحرك للأمام باستخدام ثلاث قواعد ارتكاز ثم للخلف ثم على الجانبين؟ - التحرك للأمام باستخدام أربع قواعد ارتكاز ثم للخلف ثم على الجانبين؟ - التحرك مع درجة الكرة من وضع الجلوس طويلاً فتحاً للأمام ثم للخلف ثم على الجانبين؟	٢٠ ق	الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)
		كما بالمنهاج المطور	١٥ ق	النشاط التعليمى والتطبيقات
كور		- كل تلميذ معه كرة - أطلب من تلاميذك رمى الكرة لأعلى والتصفيق باليدين لاستلامها - الدوران واستلامها - ضربها على الحائط واستلامها. - توجيهات إرشادية صحيحة + صحيحة	٣ ق	الختام

الدرس: الثالث
الزمن: ٤٥ ق

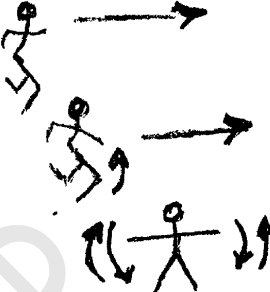
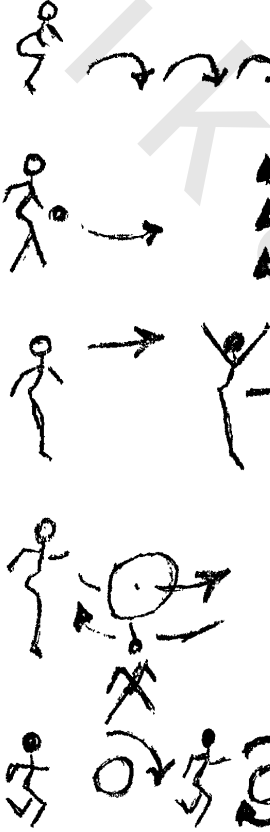
التاريخ: / /
(الأسبوع الثاني)

الادوات	التشكيلات	المحتوى	الزمن	اجزاء الدرس
حر		- (وقوف) أداء لفتين حول الملعب من الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة الوثب لأعلى - (رقود فى صفين أمامى وخلفى) عند سماع الإشارة يجرى كلا الصفين للأمام حيث يحاول أفراد الصف الخلفى اللحاق بأفراد الصف الأمامى.	٧ ق	الجزء التمهيدي
		هل يمكنك :- - الوثب لأعلى بالخطوة الواسعة للأمام. - الجرى أماماً فى مسار حركى منحنى ثم الجرى للخلف فى مسار حركى مستقيم ؟ - الجرى أماماً فى مسار حركى مستقيم ثم الجرى للخلف فى مسار حركى منحنى ؟ - كم طريقة يمكنك استخدامها للانشاء ؟ - حاول ثنى أكبر جزء من أجزاء جسمك لأعلى.	٢٠ ق	الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)
		كما بالمنهاج المطور	١٥ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		- (وقوف - الدراعين عالياً) ميل الجذع لأسفل (١). - ثنى الركبتين للوصول للقفصاء، (٢) الوقوف ببطء تدريجياً للوصول للوضع الابتدائى (٣-٨). - يكرر (١-٨). - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة	٣ ق	الختام

التاريخ: / / (الأسبوع الثاني)		الدرس: الرابع الزمن: ٤٥ ق	
أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة يأخذ كل تلميذ أداة ويلعب بها [حبل - كرة - طوق]. لعبة صغيرة : البالونات يقسم التلاميذ إلى ٣ مجموعات كل مجموعة ٤ تلاميذ حيث توجد مسافة مناسبة بين كل مجموعة ويطلق المدرس لكل مجموعة ٨ بالونات ويحاول التلاميذ تمرير البالونات بينهما ودفعها فى الهواء.	أحبال كور أطواق بالونات
الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل تستطيع :- - المشى أماماً مع الوثب بخطوات متدرجة (طويلة - متوسطة - قصيرة). - الجرى ببطء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية ؟ - التحرك مع درجة الكرة للأمام من وضع جلوس قرفصاء ثم للخلف ثم على الجانبين ؟ - هل يمكنك ابتكار طرق مختلفة للتحرك للأمام باستخدام الأطواق؟	أطواق كور
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور	
الختام	٣ ق	- (الوقوف) ، التوقيت المنخفض البطيء مع رفع الدراعين أماماً (١-٢) ، رفعهما عالياً (٣-٤) ، نزولهما فى وضع المد عرضاً (٥-٦) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٧-٨) . - يكرر التمرين (١-٨) . - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة	

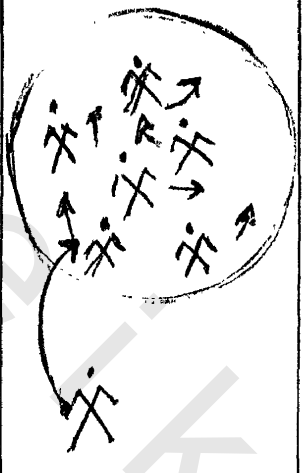
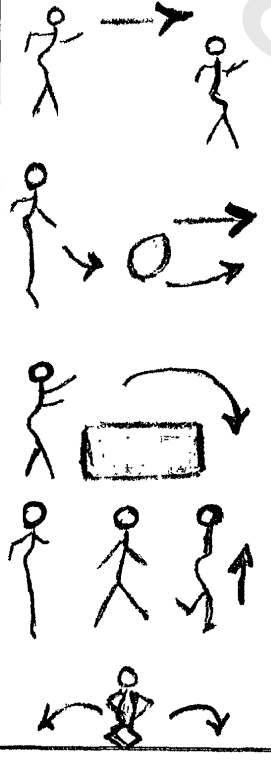
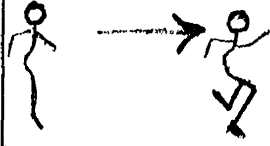
الدرس: الخامس
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الثالث)

الأدوات	التشكيلات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
حر		- المشى والجري حول الملعب بإيقاعات متدرجة (بطيء - سريع). - الجرى مع رفع الركبتين عالياً. - تبادل رفع وخفض الذراعين في جميع الاتجاهات.	٧ ق	الجزء التمهيدي
أقماع كور أطواق		- هل تستطيع :- - أداء قفزة الأرنب للأمام عدة مرات متتالية ؟ - دحرجة الكرة في اتجاه الأهداف الموضوعة على الأرض (أقماع) ؟ - المشى في أنحاء الفناء بدون لمس أى زميل أو أى شىء مع رفع الذراعين عالياً ثم مع خفض الذراعين ؟ - الدخول والخروج من الطوق وذلك بمساعدة الزميل الذى يمسك الطوق ؟ - الجرى مع الدوران حول الطوق وهو ثابت ثم وهو متحرك ؟	٢٠ ق	الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)
		كما بالمنهاج المطور	١٥ ق	النشاط التعليمى والتطبيقات
		- تبادل التصفيق والدبابة فى ٨ عدات ٣ مرات والتهتاف (تحيا مصر). - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة	٣ ق	الختام

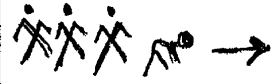
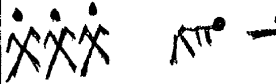
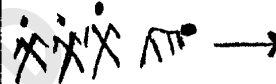
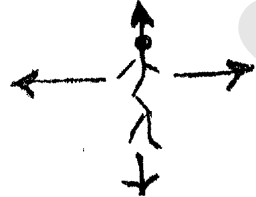
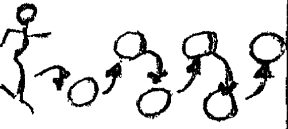
الدرس: السادس
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الثالث)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	لعبة صغيرة: القط والفئران - يقف القط خارج الدائرة والفئران داخلها وعند سماع الصفارة . - يجرى القط داخل الدائرة محاولاً مسك جميع الفئران يجرى الفئران في أى مكان داخل الدائرة لتجنب القط وعند مسك أى فأر فإنه يتحول إلى لاعب في الدائرة ويصبح آخر فأر ممسوك هو القط الجديد بينما يختار المعلم أربعة فئران أخرى.		
الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل يمكنك :- - المشى مع تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشى الخفيف - المشى بسرعة) ؟ - درجة الطوق على الأرض والجرى بجانبه لملاحظته ؟ - الوثب لمسافة خلال المراتب الإسفنجية حيث يتم لصق الشرائط الملونة عليها لتحديد المسافات وخط البدء ؟ - أخذ خطوة ثم الجبل على نفس القدم ؟ - الدرجة بعرض الجسم خلال المرتبة الإسفنجية ؟		مراتب إسفنجية شرائط ملونة
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- تبادل الجرى البطيء ، والجرى السريع فى المكان عدة مرات. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

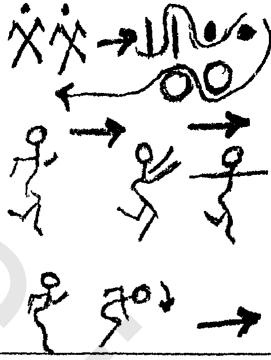
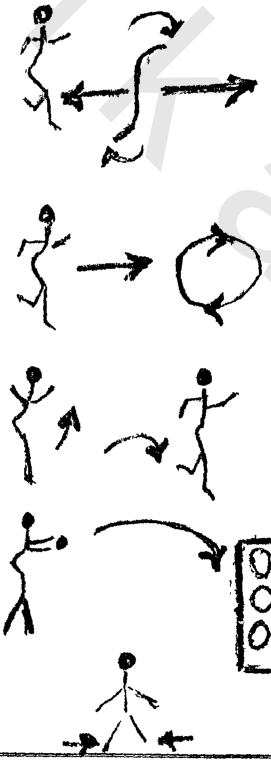
الدرس: السابع
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الرابع)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	لعبة صغيرة : مشى الدب - عند سماع الإشارة يبدأ التلميذ الأول من كل قاطرة بالمشى على أربع بالذراعين والرجلين ممتدين والرأس مرفوعة أماماً. ويراعى تحريك الذراع والرجل اللتان من نفس الجانب مع الطفل الذى يعبر خط النهاية أولاً يحتسب لفريقه نقطة والفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقط يعتبر فائزاً.	    	
الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل تستطيع :- - المشى سريعاً للأمام ، للخلف ، للجانب، مائلاً ؟ - الوثب داخل الأطواق الموضوعة بقدم واحدة حتى الانتهاء من كافة الأطواق ثم العودة بالقدم الأخرى بنفس الأداء ؟ - إبداء الجرى من مستوى منخفض ثم افرد جسمك بالتدريج للوصول إلى الفرد الطبيعى له ؟ - رمى كرة من أسفل بقوة ولمسافة ؟	   	أطواق كور
النشاط التعليمى والتطبيقات	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- وقوف مرجحة الذراعين عالياً أسفل أماماً جانب أسفل مع الشهيق والزفير للتهدية والتهاف النهائى (تحيا مصر). - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

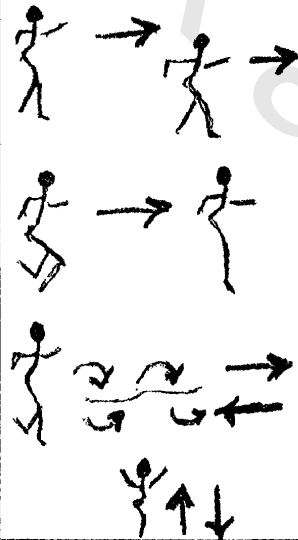
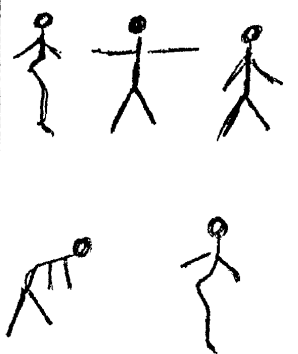
الدرس: الثامن
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الرابع)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- الجرى بين عوائق (أرماح - كرات طبية - صولجانات). - الجرى مع تنوع وضع الذراعين (عالياً - جانباً - فى الوسط). - الجرى مع ثنى الجذع أماماً أسفل.		أرماح كرات طبية صولجانات
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	هل تستطيع :- - الحجل للخلف ثم للأمام عبر الحبل ثم باستخدام القدم الأخرى ؟ - الحجل فى مسار مستقيم ثم فى دائرة مع التبديل على القدم الأخرى ؟ - الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معاً ثم الوثب لأعلى مع الهبوط على إحدى القدمين ؟ - رمى الكرات إلى الأطواق المرسومة كأهداف على الحائط ؟ - الوثب فتحاً ثم ضمّاً مع استخدام وثبات صغيرة ؟		حبال كور حائط
النشاط التعليمى والتطبيقى	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- (وقوف) عمل إمتداد بالجسم لأعلى مع أخذ نفس عميق ثم التكور. - ويكرر عدة مرات. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

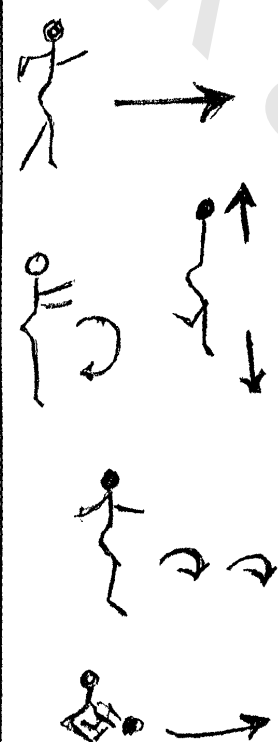
الدرس: التاسع
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الخامس)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة عمل دبذبة على الأرض مع الصقف وأخذ وضع التكور. - الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة القفز عالياً مع الهبوط فى وضع الإقواء . - الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة الجرى عكس الإشارة.		حر
الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	- هل يمكنك :- - المشى مع فرد الجسم لأعلى (كالعلاق) أو المشى مع تقصير الجسم (كالقزم) ؟ - الجرى ثم التوقف عقب سماع الصفارة مع التكرار ؟ - الجبل على جانبى جبل مستقيم على الأرض ذهاباً وإياباً ؟ - الوثب العمودى والهبوط فى نفس النقطة ؟		صفارة عبال
النشاط التعليمى والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- أخذ خطوة بالقدم اليمنى للجانب اليمين، تتبعها القدم اليسرى مع رفع الذراعين جانباً وخفضهما أسفل (١-٢) ، وثنى الجذع أماماً أسفل والوقوف فى العدد (٣-٤) والعودة لليسار فى العدد (٥-٦) والانحناء للأمام والعودة فى العدد (٧-٨) ويكرر. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

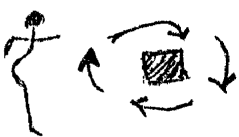
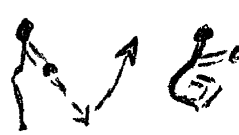
الدرس: العاشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الخامس)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- لعبة صغيرة : الثعبان يقوم التلاميذ بالوقوف على شكل قطارين متساويين ثم يقوم أول تلميذ فى كل قطار عند سماع الإشارة بالجري كالثعبان من بين الأقماع ثم يعود للمس زميله والوقوف فى آخر القطار.		أقماع
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	هل تستطيع :- - المشى للأمام ببطء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية ؟ - القفز أماماً مع ربع دورة حول الجسم. - الحجل جانباً على كلا الجانبين ، هل تستطيع الحجل للجانب بطريقة أخرى ؟ - أداء الوثب بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة ؟ - التحرك مع درجة الكرة من وضع الجلوس التربع ؟		كور
النشاط التعليمى والتطبيقات	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- رسم دوائر بالذراعين مع أخذ نفس عميق وذلك بالعد البطيء. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

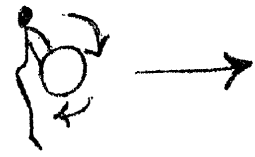
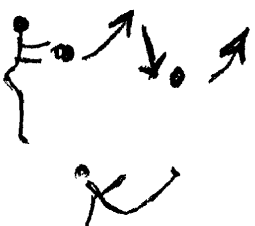
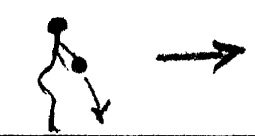
الدرس: الحادي عشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع السادس)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- لعبة صغيرة: جذب المنافس. يرسم خط على الأرض ويقف كل لاعبين على جانبي هذا الخط بحيث يكونا متواجهين مع مسك كل لاعب اليد اليمنى للآخر وعند سماع الإشارة يحاول كل منهما جذب الآخر لإجباره على عبور الخط الفاصل بالقدمين.	 	
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	كيف يمكنك :- - المشي أماماً على كعب القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية ؟ - الوثب من فوق صندوق للأمام ثم للخلف ثم بالجانبين ؟ - ضرب الكرة على الأرض ولقها عند ارتدادها من وضع الجلوس ثم من وضع الركوع ؟ - تنطيط الكرة باستخدام اليد اليمنى ثم اليسرى في أشكال مختلفة ؟ - هل تستطيع مرجحة أجزاء جسمك في اتجاهات مختلفة ؟	   	صندوق كور
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	ما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- (وقوف) عمل امتداد بالجسم لأعلى مع أخذ شهيق ثم التكور وخروج الزفير، ويكرر. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

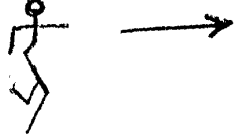
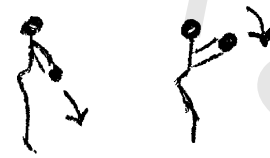
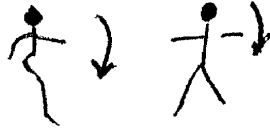
الدرس: الثاني عشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع السادس)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- لعبة صغيرة: الجرى بالحبل - ينتظم الفريقان كل فريق في قطار على حدة ومع بدء الإشارة ينطلق أول لاعب ومعه حبل يقوم بالنط مع الجرى وهكذا لنهاية السباق ويعود ويلمس الآخر والفائز هو من يقوم بإنهاء السباق قبل الآخر.		حبال
الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	- هل تستطيع :- - المشي أماماً على أمشاط القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة ؟ - القفز أماماً مع دورة كاملة حول الجسم ؟ - الجرى مع أداء وثبة الفجوة يكرر لعدة مرات مع تبديل القدمين ؟ - الوثب باستخدام الطوق مع التقدم للأمام ؟ - الاتزان على المقعدة فقط ؟ - رمي الكرة إلى الهواء ثم تركها ترتد من الأرض لأعلى ثم ضربها مرة أخرى دون مسكها يتم تكرار ذلك عدة مرات ؟ - تنطيط الكرة باستمرار للأمام بكلتا اليدين معاً ؟	   	أطواق كور
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- (وقوف) المرجحة العمودية باسترخاء. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

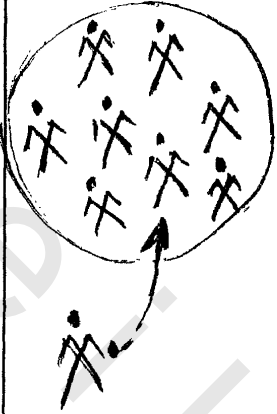
الدرس: الثالث عشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع السابع)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة أخذ أى وضع والثبات عليه عدتين، الجرى مرة أخرى وعند سماع الصفارة الثبات فى الوضع أربع عدات. - الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة الوثب فوق حبل أوزميل لمسافة أماماً.	 	حر
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	هل تستطيع :- - ضرب الكرة ولقها عند إرتدادها فى مستويات مختلفة (مستوى منخفض - مستوى متوسط - مستوى مرتفع) ؟ - اتخاذ شكلاً يتخذ خلاله وصفاً للإتزان ثم البقاء فيه ثلاث ثوان ؟ - لفت (دوران) الذراعين - الأرجل - رسغ القدم - أصابع القدم ؟ - الاتزان على قدم واحدة والأعين مغلقة مع انثناء الجسم ؟ - تنطيط الكرة لأكبر عدد من المرات ؟	  	كور
النشاط التعليمى والتطبيقات	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- تنطيط الكرة باليدين معا لمدة دقيقتان. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		كور

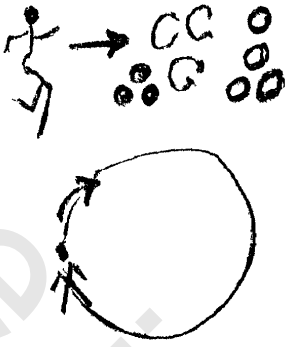
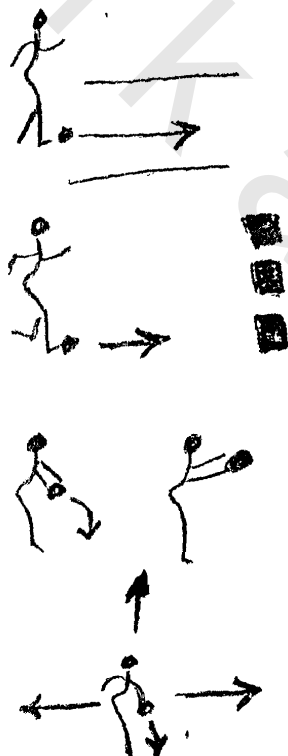
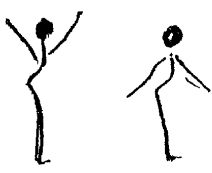
الدرس: الرابع عشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع السابع)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدى	٧ ق	لعبة صغيرة: خروج الملموس - يقف التلاميذ داخل الدائرة ويقف زميل لهم خارجها ومعه الكرة ومع الإشارة يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة الذين يحاولون تفادى الكرة قدميه بالوثب أو بأى حركات مناسبة وأى تلميذ تلمس الكرة قدميه يخرج من الدائرة .		كور
الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل تستطيع :- - اتباع زميلك وتقليده فى مشيته ، ثم غير الأماكن وأطلب من زميلك يقلدك فى مشيتك ؟ - البدء بالجري من مستوى منخفض ثم افرد جسمك بالتدريج للوصول إلى الفرد الطبيعى له ؟ - الوثب فى المكان ولكن بسرعات مختلفة ؟ - رمى الكرة للأمام من فوق الرأس ثم الجرى للالتقاط ؟ - رمى الكرة لأبعد مسافة ممكنة من فوق الرأس ؟		كور
النشاط التعليمى والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- (وقوف) المرجحة البندولية بالذراعين. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

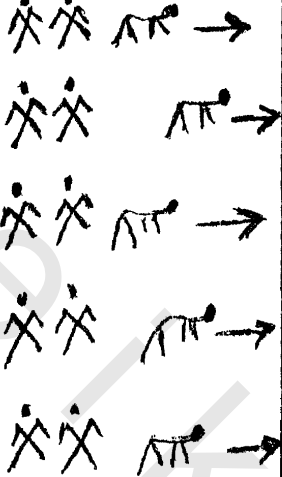
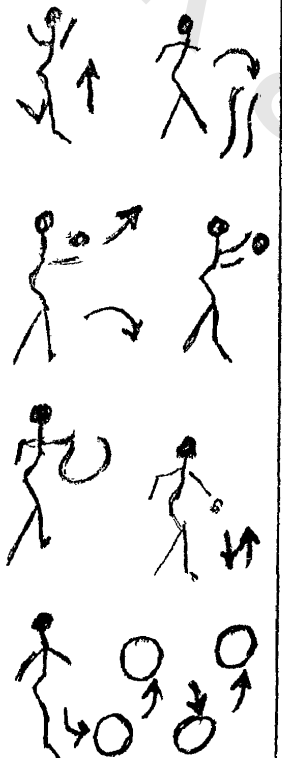
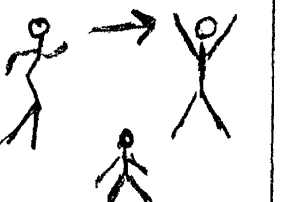
الدرس: الخامس عشر
الزمن: ٤٥ ق

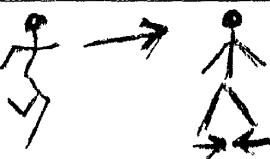
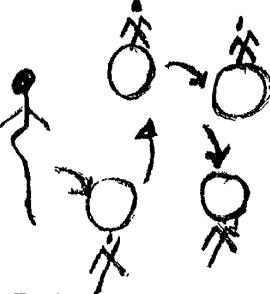
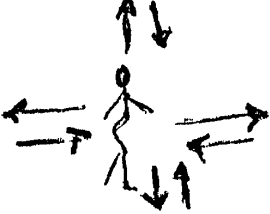
التاريخ: / /
(الأسبوع الثامن)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة يأخذ كل تلميذ أداة ويلعب بها (كرة - حبل - صولجان - عصا). - القفز متتبعاً خطاً مرسوم على شكل دائرة أو مربع.		كور حبال صولجان عصى
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	- هل يمكنك :- - ركل الكرة بين الأحبال كحدود ؟ - ركل الكرة فى الصناديق كأهداف ؟ - ضرب الكرة على الأرض ولقها عند ارتدادها من وضع الوقوف على الأمشاط ؟ - تنطيط الكرة أثناء التحرك أماماً ، خلفاً ، جانباً ؟ - كم عدد الطرق التى يمكنك بها فرد جميع أجزاء جسمك فى وقت واحد ؟ - كم جزء من أجزاء جسمك يمكن مرجحتها ؟		كور أحبال صناديق
النشاط التعليمى والتطبيقات	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- رفع الذراعين عالياً مع رفع الكعبين وأخذ شهيق عميق (١-٤)، خفض الذراعين أسفل مع نزول الكعبين وزفير (٥-٨). - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

الدرس: السادس عشر
الزمن: ٤٥ ق

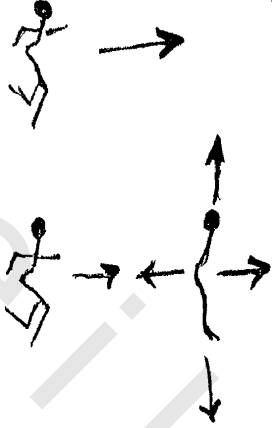
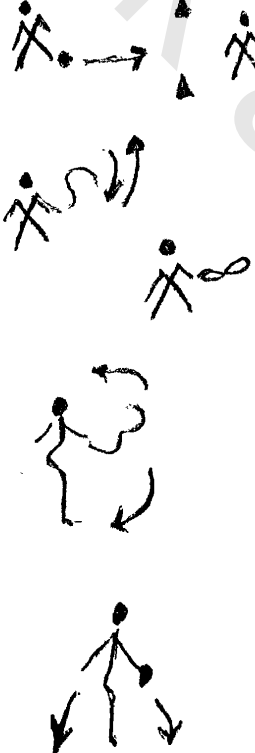
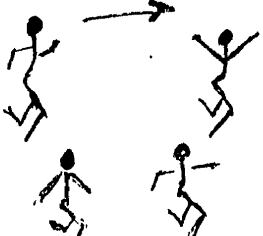
التاريخ: / /
(الأسبوع الثامن)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	لعبة صغيرة : سباق سبع البحر. عند سماع الإشارة يبدأ التلميذ الأول من كل قاطرة في الانبطاح الأمامي والمشي باليدين مع زحف الرجلين والظهر مفروود والرأس مرفوعة لأعلى لمسافة يحددها المدرس. الطفل الذي يلامس خط النهاية بيديه أولاً يحتسب لفريقه نقطة.		
الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل تستطيع :- - الحجل عالياً، انظر إلى يديك كيف استطعت الحجل لمستوى أعلى ؟ - أداء وثبة الفجوة لتعدية خطين أو حبلين على الأرض ؟ - أداء وثبة الفجوة مع رمي الكرة. - مرجحة الحبل في اتجاهات مختلفة والوثب من فوقه ؟ - ضرب كرة بأداة لأبعد مسافة ممكنة ؟ - القفز أماماً خلال أطواق ثابتة على الأرض ؟ - تنطيط الكرة أثناء اتخاذ وضع معين للجسم ؟		حبال كور أطواق
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- المشي حول الملعب مع رفع الأيدي عالياً ثم خفضهما أسفل. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة الوثب فى المكان مع فتح وضيم القدمين. - الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة القفز عالياً وتنوع التصفيق باليدين (أماماً عالياً).	 	حر
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	هل تستطيع :- - أخذ وضع التكور ببطئ ثم الدحرجة أماماً ثم بقاء الجسم متزاناً لثلاث عدات؟ - وضع حبل فى خط مستقيم والوقوف على أحد جانبيه ثم وضع اليدين مسطحتين على الأرض فى الجانب الذى يقف فيه ثم الدفع باليدين مع مرجحة القدمين عالياً إلى الجانب الآخر مع تكرار الأداء من جانب لآخر؟ - المرجحة بذراع واحدة ورجل واحدة؟ - التحرك أعلى وأسفل عدد من الأطواق ممسوكة بواسطة عدة أفراد بدون لمس هذه الأطواق ؟	   	أحبال أطواق
النشاط التعليمى والتطبيقات	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- المشى حول الملعب مع تغيير الاتجاهات. - توجيهات إرشادية صحيحة + صحيحة		

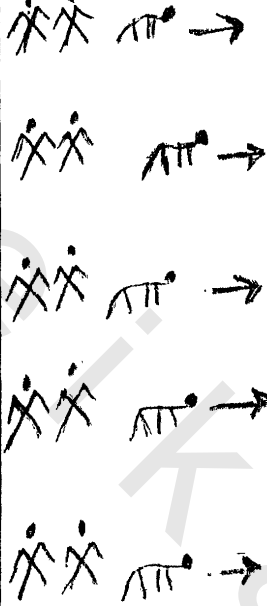
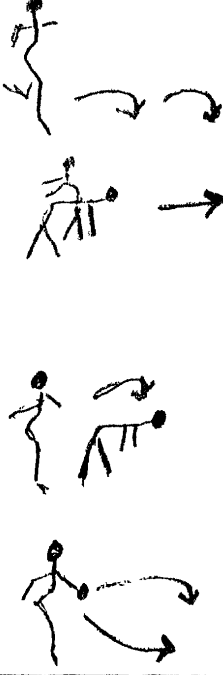
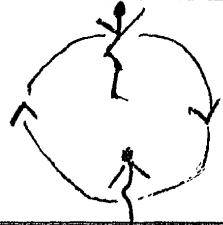
الدرس: الثامن عشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع التاسع)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة أخذ أى وضع والثبات عليه عدتين، الجرى مرة أخرى وعند سماع الصفارة الثبات فى الوضع أربع عدات. - الجرى فى الملعب وعند سماع الصفارة القفز فى مساحة محددة على الأرض (أماماً - خلفاً - جانباً).		حر
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	هل يمكنك :- - المشى بالكرة لتوصيلها إلى الزميل من خلال دفعات متتالية حتى الوصول إليه ثم التهديف بين العلامتين ؟ - المشى للأمام مع مسك الحبل من إحدى الطرفين مع تلويح لأعلى ولأسفل ثم للجانبين ثم التموج ثم على شكل (∞) ؟ - الوثب بالقدمين مع التقدم للأمام مع مرحة الحبل لأعلى ولأسفل ؟ - تنطيط الكرة باستخدام يد ثم استخدام اليد الأخرى ؟		كور
(أسلوب حل المشكلات)				حبال
النشاط التعليمى والتطبيقى	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- الجرى حول الملعب بسرعات مختلفة مع رفع الدراعين عالياً ثم خفضهما حتى تصل إلى مرحلة المشى. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

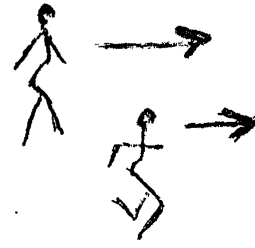
الدرس: التاسع عشر
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع العاشر)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	لعبة صغيرة : دودة القز - عند سماع الصفارة ينحني التلميذ الأول من كل قاطرة أماماً حتى يلامس الأرض بيديه مع مراعاة فرد الركبتين. ثم يبدأ في نقل اليدين أماماً على الأرض مع بقاء القدمين مكانهما إلى أن يصل إلى وضع الانبطاح ومع ثبات وضع اليدين على الأرض يحرك التلميذ قدميه للأمام بالمشي حتى تصل خلف اليدين مع مراعاة عدم ثني الركبتين. التلميذ الذي يعبر خط النهاية أولاً يحتسب لفريقه نقطة.		
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	هل يمكن :- - الحجل ببطء للأمام مع أخذ خطوات كبيرة ؟ - أن يكون أحد الزملاء في وضع الوقوف على أربع ثني الركبتين قليلاً والزميل الثاني ركوب الزميل المعكوس ثم التقدم للأمام ؟ - الوثب فوق الزميل حيث الأول في وضع الركوع والثاني مواجه لجانب الزميل وعلى بعد ثلاث خطوات ثم الجري أماماً للوثب عالياً من فوق الزميل. تكرار الأداء مع التبادل ؟ - رمي الكرة باليد من أعلى ثم باليد من أسفل ؟		كور
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- المشي في دائرة مع رفع الدراعين وخفضهما مع أخذ شهيق عميق عند رفعهما ثم الزفير عند خفضهما. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

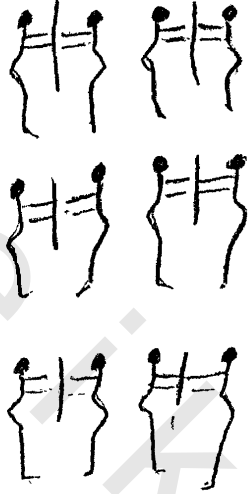
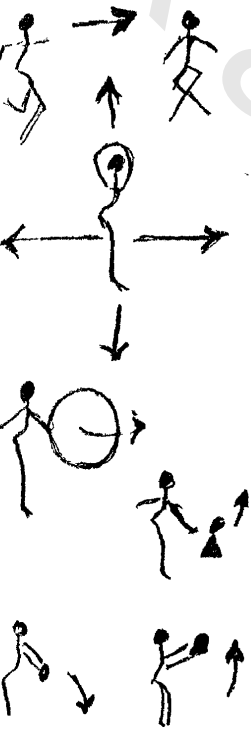
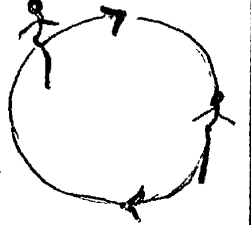
الدرس: العشرين
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع العاشر)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	لعبة صغيرة: البحث عن المنزل - يقف التلاميذ بالجري حول الملعب أو تكوين صف على بعد ١٠م وعند سماع الإشارة ينطلق التلاميذ إلى الأطواق والوقوف داخلها ومن لا يجد له طوق يخرج ومعه طوق وتستمر اللعبة.		أطواق
الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل يمكنك :- - المشي أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل ومسك طرف الحذاء أو أصابع القدم وبدون ترك أصابع القدم ؟ - من وضع الانبطاح المائل التحرك أماماً وخلفاً ثم جانباً ؟ - الوقوف مواجه للزميل . والثاني في وضع الجلوس على أربع حيث يتخيل الطفل زميله كرة ويعمل على تنطيطها بدفعها لأسفل بينما الثاني (الكرة) يعمل على مد الركبتين لمقاومته لأعلى ثم التبديل ؟ - (الوقوف . فتحاً) الوثب عالياً مع لمس الكعبين في الهواء باليدين والهبوط مع تباعد الرجلين ؟		
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- المشي الصحيح مع محاولة المشي السليم ثم الجري ثم الوقوف وأداء التحية والعودة للصف بنظام. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

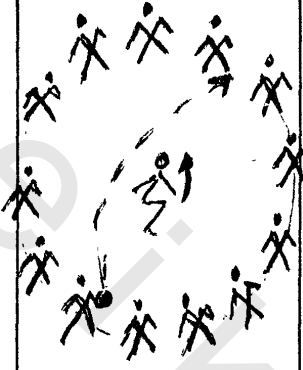
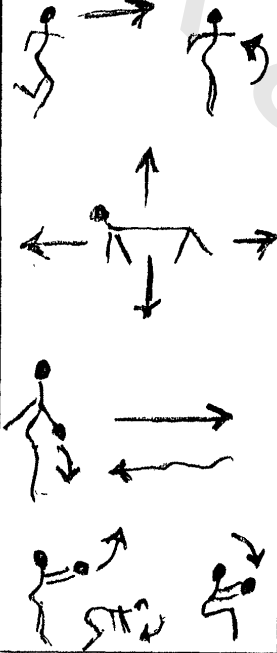
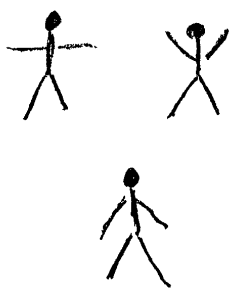
الدرس: الحادى والعشرين
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الحادى عشر)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	لعبة صغيرة: سباق الشد - يقف كل تلميدين فى منتصف المسافة بين الخطين وهما متواجهان مع فرد الذراعين أماماً مع مسك رسغى اليدين معاً عند سماع الإشارة يحاول كل منهما شد الآخر أماماً. التلميذ الذى يستطيع شد زميله للأمام. بحيث يجعله يعبر الخط الذى أمامه يعتبر فائزاً.		
الجزء الرئيسي (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل يمكنك :- - الجرى أماماً ثم الوثب مع تقاطع الرجلين ؟ - الحجل أماماً مع وضع اليدين فوق الرأس ثم للجانب ثم للخلف ؟ - عمل دوائر بالحبل والتحرك داخل هذه الدوائر وخارجها مع التقدم للأمام ؟ - ضرب الكرة باستخدام عصا حيث يتم ضرب الكرة من على أداة مرتفعة قليلاً عن الأرض ؟ - ضرب الكرة ثم لقفها أثناء الوثب أماماً أو خلفاً ؟		حبال كور عصى
النشاط التعليمي والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- المشى والجرى فى دائرة ثم الوقوف وأداء التحية والعودة بنظام إلى الصف. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

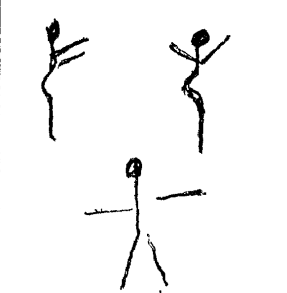
الدرس: الثاني والعشرين
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الحادي عشر)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدى	٧ ق	- لعبة صغيرة : الثعلب الطائر ينتظم التلاميذ حول الدائرة الكبرى ولاعب داخل الدائرة الصغرى يطلق عليه الثعلب وهو فى وضع الاقواء وكل تلميذين معهم كرة ويمرر التلاميذ الكرة من فوق الدائرة الصغرى وعلى الثعلب أن يمسك هذه الكرات وصاحب الكرة يخرجان خارج اللعب.		كور
الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	كيف يمكنك :- - الجرى أماماً ثم الوثب مع دوران الجسم فى الهواء ثم الثبات أربع عدات ثم تكرار الأداء ؟ - من وضع الإنبطاح المقلوب المشى أماماً ثم خلفاً ثم جانباً ؟ - تنطيط الكرة بيد واحدة باستمرار للأمام فى مسار مستقيم ثم العودة مع تبديل اليد الأخرى فى مسار منحنى ؟ - رمى الكرة عالياً ثم أداء الشقلبة الأمامية محاولاً لقف الكرة ؟		كور
النشاط التعليمى والتطبيقى	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- (وقوف فتحاً) تحريك الذراعين عالياً ببطء، مع أخذ شهيق طويل (نفس من الأنف)، ثم تحريك الذراعين أسفل مع عمل زفير (إخراج نفس من الفم). - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		

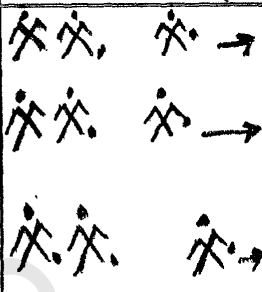
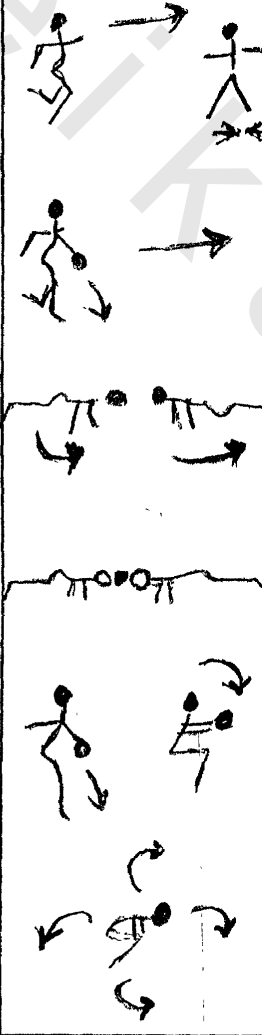
الدرس: الثالث والعشرين
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الثاني عشر)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدي	٧ ق	- لعبة صغيرة: الجرى ولمس أكياس الحبوب. عند سماع الإشارة يجرى التلميذ الأول من كل قاطرة ويلمس الكيس الذى على الخط الأيمن ثم الكيس المقابل له على الخط الأيسر ثم الأوسط على الخط الأيمن فالكيس المقابل له على الخط الأيسر ثم الأخير على الخط الأيمن فالكيس الأخير على الخط الأيسر ويعود لمكانه.		
الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل تستطيع :- - الجرى أماماً ثم الوثب مع رفع رجل للأمام والأخرى للخلف. - الحجل أماماً مع نط الحبل. - من وضع الانبطاح المائل الجانبي (يد واحدة على الأرض) أداء لفة كاملة ببطء بمرجحة الذراع الحرة مع تبديل وضع اليدين والرجلين ؟ - الجرى فى اتجاه الحبلرمى الكرة عالياً مع أداء وثبة واحدة فوق الحبل ثم عمل دوران ولقف الكرة ؟ - ضرب وإرتداد الكرة فى مستوى منخفض ثم لقفها مع ثنى الجذع أماماً. - تنطيط الكرة حول الجسم.		
النشاط التعليمى والتطبيقي	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- (الوقوف) التوقيت المنخفض البطئ مع رفع الذراعين أماماً (١-٢)، رفعهما عالياً (٣-٤)، نزولهما فى وضع المد عرضاً (٥-٦) والرجوع للوضع الابتدائى (٢-٨)، يكرر التمرين. - توجيهات إرشادية صحية + صيحة		

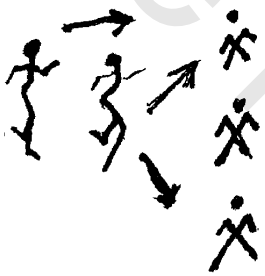
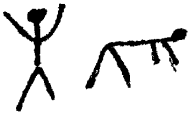
الدرس: الرابع والعشرين
الزمن: ٤٥ ق

التاريخ: / /
(الأسبوع الثاني عشر)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	التشكيلات	الأدوات
الجزء التمهيدى	٧ ق	- لعبة صغيرة : سباق تنطيط الكرة ينظم كل فريق فى قطارة ومع التلميذ الأول من كل فريق كرة قدم ومع الإشارة يبدأ فى المشى بها والتنطيط ويلمس خط النهاية ويرجع للمس زميله الآخر.		كور
الجزء الرئيسى (أسلوب حل المشكلات)	٢٠ ق	هل تستطيع :- - الجرى أماماً ثم الوثب وتحريك الرجلين فى الهواء (المشى فى الهواء)؟ - الحجل أماماً مع تنطيط الكرة ؟ - من وضع الانبطاح المائل المشى بالقدمين أماماً ليعبر بهما من بين اليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس؟ - من الانبطاح المواجه وبلاستناد على الأرض بالذراعين ووضع كرة سلة فيما بين الرأسين الوقوف دون أن تقع الكرة منهما ؟ - ضرب وارتداد الكرة فى مستوى عالى ثم لقفها فى وضع الجلوس قرفصاء أو الركوع ؟ - أداء دحرجة أمامية ثم خلفية ثم جانبية ؟		كور
النشاط التعليمى والتطبيقات	١٥ ق	كما بالمنهاج المطور		
الختام	٣ ق	- تنطيط الكرة على القدمين لمدة دقيقتان. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة		كور

جدول (١٤)
نموذج لوحة تدريسية للمجموعة الضابطة

زمن الوحدة = ٤٥ دقيقة

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	- الحبل في الملعب وعند سماع الصفارة جرى التلاميذ ومحاولة كل منهم لمس أكبر عدد من زملائه.	٥ ق	الجزء التمهيدي
	- (وقوف . فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أسفل للمس الأرض أماماً ثم بين القدمين ثم خلف الرجلين.	١٥ ق	الإعداد البدني
	- (وقوف . فتحاً - لمس الرقبة) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم مد الجذع عالياً للضغط خلفاً.		
	- (وقوف) مرجحة الرجل عالياً أماماً بالتبادل.		
	ركل الكرة بباطن القدم	٢٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- رسم دوائر بالذراعين مع أخذ نفس عميق وذلك بالعد البطيء. - توجيهات إرشادية صحية + صحيحة	٥ ق	الختام

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة قوامها (٢٠) تلميذ من تلاميذ الصف الرابع بمدرسة طلخا الابتدائية خارج العينة قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢ / ٢ / ١٦ إلى ٢٠٠٢ / ٢ / ١٩ وذلك بهدف التعرف على :

- ١- مدى مناسبة محتويات برنامج التربية الحركية لمستوى التلاميذ وقدراتهم الحركية.
- ٢- مدى مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- ٣- تحديد المكان المناسب للبرنامج.
- ٤- مدى فهم التلاميذ لمواصفات أداء الاختبار.
- ٥- مدى مناسبة الزمن الخاص بمحتويات كل جزء (تمهيدى - رئيسى - ختامى).
- ٦- التأكد من فهم المساعدين لتسجيل النتائج.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- ١- صلاحية البرنامج وملاءمة محتوياته ومناسبتها للتطبيق على تلاميذ الصف الرابع الابتدائى.
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج.
- ٣- فهم المساعدين للاختبارات وطريقة التسجيل.
- ٤- مناسبة الزمن الخاص بأجزاء البرنامج.

خطوات إجراء التجربة الأساسية :

- القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢ / ٢ / ٢٧ إلى ٢٠٠٢ / ٢ / ٢٨ م.

- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ برنامج التربية الحركية المقترح على تلاميذ المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على تلاميذ المجموعة الضابطة لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) اثنى عشر أسبوعاً وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢ / ٣ / ٢ إلى ٢٠٠٢ / ٥ / ٢٦ م.

- القياس التتبعي:

تم إجراء القياس التتبعي لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٠٢/٤/١٦ م إلى ٢٠٠٢/٤/١٧ م. وبنفس الشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٠٢/٥/٢٧ م إلى ٢٠٠٢/٥/٢٨ م. وبنفس الشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

- المعالجات الإحصائية:

تم إجراء معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار أقل فرق معنوي $H. S. D$
- النسبة المئوية للتحسن.

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي *SPSS* لمعالجة البيانات إحصائياً.