

المرفقات

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتعديد أهم
مكونات اللياقة الحركية والاختبارات التي
تقيس هذه المكونات المختارة

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

هبة طيبة .. ودمع،،،

يقوم الباحث بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانها " تأثير برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية".

ويتطلب ذلك تحديد أهم المكونات التى يجب توافرها عند الأطفال فى هذه المرحلة السنية (١٠) سنوات (تلاميذ الصف الرابع الابتدائى)، مع تحديد أنسب الاختبارات لقياسها ونظراً لما لسيادتكم من خبرة فى الناحية العلمية والميدانية فى ذلك المجال وما يتطلبه هذا العمل العلمى من الاستعانة برأيكم.

شاكرين حسن تعاونكم الصادق معنا،،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحث

تعليمات الاستمارة:

- وضع علامة (✓) أمام المكون المناسب للمرحلة السنية قيد هذا البحث.
- إضافة بعض المكونات المقترحة من قبل سيادتكم.
- تحديد أنسب الاختبارات لقياس مكونات اللياقة الحركية والمرفقة بالاستمارة.

مرفق (٢-١)

م	مكونات اللياقة الحركية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١-	القوة العضلية			
٢-	السرعة			
٣-	التحمل العضلي			
٤-	التحمل الدوري التنفسي			
٥-	المرونة			
٦-	القدرة			
٧-	الرشاقة			
٨-	التوافق			
٩-	التوازن			
١٠-	الدقة			

- إضافة أي مقترحات أخرى :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

شاكرين حسن تعاونكم الصادق معنا،،،

م	المكون	الاختبارات التي تقيس المكون	أوقات	لاأوقات	ملاحظات
١	القوة العضلية	١- الجلوس من الرقود في عشرين (٢٠) ثانية. ٢- اختبارات الشد لأعلى. ٣- اختبارات الدفع لأعلى			
٢	السرعة	١- العدو مسافة ٣٠م من البدء العالى. ٢- اختبار سرعة دوران الذراع. ٣- اختبار سرعة دوران الرجل حول سلة. ٤- الجرى في المكان ١٥ ث. ٥- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. ٦- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد. ٧- اختبار نيلسون للسرعة الحركية.			
٣	التحمل العضلى	١- الوثب العمودى من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً. ٢- الانبطاح المائل من الوقوف. ٣- الجلوس من الرقود. ٤- اختبار الانبطاح المائل بثنى الذراعين. ٥- اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين. ٦- اختبار التعلق من وضع نصف ثنى الذراعين. ٧- اختبار رفع الرجلين عالياً. ٨- اختبار رفع الصدر عالياً والثبات.			
٤	التحمل الدورى التنفسى	١- اختبار الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ م. ٢- اختبار الجرى ٤٠٠م. ٣- الجرى في المكان لمدة ١٥ ث.			
٥	المرونة	١- اختبار ثنى الجذع من الوقوف. ٢- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل. ٣- اختبار إطالة (مد) الجذع. ٤- اختبار رفع الكتفين. ٥- اختبار الكويرى.			

ملاحظات	لا توافق	أوافق	الاختبارات التي تقيس المكون	المكون	م
			١- الوثب العريض من الثبات. ٢- الوثب العمودي لأعلى. ٣- اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل). ٤- رمى كرة التنس لأبعد مسافة. ٥- اختبار الوثبات المتتالية في المكان.	القدرة	٦
			١- الجرى المكوكى ٤ × ٥ م. ٢- اختبار الجرى المكوكى ٩ × ١٤ م. ٣- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (٣٠) ثانية. ٤- اختبار الجرى والدوران جهة اليمين. ٥- اختبار الجرى الزجراج. ٦- الخطوة الجانبية (١٠) ث.	الرشاقة	٧
			١- اختبار نط الحبل. ٢- اختبار الجرى فى شكل ∞. ٣- اختبار الحبو فى شكل ∞. ٤- اختبار رمى واستقبال الكرات. ٥- اختبار الدوائر المرقمة.	التوافق	٨
			١- اختبار الوقوف على مشطى القدمين. ٢- اختبار الوقوف على عصا بمشط القدم (الطريقة الطولية). ٣- اختبار التوازن الثابت من الوضع المقلوب.	التوازن	٩
			١- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة ٢- اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة.	الدقة	١٠

- إضافة أى مقترحات أخرى:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

مرفق رقم (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محتوى البرنامج

التعليمى المقترح للتربية الحركية

صورة (أ)

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاعي رأأ الخبراء

حول

”تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة

الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية”

(أعداد)

الباحث / هانى محمد فتحى على محمد

(أشرف)

الدكتور

حمدى الجوهري

مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

الأستاذ الدكتور

محمد السيد خليل

رئيس قسم التدريب الرياضى وعميد كلية
التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة سابقاً

بيانات عامة

- اسم الخبير:

- الوظيفة الحالية :

- المؤهل العلمى وتاريخه:

- مدة العمل فى مجال التدريس:

السيد الأستاذ الدكتور/

(سلام حليم ورحمة الله وبركاته)

يقوم الباحث / هانى محمد فتحى على محمد بإعداد دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

بموضوع

" تأثير برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"

ويتطلب البحث استطلاع رأى الخبراء فى محتوى الأنشطة الحركية المستخدمة الخاصة لهذه الدراسة. حيث يقوم الباحث بعرض الأنشطة الحركية المقترحة بالتفصيل أولاً بجانب البرنامج المقترح فى النهاية، ويتشرف الباحث بالاستفادة من علمكم وخبراتكم فى هذا الميدان ونرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسباً للمرحلة السنية (تلاميذ الصف الرابع الابتدائى) وينمى مكونات اللياقة الحركية ويكون مشوقاً لتلاميذ هذه المرحلة.

ولسيادتكم جزيل الشكر

وفائق الاحترام والتقدير

الباحث

مرفق (٢-٣)

البرنامج المقترح

- سيتم تطبيق هذا البرنامج لمدة ١٢ أسبوعاً " ثلاثة أشهر " وبواقع درسين كل أسبوع حيث يبلغ إجمالي عدد الدروس (٢٤) درساً، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة ، إجمالي عدد ساعات البرنامج ١٨ ساعة (١٠٨٠ ق).

- سيتم تطبيق هذا البرنامج فى الجزء الرئيس للدرس والخاص بجزء الإعداد البدنى ومدته (٢٠) ق، أما النشاط التعليمى والتطبيقى سيتم وفقاً للمنهاج المدرسى المطور للصف الرابع الابتدائى ومدته (١٥) ق مشتملاً على الألعاب الجماعية والرياضات الأساسية بواقع (٣٥) ق من إجمالي زمن الدرس.

- يستغرق درس التربية الحركية للصف الرابع الابتدائى (٤٥) دقيقة موزعة كالتالى:

- الجزء التمهيدي : (٧) دقائق

الجزء الرئيسى } - الإعداد البدنى : (٢٠) دقيقة
- النشاط التعليمى والتطبيقى : (١٥) دقيقة

- الختام : (٣) دقائق

- تم توزيع الأنشطة الحركية فى دروس التربية الحركية وفقاً للمهارات الحركية الأساسية بما تتضمنه من حركات الانتقال الأساسية وحركات التحكم والسيطرة ثم حركات الاتزان (الثابت والمتحرك).

لا	إلى حد ما	نعم	الأنشطة الحركية المقترحة
			<p>أولاً: حركات الانتقال الأساسية:</p> <p>أ- المشى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - المشى للأمام ثم الزحف أو التحرك داخل الطوق (رأس) دون ملامسة الطوق. - المشى ببطء مع دوران الطوق حول الجسم ثم حول الجذع ثم معصم اليد ثم الركبتين. - التحرك أعلى وأسفل عدد من الأطواق ممسوكة بواسطة عدة أفراد بدون لمس هذه الأطواق. - المشى بالكرة لتوصيلها إلى الزميل من خلال دفعات متتالية حتى الوصول إليه ثم التهديد من بين العلامتين. - المشى أماماً مع الوثب بخطوات متدرجة (طويلة - متوسطة - قصيرة). - المشى مع رفع الذراعين عالياً ثم خفض الذراعين. - المشى مع تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشى الخفيف - المشى بسرعة). - المشى مع فرد الجسم لأعلى (كالملاق) أو المشى مع تقصير الجسم (كالقزم). - المشى على الكعبين مع استخدام حركات المرجحة للذراعين. - المشى مع تدوير أصابع القدمين في اتجاهات مختلفة. - المشى على أجزاء مختلفة من القدم، على الكعب فقط، على المشط فقط، على جانب القدم، على داخل القدم، محاولة المشى السريع على أجزاء مختلفة من القدم، المشى ببطء على أجزاء مختلفة من القدم. - أحد الزملاء في وضع الوقوف على أربع ثنى الركبتين قليلاً، والزميل الثانى ركوب الزميل المعكوس ثم التقدم للأمام. - المشى مع ثنى بعض أجزاء الجسم. - المشى أماماً مع الوثب بخطوات متدرجة (طويلة - متوسطة - قصيرة). - المشى فى أنحاء الفناء بدون لمس أى زميل أو أى شئ مع رفع الذراعين عالياً ثم مع خفض الذراعين. - المشى سريعاً للأمام، للخلف، للجانب، مائلاً. - المشى للأمام ببطء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية. - المشى أماماً على كعب القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية. - المشى أماماً على أمشاط القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة.

١	إلى حد ما	نعم	الأنشطة الحركية المقترحة
			<ul style="list-style-type: none"> - اتبع زميلك في مشيته، غير الأماكن وأطلب من زميلك يقلدك في مشيتك. - من وضع الانبطاح المائل المشى بالقدمين أماماً ليعبر بها من بين اليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس. - امشى مع زميل آخر ولاحظ كيف يختلف خطواته عن الزميل السابق. - المشى للأمام ثم المرور من أسفل الحبل دون ملامسته مع جعل الحبل أقل ارتفاعاً ثم العبور فوق الحبل مع اتخاذ أشكال مختلفة للجسم (ثنى - ميل - انحناء - تكون). - المشى للأمام مع مسك الحبل من إحدى الطرفين مع التلويح لأعلى ولأسفل ثم للجانبين ثم التموج على شكل (∞). - المشى مع عمل زحلقة بسيطة بمشط القدم للأمام في كل خطوة. - المشى في دائرة أو مثلث أو على شكل (∞). - المشى بخطوة الأوزة (الركبتان ممتدتان والذراع تتمرجح أمام الصدر). - التحرك للأمام باستخدام ثلاث قواعد ارتكاز ثم للخلف ثم على الجانبين. - التحرك للأمام باستخدام أربع قواعد ارتكاز ثم للخلف ثم على الجانبين. - هل يمكنك ابتكار طرق مختلفة للتحرك للأمام باستخدام الأطواق. - هل يمكنك عمل دوائر بالحبل والتحريك داخل هذه الدوائر وخارجها مع التقدم للأمام. - المشى أماماً مع ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك طرف الحذاء أو أصابع القدم وبدون ترك أصابع القدم. - من وضع الانبطاح المعكوس المشى أماماً ثم خلفاً ثم جانبياً. - من وضع الانبطاح المائل المشى أماماً ثم خلفاً ثم جانبياً. <p style="text-align: right;">بد الجرى</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجرى أماماً في مسار حركى منحنى ثم الجرى للخلف في مسار حركى مستقيم. - الجرى أماماً في مسار حركى مستقيم ثم الجرى للخلف في مسار حركى منحنى. - الجرى ببطء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية. - الجرى ثم نط الحبل مع كل خطوة وتبادل الخطوات. - البدء بالجرى من مستوى منخفض ثم افرد جسمك بالتدرج للوصول إلى الوضع الطبيعى له. - الجرى على الكعبين أو أطراف الأصابع. - الجرى إلى مكان محدد داخل الفناء ثم العودة إليه بدون الاصطدام مع زملاء. - الجرى ثم التوقف عقب سماع الصفارة مع التكرار.

١	إلى حد ما	نعم	الأنشطة المركبة المفترضة
			<ul style="list-style-type: none"> - الجرى مع أداء وثبة الفجوة يكرر لعدة مرات مع تبديل القدمين. - الجرى للخلف وعلى الجانبين. - الجرى أماماً ثم الوثب مع تقاطع الرجلين. - الجرى أماماً ثم الوثب مع دوران الجسم فى الهواء ثم الثبات أربع عدات ثم تكرار الأداء. - الجرى أماماً ثم الوثب مع رفع رجل للأمام والأخرى للخلف (فتحة الرجل الأمامى). - الجرى مع قنوع وضع الذراعين (عالياً - جانبياً - فى الوسط). - الجرى أماماً ثم الوثب مع تحريك الرجلين فى الهواء (المشى فى الهواء). - الجرى مع الدوران حول أداة من الأدوات فى شكل دائرى والجسم منحنياً مع زيادة معدل السرعة قليلاً. - دحرجة الطوق على الأرض والجرى بجانبه لملصقته. - الجرى فى اتجاه الحبل رمى الكرة عالياً مع أداء وثبة واحدة فوق الحبل ثم عمل دوران ولفف الكرة. - الجرى مع الدوران حول الطوق وهو ثابت ثم وهو متحرك. <p style="text-align: right;">جـ القفز:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز أماماً مرتين وخلفاً مرتين (مع التنويع). - القفز متتبعاً خطأً مرسوماً على شكل مربع أو دائرة. - القفز عالياً مع الهبوط فى وضع الأقدام. - القفز أماماً مع ربع دورة حول الجسم. - القفز أماماً مع دورة كاملة حول الجسم. - أداء قفزة الأرنب للأمام عدة مرات متتالية. - القفز أماماً خلال أطواق ثابتة على الأرض. - القفز مع الإمساك بأشياء صغيرة مثل الأطواق أو الحبال. - القفز فوق موانع مثل حبل - كيس رمل - طوق. - قفز باستخدام عصا. <p style="text-align: right;">د الوثب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوثب مع دوران الجسم فى الهواء. - الوثب لأعلى بالخطوة الواسعة للأمام. - الوثب بالقدمين معاً مع فتح القدمين تدريجياً مع كل وثبة.

لا	إلى حد ما	نعم	الأنشطة الحركية المقترحة
			<ul style="list-style-type: none"> - الوثب لمسافة خلال المراتب الإسفنجية حيث يتم لصق الشرائط الملونة عليها لتحديد المسافات وخط البدء. - الوثب داخل الأطواق الموضوعة لقدم واحدة حتى الانتهاء من كافة الأطواق ثم العودة بالقدم الأخرى بنفس الأداء. - الوثب مع الزميل، هل تستطيعان الوثب منعاً بنفس السرعة والارتفاع. - الوثب مع التعليم على الحائط بالطباشير. - الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معاً ثم الوثب لأعلى مع الهبوط على إحدى القدمين. - الوثب فتحاً ثم ضمًا مع استخدام وثبات صغيرة. - (وقوف - فتحاً) الوثب عالياً مع لمس الكعبين في الهواء باليدين والهبوط مع تباعد الرجلين. - الوثب العمودي والهبوط في نفس النقطة. - أداء الوثب بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة. - الوثب من فوق صندوق للأمام ثم للخلف ثم بالجانبين. - هل يمكنك الوثب باستخدام الطوق مع التقدم للأمام. - الوثب في المكان ولكن بسرعات مختلفة. - أداء وثبة الفجوة لتعدية خطين أو حبلين على الأرض. - أداء وثبة الفجوة مع رمي الكرة. - هل يمكنك الوثب بالقدمين مع التقدم للأمام مع مرجحة الحبل لأعلى ولأسفل. - الوثب فوق الزميل، حيث الأول في وضع الركوع والثاني مواجه لجنب الزميل وعلى بعد ثلاث خطوات ثم الجرى أماماً للوثب عالياً من فوق الزميل وتكرار الأداء مع التبديل. - الوثب مع الزميل باستخدام أو بدون حبال. - استخدام الطوق وكأنه حبل وثب بحيث يمر فوق الرأس ثم أسفل القدمين من الأمام ثم من الخلف.
			<p>هـ - الحجل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الحجل للخلف ثم للأمام عبر الحبل ثم باستخدام القدم الأخرى. - الحجل في مسار مستقيم ثم في دائرة مع التبديل على القدم الأخرى. - الحجل على جانبي حبل مستقيم على الأرض ذهاباً وإياباً. - الحجل جانباً على كلا الجانبين. هل تستطيع الحجل للجنب بطريقة أخرى؟

١	إلى حد ما	نعم	الأنشطة الحركية المقترحة
			<ul style="list-style-type: none"> - الحجل عالياً، انظر إلى يدك كيف استطعت الحجل لمستوى أعلى. - الحجل فى المكان مع عمل ربع دائرة مع كل حجلة. - الحجل فى المكان ثم زيادة الارتفاع مع كل حجلة. - الحجل على خطوط مرسومة على الأرض أو على أجهزة وأشياء صغيرة مثل الحبال أو أكياس الرمل. - هل تستطيع الحجل مع عمل أشكال معينة أخرى؟ ما هو الشكل الذى تحركت فيه؟ كم حجلة أديتها لتكوين هذا الشكل؟ - الحجل ببطء أمام مع أخذ خطوات كبيرة. - أخذ خطوة ثم الحل على نفس القدم. - الحجل أماماً مع وضع اليدين فوق الرأسى فوق الرأس ثم للجانب ثم للخلف. - الحجل أماماً مع نط الحبل. - الحجل أماماً مع تنطيط الكرة. <p style="text-align: center;">ثانياً: حركات التحكم والسيطرة :</p> <p style="text-align: center;">أ- الدحرجة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحرك مع دحرجة الكرة من وضع الجلوس طويلاً. فتحاً للأمام ثم للخلف ثم على الجانبين. - التحرك مع دحرجة الكرة للأمام من وضع جلوس قرفصاء ثم للخلف ثم على الجانبين. - دحرجة الكرة فى اتجاه الأهداف الموضوعة على الأرض (أقماغ). - دحرجة الكرة من وضع الركوع. - دحرجة الطوق على الأرض والجري بجانبه لملاحقته. - التحرك مع دحرجة الكرة من وضع الجنوس التربيعة. <p style="text-align: center;">ب- التنطيط والضرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ضرب البالون باليد أو المرفق ثم بأجزاء مختلفة من الجسم. - محاولة ضرب بالون فى الهواء ثلاث مرات أو أكثر. - ضرب الكرة على الأرض ولقفاها عند ارتدادها من وضع الجلوس ثم من وضع الركوع. - ضرب الكرة ولقفاها عند ارتدادها فى مستويات مختلفة (مستوى منخفض - مستوى متوسط - مستوى مرتفع).

٤	إلى حد ما	نعم	الأنشطة الحركية المقترمة
			<ul style="list-style-type: none"> - ضرب الكرة على الأرض ولقفها عند ارتدادها من وضع الوقوف على الأمشاط. - تنطيط الكرة أثناء التحرك أماماً، خلفاً، جانباً. - ضرب الكرة بأداة لأبعد مسافة ممكنة. - تنطيط الكرة باستخدام يد ثم استخدام اليد الأخرى. - تنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات. - ضرب الكرة ثم لقفها أثناء الوثب أماماً أو خلفاً. - وقوف مواجه الزميل، الثانى فى وضع الجلوس على أربع بتخييل الطفل زميله كرة ويعمل على تنطيطها بدفعها لأسفل بينما الثانى (الكرة) يعمل على مد الركبتين لمقاومته لأعلى ثم التبديل. - ضرب الكرة باستخدام عصا حيث يتم ضرب الكرة من على أداة مرتفعة قليلاً عن الأرض. - تنطيط الكرة بيد واحدة باستمرار للأمام فى مسار مستقيم ثم العودة مع تبديل اليد الأخرى فى مسار منحنى. - تنطيط الكرة حول الجسم. - ضرب وارتداد الكرة فى مستوى منخفض ثم لقفها مع ثنى الجذع أماماً. - ضرب وارتداد الكرة فى مستوى عالى ثم لقفها فى وضع الجلوس قرفصاء أو الركوع. - تنطيط الكرة أثناء اتخاذ وضع معين للجسم. <p style="text-align: right;">جـ الرمي والمسك:</p> <ul style="list-style-type: none"> - رمى الكرة من أسفل بقوة ولمسافة. - رمى الكرات إلى الأطواق المرسومة كأهداف على الحائط. - الرمي بالكرة بيد واحدة، باليدين من أعلى، من أسفل، جانباً. - رمى الكرة إلى الهواء ثم تركها ترتد من الأرض لأعلى ثم ضربها مرة أخرى دون مسكها ثم تكرار ذلك عدة مرات. - رمى الكرة للأمام من فوق الرأس ثم الجرى لالتقاطها. - رمى الكرة لأبعد مسافة ممكنة من فوق الرأس. - رمى الكرة باليد من أعلى ثم باليد من أسفل. - رمى الكرة عالياً ثم أداء الشقلبة الأمامية محاولاً لقف الكرة. - رمى الكرة عالياً ثم مسكها مع ثنى الجذع أماماً.

(مرفق ٢-١٢)

مرفق رقم (٢)

الصورة النهائية لمحتوى البرنامج التعليمي المقترح وفقاً للنسب المنوية لأراء الخبراء

صورة (ب)

النسبة المئوية %	المجموع	لا	الى	تة	الأنشطة الحركية المقترحة
					أولاً: حركات الانتقال الأساسية:
					أ- المشى:
٨٨,٣٣	٥٣	١	٥	١٤	- المشى للأمام ثم المرور من أسفل الحبل دون ملامسته مع جعل الحبل أقل ارتفاعاً ثم العبور فوق الحبل مع تعريج الجسم أو ثنيه عند العبور.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- المشى للأمام ثم الزحف أو التحرك داخل الطوق دون ملامسة الطوق.
٨٦,٦٦	٥٢	٢	٤	١٤	- المشى ببطيء مع دوران الطوق حول الجسم ثم حول الجذع ثم معصم اليد ثم الركبتين.
٩٦,٦٦	٥٨	١	-	١٩	- التحرك للأمام باستخدام ثلاث قواعد ارتكاز ثم للخلف ثم على الجانبين.
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- التحرك للأمام باستخدام أربع قواعد ارتكاز ثم للخلف ثم على الجانبين.
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- المشى أماماً مع الوثب بخطوات متدرجة (طويلة - متوسطة - قصيرة).
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- هل يمكنك ابتكار طرق مختلفة للتحرك للأمام باستخدام الأطواق.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- المشى فى أنحاء الفناء بدون لمس أى زميل أو أى شئ مع رفع الذراعين عالياً ثم مع خفض الذراعين.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- المشى مع تغيير مستوى ارتفاع الجسم (المشى الخفيف - المشى بسرعة).
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- المشى سريعاً للأمام، للخلف، للجانب، مائلاً.
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- المشى مع فرد الجسم لأعلى (كالعلاق) أو المشى مع تقصير الجسم (كالقزم).
٩٦,٦٦	٥٨	١	-	١٩	- المشى للأمام ببطيء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية.
٩١,٦٦	٥٥	١	٣	١٦	- المشى أماماً على كعب القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية.
٨٦,٦٦	٥٢	٣	٢	١٥	- المشى أماماً على أمشاط القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة.
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- اتبع زميلك وتقليده فى مشيته، ثم غير الأماكن وأطلب من زميلك يقلدك فى مشيتك.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- التحرك أعلى وأسفل عدد من الأطواق ممسوكة بواسطة عدة أفراد بدون لمس هذه الأطواق.
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- المشى بالكرة لتوصيلها إلى الزميل من خلال دفعات متتالية حتى الوصول إليه ثم التهديد بين العلامتين.
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- المشى للأمام مع مسك الحبل من إحدى الطرفين مع التلويح لأعلى ولأسفل ثم للجانبين ثم التموج ثم على شكل (∞).
٨٦,٦٦	٥٢	٢	٤	١٤	- أن يكون أحد الزملاء فى وضع الوقوف على أربع ثنى الركبتين قليلاً والزميل الثانى ركوب الزميل المعكوس ثم التقدم للأمام.
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- المشى أماماً مع ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك طرف الحذاء أو أصابع القدم وبدون ترك أصابع القدم.
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- من وضع الانبطاح المائل التحرك أماماً وخلفاً ثم جانبياً.
٩٠	٥٤	١	٤	١٥	- عمل دوائر بالحبل والتحريك داخل هذه الدوائر وخارجها مع التقدم للأمام.
٨٥	٥١	٤	١	١٥	- من وضع الانبطاح المعكوس التحرك أماماً ثم خلفاً ثم جانبياً.

النسبة المئوية %	المجموع	٧	٣	١٧	الأنشطة الحركية المقترحة
٩٥	٥٧	-	٣	١٧	- من وضع الانبطاح المائل المشى بالقدمين أماماً ليعبر بهما من بين اليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس.
بـ الجرى					
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- الجرى مع الدوران حول أداة من الأدوات فى شكل دائرى وجسمه منحنياً مع زيادة معدل السرعة قليلاً.
٩٦,٦٦	٥٨	١	-	١٩	- الجرى أماماً فى مسار حركى منحنى ثم الجرى للخلف فى مسار حركى مستقيم.
٩٣,٣٣	٥٦	٢	-	١٨	- الجرى أماماً فى مسار حركى مستقيم ثم الجرى للخلف فى مسار حركى منحنى.
٩٦,٦٦	٥٨	١	-	١٩	- الجرى ببطئ ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية.
٨٩,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- الجرى مع الدوران حول الطوق وهو ثابت ثم وهو متحرك.
٩٣,٣٣	٥٦	٢	-	١٨	- إبداء الجرى من مستوى منخفض ثم افرد جسمك بالتدرج للوصول إلى الفرد الطبيعى له
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- الجرى ثم التوقف عقب سماع الصفارة مع التكرار.
٩٦,٦٦	٥٧	-	٣	١٧	- الجرى أماماً ثم الوثب مع تقاطع الرجلين.
٩١,٦٦	٥٥	٢	١	١٧	- الجرى أماماً ثم الوثب مع دوران الجسم فى الهواء ثم الثبات أربع عدات ثم تكرار الأداء.
٧٦,٦٦	٤٦	٧	-	١٣	- الجرى أماماً ثم الوثب مع رفع رجل للأمام والأخرى للخلف.
٩١,٦٦	٥٥	١	٣	١٦	- الجرى فى اتجاه الحبل رمى الكرة عالياً مع أداء وثبة واحدة فوق الحبل ثم عمل دوران ولف الكرة.
٩١,٦٦	٥٥	٢	١	١٧	- الجرى أماماً ثم الوثب وتحريك الرجلين فى الهواء (المشى فى الهواء).
جـ القفز:					
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- أداء قفزة الأرنب للأمام عدة مرات متتالية.
٩٣,٣٣	٥٦	٢	-	١٨	- القفز أماماً مع ربع دورة حول الجسم.
٩١,٦٦	٥٥	٢	١	١٧	- القفز أماماً مع دورة كاملة حول الجسم.
٩١,٦٦	٥٥	١	٣	١٦	- القفز أماماً خلال أطواق ثابتة على الأرض.
دـ الوثب:					
٩٦,٦٦	٥٧	-	٣	١٧	- استخدام الطوق وكأنه حبل وثب بحيث يمر فوق الرأس ثم أسفل القدمين من الأمام ثم من الخلف.
٨١,٦٦	٤٩	٤	٣	١٣	- الوثب لأعلى بالخطوة الواسعة للأمام.
٩٠	٥٤	١	٤	١٥	- الوثب لمسافة خلال المراتب الإسفنجية حيث يتم لصق الشرائط الملونة عليها لتحديد المسافات وخط البدء.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- الوثب داخل الأطواق الموضوعة لقدم واحدة حتى الانتهاء من كافة الأطواق ثم العودة بالقدم الأخرى بنفس الأداء.

النسبة النوية %	المجموع	٦	٤ ١	١	الأنشطة الحركية المقترحة
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معاً ثم الوثب لأعلى مع الهبوط على إحدى القدمين.
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- الوثب فتحاً ثم ضمًا مع استخدام وثبات صغيرة.
٨٨,٣٣	٥٣	٢	٣	١٥	- الوثب العمودي والهبوط في نفس النقطة.
٩١,٦٦	٥٥	١	٣	١٦	- أداء الوثب بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة.
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- الوثب من فوق صندوق للأمام ثم للخلف ثم بالجانبين.
٨٨,٣٣	٥٣	٣	١	١٦	- الوثب باستخدام الطوق مع التقدم للأمام.
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- الوثب في المكان ولكن بسرعات مختلفة.
٨٥	٥١	٤	١	١٥	- أداء وثبة الفجوة لتعدية خطين أو حبلين على الأرض.
٨٣,٣٣	٥٠	٥	-	١٥	- أداء وثبة الفجوة مع رمي الكرة.
٩١,٦٦	٥٥	٣	١	١٦	- الوثب بالقدمين مع التقدم للأمام مع مرجحة الحبل لأعلى ولأسفل.
٩٥	٥٧	-	٣	١٧	- الوثب فوق الزميل، حيث الأول في وضع الركوع والثاني مواجهه لجنب الزميل وعلى بعد ثلاث خطوات ثم الجرى أماماً للوثب عالياً من فوق الزميل وتكرار الأداء مع التبديل.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- (وقوف . فتحاً) الوثب عالياً مع لمس الكعبين في الهواء باليدين والهبوط مع تباعد الرجلين.
هـ - الحجل:					
٨٦,٦٦	٥٢	٢	٤	١٤	- أخذ خطوة ثم الحجل على نفس القدم.
٨٦	٥١	٣	٣	١٤	- الحجل للخلف ثم للأمام عبر الحبل ثم باستخدام القدم الأخرى.
٩٥	٥٧	-	٣	١٧	- الحجل في مسار مستقيم ثم في دائرة مع التبديل على القدم الأخرى.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- الحجل على جانبي حبل مستقيم على الأرض ذهاباً وإياباً.
٨٦	٥١	٣	٣	١٤	- الحجل جانباً على كلا الجانبين. هل تستطيع الحجل للجنب بطريقة أخرى؟
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- الحجل أماماً مع وضع اليدين فوق الرأس ثم للجانب ثم للخلف.
٨٠	٤٨	٤	٤	١٢	- الحجل أماماً مع نط الحبل.
٨٦,٦٦	٥٢	٣	٢	١٥	- الحجل أماماً مع تنطيط الكرة.
٨٥	٥١	٤	١	١٥	- الحجل عالياً، انظر إلى يدك كيف استطعت الحجل لمستوى أعلى.
٩١,٦٦	٥٥	٣	١	١٦	- الحجل ببطء الأمام مع أخذ خطوات كبيرة.

النسبة النوية %	المجموع	لا	إلى حد ما	تج	الأنشطة الحركية المقترحة
					ثانياً: حركات التكمم والسيطرة :
					أ- الدحرجة:
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- التحرك مع دحرجة الكرة من وضع الجلوس طويلاً. فتحاً للأمام ثم للخلف ثم على الجانبين.
٨٦,٦٦	٥٢	٣	٢	١٥	التحرك مع دحرجة الكرة للأمام من وضع جلوس قرفصاء ثم للخلف ثم على الجانبين.
٩١,٦٦	٥٥	٢	١	١٧	دحرجة الكرة في اتجاه الأهداف الموضوعة على الأرض (أقماغ).
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- دحرجة الطوق على الأرض والجري بجانبه لملاحقته.
٨٦	٥١	٣	٣	١٤	- التحرك مع دحرجة الكرة من وضع الجلوس التربع.
					ب- التنطيط والضرب:
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- ضرب الكرة على الأرض ولقفيها عند ارتدادها من وضع الجلوس ثم من وضع الركوع.
٩١,٦٦	٥٥	٢	١	١٧	- تنطيط الكرة باستخدام اليد اليمنى ثم اليسرى في أشكال مختلفة.
٩٦,٦٦	٥٨	٢	-	١٨	- تنطيط الكرة باستمرار للأمام بكلتا اليدين معاً.
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- ضرب الكرة ولقفيها عند ارتدادها في مستويات مختلفة (مستوى منخفض - مستوى متوسط - مستوى مرتفع).
٩١,٦٦	٥٥	٣	١	١٦	- تنطيط الكرة لأكبر عدد من المرات
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- ضرب الكرة على الأرض ولقفيها عند ارتدادها من وضع الوقوف على الأمشاط.
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- تنطيط الكرة أثناء التحرك أماماً، خلفاً، جانباً.
٨٨,٣٣	٥٣	١	٥	١٤	- ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
٩٥	٥٧	-	٣	١٧	- تنطيط الكرة أثناء اتخاذ وضع معين للجسم.
٩١,٦٦	٥٥	١	٣	١٦	- تنطيط الكرة باستخدام يد ثم استخدام اليد الأخرى.
٨٦,٦٦	٥٢	٢	٤	١٤	- 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.
٧٦,٦٦	٤٦	٤	٦	١٠	- ضرب الكرة باستخدام عصا حيث يتم ضرب الكرة من على أداة مرتفعة قليلاً عن الأرض.
٩٠	٥٤	٢	٢	١٦	- ضرب الكرة ثم لقفيها أثناء الوثب أماماً أو خلفاً.
٩١,٦٦	٥٥	٢	١	١٧	- تنطيط الكرة بيد واحدة باستمرار للأمام في مسار مستقيم ثم العودة مع تبديل اليد الأخرى في مسار منحنى.
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- ضرب وارتداد الكرة في مستوى منخفض ثم لقفيها مع ثني الجذع أماماً.
٨٦,٦٦	٥٢	١	٦	١٣	- تنطيط الكرة حول الجسم.
٧٨,٣٣	٤٧	٣	٧	١٠	- ضرب وارتداد الكرة في مستوى عالٍ ثم لقفيها في وضع الجلوس قرفصاء أو الركوع.

النسبة النسبية %	المجموع	ب	أى ج ما	٣	الأنشطة الحركية المقترحة
					جـ الرمي والمسك:
٨٣,٣٣	٥٠	٢	٦	١٢	- رمى الكرة من أسفل بقوة ولسافة.
٩٠	٥٤	٢	٢	١٦	- رمى الكرات إلى الأطواق المرسومة كأهداف على الحائط.
٩٦,٦٦	٥٨	-	٢	١٨	- رمى الكرة إلى الهواء ثم تركها ترتد من الأرض لأعلى ثم ضربها مرة أخرى دون مسكها ثم تكرر ذلك عدة مرات.
٧٨,٣٣	٤٧	٤	٥	١١	- رمى الكرة للأمام من فوق الرأس ثم الجرى للالتقاط.
٨٥	٥١	١	٧	١٢	- رمى الكرة لأبعد مسافة ممكنة من فوق الرأس.
٩٣,٣٣	٥٦	-	٤	١٦	- رمى الكرة باليد من أعلى ثم باليد من أسفل.
٧٥	٤٥	٥	٥	١٠	- رمى الكرة عالياً ثم أداء الشقلبة الأمامية محاولاً لقف الكرة.
					دـ الركل:
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- ركل الكرة بين الأحبال كحدود.
٩٠	٥٤	١	٤	١٥	- ركل الكرة فى الصناديق كأهداف.
					ثالثاً: حركات الاتزان الثابت والمتحرك:
					أ- الانثناء والتكور:
٩١,٦٦	٥٥	٣	١	١٦	- كم طريقة يمكنك استخدامها للانثناء؟
٨٠	٤٨	٣	٦	١١	- حاول ثنى أكبر جزء من أجزاء جسمك لأعلى.
٧٦,٦٦	٤٦	٤	٦	١٠	- الدخول والخروج من الطوق وذلك بمساعدة الزميل الذى يمسك الطوق.
٩٠	٥٤	٢	٢	١٦	- الاتزان على المقعدة فقط.
٩٨,٣٣	٥٩	-	١	١٩	- اتخاذ شكلاً يتخذ خلاله وصفاً للاتزان ثم البقاء فيه لثلاث ثوان.
٩٣,٣٣	٥٦	١	٢	١٧	- الاتزان على قدم واحدة والأعين مغلقة مع انثناء الجسم.
٨٠	٤٨	٥	٢	١٣	- أخذ وضع التكور ببطة ثم الدحرجة أماماً ثم بقاء الجسم متزاناً لثلاث عدات.
					بـ الامتداد:
٨١,٦٦	٤٩	٣	٥	١٢	- كم عدد الطرق التى يمكنك بها فرد جميع أجزاء جسمك فى وقت واحد.
٨٣,٣٣	٥٠	٤	٢	١٤	- من الانبطاح المواجه والاستناد على الأرض بالذراعين ووضع كرة السلة فيما بين الرأسين الوقوف دون أن تقع الكرة منهما.
					جـ اللفت والدوران:
٩٥	٥٧	-	٣	١٧	- هل تستطيع لفت (دوران) الذراعين - الأرجل - رسغ القدم - أصابع القدم؟

مرفق (٢-١٨)

النسبة النوعية %	المجموع	٦	إلى حد ما	ت	الأنشطة الحركية المقترحة
					د. المرجحة:
٨٠	٤٨	٥	٢	١٣	- هل تستطيع مرجحة أجزاء جسمك في اتجاهات مختلفة؟
٧٨,٣٣	٤٧	٤	٥	١١	- كم جزء من أجزاء جسمك يمكن مرجحتها؟
٩٥	٥٧	-	٣	١٧	- مرجحة الحبل في اتجاهات مختلفة والوثب من فوقه.
٧٥	٤٥	٥	٥	١٠	- وضع حبل في خط مستقيم والوقوف على أحد جانبيه ثم وضع اليدين مسطحتين على الأرض في الجانب الذي يقف فيه ثم الدفع باليدين مع مرجحة القدمين عالياً إلى الجانب الآخر مع تكرار الأداء من جانب لآخر.
٩٠	٥٤	١	٤	١٥	- المرجحة بذراع واحدة ورجل واحدة.
٨٥	٥١	١	٧	١٢	- من وضع الانبطاح المائل الجانبي (يد واحدة على الأرض) أداء لفة كاملة ببطن بمرجحة الذراع الحرة مع تبديل وضع اليدين والرجلين.
					هـ. الدرجة:
٩٥	٥٧	١	١	١٨	- الدرجة بعرض الجسم خلال المرتبة الإسفنجية.
٨٥	٥١	٤	١	١٥	- أداء درجة أمامية ثم خلفية ثم جانبية؟

مرفق رقم (٣)

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم
الباحث في استمارة استطلاع الرأي

أسماء السادة الخبراء

* أولاً: السادة أعضاء هيئة التدريس:

الاسم	الوظيفة
أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ طرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة.
أمر الله أحمد البساطي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
جمال إسماعيل النمكى	مدرس بقسم مناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
حمدي عبد الفتاح الجوهري	مدرس بقسم مناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
سعيد خليل الشاهد	أستاذ متفرغ بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان.
عبد العاطي عبد الفتاح السيد	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
محروس محمد قنديل	أستاذ التمرينات والجمباز ورئيس قسم مناهج طرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين للدراسات العليا والبحوث - جامعة المنصورة.
محمد محمد الشحات	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
محمد إبراهيم سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
محمد السيد خليل	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة (سابقاً).
محمد مرسال أرباب	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
مسعد علي محمود	أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.

* تم ترتيب السماء وفقاً للحروف الهجائية.

مرفق (٢-٣)

* ثانياً: السادة موجهى المرحلة الابتدائية:

الاسم	الوظيفة
أحمد فؤاد إسماعيل	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
السعيد محمد حلمى	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
السيد زكى محمد	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
حمدى الزغمرى	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
سعد الدين حسين جامع	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
صبرى حنفى درباله	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
محمد ماهر سالم	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.
هانى العدل	موجه بالمرحلة الابتدائية بالإدارة التعليمية بالمنصورة.

* تم ترتيب الأسماء وفقاً للحروف الهجائية.

مرفق رقم (٤)

آراء الخبراء في تحديد أهم مكونات اللياقة الحركية

ثانياً: السادة موجهي الرحلة الابتدائية

الوقت	التوازن	التوافق	الرشاقة	القدرة	المرونة	التحمل	السرعة	القوة العضلية	المكونات	
									الخبراء	م
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	أحمد فؤاد إسماعيل	-١٣
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	السعيد محمد حلمي	-١٤
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	السيد زكي محمد	-١٥
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	حمدي الزغمرى	-١٦
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	سعد الدين حسين	-١٧
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	صبرى حنفي دريالة	-١٨
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	محمد ماهر سالم	-١٩
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	هانى العدل	-٢٠
٥	١٤	١٦	١٨	١٧	٩	٥	١٧	٨	المجموع	
%٢٥	%٧٠	%٨٠	%٩٠	%٨٥	%٤٥	%٢٥	%٨٥	%٤٠	النسبة التوزيعية	
٥	٤	٤	١	٢ مكرر			٢		الترتيب	

* تم ترتيب الأسماء وفقاً للحروف الهجائية.

مرفق رقم (٥)

آراء الخبراء في تحديد اختبارات اللياقة الحركية المستخدمة
لقياس مكونات اللياقة الحركية المختارة

آراء الخبراء وفي تحديد اختبارات اللياقة الحركية لمكونات اللياقة الحركية المختارة

النسبة المئوية	المجموع	(٢٠)	(١٩)	(١٨)	(١٧)	(١٦)	(١٥)	(١٤)	(١٣)	(١٢)	(١١)	(١٠)	(٩)	(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	الخبراء	الاختبارات	٥		
% ٣٠	٦	✓					✓			✓		✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	١- الجري الكوكي ٤ × ٥ م	١- السرعة	١-١
% ٢٥	٥	✓						✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	٢- اختبار الجري الكوكي ٩ × ١٤ م.		١-٢
% ٤٠	٨		✓					✓					✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	٣- اختبار الانبطاح اللاتل فيه الوقوف لمدة (٣٠) ثانية.		١-٣
% ٣٠	٦	✓							✓														✓	٤- اختبار الجري والموران جهة اليمين.		١-٤
% ٧٥	١٥	✓						✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	٥- اختبار الجري الزجراجي.		١-٥
% ١٠	٢																						✓	٦- الخطوة الجانبية (١٠) ث.		١-٦
% ٨٥	١٧	✓						✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	١- العور مسافة ٣٠ م من البدء العمل		١-١
% ٢٠	٤											✓	✓	✓	✓								✓	٢- اختبار سرعة دوران الذراع		١-٢
% ٢٥	٥												✓	✓	✓								✓	٣- اختبار سرعة دوران الرجل حول المسلة.		١-٣
% ٤٠	٨	✓											✓	✓	✓								✓	٤- الجري في المكان ١٥ ث.		١-٤
% ٣٠	٦		✓																				✓	٥- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.		١-٥
% ١٠	٢	✓																					✓	٦- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد.		١-٦
% ٢٥	٥																						✓	٧- اختبار نيلسون للسرعة الحركية		١-٧

النسبة المئوية	المجموع	(٢٠)	(١٩)	(١٨)	(١٧)	(١٦)	(١٥)	(١٤)	(١٣)	(١٢)	(١١)	(١٠)	(٩)	(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	الغبراء	الاختبارات	٥	
٦٩٠	١٨	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٣- قفزة	٣-
٦٢٥	٥			✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓										١- الوثب العريض من النباتات	٣- الوثب العمودي لأعلى
٦٥٠	١٠	✓	✓	✓	✓			✓							✓								✓	٢- رمي كرة التنس لأبعد مسافة	٤- اختبار الوثبات المتتالية في المكان
٦٣٥	٧	✓																						١- رمي الكري لأبعد مسافة	٤-
٦٣٠	٦	✓			✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓									✓	٢- اختبار نظ الحبل	١- توافق
٦٢٥	٥		✓	✓				✓															✓	٣- اختبار الجري في شكل ٥٥	٢- اختبار رمي واستقبال الكرات
٦١٥	٢				✓					✓	✓	✓	✓	✓										٤- اختبار الحمو في شكل ٥٥	٥- اختبار رمي واستقبال الكرات
٦٢٥	٥	✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓										٦- اختبار الدوائر الرقعة	
٦٨٠	١٦	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢- اختبار الدوائر الرقعة	
٦٨٠	١٦	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١- اختبار الوقوف على مشط القدم	٥-
٦٤٠	٨	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢- اختبار الوقوف على عصا بمشط القدم (الطريقة الطولية)	
٦٢٥	٥		✓		✓		✓						✓										✓	٣- اختبار التوازن الثابت من الوضع القلوب	

مرفق رقم (٦)

اختبارات اللياقة الحركية

مرفق (٦ - ١)

١- اختبار الوقوف على مشطى القدمين

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على مشطى القدمين.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف مع وضع اليدين فى الوسط. عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبى القدمين عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأطول فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدميه عن موضعهما أو يلمس عقبية الأرض.

التسجيل: - يحتسب أفضل زمن من الثلاث محاولات المؤداة.

- يبدأ حساب الزمن بمجرد رفع العقبين عن الأرض، حتى ارتكاب أول خطأ يؤدي إلى فقد التوازن.

مرفق (٦ - ٢)

٣- اختبار الدوائر المرقمة

- الغرض من الاختبار:** قياس توافق الرجلين والعينين.
- الأدوات اللازمة:** ساعة إيقاف - يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سنتيمتراً.
- مواصفات الأداء:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) ... حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة.
- التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

مرفق (٦-٣)

٣- اختبار جرى الزجراج

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى (الرشاقة).

الأدوات اللازمة: شريط قياس، ساعة إيقاف، عدد ٤ كراسى أو كرات أو حواجز لألعاب القوى.

مواصفات الأداء: - يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط.

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر فى الجرى بين الكراسى أو الحواجز على شكل (∞) ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير، ثم يستمر فى الجرى بنفس الطريقة السابقة، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهية عند الطرف الآخر.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية.

مرفق (٦ - ٤)

٤- اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالى

الفرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: - منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن ٤٥ م وبعرض لا يقل عن ٥ م ويفضل زيادة هذه المسافات لتحقيق عوامل الأمن.

- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثوانى.

مواصفات الأداء: - يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية.

التسجيل: يحتسب الزمن الذى يستغرقه المختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ ثانية.

٥ - اختبار الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين فى الوثب للأمام.
- الأدوات اللازمة:** - مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس.
- شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير يرسم على الأرض خط البداية.
- مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً - تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء فى السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل:** - يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط على أن يكون القياس عمودياً على خط البداية.
- يمنح كل طفل ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

مرفق رقم (٧)

استمارة تسجيل البيانات

مرفق (٧ - ١)

أولاً: استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)

ملاحظات	المتغيرات			اسم التلميذ	م
	الوزن	الطول	السن		
	كجم	سم	سنة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠

مرفق رقم (٨)

قائمة بأسماء السادة المساعدين

مرفق (٨ - ١)

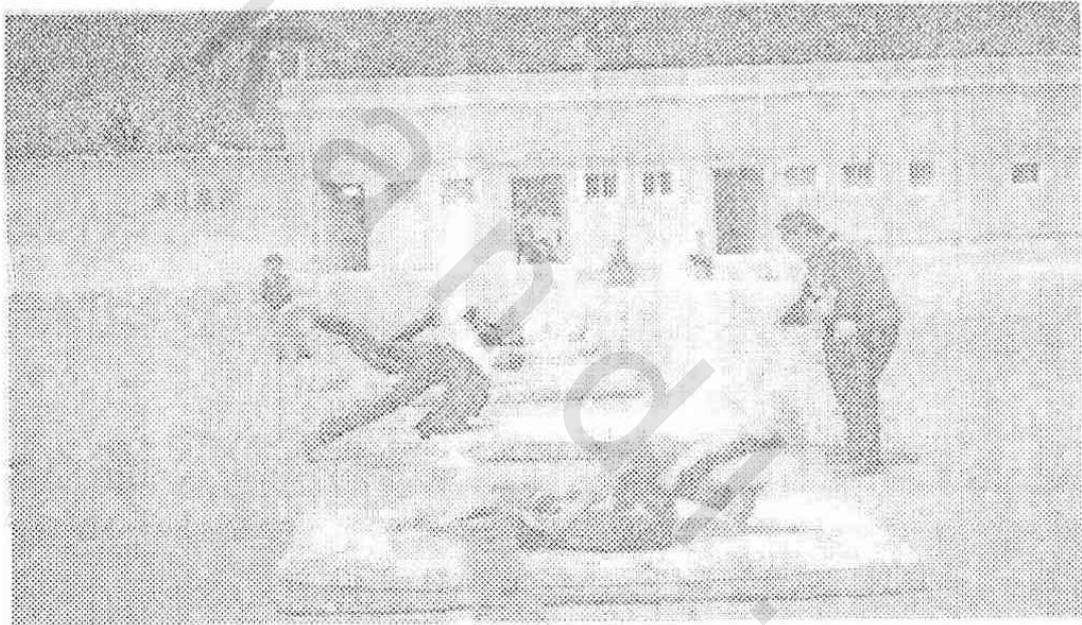
بيانات السادة المساعدين

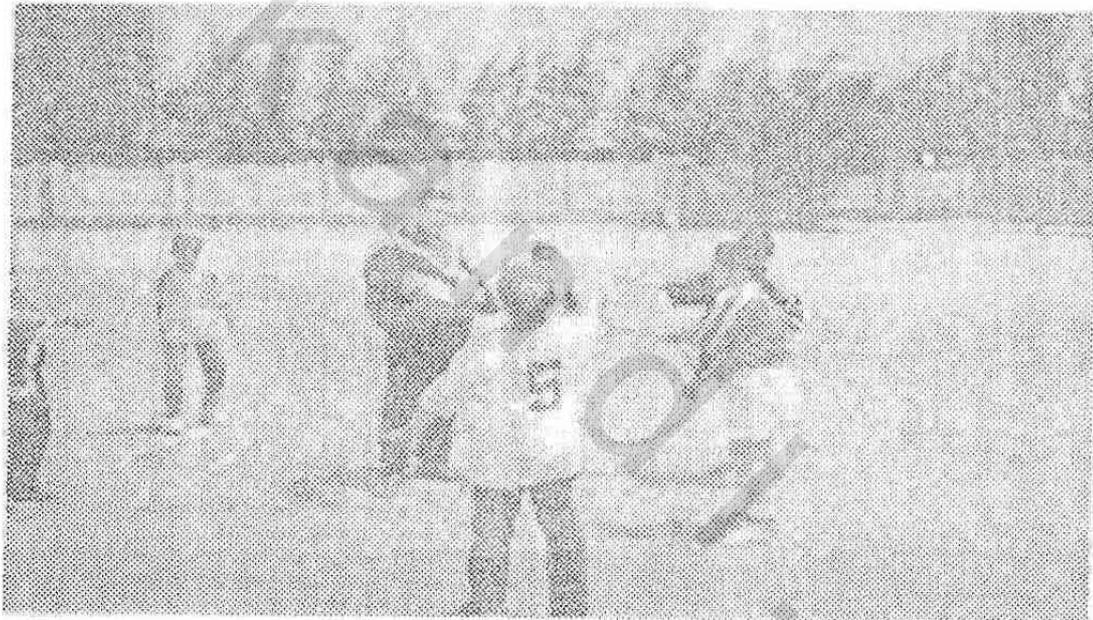
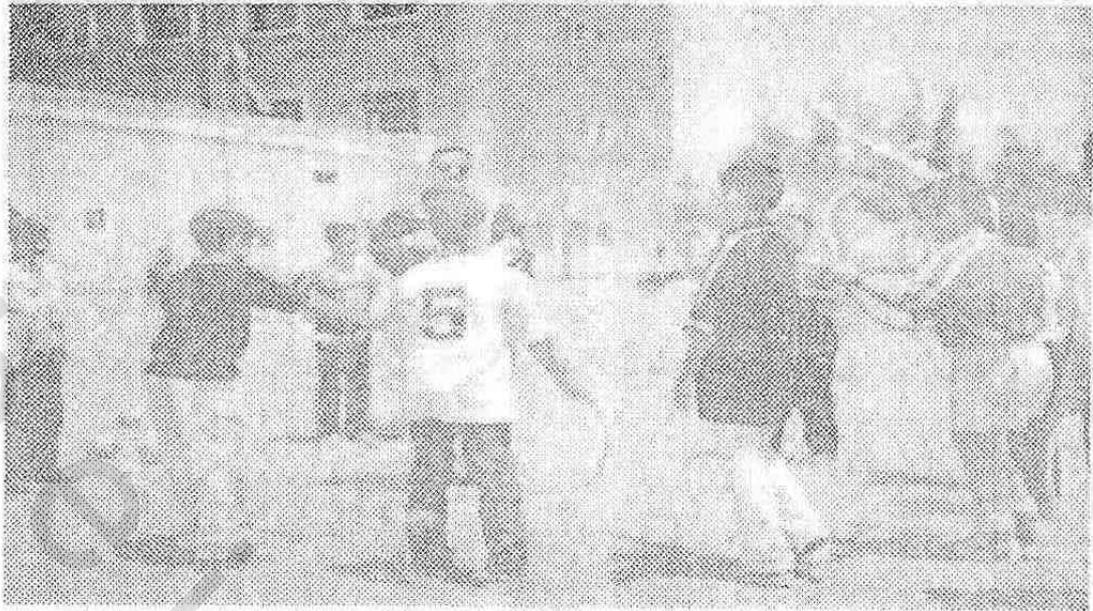
أ	الاسم	الوظيفة
١	محمد أمين زيادة	معيد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
٢	خالد فريد زيادة	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
٣	هشام حجازي عبد الحميد	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.

مرفق رقم (٩)

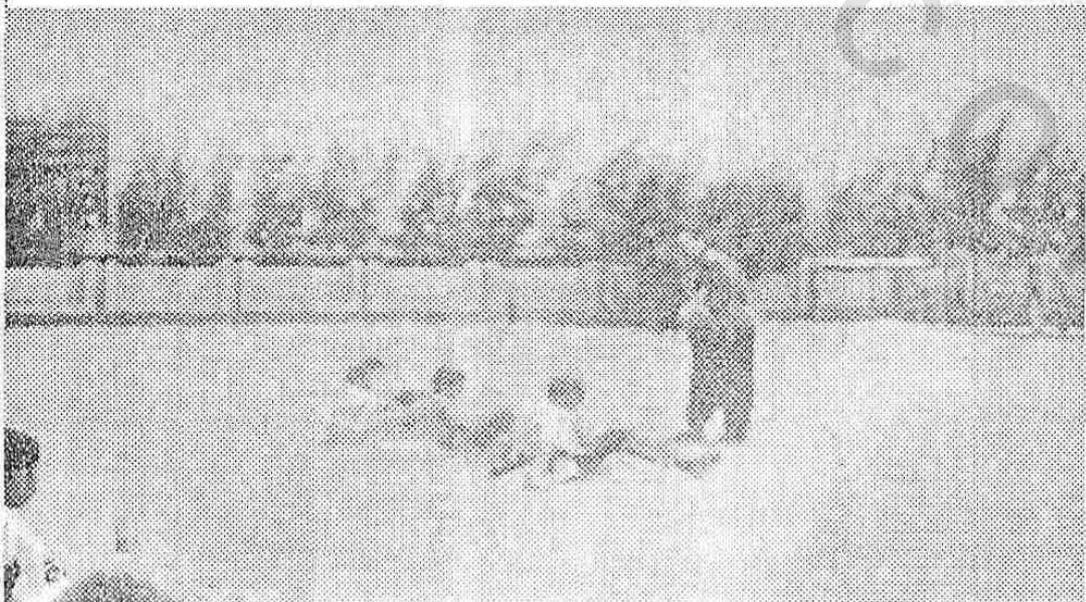
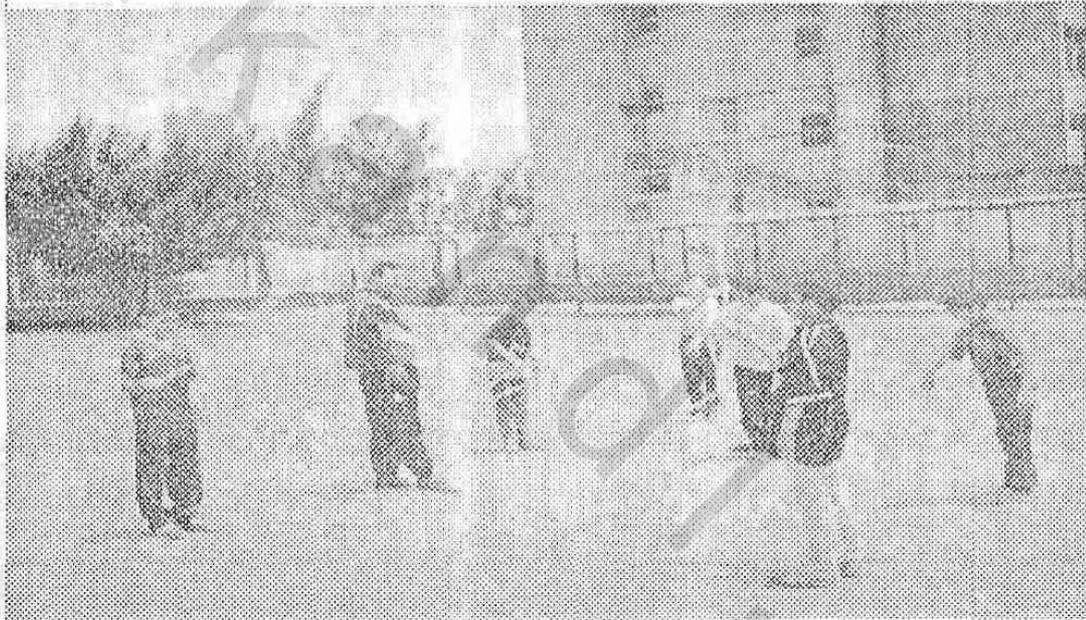
بعض الصور الفوتوغرافية الخاصة بتطبيق البرنامج التعليمي

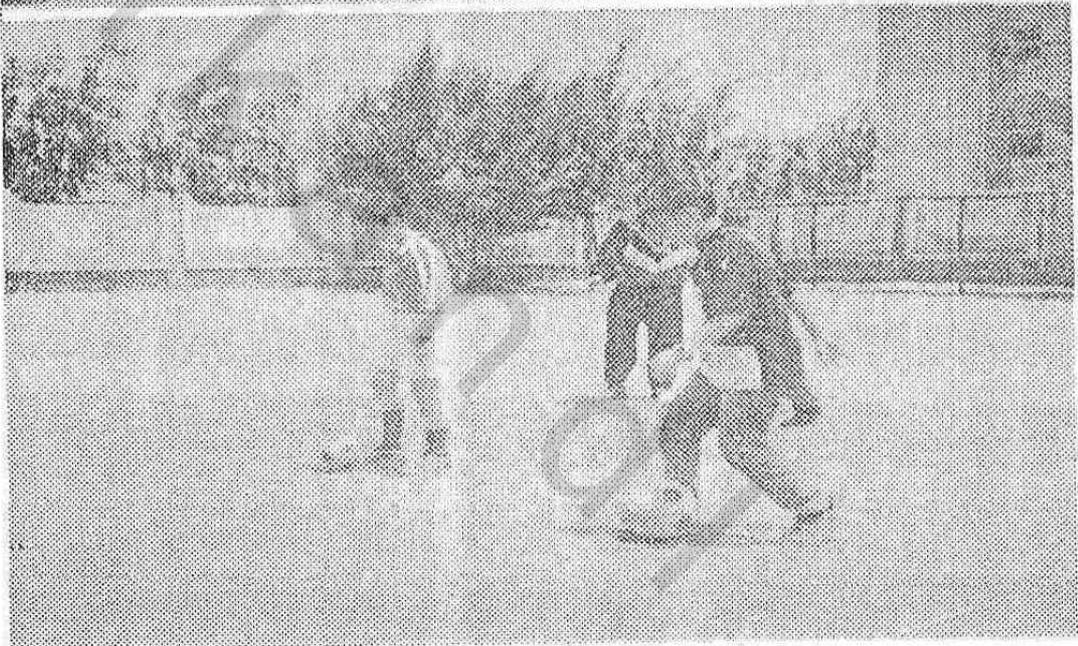
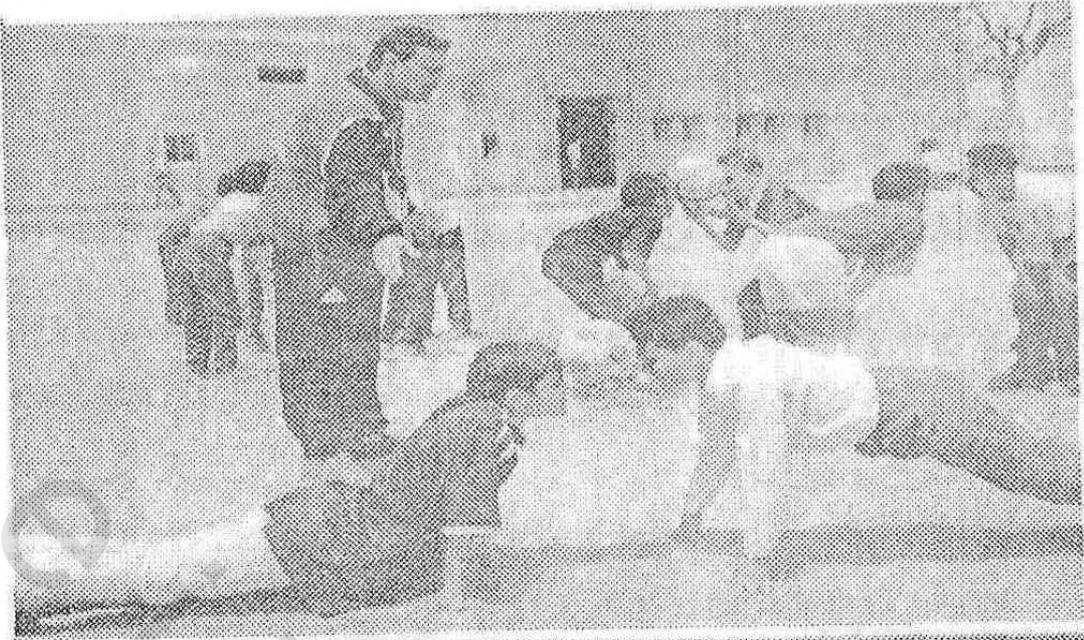
المقترح للتربية الحركية والاختبارات الحركية



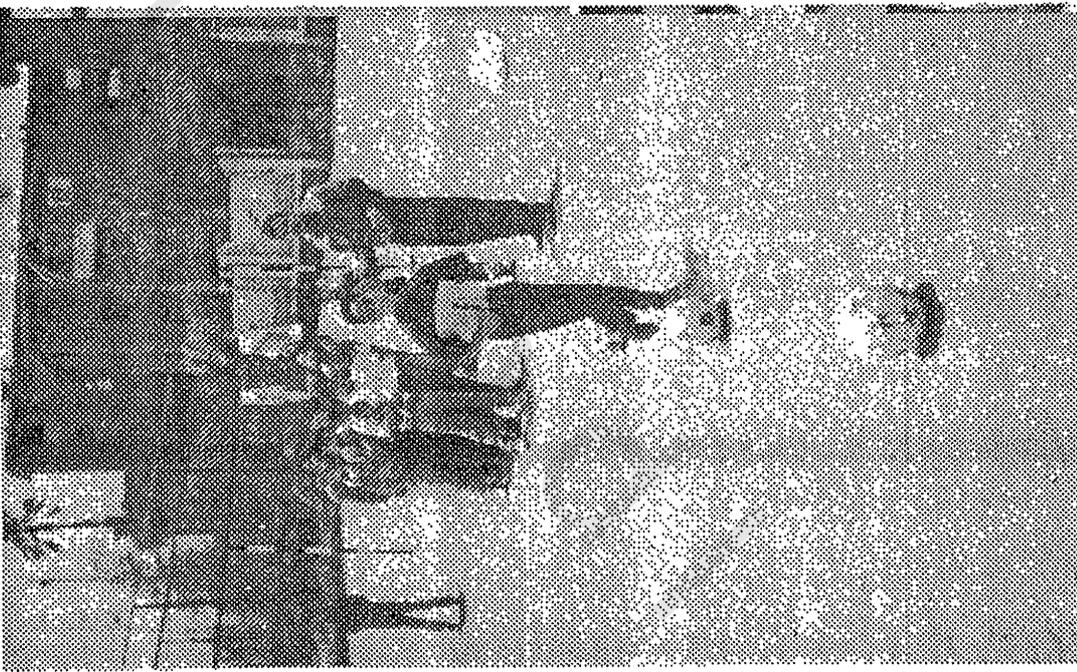
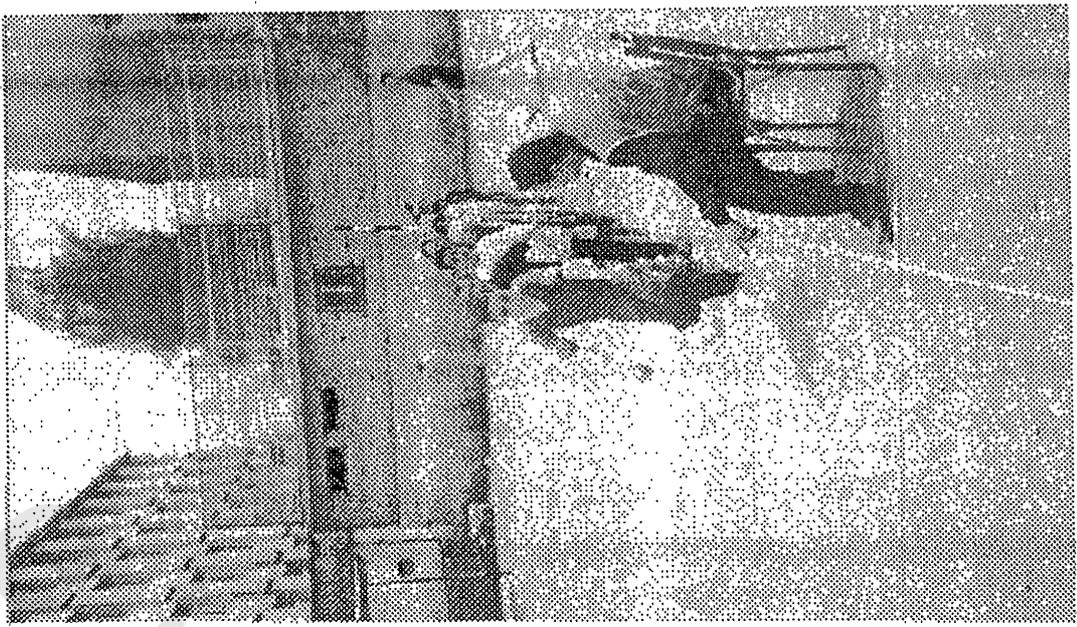












مرفق رقم (١٠)

موافقة إدارة طلخا التعليمية بمحافظة الدقهلية

(إدارة التعليم الابتدائي) على إجراء البحث

(مرفق ١٠-١)

جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين

مكتب العميد

السيد المرعي الفاضل / مدير عام إدارة طلخا التعليمية الموقر

تحية طيبة وبعد ،،،

بداية يسعدني تقديم وافر التقدير والاحترام مهنا سيادتكم بحلول عيد الأضحى المبارك أعاده الله عليكم بموفور الصحة والسعادة .

برجاء شاكرا .. في إطار التعاون الوثيق بيننا - التكرم بتسهيل مهمة الباحث / هاني محمد فتحي علي محمد المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس بالكلية وذلك في تنفيذ بحث الماجستير الخاص به وموضوعه :-

" تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية "

في مدرسة / سماد طلخا الابتدائية وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي

٢٠٠١/٢٠٠٢

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،

عميد الكلية

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

تهتم دول العالم المتحضر بتطوير جميع مجالات الحياة ويأتى فى مقدمتها التطوير من أجل العناية بتنشئة أطفالها والاهتمام بهم. حيث أن الطفل النوايا الأولى فى تكوين المجتمع، لذا فإنه يعتبر مستقبل كل أمة وأملها المنشود.

إن التنمية الحركية هى الوظيفة الأولى للتربية الرياضية المدرسية خاصة فى المرحلة الابتدائية، فالأطفال فى هذه المرحلة يتميزون باتساع مجال ميولهم وقدراتهم الحركية. لذا لابد من تطوير مناهج التربية الرياضية المدرسية وتحديثها لمواكبة متطلبات العصر فى إعداد التلميذ إعداداً شاملاً متزناً.

أن الحركة هى محور التربية الحركية هدفاً كانت أو وسيلة أو مضموناً وأن التعلم أيضاً عن طريق الحركة تتسع فيه دائرة التعليم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدوائر فى تحقيق الأهداف المرجوة وهى اللياقة البدنية واللياقة العضلية واللياقة الوجدانية واللياقة الخلقية. حيث أن الأنماط الحركية التى تشملها دروس التربية الحركية توجه أساساً نحو تنمية اللياقة الحركية والبدنية ومن ثم تحسين الأداء لمهارات الأنشطة الرياضية.

أن التربية الحركية هى الاتجاه الحديث التقدّمى لبرنامج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى المبني على الامكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية له وتنمية إدراكه الحس حركى.

إن مرحلة التعليم الأساسى تعتبر القاعدة الأساسية للمراحل التعليمية، ولقد اهتمت الدول المتقدمة بهذه المرحلة حيث يقوم بالتدريس مدرسون متخصصون على أعلى مستوى علمى. والأطفال فى هذه المرحلة يمكن تدريبهم على العديد من الأنشطة الرياضية والحركية المختلفة.

من خلال نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة لوحظ انخفاض معدلات النمو البدنى وضعف القدرات الحركية خاصة لأطفال المرحلة الابتدائية.

ومشكلة البحث الحالي تتبع فى ضوء ما انتهت إليه نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة فى مجال البرامج التربوية لطفل ما قبل المدرسة، حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أهمية وفاعلية تلك البرامج فى تنشيط مختلف قدرات الطفل العقلية والنفسية والاجتماعية والحركية.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرتبطة والسابقة بالتربية الحركية وبرامجها وجد أن معظمها طبق على مرحلة رياض الأطفال، ولم تحظى مرحلة التعليم الأساسى (المرحلة الابتدائية) إلا بقدر ضئيل من هذه الدراسات، على الرغم من أن المرحلة الابتدائية تعد من أخطر مراحل التعليم العام والقاعدة الأساسية للسلم التعليمى كله. لذا كان يجب الاهتمام بوضع البرامج التى يمكن من خلالها الاهتمام بالطفل ورفع كفاءته البدنية والحركية فى هذه المرحلة مما دعى الباحث إلى الاهتمام بوضع برنامج تعليمى للتربية الحركية ودراسة تأثيره على بعض مكونات اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية الأمر الذى قد يسهم فى تحقيق أهداف التربية الحركية وبالتالي تحقيق أهداف الدولة.

أهداف البحث :

- تصميم برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بهدف التعرف على:
- تأثير البرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
 - معدل تقدم مستوى المجموعة التجريبية فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.
- يزداد معدل تقدم تلاميذ المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة).

- مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ الصف الرابع الابتدائي من مرحلة التعليم الأساسى بإدارة طلخا التعليمية للعام الدراسى ٢٠٠١م - ٢٠٠٢م. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ حجم العينة (٤٠) تلميذاً، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) تلميذاً.

- أدوات جمع البيانات :

- استمارات استطلاع رأى الخبراء.
- الاختبارات.
- المسح المرجعى.
- الأجهزة والأدوات.
- المساعدين.

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة قوامها (٢٠) تلاميذ من تلاميذ الصف الرابع بمدرسة سماد 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.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث، وذلك فى الفترة من ٢ / ٣ / ٢٠٠٢ إلى ٢٦ / ٥ / ٢٠٠٢ وفقاً لما يلى:

- القياس القبلى:

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

- تنفيذ البرنامج:

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

- القياس البعدى :

بعد الانتهاء من المدة المحددة للبرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٧ / ٥ / ٢٠٠٢ إلى ٢٨ / ٥ / ٢٠٠٢م. وذلك للتعرف على تأثير البرنامج التعليمى للتربية الحركية على تلك المكونات قيد البحث وبنفس الشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

- المعالجات الإحصائية:

- تم إجراء معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابى.
- النسبة المئوية للتحسن.
- الانحراف المعيارى.
- اختبار أقل فرق معنوى $H. S. D$
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائى $SPSS$ لمعالجة البيانات الإحصائية.

- الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود المنهج المستخدم، وما أمكن الحصول عليه من نتائج من خلال تطبيق البرنامج، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أن للبرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية للمجموعة التجريبية له تأثير إيجابى دال إحصائياً على جميع مكونات اللياقة الحركية قيد البحث (التوازن - التوافق - الرشاقة - السرعة - القدرة).
- ٢- أن البرنامج التعليمى المتبع للمجموعة الضابطة له تأثير محدود على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين ١٧,٦٢% : ١٩٦,٨٣%، بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين ٧,٥٣% : ٥٩,١٤%، مما يدل على فاعلية وتأثير البرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية.

- التوصيات:

- فى ضوء النتائج التى تم الوصول إليها يوصى الباحث بما يلى:
- ١- ضرورة الاهتمام بالتوسع فى استخدام تدريس برامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لأهميتها البالغة فى تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية، وكذلك أهميتها فى تدريب الحواس.
 - ٢- ضرورة استخدام أسلوب التربية الحركية داخل مناهج وبرامج التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية.
 - ٣- إعداد وتوعية وتأهيل مدرسى التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية داخل درس التربية الرياضية وذلك عن طريق عقد ندوات عن دور التربية الحركية فى رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
 - ٤- ضرورة الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث فى مجال التربية الحركية على مرحلة التعليم الأساسى نظراً لأهميتها للتلاميذ فى هذه المرحلة السنية.
 - ٥- توفير الامكانات (المادية - البشرية) التى تعمل على تنفيذ برامج التربية الحركية.

- ٦- تذليل كافة العقبات التي قد تواجه تنفيذ برامج التربية الحركية فى مرحلة التعليم الأساسى.
- ٧- التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية، على أن تكون البرامج ملائمة للتطورات العلمية الحديثة، مع مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة لبرامج التربية الحركية، وتطبيق مبدأ استثارة الدافعية للمشاركة فى أوجه نشاط التربية الحركية لدى التلاميذ فى المرحلة الابتدائية.
- ٨- تطوير مناهج وبرامج التربية الحركية وطرق تدريسها فى كليات التربية الرياضية لكلا الجنسين.
- ٩- إعداد برامج إعلامية تساعد على نشر الوعى بأهمية التربية الحركية فى المرحلة الابتدائية.

Obelisknada.com

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات

اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية وبلغ قوام كل منها (٢٠) تلميذاً، من بين تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة سماء طلخا الابتدائية، وكان من أهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية في مكونات اللياقة الحركية (قيد البحث)، بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لما لها من أهمية في إنماء القدرات البدنية والحركية والعقلية وكذلك أهميتها في تدريب الحواس.



*Faculty of Physical Education For Men
Department of Curriculum And
The Teaching Methods*

*The Effect of a Suggested Educational Program for
Movement Education on Some Motor Fitness
Components For Elementary Stage Pupils*

*An Offered Search From
The Student \ Hany Mohammed Fathy Ali
The Demonstrator By The Department of Curriculum
and The Teaching Methods*

*Within Requirements To Get The Master
Degree In The Physical Education*

The Supervision.

*Prof. Dr. Mohammed El Sayed Khalil
Prof, Head of Sport, Training Department and The
Dean of The Faculty of Physical Education*

Mansoura University - Previous

*Dr. Hamdy Mohammed El Gohary
A teacher in The Department of Curriculum
and The Teaching Methods Education
The Faculty of Physical*

Mansoura University

٢٠٠٢ A.D – ١٤٢٣ E

obeykand.com

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

Research Summary

Introduction & Research Problem :

The civilized countries are now taking much care for developing everyday activities foremost is the improvement of kudences for bringing children up and caring for them, as the child represents the first nucleus in the society morphology. For this reason the child is considered the future of every nation and its desired hope. The kinetic development in the first function of scholastic physical education specially in the primary stage. Children in this stage are characterised by the expansive domain of kinetic tendencies and abilities. So, it is essential to develop and modernize the physical education scholastic curricula to suit the recent time demands to prepare the child indusively and solemnly.

Movement is considered to be the pivot of motor education and either aim, mean or content . education range expands in learning by movement to include every side of the individual's development. Movement will be the prevailing instrument for achieving the desired aims; physical, muscular, emotional and inherent fitness. Whereas motor types and shapes included in motor lessons are oriented basically to develop both motor and physical fitnesses, resulting in improving the performance of different sports activities and skills.

Motor education is the advanced trend to physical education program for the elementary stage based on the child's available natural psycho motor facilities that aim at the achievement of his physical and motor fitness as well as his sensual motor cognition.

The elementary stage of education is considered the basis of all educational stages, for this reason the advanced nations pay a great attention to this stage and assign high qualified teachers to hold its responsibility. In this stage, children can be trained on several sport and motor activities. Though the results of several previous studies and researches a decrease in physical growth rates and debility of motor abilities specially for elementary stage children had been noticed.

The recent research problem arises in the light of the results of several previous researchers and studies concerning the pre-school child programs. These results explicate the importance and effectivity of these programs concerning stimulating the child's mental, psychological social and motor abilities.

From the researcher's acquaintance with several previously motor educational related studies and their programs, he noticed that most of these studies and researches had been applied on kindergarten stage only. Elementary stage (primary) has got only an insignificant part of these studies, although the primary stage is considered the most serious among all general education stages, and the fundamental basic in the educational course. So, it is essential to design programs which make account of the child and raise his physical and motor competence in this stage. This led the researcher to care for putting up an instructional program for motor education and studying its effect on some motor fitness components of primary stage children to share in achieving the motor education goals leading to the fulfillment of the country's aims.

Research Aims :

- *Design of a proposed instructional program for motor education on some motor fitness components of primary stage children for acquaintance with:*
- *The effect of a proposed instructional program for motor education on some motor fitness components (the power – the speed – the agility – co-ordination – the balance) of primary stage children.*
- *Rate of advancement at the level of the experimental group in motor fitness components – under research.*

Research Hypotheses :

- *There are statistically significant differences between the anterior and posterior measurements of the experimental group in some of motor fitness components in favor of the posterior measurement.*
- *There are statistically significant differences between the anterior and posterior measurements of the control group in some of motor fitness components in favor of the posterior measurement.*
- *There are statistically significant differences between the anterior and posterior measurements of the experimental and control groups in some of motor fitness components in favor of the experimental group.*
- *The progress rate of the children of the experimental group increases higher than those of the control group in the motor fitness components under research.*

Research Procedures :

- Method :

The researcher applied the experimental method by using two groups experimental design (experimental & control).

- Society & Sample :

The society of this research is represented by fourth grade primary pupils as a part of the elementary stage from Semad Talkha Educational Administration in the scholastic year 2001 / 2002. the research sample includes 40 pupils chosen randomly and divided into two groups, experimental and control groups, each contains 20 subjects.

- Data Collection Instruments :

- *Proficient questionnaire form.*
- *Tests.*
- *Refer entail survey.*
- *Devices & tools.*
- *Assistants.*

- Pilot Study :

The researcher made up his pilot study on a group of 20 pupils from Talka primary school outside the sample under research from 16/2/2002 to 19/2/2002 to facilitate identifying:

1. *The suitability range of the motor education program to the pupils level and their motor abilities.*
2. *The suitability range of the devices and tools used in the program.*
3. *fixing the convenient location for the program.*
4. *The pupils range of under standing the test performance specifications.*
5. *The suitability range of the time assigned to each part contents: preliminary, principal and conclusive.*
6. *Making sure of the assistants apprehension to the results recording.*

- Procedures of executing the principal experiment :

The research principal experiment had been executed during the period from 2/3/2002 to 26/5/2002 as follows:

- Anterior Measurement:

The research held the anterior measurement of motor fitness components under research for the experimental and control groups during the period from 27/2/2002 to 28/2/2002.

- Program Execution :

The Proposed motor education program had been applied to the experimental group for three months (twelve weeks) from 2/3/2002 to 26/5/2002.

- Posterior measurement :

When the program fixed time had come to a close, the researcher started the posterior measurement of the motor fitness components under research for both the experimental and control groups during the period from 27/5/2002 to 28/5/2002 to recognize the effect of the motor fitness program on those components under research as per the same conditions followed with the anterior measurement.

- Statistical Treatment:

Data had been treated statistically by using the following statistical methods:

- Arithmetic mean.*
- Standard deviation.*
- Correlation coefficient.*
- Median.*
- Skewness coefficient.*
- Improvement Centenary Ratio.*
- H.S.D. Test.*

The researcher utilized the SPSS statistical program to treat the data statistically.

- Procedures of executing the principal experiment :

The research principal experiment had been executed during the period from 2/3/2002 to 26/5/2002 as follows:

- Anterior Measurement:

The research held the anterior measurement of motor fitness components under research for the experimental and control groups during the period from 27/2/2002 to 28/2/2002.

- Program Execution :

The Proposed motor education program had been applied to the experimental group for three months (twelve weeks) from 2/3/2002 to 26/5/2002.

- Posterior measurement :

When the program fixed time had come to a close, the researcher started the posterior measurement of the motor fitness components under research for both the experimental and control groups during the period from 27/5/2002 to 28/5/2002 to recognize the effect of the motor fitness program on those components under research as per the same conditions followed with the anterior measurement.

- Statistical Treatment:

Data had been treated statistically by using the following statistical methods:

- Arithmetic mean.*
- Standard deviation.*
- Correlation coefficient.*
- Median.*
- Skewness coefficient.*
- Improvement Centenary Ratio.*
- H.S.D. Test.*

The researcher utilized the SPSS statistical program to treat the data statistically.

Conclusions :

On the light of the research aim within the limits of the followed curriculum, and the results of the program's application, the researcher concluded the following:

- The proposed motor education program has a significant positive effect on the motor fitness components under research i.e: balance, coordination, agility, speed and ability.*
- The prevailing conventional program for control group has limited effect on the motor fitness components under research. i.e: Balance, Coordination, Agility, Speed, Ability.*
- The experimental group achieved a higher improvement ratio than the control group in motor fitness components under research, Where to range improvement ratio for the experimental group what is a between 17.62% : 196.83% while to range improvement ratio for the control group what is a between 7.53% : 59.14% Referring to the efficiency and efficacy of the proposed motor education program.*

Recommendations :

On the light of the results concluded, the researcher recommends the following :

- Necessity of expanding the importance of utilizing a teaching motor education program to the primary stage pupils due to its ultimate magnitude in developing the physical, motor and mental abilities as well as in senses training.*
- Necessity of using motor education method inside physical education curriculums and programs to the primary stage.*
- Preparing and qualifying physical education teachers to use the motor education method inside physical education lesson that is by means of by holding symposiums are from role to the movement education to raise physical and motor fitnesses level for elementary stage pupils.*

- *Paying more attention and care to hold more researches and studies on motor education in the elementary stages for its importance for the pupils in the age stage.*
- *Providing the various and different facilities (means – tools – equipment) to help carrying out motor education programs.*
- *Surmounting all obstructions facing the execution of motor education programs in elementary education stage.*
- *Planning for motor education programs according to the scientific basis to suit the latest scientific development along with providing security and safety factors for motor education programs and applying motivation inspiration principle in primary stage pupils for sharing the different motor education activities.*
- *Developing motor education curriculums and programs and its teaching methods within kindergarten and physical education faculties for both of the kinds..*
- *Preparing informational programs to help in creating the awareness of motor education in kindergarten and primary stages.*

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

Abstract

The Effect of a Suggested Educational Program for Movement Education on Some Motor Fitness Components For Elementary Stage Pupils

This research aims at identifying the effect of a proposed instructional program for motor education on some of motor fitness components. The researcher used the experimental method by designing for two groups: experimental containing and control group containing 20 subjects from among the fourth primary grade of Semad Talkha primary school pupils. The most important result the researcher concluded was the intelligible improvement occurred to the experimental group concerning motor fitness components - under research – in comparison with the control group. The researcher had recommended with using necessity movement education for Elementary stage pupils what to her from importance development of the fitnesses, Motor and Mentality abilities so in the training of a senses.