

# المعرفة

obeykhalid.com

## مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات الإدراك الحس- حركيه و البدنية المناسبة لفئة المكفوفين جزئياً بمراحل التعليم الأساسي .



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس  
التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات الإدراك الحس- حركيه و البدنية المناسبة لفئة المكفوفين جزئياً بمراحل التعليم الأساسى .

موضوع البحث

تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى .

الدرجة العلمية : للحصول على درجة الماجستير .

إشراف

أ.د/ محمد مرسال حمد أرباب.

د/احمد محمد عبد الفتاح.

الباحث

احمد محمود على شهده

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور / .....

تحية طيبة ..ويعد،،،

يقوم الباحث / احمد محمود على شهبه- أخصائي نشاط رياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان : " تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك " الحس- حركي" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي " يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك " الحس حركي" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي.

والأمل كبير في الاستفادة من خبرات سيادتكم فيما يلي :

- تحديد أهم الاختبارات التي تناسب هذه الفئة (فئة المكفوفين ) وفقا لرأى سيادتكم وذلك بوضع علام ( ) أمام أسفل خانة موافق أو وضع علامة ( ) أسفل خانة غير موافق .
- إضافة أي اختبار ترون سيادتكم أهمية للبحث.

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة العلمية البناءة في إثراء هذا البحث لمحاولة الوصول إلى نتائج تعمل على تحقيق الهدف من البحث .

أشكر لسيادتكم حسن تعاونكم،،،

الباحث

أهم الاختبارات البدنية و الاختبارات الحس \_ حركية

م	الاختبارات البدنية و الاختبارات الحس _ حركية	وحدة القياس	موافق	غير موافق
١	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى).	الثانية		
٢	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليسرى).	الثانية		
٣	إدراك الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) اليمنى .	سم		
٤	إدراك الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) اليسرى.	سم		
٥	إدراك الإحساس بالاتجاه (المشي فى الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات		
٦	إدراك الإحساس بالاتجاه (الجري فى الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات		
٧	إدراك الإحساس بالمسافة الأفقيه للذراع (٥٠سم فى مستوى النظر).	سم		
٨	إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع (٥٠سم فى مستوى النظر)	سم		
٩	إدراك الوثب العريض من الثبات (للإمام).	سم		
١٠	إدراك الوثب العريض من الثبات (للخلف).	سم		
١١	إدراك مسافة ١٠ م للأمام.	سم		
١٢	الحجل مسافة ١٠ م للأمام.	الثانية		
١٣	الحجل مسافة ١٠ م للخلف.	الثانية		
١٤	اختبار الوثب العريض من الثبات ٦٠ سم.	سم		
١٥	الجري ٢٠ م للأمام.	الثانية		
١٦	الجري ٢٠ م للخلف.	الثانية		
١٧	رمى الكرة باليد اليمنى.	سم		
١٨	رمى الكرة باليد اليسرى.	سم		
١٩	رمى الكرة باليدين.	سم		
٢٠	الوثبة الثلاثية من الثبات	سم / الثانية		
٢١	إدراك زمن ٥ ثواني.	الثانية		

## بيانات الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

الكلية :

الجامعة :

التخصص :

يوضح نتيجة آراء الخبراء عن الاختبارات البدنية والحس حركية المناسبة للتلاميذ  
المكفوفين جزئياً من ٧-١٤ سنة.

م	اسم الاختبارات	وحدة القياس	عدد الخبراء الموافقين	النسبة %
١	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى).	الثانية	٤	٨٠%
٢	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليسرى).	الثانية	٣	٦٠%
٣	إدراك الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) الرجل اليمنى .	سم	٤	٨٠%
٤	إدراك الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) الرجل اليسرى.	سم	٤	٨٠%
٥	إدراك الإحساس بالاتجاه (المشي فى الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	٤	٨٠%
٦	إدراك الإحساس بالاتجاه (الجري فى الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	٥	١٠٠%
٧	إدراك الإحساس بالمسافة الأفقية للذراع (٥٠سم فى مستوى النظر).	سم	٣	٦٠%
٨	إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع (٥٠سم فى مستوى النظر).	سم	٣	٦٠%
٩	إدراك الوثب العريض من الثبات (للامام).	سم	٥	١٠٠%
١٠	إدراك الوثب العريض من الثبات (للخلف).	سم	٢	٤٠%
١١	إدراك مسافة ١٠م للامام.	سم	٤	٨٠%
١٢	الحجل مسافة ١٠م للامام.	الثانية	٥	١٠٠%
١٣	الحجل مسافة ١٠م للخلف.	الثانية	-	٠%
١٤	اختبار الوثب العريض من الثبات ٦٠سم.	سم	٥	١٠٠%
١٥	الجري ٢٠م للامام.	الثانية	٥	١٠٠%
١٦	الجري ٢٠م للخلف.	الثانية	١	٢٠%
١٧	رمى الكرة باليد اليمنى.	سم	٣	٦٠%
١٨	رمى الكرة باليد اليسرى.	سم	٣	٦٠%
١٩	رمى الكرة باليدين.	سم	٣	٦٠%
٢٠	الوثبة الثلاثية من الثبات	الثانية/ سم	٣	٦٠%
٢١	إدراك زمن ٥ ثوانى.	الثانية	٣	٦٠%

ولقد ارتضى الباحث بنسبه ٥٠% فأكثر وقد تمثلت فى الآتى

## الاختبارات الحس -حركيه المختارة والغرض منها

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض
١	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب اليمنى (٣٠سم)	سم	قياس القدرة فى وضع الرجلين فى الأوضاع المطلوبة
٢	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) اليسرى	سم	قياس القدرة فى وضع الرجلين فى الأوضاع المطلوبة
٣	الإحساس بالاتجاه (المشي في الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	قياس القدرة على تكييف أوضاع الجسم فى الفراغ
٤	الإحساس بالاتجاه (الجرى في الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	قياس القدرة على تكييف أوضاع الجسم فى الفراغ
٥	الإحساس بالمسافة الأفقيه للذراع .	سم	قياس الإدراك الحس - حركى لحركات الذراعين العرضية
٦	الإحساس بالمسافة الراسية للذراع .	سم	قياس الإدراك الحس - حركى لحركات الذراعين العرضية
٧	إدراك مسافة ١٠م مشى للامام.	سم	قياس القدرة على تحديد المسافة والاتجاه
٨	اختبار الوثب العريض من الثبات ٦٠سم.	سم	قياس القدرة على إدراك مسافة الوثب
٩	إدراك زمن ٥ ثواني.	الثانية	قياس سرعة رد الفعل

## الاختبارات البدنية (الحركية) المختارة والغرض منها

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض
١	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى).	الثانية	قياس التوازن الثابت
٢	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليسرى)	الثانية	قياس التوازن الثابت
٣	الوثب العريض من الثبات (للامام).	سم	قياس القدرة وقوه الرجلين
٤	الحجل مسافة ١٠م للامام.	الثانية	قياس القدرة العضلية للرجلين، والمقدرة على التسارع والتوافق
٥	الجري ٢٠م للامام.	الثانية	قياس القدرة العضلية للرجلين، والمقدرة على التسارع
٦	رمى الكره باليد اليمنى.	سم	قياس القدرة العضلية للذراع والكتف
٧	رمى الكره باليد اليسرى.	سم	قياس القدرة العضلية للذراع والكتف
٨	رمى الكره باليدين.	سم	قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين
٩	الوثبة الثلاثية من الثبات	الثانية/سم	قياس القدرة على الوثب الثلاثية بقدوم واحدة .

## مرفق (٢)

- أسماء الخبراء الذين تم اخذ رأيهم فى الاختبارات البدنية والحس - حركية .
- أسماء الخبراء الذين تم اخذ رأيهم فى التمرينات النوعية .

## مرفق (٢)

## أسماء الخبراء الذين تم اخذ رأيهم فى الاختبارات

م	اسم الخبير	التخصص
١	أ.د/ محمد السيد خليل	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بالمنصورة وعميد الكلية سابقا .
٢	أ.د/ على السعيد ربحان	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بالمنصورة
٣	أ.د/ سعيد خليل الشاهد	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بالهرم .
٤	أ.م.د/ عماد الدين سيد حسب الله	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالزقازيق
٥	أ.م.د/ محمود محمد عيسى	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق

## أسماء الخبراء الذين تم اخذ رأيهم فى التمرينات

م	اسم الخبير	التخصص
١	أ.د/ سعيد خليل الشاهد	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بالهرم .
٢	أ.د/ محمد السيد خليل	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بالمنصورة وعميد الكلية سابقا .
٣	أ.م.د/ محمود محمد عيسى	أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق
٤	أ.م.د/ حسن زيد	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بالمنصورة .
٥	أ.م.د/ عماد الدين سيد حسب الله	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالزقازيق

مرفق (٣)

مواعيد تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق

## مرفق (٣)

## يوضح مواعيد تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق

م	اسم الاختبار	تاريخ تطبيق الاختبار
١	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى).	٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥
٢	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليسرى).	٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥
٣	إدراك الوثب العريض من الثبات (للامام).	٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥
٤	الحجل مسافة ١٠ م للامام.	٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥
٥	الجري ٢٠ م للامام.	٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥
٦	رمى الكرة باليد اليمنى.	٣٠ / ٣ / ٢٠٠٥
٧	رمى الكرة باليد اليسرى.	٣٠ / ٣ / ٢٠٠٥
٨	رمى الكرة باليدين.	٣٠ / ٣ / ٢٠٠٥
٩	الوثبة الثلاثية من الثبات .	٣٠ / ٣ / ٢٠٠٥
١٠	إدراك الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) الرجل اليمنى .	٣١ / ٣ / ٢٠٠٥
١١	إدراك الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) الرجل اليسرى.	٣١ / ٣ / ٢٠٠٥
١٢	إدراك الإحساس بالاتجاه (المشي في الممر) ١٠ خطوات.	٣١ / ٣ / ٢٠٠٥
١٣	إدراك الإحساس بالاتجاه (الجري في الممر) ١٠ خطوات.	٣١ / ٣ / ٢٠٠٥
١٤	إدراك الإحساس بالمسافة الأفقية للذراع (٥٠سم في مستوى النظر).	٢ / ٤ / ٢٠٠٥
١٥	إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع (٥٠سم في مستوى النظر).	٢ / ٤ / ٢٠٠٥
١٦	إدراك مسافة ١٠ م للامام.	٢ / ٤ / ٢٠٠٥
١٧	اختبار الوثب العريض من الثبات ٦٠سم.	٢ / ٤ / ٢٠٠٥
١٨	إدراك زمن ٥ ثواني.	٢ / ٤ / ٢٠٠٥

## مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل التمرينات  
النوعية التي تناسب فئة المكفوفين لأداء مهارة الوثب  
الطويل (التعلق) بمراحل التعليم الاساسى

( الصورة الأولية )

مرفق (٤)



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم المناهج وطرق التدريس  
التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد افضل التمرينات النوعية التى تناسب فئة  
المكفوفين لاداء مهارة الوثب الطويل (التعلق) بمراحل التعليم الاساسي

عنوان البحث

تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للأدراك "الحس- حركي" على مستوى أداء  
مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إعداد الباحث

أحمد محمود على شهده

أخصائى نشاط رياضى - بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

إشرافه

د/احمد عبد الفتاح

أ.د/ محمد مرسل حمد

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة... وبعد،،،

يقوم الباحث / احمد محمود على شفه- أخصائى نشاط رياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، باجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان : " تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للأدراك " الحس- حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى " يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للأدراك "الحس حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى

اذلك فقد اهتم الباحث بتصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية يسهم فى تحسين مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لدى فئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى.

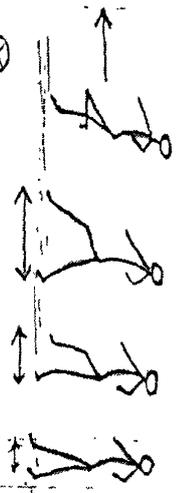
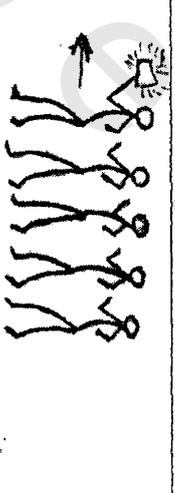
والأمل كبير فى الاستفادة من خبرات سيادتكم فيما يلى :

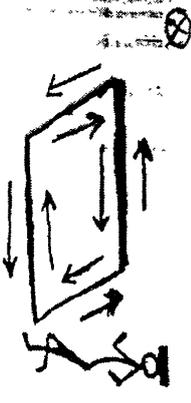
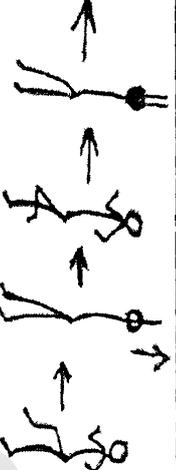
تحديد اهم التمرينات التى تناسب هذه الفئة (فئة المكفوفين ) وفقا لرأى سيادتكم وذلك بوضع علامة ( ) أمام اسفل خانة موافق أو وضع علامة ( ) أسفل خانة غير موافق . إضافة أى تمرين ترون سيادتكم اهمية للبحث (فى الصفحة المقابلة )

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة العلمية البناءة فى اثناء هذا البحث لمحاولة الوصول إلى نتائج تعمل على تحقيق الهدف من البحث .

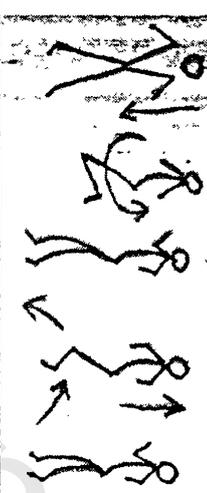
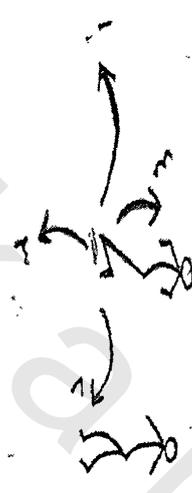
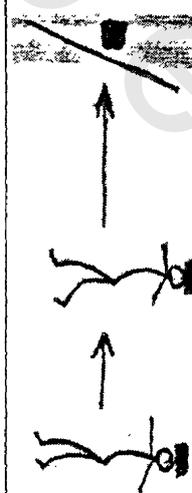
أشكر لسيادتكم حسن تعاونكم،،،

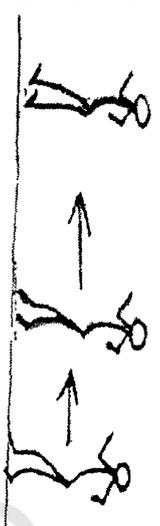
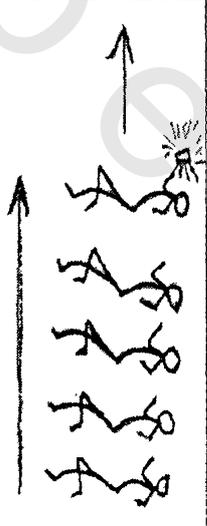
الباحث

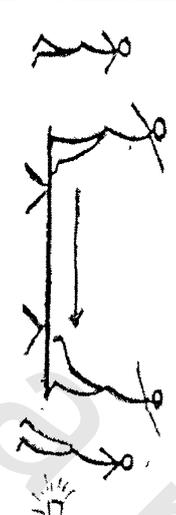
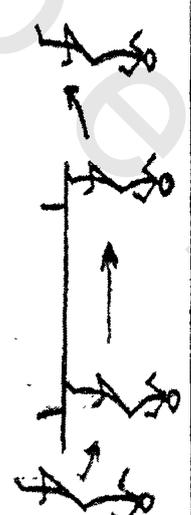
غير موافق	موافق	الفرض	الإخراج	العبارات	م
		الوعي بالفراغ ومعرفة حدود الملعب		مرحلة الأقراب :- (وقوف) المشي حول الملعب مع ملازمة حبل مشدود حوله.	١
		التمييز السمعي وسرعة الملاحظة		(وقوف) المشي متغير السرعة (بطئ) - متوسط - سريع ) وفقا للإيقاع الموسيقي (منخفض - متوسط - مرتفع)	٢
		التعرف على أوضاع الجسم المختلفة		(وقوف) الجرى في المكان مع رفع الركبتين بالتبادل اماما .	٣
		التعرف على أوضاع الجسم المختلفة		(وقوف) الجرى في المكان مع تبادل ثني الركبتين خلفا للمس المقعدة.	٤
		تنمية التوافق السمعي الحركي		(وقوف) قاطرات المشي خلف زميل يحمل مصدر صوتي .	٥

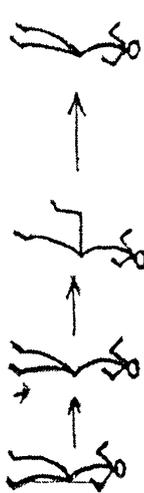
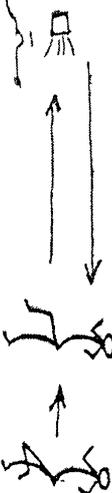
م	العبارات	الإخراج	الغرض	مواقف	غير مواقف
٦	(وقوف) وضع كتاب فوق الرأس المشى للأمام مع التصفيق (٨-١) يكرر بيننا ويسارا وخلفا.		تنمية الوازن		
٧	(وقوف) وعند سماع الموسيقى الجرى في الملعب وعند توقف الموسيقى الوقوف والذراعين عاليًا.		تنمية التوافق السمعي الحركي		
٨	(وقوف) مع الموسيقى الجرى حول الملعب كل تلميذين ممسكين بطوق بينهما على ان يلامس احدهما جبل مشدود حول الملعب.		الوعي بالفراخ- التعاون		
٩	(وقوف) الوثب أماما وخلفا كل تلميذين معا ممسكين بطوق بينهما.		التعرف على مفهوم الاتجاهات تنمية القوة العضلية		
١٠	(وقوف) مع الموسيقى الجرى في المكان ١٥ ث يكرر.				

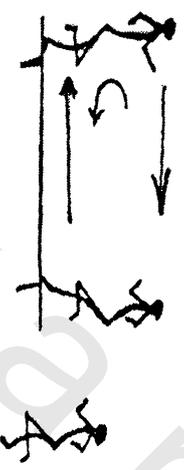
م	المعارات	الإخراج	الفرض	موافق	غير موافق
١١	(وقوف) المشى للأمام مع خفض الجسم وذلك يثنى الجسم للأمام وعند تغير الإيقاع الموسيقى الرجوع تدريجياً للوضع الأصلي .		تتمية الاتزان-التوافق السمعي الحركي	موافق	غير موافق
١٢	(وقوف) مع الموسيقى الجري للأمام وعند توقف الموسيقى الوقوف على قدم واحدة وفرد الأخرى أماماً ووضع الرأسين فوق الرأس .		التعرف على مفهوم الصمود والهبوط	موافق	غير موافق
١٣	(وقوف . إنتشار) الجري مع رفع الركبتين بالتبادل مثل الحصان لتهاية الملعب .		تتمية الاتزان-والتوافق السمعي الحركي	موافق	غير موافق
١٤	(وقوف. إنتشار) الجري في المكان ١٥ ث مع الموسيقى ويكرر وعند توقف الموسيقى الوقوف على قدم واحدة .		تتمية سرعة رد الفعل	موافق	غير موافق
١٥	(وقوف) الجري عكس نداء المعلم .			موافق	غير موافق

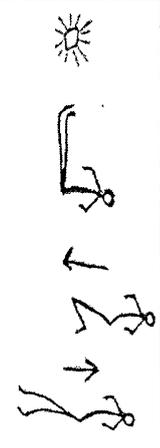
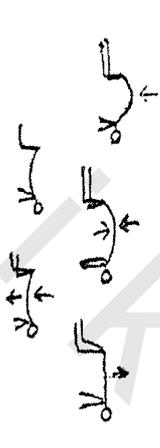
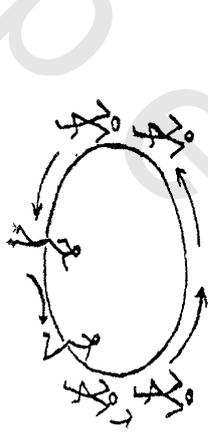
م	المعارف	الإخراج	الفرص	موافق	غير موافق
١٦	(وقوف) مع الموسيقى الجري في المكان مع تحريك الذراعين .		تتمية التوافق		
١٧	(وقوف) الوثب في المكان (١-٤) ثم الدوران ربع لفة لتغير الاتجاه ويكرر في جميع الاتجاهات .		التعرف على الاتجاهات- وعلى شكل دائرة		
١٨	(وقوف) مع التصفيق الوثب يمينا ويسارا واماما وخلفا ويكرر .		التعرف على شكل دائرة- التعرف على الاتجاهات		
١٤	(وقوف) مع الموسيقى الجري للامام وعند توقف الموسيقى الوقوف ووضع اليدين فوق الرأس .		تتمية تركيز الانتباه		
٢٠	(وقوف) . الذراعين جانباً وضع كيس حبوب فوق الرأس ( المشى للامام تنقل أكياس الحبوب لتهاية المطب مع المحافظة على الكيس فوق الرأس .		تتمية عنصر التوازن		

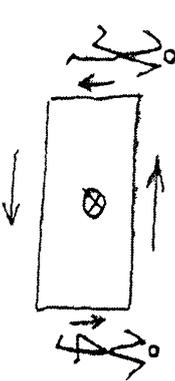
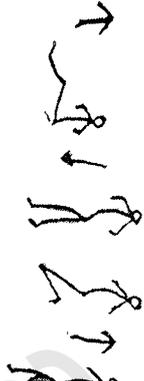
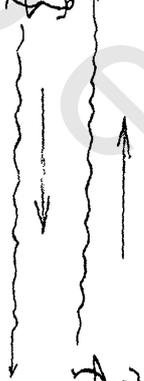
م	العبارات	الإخراج	الغرض	مواقف	غير مواقف
٢١	(وقوف. أمام مقعد سويدي) صعود المقعد والهبوط وفقاً لإيقاع معين صديقة واحدة تصعد ثم صافيتين تهبط.		تنمية التوافق السمعي الحركي - سرعة رد الفعل		
٢٢	(وقوف) عند سماع صفارة واحدة المشي على الكعبين .		تنمية عنصر الاتزان		
٢٣	(وقوف) عند سماع صفارة واحدة المشي على الامشاط وعند سماع صفارتين الوثب للامام .		تنمية التوافق السمعي الحركي		
٢٤	(وقوف. انتشار) الجرى جهة اليمين مع التصفيق (٨-١) وعند سماع صفارة التبديل لليسار (١-٨) .		التعرف على الاتجاهات		
٢٥	(وقوف. قاطرات) الجرى خلف زميل يحمل مصدر صوتي .		تنمية حاسة السمع		

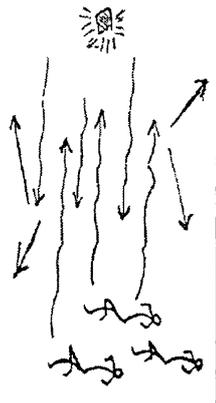
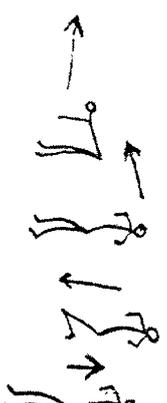
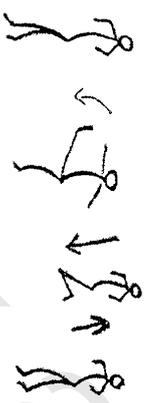
م	العبارات	الإخراج	العرض	موافق	غير موافق
٢٦	(وقوف في دائرة) عند سماع الصفارة الجري في المكان مع الخط بالكفين على الفخذين وعند سماع صفارتين مسك يد الزميل ورفعها عاليًا .....		تنمية تركيز الانتباه- والتوافق		
٢٧	(وقوف، ابتعاد) عند سماع الصفارة الجري للامام وعند سماع صفارتين الوثب للامام بمرجحة الذراعين والقدمين معا.....		تنمية تركيز الانتباه والقدرة والتوازن		
٢٨	(وقوف، الذراعين جانباً فوق مقعد سويدي) المشي تجاه مصدر صوتي ثم الوثب للأرض.....		تنمية الاتزان وحاسة السمع		
٢٩	(وقوف) التبديل من الجري البطئ للجري السريع وفقاً للإيقاع الموسيقي .		تنمية التوافق السمعى الحركى وتركيز الانتباه		
٣٠	(وقوف) المشي على حافة رفوعة مرتفعة عن الارض.		تنمية التوازن الحركى		

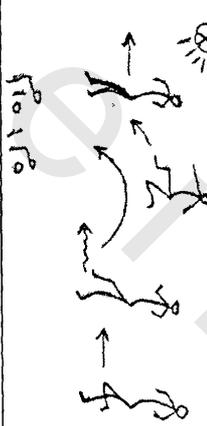
غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	العبارات	م
		تسمية التوازن الحركي		<p>(وقوف) المشي أماما على أطراف الأصابع ثم عند سماع الصفارة الوقوف مع رفع أحد الرجلين أماما بزاوية قائمة.</p>	<p>٢ ١</p>
		تحديد إتجاه ومسافة		<p>(وقوف) الجرى نحو مثير صوتي (صفارة) ثابت على بعد ١٠ م والعود... بين التمرين بمسافة ٢ م مع زيادة الامتار.</p>	<p>٣ ٢</p>
		تحديد مسافة وحسن تصرف		<p>(وقوف) المشي نحو مصدر صوتي لمرة واحدة (ارتطام كرة طبية؛ كجم بالأرض).</p>	<p>٢ ٣</p>
		تحديد المسافة		<p>(وقوف) تتبع التلميذ لصوت متحرك (تصفيق) على مسافة ٢ م محاولا اللحاق به مسافة ١٠ م.</p>	<p>٣ ٤</p>
		تحديد مسافة وحسن تصرف		<p>(وقوف) التحرك بالمشي لإجتياز ثلاث عوائق المسافة بين كل عتق ٣ م المسافة الكلية ١٠ م (ترايز ارتفاع ٩٠ سم- ٢ كرسي- صندوق به لعبة)... يبدأ من ٨ م: ١٥ م.</p>	<p>٣ ٥</p>

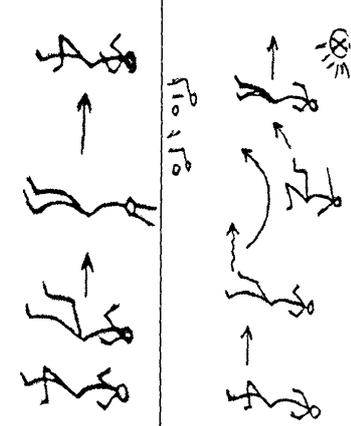
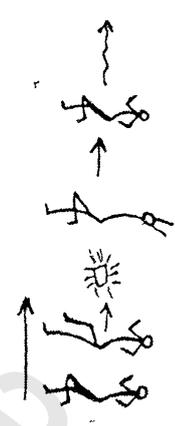
غير موافق	موافق	الفرض	الإخراج	العبارات	م
		تسمية التوازن وتحديد المسافة		(وقوف على عارضة توازن) المشي على عارضة توازن ١م ذهاب وعودة.	٣ ٦

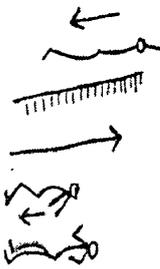
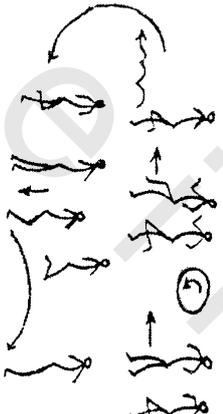
م	العبارات	الإخراج	الغرض	مواقف	غير موافق
١	مرحلة الإرتقاء :- (وقوف) عند سماع الموسيقى الوثب في المكان وعند توقف الموسيقى يجلس التلاميذ ترتيباً ويكرر.		تتمية التوافق السمعي الحركي وسرعة رد الفعل	مواقف	غير موافق
٢	(وقوف) وعند سماع صفاره الوثب لأعلى مع التصفيق وعند سماع صفارتين الجلوس طويلاً والخبط على الأرض بالكفين .		تتمية القدرة وتنمية سرعة رد الفعل	مواقف	غير موافق
٣	(وقوف) في دائرة والتشبيك بيد الزميل) الحجل بالتبادل يمينا ويسارا .		معرفة قدم الارتفاع والاتجاهات	مواقف	غير موافق
٤	(الانبطاح محال) تبادل رفع وخفض الزراعين .		تتمية المرونة معروفة مفهومات القوس	مواقف	غير موافق
٥	(وقوف) الجرى في دائرة وعند سماع الصفارة المشى وعند سماع صفارتين الوثب للأمام .		تتمية تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل	مواقف	غير موافق

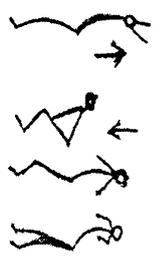
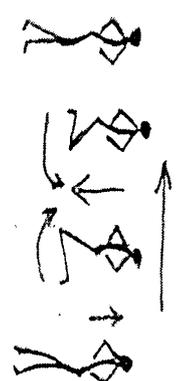
غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	المعارات	م
		تنمية عضر التوازن التعرف على قدم الأرتقاء		(وقوف) الحجل حول الملعب بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة التبديل بالرجل اليسرى يكرر....	٧
		تنمية تركيز الانتباه		(وقوف) وعند سماع صفارة الوتب عالياً في المكان وعند سماع صفارتين الجوس قرفصاء ويكرر...	٨
		تنمية التمييز السمعي		(وقوف) المشى من الأتقاء (٨-١) ثم الوقوف ثم الوتب في المكان مع التصفيق (٨-١) ويكرر....	٩
		تنمية القدرة - التوازن ومعرفة قدم الأرتقاء		(وقوف. انتشار) الحجل للأمام ٢٠م والعودة بالرجل الأخرى .	١٠

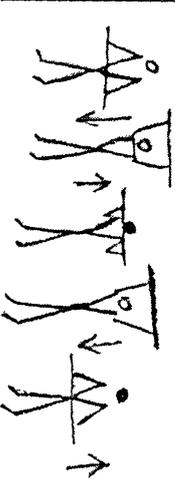
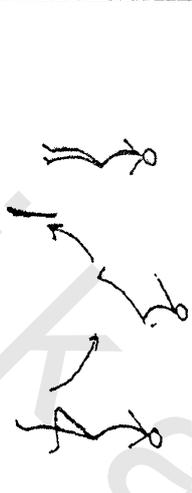
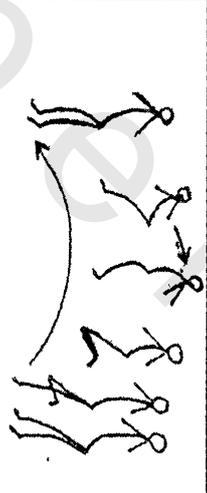
م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
١١	(وقوف) الحجل مع تغير الاتجاه وفقا لتغير الإيقاع الموسيقي. وتذاع المعلم.		تنمية التوافق السمعي الحركي وعنصر القدرة		
١٢	(وقوف. انتشار) مع الموسيقى الوثب للأمام وعند توقف الموسيقى المشي على أربع.		تنمية عنصر القدرة والقوة		
١٣	(وقوف) في شكل دائرة الوثب لأعلى مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى رفع الرجل اليمنى أماما عاليا وثبات. ويكرر بالرجل اليسرى.		تنمية سرعة رد الفعل والتوازن		
١٤	(وقوف) على قدم واحدة... يكرر. وعند سماع الصفارة الحجل للرجل القهامين وعند سماع صفارتين الوثب مرة أخرى		تنمية تركيز الانتباه		
١٥	(وقوف) مع الموسيقى الحجل للأمام وعند توقف الموسيقى الثبات في المكان مع رفع الذراعين عاليا والوقوف على قدم واحدة... يكرر....		تنمية التوازن والتوافق السمعي الحركي		

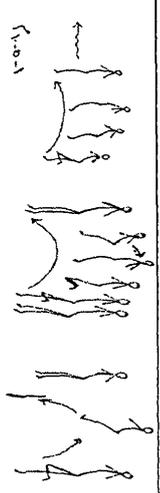
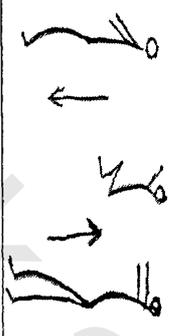
م	العبارات	الإخراج	الفرض	مواقف	غير موافق
١٦	(وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا أكبر مسافة ممكنة.		تتمية عنصر القدره		
١٧	(الوقوف) على قدم واحدة) تحريك الرجل الحرة أماما وجانبا وخلفا .. يكرر بالرجل الأخرى .		تتمية عنصر التوازن		
١٨	(وقوف) مع الموسيقى المشى للأمام وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركلة الرجل الحرة أمام الجسم... يكرر .				
١٩	(وقوف) مع الموسيقى الجري للأمام وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركلة الرجل الحرة أمام الجسم .		تتمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي ومعرفة قدم الارتقاء		

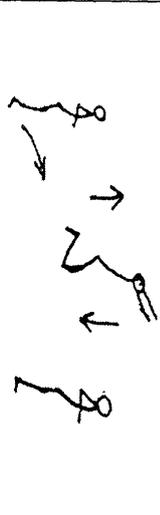
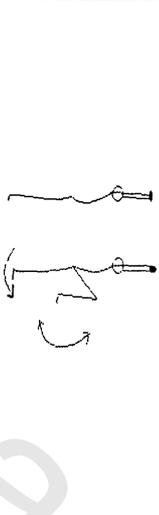
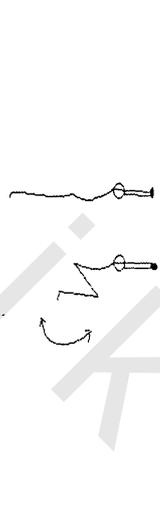
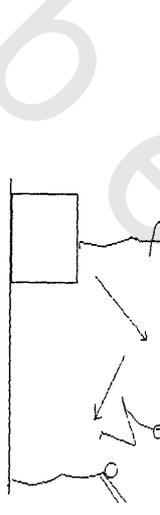
م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
٢٠	ملحوظة:- يؤدي التمرين السابق من مسافات مختلفة ٥م : ١٠م . ويكرر.  (وقوف) عند سماع الموسيقى الجري حول الملعب وعند سماع صفارتين الوقوف ورفع الزراعين عاليا... يكرر.		تنمية تركيز الانتباه		
٢١	(وقوف) عند سماع الموسيقى الجري حول الملعب وعند سماع صفارتين الوقوف على قدم واحدة مع رفع الزراعين عاليا... يكرر.		// وتنمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي		
٢٢	(وقوف) عند سماع الموسيقى الجري حول الملعب وعند سماع صفارتين الوقوف للامام يقدم واحدة مع رفع الزراعين عاليا.		//		
٢٣	(وقوف. أنتشار) الوثب للامام تجاة مصدر صوتي .		تنمية عنصر القدرة وحاسة السمع		

م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
٢٤	(ووقوف. انتشار) الوثب في المكان لاعلى مسافة ممكنة ويكرر....		تتمية عنصر القدرة وبث روح الجماعة		
٢٥	(ووقوف) كل تلميذين معا الوثب للإمام للتوصل لنهاية الملعب المحدد بحبال... ويكرر.		تتمية عنصر القدرة وبث روح الجماعة		
٢٦	(الوقوف) العصا أفقية أماما على الأرض الوثب من فوق العصا. (بالقدمين معا - بقدم واحدة - بقدم واحدة مع ثقب الركبتين على الصدر).		تتمية عنصر القدرة		
٢٧	(ووقوف) المشى عكس اتجاه عقرب الساعة وعند سماع الصفارة التبدل بالجري وعند سماع الصفارة الحجل على قدم واحدة وعند سماع الصفارة الوثب بالقدمين معا ويكرر....		تتمية عنصر الرشاقة		

م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
١	مرحلة الطيران والهبوط:- (وقوف) انتشار ثنى الركبتين والخط باليدين على الفخذين (١-٤) ثم فرد الركبتين والذراعين عاليا والتصفيق (٥-٨) ...		التعريف على مفهوم العدد ٨-١	موافق	غير موافق
٢	(وقوف) ثبات الوسط الوثب في المكان (١-٤) والدوران نصف لفة في جميع الاتجاهات .		تنمية الثقة بالنفس والرشاقة-معرفة الاتجاهات	موافق	غير موافق
٣	(وقوف) ثنى الركبة اليمنى عاليا . ٩. والتصفيق عاليا (١-٨) ثم فرد الركبة وخفض الذراعين أمام الصدر. ويكرر بالرجل اليسرى.....		تنمية عضلات التوازن	موافق	غير موافق
٤	(وقوف) انتشار الوثب للأمام وعند توقف الموسيقى المشى على أربع .		تنمية سرعة رد الفعل	موافق	غير موافق
٥	(وقوف) جاتبا مسك يد الزميل الوثب يمينا ويسارا كل زميلين معا.		يث روح التعاون	موافق	غير موافق

م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	ظير موافق
٦	(وقوف) مسك عصا أمام الجسم الوثب لاطى مع رفع الذراعين عاليا ورفع الركبتين أمام الجسم مع الموسيقى... يكرر .		تنمية عنصر الرشاقة		
٧	(وقوف) العصا أفقية أمام الحوض رفع العصا أماما ثم عاليا ثم تثنى الكوع ووضع العصا أفقيا خلف الرقبة ثم فرد الذراعين عاليا وأماما وأسفل ويكرر مع الموسيقى .		التعرف على الاتجاهات		
٨	(وقوف. انتشار) عند سماع الصفرة الجرى للأمام وعند سماع صفارتين الوثب للأمام ببرجحة الذراعين والقامين معا .		تنمية عنصر القدرة-التوازن- تركيز الانتباه		
٩	(وقوف) عند سماع صفرة المشى للأمام وعند سماع صفارتين الوثب لاطى مع ثنى الجناح للخلف... ويكرر.		تنمية تركيز الانتباه- عنصر القدرة		

م	العبارات	الإخراج	الغرض	مواقف	غير مواقف
١٠	(وقوف) عند سماع صفارة الجري للامام وعند سماع صفارتين الوثب لاعلى مع شئ الجذع للخلف...ويكرر.		تتمية التوازن- تركيز الانتباه- التوافق السمعي الحركي		
**	<u>ملحوظة :-</u> يتم أداء تمرين رقم ( ٨ - ٩ - ١٠ ) من مسافات مختلفة ( ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ م ) ...الخ. ( ١٠ م )		تمرين ٨-٩-١٠		
١١	(وقوف. الذراعان أماما) الوثب عالي للمس الصدر بالركبتين بين كل مرة وثبة في المكان.		تتمية عنصر القدرة		
١٢	(جلوس على أربع) الوثب أماما مع رفع الذراعين أماما عاليا ومد الركبتين.		تتمية عنصر القدرة		
١٣	(جلوس على أربع) الوثب لاعلى في المكان والدوران نصف لفة للوصول للوضع الأصلي ويكرر.....		تتمية عنصر القدرة-التوازن		

م	العبارات	الإخراج	العرض	مواقف	غير مواقف
١٤	(وقوف) الوثب لاعلى مع ثنى الركبتين خلفا ورفع الذراعين عاليا . الوثب لاعلى مع ثنى الجذع للامام القميين . (وثوف)		تتمية عنصر القدرة-التوازن- الرشاقة		
١٥	(وثوف) الوثب لاعلى مع ثنى الجذع للامام القميين . (تعلق)		الإحساس بحركة الرجلين- والفراغ		
١٦	(تعلق) ثنى ركبة الرجل اليمنى على الصدر ثم العكس بالرجل اليسرى . (تعلق)		الإحساس بحركة الرجلين- والفراغ -التعرف على شكل التعلق في الهواء		
١٧	(وقوف. حال) الوثب للامام ثم ثنى الركبتين على الصدر والهبوط على الأرض . (وقوف. حال)		الربط بين الطيران والهبوط		
١٨					

## مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أفضل التمرينات  
النوعية التي تناسب فئة المكفوفين لأداء مهارة الوثب  
الطويل (التعلق) بمراحل التعليم الاساسي

( الصورة النهائية )

مرفق (٥)



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل التمرينات النوعية التى تناسب فئة  
المكفوفين لاداء مهارة الوثب الطويل (التعلق) بمراحل التعليم الاساسى

عنوان البحث

تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للأدراك "الحس- حركى" على مستوى أداء  
مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الاساسى .

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إعداد الباحث

أحمد محمود على شهده

أخصائى نشاط رياضى - بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

إشرافه

د/احمد عبد الفتاح

أ.د/ محمد مرسل حمد

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة... وبعد،،،

يقوم الباحث / احمد محمود على شهبه- أخصائى نشاط رياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، باجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان : " تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للأدراك " الحس- حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى " يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للأدراك " الحس حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى

اذلك فقد اهتم الباحث بتصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية يسهم فى تحسين مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لدى فئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى.

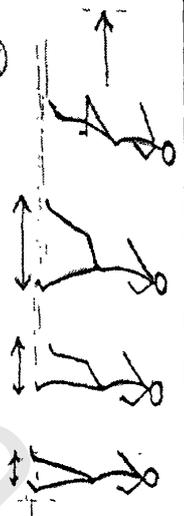
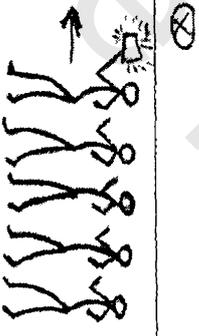
والأمل كبير فى الاستفادة من خبرات سيادتكم فيما يلى :

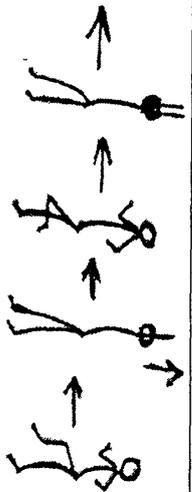
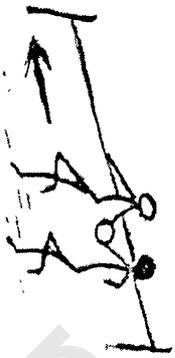
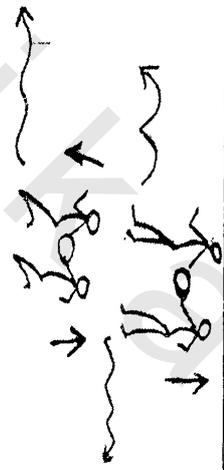
- تحديد اهم التمرينات التى تناسب هذه الفئة (فئة المكفوفين ) وفقا لرأى سيادتكم وذلك بوضع علامة ( ) أمام اسفل خانة موافق أو وضع علامة ( ) أسفل خانة غير موافق .
- إضافة أى تمرين ترون سيادتكم اهمية للبحث ( فى الصفحة المقابلة )

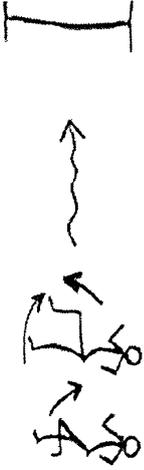
ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة العلمية البناءة فى اثناء هذا البحث لمحاولة الوصول إلى نتائج تعمل على تحقيق الهدف من البحث .

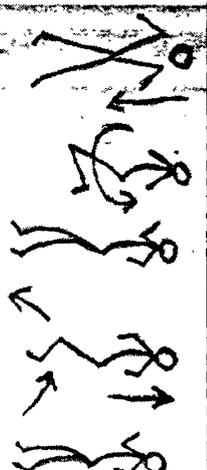
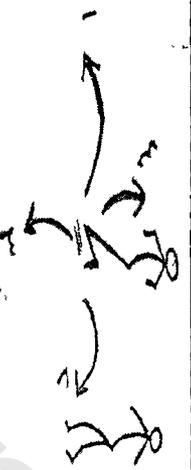
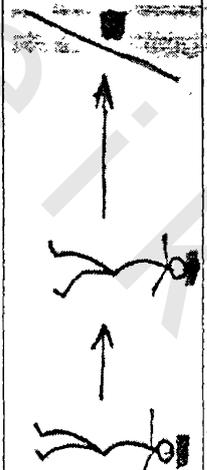
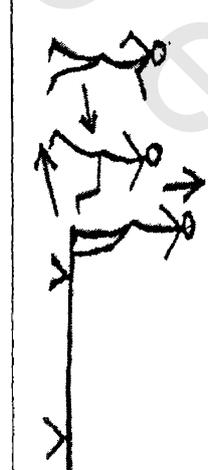
أشكر لسيادتكم حسن تعاونكم،،،

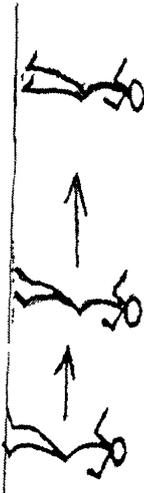
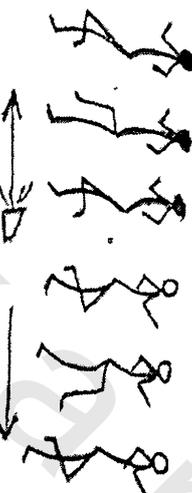
الباحث

غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	العبارات	م
		الوعي بالفرغ ومعرفة حدود طريق الاقتراب		مرحلة الاقتراب:- (وقوف) المشي للامام داخل طريق الاقتراب تجاه لوحه الارتفاع .	١
		التمييز السمعي وسرعة الملاحظة		(وقوف) المشي متغير السرعة (بطئ) - متوسط سريع ) وفقا للإيقاع الموسيقي (منخفض - متوسط مرتفع)	٢
		التعرف على أوضاع الجسم المختلفة		الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عاليا . (وقوف)	٣
		التعرف على أوضاع الجسم المختلفة		الجرى فى المكان مع تبادل لمس المقعدة بالكعبين . (وقوف)	٤
		تنمية التوافق السمعي الحركي		(وقوف قاطرات) المشي خلف زميل يحمل مصدر صوتى .	٥

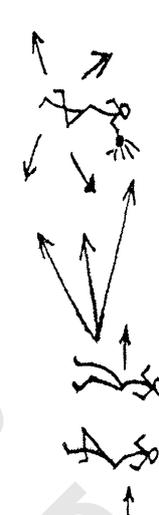
م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	ضد موافق
٧	(وقوف) الجرى في الملعب عند سماع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الوقوف والذراعين عاليًا .		تنمية التوافق السمعي الحركي		
٨	(وقوف) الجرى حول الملعب مع الموسيقى كل تلميذين ممسكين بطوق بينهما على ان يلامس احدهما جبل مشدود حول الملعب .		الوعي بالفراغ- التعاون		
٩	(وقوف) الوثب اماما وخلفا كل تلميذين معا ممسكين بطوق بينهما .		التعرف على مفهوم الاتجاهات- تنمية القوة العضلية		
١٠	(وقوف) الجرى في المكان ١٥ ث مع الموسيقى يكرر .		الإحساس بالزمن		

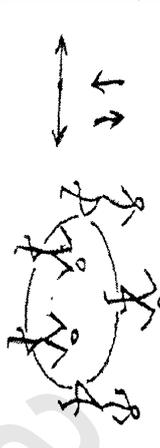
م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
١٢	(وقوف) الجرى للأمام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الوقوف على قدم واحدة وفرد الأخرى أماما ووضع الزراعين فوق الرأس .		تسمية الاثران-والتوافق السمعى الحركى		
١٣	(وقوف . انتشار) الجرى مع رفع الركبتين بالتبادل.		التعرف على مفهوم الصعود والهبوط		
١٤	(وقوف.انتشار) الجرى فى المكان ه ا ث مع الموسيقى ويكرر وعند توقف الموسيقى الوقوف على قدم واحدة .		تسمية الاثران-والتوافق السمعى الحركى		
١٥	(وقوف) الجرى عكس صوت المعلم .		تسمية سرعة رد الفعل		
١٦	(وقوف) الجرى فى المكان مع تحريك الزراعين (أماما ثم لأسفل ثم للخلف) مع الموسيقى.		تسمية التوافق		

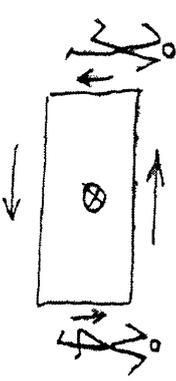
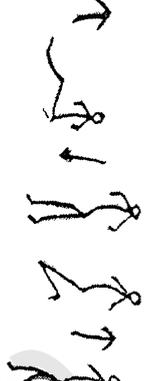
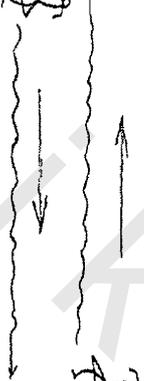
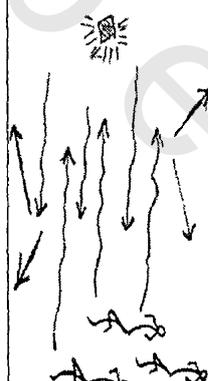
م	العبارات	الإخراج	الغرض	مواقف	غير مواقف
١٢	(وقوف) الوثب في المكان (١-٤) ثم الدوران ربع لفحة للتحول الاتجاه ويكرر في جميع الاتجاهات .		التعرف على الاتجاهات- والاحساس بالفراغ	مواقف	غير مواقف
١٨	(وقوف) الوثب يمينا ويسارا واماما وخلفا مع التصفيق ويكرر .		التعرف على شكل دائرة- التعرف على الاتجاهات	مواقف	غير مواقف
١٤	(وقوف) الجرى للامام مع الموسيقى، وعند توقف الموسيقى الوقوف ووضع اليدين فوق الرأس.		تنمية تركيز الانتباه	مواقف	غير مواقف
٢٠	(وقوف . الذراعين جانبا وضع كيس جوب فوق الرأس ) المشى للامام تنقل أكياس الحبوب لتنهاية الملعب مع المحافظة على الكيس فوق الرأس .		تنمية عنصر التوازن	مواقف	غير مواقف
٢٥	(وقوف . أمام مقعد سويدي) صعود المقعد والهبوط وفقا لإيقاع معين صفاره واحدة تصعد ثم صفارتين تهبط		تنمية التوافق السمعي الحركي - سرعة رد الفعل	مواقف	غير مواقف

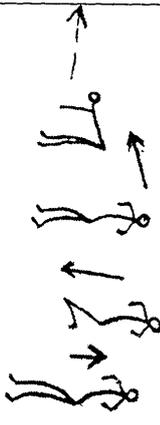
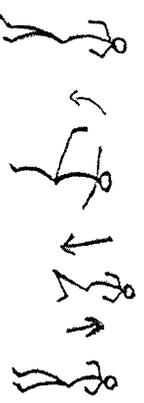
غير موافق	موافق	العرض	الإخراج	العبارات	م
		تنمية عنصر الاتزان		(وقوف) المشى على الامشاط عند سماع صفارة واحدة وعند سماع صفارتين المشى على الكعيبين .	٢٢
		تنمية التوافق السمعي الحركي		(وقوف) المشى على الامشاط عند سماع صفارة واحدة وعند سماع صفارتين الوثب للامام .	٢٣
		التعرف على الاتجاهات		(وقوف. انتشار) الجرى جهة اليمين مع التصفيق (٨-١) وعند سماع صفارة التبديل لليسار (٨-١)	٢٤
		تنمية حاسة السمع وتحديد مسافة		(وقوف. قاطرات) الجرى خلف زميل يحصل مصدر صوتي .	٢٥
		تنمية تركيز الانتباه والقدرة والتوازن		(وقوف. انتشار) الجرى للامام عند سماع الصفارة وعند سماع صفارتين الوثب للامام بمرجة الذراعين والقدمين معا.....	٢٧

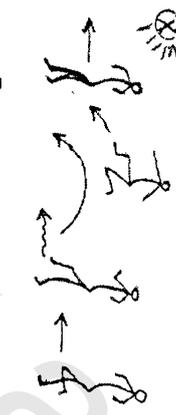
م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
٢٨	(وقوف) الذراعين جانباً فوق مقعد سويدي) المشى تجاه مصدر صوتي ثم الوثب للهبوط للأرض.....		تنمية الاتزان وحاسة السمع	موافق	غير موافق
٢٩	(وقوف) التبديل من الجري البطئ للجري السريع وفقاً للإيقاع الموسيقي.		تنمية التوافق السمعي الحركي-تركيز الانتباه الحركي	موافق	غير موافق
٣٠	(وقوف) المشي على حافة رفيعة مرتفعة عن الأرض.		تنمية التوازن الحركي وإدراك مسافة	موافق	غير موافق
٣١	(وقوف) المشي أماماً على أطراف الأصابع ثم عند سماع الصفارة الوقوف مع رفع أحد الرجلين أماماً بزاوية قائمة.		تنمية التوازن الحركي	موافق	غير موافق
٣٢	(وقوف) الجري نحو مثير صوتي (صفارة) ثابت على بعد ٢م والعود...بيدا التمرين بمسافة ٢م مع زيادة الأمتار حتى ١٠م.		تحديد إتجاه ومسافة	موافق	غير موافق

رقم	العبارات	الإخراج	الغرض	مواقف	تصنيف
٣٣	(وقوف) المشي نحو مصدر صوتي لمرة واحدة (ارتظام كرة طيبة؛ كجم بالارض).		تحديد مسافة وحسن تصرف		مواقف
٣٤	(وقوف) تتبع التلميذ لصوت متحرك (تصفق) على مسافة ٢م محاولاً اللحاق به مسافة ١٠م.		تحديد المسافة		مواقف
٣٥	(وقوف) التحرك بالمشي لإجتياز ثلاث عوائق (مكعبات من ورق الكرتون) المسافة بين كل عائق ٣م المسافة الكلية ١٠م يبدأ من ٨م:٥م.		تحديد مسافة وحسن تصرف		مواقف
٣٦	(وقوف) على عارضة توازن ١م ذهاب وعودة. المشي على عارضة توازن ١م ذهاب وعودة.		تحسين التوازن وتحسين المسافة		مواقف

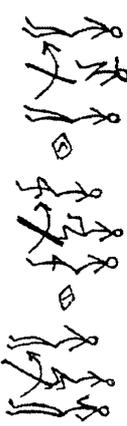
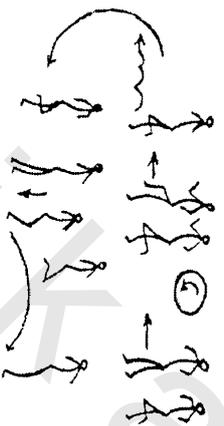
غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	العبارات	م
		تتمية التوافق السمعى الحركى-وسرعة رد الفعل		مرحلة الارتقاء :- (وقوف) الوثب فى المكان عند سماع الموسيقى وعند توقف الموسيقى يجلس التلاميذ ترتيب ويكرر.	١
		تتمية القدرة-وتتمية سرعة رد الفعل		(وقوف) الوثب لأعلى مع التصفيق عند سماع صفاره وعند سماع صفارتين الجلوس طويل والخيط على الأرض بالكفين .	٢
		معرفة قدم الارتقاء والاتجاهات		(وقوف). فى دائرة والتشبيك بيد الزميل) الحجل بالرجل اليمنى ثم التبديل على الرجل الأخرى حسب اشارة المعلم .	٣
		تتمية المرونة-معرفة مفهوم القوس		(انبطاح معدل) تبادل رفع وخفض الجفح .	٤
		تتمية تركيز الانتباه- وسرعة رد الفعل		(وقوف) الجرى فى دائرة وعند سماع الصقارة المشى وعند سماع صفارتين الوثب الامام .	٥

م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
٦	(وقوف) التراجعين عاليًا) رفع الرجل اليمنى بحيث تكون القدم اليمنى بباطن الساق اليسرى مع التصفيق عاليًا (١-١) ٤) ثم التوقف (٥-٨) ويكرر.....بالقدم الأخرى .		تنمية عنصر التوازن التعريف على قدم الارتفاع		
٧	(وقوف) الحجل حول الملعب بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة التبدل بالرجل اليسرى ويكرر.....		تنمية عنصر القوة- التعريف على قدم الارتفاع		
٨	(وقوف) الوثب عاليًا في المكان عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الجوس ترفصاء ويكرر...		تنمية تركيز الانتباه		
١٠	(وقوف) انتشار) الحجل للأمام ٢٠ م والعودة بالرجل الأخرى .		تنمية القدرة -التوازن ومعرفة قدم الارتفاع		
١١	(وقوف) الحجل مع تغير الاتجاه وفقا لتغير الإيقاع الموسيقي. ونداء المعلم.		تنمية التوافق السمعي الحركي -وعنصر القدرة		

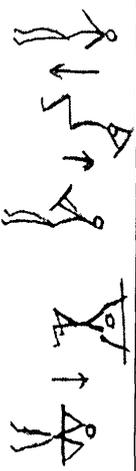
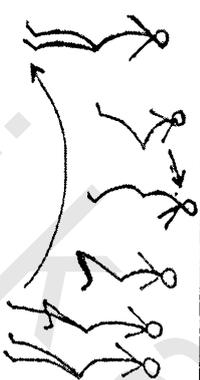
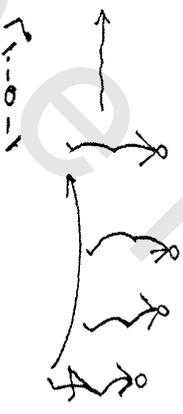
غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	العبارات	م
		تنمية عنصر القدرة		<p>(وقوف. انتشار)</p> <p>الوثب للأمام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى المشى على أربع.</p>	١٢
		تنمية سرعة رد الفعل والقدرة العضلية		<p>(وقوف)</p> <p>في شكل دائرة الوثب لأعلى مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى رفع الرجل اليمنى أماما عاليا والوثبات ..ويكرر بالرجل اليسرى .</p>	١٣
		تنمية تركيز الانتباه والقدرة العضلية		<p>(وقوف. على قدم واحدة)</p> <p>وعند سماع الصفارة الحجل المر يتبادل القدمين وعند سماع صفارتين الوثب مرة أخرى على قدم واحدة ..يكرر.</p>	١٤
		تنمية التوازن والتوافق السمعي الحركي والقدرة العضلية		<p>(وقوف)</p> <p>الحجل للأمام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الثبات في المكان مع رفع الذراعين عاليا والوقوف على قدم واحدة ..يكرر....</p>	١٥
		تنمية عنصر القدرة العضلية للرجلين		<p>(وقوف)</p> <p>الوثب للأمام بالقدمين معا أكبر مسافة ممكنة .</p>	١٦

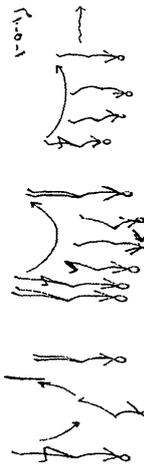
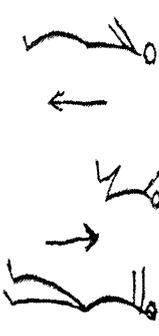
م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	صير موافق
١٧	(الوقوف) على قدم واحدة) تحريك الرجل الحرة أماما ثم جانبا ثم خلفا .. يكرر بالرجل الأخرى .		تتمية عنصر التوازن والمرونة		
١٨	(وقوف) المشي للأمام مع الموسيقى وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركلة الرجل الحرة أمام الجسم... يكرر .		تتمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي ومعرفة قدم الأرتقاء		
١٩	(وقوف) الجرى للأمام مع الموسيقى وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركلة الرجل الحرة أمام الجسم .		تتمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي ومعرفة قدم الأرتقاء		
**	ملحوظة:- يؤدي التمرين السابق من مسافات مختلفة م: ١٠م . ويكرر.		//		
٢٠	(وقوف) الجرى حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوقوف ورفع الذراعين عاليا... يكرر.		تتمية تركيز الانتباه		

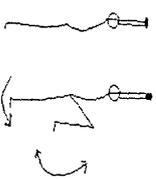
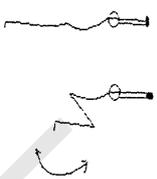
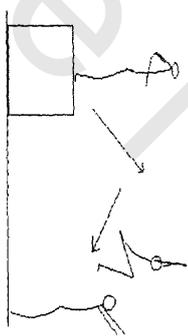
م	العبارات	الإخراج	الفرض	موافق	غير موافق
٢١	(وقوف) الجرى حول الملعب عند سماع الموسيقى، وعند سماع صفارتين الوقوف على قدم واحدة مع رفع الذراعين عالياً... ويكرر.		// وتتمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي والاتزان الثابت		
٢٢	(وقوف) الجرى حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوثب للأمام بقدم واحدة مع رفع الذراعين عالياً.		// والقدرة		
٢٣	(وقوف. انتشار) الوثب للأمام تجاه مصدر صوتي.		تتمية عنصر القدرة وحاسة السمع		
٢٤	(وقوف. انتشار) الوثب في المكان لاعتلى مسافة ممكنة ويكرر....		تتمية عنصر القدرة العضلية للرجلين		
٢٥	(وقوف) كل تلميذين الوثب للأمام معا للوصول لنهاية الملعب المحدد بحبال... ويكرر.		تتمية عنصر القدرة وبت روح الجماعة		

غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	المعبارات	م
		تنمية عنصر القدرة		(الوقوف العصا أفقية أماماً على الأرض) الوثب من فوق العصا. (بالقدمين معا. يقدم واحدة-بقدم واحدة مع ثنى الركبتين على الصدر).	٢٦
		تنمية عنصر الرشاقة وسرعة رد الفعل		(وقوف) المشي عكس إتجاه عقرب الساعة وعند سماع الصفارة التبدل بالجري وعند سماع الصفارة الحجل على قدم واحدة وعند سماع الصفارة الوثب بالقدمين معا ويكرر....	٢٧

م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
١	مرحلة الطيران والهبوط:- (وقوف . انتشار) ثنى الركبتين والخط باليدين على الفخذين (٤-١) ثم مد الركبتين مع رفع الزراعين عاليا والتصفيق (٥-٨) ...		التعرف على مفهوم العدد ٨-١	موافق	غير موافق
٢	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان (١-٤) والدوران نصف لفة في جميع الاتجاهات .		تنمية الرشاقة- ومعرفة الاتجاهات وتنمية الثقة بالنفس	موافق	غير موافق
٣	(وقوف) ثنى الركبة اليمنى عاليا . ٩ . والتصفيق عاليا (١-٨) ثم مد الركبة مع خفض الزراعين أمام الصدر . ويكرر بالرجل اليسرى....		تنمية عنصر التوازن .	موافق	غير موافق
٤	(وقوف . انتشار) الوثب للأمام وعند توقف الموسيقى المشى على أربع .		تنمية سرعة رد الفعل	موافق	غير موافق
٥	(وقوف . جاتبا بجانب مسك يد الزميل) الوثب يمينا ويسارا كل زميلين معا.		بث روح التعاون	موافق	غير موافق

غير موافق	موافق	الغرض	الإخراج	العبارات	م
		تنمية عضف الرشاقة والقدرة		(وقوف مسك عصا أمام الجسم) الورك لا على مع رفع الذراعين عاليا ورفع الركبتين أمام الجسم مع الموسيقى...يكرر.	٦
		تنمية عضف القدرة-التوازن-تركيز الانتباه		(وقوف إنتشار) الجري للأمام عند سماع الصغارة وعند سماع صفارتين الورك للأمام بمرجحة الذراعين والقدمين معا.	٨
		تنمية تركيز الانتباه-عضف القدرة		(وقوف) المشي للأمام عند سماع صفارتين الورك لا على مع ثنى الجذع للخلف...ويكرر.	٩
		تنمية التوازن-تركيز الانتباه-التوافق السمعي الحركي		(وقوف) الجري للأمام عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الورك لا على مع ثنى الجذع للخلف...ويكرر.	١٠

م	العبارات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
**	ملحوظة :- يتم أداء تمرين رقم ( ٨-٩-١٠ ) من مسافات مختلفة ( ٢م - ٥م ١٠م )... الخ.		تمرين ٨-٩-١٠		
١١	(وقوف. الذراعان أماما) الوثب عاليًا بالارتداد للمس الصدر بالركبتين المكان .		تتمية عنصر القدرة		
١٢	(جلوس على أربع) الوثب أماما مع رفع الذراعين أماما عاليًا ومد الركبتين .		تتمية عنصر القدرة		
١٣	(جلوس على أربع) الوثب لأعلى في المكان والدوران نصف لفة للوصول للوضع الأصلي ويكرر .....		تتمية عنصر القدرة- والرشاقة		
١٤	(وقوف) الوثب لأعلى مع ثني الركبتين ورفع الذراعين عاليًا .		تتمية عنصر القدرة- والرشاقة		

م	العمليات	الإخراج	الغرض	موافق	غير موافق
١٥	(وقوف) الوثب لأعلى مع ثنى الجذع للأمام للمس القدمين .		تنمية عضلات الصدر - والرشاقة		
١٦	(تعلق) ثني ركبة الرجل اليمنى على الصدر ثم العكس بالرجل اليسرى .		الإحساس بحركة الرجلين - والفراغ		
١٧	(تعلق) ثني الركبتين على الصدر والفتات ١٠ ث وبكر .....		الإحساس بحركة الرجلين - والفراغ التعرف على شكل التعلق في الهواء		
١٨	(وقوف. عال) الوثب للأمام ثم ثني الركبتين على الصدر والهبوط على الأرض .		الربط بين الطيران والهبوط		

مرفق (٦)

الإجراءات والمخاطبات الإدارية



كلية التربية الرياضية  
مكتب وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث  
\*\*\*\*\*

**السيد الأستاذ / رئيس الجهاز المركزي للتعبئة العامة والأحطاء**

تحية تقدير واعتزاز ،، وبعد ،،،

انطلاقاً من التفاعل المثمر بين جامعة المنصورة وقطاعات المجتمع المختلفة في مجال البحث العلمي لحل مشكلاته والارتقاء بخدماته في مجال التربية البدنية والرياضية نتوجه لسيادتكم أمليين تعاونكم البناء في تسهيل مأمورية الباحث / أحمد محمود علي شاهده - المسجل لنيل درجة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية حيث يقوم الباحث بتطبيق البحث الخاص به في مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة وعنوان البحث:

"تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك (الحس حركي) علي مستوي أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي"

لذلك نرجوا من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق هذا البحث بمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة .

نشكركم ملياً حسن تعاونكم الصادق معنا،  
وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،،

وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ محروس محمد قنديل





كلية التربية الرياضية  
مكتب وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث  
\*\*\*\*\*

### السيد الأستاذ / وكيل الوزارة رئيس الإدارة المركزية للأمن بالوزارة

تحية تقدير واعتزاز ،، وبعد ،،،

انطلاقاً من التفاعل المثمر بين جامعة المنصورة وقطاعات المجتمع المختلفة في مجال البحث العلمي لحل مشكلاته والارتقاء بخدماته في مجال التربية البدنية والرياضية نتوجه لسيادتكم أملين تعاونكم البناء في تسهيل مأمورية الباحث / أحمد محمود علي شاهده - المسجل لنيل درجة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية حيث يقوم الباحث بتطبيق البحث الخاص به في مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة وعنوان البحث:

"تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك (الحس حركي) علي مستوي أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي "

لذلك نرجوا من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق هذا البحث بمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة .

نشكركم على حسن تعاونكم الصادق معنا،  
وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،،

وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ محروس محمد قنديل





جمهورية مصر العربية  
الجهاز المركزي للتعبيئة العامة والإحصاء

الموضوع : .....  
التاريخ : ٢٠٠٥/٣/٢٠  
المرفقات : .....

السيد الاستاذ الدكتور/ وكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث  
جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد،،،

بالإشارة لكتاب سيادتكم الوارد للجهاز بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٢٠ ومرفقاته بشأن طلب الموافقة  
على قيام الباحث /احمد محمود على شهده اخصائى نشاط رياضى والمسجل بقسم المناهج وطرق تدريس التربية  
الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة باجراء دراسة ميدانية للحصول على درجة الماجستير فى  
موضوع ( تاثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للادراك ( الحس حركى ) على مستوى اداء مهارة الوثب  
الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الاساسى ) وذلك وفقا للاطار المعد لهذا الغرض.  
الرجا التكرم بالاحاطة بان الجهاز المركزى للتعبيئة العامة والاحصاء ليس لديه مانع من قيام الباحث  
المذكور باجراء الدراسة الميدانية المشار اليها بعالية وفقا لقرار السيد/رئيس الجهاز المركزى للتعبيئة العامة  
والاحصاء بالتقويى رقم ( ٢٧٢ ) لسنة ٢٠٠٥ اللازم فى هذا الشأن على ان يوافق الجهاز المركزى للتعبيئة  
العامة والاحصاء بنسختين من النتائج الاولى لهذه الدراسة الميدانية ثم يوافق بنسختين من النتائج النهائية  
كاملة فور الانتهاء من اعدادها طبقا لما جاء بالمادة رقم (٥) من القرار.  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

  
فؤاد زكى عبد القوى

مدير عام الادارة العامة للامن





قرار رئيس الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

رقم ( ٢٧٢ ) لسنة ٢٠٠٥

جمهورية مصر العربية  
الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

في شأن قيام الباحث / أحمد محمود علي شهده - أخصائي نشاط رياضي والمسجل بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - بأجراء دراسة ميدانية للحصول على درجة الماجستير في موضوع ( تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإبراك (الحسي حركي) علي مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم (الأساسي)

### ورئيس الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

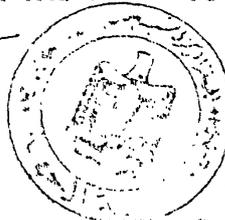
- بعد الاطلاع على القرار الجمهوري رقم ٢٩١٥ لسنة ١٩٦٤ في شأن انشاء وتنظيم الجهاز
- وعلى قرار رئيس جهاز رقم (٢٣١) لسنة ١٩٦٨ في شأن اجراء الاحصاءات والتستعدادات والاستفتاءات والاستقصاءات
- وعلى كتاب كلية التربية الرياضية - الدراسات العليا والبحوث جامعة المنصورة السوارد للجهاز في ٢٠/٣/٢٠٠٥

### قرر

- مادة ١: يقوم الباحث / أحمد محمود علي شهده - أخصائي نشاط رياضي والمسجل بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بأجراء الدراسة الميدانية المشار إليها بعناية
- مادة ٢: تجرى هذه الدراسة الميدانية علي عينة من الطلاب المكفوفين بمدرسة النور للمكفوفين بمديرية التربية والتعليم بالمنصورة بمحافظة الدقهلية
- وبشرط موافقة السيد / مدير مديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية وتحت اشراف إدارة الأمن بها وكذا موافقة مفردات العينة - مع مراعاة ان البيانات القرنية سريه بحكم القانون وعدم استخدام البيانات التي يتم جمعها إلا لأغراض هذه الدراسة الميدانية فقط .
- مادة ٣: تجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة الميدانية طبقا للاستمارة المدة لهذا الغرض والمحتسدة من الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء وعند صفحاتها (٢١) واحد وعشرون صفحة وذلك خلال عام من تاريخ صدور هذا القرار .
- مادة ٤: لا يتم البدء في تنفيذ إجراءات هذه الدراسة للميدانية ميدانيا إلا بعد صدور هذا القرار
- مادة ٥: يوافق الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء فوراً بنسختين من النتائج الأولية لهذه الدراسة الميدانية ثم يوافق بنسختين من النتائج النهائية لهذه الدراسة الميدانية كاملة فور الانتهاء من إعدادها .
- مادة ٦: ينفذ هذا القرار من تاريخ صدوره .

صدر في ٢٠/٣/٢٠٠٥

أبو بكر الجندبي





كلية التربية الرياضية  
مكتب وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث  
\*\*\*\*\*

### السيد الأستاذ / وكيل الوزارة رئيس الإدارة المركزية للأمن بالوزارة

تحية تقدير واعتزاز ،، وبعد ،،،

انطلاقاً من التفاعل المثمر بين جامعة المنصورة وقطاعات المجتمع المختلفة في مجال البحث العلمي لحل مشكلاته والارتقاء بخدماته في مجال التربية البدنية والرياضية نتوجه لسيادتكم أملين تعاونكم البناء في تسهيل مأمورية الباحث / أحمد محمود علي شهده - المسجل لنيل درجة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية حيث يقوم الباحث بتطبيق البحث الخاص به في مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة وعنوان البحث:

"تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك (الحس حركي) علي مستوي أداء

مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي "

لذلك نرجوا من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق هذا البحث بمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة .

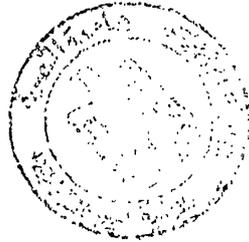
نشكركم على حسن تعاونكم الصادق معنا،

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،،

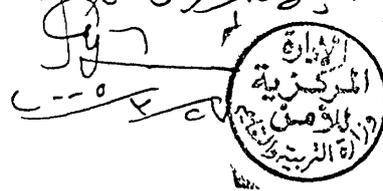
الإدارة المركزية للأمن بالوزارة

وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ محروس محمد فتنديل



لإيفاء سديتكم طلبكم من الموضوع على  
التي تحت إشراف السيد المدرس وبعد التأكد  
من خصية الباحث ولها للتقدم الطمأنينة  
فصدر للصناديق الإدارية المركزية





كلية التربية الرياضية  
مكتب وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث  
\*\*\*\*\*

## السيد الأستاذ / وكيل أول وزارة التربية والتعليم

تحية تقدير واعتزاز ،، وبعد ،،،

انطلاقاً من التفاعل المثمر بين جامعة المنصورة وقطاعات المجتمع المختلفة في مجال البحث العلمي لحل مشكلاته والارتقاء بخدماته في مجال التربية البدنية والرياضية نتوجه لسيادتكم أمليين تعاونكم البناء في تسهيل مأمورية الباحث / أحمد محمود علي شهده - المسجل لنيل درجة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية حيث يقوم الباحث بتطبيق البحث الخاص به في مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة وعنوان البحث:

"تأثير برنامج باستخدام النمريينات النوعية للإدراك (الحس حركي) علي مستوي أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي "

لذلك نرجوا من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق هذا البحث بمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة.

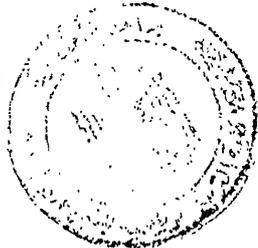
نشكركم على حسن تعاونكم الصادق معنا،

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،،

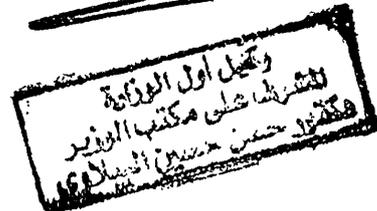
أرجو هذا الطلب \* من ذاك الصديق  
محمد الفايزي ابراهيم  
\* عضو مجلس الشعب \*

وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ محروس محمد قنديل



الإسماعيل محمد إبراهيم  
وكيل الكلية  
لشئون الدراسات العليا والبحوث



رقم الصادر :-
التاريخ :-

محافظة الدقهلية  
مديرية التربية والتعليم  
مكتب وكيل الوزارة إدارة الأمن  
\*\*\*\*\*

مرفق (٨)

السيد الاسناذ / مدير عام التعليم العام

\*\* حتى طين ٠٠ وبعد \*\*

إيماء إلى الطلب المقدم من الباحث / أحمد محمود على شفه - أخصائي نشاط رياضي والمسجل بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

والذي يطلب فيه الدخول لمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة لإجراء دراسة ميدانية للحصول على درجة الماجستير في موضوع " تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك ( الحسى حركى ) على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الاساسى "

نتشرف بالاحاطة بأنه لا مانع من وجهة نظر الامن من الموافقة على ذلك تحت إشراف مدير المدرسة وبعد التأكد من شخصية الباحث وطبقاً للنماذج المعدة لهذا الغرض وعدد صفحاتها ( ٢١ ) والمعتمد بخاتم الامن بالمديرية

علماً بأن البيانات الفردية سرية بحكم القانون وعدم إستخدام البيانات التى يتم

جمعها الا لأغراض هذة الدراسة الميدانية فقط

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتحية ،،

٢٠٠٥ / ٣ / ٢٨

إدارة الأمن  
٢٨  
السعيد محمد حلمي



إدارة التربية والتعليم  
د. صابر الهادي  
المدير

٢٠٠٥ / ٣ / ٢٨

رقم العايد :-
التاريخ :-

محافظة الدقهلية  
مديرية التربية والتعليم  
مكتب وكيل الوزارة إدارة الأمن  
\*\*\*\*\*

السيد الاسناذ / مدين عامر التعليم العام

\*\* تحت طية ٠٠ وبعد \*\*

إيماء إلى الطلب المقدم من الباحث / أحمد محمود على شهده - أخصائي نشاط رياضي والمسجل بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

والذي يطلب فيه الدخول لمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة لإجراء دراسة ميدانية للحصول على درجة الماجستير في موضوع " تأثير برنامج بأستخدام التمرينات النوعية للإدراك ( الحسى حركى ) على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الاساسى "

نتشرف بالاحاطة بأنه لا مانع من وجهة نظر الامن من الموافقة على ذلك تحت إشراف مدير المدرسة وبعد التأكد من شخصية الباحث وطبقاً للنماذج المعدة لهذا الغرض وعدد صفحاتها ( ٢١ ) والمعتمد بخاتم الامن بالمديرية

علماً بأن البيانات الفردية سرية بحكم القانون وعدم إستخدام البيانات التى يتم جمعها الا لأغراض هذه الدراسة الميدانية فقط

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتحية ،،

٢٠٠٥/٣/٢٨

إدارة الأمن  
السيد محمد حلمي



السيد الفاضل / مدير إدارة غرب المنصورة  
بجاء السامح للباحث وذلك تبعاً  
للقرار الوزاري

السيد محمد حلمي  
السيد محمد حلمي

السيد محمد حلمي  
السيد محمد حلمي



١١٥١٢١٤٩

رقم الصادر :-
التاريخ :-

محافظة القملبية  
مدبرية التربية والتعليم  
مكتب وكيل الوزارة إدارة الأمن  
\*\*\*\*\*

السيد الاسناذ / مدين عام التعليم العام

\*\* تحت طستر ٠٠ وبعد \*\*

إيماء إلى الطلب المقدم من الباحث / أحمد محمود على شفه - أخصائي نشاط رياضي والمسجل بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

والذي يطلب فيه الدخول لمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة لإجراء دراسة ميدانية للحصول على درجة الماجستير في موضوع " تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك ( الحسى حركى ) على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الاساسى "

نتشرف بالاحاطة بأنه لا مانع من وجهة نظر الامن من الموافقة على ذلك تحت إشراف مدير المدرسة وبعد التأكد من شخصية الباحث وطبقاً للنماذج المعدة لهذا الغرض وعدد صفحاتها ( ٢١ ) والمعتمد بخاتم الامن بالمديرية

علماً بأن البيانات الفردية سرية بحكم القانون وعدم إستخدام البيانات التى يتم جمعها الا لأغراض هذه الدراسة الميدانية فقط

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتحية ،،

٢٠٠٥/٣/٢٨

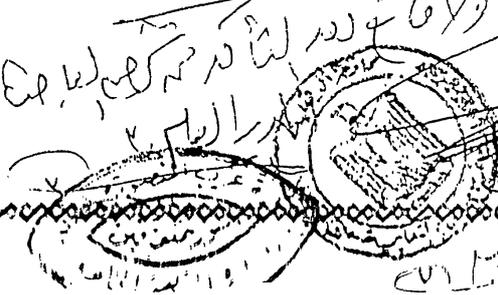
إدارة الأمن  
٢٨  
السعيد محمد حلمي



السيد الفاضل / مدير إدارة عثرت بالمنصورة  
بإيداع  
سجل السامح للباحث وذلك تبعاً  
للوزارة الوزارية

السيد محمد حلمي

السيد محمد حلمي  
إدارة التربية والتعليم  
بجامعة المنصورة



السيد محمد حلمي

السيد محمد حلمي

٢٠٠٥/٣/٢٨

السيد محمد حلمي

## مرفق (٧)

الاختبارات البدنية والاختبارات الحس  
حركية وطريقة القياس

## مرفق (٧)

اختبار (١) (٢)  
اختبار زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى واليسرى)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت من وضع الوقوف على مشط القدم على الأرض.

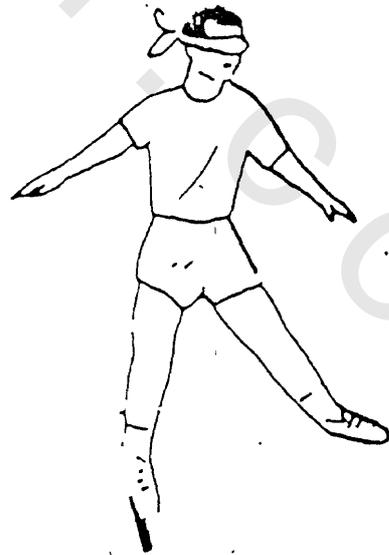
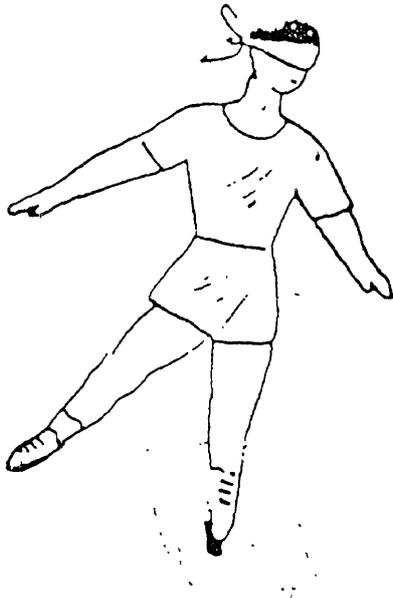
## الإجراءات:

- يقف المختبر (المكفوف) على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتكاز ثم يقوم بثني القدم الحرة وتعليقها بالسند على الجانب الداخلي لركبه القدم المرتكزة على الأرض.
- يؤدي الاختبار حافي القدمين .
- الالتزام بوضع الذراعين ثابت الوسط .
- ينتهي الاختبار بمجرد البدء بتحريك القدم المرتكزة على الأرض عن موضعها أو لمس الأرض بكعب القدم.
- يؤدي المختبر عدد من المحاولات لمعرفة الأداء.

## التسجيل :

- يبدأ حساب الزمن بمجرد رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب أول خطأ يؤدي إلى فقد التوازن.
  - يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب في النهاية متوسط مجموع الثلاث محاولات.
- الأدوات المطلوبة:
- ساعه إيقاف .

(٢٧ : ٦٨) (٤٩ : ٩٤) (٥٨ : ٤)



اختبار التوازن على الرجل اليسرى

اختبار التوازن على الرجل اليمنى

## اختبار ( ٣ ) ( ٤ )

اختبار ادراك الاحساس بمسافه تحريك القدم للجانب ٣٠سم

الغرض من الاختبار: قياس القدره فى وضع الرجلين فى الاوضاع المطلوبه .  
الاجراءات:

- يقف المختبر على اللوحه بحيث يكون القدمان منضمين الى بعضهما .
- يطاب من المختبر ان يحرك قدمه ( اليمنى أو اليسرى ) للخارج بحيث تكون المسافه بين قدميه ٣٠سم .
- يؤدى المختبر عده محاولات تجريبية (بالمساعده ثم بدون مساعده ) يحاول خلالها ان يدرك المسافه التى قطعها القدم .
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات .

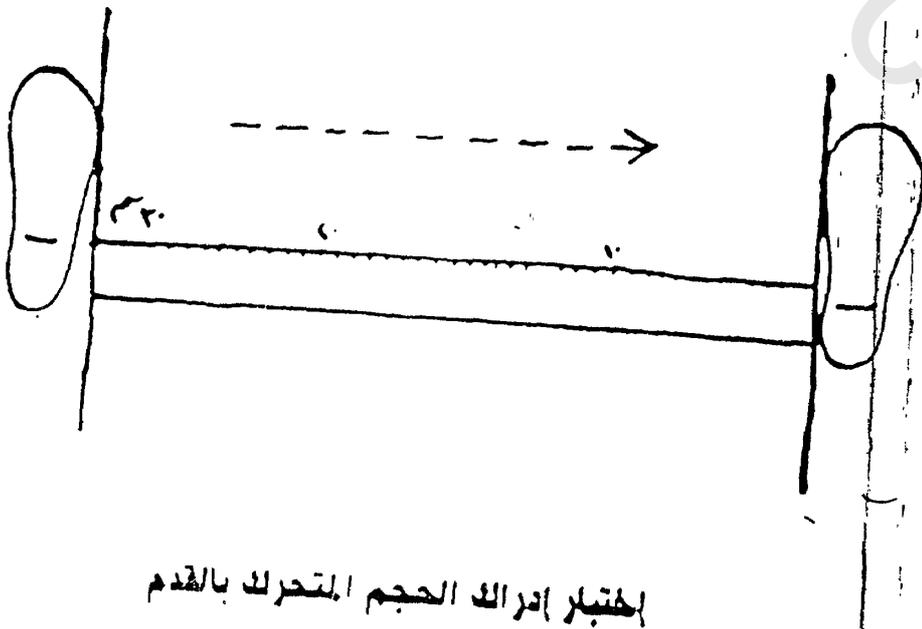
التسجيل :

- تحسب المسافه بالسنتيمتر التى قطعتها القدم المتحركه من وضع القدم الثابت .

الادوات المطلوبه:

- لوحه ٧٠سم × ٧٠سم مرسوم عليها فى المنتصف مسطره طولها ٣٠سم ويحدد خطان واضحان عند التدرج صفر و ٣٠سم .
- شريط قياس .
- طباشير .
- شريط لصق .

( ٣١ ) ( ٥٨ : ١٥ ) ( ٩٩ : ٤٩ )



اختبار ادراك الحجم المتحرك بالقدم

## اختبار ( ٥ )

## اختبار ادراك المشى فى الممر

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تكييف أوضاع الجسم فى الفراغ .

## الإجراءات:

- يأخذ المختبر (المكفوف) إحساس اتجاه الطريق (المشى فى الممر) المرسوم على الأرض عن طريق مساعده الباحث.
- يأخذ المختبر (المكفوف) إحساس اتجاه الطريق (المشى فى الممر) المرسوم على الأرض عن طريق مساعده الباحث الصوتيه.
- يقوم المختبر (المكفوف) بالمشى بين الخطين المحددين ( فى الممر ).
- يطلب من المختبر (المكفوف) ان يمشى ١٠ خطوات بين الخطين اى فى الممر دون ان يلمس الخط أو خارجه.

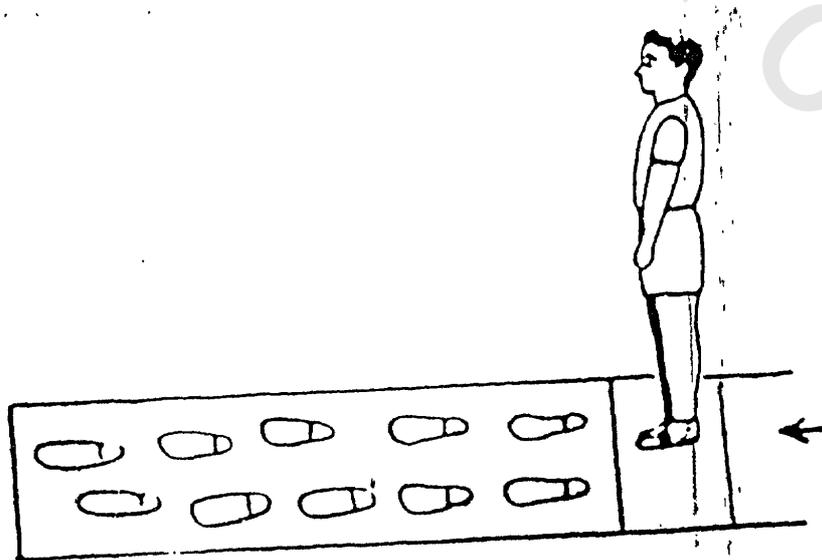
## التسجيل :

- تحسب الدرجه وهى عدد الخطوات الصحيحه التى اداها دون ان تلمس احدى قدميه اى خط من الممر أو خارجه.
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات.

## الادوات المطلوبه:

- طريق بطول ٥,٥٠ متر وعرضه ٣٠سم ولا يدخل الخطان ضمن عرض الممر.
- طباشير .
- شريط لصق.

(٤٩ : ٨٩) (٥٨) (٣١)



اختبار إدراك الإتجاه ( المشى فى الممر )

## اختبار ( ٦ )

## اختبار ادراك الاتجاه ( الجرى فى الممر )

الغرض من الاختبار: قياس القدره على تكييف اوضاع الجسم فى الفراغ .

## الاجراءات:

- ياخذ المختبر (المكفوف) احساس اتجاه الطريق (الجرى فى الممر) المرسوم على الارض عن طريق مساعده الباحث.
- ياخذ المختبر (المكفوف) احساس اتجاه الطريق (الجرى فى الممر) المرسوم على الارض عن طريق مساعده الباحث الصوتيه.
- يقوم المختبر (المكفوف) بالجرى بين الخطين المحددين (اى فى الممر).
- يطلب من المختبر (المكفوف) بالجرى ١٠ خطوات بين الخطين اى فى الممر دون ان يلمس الخط أو خارجه.

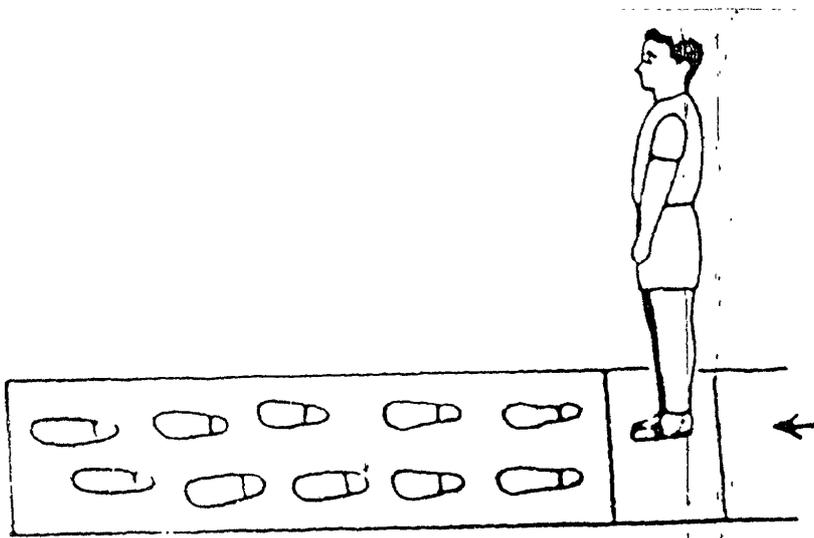
## التسجيل :

- تحسب الدرجه وهى عدد الخطوات الصحيحه التى اداها دون ان تلمس احدى قدميه اى خط من الممر أو خارجه بواقع درجه لكل خطوه.
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات.

## الادوات المطلوبه:

- طريق بطول ٥,٥٠ متر وعرضه ٣,٠٠ سم ولا يدخل الخطان ضمن عرض الممر.
- طباشير.
- شريط لصق.

( ٤٩ : ٩١ ) ( ٣١ )



## اختبار ( ٧ )

اختبار الإدراك الحس -حركى للذراع بالفراغ الخطى الأفقى.(المسافة العرضية)

الغرض من الاختبار: قياس الإدراك الحس - حركى لحركات الذراعين العرضية .

## الإجراءات:

- توضع المسطرة أفقياً على الحائط بحيث يكون منتصفها فى مستوى نظر المختبر وهو فى وضع الجلوس على الكرسي ومواجه للمسطرة .
- يجلس المختبر على المقعد مواجه المسطرة ، ويساعده الباحث بان يقوم باداء عدد من المحاولات.
- يطلب من المختبر ان يحاول الاشاره الى الهدف المطلوب بدون مساعده.

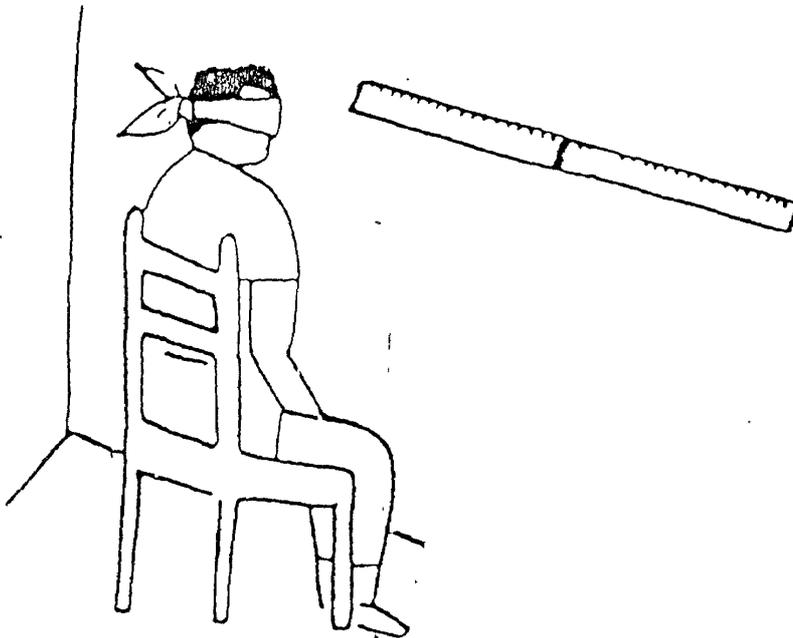
## التسجيل :

- يتم تسجيل رقم التدرج على المسطرة التى يثبت عنده سبابة المختبر .
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات.

## الأدوات المطلوبة:

- شريط قياس .
- حائط.
- مسطرة مدرجه بالسنتيمتر طولها ١٠٠ اسم .

( ٣١ ) ( ٤٩ : ١٠١ )



## اختبار ( ٨ )

اختبار الإدراك الحس -حركى للذراع بالفراغ الخطى الراسى .(المسافه الراسيه)

الغرض من الاختبار: قياس الإدراك الحس - حركى لحركات الذراعين الراسية .

## الإجراءات:

- توضع المسطره راسيا على الحائط بحيث يكون منتصفها فى مستوى نظر المختبر وهو فى وضع الجلوس على الكرسى ومواجه للمسطره .
- يجلس المختبر على المقعد مواجه المسطره ، ويساعده الباحث بان يقوم باداء عدد من المحاولات.
- يطلب من المختبر ان يحاول الاشاره الى الهدف المطلوب بدون مساعده.

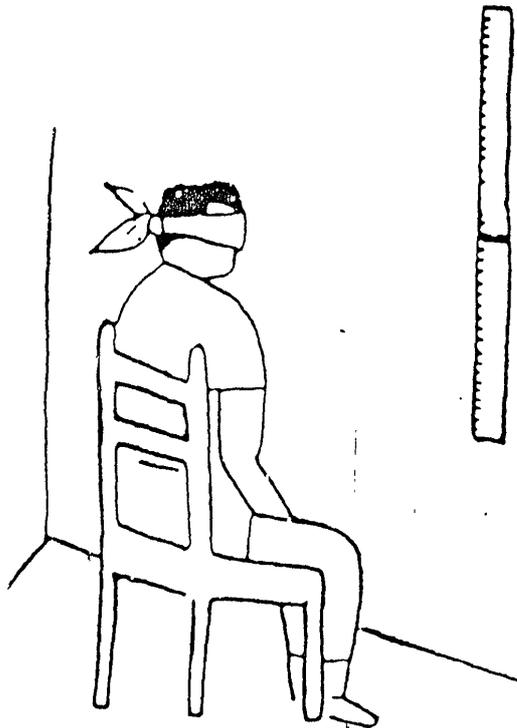
## التسجيل :

- يتم تسجيل رقم التدرج على المسطره التى يثبت عنده سباية المختبر.
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات.

## الأدوات المطلوبة:

- شريط قياس .
- حائط.
- مسطره مدرجه بالسنتيمتر طولها ١٠٠ اسم .

( ٥٨ ) ( ٩٥ : ٤٩ )



## اختبار ( ٩ )

## اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدره وقوه الرجلين .

## الاجراءات:

- يقف المتبر خلف خط البدايه والقدمان متوازيان وباتساع الحوض على ان يكون مشطى القدم خلف خط البدايه .
- يبدأ المختبر بثنى الركبتين مع مرجحه الذراعين خلفا والميل للامام تمهيدا لعمليه الوثب العريض للامام بالقدمين معا لا طول مسافه ممكنه وذلك برفع القدمين عن الارض مع مرجحه الذراعين للامام ثم الهبوط اماما .
- يجب تجربه الاختبار قبل البدء .
- يجب تجنب السقوط للخلف .

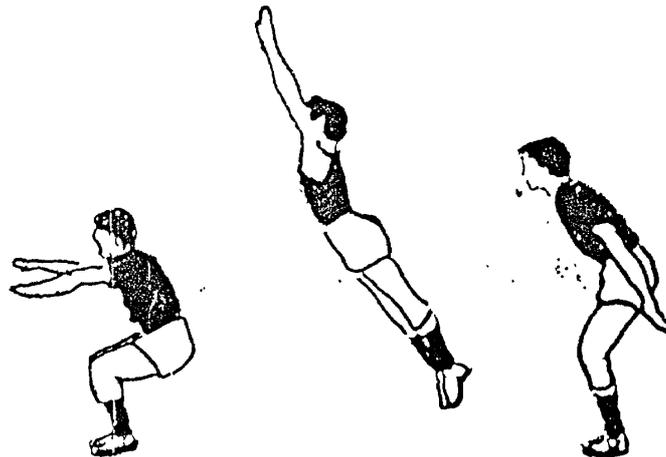
## التسجيل :

- يجب ان يؤخذ القياس فى خط البدايه لا قرب نقطه تركها التلميذ باى جزء من جسمه .
- يجب ان يكون القياس عموديا على خط البدايه .
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات .

## الادوات المطلوبه:

- شريط قياس .
- مكان مناسب خالى من العوائق .
- طباشير .

( ٨ ) ( ٢٧ ) ( ٣١ )



## اختبار ( ١٠ )

اختبار إدراك مسافة ١٠ م للامام.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تحديد المسافة والاتجاه

## الإجراءات:

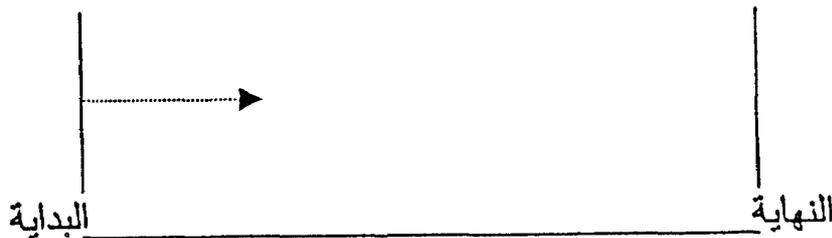
- يأخذ المختبر (المكفوف) إحساس بالمسافة عن طريق مساعده الباحث.
- يأخذ المختبر (المكفوف) إحساس بالمسافة عن طريق مساعده الباحث الصوتية .
- يقوم بالمحاولة عدد من المرات .
- يقف المختبر ( المكفوف ) خلف خط البداية ويقوم بالمشي حتى أن يقف .

## التسجيل :

- تحسب الدرجة وهى المسافة التى يقطعها اللاعب .
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهاية متوسط مجموع الثلاث محاولات

## الأدوات المطلوبة:

- طريق بطول ١٠ متر .
- طباشير .
- شريط لصق .



## اختبار ( ١١ )

## اختبار الحجل مسافة ١٠ م للأمام

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين، والمقدرة على التسارع والتوافق.

## الإجراءات:

- يمكن للمختبر (للمكفوف) أن يرتدى حذاء الجرى .
- يقف المختبر خلف خط البداية .

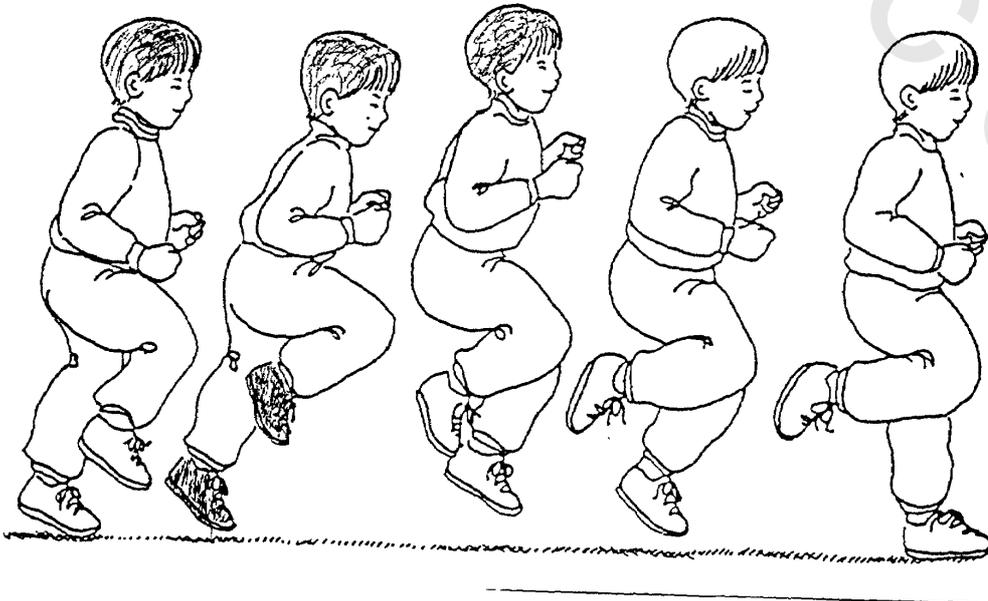
## التسجيل :

- يتم حساب الزمن عن طرق ساعة الإيقاف بمجرد ترك الرجل الدافعة للأرض .
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب في النهاية متوسط مجموع الثلاث محاولات.
- يتم حساب الزمن في نهاية المسافة عند عبور صدر المختبر خط النهاية.

## الأدوات المطلوبة:

- طباشير .
- شريط لصق .
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .

( ٣١ )



## اختبار ( ١٢ )

## اختبار ادراك الوثب العريض (٦٠سم)

الغرض من الاختبار: قياس القدره على ادراك مسافة الوثب.

## الاجراءات:

- يقف المختبر وامشاطه خلف خط البدايه .
- يحاول الوثب بكتا قدميه بحيث تهبط اكدابه خلف الهدف مباشره (خط النهايه).
- يمنح المختبر محاولات تمهيديه بالمساعدة .
- يمنح المختبر محاولات تمهيديه بالمساعدة الصوتيه .

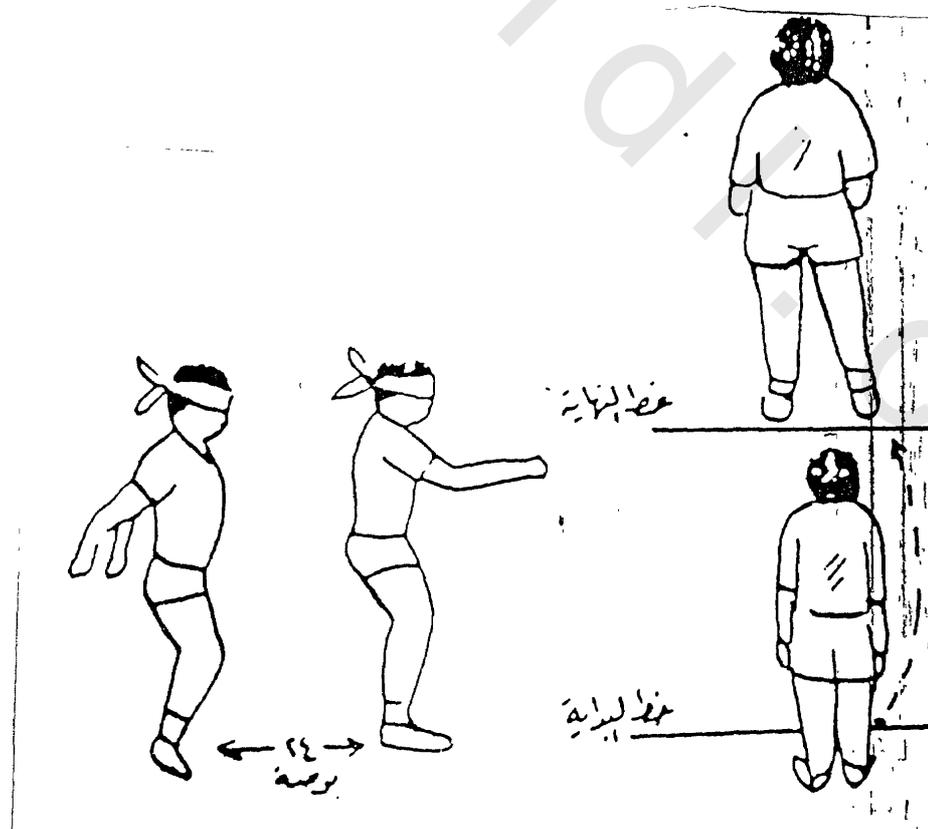
## التسجيل :

- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب فى النهايه متوسط مجموع الثلاث محاولات.

## الادوات المطلوبه:

- طباشير .
- خط الهدف (النهايه) على بعد ٢٤ بوصه (اى ٦٠سم) من خط البدايه .
- شريط لاصق .

( ٥٨ ) ( ٩٧ : ٤٩ )



اختبار ادراك الوثب العريض

## اختبار ( ١٣ )

## اختبار الجرى ٢٠م للأمام

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين، والمقدرة على التسارع .

## الإجراءات:

- يمكن للمختبر (المكفوف) أن يرتدى حذاء الجرى .
- يقف المختبر خلف خط البداية (بدء عالي).
- يتم حساب الزمن في نهاية المسافة عند عبور صدر المختبر خط النهاية.

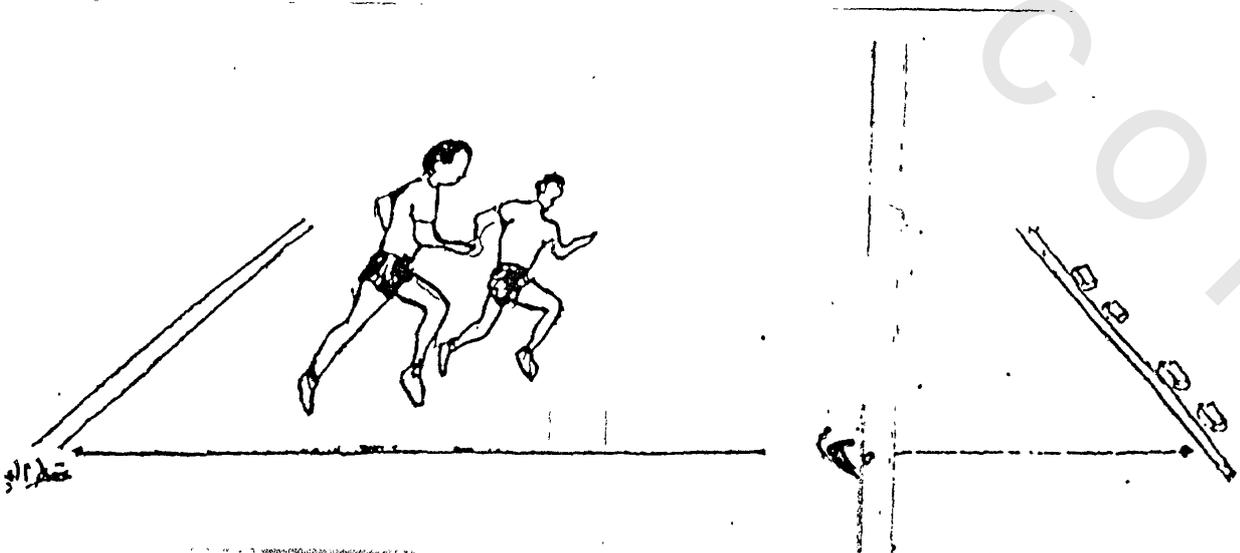
## التسجيل :

- يتم حساب الزمن عن طرق ساعة الإيقاف عندما تبدأ القدم الخلفية في ترك الأرض .
- يمنح المختبر ثلاث محاولات وتحسب في النهاية متوسط مجموع الثلاث محاولات.

## الأدوات المطلوبة:

- طباشير .
- شريط لصق .
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .

( ٣١ )



## اختبار ( ١٤ )

اختبار رمى كره طبية لأقصى مسافة ( اليد اليمنى )

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراع والكتف .

الإجراءات:

- رسم خط بداية يقف خلفه المختبر استعداد لرمي الكره .
- وضع شريط قياس على الأرض لتحديد المسافة عند سقوط الكره .
- يقوم المختبر بوضع الكره على كف اليد اليمنى لرميها لأقصى مسافة ممكنة .
- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكره الطبية لأقصى مسافة ممكنة .

التسجيل : تقاس المسافة عمودية من خط الرمي الى مكان سقوط الكره على الأرض .

الأدوات المطلوبة:

- شريط قياس .
- كره طبية وزن الكجم .
- طباشير .



## اختبار ( ١٥ )

اختبار رمى كره طبية لأقصى مسافة ( اليد اليسرى )

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراع والكتف .

## الإجراءات:

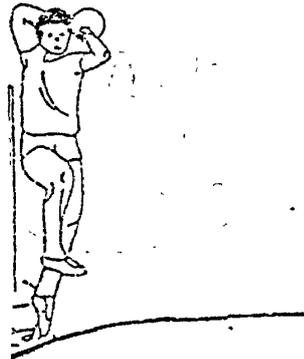
- رسم خط بداية يقف خلفه المختبر استعداد لرمي الكره .
- وضع شريط قياس على الأرض لتحديد المسافة عند سقوط الكره .
- يقوم المختبر بوضع الكره على كف اليد اليسرى لرميها لأقصى مسافة ممكنة .
- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكره الطبية لأقصى مسافة ممكنة .

التسجيل : تقاس المسافة عمودية من خط الرمي الى مكان سقوط الكره على الأرض .

## الأدوات المطلوبة:

- شريط قياس .
- كره طبية وزن الكجم .
- طباشير .

( ٥٦ )



## اختبار ( ١٦ )

## اختبار رمى كره طبية لأقصى مسافة ( باليدين )

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين .

## الإجراءات:

- رسم خط بداية يقف خلفه المختبر استعداد لرمى الكره .
- وضع شريط قياس على الأرض لتحديد المسافة عند سقوط الكره .
- يقوم المختبر بمسك الكره باليدين لرميها لأقصى مسافة ممكنه .
- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكره الطبية لأقصى مسافة ممكنه .

التسجيل : تقاس المسافة عمودية من خط الرمي الى مكان سقوط الكره على الأرض .

## الأدوات المطلوبة:

- شريط قياس .
- كره طبية وزن اكجم .
- طباشير .

## اختبار ( ١٧ )

## الوثبة الثلاثية من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب الثلاثية بقدم واحدة .

## الإجراءات:

- يتم وضع احد طرفي حذاء اللاعب ( احد مشطى القدمين ) لقدم الارتقاء قبل بدايه خط الوثب ( لوحة الارتقاء ) ، حيث تكون اقرب ما يكون الى الخط .
- يتم الوثب على سبيل المثال : باليسرى ثم باليسرى ثم الهبوط بالقدمين معا .

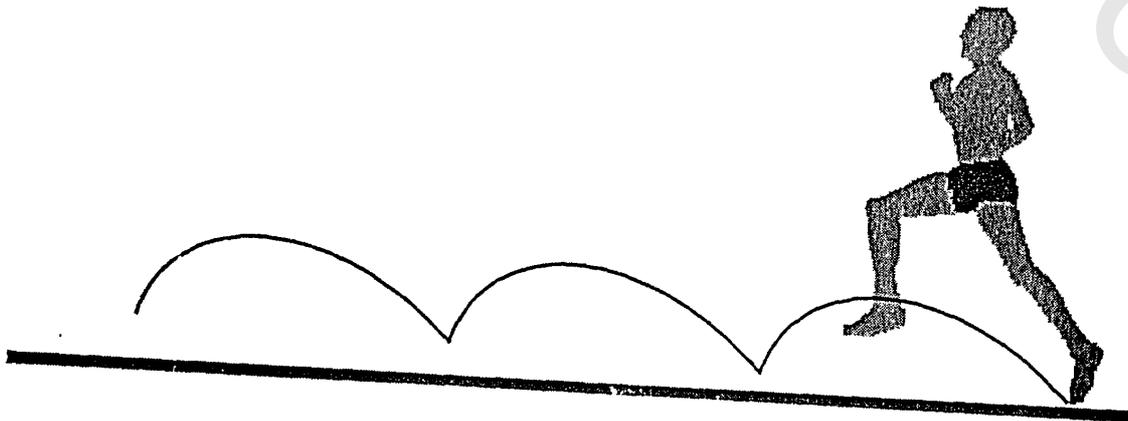
## التسجيل :

- يتزامن مع بداية حركة اللاعب تشغيل ساعة إيقاف وتقل عند انتهائه من الحركة .
- تحسب مسافة الوثبة الافضل من اجمالى ثلاث محاولات من اخر مكان لمسة جسم اللاعب .

## الأدوات المطلوبة:

- شريط قياس .
- طباشير .
- ساعة إيقاف .
- شريط لصق .

( ٤١ )



## اختبار ( ١٨ )

اختبار إدراك زمن ٥ ثواني.

الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل  
الإجراءات:

- يقف المختبر بمسك ساعة إيقاف ويقوم بالضغط على زر البداية وبعد مرور ( ٥ ث ) يضغط على نفس الزر للإيقاف بمساعدة المدرس .
- يقف المختبر بمسك ساعة إيقاف ويقوم بالضغط على زر البداية وبعد مرور ( ٥ ث ) يضغط على نفس الزر للإيقاف بدون مساعدة .

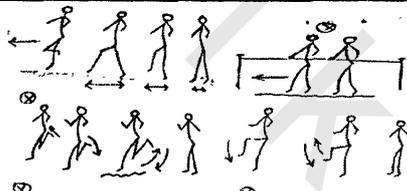
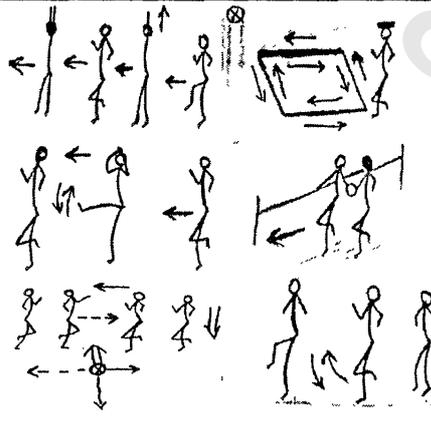
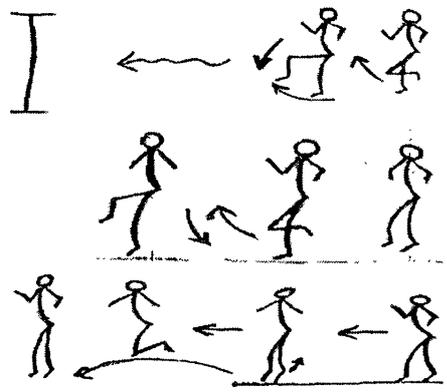
التسجيل : يقوم المختبر بعمل ثلاث محاولات واخذ متوسط المحاولات الثلاثة .

الأدوات المطلوبة:

- ساعة إيقاف .

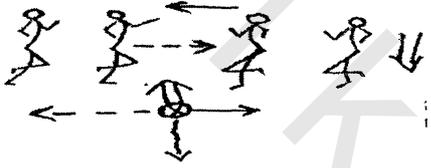
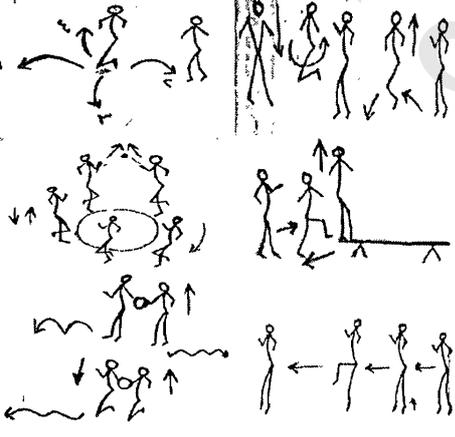
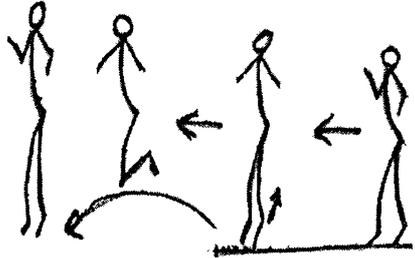
مرفق (٨)

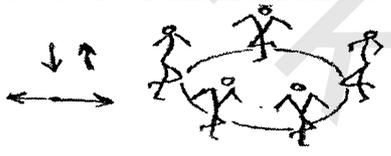
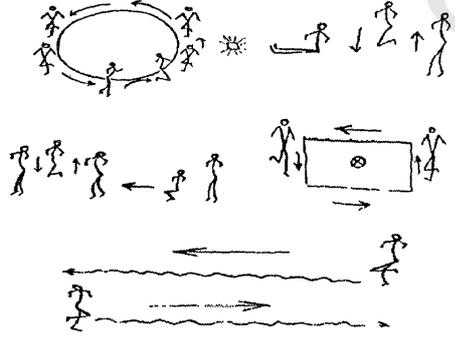
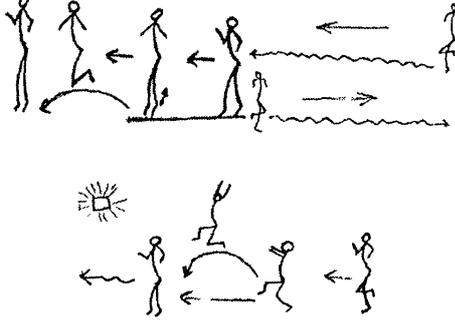
دروس البرنامج

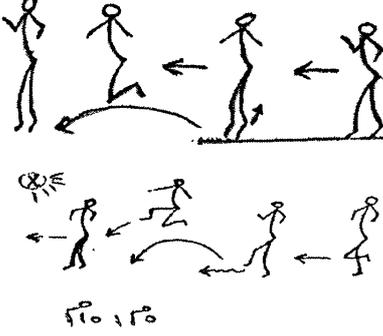
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
الأجزاء	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء ٥ ق	(وقوف) المشي حول الملعب مع ملامسة حبل مشدود حوله. (وقوف) المشي متغير السرعة (بطئ - متوسط - سريع) وفقا للإيقاع الموسيقي (منخفض - متوسط - مرتفع). (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين بالتبادل اماما. (وقوف) الجري في المكان مع تبادل ثني الركبتين خلفا للمس المقعدة.	حبل - أدوات إيقاع موسيقى.	
الأعداد البدني ١٥ ق	التمرينات البدنية ١. (وقوف) وضع كتاب فوق الرأس المشي للأمام مع التصفيق (١ - ٨) يكرر يمينا ويسارا وخلفا. ٢. (وقوف) الجري في الملعب عند سماع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الوقوف والذراعين عاليا. ٣. (وقوف) الجري حول الملعب مع الموسيقى كل تلميذين ممسكين بطوق بينهما على أن يلامس أحدهما حبل مشدود حول الملعب. ٤. (وقوف) الجري للإمام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الوقوف على قدم واحدة وفرد الأخرى اماما ووضع الذراعين فوق الرأس. ٥. (وقوف) انتشار الجري في المكان ١٥ ث مع الموسيقى ويكرر وعند توقف الموسيقى الوقوف على قدم واحدة. ٦. (وقوف) الجري عكس نداء المعلم.	العنصر تنمية الوازن- تنمية التوافق السمعي الحركي- الوعي بالفراغ- التعاون تنمية سرعة رد الفعل	
رياضات أساسيه (المهارة) ٢٠ ق	تعليم مرحلة الأقتراب: ١- شرح المهارة ومراحلها المختلفة بهدف خلق تصور حركي لدى التلاميذ. ٢- عمل تدريبات على مراحل هذه المهارة. * يقف التلميذ يتم اخذ خطوه للإمام والارتقاء لاعلى مسافه ممكنه. * نفس التمرين مع الارتقاء للإمام. * نفس التمرين مع الارتقاء للإمام مع محاولة الزيادة في المسافة.		
الختام ٥ ق	عمل تمرينات تهدنه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ٢ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف قاطرات) المشي خلف زميل يحمل مصدر صوتي . (وقوف) الجري في المكان ١٥ ث مع الموسيقى يكرر. (وقوف) انتشار الجري مع رفع الركبتين بالتبادل مثل الحصان لنهاية الملعب . (وقوف) الجري في المكان مع الموسيقى مع تحريك الذراعين .		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الجري للامام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الوقوف ووضع اليدين فوق الرأس. (وقوف) المشي على الأمشاط عند سماع صفارة واحدة وعند سماع صفارتين الوثب للامام . (وقوف) التبدل من الجري البطئ للجري السريع وفقا للايقاع الموسيقي . (وقوف) الجري نحو مثير صوتي (صفارة) ثابت على بعد ١٠م والعود... يبدأ التمرين بمسافة ٦م مع زيادة الامتار . (وقوف) المشي نحو مصدر صوتي لمرّة واحدة (إرتظام كرة طبية ة حجم بالارض) . (وقوف) الجري للامام عند سماع الصفارة وعند سماع صفارتين الوثب للامام بمرجحة الذراعين والقدمين معا.	العنصر تنمية تركيز الانتباه- تنمية التوافق السمعي الحركي- تحديد إتجاه ومسافة- القدرة والتوازن	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب: ١- شرح المهارة للتلاميذ بهدف تثبيت التصور الحركي . ٢- شرح ماتم عمله في الدرس السابق مع توضيح ما سيتم في هذا الدرس. * يقوم التلميذ باخذ خطوتان للامام ثم الارتقاء بقدم واحدة (قدم الارتقاء) والهبوط على نفس القدم. * نفس التمرين مع الهبوط على القدمين معا ويكرر . يتم أداء التمرين من المساعدة ثم بدون مساعده .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصه ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ٣ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف . الذراعين جانباً وضع كيس حبوب فوق الرأس ) المشى للامام لنقل أكياس الحبوب لنهاية الملعب مع المحافظة على الكيس فوق الرأس . (وقوف) المشى على الأمشاط عند سماع صفارة واحدة وعند سماع صفارتين المشى على الكعبين . (وقوف) الجرى جهة اليمين مع التصفيق (٨-١) وعند سماع صفارة التبديل لليسار (٨-١) . (وقوف) قاطرات) الجرى خلف زميل يحمل مصدر صوتي .	كتب- حبال- أدوات صوت	
الأعداد البدني	التمرينات البدنية * (وقوف الذراعين جانباً فوق مقعد سويدي) المشى تجاه مصدر صوتي ثم الوثب للأرض. * (وقوف) المشى على حافة رفيعة مرتفعة عن الأرض. * (وقوف) تتبع التلميذ لصوت متحرك (تصفيق) على مسافة ٢م محاولاً اللحاق به مسافة ١٠ م . * (وقوف) التحرك بالمشى لإجتياز ثلاث عوائق المسافة بين كل عائق ٣م المسافة الكلية ١٠م (ترايبز ارتفاع ٩٠سم- ٢كرسي- صندوق به لعبة)... يبدأ من ٨م: ١٥م. * (وقوف) على عارضة توازن) المشى على عارضة توازن ١م ذهاب وعودة .	العنصر تنمية الاتزان- وحاسة السمع- تحديد المسافة- وحسن تصرف	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقترب: ١- شرح الهاره . ٢- توضيح ما تم تدريسه في الدرس السابق . ٣- نفس تمارين الدرس السابق مع زيادة الخطوات * يتم أداء التمارين بالمساعدة ثم بدون مساعده . ٤- نفس التمارين مع زياده المسافه الى اربع خطوات... الخ. * تكرار التمارين باستمرار بين كل تمرين راحه ٣٠ ثانيه .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصه ، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

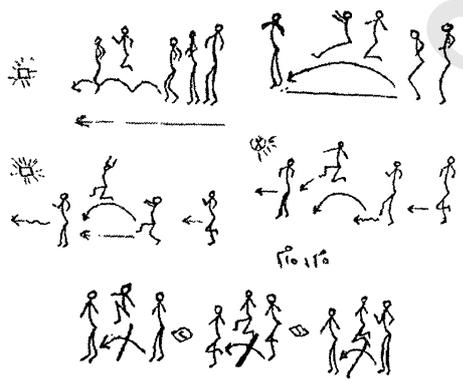
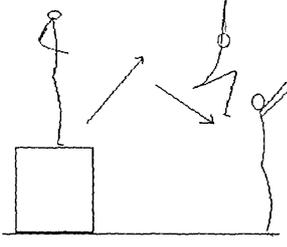
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ٤ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	* (وقوف) الجرى عكس نداء المعلم (صوت المعلم) ومع كل طالب (كرة جرس- أو مصدر صوتي...) يقول المعلم تحرك لليمين يتحرك الطلاب ليسار وهكذا تحرك للأمام يتحرك للخلف.	تنمية سرعة رد الفعل	
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الوثب في المكان (١-٤) ثم الدوران ربع لفة لتغير الاتجاه ويكرر في جميع الاتجاهات . (وقوف) مع التصفيق الوثب يمينا ويسارا واماما وخلفا ويكرر . (وقوف) أمام مقعد سويدي) صعود المقعد والهبوط وفقا لايقاع معين صفقة واحدة تصعد ثم صفتين تهبط . (وقوف في دائرة) الجرى في المكان عند سماع الصفارة مع الخبط بالكفين على الفخذين وعند سماع صفارتين مسك يد الزميل ورفعها عاليا . (وقوف) المشي اماما على أطراف الأصابع ثم عند سماع الصفارة الوقوف مع رفع أحد الرجلين اماما بزاوية قائمة . (وقوف) الوثب اماما وخلفا كل تلميذين معا ممسكين بطوق بينهما .	العنصر	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب: ١- شرح الهاره . ٢- توضيح ما تم تدريسه في الدرس السابق . ٣- نفس تمارين الدرس السابق مع زيادة الخطوات * يتم أداء التمارين بالمساعدة ثم بدون مساعده . ٤- نفس التمارين مع زياده المسافه الى خمس خطوات ....الخ. - نفس التمارين مع زياده المسافه الى سبع خطوات ....الخ. * تكرار التمارين باستمرار بين كل تمرين راحه ٣٠ ثانيه .		
الختام	عمل ترمينات تهدنه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

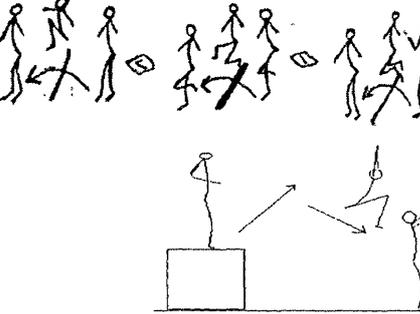
درس التربية الرياضية		رقم الدرس (٥)	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف. في دائرة والتشبيك بيد الزميل) الحجل بالتبادل يمينا ويسارا على الرجل اليمنى، ثم التبدل على الرجل اليسرى حسب نداء المعلم (الطالب الذي يضع قدمه الأخرى على الأرض أثناء الحجل يتم خروجه من العبة (إلا بأذن المعلم) .		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الوثب لاعلى مع التصفيق عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الجلوس طويل والخبط على الأرض بالتكفين (وقوف) الجري في دائرة وعند سماع الصفارة المشى وعند سماع صفارتين الوثب للأمام . (وقوف) الحجل حول الملعب بالرجل اليمنى وعند سماع الصفارة التبدل بالرجل اليسرى يكرر. (وقوف) المشى من الأقباء (١ - ٨) ثم الوقوف ثم الوثب في المكان مع التصفيق (١ - ٨) ويكرر.. (وقوف انتشار) الحجل للأمام ٢٠ م والعودة بالرجل الأخرى	العنصر	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الاقتراب: ١- شرح الهاره . ٢- توضيح ما تم تدريسه في الدرس السابق . ٣- يقوم التلميذ بمسك حبل وعند علامه معينه يقوم بالوثب لاعلى مع رفع الزراعين عاليا . ٤- نفس التمرين مع زيادة ثنى الركبتين على الصدر. * يتم أداء التمارين بالمساعدة ثم بدون مساعده . * تكرار التمارين باستمرار بين كل تمرين واحه ٣٠ ثانية .		
الختام	عمل تمرينات تهدنه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

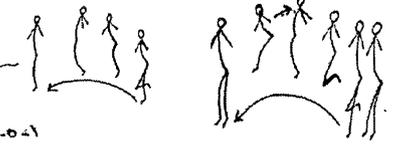
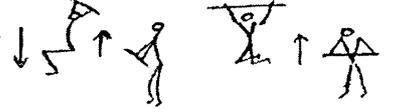
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ٦ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	<p>(وقوف) المشي حول الملعب مع ملامسة حبل مشدود حوله.</p> <p>(وقوف) المشي متغير السرعة (بطئ - متوسط سريع ) وفقا للإيقاع الموسيقي (منخفض - متوسط مرتفع).</p> <p>(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين بالتبادل اماما .</p> <p>(وقوف) الجري في المكان مع تبادل ثني الركبتين خلفا للمس المقعدة.</p>	<p>حبل -</p> <p>أدوات إيقاع موسيقى.</p>	
الأعداد البدني	<p>التمرينات البدنية</p> <p>(وقوف) الوثب عاليا في المكان عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الجلوس قرفصاء ويكرر..</p> <p>(وقوف) الحجل مع تغير الاتجاه وفقا لتغير الإيقاع الموسيقي ونداء المعلم.</p> <p>(وقوف) انتشار) مع الموسيقى الوثب للأمام وعند توقف الموسيقى المشي على أربع .</p> <p>(وقوف) في شكل دائرة الوثب لاعلى مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى رفع الرجل اليمنى اماما عاليا والثبات ..ويكرر بالرجل اليسرى .</p> <p>(وقوف) على قدم واحدة) الحجل الحر بتبادل القدمين عند سماع الصفارة وعند سماع صفارتين الوثب مرة أخرى على قدم واحدة ...يكرر.</p>	<p>العنصر</p> <p>تنمية تركيز الانتباه- والتوافق السمعي- الحركي- وعنصر القدرة- وسرعة رد الفعل والتوازن</p>	
رياضات أساسيه (المهارة)	<p>تعليم مرحلة الاقتراب والارتقاء :</p> <p>١- شرح الهاره .</p> <p>٢- توضيح ما تم تدريسه في الدرس السابق .</p> <p>٣- يتم زياده عدد الخطوات الى (١١) خطوه ثم الارتقاء للامام مع رفع الزراعين عاليا والهبوط على القدمين معا.</p> <p>٤- يتم تعليم التلاميذ شكل التعلق في الهواء بالمساعده</p> <p>٥- الاستناد على زميلين ورفع الرجل اليمنى على الصدر ثم اليسرى (ثم الاثنان معا).</p>		
الختام	<p>عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.</p>		

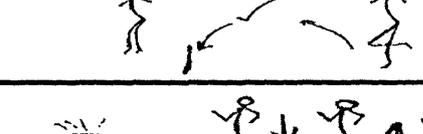
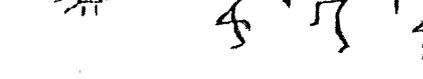
درس التربية الرياضية		رقم الدرس (٧)	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	<p>(وقوف) الجري حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوقوف ورفع الذراعين عالياً... يكرر.</p> <p>(وقوف) الجري حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوقوف على قدم واحدة مع رفع الذراعين عالياً... يكرر.</p> <p>(وقوف) الجري حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوثب للأمام بقدم واحدة مع رفع الذراعين عالياً.</p> <p>(وقوف) انتشار) الوثب للأمام تجاه مصدر صوتي .</p>		
الأعداد البدني	<p>التمرينات البدنية</p> <p>(الوقوف . على قدم واحدة) تحريك الرجل الحرة أماماً وجانباً وخلفاً .. يكرر بالرجل الأخرى .</p> <p>(وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا أكبر مسافة ممكنة .</p> <p>(وقوف) المشي للأمام مع الموسيقى وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركبة الرجل الحرة أمام الجسم .. يكرر .</p> <p>(وقوف) الحجل للأمام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى الثبات في المكان مع رفع الذراعين عالياً والوقوف على قدم واحدة .. يكرر....</p> <p>(وقوف) الجري للأمام مع الموسيقى وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركبة الرجل الحرة أمام الجسم . مسافات مختلفة م : ١٠ م . ويكرر.</p>	<p>العنصر</p> <p>تنمية عنصر التوازن- سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي ومعرفة قُدم الارتقاء- التوازن</p>	
رياضات أساسية (المهارة)	<p>تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء :</p> <p>١- شرح الهاره .</p> <p>٢- يتم زيادة عدد الخطوات مع زيادة مسافة الهبوط لأكبر مسافة ممكنة .</p> <p>٣- نفس التمرين مع ثني ركبة الرجل اليمنى على الصدر ثم اليسرى والهبوط على قدم واحدة .</p> <p>٤- نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين على الصدر معا والهبوط على القدمين .</p>		
الختام	<p>عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.</p>		

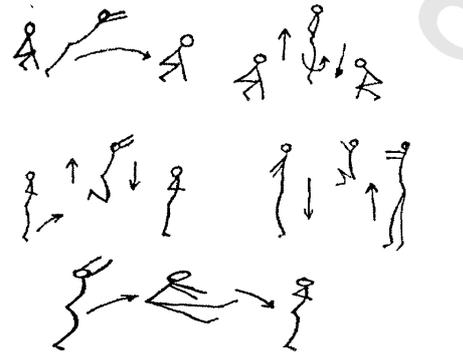
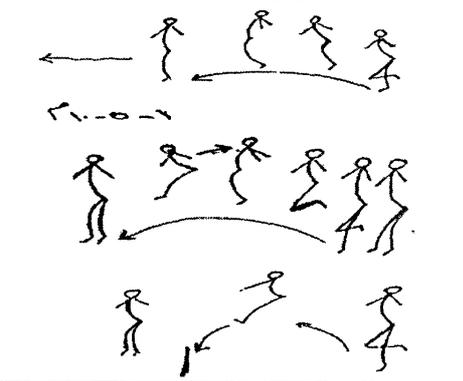
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ٨ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف قاطرات) المشي خلف زميل يحمل مصدر صوتي . (وقوف) الجري في المكان ١٥ ث مع الموسيقى يكرر. (وقوف انتشار) الجري مع رفع الركبتين بالتبادل مثل الحصان لنهاية الملعب . (وقوف) الجري في المكان مع الموسيقى مع تحريك الذراعين .		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف انتشار) الوثب في المكان لأعلى مسافة ممكنة ويكرر .... (وقوف) كل تلميذين معا الوثب للأمام للوصول لنهاية الملعب المحدد بحبال ... ويكرر. (وقوف العصا أفقية) أماما على الأرض) الوثب من فوق العصا . (بالقدمين معا- بقدم واحدة بقدم واحدة مع ثني الركبتين على الصدر). (وقوف) المشي عكس اتجاه عقرب الساعة وعند سماع الصفارة التبديل بالجري وعند سماع الصفارة الحجل على قدم واحدة وعند سماع الصفارة الوثب بالقدمين معا ويكرر.... * نفس التمرين السابق ولكن الوثب بقدم واحدة.	العنصر تنمية عنصر القدرة- وبث روح الجماعة- تنمية عنصر الرشاقة.	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء : ١- شرح الهاره . ٢- يتم زيادة عدد الخطوات الى (١٥) خطوه مع زيادة مسافة الهبوط لأكبر مسافة ممكنة . ٣- نفس التمرين مع أخذ شكل التعلق في الهواء . ٤- نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين على الصدر معا والهبوط على القدمين .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

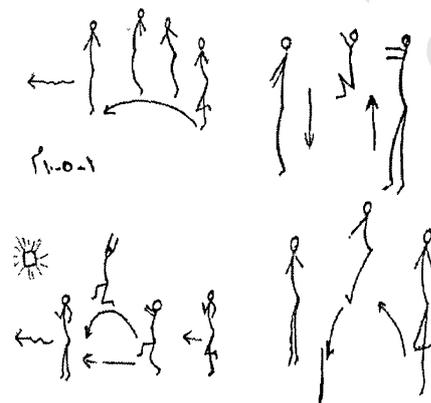
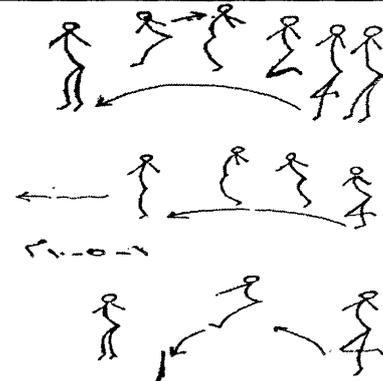
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ٩ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	( وقوف. في دائرة والتشبيك بيد الزميل) الحجل بالتبادل يمينا ويسارا على الرجل اليمنى، ثم التبدل على الرجل اليسرى حسب نداء المعلم (الطالب الذي يضع قدمه الأخرى على الأرض أثناء الحجل يتم خروجه من العبه (إلا بأذن المعلم) .		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا أكبر مسافة ممكنة . (وقوف) انتشار) الوثب للأمام تجاه مصدر صوتي . (وقوف) الجري للأمام مع الموسيقى وعند سماع الصفارة الوثب بقدم واحدة للأمام مع رفع ركبة الرجل الحرة أمام الجسم (وقوف) الجري حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوثب للأمام بقدم واحدة مع رفع الذراعين عاليا. (الوقوف العصا أفقية أماما على الأرض) الوثب من فوق العصا (بالقدمين معا- بقدم واحدة بقدم واحدة مع ثني الركبتين على الصدر). * (يؤدي التمرين السابق من مسافات مختلفة هم : ١٥ م )	العنصر تنمية عنصر القدرة- تنمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي ومعرفة قدم الارتقاء.	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء: ١- شرح المهارة. ٢- يتم الوقوف على صندوق ومحاولة الهبوط بالشكل الصحيح على مرتبه بالقدمين. ٣- نفس التمرين مع ثني الركبتين على الصدر والهبوط على القدمين. ٤- نفس التمرين مع ثني الركبتين على الصدر ورفع الذراعين عاليا والهبوط على القدمين.		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

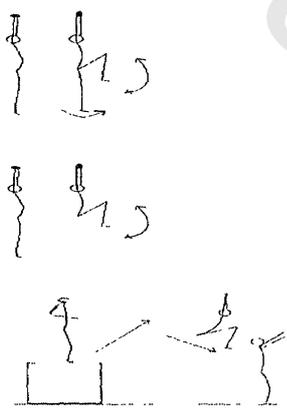
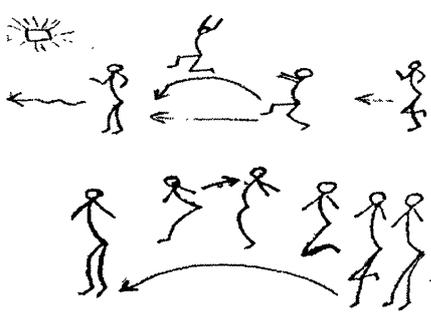
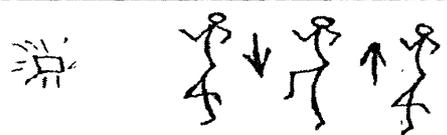
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٠ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف) الجري في دائرة وعند سماع الصفارة المشي وعند سماع صفارتين الوثب للامام .(بالقدمين- ويقدم واحده) ثم الحجل باستمرار لحين سماع اشاره المعلم .		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) انتشار) ثنى الركبتين والخبط باليدين على الفخذين (١-٤) ثم فرد الركبتين والذراعين عاليا والتصفيق (٥-٨) . (وقوف) ثنى الركبة اليمنى عاليا ٩٠° والتصفيق عاليا (١-٨) ثم فرد الركبة وخفض الذراعين أمام الصدر. ويكرر بالرجل اليسرى. (وقوف) انتشار) الوثب للامام وعند توقف الموسيقى المشي على أربع . (وقوف) جانبيا مسك يد الزميل ( الوثب يمينا ويسارا كل زميلين معا. (وقوف) العصا أفقية أمام الحوض) رفع العصا أماما ثم عاليا ثم ثنى الكوع ووضع العصا أفقيا خلف الرقبة ثم فرد الذراعين عاليا وأماما وأسفل ويكرر مع الموسيقى .	العنصر التعرف على مفهوم العدد تنمية عنصر التوازن- سرعة رد الفعل- بث روح التعاون- التعرف على الاتجاهات	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء والطيران: ١- شرح المهارة. ٢- نفس التمارين السابقة مع رفع الذراعين عاليا. ٣- نفس التمرين مع رفع الذراع اليمنى وثنى ركبه الرجل اليمنى على الصدر. ٤- نفس التمرين مع رفع الذراع اليسرى وثنى ركبه الرجل اليسرى على الصدر.		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١١ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف جانبا مسك يد زميل) الوثب يمينا ويسارا كل زميلين معا. في شكل سباق لمعرفة يصل إلى نهاية الملعب في أقل زمن ممكن.		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف مسك عصا أمام الجسم) الوثب لاعلى مع رفع الذراعين عاليا ورفع الركبتين أمام الجسم مع الموسيقى... يكرر. (وقوف انتشار) الجري للامام عند سماع الصفارة وعند سماع صفارتين الوثب للامام بمرجحة الذراعين والقدمين معا. (وقوف) المشى للامام عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الوثب لاعلى مع ثني الجذع للخلف... ويكرر. (وقوف) الجري للامام عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الوثب لاعلى مع ثني الجذع للخلف... ويكرر. * تؤدي التمارين من مسافة (٨ : ١٠ م)	العنصر تنمية الرشاقة- القدرة- التوازن- تركيز الانتباه- التوازن- التوافق السمعي الحركي	  ٢٠٠٥-١ * يؤدي التمرين من المشى أولا ثم من الجري.
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء والطيران: ١- شرح المهارة. ٢- مسك عصا الوثب للامام بالقدمين مع ثني الركبتين على الصدر ورفع الذراعين عاليا. يكرر ٣- نفس التمرين السابق والوثب بقدم واحده للامام لنهاية الملعب. ٤- نفس التمرين مع عكس الرجل. ٥- نفس التمرين والوثب بالقدمين معا لنهاية الملعب.		 
الختام	عمل تمرينات تهدنه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

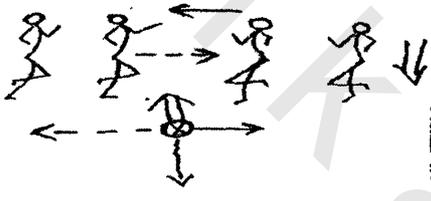
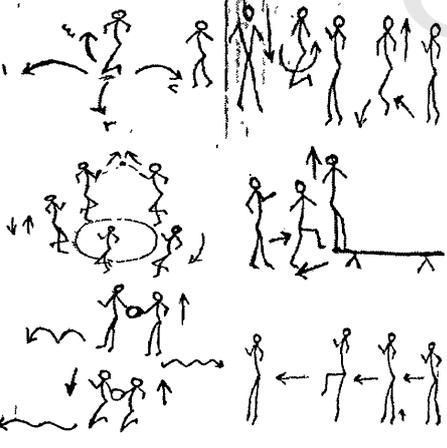
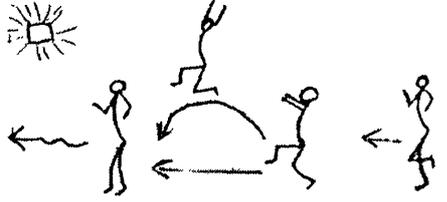
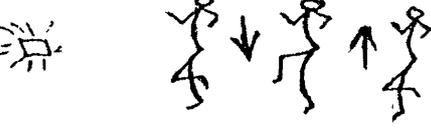
درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٢ )	
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف . انتشار) الوثب للامام مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى المشى على أربع لنهاية الملعب لمعرفة الفائز والعودة بالجري ويكرر .	مصدر صوتي .	
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف . انتشار) الجري للامام عند سماع الصفارة وعند سماع صفارتين الوثب للامام بمرجحة الذراعين والقدمين معا . (وقوف) المشى للامام عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الوثب لاعلى مع ثنى الجذع للخلف...ويكرر. (وقوف) الجري للامام عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الوثب لاعلى مع ثنى الجذع للخلف...ويكرر. * تؤدي التمارين من مسافة ( ٨ : ١٥ م ) . * يؤدي التمرين من المشى أولاً ثم من الجري .	العنصر تنمية الرشاقة- القدرة- التوازن- تركيز الانتباه- التوافق السمعي الحركي	 
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء والطيران: ١- شرح المهارة. ٢- نفس تمارين الدرس السابق بدون مسك عصا. (الوثب للامام بالقدمين مع ثنى الركبتين على الصدر ورفع الذراعين عاليا لنهاية الملعب). ٣- الوثب بقدم واحد للامام والهبوط على القدمين معا مع ثنى الركبتين على الصدر ورفع الذراعين عاليا. ٤- نفس التمرين السابق ومحاولة تحقيق مسافه اكبر.		  
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ، مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٣ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف) الحجل للامام على الرجل اليمنى مع الموسيقى ثم الوثب بالقدمين مع تغير الموسيقى ثم الحجل على الرجل اليسرى مع تغير الموسيقى لنهاية الملعب .	مصدر صوتي	
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (جلوس على أربع ) الوثب لاعلى في المكان والدوران نصف لفة للوصول للوضع الأصلي ويكرر . (جلوس على أربع ) الوثب أماما مع رفع الذراعين أماما عاليا ومد الركبتين . (وقوف ،الذراعان أماما) الوثب عاليا للمس الصدر بالركبتين بين كل مرة وثبة في المكان . (وقوف) الوثب لاعلى مع ثني الركبتين خلفا ورفع الذراعين عاليا . (وقوف) الوثب لاعلى مع ثني الجذع للامام للمس القدمين .	العنصر	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأفتراب والارتقاء والطيوان: ١- شرح المهارة. ٢- يتم المشى للامام مع الوثب للامام بقدم الارتقاء والهبوط على القدمين . ٣- يتم الجرى للامام مع الوثب للامام بقدم الارتقاء والهبوط على القدمين . ٤- يتم اداء نفس التمرين مع محاوله زيادة اكبر مسافة .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٤ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف) الجري في دائرة وعند سماع الصفارة المشي وعند سماع صفارتين الوثب للامام .(بالقدمين- وبقدم واحدة) ثم الحجل باستمرار لحين سماع اشاره المعلم .		
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الذراعان أماما) الوثب عاليا للمس الصدر بالركبتين بين كل مرة وثبة في المكان . (وقوف) الجري للامام عند سماع صفارة وعند سماع صفارتين الوثب لاعلى مع ثنى الجذع للخلف...ويكرر. (وقوف) انتشار) الجري للامام عند سماع الصفارة وعند سماع صفارتين الوثب للامام بمرجحة الذراعين والقدمين معا . (وقوف) الجري حول الملعب عند سماع الموسيقى وعند سماع صفارتين الوثب للامام بقدم واحدة مع رفع الذراعين عاليا.	العنصر وتنمية سرعة رد الفعل والتوافق السمعي الحركي- عنصر القدرة- التوازن- تركيز الانتباه	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء والطيران: ١- شرح المهارة. ٢- نفس تمارين الدرس السابق . ٣- يتم المشي للامام مع الوثب للامام بقدم الارتفاع والهبوط على القدمين . ٤- يتم الجري للامام مع الوثب للامام بقدم الارتفاع والهبوط على القدمين . ٥- يتم اداء نفس التمرين مع محاوله زيادة اكبر مسافة .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي .		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٥ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف) يتم عمل مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاث طلاب يقوم زميلين بمسك عصا بينهما ويقوم الثالث بالتعلق على العصا والمشى حتى نهاية الملعب ويكرر حتى ينتهي الثلاثة ويفوز من ينتهي الاول.	عصا	
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (تعلق) ثنى ركبة الرجل اليمنى على الصدر ثم العكس بالرجل اليسرى . (تعلق) ثنى الركبتين على الصدر والثبات ١٠ ثا ويكرر . (وقوف عال) الوثب للإمام ثم ثنى الركبتين على الصدر والهبوط على الأرض . (ويؤدى التمرين من ارتفاعات مختلفة) .	العنصر الإحساس بحركة الرجلين- والفراغ- التعرف على شكل التعلق فى الهواء	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراب والارتقاء والطيوان والهبوط : ١- شرح المهارة . ٢- يتم المشى للإمام مع الوثب للإمام بقدم الارتقاء ورفع اليدين عالياً والهبوط على القدمين. ٣- يتم الجري للإمام مع الوثب للإمام بقدم الارتقاء ورفع اليدين والهبوط على القدمين . ٤- يتم اداء نفس التمرين مع محاولة زيادة أكبر مسافة .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله فى هذه الحصة ، مع توضيح ما يتم عمله فى الدرس التالي .		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٦ )	
السنة الدراسية	٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م		
الغرض التعليمي			
الغرض البدني			
الغرض التربوي			
الغرض المعرفي			
أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإحماء	(وقوف) الحجل للإمام على الرجل اليمنى مع الموسيقى ثم الوثب بالقدمين مع تغير الموسيقى ثم الحجل على الرجل اليسرى مع تغير الموسيقى لنهاية الملعب .	مصدر صوتي	
الأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الوثب في المكان (١-٤) ثم الدوران ربع لفة لتغير الاتجاه ويكرر في جميع الاتجاهات . (وقوف) الوثب يمينا ثم يسارا ثم اماما ثم خلفا مع التصفيق ويكرر . (وقوف) أمام مقعد سويدي) صعود المقعد والهبوط وفقا لابتعا معين صقفة واحدة تصعد ثم صفتين تهبط . (وقوف في دائرة) الجري في المكان عند سماع الصفارة مع الخبط بالكفين على الفخذين وعند سماع صفارتين مسك يد الزميل ورفعها عاليا . (وقوف) المشي اماما على أطراف الأصابع ثم عند سماع الصفارة الوقوف مع رفع أحد الرجلين اماما بزاوية قائمة . (وقوف) الوثب اماما وخلفا كل تلميذين معا ممسكين بطوق بينهما .	العنصر	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط : ١- أداء مهارة الوثب الطويل بطريقة الكلية . ٢- يتم أداء نفس التمرين مع محاوله تصحيح الأخطاء للتلاميذ .		
الختام	عمل تمرينات تهدنه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي .		

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ( ١٧ )	
لسنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م	
لغرض التعليمي			
لغرض البدني			
لغرض التريوي			
لغرض المعرفي			
جزء الدرس	المادة	الأدوات	الإخراج
الإجماع	* (وقوف) الجري عكس نداء المعلم (صوت المعلم) ومع كل طالب (كرة جرس- أو مصدر صوتي...) يقول المعلم تحرك لليمين يتحرك الطلاب لليساار وهكذا تحرك للأمام يتحرك للخلف.		
لأعداد البدني	التمرينات البدنية (وقوف) الوثب في المكان (١-٤) ثم الدوران ربع لفة لتغير الاتجاه ويكرر في جميع الاتجاهات . (وقوف) الوثب يمينا ثم يسارا ثم أماما ثم خلفا مع التصفيق ويكرر . (وقوف) أمام مقعد سويدي) صعود المقعد والهبوط وفقا لارتفاع معين صقفة واحدة تصعد ثم صقفتين تهبط . (وقوف في دائرة) الجري في المكان عند سماع الصفارة مع الخبط بالكفين على الفخذين وعند سماع صفارتين مسك يد الزميل ورفعها عاليا . (وقوف) المشي أماما على أطراف الأصابع ثم عند سماع الصفارة الوقوف مع رفع أحد الرجلين أماما بزاوية قائمة . (وقوف) الوثب أماما وخلفا كل تلميذين معا ممسكين بطوق بينهما .	العنصر	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأفتراب والارتقاء والظيران والهبوط : ١- شرح الهاره . ٢- أداء مهارة الوثب الطويل بطريقة الكلية . ٣- أداء مهارة الوثب الطويل بطريقة الكلية مع قياس المسافة للتلاميذ .		
الختام	عمل تمرينات تهدنه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة ،مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي .		



# الملخصات

ملخص ومستخلص البحث باللغة العربية



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

التربية الرياضية

تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركى" على مستوى أداء مهارة  
الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي .

رسالة مقدمه من

أحمد محمود على شهده .

أخصائي نشاط رياضي

بكلية التربية الرياضية - جامعه المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

د/احمد عبد الفتاح عبد الباقي

مدرس بقسم المناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية

جامعه المنصورة

ا.د/ محمد مرسل حمد أرباب

أستاذ بقسم المناهج وطرق

تدريس التربية الرياضية

جامعه المنصورة

## مقدمة:

لم تعد التربية الرياضية والرياضة فى عصرنا الحديث مجرد وسيلة للعب والترؤيح فى وقت الفراغ وإنما أصبحت من الحاجات الأساسية لحياء الفرد كما أصبحت مادة دراسية ضمن المواد التى تشكل منهاج التعليم المتكامل فى المراحل التعليمية المختلفة لبناء شخصية الفرد المتكامل من جميع الجوانب.

والتربية الرياضية هى ركن أساسى من أركان التربية العام فهى تحقق أهداف التربية من خلال الأنشطة البدنية لأنها نشاط موجه لخدمة جميع أفراد المجتمع أسوياء ومعاقين على السواء.

والإعاقة من الظواهر الإنسانية التى عاشت الإنسان منذ بدء الخليقة ودراسات المعاقين أو الأفراد ذو الاحتياجات الخاصة من الموضوعات الجديرة بالبحث والدراسة باعتبارها شريحة من المجتمع لديهم احتياجاتهم التى تختلف عن الأسوياء.

ولقد زاد اهتمام جميع المؤسسات التربوية والاجتماعية بالأطفال للوصول بهم إلى فرص النمو والتعلم ولم يقتصر هذا الاهتمام على الأطفال الأسوياء بل اتسع فى السنوات الأخيرة ليشمل الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة على اختلاف فئاتهم لمواكبة الزيادة فى أعداد هؤلاء الأطفال داخل المجتمع. وأن الأطفال المبصرين يعيشوا ظروف أفضل من أقرانهم المكفوفين وذلك لما يتمتعوا به من جميع الحواس وخاصة حاسة الإبصار التى تعد من أهم الحواس للتعرف على عناصر البيئة المحيطة بهم واللعب والمحاكاة والحركة بحرية مما يساعد على نموهم بشكل طبيعى وتكيفهم بصورة جيدة مع أنفسهم ومع الآخرين .

وفقد البصر يعد إعاقة جسمية تبعد الكفيف عن عالم الصورة المرئية، وهنا يؤثر تأثيراً كبيراً فى علاقاته بكل ما يحيط به، أن كف البصر لا يمثل مجرد فقد جزء من أجزاء الجسم فقط ولكنه يمثل تغييراً كبيراً لحياته، لذا يجب إعداد الكفيف بطريقة خاصة تتناسب وقدراته فى مختلف ميادين النشاط وضرورة العمل على إدماجه فى الحياة العادية والبيئة المحيطة به ، ويجب الاهتمام بالحواس الأخرى المتبقية لدى الكفيف حتى تصبح بمثابة قنوات التوصيل لأى معلومات يراد تلقيها سواء كانت تتعلق بالتعليم أو الأداء الحركي أو بتصحيح تصور ما فى مخيلته ليدركها ويشعر بها ويمكنه أدائها.

أن العمل لتلبية حاجات المعاقين بصريا فى المجال الرياضى يعتبر عاملاً أساسياً لتحسين حالتهم البدنية والنفسية والمهارية وتزويد من قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم كما تنمى ثقتهم بذاتهم مما يولد لديهم روح الحب والتعاون وتقيهم من تشوهات القوام وتحد من اللزيمات المصاحبة للإعاقة البصرية وتساعد فى الترويح عن النفس وشغل أوقات الفراغ، وبذلك فهى تنمى شخصية الكفيف اعتماداً على الاستخدام المكثف لكل قدراته وحواسه الباقية.

إن مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات الشاملة للمهارات الطبيعية الأساسية للإنسان حيث تجمع بين السرعة والقوة والتحمل وهي من أهم مقومات اللياقة البدنية فممارسة أى مسابقة منها يعتبر بمثابة تدريب لأكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية كما أنها ترتبط مباشرة بالصحة العامة للفرد وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية له.

التدريب النوعى عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التى تتشابه فى تكوينها الحركى التركيب الديناميكي مع الأداء المهارى. وتمرينات هذا النوع من التدريبات هى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى. كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشغيل وبناء الجسم بم يتناسب مع متطلبات المهارات.

أن الغرض الأساسى من التمرينات النوعية هى تحسين وتطوير الإدراك "الحس - حركى" حيث تعمل على ترقية الشعور بالحركة وبالشكل العام للمهارة وإعطاء الثقة بالنفس لدى اللاعبين للارتقاء بالمهارات والأوضاع المتعددة وإكتساب الخبرة التى تساعد على حل المشاكل الحركية، تلك الخبرة التى تتجم عن طريق برامج مستمرة لتطوير الإدراك "الحس - حركى" وللخبرة الحركية عدة فوائد حيث يستطيع اللاعب ذو الخبرة الحركية عن الإدراك للمهارة أن يتفهم مراحلها وكيفية أدائها مع القدرة على سرعة أدائها بإدراك "حس-حركى" دقيق بالإضافة إلى التنوع الكبير بخبرة جميع أجزاء الحركة التى تمكنه من القيادة الصحيحة للجسم، وتؤدى الخبرة الحركية إلى الضبط والتحكم فى الحركة بانسيابية، وكذلك التحكم فى القوة السريعة كما يجب، كما يمكن عن طريق الخبرة الحركية أن ندرك الإحساس بتنظيم التوقيت وأن تكمن خطورة الحركة.

وللإدراك الحس - حركى أهمية خاصة بالنسبة لكل من سرعة التعلم الحركى واكتساب التوافق فى الحركات المركبة، وارتفاع دقة المدركات الحس - حركية تزيد من مقدرة الفرد العادى والرياضى على التحكم والتوجيه الواعى لحركة الجسم ككل فى الفراغ أو لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض، بالإضافة إلى أنه يسمح بإدراك الحركات السلبية أو الحركات الإيجابية.

الشخص الكفيع الممارس للأنشطة الرياضية والحركية المنظمة تساعد على تنمية بعض النواحي الحسية مثل الإحساس بالمسافة والاتجاه، والإحساس بالتوازن الحركى، والإحساس بوضع الجسم فى الفراغ، والإحساس بإدراك الموجودات. وهذه الإحساسات قد تساعد فى التعرف على البيئة من حوله، وأيضا القدرة على اكتساب الخبرات الحركية التى يحتاجها فى التحرك من مكان لآخر وتحقيق أهدافه السلوكية.

مما سبق يتضح ما لأهمية الحواس المتبقية للكفيف واستخدامها للإدراك الحس حركي في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ففقد البصر ليس حاله مفيدة لممارسة النشاط الرياضي ،فالمكفوفين أشخاص أسوياء في ظروف غير سويه ،وهذا يلقي بأعباء جسيمه على المعلمين ،فتعلم الكفيف يتطلب جهدا دائما ،ويحتاج إلى التروي والانه والصبر ، وتتطلب القدرة على منح الحب الناضج والقدرة على تقديم العون ،والقدرة على سحب هذا العون في الوقت المناسب ،وأیضا يمكنهم اكتساب المهارات الجديدة لتتناسب مع حياتهم ،وليس هذا بعملية تعلم بسيطة .

حيث أن الإدراك الحس \_ حركي هام في جميع الرياضيات وخاصة مسابقة الوثب الطويل نظراً لما يقوم به المسابقين من أداء حركات تتصف بمستوى عالي من السرعة والدقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي.

### مشكلة البحث:

للمكفوفين طبيعتهم الخاصة التي فرضها عليهم كف البصر، لهذا يتطلب من المجتمع أن يوفر لهؤلاء المكفوفين نوعا من النظام التعليمي الخاص ونوعا من الأدوات والأجهزة الخاصة والملائمة لهم بعكس ما هو مطبق حاليا في مناهج التربية الرياضية. وتمثل نسبة المعاقين حوالي ١٥% من اجمالي سكان العالم تقريبا، ولو ترجمت هذه النسبة فإن بالعالم حوالي ٥٠٠ مليون معاق معظمهم في الدول النامية. وأن حالات الإعاقة البصرية وصلت إلى ١٨٠ مليون حالة إعاقة، فيما تقدر حالات العمى الكلي من ٤٠ إلى ٤٥ مليون حالة على مستوى العالم.

وبذلك يتضح للباحث أن حوالي ٣٠% تقريبا معاق بصريا من إجمالي المعاقين في العالم، وبذلك فهي نسبة كبيرة جداً لا يستهان بها في المجتمعات، حيث أن فئة المعاقين حركيا قد تمثل نسبة متقاربة مع فئة المكفوفين، وقد تحظى هذه الفئة باهتمام واضح وملحوظ في ممارسة الأنشطة الرياضية والرياضات المختلفة، كما يتم مشاركتهم في الدورات الأولمبية بشكل واضح وأیضا تجهيز الأدوات والأجهزة المناسبة لهم في ممارسة الأنشطة الرياضية، على العكس فقد بعد النظر عن فئة المكفوفين حيث قل الاهتمام بهم من حيث ممارستهم للأنشطة الرياضية على الوجه الأكمل وبدأ يتجه إلى الأسوياء والمعاقين حركيا في تحسين مستوى آدائهم الفني والرقمي.

وعلى الرغم من أن مصر لها تنظيم مؤسسي حكومي وغير حكومي يتصدى لمشاكل الإعاقة من منظور الوقاية والعلاج إلى أن جهود هذه المؤسسات لا تفي بالغرض المطلوب

وهذا ما أشارت إليه كثير من الدراسات والبحوث حيث أوضحت أن هذه المؤسسات لا تغطي حاليا إلى نسبة ١% من إجمالي المعاقين في مصر مما يشير إلى خطورة موقف المعاقين ومشاركتهم.

ويرى الباحث أن فئة المكفوفين لم تحظى بالاهتمام المطلوب حتى الآن، فما زالت نظرة المجتمع إليهم ناقصة تنحصر في الرعاية الاجتماعية والصحية فقط. وفي حدود علم الباحث أنه لم تتطرق الجهات المسؤولة للاهتمام بتلك الفئة رياضيا، من حيث توفير البرامج الرياضية والتي تتناسب مع ظروفهم الخاصة. والدليل على ذلك أن مناهج التربية الرياضية المطبقة على هذه المرحلة (فئة المكفوفين) هي نفس المناهج المطبقة على مراحل التعليم العام من أقرانهم من الأسوياء، (أى عدم وجود مناهج خاص بالتربية الرياضية للمكفوفين وكذلك عدم وجود طرق تدريس مادة التربية الرياضية خاصة بالمكفوفين).

لذلك فقد اتجه الباحث إلى الاهتمام بهذه الفئة والعمل على مساعدتهم في ممارسة مسابقة من مسابقات ألعاب القوى وهى الوثب الطويل، وذلك عن طريق تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركى بهدف مساعدتهم على أداء مسابقة الوثب الطويل بالشكل الصحيح.

وأیضا قصور الدراسات السابقة فى حدود علم الباحث إلى ذلك المجال على بعض المهارات المحدودة واقتصرت على النواحي النظرية فقط، حيث رأى الباحث ضرورة تصميم برامج للأنشطة الخاصة بتلك الفئة. حتى يتسنى لهم الإحساس بذاتهم ومزاولة الأنشطة مثل غيرهم من الأسوياء والمعاقين حركيا.

### أهمية البحث:

#### تتلخص أهمية البحث فى:-

- ١- تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس \_ حركى" قد يساعد فى تعلم مسابقة الوثب الطويل فى المؤسسات التعليمية التى تهتم بالبرامج والأنشطة الحركية والأنشطة الرياضية للمكفوفين.
- ٢- تعد هذه الدراسة إحدى الدراسات التى تهتم بفئة المكفوفين وتعلمهم مسابقة الوثب الطويل وكذلك لتحسين مستوى اللياقة البدنية والإدراكات الحس \_ حركيه والترويحية لديهم.
- ٣- قد يستعين به العاملین فى هذا المجال فى وضع مناهج مناسبة لهذه الفئة تتناسب مع طبيعة الإعاقة البصرية .

### أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركي" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي ، وذلك من خلال.
- تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لدى فئة المكفوفين جزئياً بمراحل التعليم الأساسي .
  - التعرف على تأثير التمرينات النوعية (قيد البحث) على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لدى فئة المكفوفين جزئياً بمراحل التعليم الأساسي .

### تساؤلات البحث:

- هل البرنامج يسهم في تحسين مستوى الإدراك الحس - حركي لتلاميذ مراحل التعليم الأساسي فئة المكفوفين جزئياً.
- هل البرنامج يمكن مساعدة التلاميذ المكفوفين جزئياً في تعلم مسابقة الوثب الطويل وذلك باستخدام التمرينات النوعية .

### مصطلحات البحث:

- ١- الإعاقة: ذلك النقص أو القصور المزمّن الذي يؤثر على قدرات الشخص فيصبح معوقاً سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية.
- ٢- المعاقين بصرياً : هم الذين يعانون من قصور بصري يؤثر تأثيراً عكسياً على أدائهم التربوي.
- ٣- الكفيف : الفرد الذي لا يتعدى درجة إبصاره عن أحسن العينين ٦٠/٣٠ أو ١٠٠/١٠ بواسطة نظارات.
- ٤- كف البصر: هو الحالة التي يفقد فيها الكائن الحي القدرة على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض وهو العين عندما تقل درجة الإبصار عن ٢٠٠/٢٠ بعد التصحيح وبعد استخدام النظارة.
- ٥- الإدراك : هو العملية العقلية لذلك النشاط النفسي الذي عن طريقه تستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي ومن ثم يمكن أن نتعلم.
- ٦- الإحساس : عبارة عن عملية نقل المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق الحواس الخمسة ، بالإضافة إلى المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والمفاصل والأربطة داخل الجسم.

- ٧- الإدراك الحسي- الحركي : أنه القدرة على حفظ الاتزان فى أوضاع وحركة الجسم وأجزائه فى الاتجاهات المطلوبة والمسافات المحددة وتقدير الانقباض العضلى وكذلك تطابق وضع الجسم مع غرض الحركة.
- ٨- مسابقة الوثب الطويل : هى إحدى مسابقات الميدان فى ألعاب القوى، يمارسها الرجال والنساء بدون تغيير فى مكان المسابقة وهى مهارة حركية تبدأ بالإقتراب وتنتهى بالهبوط، تعتبر تحدى بين اللاعب وذاته فى كل محاولة لتحقيق أنجاز رقمى عالى.
- ٩- التمرينات النوعية : هى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى.
- ١- مستوى الأداء المهارى :
- هى الدرجة التى يحصل عليها اللاعب فى أدائه لاختبار خاص بالمهارة .

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي . وإستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده بأسلوب القياس القبلى والبعدى .

#### مجالات البحث

المجال المكاني: مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة بمحافظة الدقهلية.

المجال الزمنى: العام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م.

المجال البشرى: التلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٧ : ١٤ سنة .

#### مجتمع البحث:-

أختيرت عينة البحث من تلاميذ مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة (إدارة غرب المنصورة ) محافظة الدقهلية والبالغ عددهم ( ٤٧ ) تلميذ وتلميذة فى مرحلة التعليم الأساسى مقسمة إلى:

- (٢٥) تلميذ وتلميذة فى المرحلة الابتدائية (١٥ بنين، ١٠ بنات)، ويتراوح السن من (٦-١١) سنة.

- (٢٢) تلميذ وتلميذة فى المرحلة الإعدادية (١٠ بنين، ١٢ بنات )، ويتراوح السن من (١١-١٥) سنة.

#### عينة البحث:-

أختار الباحث العينة بالطريقه العمدية ، والبالغ عددهم عشر تلاميذ بنين ( ٥ بالمرحلة الابتدائى ، ٥ بالمرحلة الاعدادى ) من المكفوفين جزئياً وهم يمثلون ٢١ % تقريباً من العدد الكلى الذى يمثل ( ٤٧ ) تلميذ وتلميذة، ويمثلون ٤٠ % تقريباً من عدد البنين بالمرحلة

الأساسية بالمدرسة، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم. وقد تم الإختيار بناء على الشروط الآتية:-

- ١- السن ما بين ٧ : ١٤ سنة.
- ٢- أن يكون التلميذ مكفوفاً جزئياً.
- ٣- ألا توجد لديه أي إعاقات أخرى.
- ٤- ألا يكون مصاب بأمراض عضوية بالصدر والقلب وذلك بإجراء الفحص الطبي بواسطة طبيب المدرسة للتأكد من سلامة العينة.
- ٥- ألا يمارس نشاط رياضي آخر أثناء إجراء تجريبه البحث.

### أدوات جمع البيانات:

١- تم وضع استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية والاختبارات الحس -حركية المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من ٦ : ١٤ سنة حيث أنه بعد الرجوع الى المراجع المتخصصة والدراسات السابقة في مجال المكفوفين وبعد البحث في شبكات المعلومات وفي حدود علم الباحث تم تجميع عدد من الاختبارات لعرضها على الخبراء .

٢- تم وضع استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التمرينات النوعية المرتبطة بمهارة الوثب الطويل المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من ٦ : ١٤ سنة حيث أنه بعد الرجوع الى المراجع المتخصصة والدراسات السابقة في مجال المكفوفين وبعد البحث في شبكات المعلومات وفي حدود علم الباحث تم تجميع عدد من التمرينات لعرضها على الخبراء لتحديد أهميتها ومناسبتها .

### الدراسات الإستطلاعية :-

وحتى يكون البرنامج المقترح صالح للتطبيق قام الباحث بعدد من الدراسات الاستطلاعية:-

### الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

هدف الدراسة إيجاد المعاملات العلمية لصدق وثبات الإختبارات البدنية والإختبارات الحس \_ حركية المختارة ، حيث تم إختيار عشرة تلاميذ غير عينة البحث (مقسمه إلى خمس تلاميذ بالمرحلة الابتدائية ، وخمس تلاميذ بالمرحلة الإعدادية) وأجرى عليهم الإختبارات البدنية والإختبارات الحس \_ حركية ( مرفق ١ ) وذلك لتحديد المعاملات العلمية للإختبارات كما هو موضح بالجدول التالية .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

هدف الدراسة تجربة بعض الوحدات على عينة من التلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ( ٧ : ١٤ ) سنة بمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة ، في الفترة من ٤/٤/٢٠٠٥م إلى ٥/٤/٢٠٠٥م وهي عينة خارج عينة البحث الأساسية وقوامها ٥ تلاميذ ، وتهدف هذه التجربة إلى التعرف على مدى إستجابة التلاميذ لهذه التمرينات النوعية ومناسبة الأدوات المختاره للبرنامج وأيضاً مدى استغلال جميع الحواس الباقية من السمع واللمس ، ومن خلال التجربه إستطاع الباحث الخروج ببعض الضوابط لضمان سير إجراء التجربة وتمثل هذه الضوابط في الآتى :

- ١- تحديد الطريقة المناسبة للتعامل مع هذه الفئة عن طريق السمع واللمس .

- ٢- التدريب في الملعب مع مراعات عوامل الامن والسلامة .
- ٣- تنفيذ الدروس الخاصة للبرنامج في الفترة المسائية من ٤ : ٦ لضمان تواجد أفراد العينة .
- ٤- الإستغناء عن بعض الأدوات وإستبدالها بأدوات أخرى وإختيار الأدوات طبقاً لقدرات التلاميذ وقدراتهم الفردية.
- ٥-

### المعالجات الإحصائية:

- بعد الانتهاء من القياس البعدي تم تجميع القياسات وجدولتها تم إيجاد :
- المتوسط الحسابي ( س ) .
  - الإنحراف المعياري (  $\pm$  ع ) .
  - معامل الارتباط برسون ( ر ) .
  - اختبار ويلكوكسون ( ذ ) .

### الاستخلاصات والتوصيات

#### أولاً : الإستخلاصات :

- بعد عرض نتائج المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ، وفي ضوء التحليل الإحصائي وحدود العينة ونطاق هذا البحث إستخلص الباحث ما يلي :
- ١- تؤدي ممارسة المكفوفين جزئياً لبرنامج التمرينات النوعية المقترح لمهارة الوثب الطويل إلى تطوير الحركات الأساسية ( الانتقالية - الإتران - السيطرة والتحكم ) .
  - ٢- إن برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أدى إلى وتنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن واكتساب حركات الانتقال وحركات السيطرة والتحكم ، والاتزان الحركي وكذلك تنمية الإحساس بالاتجاه والمسافة والزمن .
  - ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متوسطات قياسات اختبارات الأداء الحركي ( البدنية ) قيد البحث .
  - ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متوسطات قياسات الاختبارات الحس -حركية قيد البحث .
  - ٥- تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين جزئياً .
  - ٦- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متوسطات قياسات مستوى أداء مهارة الوثب الطويل قيد البحث .

#### ثانياً : التوصيات :

طبقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من استنتاجات أمكن تقديم التوصيات الآتية :-

١. تعديل منهاج التربية الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة ( المكفوفين ) .
٢. استخدام التمرينات البدنيه وتمرينات الحس حركى في مدارس المكفوفين (مدارس النور والامل ) لما لها من تاثير فعال في الارتقاء بتلاميذ التعليم الاساسى .
٣. تعميم نتائج هذه الدراسة على مستوى مدارس النور والامل للمكفوفين ( كلياً - جزئياً ) بباقى محافظات الجمهورية .
٤. تأهيل الخرجين بمثل هذه البرامج حتى يتمكنوا من التعامل مع هذه الفئات .
٥. إستخدام التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث لما لها من تأثير ايجابي فى سرعة تعلم مهارة الوثب الطويل .
٦. إستخدام التمرينات النوعية بشكل عام لما لها من تأثير ايجابي فى سرعة تعلم الكثير من المهارات الرياضية المختلفة .
٧. توجيه نظر الباحثين إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية فى تعلم كثير من المهارات الأخرى المختلفة للتلاميذ المكفوفين جزئياً ، أو كلياً .
٨. ضرورة اعداد برامج بدنية متعددة خاصة لفئة المكفوفين مع توفير المتخصصين رياضياً لإتساع قاعدة رياضة المكفوفين .
٩. إجراء دراسات مماثله على فئات اخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة .

## مستخلص البحث باللغة العربية

**عنوان البحث :-** تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي .

**الهدف :-** يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركى" على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي .

**المنهج :-** استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة .

**العينه :-** بلغ عدد التلاميذ افراد العينه الاساسيه عشر تلاميذ ( بنين ) وهم يمثلون ٢١ % من العدد الكلى الذى يمثل ( ٤٧ ) تلميذ وتلميذه ، ويمثلون ٤٠ % من عدد البنين بالمرحلة الاساسيه بالمدرسه ، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم .

### أهم النتائج :-

تؤدى ممارسة المكفوفين جزئياً لبرنامج التمرينات النوعية المقترح لمهارة الوثب الطويل إلى تطوير الحركات الأساسية ( الانتقالية - الإتران - السيطرة والتحكم ) ، وتنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن ، وكذلك تنمية الإحساس بالاتجاه والمسافة والزمن .

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى متوسطات قياسات الاختبارات الحس - حركية والاختبارات ( البدنية ) ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل قيد البحث . تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين جزئياً .

ملخص ومستخلص البحث باللغة الإنجليزية



Mansoura University

Faculty of Sports Education

Curriculum and teaching methods department

**The effect of suggested program by using the specific  
training for Sensory Perception on the level of competitions  
of long jumping for blinders in the primary stage**

**Research presented by**

**Ahmed Mahmoud Ali Shahda**

Sport activity specific

Faculty of Sports Education – Mansoura University

Within the requirements for gaining Master degree in physical Education

Under the Supervision of

**Prof/ Mohamed Mersal Hamd Arbab**  
Professor in curriculum and teaching  
methods department  
Faculty of sports Education  
Mansoura University

**Dr/ Ahmed Abdel Falah Baki**  
Lecture in curriculum and  
teaching methods department  
Faculty of sports Educating  
Mansouura University

## Introduction

Sport and physical Education in our modern age are longer dust away to play and recreation in leisure time but become from the main needs for Human life beside being a scholar subject with in what forms the perfect teaching curriculum in different education stages for building the integral Education is a major part from all sides.

Physical Education is a major part from general Education because it achieves the Education goals through physical activities as an activity directed for serving all the community either the were normal people or disabled.

The detention is one from the human phanaen which lived with humans since the begging of creation and we consider the studies about the people with disabilities or people with special needs from the subject which werth study and research considering them a slice of community who had their needs which differs from normals.

All the educational institute had increased their concern with children to give them more opportunities to grow up learn and their concern enlarged to include both normal and disabled children with their different categories conveying with the raise in the numbers of those children inside the society. The children who see live better life than their mates from the blind children and this is because what they from wits for ilentifying the elements of the surrounded environment as playing imitating and moving feerly which helps on their growing normally and good adjustment with their selves and others.

Losing vision consider a great detention takes away the blind from the world of visual picture and this affects much in his relationships with what surrounds him losing vision is not merely losing a part of parts but also a big change in one's life. So the blind must be prepared by a special way suits with his abilities in different fields of activity beside the

necessity of conflating him in normal life which surrounded him. We must give attention to the other ways the blinds has to become as delivery channels for any information we want to give either it was about education or mater performance or by correcting some imagination in his mind to realize and perform.

Working to cover the blind needs in the sport field Considers a major agent for improving their physical, psychologic skill strength and increase their ability on independence beside developing their ability on independence beside developing their self confidence to strength the soul of cooperation and love and protect them from body distortions and decrease the accompanying the using determination and helps in recreation in lesuire time and by all that it develops the blind persomnality depending on the concentrated use for all his power, capacities and other wits.

Track and field contents are from the comprehensive sports which includes the major human condition in which it gathers between teem, power, speed and these are the most important agents in practicing physical fitness in which each contest consider as a training for more than an element from the physical fitness elements beside its competency of the body.

The specific training is dynamic composition with the skill performance. Exercises from this kind are the maximum degree of specialization in developing the skill performance in time. Quality according for the momental use for muscles of muscles groups with the skill performance. Beside being a helpful exercises aims for preparing and developing the mater skills according to the kind of the sport activity in trying to build a bosy suits the skills requires.

The main purpose is rom the specie fed exercises is improving developing the motor sense "realization their slkills and varioys setting

and gaining experience which helps on solving the motor problems, this experience arises from continuous programs for developing the motor – sense" realizing. The motor experience gives the player some benefits such as realizing the skill and understanding beside him on drive the body in a right way and this motor experience leads to controlling the movement steadily beside controlling on speed and the capacity to realize dealing of time organization and where the movement dangerous use.

The motor sense "realization has a special importance for each the speed motor learning and gaining adjustment with complex actions. Raising the accuracy of motor – sense realizations increases the capacity of the ordinary and sport man on the aware directing and controlling for body movement as a whole in the space or its joints for each other beside giving the opportunity to realize the negative and positive actions.

The blind man who practice organized motor and sport activities can develop some sensitive sides like feeling by distances directions motor balance, body setting in space and surroundings. These feelings may help in identifying the surrounded environment beside the capacity on gaining the motor experiences which are need in moving from a place to another and achieving his behavior goals.

What have said shows the importance of the of the other ways which the blind have and its use for the motor sense "realization in practicing the different sport activities and losing vision is not a useful condition for practicing sport activity. The blind are normal people in up normal conditions and this lies a lot of burdens on teachers, educating blind requires extra effort beside patience and the capacity of giving mature love and the powers helping and offering this help in the right time and giving the chance to again new skills suits with their use, this can not be considered as a simple educational process. The motor sense realization is very important in all the sports and especially high jumping

competition regarding what the competitors do from performing for actions characterized by a high level of speed, accuracy, balance and nervous muscular adjustment.

### **The Research Problem**

The blind have their specific nature which loss of vision imposed on them, so the community has to provide those blind some sort of special educational systems beside suitable personal tools and equipments on the contrary on what is applicated now in physical education programs.

The percentage of disabled persons represent about 15% from total world population, by translating this percentage we find that there are nearly 500 million disable person in the world most of them in out growth countries. The conditions of visual detection had reached 180 million condition, mean while the total blindness conditions are nearly about 40:45 million condition all over the world.

By all this the researcher reaches that nearly about 30% from the overaal disabled in the world are usually detentioned and this considers a very big percentage and so this category could gain a considerable and obvious recognition in practicing sport activities and different sports beside their participating in the Olympics and preparing the suitable tools and equipments for them to practice sport activities, on the contrary the community hold his sight of the blind category in practicing sport activities and turned his attention to normals and people with action detention to improve their technique and digital performance level.

Although Egypt has administrative and un-administrative institutional organization stands for detention problems from the prospective of treatment and amenity but these institutions efforts do not do her best and this what most of the stuidies and researchers indicated to in which they declared that these institutions do only cover

1% from the overall disabled persons percentage in Egypt which indicates to the dangerous position of disabled persons and their participation.

The Researcher sees that blind category did not gain enough recognition till now, the society still looks to their health and social care only within the limitations of researcher knowledge, the responsible authorities did not pay attention to this category from the side of sport care and the provision of sport programs suits their special condition and the evidence this is that the physical education curriculum applied on this stage C blind category is the same curriculum applied on general education stages and their normal mates: (there is no specified physical education curriculum for blind and also no specified teaching methods for physical education curriculum for blind).

So that the researcher paid attention to this category and tried to help them practicing high jumping competition by designing a program with using specified exercises for mater-sense realization aiming to help them on performing the high jumping competition in the right way.

Also the dereliction of the formal studies with the limitations of the researcher knowledge to this field on some limited skills from the theatrical side where the researcher saw the necessity of designing programs for this category activities, so they could have self confidence in practicing activities like the others from normal people and people with detention.

## **The Research importance**

- 1- Designing a program with using specified exercises for mater-sense "realization which may help in learning high jumping competition in

the education institutions which cares for the programs and mater activities and sport activities for blind people.

- 2- This study considers one of the studies which concerns with the blind category and their learning for high jumping competition and also for improving the physical fitness level for them.
- 3- Who war is this field may this research.in putting suitable curriculum for this category suits with the nature of the visual detention.

### **The Research goals**

This research aims at identifying the program by using the specific exercises for motor-sense realization on skill performance level for high jumping for blind category at major education stages through:

- Designing a program by using specific exercises an skill performance level for blind category partially at major education stages.
- Identifying an the specific exercises effect (under research) on the skill performance level for high jumping for blind category partially at major education stages.

### **The research questions:**

- Can the program help blind students in learning high jumping competition with using the specified exercises?
- Does the program contributes in raising the physical fitness level and improving the level of motor sense realization for major education stages students for blind category?
- Are there differences between (the first and second) measures for the experimental group which uses the proposed programs to the benefit of the second measure?

## The research Items:

- 1- Detention: The chronic shortage dereliction which affects on one's pallers to become a disabled either the detention was mental, social or sensitive.
- 2- Visual detention: People suffer from visual dereliction affects a negative effect an their educational performance.
- 3- The Blind: The one whose his vision degree does not exceed 30/60 or 10/100 with glasses.
- 4- Loss of vision : It is the condition in which the human being losses the capacity on vision with eyes when vision degree decreases at 20/20 after correction and after using glasses.
- 5- Realization: It is the mental process for that psychological activity by which you can identify on outside world subjects and then learn.
- 6- Sensation: The process at transporting the different affectives from the outside environment to brain through the 5 wits in addition to the sensitive receivants in muscle, joints, bands inside the body.
- 7- The motor-sense realization: The capacity an keeping balance in body setting, movement and parts in the desired trends and certain distances and estimating muscular contraction and also congruence body setting with action purpose.
- 8- High jumping competition: It is one at track and field competitions in which men and women practice without changing in competition location which is a motor skill begins with getting near and ends with landing considers as a challenge between the player and him self in each trial to achieve a high digital achievements.
- 9- Specified exercise: The maximum degrees of specialization in developing the skill performance in quantity, quality, time according to momental use for muscles or muscular groups with in the skill performance.

10- The skill performance level: The degree which the player has in his performing for a skill test.

### **The research procedures:**

The used method: The researcher used the experimental method by the way at the one experimental group.

The research sample: The researcher selected the research sample by the straight way from major education stage students for the academic year 2004/2005 from EL-NOUR school for blind in Mansoura and their number (47) students divided to:

- (25) students in the primary stage (10 boys, 15 girls) age between (6-11 years).
- (22) students in the preparatory stage (10 boys, 12 girls) age between (11-15 years).

### **The tools of collecting data:**

- 1- a questionnaire to reconnaissance the experts opinions to allocate the important physical tests and motor-sense tests which suits the blind students partially from 6:14 years old and this after reading the specialized references and formal studies in the area at blind people and after searching in databases and with in the limitation of the researcher knowledge, he had collected some tests to present them to experts.
- 2- a questionnaire to reconnaissance the experts opinions to allocate the important specified exercised related to high jumping skill which suits the blind students partially from 6:14 years old and this is after reading the specialized references and formal studies in the area blind people and after searching in the databases with in the limitations of the researcher knowledge, he had collected some

exercises to present them to experts to allocate their importance and suitability.

### **The reconnaissance studies:**

The researcher made some reconnaissance studies to make the proposed program suitable for application.

#### **The first reconnaissance study:**

This study aims at gaining special approvals to enable the researcher in applying the research in EL-NOUR school for blind in Mansoura.

#### **The second reconnaissance study:**

This study aims to directing to the school to identify the research sample and selecting it according to the special terms and how ready the school is to make the experiment in it and identify the physical educators in the school.

#### **The third reconnaissance study:**

This study aims at identifying the research sample and study it well from the medical, psychological and social aspects.

#### **The fourth reconnaissance study:**

This study aims at discovering and giving some tests which measure the dereliction aspects resulting from losing sight partially through the researcher dealing chandling with the research sample.

#### **The fifth reconnaissance study:**

This study aim is finding the scientific solutions for the honesty and steadiness of motor-sense tests where we have chosen ten students plus the research sample (divided to five students in primary stage and five students in preparatory stage) and made upon them the physical tests and motor-sense tests.

### **The statics treatment:**

The researcher will use the suitable static methods according to the research nature.

### **Conclusion and recommendations**

First : conclusion

After presenting the statics treatments results for the research variables and under the light of the static analysis and sample limitations and the research, the researcher discovered that:

- 1- The practice, the blind for specified exercises program for high jumping skill leads to develop the basic actions (transperance - balance - control).
- 2- The specified exercises program led the development and improvement the motor system and vital systems beside the development of mascular nervous adjustment and balance and works on the acquisition at transparency actions and control actions and motor balance and déveloping the sense with direction, distance and time.
- 3- There are some moral differences between previous and sequent measure for the benefit the sequent measure in moderate motor performance tests under research.
- 4- There are some moral differences between previous and sequent measure for the benefit it at the sequent measure in moderate motor sense tests under research.
- 5- The program has contributed the improvement skill performance in high jumping for blind partially.
- 6- There are some moral differences between measure in the moderations of high jumping skill under research. Second: Recommendations.

According to what results of the statics treatments indicated for and the conclusions the researcher had reached, he made the following **recommendations:**

- (1) Using the specified exercises for its positive effect in fast learning for high jumping skill under research.
- (2) Using the specified exercises for its positive effect in fast learning for many sport skills.
- (3) Directing researchers to use specified exercises in learning many other different skills for partially or totally blind students.
- (4) Concerning with blind category perfectly through all fields in general and sport field in particular.
- (5) The necessity of presence of special physical programs inside the specified institutions for blind care with giving the sport specialist for increasing the sport base from blind.
- (6) Making similar studies on the different educational stages

## **The research abstract**

**The research address:** the effect of a program by using the specified exercises for motor sense realization on the skill performance level for high jumping for blind category in basic Education stages.

**The research aim:** Identifying the effect of the program by using specified exercises for motor-sense realization on the skill performance level for high jumping for blind category in Basic Education stages. Through:

- (1) Designing a program by using specified exercises on the skill performance level for high jumping for blind category partially in basic Education stages.

**Method:** the researcher used the experimental method by the one experimental group.

**Sample:** the major sample included 10 boys representing 21% from the total number which represent 47 students (boys and girls), and represent 40% from boys number at basic stage at school and the proposed program has been applied on them

### **The most important results:**

Conclusions from According to what results of the statics treatments indicated for and the conclusions the researcher had reached, he made the following recommendations:

- (1) Using the specified exercises for its positive effect in fast learning for high jumping skill under research.
- (2) Using the specified exercises for its positive effect in fast learning for many sport skills.
- (3) Directing researchers to use specified exercises in learning many other different skills for partially or tataly blind students.

- (4) Concerning with blind category perfectly through all fields in general and sport field in particular.
- (5) The necessity of presence of special physical programs inside the specified institutions for blind care with giving the sport specialist for increasing the sport base from blind.
- (6) Making similar studies on the different educational stages.