

المعرفات

المرفقات

- مرفق رقم (١)
موافقة الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء .
- مرفق رقم (٢)
موافقة وزارة التربية والتعليم .
- مرفق رقم (٣)
موافقة مديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية .
- مرفق رقم (٤)
موافقة إدارة شرق المنصورة التعليمية وموافقة إدارة مدرسة ميت مزاح الابتدائية بنين .
- مرفق رقم (٥)
قائمة بأسماء السادة الخبراء .
- مرفق رقم (٦)
استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦ - ٩) سنوات (فى صورتها النهائية) .
- مرفق رقم (٧)
اختبارات المهارات الحركية الاساسية .
- مرفق رقم (٨)
استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الحركية الاساسية من اعداد البحث .
- مرفق رقم (٩)
مقياس مفهوم الذات .
- مرفق رقم (١٠)
استمارة تسجيل نتائج متغيرات مقياس مفهوم الذات من اعداد البحث .
- مرفق رقم (١١)
البرنامج المقترح للتربية الحركية .
- مرفق رقم (١٢)
البرنامج المتبع للصف الثانى الابتدائى .

مرفق رقم (١)

موافقة الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء



ففي شأن قيام الباحث / إبراهيم المحمدي، إبراهيم خليل - المسجل بكلية التربية الرياضية الدراسات العليا - جامعة المنصورة - بأجراء دراسة ميدانية بعنوان (تأثير برنامج التربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٩/٦) سنوات) وذلك للحصول على درجة الماجستير .

رئيس قطاع الأمانة العامة

- بعد الاطلاع على القرار الجمهوري رقم ٢٩١٥ لسنة ١٩٦٤ في شأن انشاء وتنظيم الجهاز
- وعلى قرار رئيس الجهاز رقم (٢٣١) لسنة ١٩٨٦ في شأن اجراء الاحصاءات والتعدادات والاستفتاءات والاستقصاءات
- وعلى موافقة السيد/رئيس الجهاز بتاريخ ١٩٩٨/٧/٧ في شأن تزويج السيد/رئيس قطاع الأمان العامة في اعتماد القرارات الخاصة بأمن المعلومات .
- وعلى كتاب كلية التربية الرياضية - الدراسات العليا - جامعة المنصورة الوارد للجهاز بتاريخ ٢٠٠٤/١١/٢٣

فقرر

- مادة ١ : يقوم الباحث / إبراهيم المحمدي إبراهيم خليل المسجل بكلية التربية الرياضية - الدراسات العليا - جامعة المنصورة بأجراء الدراسة الميدانية المشار إليها بحاليتها .
- مادة ٢ : تجرى هذه الدراسة الميدانية على عينه حجمها (٢٠٠) مائتان مفردة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بمدارس إدارة شرق المنصورة التعليمية .
- وبشرط موافقة السيد / مدير مديرية التربية والتعليم بحافظه المنصورة وتحت إشراف وحدة الأمن به وكذا موافقة مفردات العينة وعلى ان تقوم الإدارة التعليمية بالمحافظة بتحديد اسماء المدارس التي ستجري بها الدراسة الميدانية - مع مراعاة ان البيانات الفردية مزوية بحكم السجلات وعدم استناد البيانات التي يتم جمعها الا لأغراض هذه الدراسة الميدانية فقط .
- مادة ٣ : تدمج البيانات اللازمة لهذه الدراسة الميدانية طبقا للاستهانين المحددين لهذا الغرض والمحددتين من الجهاز المركزي للتنهنة العامة والإحصاء والاحصاء والاحصاء (١٥) خمسة عشر صفحة، وبياناتهما كالتالي :-
- الاستمارة الأولى : موجهة للطلبة عن البرنامج المقترح وعدد صفحاتها (١٧) صفحة .
- الاستمارة الثانية : مقياس مفهوم الذات للأطفال في مرحلتى الطفولة الوسطى والمتأخرة وعد صفحاتها (٣) صفحات .

وذلك خلال عام من تاريخ صدور هذا القرار .

- مادة ٤ : لا يتم البدء في تنفيذ اجراءات هذه الدراسة الميدانية ميدانيا الا بعد صدور هذا القرار
- مادة ٥ : يوافق الجهاز المركزي للتنهنة العامة والإحصاء فوراً بنسختين من النتائج الأولية لهذه الدراسة الميدانية ثم يوافق بنسختين من النتائج النهائية لهذه الدراسة الميدانية كاملة ف الانتهاء من إعدادها .

مادة ٦ : ينفذ هذا القرار من تاريخ صدوره .

صدر في ٢٤ / ١١ / ٢٠٠٤

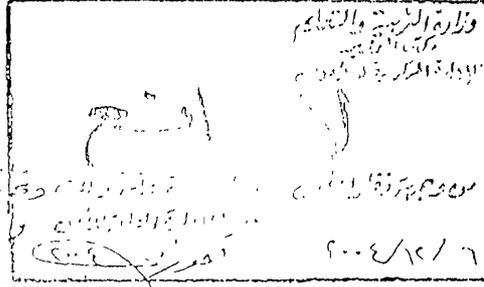
إبراهيم حسن فياض

١١٢٤

مرفق رقم (٢)
موافقة وزارة التربية والتعليم



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا



من مديرة كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة
إلى
السيد الأستاذ / وكيل أول الوزارة - ومدير إدارة الأمن
مديرة كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة
مديرة كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة
٢٠٠٤/٦/١٤
١٤٢٦

السيد الأستاذ / وكيل أول الوزارة - ومدير إدارة الأمن

تحية طيبة وبعد،،

فى إطار التعاون الوثيق بين وزارة التعليم العالى ووزارة التربية والتعل
نحيط سيادتكم علما بأن الباحث/ إبراهيم المحمدى إبراهيم خليل - مسجل لدينا لدرجة الماجستير
٢٠٠٤/٦/١٤م بحث بعنوان:

"تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ
المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات"

يرجى من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الدارس لإجراء تطبيقات تتعلق بالبحث فى مدارس إد
شرق المنصورة التعليمية بمحافظة الدقهلية.

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معنا..

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام..

وكيل الكلية للدراسات العليا
د. أحمد / محروس قنديل



السيد الأستاذ / وكيل الوزارة للأمن

مع خيانتى

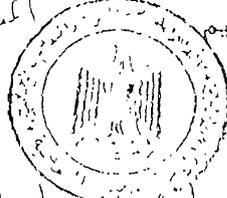
وكيل الوزارة للأمن
مديرة كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

مرفق رقم (٣)
موافقة مديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية

رقم الصادر
التاريخ

رئيس ميثاق البعثات

المدير العام



محافظة الدقهلية

الادبوية التربوية والتعليم

إدارة الدعايل ١١

السيد الأستاذ / مثنى عامر إدارة شرق المنصورة التعليمية

تحية طيبة .. وبعد ،،

إيماء إلى الطلب المقدم من الباحث / إبراهيم المحمدى إبراهيم شامل الطالب بالدراسات العليا بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة والمسجل لدرجة الماجستير بحوان (بأمر برنامج للرسالة الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات والذي يطلب فيه احراء دراسة ميدانية المشار اليها عالة. لذا ترى بأنه ليس هناك مانع من وجهة نظر الأمن باجراء الدراسة الميدانية مع مراعاة ما يلى أولا : التأكد من شخصية الباحث.

ثانيا : تجرى الدراسة على عينة حجمها (٢٠٠) مائتان مفردة من تلاميذ، ولمعدات المرحلة الابتدائية بمدارس إدارتكم مع تحديد المدارس التي تجرى بها الدراسة) بشرط موافقة مفردات العينة مع مراعاة أن البيانات الفردية سرية بحكم القانون ولا تستخدم إلا لأغراض الدراسة الميدانية فقط. ثالثاً : تجميع البيانات اللازمة لهذه الدراسة الميدانية طبقاً للإستمارس المعتمدين من قبل النرض والمعتمدين من الجهاز المركزى للتعينة العامة والاحصاء وعدد صفحاتها (١٥) فية، صفحة وبانها كالتالى :

الاستمارة الاولى : ه وجهة للطلبة عن البرنامج المقترح وعدد صفحاتها (١٢) صفحة. الاستمارة الثانية : مقياس مفهوم الذات للأطفال فى مرحلتى الطفولة الوسطى والمنظرة وعدد صفحاتها (٣) صفحة.

رأبما : تجرى الدراسة تحت اشراف ادارة المدرسة ووحدة الأمن بالادارة.

** وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

وكيل الوزارة
عبد المتصور، عابدين بلادي



إدارة الأمن
السعيد محمد حلمي

مرفق رقم (٤)
موافقة إدارة شرق المنصورة التعليمية وموافقة مدرسة ميت
مزاح الابتدائية بنين

رقم العاود:
التاريخ:

رسالة من فرع التربية ببيروت

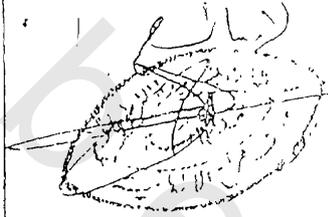
المدير العام



محافظة الدمامية

الإدارة العامة للتربية والتعليم

إدارة الحصائل



السيد الأستاذ / مكي عامر إدارة شرق المنصورة التعليمية

تحية طيبة .. وبعد ،،

إيماء إلى الطلب المقدم من الباحث / إبراهيم المحمدي إبراهيم خليل الطالب بالدراسات العليا بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة والمسجل لدرجة الماجستير بعنوان (تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات. والذي يطلب فيه اجراء دراسة ميدانية المشار اليها عالية. لذا لرى بأنك ليس هناك مانع من وجهة نظر الأمن بإجراء الدراسة الميدانية مع مراعاة ما يلي :

أولا : التأكد من شخصية الباحث.

ثانيا : تجرى الدراسة على عينة حجمها (٢٠٠) مائتان مفردة من تلامذ ونلميذات المرحلة الابتدائية بمدارس إدارتكم مع تحديد المدارس التي تجرى بها الدراسة) بشرط موافقة مفردات العينة مع مراعاة أن البيانات الفردية سرية بحكم القانون ولا تستخدم إلا لأغراض الدراسة الميدانية فقط. ثالثاً : تجميع البيانات اللازمة لهذه الدراسة الميدانية طبقاً للإستمارتين المعتمدين لهذا الغرض والمعتمدين من الجهاز المركزي للتعينة العامة والاحصاء وعدد صفحاتها (١٥) خمسة صفحة وبياناتها كالاتي :

الاستمارة الاولى : موجهة للطلبة عن البرامج المقترح وعدد صفحاتها (١٢) صفحة.
الاستمارة الثانية : مقياس مفهوم الذات للأطفال في مرحلتى الطفولة الوسطى والمنظرة وعدد صفحاتها (٣) صفحة.

رابعاً : تجرى الدراسة تحت اشراف ادارة المدرسة ووحدة الأمن بالادارة.

** وتفضلوا بقول فائق الاحترام

في كمال التواضع
عبد المنصور عابدين بلالوي



إدارة الأمن
السيد محمد حلمي

مرفق رقم (٥)
قائمة بأسماء السادة الخبراء

قائمة أسماء السادة الخبراء *

م	الاسم	الدرجة العلمية
١	أ.د/ إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢	أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ المناهج وطرق تدريس ووكيل كلية التربية الرياضية لشنون التعليم والطلاب سابقا، جامعة المنصورة
٣	أ.د/ أسامة كامل راتب	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤	أ.د/ أمين أنور الخولى	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية لشنون التعليم والطلاب، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥	أ.د/ جلييلة مصطفى السويركى	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٦	أ.د/ جمال الدين الشافعى	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧	أ.د/ سوسن محمد عمارة	أستاذ التمرينات والجمباز، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٨	أ.د/ عايده عبد العزيز مصطفى	أستاذ الإدارة والترويج الرياضى ورئيس القسم سابقا، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩	أ.د/ محمد السيد خليل	أستاذ التدريب الرياضى، وعميد كلية التربية الرياضية سابقا، جامعة المنصورة.
١٠	أ.د/ محمد صبحى حسانين	أستاذ القياس والتقييم بقسم علم النفس الرياضى ونائب رئيس جامعة حلوان لشنون التعليم والطلاب.
١١	أ.د/ محمد محمد الحماحى	أستاذ ورئيس قسم الإدارة والترويج الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٢	أ.د/ محمد محمد الشحات	أستاذ ورئيس قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، جامعة المنصورة
١٣	أ.د/ محمد نصر الدين رضوان	أستاذ القياس والتقييم بقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
١٤	أ.د/ محمود عبد الفتاح عنان	أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة حلوان لشنون المجتمع والبيئة سابقا.
١٥	أ.د/ مدوح عبد المنعم الكنانى	أستاذ علم النفس التربوى، وعميد كلية التربية، جامعة المنصورة.

مرفق رقم (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تأثير برنامج للتربية
الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
من (٦ - ٩) سنوات
(فى صورتها النهائية) .



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وتقدير،،،

يقوم الباحث/ إبراهيم المحمدى إبراهيم خليل بإعداد بحث ضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان

"تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ
المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات"

وتحقيقا لهدف البرنامج وهو التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية
على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

وإيماننا بمدى خبرة سيادتكم فى هذا المجال، برجاء إبداء الرأى فى:

- * الأهداف التربوية والنفسية.
- * التمرينات والألعاب الصغيرة التى تنمى مفهوم الذات.
- * مدى مناسبة مكونات ومحتوى الأنشطة الحركية.
- * تحديد الزمن الكلى للوحدات التدريسية.
- * عدد مرات التدريس فى الأسبوع.

ولسادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام،،،

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

عدد سنوات الخبرة:

محتوى البرنامج المقترح:
١- توزيع الزمن على أجزاء الدرس كالتالى:

أجزاء الدرس	الزمن	أوافق	غير موافق
التهيئة	١٢ ق		
المهارات الحركية الأساسية	١٥ ق		
حركات البراعة مع الزميل	١٥ ق		
الختام	٣ ق		

إضافات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

٢- مدة تطبيق البرنامج المقترح:

المدة الأسبوع	١٠	١٢	١٤	إضافات أخرى

٣- عدد الحصص الدراسية فى الأسبوع:

عدد الحصص فى الأسبوع	٢	٣	٤	إضافات أخرى
الاختيار				

التمرينات الخاصة بجزء التهيئة (المحطات):

م	التمرينات	موافق	غير موافق
(١)			
١	(وقوف) الجرى فى اتجاه كرة قدم.		
٢	(وقوف - مسك كرة تنس من على الأرض) التنشين على الصولجانات.		
٣	(وقوف) المشى مع حمل كرة طبية.		
٤	(وقوف) الجرى الزجراجى بين الأقماع.		
٥	(وقوف - مسك كرة سله) المشى مع قذف الكرة عاليا ولققها.		
٦	(وقوف أمام كرة قدم) ركل الكرة ومحاولة اللحاق بها.		
٧	(وقوف) المشى على الأمشاط حتى بداية الأطواق.		
٨	(وقوف) الدخول والخروج من بين الأطواق.		
(٢)			
١	(وقوف) المشى على الأمشاط.		
٢	(وقوف مواجه الزميل وتشبيك الذراعين) ومرجحتها.		
٣	(وقوف مواجه لظهر الزميل) تبادل مناولة الكرة للزميل على الجانبين.		
٤	(وقوف) الجرى الزجراجى بين الأقماع.		
٥	من وضع الجلوس على المقعد تشابك الأذرع وتبادل ثنى الجزع جانبا.		
٦	(وقوف) المشى على الكعبين.		
٧	وضع الكرات فى السلة والمشى بها حتى خط النهاية.		
(٣)			
١	(وقوف الوضع أماما) المشى للأمام فى اتجاه مجموعة من الكور (مجموعة من الكور)		
٢	(وقوف) المشى السريع فوق مجموعة من الحبال موضوعة على الأرض رأسيا وأفقيا (مجموعة من الحبال)		
٣	(وقوف) المشى فوق مقعد سويدى مع رفع الذراعين جانبا. (مقعد سويدى)		
٤	(وقوف) المشى للأمام على مشطى القدم للدخول والخروج بين الأطواق. (مجموعة من الأطواق)		
(٤)			
١	(وقوف الوضع أماما) الجرى فى اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين. (مجموعة من الكور)		
٢	(وقوف) الجرى الزجراجى بين الزجاجات الملونة. (مجموعه من الزجاجات الملونة)		

م	تابع التمرينات	موافق	غير موافق
٣	(وقوف) الجرى فوق مقعد سويدي مع رفع الذراعين جانبا. (مقعد سويدي)		
٤	(وقوف) الجرى على أمشاط القدمين للدخول والخروج من بين الأطواق. (مجموعة من الأطواق)		
(٥)			
١	(وقوف) الوثب بالقدمين معا في اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين. (مجموعة من الكور)		
٢	(وقوف) الوثب بالقدمين معا على جانبي مجموعة من الحبال موضوعة أفقيا وراسيا. (مجموعة من الحبال)		
٣	(وقوف الذراعين جانبا فوق مقعد سويدي) المشى للأمام ثم الوثب بالقدمين معا للهبوط على الأرض ورفع الذراعين جانبا عاليا والثبات (٥) ثواني. (مقعد سويدي)		
٤	(وقوف أمام مجموعة من الأطواق) الوثب فتحا داخل الأطواق مع رفع الذراعين جانبا ثم ضما خارج الأطواق مع ضم الذراعين بجانب الجسم.		
(٦)			
١	(وقوف بجانب كرات تنس) التقاط الكرات والسير بها.		
٢	وضع الكرات في السلة.		
٣	المشى على الكعبين حتى كرة السلة.		
٤	تبادل ركل كرة السلة بالقدمين.		
٥	الجرى مع الوثب فوق الحبال.		
٦	المشى فوق مقعد سويدي.		
٧	دحرجة أمامية حتى الوصول إلى النهاية.		
(٧)			
١	(وقوف) الجرى فى المكان.		
٢	(وقوف) الجرى الزجراجى بين الأقماع.		
٣	(وقوف) الجرى ثم الوثب لتعدية مانع (كرسى).		
٤	(وقوف) الجرى الارتدادى بين الصولجانات.		
٥	الدحرجة الأمامية المتكورة على المرتبة.		
٦	(وقوف) المشى فى المكان.		
٧	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين.		
٨	المشى على الأمشاط ثم العكس حتى نهاية المحطات.		
(٨)			
١	(وقوف الوضع اماما) الحجل مع التقدم للأمام فى اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين والعودة على القدم الأخرى.		
٢	(وقوف الوثب اماما) الحجل بين الزجاجات الملونة.		

م	تابع التمرينات	موافق	غير موافق
٣	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا والتصفيق باليدين.		
٤	(وقوف) الثبات على قدم واحدة مع رفع الذراعين جانبا (٥) ثوانى أو (١-٤).		
(٩)			
١	(وقوف الوضع أماما) الجرى مع مرجحة الذراعين فى اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين.		
٢	(وقوف الوضع أماما) الجرى المكوكى بين الزجاجات الملونة.		
٣	(وقوف) المشى فوق مقعد سويدي مع مرجحة الذراعين للأمام وللخلف.		
٤	(وقوف مواجه - الذراعين أماما تشبيك) تبادل ثنى الركبتين كاملا. (موج البحر)		
(١٠)			
١	(وقوف الوضع أماما) ركل الكرة والجرى خلفها للحاق بها ولقفها باليدين.		
٢	(وقوف الوضع أماما) الجرى الزجراجى بين مجموعة من الكور.		
٣	(وقوف) المشى للأمام مع ركل الكرة بين الحبال كحدود.		
٤	(وقوف الوضع أماما) تبادل ركل الكرة فى اتجاه مقعد سويدي.		
(١١)			
١	الدرجة الأمامية المتكورة على المرتبة.		
٢	مسك كرة تنس والتنشيد على الصولجانات.		
٣	الجرى الزجراجى بالكرة بين الأقماع		
٤	التعدية من أسفل الحبلين.		
٥	الدخول والخروج من الأطواق.		
(١٢)			
١	(وقوف) المشى فى المكان.		
٢	(وقوف) الجرى فى المكان.		
٣	(جلوس طولا فتحا) تبادل ثنى الجزع على الجانبين.		
٤	(رقود على الظهر) ثنى الجزع أماما أسفل.		
٥	(رقود على الظهر) تبادل ثنى الجزع أماما أسفل مع ضم الركبتين على الأرض.		
(١٣)			
١	(انبطاح الذراعين أمام الصدر) ثنى الذراعين.		
٢	(وقوف) الجرى فى المكان.		

م	تابع التمرينات	موافق	غير موافق
٣	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين.		
٤	(وقوف) المشى فى المكان.		
٥	(وقوف) ثم جلوس تربيع ثم انبطاح مائل ثم وقوف.		
(١٤)			
١	(وقوف الوضع أماما مسك كرة سله) رمى الكرة والجرى خلفها لالتقاطها من على الأرض.		
٢	(وقوف الوضع أماما - مسك كرة القدم) الجرى الزجراجى بين الزجاجات الملونة.		
٣	(وقوف الوضع أماما مسك كرة يد) تبادل رمى ولقف الكرة فى اتجاه مقعد سويدى.		
٤	(وقوف مسك كرة طائرة) المشى فوق مقعد سويدى مع تبادل رمى ولقف الكرة لأعلى.		
(١٥)			
١	(وقوف الوضع أماما - مسك كرة سله) الجرى مع تنطيط الكرة باليدين بالتبادل فى اتجاه مجموعة الكور.		
٢	(وقوف الوضع أماما - مسك كرة اليد) الجرى الزجراجى بين الزجاجات الملونة مع تنطيط الكرة باليدين بالتبادل.		
٣	(وقوف مسك كرة القدم) المشى فوق مقعد سويدى مقلوب مع تبادل تمرير الكرة حول الجزع.		
٤	(جلوس طولا فتحا - مسك كرة يد) تنطيط الكرة على الجانبين بالتبادل.		
(١٦)			
١	(وقوف) المشى فى المكان.		
٢	(وقوف) الجرى فى المكان.		
٣	(وقوف الذراعين جانبا) تبادل ثنى الجزع للجانبين.		
٤	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ثم أماما فعاليا.		
٥	(وقوف) الجرى الزجراجى بين الأقماع.		
(١٧)			
١	(وقوف الوضع أماما) العدو مسافة ٢٠-٣٠ متر.		
٢	(وقوف) تبادل الحجل على القدمين.		
٣	(وقوف) تبادل الطعن جهة اليمين ثم جهة الشمال.		
٤	(وقوف) الجرى فى المكان.		
٥	(انبطاح مائل) تبادل قذف القدمين للأمام وللخلف.		
(١٨)			
١	(وقوف) الجرى فى المكان.		
٢	(وقوف) الوثب العمودى ثم الوثب العريض.		

م	تابع التمرينات	موافق	غير موافق
٣	(وقوف) المشى فى المكان.		
٤	(انبطاح) قذف القدمين للأمام وللخلف.		
٥	(رقود على الجانب) رفع القدم العالية للأمام ولأسفل.		
(١٩)			
١	(وقوف فتحا - انثناء - مسك العقبين باليدين) المشى للأمام فى اتجاه مجموعة من الكور.		
٢	(وقوف الوضع أماما) الجرى الزجاجى بين الزجاجات الملونة.		
٣	(وقوف) المشى فوق مقعد سويدى والثبات على قدم واحدة مع رفع الذراعين جانبا.		
٤	(جنو أفقى) المشى على أربع لعبور مجموعة من الحبال متدرجة الارتفاع.		
(٢٠)			
١	(وقوف - مسك كرة يد) دحرجة الكرة والجرى خلفها لالتقاطها.		
٢	(وقوف الوضع أماما) الجرى الزجاجى بين الزجاجات الملونة.		
٣	(جلوس طولا - الذراعين جانبا فوق مقعد سويدى) الميل للأمام مع تشبيك الذراعين على الركبتين والثبات.		
٤	(رقود - الذراعين خلفا - مسك كرة طائرة) ثنى الجزع أماما للمس الكرة لمشطى القدمين.		

الألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمى "الطموح والشجاعة والإقدام" كصفات تربوية من مظاهر مفهوم الذات (الإيجابي).

م	الألعاب الصغيرة	أوافق	غير موافق
١	إقصاء الكرة : تقف مجموعتان متواجهتان بينهما حوالي ١٠م ويوضع في المنتصف كرة سله ، يرسم خط على بعد ١م من كل مجموعة يسمى خط المرمى ويحوز كل فريق على عدد من الكرات (٥) ، ويحاول كل فريق إقصاء الكرة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط المرمى للفريق المنافس .		
٢	إصابة الصولجان : تقف مجموعتان بينهما حوالي ٣-٥م ويوضع صولجان أمام كل تلميذ من المجموعة (ب) أما المجموعة (ا) فيكون لدى كل منها كرة يحاول كل تلميذ من المجموعة (ا) إصابة الصولجان بالكرة ، وتقوم المجموعة (ب) بإعادة تثبيت الصولجان في حالة وقوعه وإرجاع الكرة إلى المجموعة (ب) والفائز هو الفريق الذي ينجح في إصابة أكبر عدد من الصولجانات .		
٣	سباق النيشان : يتم تقسيم التلاميذ إلى (٣) مجموعات خماسية العدد وتوضع من (٣-٥) صولجانات أمام كل مجموعة من التلاميذ ويقف على بعد (٣م) تلميذات خلف كل مجموعة من الصولجانات إحداهما لإرجاع الكرة والآخر لإعادة ترتيب الصولجانات ، ويحاول التلميذ الأول من كل مجموعة دحرجة الكرة لإسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجانات وهكذا حتى نهاية الزمن المحدد .		
٤	إصابة الهدف المتحرك : يتم تقسيم التلاميذ إلى (٣) خماسية العدد وعلى شكل قاطرات خلف خط على بعد (٣-٧م) ويقوم تلميذات بدحرجة طوق فيما بينهما ويحاول التلميذ الأول من كل مجموعة إصابة الطوق ومحاولة إيقاعه عند مروره من أمام مجموعته بواسطة كرة تنس ثم يأخذ مكانه في نهاية القاطرة ليقوم التلميذ الذي يليه بنفس المحاولة وهكذا حتى نهاية الزمن المحدد ، تحتسب نقطة لكل فريق ينجح في إسقاط الطوق .		
٥	الدفاع عن القلعة : يكون التلاميذ عدد دوائر بحيث يكون المسافة بين كل تلميذ والذي يليه (١م) ويوضع في المنتصف ثلاث صولجانات تشكل قلعة ويقف تلميذ لمحاولة حماية القلعة ، ويحاول أفراد الدائرة إصابة الصولجانات بالكرة مع السماح لهم بتمرير الكرة فيما بينهم بشرط عدم عبور خط الدائرة والتلميذ الذي ينجح في إسقاط الصولجانات يغير مكانه مع الحارس .		

م	الألعاب الصغيرة	أوافق	غير موافق
٦	مصادر العدو : يتم تقسيم التلاميذ (٣) مجموعات خماسية العدد ويتم أيضاً تقسيم أجزاء متساوية بحيث تحتل كل مجموعة جزء من الملعب (مجموعه فى الطرف الأيمن ، مجموعه فى الطرف الأيسر ، مجموعه فى المنتصف) يحاول أفراد الفريقين الجانبيين إصابة أفراد الفريق فى المنتصف بالكرة بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادى الإصابة ، والتلميذ الذى يصاب بالكرة يخرج من الملعب وهكذا حتى نهاية الزمن المحدد .		
٧	اختراق الحصار : يتم تقسيم التلاميذ إلى ٣ مجموعات خماسية العدد بحيث تكون كل مجموعة دائرة مع تشبيك الأيدي لأفرادها ويقف تلميذ فى المنتصف وعند سماع الإشارة يحاول تلميذ المنتصف اختراق الدائرة للخروج منها ، بينما يحاول أفراد الدائرة منعه من الخروج منها .		
٨	الدفاع عن الكنز : يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساوين أحدهما مدافع والآخر مهاجم ، يقف المدافعون فى دائرة ومعهم كرة طبيه فى منتصف الدائرة ، يحاول الفريق المهاجم الذى خارج الدائرة الحصول على الكرة أى الحصول على الكنز والخروج به من الدائرة .		
٩	إخراج المنافس من الدائرة : ترسم دائرة على الأرض ويقف كل تلميذين مواجهين لبعضهم البعض داخل الدائرة وعند سماع الإشارة يحاول كل منهما دفع الآخر إلى خارج الدائرة :		
١٠	جذب المنافس : يرسم خط على الأرض ويقف كل تلميذين على جانبي هذا الخط بحيث يكونا متواجهين مع مسك كل تلميذ لزميله بواسطة كفى اليدين وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ جذب زميله لإجباره على عبور الخط الفاصل بالقدمين .		
١١	الجرى عكس الإشارة : (وقوف) انتشار حد لجميع التلاميذ وفى جميع أجزاء الملعب وعند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بالجرى عكس إشارة المدرس وتشمل اللعبة على (جرى ، وثب) .		

الألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي "القدرة على إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين"
كصفات تربوية من مظاهر مفهوم الذات الإيجابي:

م	الألعاب الصغيرة	موافق	غير موافق
١	القائد الناجح: يقف التلاميذ في شكل دائرة ويقف أحد التلاميذ داخل الدائرة ويتفق أفراد الدائرة على اسم معين للعبة ، وعند الإشارة بالبداية يقول التلميذ الذي داخل الدائرة القائد الناجح فيقول كل تلميذ من أفراد الدائرة رأيا في هذه اللعبة أو معلومة عنها أو مميزاتها أو عيوبها حتى يعرف التلميذ ما هي تلك اللعبة.		
٢	الزهور والرياح: يرسم خطيين ، يقف كل فريق على أحد الخطيين ، يختار فريق الزهور اسم زهرة شائعة ويبدأ في السير ببطء اتجاه الرياح كل فرد من فريق الرياح يأخذ دوره في التخمين عن اسم الزهرة المختارة إذا ذكر التخمين الصحيح عن اسم الزهرة ، يجرى فريق الرياح خلف الزهور لكي يمسكوا به وتحاول الزهور العودة خلف الخط.		
٣	وصف الشخصية: يتم تقسيم التلاميذ ٣ مجموعات خماسية العدد وبعد ذلك يقوم قائد كل مجموعة بإلقاء اسم شخصية مثل شخصية البخيل مثلا ويحاول كل تلميذ من كل فريق أن يصف الشخصية المطلوبة والفريق الذي يصف الشخصية يحتسب له نقطة.		
٤	افعل هذا ولا تفعل هذا: يختار المدرس قائد للمجموعة ، عندما يقول القائد افعل هذا يجب أن يقلده جميع التلاميذ أما عندما يقول لا تفعل هذا فيجب على التلاميذ أن يتوقفوا عن تقليده ، وكل تلميذ يخطئ تحتسب عليه نقطة ، وعندما يخطئ ٣ مرات يخرج من اللعب.		
٥	الغراب النواح: يختار تلميذ ليكون الغراب ويختار تلميذ آخر ليكون ممثل لدور الأب وورائه أولاده الثمانية ويقوم بتسميتهم بأسماء الفاكهة ويقوم الغراب بطرق الباب عليهم ويقول أنا الغراب النواح أجرى وأرفرف فوق السطوح ضاع لي لمونه فيقول الأب اسمها أيه ويقول الغراب بالتخمين وإبداء الرأي بأن يقول اسم فاكهة مثل الموز فإذا كان يوجد من اسمه موز يجرى ويجرى ورائه الغراب حتى يصل إلى الأب دون أن يمسكه الغراب وهكذا.		
٦	محطة الإذاعة: يقف كل تلميذ يمثل القائد أمام التلاميذ ثم يقوم القائد بهجاء كلمة معينة وعلى الجميع تقليد هذه الكلمة وهكذا.		

م	الألعاب الصغيرة	موافق	غير موافق
٧	أنا رأيت: يتم اختيار أحد التلاميذ لتكون القائدة ويقف أمام المجموعة ويقول القائد - عند حضوري للمدرسة اليوم.....ثم يقلد ما رآه بالحركات والإيماءات بدون ذكر اسمه ، وعلى جميع التلاميذ تخمين ماذا رأى القائد والتلميذ الذي يقول التخمين الصحيح يصبح هو القائد وهكذا.		
٨	كرة الوقوف: يلتف التلاميذ حول أحدهم والذي يقف في المنتصف وفي حيازته كرة ويقوم هذا التلميذ برمي الكرة عالياً والنداء على اسم أحد زملاءه والذي يتحتم عليه سرعة الجرى لالتقاط الكرة قبل مسكها ، بينما يجرى الآخر في اتجاهه ، وعندما ينجح التلميذ المذكور في لقف الكرة ينادى بأعلى صوته قف ، وفي تلك اللحظة يتحتم على الجميع الوقوف في أماكنهم ويحاول إصابة إحداهم بالكرة فإذا نجح يقوم بتغيير مكانه مع زميله وإذا فشل فيقوم بتكرار ما سبق.		
٩	سوق الفاكهة: يجلس التلاميذ على شكل دائرة ويقوم رئيس اللعبة بتسمية كل تلميذ باسم فاكهة معينة ويقف في المنتصف ثم يصيح باسم فاكهتين ، ويقوم التلميذان اللذان يحملان اسم الفاكهة يتبادل مكانهم بسرعة بينما يقوم رئيس اللعبة في نفس الوقت وبسرعة محاولة شغل مكان إحداهما فإذا نجح في ذلك يصبح هو الفاكهة والتلميذ الآخر هو الرئيس ويقوم بسدد كل ما يتعلق بنوع الفاكهة لباقي المجموعة.		
١٠	خروج الملموس: يقف التلاميذ داخل الدائرة ويقف زميل لهم خارجها ومعه كرة ومع إشارة البدء يقوم بالتصويب على أقدام زملائه داخل الدائرة الذين يحاولون تقادي الكرة بالوثب أو بأى حركات مناسبة وأى تلميذ تلمس الكرة قدميه يخرج من الدائرة وهكذا.		
١١	معركة الكور: فريقين ، يحدد الملعب ويستعد كل فريق بكرة وعند إشارة البدء يتقاذف كل فريق الكرة محاولاً قذف أحد الخصوم بالكرة في ظهره وكل تلميذ تصيبه الكرة يجلس على الأرض بحيث إذا تمكن من الاستيلاء على الكرة وهو جالس فيعود مرة ثانية للعب ، وإذا أصيب في مكان آخر غير ظهره يستمر في اللعب.		
١٣	الجرى بالكرة عكس إشارة المدرس: (وقوف) انتشار حر لجميع التلاميذ وفي جميع أجزاء الملعب وكل تلميذ معه كرة على الأرض وعند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بالجرى بالكرة عكس إشارة المدرس (تشمل اللعبة على الجرى والوثب).		

م	تابع الأنشطة الحركية المقترحة	موافق	غير موافق
٢١	المشى بخطوة الأوزة (الركبتين ممتدتان والزراع تتمرّج أمام الصدر).		
٢٢	المشى بخطوة الكتكوت (انثناء تشبيك اليدين حول الساقين تبادل المشى للأمام).		
٢٣	المشى بخطوة الدب (جلوس على أربع التحرك للأمام القدم اليمنى مع اليد اليمنى والقدم اليسرى مع اليد اليسرى).		
٢٤	المشى بخطوة الفيل (وقوف فتحا - ثنى الجزع أماما أسفل - تشبيك اليدين معا على شكل خرطوم الفيل المشى ببطء مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين ومرجحة الخرطوم قريبا من الأرض).		
٢٥	المشى بخطوة الغوريلا (وقوف - ثنى الجزع أماما أسفل ثنى الركبتين والذراعان متدلّيتان جانبا - المشى أماما مع لمس الأرض بأصابع القدم).		
ب - الجرى:			
١	الجرى أماما فى مسار حركى مستقيم ثم الجرى للخلف فى مسار حركى منحنى.		
٢	الجرى أماما فى مسار حركى منحنى ثم الجرى للخلف فى مسار حركى مستقيم.		
٣	الجرى ببطء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية.		
٤	البدء بالجرى من مستوى منخفض.		
٥	البدء بالجرى من مستوى على.		
٦	الجرى على الكعبين.		
٧	الجرى على أطراف الأصابع.		
٨	الجرى مع أداء وثبة الفجوة ويكرر عدة مرات مع تبديل القدمين.		
٩	الجرى أماما ثم الوثب مع دوران الجسم فى الهواء ثم الثبات أربع عدات ثم التكرار.		
١٠	الجرى أماما ثم الوثب مع رفع رجل للأمام والأخرى للخلف.		
١١	الجرى مع تنويع وضع الذراعين (عاليا، جانبا، فى الوسط).		
١٢	الجرى أماما ثم الوثب مع تحريك الرجلين فى الهواء (المشى فى الهواء).		
١٣	الجرى مع الدوران حول أداة من الأدوات فى شكل دائرة والجسم منحنيا مع زيادة معدل السرعة قليلا.		
١٤	دحرجة الطوق على الأرض والجرى خلفه ملاحظته.		

م	تابع الأنشطة الحركية المقترحة	موافق	غير موافق
١٥	الجرى مع الدوران حول الطوق وهو ثابت ثم وهو متحرك.		
١٦	الجرى مع تبادل رفع الركبتين زاوية ٩٠ درجة (الجرى فى المكان).		
١٧	الجرى بخطوات القطف (وقوف على أربع ثنى الركبتين والذراعين قليلا - تبادل الخطوات فى جميع الاتجاهات بالذراعين والرجلين).		
١٨	الجرى بخطوات الجرو (وقوف على أربع - ثنى الركبتين والذراعين قليلا - تبادل الخطوات بالذراعين والرجلين).		
ج- الوثب:			
١	الوثب بالقدمين معا مع فتح القدم تدريجيا مع كل وثبة.		
٢	الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معا ثم الوثب لأعلى مع الهبوط على احدى القدمين.		
٣	الوثب فى المكان ولكن بسرعة مختلفة.		
٤	أداء الوثب بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة.		
٥	الوثب العمودى والهبوط فى نفس النقطة.		
٦	الوثب فتحا ثم ضمما مع استخدام وثبات قصيرة.		
٧	الوثب مع التعليم على الحائط بالطباشير.		
٨	(وقوف فتحا) الوثب عاليا مع لمس الكعبين فى الهواء باليدين والهبوط مع تباعد الرجلين.		
٩	الوثب داخل الأطواق الموضوعه لقدم واحدة حتى الانتهاء من كافة الأطواق ثم العودة بالقدم الأخرى بنفس الأداء.		
١٠	الوثب فوق صندوق للأمام ثم للخلف وللجانبا.		
١١	الوثب باستخدام الطوق مع التقدم للأمام.		
١٢	أداء وثبة الفجوة لتعدية خطين أو حبلين على الأرض.		
١٣	أداء وثبة الفجوة مع رمى الكرة.		
١٤	الوثب بالقدمين معا مع التقدم للأمام مع مرجحة الحبل لأعلى ولأسفل.		
١٥	الوثب مع الزميل باستخدام أو بدون (حبال).		
١٦	الوثب لأعلى بالخطوة الواسعة للأمام.		
١٧	الوثب مع دوران الجسم فى الهواء.		
١٨	الوثب لمساعدة خلال المراتب الإسفنجية.		
١٩	الوثب عاليا مد الركبتين كاملا وتباعد القدمين ورفع الذراعين جانبا (وثب العفريت).		

م	تابع الأنشطة الحركية المقترحة	موافق	غير موافق
د- الحبل:			
١	الحبل للأمام ثم الخلف عبر الحبل ثم استخدام القدم الأخرى.		
٢	الحبل فى مسار مستقيم ثم فى دائرة مع التبديل على القدم الأخرى.		
٣	الحبل على جانبي حبل مستقيم على الأرض ذهابا وإيابا.		
٤	الحبل فى المكان مع عمل ربع لفة مع كل حجلة.		
٥	الحبل فى المكان ثم زيادة الارتفاع مع كل حجلة.		
٦	الحبل على أشياء صغيرة مثل الحبال - كور - زجاجات ملونه.		
٧	الحبل ببطء للأمام مع أخذ خطوات كبيرة.		
٨	الحبل ثم أخذ خطوة ثم الحبل على نفس القدم.		
٩	الحبل أماما مع وضع اليدين فوق الرأس ثم للجانب ثم للخلف.		
١٠	الحبل أماما مع نط الحبل.		
١١	الحبل أماما مع تنطيط الكرة.		
١٢	الحبل عاليا مع النظر لليدين.		
هـ - التنطيط والضرب:			
١	ضرب البالون باليد ثم الرأس ثم بأجزاء مختلفة من الجسم.		
٢	ضرب البالون فى الهواء ثلاث مرات أو أكثر.		
٣	ضرب الكرة على الأرض ولقفا عند ارتدادها من وضع الوقوف ثم من وضع الجلوس ثم من وضع الركوع.		
٤	ضرب الكرة ولقفا عند ارتدادها فى مستويات مختلفة مستوى (منخفض، متوسط، مرتفع).		
٥	ضرب الكرة على الأرض ولقفا عند ارتدادها من وضع الوقوف على الأمشاط.		
٦	تنطيط الكرة أثناء التحرك (أماما، خلفا، جانبا).		
٧	تنطيط الكرة باستخدام يد ثم استخدام اليد الأخرى.		
٨	تنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات.		
٩	تنطيط الكرة بيد واحدة باستمرار للأمام فى مسار مستقيم ثم العودة مع تبديل اليد الأخرى فى مسار منحنى.		
١٠	تنطيط الكرة أثناء أخز وضع معين للجسم.		
١١	ضرب وارتداد الكرة فى مستوى منخفض ثم لقفا مع ثنى الجزع أماما.		
١٢	ضرب الكرة ثم لقفا أثناء الوثب أماما أو خلفا.		
١٣	تنطيط الكرة حول الجسم.		

م	تابع الأنشطة الحركية المقترحة	موافق	غير موافق
و- الرمي واللقف:			
١	رمي الكرة من أسفل وبقوة ولمسافة.		
٢	رمي الكرة بيد واحدة، باليدين، من أعلى، من أسفل، من الجانب.		
٣	رمي الكرة للأمام من فوق الرأس ثم الجري لالتقاطها.		
٤	رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة من فوق الرأس.		
٥	رمي الكرة باليد من أعلى ثم من أسفل.		
٦	رمي الكرة عاليا ثم أداء الشقلبة الأمامية محاولا لقف الكرة.		
٧	رمي الكرة عاليا ولقفا مع ثني الجرع أماما.		
٨	رمي الكرة لأعلى ولقفا بعد ارتدادها من الأرض عدة مرات متتالية.		
٩	رمي الكرة لأعلى ثم الوثب بالقدمين معا للقف والهبوط على القدمين ثم على قدم واحدة.		
١٠	رمي الكرة على الأرض والتقاطها من مسافات متدرجة.		
ز- الركل:			
١	ركل الكرة في اتجاهات مختلفة (للأمام، للخلف، للجانب، مائلا).		
٢	ركل الكرة بأجزاء مختلفة من القدم (وجه القدم، باطن القدم).		
٣	ركل الكرة بين الحبال كحدود.		
٤	ركل الكرة في اتجاه الصناديق كأهداف.		
٥	ركل الكرة في اتجاه مجموعة من (الصولجانات، الكور، الزجاجات الملونة).		
٦	ركل الكرة لمسافات متدرجة بطول وعرض الملعب.		
٧	تبادل ركل الكرة لمسافات متدرجة (يمين وشمال).		
٨	الركل بدون استخدام أداه (ركل تمثيلي أو تخيلي).		
ح- الإنشاء والتكور:			
١	الاتزان على قدم واحدة مع عمل حركات بالزراع والذراعين.		
٢	الاتزان على قدم واحدة مع إنشاء الجسم.		
٣	الدخول والخروج من الطوق الذي يمسكه الزميل.		
٤	(جلوس طولا - الذراعين جانبا) تبادل ثنى ومد القدمين وتسبيك اليدين حول الركبتين.		
٥	(رقود - الذراعين عاليا) ثنى الجرع أماما أسفل مع تبادل ضم لركبتين على الصدر وتشبيك اليدين حول الركبتين.		

م	تابع الأنشطة الحركية المقترحة	موافق	غير موافق
٦	من وضع الوقوف (انثناء - تشبيك اليدين) محاولة تعديلية القدم من بين اليدين بالتبادل (لضم الإبرة).		
٧	من وضع الوقوف (انثناء - تشبيك اليدين خلف الساقين) محاولة التقدم للأمام ولخلف وللجانبيين (مشية الأسير).		
٨	من وضع الانبطاح (نقوس الظهر ومسك القدمين باليدين من الخلف) الاهتزاز أماما على الصدر وخلفا على الفخذين (الكرسي الهزاز).		

ط- المرجحة:

١	من (وضع الوقوف) رفع الذراعين (خلفا، عاليا، أماما، أسفل) وميل الجزع أماما أسفل.		
٢	من (وضع الوقوف - الذراعين عاليا) تبادل فرد وتشي الذراعين عاليا باستمرار مع ثني الجزع أماما أسفل.		
٣	من (وضع الوقوف - مسك الكرة) مرجحة الذراعين للأمام وللخلف.		
٤	من (وضع الوقوف فتحا - الذراعين جانبا) انثناء تبادل مرجحة الذراعين للمس العقبين لليدين.		
٥	من (وضع الوقوف المواجه على قدم واحدة مع تشبيك اليدين) مرجحة الرجل الحرة للأمام وللخلف لأقصى مدى (بندول الساعة).		
٦	من (وضع رقود مواجه بالرأس - مسك اليدين من الرسغ) مرجحة القدمين معا حتى تتلامس الأقدام (الماكينة).		

ي- الدرجة:

١	من (وضع الجثو على الركبتين - القدمان يشيران للخلف، والذراعان ممتدتان خلفا للاتزان) انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بجهة الرأس والعودة للوضع الأصلي مع تنوع وضع الذراعين (الكتكوت يشرب الماء).		
٢	من (وضع الجلوس على أربع الذراعين خارج الرجلين وباتساع الصدر، الأصابع منتشرة ومتجهة للأمام) انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بكف اليدين (قاعدة المثلث) الجبهة (قمة المثلث) والعودة مع تنوع وضع الذراعين (الوقوف نصفا).		
٣	من (وضع الوقوف والكعبان متلامسان وأصابع القدمين متجهان للخارج الكفان أماما تشبيك أمام الساقين الدرجة الجانبية على الظهر من جانب إلى جانب آخر على المرتبة (درجة البيض).		

٦/١٢٤

م	تابع الأنشطة الحركية المقترحة	موافق	غير موافق
٤	من (وضع الرقود والذراعان ممتدتان أعلى الرأس) الدرجة الجانبية طول المرتبة مع ملاحظة استقامة الجسم وثني الركبتين قليلا درجة الزميل (اللوح).		
٥	الدرجة الأمامية مع مسك كرة تنس.		
٦	الدرجة الجانبية مع مسك كرة تنس.		
٧	الدرجة الخلفية مع مسك كرة تنس.		

حركات البراعة من الزميل (الزملاء)

١- جذب الزميل:

وقوف مواجه - القدمان متلامستان من الأمام - تشبيك الأصابع وامتداد الذراعين محاولة جذب الزميل رقم (أ) في (٤) عدات ثم الرجوع ثانيا في (٤) عدات ثم تبادل الحركة بالنسبة للزميل رقم (ب) وهكذا

٢- الماكينة:

رقود - تقابل بالرأسين - القدمان في اتجاه العكس - مسك اليدين من وضع رسغ اليد، عند سماع إشارة صوتيه من المدرس، محاولة رفع الرجلين معا حتى تتلامس الأقدام.

٣- الحجل مع الزميل:

وقوف مواجه - حمل الرجل اليسرى لكل منها من الساق ثم الحجل في المكان، تبادل الحركة - يمكن الحجل في اتجاه اليمين أو الشمال أو للخلف معا حسب إشارة المدرس.

٤- تعاون الوقوف:

جلوس القرفصاء مواجه - مسك اليدين من الرسغ "أو تشبيك الأصابع"، الكعبان على الأرض، الأمشاط متقابلة - يتعاون الزميل في الوقوف معا عن طريق جذب الذراعين. ملحوظة: يجب مراعاة تكافؤ الأجسام بين الزميلين.

٥- الوثب فوق الزميل:

الزميل الأول في وضع يشبه الركوع في الصلاة، الزميل الثاني وقوف مواجه لجنب الزميل الأول وعلى بعد حوالى ثلاث خطوات، الجرى أماما للوثب عاليا فوق الزميل، التأكيد على وضع الذراعين جانبا أثناء الوثب، التبديل فور الوثب. ملحوظة: يستحب أداء التمرين من خلال مسابقة تتابع.

٦- نطة الإنجليز:

الزميل الأول في وضع ميل الجزع أماما أسفل مسك الركبتين والرأس لأسفل، الزميل الثاني وقوف في وضع أماما. - محاولة وثب الزميل الثاني من فوق ظهر الزميل الأول مع الاستناد على ظهره باليدين. ملحوظة: استخدام الوضع العالى والمنخفض للزميل الأول.

٧- عجلة اليد:

الزميل الأول - انبطاح مائل فرد الساقين، الزميل الثانى وقوف مع الدخول بين الساقين ومسكهما من الساق - محاولة الزميل الأول بالمشى أماما باليدين ورأسه مرتفعة ويساعده زميله الواقف فى السند والتقدم أماما.

٨- دفع عجلة اليد:

نفس التمرين السابق إلا أن الزميل يعمل على دفع الرجلين لأعلى مع تغيير وضع السند بالكفين. يمكن سند القدمين على الكتف، يمكن ثنى ومد القدمين والذراعين معا، يمكن ثنى ومد القدمين والذراعين بالتبادل.

٩- تمثال رمسيس:

الزميل الأول فى وضع الانبطاح المائل المعكوس، الزميل الثانى وقوف فوق ركبة الزميل الأول لعمل أوضاع تماثيل مختلفة.

١٠- فنار الإسكندرية:

الزميل الأول فى وضع الجثو الأفقى والزميل الثانى فى وضع الوقوف الذراعين جانبا فوق زميلة، المشى أماما، التبديل.

١١- مشية أم أربع وأربعين:

يقوم أقوى الزملاء بعمل انبطاح مائل عميق بحيث يركب الزميل الثانى فوق ظهره وفى نفس الوقت يميل أماما يلامس الأرض بكفيه، الزميل الثالث يحمل الزميل الأول المنبطح كعربة اليد، المشى أماما بتمهل، التبديل بين الزملاء.

١٢- تمثال الحرية:

الزميل الأول والثانى فى وضع الركوع مع تشكيل الأصابع وفرد الذراعان، الزميل الثالث وقوف على ظهر الزميلان الأول والثانى مع رفع الذراعين جانبا عاليا (أو جانبا فقط)، يمكن أداء هذا التمرين فى صورة سباق مع تحديد الزمن.

١٣- تعاون الزملاء:

الزميلان الأول والثانى فى وضع الطعن أماما والذراع البعيدة أو العكسية لقدم المطعن أماما مرفوعة جانبا خلفا واليد الأخرى ممسكة للزميل الثالث من الساقين والذى قوم بالوقوف على ركبتى الزميلان الأول والثانى الأمامية مع رفع الزراعين جانبا.

١٥- ثبات البطل:

الزميل الأول فى وضع الجنو الأفقى والزميل الثانى فوق الذراعين عاليا
الزميل الثالث يقوم بعمل الوقوف على الرأس ولكن على ظهر الزميل الأول والزميل
الثانى يسنده من منطقة رسغ القدمين.

١٦- جلوس الرقود:

الزميل الأول رقود على الظهر الذراعان خلف الرأس تشبيك الزميل الثانى
جنو أفقى، ثنى الركبتين تثبيت المشطين بواسطة الزميل، محاولة رفع الجزع عاليا
للمس الركبة اليسرى بالمرفق الأيمن والتبديل، ويؤدى (١٠-١٥) مرات.

١٧- الوثب العالى الدائرى:

يتشابك ثلاث زملاء بالأيدى، يحاول الزميل الأوسط أن يثب عاليا بمساعدة
زميلة ليتخطى ذراعى زميلة أمامه والذى يمثل عارضة الوثب.

١٨- عجلة الساقية:

يؤدى التمرين بثلاث زملاء الزميل الأوسط يحمل قدم زميل ثان وضع
الانبطاح المائل (عجلة اليد) الزميل الثالث فى وضع الانبطاح المائل أيضا ويسند
مشط القدم على قدم زميلة الثانى، المشى فى اتجاه عقارب الساعة أو عكسها والزميل
الأوسط يتحرك فى مكانه كمحور.

١٩- الجلوس الهوائى الأمامى:

يرقد الزميل الأول على الظهر مع رفع الرجلين عاليا بحيث يتمكن زميله
الثانى من الجلوس على باطن القدم، الزميل الراقد يمسك رسغ قدم الزميل الجالس،
الزميل الجالس يمكن أن يؤدى حركات اتزان باليدين.

٢٠- شروق الشمس:

الانبطاح بحيث يواجه الزميلان بعضهما بالوجه، الاستناد على الأرض
بالذراعين وضع كرة سله أو طائرة فيما بين رأسيهما ويحاول الزميلان أن يقفان دون
أن تقع الكرة منهما.

٢١- حصان الجر:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية خلف خط البداية التلميذ الأول فى وضع (وقوف
الوضع أماما) والتلميذ الثانى فى وضع (وقوف أماما تشبيك اليدين لمسك وسط التلميذ
الأول) بعد سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول برفع الركبتين عاليا محاولا المشى

للأمام والتلميذ الثانى يحاول جذبته من الوسط للخلف والتبديل والتلميذ الذى يستطيع عبور خط النهاية أولا يصبح فائزا.

٢٢- سباق الجراد:

ينظم التلاميذ فى (٥) قطارات متساوية ويضع كل تلميذ يده فوق كتفى زميلة الذى يسبقه وهكذا باقى التلاميذ فى القاطرات خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء تقويم كل مجموعة بالمشى للأمام على الأمشاط إلى خط المنتصف ثم على العقبين إلى خط النهاية، يفوز القطار الذى يصل لخط النهاية أولا.

٢٣- سباق الاتزان:

ينظم التلاميذ فى (٥) قطارات متساوية ومع دليل كل قطار كتاب (أو شنطة صغيرة) خلف خط البداية نعد سماع إشارة البدء يقوم دليل كل مجموعة بوضع الكتاب فوق رأسه والمشى للأمام مع رفع الذراعين جانبا حتى خط النهاية والعودة للمس زميلة التالى له والوقوف فى آخر القطار، ويفوز القطار الذى ينهى السباق أولا.

٢٤- بطل الدائرة:

ينظم التلاميذ فى (٣) دوائر ويحدد دليل لكل دائرة ويقف خارجها ممسكا عصا صغيرة، عند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل دائرة بالجري خارج الدائرة وعندما يضع العصا خلف أحد التلاميذ يقوم بالجري ورائه ليحاول الإمساك به للوصول إلى مكان التلميذ الملموس والذى يصل منهم أولا إلى المكان الخالى يصبح هو البطل وهكذا حتى النهاية.

٢٥- القاطرة النفاسه:

ينظم التلاميذ فى (٥) قطارات متساوية ودليل كل قطار فى وضع البدء المنخفض ممسك عصا صغيرة باقى التلاميذ فى وضع البدء العالى (وقوف الوضع أماما) خلف خط البداية وحتى نهاية خط النهاية توضع (٥) كرات سله أمام كل قطار عند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل مجموعة بالجري للأمام للمس كرة السلة بالعصا الصغيرة والعودة للمس التلميذ التالى والوقوف فى آخر القاطرة التى تنتهى أولا تصبح هى الفائزة.

٢٦- حارس الكوبرى:

ينظم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وتحدد دليل لكل مجموعة يسمى (حارس الكوبرى) حيث يقف حارس الكوبرى بين خط المنتصف وباقى التلاميذ فى النصف

المواجه له، عند سماع إشارة البدء يحاول كل تلمي عبور الكوبرى (عبور الخطيين) بالحجل للأمام للذهاب إلى المنتصف ويحاول حارس الكوبرى لمس كل من يحاول العبور وإذا نجح فى لمس أحد التلاميذ يقوم بتغيير مكانه معه والفائز من يستطيع عبور الكوبرى أكثر من مرة.

٢٧- بندول الساعة:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية فى وضع (وقوف مواجه) اليدين على كتفى الزميل الارتكاز على إحدى القدمين، عند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بمرجحة القدم الحرة للأمام وللخلف على شكل بندول الساعة، لأقصى مدى مع التبديل على القدم الأخرى.

٢٨- صائد الغزال:

ينظم التلاميذ إلى فريقين حيث يقف قائد كل فريق فى بداية ونهاية الملعب ثم يقف باقى التلاميذ فى المنتصف وعند سماع إشارة البدء يحاول قائدى الفريقين رمى الكرة على التلاميذ المنافسين، والتلميذ الذى تلمسه الكرة يخرج من الملعب والتلميذ الذى يظل فى أرض الملعب إلى النهاية يكون هو الفائز.

٢٩- الفوز بالمكان:

ينظم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وكل مجموعة تتكون من (٦) تلاميذ (٤) منهم على الجانبين (٢) منهم فى المنتصف، عند سماع إشارة البدء يقوم تلاميذ الجانبين برمى الكرة من فوق الرأس لبعضهم البعض وفى نفس الوقت يحاول تلاميذ المنتصف لقف الكرة والاستحواذ عليها ومن يستطيع ذلك يفوز بالمكان وهكذا حتى النهاية.

٣٠- الكرة الطائرة:

ينظم التلاميذ إلى فريقين، يقف كل فريق فى ملعب ترتفع الشبكة عن أرض ٢م وعند سماع إشارة البدء يقوم الفريق المستحوذ على الكرة برميها لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس ويحاول الفريق المنافس لقف الكرة والفريق الذى يستطيع لقف الكرة أكبر عدد من المرات يكون فائزا.

٣١- الأمواج:

تنظيم التلاميذ فى قاطرتين فى وضع (جلوس طولا فتحا) والتلميذ الأول فى كل قاطرة يمسك بين قدميه (كرة طائر) عند سماع إشارة البدء يقوم الدليل بالرقود

والتقوس للخلف بالكرة لمحاولة تسليمها لقدمى التلميذ الخلفى وهكذا حتى النهاية والقطار الذى ينتهى أولا يصبح فائزا.

٣٢- الدفع بالقدمين:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية، التلميذ الأول فى وضع (رقود - دفع القدمين عاليا مائلا مواجه الزميل) التلميذ الثانى فى وضع (انبطاح على قدمى التلميذ الأول ممسكا قدميه) عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بثنى الركبتين لرفع زميله لأعلى وللخلف والتبديل.

٣٣- حمل الزميل:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية فى وضع وقوف فتحا مواجه لظهر الزميل تشبيك المرفقين) عند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بثنى الجزع للأمام لحمل الزميل على الظهر والتبديل بين الزميلين.

٣٤- درجة اللوح:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية التلميذ الأول وضع (رقود الذراعين ممتدتان أعلى الرأس) والتلميذ الثانى فى وضع (رقود مواجه بالجنب) عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الثانى بدرجة الزميل الأول بطول المرتبة مع ملاحظة استقامة الجسم مع ثنى الركبتين قليلا وميل بسيط للمرتبة.

٣٥- الحصان والعربة:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية خلف خط البداية التلميذ الأول (الحصان) فى وضع (رقود الوضع أماما) والتلميذ الثانى (العربة) فى وضع (وقوف فتحا مسك طوق) عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بارتداء الطوق وفى نفس الوقت يمسكه التلميذ الثانى من الظهر ثم محاولة الجرى للأمام مع تقليد جرى الحصان ومن يستطيع الوصول إلى خط النهاية يصبح فائزا.

٣٦- الدائرة الوثابة:

ينظم التلاميذ فى دوائر متساوية مع تحديد دليل لكل دائرة حيث يقف فى منتصف الدائرة (ممسك كرة يد) عند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل دائرة بالتصويب على أقدام زملائه الواقفين فى الدائرة وهم يحاولون الوثب فى المكان ومن تلمسه الكرة يصبح هو الدليل ومن يستطيع الوثب دون أن تلمسه الكرة حتى النهاية يصبح فائزا.

٣٧- تعاون الوقوف:

ينظم التلاميذ أزواج متساوية في وضع (جلوس القرفصاء مواجهه) مسك اليدين - والكعبان على الأرض - الأمشاط متقاربة) عند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالوقوف معا عن طريق مرجحة الذراعين وجذب الزميل.

٣٨- إقصاء الكرة:

ينظم التلاميذ إلى مجموعتين بينهما مسافة (٢٠) متر ويوضع في المنتصف (كرة سله) يرسم خط على بعد (٢) متر من كل مجموعة يسمى (خط المرمى) ويحوز كل مجموعة على (٣-٥) كور قدم وعند سماع إشارة البدء تحاول كل مجموعة ركل كرة القدم لإصابة كرة السلة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط المرمى للفريق المنافس والمجموعة التي تنجح في إقصاء الكرة أكبر عدد من المرات تصبح الفائزة.

٣٩- إصابة الصولجان:

ينظم التلاميذ إلى مجموعتين (أ،ب) بينهما مسافة (١٠) متر ويوضع (٣-٥) صولجان أمام كل تلميذ من المجموعة (أ) ولدى كل تلميذ من المجموعة (ب) كرة سله عند سماع إشارة البدء يقوم تلاميذ المجموعة (ب) بركل الكرة في اتجاه الصولجان بينما تلاميذ المجموعة (أ) يحاولون إرجاع الكرة بركلها إلى تلاميذ المجموعة (ب) وتثبيت الصولجان في حالة وقوعه والتبديل الفائز المجموعة التي تنجح في إصابة أكبر عدد من الصولجان.

٤٠- ركل الكرة الثابتة:

ينظم التلاميذ إلى قاطرات متساوية والتلميذ الأول في كل قاطرة يحوز كرة قدم خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم الدليل بركل الكرة من الحركة حتى الوصول إلى خط النهاية وتثبيتها وركلها إلى زميلة التالي له وهكذا حتى النهاية والقاطرة التي تنهى أولا تصبح فائزة.

إضافة حركات البراعة التي ترون سيادتكم أهميتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التمرينات الخاصة بالجزء "الختامي"

م	التمرينات	موافق	غير موافق
١	(وقوف) تبادل المشى والجري بخطوات صغيرة.		
٢	(وقوف فتحا - الذراعين أماما) مرجحة الذراعين.		
٣	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً عالياً مع التصفيق.		
٤	المشى باسترخاء للأمام وللخلف مسافة ما.		
٥	أخذ الشهيق في ٦ عدات وكتم في ٦ عدات ثم إخراج الزفير في ٦ عدات.		
٦	(الوقوف فتحا - الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أماماً أسفل مع البقاء في الوضع لأطول وقت ممكن باسترخاء.		
٧	(الوقوف) تقاطع اليدين أمام الصدر ثم نزولها جانباً أسفل.		
٨	(الوقوف فتحا) رفع اليدين إلى أعلى في زاوية، اليسرى في زاوية مع أخذ الشهيق ثم تبديل عمل اليدين وإخراج الزفير.		
٩	(الرقود - الذراعين جانباً) ثنى الركبتين على الصدر ثم فردهما ببطء زحفاً على الأرض أخذ الشهيق في ٦ عدات وكتم التنفس في ٦ عدات وإخراج الزفير في ٦ عدات.		
١٠	(وقوف) رفع الذراعين عالياً لأخذ شهيق من الأنف في ٥ عدات ثم إنزال الذراعين بسرعة في عدتين وإخراج الزفير من الأنف في ٥ عدات.		
١١	يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويعطى لكل قاطرة اسم جهة أصلية عندما ينادى المدرس (الشرق) تجرى القاطرة التي تحمل اسم الشرق ويقف بجوار الحائط الذي في الجهة الشرقية وهكذا.		
١٢	دحرجة الطوق والجري خلفه.		
١٣	(الوقوف صفا ، مسك الأطواق) رفع الذراعين والأطواق عالياً وخفضهما ثم دحرجة الطوق لمكان الأدوات.		
١٤	يقف التلاميذ أربع قاطرات وأمامهم أربعة سلالات، يعطى المدرس الكرة لأول تلميذ في القاطرة وعند إشارة معينة داخل السلة التي أمامه.		
١٥	(جلوس التربع) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس.		
١٦	المشى داخل الدائرة مع تشكيل الأذرع لرفع وخفض الذراعين وتنظيم التنفس.		
١٧	(الوقوف ضمناً) ميل الرأس خلفاً باسترخاء ثم أماماً للمس أعلى الصدر مع التنفس.		
١٨	(الوقوف فتحا - ثبات الوسط) التقوس الخفيف خلفاً مع أخذ الشهيق ثم الميل أماماً وإخراج الزفير.		

٦/١٣٣

م	التمرينات	موافق	غير موافق
١٩	التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران فى جميع الاتجاهات التصفيق.		
٢٠	(الرقود) أخذ شهيق عميق وإخراج زفير بطئ.		
٢١	(وقوف فتحة) ثنى الجذع مع مرجحة الذراعين.		
٢٢	(وقوف) الاصطافاف أو عمل أى شكل وأداء تحية التبرية الرياضية (قوه - إرادة - تحدى).		
٢٣	(وقوف) الاصطافاف مع إعطاء معلومات صحية، رياضية.		

مرفق رقم (٧)
اختبارات المهارات الحركية الأساسية

إختبار " روبرت جونسون " للمهارات الحركية الأساسية

تأليف :

روبرت جونسون

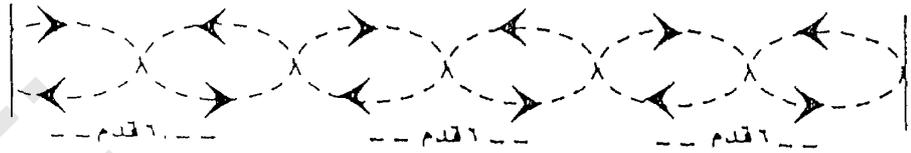
إعداد :

د. أمين الخولي

د. أسامة كامل راتب

الإختبار الأول : الجري الزجراجي (المتعرج) :

يتطلب هذا الإختبار توفر عدد (٤) كراسي ، وساعه ايقاف مع رسم خط بداية وخط نهاية على الأرض ، بحيث نوضع الكراسي بين خطي البداية والنهاية ، المسافة بين كل كرسي والآخر (٦) أقدام وكذلك المسافة بين خط البداية وأول كرسي وأيضاً المسافة بين خط النهاية وآخر كرسي (٦) أقدام .

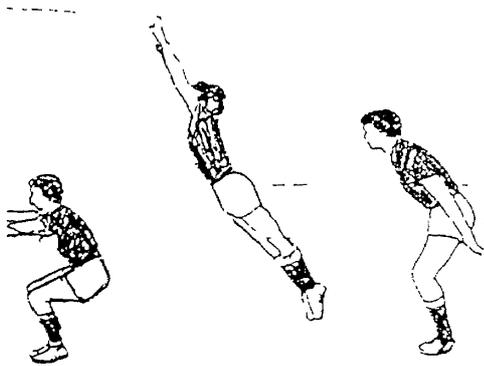


طريقة الأداء :

تتطلب أن يقف التلميذ خلف خط البداية ، بجري عند سماع إشارة البدء بين الكراسي مبتدئاً من جهة اليمين أو الشمال حتى خط النهاية ثم العودة إلى خط البداية ، ويسجل له زمن الأداء ، ويعطى الطفل ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاوله (١٦ : ٣٢٩)

الإختبار الثاني : اختبار الوثب العريض من السات

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متاعدتان قليلاً ومتواريتان ونحيت يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للحلف مع تبي الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ومرجحة الذراعين للأمام.



شروط الاختبار:

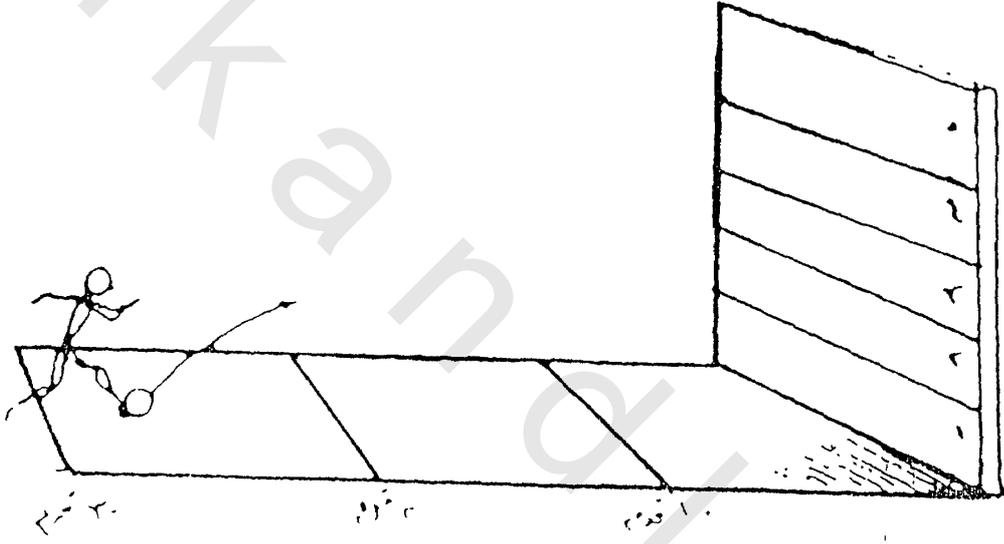
- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

أدوات الاختبار: شريط قياس، قطع ملونه من الطباشير، مكاف للوثب بعص ١,٥ متر وطول ٣,٥
حساب الدرجات: تحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة ويقاس كل محاولة الأقرب ٥ سم. (١٦ : ٣٣٠)

الإختبار الثالث : إختبار ركل الكرة

بتطابق هذا الإختبار اعداد كرة قدم ، هدف برسم على حائط مستوى بارتفاع (25) قدم وإتساع (10) أقدام ، ويحدد بشرائط عرضيه نصف بوضه حول الهدف ، وفي نفس الوقت يقسم هذا (المرمى) إلى خمس مستطيلات متساوية برقم او تعطى درجات من (1) إلى (5) كما في الشكل .

ترسم على مساحة الأرض المقابلة للحائط ثلاث خطوط عرضيه : الأول يبعد (10) أقدام عن الحائط ، والثاني يبعد (20) قدم عن الحائط والثالث يبعد (30) قدم عن الحائط وطول كل خط منهم (3) أقدام في مواجهة منتصف الحائط



طريقة الأداء :

- يؤدي التلميذ ثلاث ركلات من كل مسافة اي سبع ركلات في الإختبار كله
- يسمح للتلميذ بأداء محاولتين على سبيل التجربة .
- يجب أداء المحاولة خلف الخط المحدد واي خطأ في ذلك ينطلق اعاده المحاولة .

التسجيل :

- أفضل درجة للإختبار (5 > 9) - 45 درجة
- تسجل درجة كل ركلة بدعا للرقم الذي يصل اليه عن الحائط
- عندما تلمس الكرة الخط بين درجتين يعطى الطفل الدرجة الأعلى (16 : 331)

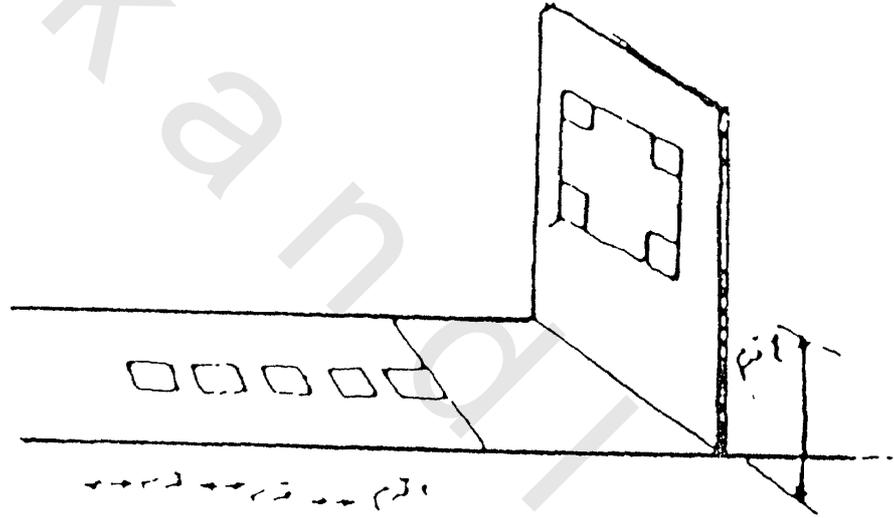
الإختبار الرابع : إختبار الرمي واللقف :

يتطلب هذا الإختبار استخدام كرة متوسطة المحيط (8.5) بوصة ، ويحب رسم مربع على الحائط مسطح مساحته 373 قدما، محددًا بشريط عرضه (1.5) بوصة بحيث يبعد الجانب الأسفل منه عن سطح الأرض مسافة (4) أقدام ، ويرسم داخل هذا المربع وعند أطرافه (زواياه) نرسم أربعة مربعات مساحة كل واحد 10×10 بوصة بحيث تقع في زوايا المربع الكبير (المرمى)

يرسم على الأرض خط يدايه يبعد (3) أقدام عن الحائط

وراء هذا الخط ترسم خمسة مربعات مسافة كل مربع (2×2) قدم بين كل مربع

وأخر مسافة (1) قدم



طريقة الأداء :

يقوم التلميذ بأداء مهارة رمي الكرة على الحائط ويفتحها من وضع الوقوف في المربعات الخمسة ، ويعطى كل طفل (3) محاولات من كل مربع $3 \times 5 = 15$ محاولة .

الرمي :

يمنح الطفل درجتين إذا تمكن من تصويب الكرة على أي من المربعات الصغيرة في أطراف المربع الكبير ، أما إذا وصلت للمربع الكبير وحسب فإنه يعطى نقطة واحدة وصفر إذا لم تصل إلى الهدف

/١٣٩

اللقف :

يمنح الطفل درجتين اذا تمكن من لقف الكرة التي مرر بها ولم يترك المربع الذي قام منه .

يمنح الطفل درجة واحدة اذا تمكن من اقف الكرة التي مرر بها ولكنه خرج من داخل المربع الذي قام بالرمي منه ولو برحلة واحدة ولا يمنح درجات اذا لم يتمكن من اللقف

وبذلك تكون الدرجه النهايه $15 > 2 \times 30$ للرمي

$15 > 2 \times 30$ للاعب - (60)

- الدرجة الكلية للتلميذ في هذا الاختبار هي مجموع الدرجات التي تسجلها من المربعات الخمسة .

- يسمح بمحاولتين تدريبيتين قبل اداء المحاولات الرسمية

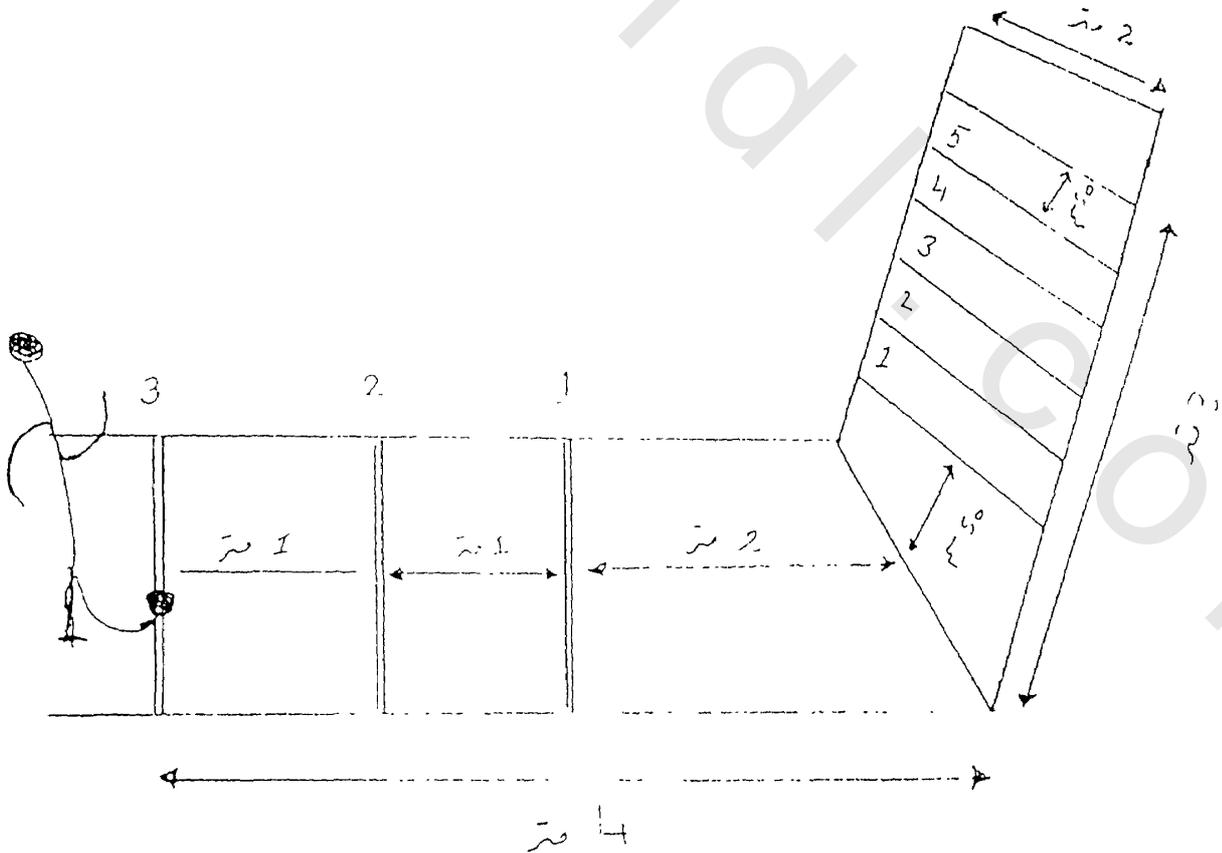
- يجب التزام التلميذ بعدم الخروج من المربع اثناء (الرمي) والا تعاد المحاولة . (١٦ : ٣٣٢)

إختبار جونسون للمهارات الحركية الأساسية (المعدل)

الإختبار الثالث : إختبار ركل الكرة :

ينطلب هذا الإختبار اعداد كرة طائرة ، هدف يرسم على حائط مسوي بإرتفاع (3) متر وإساع (2) متر ، ويحدد بشرائط عرضه (5) سم حول الهدف ، وفي نفس الوقت يقسم هذا (المرمى) إلى خمس مستطيلات متساوية برسم أو تعطي درجات من (1) إلى (5) كما في الشكل .

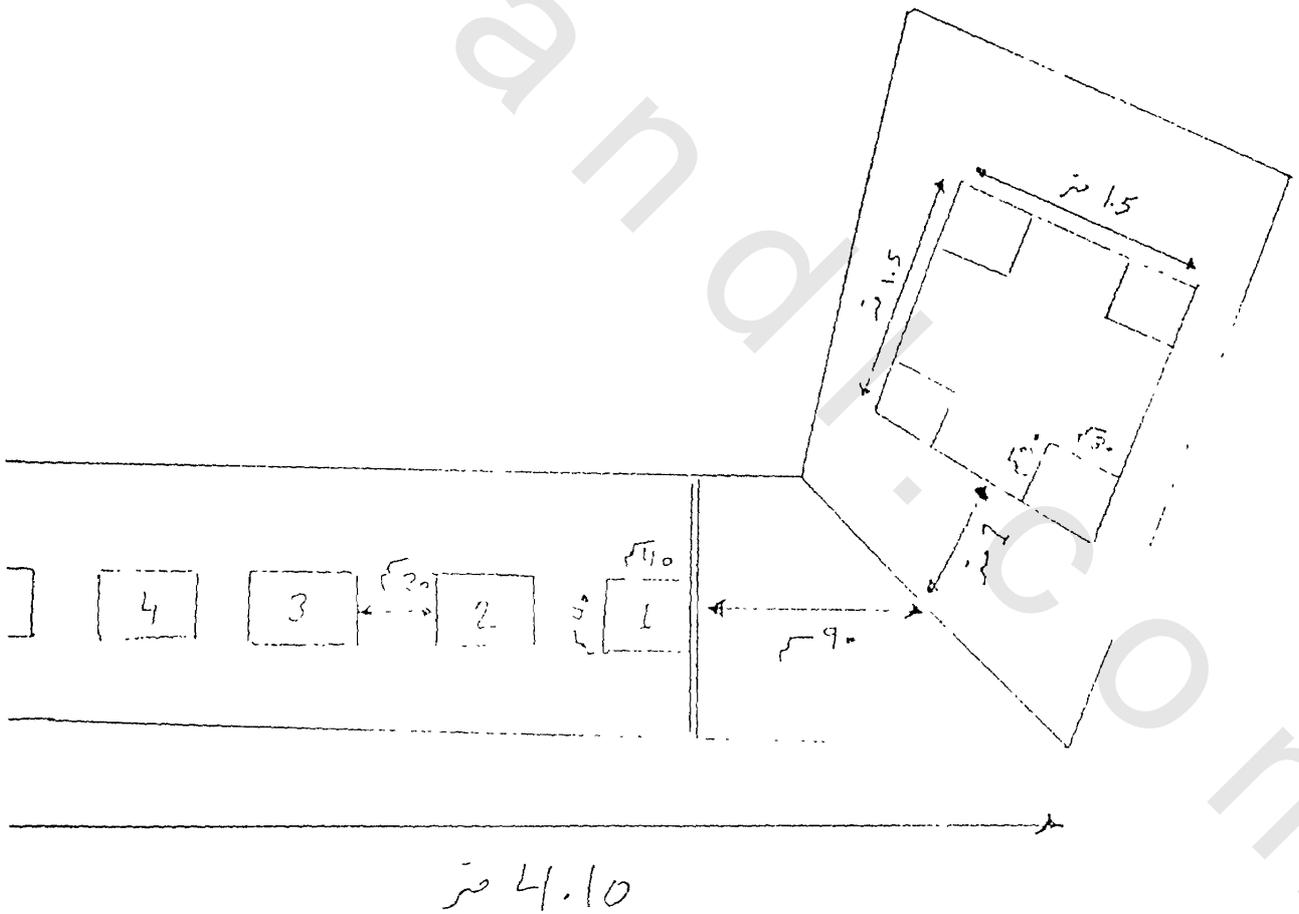
ترسم على مساحة الأرض المقابلة للحائط ثلاث خطوط عرضه : الأول يبعد (2) متر عن الحائط ، والثاني يبعد (3) متر عن الحائط والثالث يبعد (4) متر عن الحائط ، وطول كل خط منهم (90) سم في مواجهة منتصف الحائط



الإختبار الرابع : إختبار الرمي واللقف :

يتطلب هذا الإختبار استخدام كرة (نذ) ، ويجب رسم مربع على الحائط مسطح مساحته (2.25) سم² ، محددًا بشرط عرضه (5) سم ، بحيث يبعد الجانب الأسفل منه عن سطح الأرض مسافة (1) متر . ويرسم داخل هذا المربع وعند أطرافه (زواياه) ترسم أربعة مربعات مساحة كل واحد (30) > (30) سم ، بحيث يقع في رواق المربع الكبير (المرمي) .

يرسم على الأرض خط بداية تبعد (90) سم عن الحائط ، وراء هذا الخط ترسم خمسة مربعات مساحة كل مربع (40) > (40) سم بين كل مربع وآخر مسافة (30) سم .



مرفق رقم (٨)
استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الحركية الأساسية
من إعداد الباحث

٨/١٤٣

استمارة الاختبار الأول: الجري الزجاجي (المتعرج)
المجموعة (الضابطة-التجريبية)

القياس : (القبلي - البعدي)
التاريخ : / /

م	اسم التلميذ	المحاولات			أحسن محاولة
		١	٢	٣	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					
٢٥					

استمارة الاختبار الثاني: الوثب العريض
المجموعة (الضابطة-التجريبية)

القياس : (القبلي - البعدي)
التاريخ : / /

م	اسم التلميذ	المحاولات			أحسن محاولة
		١	٢	٣	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					
٢٥					

مرفق رقم (٩) مقياس مفهوم الذات

استمارة تطبيق مقياس مفهوم الذات

المجموعة التجريبية - الضابطة

القياس القبلي - البعدي

الإدارة/

الاسم/

المدرسة/

الصف الدراسي/

م	العبارات	المقارنة			الأهمية			الرضا			
		كيف أرى نفسي إذا قارنت نفسي بزملائي في الفصل	مرتفع	متوسط	منخفض	إلى أي حد يعتبر هذا مهما بالنسبة لي	هام	غير هام	إلى أي حد أنا راض عن نفسي	راض الوقت	غير راض غالباً
الخبرات المدرسية											
١	القيام بعمل الواجبات المنزلية.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض الوقت	غير راض غالباً	راض الوقت	راض معظم الوقت
٢	عمل واجبات الحساب.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
٣	عمل واجبات القراءة.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
٤	القراءة بصوت عال في الفصل.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
٥	العمل في الأنشطة الفنية بالفصل.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت
٦	ترديد الأناشيد والأغاني في حصص الموسيقى.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
٧	لعب مباريات أو ألعاب رياضية في ساحة أو مبنى الألعاب الرياضية.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
٨	تصرفاتي في الفصل.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت
٩	انسجامي مع زملائي في الفصل.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
١٠	انسجامي مع المدرسين.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
١١	الرغبة في المواظبة على المدرسة.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت
١٢	الرغبة في البقاء في المنزل بدلاً من الذهاب إلى المدرسة.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت
مجموع الخبرات المدرسية:											
العلاقات مع الأصدقاء:											
١٣	مشاركة جيرانتي في اللعب.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت
١٤	عندي مجموعة من الأصدقاء المختلفين.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	غير هام	هام	راض معظم الوقت	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	راض بعض الوقت

م	العبارات	المقارنة			الأهمية			الرضا		
		كيف أرى نفسي إذا قارنت نفسي بزملائي في الفصل	إلى أي حد يعتبر هذا مهما بالنسبة لي	إلى أي حد أنا راض عن نفسي	مرتفع	متوسط	منخفض	مرتفع	متوسط	منخفض
تابع العلاقات مع الأصدقاء:										
١٥	انسجامي مع الفتيات.	مرتفع	منخفض	متوسط	غير هام	هام جدا	هام	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	غير راض غالبا
١٦	انسجامي مع الأولاد.	منخفض	متوسط	مرتفع	هام	هام جدا	غير هام	غير راض عالبا	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت
١٧	أبدأ بالعراك والشجار مع الأطفال الآخرين.	متوسط	مرتفع	منخفض	هام	هام جدا	غير هام	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت	غير راض عالبا
١٨	أكون القائد في جماعتي.	منخفض	متوسط	مرتفع	هام	هام جدا	غير هام	غير راض عالبا	راض معظم الوقت	راض بعض الوقت
١٩	أعمل بما يخبرنني به الأطفال الآخرون.	متوسط	مرتفع	منخفض	غير هام	هام جدا	هام	راض بعض الوقت	غير راض عالبا	راض معظم الوقت
٢٠	أعرض للأذى أو المضايقة مسن زملائي.	مرتفع	منخفض	متوسط	هام	هام جدا	غير هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	غير راض غالبا
مجموع العلاقات مع الأصدقاء:										
الخبرات الأسرية:										
٢١	القيام بالأعمال المطلوب منسى خارج المنزل.	متوسط	منخفض	مرتفع	غير هام	هام	هام جدا	غير راض عالبا	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت
٢٢	انسجامي مع والدي.	منخفض	مرتفع	متوسط	هام	هام جدا	غير هام	راض معظم الوقت	غير راض عالبا	راض بعض الوقت
٢٣	انسجامي مع أمي.	متوسط	منخفض	مرتفع	هام	هام جدا	غير هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	غير راض غالبا
٢٤	انسجامي مع أختي.	مرتفع	منخفض	متوسط	هام	هام جدا	غير هام	غير راض غالبا	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت
٢٥	انسجامي مع أخواتي.	متوسط	منخفض	مرتفع	غير هام	هام جدا	هام	راض معظم الوقت	غير راض عالبا	راض بعض الوقت
٢٦	أعمل بما تخبرني أمي به.	منخفض	مرتفع	متوسط	هام	هام جدا	غير هام	غير راض عالبا	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت
٢٧	أعمل بما يخبرني أبي به.	متوسط	منخفض	مرتفع	غير هام	هام جدا	هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	غير راض عالبا
٢٨	أعمل بما يخبرني أخي به.	مرتفع	متوسط	منخفض	هام	هام جدا	غير هام	غير راض غالبا	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت
٢٩	أعمل بما تخبرني أختي به.	متوسط	منخفض	مرتفع	غير هام	هام جدا	هام	راض بعض الوقت	راض معظم الوقت	غير راض عالبا

مفتاح تصحيح مقياس مفهوم الذات للطفولة الوسطى والمتأخرة

إعداد
طلعت منصور وحليم بشاى

مجالات المقياس وعباراته

م	المجال	عدد العبارات الموجبة	عدد العبارات السالبة	المجموع
١	الخبرات المدرسية	١١	١	١٢
	العلاقات مع الأصدقاء	٥	٣	٨
	الخبرات الأسرية	١٣	٢	١٥
	المجموع	٢٩	٦	٣٥

أبعاد المقياس وبنود إجاباته

م	البعد	بنود الإجابات			ملاحظات
١	المقارنة	مرتفع	متوسط	منخفض	تعكس هذه الدرجات فى حالة وجود عبارات سالبة
		٢	١	صفر	
٢	الأهمية	هام جدا	هام	غير هام	وجود عبارات سالبة
		٢	١	صفر	
٣	الرضا	راضى معظم الوقت	راضى بعض الوقت	غير راضى غالبا	وجود عبارات سالبة
		٢	١	صفر	

بناء على ذلك يمكن حساب الدرجة التى يحصل عليها التلميذ فى كل البنود على كل الأبعاد الثلاثة، وكذلك يمكن حساب الدرجات الفرعية الخاصة بكل مجال من مجالات مفهوم الذات (الخبرات المدرسية - العلاقات مع الأصدقاء - الخبرات الأسرية) فى كل بعد من الأبعاد على حدى، ويمكن أيضا حساب الدرجات الفرعية لكل بعد من الأبعاد الثلاث (المقارنة - الأهمية - الرضا) على المقياس ككل، حيث يأخذ كل تلميذ ١٠٥ إجابة للمقياس ككل، وتحمل الأرقام التالية العبارات السالبة (١٢، ١٧، ١٩، ٢٠، ٣٠، ٣١).

مرفق رقم (١٠)
استمارة تسجيل نتائج متغيرات مقياس مفهوم الذات
من إعداد الباحث

مرفق رقم (١١)
البرنامج المقترح للتربية الحركية

الأسبوع الأول المهارة المشى الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي / أنشطة حركية لتنمية مهارة المشى
 و تنمية (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
 هدف تربوي / الشجاعة الشعور بالسعادة والرضا من خلال الممارسة الجيدة.
 هدف معرفة / أهمية الرياضة لجسم وعقل التلاميذ.

التشكيلات والاعراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
مجموعة من الكور مجموعة الحبال مقعد سويدي مجموعة من الأطواق		<p>أ/ لعبة صغيرة: الدوائر العددية: مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في شكل انتشار حر في جميع أجزاء الملعب وعندما ينادى المعلم عدد معين وليكن (٥) مثلا يحاول التلاميذ تكوين دائرة من (٥) تلاميذ ومن لا يستطيع تكوين ذلك يخرج من اللعبة وهكذا حتى النهاية. ب/ يتم تقسيم التلاميذ للعمل في محطات: ١- (وقوف الوضع أماما) المشى للأمام فى اتجاه مجموعة من الكور. ٢- (وقوف) المشى السريع فوق مجموعة من الحبال موضوعة على الأرض رأسيا وأفقيا. ٣- (وقوف) المشى فوق مقعد سويدي مع رفع الذراعين جانبا. ٤- (وقوف) المشى للأمام على مشطى القدمين للدخول والخروج من بين الأطواق.</p>	١٢ق	التهيئة
		<p>مهارة المشى: ١- (وقوف - تشبيك اليدين) المشى للأمام (٤-١) والدببة بالقدمين (٥-٨) يكرر للخلف. (تعاون المشى) ٢- (وقوف مواجه الجنب) المشى للجانب الأيمن (٤-١) ثم للجانب الأيسر (٥-٨) مع رفع الذراع المعبرة عن اتجاه الحركة جانبا ولف الرأس لنفس الاتجاه (المشى الموجه). ٣- (وقوف) المشى فى دائرة مع تبادل رفع الركبتين زاوية ٩٠ درجة (مشية العسكرية). ٤- (وقوف - انتشار - مسك اليدين للساقين) تبادل المشى للأمام (مشية الكتكوت). ٥- (وقوف فتحا - ثنى الجزع أماما أسفل - تشبيك اليدين معا على شكل خرطوم الفيل) المشى ببطء مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين ومرجحة (للخرطوم) قريبا من الأرض (مشية الفيل).</p>	١٥ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والاخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>أ - سباق الجراد ينظم التلاميذ في (٥) قاطرات متساوية، ويضع كل تلميذ يده فوق كتفى زميلة الذى يسبقه وهكذا باقى التلاميذ فى القاطرات خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء تقوم كل مجموعة بالمشى أماما على الأمشاط إلى خط المنتصف ثم على العقبين إلى خط النهاية، تفوز القاطرة التى تصل لخط النهاية أولا.</p> <p>ب- حصان الجر ينظم التلاميذ أزواج متساوية (الوزن، الطول) خلف خط البداية والتلميذ الأول (وقوف الوضع أماما) والتلميذ الثانى رقاد الوضع أماما - تشبيك اليدين لمسك وسط التلميذ الأول) عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول برفع الركبتين عاليا محاولا المشى للأمام والتلميذ الثانى يحاول جذب من الوسط للخلف والتبديل والتلميذ الذى يستطيع عبور خط النهاية أولا يصبح فائزا</p>	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		<p>(وقوف) المشى حول الملعب وتنظيم التنفس وعند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ بالاصطفاف فى دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) وإعطاء معلومات رياضية وصحية والانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختام

الأسبوع الثاني المهارة الجرى الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الجرى وتنمية السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
 هدف تربوي/ المشاركة فى الكفاح من أجل الفوز.
 هدف معرفة/ أهمية النظافة والنظام لجسم التلاميذ.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من الكور زجاجات ملونه مقعد سويدي مجموعة أطواق	أ) لعبة صغيرة: الجرى عكس الإشارة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ فى شكل انتشار حر فى جميع أجزاء الملعب وعندما يرفع المعلم يده فى إحدى الاتجاهات يقوم التلاميذ بالجرى عكس ذلك الاتجاه وهكذا حتى النهاية. ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للمعمل فى محطات ١- (وقوف الوضع أماما) الجرى فى اتجاه مجموعة من الكور. ٢- (وقوف) الجرى الزجراجى بين الزجاجات الملونة. ٣- (وقوف) الجرى فوق مقعد سويدي مع رفع الذراعين جانبا. ٤- (وقوف) الجرى على مشطى القدمين للدخول والخروج من بين الأطواق.	١٢ ق	التهيئة
	حبال أطواق زجاجات ملونه	مهارة الجرى الجرى المتنوع ١- (وقوف) الجرى للأمام وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بتبادل رفع الرجلين عاليا ٩٠ درجة (الجرى فى المكان). ٢- (وقوف) الجرى من البدء المنخفض (٥٠) متر ثم الجرى من البدء العالى (٥٠) متر (الجرى من البدء فى خط مستقيم). ٣- (وقوف) الجرى الجانبى مع تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا (الجرى الجانبى). ٤- (وقوف) الجرى حول أداة (حبال، أطواق، زجاجات ملونه) والجسم منحنى مع زيادة معدل السرعة بالتدرج (الجرى فى منحنى). ٥- (وقوف على أربع - ثنى الركبتين والذراعين قليلا) تبادل الخطو فى جميع الاتجاهات بالذراعين والرجلين (جرى القط).	١٥ ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من العصي الصغيرة مجموعة من كرات السلّة يمكن أداء البداية من البدء المنخفض	أ- بطل الدائرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في (٣) دوائر يحدد دليل لكل دائرة يقف خارجها ممسكا عصا صغيرة وعند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل دائرة بالجرى خارج الدائرة وعندما يضع العصا خلف أحد التلاميذ يجرى ورائه ليحاول الإمساك به للوصول إلى مكان التلميذ الملموس والذي يصل منهم أولا إلى المكان الخالي يصبح هو البطل وهكذا حتى النهاية. ب- الحصان والعربة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية (الوزن، الطول) خلف خط البداية والتلميذ الأول الحصان (وقوف الوضع أماما) والتلميذ الثاني العربة (وقف فتحا مسك طوق) عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بارتداء الطوق وفي نفس الوقت يمسكه التلميذ الثاني من الظهر ثم محاولة الجرى للأمام مع تقليد جري الحصان ومن يستطيع الوصول إلى خط النهاية يصبح هو الفائز وهكذا حتى النهاية.	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		(وقوف) الجرى الخفيف حول الملعب وتنظيم التنفس وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالاصطفاف في مربع ناقص ضلع وإعطاء معلومات رياضية صحية ثم أداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) والانصراف إلى الفصل.	٣ ق	الختام

الأسبوع الثالث المهارة الوثب الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الوثب
 و تنمية (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
 هدف تربوي/ الثقة بالنفس إشباع الرغبة فى المنافسة.
 هدف معرفة/ أهمية الأنشطة الحركية فى إشباع ميول ورغبات التلاميذ.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	كرة قدم	أ) لعبة صغيرة / كرة القدم المشروطة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ فريقين متساويين، الفريق المستحوذ على الكرة يقوم بتمرير الكرة مع الوثب فيما بينهما والفريق الذى ستطيع الوصول للرقم (١٠) يصبح فائزا. ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للمعمل فى محطات ١- (وقوف) الوثب بالقدمين معا فى اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين. ٢- (وقوف) الوثب بالقدمين معا على جانبي مجموعة من لحبال موضوعة أفقيا ورأسيا. ٣- (وقوف الذراعين جانبا- فوق مقعد سويدي) المشى للأمام ثم الوثب بالقدمين معا للهبوط على الأرض ورفع الذراعين جانبا عاليا والثبات (٥) ثوانى. ٤- (وقوف أمام مجموعة من الأطواق) الوثب فتحا داخل الأطواق مع رفع الذراعين جانبا ثم ضما خارج الأطواق مع ضم الذراعين بجانب الجسم.	١٢ق	التهيئة
	مجموعة من الكور مجموعة من الحبال مقعد سويدي مجموعة من أطواق	مهارة الوثب ١- (وقوف) الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معا ثم على قدم واحدة (وثب العصا). ٢- (جلوس الذراعين خلفا) الوثب للأمام فى دوائر ثم فى خط مستقيم. ٣- (وقوف) الوثب جانبا مع فتح وضم القدمين وتبادل رفع وخفض الذراعين. ٤- (إلقاء - الياعدان متقاطعان أمام الصدر) الوثب عاليا مع مد الركبتين كاملا وتباعد القدمين ورفع الذراعين جانبا (وثب العفريت). ٥- (وقوف) الوثب لأعلى مع لمس العقبين فى الهواء والهبوط على القدمين ورفع الذراعين جانبا.	١٥ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	ساعة إيقاف وكرة يد	<p>أ- الدائرة الوثابة</p> <p>مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في دوائر متساوية مع تحديد دليل لكل دائرة حيث يقف في منتصف الدائرة ممسك (كرة يد) وعند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل دائرة بالتصويب على أقدام زملائه الواقفين في الدائرة وهم يحاولون الوثب في المكان ومن تلمسه الكرة صبح هو الدليل ومن يستطيع الوثب دون أن تلمسه الكرة حتى النهاية يصبح الفائز.</p> <p>ب- الوثب فوق الزميل</p> <p>مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في شكل قاطرات متساوية ودليل كل قاطرة في وضع (وقوف الوضع أماما مسك عصا صغيرة) وباقي التلاميذ في وضع (الركع أو السجود) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم دليل كل قاطرة بالوثب فوق زملائه حتى النهاية والعودة للمس وتسليم زميلة التالي له العصا، القاطرة التي تنتهي أولا تصبح فائزة.</p>	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		<p>(وقوف) الجرى الخفيف مع مرجحة القدمين للأمام وللخلف وتنظيم التنفس ثم الاصطفاف في دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) والانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختام

الزمن (٤٥) دقيقة

المهارة الحجل

الأسبوع الرابع

الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الحجل

وتنمية (السرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن).

هدف تربوي/ تنمية الفاعلية والاهتمام بالمواقف المختلفة والشجاعة.

هدف معرفي/ الاهتمام بالنظام والنظافة العامة والخاصة.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	كرة اليد مجموعة من الكور الزجاجات الملونة	أ/ لعبة صغيرة / صائد الحمام مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في شكل انتشار حر ويتم تحديد دليلين في بداية ونهاية المساحة المحددة ومع أحدهم (كرة يد) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الدليلين بتبادل قذف الكرة على باقي التلاميذ الذين يحاولون تفادي الكرة (بالوثب أو الحجل) ومن تلمسه الكرة يخرج من اللعبة ومن يستطيع البقاء حتى النهاية يكون فائزاً. ب / يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات: ١- (وقوف الوضع أماماً) الحجل مع التقدم للأمام في اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين (والعودة على القدم الأخرى). ٢- (وقوف الوضع أماماً) الحجل بين الزجاجات الملونة (والعودة على القدم الأخرى). ٣- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً - عالياً والتصفيق باليدين. ٤- (وقوف) الثبات على قدم واحدة مع رفع الذراعين جانباً (٥) ثوان - أو (٤-١).	١٢ ق	التهيئة
	مجموعة من الحبال	مهارة الحجل: أ/ الحجل في مسار مستقيم: ١- (وقوف - تشبيك اليدين) الحجل في خط مستقيم والعد من (٤-١) ثم (٨-٥) والعودة. ٢- (وقوف) الحجل للأمام مع وضع اليدين (فوق الرأس - في الوسط - جانباً). ٣- (وقوف) الحجل ببطء للأمام مع أخذ خطوات متدرجة. ب/ الحجل في مسار منحنى: ١- (وقوف) الحجل في دائرة مع التبديل على القدم الأخرى. ٢- (وقوف) الحجل على جانبي (حبل) موضوع على الأرض ذهاباً وإياباً.	١٥ ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>أ/ الحجل مع الزميل مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ كل اثنين مع بعضهما في وضع (وقوف مواجهه:)) يحمل كل منهما قدم الآخر من الساق خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالحجل معاً في المكان حتى خط المنتصف والتبديل على القدم الأخرى والفائز من يصل أولاً لخط النهاية.</p> <p>ب/ حجل الإعرج مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في شكل صف ثم صفين خلف خط البداية في وضع (وقوف - انثناء احدى القدمين - مسك القدم المثنية باليدين من الخلف) وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالحجل أماماً على القدم الحرة حتى خط المنتصف والعودة على القدم الأخرى ومن يستطيع الوصول أولاً يكون فائزاً.</p>	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		<p>(وقوف) المشى داخل دائرة مع تشبيك اليدين لرفع وخفض الذراعين والغناء (أشرفى يا شمس- أغربى يا شمس- خلى يومنا حلو جميل- مثل أمس) وتنظيم التنفس وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) وإعطاء معلومات رياضية وصحية ثم الانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختام

الأسبوع الخامس المهارة المرجحة الزمن (٤٥) دقيقة
الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة المرجحة
و تنمية (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).

هدف تربوي/ تحسين مفهوم الذات عن طريق تحسين صورة الجسم والارتقاء بها.
هدف معرفي/ التعرف على وعى التلاميذ للفراغ - بأجزاء الجسم.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من كور القدم مجموعة من الكور الزجاجات الملونة مقعد سويدي مجموعة من الأطواق	أ/ لعبة صغيرة / كرة النفق مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في شكل قاطرات متساوية والمسافة بين كل تلميذين مناسبة ومع أول كل تلميذ من كل قطار (كرة القدم) وعند سماع إشارة البدء يقوم أول تلميذ من كل قطار بتمرير الكرة لزميله في الخلف من بين رجليه ثم يسلمها للتالي من فوق رأسه. ب/ يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات: ١- (وقوف الوضع أماماً) الجرى مع مرجحة الذراعين في اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين. ٢- (وقوف الوضع أماماً) الجرى المكوكى بين الزجاجات الملونة. ٣- (وقوف) المشى فوق مقعد سويدي مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف. ٤- (وقوف مواجه - الذراعين أماماً تشبيك (:)) تبادل ثنى الركبتين كاملاً (موج البحر).	١٢ق	التهيئة
	مجموعة من الصولجان	مهارة المرجحة: أ/ شبكة الصياد: ١- (وقوف فتحاً) رفع الذراعين (خلفاً - عالياً - أماماً أسفل) وميل الجذع أماماً أسفل (فرد الشبكة). ٢- (وقوف - الذراعين عالياً) تبادل فرد وثنى الذراعين عالياً باستمرار مع ثنى الجذع أماماً أسفل (لم الشبكة). ب/ تصفيق الصولجان: ١- (وقوف - مسك الصولجان) مرجحة الذراعين للأمام وللخلف حتى يتلامس بالصولجان والتصفيق (١-٤). ٢- (وقوف - مسك الصولجان) تبادل مرجحة	١٥ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>القدمين للأمام وللخلف مع توافق حركة الذراعين للأمام وللخلف وثنى الجذع والتصفيق بالذراعين عندما ترفع القدم (أماماً - عالياً) (٤-١).</p> <p>ج/المروحة:</p> <p>١- (وقوف فتحا - انثناء - الذراعين جانباً) تبادل مرجحة الذراعين للمس العقبين لليدين.</p>		
		<p>أ- بندول الساعة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية في وضع (وقوف مواجهه): - اليدين على كتفى الزميل - الارتكاز على إحدى القدمين، عند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بمرجحة القدم الحرة للأمام وللخلف على شكل (بندول الساعة) لأقصى مدى مع التبديل على القدم الأخرى.</p> <p>ب- مجداف القارب مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية في وضع (جلوس مواجهه): - انثناء الركبتين - الذراعين أماماً تشبيك) وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ تبادل مرجحة الجسم للأمام وللخلف مع مرجحة الذراعين للأمام وللخلف.</p>	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		<p>(وقوف) الجرى الخفيف مع مرجحة الذراعين والاصطفاف في شكل دائرة تشبيك اليدين - عالياً، مرجحة الذراعين مع ثنى الجذع أماماً أسفل (٨-١) وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) مع إعطاء معلومات رياضية وصحية ثم الانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختام

الأسبوع السادس المهارة الركل الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الركل
 و تنمية (السرعة، الرشاقة، الدقة، التوافق).
 هدف تربوي/ اكتساب القيم التربوية والأخلاقية واحترام الذات.
 هدف معرفي/ اكتساب العادات الصحية السليمة، أهمية الركل لإحراز الفوز.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من كور القدم ومجموعة من الحبال مقعد سويدي	أ / لعبة صغيرة / الكرة الحائرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى مجموعتين كل مجموعة في نصف ملعب في شكل دائرة ويحدد لكل مجموعة دليل، عند سماع إشارة البدء يقوم تلاميذ كل مجموعة بتبادل ركل الكرة فيما بينهما بينما يحاول دليل كل مجموعة الحصول على الكرة وهكذا حتى النهاية. ب/ يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات: ١- (وقوف الوضع أماما) ركل الكرة والجرى خلفها للحاق بها ولقفا باليدين. ٢- (وقوف الوضع أماما) الجرى الزجراجي بين مجموعة من الكور. ٣- (وقوف) المشى للأمام مع ركل الكرة بين الحبال كحدود. ٤- (وقوف الوضع أماما) تبادل ركل الكرة في اتجاه مقعد سويدي.	١٢ق	التهيئة
	كرة القدم مجموعة من الصولجان، مجموعة من الزجاجات الملونة	مهارة الركل: ١- (وقوف مواجهه:)) أداء مهارة الركل بدون كرة شكل (تمثيلي - تخيلي) (إحساس). ٢- (وقوف مواجهه:)) ركل الكرة بأجزاء مختلفة من القدم (وجه القدم - باطن القدم). ٣- (وقوف مواجهه:)) ركل الكرة بالقدم اليمنى لنصف الملعب والعودة وركل الكرة بالقدم اليسرى. ٤- (وقوف مواجهه:)) تبادل ركل الكرة لمسافات محددة بطول، عرض الملعب. ٥- (وقوف مواجهه:)) ركل الكرة في اتجاه مجموعة من الصولجان ثم الزجاجات الملونة.	١٥ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	شريط قياس جيد مجموعة من كور السلة ، مجموعة من كور القدم	<p>أ- إقصاء الكرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى مجموعتين بينهما مسافة (٢٠م) ويوضع في المنتصف (كرة السلة)، يرسم خط على بعد (٢م) من كل مجموعة يسمى (خط المرمى) ويحوز كل مجموعة على (٣ - ٥) كرات القدم وعند سماع إشارة البدء تحاول كل مجموعة ركل كرات القدم لإقصاء كرة السلة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط المرمى للفريق المنافس والمجموعة التي تنجح في إقصاء الكرة أكبر عدد من المرات تصبح فائزة.</p> <p>ب- ركل الكرة الثابتة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى قاطرات متساوية والتلميذ الأول من كل قاطرة يحوز كرة القدم خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم الدليل بركل الكرة من الحركة حتى الوصول إلى خط النهاية وتثبيتها وركلها إلى زميله التالي له وهكذا حتى النهاية والقاطرة التي تنهى أولاً تصبح فائزة.</p>	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
	مجموعة من كور القدم	<p>(وقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً مع أخذ شهيق ثم النزول أماماً أسفل لإخراج الزفير ببطئ والاصطفاف في دائرة وأداء الصبحة (قوة، إرادة، تحدى) مع إعطاء معلومات صحية، غذائية، رياضية والانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختام

الأسبوع السابع المهارة الرمي واللقف الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الرمي واللقف وتنمية (السرعة، الرشاقة، الدقة، التوافق).
 هدف تربوي/ يقدم التنافس الشريف واكتساب الثقة بالنفس.
 هدف معرفي/ التعرف على المصطلحات والقوانين المرتبطة بالمهارة بطريقة مبسطة.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من الكور البديلة مجموعة من كور السلة مجموعة من كور القدم مقعد سويدي مجموعة من الكور الطائرة	أ/ لعبة صغيرة / العدد خمسة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى (٤) أربعة مجموعات كل مجموعتين في نصف ملعب وعند سماع إشارة البدء تقوم كل مجموعة مستحوذة على الكرة (رمي ولقف) الكرة فيما بينهما خمس مرات متتالية باليدين لتحسب نقطة والمجموعة التي تحقق أكبر عدد من النقاط تصبح فائزة. ب/ يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات: ١- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة السلة) رمي الكرة والجرى خلفها لالتقاطها من على الأرض. ٢- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة القدم) الجرى الزجاجي بين الزجاجات الملونة. ٣- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة اليد) تبادل رمي ولقف الكرة في اتجاه مقعد سويدي. ٤- (وقوف مسك كرة الطائرة) المشي فوق مقعد سويدي مع تبادل رمي ولقف الكرة لأعلى.	١٢ ق	التهيئة
	مجموعة من الكور الطائرة مجموعة من كور السلة مجموعة من كور اليد	مهارة الرمي واللقف: ١- (وقوف مواجهه (:)) تبادل رمي الكرة باليدين من خلف الرأس ولقفها من مسافات متدرجة. ٢- (وقوف فتحاً مواجهه (:)) تبادل دحرجة الكرة على الأرض والتقاطها من مسافات متدرجة. ٣- (وقوف مواجهه (:)) مسك الكرة) مرجحة الذراعين للأمام وللخلف ورفع الذراعين جانباً مع حمل الكرة على كف اليد والثبات (٥)	١٥ ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من الكور الطائرة مجموعة من كور القدم	ثوان والتبديل على اليد الأخرى. ٤- (وقوف) رمى الكرة لأعلى ولقفها بعد ارتدادها من الأرض عدة مرات متتالية. ٥- (وقوف) رمى الكرة عالياً ثم الوثب بالقدمين معاً للقفها والهبوط على القدمين ثم على قدم واحدة.		
	مجموعة من كور اليد مجموعة من الكور البديلة، شبكة وشريط قياس	أ- صائد الغزال مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى فريقين حيث يقف قائد كل فريق في بداية ونهاية الملعب ثم يقف باقى التلاميذ فى المنتصف وعند سماع إشارة البدء يحاول قائد الفريقين رمى الكرة على التلاميذ المنافسين، والتلميذ الذى تلمسه الكرة يخرج من الملعب والتلميذ الذى يظل فى أرض الملعب إلى النهاية يكون فريقه فائز. ب- الكرة الطائرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى فريقين، يقف كل فريق فى ملعبه وترتفع الشبكة عن الأرض (٢م) وعند سماع إشارة البدء يقوم الفريق المستحوذ على الكرة برميها لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس ويحاول الفريق المنافس لقف الكرة والفريق الذى يستطيع لقف الكرة أكبر عدد من المرات يكون فائزاً.	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		(وقوف) الجرى الخفيف حول الملعب مع مرحة الذراعين للأمام وللخلف وتنظيم التنفس ثم الاصطفاف فى دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) وإعطاء معلومات رياضية وصحية والانصراف إلى الفصل.	٣ ق	الختام

الأسبوع الثامن المهارة التنطيط والضرب الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة التنطيط والضرب
 وتنمية (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
 هدف تربوي/ القدرة على التركيز والإبداع وتحقيق الذات.
 هدف معرفة/ دور أجزاء الجسم في الحركة والقوام الجيد.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	بالونات كبيرة ملونة مجموعة من الكور المختلفة مجموعة من كور اليد وزجاجات ملونة مجموعة من كور القدم مقعد سويدي	أ) لعبة صغيرة / البالونة الطائرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى فريقين، مع كل منها بالونة كبيرة وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بضرب البالونة بالرأس واليدين لأعلى وأفضل فريق هو الذى يحافظ على البالونة طائرة والذى يستخدم الرأس أقل. ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل فى محطات: ١- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة السلة) الجرى مع تنطيط الكرة باليدين بالتبادل فى اتجاه مجموعة من الكور. ٢- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة اليد) الجرى الزجاجى بين الزجاجات الملونة مع تنطيط الكرة باليدين بالتبادل. ٣- (وقوف - مسك كرة القدم) المشى فوق مقعد سويدي مقلوب مع تبادل تمرير الكرة حول الجذع. ٤- (جلوس طويل فتحاً - مسك كرة اليد) تنطيط الكرة على الجانبين بالتبادل.	١٢ ق	التهيئة
	مجموعة من كور السلة مجموعة من كور اليد	مهارة التنطيط والضرب: ١- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة السلة) تنطيط الكرة بيد واحدة باستمرار للأمام فى مسار مستقيم والعودة مع تبديل اليد الأخرى فى مسار منحنى. ٢- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة اليد) تنطيط الكرة فى أثناء التحرك (للأمام - للخلف - للجانبين). ٣- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة السلة) تنطيط الكرة لأكبر عدد من المرات (١-٤) (١-٨). ٤- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة اليد) ضرب الكرة ولقفاها عند ارتدادها فى مستويات مختلفة، مستوى (منخفض - متوسط - مرتفع). ٥- (وقوف مواجهه (: مسك كرة اليد) تبادل ضرب الكرة ولقفاها لمسافات متدرجة.	١٥ ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من كور السلة	<p>أ- تنطيط الكرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية الأول في وضع (جلوس على أربع) والثاني في وضع (وقوف مواجه) وعند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الثاني بتخيل زميله كرة ويعمل على تنطيطها بدفعها لأسفل في حيث يعمل التلميذ الأول (الكرة) على مد الركبتين لمقاومته لأعلى ثم التبديل وهكذا حتى النهاية.</p> <p>ب- الوثب لضرب الكرة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية الأول في وضع (وقوف مسك كرة السلة مائلاً - عالياً) والثاني في وضع (وقوف مواجه)، عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الثاني بالوثب عالياً لضرب الكرة بيد واحدة ثم بكلتا اليدين عدة مرات لمسافات متدرجة حتى خط النهاية والتبديل.</p>	٥ اق	حركات البراعة من الزميل
		<p>(وقوف فتحاً - ثبات الوسط) التقوس الخفيف خلفاً مع أخذ الشهيق ثم التبديل أماماً وإخراج الزفير وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالاصطفاف في شكل دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) وإعطاء معلومات رياضية وصحية والانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختم

الأسبوع التاسع المهارة الانتشاء والتكور الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الانتشاء والتكور
 و تنمية(السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
 هدف تربوي/ الطموح - الفاعلية - التعاون مع زملاء في الأداء الجماعي.
 هدف معرفي/ تأثير شكل الجسم (التكور) في أداء الحركة.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من الكور المختلفة مجموعة من الزجاجات الملونة مقعد سويدي مجموعة من الحبال	أ/ لعبة صغيرة / مشية الدب مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ صفين مواجهين في وضع (جلوس على أربع) خلف خط البداية والنهاية وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالمشي للأمام مع تحريك القدم اليمنى مع اليد اليمنى، القدم اليسرى مع اليد اليسرى حتى خط المنتصف والعودة. ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات: ١- (وقوف فتحاً - انتشاء - مسك العقبين باليدين) المشى للأمام في اتجاه مجموعة من الكور. ٢- (وقوف الوضع أماماً) الجرى الزجراجي بين الزجاجات الملونة. ٣- (وقوف) المشى فوق مقعد سويدي والثبات على واحدة مع رفع الذراعين جانباً. ٤- (جثو أفقي) المشى على أربع لعبور مجموعة من الحبال متدرجة الارتفاع.	١٢ ق	التهيئة
		مهارة الانتشاء والتكور: ١- (وقوف مواجهه:)) ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول لوضع التكرار (٤-١) والثبات (٥-٨). ٢- (وقوف مواجهه:)) الاتزان على قدم واحدة (٤-١) وتكور الجسم (٥-٨) والتبديل على القدم الأخرى. ٣- (جلوس طويل فتحاً - الذراعين جانباً) تبادل ثنى وفرد القدمين وتشبيك اليدين خلف الركبتين . ٤- (انبطاح - الذراعين عالياً)، (ثنى الركبتين خلفاً - تقوس الظهر - مسك القدمين باليدين من الخلف) الاهتزاز أماماً على الصدر وخلفاً على الفخذين (الكرسي الهزاز) - (انبطاح - مسك القدمين باليدين من الخلف - وتقوس الظهر). ٥- (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل - تشبيك اليدين (ثقب الإبرة) تبادل ثنى الركبة لادخلها بين الذراعين (الخيط) (الضم الإبرة) (انتشاء - تشبيك اليدين).	١٥ ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من المراتب ، مجموعة من الكور الطائرة	<p>أ- الماكينة</p> <p>مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية في وضع (رقود مواجهه:)) بالرأس والقدمان في الاتجاه العكسي واليدين تشبيك، عند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالنقوس معاً للخلف حتى تتلامس الأقدام للوصول لوضع التكرار والثبات (١-٤).</p> <p>ب- الأمواج</p> <p>مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في قاطرات في وضع (جلوس طويل فتحا) والتلميذ الأول في كل قاطرة يمسك بين قدميه (كرة الطائرة) وعند سماع إشارة البدء يقوم الدليل بالرقود والنقوس للخلف بالكرة لمحاولة تسليمها لقدمي التلميذ الخلفي وهكذا حتى النهاية والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح فائزة.</p>	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		<p>(وقوف) المشى حول الملعب مع مرجحة الذراعين للأمام وللخلف وعند سماع إشارة البدء يقوم التلاميذ بالاصطفاف في مربع ناقص ضلع ورفع الذراعين عالياً وأخذ شهيق وثني الجذع أماماً أسفل لإخراج الزفير وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) مع إعطاء معلومات رياضية وصحية والانصراف إلى الفصل.</p>	٣ ق	الختام

الأسبوع العاشر المهارة الدحرجة الزمن (٤٥) دقيقة
 الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الدحرجة
 وتنمية (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
 هدف تربوي/ يقدر أهمية إتقان مهارة الدحرجة لتحقيق الذات.
 هدف معرفي/ معرفة أسماء المفاصل المشتركة في الأداء.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من الأطواق مجموعة من كور اليد مجموعة من الزجاجات الملونة مقعد سويدي مجموعة من الكور الطائرة مجموعة من المراتب	أ / لعبة صغيرة / الأطواق المتحركة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ إلى مجموعتين (أ،ب) ومع دليل كل مجموعة طوق وعند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل مجموعة بدحرجة الطوق للأمام ثم يقوم التلميذ التالي له بالجرى في اتجاه الطوق للإمساك به قبل سقوطه على الأرض وهكذا المجموعة التي تنتهي أولاً تصبح فائزة. ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات: ١- (وقوف - مسك كرة اليد) دحرجة الكرة والجرى خلفها لالتقاطها. ٢- (وقوف الوضع أماماً) الجرى الزجراجى بين الزجاجات الملونة. ٣- (جلوس طويل - الذراعين جانباً - فوق مقعد سويدي) الميل للأمام مع تشبيك الذراعين على الركبتين والثبات. ٤- (رقود - الذراعين خلفاً مسك كرة الطائرة) ثنى الجذع أماماً للمس الكرة لمشطى القدمين.	٢١ ق	التهيئة
	مجموعة من المراتب	مهارة الدحرجة: أ/ لمس الرأس وقوف أمام المرتبة الجنو على الركبتين والذراعين خلفاً الميل أماماً ببطء للمس المرتبة بجبهة الرأس ثم العودة. (الكتكوت يشرب الماء). ب/ الوقوف نصفاً على الرأس واليدين (جلوس على أربع أمام المرتبة) الميل لأسفل مع رفع الفخذين ببطء للمس اليدين والجبهة للمرتبة لتكوين ما يشبه (المثلث) حيث (القاعدة) تمثل (اليدين)، (الرأس) تمثل الجبهة.	١٥ ق	المهارات الحركية الأساسية

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	مجموعة من المراتب	ج/الدرجة الأمامية (جلوس على أربع) ثنى الذقن على الصدر، تقوس الظهر والدفع بالقدمين واليدين معاً لتحقيق قوة الدرجة اللازمة، (مع ميل بسيط للمرتبة).		
	مجموعة من المراتب	أ- عجلة اليد مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية التلميذ الأول في وضع الانبطاح المائل على الأرض والتلميذ الثاني في وضع وقوف مواجه (: مسك لساقى الزميل الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بالمشى أماماً باليدين ورأسه مرتفعة ويساعده زميله الواقف في السند والتقدم أماماً والتبديل بين الزميلين. ب- درجة اللوح مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ أزواج متساوية التلميذ الأول في وضع (رقود الذراعان ممتدان أعلى الرأس) والتلميذ الثاني في وضع (وقوف مواجه بالجانب (:))، عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الثاني بدرجة الزميل الأول بطول المرتبة مع ملاحظة استقامة الجسم مع ثنى الركبتين قليلاً.	١٥ ق	حركات البراعة من الزميل
		(وقوف صفاً- مسك الأطواق) رفع الذراعين والأطواق وخفضهما ثم درجة الطوق لمكان الأدوات والأصطفاف قاطرات وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) مع إعطاء معلومات رياضية وصحية والانصراف إلى الفصل.	٣ ق	الختام

مرفق رقم (١٢)
البرنامج المتبع للصف الثانى الابتدائى

رقم النشاط	الوحدة الأولى			مواعيد تنفيذ الدرس			أجزاء الدرس	المحتوى	الأدوات
	الأول	الدرس ٢	الفصل	المره الأولى	الثانية	الإخراج			
الفرص التعليمي	تعليم مهارة التصويب	الدرس ٢					عرض النشاط ١٥ ق	رسم دوائر على الأرض على بعد ٦ أمتار من خط السرى ، وقوف اللاعبين خلف خط السرى وكل متساين معه ٢ أكياس حصوب - اطلب من اللاعبين رمي الأكياس داخل الدائرة	أكياس حصوب
الفرص البدني	رشاقة ، تحمل ، قوة								
الفرص الترويخي	تعليم حب النظام والتكاتف الذات						التقييم	رسم كيس حصوب أو الكرة على هدف ثابت	كرة
الفرص المعرفي	التعرف على معنى النظم في الأنشطة	المحتوى	الأدوات				أنشطة لرعاية الموزن السريه ١٦	يقدم المدرس بعرض الانشطة التالية على اللاعبين رسم الكرة ولفها : باليدين ، سيد واحدة ، بالقبال وذلك من الوقوف - المني - الجري مع تغيير الاتجاه	كرة
أجزاء الدرس	إصغاء ، توجيه	المحتوى	الأدوات				الحظم ٢٣	(وقوف) عمل تمارين استرخاء ، وتمارين إلمام (وقوف) الاصطافان وأخذ النفاث (وقوف) الانصواف	
الاجزاء	٧ ق	إصغاء ، توجيه الفرص (الفرص) المسح حول الملعب أخذ (الفرص) السرى مع تبادل وضع الجسمين ١٦ الفرص (الفرص) السرى مع تبادل لمس الجسمين للشده وقوف (الفرص) السرى الجماعي							
الاسماء	١٠ ق	يقدم في محفلات الأول : وضع القدم على الأرض السرى جونا الثانية : على المل الأخيرة : مع الرسل (١) وضع السمين التبادل	رشاقة تحمل قوة						

رقم النشاط	الثالث	الدرس: ٧	اليهول	المرات الأزل	المرات الثانية	أجزاء الدرس	
						المحتوى	الأدوات
الفرص التعليمية	تنمية وتعلم مهارة ركل الكرة بالتعلم					الفرص البدني	
الفرص التربوي	تنمية عنصر الإزاحة والتحمل والقدرة					الفرص المعرفي	
	تنمية التعاون وتذكر القدرات						
	التحسين وعلاقت بالرياضة						
أجزاء الدرس	المحتوى	الأدوات	الإخراج				
الاحياء	لمسة صفى البيضة: يقسم التمسك إلى مجموعتين الأول: رسي السيارة يكون دائره كثيرة والثانية في سكة مستتر داخل الدائرة وبعد سماع إشارة المعلم يسا المساهرون في اصطياد السمك بواسطة عرب السمك بالقره					٧ ق	
	يقسم صفى البيضة: يقسم التمسك إلى مجموعتين الأولى: رسي على التلاميذ: تبادل الرمي والتلقيح مع الزميل من السمات والحركة					١٠ ق	
	بالعمل في محطات الأول: وضع المسان على الأرض المعري حورا الثانية: سح العمل الثالثة: سح الرسل () وضع الصيدين بالتبادل الرابعة: المعري حول السمات ويكرر	رشاتة تحمل قوة				الانتهاء) ٣٢ ق	
	بالعمل في محطات الأول: وضع المسان على الأرض المعري حورا الثانية: سح العمل الثالثة: سح الرسل () وضع الصيدين بالتبادل الرابعة: المعري حول السمات ويكرر	رشاتة تحمل قوة				الانتهاء) ٣٢ ق	
	بالعمل في محطات الأول: وضع المسان على الأرض المعري حورا الثانية: سح العمل الثالثة: سح الرسل () وضع الصيدين بالتبادل الرابعة: المعري حول السمات ويكرر	رشاتة تحمل قوة				الانتهاء) ٣٢ ق	

الإجراءات	الأدوات	المحتوى	أجزاء التمرين	مواصفات التمرين			الوقت	الهدف
				المرات	الوقت	المكان		
مجموعة من الكور	كرة	الطلب من تلاميذك تنفيذ الكرة على الأرض باستمرار بعيد واحدة وذلك بالتمشي ثم باليسرى من الوقوف، تنفيذ الكرة بالتبادل والشي للأمام والتخلف مع تغيير السرعة والاتجاه	عرض النشاط ١٥ ق	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين	التمرين
كرة	كرة	ركل الكرة على هدف ثابت	أنشطة لرعاية الفروق الفردية ١٠ ق	الأدوات	الأدوات	الأدوات	الأدوات	الأدوات
كرة	كرة	ركل الكرة على هدف ثابت أحد الميول - الاصطدام والتخمية - الانصراف	التمرين ٢٣	الأدوات	الأدوات	الأدوات	الأدوات	الأدوات

رقم النشاط	الأول	الدرس : ٩	الانفصل	المرات			رقم النشاط
				المرات الأولى	المرات الثانية	المرات الثالثة	
النروض التمهيدي	تنظيم مهارة الدرجة الابتدائية					عروض النشاط ١٥ ق	
النروض البدني	تنمية عنصر التحمل والقوة والبراعة					عروض النشاط ١٥ ق	
النروض التريوي	المسير والتأهيرة					عروض النشاط ١٥ ق	
النروض المروفي	يتحدد التمرز والتمارين الاجتماعي القيم					عروض النشاط ١٥ ق	
أجزاء الدرس	المحتوى	الأدوات	الإخراج			التقييم	
الأجزاء	المرحح والسحات: يقسم الفصل إلى مجموعتين مشاركتين الأول الربيع والثانية السحاب وبعد سماع صفارة العلم تبدأ الريح في دفع السحاب بالعززات النزع والتي مع سبل الترايعين	دخول رجل أمام عدل الحمل على القدمين دخول على أربع عدل قوف الرطيلين حلقا بالتميز دخول قفصا - الاربعة عدل على السحب أماما في أربع عدل	مروية			مراتب تقوى المهارة في تشكيلات مع تصحيح الأوزار	
الاعداد السبتي						مراتب عمل سبلان في أحسن درجة حامل صفرة	
١٠ ق						مراتب رؤسوف) أداء تبيسات اكالمة والسحب الجسم - التحية والابتسامة	

مواضيع محتوى الدرس				الإخراج		الأنشطة		مخرجات التعلم	
الوقت	المحتوى	الأدوات	الإخراج	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	الفصل	الدرس ١٠	الأنشطة	مخرجات التعلم
١٥ ق	عرض الأنشطة يهدف التلاميذ في مادة كبيرة وممتدة سماع الإشارة يتم الجلوس على أربع من ملاحظة وضع الكعبين على الأرض والأصابع للأمام واليمنى واليسار واليسار على الكعبين واليسار على الكعبين يظل رجلي عنقبتين يسلك التلميذ المساقين بالكعبتين يوضع الأرض بالكعبين مع ثبات وضع الرأس - وأداء كرتي حذرتي في عنقبتين ثم الوقوف بالعرض للأمام للجلوس على أربع في عنقبتين والوقوف في عنقبتين	كرات مجموعات مكونة من درابز تتعلمه للتدخل أو الخارج	التقييم	الإخراج	الأدوات	المحتوى	تعليم الصف:	الأجزاء الدرس	الأجزاء الدرس
١٠ ق	وضع الجلوس على أربع - عمل وضع الكعبين من الوقوف - عمل الكرتي المنزلة من وضع الجلوس على أربع	الوقوف والاصراف (وقوف) عمل تفرقات إطالة التجميد والاصراف (وقوف) إحصاء أداء التجميد والاصراف	أنشطة لرعاية المرور الفردية ١٠ ق	الإخراج	الأدوات	المحتوى	تعليم الصف: يعمل التلاميذ يتعلمون أنهم داعيون في رحلة ال اليسر ويسيركون السيرورة وأنها الأداة ترومهم منظمة كدسات، المسيرين - ومنه سماع الإشارة يكون كل ه تلاميذ دائرة	الأنشطة	الأجزاء الدرس
١٠ ق	الوقوف والاصراف (وقوف) عمل تفرقات إطالة التجميد والاصراف (وقوف) إحصاء أداء التجميد والاصراف	الوقوف والاصراف (وقوف) عمل تفرقات إطالة التجميد والاصراف (وقوف) إحصاء أداء التجميد والاصراف	أنشطة لرعاية المرور الفردية ١٠ ق	الإخراج	الأدوات	المحتوى	تعليم الصف: يعمل التلاميذ يتعلمون أنهم داعيون في رحلة ال اليسر ويسيركون السيرورة وأنها الأداة ترومهم منظمة كدسات، المسيرين - ومنه سماع الإشارة يكون كل ه تلاميذ دائرة	الأنشطة	الأجزاء الدرس
١٠ ق	الوقوف والاصراف (وقوف) عمل تفرقات إطالة التجميد والاصراف (وقوف) إحصاء أداء التجميد والاصراف	الوقوف والاصراف (وقوف) عمل تفرقات إطالة التجميد والاصراف (وقوف) إحصاء أداء التجميد والاصراف	أنشطة لرعاية المرور الفردية ١٠ ق	الإخراج	الأدوات	المحتوى	تعليم الصف: يعمل التلاميذ يتعلمون أنهم داعيون في رحلة ال اليسر ويسيركون السيرورة وأنها الأداة ترومهم منظمة كدسات، المسيرين - ومنه سماع الإشارة يكون كل ه تلاميذ دائرة	الأنشطة	الأجزاء الدرس

ملخص البحث

- * ملخص البحث باللغة العربية.
- * مستخلص البحث باللغة العربية.
- * مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- * ملخص البحث باللغة الإنجليزية.



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية

تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة
الإبتدائية من (٦-٩) سنوات

ببحث مقدم من

إبراهيم المحمدي إبراهيم خليل

مدرس تربية رياضية بإدارة شرق المنصورة التعليمية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أحمد عبد العظيم عبد الله

مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

محمد محمد الشحات

أستاذ الهوكي ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

تعتبر مرحلة التعليم الأساسي في مصر القاعدة الأساسية لباقي المراحل التعليمية لما لها من طابع خاص في إمكانية إظهار الطاقات العقلية والنفسية والاجتماعية والحس حركية لدى التلميذ حيث تعتبر الحركة إحدى مقومات الحياة للتلميذ فهو لا يستطيع الحياة بدونها، كما تعتمد تربية التلميذ وتنمية قدراته (البدنية والحركية والمهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية) على الحركة، فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور لذلك كان من الضروري التأكيد على أهمية الدور الذي تقوم به التربية الحركية في العملية التربوية وخصوصاً تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦ - ٩) سنوات.

والتربية الحركية تؤثر في شخصية التلميذ من خلال تحسين مفهوم الذات وخاصة الذات الجسمية حيث أن علاقة بذاته تمر من خلال الحركة، فالجسم والحركة تعد أدوات اتصال أساسية مع النفس، فالتلميذ من خلال الحركة ينمي قدراته على الملاحظة والانتباه والإدراك والإبداع وإحساسه بالتوازن والمكان والزمان واكتساب الخبرات والمعرفة كما ينمي ذكائه وسلوكه.

وتتأسس المهارات الحركية بشكل خاص على المهارات الحركية الأساسية وأنماطها المتعددة بمعنى إننا يجب أن نبدأ بتعليم المهارات الحركية الأساسية فإذا ما اكتسب التلميذ الخبرة في أداء أنماطها المختلفة فإنه من السهل أن يتعلم أى مهارة حركية خاصة بالأنشطة الرياضية إلى جانب تنمية مفهوم الذات لديه، طالما أن النمط الحركي موجود ومكتسب لديه.

مشكلة البحث:

تعد مرحلة التعليم الابتدائي من (٦-٩) سنوات من أنسب المراحل بالمرحلة الابتدائية ملائمة لتوجيه وتنمية وتطوير قدرات التلاميذ لإكسابهم المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الذات، فمن خلالها يكتسب التلميذ معايير واتجاهات وقيم جديدة ويكون التلميذ فيها أكثر تحملاً للمسئولية وأكثر ضبطاً للانفعالات، فكلما زادت معرفة التلميذ بذاته كان أكثر توافقاً وانسجاماً في الحياة، وإن برامج التربية الحركية باختلاف أنواعها تقدم فرص كبيرة لتنمية مفهوم الذات من خلال الممارسة والشعور بالنجاح في التغلب على صعوبات تعلم المهارات الحركية.

وأن إهمال هذه المرحلة من الناحية التربوية والحركية يؤدي إلى كثير من العيوب والانحرافات القوامية وضعف للمهارات الحركية الأساسية والبراعات الحركية ومفهوم الذات وخاصة الذات الجسمية الأمر الذي يجعل برامج التربية الرياضية في المراحل التالية وما بعدها مجرد برامج لإصلاح ما فسد وعلاج ما أهمل في هذه المرحلة.

والتربية الحركية تمهد وتقود بنجاح إلى برامج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من خلال برامجها المتخصصة مثل الألعاب التربوية، الجمباز التربوي والرقص التربوي والحركات الأساسية فهي بذلك تمهد لتعليم المهارات الحركية، الطلاقة الحركية وتنمي مفهوم الذات.

وبرامج التربية الحركية المخططة جيداً تدعم تنمية المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦ - ٩) سنوات لذلك فإن التوجيهات التعليمية وتقديم المتابع المنطقي

للمهارات الحركية فضلاً عن تخصص الوقت الملائم للممارسة يعتبر من المكونات الهامة لبرامج التعليم الناجحة لتلميذ هذه المرحلة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

يزداد الاهتمام بشكل واضح بمرحلة التعليم الأساسي حتى يأخذ التلميذ فرصة للتعبير عن ذاته من خلال ممارسة الأنشطة الحركية المختلفة، ويرجع هذا الاهتمام إلى ان مرحلة التعليم الأساسي تعتبر من أهم المراحل فى حياة الفرد، فهو يكتسب فيها الكثير من المعلومات وقيمه واتجاهاته. حيث تعتبر من المعايير الهامة التى يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره.

ونظراً لتمييز التلميذ بالدافع الطبيعي للحركة فإنه يجب ان يوجه اهتمامه عن طريق استخدام أسلوب التربية الحركية، نحو النشاط الذى تشترك فيه عضلاته الكبيرة، حيث أوضحت الحقائق الفسيولوجية أن نشاط العضلات الكبيرة إنما يلعب دوراً هاماً فى تحقيق النمو والتطور الطبيعي لقدرات التلميذ البدنية والمهارية، هذا بالإضافة إلى تنمية مفهوم الذات الذى يلعب فيه أسلوب التربية الحركية دوراً إيجابياً رئيسياً.

والتربية الحركية تربية تخاطب الفرد فى جميع مراحل نموه، فهى لا تساعد فقط على اكتساب الطلاقة الحركية بل تساعد على تنمية الاستكشاف الحركى وحل المشكلات وتنمية المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الذات.

وأن خبرة الحركة التى يمكن أن يكتسبها التلميذ فى المدرسة يمكن أن نتبين أنها تتضمن الأنشطة التى تدرس فى منهاج التربية الرياضية من ألعاب صغيرة، مهارات حركية أساسية متتو. عه تساعد على تربية التلميذ تربية تتسم بالتوازن والشمول.

لذلك حرصت هذه الدراسة على الاهتمام بهذه المرحلة إيماناً أن مستقبل الأمة فى حاضر تلاميذها.

وتتلخص أهمية البحث فى النقاط التالية:

- ١- الوصول إلى مجموعة من القواعد والمبادئ بشأن تنمية مفهوم الذات وإلى أى مدى يمكن التأثير فيه بواسطة برنامج للتربية الحركية باستخدام المهارات الحركية الأساسية والألعاب الصغيرة التربوية.
- ٢- الحصول على كم هائل من المعلومات التى يمكن الاعتماد عليها فى تصميم البرامج الحركية التى يمكن أن ننمى بها انخفاض مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣- الكشف عن الموهوبين والنتبو بمستقبلهم الرياضى.
- ٤- استفادة المعلمين والمرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين فى تنمية مفهوم الذات السلبي لدى التلاميذ.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات من خلال:

- ١- تصميم برنامج للتربية الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.
- ٣- التعرف على مدى الاختلاف في تأثير برنامج التربية الحركية المقترح والبرنامج المتبع على تنمية كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية، قياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي - البعدي لمجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي بمدرسة ميت مزاح الابتدائية بنين بمدينة المنصورة - محافظة الدقهلية والمقيدون بسجلات المدرسة للعام الدراسي ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ والبالغ عددهم (١٠٨) تلميذاً وتم استبعاد ١٦ تلميذاً من المصابين والغير منتظمين في الدراسة ليصبح عدد مجتمع البحث (٩٢) تلميذاً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي بمدرسة ميت مزاح الابتدائية بنين بمدينة المنصورة، بواقع ٥٠ تلميذاً بنسبة مئوية ٥٤,٣٥ %، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين:

- المجموعة التجريبية قوامها ٢٥ تلميذاً، تم التدريس لها باستخدام برنامج التربية الحركية المقترح.

- المجموعة الضابطة قوامها ٢٥ تلميذاً، تم التدريس لها باستخدام البرنامج المتبع (البرنامج المدرسى).

أدوات جمع البيانات:

فى حدود ما توصل إليه الباحث قام بإعداد برنامج للتربية الحركية وكذا الاختبارات المستخدمة فى البحث حيث قام الباحث فى الفترة من ٢٠٠٤/١٠/١٠ حتى ٢٠٠٤/١٠/٣١ باستطلاع آراء الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية حيث بلغ عددهم (١٥) خبيراً وقد أجريت هذه المقابلات بغرض التعرف على:

* مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة فى البحث.

* مدى صلاحية برنامج التربية الحركية المقترح لإجراء التعديلات اللازمة وفقاً لآراء الخبراء الاختبارات المستخدمة فى البحث:-

١- اختبارات المهارات الحركية الأساسية.

* اختبار الجرى الذجنراجى (المتعرج). (زمن)

* اختبار الوثب العريض من الثبات. (مسافة)

* اختبار ركل الكرة. (درجة)

* اختبار الرمى واللقف. (درجة)

٢- مقياس مفهوم الذات للطفولة الوسطى والمتأخره: (درجات)

برنامج التربية المقترح:

تم وضع برنامج التربية الحركية يهدف إلى تنمية مفهوم الذات ثم قام الباحث بعرض المحتوى على مجموعة من الخبراء (المحكمين) بهدف التحقق من صدق محتوى البرنامج وصلاحيته للتطبيق وفى ضوء آراء المحكمين تمت بعض التعديلات التى تساعد فى سهولة تنفيذ البرنامج وتحقيق أهدافه.

وقد احتوى البرنامج المفتوح على (١٠) أسابيع واشتمل على (١٠) دروس بواقع (٢) حصة فى الاسبوع ولمدة شهرين ونصف.

أجزاء درس التربية البدنية بالبرنامج المفتوح:-

جزء التهيئة: (١٢ ق)

- ويهدف هذا الجزء إلى تهيئة الجسم وتدفئة أجزائه المختلفة ويشمل ألعاب صغيرة، محطات.

الجزء الرئيسى (محور الدرس): (٣٠ ق)

- ويهدف هذا الجزء إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية مثل " المشى والجرى والوثب و الحجل والمرجحة والركل والرمى واللقف والتطيط والضرب والانثناء والتكور والدرجة " وذلك عن طريق الألعاب الصغيرة والأنشطة الحركية وحركات البراعة مع الزميل والمسابقات ويعمل أيضا على تنمية مقياس

مفهوم الذات " الخبرات المدرسية - العلاقات مع الأصدقاء - الخبرات الاسرية " **الختام:**

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم حتى يعود إلى حالته الطبيعية من خلال بعض التمرينات البسيطة والمرجحات والصيحات والمعلومات الرياضية والصحية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

* جهاز وستاميتز لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.

* ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام.

الأدوات المستخدمة في البرنامج المقترح للتربية الحركية:

* شريط قياس وحبال للتخطيط، قائمين واستك

* كرات (قدم - سلة - يد - طائرة - بديله).

* زجاجات ملونه - صولجانات.

* مقعد سويدي - مراتب - عصا صغيره.

اختيار المساعدين:

قام الباحث بالتدريس لمجموعتي البحث بمساعدة مدرسي التربية الرياضية بالمدرسة،

بالإضافة إلى الأخصائي النفسي.

إجراءات تنفيذ تجربة البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة

الضابطة) في الفترة من ٢٠٠٥/٢/١٩ إلى ٢٠٠٥/٢/٢١ عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية ومقياس مفهوم الذات.

تجربة البحث:

قام الباحث بإجراء تجربة البحث في الفترة من ٢٠٠٥/٢/٢٢ إلى ٢٠٠٥/٥/٤ ووزعت

على (١٠) أسابيع واشتملت على (١٠) دروس بواقع (٢) حصة في الأسبوع واستغرقت تنفيذ الحصة الواحدة (٤٥) دقيقة وفقاً للخطة الدراسية بالمدرسة

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة

الضابطة) في الفترة من ٢٠٠٥/٥/٧ إلى ٢٠٠٥/٥/٩ عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية ومقياس مفهوم الذات بنفس الظروف التي استخدمت في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

* المتوسط الحسابي.

- * الانحراف المعياري.
- * الوسيط.
- * معامل الالتواء.
- * اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
- * اختبار "ت" لدلالة الفروق بين قياسيين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي - بعدى).
- * معامل الارتباط البسيط لبيرسون * نسبة التحسن.

الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث والهدف منه وفى ضوء حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة واستناداً على ما تم تطبيقه من معاملات إحصائية وتفسير للنتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشى - الجرى - الوثب - الحجل - المرجحة - الرمى واللقف - التنطيط والضرب - الركل - الانثناء والتكور - الدرحة) لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات.
- برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابى دال إحصائياً للمجموعة التجريبية فى قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية (اختبار الجرى الزجراجى - اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار ركل الكرة - اختبار رمى ولقف الكرة) وأن اعلى نسبة تحسن قد ظهرت فى قياس اختبار الجرى الزجراجى.
- برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابى دال إحصائياً على المجموعة التجريبية لقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات (مجموع درجات الخبرات المدرسية - مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء - مجموع درجات الخبرات الأسرية) وأن اعلى نسبة تحسن قد ظهرت فى قياس متغير مجموع درجات الخبرات المدرسية، وأقل نسبة تحسن قد ظهرت فى قياس متغير مجموع درجات الخبرات الأسرية.
- البرنامج المدرسى المستخدم للمجموعة الضابطة له تأثير إيجابى دال إحصائياً فى كل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث بنسبة أقل من البرنامج المقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات

التوصيات:

- فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث التى توصل إليها الباحث، وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى:
- ١- التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية.
 - ٢- مراعاة أن تكون برامج التربية الحركية ملائمة للتطورات العلمية الحديثة.
 - ٣- تطبيق مبدأ استثارة الدافعية للمشاركة فى أوجه أنشطة التربية الحركية لدى التلاميذ من (٦-٩) سنوات.
 - ٤- تطوير أساليب التربية الحركية وطرق تدريسها ضمن منهاج كليات التربية وكليات التربية الرياضية.
 - ٥- ضرورة وجود أخصائى نفسى لكل مدرسة لتحديد التلاميذ ذوى مفهوم الذات المنخفض والعمل مع مدرسى التربية الرياضية على تحسين فكرتهم عن أنفسهم (على تنمية مفهوم الذات).
 - ٦- إشباع الحاجة إلى النجاح عن طريق الأنشطة الحركية والتى تبرز الزعامة والمواهب.
 - ٧- مساعدة التلاميذ على تفهمهم لذواتهم وتشجيعهم على اكتشافها.
 - ٨- وضع مادة التربية الحركية ضمن البرنامج التأهيلي لمدرسى التربية الرياضية لهذه المرحلة السنية.
 - ٩- إدخال برامج التربية الحركية ضمن محتويات درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية من (٦-٩) سنوات.
 - ١٠- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج التربية الحركية للمراحل السنية المختلفة، وعلى متغيرات أخرى للتأكيد على أهمية التربية الحركية.
 - ١١- اهتمام المسؤولين عن العملية التربوية والتعليمية فى نشر الوعى بأهمية التربية الحركية وبرامجها المتخصصة وخصوصاً لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات.

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منها ٢٥ تلميذاً من بين تلاميذ الصف الثانى الابتدائى بمدرسة ميت مزاح الابتدائية بنين- مدينة المنصورة - محافظة الدقهلية، وكان من أهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية فى كل قياسات المهارات الحركية الأساسية وقياسات ومتغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام برامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات لما لها من أهمية تربوية وبدنية وحركية ومهارية وعقلية ونفسية واجتماعية".



Mansoura University
The Faculty of Sports Education
Curriculum And Teaching
Methods In Sports
Ed Department

**The Effect of Movement Educational Program On Developing
Self Concept On Primary Stage (6-9 year) pupils**

Prepared by
Ibrahim Elmohamady Ibrahim Khalil
Sports Education teacher Mansoura
East Education Directorate

Submitted in partial fulfillment of
M. A. in the Sport Education

Supervised by

Dr. Mohamad Mohamad Elshahat

**Prof .of Hockey and Head of curriculum
Teaching Methos Dept Faculty of
Sports education
Mansoura University**

**Dr. Ahmed Abd El azim
Abdalla**

**Lecturer In Motion Science
Dept Faculty of Sports
Education
Mansoura University**

The Effect of movement education programmes
On self-concept development for primary pupils from 6 to 9 years .

Introduction

The stage of primary school in Egypt is considered the main basic for the other educational stages, as it has a special form in having the ability of showing sensible movemental, social, psychological and mental energies for students. Movement is considered one of the life concepts for students. They can't live without it as it supports their life. The development of physical, movemental and mental abilities of students depends on movement, within which students learn, grow and develop so it is very important to emphasize on the importance of its role in the educational process, especially, in students of primary stage from 6 to 9 years.

The movement education affects the pupil's personality from improving the self-concept, particularly, physical self. As the relationship between the student and himself goes through movement. Body and movement are communicative tools with the human self. The pupil can develop his ability of observation, attention, realization, creation, balance, sensibility of place and time and gaining of experience and knowledge from movement as he can develop his intelligence and behaviour.

The movement skills can be established particularly on basic movement skills. Which differ in their types. In other meaning, we should start to learn students the basic movement skills first. If the pupil gains the experience in performing the different types of movement skills, it will be easy to learn any special movement skill with sports activities in addition to developing of self-concept as long as the movemental type is found and gained.

Research problem :-

The elementary primary education stage faces a shortage in the field of Physical Education after canceling teachers' institutions specialized in Physical Education. Besides not allowing to set up faculties of physical education or institutions to prepare the teachers of physical education in the stage of primary education. Also, the programs found haven't been developed since a very long time which needs developing this stage in modern directions in teaching methods and the special programs for that favourable stage of the teachers.

So The movement Education paves the way and leads successful to the physical Education programs through its specialized programs like the Educational games and Education dancing and basic movement as they prepare students for leaving movement skills and movement fluency – and developing the self concept .

The well planned movement education . Programs helps to develop movement skills which are basic for students in the (primary-basic) stage from (6-9) years so the Educational guidances and presenting the logical consequences for the movement task in addition to specializing time for practice is considered the most important component for the successful educational programs for that stage .

The importance of research :

The intensity of the stage of primary education stage increases till the students becomes able to take chance to express himself through the practice of the different skills . This is because the stage of primary stage is one of the most important stages in the person's life as he acquires a lot of information, values and his attitudes As this important criteria by which the development and the advancement of any society is we as used . As any child is distinguished by his natural motive of the action, so The child should direct his interest by using the movement education technique towards the action which requires using big muscles . As the physiological facts showed that the activity of the big muscles plays an important role in developing the self concept which plays an important role by the role of the movement education . The movement education addresses individual in all the society in all his personal development stage as it routinely acquires the movement skills and fluency but also it helps to explore and solve his problems and movement skills besides self concept

As The movement experience which can be acquired by the student in his school helps us to see that it involves the activities which is taught in the curricula of the movement education as small games and basic movement skills as it helps to educate the student as special education characterized by balance and generalization. , so I gave due care to this study in this stage having faith in the future of our nation in the presence of its students .

In the limits of what the researcher was able to conclude, he prepares a special program in movement education also the tests used in his research as he in the time from 10/10/2004 to 31/10/2004 was able to make take the opinions of the experts through meetings personally.

till 16 experts which resulted in :

- 1) Having the knowledge of the validity of the tests used in the research .
- 2) The limits of the validity of two movement education program suggested

to modify what is necessary :

- 1) The movement education basic test .
- 2) The running tests (time)
- 3) The wide jump test from being still . (distance)
- 4) The kicking ball test . (mark)
- 5) The throwing and catching test .
- 6) The self concept measure .

The program of movement education was put to develop the self concept , As the researcher showed the content on a group of the experts in the light of the performance with some modification which helps use to speed of the program and achieving its goals .

This program contained ten weeks and ten lessons by two lessons .

- Periods a week for two months and half .
- Parts of the movement programs

Preparation part :

Aims at preparing the body and warming its parts and contains small games, stations .

The main part (30) :

aims at developing the movement skills like : walking , running , jumping kicking, throwing, catching, warming nitting and the movements of proficiency with his colleague and competitors and aims at developing measures of self concept "School experience-relationships with colleagues-family relationship .

In this part relaxation exercises are taken till the body return so to its natural state through some simple exercises and sports information which is incorrect and proper .

Equipment and using tools

Stametre set for measuring the nearest length .

Medical scale for measuring for the nearest kilo gran .

Using tols which using in suggsted programmes for movemental education .

Measuring strips - plonning rops – footballs – basket - volly ball - hand ball - alternative ball - colourful bottles – rings - two swdich seats - small stick

Chosing assistances :-

The researcher has already taught for searching group with helping of physical education teacher in school in adotion to psycali psy cological reformer in school .

Steps ofmaking the main expliment :-

1) The before coming measurement :-

Making the coming measurements on man are search sample for the experimental and control groups in the period from 19-2-2005 to 21-2-2005 by setting the tests of main movement tests and the measurement of self-concept in the research .

2) The main experiment :-

The researcher has done the main experiment in the period from 22-2-2005 to 4-5-2005 , it distrubted during ten weaks and included ten lessons during 2 courses a week . the course has taken about forty five minutes adue to school plan .

3) The after previous measurement :-

It has been done on the sample research after the finishing of doing the main experiment in the period from 7-5-2005 to 9-5-2005 by using tests of main movement skills and the measurement of self concept in the same condition of the comping measurement .

The statistical treatment :

The researcher has used the statistical factors .

- **The middle factor**
- **The valu carve**
- **Meadiate**
- **The broken factor**

2) tests for making differerces between two different and equal groups in Tests for making differences between two different measurements for the same group
(before and after)

Tests for making differences between two different groups for the same measurement.
(the after measurement)

The sompts related factor for berson .

The value of improvement .

The conclusions of the research :-

In consideration of the aim of the research , limits of the research sample and available abilities , the statistical treatment and the illustrations of results , the researcher has reached the following :-

1- The suggested movement programmes has a positive statiscal effect on the experimental group as there is a remarkable advance in the tests of main /basic movement . skills for puiples from 6 to 9 years .

2- The suggested movement eduction programmes has positive a statistical effect on the experimental group as it has aimed to make feding improvement of self concept measurement for 6 puiples from 6 to 9 years .

3- The following school programmes that has done on control group has made un feeding improvement in the tests of main movement skills in the search for puiples from 9 to 6 years .

4- The following school programmes that has done on the control group control has done unfeeling improvement for changing measurement of self concept for pupils from 6 to 9 years .

5- Observe the comparison of values of improvement for experimental group which done the experiment on it and the suggested movement education programmes control group control which followed in the school programmes, the experimental group has raised the values of improvement of basic movement skills tests and changed value of self concept measurement in the search which has the biggest value of control group .

6- emphasize that teaching suggested movement education programmes . He has edited positively the tests of movement skills and self-concept measurement for student from 9 to 6 years . It was more effective in comparison with following curriculum and achieve the goals of research .

recommendations :-

From the results which were found by the researcher from the sample of study , the researcher recommend:-

Making a suggested programme for movement education a curriculum for the primary stage from 6 to 9 in order to develop self-concept, basic movement skill and physical abilities .

Including the subject of movement education in reforming school programmes for physical education for this stage .

Doing equal study for student of primary stage from 6 to 9 years . On another changing factor to make sure of the importance of movement education .

Doing- similar study by using movement education programmes for different ages .

Including the movement education programmes in the content of physical education lesson in primary school .

Giving more attention from officials to spread the awareness of importance of movement education .

Extraction of the research in Arabic language

The effect of movement Education programmes developing self-concept on primary stage from 6 to 9 years pupils .

The research aims at knowing the effect of the suggested programmes for movement on developing the self concept for pupils of primary stage from 6 to 9 years

The researcher has used the experimental study by including two groups one is experimental group and the other is control group which each one has a list of 25 pupils from the pupils of primary second of Met Mazah primary school for boys in Mansoura

Dakhliya Governorate . The most important results is improving of changing measurement of experimental group in basic movement skills and self concept in the search in comparison with control group. The researcher has recommended to use movement education programmes for pupils of primary stage from 6 to 9 years .

As they have a big importance in developing social, psychological, mental, skilled movement and physical abilities .