

الفصل الثالث

خطة واجراءات البحث

اولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب للقيام بهذه الدراسة واستخدمت التصميم التجريبي (قبلى - ومعدى) على مجموعتين من الاطفال احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

تم ادخال المتغير التجريبي وهو برنامج التربية الحركية المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة - وتمت الاختبارات للمجموعة التجريبية قبل وفى منتصف وبعد التجربة لمعرفة تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على هؤلاء الاطفال وتمت نفس الاختبارات على المجموعة الضابطة قبل وبعد تنفيذ البرنامج المقترح .

ثانيا : عينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من الاطفال بمنطقة مصر الجديدة التعليمية فى قطاع مدينة نصر . وذلك فى دور الحضانه بالمدارس التى يطبق بها نظام الالتحاق بالحضانه لمدة سنتين قبل انتظام الطفل بمرحلة التعليم الاساسى .

تم اختيار مدرسة سانت فاتيما للغات بمدينة نصر (مثلة لمسردارس الحضانه المشتركة) لتنفيذ التجربة وذلك للاعتبارات الاتية :

- أ - يوجد بها اكبر عدد من الفصول (سنة اولى حضانه) وعدد هم ٨ فصول بمتوسط ١٥ طفل وطفله بكل فصل .
- ب - مدرسة مشتركة بين بنين ، بنات .
- ج - فناء المدرسة مساحته كبيرة ومقسم الى اقسام تسمح بممارسة النشاط فى كل قسم مستقل عن الاخر .

د - بها اكبر عدد من مدرسات التربية الرياضية الحاصلات على بكالوريوس
تربية رياضية وعدد هن خمس مدرسات (٥ مدرسات) يقمن بالتدريس
لفصول الحضانه بجانب التدريس للفصول الدراسية الاخرى بالمدرسة .
هـ - ترحيب واستعداد للتعاون من جانب ادارة المدرسة لتنفيذ البرنامج
وتوفير كافة الادوات اللازمة .

وقد اختيرت عينة البحث من الاطفال المتحقين بالصف الاول حضانه
بالمدرسة والذين يتراوح اعمارهم من ٤-٥ سنوات ، عدد الفصول
ثمانية تم استبعاد فصلين طبق عليهم التجربة الاستطلاعية وتقنين
الاختبار المستخدم من حيث (الصدق - الثبات) .

و - تم تقسيم الفصول الستة (٦) الباقية عشوائيا الى مجموعتين احدهما
ضابطه وعدد ها ١٥٣ طفل وطفله والاخرى تجريبية وعدد ها ٥٥ طفل
وطفله وقد تم استبعاد بعض الاطفال وفقا للاتى :

- ١ - حالات اعاقات طبية .
- ٢ - الاطفال فوق ٥ سنوات .
- ٣ - حالات مرضية .
- ٤ - حالات غياب مستديم .

وبذلك اصبح عدد افراد المجموعة الضابطه (١٠٠) طفل وطفله منهم
٦٠ طفلا ، ٤٠ طفله - يقوم بالتدريس لها ثلاث مدرسات من المدرسة حيث
تقوم كل مدرسة بتدريس اجتهادى بأسلوب فردى حيث لا يوجد برنامج
محدد للتنفيذ لهذه المرحلة .

واصبح افراد المجموعة التجريبية (١٠٠) طفل وطفله منهم ٦٠ طفل ،
٤٠ طفله وطبق عليهم برنامج التربية الحركية المقترح .

والجدول الاتى يوضح الفئات المستبعده والعدد النهائى لعينة

البحث .

جدول (٢)
تلاميذ عينة البحث

المجموعة	العدد المبدئي	فوق ٥ سنوات	معافون طبيها	حالات مرضية	غياب مستديم	عدد افراد العينة
التجريبية	١٥٥	٤٠	٢	٢	١١	١٠٠
الضابطة	١٥٣	٣٥	١	٢	١٥	١٠٠

تجانس العينة :

وقد رأت الباحثة تجانس العينة من حيث المتغيرات الحسنة - حركية

كما يقيسها اختبار دايون وهي :

- ١ - الذات الجسمية : (معرفة الطفل لاجزاء جسمه) و يقيسه البعد الاول
- ٢ - المجال والاتجاه (الوعي بالفراغ) : و يقيسه البعد الثاني .
- ٣ - الاتزان (التوازن) و يقيسه البعد الثالث والرابع والخامس .
- ٤ - الايقاع والتحكم العضلي العصبي : و يقيسه البعد السادس والسابع والثامن والتاسع .
- ٥ - توافق العين و القدم : و يقيسه البعد العاشر .
- ٦ - التحكم العضلي الدقيق : و يقيسه البعد الحادي عشر .
- ٧ - ادراك الاشكال : و يقيسه البعد الثاني عشر .
- ٨ - التعرف على الاشكال : و يقيسه البعد الثالث عشر .
- ٩ - التمييز السمعي : و يقيسه البعد الرابع عشر .
- ١٠ - توافق العين واليد : و يقيسه البعد الخامس عشر .

جدول (٣)

اختبار معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى
مجموع اختبار دايون للوعى الحسى - الحركى للاطفال
فى القياسات القلبية

البيان	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع			
بنين	١٩٢٢	٤٢٧٤	١٨٢٩	٣٢٨١	٣٠	٣٣٠	غير دال
بنات	١٨٢٦	٥٦٢٩	١٨٦٧	٤٢٣٣	٠٧	٠٦٥	غير دال

قيمة ت الجدولية (١٩٨) عند مستوى (٠.٥) :

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين
التجريبية والضابطة بنين وبنات فى مجموع درجات الاختبار فى القياسات
القلبية للوعى الحسى - حركى وهذا يدل على تجانس المجموعتين التجريبية
الضابطة بنين والتجريبية والضابطة بنات .

جدول (٤)

اختبار معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (بنين) فـسـى
القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسى - حركى
(ن = ٦٠ لكل من المجموعتين)

٢	ابعاد الاختبار	المجموعه التجريبية المجموعه الضابطة				الفرق بين المتوسطتين	قيمة ت	الدلالة
		٢	٤	٢	٤			
١	الذات الجسمية	٤٥٥	١١٦	٤٦٢	٩	٠.٧	٣٦٦	غير دال
٢	المجال والاتجاه	١٦٢	٩٤	١٧٧	٨١	١.٥	٩٢٦	“ “
٣	الاتزان (التوازن)	١٥٧	٨٣	١٤٧	٨٩	١.٠	٦٣٣	“ “
٤		١٤٣	١٢٨	١٣١	١١٤	١.٠	٤٤٨	“ “
٥		١٩٣	٣٦	١٩٧	٣٦	٠.٤	٦٨٩	“ “
٦	الاتزان والتحكم	١١٣	١٢٤	١٠٠	١٢٤	١.٣	٥٧٠	“ “
٧		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	“ “
٨		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	“ “
٩	العضلى العصبى	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	“ “
١٠	توافق العين والقدم	١٣٧	٩٤	١٥٥	٤٤	١.٨	١٣٣٣	“ “
١١	التحكم العضلى	٠.٥	٢١٩	٠.١٧	١٢٩	٠.٣٣	١٠٠٠	“ “
١٢	الدقيق	١٥٥	٧٠	١٣٥	٧٣	٢.٠	١٥١٥	“ “
١٣	ادراك الاشكال	١٩٨	١٣٢	١٤٨	١٧٦	٥.٠٠	١٧٤٨	“ “
١٤	التعرف على	٩٥	٤٣	١٠٢	٤٢	٠.٧	٨٩٧	“ “
١٥	التمييز السمعى	١٥٢	٤٢	١٠٤	٢٦	٠.٨	١٢٥	“ “
١٥	توافق العين واليد	١٥٢	٤٢	١٠٤	٢٦	٠.٨	١٢٥	“ “

قيمة ت الجدولية (١٩٨) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية لابعاد اختبار دايتون للوعي الحسى - حركى وهذا يدل على تجانس المجموعتين فى القياسات القبلية قيد الدراسة .

جدول (٥)

أختبار معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (بنات) فـسـي
القياسات القبلية لابعاد اختبار داي تون للوعي الحسي - حركي للأطفال
(ن = ٤٠ لكل من المجموعتين)

م	ابعاد الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
		م	ع	م	ع			
١	الذات الجسمي	٤٦٣	١٦٠	٤٨٥	٨٣	٢٢	٧٦١	غير دل
٢	المجال الاتجاه	١٣٨	١١٥	١٦٣	٧٤	٢٥	١٤٢	“ “
٣	الاتزان	١٤٥	٩٠	١٥٠	٨٨	٥	٢٤٨	“ “
٤	(التوازن)	١٤٥	١٤٣	١٠٠	١٢٠	٤٥	٥٠٥	“ “
٥		٢	-	١٩٠	٤٤	١٠	١٤٢٩	“ “
٦	الابقاع والتحكم	٩	١٠١	٨٥	-	٥	٢١٩	“ “
٧	العضلي	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	“ “
٨	العصبي	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	“ “
٩		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	“ “
١٠	توافق العين والقدم	١٤٥	٩	١٧٦	٦٦	٣١	٧٣٢	“ “
١١	التحكم العضلي الدقيق	٠٧٥	٢٧	-	-	٠٧٥	١٧٤٤	“ “
١٢	ادراك الاشكال	١٣٥	٨٠	١٣٥	٧٧	-	-	“ “
١٣	التعرف على “	١٨٥	١٣٦	١٧٨	١٤٢	٠٧	٢٢٣	“ “
١٤	التمييز السمعي	٩٠	٣٨	٢٨	٠٨	٠٨	١٥٣	“ “
١٥	توافق العين واليد	١٢٥	٣٣	٢٨	٠٧٥	٠٧٥	١٠٨٧	“ “

قيمة ت الجدولية (١٩٩) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة (بنات) في القياسات القبلية لابعاد اختبار داي تون للوعي الحسي - حركي للأطفال . وهذا يدل على تجانس المجموعتين في القياسات القبلية قيد الدراسة .

جدول (٦)

أختبار معنوية الفروق بين البنين والبنات (المجموعة التجريبية) فى القياسات
القلبية لابعاد اختبار دايتون للوعى الحسى - حركى للاطفال

م	ابعاد الاختبار	البنين (ن = ٦٠)		البنات (ن = ٤٠)		الفرق بين التوسطيين	قيمة (ت)
		م	ع	م	ع		
١	الذات الجسمية	٤٥٥	١١٦	٤٦٣	١٦٠	٠.٨	٢٨٦
٢	المجال والاتجاه	١٦٢	٩٤	١٣٨	١١٥	٢٤	١١٢٧
٣	الاتزان	١٥٧	٨٣	١٤٥	٩٠	١٢	٦٧٤
٤	(التوازن)	١٤٣	١٢٨	١٤٥	١٤٣	٠.٢	٠.٧٢
٥		١٩٣	٣٦	٢	-	٠.٧	٢٠٧
٦	الابقاء والتحكم	١١٣	١٢٤	٩	١٠.١	٢٣	٩٦٢
٧	العضلى والعصبى	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
٨		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
٩		صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر
١٠	توافق العين والقدم	١٣٧	٩٤	١٤٥	٩	٠.٨	٤١٩
١١	التحكم العضلى الدقيق	٠.٥	٢١٩	٠.٧٥	٢٧	٠.٢٥	٥٠٢
١٢	ادراك الاشكال	١٥٥	٧٠	١٣٥	٨٠	٢٠	١٢٩٨
١٣	التعرف على "	١٩٨	١٣٢	١٨٥	١٣٦	١٣	٤٦٩
١٤	التمييز السمعى	٩٥	٤٣	٩٠	٣٨	٠.٥	٥٨٨
١٥	توافق العين واليد	١١٢	٤٢	١٢٥	٣٣	٠.٠٥	٠.٦٣
	مجموع اختبار دايتون	١٩٢	٤٧٤	١٨٦	٥٦٢٩	٦	٥٦٦

قيمة ت الجدولية (١٩٨) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة احصائية بين البنين والبنات بالمجموعتين
التجريبية فى القياسات القلبية لابعاد اختبار دايتون للوعى الحسى - حركى للاطفال
وهذا يدل على تجانس اطفال المجموعة التجريبية البنين والبنات فى القياسات
القلبية قيد الدراسة .

ثالثاً : الاختبار المستخدم :

استخدمت الباحثة اختبار دايتون مرفق رقم (١) لقياس الوعي الحسى - حركى للأطفال من ٤-٥ سنوات وهو سن الأطفال فى سنة أولى حضانه والذين يخضعون للتجربة .

أسباب اختيار الباحثة لهذا الاختبار :

اختارت الباحثة هذا الاختبار لملائمته لهدف البحث وعينته - حيث يهدف هذا البحث الى وضع برنامج مقترح للتربية الحركية ومعرفة أثره على تنمية الكفاءة الادراكية الحركية عند الأطفال والتي تعتمد على الوعي الحسى - حركى - وهذا الاختبار يقيس الوعي الحسى - حركى بالاضافه الى أنه يتميز بالأتى :

- ١ - الاختبار وضع للمرحلة السنية من ٤-٥ سنوات ، ويقيس لهم الوعي الحسى - حركى وهى مرحلة أولى حضانه والذين سيطبق عليهم البرنامج .
- ٢ - يتميز الاختبار بسهولة تنفيذه حيث أن الامكانيات التى يحتاجها هذا الاختبار فى التنفيذ متاحة من حيث فناء المدرسة - شريط القياس - ورق مقاعد سويدية - مراتب - اطواق - جير .
- ٣ - يعتمد هذا الاختبار على الحركات الاساسية الطبيعية للطفل فى هذا السن .

شرح لوحدات الاختبار :

تضمن هذا الاختبار (١٥) وحدة تشكل فى مجموعها مقياس دايتون للوعي الحسى - حركى للطفل فى هذا السن وفيما يلى شرح لوحدات الاختبار :

الوحدة رقم (١) :

تهدف الى قياس مدى معرفة الطفل لذاته ولا جزاء جسمه - وهى معرفة

تشكل الاساس الاول للطفل - حيث زيادة وعى الطفل بجسمه تعنى شسرا*
مفاهيمه عن الحركة وامكانياتها ، ويعطى الطفل نصف درجة لكل اجابسه
صحيحه ، واقصى درجة (٩) تسع درجات حيث يطلب من الطفل لمس اجزاء
جسمه الموضحة فى الاختبار حسب نداء المدرس .

الوحدة رقم (٢) :

تهدف هذه الوحدة الى قياس معرفة الطفل بالمجال والاتجاهات
المحيطة به ، يعطى نصف درجة لكل اتجاه صحيح ، واقصى درجة (٥)
خمس درجات .

الوحدة رقم (٣) :

تهدف هذه الوحدة من الاختبار الى قياس اتزان الطفل بأن يطلب
من الطفل الوقوف على اطراف اصابع القدمين لمدة (٨) ثوانى ويمنح درجتين
اذا حقق الاختبار وصفا اذا لم يحققه .

الوحدة رقم (٤) :

تهدف الى قياس اتزان الطفل بأن يطلب منه الوقوف على قدم واحدة
والعينان مفلقتان لمدة (٥) ثوانى ثم عمل التهديل للمقدم . يمنح درجتين
لكل قدم - الدرجة القصوى (٤) درجات او صفر اذا لم يحقق .

الوحدة رقم (٥) :

تهدف الى قياس اتزان الطفل اثناء الحركة - بأن يطلب من الطفل
أن يثب بالقدمين معا لاعلى - ويمنح درجتين اذا احتفظ بالقدمين معا
اثناء الوثب وذلك تكون الوحدة ٣ ، ٤ ، ٥ تهدف الى قياس الاتزان .

الوحدة رقم (٦) :

تهدف الى اختبار الطفل فى التحكم العضلى العصبى - وذلك بالحجل
(٦) مرات متتالية على قدم واحدة ، يمنح الطفل درجتين (٢) لكل قدم
واقصى درجة (٤) درجات .

الوحدة رقم (٧) :

تهدف هذه الوحدة الى اختبار الطفل فى عمل الزحليقة لمسافة (٣٠)
 قدما - يمنح الطفل درجتين اذا ادى - وصفر اذا لم يوفى .

الوحدة رقم (٨) :

تهدف الى اختبار الطفل فى عمل الزحليقة الجانبية - فهو اختبار
 لاداء الحركة مع معرفة الطفل للاتجاه الصحيح - يمنح درجتين فى حالة
 الاداء الصحيح .

الوحدة رقم (٩) :

يهدف هذا الجزء الى اختبار الطفل فى عمل الزحليقة للامام - وللخلف
 يمنح الطفل درجتين اذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم - وبذلك تكون
 الوحدة رقم ٧ ، ٨ ، ٩ . اختبار للطفل فى عمل الزحليقة فى الاتجاهات
 المختلفة .

الوحدة رقم (١٠) :

تهدف الى اختبار مدى التوافق بين العين والقدم عند الطفل
 (حيث النظر من ضمن الحواس) حيث يرسم خط بالطباشير على الارض -
 طوله (٨) قدم ويطلب من الطفل المشى عليه فى خط مستقيم مع الوشوب
 عاليا - يمنح الطفل درجتين اذا قام بأداء المسافة .

الوحدة رقم (١١) :

تهدف هذه الوحدة الى اختبار مدى التحكم العضلى الدقيق للطفل ،
 حيث يقف الطفل ويده خلف ظهره ، ويطلب منه ان يلتقط نصف صفحة مسنن
 صفحات الجرائد من على الارض بيده الاخرى - ويحاول لف الجريدة حول
 بيده وهو فى هذا الوضع - يمنح درجتين فى حالة اللف الكامل للورقة ،
 ودرجة فى حالة جزء من الورقة .

الوحدة رقم (١٢) :

تهدف هذه الوحدة لاختبار مدى أدراك الطفل للأشكال المتشابهة وذلك باستخدام ورقة مرسوم عليها دوائر ومثلثات ومربعات متقاربة في المساحة ويمنح الطفل درجة لكل اختبار صحيح بين الشككين .

الوحدة رقم (١٣) :

بنفس الورقة المستخدمة في الاختبار السابق - يطلب من الطفل التعرف على الشكل المرسوم عن طريق الإشارة إلى الشكل الذي يمثل نداء المدرس ، بأن يقول أشير إلى المثلث أو المربع أو الدائرة ، يمنح درجة للدائرة ، ودرجتين لكل من المربع أو المثلث . (الدرجة من ٥) .

الوحدة رقم (١٤) :

وهي اختبار لحاسة السمع عند الطفل - حيث يطلب منه أن يواجهه المدرس بظهره ويقوم المدرس بنقر عدد ثلاث مرات يمنح درجة إذا سجل كل مرة بطريقة صحيحة (من ٣ درجات) .

الوحدة رقم (١٥) :

تهدف هذه الوحدة إلى اختبار توافق العين واليد عند الطفل وذلك برسم ثلاث ثقوب مختلفة الأقطار - ويطلب من الطفل وضع أصبعه فيها دون لمس حوافها (أقطار الثقوب مقاسه بالبوصه هي $\frac{3}{4}$ ، $\frac{5}{8}$ ، $\frac{1}{2}$) يمنح درجة كل محاولة صحيحة (من ٣ درجات) .

وقد قامت الباحثة بتفريغ درجات الاختبار في استمارة صممت لذلك

مرفق رقم (٢) .

تقنين الاختبار :أولا - الصدق :

تم حساب صدق الاختبار (صدق التمايز عن طريق إيجاد دلالة

الفروق بين مجموعتين احدهما مميزة وتمارس نشاط رياضي وهو فريق الجهباز نادى القاهرة الرياضى وهم اطفال من الجنسين - وفى نفس العمر الزمني ، وعدد هم (١٥) طفل وطفله - والمجموعة الاخرى من اطفال مدرسة عينسنة البحث وعدد هم (١٥) طفل وطفله تم اختيارهم عشوائيا من غير المشتركين فى عينة البحث الاساسية وطبق الاختبار على المجموعتين فى يوم ١٢ / ١٠ / ١٩٨٥ .

وتمت مقارنه نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعتين لمعرفة قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعتين .

جدول رقم (٧)

اختبار معنوية الفروق بين المجموعة المميزة ومجموعة مدرسة العينة فى مجموع اختبار داي تون للوعى الحسى - حركسى
لحساب صدق الاختبار (ن = ١٥)

المجموعة	م	ع	الفرق	قيمت ت
متميزة	٤٥٧٢٣	٢٦٠		
غير متميزة	١٩٩٣	٥٣٥	٢٥٨	١٦٢٣

ت الجدولية ٢١٣١ عند مستوى (٠.٥) :

يتضح من جدول (٧) وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة المسحوبة من نادى القاهرة (المميزة) والمجموعة المسحوبة من مدرسة عينسنة البحث وهذا يدل على ان الاختبار صادق .

ثانياً : ثبات الاختبار :

لايجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقه اجراء الاختبار وأعادة الاختبار على مجموعة من الاطفال من مدرسة عينة البحث وعددهم (١٥) طفل وطفله وتم تطبيق الاختبار عليهم فى يوم ١٢ / ١٠ / ١٩٨٥ - ثم اعيد اجراء الاختبار فى يوم ٢٦ / ١٠ / ١٩٨٥ على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف للتطبيق الاول بعد (١٤) يوماً من الاختبار الاول .

وقد قامت الباحثة بايجاد معامل الارتباط بين التطبيقين لاستخراج معامل ثبات الاختبار وذلك لحساب معامل الارتباط عن طريق :

$$\text{معامل الارتباط} = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\text{مج س} - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}} \right) \left(\text{مج ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}} \right)}}$$

(٣٤ : ٢٠٨)

وبذلك حصلت الباحثة على معامل الثبات ككل - كما يتضح من جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لاختبار د ايتسون على عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب ثبات الاختبار .

الاختبار	م	ع	معامل الارتباط
التطبيق الاول	١٩٨	٤١٨	٩٢٣ ر
التطبيق الثانى	٢١٨	٣٨٨	

يتضح من جدول (٨) ان قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى هو ٩٢٣ ر ما يعنى أن الاختبار على درجة عالية من الثبات .

رابعاً: برنامج التربية الحركية المقترح :

قامت الباحثة بقراءات مستفيضه للمراجع العربية والاجنبية والبحوث والدراست السابقة التى تناولت طبيعة مرحلة النمو للاطفال فى سن ما قبل المدرسة واحتياجاتهم وقد رأتهم . وما يستطيع الطفل فى هذه المرحلة القيام به من الحركات الاساسية الطبيعية اللازمة لنموه ونشاطه وكيفية اعداده لممارسة النشاط الرياضى فيما بعد .

وقامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح للتربية الحركية يعتمد على الحركات الاساسية الطبيعية للطفل فى هذه المرحلة .

تقسيم البرنامج الى وحدات :

قسم برنامج التربية الحركية المقترح الى خمس وحدات تدريجية - كسل وحدة تعمل من خلال الانشطة التى تحتويها على تحقيق الهدف منها - وتخدم الوحدة التالية لها .

الهدف من البرنامج :

تنمية الكفاءة الادراكية الحركية للطفل من ٤ و ٥ سنوات من خلال برنامج التربية الحركية (كفاءته فى استخدام المعلومات والمعارف التى يستقبلها من خلال الحواس) وذلك عن طريق :

- ١ - تنمية وعى الطفل بذاته الجسميه (اجزاء جسمه) والعلاقات بينهما ، مع اتاحة الفرصة له لمكتشف الابعاد الحركية لكل جزء على حده .
- ٢ - زيادة وعى الطفل بجسمه تعنى ثراء مفاهيمه عن الحركة وامكانياتها .

- ٢ - تنمية وعى الطفل بالمجال والاتجاهات (بالفراغ المحيط حوله) من خلال تدريبه على اكتشاف الفراغ حول جسمه والوصول لكافة الاتجاهات بأجزاء الجسم المختلفة . وهناك فراغ شخصي ، وهو اكبر فراغ متاح للفرد فى حالة السكون - والفراغ العام وهو الفراغ الذى يتحرك فيه الفرد بحرية فى أى مكان .
- ٣ - تنمية التوازن عند الطفل من خلال الانشطة الحركية - فالتوازن يعنى مقدرة الطفل فى السيطرة على مركز ثقل جسمه فى مقابل الجاذبية الأرضية وهى من الانشطة التى تساعد على تنمية الإدراك الحركى عند الطفل .
- ٤ - تنمية القدرة الاستكشافية للطفل وذلك عن طريق خلق المواقف التى من خلالها يكتشف الطفل الموقف التعليمى ويتفاعل معه - فالطفل فى هذا السن يريد أن يجرب ويعرف كل شيء من حوله وذلك من خلال توفير البيئة المناسبة التى تعمل على مساعدة الطفل على الاستكشاف الحركى .
- ٥ - تنمية التوافق بين (العين واليد) و (العين والقدم) من خلال الانشطة المختلفة التى يحتويها البرنامج . (٤ : ٢١٤-٢١٨) .

كيف تم تحديد تسلسل الاهداف :

الوحدة الاولى من وحدات البرنامج كانت تهدف الى تنمية معرفة الطفل لذاته الجسميه . فالطفل يتعرف على ماحوله من خلال معرفته أولاً بجسمه ولاجزائه المختلفه يعرف حدود جسمه وابعاده . وبعد اعطاء الانشطة التى من خلالها يتعرف الطفل على أجزائه الخاصة - تم اختيار الهسندف الثانى الذى يتمثل فى الوحدة الثانیه من وحدات البرنامج والتى من خلالها يتعرف الطفل على الفراغ من حوله وكيفية التحرك فيه فهو المكان الذى يعيش فيه الطفل ويتحرك ومعرفته به تساعد على اكتشافه وتآلفه معه . ولكى يتحرك

الطفل في سهوله ويسر في بدايه التحاقه بالحضانه وهى بيئة جديده بالنسبه له - كان لابد ان تكون الحركه متزنه وذلك من خلال الهدف الثالث من البرنامج وهو تنمية التوازن عند الطفل من خلال الانشطة المختلفه التى تحتويها الوحدة الثالث - والطفل الصغير مكتشف بطبيعته فهو يريد ان يرى ولمس ويجرب كل شي * تصل اليه يديه - لذلك كان اختيار الهدف الرابع للبرنامج وهو الاستكشاف الحركى كى يستطيع الطفل من خلال الانشطه التى تحتويها هذه الوحدة من البرنامج ان يشبع احتياجاته النفسيه والمعرفيه والحركيه من خلال انشطه هذه الوحدة .

ولكى يومى الطفل حركاته المختلفه من ركل الكره - اللعب بهاشم اللعب مع الزميل بالادوات المختلفه كان لابد من تنمية عنصر التوافق بين العين والقدم ، والعين واليد حتى يشعر بالاستمتاع فى لعبه ويشعر بالثقه - وعلى هذا الاساس كان اختيار الهدف الخامس وهو تنمية التوافق .

وقد صمم البرنامج على ان ينفذ فى عشرون (٢٠) اسبوعا - وهى المدة الكلية للبرنامج - قسم الى خمس وحدات رئيسيه تبعاً للاهداف المبرراد تحقيقها . واستغرق تنفيذ كل وحده اربع (٤) اسابيع ومواقع (٤) حصص، اسبوعيا - كل حصه فى يوم ، وأيام التمرين متفرقه على مدار الاسبوع (السبت الاثنين - الاربعاء - الخميس) وزمن الحصه ٤٥ دقيقه .

تقسيم الوحدة التدريبيه :

وفقا للاساس العلميه للتدريب ، وما اتفقت عليه الدراسات السابقه تم تقسيم كل وحده الى ثلاث اجزاء هى :

١ - الجزء التمهيدي وفترة الاحماء : (٧ ق)

وتهدف هذا الجزء الى تدفئة الجسم وتهيئة اجهزته المختلفه لتقبل المجهود الذى سيمارسه الطفل - ويشمل حركات بسيطه متنوعه من مشى وجرى وتقليد حركات الحيوانات والطيور وحركات بسيطه للذراعين

وتبادل ثنى الجذع للامام وللجانب .

٢ - الجزء الرئيسى او الاساسى : (٣٥ ق)

ويحتوى على كل الانشطة والالعاب والمسابقات التى تهدف الى تحقيق الهدف الرئيسى من الوحدة - ويعتمد على الحركات الاساسية للطفل مثل المشى - الجرى - الحمل - الزحف - التسلق - الرمى القذف - اللعب مع الزميل

٣ - الجزء الختامى (التهدئة) : (٣ ق)

ويشمل على بعض تمرينات الاسترخاء والتنفس التى تؤدى بايقاع بطىء - ويعتبر هذا الجزء راحة ايجابية - ويهدف الى العودة بأجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية فى وقت الراحة - ويومى هذا الجزء فى نفس مكان التدريب .

خامساً: الاجراءات التمهيدية للتجربة :

١ - الحصول على موافقة من مدير المدرسة لاجراء التجربة على اطفال سنة اولى حضانه بالمدرسة - وعرض موضوع البحث ومناقشة اهدافه .

هذا وقد وجدت الباحثة ترحيب وتعاون كبير من ادارة المدرسة ممثلة فى مدير المدرسة والسيدة مديرة المدرسة والمسؤولين كما أبدوا الاستعداد الكامل للتعاون لتنفيذ البرنامج .

٢ - ترتب على ذلك تعديل الجدول الدراسى بحيث يكون هناك ثلاث فصول تقوم كل مدرسة بالتدريس لفصل (يمثلن المجموعة الضابطة) . وتقوم الباحثة بالتدريس لثلاث فصول ماثلة (يمثلن المجموعة التجريبية) واستبعد فصلين من التجربة الاساسية للبحث وذلك لاجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالاختبار والبرنامج عليهما .

- ٣ - قامت الباحثة بمقابلة مدربات التربية الرياضية بالمدرسة وشرح البرنامج لهن - هذا وقد اظهرن استعدادهن الكامل للتعاون والمساعدة .
- ٤ - فحص الادوات الموجودة بالمدرسة وعمل قائمه بها والادوات المساعدة والادوات البديله (البالون - الكور الصغيرة) اللازمة لتنفيذ البرنامج

أعداد المساعدات :

أجتمعت الباحثة بالمساعدات لتوضيح أهداف البحث وشرح وحدات الاختبار وطريقة قياس كل منهما حسب المواصفات الخاصة بها - وطريقة تسجيل النتيجة وبيان كيفية أعداد الجدول الخاص بتسجيل النتائج .

أعداد مكان التجربة :

- تم أعداد مكان التجربة وذلك بعمل الاتي :
- توفير الادوات اللازمة لتنفيذ اختبار (دايتون) بالقرب من المكان .
 - توفير الادوات اللازمة - المساعدة - والبديله لتنفيذ البرنامج .
 - نظرا لاتساع فناء المدرسة - وتعدد اقسامه - تم اختيار قسم منفصل يطبق فيه البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لا تتأثر به المجموعة الضابطة .

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة في شهر اكتوبر سنة ١٩٨٥ بعمل الدراسات الاستطلاعية لكل من الاختبار المستخدم في هذه الدراسة والبرنامج المقترح .

والدراسات الاستطلاعية تعتبر المحك الفعلي للاعداد العنلى والفنى والادارى للتجربة الاساسية للبحث .

الدراسة الاستطلاعية الاولى للاختبار :

تمت الدراسة الاستطلاعية للاختبار يومي الاثنين ، الثلاثاء ، ٧ ، ٨

من شهر اكتوبر سنة ١٩٨٥ - وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من النواحي الاتية :

- مدى صلاحية الاختبار للاطفال .
- مدى فهم الاطفال للمصطلحات المستخدمة في الاختبار
- التأكد من صلاحية الادوات واجهزة القياس المستخدمة .
- التأكد من ملائمة الاماكن التى سيجرى بها الاختبار .
- التعرف على المشكلات التى قد تنشأ من أجزاء الاختبار وايجاد الحلول المناسبة لها .
- معرفة العدد المناسب من الاطفال الذى يمكن إجراء الاختبار عليهم فى اليوم الواحد - وقد حدد ١٣ طفل وطفله يوميا .
- التأكد من فهم المساعدات لمواصفات الاداء للاختبار .
- التأكد من اتقان المساعدات كيفية احتساب الدرجات والتسجيل .

وقد وجدت الباحثة من نتيجة هذه الدراسة ما يأتى :

- أ - توجد صعوبة فى فهم بعض المصطلحات فى الوحدة رقم (٢ - ب) وهى فهم الاطفال للفظى القمه ، القاع - وقد استخدمت الباحثة بدلا منها لفظى فوق - تحت - حتى يسهل على الاطفال فهمها .
- ب - وجود بعض العوائق البسيطة فى الارض التى سنفذ فيها الاختبار وتم ازالتها .

- ج - فهم المساعدات لكيفية تنفيذ الاختبار - القياس والتسجيل .

وقد تم اختيار عشرين طفلا للدراسة الاستطلاعية من المجتمع الاصلى للبحث ، ومن غير اطفال المجموعة التجريبية او الضابطه .

هذا وقد أطمأنت الباحثة الى جميع الشروط العلمية والفنية والادارية التى تضمن سلامة تطبيق الاختبار وصحة النتائج .

الدراسة الاستطلاعية الثانية لتقنين الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق والثبات للاختبار قبل تنفيذه وذلك بتطبيقه على (٣٠) ثلاثين طفلا وطفلة من غير افراد عينة البحث - فالإيجاد معامل صدق الاختبار طبق على مجموعة متميزة من الاطفال (فريق الجمار) من نادى القاهرة الرياضى من الجنسين وفى نفس العمر - وعلى مجموعة من اطفال مجتمع البحث - وتمت مقارنة نتائج تطبيق الاختبار على المجموعتين - وقد أعطى نتائج دالة على صدق التمايز بين المجموعتين أى صدق الاختبار .

كذلك لايجاد معامل ثبات الاختبار فقد استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه test and re - test على مجموعة من الاطفال من الجنسين من مدرسة عينة البحث طبق عليهم الاختبار ثم اعيد تطبيق الاختبار بعد فترة زمنية معينة وتحت نفس ظروف التطبيق الاول وتم حساب معامل الثبات للاختبار .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة الخاصة ببرنامج التربية الحركية المقترح :

قامت الباحثة بإجراء تجربة لبعض اجزاء البرنامج المقترح يومى ٩ ، ١٠ من شهر اكتوبر سنة ١٩٨٥ بطريقة التدريب الدائرى (محطات) على عينة قوامها (٢٠) عشرون طفلا وطفلة من مجتمع البحث ، ومن غير اطفال عينة البحث وذلك كالآتى :

- التعرف على الاسلوب الا مثل الذى يمكن ان تتبعه الباحثة فى معاملة افراد العينة (الاطفال) اثناء التنفيذ .
- تحديد الاماكن التى سيجرى فيها تطبيق البرنامج ومدى كفايتها وصلاحياتها للوقوف على مايلزم لتنفيذ البرنامج .
- مدى اقبال افراد العينة على الانشطة وتقبلهم لها .

وقد اسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية للبرنامج على الاتى :

- مناسبة المكان والادوات لتنفيذ البرنامج .
- لاحظت الباحثة ان أنسب طريقة لتعلم الانشطة للاطفال هي الطريقة الكلية الجزئية .
- تأكدت الباحثة من تقبل الاطفال للبرنامج حيث اقبلوا على تنفيذه التجربة بحماس وجد به واضحة .
- تأكدت الباحثة من مناسبة البرنامج لقدرات الاطفال بعد تنوع الاجزاء داخل الوحدة بين السهل والصعب .

سادسا : تجربة البحث الاساسية :

القياسات القبلية :

اعتمادا على نتائج الدراسة الاستطلاعية وبعد ان تأكدت الباحثة من صلاحية الاختبار - قامت الباحثة باجراء القياس القبلى للاختبار المستخدم فى هذه الدراسة على عينة البحث الاساسية وهى (١٠٠) مائة طفل وطفله يمثلن المجموعة التجريبية ، (١٠٠) مائة طفل وطفله يمثلن المجموعة الضابطة مع تسجيل كافة الدرجات لكل طفل فى استمارة تسجيل الدرجات بواسطة الباحثة والمساعدات (مدرسات التربية الرياضية بالمدرسة) .

وقد راعت الباحثة اثناء تطبيق الاختبارات ما يلى :

- أ - تطبيق الاختبار لجميع أفراد العينة بطريقة واحدة .
- ب - تحتسب الدرجة لكل طفل على اساس الدرجة الموضوعة لكل جزء داخل الاختبار .
- ج - تسجيل الدرجات لاطفال عينة البحث وعددهم (٢٠٠) مائتان طفل وطفله للمجموعتين التجريبية والضابطة .

واستمر تطبيق الاختبار (١٥) خمسة عشر يوما من ١٤-٢٨ من شهر
اكتوبر سنة ١٩٨٥ بمواقع (١٣ أو ١٤) ثلاثة عشرة او اربعة عشر طفل وطفله .
تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التربية الحركية المقترح على المجموعة
التجريبية فقط في اول نوفمبر سنة ١٩٨٥ - وحتى نهاية شهر مارس سنة ١٩٨٦
أى لمدة (٢٠) عشرون اسبوعيا بمواقع خمس وحدات رئيسية تبعا للاهداف
المراد تحقيقها .

واستغرق تنفيذ كل وحدة (٤) اربع اسابيع - قسمت كل وحدة رئيسية
الى جزئين ، ينفذ كل جزء منهم فى اسبوعين بمعدل (٤) اربع حصص فى
الاسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء - الخميس) بمواقع حصص واحدة فى اليوم
زمن الحصص ٤٥ دقيقة . تعمل كل وحدة على تحقيق هدف معين وتساعد
فى تحقيق الهدف التالى لها ، ويساعد تحقيق الاهداف على تنمية الكفاءة
الاراكية الحركية للطفل عن طريق الحركات الاساسية الطبيعية التى يستطيع
ان يقوم بها الطفل فى هذه المرحلة . ومحتوى الوحدات التى شملها البرنامج
المقترح كالاتى :

برنامج التربية الحركية المقترح

الوحدة الاولى : الهدف من الوحدة : تنمية معرفة الطفل
الجزء الاول : الاسبوعان الاول والثاني لذاته ، لا جزء جسمه .
الاروات المستخدمة : جهاز الوشب العالي
 اعلام صغيرة - بالون - د ف

أجزاء الدرس وزمنه	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
أحما (٢ق)	- الجرى حول الملعب - وتقليد طيران العصفير . - جرى الحصان مع رفع الركبتين عاليًا . - المشى حول حدود الملعب .	تهيئة الجسم لممارسة النشاط .
الجزء الرئيسى (٣٥ ق)	- استخدام جهاز الوشب العالي . - الجرى - الوشب لضرب البالون المعلق فى عارضة جهاز الوشب بالرأس .	معرفة الطفل لاجزاء الرأس والجهة .
	- عمل مسابقة بين الصفوف - بنفس - التعيرين السابق .	
	(الوقوف) ، - لمس أصابع اليدين للكتفين وعمل دوران بالكوعين .	معرفة للطفل للكتفين والا صابع - والكوعين .
	- استخدام اعلام صغيرة . (الوقوف - فتحة - الذراعان عاليًا) - ثنى الجذع أمامًا أسفل (١-٢) التقاط	معرفة الطفل للجذع وثنى الجذع للأمام ولا سفلى .

أجزاء الدرس وزمنه	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	العلم باليد ين - والرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) - ثنى الجذع اماما وأسفل مع وضع العلم على الارض (٥-٦) والعودة للوضع الابتدائي (٧-٨) . . ويكرر من (٨-١) . . ويكرر	
	<u>لعبة</u> : لعبة المساكن تقسيم الاطفال لمجموعتين (أ، ب) جرى المجموعة (أ) خلف المجموعة (ب) بشروط لمس الزميل من الظهر - وعند لمسه عودته الى خط البدايه ويكرر . .	معرفة الطفل للظهر
	. المشى والجرى المتنوع . . على اطراف الاصابع . العقبين . المشى مع رفع الركبتين عاليا . المشيه العسكرية (تقليد مشيه العسكرى)	معرفة الطفل : . الرجلين - اطراف اصابع القدمين . العقبين . الركبتين
	(الوقوف - انثناء عرضا) الضغط بالذراعين للخلف (١-٤) والتصفيق اماما (٥ - ٨) ويكرر من (٨-١) ، ويكرر	معرفة الطفل : فرد وثنى الذراعين من مفصل الكوعين .
	(الوقوف) : المشى على اطراف اصابع القدمين للامام	معرفة الطفل : للكتفين - اطراف اصابع

أجزاء الدرس وزمنه	محتويات السردرس	الهدف من كل جزء
	(٤-١) - التصفيق فى المكان (٨-٥) المشى على العقبين للامام (٤-١) والتصفيق العقبين . من (٨-٥) . . ويكرر	القدمين . العقبين .
	لعبة : الجرى فى الطعاب - وعند سماع الصفارة نسلم على أقرب زميل باليد اليمنى	معرفة الطفل لليد اليمنى .
	لعبة : الجرى مع صوت الدف - وعند التوقف - الاشارة الى جزء من الجسم الذى يعلنه المدرس .	معرفة الطفل لاجزاء جسمه المختلفه (لذاته الجسمية) .
	مسابقة : بين القاطرات الجرى حول مقعد سويدى من جهة اليمين ولمس اليد اليسرى للزميل لينطلق ، ويكرر وتشجيع القاطره الفائزه حسب الشروط .	معرفة الطفل لليد اليمنى واليد اليسرى عند لمس والزميل لينطلق
	اللعبة مع الزميل : (الوقوف) - (:) وجها لوجه الكفين متلامسين أ - جذب الزميل . ب - يدفع الزميل .	معرفة الطفل - لكفيه اليد والذراعين
تهديته (٣ ق)	لعبة : الجلوس على أى أداء او مكان فى الطعاب فى أى وضع - بالقرب من المدرسة . وعند الاشارة أخفاء الجزء الذى تذكره المدرسة من الجسم .	التعرف على اجزاء الجسم واسم كل جزء

الهدف من الوحدة : تنمية معرفة الطفل

لذاته ولا جزءا جسمه .

الادوات المستخدمة : بالون اوكرات

بلاستيك صغيرة - جهاز وشب عالى

مرتبه .

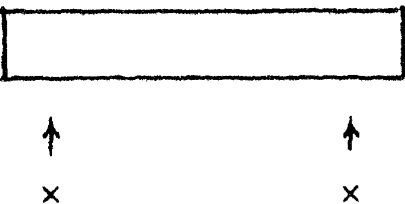
الوحدة الاولى :

الجزء الثانى : الاسبوعان الثالث والرابع

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
احماء (٧ق)	- الجري حول الملعب مع التصفيق باليد - المشى المتنوع : على اطراف الاصابع وعلى العقبين . - الجري المتنوع : مع رفع الركبتين أماما و لمس المقعد للخلف .	تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط الرياضى مع معرفته لذاته الجسميه .
الجزء الرئيسى (٣٥ق)	- باستخدام بالونات - اوكرات بلاستيك صغيرة . - ضرب البالون لافى : (٤٢ : ٥٣) - بكف اليد (باليد اليمنى ثم اليد اليسرى) - ظهر اليد (" " " " ") - بالاصابع (" " " " ")	معرفة اجزاء اليد . كف اليد ظهر اليد الاصابع اليد اليمنى واليسرى
	ضرب البالون لافى - والقفز لالتقاط البالون اثناء نزولها فوفى الهواء .	معرفة الطفل لافى ارتفاع يصل اليه جسمه فوفى الهواء
	باستخدام جهاز الوشب : العارضه المنخفضة . التعديه من اسفل بدون اللمس	معرفة الطفل لافى ارتفاع لجسمه ويمكنه المرور .
	(الوقوف : المد عرضا) الجري مع تقليد طيران الطائره .	معرفة الطفل للصدر

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	<u>لعبة : الطائرات النفاثة</u> يقف اللاعبون خلفا خط البداية . ويختار واحد اذنا للبدء - " استعداد للطيران - انطلق " جرى الى القاعدة ثم الرجوع مع عمل صوت الطائرة (٣٢ : ٢٤) الطفل الذى يصل اولا يأخذ مكان الاذن بالبدء .	- تنافس مع المجموعة فى الذهاب والعودة الى خط البداية مع تحريك الذراعين من مفصل الكتف .
	(وقوف - ثبات الوسط) لفت الجذع يمينا (٢-١) ، والرجوع للوضع الابتدائى (٤-٣) ويكرر جهة اليسار (٦-٥) والرجوع للوضع الابتدائى (٨-٧) ويكرر من (٨-١) .	تنمية معرفة الطفل لاجزاء جسمه . وجهة اليمين واليسار
	<u>اغنية : ترد يد أغنية (ابريق الشاي)</u> عمل ابريق الشاي - والتصفيق فى المكان يثنى الجذع جهة الجانبين .	معرفة الطفل لاستخدام وسطه فى الثنى الجانبى .
	(وقوف - الذراعان عاليا) مسك الطوق عاليا - ثنى الجذع اماما اسفل (٢-١) والدخول بالقدمين فى الطوق (٣-) (٤) رفع الطوق عاليا مارا بالجسم للوصول الى الوضع الابتدائى (٨-٥) . . ويكرر التمرين من (٨-١) .	معرفة الطفل حدود جسمه الخارجية من خلال مرور الطوق وخروجه من الجسم

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
معرفة الوثب بالقدمين معا للداخل وخارج الاطواق .	(الوقوف) ، الوثب داخل الطوق بالقدمين (٢-١) والرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) . . . والتصفيق من (٥-٨) ، يكرر التمرين من (٨-١) .	
	<u>لعبة : صياد الطيور (٣٢ : ٣١)</u> . يختار كل طفل اسم طائر (يمكن ان يشترك اكثر من طفل في اسم واحد) . . يقف الصيادين (العش) ، و (القفص) . يناد على الطيور فيطير . . يقوم الصياد بمطاردهم . . من يمسك به قبل ان يصل الى العش يذهب الى القفص . . يمكن ان يقوم الصياد - او مجموعة من الصيادين " الطيور تطير " فتطير كل الطيور . تعاد بأن يختار من يصل الى العش سالمين يكونوا هم الصيادين .	
	<u>مسابقات :</u> عمل مسابقات جرى بين الصفوف وتشجيع الاوائل .	

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
معرفة الطفل وضع الكفين على الأرض الرأس للدخول التكور بجسمه دفع الأرض بأطراف أصابع القدمين .	عمل الدرجة الامامية : 	
معرفة الطفل لاستخدام جسمه في التكور .	(الوقوف - الذراعان عاليا) للوصول لوضع التكور (٨-١) الرجوع للوضع الابتدائي (٨-١٦) ويكرر .	الجزء الخامس (٣ ق)
معرفة كيفية اخذ شهيق من الانف و خروج الزفير من الفم .	(الوقوف) ه ثنى الرأس للخلف مع اخذ شهيق (١-٢) الرجوع للوضع الابتدائي مع خروج زفير (٣-٤) ويكرر (١-٤) .	

الهدف من الوحدة : تنمية الوعي بالفراغ

الوحدة الثانية :

الادوات المستخدمة : كرات صغيرة
اطواق - مقاعد سويديه .

الجزء الاول : الاسبوعان الخامس والسادس

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
احماء (٧ق)	- المشى ثم الجرى - حول حدود الملعب - حسب تغير ايقاع الدف . - الجرى فى اتجاه الاشارة مع الصفارة . - الوقوف مشى ، الجرى حول حدود الملعب - على الايقاع وعند التوقف تغيير الاتجاه .	معرفة الطفل للفراغ العام الموجودين حوله .
الجزء الرئيسى (٣٥ق)	(وقوف) ، - المشى للامام - للخلف - جهة اليمين . - جهة اليسار . ثم قفزات لاعلى ولاسفل - ثم الجرى - تغيير اتجاه الحركة مع - الصفارة والاشارة بشرط عدم لمس الزميل .	معرفة الطفل للاتجاهات للأمام وللخلف - جهة اليمن وجهة اليسار لاعلى ولاسفل .
	(الوقوف - المد عرضا) عمل دوران بالجسم فى المكان يميناً والرجوع للموضع الابتدائى (١-٤) التصفيق فى المكان (٥-٨) ويكرر جهة اليسار (٨-١٦) ويكرر (١-١٦)ة .	معرفة الطفل للفراغ الشخصى المحيط به .
	لعبة : (الوقوف - مسك كرة صغيرة) لف الكرة حول الجسم بتبديل وضعها بين اليدين لرسم دوائر حول الجسم .	معرفة الطفل لحدود فراقه الشخصى والمسار الدائرى

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	الجرى والعروق من داخل عدة أطواق موضوعة رأسية على الأرض	معرفة الطفل كيفية التحرك داخل فراغ محدود
	<u>مسابقة :</u> نفس التمرين السابق يكرر في شكل مسابقة بين القاطرات أو المجموعات .	
	<u>الوقوف :</u> الدوران حول المقعد السويدي بالمشي المواجه الجانبي والرجوع للمكان بالمشي خلفا .	معرفة الطفل لاتجاهات المختلفة مع الحركة .
	المشي على أربع على مقعد سويدي حتى نهاية والنزول الجهة الأخرى والعودة لمكان البداية بالمشي خلفا ويكرر .	معرفة الطفل كيفية اتزان جسمه أثناء الحركة في حيز محدود وعلى مستوى مرتفع .
	<u>مسابقة :</u> تكرر في شكل مسابقة بين الصفوف	
	(الوقوف) ، الوثب العالي في المكان من (١-٤) والتكوير (٥-٨) ويكرر التمرين (١-٨) .	معرفة الطفل لأقصى مستوى يصل اليه بالوثب وأقل مستوى يصل اليه بالتكوير .
	<u>مسابقة :</u> مسابقة بين القاطرات في الجرى : الجرى لتعدية الكرات الموضوعة على الأرض ويكرر من الجهة الأخرى .	معرفة الطفل كيفية التحرك في المسارات مختلفة : مستقيمة وللامام والوثب لأعلى

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
لتعددية موانع صغيرة	<u>سابقة :</u> عمل مسابقة بين القاطرات في تعددية الكرات . ويكرر	
الجرى في شكل زجراج (منحنى) بين الكرات	. الجرى بين الكرات الموضوعه على الارض . . عمل مسابقة : بين القاطرات . مع تشجيع القاطره الفائزة .	
تهديئة الجسم ومحاولة العودة بالاجهزة الى الحالة الطبيعية - معرض الطفل للفراغ من حوله واقصى ارتفاع تصل اليه اليدين في حالة الدوران من الشات .	(الوقوف) عمل دوران بالذراعين لافى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة .	تهديئة (٣ ق)

الهدف من الوحدة : تنمية الوعي بالفراغ

الوحدة الثانية :

الادوات المستخدمة : الاطواق - جيسر

الجزء الثاني : الاسبوعان السابع والثامن

اكياس - الف - كرات صغيرة .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
احماء (٧ق)	. الجرى للامام ، والرجوع لمكان البداية مع الصفارة ويكرر- للتدفئة - للحائط المواجهه او مسافة مناسبة - المشى او الجرى او الحجل - مع التغيير- حول حدود الملعب على الايقاع (الدف) - وعند التوقف تغيير الاتجاه . . الجرى عكس الاشارة	تهيئة الجسم لممارسة النشاط . معرفة الطفل للاتجاهات
الجزء الرئيسى (٣٥ق)	(الوقوف) " التقاط ثمره البرتقال من فوق الشجر" القفز لاعلى بالقدمين - ومحاولة الوصول الى اعلى نقطة . . المشى المنخفض : - تقليد مشية البطة ، المشى مع الوصول الى اقل ارتفاع . . المشى العالى : (المشى على اطراف الاصابع) . زحف التماسح - اقل ارتفاع للحركة .	معرفة الطفل اقصى ارتفاع يصل اليه-تنوع مستويات الحركة-معرفة الطفل اقل ارتفاع يصل اليه فى المشى مع ارتفاع .
	أ - تثبيت القدمين على الارض: (عمل دوران بالذراعين (مروحة)	معرفة كيف يتحرك الجسم فى الفراغ الشخصى المحيط

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	٢ . ثنى الجذع جهة اليمين ، اليسار ٣ . ثنى مفاصل الركبتين مع ثنى الجذع والفرد . ٤ . الانبطاح المائل على الارض ورسم د وائر بالجسم حول ثبات القدمين . هـ . عمل لفات في المكان . ب - (الانبطاح المائل) تثبيت اليدين مع تحريك باقى اجزاء الجسم : ١ . ثنى الرجلين على البطن مع الرجوع للوضع الابتدائى . ٢ . تبادل ثنى وفرد الرجلين . ٣ . عمل دوران بالجسم حول اليدين (يمين ، يسار) . ٤ . تموج بالجسم	به تعرف الطفل على الفراغ المحيط به وعلى مسار كل عضو واستخدمه وعلى تغير مستويات الاداء انثناء الحركة . تدريب الاطفال على اكتشاف الفراغ حول الجسم بالوصول لكافة الاتجاهات باجزاء الجسم المختلفة .
	(الوقوف فتحا) : ظهرا لظهر مع الزميل مع وجود مسافة مناسبة تمرير كيس حب او كره صغيرة : أ - من فوق الرأس . ب . من بين الرجلين . ج . من جهة اليمين (دورانات) د . من جهة اليسار .	معرفة الطفل الحركة والاتجاهات والمستوى المحيط بالفراغ الشخصى .
	(الوقوف) : جرى الطفل زجراج - بين كرات طبية .	معرفة الطفل لمسار الحركة والاتجاهات .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	او المشى بين الاطواق الموضوع على الارض والعودة فى خط مستقيم . <u>سابقة :</u> عمل سابقة بين الصفوف .	
	تقسيم الفصل الى مجموعتين متواجهتين خلف خطين :- • رمى كيس الحب من مستوى فوق الرأس . • رمى كيس الحب من مستوى الحوض . • رمى كيس الحب من مستوى اسفل الحوض (الركبة) . • رمى كيس الحب من فوق سطح الارض .	معرفة الطفل لمستويات الرمى من فوق الرأس . من فوق الكتف من مستوى الحوض . من مستوى الركبة - من مستوى فوق سطح الارض .
	<u>مسابقات :</u> عمل قاطرات تعد به الاكياس الموضوعة على الارض والجري للوصول الى الحائط المواجهه	- دفع الجسم الى اعلى فى الهواء .
	• عمل قاطرات (يمكن اعطاها اسماء للتشويق) فريق الاسد - فريق الفهد - فريق النمر . مرور كيس الحبوب من فوق الرأس	
	• عمل الدرج الهامية : من بدايات مختلفة .	معرفة الطفل لمستويات متنوعة للاداء .

الهدف من كل جزء	محتويات الدرس	أجزاء الدرس
معرفة الطفل لمستويات مختلفة .	<u>لعبة :</u> - ينشر اللاعبون في المكان . - يطلب الرائد البحث عن مكان - أو أى شئ - مختلف . - يرتفع عن الأرض (أعلى من الأرض) كي يقف عليه أو يتسلقه اللاعبون . - عند الإشارة يقف كل لاعب في مكانه ويستبعد كل لاعب لم يستطع الحصول على مكان (٨ : ١١٥ - ٢١٥)	
معرفة الطفل مسار حركة الذراعين في التدوير وحركة الرجل .	<u>الوقوف :</u> - يعمل مرجحه بتعلية الذراعين ثم الدوران ببطء . - ومرجحه بالرجل .	تهديئة (٣ ق)

الهدف من الوحدة : الاستكشاف الحركي

الوحدة الثالثة :

الجزء الاول : الاسبوعان التاسع والعاشر

باداه اوبدون اداه .

الادوات المستخدمة : الطوق - اكياس

الحبوب - مقاعد سويديه - مرتبه - جبر .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
أحما* (٧ق)	. المشي حول الطعيب - وعند الاشارة تغيير الايقاع للجري . . <u>عالم الحيوان</u> : تقليد حركة الحيوانات المختلفة :- الحصان - القرد - الكجرو - القط - الكلب - زحف التماسح - قفز الارنب .	تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط اطلاق خيال الطفل في حركية الحركة والاختيار . وذلك من عوامل التنوع والابتكار والاستكشاف .
الجزء الرئيسي (٣٥ق)	(الوقوف - انشأ* عرضا) تدوير اليدين امام الصدر - تبع السرعة تد* المدرس (بطى* - سريع) (٤ : ٣٠) - <u>الوقوف</u> : . مرجحة الذراعين ببط* ثم باقصى سرعة والتغيير .	تنمية مقدرة الطفل على الاحساس بزمان الاداء . تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين السرعات المختلفة .
	المشي او الجري - الحجل - مع تغيير السرعة تبع الصوت الطبله (بطى* - ثم سريع) . . عمل الزحلقة الجانبية . مع تغيير السرعة	تنمية مقدرة الطفل على التحكم في سرعة ادائه

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	<u>لعبة :</u> تقليد حركة الطائرة : مع تغيير السرعة فى الاداء . (٤ : ١٤٣) (الوقوف - الذراعان جانبا) طائرة ركاب . (الوقوف - الذراعان مائلا أسفل طائرة حربية - اللعب بالطوق - والتحرك معه :- . حرجة الطوق والجري بجانبه مع تغيير القوة للدفع وملاحظة سرعة الطوق على الارض .	معرفة الطفل لزمن الاداء . معرفة الطفل للفراغ من حوله استكشاف حركى للاداء . وعلاقته بين الطفل والاداء . العلاقة بين قوة الدفع وسرعة الطوق .
	(وقوف) ، تحرك الطفل لرسم اشكال مختلفة بجسمه مثل : دائرة - مربع - مثلث - خط مستقيم - خط متعرج .	استكشاف حركى بدون اداء احساس بالفراغ تنمية مقدرة الطفل على الادراك الاشكال
	(الوقوف - الذراعان جانبا) . عمل زحلقة سريعة ، والعودة بالزحلقة بطى* مكان اليد* . (الرجل فى اتجاه الحركة هى التى تقود الحركة) (وقوف - الذراعان جانبا) من نفس الوضع السابق . عمل زحلقة جهة اليمين (١-٤) والتصفيق فى المكان (٥-٨) ويكرر جهة اليسار (٨-١٢) والتصفيق فى المكان (١٢-١٦) ويكرر (١-١٦) ويكرر فى اتجاهات مختلفة وسرعات مختلفة .	تنمية احساس الطفل بزمن الاداء الحركى والانسيابية فى الحركة معرفة الطفل لاداء - الزحلقة فى اتجاهات مختلفة مع الانسيابية فى الحركة والتوقف معها .

أجزاء الدرس	محتويات السرد من	الهدف من كل جزء
	• وقوف الاطفال خلف خط البدايئة والتحرك للوصول للجهة الاخرى بأى طريقة يراها الطفل . (حجل - مشى بانواعه - زحلقه - مشى الاقصاء) . <u>لعبة : القط فى الركن :</u> (باستخدام دوائر مرسومة على الارض - او اكراس حسب توزع فى مكان اللعب ويقف كل لاعب فوق كيمس - عد الاعباء واحد يسمى (قطا) يقف فى منتصف الملعب . يقوم الاطفال بتغيير الاماكن بناء على طلب القط . ومن يأخذ مكانه يصبح هو القط . (٢٢ : ٢٧)	استكشاف حركى من الالعاب الاستكشافية حيث تشمل عوامل الزمن والقضاء والسرعات والاتجاهات وهى من العاب المطاردة .
	<u>باستخدام مقعد سويدي مقلوب :</u> - الجرى لتعديته سراء : بالوثب من اعلى او المروق من اسفل <u>باستخدام مقعد سويدي :</u> تعديه المقعد بأى كيفية يراها الطفل أ - المشى . ب - الجرى . ج - الزحف . د - المشى على اربع هـ - مشية البط . - التغيير فى شكل الاداء - كل طفل يومي ٣ مرات باشكل مختلف .	تعامل الطفل مع الاداء . وضع الطفل فى مشكلة حركة استكشاف . تعويد الطفل كيفية التعامل مع الاداء والاستكشاف الحركى للاداء .

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء الدرس
جعل الطفل قادرا على اداء الحركات بانسياب .	- الجرى اماما - ثم عمل الدحرجة الامامية ثم الاستمرار فى الجرى محتفظا بالانسياب فى الحركة (٤ : ٣٢)	
العودة باجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية .	(التكرار) الوقوف وفرد الذراعين للجانب (١ - ٢) ثم لاعلى (٣ - ٤) ثم العودة للوضع الابتدائى (٥ - ٨) ويكرر (١ - ٨) ويكرر . .	تهديئة (٣ ق)

الوحدة الثالثة :الهدف من الوحدة : الاستكشاف الحركي

وحل المشكلات الحركية .

الجزء الثاني : الاسبوعان الحادي عشر

الثاني عشر .

الادوات المستخدمة : د ف - كرات -

حيض - مرتبة .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
احماء (٧ق)	المشى والجري حول الملعب مع التغير فى زمن الاداء تبعاً للصغاره . الجري وعند الاشارة تقليد اى شكل من اشكال الحيوانات الجري على الايقاع . وعند التوقف الجلوس على الارض او التربع او الانبطاح أو الوقود (حسب طلب المدرسة) .	تهيئة اجهزة الجسم لممارسة النشاط اطلاق خيال الاطفال فى تقليد الحيوانات .
الجزء الرئيسى (٣٥ق)	زحلقة بسرعة منتظمة - والعودة بسرعة بطيئة (مسافة محدوده) وفى اتجاهات مختلفة .	تنمية مقدرة الطفل على التحكم فى سرعة اداءه بالزيادة او النقص .
	اداء عدد من التمريرات المختلفة بالكره بين زميلين من مسافات مختلفة واشكال مختلفة ومستويات مختلفة .	تنمية مقدرة الطفل على بذل درجات مختلفة من القوة للعب مع الزميل .
	الوثب لافى فى الهواء والهبوط بخففه مثل الريشة .	تعليم الطفل التمييز بين القوة من حيث الدرجة .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	<u>لعبة</u> : " الاسد الاحمر " الشرح : يصبح الزملاء ايها الاسد . . اخرج من غابتك يطارد اللاعبون - ومن يمسكه يساعد في مطاردة زملاء . يصبح آخر من يمسكه اسد جديد . (٣٢ : ٣٩)	من العاب المطاردة واللعب مع الزملاء .
	<u>اللعب مع الزميل</u> : (مشكلة حركية في وجود عائق) . ويشب الزميل الاخر من فوق ظهره - مع الهبوط بثبات الذراعين جانباً .	تنمية مقدرة الطفل على اداء الحركات التوقف المفاجئ مع الثبات التام .
	تحرير الكرة من يد لاخرى مع تنوع الاتجاهات والمسارات .	جعل الطفل قادر على اداء الحركات بانسياب
	<u>الد حرجة الامامية</u> : عمل الد حرجة الامامية الوصول لوضع - الوقوف والثبات لمدة ٣ ثواني .	تنمية مقدرة الطفل للاحساس بالحركة والتوقف بعد الاداء
	<u>لعبة</u> : (الحصان والعربة) (الوقوف مثنى) - كل زميلين احدهما يلعب الطوقين في الوسط - والاخر يمسكه من الخلف . الجرى والحجل ، المشى مع تقليد الحصان والعربة .	اللعب مع الزميل مع حرية الحركة في المكان .

الهدف من كل جزء	محتويات السرد	أجزاء الدرس
تعويد الطفل كيفية التحرك او التصرف ازاء مشكلة حركية - بتعدية الحواجز الموضوعة .	- مشكلة حركية : . الوقوف في قاطر امام كل منهم حبل معلق على قائمين ثم بنك موضوع بالعرض . الجرى على اربع ، الزحف والمروق اسفل الحبل ، الصعود كالارنب ، ثم الهبوط بالوثب . (٤٥ : ٦٢)	
استكشاف حركى وحل مشكلة حركية اكتشاف احتمالات - الحركة للموصول الى الجهة الاخرى .	(الوقوف) عمل قفزة الارنب فوق مقعد سويدي بالطول - ثم الوثب فوق الكرات زحف فوق المقعد . تعديه من اسفل الحبل - او تعدية من اعلى .	
العودة باجهزة الجسم الى حالتها الاولى .	(الوقوف) ، شد الجسم - والتحرك اماما مثل الانسان الالى - ثم الاسترخاء والتكور اسفل مثل الكرة . (٤٥ : ١٠٣)	التهديئة (٣)

الهدف من الوحدة : تنمية الاتزان

الوحدة الرابعة :

الادوات المستخدمة : مقاعد سويدية

الجزء الاول : الاسبوعان الثالث عشر

خيبر - كيس حبوب - مرتبة - كرات .

والرابع عشع .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
احماء (٧ق)	الجرى فى الطعب وتقليد طيور - العصفير . الجرى حول الطعب - التغيير من المشى على اطراف الاصابع - التغيير بالحجل مع التبديل على القدم الاخرى والتغيير مع الايقاع والصفارة . الحجل بالتبادل على الايقاع وعند التوقف اخذ وضع من الاوضاع الاساسية حسب طلب المدرسة (الانبطاح - الرقود - التربع) .	تهيئة الجسم لممارسة النشاط . احماء الجسم واخذ اشكال مختلفة للجسم
الجزء الرئيسى (٣٥ق)	. الكتكوت يشرب الماء : . لمس الرأس : . الجثو على الركبتين ، القدمان يشيران للخلف الذراعان ممتدان خلفاً للاتزان . . انحناء اماماً ببطء للسر المرتبة بجهة الرأس (٢-١) والعودة للموضع الابتدائى (٣-٤) ويكرر (١-٤) (٤ : ٢٥٨)	اطلاق خيال الطفل . تنمية الاتزان عند الطفل . الوقت المقترح (٣-٥) ثوان يمكن تأديته والعين مغلقة .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	اتزان اللمس : - (الوقوف) ، وضع الكيس على بعد حوالى ياردة . يلمس الطفل الكيس بالقدم القريبة والعودة ثانية . يمكن زحزحة الكيس من مكانه وارجاءها ثانية .	تنمية مقدرة الطفل على الاتزان على حركة القدم الاخرى .
	- الوقوف على قدم واحدة : - تعدد كس الحبوب اسفل الفخسند والتهديل باليد الاخرى من فوق الرأس . - ويكرر مع القدم الاخرى .	تنمية مقدرة الطفل على الاتزان بالوقوف على قدم واحدة .
	<u>لعبة : قتال الديكس :</u> يقسم اللاعبين الى صفين متواجهين ترفع الرجل اليسرى ويقبض بيده اليسرى على رجليه اليسرى فى الخلف . الجرى خلف الزميل بالحجل ومحاولة اخلال توازنه او يجعله يثأ الارض قدمه المرفوعة . (٨ : رقم ٢٥٧ : ١٣٣)	اللعبة مع الزميل فى موقف تحدى ومنافسه . الوقوف على قدم واحدة . والتحرك بها .
	المشى على خط مرسوم على الارض .	تنمية الاتزان

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	. باستخدام مقعد سويدي : أ - المشى فوق المقعد للامام ، فـرر الذراعين جانبا . ب - وضع أكياس حبوب على المقعد واجتيازها	تنمية الاتزان عند الطفل بالمشى فوق المقعد .
	<u>لعبة :</u> الجرى فى الطعب وتعديه كرات او اكياس حبوب موضوعة على الارض	تنمية اتزان الطفل فى الهواء .
	. وضع مرتبة بالعرض - او رسم خطيين بالجير :- . من الجرى - ثم الوثب لتعدية المرتبة والنزول فى الجهة الاخرى مع ثبات القدمين .	تنمية الاتزان فى حركة الطفل تعود الطفل الاتزان - الثبات بعد الاراء .
	- عمل الدحرجة الامامية :- أ - من الثبات . ب - من الجرى . - والثبات بعد الراء .	
	<u>سابقة :</u> - عمل سابقة بين القاطرات فى عمل الدحرجة الامامية والثبات بعد الراء	

الوحدة الرابعة :الهدف من الوحدة : تنمية الاتزانالجزء الثانى : الاسبوعان الخامس عشرالادوات المستخدمة : مقاعد سويدية

السادس عشر . - جيو - د ف .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
احماء	- الجرى الى نهاية كل ضلع فى الملعب . - التغيير من المشى ، للجرى . للحجل - كالحصان . - الوثب الارتدادى - حسب تغيير الارتفاع - وعند التوقف - عمل تكوين معين . من - عدد معين من الاطفال .	- تهيئة اجهزة الجسم - لممارسة النشاط . - مع التحرك فى الفراغ - الخارجى للطفل - وادراكه للاشكال .
الجزء الرئيسى (٣٥ ق)	(الوقوف) ، - رفع احد الرجلين والارتكاز على الاخرى - محاولة الاتزان على قدم واحد ، اكبر عدد (بالعد) . - ثم التبدل على القدم الاخرى .	- تنمية مقدرة الطفل - على الاتزان من الثبات
	(الوقوف) : - المشى على خط مستقيم على الارض . - ثم على اطراف الاصابع (١-٤) - ثم على العقبين (٥-٨) . . يكرر من (١-٨) .	- تنمية مقدرة الطفل - على الاتزان اثناء - الحركة باشكال مختلفة

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	• (الجثوا لافقى) . (٢٥ : ٦٥) حبوا الطفل مع الايقاع - وعند التوقف : أ - رفع احد الرجلين . ب - رفع احد الذراعين . ج - رفع يد عكسى رجل . ويكرر مع الايقاع - مع تغير الرفع فى كل مرة	تنمية مقدرة الطفل على الاتزان مع تقليل قاعدة الارتكاز .
	- تكون البدايه العينان مفتوحتان ثم يكرر الطفل الحركة والعينان مغلقتين	
	<u>لعبة :</u> نطة الانجليز : • الوثب من فوق ظهر الزميل . • (الزميل فى وضع التكون على الارض . • والتبديل بعد الوثب - والثبات .	تنمية الاتزان عند الطفل فى الوثب والثبات بعد الاداء .
	باستخدام مقعد سويدي : ١ . الصعود ورجل خلف الاخرى . والوقوف العالى ، المشى اماما ، والنزول . ٢ . يكرر التمرين السابق مع وضع اكياس حبوب (عواثق) فى وسط المقعد والعمل على تخطيها . ٣ . ويكرر التمرين السابق مع وضع كيس حبوب فوق الرأس . ٤ . يكرر التمرين (١) مع عمل وشبه التجمة فسى نهاية المقعد والثبات .	

أجزاء الدرس	محتويات السردرس	الهدف من كل جزء
	الصعود على المقعد قدم خلف الاخرى والمشى - وفى المنتصف الارتكاز على الكفين والركبتين - رفع الرجل اليمنى ثم الوقوف تكملة المشى الى نهاية المقعد . وعمل نجمة فى نهاية المقعد .	تنمية الاتزان عند الطفل بالمشى على المقعد .
	<u>لعبة : الكراسى الموسيقية</u> - يمكن رسم دوائر بالجير - او استخدام الاطواق - وتعد بعدد يقل واحد عن عدد المشتركين (٨ : رقم ١٧٣)	
التهدئة (٣ ق)	(الوقوف) - اخذ شهيق من الانف مع رسم دائرة بالذراعين امام الوجه من (١ - ٤) ثنى الجذع اماما اسفل (٥ - ٨) ويكرر من (١ - ٨) . خروج شهيق من الانف	الرجوع باجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية .

الوحدة الخامسة :الهدف من الوحدة : تنمية التوافق

- الجزء الاول : الاسبوعان السابع عشر .
 الاثنا عشر : الاسبوعان الثامن عشر .
الادوات المستخدمة : بالونات - كور -
 اكياس - حبوب - الدف - اطواق - او
 اطار كوتشوك (اطار عجلة) .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
أحما* (٧ق)	التغيير من المشى الى الجرى - الحجل بالتبديل حسب الايقاع حول تحديد الطعاب . - تقليد الحيوانات مع الصوت .	تهيئة الجسم لممارسة النشاط . اطلاق خيال الطفل
الجزء الرئيسى (٣٥ ق)	اللعب بالبلون : - يطلب من الطفل ابقاء البالون فى الهواء باستمرار سواء بضربها باليد او بالرجل او بأى جزء من الجسم .	تنمية التوافق عند الطفل ما بين العين واليد والعين والرجل .
	- المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل اربع خطوات .	تنمية التوافق عند الطفل فى الحركة مع التصفيق .
	- قذف الكرة لافى باليدين - ثم لقفها باستمرار .	تنمية التوافق ما بين العين واليد .
	- رمى الكيس الحبوب لافى والتصفيق مرة واحدة قبل اللقف . - رمى الكيس لافى ارتفاع . - رمى الكيس ابعده مسافة .	تنمية التوافق فى الحركة ما بين الرمي لافى والتصفيق واللقف . - تحدى لقد راتالطفل .

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء الدرس
- تنمية التوافق بين العين واليد العين والقدم .	<u>اللعب مع الزميل :</u> - تبادل رمي ولقف الكرة بين زميلين - تبادل ركل الكرة بالرجل بين زميلين	
تنمية التوافق بين العين اليد عند الطفل .	<u>لعبة :</u> - استخدام اطار كاوتشوك سيارة قد يم على الارض . او طوق . على بعد ٦ امتار من خط العرمى . - كل متسابق معه ٣ اكياس حسب . - تحتسب النقط للكيس داخل العجلة . (٨ : رقم ٤٠)	
تنمية التوافق بين العين ، القدم .	- الوثب بالقدمين معاً من طوق لا خسر . - الحجل بالوثب على رجل واحد من طوق لا خسر . - عمل مسابقة بين القاطرات .	
تنمية التوافق بين العين ، اليد والعلاقا مع الزميل .	- يجلس الاطفال على خطين متوازيين يواجه كل منهم زميلاً وكل طفل معه كره ، يدحرج كل الاطفال الكرات الى الزملاء بحيث لا ترتطم ببعضها ويمكن التغيير في : أ - السرعات . ب - المسافات ج - يمكن اداءه من الوقوف .	

الهدف من كل جزء	محتويات السدرس	أجزاء الدرس
تنمية التوافق بين العين ، القدم واللاعب مع الزميل .	- يمكن اداء التمرين السابق ويمكن مع ركل الكرة للزميل من : أ - من الثبات . ب - من الحركة .	
	رمى الكيس لافى ببطىء ولقعه مع اخذ الشهيق وخروج الزفير مع التوقيت فى المكان : أ - باليد اليمنى . ب - اليد اليسرى .	تهديئة (٣ ق)

الوحدة الخامسة :

الجزء الثاني : التاسع عشر ، العشرين .

الهدف من الوحدة : تنمية التوافق بين

العين ، القدم .

الادوات المستخدمة : كور صيفى - اكياس

حبوب - جبر .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
أحما (٧ ق)	- الجرى حول حدود الملعب مع رمى كيس الحبوب لافى ولقفه . - الجرى عكس الاشارة - واذ اشار المدرس لاسفل يقفز الاطفال فى المكان .	- تهيئة الجسم لممارسة النشاط . - تنمية التوافق فى الحركة عند الطفل .
الجزء الرئيسى (٣٥ ق)	- المشى فى المكان مع التصفيق باليد ين كل (٤) اربع خطوات .	توافق فى الحركة .
	- رمى الكيس لافى باليد ين ثم لقفه ويكرر - رمى الكيس لافى بيد واحد - ولقفه باليد - ويكرر - العمل مع الزميل : - يقوم الزميلان بتبادل رمى ولقف الكره او الكيس بينهما .	- تنمية التوافق عند الطفل والحركة والرمى واللقف . - اللعب مع الزميل - تنمية التوافق بين العين واليد .
	- ركل الكره الى الحائط المقابل : يقف الاطفال مواجهين للحائط . - ويمكن تقسيمهم الى مجموعتين :- - اللعب مع الزميل . - تبادل ركل الكره بين زميلين .	تنمية التوافق بين العين والقدم .

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الهدف من كل جزء
	<u>لعبة : عبور المسر</u> - يحدد ممر متعرج بواسطة وضع كراسى فى صفين متوازيين او يرسم خطين بالجير (بمسر) لمس احد الكراسى . - يفوز من يوصل ذلك بنجاح (٨ : ٣٤ : ١٢٢)	تنمية التوافق فى الحركة وتعريف لحاسة النظر مع حركة الطفل .
	(الوقوف - المد عرضا) - مسك الكيس - رمى الكيس لافى وللجانف فى اتجاه اليد الاخرى (١-٢) وعمل زحلقة ولقغه باليد الاخرى (٣-٤) . ولقغه باليد الاخرى (٣-٤) . - ويكرر (١-٤) .	تنمية التوافق فى الحركة بين العين اليد مع الحركة .
	(الوقوف) ، - رمى الكيس لافى وللخلف (١-٢) والدوران نصف دائرة ولقغه (٣-٤) ويكرر (١-٤) .	تنمية التوافق بين العين واليد مع الحركة
	<u>لعبة : حاسة السمع</u> - يعصب عيني احدهم - فى داخل الدائرة - على الزميل ان يقلد صوت معين . - على الاعمى ان يستدل على المتسابق من صوته والتهديل (٨ : رقم ٣١)	تمرين لحاسة السمع عند الطفل والتمييز بين الاصوات زملاء .
تهديئة (٣ ق)	تبادل رمى الكيس لافى ولقغه	تنمية التوافق عند الطفل بين العين ، اليد .

أجراء القياسات البعدية :

بالنسبة للمجموعة التجريبية طبق قياسين - قياس منتصف مدة البرنامج وقياس بعدى - وقد استغرق القياس يومى (١٥ ، ١٦) الخامس والسادس عشر من شهر يناير سنة ١٩٨٦ حيث طبق اختبار دايتون بنفس طريقة القياس القبلى ثم أجرى قياس بعدى آخر فى نهاية مدة البرنامج ونفس الطريقة السابقة .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة - تم إجراء القياس البعدى فى نهاية مدة البرنامج المقترح .

سابعا: تفريغ البيانات :

بعد تطبيق اختبار دايتون للوعى الحسى - حركى قبل البرنامج المقترح ومعه على جميع أفراد عينة البحث (التجريبية ، الضابطة) قامت الباحثة بتفريغ نتائج المختبرين فى بطاقة تسجيل خاصة بذلك مرفق رقم (٣) هذا وقد قامت الباحثة بتفريغ البيانات فى جداول خاصة معه لذلك تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

ثامنا : المعالجات الاحصائية :

تمت معالجة البيانات احصائيا عن طريق استخدام معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين و (بطريقة تيوكى) . وقد انتهت الباحثة مستوى دلالة (٠.٥) فى جميع المعالجات الاحصائية بالبحث .