

ملاحق الدراسة

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج الرياضي المقترح.
- البرنامج الرياضي .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا.
- مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا.
- أسماء السادة المحكمين .
- موافقة الجمعية .
- موافقة ولي الأمر .
- إقرار موافقة ولي الأمر .
- الاهداف الصحية لولي الامر والمدرس .
- خطاب نسب الذكاء للعيينة .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج الرياضي
لتطبيقه علي:

(المعاقون عقليا والمصابون بمتلازمة داون).
السيد الأستاذ الخبير/

تحية طيبة وبعد؛

يقوم الباحث / أحمد إسماعيل محمد حافظ - بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية بطنطا، بإجراء دراسة بعنوان:

(تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي
لذوي الاحتياجات الخاصة [عقليا])

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.
ومن ضمن ما تتطلبه إجراءات الدراسة الحالية الاستعانة بأراء الخبراء
والمختصين في البرنامج الرياضي المقترح.
ويسعد الباحث أن يستفيد من خبراتكم وأرائكم؛ لما لكم من دراية واسعة
ومعرفة عميقة بطبيعة هؤلاء التلاميذ وخصائصهم وما يحتاجون إليه من برامج
رياضية مناسبة.

والمرجو من سيادتكم التفضل بإبداء آرائكم حول البرنامج من حيث:
- مدى ملاءمة محتوى البرنامج الرياضي المقترح مع عينة الدراسة:
(المعاقون عقليا والمصابون بمتلازمة داون).
- حذف أو إضافة أو تعديل ما ترونه مناسباً مع عينة الدراسة.
ولا يسع الباحث سوى تقديم أسمى آيات الشكر والعرفان لمساهمتم الإيجابية
التي سنثري البحث للوصول إلى ما يهدف إليه.
ولكم منى جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحث

أحمد حافظ

البرنامج الرياضي المقترح

١- الجزء الحركي

الوحدة: الأولى
الزمن: ٤٥ ق
الهدف الصحي: اكتساب مهارة الاثزان.
الهدف التربوي: الإحساس بالذات للطفل.
الهدف الصحي: التنفس من الألف بدلا من الفم.
الهدف الصحي: التنفس من الألف بدلا من الفم.

أجزاء الوحدة	الزمن	المهم	تتوي	الأهوات	ماسب	غير ماسب	التجهيل
نظري الإحماء	٥ق	شرح السلوك الصحي (التنفس من الألف بدلا من الفم) ١- الجري في اتجاه إشارة المدرس بالمساعدة. ٢- لعبة صغيرة: (الدائرة) شكل الدائرة بتشبيك اليدين (فتح وضع).	١- التنقل ما بين المكعبات الخشبية (٤ مكعبات). ٢- المشي على لوح خشبي على الأرض بعرض ٢٠ سم. ٣- الوثب في المكان بالمساعدة. ٤- (وقوف) جلوس بالسند على بار خشبي والتكرار. ٥- التقاط كرة تنس ووضعها في سلة.	بدون			
	١٥ق	٤- قصة حركية: بعنوان (أنا شاطر) الاستيقاظ من النوم. دخول الحمام - غسيل اليدين والوجه. ارتداء القميص والبنطلون والحذاء. ركوب الأتوبيس والقيادة ثم النزول عند المدرسة. الوقوف في طابور الصباح وعمل التمارين (٢ تمرين). تحية العلم ثم التصفيق مع قول كلمة (أنا شاطر). ٢- رمي كرة السلة في أي اتجاه. ٣- ركل كرة القدم للأمام بأي طريقة.		مكعبات خشبية * لوح خشبي * بار خشبي * كرة تنس			
النشاط التعليمي والمهاري	١٥ق	١- (وقوف) رفع النزاعين لأعلى وللأمام وللأسفل (تقليد المدرب). ٢- تعلم التنفس من الألف بدلا من الفم.		علم مصر * كرة سلة * كرة قدم			
	٥ق	الختم		بدون			

الهدف التعليمي: رمي واستلام كرة السلة. الهدف التربوي: الاعتماد على الذات.
الهدف الصحي: التعامل مع الأثقلونزرا.

الوحدة: الثانيه
الزمن: ٤٥ ق

التعديل	مناسب	غير مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
			كرات صغيرة	شرح السلوك الصحي (استخدام المناديل الورقية للظافة الشخصية دائما) ١- الجري للأمام بعد سماع الإشارة. ٢- لعبة صغيرة: (جمع الكرات) جمع الكرات الصغيرة من الأرض ووضعها في سلة وبسرعة.	٥ق	نظري
			*مكعبات *خشبية *مقعد سويدي *مرتبّة *إسفنجية *كرة تنس	١- المشي فوق المكعبات الخشبية (٦ مكعبات). ٢- المشي على مقعد سويدي (عرض ٢٠ سم x ارتفاع ١٠ سم). ٣- الوثب في المكان (٥ عدادات). ٤- المخرجة الجانبية بالمساعدة. ٥- دوران الذراعين للأمام وللخلف (تقليد المدرب). ٦- تذبذب كرة تنس بين اليدين مع المشي للأمام. ٧- الجري في اتجاه الإشارة لمسافة (٥ م) (بداية ونهاية).	١٥ق	الإعداد البدني
			* مناديل * فوطة * كرة سلة * كرة قلم	١- قصة حركية: بعنوان (عدي برد) * الاستيقاظ من النوم كسلان ومريض. * العطس الكثير في المنديل. * رمي المنديل على الأرض ثم التقاطه. * رمي المنديل السلة. * غسل الوجه واليدين ثم التشفيف. * أخذ الدواء ثم الجري بسرعة وكأنه شفي من البرد. ٢- رمي الكرة للمدرب على بعد (٥٠ سم). ٣- استلام الكرة لليدين من المدرب على بعد (٢٠ سم). ٤- ركل الكرة للمدرب على بعد (١ م).	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	١- رفع الذراعين وأخذ شهيقي من الألف ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم. ٢- الأسطاف في شكل طاوور واحد ثم التصفيق. ٣- تحية المدرب وتريد كلمة (شكرا).	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: تصويب الكرة على هدف محدد. الهدف التربوي: اللعب في جماعة.
الهدف الصحي: التعامل الصحي في استخدام الماء.

الوحدة: الثالثة
الزمن: ٤٥ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المهم	الأدوات	مقاعد	غير مقاعد	التجهيل
نظري	٥ق	شرح السلوك الصحي (كيفية التعامل اليومي في استعمال المياه والمحافظة عليها) لعبة صغيرة: (الصيد) يعزى الأطفال أمام المدرس (الصيد) ويحاول أن يلصقه في شكل مرح ثم يبتلع مع الملموس ليكون الصيد.	بدون			
الإحصاء	٥ق	١- صعود ونزول السلم بالتبادل بالسند. ٢- الصعود والنزول على لوح خشبي مائل (الارتفاع ٢٠سم وعرض ٢٠سم). ٣- الرطب للأمام بالمساعدة لمسافة ٢م. ٤- الدحرجة الجانبية المتتالية (٣مرات). ٥- الجلوس طويل) مسك كرة بين القدمين والركبتين مفردة. ٦- الجري مسافة (١٠) من خط بداية النهاية. ٧- (النبطاح عميق) المشي على اليدين مسافة (١) (عربة القول).	توازن *سلم *لوح خشبي *مرتبة *كرة قدم			
الإعداد البدني	١٥ق	١- لعبة صغيرة: (نقل المياه) * يقف كل طفل خلف وعاء به ماء وعلى بعد (٥م) وعاء آخر فارغ وفي يده كوب ومع الإشارة يحاول كل طفل نقل المياه ما بين السدولين دون وقوع الماء على ملابسه أو على الأرض. * من ينتهي من نقل كل الماء بسرعة يعتبر الفائز ويحصل على جائزة. ٢- رمي الكرة في سلة بارتفاع (١,٥م). ٣- استلام الكرم بالقدم من المدرس من مسافة (٥سم). ٤- التصويب على المرمرى من (٣اتجاهات) على مسافة (٥سم). ٥- رمي كرة الحديدية باليد من الأمام بوزن (1/2 كم).	بدون			
الختام	٥ق	١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الأصطفاك والاصصراف مع قول (سلام).	بدون			

الهدف التعليمي: استلام كرة القدم. الهدف التربوي: المنافسة مع الآخرين.

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: المحافظة على الأدوات الشخصية.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	مناسِب	مناسِب	الأدوات	المهد	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (التعرف على الأدوات الشخصية ومدى الاعتناء بها) ١- لعبة صغيرة: (الحمال) يجرى الأطفال لخط النهاية لأخذ الكرة ثم حملها أمام الصدر تارة ثم على الرأس تارة أخرى والعودة بها للمدرب الذي يقوم برميها ثانية، ومن يحضر الكرة (٣مرات) ويسرعة يكون الفائز ويصفق له.	٥ق	نظري
			كرة	١- لعبة صغيرة: (الحمال) يجرى الأطفال لخط النهاية لأخذ الكرة ثم حملها أمام الصدر تارة ثم على الرأس تارة أخرى والعودة بها للمدرب الذي يقوم برميها ثانية، ومن يحضر الكرة (٣مرات) ويسرعة يكون الفائز ويصفق له.	٥ق	الإحماء
			*مقعد سويدي *مرتبة	١- المشي على مقعد سويدي بارتفاع ٣٠سم X عرض ١٠سم. ٢- الوقوف على قدم واحدة بمساعدة. ٣- الوثب من أعلى لأسفل بارتفاع ٢٠سم. ٤- المحرجة الأمامية بمساعدة في الدفع. ٥- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم. ٦- الجري للأمام للمس الحائط والعودة بسرعة. ٧- الزحف على البطن مع ثبات اليدين.	١٥ق	الإعداد البدني
			*أطواق *كرة سلة *كرة قدم *سلة *مرمي	١- لعبة صغيرة: (الأطواق الموسيقية المرقمة) * توضع الأطواق على الأرض في شكل دائرة كبيرة بحيث تكون مرقمة بنفس عدد الأطفال ويسمي كل طفل برقم محدد. * يجرى الأطفال حول الدائرة بمصاحبة الموسيقى وعند إيقافها يدخل كل طفل في الطوق المماثل لنفس رقمه. * الفائز من يدخل في طوقه ثلاثة مرات بسرعة ويمنح جائزة. ٢- تمرير واستلام الكرة من المدرب على مسافة (١م). ٣- استلام الكرم بالقدم من المدرب من مسافة (٥٠سم). ٤- التصويب على المرمى من (٣اتجاهات) على مسافة (٥٠سم). ٥- الوثب العريض من الثبات لمسافة (١٠سم).	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر.	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: الوثب العريض من اللبّات . الهدف التربوي: الثقة في النفس .
الهدف المعدي: تعليم النظافة العامة.

الوحدة: الخامسة
الزمن: ٤٥ ق

التحميل	مناصب	غير مناصب	الأدوات	الم	توى	الزمن	أجزاء الوحدة
					شرح السلوك الصحي (المحافظة على نظافة المكان و الأدوات وكيفية ترتيب المكان)	٥٥ق	نظري
			بدون		١- (وقوف - ثبات الوسط) الجري في المكان. ٢- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليا في المكان.	٥٥ق	الإحماء
			*سلم *مرتبة *صقاة		١- صعود السلم بالتبادل مستقل و النزول بالسند الجزئي. ٢- الوقوف على قدم واحدة (٣اعدات). ٣- الوثب للأمام لمسافة (٢م) مستقل. ٤- الدحرجة الأمامية بمساعدة لفظية. ٥- عمل شكل الطعن الأمامي (تقليد المدرب). ٦- الجري مسافة ١٥م على خط بداية ونهاية. ٧- التعلق لمدة (٣اعدات) بمساعدة يديّة.	١٥ق	الإعداد الإبدني
			*كرة سلة *كرة قدم *كرة حديدية *مضرب		١- قصة حركية: يعنون (انظف مكاني) الاستيقاظ من النوم ودخول الحمام وشطف الوجه واليدين . أرتب سريري (بطانية - محددة- فرش السرير). تغير الملابس وتعليقها على الشماعة. إحضار الأدوات ورميها على الأرض (يرمي المدرب الأدوات الرياضية) تجميع المناديل والفضلات ووضعها في سلة المهملات وكس المكان. التدريب على ركل الكرة بباطن القدم. ٢- رمي كرة حديدية باليدين بوزن (١كجم). ٣- الوثب العريض من اللبّات مسافة (٥ اسم). ٤- التدريب على مسك المضرب باليدين. ٥- رسم نماذج بالترابطين مع أخذ شهبوق عميق من الأنف.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون		١- رسم نماذج بالترابطين مع أخذ شهبوق عميق من الأنف. ٢- عمل (مضربات) بالترابطين ثم (مصفقات) باليدين مع قول (شكر!).	٥٥ق	الختام

الهدف التعليمي: التفرقة الصدرية. الهدف التربوي: التعاون مع الآخرين.

الوحدة: السادسة
الزمن: ٤٥ ق

الهدف العملي: التحكم في عضلات الفم.

التعديل	غير مناسب	مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (غلق الفم دائما وعدم تتلوي اللسان منه) ١- رمى الكرة للأمام والجري لالتقاطها. ٢- (وقوف ثبات الوسط) لثني الجذع يمينا ويسارا.	٥ق	نظري
			*كرة	١- المشي على مكعبات خشبية باتساع فتحة الحوض. ٢- المشي على مقعد سويدي بارتفاع (٥٥سم) وعرض (١٠سم). ٣- الدحرجة الأمامية مستقل. ٤- الطعن الأمامي والثبات (١٠اعدادات) ٧. ٥- الزحف على البطن لمسافة (٢م) على مرتبة. ٦- الصعود والنزول على (٥درجات) ارتفاع الدرجة (١٠سم).	٥ق	الإحماء
			*مكعبات * مقعد * مرتبة * درجات سلم	١- لعبة صغيرة: (المشابك) * تقسم الأطفال إلى مجموعتين (قطارين) خلف خط البداية. * تطلق المشابك في حبل بمستوى الأطفال على بعد(٥م). * يجرى أول لاعبين بعد النداء لإحضار مشبك نفسه والعودة بسرعة ليضع المشابك في صندوق المشابك ثم يليه الطفل الثاني. * المجموعة التي تجمع مشابك أكثر تكون فائزة وتمنح جوائز. ٢- التمريرة الصدرية على مربع مرسوم على الحائط على مسافة (٥سم). ٣- التصويب على السلة من مسافة (١م) بمساعدة بدنية. ٤- الجري مسافة (١٥م) في حارة عرضها(٢م). ٥- مسك الضرب بيد واحدة والكرة باليد الأخرى.	١٥ق	الإعداد البدني
			*مشابك * حبل * صندوق * كرة سلة * مضرب	١- لعبة صغيرة: (المشابك) * تقسم الأطفال إلى مجموعتين (قطارين) خلف خط البداية. * تطلق المشابك في حبل بمستوى الأطفال على بعد(٥م). * يجرى أول لاعبين بعد النداء لإحضار مشبك نفسه والعودة بسرعة ليضع المشابك في صندوق المشابك ثم يليه الطفل الثاني. * المجموعة التي تجمع مشابك أكثر تكون فائزة وتمنح جوائز. ٢- التمريرة الصدرية على مربع مرسوم على الحائط على مسافة (٥سم). ٣- التصويب على السلة من مسافة (١م) بمساعدة بدنية. ٤- الجري مسافة (١٥م) في حارة عرضها(٢م). ٥- مسك الضرب بيد واحدة والكرة باليد الأخرى.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			*كرة سلة * كرة سلة * ألعاب قوى * كرة سرعة	تشابك الأيدي لعمل دائرة، الدوران لليمين واليسار ثم الجلوس والوقوف كلا حسب نداء المدرب.	٥ق	الختام

الوحدة: السابعة الزمن: ٤٥ ق

الهدف التعليمي: ضرب الكرة بالمضرب. الهدف الفردي: تقليد العمل الإيجابي.

الهدف العملي: غسل الأسنان.

التعديل	ماتسبي	غير ماتسبي	الأدوات	المدة	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحيح (غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون يوميا) لعبة صغيرة: (المعلقة و الكرة) يقف الأطفال ممسكين بالمعلقة بأيديهم وموضوع بها كرة بنج ويمشي الأطفال لمسافة (٥م) بدون إيقاع الكرة من فوق المعلقة، الفائز من يصل أولا.	٥ق	نظري
			* معلقة * كرة بنج	١- المشي الخلفي لمسافة (٢م). ٢- المشي على خط مرسوم على الأرض بعرض (٥سم) بمساعدة. ٣- الدحرجة الأمامية المتتالية (٣مرات). ٤- الطعن الأمامي مع اهتزاز الجسم لأعلى وأسفل. ٥- التقاط (٣أكياس) رمل باليدين. ٦- الجري الارتدادي على (٤أفماغ). ٧- رمي (٣أكياس) رمل داخل سلة على بعد (٢٠سم).	١٥ق	الإعداد الإبدني
			* مريثة * طباتشير * أكياس رمل * أفماغ * سلة	١- قصة حركية: يعنون (أغسل أسناني) * أمسك الفرشاة والمعجون بيدي. * أضع المعجون على الفرشاة. * أغسل أسناني بالفرشاة في اتجاهات مختلفة. * اشطف الفرشاة بالماء ثم تشطف بالفرشاة. * انقسم للمرأة وأقول أسناني نظيفة. ٢- تنطيط الكرة باليدين (٣اعدادات) في المكان. ٣- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي للأمام (تقليد المدرب). ٤- رمي كرة حديدية بيد واحدة وزن (١كجم). ٥- ضرب الكرة بالمضرب (المضرب معلق للكرة).	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			* كرة سلة * كرة قلم * كرة حديدية * مضرب * كرة سرعة	١- الأصطاف ثم أداء الصفقات. ٢- تحية المدرب باليد وقول (شكرا يا كابتن).	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: تنظيف كرة السلة. الهدف التربوي: المثابرة والاستمرار في النشاط.

الوحدة: الثامنة

الهدف الصحي: اكتساب العادات الصحية في الأكل.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	مناسب	غير مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
				توضي	٥ق	نظري
			*بالونات	شرح السلوك الصحي (كيفية تناول الأكل وما أفضله قبل وبعد تناول الأكل) ١- لعبة صغيرة: (فرقة البالونات) تربط بالونة في قدم كل طفل ومع إشارة اليد ويحاول كل طفل فرقة البالونة الخاصة بزميل، المحافظ على بالونته للنهاية هو الفائز.	٥ق	الإحماء
			* طباشير * عقلة * أطواق * عمود خشبي	١- المشي على خط مرسوم على الأرض مستقل. ٢- الوقوف على قدم واحدة (٥عدادات). ٣- الوثب لأعلى على درجة بارتفاع (٥ اسم). ٤- عمل الطعن الجانبي والثبات (١٠ اعدادات). ٥- تبادل الجري والمشي مع سماع الصفارة. ٦- التعلق والثبات لمدة (٣ اعدادات). ٧- رمي (٣ أطواق) على عمود خشبي من مسافة (١٠ اسم).	١٥ق	الإعداد البدني
			* مائدة * أطباق * فوطه * كرة سلة * مضرب * كرة سرعة	١- قصة حركية: بعنوان (بلا ناكل) * وضع المائدة في منتصف الملعب مع مسحها وفرشها بالقماش. * غرف الطعام من الإناء ووضعه في أطباق ثم توضع على المائدة. * غسل الخضروات والفاكهة ووضعهم في أطباق على المائدة. * ربط الفوطه على الرقبة ثم بدء تناول الطعام. * حمل الأطباق وتنظيف المائدة ثم حملها للخارج. * غسل اليدين والفهم ثم الأسنان بالفرشة والمعجون. ٢- تنظيف الكرة باليدين (٥عدادات) في المكان. ٣- من المشي الارتقاء للوثب للأمام بالمساعدة. ٥- ضرب الكرة بالمضرب من ثبات الكرة.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	١- رفع الذراعين من أخذ شهييق ثم خفض الذراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطاف وأداء التحية للمغرب.	٥ق	الختام

الهدف: التاسعة
الهدف: الاهتمام بالنظافة الشخصية.
الهدف التربوي: القدرة على الإبداع.
الهدف التعليمي: زمني الجلة من الثبات.
الهدف المعني: الاهتمام بالنظافة الشخصية.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	ماسب	غير ماسب	الأدوات	المعد	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (المحافظة على النظافة الشخصية طوال اليوم) ١- (وقوف) - ثبات الوسط) ثني الجذع يمينًا ويسارًا. ٢- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب عاليًا في المكان. ١- المشي الخلفي مسافة (٥م). ٢- المشي الزجراجي على (٢ أقدام) مستقل. ٣- الطعن الخائفي مع اهتزاز الجسم لأعلى ولأسفل. ٤- التقاط (٥ أكياس) رمل ووضعه في سلة. ٥- (رقود) رفع الرجلين لأعلى والثبات (٣ أعدادات). ٦- رمي (٥ أكياس) رمل في سلة على بعد (٥٠ سملة).	٥ق	نظري الإحصاء
			بدون	توازن رشاقة مرونة سرعة قوة عضلية دقة	١٥ق	الإعداد البدني
			* كرة سلة * كرة قدم * جلة * مضرب * كرة سرعة	١- قصة حركية: بعنوان (أنظف نفسي) * أغسل يدي ووجهي بالماء والصابون. * أغسل شعري جيدًا بالصابون، وأنتف بالفرطة. * أضع كريم على شعري، وأسرح بالمشط. * أغسل أسناني، وأقص أظفاري. * لا أضع أصابعي في فمي أو أنفي. * أضع منديلي في جيبتي دائمًا. ٢- التمريرة الصدمية للمضرب على بعد (٥٠ سم) ٣- الجري بالكرة مسافة (٣م) بمساعدة. ٤- رمي الجلة من اللبثات وزن (٧ كجم). ٥- التدريب على ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب. تشابك الأيدي لعمل دائرة، والدوران لليمين واليسار ثم الجلوس والوقوف حسب نداء المدرب.	٥ق	النشاط التعليمي والمهاري الختام

الهدف التربوي: التعود على ضبط النفس.

الهدف التعليمي: الجري بالكرة للأمام.

الوحدة: العاشرة

الهدف الصحي: نظافة الملابس وهدمتها.

الزمن: ٤٥ ق

التعديل	مناسب	غير مناسب	الأدوات	المهمات	الزمن	أجزاء الوحدة
				شرح السلوك الصحي (الاهتمام بنظافة وهدمة الملابس وتعليقها علي الشماعة بعد خلعها) لعبة صغيرة: (الناموسة) يجلس الأطفال في شكل دائرة ويجري طفل (الناموسة) حولهم ثم يلمس أحدهم فيقول المدرب (فرصت مين) يقولوا اسمه (يوسف مثلا) فيقوم يوسف ليمثل هو دور الناموسة وهكذا	٥ق	نظري
			بدون	١- الوقوف على عارضة توازن بمساعدة. ٢- الجري الزجراجي على (٤ أقصاع) بمساعدة. ٣- الوثب للإمام مسافة (٥م). ٤- الجري مسافة (٢٠م) من خط بداية ونهاية. ٥- المشي على اليدين مسافة (٣ م) (عربة قول). ٦- رمي (٣ أطواق) على عمود خشبي من مسافة (٢٠م).	٥ق	الإحماء
			*عارضة *توازن *أقصاع *أطواق *عمود خشبي	١- قصة حركية: بعنوان (ملابسي نظيفة) * ارتدي ملابسك بالترتيب. * أضغ القميص في البطلون. * أهدم ملابسك بالنظر في المرأة. * أنظف ملابسك بيدي أو المنديل دائما. * أخلع ملابسك وألقها علي الشماعة، ولا أرميها علي الأرض. ٢- التدريب على التمريرة المرددة بالمساعدة. ٣- الجري بالكرة مسافة (٣م) مستقل. ٤- جرى مسافة (٢٥م) في حارة عرضها (٢م). ٥- ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب.	١٥ق	الإعداد البدني
			*كرة سلة *كرة قدم *مضرب *كرة سرعة	١- رسم دوائر بالذراعين مع أخذ شهبوق عميق من الأنف. ٢- عمل (٤ضربات) بالرجلين ثم (٤صققات) باليدين مع قول (شكرا).	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون		٥ق	الختام

الوحدة: الحادية عشر الزمن: ٤٥ ق
 الهدف التعليمي: يسمي الجلة من الحركة. الهدف التربوي: التعاون في تجهيز الأدوات.
 الهدف المعرفي: اكتساب العادات المرتبطة بالأكل.

أجزاء الوحدة	الزمن	المهم	الأموات	ماسب	غير ماسب	التجهيل
نظري	٥ق	شرح السلوك الصحي (العادات التي ترطب بالأكل سواء قبل أو بعد و على مدار اليوم) ١- المشي في المكان ثم الجري في المكان مع الإشارة (تقليد المدرب). ٢- لعبة صغيرة: (الصيد) يجرى الأطفال أمام المدرب (الصيد) ويحاول أن يلمسهم في شكل مرح ثم يبيل مع الملموس.	بدون			
الإحماء	٥ق	١- الجري الخلفي مسافة (٥م) بمساعدة. ٢- الجري الزخراحي على (٥ أقماع) بمساعدة. ٣- التقاط (٥ أكياس) رمل ووضعهم في سلة. ٤- الجري الارتدادي على (٧ أقماع). ٥- الزحف لمسافة (٢م) على مرتبة مستقل. ٦- (رقود) ثني الخضع أماما أسفل للمس الركتين.	توازن رشاقة سرعة سرعة قوة عضلية قوة عضلية			
الإعداد البدني	١٥ق	١- قصة حركية: يعنون (أكل وأشرب أية). ٢- أصحح من النوم أشرب اللبن و أكل القسماط. ٣- لا أكل البسكوت أو الشوكولاتة بكثرة. ٤- لا أشرب المياه الغازية أو الشاي قبل الأكل. ٥- أشرب العصير قبل الأكل من التقاط. ٦- لا أتناول أطعمة مكشوفة أو على الأرض. ٧- التمريرة المربعة للمدرب على بعد (١م). ٨- التصويب على المرعي من ٣ اتجاهات على مسافة (١١م). ٩- رمي الجلة مع حركة الجذع بوزن (٢ كجم). ١٠- التدريب على ضرب الكرة بالوجه الخلفي للمضرب.	* كرة سلة * كرة قدم * جلة * مضرب * كرة سرعة			
النشاط التعليمي والمهاري	١٥ق	١- رفع الزراعين من أخذ شهيق ثم خفض الزراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطاف وأداء التحية للمدرب.	كرة سلة كرة قدم ألعاب قوى كرة سرعة			
الختام	٥ق		بدون			

الهدف التربوي: الكفاح من اجل الفوز

الوحدة: الثانية عشر

الهدف الصحي: الاهتمام بالمظهر العام.

الزمن: ٤٥ ق

التجهيل	غير مناسب	مناسب	الأدوات	المهم	الزمن	أجزاء الوحدة
			قطعة قماش	شرح السلوك الصحي (الاهتمام بالمظهر العام والتعامل مع الآخرين بشكل لائق) - لعبة صغيرة (الحيوان) يلقى الأطفال في دائرة حول طفل معصوب العينين، يحاول الإمساك بأي طفل ليحل مكانه ويكون هو الحيوان.	٥ق	نظري
			*سلم خشبي *لوحين *عارضات توازن *باسكت	جملة حركية: - صعود على سلم خشبي. - المشي على لوحين متوازيين بارتفاع (١م). - النزول على لوح خشبي مائل. - الاهتزاز على عارضة توازن (٥ث). رمي كرة سلة داخل باسكت.	١٥ق	الإحماء
			*كرة سلة *كرة قدم *مضرب *كرة سرعة	١- قصة حركية: بعنوان (شكلي حلو) ألبس ملاسبي نظيفة ومهذبة. أغسل وجهي وأسرح شعري وأقص أظفاري. أستعمل أدوات الشخصية مثل المناديل.. أتعامل مع الناس بهدوء ولا أرفع صوتي. أقف أمام المرأة لأهذب ملابسها وشعري. ٢- التصويب على السلة مسافة (١م). ٣- تمرير الكرة بياطن القدم مع المدرب. ٤- الوثب الطويل من الحركة بمساعدة. ٥- ضرب الكرة بالوجه الأمامي. ٦- ضرب الكرة بالوجه الخلفي.	١٥ق	النشاط التعليمي والمهاري
			بدون	١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الاضطفاف والانصراف مع قول (سلام).	٥ق	الختام

الهدف التربوي: الثقة في النفس.

الهدف التعليمي: التدريب على مهارة العجلة.

الوحدة: الثانية

الهدف الصحي: عدم المشي حافي القدمين.

للزمن: ٦٠ ق

التعديل	مناسب	غير مناسب	المحتوى	الزمن	أجزاء الومدة
			شرح السلوك الصحي (عدم المشي حافي القدمين في المراحيض العامة أو على حمام السباحة). - خلع الملابس ووضعها في الشنطة مستقلاً. - لبس الحذاء قبل الدخول للحمام. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التنشيف وتدريبه على لبس البشكير.	٥ق	نظري
			النزول للماء وعمل ألعاب ترفهية للتهيئة. - حمل الطفل من الخلف وتدريبه على عمل حركة العجلة بالرجلين. - مسك الطفل من ذراعيه لعمل حركة العجلة مستقلاً. - محاولة ترك الطفل دون سند بالعدد (١ ، ٢ ، ٣) تصاعدياً. - وقوف الطفل على الحافة ثم يرمى بنفسه في الماء مع الإشارة.	١٠ق	قبل التدريب
			لبس الحذاء قبل النزول لحمام السباحة وبعد الخروج. - التدريب على خلع المايوه والبشكير ثم فتح الدش للاستحمام. - التدريب على تدليك الجسم بالصابون. - فتح الماء للتنشيف ثم تنشيفه بالقوطة. - وضع الأدوات في الشنطة ثم شكر المدرب.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
				١٥ق	بعد التدريب

الهدف التعليمي: الوقوف في الماء. الهدف التثقيمي: المتابعة لاداء التدريب.
الهدف الصحي: خلع الملابس الداخلية.

الوحدة: الثالثة
الزمن: ١٠ ق

التجهيل	ماسب	غير ماسب	المحتوى	الزمن	اجراء الوحدة
			شرح السلوك الصحي (خلع وارتداء الملابس الداخلية في الحمام وعدم خلعها أمام الآخرين). - التدريب على خلع الملابس الداخلية (فانلة وشورت). - خلع القميص والبنطلون بمفرده والمساعدة في الباقي. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التدريب على التثقيف بالفوطه وعلى لبس البشكير.	٥ق	نظري
			- النزول في الماء والتدريب على غمر الرأس تحت الماء. - التدريب على حركة شد الماء بالزراعين (ووتربولو) بشكل تبادلي. - مسك الوسط لأداء حركة العجلة مستقلة. - ربط حركة الزراعين مع الرجلين للوقوف في الماء. - الوقوف على بعد ٥سم من الحافة ودفع الحقل ليمسك بها. - التدريب على الوقوف في الماء مستقل بالعدد (١:٥).	٣٠ق	التدريب الرئيسي
			- خلع المايوه والبشكير مستقل وفتح الدش للاستحمام. - تدليك الجسم بالصابون باستخدام اللوفة. - التثقيف مستقل ومساعدته التثقيف بالفوطه. - التدريب على لبس الملابس الداخلية. - وضع الأدوات في الشنطة مع تحية المدرب.	١٥ق	بعد التدريب

الهدف التعليمي: التنفس في الماء الهدف التربوي: الاستمرار في النشاط.

الوحدة: الرابعة

الزمن: ٦٠ ق

الهدف الصحي: التدريب على خلع الحذاء والجوارب.

التعديل	غير مناسب	مناسب	المحتوى	الزمن	إجراء الوحدة
			شرح السلوك الصحي (خلع الحذاء والجوارب ونهويهم والمحافظة علي نظافتهم وغسل القدمين وتنشيفهم).	٥ق	نظري
			- التريب على خلع الحذاء والجوارب. - خلع باقي الملابس بشكل مستقل. - لبس المايوه وأخذ دش ثم التنشيف.	١٠ق	قبل التدريب
			- مسك ذراعين الطفل لأداء حركة العجلة بالرجلين. - الوقوف على بعد ١م من الحافة مع دفع الطفل ليمسك بها. - الوقوف في الماء بدون مساعدة بالعدد (٥ :١). - التريب على التنفس في الماء بإخراج الزفير من الفم. - ربط التنفس بإشارة المدرب والتكرار.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
			- خلع المايوه والبشكير وفتح الدش. - استخدام الصابون للاستحمام ثم التنشيط مستقل. - التريب على التنشيف بالقطعة ولبس الملابس الداخلية. - غسل القدمين والتريب على لبس الحذاء والجوارب. - وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب.	١٥ق	بعد التدريب

الهدف التعليمي: ربط التنفس بالوقوف في الماء. الهدف التربوي: تعلم النظام في الأداء.
الهدف المعني: التدريب على خلع الملابس بالترتيب.

الوحدة: الخامسة

الزمن: ١٠ ق

التدريب	مفاسد.	غير مفاسد.	المهم	الزمن	أجراء الوحدة
			شرح السلوك الصحي (خلع الملابس وارتائها بالترتيب وطبها والمحافظة عليها وضعتها في الشنطة). - التدريب على ترتيب خلع كل الملابس كالآتي: (حذاء - بنطلون - قميص - ملابس داخلية). - ارتداء المايوه وأخذ دش. - التمشيف ولبس البشكير.	٥ق ١٠ق	نظري قبل التدريب
			- التدريب على المشي في الماء بآداء حركة العجلة. - الوقوف في الماء مستقل. - ربط التنفس مع الوقوف في الماء (مسك النراعين). - التدريب على ضربات الرجلين (زحف على البطن). - خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. - التمشيف والتدريب على ترتيب لبس كل الملابس كالآتي: (ملابس داخلية - قميص - بنطلون - حذاء) - وضع الأدوات في الشنطة وشكر المدرب.	٣٠ق ١٥ق	التدريب الرئيسي بعد التدريب

الهدف التدريبي: تعلم ضربات الرجلين

الهدف التثبيتي: الكفاح في الأداء.

الهدف الصحي: عدم الاحتكاك بالزميل في الماء.

التعديل	مناسِب	غير مناسب	المحتوى	الزمن	إجراء الوحدة
			<ul style="list-style-type: none"> - شرح السلوك الصحي (عدم الاحتكاك أو دفع الزميل أو الآخرين سواء في الماء أو خارجها). - خلع الملابس بالترتيب مستقل. - لبس المايوه وأخذ دش ولبس البشكير. - الوقوف في الماء والمشي للأمام مستقل. - التنفس مع إشارة المدرب والتكرار. - عمل ضربات الرجلين على الحافة. - التدريب على ضربات الرجلين على البورد. 	٥ق	نظري
			<ul style="list-style-type: none"> - خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. - التنشيف ولبس كل الملابس بالترتيب مستقل. - وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب. 	١٠ق	قبل التدريب
				٣٠ق	التدريب الرئيسي
				١٥ق	بعد التدريب

الشكل النهائي

للبرنامج الرياضي

الجزء الأول: الحركي

الهدف التعليمي: الإحساس بالكرة. الهدف التوعوي: الإحساس بالذات للطفل.
الهدف المعيني: التنفس من الأنف بدلا من الفم.

الوحدة: الأولى
الزمن: ٤٥ ق

الأوت	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون	توازن توازن رشاقة توافق	٥ق	الإحماء
*مكعبات خشبية *لوح خشبي *بار خشبي *كرة تنس	١- النقل ما بين المكعبات الخشبية (٤ مكعبات). ٢- لعبة صغيرة: (الدائرة) شكل الدائرة بتشبيك اليدين (فتح وضم). ٢- المشي على لوح خشبي على الأرض بعرض ٢٠ سم. ٣- (وقوف) جلوس القرفصاء بالسند على بار خشبي والتكرار. ٤- التقاط كرة تنس ووضعها في سلة.	١٥ق	الإعداد البدني
	شرح السلوك الصحي (التنفس من الأنف بدلا من الفم) ١- قصة حركية: بعنوان (أنا شاطر) • (رقد) الوقوف على القدمين. (الاستيقاظ من النوم) • (وقوف) انحناء أماما) تذليك الكفين معا ثم على الوجه. (غسيل اليدين والوجه) • (وقوف) رفع النزاعين جانبا ثم رفع الركبتين عاليا بالتبادل. (ارتداء الملابس) • (وقوف) النزاعين أماما) الجري للأمام وتقليد القيادة. (ركوب الأتوبيس حتى المدرسة) • (وقوف) خلف الزميل) رفع النزاعين على كتف الزميل. (الوقوف في طابور الصباح) • تحية المعلم ثم التصفيق مع قول كلمة (أنا شاطر). ٢- مهارة الإحساس بالكرة: • مسك كرة السلة ثم كرة القدم. • حمل كرة السلة باليدين. • وضع القدم فوق كرة القدم. • اللعب الحر بالكرة مع المدرب.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون		٥ق	الختام

الهدف التربوي: الاعتماد علي الذات.

الوحدة: الثانية

الهدف الصحي: التعامل مع الأنفلونزا.

الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
كرات صغيرة	تؤى	٥ق	الإحماء
* مكعبات خشبية	١- الجري للأمام عند سماع الإشارة. ٢- لعبة صغيرة: (جمع الكرات) جمع الكرات الصغيرة من الأرض ووضعها في سلة وبسرعة.	١٥ق	الإعداد البدني
* مقعد سويدي	١- المشي فوق المكعبات الخشبية (٦ مكعبات). ٢- المشي على مقعد سويدي (عرض ٢٠سم × ارتفاع ١٠سم). ٣- الدرج الجانبية بالمساعدة. ٤- الجري في اتجاه الإشارة لمسافة (٥م) (بداية ونهاية).		نظري
* مناديل	شرح السلوك الصحي (استخدام المناديل الورقية للنظافة الشخصية دائما)		
* كرة سلة	١. قصة حركية: بعنوان (عدي برد) • (رقود) الوقوف نصفًا ثم الوقوف. { الاستيقاظ من النوم كسلان ومريض } • (وقوف). الكفين علي الوجه) انحناء الجذع للأمام. { العطس الكثير في المنديل } • (وقوف). انثناء عرضا) ثني الجذع أماما مع فرد الذراعين. { رمى المنديل في السلة } • (وقوف). انحناء أماما) تدليك الكفين معا ثم علي الوجه. { غسل الوجه واليدين } • (وقوف) تبادل رفع الذراعين علي الصدر مع الجري. { أخذ الدواء وشفائه من البرد } ٢. مهارة رمي واستلام كرة السلة: • رمي كرة السلة في أي اتجاه. • مسك كرة السلة من المدرب مباشرة. • رمي الكرة باليدين للمدرب على بعد (٣٠سم). • استلام الكرة باليدين من المدرب على بعد (٢٠سم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	٣- رفع الذراعين وأخذ شهييق من الأنف ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم. ٤- الاصطفاف في شكل طابور واحد ثم التصفيق. ٥- تحية المدرب وتريد كلمة (شكرا).	٥ق	الختم

الهدف التعليمي: ركل كرة القدم للأمام
الهدف الفردي: اللعب في جماعة.
الهدف الصحي: التعامل الصحي في استخدام الماء.

الوحدة: الثالثة
الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المحتوى	المد	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون	توازن توازن رشاقة مرور قوة عضلية	١- صعود ونزول السلم بالتبادل بالسند. ٢- الصعود والنزول على لوح خشبي مائل (ارتفاع ٢٠سم وعرض ٢٠سم). ٣- الوثب للأمام بالمساعدة لمسافة ١م. ٤- (جلوس طويل) مسك كرة بين القدمين والركبتين مفردة. ٥- (انطلاق عميق) المشي على اليدين مسافة (١م) {عربة القول}.	٥ق	الإحماء
* سلم * لوح خشبي * كرة قدم	شرح السلوك الصحي (كيفية التعامل اليومي في استعمال المياه والمحافظة عليها) ١. لعبة صغيرة: (نقل المياه) • يقف كل طفل خلف وعاء به ماء وعلى بعد (٥م) وعاء آخر فارغ وفي يده كوب بالإشارة يحاول كل طفل نقل المياه بين الدوليين دون وقوع الماء على الملابس أو الأرض. • من ينتهي من نقل كل الماء بسرعة يعتبر الفائز ويحصل على جائزة. ٢. مهارة ركل كرة القدم للأمام: • تحريك المدرب لرجل الطفل لركل كرة ثابتة. • ركل الطفل لكرة ثابتة بدون مساعدة. • ركل الكرة للأمام في أي اتجاه. • ركل الكرة للمدرب على بعد (٥٠سم).	٢٠ق	١٥ق	الإعداد البدني
* أكواب * صاعين * كرة قدم				النظري
بدون				النشاط التعليمي والمهاري
				الختم

- ١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر.
- ٢- الاصطافف والانتصاف مع قول (سلام).

الهدف التربوي: المنافسة مع الآخرين. الهدف التعليمي: تصويب الكرة علي هدف محدد.

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: المحافظة علي الأدوات.

الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المح توى	الزمن	أجزاء الوحدة
*كرات	لعبة صغيرة: (الحمال) يجرى الأطفال لخط النهاية لأخذ الكرة ثم حملها أمام الصدر تارة ثم على الرأس تارة أخرى حسب النداء والعودة بها للمدرب الذي يقوم برميها ثانية.	٥ق	الإحماء
* مكعب * مرتبة	١- الوقوف على قدم واحدة بمساعدة. ٢- الوثب من أعلى لأسفل بارتفاع ٢٠سم. ٣- الدرجة الأمامية بمساعدة في الدفع. ٤- الجري للأمام للمس الحائط والعودة بسرعة.	١٥ق	الإعداد البدني
*أطواق *كرة سلة	شرح السلوك الصحي (التعرف علي الأدوات الشخصية والعامة ومدى الاعتناء بها) ١. لعبة صغيرة: (الأطواق الموسيقية المرقمة) • توضع الأطواق على الأرض في شكل دائرة كبيرة بحيث تكون مرقمة بنفس عدد الأطفال ويسمي كل طفل برقم محدد. • يجرى الأطفال حول الدائرة بمصاحبة الموسيقى وعند إيقافها يدخل كل طفل في الطوق المماثل لنفس رقمه. ٢. مهارة تصويب الكرة علي هدف محدد: • وضع كرة في السلة بارتفاع مستوي الرأس. • الفائز من يدخل في طوقه ثلاثة مرات بسرعة ويمنح جائزة. ٣. مهارة تصويب الكرة علي هدف محدد: • وضع كرة في السلة بارتفاع مستوي الرأس. • تصويب الكرة علي مربع علي الحائط بارتفاع (٥سم). • التصويب علي السلة من مسافة (٣٠سم). • التصويب علي السلة من مسافة (٥سم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رفع الذراعين وأخذ شهيق من الأنف ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم. ٢- الاصطفاف في شكل طابور واحد ثم التصفيق. ٣- تحية المدرب وترديد كلمة (شكراً).	٥ق	الختام

الوحدة: الخامسة
الزمن: ٤٥ ق
الهدف التعليمي: تمرير كرة القدم للمدرب .
الهدف التربوي: الثقة في النفس .
الهدف الصحي: تعلم النفاثة العامة.

الأدوات	المحوى	الزمن	أجزاء الوحدة
بدون	١. (وقوف- ثبات الراسط) الجري في المكان. ٢. (وقوف- ثبات الراسط) الوثب عاليا في المكان.	٥ق	الإحماء
*سلم *عقلاء	١- صعود السلم بالتبادل مستقل والنزول بالسند الجزئي. ٢- الوقوف على قدم واحدة (٣عدادات). ٣- الوثب للأمام لمسافة (٢م) مستقل. ٤- عمل شكل الطعن الأمامي (تقليد المدرب). ٥- التعلق لمدة (٣عدادات) بمساعدة يديته.	١٥ق	الإعداد البدني
*كرة قدم	شرح السلوك الصحي (المحافظة على نظافة المكان والأدوات وكيفية ترتيب المكان) ١. قصة حركية: بعنوان (أنظف مكانك) • (رؤد) ووقوف ثم تديك الكفين معا وعلى الوجه { الاستيقاظ من النوم وغسيل الوجه { • (وقوف-ثني الجذع أماما) تحريك الذراعين للجانبين مع المشي { ترتيب السرير { • (وقوف) رفع الذراعين لأعلى (تغير الملابس وتعليقها على الشماعة) • إحصار الأدوات من على الأرض (يرمي المدرب الأدوات الرياضية) • (وقوف) ثني الجذع لأسفل لتجميع الأدوات ورصها بنظام في مكانها { ٢. مهارة تمرير كرة القدم للمدرب: • تحريك المدرب لرجل الطفل لتمرير الكرة إلى الحائط. • تمرير الطفل لكرة ثابتة إلى الحائط. • تمرير الكرة للأمام للمدرب على بعد (٥سم). • تمرير الكرة للمدرب على بعد (١م).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رسم دوائر بالزراعين مع أخذ شبيق عميق من الأنف. ٢- عمل (أضربيات الجارجلين ثم (أصققات) باليدين مع قول (شكر).	٥ق	الختام

الوحدة: السادسة
الزمن: ٤٥ ق

الهدف التربوي: التعاون مع الآخرين.
الهدف الصحي: التحكم في عضلات الفم.
الهدف التعليمي: ضرب كرة معلقة.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
*كرات	١. رمي الكرة للأمام والجري لانتقاطها. ٢. وقوف - ثبات الوسط ثم الجذع يمينا ويسارا.	٥ق	الإحصاء
*مقعد *مرتبطة *عقلة	١- المشي على مقعد سويدي بارتفاع (٥٠سم) وعرض (١٠سم). ٢- الدحرجة الأمامية مستقل. ٣- (وقوف) دوران النراعين أماما وخلفا. ٤- الزحف على البطن لمسافة (٢م) على مرتبة. ٥- التعلق لمدة (٣اعدادات) بمساعدة بدنية.	١٥ق	الإعداد البدني
*حبل *مشابك *صندوق *كرة سرعة	شرح السلوك الصحي (غلق الفم دائما وعدم تتلي اللسان منه) ١. لعبة صغيرة : بعنوان (المشابك) • تقسم الأطفال إلى مجموعتين (قطارين) خلف خط البداية. • تعلق المشابك في حبل بمستوى الأطفال على بعد (٥م). • يجري أول لاعبين بعد الإشارة لإحضار مشبك يفمه والعودة بسرعة ليضع المشابك فسي صندوق المشابك ثم يليه الطفل التالي. • المجموعة التي تجمع مشابك أكثر تكون فائزة وتمنح جوائز. ٢. مهارة ضرب كرة معلقة : • مسك المضرب باليدين وأداء حركة ضرب الكرة. • مسك المضرب بيد واحدة وضرب كرة معلقة. • تكرار ضرب الكرة المعلقة بوجه المضرب الأمامي.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	تشابك الأيدي لعمل دائرة، الدوران لليمين واليسار ثم الجلوس أو الوقوف كإحسب نداء المدرب.	٥ق	الختام

الهدف التربوي: الاثتر الك وتقليد العمل الايجابي.
الهدف الصحي: تعلم مهارة غسل الاسنان.

الهدف التعليمي: رمي كرة حديدية.
الوحدة: السابعة
الزمن: ٤٥ ق

الأوقات	المحتوى	المح	الزمن	أجزاء الوحدة
* ملقعة * كرة بنج	لعبة صغرة: (الملقعة و الكرة) يقف الأطفال مسكين الملقعة بأيديهم وموضوع بيها كرة بنج ويبشى الأطفال لمسافة (٥م) بدون إيقاع الكرة من فوق الملقعة، الفائز من يصل أولاً.	١- المشي الخلفي لمسافة (٢م). ٢- (وقوف. ممسكاً ببار خشبي) ثني الركبتين كاملاً والتكرار. ٣- الطعن الأمامي مع اهتزاز الجسم لأعلى وأسفل. ٤- التقاط (٣ أكياس) رمل باليدين. ٥- رمي (٣ أكياس) رمل داخل سلة على بعد (٣٠سم).	٥ق	الإحماء
* بار خشبي * أكياس رمل * سلة	توازن رشاقة مرونة دقة قوة عضلية	شرح السلوك الصحي (تعلم غسل الاسنان بالفرشاة والمعجون يوميا) ١. قصة حركية: يقفون (أقبل أسناني) • (وقوف) ثني الذراعين أماماً (المسك الفرشاة والمعجون باليدين). • (وقوف. الذراعين أماماً) وضع يد فوق الأخرى (أصبع المعجون على الفرشاة). • (وقوف. ثني الذراع أمام الفم) تحريك الذراع في اتجاهات مختلفة (أغسل أسناني بالفرشاة). • (أغسل أسناني بالماء المضمضة). • (انحطف الفرشاة بالماء ثم تشف بالفرطاة). ٢. مهارة رمي كرة حديدية : • الإحساس بالكرة الحديدية بوزن (٢/١ كجم). • حمل الكرة باليدين للأعلى ورميها للأمام مباشرة. • تكرار ضرب الكرة المعلقة بوجه المضرب الأمامي.	١٥ق	الإعداد البدني
* فرشاة * معجون * كرة حديدية		١- الإصطاف ثم أداء الصققات. ٢- تحية المدرب باليد وقول (شكراً يا كابتن).	٢٠ق	النظري النشاط التعليمي والمهاري
بدون			٥ق	الختام

الوحدة: الثامنة
الزمن: ٤٥ ق

الهدف التربوي: المثابرة والاستمرار في النشاط.
الهدف التعليمي: تنطيط كرة السلة.
الهدف الصحي: اكتساب العادات الصحية في الأكل.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
*بالونات	لعبة صغيرة: (فرقة البالونات) تربط بالونة في قدم كل طفل ومع إشارة اليد ويحاول كل طفل فرقة البالونة الخاصة بزميل، المحافظ على بالونته للنهاية هو الفائز.	٥ق	الإحماء
* مكعب *كرة سلة	١- الوقوف على قدم واحدة (٥عدادات). ٢- الوثب لأعلى على مكعب بارتفاع (٥١سم). ٣- (وقوف) دوران الذراعين أماما وخلفا. ٤- تبادل الجري والمشي مع سماح الصفارة. ٥- تبادل رمي كرة السلة مع الزميل.	١٥ق	الإعداد البدني
* مرتبة * أطباق * فوطة * كرة سلة	شرح السلوك الصحي (كيفية تناول الأكل وما فعله قبل وبعد تناول الأكل) ١. قصة حركية: بعنوان (بلا ناكل) • (وقوف. مواجه المرتبة) ثني الجذع لحمل المرتبة (وضع المائدة في منتصف الملعب). • (وقوف. مسك الطبق) ثني الذراع أمام الصدر (عرف الطعام من الإناء في طبق). • (غسيل الخضروات والفاكهة ووضعهم في أطباق على المائدة). • (وقوف. مسك الفوطة) ثني الذراعين خلف الرقبة (ربط الفوطة على الرقبة). • (جلوس تربع) تبادل ثني الذراعين أمام القدم (بدء تناول الطعام). • (وقوف) ميل الجذع مع ثني الذراعين ثم المشي (حمل الأطباق وتنظيف المائدة). ٢. مهارة: تنطيط كرة السلة: • مسك يد الطفل وتنطيط الكرة مرة واحدة. • تكرار التنطيط مع مسك يده. • تنطيط الكرة مرة واحدة ومسكها. • محاولة تنطيط الكرة مرتين متتاليتين.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رفع الذراعين من أخذ شهيق ثم خفض الذراعين مع إخراج زفير. ٢- الاصطفاف وأداء التحية للمدرب.	٥ق	الختام

الوحدة: التاسعة
الزمن: ٤٥ ق

المهف التنظيمي: ضرب كرة السرعة المهف الترويبي: معرفة أهمية النطقة.

المهف الصحي: الاهتمام بالنطقة الشخصية.

الأوات	المهف	الزمن	أجزاء الوحدة
* بدون	وقوف- ثبات الوسط ثنى الجذع يمينا ويسرا. (وقوف- ثبات الوسط) الوثب عاليا في المكان.	٣٥ ق	الإحماء #
* أكياس رمل * سلة	١- (وقوف. ميل الجذع للأمام) مرجحة الزراعين يمينا ويسرا. ٢- الطعن الجانبي مع امتزاز الجسم لأعلى ولأسفل. ٣- النقاط (هأكياس) رمل ووضعهم في سلة. ٤- (رقود) رفع الرجلين لأعلى والثبات (٣ إعدادات). ٥- رمى (هأكياس) رمل في سلة على بعد (٥٠ سلة).	١٥ ق	الإعداد البدني
* كرة السرعة	شرح السلوك الصحي (كيفية المحافظة على النطقة الشخصية طوال اليوم) ١. قصة حركية: يعقوان (أنظف نفسي) • أغسل يدي ووجهي بالماء والصابون. • أغسل شعري جيدا بالشامبو، و أنشف بالقطعة. • أضغ كريم علي شعري، وأسرح بالمشط. • أغسل أسناني، وأقن أطاقرني. • لا أضغ أصابعي في فمي أو أفني. • أضغ مكديني في جيبني دائما. ٢. مهارة ضرب كرة السرعة: • مسك الكرة مع ضربها بالمضرب. • تطبيق المضرب للكرة ليضربها الطلق. • ضرب كرة السرعة وهي متحركة.	٢٠ ق	النظرية النشاط التعليمي والمهاري
بدون	تشابك الأيدي لعمل دائرة، والدوران لليمين واليسار ثم الجلوس والوقوف حسب نداء المضرب.	٥ ق	الخاتمة

الهدف التعليمي: رمي الجلة من الثبات. **الهدف التربوي:** التعود علي ضبط النفس.

الوحدة: العاشرة

الزمن: ٤٥ ق

الهدف الصحي: نظافة الملابس وهندمتها.

الأدوات	المحوى	الزمن	أجزاء الوحدة
* بدون	لعبة صغيرة: (الناموسة) يجلس الأطفال في شكل دائرة ويجرى طفل (الناموسة) حولهم ثم يلمس أحدهم فيقول المدرب (قرصت مين) يقولوا اسمه (يوسف مثلا) فيقوم يوسف ليمثل هو دور الناموسة	٥ق	الإحماء
* أطواق * عارضة توازن	١- الوقوف على عارضة توازن بمساعدة. ٢- الوثب للإمام مسافة (٥م). ٣- الجري مسافة (٢٠م) من خط بداية ونهاية. ٤- المشي على اليمين مسافة (٣ م) (عربية قول). ٥- رمي (٣ أطواق) على عمود خشبي من مسافة (٢٠م).	١٥ق	الإعداد البدني
* جلة	شرح السلوك الصحي (الاهتمام بنظافة وهندمة الملابس وتعليقها علي الشماعة بعد خلعها) ١. قصة حركية: بعنوان (ملابس نظيفة) • ارتدي ملابس بالترتيب. • أضع القميص في البنتلون. • أهدم ملابس بالنظر في المرأة. • أنظف ملابس بيدي أو المنديل دائما. • أخلع ملابس وأعلقها علي الشماعة، ولا أرميها علي الأرض. ٢. مهارة رمي الجلة من الثبات: • رمي الجلة باليدين للامام. • حمل الجلة بيد واحدة ورميها للامام. • عمل مهارة الرمي من الثبات بجلة وزن (١ كجم).	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بدون	١- رسم دوائر بالبراكين مع أخذ شبيق عميق من الأنف. ٢- عمل (٤ضربات) بالرجلين ثم (٤صققات) باليدين مع قول (شكرا).	٥ق	الختام

الهدف التعليمي: الجري بالكرة للامام. الهدف الفرعي: التعاون في تجهيز الأدوات. الوحدة: الحادية عشر الزمن: ٤٥ ق

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
* بيون	١- المشي في المكان ثم الجري في المكان مع الإشارة (تقليد المدرب). ٢- لعبة صغيرة: (الصيد) يجرى الأطفال أمام المدرب (الصيد) ويحاول أن يلصقهم في شكل مرح ثم يبذل مع المعلمين.	٥ق	الإحماء
* أقماع * مرتبة	توازن توافق رشاقة قوة عضلية مرونة	١٥ق	الإعداد البدني
* كرة قدم	شرح السلوك الصحي (العادات التي ترتطبت بالأكل سواء قبل أو بعد وعلى مدار اليوم) ١- قصة حركية: بعنوان (أكل وأشرب أيه) . • أصحح من النوم أشرب اللبن و أكل البقسماط. • لاأكل السكوبيت أو الشيكولاتة بكثرة. • لا أشرب المياه الغازية أو الشاي قبل الأكل. • أشرب العصير قبل الأكل من الشفاط. • لا أتناول أطعمة مكنونة أو على الأرض. ٢- مهارة الجري بالكرة للامام: • ركز الكرة للامام مرتين . • الجري مسافة (١م) بالكرة بالمساعدة. • الجري مسافة (٢م) بالكرة للامام. • تكرر الجري بالكرة مسافات مختلفة.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بيون	١- رفع اللاعبين من أخذ شيق ثم خفض اللاعبين مع إخراج زفير. ٢- الاصطاف وأداء التحية للمرب.	٥ق	الختام

الوحدة: الثانية عشر

الزمن: ٤٥ ق

الهدف التعليمي: الوثب العريض من الثبات الهدف التربوي: الكفاح من اجل الفوز.

الهدف الصحي: الاهتمام بالمظهر العام.

الأدوات	توى	المح	الزمن	أجزاء الوحدة
* قطعة قماش	قوة عضلية توازن توازن سرعة دقة	لعبة صغيرة (الحيوان) يلقف الأطفال في دائرة حول طفل معصوب العينين، يحاول الإمساك بأي طفل ليحل مكانه ويكون هو الحيوان.	٥ق	الإحماء
* سلم خشبي * لوحين خشب * باسكت		جملة حركية: • الصعود على سلم خشبي. • المشي على لوحين متوازيين بارتفاع (م). • النزول على لوح خشبي مائل. • تبادل الجري والمشي مع سماع الصفارة. • رمي كرة سلة داخل باسكت.	١٥ق	الإعداد البدني
		شرح السلوك الصحي (الاهتمام بالمظهر العام والتعامل مع الآخرين بشكل لائق)		نظري
* حفرة رمل		١- قصة حركية: بعنوان (شكلي حلو) • ألبس ملابس نظيفة ومهذبة. • اغسل وجهي وأسرح شعري وأقص أظفاري. • استعمل أدوات الشخصية مثل المناديل. • تعامل مع الناس بهدوء ولا ارفع صوتي. • ألق أمام المرأة لأهدم ملابسها وشعري. ٢- مهارة الوثب العريض من الثبات. • الوثب للإمام مسافات مختلفة. • الوثب العريض من الثبات مسافة (٢٠سم) بالمساعدة. • أداء الوثب العريض مستقل لأي مسافة. • عمل مسابقة في الوثب العريض بين الأطفال.	٢٠ق	النشاط التعليمي والمهاري
بيون		١- لعبة صغيرة: (شمس وقمر) يقف الأطفال مع شمس ثم يجلسوا مع قمر. ٢- الاصطاف والانصراف مع قول (سلام).	٥ق	الختم

الوحدة: الثانية
الزمن: ٦٠ ق

الهدف التعليمي: التدريب علي مهارة العجلة.
الهدف التربوي: الثقة في النفس.
الهدف الصحي: عدم المشي حافي القدمين.

المح نوى	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (عدم المشي حافي القدمين في المراحيض العامة أو علي حمام السباحة). - خلع الملابس ووضعها في الشنطة مستقل. - لبس الحذاء قبل الدخول للحمام. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التنشيف وتدريبه على لبس البشكير.	٥ق ١٠ق	نظري قبل التدريب
- النزول للماء وعمل ألعاب ترفيهية للتهيئة. - حمل الطفل من الخلف وتدريبه على عمل حركة العجلة بالرجلين. - مسك الطفل من ذراعين لعمل حركة العجلة مستقل. - محاولة ترك الطفل دون سند بالعدد (١، ٢، ٣) تصاعديا. - وقوف الطفل على الحافة ثم يرمى بنفسه في الماء مع الإشارة.	٣٠ق	التدريب الرئيسي
- لبس الحذاء قبل النزول لحمام السباحة وبعد الخروج. - التدريب على خلع المايوه والبشكير ثم فتح الدش للاستحمام. - التدريب على تدليك الجسم بالصابون. - فتح الماء للتنشيف ثم تنشيفه بالفوطه. - وضع الأدوات في الشنطة ثم شكر المدرب.	٥ق	بعد التدريب

المهارة لأداء التدبير.
المهارة المعنى: خلع الملابس الداخلية.

المهارة التعليمية: الوقوف في الماء.

الوحدة: الثالثة

الزمن: ١٠ ق

المهارة	المهارة	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (خلع وارتداء الملابس الداخلية في الحمام وعدم خلعها أمام الآخرين).	٥ق	نظري	
- التدبير على خلع الملابس الداخلية (فانلة وشورت). - خلع القميص و البنطلون بمفرده والمساعدة في الباقي. - ارتداء المايوه ثم فتح الدش للاستحمام. - التدبير على التنشيف بالفوطة وعلى ليس البشكير.	١٠ق	قبل التدبير	
- النزول في الماء والتدبير على غمر الرأس تحت الماء. - التدبير على حركة شد الماء بالزراعين (ووتر بولو) بشكل تبادلي. - مسك الوسط لأداء حركة العجلة مستقلة. - ربط حركة الزراعين مع الرجلين للوقوف في الماء. - الوقوف على بعد ٥ سم من الحافة ودفع الطفل ليمسك بها. - التدبير على الوقوف في الماء مستقل بالعدد (١: ٥).	٣٠ق	التدبير الرئيسي	
- خلع المايوه والبشكير مستقل وفتح الدش للاستحمام. - تدليك الجسم بالصابون باستخدام اللوفة. - التنشيف مستقل ومساعدته بالتنشيف بالفوطة. - التدبير على ليس الملابس الداخلية. - وضع الأدوات في التنظية مع تحية المدرب.	٥ق	بعد التدبير	

الهدف التربوي: الاستمرار في النشاط.

الهدف التعليمي: التنفس في الماء

الوحدة: الرابعة

الهدف الصحي: التدريب على خلع الحذاء والجوارب.

الزمن: ٦٠ ق

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (خلع الحذاء والجوارب وتوثبتهم والمحافظة علي نظافتهم وغسل القدمين وتنظيفهم). - التدريب على خلع الحذاء والجوارب. - خلع باقي الملابس بشكل مستقل. - لبس المايوه وأخذ دش ثم التنشيف. - مسك ذراعين الطفل لأداء حركة العجلة بالرجلين. - الوقوف على بعد ١م من الحافة مع دفع الطفل ليمسك بها. - الوقوف في الماء بدون مساعدة بالعدد (١: ٥). - التدريب على التنفس في الماء بإخراج الزفير من الفم. - ربط التنفس بإشارة المدرب والتكرار. - خلع المايوه والشكير وفتح الدش. - استخدام الصابون للاستحمام ثم التنشيف مستقل. - التدريب على التنشيف بالفوطة ولبس الملابس الداخلية. - غسل القدمين والتدريب على لبس الحذاء والجوارب. - وضع الأدوات في الشنطة وتحية المدرب.	٥ق ١٠ق ٣٠ق ١٥ق	نظري قبل التدريب التدريب الرئيسي بعد التدريب

الاداء
المهدف الترتيبي: تعلم النظام في الاداء

المهدف الوظيفي: ربط التنفس بالوقوف في الماء.

الوحدة: الخامسة

المهدف العملي: التدريب على خلع الملابس بالترتيب.

الزمن: ٢٠ ق

المحتوى	المد	الزمن	أجزاء الوحدة
شرح السلوك الصحي (خلع الملابس وارتدائها بالترتيب وطبها والمحافظة عليها وضعها في الشنطة). - التدريب على ترتيب خلع كل الملابس كالآتي: (حذاء - بنطلون - قميص - ملابس داخلية). - ارتداء المايوه وأخذ دش. - التمشيف وليس البشكير.		٥ق ١٠ق	نظري قبل التدريب
- التدريب على المشي في الماء بأداء حركة العجلة. - الوقوف في الماء مستقل. - ربط التنفس مع الوقوف في الماء (مسك الذراعين). - التدريب على ضربات الرجلين (زحف على البطن).		٣٠ق	التدريب الرئيسي
- خلع المايوه والبشكير والاستحمام الكامل. - التمشيف والتدريب على ترتيب ليس كل الملابس كالآتي: (ملابس داخلية - قميص - بنطلون - حذاء) - وضع الأكواب في الشنطة وشكر المدرب.		١٥ق	بعد التدريب



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا
من خلال تقييم (ولي الأمر، المدرس، المدرب)

السيد الأستاذ الخبير /

تحية طيبة وبعد؛

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان:

(تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات
الخاصة [عقليا])

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ومن ضمن ما تتطلبه إجراءات الدراسة الحالية الاستعانة بأراء الخبراء والمختصين في مقياس السلوك
الصحي والذي تم تصميمه للفئة التي تتعامل مع هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا:

1. أولياء الأمور (من خلال المتابعة المنزلية).
2. المدرسين (من خلال المتابعة في الجمعية).
3. المدربين (من خلال تنفيذ وحدات البرنامج).

ويسعد الباحث أن يستفيد من خبراتكم وأرائكم؛ لما لكم من دراية واسعة ومعرفة عميقة بطبيعة هؤلاء
التلاميذ وخصائصهم وما يحتاجون إليه من برامج رياضية مناسبة وما هي أهم بنود المقياس التي تتناسب
وطبيعتهم.

والمرجو من سيادتكم التفضل بإبداء آرائكم حول المقياس في صورته الأولية من حيث:

- مدى ملاءمة مقياس السلوك الصحي المقترحة مع عينة الدراسة:

(المعاقون عقليا والمصابون بمتلازمة داون).

- حذف أو إضافة أو تعديل ما ترونه مناسباً مع عينة الدراسة.

ولا يسع الباحث سوى تقديم أسى آيات الشكر والعرفان لمساهمتم الإيجابية التي ستثري البحث للوصول
إلى ما يهدف إليه.

ولكم منى جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحث

أحمد حافظ

الصورة الأولى لقياس السلوك الصحي

أولاً: محور السلوك الصحي الشخصي:

(أ) النظافة الشخصية

م	السلوك	نعم	لا	ملاحظات
١.	يهتم بمظهره العام			
٢.	يقوم بغسيل وتسريح شعره			
٣.	يهتم بنظافة وتقليم أظفاره			
٤.	يغسل اليدين والوجه بالماء والصابون			
٥.	يقوم باستعمال الفوطة والتنشيف بمفرده			
٦.	يحب الاستحمام بنفسه			
٧.	يستطيع تنشيف نفسه			
٨.	يدخل الحمام مرتديا الشبشب			
٩.	يقضي حاجته في الحمام بمفرده			
١٠.	يحب الماء ويحب الاستحمام بنفسه			
١١.	لا يلقي بالمنديل المستعملة على الأرض			
١٢.	يستخدم المناديل الورقية عند الحاجة			
١٣.	يستخدم أدواته الشخصية (فرشاة- فوطة- صابون-... الخ)			
١٤.	لا يضع إصبعه في فمه (مص الأصابع)			
١٥.	يغسل قدميه بالماء لينظفهم بعد خلع الحذاء			
١٦.	يحافظ على نظافة حذائه			
١٧.	ينظف أنفه وفمه باستمرار باستخدام المناديل			
١٨.	يقف أمام المرايا لينسق لهندامه			
١٩.	يبعد وجهه عن الآخرين عند العطس أو الكحة			
٢٠.	يحب استخدام العطور ومزيلات العرق			
٢١.	يتنفس من الأنف بدلا من الفم			
٢٢.	يهتم بنظافة أذنه وعينيه			
٢٣.	ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا			

ملحوظة: يمكن إضافة محاور أخرى:

.....

.....

.....

ثانياً: محور السلوك الصحي الغذائي :

م	السلوك	نعم	لا	ملاحظات
١.	يغسل يده قبل و بعد الأكل			
٢.	يستخدم ملعقة وطبق وكوبه الخاص عند الأكل			
٣.	لا يشرب المياه الغازية أو الشاي بكثرة			
٤.	يتأكد من نظافة الطعام الذي يتناوله			
٥.	يأكل قبل النشاط الرياضي بفترة			
٦.	يأكل بشكل مهذب ولا يرمي الفضلات علي الأرض			
٧.	يحب تناول الخضر و الفاكهة الطازجة			
٨.	لا يأكل كثيراً أو يتناول وجبات كثيرة			
٩.	يغسل الخضر و الفاكهة جيداً قبل الأكل			
١٠.	لا يأكل الشكولاتة أو البسكويت بكثرة			
١١.	لا يتناول الطعام أمام التلفيزيون أو مستلقي			
١٢.	يحرص علي تناول وجبة الإفطار			
١٣.	يحب شرب اللبن صباحاً ومساءً			
١٤.	لا يتناول الحلويات بكثرة وبدون إذن			
١٥.	يحرص علي تناول وجبات غذائية مختلفة			
١٦.	لا يتناول الطعام قبل النوم مباشرة			
١٧.	يمارس رياضة المشي بعد الأكل مباشرة			
١٨.	لا يتناول أطعمة مكشوفة أو ملقاة علي الأرض			
١٩.	يمضغ الطعام جيداً قبل بلعه			
٢٠.	يشرب العصائر من خلال الشفاط الخاص به			
٢١.	يشرب الماء في كوبه الخاص بدون إصدار صوت			
٢٢.	لا يفتح فمه أثناء الطعام أو يبصقه علي الأرض			
٢٣.	يغسل أدوات الطعام بعد الأكل مباشرة			
٢٤.	يساعد في وضع ورفع الطعام علي المائدة			
٢٥.	ينظف المائدة بعد الانتهاء من الطعام			

ملحوظة : يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

.....

.....

ثالثاً: محور السلوك الصحي الرياضي :

م	السلوك	نعم	لا	ملاحظات
١.	يشعر بسعادة عندما يلعب في أي نشاط			
٢.	يهتم بممارسة الرياضة في وقت فراغه			
٣.	يمارس الرياضات الجماعية والفردية			
٤.	الإحساس بذاته عند الفوز ويحب المنافسة			
٥.	يرتدي الملابس المناسبة للنشاط الممارس			
٦.	يمارس الرياضة في النادي أو المكان المخصص			
٧.	يستخدم الأدوات الرياضية بشكل سليم			
٨.	يحب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق			
٩.	يساعد الزملاء في أداء المهارات الرياضية			
١٠.	يجب أن يشارك في الألعاب الجديدة دون خوف			
١١.	يسعد عندما يحصل علي جائزة أو كلمة شكر			
١٢.	يغير ملابسه قبل وبعد ممارسة الرياضة			
١٣.	يرتدي أحذية مناسبة عند ممارسة الرياضة			
١٤.	يحافظ علي ملابسه أثناء النشاط الرياضي			
١٥.	لا يعتمد الخشونة والعنف مع الآخرين			
١٦.	لا يمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة			
١٧.	يحمل أي ثقل بالطريقة الصحيحة			
١٨.	يشطف جسمه بعد ممارسة النشاط وينشف بالفوطه			
١٩.	يضع الأدوات المستخدمة في النشاط في مكانها			
٢٠.	الاستئذان عند الخروج أو الدخول في الحصة			
٢١.	الإحساس بذاته في مشاركة الآخرين			
٢٢.	يجب الاستمرار في النشاط الرياضي حتى النهاية			
٢٣.	يجب أن يكون هو قائد الفريق أو المجموعة			
٢٤.	لا يخاف من الأماكن المرتفعة عن الأرض			
٢٥.	الدخول والخروج في شكل طابور جماعي			
٢٦.	يشكر المدرب علي الحصة أو التدريب			

ملحوظة : يمكن إضافة محاور أخرى :

.....

الصورة النهائية

لقياس السلوك الصحي

استمارة مقياس السلوك الصحي

أولاً: محور السلوك الصحي الشخصي:

(أ) النظافة الشخصية

م	السلوك	أداء متكرر	أداء مستقل	مساعدة لفظية	مساعدة بدنية	أبداً
٢٤.	يغسل اليدين والوجه بالماء والصابون					
٢٥.	يقوم باستعمال الفوطة والتنشيف بمفرده					
٢٦.	يحب غسل وتسريح شعره					
٢٧.	يذهب إلى الحمام عند احتياجه له					
٢٨.	يدخل الحمام مرتدياً المشب					
٢٩.	يقضي حاجته في الحمام بمفرده					
٣٠.	يستطيع تشطيف وتنشيف نفسه بعد الحمام					
٣١.	يحب الماء ويحب الاستحمام بنفسه					
٣٢.	يستخدم أدواته الشخصية (فرشاة- فوطة- صابون-... الخ)					
٣٣.	لا يمشي حافي القدمين في المنزل					
٣٤.	يحافظ على نظافة حدائه					
٣٥.	يغسل قدميه بالماء لينظفهم بعد خلع الحداء					
٣٦.	يستخدم المناديل الورقية عند الحاجة					
٣٧.	ينظف أنفه وفمه باستمرار باستخدام المناديل					
٣٨.	لا يلقي بالمنديل المستعملة على الأرض					
٣٩.	يبعد وجهه عن الآخرين عند العطس أو الكحة					
٤٠.	لا يضع إصبعه في فمه (مص الأصابع)					
٤١.	يتنفس من الأنف بدلاً من الفم					
٤٢.	يهتم بنظافة أذنه وعينه					
٤٣.	يحب نظافة وتقليم أظفاره					
٤٤.	يقف أمام المرايا لينسق لهندامه					
٤٥.	يحب استخدام العطور ومزيلات العرق					
٤٦.	يغسل أسنانه بالفرشاة والمعجون					
٤٧.	ينام مبكراً ويستيقظ مبكراً					

ثانياً: محور السلوك الصحي الغذائي :

م	السلوك	أداء متكرر	أداء مستقل	مساعدة لفظية	مساعدة بدنية	أيدا
٢٦.	يغسل يده قبل و بعد الأكل					
٢٧.	يغسل الخضرو الفاكهة جيداً قبل الأكل					
٢٨.	يحب تناول الخضرو الفاكهة الطازجة					
٢٩.	يتأكد من نظافة الطعام الذي يتناوله					
٣٠.	يحرص على تناول وجبة الإفطار					
٣١.	يأكل بشكل مهذب ولا يرمي الفضلات علي الأرض					
٣٢.	يستخدم ملعقة وطبق وكوبه الخاص عند الأكل					
٣٣.	لا يأكل كثيراً أو يتناول وجبات كثيرة					
٣٤.	لا يأكل الشكولاتة أو البسكويت بكثرة					
٣٥.	لا يتناول الطعام أمام التليفزيون أو مستلقي					
٣٦.	لا يشرب المياه الغازية أو الشاي بكثرة					
٣٧.	يحب شرب اللبن صباحاً ومساءً					
٣٨.	لا يتناول الحلويات بكثرة وبدون أذن					
٣٩.	يأكل قبل النشاط الرياضي بفترة					
٤٠.	لا يتناول الطعام قبل النوم مباشرة					
٤١.	يمارس رياضة المشي بعد الأكل مباشرة					
٤٢.	لا يتناول أطعمة مكشوفة أو ملقاة علي الأرض					
٤٣.	يمضغ الطعام جيداً قبل بلعه					
٤٤.	يحرص على تناول وجبات غذائية مختلفة					
٤٥.	يشرب الماء في كوبه الخاص بدون إصدار صوت					
٤٦.	لا يفتح فمه أثناء الطعام أو يبصقه علي الأرض					
٤٧.	يغسل أدوات الطعام بعد الأكل مباشرة					
٤٨.	يشرب العصائر من خلال الشفاط الخاص به					
٤٩.	يساعد في وضع ورفع الطعام علي المائدة					
٥٠.	ينظف المائدة بعد الانتهاء من الطعام					

ثالثاً: محور السلوك الصحي الرياضي :

م	السلوك	أداء متكرر	أداء مستقل	مساعدة لفظية	مساعدة بدنية	أبداً
٢٧.	يشعر بسعادة عندما يلعب أي ألعاب					
٢٨.	يهتم بممارسة الرياضة في وقت فراغه					
٢٩.	يمارس الرياضات الجماعية والفردية					
٣٠.	الإحساس بذاته عند الفوز وبحب المنافسة					
٣١.	يمارس الرياضة في النادي أو المكان المخصص					
٣٢.	يحب أن يشارك في الألعاب الجديدة دون خوف					
٣٣.	يحب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق					
٣٤.	يساعد زملاءه في أداء المهارات الرياضية					
٣٥.	يرتدي الملابس المناسبة للنشاط الممارس					
٣٦.	يرتدي أحذية مناسبة عند ممارسة الرياضة					
٣٧.	يغير ملابسه قبل وبعد ممارسة الرياضة					
٣٨.	يستخدم الأدوات الرياضية بشكل سليم					
٣٩.	يحافظ على ملابسه أثناء النشاط الرياضي					
٤٠.	لا يعتمد الخشونة والعنف مع الآخرين					
٤١.	لا يمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة					
٤٢.	يحمل أي ثقل بالطريقة الصحيحة					
٤٣.	يشطف جسمه بعد ممارسة النشاط وينشف بالفوطاة					
٤٤.	يضع الأدوات المستخدمة في النشاط في مكانها					
٤٥.	الاستئذان عند الخروج أو الدخول في الحصة					
٤٦.	الإحساس بذاته في مشاركة الآخرين					
٤٧.	يسعد عندما يحصل علي جائزة أو كلمة شكر					
٤٨.	يحب الاستمرار في النشاط الرياضي حتى النهاية					
٤٩.	يقلد المدرب و زملاءه في النشاط الايجابي					
٥٠.	يحب أن يكون هو قائد الفريق أو المجموعة					
٥١.	تبادل الأدوات والألعاب مع الزميل					
٥٢.	لا يخاف من الأماكن المرتفعة عن الأرض					
٥٣.	الدخول والخروج في شكل طابور جماعي					
٥٤.	يشكر المدرب علي الحصة أو التدريب					

أسماء السادة المحكمين على البرنامج

- أ.د/ رياض زكريا المنشاوي
أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية -
جامعة طنطا .
- أ.د/ سيد عبد الجواد
أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة
قناة السويس .
- أ.د/ ليلي سيد أحمد
أستاذ علم النفس الرياضي (المقياس والتقويم) كلية التربية
الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
- أ.د/ وحيد السيد حافظ
أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية جامعة بنها - وأستاذ
المناهج وطرق التدريس بكلية المعلمين - جامعة الملك سعود .
- د/ أشرف مرعي
أستاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة
حلوان .
- د/ أيمن عثمان
مدرس المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة
بنها .
- د/ عرفة سلامة
مدرس علم النفس الرياضي (القياس والتقويم) بكلية التربية
الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
- د/ تامر العناني
مدرس الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة
حلوان .
- ك/ حازم الحسيني
رئيس مؤسسة الفرسان الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة .
- ك/ أياد الحسيني
المشرف الفني بمؤسسة الفرسان الرياضية لذوي الفئات الخاصة .
- ك/ وائل عسكر
المشرف الفني بمؤسسة الفرسان الرياضية لذوي الفئات الخاصة .
- أ/ زينب عز الدين
أستاذة التربية الخاصة (عقليا) ومديرة جمعية أحباب الله لرعاية
الفئات الخاصة .

موافقة الجمعية

السيدة الفاضلة / رئيس مجلس إدارة جمعية أحباب الله
والسادة الأفاضل أعضاء مجلس الإدارة

تحية طيبة وبعد؛

نحيط علم سيادتكم بان الكابتن / أحمد حافظ يقوم بعمل دراسة ماجستير بعنوان
"تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقليا)"
وسوف تتألف العينة من عشرة أبناء من الجمعية وهم:

- | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| ١- جورج ايمن | ٢- نورا وليام | ٣- سالي عصام | ٤- مارك ميلاد | ٥- مروان طه |
| ٦- مريم عصام | ٧- نهي عادل | ٨- نهلة عادل | ٩- أية مراد | ١٠- محمد همام |

حيث أنهم مصابون بمتلازمة داون وأعمارهم تتراوح ما بين (٥: ٨) سنوات، وقد تم أخذ إقرارات
بالموافقة من أولياء الأمور علي اشتراك أبنائهم في تنفيذ البرنامج الرياضي.
لذا نرجو من سيادتكم الموافقة علي تخصيص عدد ٢ حصة أسبوعيا لتطبيق وحدات البرنامج الرياضي
(الجزء الحركي) وبجانب تخصيص ساعتين يوم السبت أسبوعيا ولمدة خمس أسابيع بتوفير أتوبيس
الجمعية لنقل الأبناء إلي حمام السباحة بمدرسة روتس بمدينة نصر لتدريبهم علي الجزء الثاني من
البرنامج (جزء السباحة) حيث أن الباحث هو المتكلف بمصاريف حمام السباحة وان ولي الأمر هو
المتكلف بتوفير شنطة السباحة الخاصة بأبنه.
وأخيرا لا يسعني إلا أن أقدم اسمي آيات الشكر والعرفان لحسن تعاونكم مع الباحث في تنفيذ البرنامج
والذي سوف يعود بنتائج ايجابية علي السلوك الصحي لدي أبنائنا

ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

مقدمه لسيادتكم
الباحث

ك / أحمد حافظ

موافقة ولي الأمر

السيد الفاضل ولي أمر الابن /

تحية طيبة وبعد؛

نحيط علم سيادتكم بان الكابتن / أحمد حافظ يقوم بعمل دراسة ماجستير بعنوان
"تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقليا)"
وسوف تتألف العينة من عشرة أبناء من الجمعية .

وسوف يكون ابنكم من هذه العينة المختارة وسوف يتم تطبيق عليه البرنامج الرياضي المقترح
من قبل الباحث في الجمعية وكذلك جزء السباحة في حمام بمدرسة روتس بمدينة نصر حيث أن
الباحث هو المتكلف بمصاريف حمام السباحة وان ولي الأمر هو المتكلف بتوفير شئمة السباحة
الخاصة بابنه.

لذا نرجو من سيادتكم الموافقة على اشتراك الابن في هذه الدراسة التي سوف تعود بالنفع
على أبنائنا في مجال التربية الصحية والرياضية .

وأخيرا لا يسعني إلا أن أقدم اسمي آيات الشكر والعرفان لحسن تعاونكم مع الباحث .
ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

مقدمه لسيادتكم
الباحث
ك / أحمد حافظ

إقرار

أقر أنا ولي أمر الابن :

بأنني موافق على اشتراك ابني كعينة بحث لتنفيذ البرنامج الرياضي المقترح وذلك في الدراسة التي يقوم بها الباحث/ أحمد إسماعيل محمد حافظ والتي هي بعنوان :

"تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقلياً)" .

وليس لدى أي مانع من تنفيذ ابني لوحدات البرنامج الرياضي والتي تشمل "حركي + سباحة" وأتعهد بأن ابني خالي من أي أمراض مزمنة أو معدية أو أي أسباب أخرى قد تعوقه من تطبيق البرنامج عليه، وسوف نتعاون مع الباحث في تطبيقه للبرنامج أملاً في تحقيق نتائج إيجابية في تعديل سلوك ابني للأفضل .

المقرب بما فيه

الاسم :

التوقيع :

الأهداف الصحية لولي الأمر

السيد ولي أمر الابن :

نحيط علم سيادتكم بأن الأهداف الآتية هي المراد تطبيقها من قبيل سيادتكم في المنزل وأن يكون متوافق مع زمن تنفيذ البرنامج الرياضي بالجمعية حتى يكون استكمالاً له وهي كالآتي :

الأسبوع الأول والثاني:

- التنفس من الأنف بدلاً من الفم.
- التعامل مع الأنفلونزا.
- التدريب على خلع الملابس.

الأسبوع الثالث والرابع :

- * استخدام الماء بشكل صحي.
- * المحافظة على الأدوات الشخصية.
- * عدم المشي حافي القدمين.

الأسبوع الخامس والسادس :

- تعليم النظافة العامة.
- التحكم في عضلات الفم.
- خلع الملابس الداخلية.

الأسبوع السابع والثامن :

- غسل الأسنان يومياً.
- اكتساب العادات الصحية في الطعام.
- خلع الحذاء والجوارب.

الأسبوع التاسع والعاشر :

- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- نظافة الملابس وهندمتها.
- التدريب على خلع وارتداء الملابس بالترتيب.

الأسبوع الحادي عشر والثاني عشر :

- العادات المرتبطة بتناول الطعام.
- الاهتمام بالمظهر العام.
- عدم الاحتكاك بالزميل في الماء.

بالإضافة إلى أهداف أساسية تنفذ دائماً وهي :

- تغيير الملابس العادية وارتداء الملابس الرياضية.
- شرب الماء في الكوب والعصير بالشفاف.
- التحية عند الدخول والخروج من أي مكان.
- تواجد المناديل مع كل طفل طوال اليوم.
- عدم البصق أو رمي المناديل على الأرض.
- تعليم الاستحمام والتنشيف واستخدام المنظفات.

ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الاحترام

الباحث

ك / أحمد حافظ

السيد الباحث / أحمد إسماعيل محمد حافظ

تحية طيبة وبعد ،،،

بناء على طلبكم السابق نحيط علم سيادتكم بأن نسبة الذكاء الخاصة
بالأبناء المختارين كعينة لبحثكم هي كالآتي :-

نسبة الذكاء :-

٥٤

٥١

٣٩

٣٩

٣٦

٣٦

٣٦

٣٨

٥٤

٣٨

الاسم :-

١. جورج أيمن

٢. نورا وليم

٣. مارك ميلاد

٤. سالي عصام

٥. مريم عصام

٦. نهى عادل

٧. نهلة عادل

٨. أية مراد

٩. محمد همام

١٠. مروان طه

ولكم جريل الشكر من مجلس ادارة الجمعية ؛

ووفقكم الله لما فيه صالح لأبنائنا

مدير الجمعية
/ زينب عز الدين

الأخصائى النفسى
/ هانى فريد

جمعية أحباب الله
الشهرة برقم ٢٥٧٥ سنة ١٩٩٤
إدارة الشؤون الاجتماعية بمصر الجديدة

ملخص الدارسة

أولاً : الملخص باللغة العربية

ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية

المقدمة:

الطفل المعاق عقليا.. يعد نقطة انطلاق حقيقية إذا ما أعيد النظر في فرص تعليمه وإكسابه المعرفة وإمائها لديه، سواء المنهجية بالمدارس ومؤسسات الرعاية الخاصة، أو اللامنهجية التي تهدف إلي تنوع المهارات، لتنمية طاقاته لأقصى حد تسمح به قدراته العقلية والمهارية والحركية.

والإعاقة العقلية تجعل صاحبها يبدو غير ناضج كما لو كان اصغر من سنه فالطفل المعاق عقليا يظل في حاجة للعون في ارتداء ملابسه وتناول الطعام وقد يظل عاجز عن قضاء الحاجة، كما يبدو المعاقين عقليا في حديثهم بدائيين ويضعف عندهم التآزر والفهم ويزداد سلوكهم الانفعالي وتشتد لديهم الإثارة.

ونظرا للعادات الصحية السيئة لهذه الفئة فان الآخرين ينفرون منهم ويتأذون من التعامل معهم مما جعل المعاقين عقليا يحاولون الغربة داخل غربتهم الأساسية مما يؤدي لعزوفهم عن المجتمع وبالتالي لانستطيع الاستفادة منهم.

مشكلة البحث وأهميته:

الاهتمام بتربية المعاقين يساعدهم على تكيفهم الاجتماعي والنفسي مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم فضلاً عن أن توفير بيئة تربوية مناسبة لهم تساعدهم على التخلص من الاضطرابات التي يشعرون بها، فالتربية المنظمة والخاصة بكل فئة من فئات الإعاقة العقلية تجعلهم أكثر تقبلاً وتعايشاً مع أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه.

وبالرغم من ضرورة الاهتمام بالمعاقين عقليا عامة والمصابين بمتلازمة داون بصفة خاصة وضرورة تقديم برامج للتربية الرياضية

تساعدهم علي رفع لياقتهم البدنية ونمو قدراتهم الحركية واكتساب أنماط سلوكية وصحية ايجابية وتغير السلوكيات الغير مرغوب فيها، إلا أن البرامج المقدمة في الجمعيات والمؤسسات المنوطة بتدريب هذه الفئة لا تؤدي الدور المنوط منها، وأنها تعتمد في الغالب علي الجانب الأكاديمي وإهمال جانب الأنشطة المختلفة، وفي حالة وجود هذه الأنشطة فإنها تمارس بدون برامج مقننة وبدون أهداف محددة، وأن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة ولا تتناسب بشكل أفضل مع ما تتطلبه هذا الفئة من عناية خاصة.

وإذا كانت التربية الرياضية ضرورية للشخص السليم فإنها تصبح أكثر ضرورة للمعاق عقليا وذلك لحاجته للتمرينات والأنشطة البدنية التي تعمل علي تحسين القدرات الحركية للجسم وتحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن الحركي والدقة.

وأن كل طفل معاق عقليا يسلك سلوكيات غير مقبولة، هو في حاجة إلى تدريب مباشر على كل مهارة حتى يكتسبها، ومن الضروري تدريبه على اللبس والنظافة والاستحمام واستعمال الحمام وتناول الطعام والتعامل مع الآخرين، وغيرها من المهارات الاجتماعية والصحية التي تساعده على التوافق الاجتماعي كأقرانه العادين، ويتحمل المحيطين به مسئولية إرشاده وتوجيهه لتعديل هذه السلوكيات لما تسببه من متاعب للآخرين. ويجب ألا نكتفي بإعطاء المعلومات الصحية للأفراد فننوقع حل المشاكل ورفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع بل يجب أن تتحول تلك المعلومات بالطريقة التربوية لتوجيهات تؤدي للسلوك الصحي السليم والممارسة الفعلية المستمرة لهذه الأنماط السلوكية.

والأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها لها تأثير علي السلوك الصحي حيث يتم من خلال الممارسة والتدريب تدعيم العادات الصحية المرغوبة لدي الممارسين من خلال مواقف اللعب المختلفة، فالإنسان يتشكل ويتطور أثناء الممارسة الرياضية ويكتسب صفات وسمات أساسية لزيادة التوافق وتعديل السلوك سواء مع الذات أو الآخرين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي:

- تأثير البرنامج الرياضي المقترح علي اكتساب وتعديل السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة [المعاقين عقليا المصابين بمتلازمة داون].

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي علي عينة البحث لصالح القياس البعدي في مدي تأثير البرنامج الرياضي إيجابيا علي اكتساب وتعديل وتطوير السلوك الصحي للمعاقين عقليا المصابين بمتلازمة داون.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث

استخدم الباحث. المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

٢- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من جمعية أحباب الله بروكسي- مصر الجديدة- القاهرة، والذين تتراوح أعمارهم من (٥ : ٨) سنوات، ونسبة ذكائهم تتراوح بين (٣٦ : ٥٤) درجة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية،

وبلغت العينة (٦) بنت، (٤) ولد، فكان المجموع الكلي (١٠) أبناء من المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.

٣- أدوات البحث

- البرنامج الرياضي المقترح للمعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.
- مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقليا والموجه للمتعاملين معهم.

إجراء التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ١ / ٢٠٠٧ إلى ٣١ / ١٢ / ٢٠٠٧م، وذلك بواقع (٣) مرات أسبوعيا ولمدة (٣) شهور.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات من خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الفروق بين المتوسطات.
- قيمة ت.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات الآتية:
- ١- أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي اكتساب السلوك الصحي لدي المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.
 - ٢- أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تعديل وتحسين السلوك الصحي المكتسب لدي المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون.

التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :
- ١- تطبيق المقترح فى المراكز الخاصة بالمعاقين عقلياً .
 - ٢- يراعى أن تشمل البرامج الخاصة بهذه الفئة المعلومات الصحيحة الأساسية اللازمة لهذه الفئة .
 - ٣- الاهتمام بالبرامج الحالية لهذه الفئة حيث أن البرامج الموجودة لم تتل أى اهتمام من تعديل أو تطوير منذ فترات طويلة .
 - ٤- الاهتمام بالصور والملصقات حيث أنها وسيلة إعلامية جذابة وشيقة تثير اهتمام المعاقين عقلياً .

مستخلص البحث

دراسة بعنوان : "تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقلياً) ."

وقام بهذه الدراسة الباحث أحمد اسماعيل محمد اسماعيل

حافظ .

أجرى البحث بهدف معرفة تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة [عقلياً] .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهذا البحث وتضمنت العينة (١٠ أبناء) (٦ بنات ، (٤) بنين .

ولتحقيق الهدف قام الباحث بإعداد البرنامج الرياضي ، وكذلك بناء مقياس للسلوك الصحي للمتعاملين مع فئة للمعاقين عقلياً (والمصابين بمتلازمة داون) .

وبعد تطبيق البرنامج توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- أن البرنامج الرياضي له تأثير إيجابي في تعديل وتحسين بعض مظاهر السلوك الصحي لدى المعاقين عقلياً (المصابين بمتلازمة داون) .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Health Sciences

**Effect of an Athletic Program to improve
The hygienic behavior for the mental
handicapped**

Presorted by
Ahmed Ismail Mohamed Hafez
Athletic Specialist at El forsan Athletic
Institution for in portal fulfillment to the
Requirements for the Master degree in physical
Education

Supervisor

Prof. Dr. MASOUD KAMAL GHRABA
Prof. of Health Sciences and head, Deputy for
Community Services and environment
development P. E.
Tanta University

2009 - 1430

Introduction

The mental Handicapped is a real point of power if we re-think about his educational opportunities and give him knowledge and develop it for him in its two ways – the governmental knowledge at schools and in special-care institutions and the non-governmental. The knowledge which aims to make him have different skills to make his power reaches the peak that his mental, skillful and motional abilities allow.

And this disability makes the person looks immature and younger than he really is. The handicapped always needs help in wearing clothes, eating and even in the toilet. While speaking, he looks primitive and hardly has co-operation and understanding and his nervous behaviors increase and exciting grows. Due to the unhealthy habits of these people, others fell terrible about them and always try to stay away from them. And these results lead the handicapped to isolate themselves more from society, so they become useless.

Challenges and Importance of the Research

Caring for raising the handicapped up helps for their social and self adaptation and with the

environment, moreover providing them with suitable educational circumstances helps to get rid of their disorder. So, the well organized and specialized rising up makes them more satisfied, accepting and living with themselves and with others.

Despite the necessary care for the mental handicapped especially with the Downs and the necessity to have physical programs to raise their fitness and motional abilities and make them gain positive behaving and healthy types and change the unaccepted habits, the programs served in the specialized institutions in training these people don't do their role, and mostly rely on the academic side more than the activities. If there are activities, they only get done without determined programs and aims.

And available programs don't fit better with demands this category from special cane.

If The physical Education necessary for fit Person, It more necessary for mental handicapped, that for his need to exercises and Physical activities that improve the balance between muscles and nervous system also motional balance and accretes.

All mantle handicapped child, which do unfit behavior in need of direct training on all skill to gain it. So we should know How to Train him on address,

hygienic, showering, having a bath, having food, delve with other and other of social skills and hygiene, which help him to social adaptation like normal fellows, and his family afford directing him for adjusting his behaviors as what it causes troubles for other.

Research aim:

The searcher aims to recognize:

The effect of suggested Athletic Program on gaining and modified the hygiene behavior for special needs [mentally handicapped and Downs".

Research assumption:

There is difference with statically evidence between the Pre and the post measures in the modification of the hygiene behavior to the mental Handicapped and Down's.

The Research Procedures:

1. Research method :

The researcher used the experimental method, which suitability for the research nature.

2. The Sample of research.

The sample of research has been chosen from Ahbab Allah, Rocksy, Hileoples, Cairo, and Their age between (5: 10) years.

Their intelligence percent between (36: 60) degrees. The sample was (6) girls and (4) boys, the total is (10) child of mentally handicapped and Downs.

3. Research Tools:

-The Suggested Athletic Program for memo had
-Measurement of the hygiene behavior for handicapped and determined for these who deal with them.

-The main experiment:

The Researcher applied the Main Experiment for three months with rate of (3) Times a week and from 1/10/2007 to 31/12/2007.

-Supporting Static's:

There searcher processed data through the supporting following:

- Mathematical average.
- Difference between Averages.
- T – Value.

Results:

According the result of research, the researcher has ended in:

The suggested Athletic program has appositive effect on improving the hygiene behavior for mental handicapped and Down's

RECOMMEDATION:

- 1- Duplication of recommended program in handicapped person.
- 2- Determine especial time's duration for giving healthy information in educational days in handicapped school.
- 3- Cooperation between difference institutions for facilitates good life for these persons (handicapped).
- 4- Importance of current programs to this target to this present.