

فاعلية برنامج رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا والأسوياء بمدينة المنيا

د / إبراهيم رشاد محمد

مشكله البحث وأهميته

الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم أحد الفئات الخاصة التي تنامي الاهتمام بها فى الفترة الأخيرة ،وبتوفير الرعاية الصحية والبرامج التربوية والرياضية لها بصورة واضحة ، نظرا لأهمية هذه الفئة وما تمثله من نسبة ليست بالقليلة فى أى مجتمع مهما بلغ تقدم ورقى هذا المجتمع ، فهم يعدوا من الموارد البشرية التي تهتم بها الدول المتقدمة وتضع لها الأولوية وذلك لتلبية احتياجاتهم ومواجهة مشكلاتهم وتنمية كافة جوانب شخصيتهم إلى أقصى درجة ممكنه .

ويؤكد أنسى القاسم (١٩٩٤) أن هذه الشريحة تتعرض إلى العديد من المشكلات العنيفة والتي يطلق عليها مشكلات سلوكية،والتي تؤثر على علاقة الطفل المعاق عقليا بعالمه الخارجى إلى درجة تجعل علاقاته الطبيعية مستحيلة،وبذلك يصبح الطفل المعاق عقليا فى حاجة للعون (٤ : ١٠٠) .

ويشير "عصام العقاد"(٢٠٠١)أن السلوك العدوانى يعد من أهم المشكلات السلوكية التي يعانى منها الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم فهو يأخذ شكل العنف أو التطرف فجميع هذه الأشكال السلوكية تشير الى مضمون واحد وهو العدوان (١٤ : ٩٦) .

ويرى شفيق علاونه(١٩٩٤)أن هؤلاء الأطفال يضربون غيرهم خاصة الأصغر منهم ولا يطيعون الأوامر والنظام ، وتسهل إثارتهم ويهددون غيرهم ، ويشكلون مصدر خطر لمن حولهم فأصواتهم دائما مرتفعة جدا ، وكثيرا ما يهاجمون غيرهم لفظيا وجسميا (٩ : ٢٩٢) .

ويوضح"عبد العزيز القوصى "(١٩٨١) أن السلوك العدوانى يأخذ أشكال عديدة منها الميل إلى التشاجر والانتقام والمشاكسة والمعاندة والميل إلى التحدى والعنف أو العجز، وتعذيب النفس و الآخرين،وتعكير الجو،وتختلف أساليب التعبير عن العنف من طفل إلى آخر، سواء فى نوعه أو درجة السلوك أو فى نسبة ترددها،وقد يكون العدوان موجها ضد الغير أو ضد الذات وقد يكون بدنيا أو لفظيا (١١ : ٣٩٦) .

وتوضح"علا قشطه" (١٩٩٥)أن سلوك النشاط الزائد أثار اهتمام الباحثين فى الآونة الأخيرة حيث اهتمت البحوث بالمتغيرات والعوامل التي ترتبط من قريب أو بعيد بمشكلة النشاط الزائد

• مدرس بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

والتي تؤثر سلبا على معظم جوانب نموهم باعتبار أنهم يهدرون طاقتهم فى حركات كثيرة
عديمة الجدوى فتتدهور حالتهم النفسية(١٥ : ٢٤) .

ويؤكد"شفيق علاونه"(١٩٩٤) أن هؤلاء الأطفال لديهم درجة عالية من تشتت الانتباه،
والاندفاع فى التفكير والمبالغة فى الاستجابة للأشياء والمبالغة فى النشاط، كما أنهم يعانون من
صعوبة التركيز فى نشاط واحد أو أداء مهمة واحدة لفترة طويلة ، فتجدهم يركضون فى كل اتجاه
ويقفزون فوق الأشياء ، ويصعب عليهم الجلوس لفترة طويلة ، ولا يستمعون جيدا لما يقال لهم أو
يطلب منهم ، كما أنهم فى حركة مستمرة ولا يهدأ بال لهم ولا يقر لهم قرار (٩ : ٢٩١) .

ويشير "تشارلز شيفر"(١٩٨٩) أن هؤلاء الأطفال لديهم حركات جسمية تفوق الحد الطبيعى أو
المقبول ، ويستطيع الأبوان اللذان يتصفان بدرجة مقبولة من الموضوعية معرفة ما إذا كانت درجة
النشاط لدى طفلهم مختلفة عما هى لدى رفاق الطفل من الجنس نفسه ، وإذا ما كان فى شك من
الأمر فإن زيارة لأحد الصفوف أو أماكن الترفيه للأطفال الذين هم فى عمر طفلها تساعدان على
التيقن من الأمر ، كما أن الطلب من أحد الأصدقاء بمراقبة الطفل وتقديم معلومات موضوعية من
الطفل ونشاطه قد تساعد الأبوين إلى حد بعيد (٨ : ٦ ، ٧) .

وتوضح "أسماء سمير"(٢٠٠٨) أن عملية الدمج التربوى من أنسب الطرق وأفضل الأساليب
التربوية والتعليمية والمادية التى تؤدى إلى التعايش الكامل بين الأطفال المعاقين والأطفال الأسوياء
سواء كان هذا التعايش داخل بيئته الأسرية أو المدرسية أو من خلال البيئة التى يعيش فيها المعاق
على أن يشمل هذا التعايش جميع الأطفال المعاقين على اختلاف أعاقاتهم وحسب إمكانيات
وحاجات ومتطلبات النمو الخاصة بكل فرد منهم (٢ : ١٥) .

ويشير"يوسف القريوطى"(١٩٩٥) أن عملية الدمج تساعد الطفل العادى على التعود وتقبل
الطفل المعاق ، فيشعر بالارتياح مع أشخاص مختلفين عنه، وقد أوضحت الكثير من الدراسات
على أهمية وإيجابية دمج الأطفال العاديين مع الأطفال المعاقين فهم يجدون فرصة للعب مع
الأطفال المعاقين باستمرار ، فنظام الدمج هنا فرصة كبيرة لعمل صداقات بين الأطفال المعاقين
(٢٢ : ١٩) .

وتؤكد"أميرة بخش"(١٩٩٦) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية كبيرة فهى تشكيل
وتعديل سلوك الطفل، نظر للثراء الذى يتميز به اللعب بالنسبة للقيم النفسية والاجتماعية
كالتحكم فى النفس وتقبل الذات والثقة بالنفس وخبرة النجاح بأبعاها الانفعالية والتقبل الاجتماعى)
(٣ : ٣٥٦) .

من خلال ما تقدم تتضح مشكلة البحث الحالي في كونها محاولة للتعرف على فاعلية دمج الأطفال المعاقين عقليا مع أقرانهم الأسوياء وأثره على تعديل بعض المشكلات السلوكية بمدينة المنيا وذلك بمؤسسة التربية الفكرية بمدينة المنيا وذلك من خلال برنامج رياضي يتضمن مجموعه التمرينات والألعاب والأنشطة الرياضية ، وهو الأمر الذي تزايد التأكيد عليه في الآونة الأخيرة نظرا لأهمية تلك الشريحة التي لا تقل أهميتها في المجتمعات مهما بلغ تقدم هذه المجتمعات

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلي بناء برنامج رياضي للأطفال المعاقين عقليا المدمجين مع أقرانهم الأسوياء بمؤسسه التربية الفكرية بمدينة المنيا ومعرفة أثره على :
- ١- الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم المدمجين مع أقرانهم الأسوياء في المتغيرات السلوكية قيد البحث(النشاط الزائد ، السلوك العدواني) .
 - ٢- الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم غير المدمجين في المتغيرات السلوكية قيد البحث.
 - ٣- الأطفال الأسوياء المدمجين مع الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم في المتغيرات السلوكية قيد البحث .
 - ٤- عينة من التلاميذ الأسوياء غير المدمجين في المتغيرات السلوكية قيد البحث .
- فروض البحث:**

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعة الأسوياء المدمجة ومجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

مصطلحات البحث :

The Sports program : البرنامج الرياضي

وتعرفه ليلي زهران (١٩٩٨) بأنه هو مجموعة من الخبرات نابعة من المناهج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها (١٧ : ٤) .

Mental : الإعاقة

ويعرفها "سعد جلال" (١٩٧٦) بأنها هي كل فرد يختلف عن يطلق عليه سوى أو عادى جسميا أو عقليا أو اجتماعيا إلى الحد الذى يستوجب عمليات تأهيله خاصة حتى يحقق أقصى تكيف تسمح به قدراته الباقية (٧ : ٣٨) .

Mentally Retarded : الإعاقة العقلية

ويعرفها "فاروق الروسان" (١٩٩٦) بأنها حالة التوقف أو عدم اكتمال النمو العقلى نتيجة لمرض أو إصابة تحدث للفرد قبل سن المراهقة أو نتيجة لعوامل جينية أثناء فترة التكوين (١٦ : ١٧) .

Hyperactivity : النشاط الزائد

ويعرفه "تشارلز شيفر" (١٩٨٩) هو حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي أو المقبول (٨ : ٦) .

Hyperactivity child : الطفل والنشاط الزائد

ويعرفه "سعد جلال" (١٩٧٦) هو الطفل الذى يعانى من ارتفاع مستوى النشاط الحركى بصورة غير مقبولة وعدم القدرة على تركيز الانتباه لمدة طويلة ، وعدم القدرة على ضبط النفس وعدم القدرة على إقامة علاقات طيبة مع أقرانه بالمدرسة (٧ : ١٩) .

Disorders behaviors : الإضرابات السلوكية

يعرفها "محمد نجاتى" (١٩٨٨) هي كل سلوك مضطرب يدرك من خلاله الفرد الواقع إدراكا مختلا ومشوها ، ويحاول أن يتوافق مع الواقع على أساس هذا السلوك المختل (١٨ : ٣٨٨) .

Integratation : الدمج

وتعرفه "زينب شقير" (٢٠٠٢) هو أحد الاتجاهات الحديثة فى التربية الخاصة، وهو يتضمن وضع الأطفال المعاقين والمؤهلين للاستفادة من الأطفال غير المعاقين فى المدارس العادية مع اتخاذ الإجراءات التى تضمن استفادتهم من البرامج التربوية المقدمة من هذه المدارس (٦ : ١٧) .

الدراسات السابقة :

سوف يقوم الباحث باستعراض الدراسات السابقة من الأقدم إلى الأحدث وهي كالتالي :

قام "نايشوك وايرنذ Naishok ,Wariness" (١٩٩٠) (٢٤) بدراسة عنوانها "دراسة المهارات اليومية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، واستهدفت الدراسة إلي الإرشادات خارج حجرة الدراسة وشملت عينة الدراسة الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة للمعاقين عقلياً والمعيشة المستقلة والأدوات التعليمية ووسائل تعليمية للآباء ، وكانت أهم نتائج الدراسة تقديم المهارات الأساسية الخاصة بتعليم العدد (الحساب) وتقدم للأطفال الذين لا يستطيعون عد الأموال ويعانون من مشاكل القراءة وعد الأموال .

قام "ريزو وفسيويل Rizzo , T.L & Vispoel" (١٩٩١) ، (٢٥) بدراسة عنوانها " اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج الطلاب المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم وذوي الاضطرابات السلوكية وذوي صعوبات التعلم في دروس التربية البدنية للعاديين ومدى العلاقة بين اتجاهاتهم وبعض المتغيرات والتي تضمنت العمر ، سنوات الخبرة ، الدورات في التربية البدنية للمعاقين ، المؤهل الدراسي ، دراسة مقررات في التربية الخاصة ، الجنس ، الخبرة السابقة في التعامل مع المعاقين ، إدراك القدرة على تدريس المعاقين ، وتم استخدام مقياس اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو تدريس المعاقين، وشملت عينة الدراسة (٩٤) معلم ومعلمة تربية بدنية ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن اتجاهات معلمي التربية البدنية تميل إلي تدريس ذوي صعوبات التعلم أكثر من الطلاب المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم والطلاب ذوي الاضطرابات السلوكية. توجد علاقة دالة إحصائياً بين اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المعاقين واثنين من متغيرات الدراسة (الخبرة السابقة في التعامل مع الطلاب المعاقين ، وإدراك القدرة على تدريس المعاقين) .

قام "هارز وكارك Harris , Kirk" (١٩٩٣) (٢٣) بدراسة عنوانها التدخل المبكر للأطفال الإعاقة الذهنية للتعلم في مرحلة ما قبل المدرسة، واستهدفت الدراسة التعليم في الطفولة المبكرة للأطفال الإعاقة الذهنية في مرحلة ما قبل المدرسة وقاموا بدراسة (التعليم الخاص) من الكلام إلي الأداء وصعوبات التعلم ومناقشات في صعوبة التعلم ، ومن أهم نتائج الدراسة التي توصلوا إليها إلي أن تدريبات عن القراءة العلاجية في المدارس خاصة المتعلمين من ذوي الإعاقات الذهنية البسيطة في القراءة.

قام "عبد الحكيم بن جواد وآخرون" (٢٠٠١) (١٢) بدراسة بعنوان اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم في دروس التربية البدنية للعاديين وشملت عينة الدراسة على جميع معلمي التربية البدنية في المدارس الابتدائية الحكومية التابعة لوزارة المعارف بمدينة الرياض والبالغ عددهم (٥٢٠) معلم واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الاتجاهات لقياس اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المعاق عقلياً في درس التربية البدنية

للعاديين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى الدرجات فى اتجاهات المعلمين .

قامت "تهى إبراهيم" (٢٠٠٢) (٢١) بدراسة عنوانها أثر الدمج بين الأطفال المعاقين ذهنياً والأطفال الأسوياء على تعلم المهارات الأساسية فى السباحة وشملت عينة البحث على عدد (٤٠) طفل وطفلة من الأطفال المعاقين ذهنياً والأطفال الأسوياء وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها وجود فروق داله إحصائية بين الأطفال المعاقين ذهنياً فى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع المهارات الأساسية فى السباحة .

قام "بهاء سلامة، وآخرون" (٢٠٠٢) (٥) بدراسة بعنوان دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والعمر العقلى وعلاقتهم بالأداء البدنى والحركى بدرس التربية الرياضية للتلاميذ المعاقين ذهنياً والأسوياء بمدينة المنيا وتم استخدام المنهج الوصفى ومن أهم النتائج التي توصلوا لها وجود ارتباط دال إحصائياً بين المتغيرات الفسيولوجية النبض، السعة الحيوية، نسبة الدهون وبين القدرة على الأداء البدنى الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وغير القابلين للتعلم فى درس التربية الرياضية .

قام "ناصر إبراهيم" (٢٠٠٣) (٢٠) بدراسة بعنوان المشكلات التي تواجه مديري المدارس الملحق بها فصول دمج المعاقين سمعياً بوزارة المعارف، واستهدفت الدراسة التعرف على المشكلات الاجتماعية والفنية، والإدارية التي تواجه مديري المدارس الملحق بها فصول دمج المعاقين سمعياً بوزارة المعارف، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وشملت عينة البحث على عينة عشوائية من المعلمين بمدارس الصم والبكم بلغ عددهم (٩٨) معلم ومعلمة لمعرفة المشكلات الاجتماعية والفنية وأيضاً الإدارية، وتضمنت أداة الدراسة على استبيان علي عينة من المعلمين، وأشارت أهم النتائج إلى عدم تهيئة الطلاب العاديين والصم للدمج قبل البدء بتطبيقه داخل المدرسة، عدم مناسبة بعض المناهج الدراسية الحالية لتطبيق الدمج، عدم مناسبة المباني المدرسية الحالية لتطبيق الدمج .

قامت "عبير محمد" (٢٠٠٤) (١٣) بدراسة بعنوان تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحى والتعايش مع الإعاقة للمعاقين فكريا واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث على عينة قوامها (٢٧) طالب وطالبة وكانت عبارة عن (١٥)

طالب و(١٢) طالبه بنسبة ذكاء تتراوح من (٦٥ : ٧٥) درجة وكانت أعمارهم ما بين (١٢ : ١٦) سنة وأعمارهم الذهنية ما بين (١٠ : ١١) سنة ،ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن البرنامج له تأثير إيجابي، على السلوك الصحى أكبر منه من التعايش مع الاعاقه للمعاقين عقليا ، وأيضا البرنامج له تأثير إيجابي على السلوك الصحى والتعايش مع الإعاقة للمعاقين عقليا للبنات والبنين .

قام " أحمد كمال " (٢٠٠٦) (١) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض القدرات الحركية والقيم الخلقية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمدينة المنيا ، ذهنياً واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واشتملت عينة البحث على التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم للمرحلة السنية من (٩ : ١٢) سنة بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنيا وقام الباحث باختيار عينة عشوائية مماثلة لمجتمع البحث قوامها (٤٠) تلميذ وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (٢٠) تلميذ ، وتضمنت أدوات الدراسة على البرنامج الرياضي وبعض اختبارات القدرات الحركية ومقياس القيم الخلقية ، وكانت أهم نتائج البحث هي أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي دال على تنمية القدرات الحركية والقيم الخلقية على العينة قيد البحث .

قامت " أسماء على " (٢٠٠٨) (٢) بدراسة عنوانها تأثير برنامج رياضى مقترح لدمج الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم مع الأطفال الأسوياء على بعض القدرات الإدراكية و الحركية وشملت عينة البحث على التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم المدمجين فى مدارس الأسوياء بمحافظة المنيا وكذلك التلاميذ الأسوياء المدمج معهم التلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم فى المرحلة السنية من (٩ : ١٢) سنة وقد قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي وشملت عنة البحث على عدد(٤٠) تلميذ ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة الأسوياء التي طبق عليهم البرنامج الفردى فى جميع المتغيرات الإدراكية الحركية .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه يعتبر أكثر أساليب البحث العلمى مناسبة لمثل هذه البحوث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لأربع مجموعات تجريبية متساوية ،مستخدماً أسلوب القياسات القبلىة والبعدية لكل المجموعات .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والمدمجين فى مدارس الأسوياء بمحافظة المنيا وكذلك الأطفال المدمجين معهم التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم وذلك فى المرحلة السنية من (٩-١٢) خلال العام الدراسى (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ قوامه (٩٥) تلميذ ، وقام الباحث باختيار عينة عشوائية بلغ قوامها (٤٠) تلميذ وتم تقسيمهم على النحو التالى :

- (١٠) عشرة تلاميذ من الأطفال يتم دمجهم المجموعة التجريبية الأولى
- (١٠) عشرة تلاميذ معاقين عقليا قابلين للتعلم.
- (١٠) عشرة من التلاميذ الأسوياء ويمثلون المجموعة التجريبية الثالثة .
- (١٠) عشرة من التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ويمثلون المجموعة التجريبية الرابعة .

وقد تم استبعاد التلاميذ ذوي الفئات التالية :

التلاميذ المشتركون فى التجارب الاستطلاعية وعددهم (١٠) عشرة تلاميذ، (٥) خمسة تلاميذ من الأسوياء .

. التلاميذ غير المنتظمون فى الحضور بالمدرسة وعددهم (٥) خمسة تلاميذ .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمتغيرات قيد البحث وهى (النشاط الزائد ، السلوك العدوانى) لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم المدمجين مع الأطفال الأسوياء بمدينة المنيا .

أدوات جمع البيانات :

كما يتحدد البحث بالأدوات المستخدمة فى قياس تلك المتغيرات وهى كالتالى :

- مقياس النشاط الزائد (للمعاقين والأسوياء) أعداد / عبد العزيز الشخص (١٩٨٤).
- مقياس السلوك العدوانى (للمعاقين والأسوياء) أعداد / مديحه العزبى (١٩٨١).

تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة فى ضوء النشاط الزائد والسلوك العدوانى، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعي
الأسوياء والمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم فى النشاط الزائد والسلوك العدوانى

العينة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الأسوياء (ن = ٤٠)	النشاط الزائد	٥١.٤٨	٥٢.٠٠	٢.٣٤	٠.١٧
	السلوك العدوانى	٩٤.٠٥	٩٥.٠٠	٥.٦٩	٠.٧٧ -
المعاقين القابلين للتعلم (ن = ٤٠)	النشاط الزائد	٥٨.٤٥	٦٠.٠٠	٣.٨٠	٠.٩٩ -
	السلوك العدوانى	١٠٠.٦٥	١٠٠.٠٠	٣.٩٥	٠.٨٦

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعي الأسوياء والمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم فى النشاط الزائد والسلوك العدوانى ما بين (-٠.٩٩ ، ٠.٨٦) أى ما بين (٠.١٧ - ٠.٧٧) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالى وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .
تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين غير المدمجين والمدمجين فى ضوء النشاط الزائد والسلوك العدوانى، والجدول (٢) يوضح النتائج التى أسفرت عنها تكافؤ المجموعتين .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين غير المدمجين والمدمجين

فى النشاط الزائد والسلوك العدوانى (ن = ٤٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	المدمجين		غير المدمجين		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٤٧	٠.٠٧	٢.٤٠	٥١.٥٠	٢.٣٥	٥١.٤٥	الأسوياء
٠.٩٥٧	٠.٠٦	٤.٨٣	٩٤.٠٠	٦.٥٦	٩٤.١٠	
٠.٤٦١	٠.٧٥	٤.٨٢	٥٨.٠٠	٢.٤٣	٥٨.٩٠	المعاقين القابلين للتعلم
٠.٥٨١	٠.٦٥	٣.٩١	١٠١.٠٠	٤.٠٥	١٠٠.٣٠	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من خلال جدول (٢) :

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبليين للمجموعتين غير المدمجين والمدمجين بالنسبة للاسوياء والمعاقين عقلياً القابلين للتعلم في النشاط الزائد والسلوك العدواني ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :
 . المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري . معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، اختبارات لدلالة الفروق ، نسبة التحسن المئوية ، معامل ايتا ٢ وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة مئوية (٠.٠٥) واستعان الباحث بالبرنامج الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

مقياس السلوك العدواني : ملحق (١)

قامت (مديحه العزبي) (١٩٨١) (١٩) بتصميم مقياس السلوك العدواني وذلك لقياس السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، ويتكون المقياس من (٤٦) ستة وأربعون عبارة يجيب عليها التلميذ باختيار إجابة واحدة من ثلاث اختيارات هي (دائماً ، نادراً ، لا) وتترج الإجابة من :

- دائماً ويقدر لها (٣) ثلاث درجات .
- نادراً ويقدر لها (٢) درجتان .
- لا ويقدر لها (١) درجة واحدة .

وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٦ - ١٣٨) درجة وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تميز الطفل بالعدوانية ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى بعد الطفل عن العنف وميله إلى الاعتدال ، وقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعه من الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية لأخذ آرائهم في صلاحية هذا المقياس للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم ، وقد أثنى الخبراء على صلاحية المقياس للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم ، على أن يصور المعلم أو الاخصائى النفسى السلوك العنيف والعدواني ويقوم بتسجيله لكل طفل معاق أو غير معاق على حد سواء .

المعاملات العلمية للمقياس :

الصدق :

قامت "مديحه العزبي" (١٩٨١) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك وبلغ معامل الارتباط (٠ , ٦٥) مما يدل على تمتع المقياس بصدق مناسب .

الثبات :

قامت "مديحه العزبي" (١٩٨١) باستخدام طريقة إعادة التطبيق وقامت بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (٠, ٦٨) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :
مقياس السلوك العدوانى : ملحق (١)

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالى :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلى حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من الأسوياء ، (١٠) أفراد من المعاقين القابلين للتعلم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول (٣) ، (٤) توضح النتيجة على التوالى .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٠)

بالنسبة لعينة الأسوياء

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠.٧٤	٣٧	٠.٨٨	٢٥	٠.٨٣	١٣	٠.٧٥	١
٠.٧٧	٣٨	٠.٨٨	٢٦	٠.٧٧	١٤	٠.٨٥	٢
٠.٧٤	٣٩	٠.٧٥	٢٧	٠.٨٨	١٥	٠.٧٨	٣
٠.٧٦	٤٠	٠.٧٥	٢٨	٠.٧٥	١٦	٠.٧٥	٤
٠.٧٧	٤١	٠.٧٥	٢٩	٠.٨٣	١٧	٠.٨٤	٥
٠.٧٦	٤٢	٠.٨٣	٣٠	٠.٨٦	١٨	٠.٨٤	٦
٠.٦٧	٤٣	٠.٧٥	٣١	٠.٩٠	١٩	٠.٦٨	٧
٠.٧٤	٤٤	٠.٧٥	٣٢	٠.٨٣	٢٠	٠.٧٤	٨
٠.٧٢	٤٥	٠.٨٦	٣٣	٠.٧٧	٢١	٠.٨٣	٩
٠.٦٨	٤٦	٠.٧٥	٣٤	٠.٨٦	٢٢	٠.٨٤	١٠
		٠.٦٨	٣٥	٠.٧١	٢٣	٠.٧٧	١١
		٠.٨١	٣٦	٠.٨٨	٢٤	٠.٧٠	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة الأسوياء ما بين

(٠.٦٧ : ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى

للمقياس .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

بالنسبة لعينة المعاقين (ن = ١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠.٨١	٣٧	٠.٨٨	٢٥	٠.٨٣	١٣	٠.٨٨	١
٠.٦٨	٣٨	٠.٧٧	٢٦	٠.٩٠	١٤	٠.٨٦	٢
٠.٧٦	٣٩	٠.٧٩	٢٧	٠.٨٢	١٥	٠.٧٥	٣
٠.٧٩	٤٠	٠.٧٧	٢٨	٠.٩٠	١٦	٠.٧٠	٤
٠.٧٨	٤١	٠.٧٨	٢٩	٠.٨٤	١٧	٠.٦٧	٥
٠.٨٦	٤٢	٠.٧٩	٣٠	٠.٨٥	١٨	٠.٨٨	٦
٠.٧٨	٤٣	٠.٧٧	٣١	٠.٩٠	١٩	٠.٧٥	٧
٠.٧٥	٤٤	٠.٩٠	٣٢	٠.٨٥	٢٠	٠.٨٠	٨
٠.٨٦	٤٥	٠.٩٠	٣٣	٠.٧٩	٢١	٠.٩٠	٩
٠.٧٥	٤٦	٠.٧٧	٣٤	٠.٧٨	٢٢	٠.٨٨	١٠
		٠.٧١	٣٥	٠.٧٩	٢٣	٠.٨٣	١١
		٠.٨٠	٣٦	٠.٧٧	٢٤	٠.٩٠	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة المعاقين ما بين

(٠.٦٨ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي

للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على

عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من الأسوياء ، (١٠) أفراد من المعاقين القابلين للتعلم من مجتمع

البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس

معامل ألفا	العينة
٠.٩٦	الأسوياء
٠.٩٤	المعاقين القابلين للتعلم

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. بلغ معامل ألفا للمقياس بالنسبة لعينة الأسوياء (٠.٩٦) ، كما بلغ لعينة المعاقين (٠.٩٤) وهي معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس .

مقياس النشاط الزائد : ملحق (٢)

قام "عبد العزيز الشخص" (١٩٨٤) (١٠) بتصميم المقياس وذلك لقياس المظاهر التي يمكن أن تصور في أى وقت من تلاميذ المرحلة الابتدائية ويتكون المقياس من (٢٢) اثنين وعشرون عبارة تعبر عن ثلاث أبعاد رئيسية هي (كثرة الحركة-تشتت الانتباه-الاندفاعية) يقوم المعلم أو الاختصاصي النفسي باختبار واحد من أربعة اختيارات وهي (يحدث دائما، يحدث كثيرا ، يحدث أحيانا لا يحدث على الإطلاق) وتدرج الإجابة من :

- يحدث دائما ويقدر لها (٣) ثلاث درجات .
- يحدث كثيرا ويقدر لها (٢) درجتان .
- يحدث أحيانا ويقدر لها (١) درجة واحدة .
- لا يحدث على الإطلاق ويقدر لها (صفر) على الإجابة .

وتتراوح درجات المقياس ما بين (صفر - ٦٦) درجة ويعتبر الطفل ذات النشاط الزائد إذا حصل على (٤٨) درجة فأكثر على المقياس وذلك بالنسبة للأطفال العاديين، أما بالنسبة للأطفال المعاقين عقليا فإنه يجب أن يحصل على (٥٤) درجة فأكثر على المقياس لكي يعتبر من ذوى النشاط الزائد .

المعاملات العلمية للمقياس :

الصدق :

قام "عبد العزيز الشخص" (١٩٨٤) بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي وبلغ (٩٦,٠) مما يدل على تمتع المقياس بصدق عالي.

الثبات :

قام "عبد العزيز الشخص" (١٩٨٤) بحساب ثبات المقياس وذلك باستخدام طريقة تطبيق وإعادة التطبيق وبلغ معامل الثبات (٨٩ , ٠) مما يدل على ثبات المقياس .

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من الأسوياء ، (١٠) أفراد من المعاقين القابلين للتعلم من مجتمع البحث

ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول (٦) ، (٧) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

بالنسبة لعينة الأسوياء (ن = ١٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠.٧٩	٧	٠.٦٧	١٣	٠.٨٨	١٩	٠.٨٥
٢	٠.٨٨	٨	٠.٧٤	١٤	٠.٩١	٢٠	٠.٩٠
٣	٠.٨٢	٩	٠.٩٢	١٥	٠.٨٨	٢١	٠.٨٧
٤	٠.٨٨	١٠	٠.٨٨	١٦	٠.٩١	٢٢	٠.٩١
٥	٠.٧٢	١١	٠.٨٨	١٧	٠.٨٨		
٦	٠.٦٨	١٢	٠.٩٠	١٨	٠.٩٠		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ .

يتضح من جدول (٦) ما يلي : . تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة الأسوياء ما بين (٠.٦٨ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

بالنسبة لعينة المعاقين (ن = ١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠.٨٨	١٩	٠.٨٥	١٣	٠.٧٧	٧	٠.٧٤	١
٠.٨٧	٢٠	٠.٨٢	١٤	٠.٧١	٨	٠.٨٧	٢
٠.٨٨	٢١	٠.٨٨	١٥	٠.٨٩	٩	٠.٨٥	٣
٠.٩٢	٢٢	٠.٨٧	١٦	٠.٨٢	١٠	٠.٨٢	٤
		٠.٨٨	١٧	٠.٨٩	١١	٠.٧٢	٥
		٠.٩١	١٨	٠.٨٢	١٢	٠.٨٤	٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ .

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة المعاقين ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من الأسوياء ، (١٠) أفراد من المعاقين القابلين للتعلم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس

معامل ألفا	العينة
٠.٩٧	الأسوياء
٠.٩٦	المعاقين القابلين للتعلم

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

. بلغ معامل ألفا للمقياس بالنسبة لعينة الأسوياء (٠.٩٧) ، كما بلغ لعينة المعاقين (٠.٩٦) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

البرنامج الرياضى : ملحق (٦)

ولأعداد البرنامج الرياضي قام الباحث بالاضطلاع على العديد من البحوث العلمية والمتخصصة (العربية والأجنبية) حتى تتلاءم مع المرحلة السنوية من (٩- ١٢) سنة تتلاءم مع ميول وقدرات واحتياجات الأطفال في هذه المرحلة السنوية .

ويمكن تلخيص الخطوات التي أتبعها الباحث في إعداد البرنامج الرياضي كالتالي :

١ - تحديد أهداف البرنامج .

٢ - أسس وضع البرنامج .

٢ - تحديد محتوى البرنامج .

٣ - تحديد المدة الزمنية للبرنامج .

وفيما يلي توضيح لهذه الخطوات :

أ - الهدف من البرنامج :

تم تقسيم أهداف البرنامج الرياضي في البحث الحالي إلى ما يلي :

الهدف الرئيسي :

يهدف البحث إلى بناء برنامج رياضي لدى الأطفال المعاقين عقليا و الأطفال الأسوياء

بمدينة المنيا ومعرفة أثره على المتغيرات السلوكية التالية :

- (السلوك العدوانى - النشاط الزائد) لدى عينة البحث .

- نسبة التحسن المثوية في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

أهداف فرعية :

يهدف البرنامج الرياضي إلى تحقيق الإغراض التالية :

١ - تعديل سلوك الأطفال من خلال التوجه التربوي السليم من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

٢ - التحرر من الميول العدوانية من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

٣ - التغلب على التوتر الذي يدفعهم إلى السلوك العدوانى .

٤ - تنمية العلاقات الاجتماعية السليمة بين الأطفال .

٥ - مساعدتهم على اكتشاف و فهم حدودهم البدنية .

٦ - التحرر من القلق الذي يدفعهم إلى السلوك العدوانى .

٧ - تحقيق التوافق الاجتماعى وتنمية شعورهم بذاتهم .

٨ - تنمية الجوانب النفس حركية بما يحقق التوازن النفسى لهم .

٩ - مساعدة الأطفال على النمو المنتظم من الناحية النفسية والحركية المناسبة .

١٠ - إضفاء السعادة والبهجة والمرح إلى نفوس الأطفال مما يؤدى إلى تحقيق التوافق الاجتماعى.

١١- مساعدة الأطفال على تحسين مفهومة تجاه المجتمع من خلال نمو التوافق الاجتماعي السليم.
أسس وضع البرنامج :

وقد تم وضع البرنامج في ضوء الأسس العلمية التالية:

- ١- مراعاة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله
- ٢- أن تحقق محتويات البرنامج الغرض الذي وضع من أجله .
- ٣- التدرج في صعوبة التمرينات وعدد تكرارها .
- ٤- أن تتناسب محتويات البرنامج مع ميول وقدرات واحتياجات الأطفال .
- ٥- أن يحتوى البرنامج على أنشطة تنمى حواس الطفل جميعا .
- ٦- أن يتضمن البرنامج الأنشطة التعاونية التي تنمى مهارة الصداقة .
- ٧- أن يتضمن البرنامج للأنشطة التعاونية .
- ٨- التركيز على المجموعات العضلية الكبيرة .
- ٩- أن يتضمن البرنامج الأنشطة الجماعية .
- ١٠- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومتميزة للطفل .
- ١١- التدرج في تعليم المهارات الأساسية من السهل إلى الصعب .
- ١٢- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- ١٣- أن يتضمن البرنامج على أنشطة تتطلب الحركة المنتظمة وبذل الجهد .
- ١٤- أن يتضمن البرنامج أنشطة تعمل على تنمية مهارة القيادة والتبعية .
- ١٥- أن يساعد البرنامج على تنمية وتحسين القدرات البدنية.
- ١٦- معالجة الانحرافات القومية .
- ١٧- أن يتميز البرنامج بأنشطة تتميز بالتنوع والبساطة .

محتوى البرنامج :

في ضوء أهداف البرنامج وفي ضوء تحليل المراجع والبحوث قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى المحكمين في مجال علم النفس الرياضي حول مكونات البرنامج وتحديد مدى تحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج وتحديد مدى مناسبة زمن البرنامج وزمن كل مكون من مكونات البرنامج .

- | | | | |
|---------------------|--------------|-----------------------|--------------|
| ١ - الإحماء | (٥) دقيقة . | ٣ - تمرينات الاسترخاء | (١٥) دقيقة . |
| ٢ - اللياقة البدنية | (١٠) دقيقة . | ٤- الألعاب الصغيرة | (١٠) دقيقة . |
| ٥ - التهدئة | (٥) دقيقة . | | |

البرنامج ومدته الزمنية :

فى ضوء أهداف البرنامج تم تحديد زمن تنفيذ البرنامج خلال (١٢) أثنى عشر أسبوعيا وذلك بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعية وبأجمالي عدد وحدات (٣٦) ستة وثلاثون وحدة أسبوعية زمن الوحدة اليومية (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة في الأسبوع موزعة على أنشطة البرنامج وبأجمالي عدد ساعات (١٦٢٠) ألف وستمائة وعشرون دقيقة زمن البرنامج الكلى .

الحدود الإجرائية :

١ - الحدود الزمنية :

أستغرق تطبيق البرنامج (١٦٢٠) دقيقة بواقع (٢٧) سبعة وعشرون ساعة زمن البرنامج الكلى ، زمن الوحدة اليومية (٤٥) دقيقة على مدار (٣) ثلثه أشهر وبعده (٣٦) وحدة فى المدة من (٢٠٠٩ / ٢٠١٠) .

٢ - الحدود المكانية :

محافظة المنيا وتم التطبيق بمدرسة دماريس الابتدائية للبنين بمدينة المنيا .

٣ - الحدود البشرية :

- مدير الإدارة .
- المشرف العام .
- الاخصائى النفسى .
- طبيب المؤسسة
- المساعدون .
- الخبراء والمتخصصون .

خطة وعمل البرنامج :

- تم تحديد مدرسة التربية الفكرية للبنين بمدينة المنيا .
- الحصول على الموافقات الإدارية .
- تحديد عينة البحث الأساسية .
- حصر الأدوات والأجهزة الموجودة مدرسة التربية الفكرية للبنين .
- استطلاع آراء الخبراء في مكونات البرنامج الأساسية والمدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لأدوات البحث (المقاييس المستخدمة) حيث قام بتطبيقها على مجموعة من أطفال مجتمع البحثى الفترة من ١٨/١٠/ ٢٠٠٩ وكانت تهدف إلى

- مدى ملائمة البرنامج للتطبيق .

- مدى ملائمة الملعب الموجود بالمدرسة للاستخدام .
- إمكانية تنفيذ البرنامج في ضوء الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة .
- مدى ملائمة المقاييس المستخدمة .

خطوات إجراء البحث :

بعد تحديد مجتمع وعينة البحث وإجراء الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بما يلي :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك بالاستعانة بالاختصاصي النفسي بالمدرسة لكلا من السلوك العدواني و النشاط الزائد في العام الدراسي ٢٥/١٠ / ٢٠٠٩ إلى ٢٧/١٠/٢٠٠٩ م

تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج في الفترة من (١/١١/٢٠٠٩ إلى ٢٤/١/٢٠١٠) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية زمن الوحدة (٤٥) دقيقة ولمدة اثني عشر أسبوعا وبلغ أجمالي زمن البرنامج (١٦٢٠) دقيقة بواقع (٢٧) ساعة

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك في الفترة من ٢٦ / ١ / ٢٠١٠ إلى ٢٨ / ١ / ٢٠١٠ م وتم ذلك بالاستعانة بالاختصاصي النفسي بالمدرسة لكلاً من (السلوك العدواني : والنشاط الزائد) وبنفس الشروط التي أتبعته في القياس القبلي .

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . المتوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الارتباط .
- . اختبارات لدلالة الفروق .
- . معامل ايتا ٢ .
- . الوسيط .
- . معامل الالتواء .
- . معامل الفا كرونباخ .
- . نسبة التحسن المئوية .

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين

غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة

المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية (ن = ٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.١٦٣	١.٤٥	٢.٤١	٥٧.٦٥	٢.٤٣	٥٨.٩٠	النشاط الزائد
٠.٥٦٤	٠.٥٩	٣.٥٦	٩٩.٧٠	٤.٠٥	١٠٠.٣٠	السلوك العدواني

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين غير المدمجة

في المتغيرات السلوكية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
النشاط الزائد	٥٨.٩٠	٥٧.٦٥	%٢.١٢
السلوك العدواني	١٠٠.٣٠	٩٩.٧٠	%٠.٦٠

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (%٠.٦٠ : %٢.١٢) ، مما يدل على عدم تحسن تلك العينة لتعرضها للأسلوب التقليدي في المناهج المتبعة .

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة

في المتغيرات السلوكية (ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة ايتا ٢
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
النشاط الزائد	٥٨.٠٠	٤.٨٢	٥١.٥٥	١.٣٦	٥.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٦١
السلوك العدواني	١٠١.٠٠	٣.٩١	٩١.٠٥	٣.٥٥	٨.٣٧	٠.٠٠٠	٠.٧٩

قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٦١ : ٠.٧٩) مما يدل على اثر البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات السلوكية لدي عينة المعاقين المدمجين .

جدول (١٢)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة

في المتغيرات السلوكية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
النشاط الزائد	٥٨.٠٠	٥١.٥٥	%١١.١٢
السلوك العدواني	١٠١.٠٠	٩١.٠٥	%٩.٨٥

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (%٩.٨٥ : %١١.١٢) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات السلوكية قيد البحث لدي عينة المعاقين المدمجين .

. التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة المعاقين المدمجين.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية (ن = ٤٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	المعاقين المدمجين		المعاقين غير المدمجين		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠٠	٧.٧٠	٣.٥٥	٩١.٠٥	٣.٥٦	٩٩.٧٠	السلوك العدواني

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة المعاقين المدمجين .
. التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية (ن = ٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٧٢٨	٠.٣٥	٥.٠٣	٩٤.٦٥	٦.٥٦	٩٤.١٠	السلوك العدواني

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

جدول (١٥)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
النشاط الزائد	٥١.٤٥	٥١.٤٠	%٠.١٠
السلوك العدواني	٩٤.١٠	٩٤.٦٥	%٠.٥٨

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (%٠.١٠ : %٠.٥٨) ، مما يدل على عدم تحسن تلك العينة لتعرضها للأسلوب التقليدي في المناهج المتبعة .

. التحقق من صحة الفرض الخامس والذي ينص على :

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية (ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة إيتا ٢
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
النشاط الزائد	٥١.٥٠	٢.٤٠	٤٤.٥٧	٢.٣٤	٩.٤١	٠.٠٠٠	٠.٨٢
السلوك العدواني	٩٤.٠٠	٤.٨٣	٧٦.٠٠	٢.٨٣	١٤.٦٧	٠.٠٠٠	٠.٩٢

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٢) مما يدل على اثر البرنامج المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية لدي عينة الأسوياء المدمجين .

جدول (١٧)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة

في المتغيرات السلوكية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
النشاط الزائد	٥١.٥٠	٤٤.٧٥	%١٣.١١
السلوك العدوانى	٩٤.٠٠	٧٦.٠٠	%١٩.١٥

يتضح من جدول (١٧) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (%١٣.١١ : %١٩.١٥) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية قيد البحث لدي عينة الأسوياء المدمجين .

. التحقق من صحة الفرض السادس والذي ينص على :

٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة الأسوياء المدمجة ومجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة الأسوياء المدمجين .

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة الأسوياء المدمجة

ومجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية (ن = ٤٠)

المتغيرات	الأسوياء غير المدمجين		الأسوياء المدمجين		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
النشاط الزائد	٥١.٤٠	٣.٣٣	٤٤.٧٥	٢.٣٤	٧.٣١
السلوك العدوانى	٩٤.٦٥	٥.٠٣	٧٦.٠٠	٢.٨٣	١٤.٤٦

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠٢

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لمجموعة الأسوياء المدمجة ومجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة الأسوياء المدمجين .

تفسير النتائج ومناقشتها :

١. لا توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن مجموعة المعاقين عقليا والغير مدمجة مع أقرانهم الأسوياء يعانون من الاندفاعية ولديهم صعوبة في أتباع التعليمات ، وصعوبة في التركيز والانتباه للمهام، فنجدهم في حاجة إلى المتابعة لإنهاء المهام ، كما أنهم غير ثابتين ولا ينتبهوا إلى التفاصيل، ويرتكبوا العديد من الأخطاء ، كما أن عملهم غير متواصل ، فهم دائمي النسيان ويجدوا صعوبة في التركيز ، كذلك أيضا يعانون من الإحباط الذي يؤدي إلى العنف ، فنجدهم يضربون غيرهم وأصواتهم مرتفعة ويركضون في كل اتجاه وحركتهم مستمرة، نظرا لعدم تحسن تلك المشكلات السلوكية التي تعاني منها تلك العينة.

٢. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (٠.٦٠% : ٢.١٢%) ، مما يدل على عدم تحسن تلك العينة لتعرضها للأسلوب التقليدي في المناهج المتبعة .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن مجموعة المعاقين الغير مدمجة ظلت تعاني من النشاط الزائد مما أدى إلى استمرار عجز الانتباه والاندفاعية ، حيث ظلت حركاتهم بدون غرض وغير منتظمة ، الأمر الذي جعلهم يعانون من صعوبة في التركيز وأتباع التعليمات، وإنهاء المهام المكلفين بها ، فكانت حركاتهم عشوائية وعديمة النفع ، وينتقلون من مكان إلى آخر بصورة مزعجة ، كذلك أيضا استمرت مؤشرات السلوك العدوانى كما هي فظل سلوكهم يملئه الغضب والانزعاج والضرب والأهانة ، مما يدل على شعور هذه المجموعة بالإحباط وميلهم إلى العنف والعدوان في المعاملة مع أقرانهم نظرا إلى تعرضهم إلى البرنامج التقليدى .

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٦١ : ٠.٧٩) مما

يدل على تأثير البرنامج الرياضى المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية لذي عينة المعاقين المدمجين .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن مجموعه المعاقين عقليا والمدمجة مع أقرانهم الأسوياء والتي تعرضت إلى عملية الدمج من خلال البرنامج الرياضى المتنوع وما يحتويه من (إحماء،العاب جماعية ، تمرينات استرخاء ، تمرينات لياقة بدنية ، تمرينات تهدئة) قد ساهم فى خفض حدة النشاط الزائد مما أدى إلى الحد من الحركات الاندفاعية والعشوائية ، فقد أستطاع البرنامج من خلال تنوع محتواة والتي شملت على تمرينات الاسترخاء(٨،٩،٢٠،٢٧،٢٦،٢١،٢٢) ساهم فى امتصاص الطاقة الزائدة لدى هؤلاء الأطفال، كذلك أيضا من خلال التدعيم الذاتى،والتعليمات ، والأنشطة الحركية والتي شملت على تمرينات اللياقة البدنية (١٣،١٥،١٧،١٦،٢٢،٣٢،٣٤) .

وقد ساهمت فى الحد من السلوك الاندفاعي مما أدى إلى الارتقاء بمستوى تركيز هؤلاء الأطفال إلى مستوى أفضل، وبعدهم عن تشتت الانتباه ، ونمو قدراتهم البدنية بشكل واضح، كذلك ساهم فى الاستفادة من تلك الطاقات بطريقة علمية وسليمة وتوجيهها نحو أنشطة فعالة تحظى بقبول المجتمع ، الأمر الذى أدى إلى حدوث تكيف أتماعى خاصة مع أقرانه ، فأصبح الطفل هنا متعاون وقليل الشجار كذلك ساهم البرنامج فى الحد من السلوك العدوانى لدى الأطفال المعاقين عقليا والمدمجين مع أقرانهم الأسوياء بوجود أنشطة متعددة كانت هى متنفس لهم ،وأضافت روح البهجة والسرور إلى نفوسهم مما أدى إلى الحد من الانفعال،والانزعاج والضرب ، والأهانة ، الأمر الذى جعل سلوكهم مقبول ومتوافق مع البيئة التى يعيشون فيها

٤. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (٩.٨٥% : ١١.١٢%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية قيد البحث لدي عينة المعاقين المدمجين .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضى قد ساهم فى خفض حده النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين عقليا والمدمجين مع الأطفال الأسوياء ، فالطفل فى هذه المرحلة العمرية لا يكل ولا يهدأ له بال ، وقد أستطاع البرنامج أن يوظف الطاقة الزائدة ويجعلها موجهه مما أدى إلى ترشيد مثير لهذه الطاقة الزائدة لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وتحسنها من خلال المواقف التربوية والتعليمية التى يحتويها البرنامج والتي عززت السلوكيات الايجابية لديهم وأدت إلى خفض حده النشاط الزائد وتقليل حده الاندفاعية لدى الأطفال مما أتاح لهم فرصة أكبر للتعلم ،وتجدر الإشارة إلى أن اللعب يعد مجالا خصبا لإكساب الأطفال الجوانب التربوية وتنفيذ التعليمات

من خلال العديد من المواقف التعليمية التي تتم من خلال القيادة والتبعية، والسيطرة على تلك الطاقة الزائدة لدى هؤلاء الفئة، كذلك أستطاع بما يحتويه من أنشطة متنوعة في خفض تلك المظاهر السلبية لديهم ، فانخفض مستوى السلوك العدواني بشكل ملحوظ فقد أستطاع البرنامج إضافة روح البهجة والسرور إلى نفوس الأطفال ، فأصبحت سلوكيات الأطفال بعيدة كل البعد عن الغضب والانزعاج ، والضرب والاهانة ، والإحباط وتميزت بدرجة من الثبات الانفعالي.

٥. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة المعاقين المدمجين . ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى التأثير الايجابي والفعال للبرنامج الرياضي الذي ساهم في أتاحة التعايش الكامل بين الأطفال المعاقين عقليا والمدمجين مع أقرانهم الأسوياء من خلال بيئة واحده في إكساب الأطفال المعاقين عقليا والمدمجين مع أقرانهم الأسوياء المهارات اللازمة من التفاعل الاجتماعي وتنميتها بشكل إيجابي وذلك من خلال التنوع والانتقال بصورة علمية ومنظمة وسهلة ما بين تمارين الاسترخاء ومنها أرقام (٤ ، ٥ ، ٢١ ، ٩ ، ٢٢ ، ٢٥) والألعاب الجماعية ومنها ألعاب أرقام (١٣، ٦ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٠) التي أضافت البهجة والسرور والمرح التعاون إلى نفوس الأطفال على حد سواء، كذلك ساعدت على إقامة علاقات اجتماعية طيبة وناضجة مع أقرانه، وحسن التكيف مع المجتمع والبيئة المحيطة به، كذلك ساعدت تلك الأنشطة في التحكم في انفعالات الأطفال من خلال فرص اللعب المشوقة والمحبة إلى نفوس هؤلاء الأطفال .

٦. توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

وتشير هذه النتيجة إلى تعرض مجموعة الأسوياء الغير مدمجة إلى البرنامج التقليدي مما أدى إلى عدم وجود تحسن في المتغيرات السلوكية قيد البحث وهي (النشاط الزائد ، السلوك العدواني) لذلك ظلت هذه المجموعة تعاني من الاندفاعية وكثرة الحركة مما أدى إلى استمرار تشتت الانتباه لديهم وعدم التركيز، فظلت حركات هؤلاء الأطفال زائدة عن الحد الطبيعي ، مما أدى إلى تشتت الانتباه ، فجندهم لا يستطيعوا التركيز في نشاط واحد أو عمل واحد لفترة ، لذا ظلت طريقة استجاباتهم للأشياء مبالغ فيها بشكل كبير، وهذا إن دل فإنما يدل على الطاقة الزائدة التي تعاني منها تلك المجموعة ، كذلك أيضا لوحظ أن سلوكهم يغلب عليه الإحباط والمعاندة وأصواتهم دائما مرتفعة وهذا إن دل فإنما يدل على استمرار السلوك العدواني لدى تلك المجموعة.

٧. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (٠.١٠% : ٠.٥٨%) مما يدل على عدم تحسن تلك العينة لتعرضها للأسلوب التقليدي في المناهج المتبعة .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن تلك المجموعة تتعرض إلى الطريقة التقليدية في التعامل مع تلك المشكلات السلوكية (السلوك العدوانى ،النشاط الزائد) فلم تجد تلك المجموعة فرصة للتفيس عن الطاقات المكبوتة لديهم بطريقة مشروعة يقبلها المجتمع ، فظلت تصرفات بدون تفكير مناسب للموقف الموجود فيه ، الأمر الذى ساهم فى عدم تكيف هؤلاء الأطفال مع أقرانهم المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، كذلك أيضا أشارت نتيجة البحث إلى أن السلوك العدوانى كان ملحوظ بشكل كبير وظهر ذلك فى ارتفاع حدة الغضب لديهم ، والضرب،والإحباط،والاهانة،الأمر الذى أدى استمرار حدة العدوانية لدى تلك المجموعة،فكان هذا واضحا على سلوكهم و تعاملهم مع بعضهم البعض .

٨. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ،كما تراوحت قيمة (آيتا) ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٢) مما يدل على اثر البرنامج المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية لدى عينة الأسوياء المدمجين .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن برنامج النشاط الرياضى توافر فيه عناصر عديدة منها التشويق ،الإثارة من خلال العديد من الألعاب الجماعية (٨،٩، ٢٥،٢٢،٢٠،١٥، ٢٦، ٢٧)، كذلك أيضا ترمينات اللياقة البدنية التى ساهمت فى تنمية عناصر اللياقة البدنية من (قوة ،سرعة،رشاقة،توافق،تحمل) ساعدت فى تطوير قدراتهم البدنية والارتقاء بها إلى مستوى أفضل ،كذلك أيضا ساهم الدمج فى سرعه تكيف الأطفال المعاقين عقليا مع أقرانهم الأسوياء مما أدى نمو التفاعل الاجتماعى بينهم بشكل إيجابى وملحوظ ، وهذا يرجع أيضا إلى مجموعة الألعاب الجماعية التى ساعدت فى اندماج الأطفال مع بعضهم البعض،مما ساهم أيضا فى الارتقاء بمستوى دافعية الأطفال فى التعامل مع بعضهم البعض وزيادة درجة التشويق التى تميز بها البرنامج والتى تمت أيضا من خلال عملية الدمج .

١٠. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الأسوياء المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (١٣.١١% : ١٩.١٥%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية قيد البحث لدى عينة الأسوياء المدمجين .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج الرياضى قد ساهم فى تكوين اتجاهات سلوكية وإيجابية أدت إلى التفاعل الاجتماعى بين الأطفال المعاقين عقليا و أقرانهم الأسوياء والتي تمت من خلال مايتحتوية البرنامج الرياضى من تمارينات لياقة بدنية ساعدت على النمو البدنى للطفل مما جعله يصل إلى درجة مقبولة من الرضا عن نفسه وعن حالته البدنية ومنها تمارينات شملت عناصر اللياقة البدنية من (قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، تحمل) ومنها (٣، ٩ ، ١٦، - ٢٨ ٢٩)، ساعدت على الارتقاء بالمستوى البدنى لديهم ، كذلك أيضا أتاحت عملية الدمج هنا من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة التى أشتملها البرنامج إلى وجود تكيف وتفاعل اجتماعى بين الأطفال المعاقين مع أقرانهم الأسوياء ، كذلك أتاحت الدمج وجود فرصة كبيرة للتعايش بين الأطفال الأسوياء والمعاقين عقليا مما ساهم فى الارتقاء بعملية التعليم وإكسابهم السلوكيات الايجابية وتعلم عناصر القيادة والتبعية، فعملية الدمج هنا ساهمت فى الارتقاء بمستوى التفاعل الاجتماعى والإدراك الحسى والمعنوى لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وإكسابهم العديد من القدرات البدنية والحركية والقيم الاجتماعية

١٠. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين لمجموعة الأسوياء المدمجة ومجموعة الأسوياء غير المدمجة فى المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة الأسوياء المدمجين . ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضى وما يحتويه من أنشطة متنوعة ومتباينة قد ساهم فى نشر روح المرح والسرور لدى الأطفال الأسوياء من خلال العديد من الألعاب الصغيرة والمتنوعة والشيقة ومنها الألعاب الجماعية أرقام (٢،٣ ، ٨،١١) التى استطاعت أن تضىء روح البهجة والسرور إلى نفوس الأطفال الأسوياء المدمجين، مما أدى إلى خفض حده السلوك العدوانى لدى الأطفال الأسوياء حيث أستطاع البرنامج توفير فرصا جيدة لنمو شخصية الأطفال الأسوياء والمعاقين القابلين للتعلم معا على حد سواء ، كذلك ساعد فى نمو شخصية الطفل من خلال الألعاب الجماعية وتكوين فرق رياضية التى تميزت بالعشرة والألفة الاجتماعية مما جعل الأطفال الأسوياء يتقبلوا الأطفال المعاقين، فالطفل لديه حاجات اجتماعية هى الاندماج فى الجماعة (الأصدقاء) فولائه يزداد للجماعة كلما مر الوقت مما يؤدى إلى الحد من السلوك العدوانى لدى هؤلاء الأطفال، فقد ساهم البرنامج أيضا فى وجود التنافس والتعاون بين الأطفال الأسوياء والمعاقين معا على حد سواء وذلك من خلالا المواقف والأنشطة المتعددة والمتباينة التى أستطاع البرنامج أن يوفرها لهم .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية .

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة
في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة المعاقين المدمجين.
٤. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعة المعاقين المدمجة ومجموعة المعاقين غير المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح مجموعة المعاقين المدمجين .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بالأطفال ذوي النشاط الزائد ، وخاصة في المرحلة الابتدائية نظرا لأهمية هذه المرحلة في بناء شخصية الطفل .
- ٢- الاهتمام بتدريب مدرسي التربية الرياضية والأخصائين على كيفية التعامل مع الأطفال ذوي النشاط الزائد.
- ٣- التعرف على احتياجات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والعمل على الارتقاء بالأنشطة الرياضية المختلفة لهم ، وذلك بما يتناسب مع قدراتهم وميولهم نظرا للتأثير الفعال في تحقيق توافق أفضل للطفل مع نفسه ومع الآخرين .
- ٤- إتاحة الفرصة للمعاقين عقليا للاشتراك في الأنشطة الرياضية للتعليم والتدريب كما يتاح للطفل السلم .
- ٥- العمل على إكساب المعاقين عقليا صفات القيادة والتبعية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة .
- ٦- تنمية العلاقات الاجتماعية من خلال العمل الرياضي الألعاب الجماعية التي تنمي روح المحبة والتعاون وتحمل المسؤولية والإخلاص للجماعة والوطن .
- ٧- تصميم برامج تدريبية وذلك لتدريب المعلمين في كيفية التعامل مع طبيعة النشاط الزائد كمشكلة سلوكية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد كمال محمد :تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض القدرات الحركية والقيم الخلقية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمدينة المنيا،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا، ٢٠٠٦ م .
- ٢- أسماء سمير على: تأثير برنامج رياضى مقترح لدمج الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم مع الأطفال الأسوياء على بعض القدرات الإدراكية الحركية ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٨ م .
- ٣- أميرة طه بخش: فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية فى خفض النشاط الزائد لدى الأطفال المعوقين عقليا،مجلة كلية التربية،جامعة عين شمس،العدد الحادى والعشرون،١٩٩٦ م .
- ٤- أنسى محمد القاسم : مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين ،دراسة مقارنة ،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ م .
- ٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، وآخرون:دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والعمر العقلى وعلاقتهم بالأداء البدنى والحركى بدرس التربية الرياضية للتلاميذ المعاقين ذهنيا والأسوياء بمدينة المنيا،بحث منشور، المؤتمر السابع نحو إستراتيجية الرياضة المصرية فى القرن الواحد والعشرين ، كلية التربية الرياضية ، جامعته المنيا ٢٠٠٢ م .
- ٦- زينب محمود شقير:خدمات ذوى الاحتياجات الخاصة الدمج الشامل،التدخل المبكر،التأهيل المتكامل ، الطبعة الأولى ،كلية التربية، المجلد الثالث ،جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٧- سعد جلال : علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف بالقاهرة ، ١٩٧٦ م .
- ٨- تشارلز شيفر،هوارد ميلمان: مشكلات الأطفال وأساليب المساعدة فيها،عمان ، ١٩٨٩ م .
- ٩- شفيق فلاح علاونه: سيكولوجية النمو الإنسان(الطفولة)،دارالفرقان للطباعة والنشر، ١٩٩٤ م

- ١٠- **عبد العزيز السيد الشخص**: مقياس ن. ز للتعرف على النشاط الزائد لدى الأطفال بحوث ودراسات فى المشاكل السلوكية للأطفال ، مجله كلية التربية ، العدد (٧) ١٩٨٤ م
- ١١- **عبد العزيز القوصى**: أسس الصحة النفسية ،القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨١ م
- ١٢- **عبد الحكيم بن جواد المطر**، **عبد العزيز بن خليفة الخليفة**: اتجاهات معلمى التربية البدنية نحو دمج المتخلفين عقليا القابلين للتعلم فى دروس التربية البدنية للعاديين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، العدد ٣٦، يناير ٢٠٠١ م.
- ١٣- **عبير محمد محمد**: تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحى والتعايش مع الإعاقة للمعاقين فكريا، رسالة، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- ١٤- **عصام عبد اللطيف العقاد**: سيكولوجية العدوانية وترويضها ، القاهرة، دار غريب، ٢٠٠١ م
- ١٥- **علا عبد الباقي ابراهيم قشطه**: مدى فاعلية بعض فنيات تعديل السلوك فى خفض مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال المعوقين عقليا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس ١٩٩٥ م .
- ١٦- **فاروق الروسان**: أساليب القياس والتشخيص فى التربية الخاصة، دار الفك للطباعة والنشر، عمان ، ١٩٩٦ م .
- ١٧- **ليلى عبد العزيز زهران**: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية، دار حورس للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٨- **محمد عثمان نجاتى**: علم النفس فى حياتنا اليومية، الطبعة (١٢) دار القلم الكويت ١٩٨٨ م
- ١٩- **مديحه محمد العزبى**: السلوك المشكل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض أساليب المعاملة أوالديه ومستوى التحصيل الدراسى، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس ، ١٩٨١ م .
- ٢٠- **ناصر بن حمد إبراهيم**: المشكلات التي تواجه مديري المدارس الملحق بها فصول دمج المعاقين سمعيا بوزارة المعارف ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض ، ٢٠٠٣ م.
- ٢١- **نهى يحيى إبراهيم**: أثر الدمج بين الأطفال المعاقين ذهنيا والأطفال الأسوياء على تعلم المهارات الأساسية فى السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .

٢٢- يوسف القريوتي: المدخل إلى التربية الخاصة والتربية الجديدة ،عمان ،مكتبة اليونسكو
الاقليمى للتربية فى الدول العربية ،١٩٩٥ م .

المراجع الأجنبية :

- 23- **Harass , Kirk** Wine feed ed: The foundations of special Education
selected papers and speeches of somuel , kir , Virginia ,
- 24 - **Naishok ,Wariness** and others: Budgeying skills function living skills
for mild and moderate disabilities , U.S.A , Oregon ,.1990
- 25 - **Rizzo , T.L & Vispoel** , W.p ; Physical educators attitudes to World
teaching students With handicaps . Adapted physical quarterly , 1991 .

ملخص البحث

فاعلية برنامج رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا و الأسوياء بمدينة المنيا

* د / ابراهيم رشاد محمد

يهدف البحث إلي بناء برنامج رياضي للأطفال المعاقين عقليا المدمجين مع أقرانهم الأسوياء ومعرفة أثره على المتغيرات التالية (النشاط الزائد ، السلوك العدوانى) وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم اختيار عينة من المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، وعينة من الأطفال الأسوياء ، وتتراوح أعمارهم ما بين(٩ - ١٢) سنة ، وقام الباحث بتطبيق مقياس (النشاط الزائد ، ومقياس السلوك العدوانى) وتم التطبيق خلال العام الدراسى (٢٠٠٩ / ٢٠١٠) .

ومن أهم ما أسفرت عنها النتائج :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة المعاقين المدمجة في المتغيرات السلوكية قيد البحث ما بين (٩.٨٥% : ١١.١٢%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين المتغيرات السلوكية قيد البحث لدي عينة المعاقين المدمجين ، ومن أهم ما تضمنه البحث من توصيات يجب التعرف على احتياجات الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والعمل على الارتقاء بالأنشطة الرياضية المختلفة لهم وذلك بما يتناسب مع قدراتهم وميولهم وذلك نظرا للتأثير الفعال لتحقيق توافق الطفل مع نفسه ومع الآخرين ضرورة الاهتمام بتدريبات الاسترخاء والألعاب الجماعية لما لها من تأثير إيجابى على الحالة النفسية والتوافقية لتلك الفئة .

ملحق (١)
مقياس السلوك العدوانى

مقياس السلوك العدواني

تاريخ التطبيق : الجنس :
أسم المشرف :.....الصف الدراسي
المدرسة :.....

تعليمات :

هتلاقى على الصفحات الجاية عبارات (جعل) بتعكس تصرفات ومشاعر بعض التلاميذ والحقيقة أن بعض التصرفات والمشاعر دى بتكون كويسة وبعضها الآخر مش كويس ويكون سبب في مشاكل وصعوبات

يمكن أن تتغلب عليها وتتخلص منها عن طريق التوجيه إذا استطعنا التعرف عليها .لذلك يمكن مساعدتك إذا ما أجبت على تلك العبارات إجابات صادقة يعنى تعبر عن مشاعرك الحقيقية مهما كانت كويسة أو وحشة لأن هذا سيكون مفيد لك أنت شخصيا والمطلوب منك الآن بعد أن تقرأ كل عبارة أن تجيب بوضع علامة (صح) تحت واحدة من الاختيارات الآتية .

(١) دائما (كثير) إذا كانت العبارة تنطبق على تصرفاتك وسلوكك .

(٢) نادرا (قليلا) إذا كانت العبارة قليلا ما تتفق مع تصرفاتك أو تمثل شعورك .

(٣) لا إذا كانت العبارة لا تتفق بالمرّة مع سلوكك أو مشاعرك .

الباحث

م	السلوك الملاحظ	دائماً	نادراً	لا
١	لما يزعج يبقى زى المجنون			
٢	لما حد يضايقه يبعد عنه			
٣	ساعات يضرب زملائه من غير سبب معقول			
٤	لما يضايق يضرب أى حاجة جنبه ويرميها			
٥	يحب يعاكس الأطفال إالى أصغر منه			
٦	لما حد يضايقه لازم ينتقم منه			
٧	يحب يقرأ ويسمع قصص الجرائم والمجرمين			
٨	يحب يقول نكت على زملائه وضحك عليهم			
٩	يحب يخبى حاجات زملائه عشان يدوروا عليها			
١٠	يساعد الناس إالى محتاجين مساعدة			
١١	ممكن يضرب الأطفال حتى ولو كانوا أكبر منه			
١٢	لما يحصل حاجة وحشة يتهيا له إن الناس همة السبب			
١٣	زميله فى المدرسة يخافوا منه			
١٤	يحب يغيظ زميلة الأطفال لغاية ما يعيطوا			
١٥	لما يلاقى حد أحسن منه يحاول يديله مقلب			
١٦	يحي يعاير الناس بالعيوب بتاعتهم			
١٧	مثير ويكسر فى الحاجات أو يبوظها			
١٨	لما حد يشتمه ما يرد ش عليه			
١٩	الناس بتقول هنة أنه هادى			
٢٠	يحب يعدى الشارع من أمام العربيات وهيه مسرعة			
٢١	لما يغلب فى أى لعبة يتغاضب ويوظها			
٢٢	يحب يتفرج على أفلام الرعب			
٢٣	يميل للمغامرة وعمل الألعاب الخطيرة			
٢٤	لما حد يزعق فيه يزعق ويعلى صوته أكثر منه			
٢٥	يحب قطع الكتب والكراريس			
٢٦	لما يكون له رأى يضايق زملائه يفضل إنه ما يقولوش			
٢٧	فكر مرة أنه يموت نفسه			
٢٨	لما حد يغلط فيه أو يشتمه يسامحه			
٢٩	كثيراً ما يخوف زملائه ويهددهم			
٣٠	هرب مرة من البيت			
٣١	يعتقد أنه السبب فى أى حاجة تحصل			
٣٢	يحب يتجاهل الناس إالى عرفهم			
٣٣	يحب يكتب على الدرج والحيطان			

			يعمل حاجات تكون سبب الضرر له	٣٤
			يحب اللعب في الحاجات ويبوظها	٣٥
			يكذب ويدارى الحقيقة	٣٦

م	السلوك الملاحظ	دائما	نادرا	لا
٣٧	لما حد يأمره بحاجة يعند ويعمل عكسها			
٣٨	لما تعجبه حاجه عند حد لازم يأخذها منه			
٣٩	يحب اللعب إالى فيه ضرب ونط			
٤٠	يفتكر إن القوة هى الطريقة الوحيدة عشان الواحد يأخذ حقه			
٤١	يحب يعاكس ويضرب الحيوانات			
٤٢	يحب يكتب على العربات إالى فالشارع			
٤٣	يحب يضحك على زملائه لما يكونوا فى ورطة أو مشكلة			
٤٤	يحب يبعد عن المواقف إالى تسبب مشاكل			
٤٥	لما يكون زعلان يرفض الأكل والشرب			
٤٦	يعند ويصمم على تكرار الغلط			

ملحق (٢)
مقياس النشاط الزائد

مقياس النشاط الزائد تعليمات المقياس

عزى المشرف :

فيما يلي مجموعة من العبارات توجد فى بطاقة التقدير المرفقة ، تصف السلوك التى
ممكن أن تصدر فى أى وقت عن الأطفال الذين تتعامل معهم أو تعایشهم ، والمطلوب من سيادتكم
أن تقر كل عبارة بدقة وتحدد انطباعها على الطفل حسب التدريجات الاربعة التالية :

- ١ - لا يحدث على الإطلاق .
- ٢ - يحدث فى بعض الأحيان .
- ٣ - يحدث كثيرا .
- ٤ - يحدث دائما .

فإذا كانت العبارة تتضمن سلوكا أعتاد الطفل أن يكرره باستمرار فضع علامة(صح) أمام الجملة
وتحت(يحدث دائما) وإذا كان السلوك أعتاد الطفل أن يكرره كثيرا فضع علامة(صح)أمام الجملة
وتحت (يحدث كثيرا)وإذا تساوى احتمال حدوث السلوك مع عدم صدوره فضع علامة(صح) أمام
الجملة وتحت(يحدث فى بعض الأحيان)وإذا كان السلوك لا يصدر عن الطفل فضع علامة(صح)
تحت(لا يحدث على الإطلاق)

من فضلك تأكد أنك أجبت على جميع العبارات بوضع علامة واحدة فقط

الباحث

مقياس النشاط الزائد

أسم الطفل : تاريخ الميلاد :
 السنة الدراسية: أسم القائم بالتقدير :
 أسم المدرسة:..... تاريخ الميلاد :

م	السلوك الملاحظ	درجات حدوثه			
		لا يحدث على الإطلاق	يحدث في بعض الأحيان	يحدث كثيراً	يحدث دائماً
١	كثير النشاط ولا يهدأ				
٢	تسهل استنارته				
٣	كثير الشغب				
٤	يقلق راحة زملائه				
٥	يتشتت انتباهه بسهولة				
٦	إذا أعطى سؤالاً يندفع إلى الإجابة دون تفكير (فقد يعطى إجابة خطأ تعقبها إجابة صحيحة)				
٧	لا يستطيع إتمام واجباته المدرسية				
٨	لا يثبت في مكان واحد لمدة طويلة (١٠) دقائق مثلاً				
٩	غير مطيع ويخرج عن النظام				
١٠	متقلب المزاج				
١١	يرغب في أن تجاب طلباته في الحال				
١٢	حاد المزاج وسريع الانفعال				
١٣	لا يمكن التنبؤ بسلوكه				
١٤	يبكى لأبسط الأسباب				
١٥	لا يستطيع متابعة شرح مدرس الفصل				
١٦	ضيق الصدر ولا يتحمل الآخرين				
١٧	يندفع إلى السلوك دون حساب لم يترتب عليه من النتائج				
١٨	لا يستطيع أن يقضى وقتاً طويلاً (١٠) دقائق مثلاً في لعبة واحدة				

				١٩	عندما يغضب لا يستطيع ضبط نفسه ويتقوه بألفاظ نابية
				٢٠	يتحدث بصوت مرتفع فجأة دون مراعاة النظام
				٢١	يصعب عليه تكوين علاقات طيبة
				٢٢	تصعب عليه تكوين علاقات طيبة مع مدرسية

ملحق (٣)
موافقات إدارية

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضى

السيد / وكيل وزارة التربية والتعليم بمديرية التربية والتعليم بحافظة المنيا
تحية طيبة وبعد

يجرى الباحث / إبراهيم رشاد محمد المدرس بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية
الرياضية بجامعة المنيا بحثا ميدانيا بعنوان (فاعلية برنامج رياضى على بعض المشكلات
السلوكية لدى أطفال المعاقين عقليا و الأسوياء بمدينة المنيا) .

الرجا من سيادتكم التكرم بالموافقة على إجراء التطبيق بمدرسة دماريس للبنين بمدينة المنيا

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث

ملحق رقم (٤)
استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء فى
البرنامج الرياضى المقترح

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إبراهيم رشاد محمد عمر بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا و الأسوياء بمدينة المنيا (بمدينة المنيا وقد قام الباحث ببناء برنامج رياضي للتعرف على تأثير البرنامج على المشكلات التالية وهي (السلوك العدوانى - النشاط الزائد) ، وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال والمرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى مدى مناسبة البرنامج من حيث المحتوى - والمدة الزمنية .

ونشكر لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

الأجزاء	المدة الزمنية	أهداف محتويات البرنامج	موافق	غير موافق	الاقتراحات
الإحماء	(٥)ق	ويهدف إلى تهيئة جميع أجزاء الجسم للبدء في تنفيذ البرنامج			
الألعاب الصغيرة	(١٠) ق	وتشمل على ألعاب جماعية تعمل على - تنمية روح التعاون بين الأطفال - إدخال البهجة والمرح إلى نفوس الأطفال - التحرر من الميول العدوانية - تنمية روح الجماعة - تحقيق التوافق الشخصي - تحقيق التوافق الاجتماعي			
تمارين الاسترخاء	(١٥) ق	وتشمل على تمارينات تعمل على - خفض حدة التوتر لدى الأطفال- خفض حدة والقلق إلى المستوى المطلوب - التحرر من القلق -التحرر من الميول العدوانية			
اللياقة البدنية	(١٠) ق	وتشمل عناصر اللياقة البدنية من (قوة ، سرعة، مرونة، رشاقة ،تحمل) - تنمية عناصر اللياقة البدنية - تقبل الطفل للآخرين - تحسين التوافق الشخصي - تقبل الطفل لذاته			
الختام	(٥) ق	تهدئة جميع أجزاء الجسم والعودة للحالة الطبيعية			

الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذ البرنامج

غير موافق	موافق	الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذ البرنامج
		أولا : مدة البرنامج (٣) أربعة شهور .
		ثانيا : عدد الأسابيع (١٢) أسبوع .
		ثانيا : عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات في الأسبوع
		ثالثا : زمن الوحدة الأسبوعية (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة .

ما ترونه من إضافات

ملحق رقم (٥)

قائمة بأسماء الخبراء حول البرنامج الرياضى

قائمة بأسماء الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/أسامة كامل راتب	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٢	أ.د/ليلى السيد فرحات	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٣	أ.د/أخلاق عبد الحفيظ	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
٤	أ.د/هناء عبد الوهاب	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٥	أ.د/حسن حسن عبده	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ملحق رقم (٦)
البرنامج الرياضى

فاعلية برنامج رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقليا و الأسوياء بمدينة المنيا

تعد فئة الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم أحد الفئات الخاصة التي تنامي الاهتمام بها في الفترة الأخيرة وبتوفير الرعاية الصحية والبرامج التربوية والرياضية لها بصورة واضحة وذلك نظرا لأهمية هذه الفئة وما تمثله من نسبة ليست بالقليلة في أى مجتمع مهما بلغ تقدم ورقى هذا المجتمع ، فهم يعدوا من الموارد البشرية التي تهتم بها الدول المتقدمة ، وتضع لها الأولوية والاهتمام بها وذلك لتلبية احتياجاتهم ومواجهة مشكلاتهم وتنمية كافة جوانب شخصياتهم إلى أقصى حد ممكن .

البرنامج الرياضى :

ولأعداد البرنامج الرياضي قام الباحث بالاضطلاع على العديد من البحوث العلمية والمتخصصة (العربية والأجنبية)حتى تتلاءم مع المرحلة السنوية من(٩- ١٢)سنة تتلاءم مع ميول وقدرات واحتياجات الأطفال في هذه المرحلة السنوية .

ويمكن تلخيص الخطوات التي أتبعها الباحث في إعداد البرنامج الرياضي كالتالي :

- ١ - تحديد أهداف البرنامج .
 - ٢ - أسس وضع البرنامج .
 - ٢ - تحديد محتوى البرنامج .
 - ٣ - تحديد المدة الزمنية للبرنامج .
- وفيما يلي توضيح لهذه الخطوات :

أ - الهدف من البرنامج :

تم تقسيم أهداف البرنامج الرياضي في البحث الحالي إلى ما يلي :

الهدف الرئيسي :

يهدف البحث إلى بناء برنامج رياضي لدى الأطفال المعاقين عقليا و الأطفال الأسوياء بمدينة المنيا ومعرفة أثره على المتغيرات السلوكية التالية :

- (السلوك العدوانى - النشاط الزائد) لدى عينة البحث .

- نسبة التحسن المثوية في المتغيرات السلوكية قيد البحث .

أهداف فرعية :

يهدف البرنامج الرياضي إلى تحقيق الأغراض التالية :

- ١ - تعديل سلوك الأطفال من خلال التوجه التربوي السليم من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- ٢ - التحرر من الميول العدوانية من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- ٣ - التغلب على التوتر الذي يدفعهم إلى السلوك العدواني .
- ٤ - تنمية العلاقات الاجتماعية السليمة بين الأطفال .
- ٥ - مساعدتهم على اكتشاف و فهم حدودهم البدنية .
- ٦ - التحرر من القلق الذي يدفعهم إلى السلوك العدواني .
- ٧ - تحقيق التوافق الاجتماعي وتنمية شعورهم بذاتهم .
- ٨ - تنمية الجوانب النفس حركية بما يحقق التوازن النفسي لهم .
- ٩ - مساعدة الأطفال على النمو المنتظم من الناحية النفسية والحركية المناسبة .
- ١٠ - إضفاء السعادة والبهجة والمرح إلى نفوس الأطفال مما يؤدي إلى تحقيق التوافق الاجتماعي .
- ١١ - مساعدة الأطفال على تحسين مفهومة تجاه المجتمع من خلال نمو التوافق الاجتماعي السليم

أسس وضع البرنامج :

وقد تم وضع البرنامج في ضوء الأسس العلمية التالية:

- ١- مراعاة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله
- ٢- أن تحقق محتويات البرنامج الغرض الذي وضع من أجله .
- ٣- التدرج في صعوبة التمرينات وعدد تكرارها .
- ٤- أن تتناسب محتويات البرنامج مع ميول وقدرات واحتياجات الأطفال .
- ٥- أن يحتوى البرنامج على أنشطة تنمى حواس الطفل جميعا .
- ٦- أن يتضمن البرنامج الأنشطة التعاونية التي تنمى مهارة الصداقة .
- ٧- أن يتضمن البرنامج للأنشطة التعاونية .
- ٨- التركيز على المجموعات العضلية الكبيرة .
- ٩- أن يتضمن البرنامج الأنشطة الجماعية .
- ١٠- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة ومتميزة للطفل .
- ١١- التدرج في تعليم المهارات الأساسية من السهل إلى الصعب .
- ١٢- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- ١٣- أن يتضمن البرنامج على أنشطة تتطلب الحركة المنتظمة وبذل الجهد .

- ١٤- أن يتضمن البرنامج أنشطة تعمل على تنمية مهارة القيادة والتبعية .
 ١٥- أن يساعد البرنامج على تنمية وتحسين القدرات البدنية.
 ١٦- معالجة الانحرافات القومية .
 ١٧- أن يتميز البرنامج بأنشطة تتميز بالتنوع والبساطة .

مكونات البرنامج :

في ضوء أهداف البرنامج وفي ضوء تحليل المراجع والبحوث قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى المحكمين في مجال علم النفس الرياضي حول مكونات البرنامج وتحديد مدى تحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج وتحديد مدى مناسبة زمن البرنامج وزمن كل مكون من مكونات البرنامج .

- ١ - الإحماء (٥) دقيقة .
 ٢ - اللياقة البدنية (١٠) دقيقة .
 ٣ - تمارين الاسترخاء (١٥) دقيقة .
 ٤ - الألعاب الصغيرة (١٠) دقيقة .
 ٥ - التهدئة (٥) دقيقة .

البرنامج ومدته الزمنية :

في ضوء أهداف البرنامج تم تحديد زمن تنفيذ البرنامج خلال (١٢) أثنى عشر أسبوعياً وذلك بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعية وبأجمالي عدد وحدات (٣٦) ستة وثلاثون وحدة أسبوعية زمن الوحدة اليومية (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة في الأسبوع موزعة على أنشطة البرنامج وبأجمالي عدد ساعات (١٦٢٠) ألف وستمئة وعشرون دقيقة زمن البرنامج الكلي .

الحدود الإجرائية :

١ - الحدود الزمنية :

أستغرق تطبيق البرنامج (١٦٢٠) دقيقة بواقع (٢٧) سبعة وعشرون ساعة زمن البرنامج الكلي، زمن الوحدة اليومية (٤٥) دقيقة على مدار (٣) ثلاثة أشهر وبعدد (٣٦) وحدة في المدة من (٢٠٠٩ / ٢٠١٠) .

٢ - الحدود المكانية :

محافظة المنيا وتم التطبيق بمدرسة دماريس الابتدائية للبنين بمدينة المنيا .

٣ - الحدود البشرية :

- مدير الإدارة .
 - الاخصائى النفسى .
 - المشرف العام .
 - طبيب المؤسسة .
 - المساعدون .
 - الخبراء والمتخصصون .

خطة وعمل البرنامج :

- تم تحديد مدرسة التربية الفكرية للبنين بمدينة المنيا .
- الحصول على الموافقات الإدارية .
- تحديد عينة البحث الأساسية .
- حصر الأدوات والأجهزة الموجودة مدرسة التربية الفكرية للبنين .
- استطلاع آراء الخبراء في مكونات البرنامج الأساسية والمدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لأدوات البحث (المقاييس المستخدمة) حيث قام بتطبيقها على مجموعة من أطفال مجتمع البحثى الفترة من ١٨/١٠/٢٠٠٩ وكانت تهدف إلى

- مدى ملائمة البرنامج للتطبيق .
- مدى ملائمة الملعب الموجود بالمدرسة للاستخدام .
- إمكانية تنفيذ البرنامج فى ضوء الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة .
- مدى ملائمة المقاييس المستخدمة .

خطوات إجراء البحث :

بعد تحديد مجتمع وعينة البحث وإجراء الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بما يلى :

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لعينة البحث وذلك بالاستعانة بالاختصاصى النفسى بالمدرسة لكلا من السلوك العدوانى و النشاط الزائد فى العام الدراسى ٢٥/١٠/٢٠٠٩ إلى ٢٧/١٠/٢٠٠٩ م

تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج فى الفترة من (١/١١/٢٠٠٩ إلى ٢٤/١/٢٠١٠) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية زمن الوحدة (٤٥) دقيقة ولمدة اثنى عشر أسبوعا وبلغ أجمالى زمن البرنامج (١٦٢٠) دقيقة بواقع (٢٧) ساعة

القياس البعدى :

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك فى الفترة من ٢٦ / ١ / ٢٠١٠ إلى ٢٨ / ١ / ٢٠١٠ م وتم ذلك بالاستعانة بالاختصاصى النفسى بالمدرسة لكلاً من (السلوك العدوانى: والنشاط الزائد) وبنفس الشروط التى أتبعته فى القياس القبلى استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

. المتوسط الحسابي .
. الوسيط .

- . الانحراف المعياري .
- . معامل الارتباط .
- . معامل الالتواء .
- . معامل الفا كرونباخ .
- . اختبارات لدلالة الفروق .
- . نسبة التحسن المئوية .
- . معامل ايتا ٢ .

أهداف مكونات البرنامج :

وسوف يقوم الباحث بعرض هدف كل مكون من مكونات البرنامج

الإحماء :

- تهيئة وتدفئة جميع أجزاء الجسم للبدء في تنفيذ البرنامج .
- توسيع دائرة التشوق لدى الأطفال للإقبال على البرنامج .
- إدخال الجسم في دائرة الحركة الشاملة المستمرة .
- بث روح التعاون والنظام في نفوس الأطفال .
- تنمية قدرة الأطفال على الانتباه .
- تنمية العلاقات الاجتماعية السليمة .

اللياقة البدنية :

- رفع مستوى الأجهزة الداخلية للجسم .
- تنمية عناصر اللياقة البدنية (قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، تحمل) للأطفال .
- علاج التشوهات القوامية الناتجة من العادات غير الصحيحة .
- تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة .
- إكساب الأطفال المهارات التي تساعدهم على استخدام أجسامهم بالطريقة الصحيحة .
- الاندماج والتكيف مع الزملاء .
- تنمية القدرة على ضبط النفس .
- تفرغ الطاقات المكبوتة في صورة منافسة رياضية .
- تنمية القدرة على العمل تحت الضغوط بغرض التحكم في الانفعالات .

تمريبات الاسترخاء :

- خفض حدة التوتر إلى أقصى درجة ممكنة .
- تطوير سمة الثقة بالنفس إلى الدرجة التي يستطيع الطفل أن يتقبل فيها نفسه والمجتمع المحيط به .

- خفض حدة التوتر إلى أقصى درجة ممكنة .
- رفع مستوى توافق الطفل في أداء أوجه الأنشطة المختلفة .
- تنمية قدرة الطفل في التحكم في أعضاء جسمه .

- تنمية قدرة الطفل في التحكم في سلوكه .
- التحرر من الميول العدوانية .
- القدرة على ضبط النفس .
- تحقيق درجة أفضل من التوافق للطفل سواء مع نفسه أو الآخرين .

الألعاب الصغيرة :

- إكساب الطفل درجة عالية من الإتقان في العمل الجماعي .
- تنمية صفات (المثابرة والتحمل) داخل نفوس الأطفال .
- تنمية روح العمل الجماعي بين الأطفال وبعضهم البعض .
- تحقيق الاندماج والتكيف بين الأطفال من خلال الألعاب الجماعية .
- تدعيم العمل الجماعي .
- تنمية العلاقات الاجتماعية السلمية .
- تفرغ الطاقات المكبوتة في صورة العاب ومنافسات رياضية .
- تحقيق توافق نفسي أفضل للطفل مع ذاته ومع الآخرين .

التهديئة :

- عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية .
- تهدئة جميع أجزاء الجسم .
- تنمية مقدرة الطفل في التحكم في سلوكه .
- العودة بالجسم من حالة النشاط إلى الحالة الطبيعية .
- إكساب الطفل الإتقان في العمل الجماعي .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لأدوات البحث (المقاييس المستخدمة) حيث قام

بتطبيقها على مجموعة من أطفال مجتمع البحث وهي تهدف إلى :

- مدى ملائمة البرنامج للتطبيق .
- مدى ملائمة الملعب الموجود بالمدرسة للاستخدام .
- إمكانية تنفيذ البرنامج في ضوء الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة .
- مدى ملائمة المقاييس المستخدمة .

تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث لكلا من السلوك العدواني : النشاط الزائد ، في

العام الدراسي ٢٥ / ١٠ / ٢٠٠٩ إلى ٢٧ / ١٠ / ٢٠٠٩ م

تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج على العينة قيد البحث فى الفترة من ٢٠٠٩/١١/١ إلى ٢٠١٠/١/٢٤ لمدة (١٢) أثنى عشر أسبوعا وكان التطبيق يتم بواقع (٣) ثلاثة مرات أسبوعيا ، زمن الوحدة (٤٥) خمسون وأربعة دقيقة ، ووصل أجمالى ساعات البرنامج إلى (٢٧) سبعة وعشرون ساعة .

القياس البعدى :

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لكلاً من (السلوك العدوانى : والنشاط الزائد) وبنفس الشروط التى أتبعته فى القياس القبلى فى الفترة من ٢٠١٠ / ٢ / ٢ إلى ٢٠١٠ / ٤ / ٢ م .

كما قام الباحث بأعداد محتوى البرنامج على النحو التالى :

الإحماء :

- ١ - المشي حول الملعب مع مرجحة الزراعين عاليا .
- ٢ - (الوقوف فتحا) ثنى الزراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين .
- ٣ - (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا .
- ٤ - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الزراعين جانبا عاليا .
- ٥ - الجري حول الملعب .
- ٦ - الجري إلى الإمام مع رفع الزراعين جانبا .
- ٧ - الجري إلى الإمام مع رفع الزراعين عاليا .
- ٨ - الجري إلى الإمام مع رفع الزراعين أماما .
- ٩ - الجري عكس الإشارة .
- ١٠ - (جلوس ترريع . مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل .
- ١١ - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل .
- ١٢ - (وقوف) المشي أماما على الأمشاط .
- ١٣ - (وقوف) المشي أماما على العقبتين .
- ١٥ - (وقوف) الجري إلى الإمام مع محاولة لمس المقعدة بالكعبيين .
- ١٦ - الجري إلى الإمام مع رفع الركبتين عاليا .

- ١٧ - الجري الزجزاجى بين الأقماع .
- ١٨ - الوثب في المكان .
- ١٩ - (رقود) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .
- ٢٠ - (وقوف . الزراعات جانبا) دوران الزراعات مع زيادة محيط الدائرة .
- ٢١ - المشي بخطوات سريعة حول الملعب .
- ٢٢ - الحجل حول دائرة قطرها (١٠) متر .
- ٢٣ - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار .
- ٢٤ - الوثب إلى الأمام ثم الخلف بالتبادل .
- ٢٥ - الوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل .
- ٢٦ - (وقوف فتحا . الزراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل .
- ٢٧ - الوثب لأعلى مع فتح القدمين .
- ٢٨ - الوثب للإمام على قدم واحدة وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى .
- ٢٩ - (وقوف فتحا الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة على الجانبين .
- ٣٠ - (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالجذع يمينا ويسارا .
- ٣١ - (رقود) رفع الرجل عاليا بالتبادل .
- ٣٢ - المشي مع مرجحة الزراعيين عاليا بالتبادل .
- ٣٣ - (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للإمام وللخلف ببطء .
- ٣٤ - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل .
- ٣٥ - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار .
- ٣٦ - (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) النزول للاقعاء ثم الوقوف .
- ٣٧ - (وقوف . انثناء عرضا) ضغط الزراعين خلفا .
- ٣٨ - (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين .

اللياقة البدنية :

ويشمل هذا الجزء على عناصر اللياقة البدنية وهي كالتالى.(القوة، المرونة ، التحمل، السرعة ، الرشاقة) وهي كالتالى :

- ١ - (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات .
- ٢ - (وقوف . الذراعان للخلف) رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل .
- ٣ - (انبطاح مائل) ثنى الزراعين .
- ٤ - (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين .

- ٥ - (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا في أربع عدات .
- ٦ - (وقوف) ثنى الجزع أماما أسفل والضغط .
- ٧ - (وقوف) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عاليا .
- ٨ - (وقوف) (مواجهة الزميل - مسك يدين الزميل) مقاومة الزميل .
- ٩ - (وقوف) تبادل ثنى الرأس للإمام ثم الدوران .
- ١٠ - (رقود) ثنى الجزع أماما أسفل .
- ١١ - (وقوف) الجرى أما مع لمس المقعدة بالعقبين
- ١٢ - (وقوف) الجرى إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا .
- ١٣ - (وقوف) الجرى في المكان .
- ١٤ - (وقوف) الوثب أماما من فوق الكرات .
- ١٥ - (وقوف) . ثبات الوسط) الوثب في المكان .
- ١٦ - الحجل على قدم واحدة .
- ١٧ - الوثب في المكان .
- ١٨ - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تقاطع الرجلين .
- ١٩ - (وقوف) الوثب عاليا في المكان .
- ٢٠ - (وقوف) . ثبات الوسط) الوثب في المحل أماما وخلفا .
- ٢١ - (وقوف) . أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل .
- ٢٢ - الجرى حول مربع طول ضلعه ٥ متر .
- ٢٣ - الوثب في المكان مع عمل نصف لفة في الهواء .
- ٢٤ - (وقوف) الوثب في المكان .
- ٢٥ - (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر .
- ٢٦ - (وقوف) الوثب في المكان مع عمل لفة كاملة في الهواء .
- ٢٧ - (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق .
- ٢٨ - (وقوف) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عاليا .
- ٢٩ - (وقوف) . ثبات الوسط) الوثب في المكان .
- ٣٠ - (إقعاء . فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا .
- ٣١ - (وقوف) . انثناء عرضا) دوران الكتفين .
- ٣٢ - (وقوف) . انثناء عرضا) دوران المرفقين .
- ٣٣ - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم لأعلى .
- ٣٤ - (وقوف) رفع الكتفين .

- ٣٥- (جلوس تربيعة . الذراعان عاليا) مرجحة الذراعان أماما أسفل .
- ٣٦- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع أما أسفل والضغط .
- ٣٧- (وقوف) مرجحة الزراعين أماما خلفا .
- ٣٨- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا .
- ٣٩- (وقوف . فتحا) رفع الذراعان جانبا عاليا مع لف الجذع .
- ٤٠- (وقوف) الجرى حول الملعب لمدة (٢) دقيقة .
- ٤١- (وقوف) الوثب للإمام ثم للخلف باستمرار .
- ٤٢- (أقعاء) المشى إلى منتصف الملعب .
- ٤٣- الجرى فى المكان لمدة (١) دقيقة .
- ٤٤- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب للإمام لمسافة (٢) متر .
- ٤٥- (وقوف) الحجل على القدم اليمنى حتى منتصف الملعب والعودة بالقدم اليسرى .
- ٤٦- (انبطاح مائل) ثنى الزراعين .

تمرينات الاسترخاء :

- ١- (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس .
- ٢- (وقوف) ثنى الزراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير .
- ٣- (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس .
- ٤- (وقوف)أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات .
- ٥- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما ا .
- ٦- (رقود) رفعا الزراعين عاليا مع اهتزازهما .
- ٧- المشى مع رفع الزراعين أماما .
- ٨- المشى مع رفع الزراعين جانبا .
- ٩- المشى مع رفعا الزراعين عاليا .
- ١٠- المشى مع التصفيق أسفل الفخذ .
- ١١- المشى حول الملعب بخطوات هادئة .
- ١٢- (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين .
- ١٣- المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس
- ١٤- (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار .
- ١٥- (جلوس طويل . ثنى الركبتين مع بقاء القدمين على الأرض) اهتزاز الرجلين بارتخاء .

- ١٦ - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .
- ١٧ - (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين .
- ١٨ - المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .
- ١٩ - (جلوس تربيعة) رفع وخفض الزراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس .
- ٢٠ - المشى حول الملعب ببطيء شديد .
- ٢١ - (رقود على الظهر) فتح الزراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء .
- ٢٢ - المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل .
- ٢٣ - (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا .
- ٢٤ - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .
- ٢٥ - أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير .
- ٢٦ - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة .
- ٢٧ - المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء .
- ٢٨ - المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا .

الألعاب الصغيرة :

١ - شد الحبل :

يقف فريقان مواجهان لبعضهما ويقوم كل فريق بمسك الحبل من الجهة المقابلة للفريق الآخر ويتم تحديد نقطة بعلامة معينة عند منتصف الحبل بحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين القدمين وعند الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول لعلامة المنتصف إلى خط محدد أو إقامة خط مع شد الحبل وعندما يتعدى اى فريق خط المنتصف يكون الفريق الآخر هو الفائز .

٢ - من الأعلى :

يقف الأطفال في وضع انتشار حر في الملعب كله ويقف المدرس في أحد جوانب الملعب وعند سماع الإشارة يقفز اللاعبون إلى أعلى ارتفاع واللاعب الفائز هو الذي يقفز إلى اعلي ارتفاع .

٣ - الفارس والجواد :

يقف الأطفال على خط البداية وفي نهاية الملعب يتم تعليق بالونه وعند إعطاء الإشارة يقوم الأطفال بجل أحد التلاميذ للآخر والجرى به حول الملعب والتلميذ المحمول يمسك بعض ويحاول فرقة البالون عند الوصول إليها قبل الطفل المنافس .

٤ - جمع الصور :

يتم تقسيم الأطفال إلى (٣) دوائر متوسطة العدد ويقف في منتصف الدائرة أحد الأطفال ممسكا بحبل وفي نهايته كرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل الموجود في منتصف الدائرة بدوران الحبل بالكرة ويقوم أفراد الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تفادي ملامسة الكرة وأي تلميز يلمس الكرة يخرج من اللعبة .

٥ - الدب والحفرة :

يقف الأطفال في دائرة ويمسك كل طفل زميلة الأخر من يده ويقف طفل آخر في وسط الدائرة ويحاول الخروج منها من خلال فك الأيدي زملائه المتشابكة أو بالزحف تحت الازرع أو بأوسيلة متاحة لهم وعند خروج الطفل من الدائرة يجرى جولة زملائه والطفل الذي يمسكه يكون هو الدب

٦- المرور من النفق :

يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال ،على أنت تكون المسافة بين كل طفل (١) متر وكل فريق يقف قطار خلف بعضهم البعض مع تباعد القدمين ويقوم اللاعب الأخير بعد سماع الإشارة بالجري بين أرجل الفريق على طول القاطرة والفريق الفائز هو الذي ينتهي من أداء اللعبة بسرعة .

٧ - لمس الزميل :

يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن تقف كل مجموعة في شكل قاطرة ويقوم الزميل بمسك الزميل الثاني باليدين من منطقة الوسط ويقف طفل آخر يلمس أمام القاطرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل بمحاولة لمس الطفل الأخير في القاطرة

٨ سباق الأرناب :

يصطف الأطفال في صف أمام خط البداية ويقف الأطفال في وضع جلوس على أربع وعند سماع الإشارة ينطلق الأطفال بالقفز مقلدين الأرناب والطفل الذي يصل الأول هو الطفل الفائز .

٩ مرور الكرة من تحت الحاجز :

يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٧) أطفال وعند سماع الإشارة يقوم كل فريق بتمرير الكرة من أسفل الحاجز فإذا مرت الكرة تحسب هدف وإذا لم تمر تحسب هدف للفريق الأخر والفريق الفائز هو من يحصل على أكبر عدد من النقاط .

١٠ - جمع الأشرطة :

يقف الأطفال على مسافات متساوية بينهم البعض ويضع كل طفل شريط على ظهره وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل أن يجمع أكبر عدد من الأشرطة من زملائه والطفل الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من الأشرطة .

١١ - أمسك الكرة :

يقف الأطفال حول دائرة بين كل طفل والأخر مسافة (١) متر ويقف لاعب في وسط الدائرة وتعطى كرة اليد لأحد الأطفال على الدائرة ومع الإشارة يمرر الأطفال الكرة فيما بينهم في أي

تجاه ويحاول اللاعب أمسакها وإذا نجح يبذل مع الطفل الأخر لمسها أو مسكها وهكذا تستمر اللعبة .

١٢ - المنديل والسلة :

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين وأمام كل مجموعة على بعد (٥) أمتار سلة معلقة على الحائط ومع كل طفل في المجموعة كرة يد ويقوم الطفل الأول من كل مجموعة بمحاولة وضع الكرة في السلة والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الكرات في السلة هو الفريق الفائز .

١٣ - لعبة البالونات :

يقف الأطفال في وضع انتشار حر وكل طفل يربط بالونه في إحدى قدميه بلون مختلف يختاره الطفل بنفسه وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل فقع بالونه زميلة واللاعب الفائز هو الذي يحافظ على بالنوته في قدميه .

١٤ - الكراسي الموسيقية :

يقف الأطفال منتشرين انتشار حر حول الملعب ويوضع عدد من الكراسي بعدد أقل من الأطفال بكرسي واحد ويقوم الأطفال بالجري وعند سماع الإشارة يجلس الأطفال على الكراسي والطفل الذي لا يجد له كرسي يخرج من اللعبة ثم يسحب كرسي من الكراسي وهكذا على إن يفوز اللاعب الذي يظل قادرا أن يجلس على الكرسي لأخر مرحلة .

١٥ - سباق التهديف :

يقسم التلاميذ إلى فريقين كل فريق مكون من (٦) أطفال ويقوم كل فريق بتمرير الكرة بينهم ثلاث مرات ثم يقوم بالتصويب على المرمى والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف

١٦ - الثلاث لقفات :

يقف ثلاث أطفال لكل فريق في خط مستقيم وبين كل طفل وأخر مسافة (٥) متر ويعطى كل فريق كرة للاعب الأوسط (ب) وتبدأ اللعبة فيمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يمررها إلى اللاعب (ج) ويمررها إلى اللاعب (ج) ويمررها اللاعب (ب) فتحسب دورة ولكل فريق (٣) دورات والفريق الفائز هو الذي يمرر ويكمل (٣) دورات .

١٧ - كرة قدم الكبوريا :

يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال ويقف الأطفال في وضع انبطاح مائل معكوس ويمشوا على اليدين والقدمين ويحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم لإحراز هدف والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال (٥) دقائق .

١٨ - كرة الحبل :

يتم تقسيم الأطفال إلى (٨) لاعبين مقسمين لفريقيين مواجهين ومع كل لاعب كرة وعند سماع الإشارة يقوم كل لاعب بتمرير الكرة لزميلة في الفريق الآخر وهكذا إلى أن يصل اللاعب الذي كان معه الكرة لوضع الكرة مرة أخرى ويتم تحديد الفريق الفائز الذي ينهي اللعبة قبل الآخر.

١٩ - الجرى عكس الإشارة :

يقف التلاميذ في وضع انتشار حر حول الملعب ويقوم الأطفال عند سماع الإشارة الجري عكسها فإذا أشار المدرس يمينا يجرى الأطفال يسارا وإذا أشار إلى أعلى يجلس الأطفال على الأرض وهكذا .

٢٠ - اللعب الحر

يقف التلاميذ على هيئة قاطرتين وأمام كل قطار كرات (يد - سلة - قدم - طائرة - مراتب) وعند سماع الإشارة يقوم كل تلميذ باللعب بالكرة التي يجدها .

التهدئة :

١ - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية .

٢ - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .

٣ - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .

٤ - (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم .

٥ - (المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .

٦ - (رقود) على الأرض رفع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .

٧ - (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .

٨ - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .

٩ - المشي حول الملعب بخطوات هادئة .

١٠ - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .

ملحق (٦)
البرنامج الرياضى

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-المشى حول الملعب مع مرجحة الذراعين عاليا . - (الوقوف فتحا)ثنى الذراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلى الكتفين - (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا . -الجرى حول الملعب .	الإحماء (٥) ق
أقماع	- (جلوس تربع)ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير . - (وقوف)ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس - (وقوف)أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
مراتب أقماع	- (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات . - (وقوف.الذراعان للخلف)رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا فى أربع عدات .	اللياقة البدنية (١٠) ق
حبل أقماع	- شد الحبل : يقف فريقان مواجهان لبعضهما ويقوم كل فريق بمسك الحبل من الجهة المقابلة للفريق الأخر ويتم تحديد نقطة بعلامة معينة عند منتصف الحبل بحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين القدمين وعند الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول لعلامة المنتصف إلى خط محدد أو إقامة خط مع شد الحبل وعندما يتعدى اى فريق خط المنتصف يكون الفريق الآخر هو الفائز .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .	تمرينات التهدئة (٥) ق

--	--	--

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقمار	-الجرى إلى الأمام مع رفع الزراعيين عاليا . -الجرى على الأمام مع رفع الذراعين جانبا . -الجرى عكس الإشارة . -(جلوس تربيعة .مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل	الإحماء (٥) ق
أقمار مراتب	- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ارتخائها . - (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما . -المشى مع رفع الذراعين أماما . -المشى مع رفع الذراعين جانبا .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقمار	- (رقود) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط . - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) مواجهه الزميل مسك يدين الزميل)مقاومة الزميل . - (وقوف) تبادل ثنى الرأس للأمام ثم الدوران .	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقمار	- من الأعلى : يقف الأطفال في وضع انتشار حر في الملعب كله ويقف المدرس في أحد جوانب الملعب وعن سماع الإشارة يقفز اللاعبون إلى أعلى ارتفاع واللاعب الفائز هو الذي يقفز إلى اعلي ارتفاع	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقمار مراتب	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماما . -وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل - (وقوف) المشى أماما على المشاط . -وقوف) المشى على العقبيين	الإحماء (٥) ق
أقماع	-المشى مع رفع الذراعين عاليا . -المشى مع التصفيق أسفل الفخذ . -المشى حول الملعب بخطوات هادئة . -وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	-وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل . -وقوف) الجرى أماما مع لمس المقعدة بالعقبين . -وقوف) الجرى إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا -وقوف) الجرى فى المكان	اللياقة البدنية (١٠) ق
باللون أقماع	الفارس والجراد : يقف الأطفال على خط البداية وفى نهاية الملعب يتم تعليق بالونه وعن إعطاء الإشارة يقوم الأطفال بجل أحد التلاميذ للآخر والجرى به حول الملعب والتلميذ المحمول يمسك بعض ويحاول فرقة البالون عند الوصول إليها قبل الطفل المنافس .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
مراتب أقماع	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . -عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . -وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
اقامع مراتب	- (وقوف) الجرى إلى الأمام مع محاولة لمس المقعدة بالكعبين -الجرى إلى الأمام مع رفع الركبتين عاليا . -الجرى الزجراجى بين الأقماع . - (رقود) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	الإحماء (٥) ق
مراتب أقماع	- المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس . - (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار . - (جلوس طويل ثنى الركبتين) مع بقاء القدمين على الأرض) اهتزاز الرجلين بارتخاء . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - الحجل على قدم واحدة . - الوثب فى المكان . - (وقوف فتحا.ثبات الوسط)الوثب فى المكان مع تقاطع الرجلين .	اللياقة البدنية (١٠) ق
حبل كرة أقماع	- جمع الصور : يتم تقسيم الأطفال إلى (٣) دوائر متوسطة العدد ويقف في منتصف الدائرة أحد الأطفال ممسكا بحبل وفى نهايته كرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل الموجود في منتصف الدائرة بدوران الحبل بالكرة ويقوم أفراد الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تقادى ملامسة الكرة وأي تلميذ يلمس الكرة يخرج من اللعبة .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل	تمرينات التهدئة

	(٥) ق - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .
--	--

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	- الوثب فى المكان . - (وقوف.الذراعان جانبا) دوران الذراعان مع زيادة محيطا الدائرة - المشى بخطوات واسعة حول الملعب . - الحجل حول دائرة قطرها (٥) متر .	الإحماء (٥) ق
أقماع مراتب	- (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين . -المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . - (جلوس تربيع)رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس - المشى حول الملعب ببطيء شديد .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف) الوثب عاليا فى المكان . - (وقوف. ثبات الوسط) الوثب فى المحل أماما وخلفا . - (وقوف .أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل . -الجرى حول مربع طول ضلعه (٥) متر	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع	- الدب والحفرة : يقف الأطفال فى دائرة ويمسك كل طفل زميلة الأخر من يده ويقف طفل آخر فى وسط الدائرة ويحاول الخروج منها من خلال فك الايدى مع زملائه المتشابكة أو بالزحف تحت الازرع أو بأى وسيلة متاحة لهم وعند خروج الطفل من الدائرة يجرى جولة زملائه والطفل الذي يمسكه يكون هو الدب	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (رقود)على الأرض استرخاء كامل للجسم . -المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .	تمرينات التهدئة

مراتب	- (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما	(٥) ق
-------	---	-------

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع حبال	- (وقوف) فتح وضم القدمين . - الوثب للأمام ثم للخلف بالتبادل . - الوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل . - (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل	الإحماء (٥) ق
أقماع مراتب	- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء - المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل . - (وقوف.فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- الوثب فى المكان مع عمل نصف لفة فى الهواء . - (وقوف) الوثب فى المكان . - (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر . - (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق .	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع	- المرور من النفق : يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال على أن تكون المسافة بين كل طفل (١) متر وكل فريق يقف قطار خلف بعضهم البعض مع تباعد القدمين ويقوم اللاعب الأخير بعد سماع الإشارة بالجري بين أرجل الفريق على طول القاطرة والفريق الفائز هو الذي ينتهي من أداء اللعبة بسرعة	الألعاب الجماعية (١٠) ق
مراتب أقماع	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
حبال أقماع	- الوثب لأعلى مع فتح القدمين . -الوثب للأمام على قدم واحده وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى - (وقوف فتحا الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة يمينا - (وقوف فتحا الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة يسارا	الإحماء (٥) ق
مراتب أقماع	- أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة . - المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء . - المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - (إقعاء فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا . - (وقوف . انثناء عرضا) دوران الكتفين	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع	- لمس الزميل : يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن تقف كل مجموعة في شكل قاطرة ويقوم الزميل بمسك الزميل الثاني باليدين من منطقة الوسط ويقف طفل آخر يلمس أمام القاطرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل بمحاولة لمس الطفل الأخير في القاطرة	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع مراتب	- (وقوف فتحة الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة يميناً - (وقوف فتحة الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة يساراً - (رقود) رفع الرجل عالياً بالتبادل . - المشي مع مرجحة الذراعين عالياً بالتبادل .	الإحماء (٥) ق
أقماع مراتب	- (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس - (وقوف) ثني الذراعين ثم رفعها عالياً مع أخذ شهيق وزفير - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماماً للمسا لصدر مع تنظيم التنفس . - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف . انثناء عرضاً) دوران المرفقين . - (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ثم لأعلى . - (وقوف) رفع الكتفين . - (جلوس تربيعة . الذراعان عالياً) مرجحة الذراعان أماماً أسفل	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع مراتب	- سباق الأرناب : يصطف الأطفال في صف أمام خط البداية ويقف الأطفال في وضع جلوس على أربع وعند سماع الإشارة ينطلق الأطفال بالقفز مقلدين الأرناب والطفل الذي يصل الأول هو الطفل الفائز	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رعي الذراعين عالياً مع اهتزازهما .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
حبال أقماع	- (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للأمام وللخلف ببطء - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل . - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - (وقوف فتحا. الذراعان ثبات الوسط) والنزول للإعفاء ثم الوقوف	الإحماء (٥) ق
أقماع	- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ارتخائها - - (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - المشى مع رفع الذراعين أماما . - المشى مع رفع الذراعين جانبا .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع أماما أسفل والضغط - (وقوف) مرجحه الذراعان أماما خلفا . - (وقوف. ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا . - (وقوف. فنحا) رفع الذراعان جانبا عاليا مع لف الجذع	اللياقة البدنية (١٠) ق
كور مرمى حاجز أقماع	مرور الكرة من تحت الحاجز: يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٧) أطفال وعند سماع الإشارة يقوم كل فريق بتمرير الكرة من أسفل الحاجز فإذا مرت الكرة تحسب هدف وإذا لم تمر تحسب هدف للفريق الآخر والفريق الفائز هو من يحصل على أكبر عدد من النقاط	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	<p>- (وقوف. انثناء عرضا) ضغط الذراعين خلفا .</p> <p>- (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين .</p> <p>-المشى حول الملعب مع مرجحة الذراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتف .</p> <p>- (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا</p>	الإحماء (٥) ق
حبال أقماع	<p>- المشى مع رفعا الذراعين عاليا .</p> <p>- المشى مع التصفيق أسفل الفخذ .</p> <p>-المشى حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين</p>	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
	<p>- (وقوف) الجرى حول الملعب لمدة (٢) دقيقة</p> <p>- (وقوف) الوثب للأمام ثم للخلف باستمرار .</p> <p>- (وقوف) المشى إلى منتصف الملعب .</p> <p>-الجرى فى المكان لمدة دقيقة</p>	اللياقة البدنية (١٠) ق
أشرطة أقماع	<p>جمع الأشرطة :</p> <p>يقف الأطفال على مسافات متساوية بينهم البعض ويضع كل طفل شريط على ظهره وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل أن يجمع أكبر عدد من الأشرطة من زملائه والطفل الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من الأشرطة .</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	<p>- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية .</p> <p>- المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل</p> <p>- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .</p>	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-الجرى حول الملعب . -وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثنى الجذع على الجانبين والضغط لأسفل . -الجرى إلى الأمام مع محاوله لمس المقعدة بالكعبيين . -الجرى إلى الأمام مع رع الذراعين جانبا	الإحماء (٥) ق
أقماع مراتب	-المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم -وقوف فتحا.الذراعان عاليا) ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار . -جلوس طويل. ثنى الركبتين (مع بقاء القدمين على الأرض اهتزاز الرجلين بارتخاء . -وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
حبال أقماع	-وقوف . ثبات الوسط) الوثب للأمام لمسافة (١٠)متر -وقوف)الحجل على القدم حتى منتصف الملعب والعودة بالقدم اليسرى . -انبطاح مائل (ثنى الذراعان	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع كرة يد	- أمسك الكرة : يقف الأطفال حول دائرة بين كل طفل والأخر مسافة(١)متر ويقف لاعب في وسط الدائرة وتعطى كرة اليد لأحد الأطفال على الدائرة ومع الإشارة يمرر الأطفال الكرة فيما بينهم في اى اتجاه ويحاول اللاعب أمسكها وإذا نجح يبذل مع الطفل الأخر لمسها أو مسكها وهكذا تستمر اللعبة .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	-رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . -المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . -رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين عاليا . - (جلوس تربيعة .مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل - (وقوف) المشى أماما على العيقين . -الجرى الزجراجى بين الأقماع .	الإحماء (٥) ق ١٢
أقماع	- (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين - (المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . - (جلوس تربيعة)رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس -المشى حول الملعب ببطيء شديد .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
حبال أقماع مراتب	- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - (وقوف)الحجل على القدم اليمنى حتى منتصف الملعب والعودة بالقدم اليسرى - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب للأمام لمسافة (١٠) متر . -الجرى فى المكان لمدة (١) دقيقة .	اللياقة البدنية (١٠) ق
مناديل سلة أقماع	- المنديل والسلة : يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين وأمام كل مجموعة على بعد (٥) أمتار سلة معلقة على الحائط ومع كل طفل فى المجموعة كرة يد ويقوم الطفل الأول من كل مجموعة بمحاولة وضع الكرة فى السلة والفريق الذى يحرز أكبر عدد من الكرات فى السلة هوة الفريق الفائز	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . -عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . -المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
حبال	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين - (وقوف . انثناء عرضا) ضغط الذراعين خلفا . - (وقوف فتحا الذراعان ثبات الوسط) النزول للإقعاء ثم الوقوف 	الإحماء (٥) ق

أقماع	- (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار .	
مراتب	- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء .	تمرينات الاسترخاء
أقماع	- المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل . - (وقوف.فتحاً)سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا . - (وقوف)ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس	(١٥) ق
أقماع	- (أقعاء) المشى إلى منتصف الملعب . - (وقوف) الوثب للأمام ثم للخلف باستمرار . - (وقوف) الجرى حول الملعب لمدة (٢) دقيقة . - (وقوف فتحاً) الذراعان جانبا عاليا مع لف الجذع	اللياقة البدنية (١٠) ق
باللون	- لعبة البالونات :	الألعاب
أقماع	يقف الأطفال في وضع انتشار حر وكل طفل يربط بالونه في إحدى قدميه بلون مختلف يختاره الطفل بنفسه وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل فقع بالونه زميلة واللاعب الفائز هو الذي يحافظ على بالنوتة في قدمي	الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (رقود)على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .	تمرينات التهدئة
مراتب	- (رقود)على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .	(٥) ق

أجزاء الوحدة	الشرح	لأدوات
--------------	-------	--------

حبال	- (رقود) رفع الرجلين عاليا بالتبادل . - (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالجزع يمينا ويسارا.	الإحماء ق (٥)
أقماع	- (وقوف فتحا. الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة على الجانبين .	
مراتب	- الوثب للأمام على قدم واحدة وعن سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى	
أقماع	- (جلوس تربييع) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام تنظيم التنفس	تمرينات الاسترخاء ق (١٥)
مراتب	- (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات	
أقماع	- (وقوف) رفع الكتفين . - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم لأعلى . - (وقوف) انثناء عرضا) دوران المرفقين . - (وقوف) انثناء عرضا) دوران الكتفين	اللياقة البدنية ق (١٠)
كرة قدم	- سباق التهديف : يقسم التلاميذ إلى فريقين كل فريق مكون من (٦) أطفال ويقوم كل فريق بتمرير الكرة بينهم ثلاث مرات ثم يقوم بالتصويب على المرمى والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف	الألعاب الجماعية ق (١٠)
أقماع	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .	تمرينات التهدئة
مراتب	- (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما	ق (٥)

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم .	الإحماء

مراتب	<p>ق (٥)</p> <p>-المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .</p> <p>-(رقود) على الأرض رفع الذراعين عاليا مع اهتزازهما</p>
أقمار	<p>تمرينات الاسترخاء</p> <p>ق (١٥)</p> <p>- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ارتخائها</p> <p>- (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>-المشى مع رفع الذراعين أماما .</p> <p>-المشى مع رفع الذراعين جانبا .</p>
مراتب	<p>اللياقة البدنية</p> <p>ق (١٠)</p> <p>- (إقعاء فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا .</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان .</p> <p>- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>- (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق</p>
كرة يد	<p>الألعاب الجماعية</p> <p>ق (١٠)</p> <p>الثلاث لقفات :</p> <p>يقف ثلاث أطفال لكل فريق فى خط مستقيم وبين كل طفل وأخر مسافة (٥) متر ويعطى كل فريق كرة للاعب الأوسط(ب)وتبدأ اللعبة فيمرر اللاعب(ب)الكرة إلى اللاعب(أ) الذي يمررها ألي اللاعب(ج) ويمررها إلى اللاعب(ج) ويمررها اللاعب(ب) فتحسب دورة ولكل فريق (٣) دورات والفريق الفائز هو الذي يمرر ويكمل(٣)دورات</p>
أقمار	<p>تمرينات التهدئة</p> <p>ق (٥)</p> <p>- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .</p> <p>- المشي حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .</p>

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	--------------

أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - الحجل حول دائرة قطرها (١٠) متر . - المشى بخطوات سريعة حول الملعب . - (وقوف .الذراعان جانبا) دوران الذراعان مع زيادة محط الدائرة . 	الإحماء (٥) ق
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - المشى مع رفعا الذراعين عاليا . - المشى مع التصفيق أسفل الفخذ . - المشى حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين . 	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف)الوثب فى المكان مع عمل لفة كاملة فى الهواء - (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر . - (وقوف) الوثب فى المكان . - الوثب فى المكان مع عمل نصف لفة فى الهواء . 	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع كرة يد	<p style="text-align: center;">- كرة قدم الكبوريا :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال ويقف الأطفال في وضع انبطاح مائل معكوس ويمشوا على اليدين والقدمين ويحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم لإحراز هدف والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال (٥) دقائق</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . 	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	-----------------

حبال	-الوثب فى المكان . - (رقود) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل . -الجرى الزجراجى بين الأقماع . -الجرى إلى الأمام مع رفع الركبتين عاليا .	الإحماء (٥) ق
مراتب		
أقماع		
أقماع	-المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس - (وقوف فتحا .الذراعان عاليا) ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار . -جلوس طويل.ثنى الركبتين مع بقاء القدمين على الأرض) اهتزاز الرجلين بارتخاء - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	-الجرى حول مربع طول ضلعه (٥) متر . - (وقوف . أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل . - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المحل أماما وخلفا . - (وقوف) الوثب فى المكان .	اللياقة البدنية (١٠) ق
كرة يد		
أقماع	- كرة الحجل : يتم تقسيم الأطفال إلى (٨) لاعبين مقسمين لفريقيين مواجهين ومع كل لاعب كرة وعند سماع الإشارة يقوم كل لاعب بتمرير الكرة لزميلة في الفريق الأخر وهكذا إلى إن يصل اللاعب الذي كان معه الكرة لوضع الكرة مرة أخرى ويتم تحديد الفريق الفائز الذي ينهى اللعبة قبل الأخر	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع		
مراتب	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - (المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	-----------------

أقماغ	<ul style="list-style-type: none"> - المشى حول الملعب مع مرجحه الذراعين عاليا . - (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا . - (جلوس تربيع . مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل . - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الركبتين جانبا عاليا . 	الإحماء ق (٥)
أقماغ مراتب	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين -المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . - (جلوس تربيع)رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس . -المشى حول الملعب ببطيء شديد . 	تمرينات الاسترخاء ق (١٥)
حبال	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا . ثبات الوسط)الوثب فى المكان مع تقاطع الرجلين . -الوثب فى المكان . -الحجل على قدم واحد . - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان 	اللياقة البدنية ق (١٠)
أقماغ	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى عكس الإشارة : يقف التلاميذ في وضع انتشار حر حول الملعب ويقوم الأطفال عند سماع الإشارة الجري عكسها فإذا أشار المدرس يمينا يجرى الأطفال يسارا وإذا أشار إلى أعلى يجلس الأطفال على الأرض وهكذا . 	الألعاب الجماعية ق (١٠)
مراتب أقماغ	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - (المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما . 	تمرينات التهدئة ق (٥)

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	-----------------

أقماع	<p>-المشى حول الملعب مع مرجحه الذراعين عاليا .</p> <p>- (وقوف فتحا) ثنى الذراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلى الكتف .</p> <p>- (وقوف) تبادل الوثب ورفع الركبتين عاليا .</p> <p>- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا .</p>	الإحماء (٥) ق
مراتب أقماع	<p>- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء</p> <p>-المشى حول الملعب مع رفع الايدى عاليا ثم لأسفل .</p> <p>- (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا</p> <p>- (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس</p>	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	<p>- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان .</p> <p>- (وقوف) الوثب أماما من فوق الكرات .</p> <p>- (وقوف) الجرى فى المكان .</p> <p>- (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات .</p>	اللياقة البدنية (١٠) ق
كرة يد سلة،قدم طائرة مراتب	<p>- اللعبة الحر:</p> <p>يقف التلاميذ على هيئة قاطرتين وأمام كل قطار كرات (يد ،سلة ،قدم، طائرة،مراتب) وعند سماع الإشارة يقوم كل تلميذ باللعب بالكرة التي يحبها</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
مراتب أقماع	<p>- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .</p> <p>- (المشى حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .</p>	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	-----------------

أقماغ	<p>-الجرى حول الملعب .</p> <p>-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين عاليا .</p> <p>-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين جانبا .</p> <p>-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماما .</p>	الإحماء (٥) ق
مراتب أقماغ	<p>-أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة .</p> <p>-المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء .</p> <p>-المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا .</p>	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماغ	<p>- (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات .</p> <p>- (وقوف . الذراعان للخلف) رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل .</p> <p>- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين .</p> <p>- (وقوف الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .</p>	اللياقة البدنية (١٠) ق
حبال أقماغ	<p>- شد الحبل :</p> <p>يقف فريقان مواجهان لبعضهما ويقوم كل فريق بمسك الحبل من الجهة المقابلة للفريق الأخر ويتم تحديد نقطة بعلامة معينة عند منتصف الحبل بحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين القدمين وعند الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول لعلامة المنتصف إلى خط محدد أو إقامة خط مع شد الحبل وعندما يتعدى اى فريق خط المنتصف يكون الفريق الأخر هو الفائز .</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماغ	<p>- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية .</p> <p>-المشى حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .</p> <p>- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل</p>	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	-----------------

أقمار	الإحماء (٥) ق	-الجرى حول الملعب . -الجرى عكس الإشارة .
مراتب		- (جلوس تربيعة . مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل - (وقوف فتحة . ثبات الوسط) ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل
مراتب	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق	- (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس . - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير . - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات
أقمار	اللياقة البدنية (١٠) ق	- (وقوف) ثنى الجذع أماما خلفا والضغط . - (وقوف) مواجهه الزميل - مسك اليدين) مقاومة الزميل . - (وقوف) تبادل ثنى الرأس للأمام ثم الدوران . - (رقود) ثنى الجذع أماما أسفل .
مراتب		
أقمار	الألعاب الجماعية (١٠) ق	- من الأعلى : يقف الأطفال في وضع انتشار حر في الملعب كله ويقف المدرس في أحد جوانب الملعب وعن سماع الإشارة يقفز اللاعبون إلى أعلى ارتفاع واللاعب الفائز هو الذي يقفز إلى أعلى ارتفاع
مراتب	تمرينات التهدئة (٥) ق	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
---------	-------	-----------------

أقمار	<p>- (وقوف) المشى أماما على الأمشاط .</p> <p>- (وقوف) المشى أماما على العقبيين .</p> <p>- (وقوف) الجرى إلى الأمام مع محاولة لمس المقعدة بالكعبين</p> <p>- الجرى إلى الأمام مع رفع الركبتين عاليا .</p>	الإحماء ق (٥)
مراتب أقمار	<p>- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ارتخائها .</p> <p>- (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- المشى مع رفع الذراعين أماما .</p> <p>- المشى مع رفع الذراعين جانبا</p>	تمرينات الاسترخاء ق (١٥)
أقمار مراتب	<p>- (الوقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات.</p> <p>- (وقوف) الذراعان للخلف)رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل</p> <p>- (انبطاح مائل) ثنى الذراعان .</p> <p>- (وقوف) ثبات الوسط) ثنى الركبتين</p>	اللياقة البدنية ق (١٠)
باللون أقمار	<p>- الفارس والجواد :</p> <p>يقف الأطفال على خط البداية وفى نهاية الملعب يتم تعليق بالونه وعند إعطاء الإشارة يقوم الأطفال بحل أحد التلاميذ للآخر والجري به حول الملعب والتلميذ المحمول يمسك بعض ويحاول فرقة البالون عند الوصول إليها قبل الطفل المنافس</p>	الألعاب الجماعية ق (١٠)
أقمار مراتب	<p>- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .</p> <p>- المشي حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .</p>	تمرينات التهدئة ق (٥)

الأدوات	الشرح	أجزاء
---------	-------	-------

		الوحدة
أقماع مراتب	-الجرى الجزاجى بين الأقماع . -الوثب فى المكان . - (رقود) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل . - (وقوف) الذراعان جانبا (دوران الذراعان مع زيادة محيط الدائرة	الإحماء (٥) ق ٢٤
أقماع	-المشى مع رفعا الذراعين عاليا . -المشى مع التصفيق أسفل الفخذ . -المشى حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا فى أربع عدات . - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل فى أربع عدات . - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا - (وقوف)مواجهه الزميل - مسك يدين الزميل - مقاومة الزميل	اللياقة البدنية (١٠) ق
حبال كرة يد صور	- جمع الصور : يتم تقسيم الأطفال إلى (٣)دوائر متوسطة العدد ويقف فى منتصف الدائرة أحد الأطفال ممسكا بحبل وفى نهايته كرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل الموجود فى منتصف الدائرة بدوران الحبل بالكرة ويقوم أفراد الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تفادى ملامسة الكرة وأي تلميذ يلمس الكرة يخرج من اللعبة	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . -المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء
---------	-------	-------

		الوحدة
أقمار	حبال	الإحماء (٥) ق -المشى بخطوات واسعة حول الملعب . -الحجل حول دائرة قطرها (١٠) متر . - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . -الوثب إلى الأمام ثم للخلف بالتبادل .
مراتب	أقمار	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق -المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس . - (قوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار . - (جلوس طويل . ثنى الركبتين) مع بقاء القدمين على الأرض اهتزازا الرجلين ارتخاء . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .
أقمار		اللياقة البدنية (١٠) ق - (وقوف) تبادل ثنى الرأس للأمام ثم الدوران . - (رقود) ثنى الجذع أماما أسفل . - (وقوف) الجرى أماما مع لمس المقعدة بالعقبين . - (وقوف) الجرى إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا .
أقمار	حبال	الألعاب الجماعية (١٠) ق - الدب والحفرة : يقف الأطفال في دائرة ويمسك كل طفل زميلة الأخر من يده ويقف طفل آخر في وسط الدائرة ويحاول الخروج منها من خلال فك الايدي زملائه المتشابكة أو بالزحف تحت الازرع أو بأى وسيلة متاحة لهم وعند خروج الطفل من الدائرة يجرى جولة زملائه والطفل الذي يمسكه يكون هو الدب
مراتب	أقمار	تمرينات التهدئة (٥) ق - (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .

الأدوات	الشرح	أجزاء
---------	-------	-------

الوحدة		
الإحماء (٥) ق	<p>- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل .</p> <p>- الوثب لأعلى مع فتح القدمين .</p> <p>- الوثب للأمام على قدم واحدة وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى</p> <p>- (وقوف فتحا. الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة على الجانبين .</p>	أقماع
تمرينات الاسترخاء (١٥) ق	<p>- (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين .</p> <p>- المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .</p> <p>- (جلوس تربيع)رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس .</p> <p>- المشى حول الملعب ببطيء شديد .</p>	أقماع
اللياقة البدنية (١٠) ق	<p>- (وقوف) الجرى فى المكان .</p> <p>- (وقوف) الوثب أماما من فوق الكرات .</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان .</p> <p>-الحجل على قدم واحدة .</p>	كرات أقماع
الألعاب الجماعية (١٠) ق	<p>- المرور من النفق :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال على أنت تكون المسافة بين كل طفل (١) متر وكل فريق يقف قطار خلف بعضهم البعض مع تباعد القدمين ويقوم اللاعب الأخير بعد سماع الإشارة بالجري بين أرجل الفريق على طول القاطرة والفريق الفائز هو الذي ينتهي من أداء اللعبة بسرعة .</p>	أقماع
تمرينات التهدئة (٥) ق	<p>- (رقود)على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .</p> <p>- المشي حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .</p>	مراتب أقماع

أجزاء	الشرح	الأدوات
-------	-------	---------

الوحدة		
الإحماء (٥) ق	<p>- (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالجزع يمينا ويسارا</p> <p>- (رقود) رفع الرجلين عاليا بالتبادل .</p> <p>- المشى مع مرجحه الذراعين عاليا بالتبادل .</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للأمام وللخلف ببطء .</p>	مراتب أقماغ
تمرينات الاسترخاء (١٥) ق	<p>- رقاد على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء</p> <p>- المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا أسفل</p> <p>- (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا .</p> <p>- (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس</p>	أقماغ
اللياقة البدنية (١٠) ق	<p>- الحجل على قدم واحدة .</p> <p>- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تقاطع الرجلين .</p> <p>- (وقوف) الوثب عاليا فى المكان .</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المحل أماما وخلفا .</p>	أقماغ
الألعاب الجماعية (١٠) ق	<p>- لمس الزميل :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن تقف كل مجموعة فى شكل قاطرة ويقوم الزميل بمسك الزميل الثانى باليدين من منطقة الوسط ويقف طفل آخر يلمس أمام القاطرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل بمحاولة لمس الطفل الأخير فى القاطرة</p>	أقماغ
تمرينات التهدئة (٥) ق	<p>- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية .</p> <p>- المشى حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل</p> <p>- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .</p>	أقماغ

أجزاء	الشرح	الأدوات
-------	-------	---------

		الوحدة
أقماع	<p>- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل .</p> <p>- (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار .</p> <p>- (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) النزول للإقعاء ثم الوقوف .</p> <p>- (وقوف . انثناء عرضا) ضغط الذراعين خلفا .</p>	الإحماء (٥) ق
أقماع مراتب	<p>- أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة .</p> <p>- المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء .</p> <p>- المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا .</p>	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع حبال	<p>- (وقوف . أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل .</p> <p>- الجرى حول مربع طول ضلعه (٥) متر .</p> <p>- الوثب في المكان مع عمل نصف لفة في الهواء .</p> <p>- (وقوف) الوثب في المكان</p>	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع	<p>- سباق الأرناب :</p> <p>يصطف الأطفال في صف أمام خط البداية ويقف الأطفال في وضع جلوس على أربع وعند سماع الإشارة ينطلق الأطفال بالقفز مقلدين الأرناب والطفل الذي يصل الأول هوة الطفل لفائز .</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	<p>- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم .</p> <p>- المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .</p> <p>- (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .</p>	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	- (وقوف فتحا. الذراعين عاليا) رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين - المشى حول الملعب مع مرجحه الذراعين عاليا . - (الوقوف فتحا) ثنى الذراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين - (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا .	الإحماء (٥) ق
أقماع	- (جلوس تربيع) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس . - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر - (وقوف) الوثب فى المكان مع عمل لفة كاملة فى الهواء . - (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق . - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .	اللياقة البدنية (١٠) ق
كرة يد حاجز أقماع	- مرور الكرة من تحت الحاجز : يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٧) أطفال وعند سماع الإشارة يقوم كل فريق بتمرير الكرة من أسفل الحاجز فإذا مرت الكرة تحسب هدف وإذا لم تمر تحسب هدف للفريق الأخر والفريق الفائز هو من يحصل على أكبر عدد من النقاط .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشى حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	- (وقوف) الوثب فتحا مع تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا . - الجرى حول الملعب . - الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين جانبا . - الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين عاليا .	الإحماء (٥) ق
أقماع	- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ارتخائها . - (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - المشى مع رفع الذراعين أماما . - المشى مع رفع الذراعين جانبا .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - (أقواء فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا . - (وقوف . انثناء عرضا) دوران الكتفين . - (وقوف . انثناء عرضا) دوران المرفقين .	اللياقة البدنية (١٠) ق
أشرطة أقماع صندوق	- جمع الأشرطة : يقف الأطفال على مسافات متساوية بينهم البعض ويضع كل طفل شريط على ظهره وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل أن يجمع أكبر عدد من الأشرطة من زملائه والطفل الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من الأشرطة	الألعاب الجماعية (١٠) ق
	- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماما . -الجرى عكس الإشارة . -جلوس تربييع . مسك القدمين (الضغط على الركبتين لأسفل -وقوف فتحا.ثبات الوسط)ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل	الإحماء (٥) ق
أقماع	-المشى مع رفعا الذراعين عاليا . -المشى مع التصفيق أسفل الفخذ . -المشى حول الملعب بخطوات هادئة . -وقوف) لجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين.	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	-وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم لأعلى . -وقوف) رفع الكتفين . -جلوس تربييع . الذراعان عاليا (مرجحة الذراعان أماما أسفل -وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا .	اللياقة البدنية (١٠) ق
كرة يد أقماع	- أمسك الكرة : يقف الأطفال حول دائرة بين كل طفل والأخر مسافة(١)متر ويقف لاعب في وسط الدائرة وتعطى كرة اليد لأحد الأطفال على الدائرة ومع الإشارة يمرر الأطفال الكرة فيما بينهم في اى أنجاة ويحاول اللاعب أمسكها وإذا نجح يبدل مع الطفل الأخر لمسها أو مسكها وهكذا تستمر اللعبة .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . -المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . -رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقمار	- (وقوف) المشى أماما على الأمشاط . - (وقوف) المشى أماما على العقبين . - (وقوف) الجرى إلى الأمام مع محاولة لمس المقعدة بالكعبين - الجرى إلى الأمام مع رفع الركبتين عاليا .	الإحماء (٥) ق
أقمار	- المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس . - (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار . - (جلوس طويل .ثنى الركبتين) مع بقاء القدمين على الأرض اهتزاز الرجلين بارتخاء - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقمار	- (وقوف) الجرى حول الملعب لمدة (٢) دقيقة . - (وقوف) الوثب للأمام ثم للخلف باستمرار . - (أقمار) المشى إلى منتصف الملعب . - الجرى فى المكان لمدة (١) دقيقة .	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقمار سلة مناديل	- المنديل والسلة : يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين وأمام كل مجموعة على بعد (٥) أمتار سلة معلقة على الحائط ومع كل طفل في المجموعة كرة يد ويقوم الطفل الأول من كل مجموعة بمحاولة وضع الكرة فى السلة والفريق الذى يحرز أكبر عدد من الكرات فى السلة هوة الفريق الفائز .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقمار	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-الجرى الزجاجى بين الأقماع . -الوثب فى المكان . -رقود.الذراعان جانبا) دوران الذراعان مع زيادة محط لدائرة . -المشى بخطوات سريعة حول الملعب .	الإحماء (٥) ق
أقماع	-وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين -المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . -جلوس تربع)رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس . -المشى حول الملعب ببطيء شديد .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع مراتب	-وقوف. ثبات الوسط)الوثب للأمام لمسافة(١٠) متر -وقوف)الحجل على القدم اليمنى حتى منتصف الملعب،العودة بالقدم اليسرى . -انبطاح مائل) ثنى الذراعين . -وقوف) رفع الكتفين .	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع باللون	لعبة البالونات : يقف الأطفال فى وضع انتشار حر وكل طفل يربط باللونه فى قدميه بلون مختلف يختاره الطفل بنفسه وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل فقع باللونه زميلة واللاعب الفائز هو الذى يحافظ على بالنوتة فى قدميه .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	-وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . -المشى حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل -وقوف) مرحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	- (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - الوثب إلى الأمام ثم للخلف بالتبادل . - الوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل . - (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل	الإحماء (٥) ق
أقماع	- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء - المشى حول الملعب مع رفع الأيدي عاليا ثم لأسفل . - (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا . - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع مراتب	- (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات . - (وقوف.الذراعان للخلف)رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع كراسى	- الكراسى الموسيقية : يقف الأطفال منتشرين انتشار حر حول الملعب ويوضع عدد من الكراسى بعدد أقل من الأطفال بكرسى واحد ويقوم الأطفال بالجري وعند سماع الإشارة يجلس الأطفال على الكراسى والطفل الذي لا يجد له كرسى يخرج من اللعبة ثم يسحب كرسى من الكراسى وهكذا على إن يفوز اللاعب الذي يظل قادرا أن يجلس على الكرسى لآخر مرحلة .	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشى حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	<p>-الوثب لأعلى مع فتح القدمين .</p> <p>-الوثب للأمام على قدم واحدة وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى</p> <p>- (وقوف فتحا.الذراعان ثبات الوسط)عمل دوائر بالرقبة على الجانبين</p> <p>- (رقود) رفع الرجل عاليا بالتبادل .</p>	الإحماء (٥) ق
أقماع	<p>- أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير</p> <p>- (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة .</p> <p>-المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء.</p> <p>-المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا.</p>	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	<p>- (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا فى أربع عدات .</p> <p>- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط .</p> <p>- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>- (وقوف) مواجهه الزميل - مسك اليدين . مقاومة الزميل .</p>	اللياقة البدنية (١٠) ق
كرة يد أهداف	<p>- سباق التهديف :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين كل فريق مكون من (٦) أطفال ويقوم كل فريق بتمرير الكرة بينهم ثلاث مرات ثم يقوم بالتصويب على المرمى والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	<p>- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .</p> <p>- المشي حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين</p>	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - المشى مع مرجحه الذراعين عاليا بالتبادل . - (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للأمام وللخلف ببطء - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل . - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار 	الإحماء (٥) ق
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ارتخائها . - (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - المشى مع رفع الذراعين أماما . - المشى مع رفع الذراعين جانبا 	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) تبادل ثنى الرأس للأمام ثم الدوران . - (رقود) ثنى الجذع أماما أسفل . - (وقوف) الجرى أماما مع لمس المقعدة بالعقبين . - (وقوف) الجرى إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا 	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع كرة يد	<p style="text-align: center;">-الثلاث لقفات :</p> <p>يقف ثلاث أطفال لكل فريق فى خط مستقيم وبين كل طفل وأخر مسافة(٥)متر ويعطى كل فريق كرة للاعب الأوسط(ب) وتبدأ اللعبة فيمرر اللاعب(ب)الكرة إلى اللاعب(أ)الذي يمررها ألي اللاعب(ج) ويمررها إلى اللاعب(ج) ويمررها اللاعب (ب) فتحسب دورة ولكل فريق (٣) دورات والفريق الفائز هو الذي يمرر ويكمل (٣) دورات</p>	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . 	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع حبال	- (وقوف) فتح وضم القدمين . - الوثب للأمام ثم للخلف بالتبادل . - الوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل . - (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل	الإحماء (٥) ق
أقماع مراتب	- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء - المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل . - (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
أقماع	- الوثب فى المكان مع عمل نصف لفة فى الهواء . - (وقوف) الوثب فى المكان . - (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر . - (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق .	اللياقة البدنية (١٠) ق
أقماع	- المرور من النفق : يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال على أن تكون المسافة بين كل طفل (١) متر وكل فريق يقف قطار خلف بعضهم البعض مع تباعد القدمين ويقوم اللاعب الأخير بعد سماع الإشارة بالجري بين أرجل الفريق على طول القاطرة والفريق الفائز هو الذي ينتهي من أداء اللعبة بسرعة	الألعاب الجماعية (١٠) ق
مراتب أقماع	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .	تمرينات التهدئة (٥) ق

الأدوات	الشرح	أجزاء الوحدة
أقماع	-الجرى إلى الأمام مع رفع الذراعين عاليا . - (جلوس تربيعة .مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل - (وقوف) المشى أماما على العقبين . -الجرى الزجراجى بين الأقماع .	الإحماء (٥) ق ١٢
أقماع	- (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين - (المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . - (جلوس تربيعة)رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس - المشى حول الملعب ببطيء شديد .	تمرينات الاسترخاء (١٥) ق
حبال أقماع مراتب	- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - (وقوف)الحجل على القدم اليمنى حتى منتصف الملعب والعودة بالقدم اليسرى - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب للأمام لمسافة (١٠) متر . -الجرى فى المكان لمدة (١) دقيقة .	اللياقة البدينية (١٠) ق
مناديل سلة أقماع	- المنديل والسلة : يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين وأمام كل مجموعة على بعد (٥) أمتار سلة معلقة على الحائط ومع كل طفل فى المجموعة كرة يد ويقوم الطفل الأول من كل مجموعة بمحاولة وضع الكرة فى السلة والفريق الذى يحرز أكبر عدد من الكرات فى السلة هوة الفريق الفائز	الألعاب الجماعية (١٠) ق
أقماع مراتب	- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .	تمرينات التهدئة (٥) ق