

تأثير برنامج مقترح لدرس التربية الرياضية على الكفاءة الحركية والسلوك التوافقي للتلاميذ ذوي المستويات الضعيفة بأعمار (10-13) سنة

م.م. مشتاق عبد الرضا ماضي

العراق. جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Moshtaq_55@yahoo.com

الملخص

ان موضوع الطفل وحقائقه ومبادئه ونظرياته في صميمها تجتذب انتباه كثير من الناس وتؤثر تأثيرا بالغا في أعمال كثير من المختصين والممارسين في العلوم البايولوجية والسلوكية . وتشهد السنوات المعاصرة تزايد المشاركة الرياضية للأطفال سواء من أجل الصحة أو المنافسة . وهناك اتفاق بين المهتمين بالتربية وعلم النفس والتربية البدنية على أن الرياضة وسيلة تربوية هامة كمدخل لتحقيق النمو المتكامل للطفل . ويأتي هذا البحث كمحاولة جادة لإيجاد اللعب عند الأطفال بل ومساعدتهم وبالتالي دعم مهارات التعلم لدى الأطفال من خلال اللعب . ومن الضروري التأكيد على كل من هو مسئول عن رعاية الطفل على أن اللعب أمر مفيد له . فاللعب يمنح الطفل حرية الاختيار وحل مشكلاته بنفسه وان يكون مسئولا عنها وعن أصدقائه وكذلك الشعور بالمرح والمتعة . فإذا كان هناك أحد لديه شك أن اللعب هو السبيل المثالي للتعلم فعليه ان يجيب عن السؤال التالي : ما الذي لا يتعلمه الطفل خلال اللعب ؟ . ويهدف البحث الى :

- 1- وضع برنامج للتربية الحركية يتناسب مع الأطفال ذوي المستويات الضعيفة القابلين للتعلم وتتراوح نسبة ذكائهم من (50 - 70) درجة وعمرهم الزمني من (10 - 13) سنة ويتراوح عمرهم العقلي ما بين (5 - 7) سنوات .
- 2- تأثير البرنامج المقترح على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للطلبة ذوي المستويات الضعيفة .

الكلمات المفتاحية : برنامج مقترح ، الكفاءة الحركية ، السلوك التوافقي

The impact of a program for a proposal of a physical education lesson on motor efficiency and harmonic behavior of students with weak levels of ages (10-13 years)

Assit.Lect. Moshtaq Abdulreda Mashi

Iraq. University of Babylon , Faculty of Physical Education and Sports Science

Moshtaq_55@yahoo.com

Abstract

The child subject , its facts , theories and principles attract the attention of many people, and it profoundly affects in the work of many specialists and practitioners in biological and behavioral sciences. Child sports participation increase in recent years, whether for health or competition. There is an agreement among those interested in education , psychology and physical education that sport is an important educational tool as an entry to achieve the integrated development of the child.

This research is regarded as a serious attempt to find playing for children as well as helping them support learning skills of children through playing .It is also necessary to emphasize for anyone who is responsible for taking care of a child that playing is useful for it. Playing gives the child the freedom to choose and resolve its problems by itself and be responsible about it and friends, as well as a sense of fun and pleasure. If anyone has a doubt that playing is an ideal way to learn, he/she must answer the following question: What does not child learn through playing?

The research aims to

1. Develop a breeding program commensurate with the kinetic children with weak levels who are able to learn, ranging from intelligence ratio (50-70) and age (10-13 years) and the mental age ranges between(5-7) years.
2. The effect of the proposed program on the motor, psychological and social competence for students with weak levels.

Key words: program proposal, motor efficiency, harmonic behavior

1- المقدمة :

ان موضوع الطفل وحقوقه ومبادئه ونظرياته في صميمها تجتذب انتباه كثير من الناس وتؤثر تأثيرا بالغا في أعمال كثير من المختصين والممارسين في العلوم البايولوجية والسلوكية . وتشهد السنوات المعاصرة تزايد المشاركة الرياضية للأطفال سواء من أجل الصحة أو المنافسة . وهناك اتفاق بين المهتمين بالتربية وعلم النفس والتربية البدنية على أن الرياضة وسيلة تربوية هامة كمدخل لتحقيق النمو المتكامل للطفل .

ويأتي هذا البحث كمحاولة جادة لإيجاد اللعب عند الأطفال بل ومساعدتهم وبالتالي دعم مهارات التعلم لدى الأطفال من خلال اللعب . ومن الضروري التأكيد على كل من هو مسئول عن رعاية الطفل على أن اللعب أمر مفيد له . فاللعب يمنح الطفل حرية الاختيار وحل مشكلاته بنفسه وان يكون مسئولا عنها وعن أصدقائه وكذلك الشعور بالمرح والمتعة . فإذا كان هناك أحد لديه شك أن اللعب هو السبيل المثالي للتعلم فعليه ان يجيب عن السؤال التالي : ما الذي لا يتعلمه الطفل خلال اللعب ؟ .

ويجمع موضوع الإعاقة الذهنية أو المستويات الضعيفة بين اهتمامات العديد من ميادين العلم والمعرفة ، كعلم النفس والتربية والطب والاجتماع والقانون وعلى ذلك ظهرت تعريفات طبية وسيكومترية واجتماعية وتربوية حيث يركز التعريف الطبي على الأسباب المؤدية إلى إصابة المراكز العصبية بالمخ كأسباب الوراثة والبيئة . ويركز التعريف السيكومتري على التدني الواضح في نسبة الذكاء ، في حين التعريف التربوي فيركز على التدني الواضح في التحصيل الدراسي وخاصة في مهارات القراءة والكتابة والحساب . وتجدر الإشارة إلى طبيعة الشعب العراقي من حيث مواصفاته البيئية والاجتماعية يتصف بوجود الكثير من هكذا حالات نتيجة الظروف التي مر بها عبر السنوات الماضية وما صاحبها من مآسي وقمع وتشريد وغيرها لذلك أصبحت تظهر لدينا حالات متعددة من الإعاقة الذهنية وضعف المستوى الدراسي وهذا ما نلاحظه في السن المبكر من الدراسة الابتدائية ، ألا أنه لا توجد مدارس خاصة تعنى بهكذا حالات لذلك يعتمد أولياء أمور الأطفال إلى زجهم في المدارس الحكومية وبذلك تظهر الأعراض التي يلاحظها المختصون التربويون من نسب الإعاقة الذهنية وما يعبر عنها بالتلاميذ ذوي المستويات الضعيفة وبذلك تظهر لدينا مجموعة من الإعاقات منها الإعاقة التعليمية والإعاقة النفسية والإعاقة الجسدية والإعاقة العقلية . والتلاميذ ذوي المستويات الضعيفة كما أشار إليها (مختار حمزة : 1979)

و(أحمد عكاشة : 1992) و (حامد زهران : 1994) و (خليل ميخائيل : 1994) : هو حالة عدم النمو العقلي بدرجة تجعل الفرد عاجزا عن موائمة نفسه مع البيئة ومع الأفراد الأسوياء بصورة تجعله دائما في حاجة إلى رعاية وحماية خارجية وتحدث هذه الظاهرة منذ فترة الحمل الأولي أو إثناء تكوين البويضة إلى أن يبلغ الطفل سن الثامنة عشر ولا يمكن الشفاء منها ما دامت قد حدثت بل يتركز العلاج في مساعدة الطفل عن طريق البرامج التعليمية والتأهيلية والتوجيهية لتحقيق أقصى مستوى ممكن من الأداء الوظيفي .

وبناء على ذلك فإن انخفاض من مستوى الذكاء بمفرده لا يعتبر دليلاً على الإعاقة الذهنية مالم يؤدي ذلك إلى الحيلولة دون حدوث عمليات التوافق وإلى التأثير بشكل سلبي على مستوى سلوك الفرد في مقابلة حاجاته الشخصية والاجتماعية فالقصور في السلوك التوافقي " Adaptive Behavior " هو العلاقة الرئيسية الثانية على الضعف العقلي بعد انخفاض مستوى الذكاء .

والمستويات الضعيفة يستدل عليها كما ذكر ريمر من خلال الآتي : (Rimmer.1994.P249)

1- الحصول على نسبة ذكاء أقل من (70) درجة

2- عدم التوافق مع النفس والمجتمع

3- ظهور العلامتين السابقتين في مرحلة الطفولة (قبل سن الثامنة عشر) .

وتكمن أهمية البحث في الوصول إلى تحسين قابليات الأطفال ذوي المستويات الضعيفة في المستوى الحركي والنفسي دون اللجوء إلى بعض السلوكيات التعويضية نتيجة انحراف التركيز الذهني لهذه الشريحة من الطلبة التي تشكل جزءاً كبيراً منهم وبذلك يمكن السيطرة عليهم وفق مقتضيات علمية للوصول بهم إلى درجة توافقية من التركيز الذهني وبذلك يستطيع هذا الطالب في السيطرة على انفعالاته الحركية والنفسية .

وهناك حاجة ماسة إلى برامج رياضية خاصة ومتطورة تسهم في تحسين وتعليم فئة الطلبة ذوي المستويات الضعيفة وإلى استثمار ذكائهم المحدود وتطويره إلى درجة يسمح لهم في تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي ويساعدهم للاندماج في المجتمع كمواطنين منتجين معتمدين على أنفسهم بدلاً أن يكونوا عالة على أسرهم ومجتمعهم . كما تشير اتجاهات التربية الحديثة إلى دمج هذه الفئة في المجتمع ومساعدتهم على أن تعيش الحياة الطبيعية بأقصى قدر ممكن . لذلك سعى الباحث لتوظيف ميكانيكية جسم الطلبة ذوي المستويات الضعيفة لأداء الواجب الحركي بالدرجة التي تمكنه من أنجاز هدف معين ومدى السيطرة على هذا الأداء وتميزه بالتوافق والتحكم والوعي سواء كان واجب حركي خاص أو مجموعة واجبات حركية كما يقيسها مقياس السلوك التوافقي ومدى تحقيق الطالب للتوافق والتوازن بين نفسه لإشباع حاجاته الشخصية ودرجة الارتياح والأمن الداخلي تجاه نفسه وبذلك نكون قد حققنا جزءاً يسيراً من تحسين واقع هذه الفئة من الطلبة .

ويهدف البحث إلى :

1- وضع برنامج للتربية الحركية يتناسب مع الأطفال ذوي المستويات الضعيفة القابلين للتعلم وتتراوح نسبة ذكائهم من (50 - 70) درجة وعمرهم الزمني من (10 - 13) سنة ويتراوح عمرهم العقلي ما بين (5 - 7) سنوات .

2- تأثير البرنامج المقترح على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للطلبة ذوي المستويات الضعيفة .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث على مدرسة الرازي الابتدائية للبنين بمحافظة القادسية (قضاء الحمزة الشرقي) وتم اختيار عينة من الطلبة من مرحلة الصف الخامس الابتدائي بعد أخذ موافقة من مديرية تربية الحمزة

(تم موافقة السيد عواد هادي الميالي على عزل مجموعة من الطلبة بعد شرح حالتهم الدراسية والمستوى العقلي لديهم بناء على طلب من الباحث بين فيه قيمة أجراء هكذا اختبارات لمساعدة هؤلاء الطلبة في التواصل والحياة العامة وضرورة فتح مراكز خاصة لهكذا حالات)

ومدير المدرسة (تم اعتماد قرار مدير تربية الحمزة من قبل مدير المدرسة (حسن عبد الحسين الحسيني) وقد تم فتح شعبة مثلت عينة البحث تم إعطاء نفس الدروس في الشعب الباقية على أن تكون هناك حصص متواصلة من قبل الباحث لفترة من الزمن لإجراء البحث المقرر)

بعزل شعبة كاملة من الطلبة لإجراء الاختبارات اللازمة بالبحث وقد تم أستحصال (23) طفلا من المرحلة المذكورة من أصل (118) طالبا موزعين على ثلاثة شعب وتتراوح نسبة عينة البحث من قابلية الذكاء لديهم ما بين (50-70) درجة أعمارهم العقلية ما بين (5-7) سنوات عمرهم الزمني يقع بين (10-13) سنة .

جدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة في كل من العمر الزمني - نسبة الذكاء - العمر العقلي - الطول - الوزن

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر الزمني	9,93	9,80	0,92	0,59
نسبة الذكاء	57,78	56,00	4,96	0,05-
العمر العقلي	5,94	5,85	0,98	2,36
الطول	133,30	133,00	6,27	0,18
الوزن	31,61	31,00	5,11	0,22

يبين الجدول (1) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- 0,05 ، + 2,36) وهي تنحصر ما بين

3-3 مما يدل على أعتدالية البيانات على المنحنى أأعتدالي ووجود تجانس في المتغيرات بين أفراد العينة .

جدول (2)

يبين تجانس أفراد العينة في اختبار اللياقة البدنية لمتوسطي الأعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية للصحة والترويح والتربية البدنية (1976)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المنوال
1	التعلق ثني الذراعين	ث	التحمل العضلي للذراعين	1,17	1,40	0,80	0,44-
2	الجلوس من الرقود 30 ثانية	عدد مرات	التحمل العضلي للبطن	12,74	12,00	9,27	0,85
3	الوثب العريض من الثبات	سم	القدرة العضلية للرجلين	93,52	87,00	31,50	0,25
4	رمي كرة ناعمة لمسافة	سم	القدرة العضلية للذراعين	28,13	9,00	13,52	0,31
5	45 متر عدو	ث	السرعة الانتقالية	18,85	18,60	2,99	0,13
6	270 متر جري ومشى	ث	التحمل الدوري التنفسي	185,73	192,0	16,55	0,65
7	الجلوس الطويل والوصول	سم	المرونة	4,00	4,00	3,28	0,31
8	الوثب على قدم واحدة	درجات	أحد المهارات الحركية	3,00	3,00	0,78	0,00
9	الحجل	درجات	مهارات حركية	0,35	00,00	0,49	0,68
10	حركات البراعة	درجات	التوافق	1,35	2,00	0,89	0,48-
11	التصويب على الهدف	درجات	الدقة	3,04	3,00	1,19	0,98

يبين الجدول قيم الالتواء تتراوح ما بين (-65 ، +98) وهي تتحصر ما بين (-3 ، +3) مما يدل على اعتدالية البيانات على المنحني الاعتدالي ووجود تجانس في المتغيرات بين أفراد العينة .

2-3 أدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحث الادوات التالية لجمع بيانات هذا البحث :

1- اختبار الذكاء لجودالف :

اختبار رسم الرجل " Draw-man test ,good enough " هو اختبار غير لفظي لقياس الذكاء يمتاز ببساطة إجراءاته إذ لا يتطلب من المفحوص أكثر من أن يكون معه قلم رصاص وورقة بيضاء ، ثم يطلب منه رسم رجل على الورقة ولا يعطي أي إرشادات ومراعاة منع أي محاولة الغش بالنظر إلى زملائه وعدم استخدام ممحاة . وهذا الرسم لا يستغرق عادة أكثر من عشر دقائق ويصلح لأعمار ما بين (4-14) سنة لذا فهو يناسب الأطفال حتى يمكن التغلب على مشكلة القراءة والكتابة . ويتم تصحيح الاختبار على أساس عدد النقاط التفصيلية التي تظهر في الرسم ، وقد حددتها جودالف في 48 نقطة ويعطى للطفل درجة على كل جزء

تفصيلي من خلال رسمه على حدة ، ثم تجمع الدرجة الخام وتعطي درجة تشير إلى نسبة الذكاء من جدول معياري مقابل الدرجة الخام .ولقد تم تطبيق وتقنين هذا الاختبار على أطفال من البيئة العراقية وكان معامل الصدق (0,76) وبلغت معاملات الثبات ما بين (0,86 ، 0,94) .

- المعاملات العلمية للاختبار :

أولا : معامل الصدق :

تم حساب صدق الاختبار عن طريق صدق المفهوم أو التكوين وهو تحليل لمعنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكلوجية وهي عبارة عن :

1- الفروق بين الجماعات .

2- التغير في الآراء .

3- الارتباط .

4- الاتساق الداخلي .

5- دراسة ميكانيزمات الأداء على الاختبار .

وقد أختار الباحث لتقنين معامل الصدق الفروق بين الجماعات وتم ذلك على عينة من خارج البحث ، ولكنها تمثل المجتمع وقوامها (9) أطفال ، حيث قام الباحث بتحديد الرباعي الأعلى والأدنى لهذه العينة بعد تطبيق الاختبار وإيجاد دلالة الفروق بين الربيعان في اختبار الذكاء ، وذلك للدلالة على صدقه .

جدول (3)

يبين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وقيمة (ت) ومستوى الدلالة لحساب صدق اختبار الذكاء لجودائف / هاريس

الاختبار	الرباعي الأعلى		الرباعي الأدنى		قيمة (ت)	الدلالة
الذكاء	م	ع	م	ع	10.75	معنوية
	24,25	1,299	15,75	1,63		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى معنوي 0,05 = 0,666

يتبين من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى في اختبار الذكاء لجودائف عند مستوى (0,01) مما يشير الى صدق الاختبار في التمايز بين المستوى الأعلى والأدنى .

تم إيجاد ثبات الاختبار بالتطبيق على (9) أطفال من غير عينة البحث ، وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد (10) أيام وحساب قيمة معامل الارتباط بين القياسين .

بين معامل الارتباط بين التطبيق و إعادة التطبيق لاختبار جودائف

يتبين من الجدول (4) ان قيمة معامل الارتباط لاختبار الذكاء (0,91) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0,01) ويعنى ذلك أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات .

وصف عام للمقياس : مقياس السلوك التوافقي للجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية هو مقياس تقديرات للمعاقين ذهنيا وللمستويات الضعيفة وغير المتوافقين انفعاليا والمعاقين ويمكن استخدامه مع الأفراد الذين يعانون من مظاهر أخرى للإعاقة ، كما أنه مناسب للأسوياء . وهو مصمم ليوفر وصفا موضوعيا وتقويميا لسلوك الفرد التوافقي ، فهو يقيس فعالية الفرد في التعامل مع المطالب الطبيعية والسلوكية والاجتماعية . ويتكون المقياس من جزئين

- الجزء الأول : يشمل السلوك الارتقائي والمهارات التي يكتسبها الطفل في المجالات الآتية

- 1- العمل الاستقلالي
- 2- النمو الجسمي
- 3- ارتقاء اللغة
- 4- الأعداد والوقت
- 5- النشاط المهني
- 6- تحمل المسؤولية .

(تم تعديل المقياس بواسطة الجمعية الأمريكية للإعاقة الذهنية وقد أعدّه وترجمه للعربية كل من الدكتور / صفوت فرج (قسم علم النفس ، جامعة القاهرة) ودكتور / ناهد رمزى (المركز القومي للبحوث الاجتماعية

والجنائية) ، يسمح المقياس بإهمال أو تجاهل بعض أجزاء المقياس في حالة وجود مجالات سلوكية معينة أو مجالات سلوكية فرعية ، وبنود لا فائدة منها في ظروف نوعية معينة (حسب ظروف العينة)

- الجزء الثاني : ويشمل الانحرافات السلوكية الاتية :

1- العنف التدميري

2- السلوك المتمرد

3- الانسحاب

4- السلوك النمطي والتصرفات الشاذة

5- العادات الصوتية غير المقبولة

6- الميل للنشاط الزائد .

- المعاملات العلمية للمقياس :

أولا : معامل الصدق : قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض المقياس على (5) من السادة الخبراء للتعرف على صدق عبارات المقياس ، وقد أكدت النتائج موافقة السادة الخبراء بنسبة (100 %) مما يدل على توافر الصدق المنطقي لهذا المقياس .

ثانيا : معامل الثبات : تم حساب معامل الثبات للمقياس بأيجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعان بين كل من التطبيق الاول والتطبيق الثاني ، وذلك على عينة قوامها (9) أطفال اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث وخارج حدود العينة .

جدول (5) يبين معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس السلوك التوافقي

المقياس	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	الارتباط	الدالة
السلوك	م	ع	0,81	معنوية
التوافقي	32,00	2,05	40,2	3,51

قيمة ر الجدولية عند مستوى (0,05) = 0,666

يبين جدول (5) قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق حيث بلغت قيمة الارتباط (81,0) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

تقسيم البرنامج : قسم برنامج التربية الحركية المقترح إلى (10) عشرة وحدات تدريبية وكل وحدة تعمل من خلال الأنشطة التي تحتويها على تحقيق الهدف منها ، واستغرقت كل وحدة أسبوعيا لتنفيذها بواقع (3) دروس ، أي (30) درسا للبرنامج خلال مدة تنفيذه وقد كان زمن الدرس الواحد (45) دقيقة وتم استقطاع فترة الاحماء وتحضير الطلبة على ممارسة البرنامج وبذلك بلغت وحدة البرنامج الفعلية (35) دقيقة. وقد تم الاستعانة بعدد من المساعدين للمساهمة في تنفيذ البرنامج وذلك لضمان تحقيق الأهداف المرجوة ، وتم اختيارهم على أساس أن تتوفر لديهم الرغبة في المساهمة في نجاح البرنامج والدقة وتحمل

المسئولية والمواظبة وهم معلم التربية الرياضية والأخصائي الاجتماعي ومدير المدرسة والمشرف التربوي (وليد كاظم عبد علي/معلم جامعي تربية رياضية ، ندى عبد الرضا/أخصائية اجتماعية ،حسن عبد الحسين/ مدير المدرسة ، عباس شمran/مشرف تربوي - طالب دكتوراه علم النفس)

وكما يوضح (الملحق 1) طبيعة البرنامج المستخدم

2-4 الأدوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج المقترح :

- طباشير . - مربعات كرتونية ملونة . - مكعبات خشبية . - أطواق مختلفة الأحجام - حبال - بالونات ملونة مختلفة الأحجام . - كرات تنس . - عصي مختلفة الأحجام . - عصي مختلفة الأحجام . - أقماع بلاستيك . - صناديق كارتون . - متر قياس . - ساعة إيقاف . - مسطرة مدرجة . - صفارة . - كراسي

2-5 محتوى البرنامج :

جدول (6)

يبين محتوى الوحدات التعليمية التي يشملها البرنامج

رقم الوحدة	الهدف من الوحدة
الأولى	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة مفهوم الذات الجسمية (أدراك فهم الجسم)
الثانية	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (المهارات الحركية الأساسية وتربية القوام)
الثالثة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (مهارات التوافق والمرونة)
الرابعة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (مهارات الرشاقة والتوازن)
الخامسة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال الإعادة إلى ما سبق تعليمه والتركيز على نقاط الضعف .
السادسة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (تنمية القدرة والسرعة والتحمل الدوري التنفسي)
السابعة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (مهارات إدراك الجمال والاتجاهات والإشكال) .
الثامنة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (مهارات الإيقاع والتمييز السمعي والتحكم العضلي العصبي) .
التاسعة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال أنشطة (مهارات الخيال والابتكار)
العاشرة	تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال الإعادة على ما سبق تعليمه مع التركيز على نقاط الضعف .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وبلغ عددهم (9) أطفال في الفترة من الاحد الموافق 10/18 / 2008 الى الثلاثاء الموافق 21 /10/ 2008 وذلك بهدف التعرف على :

- صلاحية أدوات جمع البيانات المستخدمة .
- التأكد من مناسبة البرنامج لقدرات أفراد العينة .
- معرفة أفضل وقت لتنفيذ البرنامج .
- وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية عن
- تغيير بعض المهارات الحركية بالبرنامج واستبدالها بأخرى بعد عرضها على السادة الخبراء .
- حذف بعض المجالات من مقياس السلوك التوافقي .
- ضرورة توفير أدوات رياضية والعباب ترفيهية .

2-7 القياسات القبلية :

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية لكل من اختبار التربية البدنية لمتوسطي الإعاقة الذهنية للجمعية الأمريكية والتربية والترويح ومقياس السلوك التوافقي على عينة البحث وقوامها (23) طفلا وقد أستغرق تطبيق ذلك القياسات أسبوعا اعتبارا من الأحد الموافق 2015/10/25 إلى الخميس الموافق 2015/10/29 م وذلك من الساعة الواحدة ظهرا إلى الساعة الرابعة عصرا في مديرية مركز شباب الحمرة الشرقي .

2-8 القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي في اختبار اللياقة الحركية للطلبة ذوي المستويات الضعيفة لعينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق 2015/2/5 في تمام الساعة العاشرة صباحا الى الأربعاء الموافق 2015/2/8 وعلى النحو التالي :

جدول (7)

يبين التوزيع الزمني لاختبار اللياقة البدنية للطلاب ذوي المستويات الضعيفة في القياسات البعدية

اليوم	التاريخ	الاختبار
الأحد	2015/2/5	- تعلق ثني الذراعين - جلوس من الرقود 30 ثانية - الوثب العريض من الثبات
الاثنين	2015/2/6	- رمي كرة ناعمة لمسافة 45 متر - عدو 270 متر جري ومشى
الثلاثاء	2015/2/7	- الجلوس الطويل والوصول - الوثب على قدم واحدة - الحجل
الأربعاء	2015/2/8	- حركات البراعة - التصويب على الهدف

- تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في مقياس السلوك التوافقي اعتبارا من يوم الأحد إلى يوم الأربعاء مع مراعاة توافر وشروط التطبيق في القياسات القبلية وذلك لتنشيط لجنة تقويم مستوى الأداء في القياسين القبلي والبعدي .

2-9 المعالجات الإحصائية :

تم استخدام معالجة بيانات البحث عن طريق نظام spss باستخدام ما يأتي :

- الوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الانحراف المعياري .
- الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار t. test لمجموعة واحدة .
- اختبار قوة التأثير ايتا2

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج الخاصة بالكفاءة الحركية ومناقشتها :

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" وحساب ايتا2 لكل من القياس القبلي والبعدى

لاختبار اللياقة البدنية للطلبة ذوي المستويات الضعيفة

م	المتغير	الوسط للقياس القبلي	الوسط للقياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت	ايتا2
1	التعلق ثني الذراعين	1,17	3,10	1,93	1,00	9,22	0,79
2	عدو 45 م	18,85	10,68	8,17	3,25	12,05	0,87
3	270 جري ومشى	185,73	140,48	45,25	20,88	10,55	0,83
4	الجلوس من الرقود 30 ثانية	12,74	24,26	11,52	7,17	7,77	0,73
5	الوثب العريض من الثبات	93,52	143,22	49,7	15,98	14,91	0,91
6	رمي كرة ناعمة لمسافة	28,13	57,77	29,64	9,55	15,78	0,92
7	الجلوس الطويل والوصول	9,23	5,22	4,01	3,05	14,44	0,90
8	الحجل	0,35	1,48	1,11	0,88	5,70	0,60
9	الوثب على قدم واحدة	3,00	5,17	2,17	0,93	11,13	0,87
10	حركات البراعة	1,35	3,60	2,25	1,15	9,77	0,81
11	التصويب على الهدف	3,04	6,56	3,52	1,83	9,00	0,78

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة $0,05 = 1,717$ في اتجاه واحد

يتبين من الجدول (8) ما يأتي :

أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ومتوسط القياسين في اتجاه القياس البعدي كما قام الباحث باستخدام اختبار قوة التأثير (ايتا 2) والذي سجل أعلى قيمة له (0,92) في متغير رمي الكرة الناعمة لأبعد مسافة وسجل أقل قيمة (0,60) في متغير الحجل .

وبين الجدول (8) وجود فروق بين متوسطات درجات الأطفال ذوي المستويات الضعيفة في كل من القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للكفاءة الركية ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من أكبر من مثيلاتها في درجة القياس القبلي ويعزو الباحث هذا إلى أن تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح أدى إلى رفع مستوى الكفاءة الحركية للأطفال ذوي المستويات الضعيفة الخاضعين للبرنامج المقترح وهذا بديهي كما أشار إليه (فاروق صادق ، 1985 ، ص54) " من إن تدريب العضلات والحواس يمكن أن يقوي الموصلات المستقبلية فتستثير الجهاز العصبي المركزي وتستثير القشرة المخية لأداء عقلي أكثر نشاطاً لذوي المستويات الضعيفة " . كما يتبين من الجدول (8) إن قيمة ت سجلت أقل تحسن لها متغير الحجل والذي يقيس الحجل كأحد المهارات الحركية الأساسية ، كما يشير هذا اختبار قوة التأثير (ايتا2) حيث كانت أقل قيمة (0,60) ويرجح الباحث هذا إلى ضعف عضلات الرجلين الكبيرة في أداء مهارات الحجل وذلك لصغر سن العينة ، وما تتطلبه هذه المهارة من توافق وهذا ما أشار إليه

(عبد العظيم شحاته، 1991، ص276) " من أن الأطفال المعاقين بدرجة ذهنية بسيطة يتصفون بضعف في التوافق الحركي وميكانيكية الجسم ويتصفون بعدم المرونة في المفاصل وضعف الاتزان في الحركة " ويؤيد ذلك (فؤاد البهي ، 1997 ، ص112) " النمو الحركي في تطوره من مستوى لآخر يعتمد على مدى نضج الطفل للقيام بعمل بالحركات المختلفة وأن تدريب الطفل للقيام بعمل ما أن يفيد الفائدة المرجوة إلا إذا بلغ مستوى نموه الحد الذي يؤهله للإفادة من هذا التدريب " كما سجلت قيمة (ت) في الجدول أعلى قيمة لها في متغير رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة ، والذي يقيس القدرة العضلية للذراعين وهذا ما أشار إليه اختبار قوة التأثير (ايتا2) ويعزو الباحث هذا إلى أن مهارة الرمي من المهارات الطبيعية التي يمارسها الأطفال بتلقائية ، وتعتبر من المهارات التي يعتمد عليها الطفل في ممارسة حياته اليومية .

وفي متغير التعلق مع ثني الذراعين والذي يقيس التحمل العضلي للذراعين والرباط الكتفي كانت قيمة (ت) (9,22) بينما كانت (ايتا2) (0,79) والجلوس من الرقود والذي يقيس التحمل العضلي للبطن كانت (ت) (7,77) بينما كانت قوة التأثير (0,73) وكذلك التصويب على الهدف والذي يقيس الدقة بلغت قيمة (ت) (9,00) بينما كانت قوة التأثير (0,78) من هذه البيانات يرى الباحثان كل من التعلق ثني الذراعين والجلوس من الرقود والتصويب على الهدف إضافة إلى الحجل والذي بلغت قوة التأثير به (0,80) وهذا يعطي مؤشراً لضرورة الاهتمام بهذه المتغيرات وتعديل بعض التمرينات وتكثيفها داخل البرنامج المقترح الذي نفذ حتى تقترب قوة تأثيرها من المتغيرات الأخرى والتي تراوحت قيمة (ت) بها ما بين (9,77 – 15,78) بقوة تأثير

(0,81 – 0,92) حيث بلغت في اختبار 45متر عدو حيث أن قيمة التأثير لهذا الرقم يعد ذو قوة تأثير واضحة لأن هذا المتغير يقاس بالثواني وكلما قلت عبر هذا عن ارتفاع مستوى الأداء والذي يقيس القدرة العضلية للرجلين (0,91) والجلوس الطويل والوصول الذي يقيس المرونة (0,90) والوثب على قدم واحدة لقياس احد المهارات الحركية الأساسية (0,87) وحركات البراعة والتي تقيس التوافق (9,77) أما حجم قوة التأثير الناتجة بالدرجات تحدد درجة دلالة حجم التأثير . مما تقدم يمكن القول أن برنامج التربية الحركية المقترح يبدو انه كان له تأثير كبير في رفع كفاءة هذه المتغيرات لدى الأطفال ذوي المستويات الضعيفة والذين طبق عليهم البرنامج ويعزو الباحث هذا التأثير إلى عاملين أحدهما يختص بعدم الاهتمام بالبرامج الموضوعة

لذلك الفئة ومتابعة تطبيقها مما أدى إلى ضعف مستوى الكفاءة العامة لتلك المجموعة والعامل الثاني هو إمكانية توفير الأدوات الرياضية والأدوات البديلة والألعاب الذهنية المتنوعة من قبل الباحث والتي ساعدت على جذب واهتمام الأطفال ذوي المستويات الضعيفة للمشاركة بإيجابية ، إضافة إلى تصميم أنشطة البرنامج بما تحويها من فرص متاحة لإكساب خبرات نجاح وتكرارها زاد على رفع الكفاءة مهارية والحركية لدى العينة ، لذلك تحقق صحة الشطر الأول من الفرض والذي ينص على انه (توجد فروق بين متوسطات درجات الأطفال ذوي المستويات الضعيفة في كل من القياس القبلي والبعدى للكفاءة الحركية في اتجاه القياس البعدى)

3-2 عرض النتائج الخاصة بالكفاءة النفسية والاجتماعية (الجزء الأول) ومناقشتها :

جدول (9) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحساب إيتا2 لكل من المقياس القبلي والبعدى لمقياس السلوك التوافقي للطلبة ذوي المستويات الضعيفة (الجزء الأول)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت	إيتا2
1	العمل الاستقلالي	31,78	55,83	24,15	7,17	16,33	0,92
2	النمو الجسمي	10,35	15,91	5,56	1,25	17,85	0,93
3	ارتقاء اللغة	15,65	26,13	10,48	3,17	16,41	0,92
4	الأعداد والوقت	5,43	9,13	3,7	1,22	14,50	0,91
5	النشاط المهني	2,87	5,56	2,96	2,02	6,60	0,66
6	تحمل المسؤولية	1,74	4,60	2,86	0,75	18,26	0,94

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 22 ومستوى $0,05 = 1,717$ في اتجاه واحد .

يتبين من الجدول (9) ما يأتي : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى ومتوسط القياسين في اتجاه القياس البعدى ، ويعني ذلك أن الفروق غير راجحة للصدفة . ولذا قام الباحث باستخدام قوة التأثير والذي سجل أعلى قيمة له (0,94) في متغير تحمل المسؤولية وسجل أقل قيمة (0,66) في متغير النشاط المهني .

ويتبين من الجدول أعلاه والخاص بقياس مدى تأثير برنامج التربية الحركية على إبعاد الجزء الأول من مقياس السلوك التوافقي الخاص بالسلوك النمائي لأطفال عينة البحث ووفقاً لاختبار قوة التأثير المدونة بات الجدول نجد ان برنامج التمرينات المقترح ذو تأثير كبير في رفع مستوى السلوك النمائي (الجزء الأول من مقياس السلوك التوافقي) ويعزو الباحث سبب هذا التقدم أي خبرات النجاح التي مروا بها من خلال البرنامج

المقترح وأسلوب الثواب أدت إلى زيادة الثقة بالنفس والاعتماد على أنفسهم ، وبالتالي تحمل المسؤولية كما ان قيام الباحث بإرشاد الأطفال إلى تهيئة الدرس والمعدات دور كبي في تقوية قابلية الإحساس بالمسؤولية والعمل بجد من اجل تحقيق الذات ويؤيد ذلك ما ذكرته (زينب شقي) عن دراسة شملت ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة والقابلين للتعلم من المرحلة الابتدائية حيث خلصت نتائجها إلى أن البرنامج المعد أدى إلى اكتساب بعض الخصائص لدى هؤلاء الأطفال مثل تحمل المسؤولية والثقة بالنفس والاعتماد على أداء بعض المهارات البسيطة الخاصة بالحياة اليومية (لطفى أحمد ، 1971، ص171)

كما يلاحظ من خلال الجدول ان أقل قيمة لجم التأثير هي البعد الخاص بالنشاط المهني وتعلل الباحثة ذلك بأن هذا البعد يتضمن بعض البنود التي لا تتوافق مع معايير المرحلة السنية والعقلية كالعناية بأدوات العمل – الإتقان الكامل في تهيئة الأدوات – الالتزام بالمواعيد .

3-3 عرض النتائج الخاصة بالكفاءة النفسية والاجتماعية (الجزء الثاني) ومناقشتها :

جدول (10) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحساب ايتا2 لكل من المقياس القبلي والبعدي الانحرافات السلوكية للطلبة ذوي المستويات الضعيفة (الجزء الثاني) لمقياس

م	المتغير	وسط القياس القبلي	وسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت	ايتا2
1	العنف والسلوك التدميري	16,55	11,30	5,25	4,46	5,77	0,60
2	السلوك المتمرد	16,61	9,83	6,78	4,80	6,85	0,68
3	السلوك والتصرفات الشاذة	2,87	1,17	1,7	1,46	5,61	0,59
4	الانسحاب	8,61	3,83	4,78	3,95	5,94	0,61
5	عادات صوتية غير مقبولة	3,74	2,18	1,56	1,40	5,65	0,59
6	الميل للنشاط الزائد	5,95	1,82	4,13	3,14	6,17	0,63

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 22 ومستوى $0,05 = 1,717$ في اتجاه واحد

يتبين من الجدول ان أعلى قيمة وصل اليها الجزء الثاني من الكفاءة والنفسية والاجتماعية السلوك المتمرد بقيمة أيتا2 البالغة (0,68) أما أقل قيمة وصلت اليها قوة التأثير فهي في متغيري التصرفات الشاذة والعادات الصوتية الغير مقبولة وبقيمة بلغت (0,59) .

ويتبين من الجدول (10) الخاص بمدى تأثير برنامج التربية الحركية المقترح في خفض مستوى السلوك الخاص بالانحرافات السلوكية (الجزء الثاني من مقياس السلوك التوافقي) وحجم قوة التأثير اتضح بعد تطبيق البرنامج خفض مستوى الانحرافات السلوكية للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي ووفقا لمعادلة قوة

التأثير إيتا² تبين ان هناك انخفاض في مستوى الانحرافات السلوكية وهذا بديهي ضمن حصول نتائج السلوك التوافقي للجزء الاول من المقياس ويعني ان العينة بدأت تتحسن ضمن إطار هذه الابعاد ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الأطفال بحاجة الى تعزيز افعالهم وقدراتهم بما يتلائم ومستوى التفكير الذي ينتابهم وصقل المفاهيم الحسنة والعمل الجاد في مبادئهم التعليمية بحيث يستطيع المربي السيطرة على فكر الطالب وبذلك ادارته لجميع تصرفاته وحركاته ضمن قابلية أرادة المعلم ويؤيد ذلك (فائقة بدر وسيد علي احمد ، 1999 ، ص86) " يعتبر العلاج السلوكي من الأساليب العلاجية الناجحة والفعالة في علاج اضطراب الانتباه لدى الأطفال ، ويقوم هذا الأسلوب العلاجي على نظرية التعلم حيث يقوم المعالج بتحديد السلوكيات غير المرغوب لدى الطفل ، وتعديلها بسلوكيات أخرى مرغوبة من خلال تدريب الطفل عليها في مواقف تعليمية . وعادة يستخدم التعزيز الايجابي مع العلاج السلوكي لهؤلاء الاطفال ، وهو يعني مكافئة الطفل بعد قيامه بالسلوك الصحيح الذي يتدرب عليه ، وقد يكون التعزيز الايجابي أما ماديا بتقديم الهدايا مثلا أو معنويا كتقبيل الطفل والتصفيق له أو منحه بعبارات شكر مختلفة ."

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- إن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي على تنمية الكفاءة الحركية للأطفال ذوي المستويات الضعيفة .

2- إن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي على تنمية السلوك النفسي والاجتماعي لعينة البحث بما يتناسب ومستوى القابليات الذهنية التي يمتلكها الطلبة ذوي المستويات الضعيفة وذلك بمقياس السلوك التوافقي .

3- إن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي على خفض مستوى الانحرافات السلوكية للأطفال ذوي المستويات الضعيفة وذلك بمقياس الانحرافات السلوكية .

4-2 التوصيات :

1- الاهتمام بوضع البرامج الحركية التي تعمل على تنمية الاطفال ذوي المستويات الضعيفة من جميع جوانبهم الحركية والنفسية والاجتماعية .

2- فتح مراكز متخصصة لاستقبال الطلبة ذوي المستويات الضعيفة وتخصيص كادر لديه القابلية على تأهيل الطلبة وفق نظريات التعلم الحديث ورفد المجتمع بأشخاص لديهم القابلية على ممارسة حياتهم الاجتماعية بصورة طبيعية .

- 3- إعادة تخطيط برامج ومناهج التربية والتعليم وفق مقاييس خاصة يخضع لها الطالب بالتعاون مع أولياء الأمور لتحديد نسبة التطور العقلي الذي يمر به الطالب قبل دخوله المدرسة كي يتحدد لدى الدولة مدى قابلية النجاح الذي يمر به الطالب وبذلك نقلل من نسب الفشل التي قد يمر به المجتمع في المستقبل .
- 4- العمل على أعداد كادر للعمل مع الفئات الخاصة بإدخال فرع من فروع التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن النظام الدراسي المطبق في كليات التربية الرياضية .
- 5- عمل دورات تدريبية للقائمين بالعمل في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة للوقوف على كيفية التعامل معهم وتوفير طرق التدريس المناسبة .
- 6- ضرورة تصنيف الإعاقة الذهنية كل على حدة لسهولة التعامل معهم .

المصادر

- احمد عكاشة : الطب النفسي المعاصر : مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1992.
- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 عالم الكتب ، القاهرة ، 1994 .
- خليل ميخائيل معوض : القدرات العقلية ، ط2 ، دار الفكر الجامعي ، القاهرة ، 1994 .
- لطفي أحمد بركات : المرجع في التربية الفكرية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1971 .
- مختار حمزة : سيكولوجية المرضى وذوي العاهات ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1979.
- Rimmer , J . H , : Fitness and Rehabilitation Programs for special populations
WCB , Brown and Benchmark , 1994 .

ملحق (1) البرنامج الحركي

الأدوات	التمرينات الحركية	الهدف منها	أنشطة برنامج التربية الحركية
---------	-------------------	------------	---------------------------------

صفاة	1- (الوقوف) : الجري وعند سماع الصافرة يقف التلميذ ويطلب منه المعلم لمس أي جزء من أجزاء الجسم (اليـد - الرجل - الرأس - الخ) 2- (الوقوف) : الوثب في المكان وعند سماع الصافرة يشير المعلم على أي جزء من أجزاء الجسم . فيقوم التلميذ بإخفاء ذلك الجزء ويكرر على جميع أجزاء الجسم . 3- (الوقوف) : يشير المعلم على أي جزء من أجزاء الجسم كاليد مثلا ثم يسأل التلميذ عن اسم ذلك الجزء والإشارة إليه وكم عدده . 4- (الوقوف) :تأمر التلميذ بالآتي : - المس الاذن اليمنى باليد اليسرى . - المس الكتف الايسر باليد اليمنى . - المس القدم اليمنى بالقدم اليسرى . 5- الوقوف : يطلب المعلم من التلاميذ الجري بحرية في ساحة وعند سماع الصافرة يتخذ التلميذ وضع التماثيل . 1- تعليم الوقوف - الوقوف على أطراف الأصابع .	التعرف على أجزاء الجسم المختلفة وإدراك إمكانياتها ومداها وطرق استعمالها والتحكم بها . - تنمية أدراك الجسم والتوافق تنمية أدراك الجسم وإثارة الخيال والابتكار	<u>الأسبوع الأولي</u> أنشطة مفهوم الذات الجسمية (أدراك وفهم الجسم) <u>الأسبوع الثاني</u> أنشطة المهارات
-------------	---	---	---

صندوق خشب	- الوقوف على الكعبين - الوقوف على قدم واحدة - الوقوف على صندوق خشبي . 2- تعليم المشي - المشي للأمام - المشي للجانب - المشي للخلف - المشي على إطراف الأصابع - المشي على الكعبين . - المشي على نقاط مرسومة على الأرض . - المشي على إيقاعات منتظمة . 3- تعليم الجري : - الجري للأمام - الجري للخلف - مسابقات جري لنقل الأدوات . 4- تعليم الوثب . - الوثب العمودي - الوثب العريض - الوثب على نقاط مرسومة على الأرض - الوثب على مربع أعداد بالترتيب . 5- تعلم الدفع والسحب - دفع الحائط - جذب الزميل - لعبة شد الحبل 6 - تعليم التسلق والتعلق : - التعلق على العقلة - تسلق سلم رأسي 7- تعليم المرجحة : - مرجحة النراعين - مرجحة الأرجل 8- تعليم الدوران - الدوران حول الجسم - الدوران حول الزميل . - التوافق بين العينين واليد	والمشي والجلوس الصحيح السلیم ويساعد على التخلص والوقاية من التشوهات القوامية	الحركية الأساسية وتربية القوام .
قطع خشبية ملونة			
حبل			
بالون			الأسبوع الثالث

كرة تنس صندوق خشبي كرة قدم مكعبات ملونة طبائشير كرة قدم	1- (الوقوف ممسكا بالون) تبادل ضرب البالون باليدين في الهواء . 2- الوقوف ممسكا كرة تنس ووضع صندوق على بعد 2 متر ورمي الكرة في الصندوق 3- الوقوف ممسكا كرة رمي الكرة لأعلى وعند ارتدادها من الأعلى يمسكها ويكرر المحاولة (4 محاولات) 4- وقوف مواجه للزميل - تبادل رمي للكرة - تبادل دحرجة للكرة 5- وقوف مواجه يمشي التلميذ بين خطين مرسومين على الأرض مع رفع مكعبات ملونة من جهة اليمين ويضعه على الأرض بجهة اليسار 6- الوقوف : الوثب داخل وخارج دوائر مرسومة بالقلمين (8) مرات . 7- وقوف مواجه للزميل تبادل ركل الكرة . - المرونة 1- الوقوف ومحاولة لمس أصابع القدمين 2- الوقوف ثني الجذع يمينا أو يسارا لأقصى مدى . 3- الوقوف الجانب موجه للحائط : السند على الحائط مرجحة الرجل اليمنى لأقصى مدى أماما وخلفا وللجانب ثم الرجل اليسرى مع تغيير الاتجاه . 4 - الوقوف - لففت الرأس يمينان ويسارا - تحريك الرأس أماما وخلفا - دوران الرقبة دورة كاملة ثم العكس	التوافق يساعد على تنمية قدرة الطفل على تنمية التركيز والمتابعة البصرية مما يساعد على المرونة الحركية وتعمل على تقنين الجهد المطلوب للحركة وتقليله أنشطة مهارات التوافق والمرونة الأسبوع الرابع
---	--	---

صندوق خشبي عارضة توزن	ويكرر 4 مرات . - الرشاقة : 1- الوقوف على صندوق خشبي والوثب على الأرض ثم يكرر 4 مرات 2 - الوقوف مواجه عارضة توازن موضوعة على الأرض - الوثب لتخطي العارضة - الحجل لتخطي العارضة - التوازن 1- تبادل رفع الذراعين والثبات عاليا . 2- تبادل رفع الرجلين من الرقود والثبات عاليا . 3- الوقوف إمام خط مرسوم على الأرض والمشي مع تشبيك الذراعين أمام الجسم والمشي مع وضع كتاب فوق الرأس والمشي مع غلق العينين . - حركات البراعة . 1- الرقود ولف الجسم لفة كاملة جهة اليمين أو اليسار مرة واحدة ثم مرتان ثم ثلاث . 2- تعليم الدحرجة : - الأمامية - الخلفية	تساعد الطفل على التحرك بتحكم عال وسرعة تقليل الجهد الحركي مما يزيد من ثقة الطفل بنفسه وبقدرته . الأسبوع الخامس الإعادة للمنهج السابق والتركيز على نقاط الضعف زيادة القدرة التنفيذية لمحتوى البرنامج الحركي والتركيز على مستوى الاستعداد التنافسي والتشجيعي لنقاط الضعف الموجودة لدى عينة البحث الأسبوع السادس	(أنشطة مهارات الرشاقة والتوازن وحركات البراعة)
-------------------------------------	--	--	---

طباشير حبل أدوات صغيرة مختلفة صافرة	- القدرة 1- الوقوف الوثب داخل دوائر مرسومة 2- الوقوف والوثب لأبعد مسافة ممكنة . 3- الوثب لأعلى للمس الحبل . - السرعة . 1- تتابع الجري المكوكي يرسم خطان للبداية والنهاية بينهما مسافة مناسبة ويقسم التلاميذ الى مجموعات متساوية ، بحيث يقف نصف عدد كل فريق خلف أحد الخطين في مواجهة النصف الآخر وعند إشارة البدء يجري اللاعب الأول من كل مجموعة من خط البداية ليلمس يد اللاعب الأول من النصف الآخر من مجموعته ثم يجري ليقف خلف المجموعة المقابلة . 2- نقل الأدوات يقسم التلاميذ إلى مجموعتان كل مجموعة بجانبها أدوات خفيفة الوزن ، وعند الإشارة يجري التلميذ من كل مجموعة لنقل أداة واحدة من داخل الوعاء الموجود لنقله إلى وعاء آخر فارغ في الجهة المقابلة ويتم ملاحظة الفريقين بالنسبة للمجموعة الفائزة . 3- مسابقة بين التلاميذ لتحديد أسرع تلميذ . - التحمل الدوري التنفسي 1- الوقوف - الجري في المكان بسرعات مختلفة . - الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا وعدم التوقف إلا عند إعطاء الإشارة . 2- الوقوف انتشارا	أنشطة تنمية القدرة والسرعة والتحمل الدوري التنفسي . يساعد على سهولة الحركة والقدرة على تحمل التعب وقوة الأداء حيث أن هذه الفئة تمتاز بسرعة التعب الأسبوع السابع
---	---	--

طباشير - صافرة عوارض طباشير - كرات مختلفة الإشكال طباشير - كرة التنس	- الجري عكس الإشارة - الجري مع الإشارة 3- الوقوف والجري حول الملعب حتى سماع الصافرة 1- الجري المكوكي للمس الحائط والرجوع لأكبر عدد من المرات بدون توقف . - أدراك المجال والاتجاهات 1- الوقوف - الجري في اتجاهات مع عكس الإشارة - الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف على الدوائر أو المربعات المرسومة عند سماع الصافرة . 2- الوقوف ثم الجري الزكزاك بين العوارض 3- المشي 4 خطوات ثم التصفيق 4 مرات - يكرر للخلف - يكرر لليمين واليسار 4- الوقوف في دائرة مع باقي التلاميذ ومتشابكي الأيدي ثم يقوم الطالب بالجري الزكزاك ثم الوصول لمكانه وهكذا لباقي الطلبة . - الإدراك والإشكال 1- رسم ثلاث دوائر مختلفة الأحجام وإحضار ثلاث كرات مختلفة (كبيرة - متوسطة - صغيرة) ثم يقوم التلميذ بوضع كل كرة في الدائرة المناسبة . 2- رسم أشكال مختلفة على الأرض ثم يطلب المعلم من التلميذ الإشارة إلى الشكل الذي يمثل النداء 3- رسم دوائر - مربعات - أشكال مختلفة على الحائط ويمسك التلميذ بكرة	تساعد على معرفة كيفية التحرك في الأجواء المحيطة وتحديد الاتجاهات وتمييز الأشياء عن بعضها البعض وتنمية القدرة على الملاحظة	أنشطة إدراك المجال والاتجاهات والإشكال الأسبوع الثامن
--	---	--	---

صافرة صافرة	تنس وعند نداء إلى الشكل المطلوب يقول التلميذ برمي الكرة بيده إلى الشكل المطلوب . - أنشطة إيقاعية (تميز سمعي) 1- يقوم المعلم بالتصفيق من خلف صف الطلبة ثم يقوم التلاميذ بإعادة الاختبار 2- الجري وعند سماع الصافرة المشي والعكس 3- تقليد صوت القطار عند انطلاقه وعندما تزداد سرعته . - التحكم العضلي العصبي 1- الوقوف على قدم واحدة ثم الحجل 4 مرات متتالية ثم التبديل . 2- المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات ويكرر 4 مرات . 3- الجري وعند سماع الصافرة يطلب المعلم من التلاميذ عمل وضع (الجلوس - الرقود - القفز)	تساعد على تنمية الجهاز الحركي للطفل عن طريق مساعدته على التحرك بحرية مما يساعد على اكتساب الحس الحركي والتوافق وتنمية العضلات الكبيرة وإصلاح التشوهات القوامية والوقاية من حدوثها	أنشطة إيقاعية (تميز سمعي) وتحكم عضلي عصبي الأسبوع التاسع
---------------------------	---	--	--

	1- تقليد الأشياء - هل تستطيع تقليد القطة عندما يتم ضربها . - إذا كانت الأرض ساخنة كيف يمكن المشي عليها - قلد كيف تطير الطيور . - باستخدام الحبل يقوم المعلم بعمل أشكال مختلفة والطلب من التلاميذ باسم هذه الأشكال . - لعبة الكراسي والنقص لكرسي واحد بفارق التلميذ والتلميذ الذي لم يجد كرسي يجلس عليه يخرج من اللعبة .	تساعد على تنمية القدرة على التفكير واستخدام المفردات العقلية في المواقف المختلفة . يساعد على تهيئة الكفاءة الحركية والاجتماعية وإثارة روح التنافس كذلك التركيز على نقاط الضعف والتركيز عليها	أنشطة ابتكاريه وأنشطة إثارة الخيال <u>الأسبوع العاشر</u> تنمية الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية من خلال الإعادة على ما سبق تعليمه مع التركيز على نقاط الضعف .
--	--	--	--