

تأثير برنامج ترويحي رياضي علي بعض المهارات الحركية الاساسية والادراك الحس حركي

للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم

الباحث

م .م اوس سعد حسين

Porsh_gt_2007@yahoo.com

مستخلص البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج ترويحي رياضي علي بعض المهارات الحركية الاساسية والادراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وتتألف عينة البحث من الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم والذي يتراوح نسبة ذكائهم من (50-70) وتم اختيارها بالطريقة المعدية وتكونت العينة من (14)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، واستخلص الباحث أن برنامج الترويحي الرياضي المقترح قد أدى إلى تنمية المهارات الحركية الاساسية (المشى - الجرى - الوثب - الرمي واللقف -الركل) والادراك الحس حركي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وبرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً للمجموعة التجريبية في قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي وأن اعلى نسبة تحسن قد ظهرت في قياس اختبار رمي ولقف الكرة، وأن اقل نسبة تحسن قد ظهرت في قياس اختبار الوثب.

الكلمات الدالة: الترويحي الرياضي، المهارات الحركية الاساسية، الإدراك الحسي الحركي، المتخلف عقلياً.

(The effect of a sports recreation program on some basic motor skills and sense of movement For mentally disabled persons who are able to learn)

Researcher

M.M Aws Saad Hussein

The research aims to identify the effect of a sports recreation program on some basic motor skills and cognitive perception of the mentally handicapped that can be learned. The research sample consists of mentally handicapped children who are able to learn, which are intelligent (50-70) , And the researcher used the experimental method. The researcher concluded that the proposed sports

recreation program has led to the development of the basic motor skills (walking, running, jumping, kicking and kicking), the sense of mobility among the mentally handicapped who can learn, H had a statistically significant positive effect for the experimental group in the measurements of the basic motor skills tests and the sensory perception. The highest improvement was in the measurement of the throw and drop test, and the lowest improvement was in the measurement of the jump test.

1- المقدمة

تعد التربية الرياضية ميداناً من ميادين التربية، إذ أنها تستمد فلسفتها من التربية العامة التي تعنى بإعداد الفرد في جميع جوانب حياته المختلفة، وتعد جزءاً مهماً من برامج الإعداد التي تهدف إلى بناء مجتمع أفضل، ووسيلة للحكم على مستوى تقدم الدول وتحضرها، فالتربية حق من الحقوق الأساسية لجميع أفراد المجتمع، سواء كانوا معاقين أو غير معاقين، وأن كان هذا يحدث بطرق ومعدلات ومستويات مختلفة.

ويري (ادم وآخرون ،adms, r,et,al 2007م: 1) ان الترويج الرياضي جزءاً مهماً من التربية الرياضية والذي لا يستثنى أحد من طبقات المجتمع سواء الصغير أو الكبير، المعاق أو السوي، لذا يجب أن تعمل برامج الترويج الرياضي المختلفة علي تشجيع المعاقين والاعتراف بحقهم في ممارسة الانشطة الترويحية المناسبة لما لها من فوائد متعددة لكافة ألوان حياتهم.(15)

ويشير كلاً من (محمد أحمد سعيان ، سعيد طه محمود 2003م: 376) إلى أن ممارسة الالعاب الصغيرة والترويحية تسهم في تحسين الكفاءة الحركية والادراكية للأطفال متحدى الإعاقة الذهنية وفي رفع مستوى تركيزهم وانتباههم وقدراتهم على الإحساس، فالتربية الرياضية لها جاذبيتها الخاصة لأنها تمنحهم الشعور بالمشاركة والفاعلية وتعلمهم الكثير من المفاهيم والمعلومات والعادات والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعياً وخاصة عندما يتحقق ذلك في جو ممتع بهيج. (11)

وتري (كلير فهميم 2000م: 279) ان الاعاقة العقلية للأطفال تعد مشكلة متعددة الجوانب طبيياً ودراسياً وتربوياً وحركياً، وتتداخل كل هذه الجوانب مع بعضها البعض مما يجعل منها مشكلة مركبة في تكوينها، بالإضافة غلي أن الطفل المعاق يحتاج إلي الرعاية، والمتابعة والاهتمام من جانب الآخرين المحيطين به والمجتمع.(6)

ويتفق كل من (احمد يونس 2001م: 25) ، (محمد الواليز 2000م: 61) أن الطفل المعاق عقلياً هو الطفل الذي يتصف بحالة عدم اكتمال في النمو العقلي بحيث لا يستطيع التكيف مع نفسه ومع



البيئة أو المجتمع الذي يعيش فيه ويكون قدراته علي اداء المهام العادية في الحياة اليومية أقل مما هو متوفر لدي الشخص العادي، ويشار عادة بهذا المصطلح المعاق الي اولئك الاشخاص الذين لديهم عجز أو نقص من الناحية الفسيولوجية او التشريحية. (1) (10).

ويشير كل من (أمين انور الخولي ، أسامة كامل راتب 1994م: 106) إلى أن الأطفال المعاقين عقلياً لديهم قصور واضح في النمو الحركي وما يتضمنه من مهارات مثل المشي والتوازن وغيرها من المهارات الحركية لتي تتطلب التحكم والتوافق العضلي العصبي، ويؤدي هذا القصور للمعاقين عقلياً إلى ضعف واضح في الادراك الحس حركي ، فلا يتمكن من ترتيب المثيرات الموجودة في بيئته بالشكل الملائم أو حتى على تصنيفها وتحليلها بالشكل الذي يتبادر إلى ذهن الفرد غير المعاق مما يجعله غير مدرك لمفردات عديدة في بيئته، وكيفية التعامل معها. (2)

ومن هنا يري الباحث ان نمو المهارات الحركية والادراك الحس حركي يعتبر غاية في الأهمية للأطفال المعاقين في مرحلة الطفولة المبكرة بوجه خاص، و في المراحل العمرية اللاحقة بوجه عام ، والتطور الحركي ذو تأثير كبير على النواحي النفسية والاجتماعية لكافة الأطفال المعوقين وغير المعوقين.

كما تعتبر المهارات الحركية والادراك الحس حركي وسيلة يتعامل فيها الطفل مع البيئة المحيطة به لأنها تحتوي على مهارات تمكن الطفل من الحركة واكتشاف ما حوله ، فكلما زاد إتقان المهارات الحركية الأساسية زادت قدرة الطفل على أداء الحركة بدقة وإتقان بأقل قدر من الطاقة وانخفضت لديه مظاهر صعوبات التعلم.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة ، وجد أنها لم تحظ بالدراسات اللازمة لهذه الفئة من المعاقين و تبرز أهمية هذا البحث في أنه يأتي استجابة لمتطلبات الواقع الذي تعيشه العراق كدولة نامية والذي يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل والإنتاج وتجاوز كافة العقبات والتي تقف في طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الإعاقة، والممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة التي تعمل على تنمية قدراتهم وجعلهم أكثر قدرة على المساهمة في عملية الإنتاج والاعتماد على النفس والاستقرار والاتزان الانفعالي، وبالتالي أكثر قدرة على المشاركة الإيجابية في الأنشطة الاجتماعية بمختلف صورها وأشكالها.

كما يرى الباحث أن البرامج الموجودة لم تتطور منذ فترة طويلة، وتقوم في الغالب على الألعاب الحركية وبعض التمرينات البدنية وبعض الألعاب الصغيرة في أحسن حالات التدريس، الأمر الذي يستدعي تطوير اتجاهات هذه المرحلة بالأساليب الحديثة في طرق التدريس والبرامج المحببة للطفل والتي تنتم بالطابع الترويحي حتى يمكن الارتقاء بالعملية التعليمية في هذه المرحلة.

ومن خلال برنامج الترويح الرياضي كأحد البرامج المتخصصة والتي عن طريقها يمكن دمج وتنويع الحركات الأساسية الأصلية وأنماطها الشائعة المتصلة بالألعاب الجماعية وألعاب المطاردة وألعاب الكرة والتي تعتمد على المهارات الحركية الأساسية من ركل ودفع ورمى وجرى ووثب وقفز بالإضافة إلى تمرينات لبعض عناصر اللياقة الحركية كالسرعة والتوازن والتوافق والمرونة والرشاقة والدقة للعمل على تنمية المتغيرات البدنية والنفسية والعقلية.

من هنا جاءت الحاجة إلى اقتراح برنامج ترويحي رياضي ومعرفة تأثيره على تنمية بعض متغيرات المهارات الأساسية والادراك الحس حركي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وقد تسهم الدراسة الحالية إضافة علمية لمجال التربية الرياضية متمثلاً في البرنامج الحركية في مجال المعاقين عقلياً.

يهدف البحث إلي : تأثير برنامج ترويحي رياضي علي بعض المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي قيد البحث ولصالح القياس البعدي. توجد نسبة تحسن عالية في مستوى المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، المجال البشري :- (9 أطفال) معاق عقليا ، المجال المكاني : معهد الرجاء لتأهيل المعاقين ، المجال الزمني :- 2017 /2/15 - 2017 /5/5

تحديد المصطلحات البرنامج الترويحي : هو مجموعة الألعاب والخبرات المنظمة والغير منظمة التي يمارسها العضو المشترك ويتحتم فيها التفاعل بين العضو والرائد بحيث تنتقل هذه الخبرات من الرائد إلى العضو ويكون هناك أثر لهذه الخبرات في نفوس المشتركين تساعد على تعديل وتغيير أنماط سلوكهم إلى سلوك إيجابي مرغوب فيه. (4 : 233)



المعاقين عقلياً:

هو حالة نقص أو تأخر أو توقف أو عدم اكتمال النمو العقلي المعرفي، يولد به الفرد أو يحدث في سن مبكرة يتجه لعوامل وراثية أو بيئية مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الذكاء عن المتوسط. (9 : 24).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية

2-2 عينة ومجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والذي يتراوح نسبة ذكائهم من (50-70) درجة بمحافظة بغداد.

عينة البحث:

تتألف عينة البحث من مجموعة واحدة تجريبية من الاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والذي يتراوح نسبة ذكائهم من (50-70) درجة بمعهد (الرجاء لتأهيل المعاقين) وتم اختيارها بالطريقة العمدية وتكونت العينة من (9) أطفال كمجموعة تجريبية واحدة أساسية ، (5) أطفال كعينة استطلاعية لتقنين الاختبارات قيد البحث، كما هو موضح بالجدول رقم (1):

م	عينة البحث	العدد	النسبة
1	المجموعة الأساسية	9	64.28%
2	المجموعة الاستطلاعية	5	35.72%
3	العينة ككل	14	100%

وقد تم التأكد من التالي:

1. أن يكون مستوي الذكاء لدي الأطفال من (50-70) درجة مقياس الذكاء.
2. جميع افراد العينة من مدرسه واحده.
3. جميع افراد العينة تتراوح اعمارهم ما بين (9 - 11).

1-2-2 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث لمتغيرات النمو والبالغ عددهم (9) اطفال، بهدف حساب التجانس بين مجموعة البحث، كما هو موضح بالجدول رقم (2)

جدول (2)

تجانس عينة البحث في قياسات متغيرات النمو

ن = 9

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
السن	السنة	10.57	0.20	10	0.08	1.02 -
الطول	سم	117.65	1.48	117.00	1.30	1.32 -
الوزن	كجم	30.08	1.06	30.00	0.23	0.36 -
الذكاء	درجة	64.30	5.319	65.000	0.136	0.107

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (0.08 و 1.30) ، كما أن قيم معامل التفطح قد تراوحت بين (-1.32، - 0.36) أى انحصرت ما بين (+3، -3) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات النمو.



تجانس عينة البحث في قياسات متغيرات المهارات الحركية ن = 9

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
الوثب	(سم)	45.187	45.230	4.682	1.127	0.957
الركل	(درجة)	16.800	17.000	1.576	-0.353	0.366
الرمي	(درجة)	13.800	13.500	1.852	-1.143	0.325
اللقف	(درجة)	13.000	12.500	2.152	-0.818	0.211
الادراك الحس حركي	(درجة)	27.357	27.000	1.283	0.983	0.054

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (-0.099، 0.957) أي أنها انحصرت ما بين (-3، +3) مما يدل على أن قياسات المجتمع في متغيرات المهارات الحركية قد وقعت تحت المنحنى الاعتمالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

- الرستاميتز لقياس الطول لأقرب 0.5 سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب 0.5 كجم.
- مقاعد سويدية.
- كرات طبية.
- كراسي
- أطواق
- ساعة إيقاف
- حبال ملونة
- جبر وطباشير
- أقماع
- شريط قياس

بعد أن حققت الدراسة الاستطلاعية الاهداف المرجوة منها في صورة أدوات يمكن تطبيقها بقدر كبير من الثقة، فقد اشتملت الدراسة الحالية علي الادوات التالية:

1. اختبارات المهارات الحركية الاساسية وتتمثل في :

قام الباحث بالاطلاع علي بعض المراجع العلمية و الدراسات والابحاث العلمية السابقة و المتخصصة في مجال التربية الحركية والمعاقين عقلياً كدراسة: وأسفر ذلك عن تحديد أهم الاختبارات التي تقيس المهارات الحركية الاساسية قيد البحث وهي :

- بطارية اختبارات "روبرت جونسون" للمهارات الحركية الأساسية تعريب أمين الخولي وأسامة كامل راتب (1998م) والتي تتكون من:

(1) الاختبار الاول الوثب: اختبار الوثب العمودي من الثبات (مسافة).
الأدوات:- مسطره أو شريط قياس - حائط - قطعه طباشير

وصف الأداء :

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين
2. ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة واحده) في اليد بجوار الحائط.
3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.
4. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطه يصل إليها

حساب درجات الاختبار

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له
 2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية لأقرب سم.
- (2) الاختبار الثاني الركل: اختبار ركل الكرة (درجه).
يرسم علي الحائط ثلاث خطوط مقسمة الي ثلاث مناطق كل منطقة بثلاث درجات كما ترسم علي الارض خطوط عريضة الاول يبعد 10 اقدام عن الحائط والثاني 20 قدم والثالث 30 قدم عن الحائط وطول كا خط منهم 3 اقدام في مواجهة منتصف الحائط.

طريقة الاداء:

- يؤدي الطفل ثلاث ركلات من كل مسافة اي تسع ركلات في الاختبار ككل.
 - يسمح ببطل باداء محاولتين علس سبيل التجربة.
- التسجيل:

- افضل درجة للاختبار = 45 درجة
- تسجل درجة كل ركلة تبعاً للرقم الذي تصل اليه عند الحائط.

3) الاختبار الثالث الرمي واللقف: اختبار رمى ولقف الكرة (درجة).

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الرمي واللقف بالكرة لدى الطفل.

الادوات المستخدمة: شريط قياس - كرة متوسطة الحجم (8.5) بوصة -

- 1- يتم رسم مربع على الحائط مسطح مساحته 373 قدما محددًا بشرط عرضه 1.5 بوصة بحيث يبعد الجانب الاسفل منه عن سطح الارض مسافة (4) اقدام، 2- يرسم داخل هذا المربع وعند اطرافه (زواياه) ترسم اربعة مربعات مساحة كل واحد 10x10 بوصة بحيث تقع في زوايا المربع الكبير (الرمي) .
 - 3- يرسم على الارض خط بداية يبعد (3) اقدام عن الحائط .
 - 4- وراء هذا الخط ترسم خمسة مربعات بعد خط البداية مساحة كل مربع (2x2) قدم بين كل مربع واخر مسافة (1) قدم .
- طريقة الاداء :

يقوم الطفل باداء مهارة رمى الكرة على الحائط ولقفيها من وضع الوقوف في المربعات الخمسة ويعطى كل طفل ثلاث محاولات من كل مربع $3 \times 5 = 15$ محاولة .

احتساب الدرجات:

الرمي : يمنح الطفل درجتين اذا تمكن من تصويب الكرة على اى من المربعات الصغيرة فى اطراف المربع الكبير اما اذا وصلت للمربع الكبير وحسب فانه يعطى نقطة واحدة وصفرًا اذا لم تصل الى الهدف .

اللقف : يمنح الطفل درجتين اذا تمكن من لقف الكرة التي مررها ولم يترك المربع الذي قام بالرمى منه .

- يمنح الطفل درجة واحدة اذا تمكن من لقف الكرة التي مررها ولكنه خرج من داخل المربع الذي قام بالرمى منه ولو برجل واحدة ولا يمنح درجات اذا لم يتمكن من اللقف وبذلك تكون الدرجة النهائية $30 = 2 \times 15$ للرمى $30 = 2 \times 15$ للقف.
- الدرجة الكلية للطفل = (60) درجة فى هذا الاختبار .
- يجب التزام التلميذ بعدم الخروج من المربع اثناء (الرمي) والا تعاد المحاولة .



3. اختبارات دايتون للادراك الحس حركي:

استخدم الباحث مقياس دايتون للوعي الحس - حركي للأطفال ويتكون المقياس من (9) محاور بإجمالي (15) اختبار، والذي تمت تعديل بعض بنوده ليتناسب مع طبيعة واعدار عينة البحث وذلك بعرضها على السادة الاخبراء لابداء الراي في هذه التعديلات وكانت كما يلي:

1. الاتزان : يقف الطفل على قدم واحدة والعينان مغلقتان لمدة (7 ثوان) بدلاً من (5 ثواني) مع نشر الذراعين للجانب مع تبادل القدمين (مرة على قدم اليمين ، مرة على قدم اليسار).
2. الإيقاع والتحكم العصبي العضلي : يطلب من الطفل الحجل على قدم واحدة 8 مرات متتالية بدلاً من 6 مرات (بقدم اليمين ذهاباً والعودة بقدم اليسار).
3. توافق العين واليد : لوحة توجد فيها ثلاث تقوب، أقطارها كالتالي (1.75سم)، (1.50سم)، (1.25سم)، بدلاً من (2سم)، (1.75سم)، (1.50سم)، ويطلب من الطفل وضع إصبعه فيها دون لمس حوافها .

المعاملات العلمية للاختبار:

ولأجل استخراج المعاملات العلمية المتمثلة بمعامل الثبات والموضوعية للمقياس المستخدم تم إعادة التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة وبالظروف نفسها تم إعادة تطبيق الاختبار الخاص بالإدراك الحس - حركي (دايتون).

1- صدق الاختبار :

من أجل بيان صلاحية هذا المقياس تم عرضه على (9) في مجال التعلم الحركي - علم نفس تربوي - تدريب رياضي - اختبار وقياس (مرفق 1) لغرض التحقق من صدق الاختبار وتبين إنها صالحة إذ بلغت قيمة (كا²) المحتسبة (9) والجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) قد بلغت (3.84) وهي أصغر من المحتسبة ، والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (5) عدد الخبراء على مدى صلاحية مقياس الإدراك الحس - حركي (دايتون)

ت	فقرات المقياس	عدد الخبراء		قيمة كا	
		لا يصلح	يصلح	الجدولية	المحتسبة
1	الذات الجسمية	0	9	3,84	9
2	المجال والاتجاهات	0	9		
3	الاتزان	0	9		
4	الاتزان	0	9		
5	الاتزان	0	9		
6	الإيقاع والتحكم العصبي العضلي	0	9		
7	الزحقة للأمام	0	9		
8	الزحقة للجانب	0	9		
9	الزحقة للخلف	0	9		
10	التحكم العضلي الدقيق	0	9		
11	توافق العين والقدم	0	9		
12	إدراك الشكل	0	9		
13	إدراك الشكل	0	9		
14	التمييز السمعي	0	9		
15	توافق العين واليد	0	9		

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1)

2-الصدق التمايز:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق على عينة من الاطفال الاسوياء وعددهم (5) من الاطفال (كمجموعة مميزة) بهدف حساب معامل الصدق التجريبي (صدق التمايز) ، للاختبارات المهارية قيد البحث، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن معامل الصدق للاختبارات قيد البحث باستخدام " مان وتي " "Mann-Whitne Test " كما يوضح الجدول (5)

جدول (5) : صدق التمايز للاختبارات والمقاييس قيد البحث

(ن=1=2=5)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة "Z"
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
5	الادراك الحس حركي	(درجة)	4.50	36.00	12.50	100.00	0.00
							*3.458

يتضح من الجدول (5) وباستخدام الباحث لاختبار "مان وتني" Mann-Whitne " لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين وغير مرتبطتين يتضح أن قيمة (Z) المحسوبة في جميع المجالات أكبر من قيمه (Z) الجدولية (1.960) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمايز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض مما يؤكد صدق التمايز ، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

3- معامل الثبات للاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات علي عينة الاستطلاعية والمكونة من (5) من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وهي عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية، عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test Retest بفاوق زمني بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قدره ثلاث ايام بنفس ظروف التطبيق الأول لإمكانية ضبط المتغيرات، ويوضح جدول (6) تلك النتائج

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للاختبارات المهارية

(ن = 5)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "
			س	ع ±	س	ع ±	
5	الادراك الحس حركي	(درجة)	28.000	1.881	28.875	1.773	*0.906

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات عينة التقنين في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني بفواصل زمني قدره اسبوع حيث كانت قيم معامل الارتباط اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم من 2017/2/25 على عدد 5 تلاميذ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البرنامج.
 - تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات طبقاً لشروط الاختبارات المستخدمة في البحث.
- إجراءات تنفيذ تجربة البحث:

1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في الفترة من 2017/2/26 إلى 2017/2/27 عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي.

2- البرنامج المقترح:

أسس وضع البرنامج:

اهتم الباحث بوضع الأسس العلمية لتصميم البرنامج وبالرجوع إلى المصادر العلمية والمراجع التي تناولت أسس وخصائص تصميم برامج الترويحي الرياضي عيبر محمد محمد قنبر 2004م(7)، حاتم محمد ابراهيم 2005م(3)، محمد بدوي هلال 2005م(11)، مشيره احمد 2011 م (14) ، فاتن اسماعيل محمد 2012م(8) ، مع مراعاة مجموعة من الأسس العلمية وهي:

1- أن يتضمن البرنامج مجموعة من المهارات الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات الادراك الحس حركي.

- المهارات الانتقالية : وهي تلك المهارات التي تستخدم تحرك الجسم من مكان لآخر أو قذف الجسم لأعلى ، ومن أمثلة هذه الفئة : الجرى-المشى- الوثب - الحجل - التزلق
- المهارات غيرالانتقالية : هي تلك المهارات التي يؤديها الطفل فى المكان ، أى بدون انتقالية من مكان لآخر ، ومن أمثلة هذه الفئة : النثى- المد - المرجحة - الارتعاش - الدفع - الشد - الدوران - الاهتزاز - الارتداد - اللف.

2- أن يحتوي البرنامج على مجموعة من الأنشطة والخبرات الحركية التي تهدف إلى تنمية القدرات الحركية والإدراكية ونشاطات التكيف مع الجماعة والتعامل مع الآخرين لمساعدة الأطفال على تحسين الهدف الوجداني.

3- أن يراعى مبدأ التدرج في تطبيق الواجبات الحركية (من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب) وان يراعى مبدأ الأمن والسلامة في استخدام الأجهزة والأدوات في الدرس.
خطوات بناء البرنامج المقترح :

سارت إجراءات بناء البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية :

◀ تحديد الأهداف العامة وهي :

1- تنمية المهارات الحركية الأساسية لدي الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم من المرحلة السنية من 9-11 سنة.

2- تنمية مهارات الادراك الحس حركي المختلفة لدي الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم من المرحلة السنية من 9-11 سنة.

◀ تحديد الاهداف الفرعية للبرنامج وهي :

1- تنمية ابعض المتطلبات النفسية والتربوية والاجتماعية للاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم من المرحلة السنية من 9-11 سنة مثل (الثقة بالنفس، اتخاذ القرار، تأكيد الذات والاستقرار النفسي)

2- تطوير وتنمية المهارات الحركية الأساسية (الركل والرمي واللقف والوثب) لدي الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم من المرحلة السنية من 9-11 سنة.

3- تطوير وتنمية مهارات الادراك الحس حركي (الذات الجسمية - المجال والاتجاهات - التوازن - التحكم العصبي العضلي - التوافق - ادراك الاشكال - التمييز السمعي) لدي الاطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم من المرحلة السنية من 9-11 سنة.

◀ تحديد المهارات الحركية والادراكية الحس حركية المراد تعلمها.

اعتمد الباحث أيضاً في إعداد البرنامج التعليمي على اللعب بأساليب وتشكيلات متعددة تخدم تعليم المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي من حركات مثل المشي والجري بأنواعه وفي مختلف الإتجاهات.

◀ اختيار محتوى البرنامج .

◀ تحديد الأنشطة والوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج .

احتوى البرنامج على مجموعة من الأنشطة والوسائل التعليمية كتشكيلات المختلفة من (صفوف وقطارات وانتشار حر) وألعاب باستخدام أدوات وكرات مختلفة الأحجام والألوان.

◀ عرض البرنامج على المحكمين .

◀ الفترة الزمنية لتنفيذ تدريس البرنامج .

محتوى البرنامج:

تضمن البرنامج المقترح على مجموعة من الأنشطة الحركية المختارة (مهارات الرمي واللقف والسيطرة والتحكم والاتزان والأشكال والألعاب الحركية والاجتماعية الفردية والجماعية، والتي تهدف إلى تنمية مختلف جوانب نمو الطفل المعرفية والحركية والاجتماعية، بعد توزيع محتوى البرنامج على مدار الفترة الزمنية المقررة للتطبيق وهي (10) أسابيع، قام الباحث بعرضه على ذوي الخبرة والاختصاص الذين اقرروا صلاحية استخدامه وانه يحقق الغرض المرجو.

مكونات ومحتوى برنامج التربية الحركية:

أولاً: التهيئة (ألعاب صغيرة، محطات). (12ق)

ثانياً: المهارات الحركية الأساسية. (20ق)

ثالثاً: حركات البراعة مع الزميل والادراك الحس حركي. (10ق)

رابعاً: الختام. (3 ق)

المدة الملائمة للبرنامج المقترح:

أفاد الخبراء بأن (10) أسابيع بواقع (10) دروس، (2) حصة في الأسبوع هي المدة الملائمة لتدريس البرنامج حيث تم التعديل في البرنامج وفقاً لآراء الخبراء حتى وصل إلى صورته النهائية .

4- المسح المرجعي:

تم الاطلاع على العديد من المراجع المتخصصة العربية والأجنبية في مجال التربية الرياضية عامة ومجال التربية الحركية والمعاقين عقلياً، وفي حدود ما توصل إليه الباحث قام بإعداد برنامج التربية الحركية وكذا الاختبارات المستخدمة في البحث.

4- المقابلات الشخصية:

تمت في الفترة 2017/1/12 إلى 2017/2/6 باستطلاع آراء الخبراء من خلال إجراء

المقابلات الشخصية حيث بلغ عددهم (9) خبيراً

وقد جريت هذه المقابلات الشخصية بغرض التعرف على:

- مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة بالبحث.
- مدى تناسب مكونات ومحتوى الأنشطة والمهارات والبرنامج مع المرحلة السنية .

3- التجربة الاساسية للبحث:

قام الباحث بإجراء تجربة البحث في الفترة من 2017/2/28 إلى 2017/5/2 ووزعت على (10) أسابيع واشتملت على (10) دروس بواقع (2) حصة في الأسبوع واستغرقت تنفيذ الحصة الواحدة (45) دقيقة.

4- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في الفترة من 2017/5/4 إلى 2017/5/5 عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية بنفس الظروف التي استخدمت في القياس القبلي.

2-4 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث باستخدام برنامج spss v 22 ليجاد المعالجات الإحصائية التالية:

- * المتوسط الحسابي. * الانحراف المعياري. * الوسيط. * معامل الالتواء.
- * اختبارات " لدلالة الفروق * نسبة التحسن.

2-4-1 عرض ومناقشة النتائج:

2-4-1-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم في مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي " وتضح ذلك من جدول (7)

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي وحجم الاثر

للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهاريه قيد البحث



م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	آيتا ²
				ع ±	س	ع ±	س		
1	الوثب	اختبار الوثب العمودي من الثبات	(سم)	5.032	46.602	4.062	60.391	*6.744	0.835
2	الركل	اختبار ركل الكرة	(درجة)	1.912	15.100	1.179	24.500	*10.306	0.922
3	الرمي	اختبار رمي الكرة	(درجة)	1.792	14.100	1.958	23.500	*13.383	0.952
4	اللقف	اختبار لقف الكرة	(درجة)	2.503	13.600	1.647	22.400	*10.637	0.926
5	الادراك الحس حركي		(درجة)	1.284	27.571	1.385	40.929	*25.189	0.964

يتضح من جدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (0.05)، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، وهذا يعني أن برنامج المقترح قد أحدث تحسناً ملحوظاً في مستوي الأداء المهارى ظهر خلال القياسات البعدية لتطبيق البرنامج، يتضح هذا من خلال أن قيمة مربع إيتا (η^2) (حجم الأثر) لنتائج القياس قبل وبعد التجربة للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية يتراوح بين (0.835) و(0.952).

ويرجع الباحث ايضاً التقدم الي ان استخدام الالعاب الحركية المتنوعة داخل البرنامج قد ساعد في تطوير و تعلم المهارات الحركية للمعاقين عقلياً في هذه المرحلة وذلك نتيجة لتضمين مفردات البرنامج أنشطة متنوعة تهتم بأنشطة الوثب والركل والرمي واللقف بالإضافة إلى أنشطة تطوير الحركات الصغيرة والكبيرة وتطوير قدرة الترابط بين الاعيازات العصبية عن طريق تطوير التوافق العصبي العضلي من خلال استخدام تمارين تعليمية توافقية ضمن البرنامج التعليمي المقترح.

كما أن البرنامج قد راعي التنوع في عرض المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات سواء الحركية من قبل التلاميذ أثناء عملية التعلم، وأن التنوع في طريقة عرض المعلومات له تأثير إيجابي لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وفي هذا الصدد يشير عادل عبدالله محمد 2001م (6)، الي اهمية تصميم البرامج التعليمية لتكون في مستوي التلاميذ وان التلاميذ المعاقين يحتاجون الي تقديم الموضوع بشكل مشوق ومجزأ بصورة مقبولة، وهذا مايتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسات كل من محمد بدوي هلال 2005م، مشيره احمد 2001م، فاتن اسماعيل محمد 2012م، في البرنامج التجريبي والذي طبق علي التلاميذ كان له

تأثير ايجابي في تعديل بعض السلوكيات الصحية وكذلك علي تحسين وتنمية مكونات اللياقة الحركية والمهارات الاساسية للتلاميذ المدرسه الفكرية، وهذا يعني أن استخدم التربية الحركية يؤثر تأثيراً إيجابياً على إكساب المعاقين عقلياً لهذة المهارات.

ومن خلال العرض السابق تم التحقق من صحة الفرض الأول ونص " توجد فروق ذات دلالة بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المهارات الحركية الاساسية والادراك الحس حركي للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم"

2-1-4-2 عرض نتائج الفرض الثاني :

" توجد نسبة تحسن عالية في مستوي المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم " ويتضح ذلك من جدول (8)

جدول (8)

نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهاريه قيد البحث

(ن = 8)

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية	
		متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي
1	الوثب	46.602	60.391
2	الركل	17.100	24.500
3	الرمي	14.100	23.500
4	اللقف	13.600	22.400
5	الادراك الحس حركي	27.571	40.929

يتضح من الجدول (8) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل المتغيرات المهاريه قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسبة التحسن في الاختبارات المهاريه لدي المجموعة التجريبية (22.833% - 40%) ، ويرجع ذلك إلى أن البرنامج المقترح للتربية الحركية قد احدث تحسنا في المهارات الحركية.

ويعزو الباحث هذا التقدم للبرنامج المقترح والذي استخدم فيه الباحث الالعاب الحركية و التمهيديّة والصغيرة كأن له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية ، حيث يعود تأثير البرنامج التعليمي إلى إيجاد مناخ صفي مريح ومتعاون شعر فيه التلاميذ المعاقين عقلياً بالأمان والحرية في ممارسة المهارات الحركية والانشطة المختارة دون خوف وبالقبول والاحترام ، مما ساعد التلاميذ علي اتباع التعليمات لجميع جلسات البرنامج ، وقد أنعكس ذلك علي أداء جميع أفراد المجموعة التجريبي مما أدى إلى تحسن المستوى المهاري لديهم.

وهذا يتفق مع دراسة عبير محمد محمد قنبر 2004م، حاتم محمد ابراهيم 2005م، والتي أكدت نتائجها علي أن البرنامج التعليمي الالعاب الحركية وبرامج الترويحي الرياضي له تأثير إيجابياً في تحسين المهارات الحركية والادراك الحس حركي لدي التلاميذ عامة ومدارس التربية الفكرية خاصة.

5-الخاتمة

في ضوء نتائج البحث والهدف منه وفي ضوء حدود عينة البحث والإمكانيات المتاحة واستناداً على ما تم تطبيقه من معاملات إحصائية وتفسير للنتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- أن برنامج الترويحي الرياضي المقترح قد أدى إلى تنمية المهارات الحركية الاساسية (المشي - الجري - الوثب - الرمي والاستلام -الركل) والادراك الحس حركي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

2- برنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً للمجموعة التجريبية في قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية والادراك الحس حركي وأن اعلى نسبة تحسن قد ظهرت في قياس اختبار رمي ولقف الكرة، وأن اقل نسبة تحسن قد ظهرت في قياس اختبار الوثب.

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي توصل إليها الباحث، وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:

1- التخطيط لبرامج الترويحي الرياضي وفقاً للأسس العلمية وخاصة للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

2- تطوير الالعاب الترويحية وطرق تدريسها ضمن مناهج كليات التربية وكليات التربية الرياضية.

3- الاهتمام بفئة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وذلك بتوفير المقاييس التشخيصية ذات المصدقية

العالية الأمر الذي يسهم في تشخيص هذه الصعوبات الحركية بشكل علمي و أكثر دقة.
قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد السعيد يونس: مساعدة الطفل ذو الاحتياجات الخاصة ذهنياً، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مركز تنمية الكتاب، القاهرة، 2001م.
- 2- أمين انور الخولي ، أسامة كامل راتب: التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م
- 3- حاتم محمد ابراهيم: "تأثير برنامج تربيته حركيه علي تنميه بعض متغيرات السلوك التوافقي لدي المعاقين ذهنيا"، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه ،جامعه المنصوره، 2005م.
- 4- عادل عبدالله محمد : جداول النشاط المصور للأطفال التوحديين وأمكانية استخدامها مع الاطفال المعاقين عقلياً، دار الرشاد، القاهرة ، 2001م.
- 5- عبير محمد محمد قنبر: تأثير برنامج العاب صغيره علي بعض مظاهر السلوك الصحي والتعايش مع الاعاقه للمعاقين فكريا" ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه طنطا ، 2004م.
- 6- كلير فهيم: التخلف العقلي"، دار النشر للجامعات ، ط2، القاهرة ، 2000م
- 7- لطفي بركات احمد: تربية المعوق في الوطن العربي، دار المريخ، الرياض، المملكة العربية السعودية، د.ت.
- 8- محمد أحمد سفيان ، سعيد طه محمود: سيكولوجية المتأخرون ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، 2003م.
- 9- محمد بدوي هلال : برنامج العاب صغيره مصاحب بالموسيقى وتأثيره علي بعض الحركات الطبيعيه الاساسيه لذوي الاحتياجات الخاصه القابلين للتعلم "رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ،جامعه طنطا ، 2005م.
- 10- محمد عبد السلام البواليز : الإعاقة الحركية والشلل الدماغي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 2000م.
- 11- مشيره احمد ابراهيم : تعديل السلوكيات الصحيه من خلال استخدام القصة الحركيه لطفل الصف الاول الابتدائي، رساله ماجستير، غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه جامعه طنطا، 2001م.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

12- Adms,r,ret,al: games, sport and exercise for handicapped, 2nd,ed,lea febiger, philadelphia,2007

ملحق (3)

البرنامج المقترح

الأسبوع الزمن (45) دقيقة

الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الوثب

وتطوير الإدراك ويشمل :

- إدراك الجسم - إدراك المكان والإحساس

هدف تربوي/ الثقة بالنفس إشباع الرغبة في المنافسة.

هدف معرفة/ أهمية الأنشطة الحركية في إشباع ميول ورغبات التلاميذ.

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
حر	كرة قدم	أ) لعبة صغيرة / كرة القدم المشروطة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ فريقين متساويين، الفريق المستحوذ على الكرة يقوم بتمرير الكرة مع الوثب فيما بينهما والفريق الذي يستطيع الوصول للرقم (10) يصبح فائزاً. ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للمعمل في محطات 1- (وقوف) الوثب بالقدمين معا في اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين. 2- (وقوف) الوثب بالقدمين معا على جانبي مجموعة من لحوال موضوعة أفقياً ورأسياً. 3- (وقوف الذراعين جانباً- فوق مقعد سويدي) المشى للأمام ثم الوثب بالقدمين معا للهبوط على الأرض ورفع الذراعين جانباً عالياً والثبات (5) ثواني. 4- (وقوف أمام مجموعة من الأطواق) الوثب فتحا داخل	12ق	التهيئة
	مجموعة من الكور			
	مجموعة من الحبال			
	مقعد سويدي			
	مجموعة من أطواق			

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
		الأطواق مع رفع الذراعين جانباً ثم ضمها خارج الأطواق مع ضم الذراعين بجانب الجسم.		
قطارات صفوف قطارات حر		<p>مهارة الوثب</p> <p>1- (وقوف) الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معا ثم على قدم واحدة (وثب العصا).</p> <p>2- (جلوس الذراعين خلفا) الوثب للأمام في دوائر ثم في خط مستقيم.</p> <p>3- (وقوف) الوثب جانباً مع فتح وضم القدمين وتبادل رفع وخفض الذراعين.</p> <p>4- (إقعاء – الياعدان متقاطعان أمام الصدر) الوثب عالياً مع مد الركبتين كاملاً وتباعد القدمين ورفع الذراعين جانباً (وثب العفريت).</p> <p>5- (وقوف) الوثب لأعلى مع لمس العقبين في الهواء والهبوط على القدمين ورفع الذراعين جانباً.</p>	20 ق 4ق 4ق 4ق 4ق	المهارات الحركية الأساسية
حر	ساعة إيقاف وكرة يد	<p>1- شرح وعرض التمرين (التعرف على أجزاء الجسم): التعرف على أسم ووظيفة كل جزء من أجزاء الجسم</p> <p>2- شرح وعرض التمرين (تمرين المحطة) : للتعرف على الخطوط الواسعة والضيقة والإحساس بالفراغ والتعرف على الألوان والمشى بين العوارض الركض .</p>	10 ق 5ق 5ق	حركات البراعة من الزميل والادراك الحس حركي
حر		(وقوف) الجرى الخفيف مع مرجحة القدمين للأمام وللخلف وتنظيم التنفس ثم الاصطفاف في دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) والانصراف إلى الفصل.	3 ق	الختام

الأسبوع : الزمن (45) دقيقة

الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الرمي واللقف

التوافق بين العين/القدم . التوافق العضلي العصبي

هدف تربوي/ يقدم التنافس الشريف واكتساب الثقة بالنفس.

هدف معرفي/ التعرف على المصطلحات والقوانين المرتبطة بالمهارة بطريقة مبسطة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات والإخراج
التهيئة	12ق	أ/ لعبة صغيرة / العدد خمسة مساحة محددة البداية والنهاية	مجموعة من الكور البديلة	حر
		ينظم التلاميذ إلى (4) أربعة مجموعات كل مجموعتين في نصف ملعب وعند سماع إشارة البدء تقوم كل مجموعة مستحوذة على الكرة (رمي ولقف) الكرة فيما بينهما خمس مرات متتالية باليدين لتحتسب نقطة والمجموعة التي تحقق أكبر عدد من النقاط تصبح فائزة.	مجموعة من كور السلة	مجموعة من كور القدم
		ب/ يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للعمل في محطات:	مقعد سويدي	مجموعة من الكور الطائرة
		1- (وقوف الوضع أماماً – مسك كرة السلة) رمي الكرة والجرى خلفها لالتقاطها من على		



التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
قطارات		الأرض.		
		2- (وقوف الوضع أماماً – مسك كرة القدم) الجرى الزجاجى بين الزجاجات الملونة.		
		3- (وقوف الوضع أماماً – مسك كرة اليد) تبادل رمى ولقف الكرة فى اتجاه مقعد سويدي.		
صفوف		4- (وقوف مسك كرة الطائرة) المشى فوق مقعد سويدي مع تبادل رمى ولقف الكرة لأعلى.		
قطارات	مجموعة من الكور الطائرة	مهارة الرمي واللقف:	20 ق	المهارات الحركية الأساسية
	مجموعة من كور السلة	1- (وقوف مواجهه (:)) تبادل رمى الكرة باليدين من خلف الرأس ولقفها من مسافات متدرجة.	4ق	
		2- (وقوف فتحاً مواجه (:)) تبادل درجة الكرة على الأرض والتقاطها من مسافات متدرجة.	4ق	
قطارات	مجموعة من كور اليد	3- (وقوف مواجهه (:)) مسك الكرة) مرجحة الذراعين للأمام وللخلف ورفع الذراعين جانباً مع حمل الكرة على كف اليد والثبات (5) ثوان والتبديل على اليد الأخرى.	4ق	
صفوف	مجموعة من الكور الطائرة	4- (وقوف) رمى الكرة لأعلى ولقفها بعد ارتدادها من الأرض عدة مرات متتالية.	4ق	
	مجموعة من كور القدم	5- (وقوف) رمى الكرة عالياً ثم الوثب بالقدمين معاً للقفها والهبوط على القدمين ثم على قدم واحدة.		
حر			4ق	
قطارات	مجموعة من كور اليد	توافق العين – القدم :- نقطتان إذا أستكمل الخط بطوله .	10 ق	حركات البراعة من الزميل والادراك
	مجموعة من الكور البديلة، شبكة وشريط	أستخدم خط بالطباشير طوله (8) أقدام . يمشى الطفل بخطوة متقاطعة cross – over حتى	5ق	

التشكيلات والإخراج	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
قطارات	قياس	<p>نهاية الخط .</p> <p>الضبط العضلي الدقيق :- نقطتان إذا تمكن الطفل من تكوير الورقة . نقطة واحدة إذا لم تستكمل . صفر إذا احتاج الطفل إلى مساعد أو استخدم يديه .</p> <p>أجعل الطفل يجلس على قدم . الحجل في المكان .</p> <p>الضبط الإيقاعي والضبط العصبي العضلي</p>	5ق	الحس حركي
حر		<p>(وقوف) الجري الخفيف حول الملعب مع مرجحة الذراعين للأمام وللخلف وتنظيم التنفس ثم الاصطفاف في دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) وإعطاء معلومات رياضية وصحية والانصراف إلى الفصل.</p>	3ق	الختام

