

جامعة عمان العربية للدراسات العليا  
كلية الدراسات التربوية العليا

-

"

"

إعداد

المشرف الرئيس

المشرف المشارك

أغسطس - 2006م

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ

”

...

”

## التفويض

:

:

2006/ 8/ 1 :

## قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة وعنوانها:

أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام مبادئ رياضة الدفاع عن النفس "الكيك بوكسينج" في تنمية الإدراك الحس-حركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية وأجيزت

بتاريخ 1 / 8 / 2006م

<u>التوقيع</u>		<u>أعضاء لجنة المناقشة:</u>
	رئيساً	الدكتور فتحي جروان
	عضواً	الأستاذ الدكتور محمود عطا
	عضواً	الأستاذ الدكتور سعيد الأعظمي
	عضواً ومشرفاً	الأستاذ الدكتور محمد خير مامسر
	عضواً ومشرفاً مشاركاً	الأستاذ الدكتور عبدالحكيم جوادالمطر

## شكر و تقدير

و

الإدارة

## المحتويات

	-
	-
	-
	-
	-
	-
	-
	-
	-
	-
1	
2	
7	
8	
8	
9	
10	
12	
13	
14	:
14	

28	-
43	
51	:
52	-
55	-
62	:
62	.1
64	.2
66	- .3
67	- .4
67	
70	
71	
71	
71	
74	
89	
92	
92	
93	
94	
95	
95	( ) :
97	( ) :



99	( )	:
101		:
104		
105		:
111		:
112		:
113		-
121		-
124		-

## قائمة الجداول

61		1
72		2
72	( = 19 )	3
73	) (	4
78		5
80		6
81		7
88		8
96	( ) ( = 9 ) .	9
98	( ) ( = 10 ) .	10
100	( ) ( = 19 ) .	11
102	) (	12

## قائمة الأشكال

31		1
33		2

## قائمة الملاحق

125		1
126		2
136		3
137		4
138		5
140		6
141		7
147		8
148		9

-

:

:

:

-

"

"

.

-

Purdue Perceptual Motor

-

12-8

Survey (P.P.M.S)

.( 0,96 )

)

-

)

.( )

(

.(

-

.( )

$(0.05 \geq \alpha)$

$(0.01 \geq \alpha)$

( )

## **Title of Dissertation**

# **The Effect of A Proposed Pedagogical Program Using the Principle of Self-defense sport Kick Boxing on the Development of Sensorimotor Perception for Visually Impaired Children**

Prepared By

Ahmed Ibrahim Ali Al Tayeh

Supervised By

Professor Mohammad Khair Mamsar

Professor Abdel Hakim Jawad AL Matar

## **Abstract**

The purpose of this study has been to investigate the effect of a proposed pedagogical program using the principles of Kick Boxing on developing the Sensorimotor perception for nineteen visually Impaired children between eight to twelve years of age. Other objectives included recognizing the differences in the variables of the Sensorimotor perception between the post- measurement for the blind and the partially sighted.

The Purdue Perceptual Motor Survey (P.P.M.S) has been applied after modifying it to suit the blind and the partially sighted - to children between 8-12 years of age. The validity of the modified scale has been measured through the validity of the content, and the reliability was measured applying test-retest, which revealed that reliability coefficient between the two applications was (0.96).

The results showed considerable statistical differences for the post-measurements in terms of the degree of the total Sensorimotor perception and all its variables for the two test groups (the blind the partially sighted), for the second test group (the blind) and for the first test group (the partially sighted).

An exception to this was the hearing variable – closing the left ear. The results showed that there were no considerable statistical differences for the partially sighted, Comparing the total pre-measurements and post-measurements for the two groups, it was found out that the difference decreased from ( $\alpha \leq 0.01$ ) to ( $\alpha \leq 0.05$ ) in favor of the partially sighted group, reflecting the validity of the scale and the correspondence between the proposed program and the objective of this program.

The researcher concluded that there is lack of the Sensorimotor experiences of the blind and the partially sighted as shown by the results of the pre-measurement. In addition, both the blind and the partially sighted were equally capable of acquiring new kinetic and physical skills. There is a considerable development of the Sensorimotor perception for both groups. The following methods were found to be important in teaching adapted sport and kinetic programs: verbal directing, physical directing, Braille physical survey, micro teaching and the real or artificial model.

The researcher recommended teaching Sensorimotor perception at the primary stage as a rehabilitating subject, in addition to teaching adapted sports in the rehabilitation colleges and sport colleges in order to qualify teachers who are specialized in teaching special needs children in general and the visually impaired children in particular.

## الفصل الأول: المقدمة

التمهيد

مشكلة الدراسة

أسئلة الدراسة

فروض الدراسة

أهمية المشكلة

تعريفات مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة



## التمهيد :

( 2000 ) .

)

)

)

( 1996 ) .

(

(

(

(970)

(Valentine,Haüy)

1784

1832

( 1998 2000 ) .

( 2000 )

" \*

"

( 1996 )

(170)

(50 40)

---

\* تعريف إجرائي للتربية الخاصة

(16)

%54.1

.(1997 ) 2020

.(1998 )

.(1999 )

(Mobility)

(Orientation)

:

.(1996 ) (Kinesthetic)

.(1996 )

( ) (1998).

" "

(Lyndon & McGraw,1973 )

( )

(1996 )

( )

)

(1991).

( )

" (1990 )"

( )

( 1416 )

( )

.( 1413 )

-

.(1996 )

)

(

.(2002 )

.(Lyndon & McGraw,1973)

## مشكلة الدراسة:

12 – 8

1991 )

.(2004

1994

-

( 1423 )

-

" "

-

:  
" "

-

12 – 8

**أسئلة الدراسة:**

1.  $(0.05 \geq \alpha)$  :

-

2.  $(0.05 \geq \alpha)$  :

-

3.  $(0.05 \geq \alpha)$  :

-

**فرضيات الدراسة:**

1.  $(0.05 \geq \alpha)$  :

-

2.  $(0.05 \geq \alpha)$  :

-

3.  $(0.05 \geq \alpha)$  :

-

(  $0.05 \geq \alpha$  )

.4

( )

### أهمية الدراسة:

—

:

.1

.2

.3

.4

.5

.6



## تعريفات مصطلحات الدراسة:

:  
 :  
 : ( )  
 ( 13 ) " "  
 (14) (28)  
 : ( )  
 " "  
 (64)  
 -2( - - - - ) -1 :  
 -3 . /  
 : ( )  
 : ( ) -  
 : ( )

.  
.  
:  
( )  
( )

.  
:  
( ) :  
:" "

:(1990 ) "  
: **Sensorimotor Perception-(Kinesthesia)** -

.(Foster & Gallehue,1973)

Totally Blind

.(1998 )

70/20

) (1998.

**محددات الدراسة:**

- 1 :
  - 2 : 2005/5/21 2005 /5/10
  - 3 :
  - 4 : 12 - 8 (19)
- ” ”

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات ذات الصلة

الإطار النظري : ويتضمن الموضوعات الآتية

الإعاقة البصرية

الإدراك الحس - حركي

رياضة الكيك بوكسينج

برامج التربية البدنية المعدلة لذوي الإعاقة البصرية:

- الوسائل التعليمية الخاصة

- الأساليب التعليمية الخاصة

الدراسات السابقة ذات الصلة بها وتتضمن:

1. الدراسات المرتبطة بتنمية حركة الأطفال ذوي الإعاقة البصرية
2. الدراسات المرتبطة برياضات الدفاع عن النفس للأطفال ذوي الإعاقة البصرية
3. الدراسات المرتبطة بتنمية الإدراك الحس - حركي للأطفال ذوي الإعاقة البصرية
4. الدراسات المرتبطة بتنمية الإدراك الحس - حركي للأطفال العاديين

التعليق على الدراسات ذات الصلة

## الإطار النظري

" "

" "

## الإعاقة البصرية

( 2002 )

: Blindness

( 60/6 ) 200/20

200/20

: Partially Sighted

. 20

( 20/6 - 60/6 ) 200/20 70/20

.(2000 )

20

60

6

:

:

." "

.(2004 )

.( Kenneth,1995) Brill Method

.(1996 )

( 18/6)

(IBSA) (International Blind Sport Association)

.(Sherrill, 1998)

### تصنيف الإعاقة البصرية:

:

:Totally Blind

:

:Partially Sighted

:

.(2000 )

(IBSA)

:

:(B1)

6/60

:(B2)

( 5 )

( 6/60 : 2/60 )

:(B3)

( 20 )

( 5 )

( ) 6 /60 (1998).

:

( )

( ) (1997).

:

70/20

(IBSA)

(B1)

(B2)

( B3+B2 )

**خصائص المرحلة العمرية لذوي الإعاقة البصرية من (8-12)**

( ) (1996).

( 1997 ) .

: ( 2000 ) .

: :

: ) ( ) ( ) ( )

( 1997 1998 ) .

:

- .1
- .2
- .3

( 1999 2000 ) .

:



(1997 )

(1998 )

(1999 )

(2000 )

:

:

:

:

(2004 )

(warren,1994 1996 )

( ) (1999).

92 ( )

96.5

(Lewis,1990).

:

(1930)

(1994)

( ) (1996).

(Leonnardt,1992).

(baker,1990)

(2000 ) .

:

(1997 ) .

:

(1999 ) .

)

:

(

:

.

)

.(1997 2004

.(1998 )

.(2000 )

)

.(1992 1994

:

.(1996 Leonhardt,1992)

( )  
 - - - -  
 ( ) ( ) ( ) ( )  
 .(1998)

:

( )  
 - - - -  
 ( )

(Walker, 1992;1993 )

(Unger et al.,1994)

**خصائص النمو الحركي للمرحلة السنّية (8-12 سنة )**

.1

.2

.3

.4

.5

.(1994 )

.(1994 )

.(1996 )

**حاجة الطفل الكفيف في هذه المرحلة:**

-1

-2

-3

-4

.(1994 )

## تنمية المهارات الحركية للأطفال ذوي الإعاقات البصرية:

( 2004 )

( )

( 1998 ) .

( 2001 ) .

(Kaufman& Halahan,1991).

:

-

. -  
-  
(1998 )  
:  
-  
-  
-  
(1998 ) -  
:  
-  
-  
-  
-  
( )  
:  
(1998 )



( )

.(Eischaedt &amp; Kalakian ,1993)

**علاقة التوجه والحركة (Mobility and Orientation) بالمهارات الحركية:**

:

:

)

.(1990

( )

:

.(cratty et al.,1990)

.(Antony,1992)

- )

.( walker,1992)

( -

.( Western Pennsylvania School For Blind Children,2000)

(1997 )

:

(1994 1997 )

(On Line : The activities Checklist )

( - - - - )

(On line: Encyclopedia ,2001)

(1997 )

## الإدراك الحس - حركي

-

-

-

(Singer,1980).

:

-

-

.

"

"

(1994).

"

-

"

-

(Singer,1980).

" "

(1994 ) .

:  
 .( ) -  
 -  
 .  
 -  
 -  
 -  
 .(1995 Sherril,1998) -

(1991 ) .

(1998 ) .

**Sensation -**

"Sensory Analysis"

"

"

(1995)

(1997)

**Perception -**

:

.

(1991 1998)

(1995)

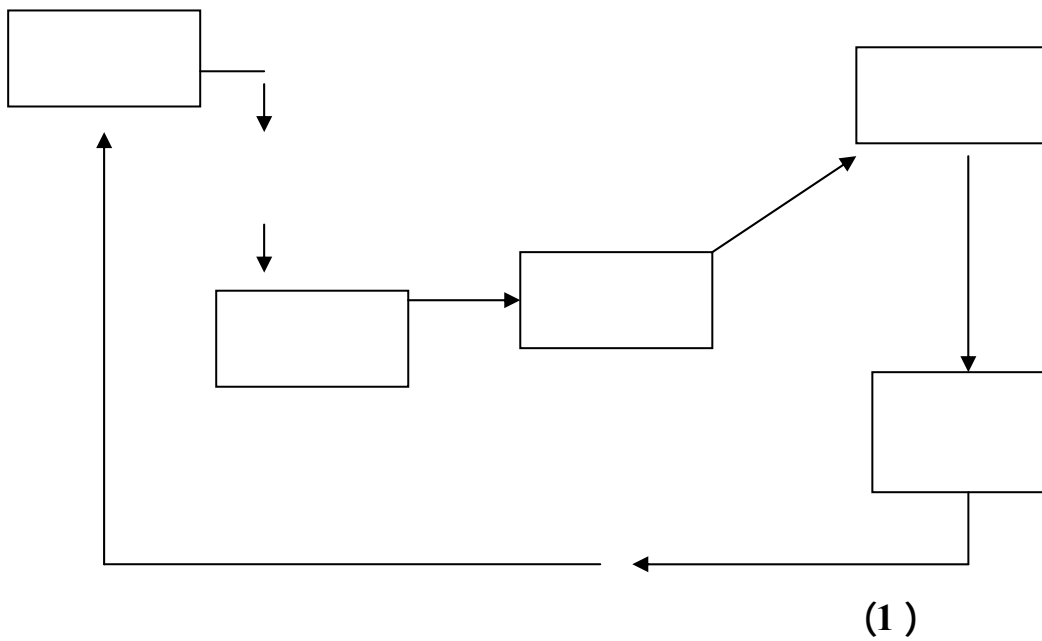
(Janet,1999)

(Janet,1999) .

(1995)

: -  
-

(1) .(1995 )



- :

:

:

:

:

:

:

( 1995 ) .

- :

( )

.1

:

.2

:

( )

.3

:( )

.4

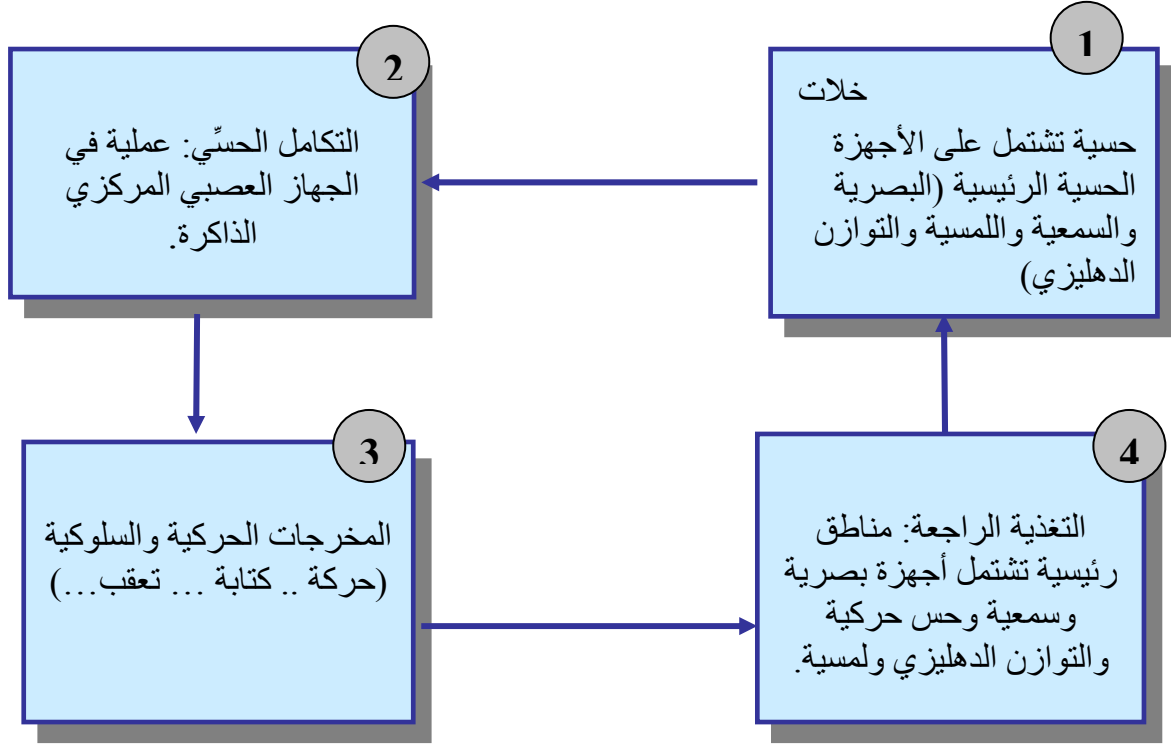
:

.5

.1

.2

(Joseph, 1995) ( 2 )



( 2 )

:

(1996).

**Sensory-motor Perception :**

" " " "



(Buzan,2000)

(self knowledge)

(1983 )

( Kinesthetic)

( - - )

(Joseph,1995)

(Foster & Gallehue,1973)

(Joseph,1995)

(1997 )

-

:

-

· · · · · —  
 · · · · · —  
 :

.(1991 )

—

.( God Frey .and Kephart,1998)

:

:

:

:

:

.(1995 )

:

—

—

:

:

:

:  
(1998 ) .

:  
1  
2  
(1998 ) 3

— — — — —  
(Singer,1980)

The Sensory

:

Receptors  
Nerve mat

(1994 ) .

1997 1993 )

: (1998

: -1

.( - - - - )

( %85 )

:( )

: -2

:

: -

: -

: -

:	:	-
:	Muscle Spindles	-1
	Golgi Tendon Organs	-2
	Ruffini Endings	-3
.(1997	) Pacinian Corpuscles	-4
:		
	Muscle Spindles :	-1

.(1994 )

Tiny Capsule

Fleshy Part

Extra Fusel Fibers

Entra Fusel Fibers

.(Lambe,1984; Noble,1986)

None ontractile

. (Noble,1986)

$\frac{2}{3}$

$\frac{1}{3}$

.(Noble,1986)

Golgi Tendon Organs : -2

-25-

.(Devries,1986)

) ( )  
( ) (

-

-

.(1994 )

Ruffini Endings -3

Connective Tissue

.(Devries,1986)

Pacinian Corpuscles : -4

:

-1

Reflex Reaction

-2

-3

600

( )

:

(Stwiated Muscles) .1

(Unstwiated Muscles) .2

.(1998 ) (Cawdial Muscle) .3

-

(1998)	(1991)
.Body Awareness Activities	أ-
.Special Awareness Activities	ب-
.Temporal Awareness Activities	-
.Balance Activities	-

-

-



:

: Directions -

: Range -

: Levels -

( )

-

)

( )

(

-

-

( ) ( ) : (1998)

-

( ) 1991 1996.

-

:  
 :  
 ) :  
 .(1999 1991 ) (

.( "6" ) ( ) : ( )  
 .( ) : ( )  
 .(v 6 9 3،12)  
 .( 3)  
 ) : ( )  
 ) : ( )  
 .( 1995 ) (6

### رياضة الكيك بوكسينج رياضة من رياضات الدفاع عن النفس

:

" "

(2000 )

“ ”  
:

)

(

(1990 )

( )

(" ")

.(1990 )

**المهارات الأساسية في رياضة الكيك بوكسينج لذوي الإعاقة البصرية**

Upper ) (Hook) (Jab) : (Cut

(Side Kick ) (Front Kick) :  
(Crescent Kick) (Heel Kick) (Round House)

	(Jamp Kick)	(Axe)
.(1990 )		:
	" "	.
	.(2001 )	:
.(1993 )		:
	.(1992 )	:
		:
	.(1993 )	:
	.(1993 )	:
	" "	:

( )

:

( )

( )

:

( )

:

:

:

(2002 )

:

( )

( )

(1990 )

:

(1990 )

"

"

(1990 )

-

(1987 )

:

:" "

Light Contact : -1

( Body Contact : -2

-

-

-

Full Contact : -3

( Semi Contact : -4

-

-

-

-

( )

Low Kicks : -5

Oriental : -6

(1990 ) Thai Boxing : -7

-

-

-

(2001 ) .

(2000) OhlenKamp

: .1

Falling

- )

.(

: .2

: .3



:

(2000) OhlenKamp

:

: .1

):

(

( )

.( )

: .2

: .3

: .4

: .5

: .6

.7

: .8

.9

.10

. (Kobauashi &amp; Sharp,1997)

## برامج الأنشطة الحركية المعدلة لذوي الإعاقة البصرية

.(1997 )

.( 1413 )

( 1413 ) .

### أولاً : الوسائل التعليمية الخاصة بذوي الإعاقة البصرية

#### Medium

:

( 1996 ) .

:

( ) :

( ) :

( ) :

( ) :

:

( 1996 ) .

( ) (1998).

(1998)

### وسيلة النموذج الجسم: (قراءة برايل للجسم)

Modules

( )

( ) 2002

1996 (1995).

( ) (1998).

-  
(1996 1416 )

:  
)

.(1997

:

:

.1

.2

.3

.(1997 )

.4

:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

.11

( 1994 1998 ).

**ثانيا : الأساليب التعليمية الخاصة لذوي الإعاقة البصرية**

(1996 )

### أسلوب التوجيه الجسدي

(1996 )

(1996 )

(2000 )

(KANO)

(1882)

(Kobauashi & Sharp,1997)

:

( ) (2002).

(Sherrill,1998).

:

.1

.2

.3

.4

( ) (2002).

"

"

:

-1

-2

-3

-4

-5



-6

-7

-8

-9

( ) (1992).

### أسلوب التدريس المصغر

( ) (1991).

( ) (1999).

Micro

( ) (1999).

:  
-1  
-2  
-3  
-4

(1999 )

\* :

-1  
-2  
-3  
-4  
-5

---

\* تعريف اجرائي من الباحث

- 6
- (1995 )
- :
- 1
- .Micro Teacher
- Reteaching -2
- .
- 3
- .Micro Class
- . Micro Time -4
- ) Feed Back -5
- (
- .
- 6
- .
- (1996 2000 ; Xu, 1996;premuzak, 1995)
- :
- (1998 )
- : أ-
- :
- : ب-
- : ت-
- ...

ث- :

ج- :

ح- :

خ- :

**بيئة التعليم الجديدة:**

:

(1)

.(1)

(1)

3	1	
4	2	

:

.

:

:

:

:

( )

(2)

( )

(3)

( )

(Schema)

(Schmidt)

:

- : .
- : .
- (4
- 
- 
- ...
- (1995 ) .

**الدراسات ذات الصلة بالدراسة وتتضمن :**

- 1 :
- (Liberti,1984)
- " / )
- .( / / / / / /
- (13-5) 21
- 6 13 8
- 11
- 8 7
- :
- 
- 
- ( )
- : (Doglas,1986)
- " (16-7)

15 15

:

": (Walker,1992) -

"

- ) (11-7) 14  
 ( -  
 ) : .( -

(Schema)

": (Meek,1996) -

(12-9) 49

24

:

": (2000) -

: 9-7

(9)

9-7

9-7

9-7

.(Cai,2001)

( )

( )

).

(

-2

(Lignac & Weil, 1987)

: (Weil,1991) -

:

: (Pava,et al, 1991) -

:

:

-1

-2

-3

: (Gleser.,et al,1992) -

7

(Layton & Avanel,2002) -

( )

16.8



:	-	-3
	(1989)	-
12 - 9		
12 - 9		
32	12 - 9	
45		
	(1999)	-
(6-4)	-	20
	:	

: - -4

(1990) -

168

(1996) -

### التعليق على الدراسات ذات الصلة

:

(1989)

(1999)

(Lignac &

(Weil, 1991)

Weil, 1987)

(Pava, W.S.; and others, 1991)

(Meek, 1996)

( )

-

-

"

"

(Walker, 1992)

"

-

"

:

6-4 (1999) :

(1996) (1990)

(1999) (1989)

5 :

(49) 18

12-8

(10) (9) 19

(14) (28)

"

-

:

"

-

-

-

-

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

منهج البحث

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

المعالجة الإحصائية

متغيرات الدراسة

التصميم التجريبي

## منهج البحث

- " "

-

## مجتمع الدراسة

-8)

.( 2005)

232

(12

## عينة الدراسة

-

(12-8)

20

- 134

(10)

( 10)

:

.(1996 1994 )

:

-

.(2)

(2)

(10)	(9)	
-		
" "		
-		

.(3) ( )

(3)

(19 = )

<b>0.6824</b>	<b>40.0</b>	<b>10.56</b>	<b>9</b>		
		<b>9.50</b>	<b>10</b>		

: (3)

( )

(Mann

(T)

Whitney)

)

(

.(4)

(4)

( )

م	المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة تي	مستوى الدلالة
1			9	12.00	27.0	0.0981
			10	8.20		
2			9	13.22	16.0	** 0.0052
			10	7.10		
3			9	11.00	36.0	0.3986
			10	9.10		
4			9	12.78	20.00	* 0.0243
			10	7.50		
5			9	10.67	39.0	0.5212
			10	9.40		
6	( )		9	11.33	33.0	0.2517
			10	8.80		
7			9	12.00	27.0	0.0914
			10	8.20		
8	( )		9	10.50	40.5	0.6647
			10	9.55		
9			9	10.17	43.5	0.8951
			10	9.85		
10			9	9.72	42.5	0.8273
			10	10.25		
11			9	11.00	36.00	0.4423
			10	9.10		
12	( )		9	12.72	20.5	* 0.0272
			10	7.55		
13	( )		9	11.72	29.5	0.0975
			10	8.45		
14			9	12.11	26.0	0.0739
			10	8.10		
			9	13.72	11.5	** 0.006
			10	6.65		

(0.05)

\*

(0.01)

\*\*



(0.01) ( ) : (4)  
 -  
 (0.05)  
 -  
 (Mann Whitney)

### أدوات الدراسة:

:  
 :  
 -  
 & Purdue Perceptual Motor Survey (P.P.M.S)  
 . 12-6 (Roach Kephart, 1966).  
 (12-8)  
 (sherrill, 1998)

### تعديل مقياس بيردو:

:  
 Purdue Perceptual Motor Survey (P.P.M.S)  
 12-6  
 : : -  
 : ( - - - ):

( - - )  
( - )

(0.65)  
(0.05-0.02)

(0.95)  
(.5) (1995 Kephart & Roach,1966)

:

12-6 (1980)  
(0 ,91 )

(0,50) .(0,96 )  
(1995 )

(0 ,85)

(1996) (1990) .(1995 )

:

:

(2)

(3)

(4)

( )

.1

.2

.3

.4

(6)

(14)

(56)

(14)

/

/

/

( اختبار القوة )

العضلية للظهر)

/

-

)

/

.(2)

.(

:

( 5 )

## جدول ( 5 )

## اختبارات و درجات مقياس بيردو المعدل

اسم الطالب : ..... العينة : الاستطلاعية / التجريبية ..... الصف : ..... طبيعية الإعاقة : ضعف بصر / كف كلي نوع الاختبار : قبلي / بعدي

م	المقياس و درجته	وصف الاختبار	توزيع الدرجة
1	اختبار المشي على العارضة/ للأمام	المشي أماما على العارضة 4 أمتار ارتفاع 20 سم 15 سم بدون مساعدة لمرة واحدة	1 2 3 4
2	اختبار المشي على العارضة/ للخلف	المشي خلفا على العارضة لمرة واحدة بدون مساعدة	1 2 3 4
3	اختبار المشي على العارضة / للجانب	المشي جانبا على العارضة ثم العودة لمرة واحدة	1 2 3 4
4	اختبار الحجل	الحجل 30 ثانية مرة على اليميني ومرتين على اليسرى بالتبادل مرة على اليميني و مرتين على اليسرى بالتبادل	1 2 3 4
5	اختبار تعيين أجزاء الجسم	الكتفين   الركبتين   عظمي الحوض   العينين   الرأس   الكوع الأيمن   الكوع الأيسر   الفم   الأذن   رسغي القدمين الكاحلين	1 2 3 4
6	اختبار تنفيذ الحركات لفظيا ( للأطراف العليا )	مد الذراعين عاليا للوصول لرقم (7) خفض الذراعين أسفل للوصول لرقم(8) رفع الذراعين جانبا ثني الذراعين على الوسط وضع اليدين على الرأس مد اليد اليميني عاليا واليسرى جانبا مد اليد اليسرى عاليا واليميني جانبا رفع اليد اليميني أماما واليسرى جانبا رفع اليد اليسرى أماما واليميني جانبا تحريك الذراعين للجهة اليسرى ثم اليميني	1 2 3 4
7	اختبار عبور الموانع	المرور من فوق عارضة بمستوى الركبة   المرور من تحت عارضة تحت مستوى الكتف   المرور بين العارضة والحائط بجسمه للجانب	1 2 3 4
8	اختبار كروس وبيير ( اختبار القوة العضلية للظهر )	ا- [انبطاح] رفع الرجلين 25 سم / (10ث) والأيدي تحت الجبهة مع تثبيت الظهر ب- [انبطاح] رفع الجذع والصدر (10ث) والأيدي خلف الرقبة - مع تثبيت القدمين	1 2 3 4
9	اختبار الاتجاه السمعي للأذن اليميني	1- [إغلاق الأذن اليسرى] والتصفيق للأذن اليميني (من الجهة اليسرى ثم اليميني ثم الخلف ثم الأمام)	1 2 3 4
10	اختبار الاتجاه السمعي للأذن اليسرى	2- [إغلاق الأذن اليميني] والتصفيق للأذن اليسرى (من الجهة اليسرى ثم اليميني ثم الخلف ثم الأمام)	1 2 3 4
11	اختبار الاتجاه السمعي للأذنين معا	3- [فتح الأذنين معا] والتصفيق للأذنين معا (من الجهة اليسرى ثم اليميني ثم الخلف ثم الأمام)	1 2 3 4
12	اختبار التشكيل اليدوي لأشكال/الشكل	تشكيل الدائرة   تشكيل المثلث	1 2 3 4
13	اختبار التشكيل اليدوي لأشكال/التنظيم	تنظيم الدائرة   تنظيم المثلث	1 2 3 4
14	اختبار الإحساس الحركي ( فتح الساق للخارج - رفع الذراع للأمام)	الذراع اليميني   الذراع اليسرى   الساق اليميني   الساق اليسرى   الساق اليميني   الساق اليسرى   الساق اليميني   الساق اليسرى   الساق اليميني   الساق اليسرى	1 2 3 4
	الدرجة الكلية للإدراك الحس حركي	الدرجة النهائية 56	

:

:

**Validity :**

-

.

(%91)

.

(4)

.

(0.544-0.012)

(6)

.

دول ( 6 )  
قيمة معاملات الارتباط بين الاختبارات الفرعية للمقياس

م	الاختبارات الفرعية	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	اختبار المشي على العارضة/ للأمام	-	0.170	0.272	0.149	*0.491	0.202	0.034	0.306	0.332	0.227	0.268	0.202	0.049	0.082
2	اختبار المشي على العارضة/ للخلف	0.170	-	0.275	**0.520	*0.489	0.292	0.414	0.161	0.236	0.028	0.199	0.319	0.257	0.180
3	اختبار المشي على العارضة / للجانب	0.272	0.275	-	0.077	0.301	0.078	0.167	0.332	0.286	0.333	0.250	0.147	0.301	0.321
4	اختبار الحجل	0.149	**0.520	0.077	-	*0.494	*0.476	*0.501	0.078	0.040	0.200	0.290	**0.583	0.301	0.205
5	اختبار تعيين أجزاء الجسم	*0.491	*0.489	0.301	*0.494	-	0.026	0.301	0.090	0.446	0.350	0.034	0.012	0.186	0.012
6	اختبار تنفيذ الحركات لفظيا ( للأطراف العليا )	0.202	0.292	0.078	*0.476	0.026	-	0.021	0.156	0.104	0.415	0.299	**0.592	0.026	0.169
7	اختبار عبور الموانع	0.034	0.414	0.167	*0.501	0.301	0.021	-	0.339	0.088	0.333	0.196	0.317	0.301	0.383
8	اختبار كروس وبيير ( اختبار القوة العضلية للظهر )	0.306	0.161	0.332	0.078	0.090	0.156	0.339	-	0.087	0.070	0.283	0.018	0.090	0.232
9	اختبار الاتجاه السمعي للأذن اليمنى	0.332	0.236	0.286	0.040	0.446	0.104	0.088	0.087	-	0.062	0.333	0.015	0.176	0.412
10	اختبار الاتجاه السمعي الأذن اليسرى	0.227	0.028	0.333	0.200	0.350	0.415	0.333	0.070	0.060	-	0.148	0.026	0.070	0.10
11	اختبار الاتجاه السمعي الأذنين معا	0.268	0.199	0.250	0.290	0.034	0.299	0.196	0.283	0.333	0.148	-	0.399	0.034	0.151
12	اختبار التشكيل اليدوي للأشكال/الشكل	0.202	0.319	0.147	*0.583	0.012	*0.592	0.317	0.018	0.015	0.026	0.399	-	0.500	0.490
13	اختبار التشكيل اليدوي للأشكال/التنظيم	0.049	0.257	0.301	0.301	0.186	0.026	0.301	0.090	0.176	0.070	0.034	0.500	-	0.544
14	اختبار الإحساس الحركي	0.082	0.180	0.321	0.205	0.012	0.169	0.383	0.232	0.417	0.101	0.151	0.490	0.544	-

0.05

\*

0.01

\*\*

**Reliability :**

Test-

Retest Method

0.96

(0.01)

.( 7 )

(7)

*0.047	0.75		1
*0.021	0.81		2
*0.044	0.70		3
*0.043	0.74		4
*0.031	0.70		5
**0.001	0.74	( )	6
*0.042	0.70		7
**0.003	0.81	( )	8
**0.007	0.71		9
*0.040	0.70		10
**0.006	0.82		11
*0.027	0.77	( )	12
*0.036	0.86	( )	13
*0.039	0.95		14
**0.01	0.96		

0.05

\*

0.01

\*\*



(0.95-0.70)

)

$$(0.97 = \sqrt{96}) :$$

:

" "

### خطوات تصميم البرنامج التعليمي المقترح

:

-

:

(12-8)

( )

:

: " "

.6

.1

.7

.2

.8

.3

.9

.4

.5

(15)

: /  
 .9 .1  
 .10 .2  
 .11 .3  
 .12 .4  
 .13 .5  
 .14 .6  
 .15 .7  
 .8

/

:

■ ■ ■  
 ■ ■ ■  
 ■ ■ ■  
 ■ ■ ■  
 ■ ■ ■  
 ■ ■ ■

:

(65)

1990 ) " "

(2002 1985

- - - - ) / (

(7)

:

(13)

:

( 7 )

:

:

( )

:

( )

:

( )

:

( )

:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

( ) :  
 :  
 :

( ) :  
 :  
 :

( ) :  
 :  
 :

( ) : ( ) :  
 :  
 :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- ( ) : •
- :
- ( )
- 
- . ( )
- . ( )
- ( ) :
- :
- ( )
- .
- .
- .
- ( ) :
- :
- ( )
- .
- .
- .
- .
- ( ) :
- :
- ( )
- .
- .
- .
- .
- ( ) :
- :
- ( )
- .
- .
- .
- .

.( ) ■

:  
( ) ●

:  
■  
■

: ( ) ●

:  
■  
●

: ( ) ■

.(1995 ) ■

:

: )

(28) .( :

(14)

:  
:

(8)

13

(8)

140	10	5	
980	70	35	
140	10	5	
1260	90	45	

:

.(3)

" "

.(7)

:

:

-1

-2

-3

:

.Slow Motion :

-4

-5

:

-6

-7

. (2002)

-8

:

.(1)

:

(14)

.(1)

**إجراءات الدراسة**

:



-1

. 2005/2/5

-2

2005 / 2 / 6

( )

. 2005/ 2 / 15

(9)

-3

. 2005/ 2 / 16

( 8 )

-4

/

**مراحل تطبيق البرنامج التعليمي**

:

**أ - مرحلة القياس القبلي**

( )

2005 / 2 / 20-19

-

**ب - تطبيق برنامج الدراسة**

( ) :

:

2005/ 3 /2

2005 / 2 / 21

:

2005 / 3 / 5

2005 / 5 /25

:

<b>2+1</b>	<b>1</b>	2005/ 2 /21	
<b>4+3</b>	<b>2+1</b>	2005/ 2/26	
<b>6+5</b>	<b>2</b>	2005/3 /5	
<b>8+7</b>	<b>3</b>	2005/3 /12	
<b>10+9</b>	<b>4</b>	2005/3 /19	
<b>12+11</b>	<b>5</b>	2005/3 /26	
<b>14+13</b>	<b>6</b>	2005/4 /2	
<b>16+15</b>	<b>7</b>	2005/4 / 9	
<b>18+17</b>	<b>8</b>	2005/4 /16	
<b>20+19</b>	<b>9</b>	2005/4 /23	
<b>22+21</b>	<b>10</b>	2005/4 /30	
<b>24+23</b>	<b>11</b>	2005/ 5/7	
<b>26+25</b>	<b>12</b>	2005/5 /14	
<b>28+27</b>	<b>13</b>	2005/5 /21	

**ج - مرحلة القياس البعدي**

( )

2005 /5/29-28

## المعالجة الإحصائية

(U-Test)	Non-parametric	(Z-Test)
		:
		.1
	(Spearman`s)	.2
	(Wilcoxon)	.3
	(Mann Whitney)	.4
		.5
	(0.05)	

## متغيرات الدراسة

		:	-
	(28)	(13)	.1
		-2 . -1 :	.2
			-
		:	-
		(14)	
	-5 . -4.		-3+2+1
-8 .	-7 . ( )		-6 .
	-11+10+9 . ( اختبار القوة العضلية للظهر )		
		-14 .	-13+12

## التصميم التجريبي

[O1] : [A2] [A1] :  
: [X] [O]

A1 - [O1 X O]  
A2 - [O1 X O]

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

- نتائج المجموعة التجريبية الأولى (ضعاف البصر)
- نتائج المجموعة التجريبية الثانية (المكفوفين)
- نتائج المجموعتين (ضعاف البصر و المكفوفين) كمجموعة واحدة
- نتائج المقارنة البعدية بين المجموعتين التجريبيتين.

## نتائج الدراسة

– " " . 12 – 8

:

**أولاً: التحقق من الفرض الأول للمجموعة التجريبية الأولى (ضعاف البصر):**

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

–

): (Wilcoxon)

(  
( )

:(9)

جدول (9)  
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى  
(ضعاف البصر) لدرجة الإدراك الحس - حركي الكلية ومتغيراته المختلفة (ن=9).

**	0.0060	2.762	00	0		1
			5.00	9		
				0		
**	0.0050	2.828	00	0		2
			4.50	8		
				1		
**	0.0060	2.739	00	0		3
			5.00	9		
				0		
*	0.0150	2.428	00	0		4
			4.00	7		
				2		
**	0.0060	2.739	00	0		5
			5.00	9		
				0		
**	0.0060	2.739	00	0		6
			5.00	9	( )	
				0		
**	0.0060	2.762	00	0		7
			5.00	9		
				0		
**	0.0040	2.887	00	0		8
			5.00	9	( )	
				0		
	0.0860	1.715	2.00	2		9
			4.80	5		
				2		
*	0.0380	2.070	00	0		10
			3.00	5		
				4		
*	0.0140	2.460	00	0		11
			4.00	7		
				2		
**	0.0090	2.598	00	0		12
			4.50	8	( )	
				1		
**	0.0040	2.887	00	0		13
			5.00	9	( )	
				0		
**	0.0060	2.739	00	0		14
			5.00	9		
				0		
**	0.0080	2.670	00	0		
			5.00	9		
				0	حالات لم تتغير	

(0.05)  
(0.01)

\*  
\*\*

(9)

( ) :

(0.01 ≥ α)

(10)

( )	.6	.1
( اختبار القوة العضلية للظهر )	.7	.2
-	.8	.3
-	.9	.4
	.10	.5

(0.05 ≥ α)

:

	-	.1
	-	.2
		.3

:

-

**ثانياً: التحقق من الفرض الثاني للمجموعة التجريبية الثانية (المكفوفين):**

(0.05 ≥ α)

(Wilcoxon):

(10):



جدول (10)  
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية  
(المكفوفين) لدرجة الإدراك الحس - حركي الكلية ومتغيراته المختلفة (ن=10).

م	المتغيرات	عدد حالات التغير في القياس البعدي	العدد	متوسط الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
1	المشي أماماً	حالات انخفضت	0	00	2.754	** 0.0060 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	9	5.00		
		حالات لم تتغير	1			
2	المشي خلفاً	حالات انخفضت	0	00	2.879	** 0.0040 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	10	5.50		
		حالات لم تتغير	0			
3	المشي جانباً ثم العودة	حالات انخفضت	0	00	2.877	** 0.0040 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	10	5.50		
		حالات لم تتغير	0			
4	اختبار الحجل	حالات انخفضت	0	00	2.762	** 0.0060 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	9	5.00		
		حالات لم تتغير	1			
5	تعيين أجزاء الجسم	حالات انخفضت	0	00	2.585	* 0.0100 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	8	4.50		
		حالات لم تتغير	2			
6	تنفيذ الحركات المسموعة (الأطراف العليا)	حالات انخفضت	0	00	2.724	** 0.0060 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	9	5.00		
		حالات لم تتغير	1			
7	عبور الموانع	حالات انخفضت	0	00	2.879	** 0.0040 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	10	5.50		
		حالات لم تتغير	0			
8	كروس وبيبر (اختبار القوة العضلية للظهر)	حالات انخفضت	0	00	2.762	** 0.0060 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	9	5.00		
		حالات لم تتغير	1			
9	الاتجاه السمعي إغلاق الأذن اليسرى	حالات انخفضت	2	3.00	2.008	* 0.0450 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	7	5.57		
		حالات لم تتغير	1			
10	الاتجاه السمعي إغلاق الأذن اليمنى	حالات انخفضت	1	3.50	2.126	* 0.0330 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	7	4.64		
		حالات لم تتغير	2			
11	الاتجاه السمعي فتح الأذنين معاً	حالات انخفضت	0	00	2.232	* 0.0260 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	6	3.50		
		حالات لم تتغير	4			
12	التشكيل اليدوي للأشكال (الشكل)	حالات انخفضت	0	00	2.428	* 0.0150 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	7	4.00		
		حالات لم تتغير	3			
13	التشكيل اليدوي للأشكال (التنظيم)	حالات انخفضت	0	00	2.585	** 0.0100 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	8	4.50		
		حالات لم تتغير	2			
14	الإحساس الحركي	حالات انخفضت	0	00	2.859	** 0.0040 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	10	5.50		
		حالات لم تتغير	0			
	الدرجة الكلية للإدراك الحس حركي	حالات انخفضت	0	00	2.814	** 0.0050 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	10	5.50		
		حالات لم تتغير	0			

\*(0.05)

\*

\*\*(0.01)

\*\*

(10)

(9) - (0.01  $\geq \alpha$ )

:

( )	.6	.1
( اختبار القوة العضلية للظهر )	.7	.2
-	.8	.3
	.9	.4
		.5

(0.05  $\geq \alpha$ )

:

	-	.1
	-	.2
	-	.3
	-	.4
		.5

**ثالثاً: التحقق من الفرض الثالث للمجموعتين معاً (المكفوفين و ضعاف البصر) :**

(0.05  $\geq \alpha$ )

Wilcoxon):

( )

:(11)

(11)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين (المكفوفين و ضعاف البصر) معاً في درجة الإدراك الحس حركي الكلية ومتغيراته المختلفة (ن = 19).

م	المتغيرات	عدد حالات التغير في القياس البعدي	العدد	متوسط الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
1	المشي أماماً	حالات انخفضت	0	00	3.817	** 0.0002 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	18	9.50		
		حالات لم تتغير	1			
2	المشي خلفاً	حالات انخفضت	0	00	3.906	** 0.0002 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	18	9.50		
		حالات لم تتغير	1			
3	المشي جانباً ثم العودة	حالات انخفضت	0	00	3.934	** 0.0001 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	19	10.00		
		حالات لم تتغير	0			
4	اختبار الحجل	حالات انخفضت	0	00	3.640	** 0.0004 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	16	8.50		
		حالات لم تتغير	3			
5	تعيين أجزاء الجسم	حالات انخفضت	0	00	3.729	** 0.0003 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	17	9.00		
		حالات لم تتغير	2			
6	تنفيذ الحركات المسموعة (الأطراف العليا)	حالات انخفضت	0	00	3.825	** 0.0002 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	18	9.50		
		حالات لم تتغير	1			
7	عبور الموانع	حالات انخفضت	0	00	3.946	** 0.0001 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	19	10.000		
		حالات لم تتغير	0			
8	كروس وبيبر (اختبار القوة العضلية للظهر)	حالات انخفضت	-	00	3.947	** 0.0002 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	18	9.50		
		حالات لم تتغير	1			
9	الاتجاه السمعي إغلاق الأذن اليسرى	حالات انخفضت	4	4.50	2.648	**0.0080 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	12	9.83		
		حالات لم تتغير	3			
10	الاتجاه السمعي إغلاق الأذن اليمنى	حالات انخفضت	1	4.50	2.961	** 0.0030 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	12	7.21		
		حالات لم تتغير	6			
11	الاتجاه السمعي فتح الأذنين معاً	حالات انخفضت	0	00	3.270	** 0.0015 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	13	7.00		
		حالات لم تتغير	6			
12	التشكيل اليدوي للأشكال (الشكل)	حالات انخفضت	0	00	3.508	** 0.0007 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	15	8.00		
		حالات لم تتغير	4			
13	التشكيل اليدوي للأشكال (التنظيم)	حالات انخفضت	0	00	3.787	** 0.0003 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	17	9.00		
		حالات لم تتغير	2			
14	الإحساس الحركي	حالات انخفضت	0	00	3.919	** 0.0001 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	19	10.00		
		حالات لم تتغير	0			
	الدرجة الكلية للإدراك الحس حركي	حالات انخفضت	0	00	3.835	** 0.0001 لصالح البعدي
		حالات ارتفعت	19	10.00		
		حالات لم تتغير	0			

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)،  
\*\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

(11)

:

 $(0.01 \geq \alpha)$ 

(14)

( )	.8	.1
-	.9	.2
-	.10	.3
-	.11	.4
-	.12	.5
-	.13	.6
	.14	.7
		(عضلية للظهر)

(اختبار القوة)

:

:

 $(0.05 \geq \alpha)$ 

( )

-

): (Mann Whitney)

(

( )

:(12)

## جدول (12)

دلالة فروق القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين  
(المكفوفين و ضعاف البصر) في درجة الإدراك الحس حركي الكلية ومتغيراته المختلفة

م	المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة يو	مستوى الدلالة
1	المشي أماما	ضعاف البصر	9	10.50	40.5	0.3428 غير دال
		المكفوفين	10	9.55		
2	المشي خلفاً	ضعاف البصر	9	9.94	44.5	0.9389 غير دال
		المكفوفين	10	10.05		
3	المشي جانباً ثم العودة	ضعاف البصر	9	10.00	45.0	1.0000 غير دال
		المكفوفين	10	10.00		
4	اختبار الحجل	ضعاف البصر	9	11.39	32.5	0.2688 غير دال
		المكفوفين	10	8.75		
5	تعيين أجزاء الجسم	ضعاف البصر	9	11.89	28.0	0.1050 غير دال
		المكفوفين	10	8.30		
6	تنفيذ الحركات المسموعة (الأطراف العليا)	ضعاف البصر	9	11.44	32.0	0.1646 غير دال
		المكفوفين	10	8.70		
7	عبور الموانع	ضعاف البصر	9	11.44	32.0	0.1646 غير دال
		المكفوفين	10	8.70		
8	كروس وبيير) اختبار القوة العضلية للظهر)	ضعاف البصر	9	10.44	41.0	0.6050 غير دال
		المكفوفين	10	9.60		
9	الاتجاه السمعي إغلاق الأذن اليسرى	ضعاف البصر	9	10.17	43.5	0.8930 غير دال
		المكفوفين	10	9.85		
10	الاتجاه السمعي إغلاق الأذن اليمنى	ضعاف البصر	9	10.61	39.5	0.6202 غير دال
		المكفوفين	10	9.45		
11	الاتجاه السمعي فتح الأذنين معاً	ضعاف البصر	9	11.00	36.0	0.1681 غير دال
		المكفوفين	10	9.10		
12	التشكيل اليدوي للأشكال (الشكل)	ضعاف البصر	9	13.61	12.5	0.0038 لصالح ضعاف البصر
		المكفوفين	10	6.75		
13	التشكيل اليدوي للأشكال (التنظيم)	ضعاف البصر	9	10.72	38.0	0.5542 غير دال
		المكفوفين	10	9.35		
14	الإحساس الحركي	ضعاف البصر	9	11.17	34.5	0.2253 غير دال
		المكفوفين	10	8.95		
	الدرجة الكلية للإدراك الحس حركي	ضعاف البصر	9	12.89	19.0	0.0318 لصالح ضعاف البصر
		المكفوفين	10	7.40		

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)،  
\*\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

	(12)	
	:	( )
	(0.01 ≥ α)	
	:	
	-	.1
	(0.05 ≥ α)	
	:	
	-	.1
	:	( )
( )	.8	.1
-	.9	.2
-	.10	.3
-	.11	.4
-	.12	.5
	.13	.6
	( اختبار القوة )	.7
		العضلية للظهر)

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً : مناقشة النتائج

ثانياً : الاستنتاجات

ثالثاً : التوصيات

## أولاً : مناقشة النتائج

	(9)	
	( )	
(10)	-	( $0.01 \geq \alpha$ )
	:	
( )	.6	.1
( اختبار القوة العضلية للظهر )	.7	.2
-	.8	.3
-	.9	.4
	.10	.5
( $0.05 \geq \alpha$ )		
-	:	
	.	-
:		. 1
	.	. 2
	.	. 3
	.	. 4

(Pava,et al, 1991)

(1989)

(1999)



(1994)

(1998)

(9)

.1

.2

.3

( )

(2000)

		(10)	
		( )	
(0.01 ≥ α)	(9)	-	:
		.6	.1
( اختبار القوة العضلية للظهر )		.7	.2
-		.8	.3
		.9	.4
		( )	.5
	( 9 )	-	(1998)
	(0.05)	:	
		-	.1
		-	.2
		-	.3
		-	.4
		-	.5
	(0.05 ≥ α )	:	

" " .1

.2

.3

(1998)

"

(Weil., 1991)

"

(11)

( )

( $0.01 \geq \alpha$ )

.( 9 )

(1998)

"

(Lignac & Weil., 1987)

"

" : (Doglas,1986)

:

(Walker,1992)

( )

(4)

( )

( $0.01 \geq \alpha$ )

( $0.05 \geq \alpha$ )

(Layton & Avanel,2002)

( Meek, 1996)

Joseph,) ( 1995)

(1995

( )

:( )

(1998)

(12)

( )

$(0.01 \geq \alpha)$

$(0.05 \geq \alpha)$

( )

$(0.05 \geq \alpha)$

$(0.01 \geq \alpha)$

(1998)

(1998)

**واستند الباحث على أن**

( ) (1994).

## ثانياً : الاستنتاجات

:

:

:

:

(  $0.01 \geq \alpha$  )

(  $0.05 \geq \alpha$  )

:

-

:

" "

:

:

### ثالثاً: التوصيات

.1

(3-2)

.2

.3

( )

.4

.5

" "

.6

## المراجع العربية:

- .(1998)
- .(2002)
- .(1996) 2-1
- .(1998)
- .(2000) 1
- .G.M.S
- .(1998)
- 53
- .(1991)
- .(1992)
- .(1998)
- .(1998)
- .(2002)
- .(2001)
- .(1998)



.(1996)

.(1991)

.(1998)

( 1423)

(2004)

".(2002)

.(1998)

.(1980)

.(1991)

.(1992)

.(1998)

.(1994)

.(1995)

.(1994)

.(1995)

.(2000)

.(1991)

.(2000)

.(2000)

.(1991)

.(1990)

.(2000)

.(1998)

.(1993)

- .(1996)
- .(1996)
- .(2001)
- 116 :
- .(1998)
- .(1997)
- .(1996)
- .(1999)
- 
- .(1992)
- .(1998)
- .(1999)
- شقيير، شهيرة عبدالوهاب (1983).
- .(1999)

- .(1996)
- : .
- . : 14 .(1997)
- .(1997)
- : .
- . : 1 . . . . .(1999)
- .(1997)
- 10-9
- : 14 . .( 1995)
- .(1989)
- 12 - 9
- 347-329 7
- : . .(1998)
- : 4 .(1994)
- .(1991)
- 3 " 3

.(2000)

9-7

. : .

.(2000)

. : .

(1990)

. :

.(2001)

(9-6)

. .

. (1996)

:

.(1994)

. :

.9

.(1994)

: .

.(1998)

.

.

.(2002)

: .

.(1996)

. : .

.(1998)

. : .

- ( ) .(1995)
- .(1995)
- 1 : .(1993)
- 1995 19-16 .( 1996)
- .(1990)
- .(1996)
- 3 : .(1996)
- .(1987)
- .(1995)
- .(1993)
- 16
- .(1997)

.(1994)

.(1991)

.(1995)

.(1996)

.( 1413)

.( 1416)

.(5)

.(1997)

.(1990)

.(1993)

:

- Antony, B. B. (1992, May). Teaching children with visual impairment. **Journal of Visual Impairment and Blindness**, 87.2-3
- Baker, H. J. (1990). **Introduction to exceptional psychology**. New York: Macmillan.
- Buzan, T. (2000). **Use your head** (5th ed.). London: BBC.
- Cai, X. (2000). Long cane integrated ultrasonic sensing for spatial obstacle localization. **DAI-B**, 61(09).
- Eischaedt, C. B., & Kalakian, L. H. (1993). **Development and education: Making ability count** (3rd ed.). New York: WCB.
- Cartwright, P., Cartwright, S., & Ward. (1989). **Education for special learners**. Belmont, CA: Wadsworth.
- Cratty, B. J. C., Harris, J., & Shorer, R. (1990, April). The development of perceptual motor abilities of blind children and adolescents. **The Newant Book for the Blind**, 26. 111-117
- Devries, H. A. (1986). **Physiology of exercise for physical education and athletics** (4th ed.). Dubuque, IA: W.M.C. Brown.
- Douglas, P. (1986). **The blind, and school feeding projects**. Alabama Institute for Deaf Blind. Toladga, Washington.
- Foster, V., & Gallehue, . (1973). **Teaching physical education in elementary schools** (5th ed.). W.B. Saunders.
- Gleser, J.M. et al. (1992). Physical and psychosocial benefits of modified Judo practice for blind, mentally retarded children: A pilot study. **Intercultural and Motor Skills**, 47(3).
- Godfrey, B.B., & Kephart, N.C. (1998). **Movement patterns and motor education**. New York: Appleton Century Crafts.
- Kaufman, M., & Halahan, D.P. (1991). **Exceptional children** (5th ed.). New York: Prentice Hall.
- Haywood, K. (1993). **Life span motor development** (2nd ed). USA:WCB.



- Janet, A. S. (1999, Nov). Physical activity and fitness for persons with disabilities. **Indiana University Research Digest**.
- Joseph, P. W. (1995). **Adapted Physical Education and Sport**, (2nd ed.). USA. Human Kinetics.
- Kenneth, J. (1995). **Who Is Blind?**. The National Federation Of The Blind.1. New York.
- Kephart, N., & Roach, E. (1966). **The Purdue Perceptual Motor Survey**. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Kirchner, G., Flashburne, & G. J. (1995). **Physical Education for Elementary School Children**. Madison, WI: Benchmark.
- Kobauashi, K., & Sharp, H. (1997). **The sport of Judo** (8th ed.). Tokyo: Charles. E. Tuttle.
- Lambe, D. R. (1984). **Physiology of exercise, Responses and Adaptation**. New York: Macmillan.
- Layton, C. A. (2002, Aug). Differences In Kata Performance Time and Distance From a Marker for Experienced Shotokan Karateka Under Normal Sighted and Blindfolded Conditions. **Perceptual and Motor Skills** 95.47-48.
- Leonnardt, M. A. (1992). Preliminary Report on Mannerisms and Blindness. **Journal of Visual Impairment and Blindness** 89.70-72.
- Liberti, G. (1984, March). Developing special movement – Concepts in multiple handicapped students. **Journal of Visual Impairment and Blindness**.
- Lignac, B., & Weil. M. (1987). Judo for blind and semi-blind individuals. **Sinesiology** (122) . Paris.
- Lyndon, W. T., & McGraw, M. L. (1973). **Concept development for visually handicapped children: A resource guide for teachers and other professionals working in educational settings**. New York: The American Foundation for the Blind, Inc.
- Meek , G.A. (1996, Feb). A field experiment of minimum physical fitness of children with birth visual impairments. **Journal of Visual Impairment and Blindness**.

- Ohlenkamp, N. (2000). **Coaching judo for blind athletes**. EN judo club-California –USA [On-line] Available at: <http://www.judoinfo.com>
- Noble, B. J. (1986). **Publishing of exercise and sports**. Toronto: Mosby.
- Pava, W. S., et al. (1991, Dec). Self-defense training for visually impaired women. **Journal of Visual Impairment and Blindness** 85(10).397-401.
- Premuzak, J., et al. (1995). **Effectiveness of a video training used to improve error identification and feedback processes by physical education student teachers**. Dissertation Abstracts International.
- Sherrill, C. (1998). **Adapted physical activity, recreation & sport, cross-disciplinary & lifespan** (5th ed.). Dubuque, Iowa: McGraw-Hill.
- Singer, R. (1980). **Motor learning and human performance, and application motor skills and movement behaviors** (3rd ed.). New York: Macmillan.
- Walker, S. (1992). **Getting off the ground: Physical and outdoor education as active life skills for visually handicapped children and young people**. London: Royal National Institute for the Blind.20.
- Portage Teams (2001). **The Activities Checklist for Mobility and Orientation Mentor**.1-2. [On-Line].
- Unger, M. B., Spencer, C., & Marsly, K. (1994, Jun). Can visually impaired children use tactile maps to estimate directions? **Journal of Visual Impairment and Blindness**.p6.
- Weil, M. (1991). **Les handicaps et le judo**. Medicine de judo. Paris : Masson.
- Warren, D.H. (1994). **Blindness and children, An individual differences approach**. Cambridge: Cambridge University Press.
- Western Pennsylvania School for Blind Children (2000). **Curricula and Methods, The annual report**. Pennsylvania, USA.p29.
- Xu, M. (1996). An experimental research in the effects of microteaching on the amelioration of the quality of gymnastics as a general course for boy students. **Journal of Guangzhou** 6.41-47.

## الملاحق

(1)

20	50		( )	1
	15	3.5	20	2
				3
		(10)		4
				5
				6
		20		7
				8
	50			9
			100	10
				11
	70	3	70	12
		20		13
				14
				15
		15 x 25		

(2)

...../

...

"

-

"

"

"

-

-

-

-

(12 - 8)

"

-

"

"

"

.

-

(12 - 8) ( )

-:

- .....: -1
- .....: / -2
- .....: -3
- .....: -4
- .....: -5

### أولاً : أداء الاختبارات الفرعية في مقياس بيردو المعدل

يتكون مقياس بيردو المعدل من (14) اختباراً والمجموع الكلي للمقياس (56) درجة. وإذا فعل ما طلب منه بصورة صحيحة يحصل على الدرجة النهائية الخاصة بالاختبار الواحد وهي (4) درجات وإذا لم يفعل الطفل ما طلب منه حصل على درجة واحدة، وإذا أخطأ ثم صحح الخطأ حصل على (3) درجات، وإذا أخطأ ولم يصحح الخطأ بالشكل المطلوب حصل على درجتين. والاختبارات المقدمة التي تتناسب مع المكفوفين هي:

ملاحظات	درجة الملاءمة		البعد الذي يقيسه الاختبار	وصف الاختبارات	م
	غير ملائم	ملائم			
			التوازن من الحركة	اختبار المشي على اللوحة أماماً حتى نهاية اللوح ويستخدم الطفل ذراعيه في التوازن وبدون لمس شيء الأدوات : لوح خشبي يتراوح طوله 2.40 – 3.60 أمتار وعرضه 15 سم يستند على قاعدتين ولا يقل ارتفاع اللوح عن الأرض عن 20 سم	1
				اختبار المشي على اللوحة خلفاً حتى الطرف الآخر من اللوح بنفس الطريقة	2
				اختبار المشي على اللوحة جانباً حتى الطرف الآخر من اللوح والعودة	3

			التوازن من الثبات	اختبار الحجل : 1- الحجل لفترة 30 ثانية 2- الحجل الارتدادي مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرة على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى 3- الحجل مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرتين على القدم اليمنى ومرتين على القدم اليسرى 4- الحجل على القدم الأخرى بالتبادل مرتين على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى الحجل مع رفع الرجل الأخرى مرتين على القدم اليسرى ومرة على القدم اليمنى	4
			القدرة على تحديد وتمييز الأعضاء	اختبار تعيين أعضاء الجسم : لمس الكتفين – لمس عظمي الحوض – لمس الراس – لمس رسغي القدم – لمس الأذنين – لمس الركبتين – لمس العينين – لمس الكوع الأيسر – لمس الكوع الأيمن – لمس الفم	5
			توافق سمعي حركي	اختبار الحركات المسموعة ( للأطراف العليا ) : يطلب من الطفل وضع الوقوف تحريك ذراعيه تبعاً لما يتطلب منه ويؤدي الطفل 17 وضعا مختلفا في هذا الاختبار وهي الأوضاع الآتية : الذراعين أماما – الذراعين عليا مد – الذراعين جانبا – الذراعين على الوسط – ارفع اليسار وضع اليمين جانبا – ارفع اليمين وضع اليسار جانبا – اليدين خلف الراس – اليدين أمام على الصدر – اليدين أمام مد جهة اليمين – اليدين أماما مد جهة اليسار	6
			الإحساس بالفراغ + توافق عضلي عصبي	اختبار عبور الموانع : 1- توضع العارضة على القائمتين بارتفاع ركبتَي الطفل ويطلب منه المرور فوقهما مع لمس العارضة ودون إسقاطها . 2- وضع العارضة على مسافة 6 بوصة تحت مستوى ارتفاع كتفي الطفل ويطلب منه المرور من أسفلها مع لمس العارضة دون إسقاطها. 3- توضع العارضة موازية الحائط وعلى مسافة تقضي أن يمر الطفل بين العارضة والحائط بجسمه بالجانب ويطلب منه المرور بين العارضة والحائط دون أن يلمس أيها ( التعديل المقترح : لمس العارضة بدل من عدم لمس العارضة )	7
			الإحساس بالفراغ + التوافق العضلي للحركات الكبيرة	اختبار كروس ويبر : ( اختبار القوة العضلية للظهر ) الأدوات : وسادة صغيرة . الأداء : 1- الانبطاح على الأرض ووضع الوسادة تحت الحوض ثم تشبيك اليدين خلف الرقبة وتثبيت قدمي الطفل يطمب من الطفل رفع الجذع والاحتفاظ بهذا الوضع لفترة 10 ثواني على الأقل 2- الانبطاح على الأرض ووضع الوسادة تحت الحوض ووضع اليدين تحت الجبهة وتثبيت كتفي الطفل يطلب من الطفل	8

			رفع الرجلين مفرودين حوالي (25سم) والاحتفاظ بالوضع لفترة 10 ثواني على الأقل.	
		تمييز مصدر الصوت +توافق سمعي حركي	9 اختبار الاتجاه السمعي : إغلاق الأذن اليمنى والتصفيق للأذن اليسرى من جهة الأمام والخلف واليمين واليسار	
			10 إغلاق الأذن اليسرى والتصفيق للأذن اليمنى من جهة الأمام والخلف واليمين واليسار	
			11 فتح الأذنين معا والتصفيق للأذنين اليمنى واليسرى من جهة الأمام والخلف واليمين واليسار ( تم تعديله ليعتمد الاتجاه السمعي بدلا من المتابعة البصرية )	
		إدراك الأشكال	12 اختبار (تشكيل ) الأشكال يدويا : الأدوات : أسلاك مشكلة على شكل دائرة وشكل مربع وشكل المثلث ويطلب من الطفل تشكيل أشكال هندسية بسيطة بمعجون اليدى وهي الدائرة والمربع والمثلث ويتم إعطاء الطفل نموذج تلو الآخر ولا يحدد أداء الطفل بزمن معين وأثناء الطفل يجب ملاحظة تصرفه ( تم تعديله بتشكيل الأشكال يدويا بدلا من التحصيل البصري للأشكال )	
			13 اختبار (تنظيم ) الأشكال يدويا :	
		توافق حسي حركي +سرعة ردة الفعل	14 اختبار توافق الحس حركي الأداء : يتكون هذا الاختبار من عشرة بنود تؤدي من وضع الرقود على الظهر والذراعين بجانب الجسم وتؤدي البنود بالتسلسل الآتي: 1- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الذراع اليمنى لأعلى والعودة 2- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الذراع اليسرى لأعلى والعودة 3- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليمنى بفتحها للخارج والعودة 4- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليسرى بفتحها للخارج والعودة 5- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الذراعين معا للأعلى والعودة 6- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الرجلين معا للخارج معا والعودة 7- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليسرى للخارج والذراع اليمنى لأعلى والعودة 8- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليمنى للخارج والذراع اليمنى لأعلى والعودة 9- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليسرى للخارج والذراع اليمنى لأعلى والعودة. 10- بالوخز على العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليمنى للخارج والذراع اليسرى لأعلى والعودة ( التعديل المقترح : الوخز على بدل الإشارة إلى )	

الباحث  
احمد إبراهيم التايه



(2)

"

"

( )

م	المهارات الحركية	الهدف التعليمي	الاختبار المستفيد عند تقييم المهارات		درجة الملاءمة
			ملائمة	غير ملائمة	
1	[ الوقوف مواجهة ملامسا بيديه عارضة مرمى كرة الهدف] المشي جانبا جهة اليمين ثم العودة جهة اليسار لمسافة تسعة أمتار.	تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات	3		
2	[ وقوف ملامسا الحبل بالكتف الأيسر] تبادل رفع الركبتين أماما عاليا من الثبات ثم الجري للأمام مقلدا ركضة الحصان، مسافة 17 مترا.	تقوية عضلات الجسم (الفخذ والظهر والبطن)	1		
3	[ وقوف وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ملامسا الحبل بالكتف الأيسر] الغطس مع ثني الركبتين من أسفل الحبل بالتبادل جهة اليمين ثم اليسار، مسافة 17 مترا	تعلم مهارات التفادي لحماية الجزء العلوي من الجسم (تنمية سرعة رد الفعل)	7/ب		
4	[ انبطاح. تشبيك اليدين خلف الرأس] رفع الرأس والجذع عن مستوى سطح الأرض بزاوية 45 درجة، لعشر مرات ولمدة خمسة ثواني لكل مرة	تقوية عضلات الجسم + (البطن والظهر و الجذع)	8/ب		

		8/ب	تقوية عضلات الجسم (الجدع)	[ انبطاح. الذراعين تحت جبهة الرأس ] رفع الساق والخذ عن مستوى سطح الأرض بزاوية 45 درجة، لعشر مرات ولمدة خمسة ثواني لكل مرة	5
		5	تعلم الوقفات الصحيحة	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين بمستوى الحوض ] نقل القدم اليمنى للخلف للوصول لوضع وقفة الاستعداد في رياضة "الكيك بوكسينج" في مرة واحدة	6
		14+ 7	تعلم الركلات + التوازن من الثبات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] رفع القدم اليسار لأعلى تجاه عارضة المرمى لعشرة مرات	7
		1/7	تعلم الركلات الأمامية	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدم على المقعد السويدي ] تحريك الحوض والركبة إلى الأمام مع ميل الجذع للخلف، لعشرة مرات	8
		14	تعلم الركلات الخلفة	[ اليدين فوق المقعد السويدي و الجذع منحني على المقعد ] الضرب بالقدم اليمنى ضربة خلفية لعشرة مرات	9
		4 + 1/7	تعلم الركلات الأمامية والدائرية والجانبية + الاتزان الثابت	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] رفع الركبة عاليا أمام حتى تلامس الكرة المعلقة، مدة عشرة ثواني لثماني مرات.	10
		5 + 4	تعلم الوقفات الصحيحة	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] نقل القدم اليمنى للخلف للوصول لوضع وقفة الاستعداد في رياضة "الكيك بوكسينج" من الثبات ثم الوثب الخفيف في المكان لثلاث مرات ولمدة 30 ثانية لكل مرة	11
		14	تقوية عضلات الجسم	[ جلوس القرفصاء ] الوثب للأمام مع وضع اليدين على الأرض ثم القدمين مقلدا قفزة الأرنب. لمسافة عشرة أمتار ثم العودة	12
		7 + 6/ب	تعلم مهارات التفادي لحماية الجزء العلوي من الجسم + تنمية سرعة رد الفعل	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] بالتبادل تحريك الجزء العلوي من الجسم للأمام ثم للخلف تجاه رقم 6 ثم 12 في مخطط الساعة. لثلاث مرات لكل جهة	13
		+ 10 + 9 4 + 11	تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] دوران الجسم جهة اليمين ثم العودة ثم لجهة اليسار ثم العودة. لثلاث مرات لكل جهة	14
		2 + 1	تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات + تعلم التوازن	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] المشي أماما على خط مستقيم محدد بحبل على الأرض ملصق بشريط. لمسافة 15 متر	15
		6 + 14	تعلم مهارات التوافق بين اللكمات و الركلات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] التحرك للأمام بالقدم اليمنى للوقوف داخل الطوق المثبت على الأرض مع اللكم باليد اليمنى ثم العودة باليسرى لمسافة ثمانية أطواق.	16
		1/8	تعلم مهارات الركلات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين و القدمين متباعدتين ] ركل الكيس بالقدم ركلة جانبية بحافة القدم لثمان مرات	17

		1/8	تعلم مهارات الركلات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ]ركل الكيس المعلق ركلة أماميه دائرية لثمان مرات	18
		6	تعلم مهارات التفادي لحماية الجزء العلوي من الجسم+تنمية سرعة رد الفعل	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ]ثني الجذع جانبا بالتبادل لليمن ثم اليسار تجاه رقم 3 ثم9 في مخطط الساعة. ثلاث مرات لكل جهة	19
		3 + 7/ج	الانسحاب بالأقدام +تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين] التحرك للجانب الأيمن بالقدم اليمنى للوقوف داخل الطوق المثبت على الأرض مع اللكم باليد اليمنى ثم العودة باليسرى لمسافة ثمانية أطواق.	20
		14	تعلم مهارات التوافق + والمشي لمختلف الاتجاهات+ المسافات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين] التحرك للأمام بالقدم اليمنى للوقوف داخل الطوق المثبت على الأرض مع اللكم باليد اليسرى. لمسافة ثمانية أطواق ثم العكس في العودة	21
		3 + 2 + 1	التوازن	[ وقوف. الذراعين أماما مد ] وقوف متوازناً على أطراف أصابع القدمين بدون مساعدة لمدة ثلاثون ثانية في محاولة واحدة	22
		1/7	الانسحاب بالأقدام + تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين] التحرك للأمام بالقدم اليمنى للوقوف داخل الطوق ثم التحرك للأمام للخروج منه وهكذا. لمسافة ثمانية أطواق متباعدة ثم العودة	23
		14 + 1/7	تعلم الوقفات الصحيحة	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين ثني الركبتين نصفاً والقدمين متباعدتين عرض الكتف مرتين كالجلسة على الحصان] المشي للأمام فوق كيس بعرض 40 سم وطول 4 أمتار وكأنه جالس على حصان. أربع مرات	24
		5	تعلم الوقفات الصحيحة	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين ثني الركبتين نصفاً] تحريك القدم اليمنى للوقوف داخل الطوق الأيمن ثم تحريك القدم اليسرى للوقوف داخل الطوق الأيسر حتى نهاية خمسة أطواق ثنائية	25
		6	تعلم مهارات اللكمات +تعلم مهارات المسافات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين] تبادل توجيه لكمة مستقيمة باليسرى واليمنى على كيس الملاكمة. لعشر لكمات	26
		6 + 5	تعلم مهارات اللكمات + تعلم مهارات التوافق	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين] تبادل توجيه لكمتين مستقيمتين على الوجه ولكمتين مستقيمتين على المعدة. لعشرة مرات وفي كل عد أربع لكمات	27
		2 + 1	التوازن	[ وقوف. الذراعين جانبا] المشي للأمام على المقعد السويدي دون مساعدة حتى نهاية المقعد السويدي	28
		14	تعلم مهارات المسافات + تعلم مهارات التوافق	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين] تبادل اللكم والركل أماما عاليا للمس الطوق المعلق أماما على الحبل لخمس مرات	29
		6	تعلم مهارات الدفاعات+ وتنمية سرعة رد الفعل	[ الوقوف مواجهة للزميل] دفع يد الزميل اليسرى بكف اليد اليسرى، عند مسك الزميل للكتف ثم العكس. لعشرة مرات	30

		4 + 1/7	تقوية عضلات الجسم (عضلات الفخذ)	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين مد الرجل على المقعد السويدي ] ثني الجذع أماما أسفل للمس الركبة بالرأس. عشرة مرات	31
		14	تعلم مهارات الدفاعات	[ الوقوف مواجهة للزميل] دفع يد الزميل اليسرى بظهر اليد اليمنى، عند مسك الزميل للكتف ثم العكس. عشرة مرات	32
		6	تعلم مهارات الدفاعات	[ الوقوف مواجهة للزميل ] رفع الساعد أماما عاليا لصد لضربات الهابطة على الرأس كلما مسك المهاجم الرأس بالعدد ثمان مرات	33
		1/8	تعلم مهارات الركلات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] توجيه ركلة دائرية بقصبة القدم لوسط الزميل. عشر مرات لكل قدم.	34
		14	تعلم مهارات الدفاعات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] خفض اليد أسفل جانبا - دفاع سفلي بالكف أو الساعد. لصد ركلة دائرية عند الشعور بوصول قدم الزميل. عشر مرات لكل قدم.	35
		8	تعلم مهارات تقوية عضلات الجسم + تعلم مهارات فن السقوط	[ وقوف. رفع اليدين أماما ] السقوط جانبا على كيس آمن. ثلاث مرات لكل جهة.	36
		8/ب	تعلم مهارات تقوية عضلات الجسم + استطالة	[ الوقوف مواجهة للزميل ظهرا بظهر، تشبيك الذراعين ] تبادل ميل الجذع للأمام لحمل الزميل، لعشر مرات.	37
		1/8	تعلم مهارات الركلات	[ وقوف القدم اليمنى للخلف. وضع اليدين أمام الفكين ] ركل الكيس بقصبة القدم الخلفية. خمس مرات لكل قدم.	38
		4	تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متقاربتين ] تبادل الوثب جانبا من فوق الحبل للهبوط داخل الطوق في الجهة الأخرى، عشرة مرات.	39
		13+12+3	تعلم مهارات التوافق	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين ] المشي جانبا بين مقعدين سويديين مع اللكم أماما لمسافة أربعة أمتار	40
		14 + 1/8	تعلم مهارات الركلات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] تبادل ركل الكيس باليمنى واليسرى ركلتين أماميتين على المعدة ثم ركلتين أماميتين على الوجه. عشرة مرات	41
		14 + 2	تعلم مهارات التوافق	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين ] التحرك من فوق عصا على الأرض أماما خلفا مع اللكم لكل تحرك. عشر مرات	42
		14 + 6	تعلم مهارات التوافق	[ وقوف مواجهة للزميل. وضع اليدين أمام الفكين ] التدريب على جميع حركات الدفاع والهجوم والركل واللكم التي تم تعلمها بالتنسيق مع الزميل - قتال وهمي - عشرة حركات لكل طفل.	43
		4	تعلم مهارات التوازن	[ الوقوف رفع الذراعين أماما ] تبادل رفع الركبة أماما عاليا بزاوية قائمة. لمدة نصف دقيقة لكل قدم	44

		$4 + \frac{1}{7}$	تعلم مهارات التوازن	[ وقوف. رفع الذراعين أماما ] ميل الجسم أماما مع رفع الرجل للخلف للوصول لوضع الميزان. مدة ثلاثون ثانية لكل قدم	45
		$13 + 12$	تعلم مهارات التوافق بين اللكم والركل	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] دوران حول الطوق بالقدم اليمين جهة اليمين مع اللكم باليد اليمين في مركز الدائرة بداية من رقم (6) في الساعة حتى العودة إليه في خمسة مرات.	46
		$13 + 12$	تعلم مهارات التوافق بين اللكم والركل	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] دوران بالقدم اليسار حول الطوق جهة اليسار مع اللكم باليد اليسار في مركز الدائرة بداية من رقم (6) في الساعة حتى العودة إليه في خمسة مرات.	47
		3	تعلم مهارات الركلات	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] ركلة جانبية بحافة القدم مع كل خطوة جانبية. في عشرة مرات .	48
		$3 + 6$	تعلم مهارات اللكم + تعلم مهارات التوافق	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] توجيه لكمة جانبية بظهر قبضة اليد مع كل خطوة جانبية. عشر مرات.	49
		$10 + 9 + 11$	تعلم مهارات المشي والاستماع + تعلم مهارات الانسحاب بالأقدام + وتنمية سرعة رد الفعل	[ وقوف وسط الطوق. وضع اليدين أمام الفكين ] التحرك خارج طوق الساعة جهة الرقم 3-6-9-12. كلما طلب منه ذلك ثلاث مرات لكل رقم	50
		$10 + 9 + 12 + 11 + 13$	تعلم مهارات الاستماع + تعلم مهارات أخذ المسافات + تعلم الانسحاب بالأقدام	[ وقوف خارج المثلث المثبت على الأرض. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] خطوة كبيرة زاوية 45 درجة تجاه اليمين وأتجاه اليسار لتخطى هدف ثابت والعودة لمكانه كلما طلب منه في عشرة مرات.	51
		14	تعلم مهارات الانسحاب بالأقدام ( وتنمية سرعة رد الفعل)	[ وقوف خارج المثلث وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] التقدم بخط مستقيم مع خطوة كبيرة زاوية 45 درجة تجاه اليمين واليسار لتخطى عوائق أرضية لمسافة ثمانية أطواق متباعدة ثم العودة	52
		$\frac{1}{8} + 6$ أ، ب	تعلم مهارات فن السقوط	[ وقوف. الذراعين أماما ] السقوط للخلف في محاولة واحدة ناجحة	53
		$\frac{1}{8} + 5$ أ، ب	تعلم مهارات فن السقوط	[ وقوف. الانحناء للأمام ] السقوط إلى الأمام بدرجة في محاولة واحدة ناجحة	54
		$\frac{1}{8}$ أ، ب	تعلم مهارات تقوية عضلات الجسم	[ الانبطاح المائل ] ضغط باليدين رافعاً الجسم للأعلى لعشر مرات.	55

		4	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	[ وقوف ملامسا بالكتف الأيسر الحبل ] الجري للأمام مسافة 17 مترا.	56
		6 + 5	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	[ الوقوف ] تحريك مفاصل الجسم المختلفة لجميع الاتجاهات. عشر مرات لكل مفصل	57
		5 + 1/7	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة (مفصل الحوض) + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	[ الوقوف مد الرجل على المقعد السويدي ] ثني الجذع أماما أسفل للمس الركبة بالرأس. لعشرة مرات	58
		5	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة	[ الوقوف ] تصفيق أربع صفقات صفقة المطر. ثلاث مرات	59
		2 + 1	إكساب المرونة	[ وقوف . وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] المشي من بداية الحبل ثم الارتقاء على المقعد السويدي ثم الجري حتى النهاية. مسافة 15 متر، محاولة واحدة.	60
		6	تعلم مهارات الاسترخاء + تقوية عضلات الجسم	[ الوقوف. الذراعين عاليا مد ] الذراعين لأعلى شهيق الذراعين لأسفل زفير. خمس مرات .	61
		5	استطالة + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	[ الوقوف فتحة قاطرة ] تمرير الكرة من بين القدمين للخلف ثم من فوق الرأس للأمام. خمس مرات	62
		14 + 1/8، ب	تعلم مهارات الإطالة	[ جلوس القرفصاء ] الوثب للأمام مع وضع اليدين على الأرض ثم القدمين مقلدا قفزة الأرنب. لمسافة عشرة أمتار ثم العودة	63
		1/8	إعداد بدني عام وتقوية عضلات الجسم	[جلوس القرفصاء. اليدين على الركبتين ] المشي للأمام مع ثني الركبتين (مثل البطة) لمسافة عشرة أمتار	64
		8/ب	تعلم مهارات تقوية عضلات الجسم + استطالة	[ الوقوف الظهر مواجهة لظهر الزميل ] رفع الزميل مستخدماً الظهر والذراعين كلما طلب منه ذلك لعشر مرات.	65

أحمد إبراهيم النايه

(3)

	/	.	<b>1</b>
		..	<b>2</b>
		.	<b>3</b>
		.	<b>4</b>
		..	<b>5</b>
		.	<b>6</b>
		.	<b>7</b>
		..	<b>8</b>
		..	<b>9</b>
		..	<b>10</b>
		.	<b>11</b>
		.	<b>12</b>

:

(4)

(12= )

%83	2	10	/	<b>1</b>
%83	2	10	/	<b>2</b>
%83	2	10	/	<b>3</b>
%100	-	12		<b>4</b>
%100	-	12		<b>5</b>
%100	-	12	( )	<b>6</b>
%92	1	11		<b>7</b>
%100	-	12	( )	<b>8</b>
%83	2	10		<b>9</b>
%83	2	10		<b>10</b>
%83	2	10		<b>11</b>
%92	1	11	/	<b>12</b>
%92	1	11	/	<b>13</b>
%100	-	12	- ) (	<b>14</b>
%91	%	%		<b>15</b>



(5)

(12-6)

(11)

		درجة الملازمة					
			%83				1
			%83				2
			%83				3
			%100				4
			%100				5
			%100				6
			%92				7
	-		%100		-	-	8
			%100				9
		X					10
		X					11
		X					12
		X					13
		X					14
		X					15

		X					16	
%83 :		X		%83			17	
		X						18
		X						19
		X						20
		X						21
		X						22
		X						23
		X						24
		X						25
		X						26
		X						27
		X						28
		X						29
					% 92			
			% 92				31	

(75-74: 1995 )

( 6 )

3.5 : 20 15		:	10 4-3	1 2 3
				4
				5
( )				6
:				7
				8
				-
25 ) ( - )			( )	9 10
( )			( )	11 12 13
) :				14
(				
%36	%26	%8	%66	:
		%64		.

الدرس: 3 + 2 + 1 المجموعة: 1 + ب + ج + د		رقم الوحدة: الأولى الأسبوع: الأول والثاني	
م	المهارات	الأداء الحركي	الأهداف التعليمية
1	[ الوقوف مواجهة ملامسا بيديه عارضة مرمى كرة الهدف ] المشي جانبا جهة اليمين ثم العودة جهة اليسار لمسافة تسعة أمتار.	يقف الطفل ملامسا بيديه عارضة مرمى كرة الهدف ومع سماع الصافرة يبدأ الطفل بالتوجه جانبا لليسار وعند نهاية العارضة يبدأ الطفل بالتوجه جانبا لليمين الأدوات المساعدة: عارضة مرمى كرة الهدف وطولها (9) أمتار	ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام جانبا جهة اليمين ثم جهة اليسار التوجيه اللفظي
2	[ وقوف ملامسا الحبل بالكثف الأيسر ] تبادل رفع الركبتين أماما عاليا من الثبات ثم الجري للأمام مقفلا ركضة الحصان، مسافة 17 مترا.	يقف الطفل بمحاذاة الحبل، مع مراعاة لمس الحبل بكتفه والركبة مرفوعة يبدأ بتبادل رفع الركبتين أماما عاليا من الثبات وعند سماع الصافرة يبدأ الطفل بالجري وعند وصوله وسط الحبل يبدأ الطفل التالي بالجري للأمن والسلامة. يتوقف الطفل عن الجري بعد 17 مترا، وذلك بلامسته للحلقة المربوطة في نهاية الحبل متحولا للجهة الأخرى الأدوات المساعدة: حبل مرشد مربوط بالعارضتين، حلقة بلاستيكية	ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام مع رفع الركبة التوجيه المكاني
3	[ وقوف وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ملامسا الحبل بالكثف الأيسر ] الغطس مع ثني الركبتين من أسفل الحبل بالتبادل جهة اليمين ثم اليسار، مسافة 17 مترا	يقف الطفل بمحاذاة الحبل -مع سماع الصافرة يبدأ الطفل بالغطس من أسفل الحبل مشكلا رقم 7 يتوقف الطفل سعن الغطس بعد 17 مترا وذلك عند ملامسته للحلقة المربوطة آخر الحبل الأدوات المساعدة: حبل مرشد مربوط بالعارضتين	ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام جانبا جهة اليمين ثم جهة اليسار التوجيه اللفظي
4	[ انبطاح. تشبيك اليدين خلف الرأس ] رفع الرأس والجذع عن مستوى سطح الأرض بزاوية 45 درجة، لعشر مرات ولمدة خمسة	يبدأ الطفل الانبطاح بمساعدة المعلم مع تشبيك اليدين خلف الرأس يرفع الطفل صدره ورأسه بمساعدة المعلم يكرر هذا التمرين حتى يتقن الطفل الحركة بدون مساعدة من المعلم.	ملاحظة المعلم لرأس وجسم الطالب التوجيه

المكاني	(الجدع)	الأدوات المساعدة: ساعة توقيت مرتبة أو سجادة	ثواني لكل مرة
ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام جانبا جهة اليمين ثم جهة اليسار التوجيه اللفظي	تقوية عضلات الجسم (الجدع)	* يضع المعلم الطفل في وضع انبطاح ويثبت ظهره بيديه زميله. * يطلب من الطفل رفع ساقه اليمنى عن مستوى الأرض ثم ساقه اليسرى. يحدد المعلم الشكل المطلوب للساقين حتى يتقن الطفل الحركة بدون مساعدة. الأدوات المساعدة: مرتبة أو سجادة	5 [ انبطاح. الذراعين تحت جبهة الرأس ] رفع الساق والفخذ عن مستوى سطح الأرض بزاوية 45 درجة، لعشر مرات ولمدة خمسة ثواني لكل مرة

الدرس: 4 + 5 + 6 المجموعة: ا + ب + ج + د		رقم الوحدة: الثانية الأسبوع: الثاني والثالث	
م	المهارات	الأداء الحركي للمهارات	الأهداف التعليمية
1	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين بمستوى الحوض ] نقل القدم اليمنى للخلف للوصول لوضع وقفة الاستعداد في رياضة "الكيك بوكسينج" في مرة واحدة	* يطلب المعلم من الطفل وضع يديه عند فكيه مقبوضتين في وضع استعداد وحماية للوجه. * يطلب المعلم من الطفل الوقوف وقدميه متباعدتين بمستوى الكتفين يطلب من الطفل (صرخة قوية .. يا) عندما يطلب منه ذلك. الأدوات المساعدة: أطواق لترسيم حدود الطالب	ملاحظة المعلم وقفة الطفل ويديه وقدميه
2	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] رفع القدم اليسرى لأعلى تجاه عارضة المرمى لعشرة مرات	- يطلب المعلم من الطفل الوقوف مواجهة للعارضة - يبدأ الطفل الرفع إلى الأعلى بهدوء ثم يزيد دفع القدم إلى الأعلى حتى تصل القدم إلى العارضة. يكرر التمرين السابق بالقدم اليمنى باتزان كامل. الأدوات المساعدة: عارضة مرمى الهدف	ملاحظة المعلم قدرة الطفل على رفع القدم أثناء وقوفه لتصل إلى العارضة باتزان
3	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدم على المقعد السويدي ] تحريك الحوض والركبة إلى الأمام مع ميل الجذع للخلف، لعشرة مرات	- يطلب المعلم من الطفل رفع القدم على المقعد السويدي ليشكل مفصل الركبة زاوية 90 درجة مع المحافظة على وضع الاستعداد لليدين - يحاول الطفل دفع حوضه مع ركبته إلى الأمام باتجاه بطن المقابل. - يضرب الطفل بركبته بطن المقابل. (المقابل: غير حقيقي) يعود الطفل لوضعه السابق مع تكرار التمرين 10 مرات لكل قدم الأدوات المساعدة: مقعد سويدي.	ملاحظة المعلم شكل مفصل الركبة للطلاب وقدرته على التحكم بها

ملاحظة المعلم شكل مفصل الركبة للطلاب وقدرته على التحكم بها	تعلم (الركلات)	- يطلب المعلم من الطفل أن يستند بيديه على المقعد السويدي فينحني على المقعد كأنه راكع. - يرفع ركبته بزاوية قائمة ثم يدفع بقدمه إلى الخلف بشدة. يكرر التمرين السابق للقدم الأخرى ثماني مرات لكل قدم. الأدوات المساعدة: مقعد سويدي	[ اليدين فوق المقعد السويدي والجذع منحني على المقعد ] الضرب بالقدم اليمنى ضربة خلفية لعشرة مرات	4
ملاحظة المعلم شكل مفصل الركبة للطلاب وقدرته على التحكم بها	تعلم (الركلات) + الاتزان	يطلب المعلم من الطفل رفع ركبته في وضع انثناء للأعلى حتى تصل للكرة المعلقة. دون أن يستند على العارضة ويده في وضع استعداد - يكرر الطفل مع العدد لمس الكرة عشرة مرات. يطلب المعلم من الطفل أن يبقي الركبة مدة عشر ثواني عند العدد عشرة الأدوات المساعدة: عارضة كرة وشبك لتعليق الكرة عليه	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] رفع الركبة عالياً أمام حتى تلامس الكرة المعلقة، مدة عشرة ثواني لثماني مرات.	5

الدرس: 7 + 8 المجموعة: ا + ب + ج		رقم الوحدة: الثالثة الأسبوع: الرابع د +		
م	المهارات	الأداء الحركي	الأهداف التعليمية	تقويم الأداء
1	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] نقل القدم اليمنى للخلف للوصول لوضع وقفة الاستعداد في رياضة "الكيك بوكسينج" من الثبات ثم الوثب الخفيف في المكان لثلاث مرات ولمدة 30 ثانية لكل مرة	- يطلب المعلم من الطفل وضع يده عند وجهه بكفين مقبوضتين (الأصابع للداخل والإبهام للأعلى مع إحكام الإغلاق). - يطلب المعلم من الطفل الارتكاز على القدمين بشكل صحيح متباعدتين والمسافة بينهما مع ملاحظة وضع الاتزان. - يوضح المعلم شكل الأقدام ومواضعها فالقدم اليمنى للخلف عند رقم (4، 5) والقدم اليسرى عند الأرقام (10، 11) - يطلب المعلم من الطفل رفع اليدين على الوجه مع تغطية الوسط بالكوعين. يغطي الطفل بالرسغين الذقن والكفين لحماية الوجه. Chapter 2 الأدوات المساعدة: أطواق للقفز داخلها الساعة على الأرض. قفازات ملاكمة.	تعلم الوقوف الصحيحة	ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء التوجيه اللفظي التوجيه المكاني
2	[ جلوس القرفصاء ] الوثب للأمام مع وضع اليدين على الأرض ثم القدمين مقلدا قفزة الأرنب. لمسافة عشرة أمتار ثم العودة	- يطلب المعلم من الطفل الجلوس كالأرنب واضعاً يديه أمامه على الأرض. - يطلب المعلم من الطفل القفز للأمام وذلك بتحريك اليدين للأمام ثم القدمين ودون أن تلمس الركبتين الأرض. ينطلق الطفل عند سماعه صوت الصافرة لمسافة عشرة أمتار من بداية الشريط اللاصق حتى نهايته الأدوات المساعدة: شريط لاصق على الأرض	تقوية عضلات الجسم	ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء التوجيه اللفظي التوجيه المكاني
3	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] بالتبادل تحريك الجزء العلوي من الجسم للأمام ثم للخلف تجاه رقم 6 ثم 12 في مخطط	- يقف الطفل في وسط الطوق وقفة استعداد وكأنه في وسط الساعة. - يكون رقم (12) في الساعة أمامه. - يقف الطفل مستعداً ويده عند وجهه لحمايته من اللكمات وقدماه متباعدتان. - يطلب المعلم من الطفل إمالة جذعه ورأسه تجاه الرقم الذي يسمعه وهكذا دوت تحريك قدميه.	تعلم مهارات التقاضي لحماية الجزء العلوي من الجسم (تنمية)	ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء التوجيه اللفظي

التوجيه المكاني	سرعة رد (الفعل)	يميل الطفل للأمام إذا سمع رقم (12) وللخلف إذا سمع رقم (6). الأدوات المساعدة: أطواق وقفازات	الساعة. ثلاث مرات لكل جهة
ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء التوجيه اللفظي	تعلم مهارات المشي لمختلف الاتجاهات	- يذكر المعلم الطلبة باليد اليمنى واليد اليسرى ( مسكاً لليد لكل طالب). يطلب المعلم من الطفل الدوران لليمين عند نهاية النداء (لليمين ثور) وهكذا... الأدوات المساعدة: أطواق	4 [ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] دوران الجسم جهة اليمين ثم العودة ثم لجهة اليسار ثم العودة. ثلاث مرات لكل جهة

## تمارين الاحماء

م	المهارات	الأداء الحركي	الأهداف التعليمية	تقويم الأداء
1	[ وقوف ملامسا بالكنتف الأيسر الحبل ] الجري للأمام مسافة 17 مترا.	يقف الطفل بمحاذاة الحبل -مع سماع الصافرة يبدأ الطفل بالجري يتوقف الطفل عن الجري بعد 17 مترا وذلك عند ملامسته للحلقة المربوطة آخر الحبل  ○ الأدوات المساعدة: حبل مرشد مربوط بالعارضتين	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام التوجيه المكاني
2	[ الوقوف ] تحريك مفاصل الجسم المختلفة لجميع الاتجاهات. عشر مرات لكل مفصل	يطلب من الطفل أداء الحركات الآتية من أسفل إلى أعلى كالتالي: تحريك مشط كل قدم إلى الخارج. تحريك مشط كل قدم إلى الداخل. - تحريك مشط القدم إلى الأمام ووقفاً على الأصابع ثم إلى الخلف ووقفاً على الكعبين. - تحرك الركبتين معاً بشكل دائري وبالاجه الآخر كذلك. - تحريك الوسط إلى الأمام وإلى الخلف ثم تحريك بشكل جانبي يمين ويسار واليدين على عظمتي الحوض. - مد اليد إلى الأسفل ثم يصعد بها إلى الأعلى حتى يتلامسا. - مد الذراعين إلى الأسفل ويرفع الأكتاف إلى الأعلى ثم أسفل وهكذا. - تحريك الرقبة إلى أعلى وإلى الأسفل ومن ثم يمين ويسار. ○ يشبك أصابع اليدين معاً الذراعين أمام الصدر محركاً الرسغين في جميع الاتجاهات. ○ الأدوات المساعدة: طوقاً ولاصق أرضي كحدود لموضع الأقدام	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم مع رفع الركبة التوجيه اللفظي التوجيه المكاني
3	[ الوقوف مد الرجل على المقعد السويدي ] ثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبة بالرأس. لعشرة مرات	- يطلب المعلم من الطفل مد قدمه على المقعد السويدي - يطلب المعلم من الطفل لمس ركبته برأسه يكرر الطفل التمرين 10 مرات لكل قدم الأدوات المساعدة: مقعد سويدي	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة (مفصل الحوض)	الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم مع رفع الركبة التوجيه

اللفظي المكاني	+معرفة المناطق الحساسة في الجسم			
الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم التوجيه اللفظي ال مكاني	إكساب مرونة لمفاصل الجسم المختلفة	- يطلب المعلم من الطفل الاستعداد لصفقة المطر. 0- يطلب المعلم من الطفل أن يصفق بإصبع واحد عشرة مرات ثم بإصبعين عشرة مرات ثم بثلاث ثم بأربع وهكذا بأصابع اليد الخمس. مرخياً عضلات جسمه يكرر الطفل التمرين ثلاث مرات. الأدوات المساعدة	4	[ الوقوف ] تصفيق أربع صفقات صفقة المطر. ثلاث مرات
الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام مع رفع الركبة التوجيه اللفظي المكاني	اكساب المرونة	- يطلب المعلم من الطفل الإمساك بالحبيل. - يطلب المعلم من الطفل المشي السريع عند سماع الصافرة. يرتقي على المقعد السويدي ويمشي حتى نهايته مستخدماً ذراعيه في التوازن وبدون لمس الحبيل. يتوقف الطفل عند نهاية الحبيل. الأدوات المساعدة: حبيل + مقعد سويدي	5	[ وقوف. وضع اليدين أمام الفكين والقدمين متباعدتين ] المشي من بداية الحبيل ثم الارتقاء على المقعد السويدي ثم الجري حتى النهاية . لمسافة 15 متر، محاولة واحدة .

ملاحظة: اختار الباحث تمارين الاحماء من مجموعة التمارين المبينة أدناه لكل وحدة بما يتناسب مع طبيعة التمارين والحركات و المهارات الأساسية ولمدة (5) دقائق

تمارين الختام				
م	المهارات	الأداء الحركي	الأهداف التعليمية	تقويم الأداء
1	[ الوقوف. الذراعين عاليا مد ] الذراعين لأعلى شهيق الذراعين أسفل زفير. خمس مرات .	- يطلب المعلم من الطفل رفع الذراعين لأعلى شهيق لاستنشاق الهواء بعمق عن طريق الأنف. ثم يطلب من الطفل خفض الذراعين أسفل زفير لإخراج الهواء من الصدر عن طريق الفم - يساعد المعلم الطفل في وضع الذراعين وأسحبهما. الأدوات المساعدة:	تعلم مهارات الاسترخاء + تقوية عضلات الجسم	ملاحظة الأداء الحركي التركيز على وضع الجسم والقوام مع رفع الركبة التوجيه اللفظي المكاني
2	[ الوقوف فتحة قاطرة تمرير الكرة من بين القدمين للخلف ثم من فوق الرأس للأمام. خمس مرات	- يطلب المعلم من الطلبة الوقوف بشكل قاطرة وأقدامهم متباعدة. - يمرر الطفل الكرة من الأسفل بين قدميه لمن خلفه وهكذا تمرر الكرة لأخر طالب. يقوم آخر طالب بعكس اتجاه الكرة وتمريها للأمام لكن من فوق الرأس. الأدوات المساعدة: كرة وزن 2 كغم	استطالة + معرفة المناطق الحساسة في الجسم	ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء



ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء	تعلم مهارات الإطالة	- يطلب المعلم من الطفل الجلوس جلسة القرفصاء مع وضع اليدين بعيداً عن الجسم. - يطلب المعلم من الطفل القفز بالرجلتي جهة اليدين والوصول لوضع "الأرنب". - يكرر الطفل القفز حتى يصل لنهاية الخط (الحبل) الأدوات المساعدة: حبل للبداية على الأرض وحبل ملصق على الأرض في النهاية	3 [ جلوس القرفصاء ] الوثب للأمام مع وضع اليدين على الأرض ثم القدمين مقلدا قفزة الأرنب. لمسافة عشرة أمتار ثم العودة
ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء التوجيه اللفظي التوجيه المكاني	إعداد بدني عام وتقوية عضلات الجسم	- يطلب المعلم من الطفل جلوس القرفصاء. واليدين على الركبتين - يطلب المعلم من الطفل المشي للأمام وذلك بتحريك القدمين ودون أن تلمس اليدين الأرض. (مثل البطة) ينطلق الطفل عند سماعه صوت الصافرة لمسافة عشرة أمتار من بداية الشريط اللاصق حتى نهايته الأدوات المساعدة: شريط لاصق	4 [جلوس القرفصاء. اليدين على الركبتين] المشي للأمام مع ثني الركبتين (مثل البطة) لمسافة عشرة أمتار
ملاحظة كيفية الأداء وتصحيح الأخطاء التوجيه اللفظي التوجيه المكاني	تعلم مهارات تقوية عضلات الجسم + استنطالة	- يطلب المعلم من الطفل أن يوجه كل منهما ظهره للآخر مع تشابك السواعد. - يطلب المعلم من الطفل شد السواعد للأمام ليرفع زميله على ظهره حتى ترتفع قدماه عن الأرض. - يهز الطفل جسم زميلة المحمول. يكرر الطفل الآخر ما قام به زميله الأول. الأدوات المساعدة: أكياس حماية أو مراتب	5 [ الوقوف مواجهة الزميل ظهرا بظهر، تشبيك الذراعين] تبادل ميل الجذع للأمام لحمل الزميل، لعشر مرات.

ملاحظة: اختار الباحث تمارين الختام من مجموعة التمارين المبينة أدناه لكل وحدة بما يتناسب مع طبيعة التمارين والحركات و المهارات الأساسية ولمدة (5) دقائق

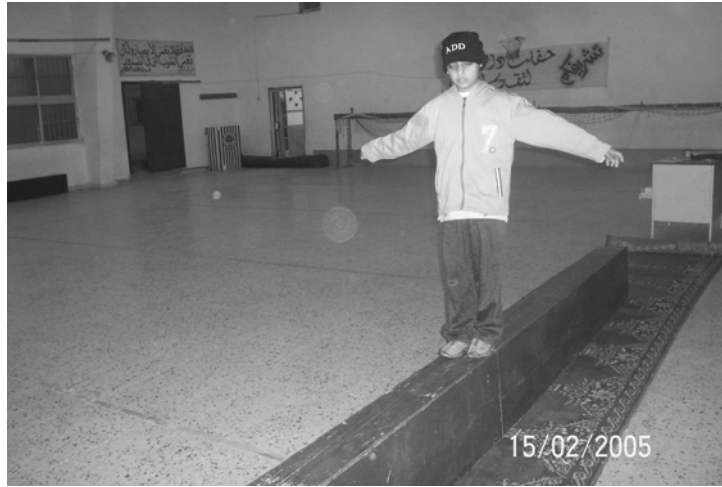
(8)

..... : ...../

-

..... :  
.....

(9)



صورة من اختبار المشي على العارضة / للأمام



صورة من اختبار المشي على العارضة / للجانب



صورة من اختبار الحجل



صورة من اختبار تعيين أجزاء الجسم



صورة من اختبار تنفيذ الحركات لفظيا (للأطراف العليا)



صورة من اختبار عبور الموانع



صورة من اختبار عبور الموانع/بمستوى الركبة



صورة من اختبار كروس ويبر/رفع الجذع



صورة من اختبار التشكيل اليدوي للأشكال



صورة من اختبار الاتجاه السمعي



صورة من اختبار الإحساس الحركي (فتح الساق للخارج - رفع الذراع للأمام)