

## تمرين تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية النشاط الحركي لأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات

أ.د. فاطمة ناصر حسين  
أ.م.د. بيرفان عبدالله  
أ.م.د. حتم صابر قادر

2014م

1435 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

تكمن مشكلة البحث في إن النشاط الحركي الممارس في مدارس المكفوفين وسيلة مهمة في تحقيق النمو المتزن والمتكامل للطفل اذا ما أحسن استخدامه ونظراً لكون النشاط الممارس يخلو من الاستثارة ومحاط بغلاف تقليدي في محتواه إذ كان لابد من توسيع الاستثارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للطفل فجاءت التربية الحركية كأسلوب تعليمي جديد في برامج التربية الرياضية تساعد الطفل الكفيف في التعبير عن ذاته وإمكانياته الحركية بهدف تحقيق النمو الشامل للطفل ونظراً لقلة الدراسات التي أجريت في التربية الحركية لفئة ضعاف البصر اذ غالب تلك الدراسات أجريت على الأطفال الأسوياء فجاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية النشاط الحركي لأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات، وهدف البحث إلى: الكشف عن تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية النشاط الحركي لأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات، أما فرض البحث فكان: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في تنمية النشاط الحركي لأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات، وكانت مجال البحث البشري أطفال معهد رونا كي للمكفوفين في مركز محافظة اربيل بعمر (7-8) سنوات، ومجاله الزماني الفترة من 2012/2/5 ولغاية 2012/3/10، أما المجال المكاني فتمثل بالساحة الرياضية لمعهد رونا كي للمكفوفين في مركز محافظة اربيل.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على (13) تلميذاً وتلميذه من معهد رو ناكي للمكفوفين في للمكفوفين في مركز محافظة اربيل للعام الدراسي (2011-2012) ممن تتراوح اعمارهم ما بين (7-8) سنوات وهم التلاميذ الصف الثاني الابتدائي، إذ تم اختيار ضعاف البصر فيهم والبالغ عددهم (13) تلميذ والتلميذة، اذ تم استبعاد (4) تلميذ لإجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج

التعليمي وإجراء الثبات عليهم وبذا بلغت عينة البحث (9) تلميذ وتلميذة. كما تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم الاعتماد على اختبارات النشاط الحركي للأطفال المكفوفين والتي تشمل على (المثير الصوتي) (الجري) ثا، دحرجة كرة الهوكي سم، إسقاط كرة درجة، الاتزان الثابت ثا، اجتياز العوائق ثا)، وتم استخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختيار (t) لعينتين مرتبطتين متساويتين بالعدد، معامل الارتباط البسيط) كوسائل إحصائية، وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاج الآتي:

برنامج التربية الحركية ذو تأثير ايجابي وفعال في تنمية النشاط الحركي للأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات بشرط ان يشتمل البرنامج على أنشطة حركية متنوعة مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال فضلا عن الاعتماد على حاستي اللمس والسمع لتنمية الجوانب الحركية. وأوصى الباحثون بالاتي: 1- استخدام برنامج التربية الحركية على الأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات لما له من التأثير ايجابي في تنمية النشاط الحركي. 2- إجراء دراسات وبحوث أخرى تهدف فئات العمرية مختلفة ومتغيرات مختلفة عن متغيرات البحث الحالي.

## Abstract.

### **The impact of the program of education in the development of kinetic motor activity visually impaired children ages (7-8) years**

The problem with research in the physical activity practice in the schools of the blind and an important means to achieve growth, balanced and integrated to the child if the best use and due to the fact that the activity practiced without arousal and surrounded by a membrane traditional in its content as it had to be expanded Alasttharat motor to the overall development of the child came of Education kinetic method new educational programs in physical education to help a blind child to express itself and its potential mobility in order to achieve overall growth of the child and due to the lack of studies in education mobility to the category of low vision, as most of those studies were conducted on normal children came the current study, an attempt to detect the impact of the program of education mobility in development of motor activity for children aged visually impaired (7-8) years. The objective of this research to: detection of the impact of the program of education in the development of kinetic motor activity visually impaired children ages (7-8) years. The imposition of Search:

The presence of significant differences between pre and post tests and post-test interest in the development of motor activity for the visually impaired children ages (7-8) years. Areas of

research: the human sphere: children Rona Institute for the Blind in the center of Erbil age (7-8) years. Temporal area: 5/2/2012 until 10/3/2012. Spatial domain: sports arena for the Institute for the Blind to Rona in the center of Erbil.

Been using experimental method for the suitability of the nature of the research, and included the research community on (13) students and a student of the Institute for Rowe Naki for the blind in the blind at the center of Erbil for the academic year (2011-2012) who are between the ages of (7-8) years and they are the students the second row Elementary, was selected as the visually impaired and those of their number (13) student and student, as was slavery (4) students to conduct exploratory experiment of the educational program and a consistency to them and thus total sample (9) male and female pupils. Was also used experimental design called the "random selection of test pre and post, was to rely on tests of motor activity for blind children, which include the (dramatic voice (run) s, roll a ball hockey cm, drop the ball degree, balancing hard tha, passing barriers Tha), was used (the arithmetic mean, standard deviation, choose a (t) linked to two samples equal number, the simple correlation coefficient) as a means of statistical and found to conclude the following: Education program with a kinetic effect of a positive and effective in the development of motor activity for the visually impaired children ages (7-8) years, provided that the program includes a variety of dynamic activities, taking into account individual differences among children as well as rely on their senses of touch and hearing for the development of kinetic aspects. The researchers recommended the following: 1- Use of motor education program on children with low vision ages (7-8) years because of its positive influence in the development of motor activity. 2- Conducting studies and other research aimed at different age groups and the variables of different variables for the current search.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد مرحلة الطفولة من اهم المراحل في حياة الانسان اذ انها الاساس الذي تبنى عليه بقية مراحل حياته فان ما يكتسبه الطفل في هذه المرحلة ذو تأثير فعال في تكوين شخصية، فالاهتمام بالطفل في الوقت الحاضر يعد علماً وفتناً فهو علم ينظم وسائل التربية ونظرياتها التي ينبغي على الاباء الاقتداء بها، كما انه يعد فتناً يتطلب طبيعة خاصة واتجاهات معينة ينبغي على المهتمين بشؤون الاطفال اكتسابها حتى تؤدي العملية التربوية الشيء المرجو منها.

(Barrw & Rosemary 1970, 148)

اذا كان هذا الحال بالنسبة للأطفال الاسوياء فان الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة اكبر الى مثل هذه الرعاية حيث يشكلون طاقات معطلة جزئياً او كلياً ويحتاج تعطيل طاقة الفرد الانتاجية الى مواجهة شاملة وعمل دؤوب من اجل وضع اسس والحلول المناسبة. (عطوة، 1989، 214)

فالطفل ضعيف البصر يتحرك بشكل محدد للغاية ويمارس الالعب نادراً فهو يعتمد على حركة الذراعين واهتزازهما بالدرجة الاولى لاستكشاف العالم من حوله كما ان الطفل ضعيف البصر يهاب للنشاط الحركي فهو يسعى ويجتهد في تنمية حواسه الاخرى لأعلى درجة لتعويض فقدانه للبصر . (الخولي وراتب، 2007، 673-674)

وتعد حاسة السمع من الحواس المهمة التي يعتمد عليها ضعيف البصر اعتماداً رئيسياً لتعويض القصور في ضعف حاسة البصر كما أنها تحافظ على تواصل الكفيف بالبيئة التي يعيش بها في وقت مبكر من عمره عن طريق الإيحاءات السمعية، كما انه يحتاج الى مساعدة لإجراء عملية الربط بين ما يسمع والاشياء ذات المعنى في البيئة حتى يلمسها ويكتشفها بيديه، ونظراً لتميز اطفال هذه المرحلة بالتعطش الى الحركة اذ لا بد من ادواء ذلك بتوفير برامج خاصة تعلم الطفل الحركة بالاستعانة بحاسة اللمس والسمع والتحكم الحركي وتعد البرامج المدرسية الأداة الأساسية والفعالة التي تمكن القائمين بالعملية التعليمية من تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية بما يعمق تحقيق نجاح النظام التعليمي وتمثل التربية الحركية اتجاهاً حديثاً في الميدان التربوي بصفة عامة وميدان التربية الرياضية بصفة خاصة وغايتها تنمية وتطوير الحركات الأساسية وتنمية معارف أخرى عن طريق الحركة كما انه يساعد على تنمية مظاهر النمو الحركي لمرحلة الطفولة وحقلها اذ بنيت على اسس علمية سليمة ويؤكد ( Halverson, 1974) نقلاً عن (العزة، 1997) ان للتربية الحركية اهميته في تنمية النمو الحركي لمرحلة الطفولة وحقلها من خلال معطيات حركية مبرمجة وشاملة.

(العز، 1997، 2)

كما ان التربية الحركية تساعد الطفل على تجربة الحلول الحركية لمرات عديدة في بيئة مبنية على الحرية الحركية ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج بالتربية الحركية للأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات بهدف تنمية النشاط الحركي لديهم.

## 1-2 مشكلة البحث:

يعد النشاط الحركي الممارس في مدارس المكفوفين وسيلة مهمة في تحقيق النمو المتزن والمتكامل للطفل اذا ما أحسن استخدامه ونظراً لكون النشاط الممارس يخلو من الاستثارة ومحاط بغلاف تقليدي في محتواه اذ كان لا بد من توسيع الاستنارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للطفل فجاءت التربية الحركية كأسلوب تعليمي جديد في برامج التربية الرياضية تساعد الطفل الكفيف في التعبير عن ذاته وإمكانياته الحركية بهدف تحقيق النمو الشامل للطفل ونظراً لقلّة الدراسات التي اجريت في التربية الحركية لفئة ضعاف البصر اذ غالب تلك الدراسات اجريت على الاطفال الاسوياء فجاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية النشاط الحركي للأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات.

## 1-3 هدف البحث:

الكشف عن تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية النشاط الحركي للأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8)

سنوات.

#### 4-1 فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في تنمية النشاط الحركي للأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اطفال معهد روناكي للمكفوفين في مركز محافظة اربيل بعمر (7-8) سنوات.

1-5-1 المجال أزماني: 2012/2/5 ولغاية 2012/3/10

1-5-1 المجال المكاني: الساحة الرياضية لمعهد روناكي للمكفوفين في مركز محافظة اربيل.

#### 6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التربية الحركية: عرفته (المفتي، 2000) بأنه "اسلوب في مجال التربية الرياضية قائم على فكرة التجريب للمهمة الحركية بالاعتماد على امكانات الطفل المختلفة وبالتالي تنمية الطفل تنمية الشاملة (علمياً وبدنياً واجتماعياً وانفعالياً)". (المفتي، 2000، 11)

2-6-1 النشاط الحركي: عرفه (حسن، 2004) بأنه "مجموعة الحركات التي يقوم بها الجسم الانسان وتقع تحت سيطرته (يستطيع ان يوجهها ويتحكم فيها) من خلال الجهاز العضلي وما يتم بداخله من انقباضات وانبساطات للمجموعة العضلية العاملة اثناء ذلك النشاط". (حسن، 2004، 32)

3-6-1 ضعاف البصر: عرفه (الحديدي، 2011) بأنه "شخص لديه ضعف بصري شديد بعد التصحيح، لكن يمكن تحسين الوظائف البصرية لديه". (الحديدي، 2011، 37)

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 مفهوم التربية الحركية واهميتها:

تعد التربية الحركية اتجاهاً حديثاً في التربية، وظهرت في هذا القرن وخاصة العقود الاخيرة منه، فهي تعكس احدى النتائج النهضة العلمية في مجال التربوي، فالتربية الحركية تعتمد في فكرتها على تحليل حركة الانسان، وهذا يرجع الى (لابان Labann) الذي ركز على حقيقة ان جسم عبارة عن اداة للتحرّك بها من خلالها فقد منح الانسان نوعاً من الحركة الطبيعية تتميز بالتنوع الواسع في انماطها واساليب ادائها، وآمن (لابان) بقيمة الحركة الاستكشافية وبالكيفية التلقائية الكامنة في الحركة، وعارض الجداول الصارمة التي وضعت للتمرينات البدنية بلا اساس تصنيفي حركي والتي لا تترك فرصة للابتكار والتعبير عن الذات، فاعتقد (لابان) بان الناس لا يتعلمون الحركة للكفاءة والفعالية فقط وانما ابضاً للتنمية التامة بالوعي الحركي. (الخولي وراتب، 1994، 37)

والتربية الحركية هي اكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهمها الشامل، وتمثل افضل الاساليب التعليمية في المرحلة الابتدائية فضلا عن كونها الاسلوب الافضل لدفع التجربة الفردية عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية التي تتطلب بالضرورة مشاركته الايجابية.

(السرهيد وعثمان، 1990، 12)

ويشير دافيد جاليهو (David Gallhue, 1982) الى ان التربية الحركية تلعب دوراً هاماً في تزويد الطفل بالخبرات الحركية التي تعمل على تدعيم الحركة وتطويرها من خلال تأسيس اسلوب فعال مرتبط ارتباطاً وثيقاً بحياة الفرد. فضلاً عن انه افضل الاساليب التعليمية التي تستهدف تعليم افراد وتدريبهم في المراحل المختلفة ولاسيما المرحلة الابتدائية، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل معلومات الخاصة بالحركة وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيداً عن شكل المنافسات. (Gallhue, 1982, 112)

ويمكن تلخيص اهمية التربية الحركية كالاتي:

- 1- التربية الحركية تمنح الطفل طلاقة الحركة، وذلك باكتسابه القدرة على ادارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة، وبطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة. (الخولي وراتب، 1994، 249)
  - 2- التربية الحركية تساعد على تنمية الحركات الاساسية للطفل، اذ ان ابعاد وجوانب الحركة يحتوي على عناصر تعبر عن جوانب الحركة هي:
  - أ- الوعي الفراغي (اين يتحرك الجسم؟): وهو تصنيف يحتوي على نمط الفراغ لحركة الجسم، كما يحتوي على الاتجاه والمستوى والمسار الذي يتخذه الجسم في الحركة.
  - ب- الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله؟): ويعني ان الجوانب المتصلة بالحركة وامكانياتها انما تعود الى امكانيات جسم الانسان، وزيادة وعي الطفل بجسمه تعني معرفته عن الحركة وامكانياتها.
  - ج- نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم؟): ويعني الخصائص والصفات المعينة للحركة في الانسان والمتضمنة (الزمن والانسيابية والجهود والفراغ وشكل الجسم) والعلاقة بين جسم الطفل وجسم زملائه والاشياء المحيطة التي تؤثر في الحركة الجسم.
- 3- التربية الحركية تنمي جوانب معرفية والوجدانية لدى الطفل اذ ان العمل الحركي يتضمن عمليات ادراكية ومعرفية وعقلية كالتذكر والتوقع والتصحيح والتحكم. (الخولي وراتب، 1994، 22-25)
  - 4- التربية الحركية تنمي الكفاءة الادراكية - الحركية للطفل.
  - 5- التربية الحركية تساعد على اكتساب القوام الجيد.
  - 6- التربية الحركية تنمي الاستكشاف الحركي اذ انها تساعد على اثارة الدوافع الاطفال وطاقاتهم نحو الابداع والابتكار.
  - 7- التربية الحركية تساعد الطفل في عملية التعميم الحركي، والتعميم هو الاستخدام الطفل الخبرات السابقة بعد تجربتها في مواقف حياته الجديدة.
  - 8- التربية الحركية تهدف الى تنمية الاداء الوظيفي وتمنح الفرد القدرة على التعبير. (الخولي وراتب، 1994، 198)

## 2-1-2 النشاط الحركي واهميته في مرحلة الطفولة المبكرة:

يعد النشاط البدني او الحركي عنصر مهم من عناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه واستكشاف قدراته، بل وتحديد احيانا. كما ان الانشطة الحركية توفر الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم، كما تفقد التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة الى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس.

ان المرحلة الطفولة المبكرة تعد فترة مهمة لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل وتنمية السلوك الحركي الايجابي لديه خلال هذه المرحلة يرتبط التطور الحركي للطفل ارتباطاً وثيقاً بكل من تطوره المعرفي والوجداني والاجتماعي. اثناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية الأساسية بالتطور التدريجي، وفي حالة إجابة هذه المهارات الحركية في الصغر يمكن للطفل فيما بعد ان يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية. (الهزاع، 2003 - ب، 13)

ونظراً للفوائد العديدة التي يجنيها الطفل من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام اذ العديد من المنظمات الى ضرورة ممارسة حد أدنى من النشاط البدني اليومي من اجل الحصول على الفوائد الصحية وتقليل الوقت الذي يقضيه الطفل في أنشطة الخمول، كما ان النشاط البدني يعد مهماً وضرورياً للأطفال، لأنه ذو تأثير إيجابي على صحتهم العضوية والنفسية وعلى نموهم البدني وتطويرهم الحركي والعقلي ايضاً.

وعلى الرغم من أن الأطفال في المرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركية، إلا أن بعض منهم قد لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه البدني وتطوره الحركي، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي، او بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم، او لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي للطفل، بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

ومن فوائد النشاط الحركي في هذه المرحلة:

- تعلم المهارات الحركية الاساسية في الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي.
- ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم
- تحسين صحة ولياقة الجهاز الدوري التنفسي لدي الاطفال
- تنمية قوة العضلات والاورتار العضلية وزيادة كثافة العظام وتعزيز مرونة المفاصل
- ممارسة النشاط البدني من قبل الاطفال بانتظام يقود اصلا الى خفض مخاطر الاصابة بأمراض القلب، ويسهم في الوقاية من بعض الامراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري
- من خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الاطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم.
- الانشطة البدنية والالعب الحركية مفيد للصحة النفسية، وللنماء الاجتماعي للطفل.
- ممارسة الانشطة الحركية تعد وسيلة مهمة للأطفال يتمكنوا من خلالها في التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، والاحساس بالفراغ والمكان المحيط بهم ومعرفة المسافات والابعاد.

- كلما كان الطفل نشيطاً بدنياً في الصغر، خاصة من خلال تعلم الأنشطة والمهارات الحركية المتعددة، كلما ازدادت فرصة كونه نشيطاً في مرحلة الرشد. (الهزاع، 2004، 14-15)

### 2-1-3 مفهوم الإعاقة البصرية:

تعرف الإعاقة البصرية على أنها حالة يفقد الفرد فيها المقدرة على استخدام حاسة البصر بفعالية، مما يؤثر سلباً في أدائه نموه، كما أنه عجز في الجهاز البصري تعيق أو تغير انماط النمو عند الإنسان، فالأطفال المعوقين بصرياً هم الأطفال الذين يحتاجون إلى تربية خاصة إذ يتجلى الأمر أحداث تعديلات خاصة على أساليب التدريس ليستطيعوا النجاح تربوياً، فضعف البصر من الناحية التربوية هو الشخص الذي لا يستطيع تأدية الوظائف المختلفة دون اللجوء إلى أجهزة بصرية مساعدة تعمل على تكبير المادة التعليمية. وتشير الإحصائيات أن هناك (120) مليون ضعيف بصر في العالم وأن (80%) من المعوقين بصرياً يوجدون في دول العالم الثالث وتزداد نسبة انتشار الإعاقة البصرية مع تقدم العمر وتزداد في الدول التي تفتقر إلى الرعاية الصحية المناسبة. (الحديدي، 2011، 35-38)

### 2-1-4 النمو الحركي للطفل الكفيف:

إن الأطفال ذوي الإعاقة البصرية يمرون بنفس المراحل التي يمر بها الأطفال المبصرون من الناحية جسدية إلا أن نموهم يتصف بكونه بطيئاً، إذ يفقد هؤلاء إلى رؤية النماذج السلوكية أو غياب الآثار البصرية اللازمة لاكتساب المهارات المختلفة وكلما كان إصابة الطفل بالإعاقة البصرية متأخراً كلما أخذ الطفل فرصة أفضل لاكتساب المهارات الحركية، وكلما كانت درجات الرؤية أفضل كانت قدرة الفرد على التحرك أفضل ودافعية للمشي والتنقل أفضل، وربما يكون أكثر أنواع التأخير الحركي عند الطفل المعوق بصرياً شيوعاً هو ما يؤثر على التآزر اليدوي وعلى حركات الجسم، وأن النقص في الرؤية يحرم الطفل من المتابعة البصرية ويقلل من فرص اكتساب المهارات الجسمية ويقلل من تآزر اليد وتطور حركات الدقيقة ويثبط دافعية للوصول إلى الأشياء التي يرغب بها في البيئة، لذا فإن عدم التشجيع الطفل على القيام بالنشاط الجسمي قد يزيد من عرقلة التطور الحركي، وأن استمرار غياب الدافعية للحركة والمشي يؤدي إلى محدودية استخدام العضلات الضرورية والضبط الجيد للجسم ويؤدي إلى تدني المقدرة على اكتشاف البيئة.

(الحديدي، 2011، 54)

### 2-2 الدراسات السابقة:

#### 2-2-1 دراسة (الموجي، 1989)

#### تأثير برنامج تربية حركية على تنمية الاداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقلياً.

وهدف من هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تربية حركية مقترح على تنمية الاداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المعاقين ذهنياً، وقد بلغ حجم العينة (40) تلميذاً والتلميذة يتراوح أعمارهم ما بين (9-12) سنة من المعهد التنموية الفكرية في القاهرة، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام المنهج التجريبي. وتم الاستعانة باختبار (ستانفورد-بينه) والمغرب وبطارية اختبار العناصر الستة للنمو الحركي (بطارية كاراتي)، ومقياس (السلوك التكيفي) كأدوات للبحث.



وتم التوصل الى اهم النتائج وهي: ان ممارسة برنامج التربية الحركية له اثر ايجابي في تنمية كل من الاداء الحركي والتكيف العام لدى التلاميذ المتخلفين عقليا.

### 2-2-2 دراسة (عبد السلام، 2002)

#### برنامج تربية حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المكفوفين بالمرحلة الابتدائية.

هدف البحث إلى قياس فاعلية برنامج تربية حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المكفوفين بالمرحلة الابتدائية، وتكونت عينة البحث من 12 تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بالعدد احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم استخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط و اختبار مان وتني وويل كوكسن) كوسائل إحصائية. وتم استخدام مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية كأداة للبحث وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- برنامج التربية الحركية له تأثير ايجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية.
- 2- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

#### 3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث من الاطفال معهد روناكي للمكفوفين في مركز محافظة اربيل للعام الدراسي (2011-2012) ممن تتراوح اعمارهم ما بين (7-8) سنوات وهم التلاميذ الصف الثاني الابتدائي، إذ تم اختيار ضعاف البصر فيهم والبالغ عددهم (13) تلميذ والتلميذة، اذ تم استبعاد (4) تلميذ لإجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج التعليمي وإجراء الثبات عليهم وبذا بلغت عينة البحث (9) تلميذ وتلميذة.

#### 3-3 التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" (الزويعي والغنام، 1981، 112).

### 3-4 اداة البحث:

تم الاعتماد على اختبارات النشاط الحركي للأطفال المكفوفين لـ (صابر، 2006) وذلك لوضوح الاختبار وملائمته لطبيعة وعمر العينة، كما تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين\* والذين اقرؤا بصلاحيه استخدامه على اطفال ضعاف البصر بعمر (7-8) سنوات والملحق (1) يوضع تفاصيل الاختبار.

### 3-5 البرنامج التعليمي للتربية الحركية:

بعد الاطلاع على الادبيات المراجع العلمية الخاصة بأسلوب التربية الحركية وبالاستناد على اهداف هذا الاسلوب في تنمية الطفل تنمية شاملة وتربية حواسه بشكل جيد، قام الباحثون بأعداد برنامج خاص بالتربية الحركية بهدف التنمية الشاملة للطفل الكفيف بشكل العام وتنمية النشاط الحركي بشكل خاص عن طريق اعداد مجموعة من الالعاب والتي تدرس في الجزء الرئيسي من الدرس واشتمل البرنامج على عدد من الوحدات التعليمية والبالغة (12) وحدة ولمدة (شهر واحد) وبواقع (3) وحدة تعليمية في الاسبوع في الأيام (الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) إذ بلغت زمن الوحدة التعليمية (30) دقيقة. والملحق (2) يوضع نموذج لوحدة تعليمية خاصة لبرنامج التربية الحركية المقترح.

### 3-6 التجربة الاستطلاعية الخاصة للبرنامج التعليمي:

لاختبار مدى صلاحية العاب البرنامج التعليمي بالتربية الحركية تم اجراء التجربة على (4) تلاميذ ضعاف البصر في معهد روناعي للمكفوفين وهم من مجتمع البحث وخارجي عينة البحث الاساسية في يوم الاحد الموافق 2012/2/5 وهدفت التجربة الى ما يأتي:

- 1- مدى مناسبة العاب البرنامج لامكانيات وقابليات الاطفال.
- 2- مدى ملائمة اوقات اجزاء الوحدة التعليمية ومدى امكانية تنفيذها.
- 3- إمكانية تحديد الأطفال وتلقيها في اثناء تنفيذ الوحدة التعليمية.

### 3-7 الأسس العلمية لاختبارات النشاط الحركي:

#### 3-7-1 الصدق:

تم التحقق من صدق الاختبار عن طريق عرض اختبارات النشاط الحركي على السادة الخبراء المشار إليهم سابقا والذين اقر بملائمة الاختبارات لعمر العينة.

\* الخبراء والمختصين:

- 1- أ.د. علي الديري كلية التربية الرياضية - جامعة يرموك - الاردن
- 2- أ.د. عامر السعودي كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- 3- أ.د. مازن عبد الهادي كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
- 4- أ.د. طلال نجم عبدالله كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- 5- أ.م.د. نشوان محمود الصقار كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

### 3-7-2 الثبات:

تم حساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار ا وذلك بعد أسبوع من تطبيق الاختبار الأول على عينة من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي ضعاف البصر وقوامها (4) تلاميذ وهم من مجتمع البحث خارج عينة البحث وبالغاة (9) تلاميذ وتم التطبيق الأول بتاريخ 2010/2/5 بينما تم التطبيق الثاني بتاريخ 2010/2/12 وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وهو ما يمثل الثبات والجدول (1) يبين ذلك:

#### الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لقياس ثبات اختبارات النشاط الحركي لضعاف البصر

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الاول		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
*0.953	0.901	10.100	0.849	10.070	المثير الصوتي(الجري) ثا
*0.967	5.744	96.500	5.252	95.250	درجة كرة الهوكي سم
*0.973	0.816	2.000	1.258	1.750	إسقاط كرة درجة
*0.963	0.809	5.602	0.602	5.420	الامتزان الثابت ثا
*0.992	1.927	15.475	2.206	15.660	اجتياز العوائق ثا

\*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وإمام درجة حرية (2=2-4) قيمة (ر) الجدولية = (0.950)

يتبين من الجدول(1) وجود ارتباط عالي بين التطبيقين الأول والثاني وهذا يشير يدل على ثبات الاختبارات

المستخدمة في البحث

### 3-8 التجربة الرئيسية للبحث:

1. تم قياس الاختبار القبلي لاختبارات النشاط الحركي في يوم الاحد الموافق 2012/2/13.
2. تم تنفيذ وحدات برنامج التربية الحركية في يوم الثلاثاء الموافق 2012/2/14 ولغاية يوم الخميس الموافق 2012/3/8.
3. تم قياس الاختبار البعدي لاختبارات النشاط الحركي في يوم السبت الموافق 2012/3/10.

### 3-9 الوسائل الإحصائية: باستخدام الحزمة الإحصائية (Spss)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) لعينتين مرتبطتين متساويتين بالعدد.
- معامل الارتباط البسيط.

#### 4- المبحث الرابع: عرض ومناقشة النتائج:

1-4 عرض ومناقشة نتائج تأثير برنامج التربية الحركية في تنمية النشاط الحركي لدى عينة من الاطفال ضعاف البصر بعمر (7-8) سنوات والجدول (2) يبين ذلك.

##### والجدول (2)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية النشاط الحركي لاطفال ضعاف البصر

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجة الاحصائية الاختبارات
	ع+	س-	ع+	س-	
*6.308	0.496	9.611	0.610	10.211	1 المثير الصوتي(الجرى) ثا
*2.643	15.289	112.444	11.566	98.556	2 دحرجة كرة الهوكي سم
*4.438	1.118	2.667	1.093	1.778	3 إسقاط كرة درجة
*5.302	0.925	7.011	0.610	5.566	4 الاتزان الثابت ثا
*5.806	2.230	15.356	2.124	16.702	5 اجتياز العوائق ثا

\*معنوي عند نسبة خطأ  $> (0,05)$  وامام درجة حرية  $(8=1-9)$ ، قيمة (ت) الجدولية (2.31)

ينضع من الجدول (2) ان قيمة (ت) المحسوبة في اختبارات النشاط الحركي هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $> (0,05)$  وامام درجة حرية (8) والبالغة (2.31) وهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في تلك الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا يحقق صحة الفرض.

ونعزو ذلك الى فاعلية برنامج التربية الحركية والذي تضمنت في محتواه اهدافا اهتمت بتنمية الجوانب المعرفية والبدنية والحركية حيث اتسمت العابها على تزويد الطفل بخبرات حركية ساهمت في تنمية النشاط الحركي اذ يشير (يونس، 1985) الى ان الطفل في حياته يكتسب خبراته ومهاراته عن طريق الصلة الادراكية الجسمية القائمة بينية وبين مجاله الخارجي (يونس، 1985 ، 122). ويؤكد (الالوسي، 1988) بأن البيئة الصالحة لنمو قدرات الطفل هي البيئة المناسبة لإشباع حاجاته واهتماماته (الالوسي، 1988 ، 233) كما تضمنت محتوى برنامج التربية الحركية على العديد من الالعاب التي تنمي جانب التأزر بين العين والقدم واليد فزيادة تشجيع الطفل الكفيف على القيام بالنشاط الجسمي يزيد من نسبة التطور الحركي وان زيادة الدافعية للحركة والمشي يؤدي الى توسيع العمل بالعضلات الضرورية والضبط الجيد للجسم ويؤدي الى ارتفاع قدرة الطفل على اكتشاف البيئة المحيط به وسهولة التعامل معها، وبما ان البرنامج التعليمي بالتربية الحركية كان هادفاً في محتواه فشجع الطفل على الرضى في القيام بالنشاطات الجسمية فضلا عن انه ساهم في حدوث الاستقلالية الذاتية في تأدية الاعمال وهذا بدوره ساهم الطفل الكفيف على فهم الاتجاهات ووضع الجسم في الفراغ ومعرفة اجزاء الجسم والمهارات المطلوبة للوقوف والمشي ،وساعد على حدوث التخيل الجسدي لوضع الجسم في الفراغ وكل ذلك ساهم بشكل ايجابي في حدوث نسبة التطور في النشاط الحركي لدى الطفل الكفيف اذ يشير (الحديدي، 2011) بأن من العوامل المؤثرة تأثيرا ايجابيا على النمو الحركي للطفل المعوق بصرياً هو اعطاء الطفل الثقة بالنفس والثقة بالآخرين والتخيل الجسدي لوضع الجسم في الفراغ وتشجيعه على استخدام الصوت للوصول الى

الاشياء ومسكها واكتشافها فضلا عن توفير النشاطات التي تتجلى استخدام المهارات الحركية الدقيقة والتآزر اليدوي والتعليم المهارات الرياضية التقليدية كالركض والقفز والدرجة... الخ. (الحديدي ، 2011 ، 58-59)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاج:

برنامج التربية الحركية ذو تأثير ايجابي وفعال في تنمية النشاط الحركي للأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات بشرط ان يشتمل البرنامج على أنشطة حركية متنوعة مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال فضلا عن الاعتماد على حاستي اللمس والسمع لتنمية الجوانب الحركية.

### 2-5 التوصيات:

1. استخدام برنامج التربية الحركية على الاطفال ضعاف البصر باعمار (7-8) سنوات لما له من التأثير ايجابي في تنمية النشاط الحركي.
2. اجراء دراسات وبحوث أخرى تهدف فئات العمرية مختلفة ومتغيرات مختلفة عن متغيرات البحث الحالي.

## المصادر:

- 1- الحديدي، منى صبحي (2011): مقدمة في الاعاقة البصرية، ط1، دار الفكر، عمان، الاردن.
- 2- حسن، زكي محمد (2004): تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة.
- 3- الخولي، امين انور وراتب، اسامة كامل (2007): نظريات والبرامج الحركية للاطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 4- الخولي، امين انور، وراتب، اسامة كامل (1994): التربية الحركية للطفل، ط3، دار الفكر العربي القاهرة.
- 5- الزويبي، عبدالجليل ابراهيم، والغنام، محمد احمد (1981): مناهج البحث في التربية، ج1، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 6- السرهيد، أحمد، وعثمان، فريدة (1990): الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياضة الاطفال والمرحلة الابتدائية، ط1، دار الفكر، الكويت.
- 7- صابر، فاطمة عوض (2006): التربية الحركية وتطبيقاتها، ط1، دار الوفاء للنشر والطباعة، الاسكندرية.
- 8- طوموم، نشات احمد (-): التوافق الحركي للطفل الكفيف، دار الحسن للطباعة، عمان
- 9- العزة، منال محمود (1997): تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على متغيرات النمو الحركي لدى طالبات الصفوف الثالث الاولى في مرحلة التعليم الاساسي، رسالة ماجستير غير منشور، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- 10- عطوة، محمود ابراهيم (1989): تكافؤ الفرص التعليمية بين الاطفال المعوقين والاطفال العاديين بالحلقة الاولى من التعليم الاساسي، المؤتمر الثاني للطفل المصري، القاهرة.

- 11- عبد السلام، رشا هاشم (2002): برنامج تربية حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المكفوفين بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية - قسم رياض الاطفال والتعليم الابتدائي، جامعة القاهرة.
- 12- الالوسي، جمال حسين (1988): علم النفس العام، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بغداد.
- 13- المفتي، بيريفان عبدالله (2000): اثر استخدام برنامج للتربية الحركية في تنمية القدرات الادراكية (الحس- حركية) للأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- 14- الموجي، كوثر السعيد (1989): تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية الاداء الحركي والتكيف العام للتلاميذ المتخلفين عقليا، المؤتمر السنوي الثاني للطفل المصري، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 15- الهزاع، هزاع محمد (2006): تغذية الاطفال والمراهقين في دول الخليج العربي، مركز البحرين للبحوث والدراسات، البحرين.
- 16- الهزاع، هزاع محمد (2004): النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة، أهميته لصحة الطفل ونموه وتطور الحركي، الرياض، الجمعية السعودية للعلوم التربوية.
- 17- الهزاع، هزاع محمد (2003-ب): التدريب البدني لدى الناشئة اعتبارات فسيولوجية وصحية، الرياض، الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 18- يونس، انتصار (1985): السلوك الانساني، دار المعارف، ط1، القاهرة.
- 19- Barrow, H.M. & Rosemary MG (1970): **A practical approach to measurement in Physical Education 2nd. Ed. Lea & Fibiger. Philadelphia.**
- 20- Gallahue, David L. (1982): **Rnderstanding Motor Development in Chlidren**, New York, Johu Wickly \*Sons.

الملحق (1)

اختبارات النشاط الحركي لأطفال ضعاف البصر

الاختبار الاول: المثير الصوتي(الجري):

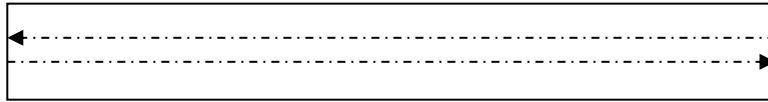
الغرض: القدرة على تحديد الاتجاه والمسافة.

الادوات: صافرة - شريط قياس - ساعة إيقاف- (2) شريط لاصق على الارض لتحديد طول وعرض الحارة التي عليها المختبر (الطول (10)م، العرض (60)سم).

طريقة الاداء: يقف المختبر على بعد (10)م من مصدر المثير الصوتي (الصافرة) ذات رتم متعاقب عند سماع الصافرة يتحرك المختبر نحو مصدر المثير بالجري العادي ثم العودة الى مكان البداية.

التقييم: - قياس الانحرافات بالمتري (خارج حدود الحارة - بعدها او قبلها).

- يحسب الزمن الكلي للذهاب والعودة.



(60)م

الاختبار الثاني: دحرجة كرة الهوكي:

الغرض: - القدرة على تحديد اتجاه ومصدر المثير الصوتي.

- القدرة على الرمي وتحديد المسافة والتحكم.

الادوات: كرة الهوكي - مثير صوتي راديو لعبة- لوحة مستطيلة الشكل (2) م مقسمة بخطوط الى (5) اجزاء كل جزء (40) سم.

طريقة الاداء: يقف المختبر على بعد (6)م من المثير الصوتي الذي يوضع في منتصف اللوحة (2) ويقوم بدحرجة الكرة نحو الهدف.

التقييم: احتساب الانحراف للكرة عن مركز المثير الصوتي بالسم، واعطاء (3) محاولات ويحسب افضل محاولة.

#### الاختبار الثالث: اسقاط كرة:

الغرض: تحديد اتجاه ومسافة سقوط الكرة على الارض في الاتجاهات المختلفة ذلك لمرة واحدة، كذلك التدريب على الاقتراب او الابتعاد عند حدوث المثير.

الادوات: كرة طبية وزن (4) كغم.

طريقة الاداء: يقوم الباحث بإسقاط الكرة في الاتجاهات المختلفة على مسافة (5) م في كل اتجاه وعلى اثر صوت ارتطام الكرة بالأرض يتحرك المختبر نحو اتجاهه ويقف عند مسكات سقوط الكرة (امام - خلف - يمين - يسار).  
التقييم: يتم احتساب عدد مرات النجاح.

#### الاختبار الرابع: الاتزان الثابت:

الغرض: القدرة على الاتزان الجسم في حالة ثبات اطول فترة ممكنة.

الادوات: عارضة اتزان ارتفاع (5) سم، طوله (1)م، عرضه (12) سم - ساعة التوقيت.

طريقة الاداء: يضع المختبر الرجل اليمنى على العارضة بالطول والقدم الاخرى مرتفعة عن الارض يبدأ بتشغيل الساعة عند ثبات المختبر على عارضة الاتزان ورفع القدم الأخرى عن الارض، وعند نزول القدم الحرة على الارض يعني انتهاء الاختبار.  
التقييم: الزمن لأطول فترة ممكنة، تعطي (3) محاولات تحتسب افضل محاولة.

#### الاختبار الخامس: اجتياز العوائق:

الغرض: - القدرة على اجتياز العوائق اثناء السير وحسن التعرف في الحياة اليومية.

- معرفة الاتجاهات المختلفة (اعلى - اسفل - داخل - خارج)

الادوات: شريط بلاستيك طوله (10) م، عرض (60) سم مثبت على الارض بلاصق ميز خشبي - (2) كرسي خشبي، صندوق كارتون بداخله لعبة - ساعة التوقيت.

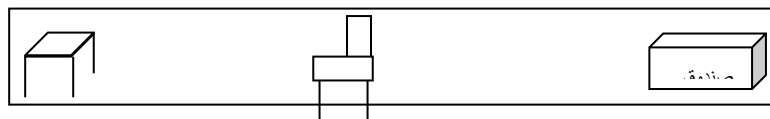
#### طريقة الاداء:

- يتم اصطحاب المختبر ليتعرف على الادوات والاجهزة والطريق ثم يعود ليبدأ الاختبار.

- عندما يصل الى الصندوق يقوم بفتحه واخذ اللعبة التي بداخله ثم يحرك الصندوق جانبا ليستمر في السير لنهاية المسافة، يؤدي الاختبار دون حذاء.

- اعطاء (3) محاولات، تسجيل افضل زمن.

التقييم: يحسب اداء الاختبار بالزمن.





ملحق (2)

نموذج لوحة تعليمية لبرنامج التربية الحركية المقترح

هدف الوحدة: تعلم التحكم والسيطرة والتوازن

الدرس: الثاني

الوحدة التعليمية: الرابعة

معهد رونا كي للمكفوفين

التاريخ: 2012/ 2/ 21

زمن الوحدة التعليمية: 30 دقيقة

الصف: الثاني الابتدائي

الملاحظات	التشكيلات	الادوات	الوقت	محتوى الدرس	اقسام الدرس
- كونوا اكثر نظاما وهدوء	***** x	صافرة	10 2 د	الحضور الى الساحة، وابتداء الدرس بالتحية	القسم الاعدادي الجانب التنظيمي الاحماء العام
- التأكيد على المسافات المتساوية اثناء الهولة	***** ***** x * * * * * * * * x		4د 4د	هولة خفيفة + مع كل صافرة لمس الارض باليدين بالتعاقب + الهولة مع رفع الركبتين اماما.  (الوقوف، فتحا، الذراعان جانبا)، رفع وخفض الذراعين عالياً جانباً (عدتان) (الوقوف، الذراعان وسطاً)، رفع وخفض رجل اليمين اماماً ثم رجل اليسار (أربع عدات)	الاحماء الخاص تمارين للذراعين تمارين الرجلين
- التأكيد على الاداء السليم				(الوقوف، تخلص)، قتل الجذع يمينا واماما ويسارا (عدتان)	تمارين للجذع
- التأكيد على تشجيع التلاميذ في كل محاولة	**** x x x x	مجموعة من شواخص البول ينك، أجراس كرات. بالون كبير الحجم مطاطي ولونه زاهي عدد 2 حلقتان وسلك عدد 2 و	15د 5د	(الرمي البول ينك) يقسم التلاميذ إلى مجموعتان وإمام كل مجموعة توضع وعلى بعد (3م) مجموعة من شواخص البول ينك ومثبت عليها جرس فعندما عطاء إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول من كل مجموعة برمي الكرة باتجاه الشاخص محاولاً إسقاطها ويحتسب عدد العلب المتساقطة لكل مجموعة في كل محاولة ويحدد الفائز.	القسم الرئيسي لعبة رقم 1

الملاحظات	التشكيلات	الادوات	الوقت	محتوى الدرس	اقسام الدرس
	×	كرتان تنس		(طبطة بالون)	
- التأكيد على الارتكاز باليدين على البالونة والذهاب والإياب بنفس الطريقة	×-----×		د5	يقسم التلاميذ إلى مجموعتان وإمام كل مجموعة توضع بالونه مطاطية ويطلب من التلميذ الارتكاز عليها والنظ بها لمسافة (5)م ثم العودة بنفس الطريقة ويحدد الفائز	لعبة رقم 2
- التأكيد على التشويق في الأداء.	----×××		د5	يقسم التلاميذ إلى مجموعتان وتوضع إمام كل مجموعته حلقة معلقة بحبل يستند التلميذ عليها بأحد اليدين أثناء الحجل بينما يمسك باليد الأخرى كرة تنس يطلب المعلم من التلميذ الأول من كل مجموعته بمسك الحلقة بيد ومسك الكرة باليد الأخرى ثم الحجل لمسافة 5 م والعودة بنفس الطريقة والتلميذ الذي ينهي اللعبة أسرع يعد فائزاً	لعبة رقم 3
- التأكيد على الأداء السليم	×				
- التأكيد على الخروج بصورة منتظمة دون ان يعرقلوا بعضهم البعض مع الانصراف بتحيةة رياضية.	***** المدرس		د5 د3 د2	-إعطاء تمارين تهدئة لأجهزة ومفاصل الجسم. -إعطاء الإرشادات التربوية، وإعطاء التغذية الراجعة. -إنهاء الدرس بنشيد مع التصفيق ثم الانصراف	القسم الختامي