

فاعلية برنامج رياضى باستخدام الألعاب الصغيرة فى التغلب على بعض الاضطرابات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الأيوائية بمدينة المنيا

* / د / إبراهيم رشاد محمد

المقدمة ومشكلة البحث

مرحلة الطفولة من أهم مراحل العمر في حياة الإنسان، فهي مرحلة جوهرية يتم فيها تشكيل عقله، ووجدانه وتتكون فيها الأسس الأولية لمفاهيمه التي تتطور مع تطور حياته كما تبدأ قدراته ، قيمة ووجدانه في النمو و تعمل الأسرة التي تعتبر من أهم المؤسسات الاجتماعية على بناء شخصية الطفل و تعديل وتوجيه سلوكه وتنمية قدراته لكي يكون قادرا على مواجهة متطلبات الحياة و مواجهة المشكلات التي ترتبط بحياته في أوقات الأزمات والمواقف الصعب.

ويرى (كمال إبراهيم) (١٩٧٠) أنه على الرغم من الأهمية البالغة لمرحلة الطفولة إلا أن هناك شريحة يجب الاهتمام بها وهي أطفال المؤسسات الأيوائية فلا يخلو مجتمع من المجتمعات منها مهما بلغت درجة تقدم هذا المجتمع (٢٩ : ٣٦٥).

ويؤكد (أنسى محمد) (١٩٩٤) أن هذه الشريحة من الأطفال تتعرض إلى مشكلات عنيفة يطلق عليها أمراض نفسية تؤثر على علاقة الطفل بالعالم الخارجى إلى درجة تجعل علاقاته الطبيعية مستحيلة ، وفى هذه الحالة يصبح الطفل فى حاجة للعون (٧ : ١٠٠) .

ويشير (محمد عثمان) (١٩٨٨) أن الإضرابات السلوكية من أكثر الجوانب التي يهتم بها علماء النفس فإذا نظرنا إلى السلوك المضطرب نجد أن الطفل يدرك من خلاله الواقع إدراكا مختلا ومشوها، ويحاول أن يتوافق مع الواقع على أساس هذا الإدراك المختل لذلك يبدو سلوكه غير ملائم أو شاذ فى نظر الناس وبالتالي يشعر بالألم النفسية والتعاسة بسبب ما يعانیه من صراعات نفسية ولا شعورية ويؤدى اضطراب السلوك إضعاف قدرة الفرد على إصدار الأحكام بوجه عام وعلى إقامة علاقات سليمة وصحية مع الواقع ومع الآخرين (٢٥ : ٣٨٨).

ويشير (جون كونجر) (١٩٨١) من ثم نجده يشعر أنه منبوذ من الآخرين ويعانى العديد من المشكلات السلوكية منها تحدى النظام، كراهية الزملاء، والرغبة فى البعد عنهم والميل إلى انتقاد الآخرين والانتقام منهم والحقد عليهم علاوة على سرعة التهيج والاندفاع (١٢ : ٢٠٦).

• مدرس بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

وتؤكد (أنتصار يونس) (١٩٣٩) أن طفل المؤسسات يلجأ إلى أنواع من السلوك للتغلب على بيئته وإرغامها على إشباع حاجاته الأولية، ويظهر ذلك فى السلوك العدوانى ، والانطواء على النفس حيث يستجيب إلى الصراع بينة وبين بيئته بالقلق الزائد (٥: ١٦٧).

وتشير (مديحه العزبى) (١٩٨٠) أنهم يعيشون داخل بيئة اجتماعية المؤسسات الإيوائية تسيير على نظام التربية الاجتماعية ويرتبط مناخها بالأوامر الصارمة، وبالتالي يتأكد لديهم الشعور بعدم تقبل الآخرين لهم، مما ينعكس ذلك على اتجاهاتهم السالبة نحو ذاته ويفجر أنماط من السلوك المضطرب نحو نفسه والآخرين، حيث الشعور بالحرمان والنقص والميل نحو العدوان والتوتر والإحساس بعدم الثقة بالنفس وتدنى مفهوم الذات، ومن ثم عدم التكيف والتوافق النفسى والاجتماعى (٢١: ١٥٣).

ويرى (شفيق علاونه) (١٩٩٤) أن هذه الفئة من الأطفال تقومون بشكل من أشكال العدوان، وتزداد احتمالات قيامهم بذلك بعد تعرضهم لحالة من حالات الإحباط، ولو أن الإحباط لا يشكل الشرط الاساسى لحدوث العدوان (١٥: ١١) .

ويرى (شارلز شيفر) (١٩٨٩) أن السلوك العدوانى هنا مستمر وشديد ويشكل مشكلة جدية يجب أن نضبط إيقاعها فى مرحلة مبكرة، فهى لا تؤدى فقط إلى العدوان المضاد وعدم التقبل والنزب من قبل الرفاق ولكنها تقترن أيضا بالعدوان أثناء مرحلة الرشد فيما بعد (١٤: ٣٥١) .
ويؤكد (محمد عثمان) (١٩٨٨) أن الطفل هنا يحاول أن يتوافق مع واقع هذا الإدراك المختل فيبدو سلوكه شاذ فى نظر الناس وبالتالي يشعر بالآلام النفسية والتعاسة (٢٥: ٣٨٨) .

وتشير (إجلال محمد) (١٩٩٦) إلى أن سوء توافق الطفل هنا يرجع إلى عدم قدرته فى فهم ذاته وحرمانه من إشباع حاجاته بالإضافة إلى نقص قدرته على تحقيق مطالب بيئته وشعوره بالإحباط والتوتر وتهديد الذات حين يفشل فى حل مشكلاته ومواجهتها أو يعجز عن تقبلها أو ينجح فى أساليب شاذة من السلوك إذا تعذر عليه حلها (١: ٣١) .

وتؤكد (علا عبد الباقي) (١٩٩٣) أنه يتكون لدى الطفل قصور فى الكفاية الاجتماعية والعجز عن التكيف مع البيئة التى يعيش فيها ، ويصعب عليه إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، ويلاحظ أيضا ملة إلى مشاركة الأصغر منة سنا فى أنشطتهم وألعابهم ويبدو عليه الخوف وعدم الأمان ، ويغلب عليه العزلة والانسحاب من الجماعة وتزداد هذه المظاهر سوءا بسبب الاتجاهات السلبية للآخرين نحوه وعدم تقبلهم له ورفضهم له (١٨: ٧٣) .

وترى (إيمان عبدالفتاح) (١٩٨٣) إن من أهم الأسباب فى جنوح وانحراف هؤلاء الأطفال إنما يرجع إلى افتقارهم إلى الفرص المواتية للتأقلم مع هذا الواقع فى كافة مناحى ومناشط الحياة الإجتماعية والرياضية حيث يتم من خلال ممارسة الرياضة توجيههم ورعايتهم استنادا إلى القيادة التربوية الواعية اجتماعيا والمؤهلة رياضياً (٩: ٦٣) .

ويشير (شفيق علاونة) (١٩٩٤) أن هؤلاء الاطفال يتصفون بكثرة الجدل والاعتداء على الغير فيشكلون مصدر خطر لمن حولهم خاصة الأصغر منهم ولا يطيعون الأوامر والنظام ، وأصواتهم دائما مرتفعة جدا ، وقد تزداد حالتهم سوءا فيعمدون إلى السرقة والغش والكذب مما يضعهم فى دائرة المنحرفين (١٥ : ٢٩٢) .

ويوضح (محمد الحماحى) (١٩٨٥) أهمية الأهداف التربوية فى إعداد الفرد لمواجهة الحياة وذلك من خلال تنميته فى الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية ، إذ تنظر للفرد على أنه وحدة متكاملة لا يمكن الفصل بين العقل والجسم والروح ، لذلك تهتم بتدريب الجسم والروح والخلق وذلك بجانب اهتمامها بنقل وتداول المعرفة والثقافة (٢٢ : ١٥٦) .

ويرى (نادر فهمى) (١٩٩٥) أنه يجب أن لا نهمل دور التربية الرياضية فهى جزء من التربية العامة وهى أساسية فى رعاية هؤلاء الأطفال (٢٦ : ١٢٧) .

وتؤكد (أميرة بخش) (١٩٩٦) على أهمية اللعب الذى يشكل جزء من هاما من أنشطة تعديل والتوجيه للطفل وذلك للثراء الذى يتميز به اللعب بالنسبة للقيم النفسية والاجتماعية كالتحكم فى النفس وتقبل الذات والثقة بالنفس وخبرة النجاح بأبعاها الانفعالية والتقبل الاجتماعى (٤ : ٣٥٦) .

ويرى (ياسر عبد الغنى) (٢٠٠١) إن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير بالغ فى تنمية القدرات الحركية والوظيفية من قوة و سرعة ومرونة ورشاقة وتوازن وتوافق كما انها تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية (٢٨ : ١٦) .

من خلال ما تقدم تظهر مشكلة البحث فى كونها محاولة للتعرف على تأثير برنامج رياضى باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الاضطرابات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية بمدينة المنيا وذلك من خلال مجموعة من التمرينات والألعاب الصغيرة الجماعية فى مواقف الحياة اليومية وهو الأمر الذى تزايد التأكيد عليه فى الآونة الأخيرة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى بناء برنامج رياضى مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة لأطفال المؤسسات الإيوائية بمدينة المنيا فى المرحلة السنية من (٩-١٢) وذلك بهدف التعرف على تأثيره على :

- السلوك العدوانى - السلوك التوافقى لدى عينة البحث .
- نسبة التحسن فى المتغيرات قيد البحث .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي فى (السلوك التوافقى) لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدى .

- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في (السلوك العدوانى) لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٣ - تختلف نسبة التحسن فى المتغيرات السلوكية قيد البحث .

مصطلحات البحث :

The disorder behavior : الإضرابات السلوكية

ويعرفها (محمد عثمان) (١٩٨٨) هى كل سلوك مضطرب يدرك من خلاله الفرد الواقع إدراكا مختلا ومشوها، ويحاول أن يتوافق مع الواقع على أساس هذا السلوك المختل (٢٥: ٣٨٨) .

The Sports program : البرنامج الرياضي

وتعرفه ليلى زهران (١٩٩٨) بأنه مجموعة من الخبرات نابعة من المناهج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها (٢٠: ٤٠) .

The harborage institution : المؤسسات الإيوائية

ويعرفها (محمد سليمان) (٢٠٠٠) هى عبارة عن مبنى واحد أو أكثر من مبنى مجهز للإقامة الداخلية يودع بها الأطفال ذوى الظروف الأسرية الصعبة والتي تحول بينهم وبين استمرار معيشتهم داخل أسرهم الطبيعية، ويوجد بها الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمشرفين والإداريين ومدرسين متخصصين للأنشطة المختلفة ويطلق عليها مؤسسة إيوائية (٢٤: ٨) .

Small Games : الألعاب الصغيرة

تعرفها (الين وديع) (١٩٨٧) هى العاب منظمة تنظيما بسيطا وسهلة الأداء ، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد بها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة (٨: ٢٦) .

Adjustment self: التوافق النفسى

وتعرفه (سميرة شندى) (١٩٨٣) هو حالة من رضا الفرد عن نفسه وعن الآخرين من خلال التفاعل الجيد معهم وثقته بذاته وشعوره بالانتماء وخلوة النسبي من الأعراض العصابية مع من الميول العدوانية والتزامه الاخلاقى (١٣: ١٣٠) .

Aggression behavior : السلوك العدوانى

ويعرفه (عبد القادر محمود) (١٩٦٦) هو الاستجابة التى تعقب الإحباط ويراد بها إلحاق الأذى بفرد آخر أو حتى بالفرد نفسه (١٦: ٢٣١) .

التوافق الاجتماعي: Social Adjustment

تعرفه (الين وديع) (١٩٨٧) هو التفاعل السليم مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع والتصرف وفقا لمعاييره والمساييرة الواعية دون إذعان (٨ : ١٣١) .

أطفال المؤسسات : Children institution

وتعرفها (أمال مرسى) (١٩٩١) هم الأطفال مجهولى النسب أو الذين توفى والديهم ، أو الذين انفصل والديهم بالطلاق ولا يجدون من يتولى رعايتهم وتربيتهم من الأقارب فيتم إيداعهم بالمؤسسات الإيوائية (٣ : ٦)

القلق: Anxiety

ويعرفه (محمد علاوى) (١٩٩٨) هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهوة خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد وتتبعث من داخله (٢٣ : ٣٧٩).

الدراسات السابقة :

قامت "كيتى جونز وأخرون Gonzalez et al" (١٩٩٦) (٣٠) بدراسة بعنوان التعرف على القلق الاجتماعى والعدوان لدى الأطفال المضربين سلوكيا تم التطبيق على عينة قوامها (٣٩) تسعة وثلاثون طفل من طلبة المدارس الابتدائية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى كما استخدمت الباحثة استبيان يضم(قلق الحالة ،القلق الاجتماعى،الاكتئاب ،تقدير الذات ،العدوان)ومن أهم النتائج التى توصلت إليها أن درجات القلق العالية لها علاقة بالعدوان ، وأن القلق الاجتماعى له ارتباط إيجابى بقلق الحالة والاكتئاب .

قامت "عزة شرف" (١٩٩٧) (١٧) بدراسة عنوانها تأثير درس التربية الرياضية على بعض الإضرابات السلوكية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين، وشملت عينة البحث على الأطفال من سن (٨ - ٩) سنوات وتم اختيار العينة من تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائى وبلغ حجم العينة (٤٨) ثمانية وأربعون تلميذ وتلميذة ، واستخدمت الباحثة مقياس الإضرابات السلوكية من تصميم الباحثة ويضم متغيرات الخجل ، الانطواء ، العدوان ، الانبساط كما استخدمت درس التربية الرياضية باستخدام الألعاب الصغيرة خلال الجزء التمهيدي والختامى للدرس، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها أن هناك تأثير فعال للألعاب الصغيرة فى تعديل وتوجيه سلوك الأطفال فى متغيرات البحث .

قام "أنسى احمد" (١٩٩٨) (٦) بدراسة عنوانها المقارنة بين الأطفال المحرومين من الوالدين والمودعين فى المؤسسات والأطفال المحرومين من الوالدين والمودعين فى أسر بديلة ، وأطفال الأسر الطبيعية ، وتضمنت العينة ثلاث مجموعات من الأطفال فى مؤسسات الرعاية ، والأسر البديلة ، والأسر الطبيعية ومن أهم نتائج البحث ظهور إضرابات سلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية أولا ومن ثم أطفال الأسر البديلة ، والأسر الطبيعية الذين قلت مظاهر الإضرابات

السلوكية لديهم بفروق ذات دلالة ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة فيما يتعلق بالانفعالات ونوبات الغضب والعادات الشاذة بين المجموعات الثلاث لصالح أطفال الأسر الطبيعية

قام " إيهاب زغلول " (١٩٩٩) (١٠) بدراسة عنوانها " فاعلية برنامج إرشادى رياضى على بعض الإضرابات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الاثيوائية " وأشتمل مجتمع البحث على (٢٠) عشرون طفلا من أطفال المؤسسة الاثيوائية، واستخدم الباحث مقياس التمرد ، القلق ، العدوان ، التوافق النفسى ،النشاط الزائد ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى جميع عناصر التوافق النفسى بشقية الشخصى والاجتماعى لصالح القياس البعدى

قام "نادر فهمى" (٢٠٠٤)(٢٦) بدراسة بعنوان غياب الأب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الأبناء)وتكونت عينة البحث من(٩٤٩) طالب وطالبة وأستخدم الباحث مقاييس الميول العدوانية ،تقدير الذات، الأمن النفسى،الانتميط الجنىسى، الخضوع والمسايرة ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة وأكدت الدراسة على أن غياب الأب يؤثر على شخصية الطفل والتى أدت إلى ارتفاع الميول العدوانية والخضوع والسيطرة وتدنى تقدير الذات والأمن النفسى والانتميط الجنىسى .

قامت " أحمد سخيظه " (٢٠٠٧) (٢) بدراسة بعنوان "التعرف على المشكلات النفسية والسلوكية التى يعانها الأطفال من فاقدى الرعاية الوالدية والمودعين فى مؤسسات الإيواء وسبل الوقاية من انحرافهم ، وتكونت العينة من (١٧٠) طفلا وطفلة من أعمار (٨-١٨) وقد استخدمت الباحث دراسة الحالة ومن أهم النتائج التى توصلت إليها أن النسبة الأكبر من الأطفال فاقدى الرعاية الوالدية تعانى من اضطرابات السلوك تليها الإضرابات الانفعالية ثم الاضطرابات الجنىسية.

قام " كمال بلان " (٢٠١١) (١٩) بدراسة عنوانها الإضرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين فى دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طفلا وطفلة منهم (١٧٨) من الذكور (٩٢) من الإناث من محافظة دمشق وأستخدم الباحث مقياس الاضطرابات السلوكية والوجدانية للأطفال ومن أهم النتائج التى توصل إليها وجود فروق دالة فى شدة الاضطرابات السلوكية والوجدانية بين الذكور والإناث المقيمين فى دور الأيتام.

قامت "جهاد شحادة " (٢٠٠٩) (١١) بدراسة عنوانها "مدى فاعلية برنامج إرشادى مقترح للتخفيف من السلوك العدوانى لدى أطفال المؤسسات الاثيوائية فى قطاع غزة وشملت عينة البحث على عدد (١٢) أثنى عشر طفل وطفلة فى المرحلة السنية من(٩-١٣) سنة واستخدمت الباحثة

المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وتم تقسيم الأطفال إلى (٦) ذكور، و(٦) إناث واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي كما استخدمت الباحثة مقياس السلوك العدواني من أعداد الباحثة والبرنامج الرياضى من أعداد الباحثة ومن أهم النتائج التى توصلت إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلى والتطبيق البعدى ولصالح التطبيق البعدى كذلك البرنامج الارشادى كان له أثره الواضح فى التأثير على السلوك العدواني لدى عينه البحث.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث وأحتماراً لفروضة استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة .

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على أطفال مؤسسة تربية البنين بمدينة المنيا والبالغ قوامه (٤٠) أربعين طفل فى العام الدراسى ٢٠١٠ / ٢٠١١ م .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمتغيرات قيد البحث بالمتغيرات التالية وهى :

(السلوك العدواني -التوافق النفسى) لدى أطفال المؤسسات الإيوائية بمدينة المنيا .

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

- مقياس السلوك العدواني / إعداد / مديحه العزبى (١٩٨١)

- مقياس السلوك التوافقى / إعداد / سميرة شندى (١٩٨٣)

ويتحدد أيضا بالعينة المستخدمة وتتكون من (٤٠) أربعون طفلا من أطفال مؤسسة تربية

البنين بمدينة المنيا فى المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة .

وأخيرا يتحدد البحث بالأسلوب الاحصائى المستخدم

تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة فى ضوء السلوك العدواني والسلوك التوافقى والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث
في السلوك العدواني والسلوك التوافقي (ن = ٤٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السلوك العدواني	١١١.٣٨	١١٤.٥٠	١٧.١٥	٠.٥٥-
السلوك التوافقي	١٦.٩٥	١٧.٠٠	١.٥٢	٠.١٠-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في السلوك العدواني والسلوك التوافقي ما بين (٠.١٠- : ٠.٥٥-) أي أنها ما بين (٣+ : ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :
- . المتوسط الحسابي .
 - . الانحراف المعياري .
 - . معامل الارتباط .
 - . اختبار ت لدلالة الفروق .
 - . معامل ايتا ٢ .
 - . الوسيط .
 - . معامل الالتواء .
 - . معامل الفا كرونباخ .
 - . نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوي دلالة مئوية (٠.٠٥)، ولقد استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي **Spss** وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

مقياس السلوك العدواني ملحق (١)

قامت "مديحه العزبي" (١٩٨١) بتصميم مقياس السلوك العدواني لأطفال المرحلة الابتدائية ، ويتكون المقياس من (٤٦) ستة وأربعون عبارة يجيب عليها الطفل من خلال ثلاث استجابات وهي

- دائما ويقدر لها (٣) درجات
- ونادرا ويقدر لها (٢) درجتين
- ولا ويقدر لها (١) درجة واحدة

وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (٤٦ - ١٣٨) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على تميز الطفل بالعدوانية، بينما تدل الدرجة المنخفضة إلى بعد الطفل عن العدوانية وميله إلى الاعتدال .

المعاملات العلمية للمقياس :

الصدق :

قامت مديحه العزبي (١٩٨١) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام عدة طرق منها .

(١) الصدق المنطقي .

(٢) الصدق المرتبط بالمحك .

(٣) الصدق الذاتي .

وقد حقق المقياس درجة عالية من الصدق تشير إلى قدرته على قياس ما وضع من أجله وسوف يقوم الباحث بشرح إحدى الطرق المستخدمة في حساب الصدق .

الصدق المرتبط بالمحك :

قامت "مديحه العزبي" (١٩٨١) بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠) ستون تلميذا بالمرحلة الابتدائية وقامت بحساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ على المقياس وتقديرات المدرسين والوالدين للسلوك العدوانى لدى التلاميذ وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٦٥) مما يدل على صدق المقياس .

الاثبات :

قامت "مديحه العزبي" (١٩٨١) بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار وبفاصل زمنى قدرة (٣) ثلاثة أسابيع بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى، كما قامت بإيجاد معاملات لارتباط بين الدرجات وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٦٨) وهو معامل ارتباط دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

مقياس السلوك العدوانى : ملحق (١)

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلى حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢) توضح النتيجة على التوالى .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٥	٣٧	٠.٩٢	٢٥	٠.٨٨	١٣	٠.٨٥	١
٠.٧٦	٣٨	٠.٧٧	٢٦	٠.٩٠	١٤	٠.٨١	٢
٠.٨٣	٣٩	٠.٧٨	٢٧	٠.٨٥	١٥	٠.٨٠	٣
٠.٨٤	٤٠	٠.٨١	٢٨	٠.٩٥	١٦	٠.٧١	٤
٠.٨٨	٤١	٠.٧٥	٢٩	٠.٨٥	١٧	٠.٧٧	٥
٠.٨٧	٤٢	٠.٨٤	٣٠	٠.٨٦	١٨	٠.٨٥	٦
٠.٨١	٤٣	٠.٨١	٣١	٠.٩٤	١٩	٠.٧٧	٧
٠.٨٤	٤٤	٠.٩٤	٣٢	٠.٨٦	٢٠	٠.٧٥	٨
٠.٨٤	٤٥	٠.٩٢	٣٣	٠.٧٨	٢١	٠.٩٢	٩
٠.٨٤	٤٦	٠.٨١	٣٤	٠.٧٩	٢٢	٠.٨٧	١٠
		٠.٧٩	٣٥	٠.٧٨	٢٣	٠.٨٤	١١
		٠.٩٣	٣٦	٠.٨١	٢٤	٠.٩٠	١٢

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

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٥)

وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

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

عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد بلغ معامل ألفا

للمقياس (٠.٩٨) ، وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

مقياس التوافق النفسي: ملحق (٢)

أعد هذا المقياس "سمرة شندی" (١٩٨٣) لمقياس التوافق النفسي لدى أطفال المؤسسات الاثيوافية

بالمرحلة الابتدائية ، ويتكون المقياس من (٦٠) ستون عبارة تقيس ستة أبعاد لمقياس كل من التوافق

الشخصي والاجتماعي ، وتتم الاستجابة لعبارات المقياس من خلال استجابتين بحيث تعطى درجة

واحدة لكل عبارة ويستجاب لها بما يدل على التوافق النفسي ، وصفر للعبارة التي يستجاب لها بما

يدل على سوء التوافق، وبذلك تتراوح درجات كل بعد من أبعاد المقياس الستة ما بين

(صفر - ١٠) ، ويتم جمع العناصر الأولى مكونة التوافق الشخصي، وتجمع العناصر الثلاثة

الأخيرة مكونة التوافق الاجتماعي، وبذلك تنحصر الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر-٦٠) وتدل الدرجة المرتفعة على التوافق النفسى الجيد والدرجة المنخفضة تدل على سوء التوافق، وفيما يلي أبعاد المقياس .

التوافق الشخصى :

- (١) الثقة بالذات .
 (٢) الشعور بالانتماء .
 (٣) الخلو من الإعراض العصابية .
- (١) العلاقات الاجتماعية السليمة
 (٢) التحرر من الميول العدوانية .
 (٣) الالتزام الاخلاقى .

الصدق :

وقامت "سميرة شندى" (١٩٨٣) بحساب المعاملات العلمية وذلك على النحو التالى :

- (١) الصدق المنطقى .
 (٢) صدق المضمون .
 (٣) صدق التمايز .
 (٤) الصدق الذاتى .

وقد حقق المقياس درجة عالية من الصدق وتشير إلى قدرته فى قياس ما وضع من أجلة قامت (سميرة شندى) بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) خمسون طفلا وطفلة من الأطفال المحرومين وغير المحرومين فى صورته التى وصلت إليها بعد عرضة على المحكمين وتم ترتيب درجات الأطفال على هذا المقياس ترتيب تنازلى وتم اختيار أعلى (٢٧ %) على المقياس وإيجاد معامل الارتباط الثانى بين الأعلى والأدنى كما تم استبعاد العبارات التى حصلت على معامل ارتباط أقل من (٠،١) كما استبعدت بعض العبارات رغم حصولها على نفس النسبة وذلك لتحقيق التوازن بين عدد العبارات المكونة لكل عنصر من عناصر المقياس وبذلك وصل المقياس إلى صورته النهائية المكونة من ستين عبارة وتدرج تحتها ستة عناصر بواقع عشر عبارات لكل عنصر .

(ب) الثبات :

قامت (سميرة شندى) (١٩٨٣) بحساب الثبات بعدة طرق من بينها طريقة إعادة الاختبار وهى الطريقة التى قامت الباحثة بتقنينها للتأكد من ثبات الاختبار ككل وثبات كل عنصر من عناصره على حدة وبفاصل زمنى خمسة عشر يوما على عينة قوامها (٥٠) تلميذ وتلميذة من سن (٩-١٢) سنة واستخدمت الباحثة معادلة بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثانى .

ثانياً : مقياس التوافقى النفسى : ملحق (٢)

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالى :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث قام بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٣) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٠	٤٦	٠.٨٢	٣١	٠.٩٥	١٦	٠.٨٧	١
٠.٨٧	٤٧	٠.٩٥	٣٢	٠.٨٤	١٧	٠.٨٣	٢
٠.٨٣	٤٨	٠.٩٠	٣٣	٠.٨٤	١٨	٠.٨١	٣
٠.٨١	٤٩	٠.٨٢	٣٤	٠.٩٥	١٩	٠.٧٥	٤
٠.٧٥	٥٠	٠.٨٠	٣٥	٠.٨٤	٢٠	٠.٨١	٥
٠.٨١	٥١	٠.٩٢	٣٦	٠.٧٨	٢١	٠.٨٧	٦
٠.٨٧	٥٢	٠.٨٣	٣٧	٠.٨١	٢٢	٠.٧٩	٧
٠.٧٩	٥٣	٠.٧٤	٣٨	٠.٧٨	٢٣	٠.٧٨	٨
٠.٧٨	٥٤	٠.٨٢	٣٩	٠.٨٢	٢٤	٠.٩٠	٩
٠.٨٢	٥٥	٠.٨٠	٤٠	٠.٩١	٢٥	٠.٨٧	١٠
٠.٩١	٥٦	٠.٨٥	٤١	٠.٧٩	٢٦	٠.٨٤	١١
٠.٧٩	٥٧	٠.٨٤	٤٢	٠.٧٨	٢٧	٠.٨٩	١٢
٠.٧٨	٥٨	٠.٧٨	٤٣	٠.٨٢	٢٨	٠.٨٧	١٣
٠.٨٢	٥٩	٠.٨١	٤٤	٠.٨٠	٢٩	٠.٨٩	١٤
٠.٨٠	٦٠	٠.٨٠	٤٥	٠.٨٣	٣٠	٠.٨٧	١٥

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

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٥)

. وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٩٧) ، وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

البرنامج الرياضى : ملحق (٥)

لوضع البرنامج قام الباحث بالإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة (العربية والأجنبية) والتي تناولت البرامج والأنشطة الرياضية المختلفة التى يمكن أن تتناسب مع المرحلة السنية وذلك بغرض تحديد أنشطة البرنامج التى سوف يقوم الباحث بتنفيذه من خلال (أجزائه ، زمنه، وحدوده، وعناصره، كما قام الباحث بتصميم استمارات عرض البرنامج وذلك بغرض استطلاع رأى الخبراء ، وقد أتبع الباحث الخطوات التالية لأعداد البرنامج المقترح وهى :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات السلوكية (السلوك التوافقى النفسى، العدوانى) وذلك من خلال البرنامج .

أغراض البرنامج :

- ١- أن يكتسب الأطفال القدرات البدنية اللازمة لتحقيق توافق نفسى جيد
- ١- أن يكتسب الأطفال القدرات البدنية اللازمة لتحقيق توافق نفسى جيد
- ٢- أن يمارس الأطفال الاتجاهات الايجابية .
- ٣- ممارسة العمل الجماعى والقيام بأدوار مختلفة .
- ٤- مساعدة الأطفال على التوافق النفسى ، والخلقى والتعاونى .
- ٥- مساعدة الأطفال على التدريب على القيادة والتبعية ز
- ٦- مساعدة الأطفال على تنمية قدراتهم الحركية والبدنية والتربوية .
- ٧- مساعدة الأطفال على التعبير عن أنفسهم من خلال النشاط الرياضى .
- ٨- مساعدة الأطفال على تكوين الاتجاهات السلوكية السليمة .
- ٩- مساعدة الأطفال على تنمية القدرات الحركية للوصول بهم إلى أقصى درجة من التوافق النفسى والاجتماعى .

أسس وضع البرنامج :

- ١- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- ٢- أن تتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه .
- ٣- أن يتناسب مع طبيعة أطفال المؤسسات الاثيوائية .

- ٤- أن يراعى الخصائص السنوية لهم .
- ٥- أن تتناسب الأنشطة المختارة مع المرحلة السنوية ز
- ٦- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٧- أن يتيح فرص متكافئة لممارسة النشاط الرياضى من خلال المواقف المختلفة .
- ٨- أن يتسم البرنامج بالإثارة والتشويق .
- ٩- أن يتميز البرنامج الرياضى والمتعة .

الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- ملعب واسع لتنفيذ محتوى البرنامج
- كرات قدم ، سلة ، يد ، طائرة
- كرات جلد
- حبال
- جير
- أعلام
- مراتب إسفنج
- مقاعد سويدية
- أشرطة
- أكياس حبوب
- صفارة
- بالونات ملونة

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح فى مؤسسة البنين للتربية الفكرية بواقع (٣) مرات أسبوعيا بواقع (١٢) بواقع (٣) مرات أسبوعيا بحيث تشمل الوحدة على ما يلى .

- الجزء التمهيدي (الإحماء) (١٠) ق .
- الجزء الرئيسى (الألعاب الصغيرة) (٣٠) ق .
- الختام (تمارين التهدئة) (٥) ق

- بحيث يكون زمن الوحدة (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة .
- أجمالى ساعات البرنامج (٢٧) سبعة وعشرون ساعة .

التجربة الاستطلاعية :

بعد الانتهاء من وضع البرنامج قام الباحث بالقيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مماثلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٣ / ١٠ / ٢٠١٠ إلى يوم الاربع الموافق ٧ / ١٠ / ٢٠١٠ وذلك من أجل التعرف على ما يلى .

- مدى مناسبة البرنامج المقترح لقدرات المتعلمين ومدى استيعابهم له .
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات التى سوف تستخدم فى تنفيذ البرنامج .

إجراءات تنفيذ البرنامج.

القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعات البحث من خلال تنفيذ البرنامج وتم ذلك في الفترة من يوم السبت ١٠ / ١٠ / ٢٠١٠ م / إلى يوم الاثنين الموافق ١٤ / ١٠ / ٢٠١٠ م

التجربة الأساسية :

قام الباحث بعد إجراء القياس القبلي بتطبيق محتوى البرنامج على الأطفال في الفترة من يوم الأحد / ٧ / ١١ / ٢٠١٠ م إلى يوم موافق الأحد ٣٠ / ١ / ٢٠١١ م

القياس البعدي :

قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرنامج بإجراء القياس البعدي على الأطفال وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٥ / ٢ / ٢٠١١ إلى يوم الاثنين الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠١١ وذلك بغرض المعالجات الإحصائية

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

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

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك العدوانى ولصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في السلوك العدواني (ن = ٤٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة ايتا
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السلوك العدواني	١١١.٣٨	١٧.١٥	٦٥.٦٠	٦.٠٥	١٥.٣١	٠.٠٠٠	٠.٨٦

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =

يتضح من جدول (٤) ما يلي

. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك العدواني ولصالح القياس البعدي ، كما بلغت قيمة ايتا (٠.٨٦) مما يدل على اثر البرنامج المقترح في تحسين السلوك العدواني لدي العينة قيد البحث .

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على

٢. تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك العدواني ولصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في السلوك العدواني (ن = ٤٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
السلوك العدواني	١١١.٣٨	٦٥.٦٠	%٤١.١٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك العدواني (%٤١.١٠) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين السلوك العدواني لدي العينة قيد البحث .

. التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك التوافقي ولصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في السلوك التوافقي (ن = ٤٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة ايتا ٢
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السلوك التوافقي	١٦.٩٥	١.٥٢	٣٦.٩٨	١.٩٣	٥٠.٣٣	٠.٠٠٠	٠.٩٨

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك التوافقي ولصالح القياس البعدي ، كما بلغت قيمة ايتا (٠.٩٨) مما يدل على اثر البرنامج المقترح في تحسين السلوك التوافقي لدي العينة قيد البحث .

. التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

٤. تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك التوافقي ولصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في السلوك التوافقي (ن = ٤٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
السلوك التوافقي	١٦.٩٥	٣٦.٩٨	١١٨.١٧%

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

. بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك التوافقي (١١٨.١٧%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين السلوك التوافقي لدي العينة قيد البحث .

مناقشة النتائج :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك العدوانية ولصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج المقترح وما تخلله من أنشطة تنافسة أستطاع الحد من مشاعر الإحباط التي يشعر بها الطفل ، كذلك الحد من سلوك العنف والذي كان يتمثل في الألفاظ النابية والمشاجرات المستمرة بينه وبين زملائه بشكل دائم ، فساهم البرنامج في تفرغ الانفعالات المكبوتة داخل الأطفال واصبح متنفس طبيعي للسلوك العدواني بطريقة لا تضر الطفل نفسه ولا تضر الآخرين ، كذلك ساهم في أشباع الحاجات النفسية والحركية من خلال ما يتخلله من تمارين الإحماء ومجموعة من الألعاب الصغيرة متنوعة في نشر جو من المرح والسرور إلى نفوس الأطفال ، وتوفير فرص أكبر لنمو شخصيتهم بشكل يتصف بالكمال ، كذلك ساعد البرنامج في دمج الأطفال مع بعضهم البعض في شكل أنشطة رياضية وجماعات وفرق رياضية متباينة في تنمية مشاعر الصداقة وأصدقاء جو من العشرة والألفة الاجتماعية بين الأطفال وبعضهم البعض ، مما جعل الطفل يتقبل زميلة ، ويتقبل المعايير المجتمعية بشكل جيد ، ويدرك قيمة داخل المجتمع ، وتشكيل رغباته بشكل إيجابي سليم يرتضيه المجتمع .

تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في السلوك

العدواني ولصالح القياس البعدي

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى قدرة البرنامج في مساعده الطفل في التخلص من مشاعر الإحباط المتكررة ، والتي تجعله أكثر ميلا إلى العدوانية فيظهر الكثير من المشاغبات والمنازعات مع زملائه الأطفال ، والتي قد تأخذ شكل العدوان اللفظي أو البدني ، حيث يتجه العدوان إلى مصدر الإحباط ، ولكن أستطاع البرنامج الرياضي من خلال ما يتخلله من أنشطة تنافسية وتعاونية (الألعاب الصغيرة) في الحد من الحركات العشوائية وتحقيق التوافق بينه وبين بيئته ، وتنمية الصداقة والألفة الاجتماعية ، وتقبل زميلة ، وتقبل المعايير الاجتماعية بشكل واضح ، وأدراكه بقيمته داخل المجتمع ، وإكساب الطفل السمات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس ، والتحكم في الانفعالات المتزايدة ، الأمر الذي أدى إلى انخفاض حدة التوتر والقلق التي يشعر بها الطفل ، واحترام القوانين والتي يبنى عليها التفاعل الاجتماعي في أي مجتمع .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في السلوك التوافقي ولصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تنوع البرنامج وما يتخلله من أنشطة متنوعة ومشوقة ساهمت في أصدقاء روح السعادة والمرح والرضا النفسي إلى نفوس الأطفال والتخلص من شعور الإحباط والحرمان العاطفي ، والانفعال الاجتماعي المستمر والشعور بالعزلة والقلق ، إلى توافر الأمن الشخصي للطفل وأحساسه بقيمة وشعوره بالحرية في توجيه سلوكه ، وتحرره من الميول الانفرادية والعدوانية وشعوره بذاته ورضائه عن نفسه وعن الآخرين والاحساس بقيمة

،ونمو الشعورالتعاونى بينه وبين زملائه الاطفال ، وهذا يرجع إلى التنوع فى مجموعه الالعب الصغيرة التى يحتويها البرنامج والتى تتناسب مع ميولهم وقدراتهم البدنية والنفسية فى التنفيس عن الطاقات الزائدة بداخلهم وذلك بطرق مقبولة ومشروعة يقبلها المجتمع ، كذلك ساهم البرنامج فى تنمية التوافق النفسى داخل الطفل وتنمية التوافق الاجتماعى ومع زملائه الاخرين مما أدى إلى نمو شعور الثقة بالنفس لديهم ، وأنعكس هذا فى تعاملاتهم مع بعضهم البعض ، ما أدى إلى نمو الشعور بالانتماء ، وتقبل معايير المجتمع ، وذلك من خلال المواقف التربوية التى يتخللها البرنامج (القيادة والتبعية) ، ومواقف الاثابة والتعزيز والتدعيم للسلوكيات الإيجابية ومعاقبة السلوك الغير سوى ، مما أدى أيضا إلى نمو وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الاطفال وبعضهم البعض بشكل تربوى .

تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى السلوك التوافقي ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج أثبت تحسنا ملحوظا فى خفض حدة الاضرابات السلوكية التى يعانى منها الطفل وخاصة السلوك التوافقي ، حيث أستطاع البرنامج فى خفض حدة السلوك المدمر والعنيف والمضاد للمجتمع من سلوكيات التمرد والعصيان والسلوكيات النمطية والالزمات والعادات الغير مقبولة أجماعيا بصورة واضحة ، كذلك ساهم فى نمو التوافق النفسى والتواصل الاجتماعى بينه وبين زملائه الاطفال ، كذلك ساهم فى نمو توافق الطفل مع البيئة المحيطة به ، فأصبح الطفل هنا متقبل لذاته نظرا لأحساسة بأهتمام الاخرين الموجه إليه ومحاولتهم تفهم مشاعرة وأحتياجاته ، فقد أستطاعت الالعب الصغيرة والمحببه إلى نفوس الاطفال فى المساعدة على تكيف الطفل مع نفسه ومع الآخرين ، الأمر الذى جعل الطفل يشعر بثقة عالية فى نفسه وفى زملائه من خلال الاقبال على الألعاب الجماعية .

الاستنتاجات :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى

السلوك العدوانى ولصالح القياس البعدي .

- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى السلوك

العدوانى ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

فى السلوك التوافقي ولصالح القياس البعدي .

- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى السلوك

التوافقي ولصالح القياس البعدي .

التوصيات :

- الأهتمام بالأساليب التعليمية الأكثر مناسبة لخلق بيئة صالحة ومؤثرة لهؤلاء الاطفال .
- العمل على إندماج الاطفال فى الأنشطة الرياضية المختلفة وتنظيمهم فى جماعات ، الأمر الاذى يؤدي إلى نمو الشعور بالانتماء وتنمية الشعور بالسلوك الجماعى .
- الأهتمام بالدراسات الرياضية لما لها دور فعال وحيوى فى خفض حدة العدوان لدى هؤلاء الاطفال
- الأهتمام بالأنشطة الرياضية التى تتيح الفرصة لهؤلاء الاطفال للتعبير عما بداخلهم بحرية .
- الأهتمام بدراسة التحديات والصعوبات التى تواجه هؤلاء الاطفال والعمل على معالجتها .

المراجع

المراجع العربية :

- ١ - أجلال محمد سرى : علم النفس العلاجى ، عالم الكتب للنشر ، ١٩٩٦ م .
- ٢- أحمد عزام سخيطة: المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية السائدة فى مؤسسات الإيوائية وسبل الوقاية من الإساءة والانحراف عند الأيتام ،مؤتمر البحرين للأيتام ، ٢٠٠٧ م .
- ٣- أمال محمد مرسى : تأثير برنامج مقترح للتمرينات المصاحبة الموسيقية على التوافق النفسى للأطفال مجهولى النسب بقرية SOS ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م
- ٤- أميرة طه بخش:فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية فى خفض النشاط الزائد لدى الأطفال المعوقين عقليا،مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس،العدد الحادى والعشرون ، ١٩٩٦ م .
- ٥ - إنتصار يونس :السلوك الأنسانى ، دار المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٦ - أنسى محمد القاسم : أطفال بلا أسر ، مركز الإسكندرية للكتاب ، ١٩٩٨ م .
- ٧ - أنسى محمد أحمد :مفهوم الذات والاضرابات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من الوالدين ، دراسة مقارنة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ م
- ٨- أئين وديع فرج:خبرات فى الألعاب للصغار والكبار،ط١، منشأه المعارف،الإسكندرية،١٩٨٧م
- ٩ - إيمان عبد الفتاح القماح : دراسة إكلينيكية عن أثر الحرمان من الوالدين على البناء النفسى للطفل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٣ .
- ١٠- إيهاب زغلول:فاعلية برنامج إرشادى رياضى على بعض الإضرابات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الايوائية،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا ١٩٩٩ م
- ١١- جهاد عطية شحادة:مدى فاعلية برنامج إرشادى مقترح للتخفيف من السلوك العدوانى لدى أطفال مؤسسات الايواء فى قطاع غزة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،قسم الإرشاد النفسى ، ٢٠٠٩ م .
- ١٢- جون كونجر وآخرون:سيكولوجية الطفولة والشخصية،ترجمة أحمد عبد العزيز،جابر عبد الحميد، دار النهضة العربية،القاهرة،١٩٨١ م .
- ١٣- سميرة إبراهيم شندى:مفهوم الذات والتوافق النفسى لدى الأطفال اللقطاء،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٣ م
- ١٤- شارلز شيفر،هوارد سليمان:مشكلات وأساليب المساعدة فيها، عمان ١٩٨٩ م .
- ١٥- شفيق علاونة:سيكولوجية النمو الانسانى(الطفولة)، دار الفرقان للطباعة والنشر، ١٩٩٤ م

- ١٦- **عبد القادر محمود**: دراسة تجريبية لأساليب الثواب والعقاب التي تتبعها الأسر في تدريب الطفل وأرها في شخصية الأبناء، رسالة دكتوراه غير منشورة، مكتبة كلية الآداب جامعة القاهرة ، ١٩٦٦ م .
- ١٧- **عزة جابر عبد العزيز شرف**: تأثير درس التربية الرياضية على بعض الإضرابات السلوكية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- ١٨- **علا عبد الباقي إبراهيم**: سلسلة التوجيه والإرشاد في مجالات إعاقة الطفولة، الكتيب الثاني، مكتبة الطوبجي، القاهرة، ١٩٩٣ م .
- ١٩- **كمال إبراهيم مرسى**: التخلف العقلي وأثر الرعاية والتدريب فيه، دار النهضة، القاهرة، ١٩٧٠ م
- ٢٠- **ليلي عبد العزيز زهران**: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار حورس للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م
- ٢١- **مديحه محمد العزبي**: دراسة المتغيرات السيومترية لدى أطفال المؤسسات، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر ، ١٩٨٠ .
- ٢٢- **محمد الحماحمي**: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، مكة المكرمة السعودية ، ١٩٨٥ م
- ٢٣- **محمد حسن علاوى**: سيكولوجية العدوان والعنف فالرياضة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
- ٢٤- **محمد سليمان**: تصميم برنامج أرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الاثيوانية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠٠٠ م
- ٢٥- **محمد عثمان نجاتي**: علم النفس في حياتنا اليومية ، الطبعة ١٢، دار القلم الكويت، ١٩٨٨ م
- ٢٦- **نادر فهمي الزيود** : تعليم الأطفال المتخلفين عقليا، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥ م .
- ٢٧- **نجوى نادر**: غياب الأب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الأبناء، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، الجمهورية العربية السورية.، الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم ، ٢٠٠٤ م
- ٢٨- **ياسر محمد عبد الغنى**: تأثير برنامج علاجي حركي على بعض القدرات الحركي والانحرافات القوامية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠١ م
- ٢٩- **كمال يوسف بلان**: مجلة جامعة دمشق ، المجلد ٢٧، العدد الأول، الثاني، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠١١ م .

المراجع الأجنبية :

30- Gonzalez.. Ketty. And others : Social Anxiety And Aggession in Behaviorally Disordered in Behaviorally Disordered children , Early – child Development And care v . 121 . p . Jul ,1996

ملحق (١)
مقياس السلوك العدوان

مقياس السلوك العدواني

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

تعليمات

هتلاقى على الصفحات الجاية عبارات (جعل) بتعكس تصرفات ومشاعر بعض التلاميذ والحقيقة أن بعض التصرفات والمشاعر دى بتكون كويسة وبعضها الأخر مش كويس ويكون سبب في مشاكل وصعوبات يمكن أن تتغلب عليها وتتخلص منها عن طريق التوجيه إذا استطعنا التعرف عليها . لذلك يمكن مساعدتك إذا ما أجبت على تلك العبارات إجابات صادقة يعنى تعبر عن مشاعرك الحقيقية مهما كانت كويسة أو وحشة لأن هذا سيكون مفيد لك أنت شخصيا والمطلوب منك ألان بعد أن تقرأ كل عبارة أن تجيب بوضع علامة (صح) تحت واحدة من الاختيارات الآتية .

- (١) دائما (كثير) إذا كانت العبارة تنطبق على تصرفاتك وسلوكك .
- (٢) نادرا (قليلا) إذا كانت العبارة قليلا ما تتفق مع تصرفاتك أو تمثل شعورك .
- (٣) لا إذا كانت العبارة لا تتفق بالمره مع سلوكك أو مشاعرك .

م	السلوك الملاحظ	دائماً	نادراً	لا
١	لما أزعج أبقى زى المجنون			
٢	لما حد يضايقتنى أبعد عنه			
٣	ساعات أضرب زملايلى من غير سبب معقول			
٤	لما يضايق يضرب أى حاجة جنبه ويرميها			
٥	أحب أعاكس الأطفال إالى أصغر منى			
٦	لما حد يضايقتنى لازم أنتقم منه			
٧	أحب أقرأ وأسمع قصص الجرائم والمجرمين			
٨	أحب أقول نكت على زمايلى وأضحك عليهم			
٩	أحب أخبى حاجات زملايلى عشان يدوروا عليها			
١٠	أساعد الناس إالى محتاجين مساعدة			
١١	ممكن أضرب الأطفال حتى ولو كانوا أكبر منى			
١٢	لما يحصل حاجة وحشة يتهياً لى إن الناس همة السبب			
١٣	زميلى فى المدرسة بيخافوا منى			
١٤	أحب أغيظ زميلى الأطفال لغاية ما يعيطوا			
١٥	لما ألاقى حد أحسن منى أحاول أديله مقلب			
١٦	أحب أعاير الناس بالعيوب بتاعتهم			
١٧	كثير أكسر فى الحاجات أو يبوظها			
١٨	لما حد يشتمنى ما أرد ش عليه			
١٩	الناس بتقول عنى أنى هادى			
٢٠	يجب أعدى الشارع من أمام العربيات وهيه مسرعة			
٢١	لما أتغلب فى أى لعبة أتغاظ أبوظها			
٢٢	أحب أتفرج على أفلام الرعب			
٢٣	أميل للمغامرة وعمل الألعاب الخطيرة			
٢٤	لما حد يزقق فيه أزقق وأعلى صوتى أكثر منه			
٢٥	أحب أقطع الكتب والكراريس			
٢٦	لما يكون ليه رأى يضايق زملايلى أفضل إنى ما أقولوش			
٢٧	فكر مرة أنى أموت نفسى			
٢٨	لما حد يغلط فيه أو يشتمنى أسامحه			

			كثيرا أخوف زملايلى وأهددهم	٢٩
			هريت مرة من المؤسسة	٣٠
			أعتقد أنى السبب فى أى حاجة تحصل	٣١
			أحب أتجاهل الناس إالى عرفهم	٣٢
			أحب أكتب على الدرج والحيطان	٣٣
			أعمل حاجات تكون سبب ضرورية	٣٤
			أحب ألعب فى الحاجات وأبوظها	٣٥
			أكذب وأدارى الحقيقة	٣٦
			لما حد يأمرنى بحاجة أعند وأعمل عكسها	٣٧
			لما تعجبنى حاجه عند حد لازم أخذها منه	٣٨
			أحب اللعب إالى فيه ضرب ونط	٣٩
			أفتكر إن القوة والعنف هى الطريقة الوحيدة عشان الواحد يأخذ حقه	٤٠
			أحب أعاكس وأضرب الحيوانات	٤١
			أحب أكتب على العربات إالى فالشارع	٤٢
			أحب أضحك على زملايلى لما يكونوا فى ورطة أو مشكلة	٤٣
			أحب أبعد عن المواقف إالى تسببلى مشاكل	٤٤
			لما أكون زعلان أرفض الأكل والشرب	٤٥
			أعند وأصمم على تكرار الغلط	٤٦

ملحق (٢)
مقياس السلوك التوافقي

مقياس السلوك التوافقي

تعليمات إجراء القياس :

- أمامك مجموعة من العبارات والمرجو منك أن تقرأ كل عبارة جيداً قبل الإجابة عليها ووضع علامة صح أمام العبارة قريبة الشبهه بحالتك ووضع علامة صح أيضاً أمام العبارة بعيدة الشبهه عن حالتك .
- من المهم أن تجيب على جميع العبارات ولا تترك عبارة واحدة بدون إجابة ولا تضع إجابتين أمام العبارة الواحدة مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
- لا يتطلب إجراء هذا المقياس أكثر من هذه التعليمات الواردة والتي يتم قراءتها والإجابة عن أي استفسارات .

الباحث

م	العبارات	نعم	لا
١	أنا شاطر في المدرسة .		
٢	أحب حد يساعدنى فى عمل الواجب		
٣	أحب أتكلم فى الإذاعة المدرسية .		
٤	أحس ساعات أنى أقل من غيرى .		
٥	أحاول مساعدة أصحابى لو قابلتهم مشكلة .		
٦	أشترك فى النشاط المدرسى .		
٧	أصحابى بيعملوا حاجات معرفشى عملها .		
٨	أحاول أحل أى مشكلة تقابلنى .		
٩	مش بهتم بأى شيء بيحصل حوالى .		
١٠	أجاوب على أى سؤال كويس وبسرعة .		
١١	أصحابى مبسوطين منى .		
١٢	زملائى مش بيحبوا أنى العب معايم .		
١٣	أشترك فى الحفلات المدرسية .		
١٤	أسمع رأى زملائى فى من غير زعل .		
١٥	أتبسط لو قعدت لوحدى .		
١٦	أتخانق كثير مع زملائى .		
١٧	محدث بيخاف عالية .		
١٨	أشترك مع أصحابى فى ألعابهم .		
١٩	وجودى فى الدنيا مالوش لرمة .		
٢٠	أشجع زملائى لو عملوا حاجة كويسة .		
٢١	أحلم أحلام مزعجة كثير .		
٢٢	أعيط لأقل سبب .		
٢٣	أنا مطمئن لمستقبلى .		
٢٤	أتنرفز بسرعة .		
٢٥	أنا دلوقت أحسن م زمان .		

م	العبارات	نعم	لا
٢٦	أحس أن هتقابلنى مشاكل كبير .		
٢٧	أتضايق قوى لو غلط غلطة صغيرة .		
٢٨	لما أبدا فى عمل لازم أكمله للأخر .		
٢٩	دائما أقضم أظافرى .		
٣٠	أنا دايمًا مكشر وزعلان .		
٣١	أشترك فى فرق رياضية .		
٣٢	أحب أكون بين أصحابى .		
٣٣	أحب أقول نكت وقصص مسلية .		
٣٤	أشارك أصحابى فى حاجات كبير .		
٣٥	أشعر بالوحدة وأنا بين أصحابى .		
٣٦	أحب أخالف زملائى فى الراى .		
٣٧	الناس حوالى بيحبونى .		
٣٨	مفيش حد بيهتم بيه .		
٣٩	أصحابى ميقدروش يستغنوا عنى .		
٤٠	أحب أبعد عن زملائى .		
٤١	الناس وحشين ولازم أبقى وحش معاهم .		
٤٢	أحب أدبر مقالب تضايق زملائى .		
٤٣	أزعل قوى لو حد أعرفه حصله حاجة وحشة .		
٤٤	أحب أنفذ اللى فى مخى حتى لو هاضر حد .		
٤٥	أكون مبسوط لما أشوف أصحابى بيضربوا حد .		
٤٦	أتمنى الشر لبعض الناس .		
٤٧	أضر زملائى لو حد ضايقتنى وقت اللعب .		
٤٨	أسامح اللى يغلط فى حقى .		
٤٩	أصحابى بيخافوا منى .		
٥٠	لما أتفرج على خناقة أبقى مبسوط .		

م	العبارات	نعم	لا
٥١	أحب أغيب عن الحصص لو محدش حيعرف .		
٥٢	قوتي تخلى الناس يحترموني .		
٥٣	لو حد من زملائي غلط أقول عليه .		
٥٤	لازم الواحد يتنازل عن راية عشان خاطر فائدة الكل .		
٥٥	إذا عملت غلط أجيب الذنب على غيري .		
٥٦	لو الواحد غلط يكذب بدل ما يتعاقب .		
٥٧	لو لقيت حاجة مش بتاعتى أخذها .		
٥٨	أحب أشوف إجابة الامتحان لو محدش هيعرف .		
٥٩	أحب الخير لنفسى وبس .		
٦٠	إذا الواحد غلط يقول ، ويحاول يصلح غلطة .		

ملحق (٣)
موافقات إدارية

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضى

السيد / وكيل وزارة التربية والتعليم بمديرية التربية والتعليم بحافظة المنيا

تحية طيبة وبعد

يجري الباحث/ إبراهيم رشاد محمد المدرس بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية
بجامعة المنيا بحثا ميدانيا بعنوان (فاعلية برنامج بأستخدام الألعاب الصغيرة لدى أطفال
المؤسسات الاثيوائية بمدينة .

الرجا من سيادتكم التكرم بالموافقة على إجراء التطبيق بمؤسسة تربية الفكرية للبنين بمدينة المنيا

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث

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

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إبراهيم رشاد محمد عمر بإجراء دراسة بعنوان " فاعلية برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الاثيوانية بمدينة المنيا بمدينة المنيا" وقد قام الباحث بتصميم البرنامج للتعرف على مدى تأثير البرنامج على بعض الاضرابات السلوكية وهي (السلوك العدوانى - التوافق النفسى) .

وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال والمرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى مدى مناسبة البرنامج من حيث المحتوى - والمدة الزمنية .

ونشكر لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذ البرنامج

غير موافق	موافق	الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذ البرنامج
		أولاً : مدة البرنامج (٣) ثلاثة شهور .
		ثانياً : عدد الأسابيع (١٢) اثني عشر أسبوع .
		ثانياً : عدد الوحدات الأسبوعية (٣) ثلاث وحدات في أسبوعية
		ثالثاً : زمن الوحدة الأسبوعية (٤٥) تسعون دقيقة .
ما ترونه من إضافات		

ملحق رقم (٥)

قائمة بأسماء الخبراء حول البرنامج الرياضى

قائمة بأسماء الخبراء

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

البرنامج المقترح من الباحث :

لوضع البرنامج قام الباحث بالإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة (العربية والأجنبية) والتي تناولت البرامج والأنشطة الرياضية المختلفة التي يمكن أن تتناسب مع المرحلة السنية وذلك بغرض تحديد أنشطة البرنامج التي سوف يقوم الباحث بتنفيذها من خلال (أجزاءه ، زمنه ، وحدوده ، وعناصره ، كما قام الباحث بتصميم استمارات عرض البرنامج وذلك بغرض استطلاع رأى الخبراء ، وقد أتبع الباحث الخطوات التالية لأعداد البرنامج المقترح وهى :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات السلوكية (السلوك التوافقي، العدوا) وذلك من خلال البرنامج .

أغراض البرنامج :

- ١- أن يكتسب الأطفال القدرات البدنية اللازمة لتحقيق توافق نفسى جيد
- ٢- أن يمارس الأطفال الاتجاهات الايجابية .
- ٣- ممارسة العمل الجماعى والقيام بأدوار مختلفة .
- ٤- مساعدة الأطفال على التوافق النفسى ، والخلقى والتعاونى .
- ٥- مساعدة الأطفال على التدريب على القيادة والتبعية ز
- ٦- مساعدة الأطفال على تنمية قدراتهم الحركية والبدنية والتربوية .
- ٧- مساعدة الأطفال على التعبير عن أنفسهم من خلال النشاط الرياضى .
- ٨- مساعدة الأطفال على تكوين الاتجاهات السلوكية السليمة .
- ٩- مساعدة الأطفال على تنمية القدرات الحركية للوصول بهم إلى أقصى درجة من التوافق النفسى والاجتماعى .

أسس وضع البرنامج :

- ١- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- ٢- أن تتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه .
- ٣- أن يتناسب مع طبيعة أطفال المؤسسات الاثيوائية .
- ٤- أن يراعى الخصائص السنية لهم .
- ٥- أن تتناسب الأنشطة المختارة مع المرحلة السنية ز
- ٦- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٧- أن يتيح فرص متكافئة لممارسة النشاط الرياضى من خلال المواقف المختلفة .
- ٨- أن يتسم البرنامج بالإثارة والتشويق .

٩- أن يتميز البرنامج الرياضى والمتعة .

الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- ملعب واسع لتنفيذ محتوى البرنامج
- كرات قدم ، سلة ، يد ، طائرة
- كرات جلد
- حبال
- جير
- ألعاب
- مراتب إسفنج
- مقاعد سويدية
- أشرطة
- أكياس حبوب
- صفارة
- بالونات ملونة

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح فى مؤسسة البنين للتربية الفكرية بواقع (٣) مرات أسبوعيا بواقع

(١٢) بواقع (٣) مرات أسبوعيا بحيث تشمل الوحدة على ما يلى .

- الجزء التمهيدي (الإحماء) - (١٠) ق .
- الجزء الرئيسى (الألعاب الصغيرة) - (٣٠) ق.
- الختام (تمرينات التهدئه) - (٥) ق

- بحيث يكون زمن الوحدة (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة .

- أجمالى ساعات البرنامج (٢٧)سبعة وعشرون ساعة .

التجربة الاستطلاعية :

بعد الانتهاء من وضع البرنامج قام الباحث بالقيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مماثلة من

مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٣ / ١٠ / ٢٠١٠ إلى

يوم الاربع الموافق ٧ / ١٠ / ٢٠١٠

وذلك من أجل التعرف على ما يلى .

- مدى مناسبة البرنامج المقترح لقدرات المتعلمين ومدى استيعابهم له .

- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات التى سوف تستخدم فى تنفيذ البرنامج .

إجراءات تنفيذ البرنامج.

القياس القبلى :

تم تنفيذ القياس القبلى على مجموعات البحث من خلال تنفيذ البرنامج وتم ذلك فى الفترة من

يوم السبت ١٠ / ١٠ / ٢٠١٠ م / إلى يوم الاثنين الموافق ١٤ / ١٠ / ٢٠١٠ م

التجربة الأساسية :

قام الباحث بعد إجراء القياس القبلى بتطبيق محتوى البرنامج على الأطفال فى الفترة من يوم

الأحد / ٧ / ١١ / ٢٠١٠ م إلى يوم موافق الأحد ٣٠ / ١ / ٢٠١١ م

القياس البعدي :

قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرنامج بإجراء القياس البعدي على الأطفال وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٥ / ٢ / ٢٠١١ إلى يوم الاثنين الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠١١ وذلك بغرض المعالجات الإحصائية

المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :
- . المتوسط الحسابي .
 - . الانحراف المعياري .
 - . معامل الارتباط .
 - . اختبار ت لدلالة الفروق .
 - . معامل ايتا ٢ .
 - . الوسيط .
 - . معامل الالتواء .
 - . معامل الفا كرونباخ .
 - . نسبة التحسن المئوية .

الإحماء :

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

- ١٩- (وقوف . الزراعات جانبيا) دوران الزراعات مع زيادة محيط الدائرة .
- ٢٠- المشي بخطوات سريعة حول الملعب .
- ٢١- الحجل حول دائرة قطرها (١٠) متر .
- ٢٢- (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار .
- ٢٣- الوثب إلى الأمام ثم الخلف بالتبادل .
- ٢٤- الوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل .
- ٢٥- (وقوف فتحا . الذراعين جانبيا) لف الجذع جانبيا بالتبادل .
- ٢٦- الوثب لأعلى مع فتح القدمين .
- ٢٧- الوثب للإمام على قدم واحدة وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى .
- ٢٨- (وقوف فتحا الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة على الجانبين .
- ٢٩- (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالجزع يمينا ويسارا .
- ٣٠- (رقود) رفع الرجل عاليا بالتبادل .
- ٣١- المشي مع مرجحة الزراعيين عاليا بالتبادل .
- ٣٢- (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للإمام وللخلف ببطء .
- ٣٣- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل .
- ٣٤- (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار .
- ٣٥- (وقوف فتحا . الذراعين ثبات الوسط) النزول للاقعاء ثم الوقوف .
- ٣٦- (وقوف . انتشاء عرضا) ضغط الزراعين خلفا .
- ٣٧- (وقوف فتحا . الذراعين عاليا) رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين .
- ٣٨- (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات .
- ٣٩- (وقوف . الذراعان للخلف) رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل .
- ٤٠- (انبطاح مائل) ثنى الزراعين .
- ٤١- (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين .
- ٤٢- (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا فى أربع عدات .
- ٤٣- (وقوف) ثنى الجزع أماما أسفل والضغط .
- ٤٤- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .
- ٤٥- (وقوف) مواجهة الزميل - مسك يدين الزميل) مقاومة الزميل .
- ٤٦- (وقوف) تبادل ثنى الرأس للإمام ثم الدوران .
- ٤٧- (رقود) ثنى الجزع أماما أسفل .
- ٤٨- (وقوف) الجرى أما مع لمس المقعدة بالعقبين

- ٤٩- (وقوف) الجرى إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا .
- ٥٠- (وقوف) الجرى فى المكان .
- ٥١- (وقوف) الوثب أماما من فوق الكرات .
- ٥٢- (وقوف) ثبات الوسط) الوثب فى المكان .
- ٥٣- الحجل على قدم واحدة .
- ٥٤- الوثب فى المكان .
- ٥٥- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تقاطع الرجلين .
- ٥٦- (وقوف) الوثب عاليا فى المكان .
- ٥٧- (وقوف) ثبات الوسط) الوثب فى المحل أماما وخلفا .
- ٥٨- (وقوف) أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل .
- ٥٩- الجرى حول مربع طول ضلعه ٥ متر .
- ٦٠- الوثب فى المكان مع عمل نصف لفة فى الهواء .
- ٦١- (وقوف) الوثب فى المكان .
- ٦٢- (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر .
- ٦٣- (وقوف) الوثب فى المكان مع عمل لفة كاملة فى الهواء .
- ٦٤- (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق .
- ٦٥- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .
- ٦٦- (وقوف) ثبات الوسط) الوثب فى المكان .
- ٦٧- (إقعاء . فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا .
- ٦٨- (وقوف) انثناء عرضا) دوران الكتفين .
- ٦٩- (وقوف) انثناء عرضا) دوران المرفقين .
- ٧٠- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم لأعلى .
- ٧١- (وقوف) رفع الكتفين .
- ٧٢- (جلوس تربيع . الذراعين عاليا) مرجحة الذراعان أماما أسفل .
- ٧٣- (وقوف) ثبات الوسط) تبادل لف الجذع أما أسفل والضغط .
- ٧ - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما خلفا .
- ٧٥- (وقوف) ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا .
- ٧٦- (وقوف) فتحا) رفع الذراعان جانبا عاليا مع لف الجذع .
- ٧٧- (وقوف) الجرى حول الملعب لمدة (٢) دقيقة .
- ٧٨- (وقوف) الوثب للإمام ثم للخلف باستمرار .

- ٧٩- (أقعاء) المشى إلى منتصف الملعب .
- ٨٠- الجرى فى المكان لمدة (١) دقيقة .
- ٨١- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب للإمام لمسافة (٢) متر .
- ٨٢- (وقوف) الحجل على القدم اليمنى حتى منتصف الملعب والعودة بالقدم اليسرى .
- ٨٣- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين .

الألعاب الصغيرة :

١- نقل الكرات :

يقف الأطفال فى قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من ٢ إلى ٣ متر يوضع فى الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجرى الطفل الأول فى كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجرى الذى يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الأولى وهكذا حتى ينتهى جميع الأطفال فى كل قطار .

٢ - كرة اللقف:

يقسم الأطفال إلى دائرتين وتقف المعلم فى وسطها منتصف كل دائرة تمثل قائد لهذه الدائرة ومعه كرة أو أسفنج ثم يبدأ القائد بقذف الكرة وينادى على أى طفل فى الدائرة فيجربى الطفل المنادى عليه مسرعاً ليلقف الكرة قبل أن تقع على الأرض وإذا نجح يحل محل القائد وهكذا

٣ - الجرى بين الأدوات:

يقسم التلاميذ إلى (٤) مجاميع وتوضع أمام كل مجموعة وعلى بعد (٥)م طوق وعلى بعد (٥)م مانع وعند إعطاء إشارة البدء تبدأ التلميذ الاول من كل مجموعة بالجرى للأمام ثم لابس الطوق ووضعها على الأرض ثم العبور من تحت المانع ثم العودة للمس التلميذ الذى يليه ثم الذهاب لنهاية مجموعته، والمجموعة التى تنهى اللعب أسرع تعد هى الفائزة

٤ - سباق القفز فوق الحبل :

يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن يكون مع كل مجموعة حبل ، ويتم رسم خطان على الأرض بين كل خط والآخر مسافة من ٢٠ إلى ٢٥ متر ، ويقوم الأطفال بالجرى من بداية الخط الأول حتى نهاية الخط الآخر وعند سماع الإشارة يبدأ الأطفال بالجرى على أن يقفز بالحبل حتى نهاية الخط الآخر وعند وصول أحدهما إلى نهاية الخط يعود بنفس الطريقة ويسلم الحبل إلى زميلة فالقطار ، والفريق الذى ينتهى أولاً يكون هو الفائز .

٥ - الوثب في الدوائر :

يقسم الأطفال إلى فريقين تقف كل فرقة أمام خط البداية ترسم دوائر صغيرة (عدد خمسة) وعند الإشارة يجري الأول من كل مجموعة للحجل داخل الدائرة أو الوثب بالقدمين معاً حتى يصلوا خط النهاية ويكرر اللعب بين كل اللاعبين على التوالي

٦ - الصيد والحيوانات :

يقف أطفال الفصل داخل دائرة كبيرة ويمثلون الحيوانات ماعدا واحد يقف خارج الدائرة ويمثل الصيد ومعه كره صغيرة ويبدأ اللعب بأن يصبوب الكره على أرجل الأطفال داخل الدائرة وعند إصابة أحدهم يخرج من الدائرة ليأخذ مكان الصيد ويدخل الصيد داخل الدائرة وهكذا

٧ - السمك وشبكة الصيد :

يقسم الأطفال إلى فريقين يمثل أحدهما السمك ويمثل الفريق الثاني شبكة الصيد يقف فريق الشبكة على خط نهاية الملعب متشابكي الأيدي وينتشر فريق السمك في ساحة الملعب يبدأ اللعب بأن يتحرك فريق الشبكة بتماسك الأيدي للأمام محاولاً اصطياد السمك في الوقت الذي يحاول فيه السمك الإفلات من الشبكة

٨- لعبة المطارد :

يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات"

٩- الصيادون :

يقف الأطفال في صف منتشرين في الملعب ، ويختار المعلم من (٨ - ١٠) أطفال على أن يقوموا بدور الصادين وباقي الأطفال يقومون بالجري وعند سماع الإشارة يجري الأطفال في الملعب وذلك للمس الجانب الآخر بحذر كي لا يقوم زملائهم الصيادون بإمساحهم

١٠- سباق الحيوانات :

يقف الأطفال في أربع قاطرات وعندما تتادي المربية أسم أحد الحيوانات يجري أربعة الأوائل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة

١١- لعبة المشابك :

يقف الأطفال في وضع الاستعداد للعب بعد تقسيمهم الي مجموعات تأخذ المعلم من كل مجموعة اثنين يسكان حبلاً من طرفيه توضع عليه المشابك ويأخذ كل طفل كيس نايلون في يده وعند بداية اللعب يحاول كل طفل أن يجمع أكبر عدد من المشابك في كيس هز.

١٢-الأطواق :

يقف الأطفال في قطارين ويوضع أمام كل قطار طوق وعند بدء إشارة المعلم يجري أو يحجل الطفل الأول من كل قطار ويمرر الطوق حوله من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل.

١٣-نقل الكرات :

يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من ٢ إلى ٣ متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري الطفل الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الولي وهكذا حتى ينتهي جميع الأطفال في كل قطار

١٤-تابع درجة الكرة :

يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد ٤ متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدحرج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي.

١٥-أشارة المرور :

ينتشرالأطفال في الملعب وعندما ترفع المعلم العلم الأخضر يجري الأطفال بسرعة وعندما يرفع المعلم العلم الأصفر يجري الأطفال ببطء وعندما يرفع المعلم العلم الأحمر يقف الأطفال وهكذا....

١٦- ورد وشوك :

يقف الأطفال حول دائرة كبيرة وتختار المعلم طفلاً يمثل البستاني ليسيير حول الدائرة مع لمس كل طفل وذكر كلمة ورد والطفل الذي يذكر البستاني كلمة شوك عند لمسه يجري خلف البستاني محاولاً لمسه قبل وقوف البستاني في مكانه فان لمسه يكرر البستاني المحاولة وإن لم يستطع مسكه أصبح اللاعب الجديد بستانياً.

١٧-لعبة الثعلب والديكة :

يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونه من ٥-٦ أطفال وتنتشر الدوائر في أرض الملعب يقف وسط كل دائرة طفل يمثل الديك داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها طفل يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أى دائرة بت الدجاج فيجري الديك الموجود داخل الدائرة إلى دائرة أخرى يحاولوا الأطفال البقية في تسهيل مهمة الديك وإعاقه الثعلب.

١٨-تفريغ الماء :

تلعب بأربعة أطفال ويوضع الدلوين وبهما ماء من ناحية مربوطين بحبل في طرفه الآخر ثقل يمنع سقوطهما ويقف أمامهما طفلان وطفل وكلاً معه كوب لتفريغ الماء في الحوض عند إشارة البدء يقوم الطفلان بتفريغ الماء إلى الدلوين وعند ملامسة الثقلين للأرض يجري الطفل وزميلة إلى نقطة النهاية

١٩-الكنز المغمور :

يقوم المعلم بوضع لعبة صغيرة مغلفة في كيس نايلون ثم توضع في علبة صغيرة وتملاً بالماء او الرمل تحدد نقطة البداية والنهاية و توضع بعض العوائق السهلة مثل علب الكرتون حبال متعرجة يقوم الأطفال باجتياز العوائق وأخذ اللعبة والعودة بها إلى نقطة البداية إذا نجح الطفل في ذلك دون أن يسكب نقطة ماء يأخذ هديته أما إذا سكب نقطة ماء يعيد الطفل اللعبة إلى موضعها ويعيد المحاولة

٢٠- صفارة وصفارتان :

ينتشر الأطفال في الساحة وعند سماع صفارة يجلسون على أربع وعندما يسمعون صفارتين يقفون للجري والانتشار مرة ثانية وهكذا.

٢١- لعبة الزجاجات :

يقف الأطفال في صف منتشرين في جانب من الملعب ويختار طفلين(صيادين) وعند سماع الإشارة يجري الأطفال للمس للجانب الأخر من الملعب متحاشين إمساك الصياد لهم ويستمر تكرار ذلك مع تغير الصيادين.

٢٢- من الأعلى :

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

٢٣- جمع الصدف :

عند الإشارة يحاول الأطفال جمع ما نشره المدرس في أرض الملعب من بعض القطع الصغيرة من الطباشير ،حصى،قواقع،صدفيلى

٢٤- شد الحبل :

يقف فريقان مواجهان لبعضهما ويقوم كل فريق بمسك الحبل من الجهة المقابلة للفريق الأخر ويتم تحديد نقطة بعلامة معينة عند منتصف الحبل بحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين

القدمين وعند الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول لعلامة المنتصف إلى خط محدد أو إقامة خط مع شد الحبل وعندما يتعدى أي فريق خط المنتصف يكون الفريق الآخر هو الفائز .

٢٥- الألف قدم :

يجلس الأطفال على ركبهم وهم ممسكين بكعوب بعضهم البعض أما أول الطابور (الطفل الأول يقصد به) يسند يديه على الأرض وكأنه طفل صغير يحبو وعند إعطاء الإشارة البدء يبدأ الطابور الذي يحبو بالحركة نحو نقطة الوصول بأكبر سرعة ممكنة ولا بد أن يصلوا للنهاية وهم ممسكين ببعض فأن انفصلوا عادوا إلى نقطة البداية

٢٦- الثلاث لقفات :

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

٢٧- حركات الساعة :

يثبت حبل على عامود ويمسك بطرفه الحر طفل ويبدأ الدوران بالحبل باتجاه عقارب الساعة ببطء ثم أسرع فأسرع وعلى الأطفال اللذين يقفون حول العامود أن يقفزوا عند وصول الحبل إلى محل وقوفهم

٢٨- قيام جلوس :

يجلس الأطفال على درجات السلم وتقف أمامهم المعلم ممسكا بجرف أو دف تقول قيام يقف الأطفال تقول جلوس يجلس الأطفال لتكون دقة واحدة للقيام وللجلوس دقائق ثم تصمت وتدفق من خلال الدف بدلاً عن الكلام والطفل الذي يخطأ يخرج من اللعبة

٢٩- الرجل الخافية :

يقوم الأطفال بخلع أحذيتهم ماعدا اثنين ثم ترص متجاورة يخفون الأطفال أنظارهم عن زملائهم اللذان يقومان بإخفاء تلك الأحذية وتطلب المدرس من الأطفال الحفاة محاولة تخمين المخبأ والبحث عن أحذيتهم وتكرار المحاولة مع بقية الأطفال بنفس الطريقة.

٣٠- بيض السمك

توضع ثلاث كراسي على مسافة مناسبة من الأطفال وتوضع عليها علب الحبوب (حمص وفول، فاصوليا) يقف طفلان من أطفال الفصل ممسكين بأيديهم على شكل كروي يمر من تحته

الأطفال وهم يعنون "طابور طويل يمر من تحت الكروي " وعندما يصل آخر طفل في الطابور يوقفه الطفلان ويسألون عما يختار وعلى أساس اختياره يذهب الطفل الي الكرسي الذي يحمل اختياره يقف وراءه ثم يمر الطابور الأطفال وتكرر اللعبة وهكذا

٣١- الفارس والجواد :

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

٣٢-المنديل والسلة :

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

٣٣- بر_ بحر :

تضع المعلم البحر من اسماك وما يحتويه قاع البحر والبر من نخلة وخيمة وما إلى ذلك وتصلهم بفاصل كشريط لاصقاو ممكن ان ترسم مراكب واسماك وامواج بحر والبر رسم رمال او وضع رمال وجبال وإعشاب يقف الأطفال في أحد الجوانب وتنادي المعلم او بحر فينتقل الأطفال للمكان المذكور من قبل المعلم ومن يخطئ يخرج من اللعبة

٣٤- الدب والحفرة :

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

٣٥- سباق الأرناب :

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

٣٦- لمس الزميل :

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

٣٧- الجري بكيس من الخيش :

يقف الأطفال داخل الكيس ويمسكونها بأيديهم ويبدأ القفز عن إعطاء الإشارة للوصول إلى نقطة النهاية

٣٨- الجري بالملعقة :

يمسك الأطفال الملاعق وبتداخلها كوره صغيرة وعند سماع الإشارة يجري الأطفال إلى خط النهاية ويمكن أن تمسك الملاعقة بالفم للأطفال الأكبر سناً

٣٩- الأثر :

يتم اختيار طفلين يقومان بالجري متجاوران حافين القدمين على الرمال المبللة ويضغطون بأقدامهم عليها بحيث تترك علامات على الرمل يقومان طفلان بالجري مقتفين أثر الأقدام كذلك يمكن تطوير اللعب بحيث يكون الأثر للقدمين واليدين.

٤٠- التوازن:

يرسم المعلم خطاً مستقيماً وتطلب من الأطفال المشي على المستقيم بشرط أن تلمس كعب يمكن إرشاد المعلم الطفل بصوت هادئ لأنه الطفل .. القدم الأولى بطرف أصابع القدم الثانية يحتاج غلى تركيز

٤١- الطيور المغفأة :

تغطي أعين الأطفال جميعاً عدا واحد منهم والذي يحمل في احد يديه جرس يمشي وعند سماع الجرس يمشي وراءه الأطفال وعند الإمساك به يخرج من اللعبة ويحل محله الطفل الذي امسك به

٤٢- قفص الظلال :

يجري الأطفال ويجري وراءهم زميل يحاول أن يقف بقدميه على ظب أحد زملائه إذا نجح ذلك يأخذ مكان زميلة

٤٣- البط يعوم .. البط يمشي :

يقسم الفصل إلى قطارين في وضع الاقعاء مع وضع اليدين على الركبتين وعندما تذكر المعلم البط يعوم يمشي الأطفال مع رفع الذراعين أماماً وتحريكهما لأسفل بالتبادل مع تقليد صوت البط. وعندما يذكر المعلم البط يمشي يمشى الأطفال مع وضع اليدين على الركبتين مقلدين البط في المشي.

٤٤ - حركة + قف :

يقف الأطفال في الملعب وعندما تذكر المربية كلمة حركة يتحرك الأطفال حسب اختيارهم (يقفزون، يركضون، يمشون،) وعندما تذكر المعلمة قف بسرعة يقفون حسب حركاتهم ومن يتحرك يخرج من اللعبة

٤٥ - جمع وتوزيع التفاح :

يقسم الفصل إلى قطارين يقفان على خط البداية وأمام كل قطار وعلى بعد ثلاثة أمتار ترسم عدة دوائر متقاربة وعلى بعد متر واحد بوضع سلة وعلى الإشارة يجري الأول من كل قطار لجمع الكرات الموضوعة في الدوائر ويضعها في السلة ثم يعود بالسلة مسرعاً لتسليمها للاعب ثم يقوم الطفل الثاني بالجرى بالسلة لوضعها في مكانها ثم إعادة توزيع الكرات في دوائرها الصغيرة

٤٦ - الوثب في الدوائر :

يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد ٤ متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدرج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي.

٤٧ - المطاردة :

يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال "يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات"

٤٨ - جمع الأشرطة :

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

٤٩ - بناء الهرم :

يوضع قمع أمام كل فريق عند خط البداية ثم ينطلق طلاب كل فريق ويجلب كل طالب علبه واحدة من العلب الموجودة خلف خط النهاية ومنتشرة على طول الخط، ويضعها في المكان المخصص له ويحاول الطلاب تركيب العلب فوق بعض لتكوين هرم يتكون من ثلاث علب فقط.

٥٠- أمسك الكرة

يقف الأطفال حول دائرة بين كل طفل والأخر مسافة (١) متر ويقف لاعب في وسط الدائرة وتعطى كرة اليد لأحد الأطفال على الدائرة ومع الإشارة يمرر الأطفال الكرة فيما بينهم في أى اتجاه ويحاول اللاعب أمسكها وإذا نجح يبدل مع الطفل الأخر لمسها أو مسكها وهكذا تستمر اللعبة

٥١- لعبة الألوان :

يقسم عدد الفصول إلى مجموعتان المجموعة الأولى (١/١ ١/٢ ١/٣) المجموعة الثانية (٢/١ ٢/٢ ٢/٣) يبدأ السباق للمجموعة الأولى فقط ... ينتشر جميع الطلاب على خط البداية وتوضع عند خط النهاية بشكل عشوائي .. مع سماع الصفارة ينطلق جميع الطلاب إلى خط النهاية والذي يبعد ٤٠ متر عن خط البداية ثم يلتقط كل طالب كرة واحدة فقط وبالون المخصص للفريق ويعود لخط البداية ويضعها في السلة وهكذا إلى سماع الصفارة وانتهاء الوقت المحدد . ثم تبدأ المجموعة الثانية بنفس الطريقة

٥٢- البحث عن الأدوات :

يقف الثلاث الطلاب من كل فريق أمام السلة المخصصة لهم ويتم ربط أعينهم لكي لا يشاهدون الأدوات وهي منتشرة في ارض الملعب بشكل عشوائي ، بعد سماع الصفارة ينطلق الطلاب للبحث عن الأدوات بتوجيهات زملائهم الذين واقفين خلف السلة وعددهم (من ثلاث إلى خمس طلاب) يقومون بتوجيه زملائهم الذين لا يرون شئ ، لكي يستدل على الأدوات وإحضارها لهم

٥٣- شد الحبل :

يقف فريقان مواجهان ويقومان بمسك الحبل مع تحديد نقطة منتصفه بعلامة معينة ، وبحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين الفريقين . عند سماع صفارة البداية يحاول كل فريق شد خصمه إلى داخل منطقته ، ويكون هو الفريق الفائز.

٥٤- ارمي والقف :

كل فصل أربع متسابقين توضع الأطواق الاربعة على خط مستقيم يبعد كل طوق عن الآخر عشرة متر كل طوق يوجد فيه طالب، ثم توضع جميع الكور في مكان متساوي بين جميع الفصول الطالب الذي في الطوق الأول هو الرامي يختار أي كرة ثم يعود إلى داخل الطوق ويرميها لزميلة في الطوق الثاني فيلقفها ثم يرميها لطالب الثالث ويلقفها الثالث ويرميها للطالب الرابع الذي عند خط النهاية وأمامه السلة يلقفها ويضعها في السلة وهكذا.

٥٥- الحائط :

يرقم اللاعبون بالتسلسل كل فريق على حدة يدخل الطفل الأول من كل فريق إلى الملعب ويحاول لعب الكرة الموضوعة وسط المربع، بحيث يتجه بها نحو الفريق المضاد ويحاول ضرب الكرة بمستوى الأرض لكي تمر عبر الخط الذين يقفون عليه ، يحاول أفراد الفريق المدافع صد الكرة دون ترك الأيدي بحيث يتحركون كتلة واحدة . تحتسب نقطة للفريق الطفل الذي ينجح في تسجيل إصابة، الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عندما ينتهي دور آخر لاعبيه

٥٦- كرة قدم الكبوريا :

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

٥٧- مسابقة الموانع :

يقف التلاميذ على هيئة قطارين خلف خط البداية وعلى بعد (٢م) من الموانع الثلاثة والمسافة بين الموانع (٥ م)، المانع الأول حبل على ارتفاع (٢٥ سم) عن الأرض والمانع الثاني على ارتفاع (٥٠ سم) والمانع الثالث مرتبة وطبعا إمام كل مجموعة نفس مجموعة الموانع وبنفس الشروط . عند سماع الإشارة يجري التلميذ من كل مجموعة ليعبر المانع الأول بالوثب والمانع الثاني زحفا تحت الحبل ثم يجري ويؤدي الدحرجة الأمامية ثم يعود بالجري ويلمس زميله الذي يليه في المجموعة ليجري ويؤدي نفس التمرين وهكذا بقية المجموعة والمجموعة التي ينتهي أفرادها أولا من الأداء الصحيح هي المجموعة الفائزة.

٥٨- رمية التماس :

يقفون في قاطرات خلف الخط وعند إعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بأداء رمية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة تحتسب نقطة للفريق الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين و الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور

٥٩- حمل الكأس :

يقسم الطلاب إلى (٤) مجاميع وتوضع أمام كل مجموعة كأس وعلى بعد (٤)م يوضع شاخصان المسافة بينهما (٤)م وعند سماع إشارة البدء يبدأ التنفيذ الأول من كل مجموعة بحمل الكأس والجري بين الشاخص ثم العودة بالجري لإعطاء الكأس للزميل الذي يليه والذي يكرر نفس العملية، والمجموعة التي تنهي اللعب أسرع تعد هي الفائزة.

٦٠-اللعب الحر:

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

الختام :

- (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس .
- (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير) .
- (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس .
- (وقوف)أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات .
- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما ا .
- (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما .
- المشى مع رفع الذراعين أماما .
- المشى مع رفع الذراعين جانبا .
- المشى مع رفعا الذراعين عاليا .
- المشى مع التصفيق أسفل الفخذ .
- المشى حول الملعب بخطوات هادئة .
- (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين .
- المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس
- (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلى مع التكرار .
- (جلوس طويل . ثنى الركبتين مع بقاء القدمين على الأرض) اهتزاز الرجلين بارتخاء .
- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .
- (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين .
- المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .
- (جلوس تربيعة) رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس .
- المشى حول الملعب ببطيء شديد .
- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء .
- المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل .
- (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا .
- (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .
- أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخراج الزفير .

- (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة .
- المشي للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء .
- المشي أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا .
- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية .
- المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .
- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل .
- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم .
- (المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .
- (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .
- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما .
- عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس .
- المشي حول الملعب بخطوات هادئة .
- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين .

ملحق رقم (٦)
البرنامج الرياضى

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>(وقوف) الوثب فى المكان . (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر . (وقوف) الوثب فى المكان مع عمل لفة كاملة فى الهواء . (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>حمل الكأس : يقسم الطلاب إلى (٤) مجاميع وتوضع أمام كل مجموعة كأس وعلى بعد (٤) م يوضع شاخصان المسافة بينهما (٤) م وعند سماع إشارة البدء يبدأ التنفيذ الأول من كل مجموعة بحمل الكأس والجري بين الشواخص ثم العودة بالجري لإعطاء الكأس للزميل الذي يليه والذي يكرر نفس العملية، والمجموعة التي تنتهي اللعب أسرع تعد هي الفائزة. اللعب الحر: يقف التلاميذ على هيئة قاطرتين وأمام كل قطار كرات (يد - سلة - قدم - طائرة - مراتب) وعند سماع الإشارة يقوم كل تلميذ باللعب بالكرة التي يحبها .</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>(وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المحل أماما وخلفا . - (وقوف . أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل . - الجرى حول مربع طول ضلعه ٥ متر . - الوثب في المكان مع عمل نصف لفة في الهواء . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">مسابقة الموانع :</p> <p>يقف التلاميذ على هيئة قطارين خلف خط البداية وعلى بعد (٢م) من الموانع الثلاثة والمسافة بين الموانع (٥م)، المانع الأول حبل على ارتفاع (٢٥ سم) عن الأرض والمانع الثاني على ارتفاع (٥٠ سم) والمانع الثالث مرتبة وطبعا إمام كل مجموعة نفس مجموعة الموانع وبفلس الشروط . عند سماع الإشارة يجري التلميذ من كل مجموعة ليعبر المانع الأول بالوثب والمانع الثاني زحفا تحت الحبل ثم يجري ويؤدي الدرجة الأمامية ثم يعود بالجرى ويلمس زميله الذي يليه في المجموعة ليجري ويؤدي نفس التمرين وهكذا بقية المجموعة والمجموعة التي ينتهي أفرادها أولا من الأداء الصحيح هي المجموعة الفائزة</p> <p style="text-align: center;">رمية التماس :</p> <p>يقفون في قاطرات خلف الخط . عند إعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بأداء رمية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة تحتسب نقطة للفريق الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين . الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - الحجل على قدم واحدة . - الوثب فى المكان . - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تقاطع الرجلين . - (وقوف) الوثب عاليا فى المكان . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">- لحائط :</p> <p>يرقم اللاعبون بالتسلسل كل فريق على حدة يدخل الطفل الأول من كل فريق إلى الملعب ويحاول لعب الكرة الموضوعة وسط المربع, بحيث يتجه بها نحو الفريق المضاد ويحاول ضرب الكرة بمستوى الأرض لكي تمر عبر الخط الذين يقفون عليه . يحاول أفراد الفريق المدافع صد الكرة دون ترك الأيدي بحيث يتحركون كتلة واحدة . تحتسب نقطة للفريق الطفل الذي ينجح في تسجيل إصابة، الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عندما ينتهي دور آخر لاعبيه</p> <p style="text-align: center;">- كرة قدم الكبوريا :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال ويقف الأطفال في وضع انبطاح مائل معكوس ويمشوا على اليدين والقدمين ويحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم لإحراز هدف والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال (٥) دقائق</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس . - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير) . - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس - (وقوف)أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (وقوف) الجرى أما مع لمس المقعدة بالعقبين - (وقوف) الجرى إلى الأمام مع تبادل رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) الجرى فى المكان . - (وقوف) الوثب أماما من فوق الكرات</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- شد الحبل : يقف فريقان مواجهان ويقومان بمسك الحبل مع تحديد نقطة منتصفه بعلامة معينة ، وبحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين الفريقين . عند سماع صافرة البداية يحاول كل فريق شد خصمه إلى داخل منطقته ، ويكون هو الفريق الفائز - ارمي والقف : كل فصل أربع متسابقين توضع الأطواق الأربعة على خط مستقيم يبعد كل طوق عن الآخر عشرة متر كل طوق يوجد فيه طالب ، ثم توضع جميع الكور في مكان متساوي بين جميع الفصول . الطالب الذي في الطوق الأول هو الرامي يختار أي كرة ثم يعود إلى داخل الطوق ويرميها لزميلة في الطوق الثاني فيلقفها ثم يرميها لطالب الثالث ويلقفها الثالث ويرميها للطالب الرابع الذي عند خط النهاية وأمامه السلة يلقفها ويضعها في السلة وهكذا</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما ا . - (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - المشى مع رفع الذراعين أماما . - المشى مع رفع الذراعين جانبا .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>- (وقوف) مواجهة الزميل - مسك يدين الزميل) مقاومة الزميل .</p> <p>- (وقوف) تبادل ثنى الرأس للإمام ثم الدوران .</p> <p>- (رقود) ثنى الجزع أماما أسفل .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- لعبة الألوان :</p> <p>يقسم عدد الفصول إلى مجموعتان المجموعة الأولى (١/١ ١/٢ ١/٣) المجموعة الثانية (٢/١ ٢/٢ ٢/٣) يبدأ السباق للمجموعة الأولى فقط ... ينتشر جميع الطلاب على خط البداية وتوضع الكور عند خط النهاية بشكل عشوائي .. مع سماع الصفارة ينطلق جميع الطلاب إلى خط النهاية والذي يبعد ٤٠ متر عن خط البداية ثم يلتقط كل طالب كرة واحده فقط وبالون المخصص للفريق ويعود لخط البداية ويضعها في السلة وهكذا إلى سماع الصفارة وانتهاء الوقت المحدد . ثم تبدأ المجموعة الثانية بنفس الطريقة</p> <p>- البحث عن الأدوات :</p> <p>يقف الثلاث الطلاب من كل فريق أمام السلة المخصصة لهم ويتم ربط أعينهم لكي لا يشاهدون الأدوات وهي منتشرة في ارض الملعب بشكل عشوائي ، بعد سماع الصفارة ينطلق الطلاب للبحث عن الأدوات بتوجيهات زملائهم الذين واقفين خلف السلة وعددهم (من ثلاث إلى خمس طلاب) يقومون بتوجيه زملائهم الذين لا يرون شئ ، لكي يستدل على الأدوات وإحضارها لهم.</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- المشى مع رفعا الذراعين عاليا .</p> <p>- المشى مع التصفيق أسفل الفخذ .</p> <p>- المشى حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين . - (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا في أربع عدات . - (وقوف) ثنى الجزع أماما أسفل والضغط . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - بناء الهرم : يوضع قمع أمام كل فريق عند خط البداية ثم ينطلق طلاب كل فريق ويجلب كل طالب علبه واحدة من العلب الموجودة خلف خط النهاية ومنتشرة على طول الخط ، ويضعها في المكان المخصص له وأما القمع ... ويحاول الطلاب تركيب العلب فوق بعض لتكوين هرم يتكون من ثلاث علب فقط - أمسك الكرة يقف الأطفال حول دائرة بين كل طفل والأخر مسافة (١) متر ويقف لاعب في وسط الدائرة وتعطى كرة اليد لأحد الأطفال على الدائرة ومع الإشارة يمرر الأطفال الكرة فيما بينهم في اى اتجاه ويحاول اللاعب أمسكها وإذا نجح يبديل مع الطفل الأخر لمسها أو مسكها وهكذا تستمر اللعبة 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس - (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين , العودة للوضع الاصلى مع التكرار - (جلوس طويل . ثنى الركبتين مع بقاء القدمين على الأرض) اهتزاز الرجلين بارتخاء . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . انثناء عرضا) ضغط الذراعين خلفا . - (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين . - (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات . - (وقوف . الذراعان للخلف) رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: right;">- المطاردة :</p> <p>يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال "يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات"</p> <p style="text-align: right;">- جمع الأشرطة :</p> <p>يقف الأطفال على مسافات متساوية بينهم البعض ويضع كل طفل شريط على ظهره وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال ويحاول كل طفل أن يجمع أكبر عدد من الأشرطة من زملائه والطفل الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من الأشرطة .</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين - المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . - (جلوس تربيعة) رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس . - المشى حول الملعب ببطيء شديد . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للإمام وللخلف ببطء . - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل . - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) النزول للاقعاء ثم الوقوف . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">- جمع وتوزيع التفاح :</p> <p>يقسم الفصل إلى قطارين يقفان على خط البداية وأمام كل قطار وعلى بعد ثلاثة أمتار ترسم عدة دوائر متقاربة وعلى بعد متر واحد بوضع سلة وعلى الإشارة يجري الأول من كل قطار لجمع الكرات الموضوعة في الدوائر ويضعها في السلة ثم يعود بالسلة مسرعاً لتسليمها للاعب الثاني ثم يقوم الطفل الثاني بالجرى بالسلة لوضعها في مكانها ثم إعادة توزيع الكرات في دوائرها الصغيرة</p> <p style="text-align: center;">- الوثب في الدوائر :</p> <p>يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد ٤ متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدرج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء - المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل . - (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا . - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحة الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة على الجانبين . - (وقوف فتحة . الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالجزع يمينا ويسارا . - (رقود) رفع الرجل عاليا بالتبادل . - المشي مع مرحة الزراعيين عاليا بالتبادل . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - البط يعوم .. البط يمشي : يقسم الفصل إلى قطارين في وضع الاقعاء مع وضع اليدين على الركبتين وعندما تذكر المدرس البط يعوم يمشي الأطفال مع رفع الذراعين أماماً وتحريكهما لأسفل بالتبادل مع تقليد صوت البط. وعندما تذكر المدرس البط يمشي يمشى الأطفال مع وضع اليدين على الركبتين مقلدين البط في المشي. - حركة+قف : يقف الأطفال في الملعب وعندما تذكر المربية كلمة حركة يتحرك الأطفال حسب اختيارهم (يقفزون،يركضون،يمشون،) وعندما تذكر المعلمة قف بسرعة يقفون حسب حركاتهم ومن يتحرك يخرج من اللعبة 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير . - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة . - المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء . - المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - لوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل . - (وقوف فتحا . الزارعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل . - الوثب لأعلى مع فتح القدمين . -الوثب للإمام على قدم واحدة وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - الطيور المغماة : تغطي أعين الأطفال جميعاً عدا واحد منهم والذي يحمل في احد يديه جرس يمشي وعند سماع الجرس يمشي وراءه الأطفال وعند الإمساك به يخرج من اللعبة ويحل محلة الطفل الذي امسك به - قفص الظلال : يجري الأطفال ويجري وراءهم زميل يحاول أن يقف بقدميه على ظب أحد زملائه إذا نجح ذلك يأخذ مكان زميلة 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . - (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - المشي بخطوات سريعة حول الملعب . - الحبل حول دائرة قطرها (١٠) متر . - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - الوثب إلى الأمام ثم الخلف بالتبادل . 	الإحماء (١٠) ق
	<p>- الأثر :</p> <p>يتم اختيار طفلين يقومان بالجري متجاوران حافين القدمين على الرمال المبللة ويضغطون بأقدامهم عليها بحيث تترك علامات على الرمل يقومان طفلان بالجري مقتفين أثر الأقدام كذلك يمكن تطوير اللعب بحيث يكون الأثر للقدمين واليدين.</p> <p>- التوازن:</p> <p>ترسم المعلم خطأ مستقيماً وتطلب من الأطفال المشي على المستقيم بشرط أن تلمس كعب القدم الأولى بطرف أصابع القدم الثانية. , يمكن إرشاد المعلم الطفل بصوت هادئ لأنه الطفل يحتاج غلى تركيز.</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - الجري إلى الإمام مع رفع الركبتين عاليا . - الجري الزجراجي بين الأقماع . - الوثب في المكان . - (رقود) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل . - (وقوف . الزراعات جانبا) دوران الزراعات مع زيادة محيط الدائرة . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بكيس من الخيش : يقف الأطفال داخل الكيس ويمسكونها بأيديهم ويبدأ القفز عن إعطاء الإشارة للوصول إلى نقطة النهاية - الجري بالملعقة : يمسك الأطفال الملاعق وبتداخلها كوره صغيرة وعند سماع الإشارة يجري الأطفال إلى خط النهاية وممكن أن تمسك الملاعقة بالفم للأطفال الأكبر سناً 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين . - (جلوس تربييع) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس . - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير) . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن ا لوحدة
	<p>- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل .</p> <p>- (وقوف) المشي أماما على الأمشاط .</p> <p>- (وقوف) المشي أماما على العقبين .</p> <p>- (وقوف) الجري إلى الإمام مع محاولة لمس المقعدة بالكعبين</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- سباق الأرناب :</p> <p>يصطف الأطفال في صف أمام خط البداية ويقف الأطفال في وضع جلوس على أربع وعند سماع الإشارة ينطلق الأطفال بالقفز مقلدين الأرناب والطفل الذي يصل الأول هوة الطفل الفائز .</p> <p>- لمس الزميل :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن تقف كل مجموعة في شكل قاطرة ويقوم الزميل بمسك الزميل الثاني باليدين من منطقة الوسط ويقف طفل آخر يلمس أمام القاطرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل بمحاولة لمس الطفل الأخير في القاطرة</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس</p> <p>- (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات .</p> <p>- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما ا .</p> <p>- (رقود) رفعا الذراعين عاليا مع اهتزازهما .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - الجري إلى الإمام مع رفع الزراعين عاليا . - الجري إلى الإمام مع رفع الزراعين أماما . - الجري عكس الإشارة . - (جلوس تربيعة . مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل . 	الإحماء (١٠) ق
	<p>- بر_بحر :</p> <p>تضع المدرس البحر من اسماك وما يحتويه قاع البحر والبر من نخلة وخيمة وما إلى ذلك وتصلهم بفاصل كشريط لاصقاو ممكن ان ترسم مراكب واسماك وامواج بحر والبر رسم رمال او وضع رمال وجبال واعشاب يقف الأطفال في أحد الجوانب وتتادي المدرس او بحر فينتقل الأطفال للمكان المذكور من قبل المعلم ومن يخطئ يخرج من اللعبة</p> <p>- الدب والحفرة :</p> <p>يقف الأطفال في دائرة ويمسك كل طفل زميلة الآخر من يده ويقف طفل آخر في وسط الدائرة ويحاول الخروج منها من خلال فك الأيدي زملائه المتشابكة أو بالزحف تحت الأذرع أو بأى وسيلة متاحة لهم وعند خروج الطفل من الدائرة يجرى جولة زملائه والطفل الذي يمسه يكون هو الدب</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشى مع رفع الذراعين أماما . - المشى مع رفع الذراعين جانبا . - المشى مع رفعا الذراعين عاليا . - المشى مع التصفيق أسفل الفخذ . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الزراعين جانبا عاليا . - الجري حول الملعب . - الجري إلى الإمام مع رفع الزراعين جانبا . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - الفارس والجواد : يقف الأطفال على خط البداية وفي نهاية الملعب يتم تعليق بالونه وعند إعطاء الإشارة يقوم الأطفال بحل أحد التلاميذ للآخر والجري به حول الملعب والتلميذ المحمول يمسك بعض ويحاول فرقة البالون عند الوصول إليها قبل الطفل المنافس - المنديل والسلة : يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين وأمام كل مجموعة على بعد (٥) أمتار سلة معلقة على الحائط ومع كل طفل في المجموعة كرة يد ويقوم الطفل الأول من كل مجموعة بمحاولة وضع الكرة في السلة والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الكرات في السلة هوة الفريق الفائز . 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشى حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين . - المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس - (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين , العودة للوضع الاصلى مع التكرار 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (وقوف) الحجل على القدم اليمنى حتى منتصف الملعب والعودة بالقدم اليسرى .</p> <p>- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين .</p> <p>- المشي حول الملعب مع مرجحة الزراعين عاليا .</p> <p>- (الوقوف فتحا) ثنى الزراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- الرجل الخافية :</p> <p>يقوم الأطفال بخلع أحذيتهم ماعدا اثنين ثم ترص متجاوزة يخفون الأطفال أنظارهم عن زملائهم اللذان يقومان بإخفاء تلك الأحذية وتطلب المدرس من الأطفال الحفاة محاولة تخمين المخبأ والبحث عن أحذيتهم وتكرار المحاولة مع بقية الأطفال بنفس الطريقة .</p> <p>- بيض السمك :</p> <p>توضع ثلاث كراسي على مسافة مناسبة من الأطفال وتوضع عليها علب الحبوب (حمص وفول،فاصوليا)يقف طفلان من أطفال الفصل ممسكين بأيديهم على شكل كروي يمر من تحته الأطفال وهم يعنون "طابور طويل يمر من تحت الكروي " وعندما يصل آخر طفل في الطابور يوقفه الطفلان ويسألون عما يختار وعلى أساس اختياره يذهب الطفل الي الكرسي الذي يحمل اختياره يقف وراءه ثم يمر الطابور الأطفال وتكرر اللعبة وهكذا...</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (جلوس طويل . ثنى الركبتين مع بقاء القدمين على الأرض) اهتزاز الرجلين بارتخاء .</p> <p>- (وقوف) عمل مرجحات بندوليه بالذراعين .</p> <p>- (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين .</p> <p>- المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب للإمام ثم للخلف باستمرار . - (أقواء) المشى إلى منتصف الملعب . - الجرى فى المكان لمدة (١) دقيقة . - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب للإمام لمسافة (٢) متر . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - حركات الساعة : يثبت حبل على عامود ويمسك بطرفه الحر طفل ويبدأ الدوران بالحبل باتجاه عقارب الساعة ببطء ثم أسرع فأسرع وعلى الأطفال اللذين يقفون حول العامود أن يقفزوا عند وصول الحبل إلى محل وقوفهم - قيام جلوس : يجلس الأطفال على درجات السلم وتقف أمامهم المربية ممسكة بجرف أو دف تقول قيام يقف الأطفال تقول جلوس يجلس الأطفال لتكون دقة واحدة للقيام وللجلوس دقائق ثم تصمت وتدق من خلال الدف بدلاً عن الكلام والطفل الذي يخطأ يخرج من اللعبة. 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (جلوس تربع) رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس . - المشى حول الملعب ببطيء شديد . - (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء . - المشى حول الملعب مع رفع الايدى عاليا ثم لأسفل . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما خلفا . - (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا . - (وقوف . فتحا) رفع الذراعان جانبا عاليا مع لف الجذع . - (وقوف) الجرى حول الملعب لمدة (٢) دقيقة . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - الألف قدم : يجلس الأطفال على ركبهم وهم ممسكين بكعوب بعضهم البعض أما أول الطابور (الطفل الأول يقصد به) يسند يديه على الأرض وكأنه طفل صغير يحبو وعند إعطاء الإشارة البدء يبدأ الطابور الذي يحبو بالحركة نحو نقطة الوصول بأكبر سرعة ممكنة ولا بد أن يصلوا للنهاية وهم ممسكين ببعض فأن انفصلوا عادوا إلى نقطة البداية - الثلاث لقفات : يقف ثلاث أطفال لكل فريق فى خط مستقيم وبين كل طفل وآخر مسافة (٥) متر ويعطى كل فريق كرة للاعب الأوسط (ب) وتبدأ اللعبة فيمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يمررها ألي اللاعب (ج) ويمررها إلى اللاعب (ج) ويمررها اللاعب (ب) فتحسب دورة ولكل فريق (٣) دورات والفريق الفائز هو الذي يمرر ويكمل (٣) دورات 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا . - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس . - أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير . - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم لأعلى . - (وقوف) رفع الكتفين . - (جلوس تربيع . الذراعان عاليا) مرجحة الذراعان أماما أسفل . - (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع أما أسفل والضغط . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">- جمع الصدف :</p> <p>تلقى المدرس في أرض الملعب بعض القطع الصغيرة(طباشير ،حصى،قواقع،صدف) عند الإشارة يحاول الأطفال جمع ما نشره المدرس</p> <p style="text-align: center;">- شد الحبل :</p> <p>يقف فريقان مواجهان لبعضهما ويقوم كل فريق بمسك الحبل من الجهة المقابلة للفريق الآخر ويتم تحديد نقطة بعلامة معينة عند منتصف الحبل بحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين القدمين وعند الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول لعلامة المنتصف إلى خط محدد أو إقامة خط مع شد الحبل وعندما يتعدى اى فريق خط المنتصف يكون الفريق الآخر هو الفائز .</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء. - المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلف - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - (إقعاء . فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا . - (وقوف . انثناء عرضا) دوران الكتفين . - (وقوف . انثناء عرضا) دوران المرفقين . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: right;">- من الأعلى :</p> <p>يقف الأطفال في وضع انتشار حر في الملعب كله ويقف المدرس في أحد جوانب الملعب وعن سماع الإشارة يقفز اللاعبون إلى أعلى ارتفاع واللاعب الفائز هو الذي يقفز إلى اعلي ارتفاع</p> <p style="text-align: right;">- كرة الحجل :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى (٨) لاعبين مقسمين لفريقيين مواجهين ومع كل لاعب كرة وعند سماع الإشارة يقوم كل لاعب بتمرير الكرة لزميلة في الفريق الأخر وهكذا إلى إن يصل اللاعب الذي كان معه الكرة لوضع الكرة مرة أخرى ويتم تحديد الفريق الفائز الذي ينهى اللعبة قبل الآخر .</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . - (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . - المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ . - (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر . - (وقوف) الوثب في المكان مع عمل لفة كاملة في الهواء . - (وقوف) الوثب مع الدوران والتصفيق . - (وقوف) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عاليا . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - صفارة وصفارتان : ينتشر الأطفال في الساحة وعند سماع صفارة يجلسون على أربع وعندما يسمعون صفارتين يقفون للجري والانتشار مرة ثانية وهكذا. - لعبة الزجاجات : يقف الأطفال في صف منتشرين في جانب من الملعب ويختار طفلين (صيادين) وعند سماع الإشارة يجري الأطفال للمس للجانب الآخر من الملعب متحاشين إمساك الصياد لهم ويستمر تكرار ذلك مع تغير الصيادين. 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما . - عمل مرجحات بالأيدي مع تنظيم النفس . - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . أماما) لقف الكرة ثم قذفها إلى الزميل . - الجرى حول مربع طول ضلعه ٥ متر . - الوثب فى المكان مع عمل نصف لفة فى الهواء . - (وقوف) الوثب فى المكان . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - تفريغ الماء : تلعب بأربعة أطفال ويوضع الدلوين وبهما ماء من ناحية مربوطين بحبل فى طرفه الآخر ثقل يمنع سقوطهما ويقف أمامهما طفلان وطفلتان وكلاً معه كوب لتفريغ الماء فى الحوض عند إشارة البدء يقوم الطفلان بتفريغ الماء إلى الدلوين وعند ملامسة الثقليين للأرض يجري الطفل والطفلة إلى نقطة النهاية. - الكنز المغمور : تقوم المربية بوضع لعبة صغيرة مغلقة فى كيس نايلون ثم توضع فى علبة صغيرة وتملأ بالماء او الرمل تحدد نقطة البداية والنهاية و توضع بعض العوائق السهلة مثل علب الكرتون حبال متعرجة يقوم الأطفال باجتياز العوائق وأخذ العلبة والعودة بها إلى نقطة البداية إذا نجح الطفل فى ذلك دون أن يسكب نقطة ماء يأخذ هديته أما إذا سكب نقطة ماء يعيد الطفل العلبة إلى موضعها ويعيد المحاولة ز 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير) . - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس . - (وقوف)أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب فى المكان . - (وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تقاطع الرجلين . - (وقوف) الوثب عاليا فى المكان . - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المحل أماما وخلفا . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: right;">- ورد وشوك :</p> <p>يقف الأطفال حول دائرة كبيرة وتختار المعلم طفلا يمثل البستاني ليسيير حول الدائرة مع لمس كل طفل وذكر كلمة ورد والطفل الذي يذكر البستاني كلمة شوك عند لمسه يجري خلف البستاني محاولاً لمسه قبل وقوف البستاني في مكانه فان لمسه يكرر البستاني المحاولة وإن لم يستطع مسكه أصبح اللاعب الجديد بستانياً .</p> <p style="text-align: right;">- لعبة الثعلب والديكة :</p> <p>يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونه من ٥-٦ أطفال وتنتشر الدوائر في أرض الملعب يقف وسط كل دائرة طفل يمثل الديك داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها طفل يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أى دائرة بت الدجاج فيجري الديك الموجود داخل الدائرة إلى دائرة أخرى يحاولوا الأطفال البقية في تسهيل مهمة الديك وإعاقة الثعلب</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما ا . - (رقود) رفع الذراعين عاليا مع اهتزازهما . - المشى مع رفع الذراعين أماما . - المشى مع رفع الذراعين جانبا . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى فى المكان . - (وقوف) الوثب أماما من فوق الكرات . - (وقوف) . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - الحجل على قدم واحدة . 	الإحماء (١٠) ق
	<p>- تابع درجة الكرة :</p> <p>يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد ٤ متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدحرج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي</p> <p>- إشارة المرور :</p> <p>ينتشر الأطفال فى الملعب وعندما ترفع المربية العلم الأخضر يجري الأطفال بسرعة وعندما ترفع المربية العلم الأصفر يجري الأطفال ببطء وعندما ترفع المربية العلم الأحمر يقف الأطفال وهكذا....</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشى مع رفعا الذراعين عاليا . - المشى مع التصفيق أسفل الفخذ . - المشى حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا في أربع عدات . - (وقوف) ثنى الجزع أماما أسفل والضغط . - (وقوف) الجرى في المكان مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) مواجهة الزميل - مسك يدين الزميل) مقاومة الزميل . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">- سباق الحيوانات :</p> <p>يقف الأطفال في أربع قطارات وعندما تتادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري أربعة الأوائل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة</p> <p style="text-align: center;">- لعبة المشابك :</p> <p>يقف الأطفال في وضع الاستعداد للعب بعد تقسيمهم الي مجموعات تأخذ المعلمة من كل مجموعة اثنين يمسان حبلاً من طرفيه توضع عليه المشابك ويأخذ كل طفل كيس نايلون في يده وعند بداية اللعب يحاول كل طفل أن يجمع اكبر عدد من المشابك في كيس هز</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة الخبط مرتين على القدمين باليدين - المشى الخفيف وتغيير الاتجاه عند سماع الإشارة . - (جلوس تربيح) رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس . - المشى حول الملعب ببطيء شديد . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (وقوف) ثنى الركبتين فى أربع عدات . - (وقوف . الذراعان للخلف)رفع الذراعان خلفا ضد مقاومة الزميل - انبطاح مائل (ثنى الذراعين .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- لعبة المطارد : يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات" - الصيادون : يقف الأطفال فى صف منتشرين فى الملعب ، ويختار المعلم من (٨ - ١٠) أطفال على أن يقوموا بدور الصادين وباقى الأطفال يقومون بالجري وعند سماع الإشارة يجرى الأطفال فى الملعب وذلك للمس الجانب الأخر بحذر كى لا يقوم زملائهم الصيادون بإمساكهم</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء . - المشى حول الملعب مع رفع الايدى عاليا ثم لأسفل . - (وقوف . فتحا) سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - (وقوف فتحا . الذراعان ثبات الوسط) النزول للاقعاء ثم الوقوف - (وقوف . انثناء عرضا) ضغط الذراعين خلفا . - (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)رفع الجذع عاليا والضغط للمس القدمين .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- الصيد والحيوانات : يقف أطفال الفصل داخل دائرة كبيرة ويمثلون الحيوانات ما عدا واحد يقف خارج الدائرة ويمثل الصيد ومعه كره صغيرة ويبدأ اللعب بأن يصوب الكره على أرجل الأطفال داخل الدائرة وعند إصابة أحدهم يخرج من الدائرة ليأخذ مكان الصيد ويدخل الصيد داخل الدائرة وهكذا....</p> <p>- السك وشبكة الصيد : يقسم الأطفال إلى فريقين يمثل أحدهما السك ويمثل الفريق الثاني شبكة الصيد يقف فريق الشبك على خط نهاية الملعب متشابكي الأيدي وينتشر فريق السك في ساحة الملعب يبدأ اللعب بأن يتحرك فريق الشبك بتماسك الأيدي للأمام محاولاً اصطياد السك في الوقت الذي يحاول فيه السك الإفلات من الشبك</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخرج الزفير . - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة . - المشى للأمام ثم للخلف على الأمشاط باسترخاء . - المشى أماما مع عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفا</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) رفع الرجل عاليا بالتبادل . - المشي مع مرجحة الزراعيين عاليا بالتبادل . - (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للإمام وللخلف ببطء . - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل . 	الإحماء (١٠) ق
	<p>- سباق القفز فوق الحبل :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن يكون مع كل مجموعة حبل ، ويتم رسم خطان على الأرض بين كل خط والآخر مسافة من ٢٠ إلى ٢٥ متر ، ويقوم الأطفال بالجري من بداية الخط الأول حتى نهاية الخط الآخر وعند سماع الإشارة يبدأ الأطفال بالجري على أن يقفز بالحبل حتى نهاية الخط الآخر وعند وصول أحدهما إلى نهاية الخط يعود بنفس الطريقة ويسلم الحبل إلى زميلة فالقطار ، والفريق الذى ينتهى أولا يكون هو الفائز .</p> <p>- الوثب في الدوائر :</p> <p>يقسم الأطفال إلى فريقين تقف كل فرقة أمام خط البداية ترسم دوائر صغيرة (عدد خمسة) وعند الإشارة يجري الأول من كل مجموعة للحجل داخل الدائرة أو الوثب بالقدمين معاً حتى يصلوا خط النهاية ويكرر اللعب بين كل اللاعبين على التوالي</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات متتالية . - المشي حول الملعب مع رفع الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما ثم جانبا ثم أسفل . - (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- الوثب لأعلى مع فتح القدمين .</p> <p>- الوثب للإمام على قدم واحدة وعند سماع الإشارة العودة على القدم الأخرى .</p> <p>- (وقوف فتحة الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالرقبة على الجانبين .</p> <p>- (وقوف فتحة.الذراعان ثبات الوسط) عمل دوائر بالجزع يمينا ويسارا .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- كرة اللقف:</p> <p>يقسم الأطفال إلى دائرتين وتقف المعلم في وسطها منتصف كل دائرة تمثل قائد لهذه الدائرة ومعها كرة أو أسفنج ثم يبدأ القائد بقذف الكرة وينادي على أي طفل في الدائرة فيجري الطفل المنادي عليه مسرعاً ليلقف الكرة قبل أن تقع على الأرض وغذا نجح يحل محل القائد وهكذا</p> <p>- الجري بين الأدوات:</p> <p>يقسم التلاميذ إلى (٤) مجاميع وتوضع أمام كل مجموعة وعلى بعد (٥)م طوق وعلى بعد (٥)م مانع وعند إعطاء إشارة البدء تبدأ الطالبة الأولى من كل مجموعة بالجري للأمام ثم لبس الطوق ووضعها على الأرض ثم العبور من تحت المانع ثم العودة للمس الطالبة التي تليها ثم الذهاب لنهاية مجموعتها، والمجموعة التي تنهي اللعب أسرع تعد هي الفائزة</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (رقود) على الأرض استرخاء كامل للجسم .</p> <p>- المشي حول الملعب والتصفيق أسفل الفخذ .</p> <p>- (رقود) على الأرض رع الذراعين عاليا مع اهتزازهما .</p> <p>- (رقود) على الأرض رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) فتح وضم القدمين باستمرار . - الوثب إلى الأمام ثم الخلف بالتبادل . - الوثب للجانب الأيمن والأيسر بالتبادل . - (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع جانبا بالتبادل . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">- تابع درجة الكرة :</p> <p>يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد ٤ متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يديرحج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها ل لاعب التالي</p> <p style="text-align: center;">- نقل الكرات :</p> <p>يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من ٢ إلى ٣ متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري الطفل الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الولي وهكذا حتى ينتهي جميع الأطفال في كل قطار.</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - المشي حول الملعب بخطوات هادئة . - (وقوف) عمل مرجحات بندوليه باليدين . - (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها للأمام مع تنظيم التنفس - (وقوف) ثنى الذراعين ثم رفعها عاليا مع أخذ شهيق وزفير) . 	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (رقود) تثنى الركبتين على الصدر بالتبادل . - (وقوف. الزراعات جانباً) دوران الزراعات مع زيادة محيط الدائرة - المشي بخطوات سريعة حول الملعب . - الحجل حول دائرة قطرها (١٠) متر .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- الوثب في الدوائر : يقسم الأطفال إلى فريقين تقف كل فرقة أمام خط البداية ترسم دوائر صغيرة (عدد خمسة) وعند الإشارة يجري الأول من كل مجموعة للحجل داخل الدائرة أو الوثب بالقدمين معاً حتى يصلوا خط النهاية ويكرر اللعب بين كل اللاعبين على التوالي - كرة اللقف: يقسم الأطفال إلى دائرتين وتقف المربية في وسطها منتصف كل دائرة تمثل قائد لهذه الدائرة ومعها كرة أو أسفنجه ثم يبدأ القائد بقذف الكرة وينادي على أي طفل في الدائرة فيجري الطفل المنادى عليه مسرعاً ليلقف الكرة قبل أن تقع على الأرض وغذا نجح يحل محل القائد وهكذا</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماماً للمس الصدر مع تنظيم التنفس . - (وقوف) أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات . - (رقود) رفع الرجلين عالياً مع اهتزازهما ا . - (رقود) رفعا الذراعين عالياً مع اهتزازهما .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- (وقوف) المشي أماما على العقبين .</p> <p>--(وقوف) الجري إلى الإمام مع محاولة لمس المقعدة بالكعبين .</p> <p>- الجري إلى الإمام مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>- الجري الزجراجي بين الأقماع .</p> <p>- الوثب في المكان .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- الجري بين الأدوات:</p> <p>يقسم التلاميذ إلى (٤)مجاميع وتوضع أمام كل مجموعة وعلى بعد (٥)م طوق وعلى بعد (٥)م مانع وعند إعطاء إشارة البدء تبدأ الطالب الاول من كل مجموعة بالجري للأمام ثم لبس الطوق ووضعها على الأرض ثم العبور من تحت المانع ثم العودة للمس الطالب التي تليها ثم الذهاب لنهاية مجموعته، والمجموعة التي تنتهي اللعب أسرع تعد هي الفائزة</p> <p>- الصيد والحيوانات :</p> <p>يقف أطفال الفصل داخل دائرة كبيرة ويمثلون الحيوانات ماعدا واحد يقف خارج الدائرة ويمثل الصيد ومعه كره صغيرة ويبدأ اللعب بأن يصوب الكره على أرجل الأطفال داخل الدائرة وعند إصابة أحدهم يخرج من الدائرة ليأخذ مكان الصيد ويدخل الصيد داخل الدائرة وهكذا</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- المشي مع رفع الذراعين أماما .</p> <p>- المشي مع رفع الذراعين جانبا .</p> <p>- المشي مع رفعا الذراعين عاليا .</p> <p>- المشي مع التصفيق أسفل الفخذ .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- الجري عكس الإشارة .</p> <p>- (جلوس تربيعة . مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل .</p> <p>- (وقوف فتحا . ثبات الوسط)ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل</p> <p>- (وقوف) المشي أماما على الأمشاط .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- تابع دحرجة الكرة :</p> <p>يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد ٤ متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدحرج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي</p> <p>- لعبة الثعلب والديكة :</p> <p>يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونه من ٥-٦ أطفال وتنتشر الدوائر في أرض الملعب يقف وسط كل دائرة طفل يمثل الديك داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها طفل يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أى دائرة بت الدجاج فيجري الديك الموجود داخل الدائرة إلى دائرة أخرى يحاولوا الأطفال البقية في تسهيل مهمة الديك وإعاقة الثعلب</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- المشى حول الملعب بخطوات هادئة .</p> <p>- (وقوف)الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة التصفيق مرتين .</p> <p>- المشى مع عمل مرجحات بالذراعين أماما بالتبادل مع تنظيم التنفس</p> <p>- (وقوف فتحا.الذراعان عاليا)ميل الجسم إلى أسفل للمس القدمين,العودة للوضع الاصلى مع التكرار</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<p>- المشي حول الملعب مع مرجحة الزراعين عاليا . - (الوقوف فتحا)ثنى الزراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين - (ووقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف)الوثب فتحا مع رفع الزراعين جانبا عاليا .</p>	الإحماء (١٠) ق
	<p>- شد الحبل : يقف فريقان مواجهان لبعضهما ويقوم كل فريق بمسك الحبل من الجهة المقابلة للفريق الأخر ويتم تحديد نقطة بعلامة معينة عند منتصف الحبل بحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين القدمين وعند الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول لعلامة المنتصف إلى خط محدد أو إقامة خط مع شد الحبل وعندما يتعدى اى فريق خط المنتصف يكون الفريق الآخر هو الفائز . - الثلاث لقفات : يقف ثلاث أطفال لكل فريق فى خط مستقيم وبين كل طفل وأخر مسافة (٥) متر ويعطى كل فريق كرة للاعب الأوسط (ب) وتبدأ اللعبة فيمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب(أ) الذي يمررها ألي اللاعب (ج) ويمررها إلى اللاعب (ج) ويمررها اللاعب (ب) فتحسب دورة ولكل فريق (٣) دورات والفريق الفائز هو الذي يمرر ويكمل (٣) دورات .</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<p>- (جلوس تربييع) رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس - المشى حول الملعب ببطيء شديد . - (رقود على الظهر) فتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء . - المشى حول الملعب مع رفع الايدي عاليا ثم لأسفل .</p>	الختام (٥) ق

الأدوات	الوحدة	أجزاء وزمن الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فى المكان . - (إقعاء فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين بالوثب عاليا . - (وقوف . انثناء عرضا) دوران الكتفين . 	الإحماء (١٠) ق
	<p style="text-align: center;">- لمس الزميل :</p> <p>يتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات على أن تقف كل مجموعة في شكل قاطرة ويقوم الزميل بمسك الزميل الثاني باليدين من منطقة الوسط ويقف طفل آخر يلمس أمام القاطرة وعند سماع الإشارة يقوم الطفل بمحاولة لمس الطفل الأخير في القاطرة</p> <p style="text-align: center;">- المطاردة :</p> <p>يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال "يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات"</p>	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف.فتحا)سقوط الجسم لأسفل باسترخاء ثم الوقوف تدريجيا - (وقوف) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس . - أخذ شهيق أكثر من مرة ثم كتم التنفس لثانية ثم أخراج الزفير . - (رقود) غلق العينين لمدة نصف دقيقة . 	الختام (٥) ق

الأدوات	محتوى الوحدة	أجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> - المشي حول الملعب مع مرجحة الزراعين عاليا . - (الوقوف فتحا)ثنى الزراعين وعمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين . - (وقوف) تبادل الوثب مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الزراعين جانبا عاليا . 	الإحماء (١٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - رمية التماس : يقفون في قاطرات خلف الخط . عند إعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بأداء رمية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة تحتسب نقطة للفريق الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين . الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور - كرة قدم الكبوريا : يتم تقسيم الأطفال إلى فريقين كل فريق مكون من (٨) أطفال ويقف الأطفال في وضع انبطاح مائل معكوس ويمشوا على اليدين والقدمين ويحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم لإحراز هدف والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال (٥) دقائق . 	الألعاب الصغيرة (٣٠) ق
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماما للمس الصدر مع تنظيم التنفس . - (وقوف)أخذ شهيق ثم زفير عدة مرات . - (رقود) رفع الرجلين عاليا مع اهتزازهما ا . - (رقود) رفعا الزراعين عاليا مع اهتزازهما . 	الختام (٥) ق