

قائمة المرفقات

١. استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة في متغيرات (طول الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني- زاوية قوس القدم- معادلة الفلطة- معامل تشجينا للفلطة- زاوية الركبة الوحشية- مسافة بين القدمين)
٢. القياسات القوامية (قياسات فلطة القدمين- قياسات اصطكاك الركبتين)
٣. اسماء السادة الخبراء.
٤. استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الالعاب الصغيرة التي تتناسب مع التلميذات عينة الدراسة.
٥. استمارة استطلاع آراء الخبراء في تحديد الخطة الزمنية المحددة للبرنامج المقترح.
٦. برنامج تروحي باستخدام الالعاب الصغيرة علي بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدي اطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي .

مرفق (١)

استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة في متغيرات (طول الجسم - وزن الجسم
- العمر الزمني- زاوية قوس القدم- معامل الفلطة - معادلة الفلطة- معامل تشجينا
للفلطة- زاوية الركبة الوحشية - مسافة بين القدمين)

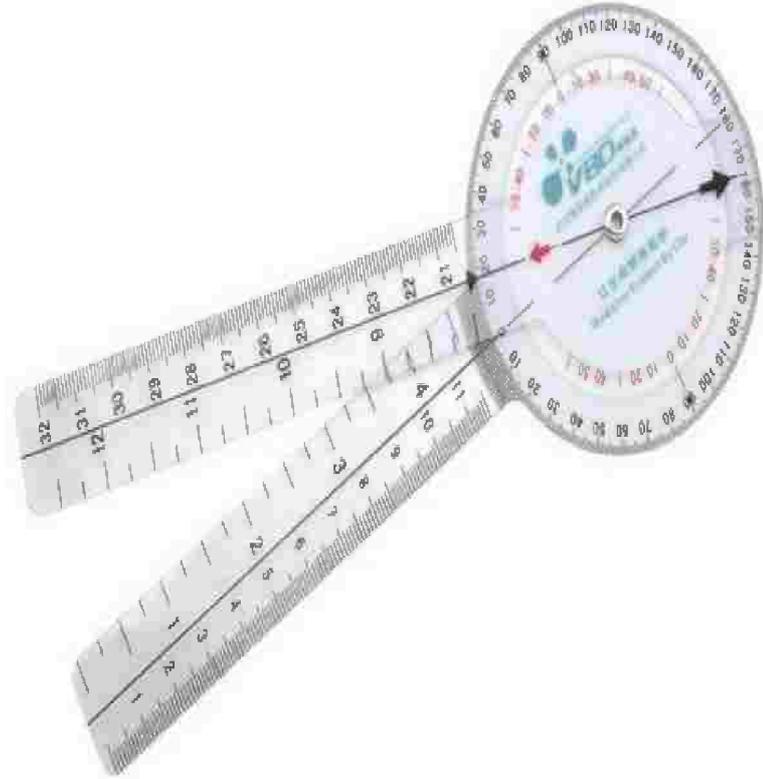
مرفق (٢)

القياسات القوامية (قياسات اصطكاك الركبتين - قياسات فاطحة القدمين)

أولاً: قياسات انحراف اصطكاك الركبتين :

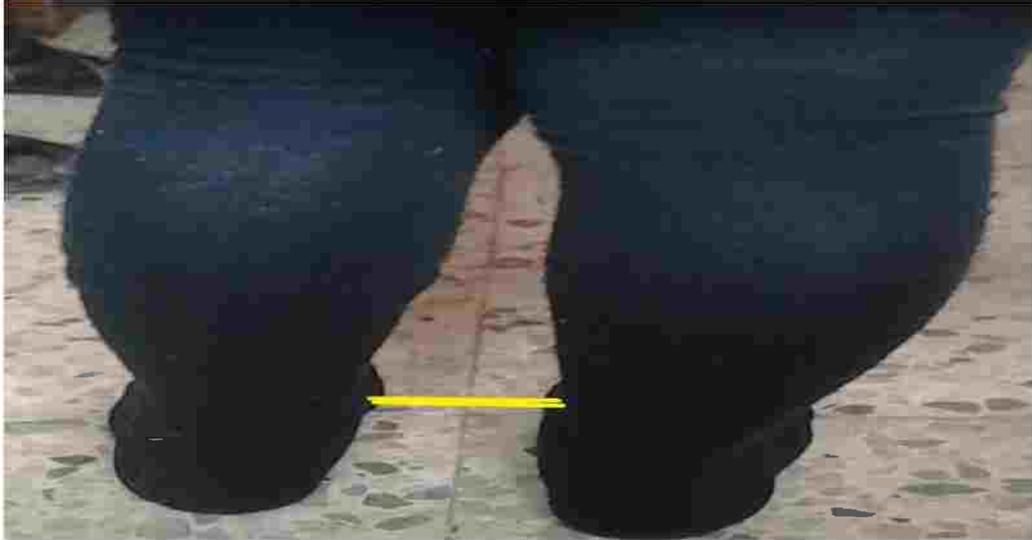
١- التغير الزاوي للركبتين :

- اسم القياس : اختبار زاوية الركبة الوحشية (بين الفخذ والساق)
- الغرض من القياس : قياس زاوية الركبة الوحشية بين الفخذ والساق
- الجهاز المستخدم : جهاز الجونوميتر ذو الذراعين Goniometry With Arms حيث يؤكد ن قياس الدرجات يعتبر ادق نسبيا اذا ما قورن بقياس الاطوال (السننيمترات) وهو تأكيدا علي فرق درجة الانحراف بين كلا الرجلين .
- مواصفات الاداء : يوضح صفر التدرج لمنقلة الجونوميتر علي منتصف الشق الوحشي لمفصل الركبة في المنتصف والذراعان الجونوميتر احدهما علي الفخذ والذراع الاخري علي الساق في وضع متوسط من الناحية الوحشية وذلك من وضع الوقوف .
- التسجيل : يتم قراءة درجة الزاوية الوحشية لكل ركبة علي حدة من المنقلة الخاصة بالجونوميتر وذلك للركبة اليمني ثم اليسرى وذلك من وضع الوقوف .



٢- قياس المسافة بين النتوئين الانسيين السفليين لعظمتي القصبية :

- اسم القياس : اختبار المسافة بين النتوئين الانسيين السفليين لعظمتي القصبية
 - الغرض من القياس : قياس المسافة بين النتوئين الانسيين السفليين لعظمتي القصبية للتعرف علي مقدار الاصطكاك ، حيث تشير صفاء الخربوطلى انه اذا كانت المسافة بين النتوئين الانسيين السفليين لعظمتي القصبية اكثر من ٧ سنتيمترات في سن العاشرة فان ذلك يعتبر تشوها ولا يعالج تلقائيا الا ان الاصطكاك يعتبر امراً طبيعياً في سن الثالثة ويمكن ان يعالج تلقائيا حتي سنك السابعة . (٤٩ : ٩٣)
 - الجهاز المستخدم : شاشة القوام
 - مواصفات الاداء : قياس المسافة بين النتوئين الانسيين السفليين لعظمتي القصبية في حالة الوقوف العادي مع تلاصق الركبتين وتباعد القدمين .
 - التسجيل : تسجيل المسافة المقاسة بالسنتيمترات بين النتوئين الانسيين السفليين لعظمتي القصبية . (٢٣٨ : ١١)
- التأكيد علي ذلك بشريط القياس السنتيمترى.



ثانياً : قياسات انحراف فلتحة القدمين :

١- قياس زاوية قوس القدم:

- اسم الاختبار: اختبار قياس زاوية قوس القدم باستخدام بصمة القدم لكلاارك Clarke (شكل :رسمة لبصمة قدم
- الغرض من الاختبار : قياس زاوية قوس القدم
- ادوات القياس : اوراق بيضاء – قطعة من القماش مبللة بلون ازرق – مسطرة مدرجة لاقرب ملليمتر – منقلة مدرجة

- **مواصفات الاداء:** يقف التلميذ بالقدمين علي القماش المبلى بلون ما لمدة كافية لايتلال قدمية من اسفل تماما ، ويكون امام التلميذ المراد اختباره ورقتان لكل قدم ورقة ، ثم يرفع التلميذ قدمه ويضعها بحرص علي الورقة الخاصة به وتليها القدم اليسرى ويقف على الورقتين الوقفة المعتدلة دون اى تصلب مع تحميل الجسم علي القدمين بالتساوي ، ثم يترك التلميذ الورقة مبتدئا بالقدم اليمني ثم اليسرى فتظهر صورة واضحة لباطن كل قدم علي الورقة الخاص بها
- **التسجيل:**
 - أ- يرسم خط يصل بين الحافة الانسية لمقدمة بصمة القدم وحتى الحافة الانسية لمؤخرة القدم (العقب) .df
 - ب- يرسم خط يصل بين ابرز نقطة في مشط القدم من الانسية اسفل الابهام وحتى اعلى نقطة في قوس القدم للداخل .bd
- تقاس زاوية قوس القدم بالمنطقة المدرجة وحتى الزاوية bdf ، الزاوية تكاد تنعدم في حالات فلاتحة القدمين .



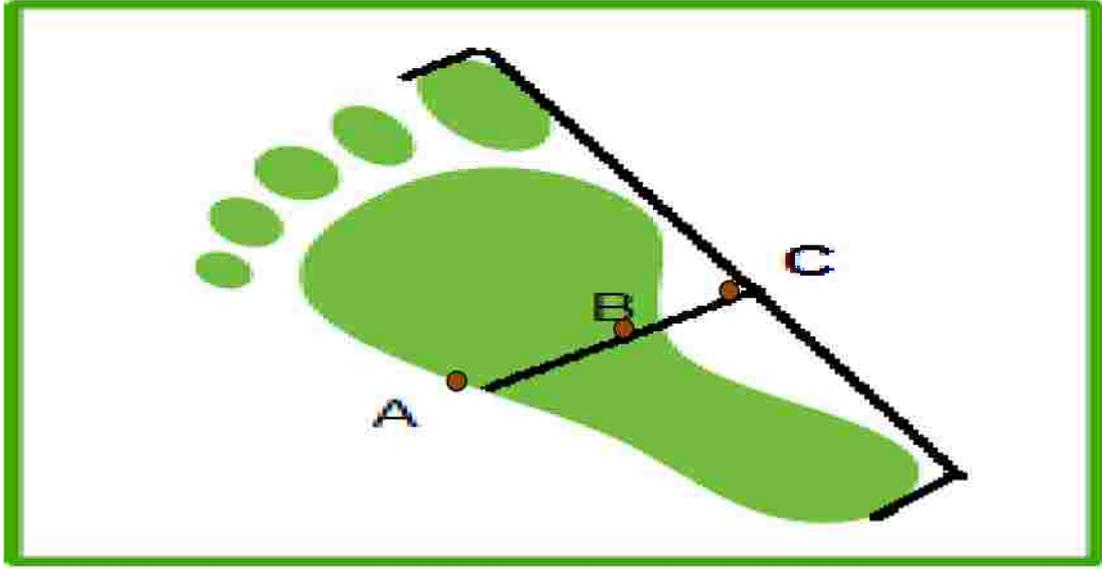
٢- قياس فلتحة القدمين : CO- efficient Flat Foot

- **غرض القياس :** تحديد درجات فلتحة القدمين.
- **الادوات :** اوراق بيضاء – قطعة قماش مبلى بلون ازرق مثلا – مسطرة مدرجة لأقرب مليمتر – منقلة .
- يكون امامة ورقتين لكل قدم ورقة .
- يقوم برفع قدمة اليمنى ووضعها بحرص علي الورقة الخاصة بها وتليها اليسرى ، ويقف علي الورقتين الوقفة المعتدلة – دون أي تصلب مع تحميل الجسم علي القدمين .

- يترك الفرد الورقة مبتدئا بالقدم اليمني ثم تليها اليسرى فتظهر صورة واضحة لقياس باطن كل من القدمين علي الورقة الخاصة بها.

• طريقة القياس :

لتحديد معامل الفلطة يتم رسم محور عرضي للقدم يمر بمنتصف طول القدم ويصل بين ثلاث نقاط اهمها (A) علي الحافة الوحشية للقدم والثانية (B) علي الحافة الانسية لطبعة القدم من منتصف طولها ايضا والثالثة (C) علي امتداد النقطتين السابقتين وتقع علي خط المماس للحافة الانسية لبصمة القدم ، ويكون معامل الفلطة حاصل عرض طبقة سطح الارتكاز عند منتصف طول القدم (A B) علي طول المسافة العرضية (امتداد نفس المحور) ، اي ان معامل الفلطة = AB/CB



☒ قياس معيار قوس القدم:

- الغرض من القياس: قياس ارتفاع القوس الطولي الانسي
- الادوات : اوراق بيضاء - قطعة قماش مبله بلون ازرق مثلا - مسطرة مدرجة لأقرب مليمتر - منقلة.
- طريقة القياس :
- يكون امامة ورقتين لكل قدم ورقة .
- يقوم برفع قدمة اليمنى ووضعها بحرص علي الورقة الخاصة بها وتليها اليسرى ، ويقف علي الورقتين الوقفة المعتدلة - دون أي تصلب مع تحميل الجسم علي القدمين .
- يترك الفرد الورقة مبتدئا بالقدم اليمني ثم تليها اليسرى فتظهر صورة واضحة لقياس باطن كل من القدمين علي الورقة الخاصة بها.
- حساب طول اضيق منطقة مشط القدم (mid foot) بالسنتيمترات (أ- ب) علي اعرض منطقة بمنطقة عقب القدم (heel) .

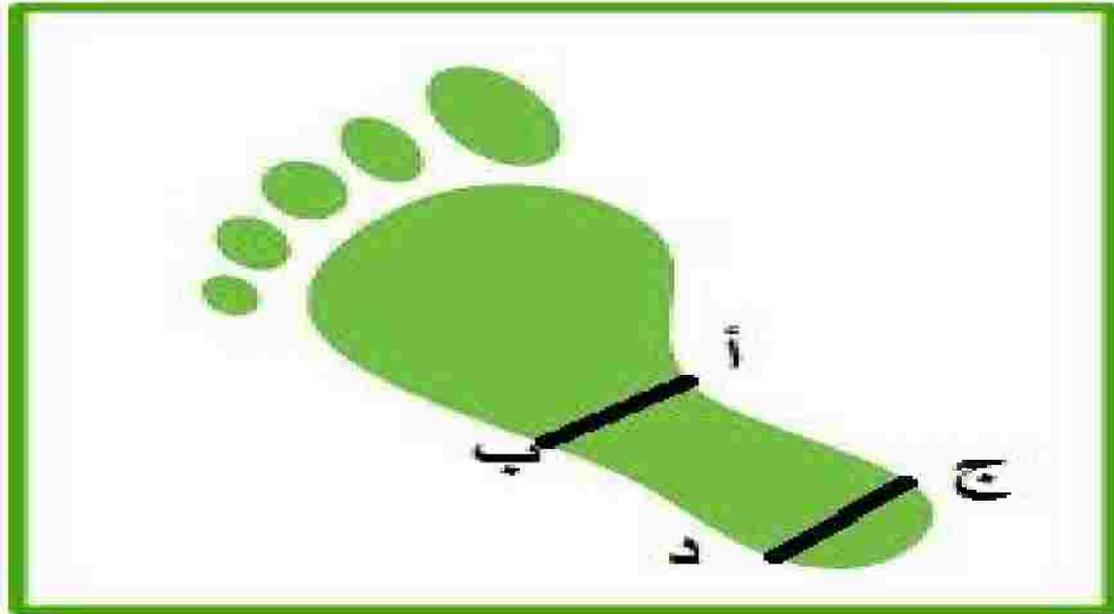
- ويكون معادلة معيار قوس القدم أ ب / ج د.

وفقا للجدول (٣)

معيار تصنيف نوع القدم

جدول (٣)

نوع القدم	الفئة
قدم اجوف	اقل من ٠.٦
قدم طبيعية	من ٠.٦ الي ٠.٧
قدم مفلطحة	اعلي من ٠.٧



مرفق (٣)

اسماء السادة الخبراء.

أسماء السادة الخبراء:

م	الاسم	الوظيفة
١.	امل فوزى احمد عبد الرحيم	استاذ بقسم العلوم الأساسية للعلاج الطبيعي بكلية العلاج الطبيعي -جامعة كفر الشيخ .
٢.	إيمان محمد السيد هدهودة	استاذ الترويح بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الاسكندرية .
٣.	حسن محنت حسن النواصره	استاذ الاصابات الرياضية والتأهيل بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية .
٤.	ذكريا السيد احمد متولي	أستاذ مساعد تربية القوام بقسم العلوم الحيوية والصحية- بكلية التربية الرياضية للبنين -جامعة الاسكندرية
٥.	صبحى محمد سراج	أستاذ الترويح ، ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب – جامعة كفر الشيخ .
٦.	ظه عبد الرحيم طه	استاذ الترويح، ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة – جامعة الاسكندرية .
٧.	عزه عبد الغنى محمد	استاذ فسيولوجيا الرياضة، بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة الاسكندرية .
٨.	نجلاء ابراهيم جبر	استاذ تربية القوام، بكلية التربية الرياضية - جامعة بور سعيد .
٩.	هالة محمد عمر	أستاذ الترويح ورئيس قسم الترويح بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.
١٠.	هدى حسن محمود محمد	استاذ الترويح المتفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .

وقد تم ترتيب المراجع طبقا للترتيب الابجدي

مرفق (٤)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الألعاب الصغيرة التي
تتناسب مع التلميذات عينة الدراسة.



جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الترويح

استمارة استطلاع رأي

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / محمد نبيل اباطة بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان

” تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الإنحرافات القوامية

للطرف السفلى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ”

تحت إشراف

الدكتور

ايمان سالم محفوظ

أستاذ الترويح بقسم الترويح -
بكلية التربية الرياضية للبنات -
جامعة الاسكندرية

الدكتور

صفاء صفا الدين الخربوطلي

أستاذ تربية القوام بقسم العلوم الحيوية والصحية -
بكلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة الاسكندرية

والباحث يود الاسترشاد برأي سيادتكم في الالعاب الصغيرة المستخدمة بما يتناسب مع موضوع الدراسة وطبيعة الفئة وذلك بوضع علامة (√) أمام موافق أو غير موافق مع إضافة ما ترونه مناسباً مما يكون لذلك أكبر الأثر في نجاح هذه الدراسة.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الدرجة العلمية /
الوظيفة الحالية /

الباحث

اولاً : ألعاب صغيرة للجزء التمهيدي :

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
١-	<p>النجاة من الغرق الادوات : (اطواق) توضع اطواق بالملعب على شكل دائرة يقف الاطفال على خط البداية على بعد مسافة من الاطواق ، ويزاعى ان يكون عدد الاطواق اقل من عدد الاطفال بطوق ، و عند الاشارة يبدأ الاطفال في الجري ، ومحاولة الوقوف داخل احد الاطواق ، ومن لم يجد طوق يغرق أي يخرج من اللعبة . تحديد الفائز : هو اخر طفل يستطيع ان يبقى في الطوق</p>		
٢-	<p>لعبة التماثيل الادوات (صفارة) ينتشر الاطفال بالملعب وبالإشارة يقوم الاطفال بالتحرك بالجري ، وعند سماع الصفارة يتوقف الاطفال متخذين اوضاع تمثيلية مثل الوقوف على قدم واحده مع ملاحظة عدم التحرك يقوم احد الاطفال بمحاولة اضحاك الاطفال او تحريكهم من الوضع تحديد الفائز : هو اخر طفل يتحرك او يضحك في المجموعة</p>		
٣-	<p>صندوق الامان الادوات (صناديق تمرينات) يقف الاطفال على الصناديق ما عدا طفل واحد هو المساك ، ويبدأ الاطفال بالنزول من على الصناديق والجري في الملعب يجرى المساك خلفهم لمحاولة لمسهم ، والطفل الذي يمسك قبل ان يصل الى الصندوق الخاص به يصبح هو المساك تحديد الفائز : هو اخر طفل يمسك</p>		
٤-	<p>البحث عن المنزل الادوات (مرعات - موسيقى) توضع المرعات متفرقة بالملعب ، وعند سماع الموسيقى يقوم الاطفال بالحجل بالملعب ، مع ايقاف الموسيقى يحاول كل طفل منهم الدخول الى المرع (المنز) والطفل الذي لا يجد مرع يصبح خارج اللعبة يتم تقليل عدد المرعات وتكرار اللعبة تحديد الفائز : هو الطفل الذي يحافظ على منزلة</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٥-	<p>كر، عبور الخط الادوات (كرة سلة - كرات يد - صفارة) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجهين بينهم مسافة ١٠ متر ويوجد امام كل فريق خط لا يقوم بعبور، ويعتبر خط الهدف للفريق الاخر وتوضع كرة سلة بالمنتصف ويستحوذ كل فريق على عدد كرات متساوية ويحاول كل فريق ابعاد الكرة عن طريق التصويب بكرات اليد حتى تعبر كرة السلة خط الفريق الاخر وتحتسب نقطة تحديد الفائز: هو الفريق الذي يحصل على ١٠ نقاط</p>		
٦-	<p>الدوائر العديدية الادوات (دون) وقوف الاطفال انتشار ، ومع الاشارة برقم معين مثلا (٥) يقوم كل (٥) اطفال بتشبيك ايديهم وتكون دائرة والاطفال الذين لم تكتمل دائرتهم يصبحوا خارج اللعبة تكرر اللعبة مع تغيير الرقم تحديد الفائز : هي اخر دائرة دون ان تخطئ</p>		
٧-	<p>مسافة الحبل الادوات (حبل طولة(٣)متر) يقف الاطفال في دائرة ، ويقف في وسط هذه الدائرة طفل ممسكا بحبل ثم يقوم بتحريك الحبل على الارض فاذا لمس الحبل احد اقدام الاطفال يعتبر مسوكا ويستمر اللعب تحديد الفائز: هو اخر طفل يتم لمسة بالحبل ويصبح هو الماسك للحبل</p>		
٨-	<p>المسافة البسيطة الادوات (دون) يجرى الاطفال انتشار حر في الملعب ، ويقوم الطفل (المسافة) بمحاولة امسك احد الاطفال ، والطفل الذي يتم إمساكه يصبح هو مسافة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يتم إمساكه ويصبح هو المسافة الجديد</p>		
٩-	<p>سباق التهديف الادوات (كرة يد- اقمار - صفارة) يقسم الاطفال الى فريقين ولديهم كرة يد ، ويحدد المرسي بواسطة الاقمار ، ومع الاشارة يبدأ الفريق المستحوذ على الكرة في التمرير فيما بينهم ثلاث تمريرات مع مدافعة الفريق الاخر تحديد الفائز : من يسجل اكبر عدد من الاهداف في مرسي الخصم</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
١٠-	<p>تقليد الصقفة الادوات (صفارة) يقوم الاطفال بالجرى على شكل دائرة ، مع التصفيق ويقوم الاطفال بتقليد صوت الصقفة ، وعند سماع الصفارة يتم تغيير اتجاه الجري بالدائرة ، ومن يخطئ يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر من يخطئ</p>		
١١-	<p>مرر واربح الادوات (كرة يد) يقسم الاطفال الى فريقين ، وكل فريق يحاول ان يمرر (١٠) تمريرات مستمرة دون ان تقطع من الفريق الاخر والفريق الذى يمرر (١٠) تمريرات يحصل على نقطة تحديد الفائز : الفريق الذى يحصل على ١٠ نقط هو الفائز</p>		
١٢-	<p>شموس و شموع الادوات (بدون) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجه فريق شمس وفريق شموع ويقفا على بعد ٣ متر من بعضهم وكل منهم على بعد ١٠ متر من خط النهاية وعند سماع كلمة شمس يجرى فريق شمس الى خط النهاية محاول فريق شموع الإمساك به فاذا لمس او مسك احد افراد فريق شمس فتحتسب نقطة لفريق شموع تحديد الفائز : هو الذى يحصل على اكبر عدد من النقاط</p>		
١٣-	<p>لعبة التخلص من الكرات الادوات (كرات مختلفة ومتعددة الاغراض - شبكة ارتفاع ١ متر) يقسم الملعب الى نصفين يفصل بينهم شبكة ارتفاع ١ متر ، يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق يقف انتشار حر بنصف ملعب ، وتقسم الكرات بالتساوي على الملعبين ، عند سماع الصفارة يحاول كل فريق التخلص من الكرات التي بملعبه بإلقائها الى الملعب الاخر تحديد الفائز : هو الفريق الذى يكون لديه عدد كرات اقل عند الاشارة بالتوقف.</p>		
١٤-	<p>الكراسي الموسيقية الادوات (كراسي - موسيقى) توضع كراسي على شكل دائرة وتكون عدد الكراسي اقل من عدد الاطفال بواحد عند سماع الموسيقى يقوم الاطفال بالجرى حول الكراسي وعند توقف الموسيقى يقوم كل طفل بالجلوس على كرسي والطفل الذى لم يجد له كرسي يخرج من اللعبة. تحديد الفائز : هو الذى يحتفظ باخر كرسي.</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
١٥-	عكس الإشارة بالذراعين الادوات : (صفارة) يجرى الاطفال بالملعب على شكل دائرة ، وعند اعطاء الاشارة الى اسفل يقوم الاطفال برفع الذراعين عاليا والعكس في مختلف الاتجاهات تحديد الفائز : هو الذى يبقى دون ان يخطئ		
١٦-	الجري في اتجاه الاشارة الادوات (بدون) يقف الاطفال انتشار حر داخل الملعب ، وعند اعطاء الاشارة في أي اتجاه (يمين ، يسار ، فوق ، تحت) يقومون بالجري في نفس الاتجاه ، والطفل الذى يخطئ في الجري ناحية الجهة المحددة يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يظل دون ان يخطئ		
١٧-	لعبة (الحصان والعربة) يقف كل تلميذين مع بعض ، احدهما يلبس الطوق في الوسط والأخر يمسك الطوق من الخلف ثم يبدأ الأول بالجري ثم الحجل وبعدها المشي مع تقليد الحصان .		
١٨-	لعبة (اتزان الرأس) يقف الأطفال علي خط البداية والزراعتين جانبا والكتاب علي الرأس وعند سماع الصفارة السير علي خط نشارة خشب ملونة مستقيم مسافة ٤ متر والفائز هو الذي يصل اولاً دون سقوط الكتاب		

العاب صغيرة لعلاج اضطكاك الركبتين

تعريف اضطكاك الركبتين : هو تشوه تتقارب فيه الركبتان وتتلاصق للداخل يصحبه تباعد في القدمين وقد يكون في جهة واحدة اما معظم الحالات في الجهتين معا وعادة هذا التشوه ليس خلقيا لكنه يحدث بعد اشهر قليلة في بداية مشى الطفل.

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
١٩-	<p>مساكة الكانج رو: الادوات : (صفارة) يحدد احد من الاطفال ليكون مساكة ويقوم الاطفال بالقفز والانتشار في الملعب مع ربط الرجلين من اسفل الساق بالحبل ، ويحاول الصياد الامساك بأحدهم ، والطفل الممسوك يصبح هو الصياد . تحديد الفائز: هو اخر الاطفال الذى يتم إمساكه</p>		
٢٠-	<p>سباق الصياد و السمك : الادوات : (صفارة - حبال - جير لتحديد خط البداية والنهاية) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين مع ربط الرجلين عند اسفل الساق بالحبال، الفريق الاول يسمى (الصياد) والفريق الثاني يسمى (السمك) فعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من السمك بالقفز ومحاولة الهرب من الصياد حتى يصل الى خط النهاية ويعود مر، اخرى فاذا استطاع ان يصل الى خط البداية دون ان يمسه فيحقق نقطة بالنسبة لفريقه اما اذا تم إمساكه فيعطى للفريق الصياد نقطة تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من النقاط</p>		
٢١-	<p>مطاردة الذبول : الادوات : (حبال - شرائط ملونة - موسيقى) ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وتوضع حول الوسط شريط ملون ويدلى طرف منه الى الخلف ويسمى الذيل ، وعند سماع الموسيقى يقوم كل منهم بمحاولة امساك ذيل الاخر دون ان يمسه ذيله من وضع القرفصاء ، ومن يمسه ذيله يخرج خارج اللعبة . تحديد الفائز: هو الذى يحافظ على ذيله لأخر اللعبة.</p>		
٢٢-	<p>سباق القفز : الادوات : (اقماع - كرات يد - حبال - سلال) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبل ، وتوضع الاقماع في الملعب بترك مسافة ١ متر بين الاقماع ، وتوضع الكرات على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز ويمر بين الأقماع ثم يلتقط</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
	الكر، والعودة لوضع الكر، بالسلة عند خط البداية ليقوم الطفل التالي بالخروج تحديد الفائز: هو الفريق الذي يجمع الكرات اولاً.		
٢٣-	سباق الاطواق : الادوات : (اطواق - صفارة - حبال - منضده - puzzle) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبال ، ويقف الاطفال عند خط البداية ، وتوضع الاطواق بالملعب على خط مستقيم امام كل فريق وتترك مسافة ٢٠م بين الاطواق ، وعند سماع الصفارة، يقوم الطفل الاول بالقفز الى الأطواق للوصول الى خط النهاية ووضع قطعة (puzzle) على المنضدة ويقوم بالعودة مرة اخرى لخروج اللاعب التالي . تحديد الفائز: الفريق الذي يكون ال (puzzle) اولاً		
٢٤-	الاطواق واللبان: الادوات : (اطواق - لبان - منضده - جير لتحديد البداية والنهاية) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، ويعطى كل فريق طوقين ويقوم الطفل الاول بوضع طوق على الارض ويقف بداخله ثم يضع الطوق الاخر امامه باتجاه خط النهاية ويقفز من وضع القرصاء من الاول الى الثاني وحمل الطوق الاول ووضع امام الذي هو بداخله وهكذا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بأخذ اللبان والتقاط الطوقين والعودة جرى الى فرقة الفريق الفائز : الذي يجمع اكثر عدد من اللبان في الوقت المحدد		
٢٥-	صح صح اوعى تنام : الادوات : (حبال) يقف الاطفال في صف واحد مع ربط الرجلين اسفل الساق وكل طفل يأخذ رقم بترتيب (١ ، ٢ ، ٣ ،) حتى اخر طفل ويقوم كل طفل بحفظ رقمة و بالنداء على رقم من الارقام فيقوم بشي الركبتين كاملاً والوقوف مر، اخرى وينادي على الاخر فاذا تأخر ولم يقوم بشي الركبتين كاملاً يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر طفل يخرج من اللعبة		
٢٦-	جمع البيض الادوات : (سلال - كرات تنس ارضى) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حدود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلات متفرقة في الملعب اثنين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكر، ووضعها في السلة المخصصة له		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
	<p>شرط الا يقف</p> <p>تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات</p>		
٢٧-	<p>الكرة والنبوت :</p> <p>الادوات : (عصيان - كرات يد - سلال - اقماع - جير لتحديد الملعب)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين عند اسفل الساق و يقف الاطفال عند خط البداية بجانب سلة بها كرات يد ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول ممسك بعصا بأخذ الكرة من السلة والتقدم للأمام بدرجة الكرة بالعصا الى الطوق الموضوع على خط النهاية والعودة للفريق بالوثب لتسليم العصا للاعب التالي</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد من الكرات بالطوق.</p>		
٢٨-	<p>سلم البالونات:</p> <p>الادوات : (بالونات مملوءة بالمياه - سلال - جير لتحديد البداية والنهاية - حبال)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين تقف القاطرتين في منتصف الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، ويقف اول طفل امام خط البداية توضع سلتيين بهم نفس لون وعدد البالونات ، وعند سماع لون البالونة المطلوب يقوم اول طفل في القاطرة باختيار البالونة وتسليمها للطفل الذى خلفه ، ويقوم الطفل الذى استلم البالونة بشي الركبتين كاملا والوقوف من اخرى ويسلمها للطفل الذى يليه حتى يضع البالونة بالسلة عند خط النهاية</p> <p>تحديد الفائز: هو الذى ينقل البالونات في اسرع وقت ممكن</p>		
٢٩-	<p>جمع الزينة :</p> <p>الادوات : (حبال - ورق ملون - زينة - سلال ملونة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر الزينة بالملعب والورق الملون وعند سماع الصفارة يتحرك الاطفال الى الملعب ويجمعوا الزينة الى خط البداية بداخل السلة</p> <p>الفريق الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الزينة</p>		
٣٠-	<p>ابقيها عالية :</p> <p>الادوات : (بالونات - حبال)</p> <p>ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ويتخذ الاطفال وضع (القرنصاء) ثم يقوم الاطفال بمحاولة رفع البالون في الهواء والتقاطها باي جزء من اجزاء الجسم دون ان تلمس البالونة الارض</p> <p>تحديد الفائز هو اخر طفل تسقط منه البالونة على الارض</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٣١-	<p>سباق الضفادع :</p> <p>الادوات : (بالونات - حبال - صفارة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بالقفز للأمام من وضع (الاقعاء) حتى يصل الى خط النهاية المثبت عندها بالونات يقوم بفرمعة بالونه والعودة الى الفريق حتى يتحرك الطفل الاخر .</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذي يفرغ بالونات كاملة</p>		
٣٢-	<p>الجراد والحقل :</p> <p>الادوات : (اسطوانات - صفارة - صناديق)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين خلف خط البداية وتشر الاسطوانات بالمعرب وعند سماع الصفارة يجرى الاطفال الى الملعب وعند الوصول الى الاسطوانة يقوم الطفل بالجلوس تزيغ لالتقاط الاسطوانة ثم الوقوف والجري لوضعها في الصندوق المخصص لفريقه</p> <p>تحديد الفائز : هو الذي يجمع اكبر عدد من الاسطوانات</p>		
٣٣-	<p>الدجاج ببيض :</p> <p>الادوات : (حبال - صفارة - سلال)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بوضع كره، تنس طاولة بين الركبتين والتحرك بالقفز مع ثني الركبتين الى السلة على خط النهاية</p> <p>تحديد الفائز : هو الذي ينقل اكبر عدد من الكرات بالسلة</p>		
٣٤-	<p>مصيده الفنران :</p> <p>يقف الاطفال حول الدائرة الداخلية متشابكي الأيدي (يمثلون المصيدة) وحول الدائرة الخارجية يقف باقي الاطفال خارج المصيدة دون تشبيك الأيدي عند سماع الصفارة تتحرك الدائرتان في اتجاهين متضادتين عندما ينادى القائد (افتح) يرفع اطفال المصيدة متخذين وضع الاقعاء مع نزول الأيدي بالجانب وفي اثناء ذلك تقوم الاطفال في الخارج بالدخول والخروج بين المصيدة فجاه ينادى القائد (اقفل) يقوم الاطفال برفع الأيدي مع التشبيك والوقوف على القدمين لكي يحجز الاطفال داخل المصيدة والطفل الذي يتم اصطياده ينضم مع المصيدة وتكرر اللعبة حتى يتم اصطياد كل الاطفال</p> <p>تحديد الفائز : هو اخر طفل يتم اصطياده ويصبح هو القائد .</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٣٥-	<p>تفادى الالغام :</p> <p>الادوات : (صفارة - حبال - صولجانات)</p> <p>تقسم الاطفال الى قاطرات تقف متجاوزة بفاصل مناسب خلف خط البداية يوضع امام كل قاطرة وعلى بعد ١٥ متر صولجان وعلى بعد نصف متر مئة وامامة يوضع صولجان اخر (يمثلان لغمين) وعند الإشارة يبدأ الطفل بالقفز الى الامام الرجلين مربوطتين اسفل الساق نحو الصولجانات والدوران حول كل واحد منها وعدم لمسة ويسرع بالعودة الى اخر فرقة لدى كل فريق ١٠ نقاط يفقد الفريق نقطة في كل مر، يلمس فيها احد طفلية صولجاناً</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يحافظ على اكبر عدد من النقاط مقابل اخفاق الفريق الاخر فى الحفاظ عليها .</p>		
٣٦-	<p>إشارة المرور:</p> <p>الادوات: (اعلام (حمراء- صفراء - خضراء) - صفارة)</p> <p>ينتشر الأطفال في الملعب وعندما ترفع العلم الأخضر يقفز الاطفال الى الامام والرجلين مربوطتين عند اسفل الساق بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يقفز الأطفال ببطء وعندما ترفع العلم الأحمر يقف الأطفال وتكرر اللعبة دون ترتيب الالوان والطفل الذى يخطئ يصبح خارج اللعبة</p> <p>تحديد الفائز: هو الطفل الذى يبقى دون ان يخطئ</p>		
٣٧-	<p>زجاجات مياه فارغة:</p> <p>الادوات : (زجاجات مياه فارغة- صفارة)</p> <p>يقف الاطفال على خط البداية على شكل صف وتوضع الزجاجات على بعد ١٠ متر بعدد الأطفال ماعدا واحد وعند سماع الصفارة يقفز الاطفال والرجلين مربوطتين اسفل الساق باتجاه الزجاجات ويعود كل منهم إلى مكانه بزجاجه ماعدا واحد يخرج من اللعبة ويستمر انقاص زجاجه في كل مرة حتى آخر اثنين.</p> <p>تحديد الفائز: هو من يحصل على اخر زجاجة يتم التسابق عليها</p>		

العاب اخرى ترى اضافتها :

.....

.....

.....

.....

الجزء الرئيسي

العاب صغيرة لعلاج فطحة القدمين

تعريف فطحة القدمين : تعنى سقوط القوس الطولي للقدم والذي ينخفض حتى يلامس السطح الذي يقف عليه الفرد

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٣٨-	<p>توت توت امشى بدون صوت :</p> <p>الادوات : (صفار- لعبة تصدر صوت)</p> <p>يقف الاطفال على شكل صف على خط البداية و يقوم الاطفال بلصق اللعبة (لعبة تصدر صوت عند الضغط عليها) أسفل القدمين ناحية العقبين و يقوم بالسير على اطراف الاصابع دون ان يلمس العقب الارض حيث اذا لمس الارض فتصدر صوتا و اذا اصدرت الالعب الصوت عند احد الاطفال فيصبح الطفل خارج اللعبة</p> <p>تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة.</p>		
٣٩-	<p>فرقع البالونات :</p> <p>الادوات : (حبل يعلق على ارتفاع متر ونصف معلق به مجموعة من البالونات - جير لتحديد خط البداية - عصا مدببة الطرف)</p> <p>يقسم الاطفال إلى فريقين ويقف كل فريق خلف خط البداية و يقوم الطفل الاول بمسك عصا صغير مدببة الطرف و يقوم الطفل الأول في الفريق بالجري الى منطقة البالونات و يقوم الطفل بالقفز على امشاط القدمين محاولا فرمعة البالون المعلقة بالحبل ثم يجرى على الامشاط حتى يلمس خط النهاية و يعود الى القاطرة مرة اخرى و يسلم العصا لطفل التالي ليبدأ</p> <p>تحديد الفائز : هو الذي يفرقع كل البالونات في اسرع وقت</p>		
٤٠-	<p>جمع البلى :</p> <p>الادوات : (سلا ملونة - جير لتحديد خط البداية والنهاية - مجموعة من البلى - صفاة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرة و يتم نشر البلى بالملعب وعند اصدار صوت الصفاة يقوم الاطفال بالجري على امشاط الاصابع حتى يصل الى البلى ، و يمسك البلى بأصابع ارجلهم و يتقدم على الكعبين حتى يصل الى السلة و يضع البلى بداخلة</p> <p>تحديد الفائز : هو الذي يجمع عدد اكبر من البلى في السلة الخاص به .</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٤١-	<p>جمع الكرات :</p> <p>الادوات : (صفارة - سلال ملونة-كرات السلة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ،يوضع لكل فريق سلة على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالجري على الكعبين ثم يقوم بالتقاط الكرة من السلة على خط النهاية للرجوع لخط البداية لوضع الكرة في السلة عند الفريق ويبدأ الزميل بالجري.</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى ينقل الكرات الى الجانب الاخر في وقت اقل</p>		
٤٢-	<p>سلم العلم :</p> <p>الادوات : (اعلام ملونان - جبر لتحديد البداية - اقماع)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين وعند سماع اشار، البدء يجرى الطفل الاول في القاطرة على امشاط القدمين ويده علم للوصول الى القمع الذى يبعد مسافة (٢٠) متر من خط البداية ويعود ليسلم العلم للطفل الثاني ليبدأ ، واذا قام طفل بالجري على القدم كاملة يعود الى خط البداية لتكرار المحاولة من اخرى</p> <p>تحديد الفائز: هو الذى ينهى افراد فرقة المهمة اولاً .</p>		
٤٣-	<p>سباق الاطواق:</p> <p>الادوات : (اطواق - صفارة - جبر لتحديد البداية - اعلام)</p> <p>يقف الاطفال في قاطرات ، يوضع طوق امام كل قاطرة ،يبدأ الطفل الاول من كل قاطرة من وضع القرئصاء بالضغط بباطن القدم على حافة الطوق فى وضع (القرئصاء) ويقوم بدوران الطوق للأمام ومرور، على الراس ونقل القدمين الى الحافة الاخرى وهكذا حتى يصل الى العلم ويقوم بالدوران حولة ثم العودة بالجري على الامشاط ليسلم الطوق لزميلة</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يقوم افراد فرقة بالدوران حول العلم والعودة</p>		
٤٤-	<p>جمع الاقلام :</p> <p>الادوات : (اقلام - صفارة - سلال)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية ، وتوزع الاقلام بالملعب ويطلب من التلاميذ عند سماع الصفارة الجري والتقاط الاقلام عن طريق قبض اصابع القدم والمشي على الكعبين للوصول الى السلة المخصصة لكل فريق.</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الاقلام في السلة المخصص للفريق</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٤٥-	<p>المشي بالعصا :</p> <p>الادوات : (عصى سمك (٣)سم - صفارة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الى خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجري على الامشاط الى خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الى نهاية القاطرة حتى ينتهي كل القاطرة من الاداء .</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يهوى افراد الفريق للعبة اولاً.</p>		
٤٦-	<p>جمع القصاصات :</p> <p>الادوات : (قصاصات ملونة من القماش - حبل لتحديد خط البداية - سلال ملونة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يبعد كل طفل عن الاخر (١) متر توضع قصاصات القماش على خط البداية ويجلس كل طفل في مكانة ويقوم الطفل الاول بأخذ قصاصة بأصابع أقدامه ويسلمها عن طريق الدوران بالجسم وهو جالس وترك القماشة الى الطفل الذى يليه حتى يضع الطفل الاخير القصاصات في السلة التي على خط النهاية .</p> <p>تحديد الفائز : هو الذي يوصل القصاصات كاملة قبل الفريق الاخر الى خط النهاية ويمكن استخدام القدمين بالتبادل.</p>		
٤٧-	<p>وصل المفروش :</p> <p>الادوات : (عدد (٢) مفروش طول (٢) متر - صفارة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بين كل طفل والاخر (١) متر ويقف الطفل الاول عند خط البداية حيث توضع قطعة القماش وعند سماع صوت الصفارة يقوم الطفل الاول بسحبها تحت أقدامه عن طريق اطراف الاصابع حتى تصل الى الطفل الاخر الذى يليه ويسلمها الى الذى يليه حتى تصل الى خط النهاية .</p> <p>الفريق الفائز : هو الذى يوصل قطعة القماش الى خط النهاية .</p>		
٤٨-	<p>وصل الحبل :</p> <p>الادوات : (حبل طولة (١٠) م - صفارة)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين في صفيين مواجهين ، وعند سماع الصفارة يقوم كل فريق بمسك الحبل الموضوع على خط البداية عند اول لاعب بأصابع الاقدام دون حذاء ، ويقوموا بمحاولة توصيل الحبل الى الجهة الاخرى من الملعب باستخدام القدمين بالتبادل.</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يوصل الحبل الى خط النهاية اولاً.</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٤٩-	<p>سباق العصي :</p> <p>الادوات : (صفارة - عصي بطول نصف متر وسمك (٣ سم - جرس)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء عند خط البداية ، ويوضع عدد من العصي امام كل قاطرة بالعرض للمشي عليها بمسافات متساوية بين كل عصا والاخرى (٣٠)سم يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بالتقدم للأمام بنقل قدمه فوق العصي الموضوعه بحيث يراعى وضع باطن القدم فوق العصا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بدق الجرس فيبدا الطفل الاخر بالبدء .</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يصل اعضاء فرقة الي الجانب الاخر من الملعب قبل الاخر .</p>		
٥٠-	<p>جمع الارقام:</p> <p>الادوات : (صفارة - ارقام - سلال)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق على شكل صف توضع على خط البداية سلة لكل فريق ، وعندما سماع الصفارة تبدأ الفرق بجمع الارقام باستخدام اصابع القدم من كل انحاء الملعب ووضعها في السلة المخصصة لكل فريق</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد عند حساب المجموع الكلى للأرقام .</p>		
٥١-	<p>عبور النهر :</p> <p>الادوات : (مربعات (١٠*١٠) سم ارتفاع (٤)سم - صفارة - سلال - مجسمات اسماك)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين على خط البداية مع وضع سلة لكل فريق و توضع المربعات امام كل فريق يبعد كل مربع عن الاخر نصف متر وتوضع مجسمات الاسماك عند خط النهاية وعند سماع الصفارة يجرى الطفل الاول حتى المربعات ، يبدأ بالانتقال على المربعات على الامشاط حتى يصل الى السلة والنقاط مجسمات الاسماك ، ثم الرجوع بالجري على الامشاط ويضع السمكة في السلة ، ثم يخرج الطفل التالي وهكذا</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يقوم بجمع اكثر عدد من الاسماك</p>		
٥٢-	<p>بر وبحر:</p> <p>الادوات: (اطواق)</p> <p>يقف الاطفال على الامشاط بداخل الطوق وتمثل (البحر) وعند سماع الاطفال كلمة (بر) ، فيجرى الاطفال الى خارج الدائرة ليقيموا بعمل توقيت في المكان على الامشاط والعكس والطفل الذى يخطى يصبح خارج اللعبة</p> <p>تحديد الفائز : هو اخر لاعب يظل دون ان يخطى</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٥٣-	<p>اصطاد اليوم بونى :</p> <p>الادوات : (حبل على ارتفاع متر ونصف معلق به اليوم بونى - جير لتحديد خط البداية - موسيقى)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين عند خط البداية ، ويوضع عند نهاية الملعب حبل به قطع اليوم بونى على ارتفاع ١.٥ متر وعند سماع الموسيقى يقوم كل فريق بمحاولة القفز للوصول لخط النهاية الذى يوجد عنده الحبل المدلى منة اليوم بونى والذى يستطيع الامساك بها بفمه يجرى الى خط البداية .</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذى يكون قاطرة على خط البداية اولاً</p>		
٥٤-	<p>سباق القبيلة :</p> <p>الادوات : (ماسكات فيل - صفارة - جير لتحديد البداية والنهاية)</p> <p>يقف الاطفال على خط البداية في وضع (الوقوف على اربع) مرتدين ماسك فيل ومع الاشارة يتقدم الاطفال للأمام مع مراعاة فرد الركبتين والمشي على الامشاط ، والطفل الذى يثى رجلة يرجع لخط البداية مر، اخرى والبدء.</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يصل خط النهاية اولاً .</p>		
٥٥-	<p>عكس الإشارة على الامشاط :</p> <p>الادوات : (صفارة)</p> <p>يقف الاطفال في صف واحد وعند الإشارة لاتجاه (اليمين) فيقوم الاطفال بالجري بالاتجاه المعاكس (يسار) مع مراعاة الجري على الامشاط</p> <p>تحديد الفائز : هو اخر طفل يخطئ</p>		
٥٦-	<p>جمع الكرات :</p> <p>الادوات : (سلال - حواجز - اقمام - جير لتحديد خط البداية والنهاية)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، يقوم الطفل الاول على الامشاط مع مسك سلة ، ويمر اسفل الحواجز والجري الزجاجي بين الاقمام للوصول لخط النهاية والتقاط احدى الكرات ورضعها في السلة والرجوع ورضع الكرة في السلة على خط البداية وتسليم السلة للطفل الثاني للانطلاق</p> <p>تحديد الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات في وقت معين .</p>		
٥٧-	<p>سباق الحيوانات :</p> <p>الادوات : (بدون)</p> <p>يقف الاطفال في قاطرات عند خط البداية وعندما يسمع الاطفال اسم احد الحيوانات تتحرك على الامشاط للوصول لخط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة .</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذى ينهى فرقة الاداء اولاً</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٥٨-	<p>تتابع توازن الامشاط :</p> <p>الادوات : (اكياس حبوب - اقماع - جبر لتحديد خط البداية)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع كيس الحبوب فوق الراس والتقدم للأمام على الامشاط وعند الوصول للقمع يقوم بالدوران حول القمع والجري للرجوع الى القاطرة وتسليم الزميل كيس الحبوب والوقوف في نهاية القاطرة</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذى يقوم بأداء اللعبة اسرع من الفريق الاخر</p>		
٥٩-	<p>عصافير وكتاكيت :</p> <p>الادوات : (بدون)</p> <p>يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق له مسمى (مجموعة الكتاكيت) عند خط البداية و(مجموعة العصافير) عند خط النهاية ويقوم كل من الفريقين بتقليد الطائر المسمى لمجموعته في الصوت والحركة ويقوم بالجري على الامشاط للوصول للجانب الاخر</p> <p>تحديد الفائز : هو الفريق الذى ينتقل الى الجانب الاخر قبل الفريق المنافس.</p>		
٦٠-	<p>ظهر لظهر :</p> <p>الادوات : (موسيقى - صفارة)</p> <p>يقسم الاطفال الى ازواج ويختار قائد يقف وسط الملعب ويتحرك الجميع في المكان وعند سماع الصفارة يكون كل طفل في ظهر زميلة وعند سماع الموسيقى يقوم بشي الركبتين كاملا وفردهم باستمرار وعند سماع الصفارة يقوموا بالجري انتشار في الملعب وعند سماع الصفارة مرة اخرى يجرى كل زوج ليلصق ظهرهما ببعض واخر من يقوم بذلك يصبح خارج اللعبة</p> <p>تحديد الفائز : هو آخر زوج يخرج من المنافسة</p>		
٦١-	<p>الثعلب و الارانب :</p> <p>الادوات : (بدون)</p> <p>ينتشر الاطفال (الارانب) في الملعب ويقوموا بالتحرك بقفز الارنب ، ويقوم احد الاطفال (الثعلب) بمحاولة مسك الارانب ، والطفل الذى يقوم بالقفز على شكل الارنب لا يستطيع الثعلب إمساكه ، والارنب الذى يمسه يتحول معه الى ثعلب .</p> <p>تحديد الفائز : هو من يستطيع الاستمرار كأرنب لأخر اللعبة</p>		

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٦٢-	<p>سباق الشد : الادوات : (بدون) يقسم الاطفال الى صفتين مواجهة بينهما خط المنتصف و ويرسم خط خلف كل فريق على بعد ٣ امتار من خط المنتصف ويقف الاطفال في منتصف المسافة بين الخطين ويقوم الاطفال بتشبيك الذراعين وعند سماع الصفارة يحاول كل منهم شد الاخر والطفل الذى يستطيع ان يعبر خطه الخلفي يعطى نقطة لفرقة . تحديد الفائز : هو الفريق الذى يحصل على ١٠ نقاط اسرع من الاخر</p>		
٦٣-	<p>بناة الاهرام: الادوات: (صفارة - اقماع - مكعبات) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالتقاط مكعب من الارض ، ثم يقوم بالجري على الامشاط بين الاقماع ويضع المكعب على الارض عند خط النهاية المخصصة لكل فريق ويرجع لفرقة ليقوم الثاني بنفس المحاولة محاولين تكوين هرم بالمكعبات تحديد الفائز: هو الفريق الذى يكون الهرم اولاً.</p>		
٦٤-	<p>لعبة المقاعد السويدية: الادوات : (مقاعد سويدية) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفتين مواجهتين فوق المقاعد وعند النداء (صعود ، هبوط) يقوم الاطفال بالتنفيذ على الامشاط والطفل المخطئ يصبح خارج اللعبة وتحتسب نقطة للفريق تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد من النقاط</p>		
٦٥-	<p>مسافة الظهر : الادوات : (بدون) يحدد احد اللاعبين ويكون (مسافة) ثم يقوم الاطفال الاخرين بالجري في الملعب وعند اقتراب المسافة منهم يقوم كل زميلين بلصق ظهرهما معا ، ويقوم كل منهما بشي الركبتين كاملاً فاذا تم مسك احد الاطفال قبل ان يصل الى هذا الوضع فيكون هو المسافة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يتم إمساكه</p>		

العب اخرى ترى اضافتها :

.....
.....
.....
.....

العاب صغيرة للجزء الختامي :

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
٦٦-	بالونات بالونات بالونات الادوات: (بالونات - لزن) يقسم الاطفال الى فريقين ، و تعطي كل فريق مجموعة من البالونات و مع كلمة ابدأ على كل فريق يبدأ نفخ بالوناتهم و لصقها على حائط خاص به تحديد الفائز: الذي ينتهي من لصق كل بالوناته على متطوعة		
٦٧-	القائد يقول الادوات: (بدون) يقف الاطفال على شكل صف و يقف القائد امامهم و يأمر القائد الاطفال بقوله القائد يقول مثلاً ضع يدك فوق رأسك فعلى كل الاطفال وضع ايديهم فوق رؤوسهم و اذا قال ضع يدك فوق رأسك بدون القائد يقول، فيصبح مخطئ و يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة		
٦٨-	من يرتدي اولاً الادوات: (ملابس للأطفال) يقسم الاطفال الى فريقين يعطى كل فريق حقيبة بها ملابس (مثل قميصان ، قبعة ، شرايات ، بنطال ، فستان للبنات وقد يكون اكثر من فستان و هكذا) ومع قول كلمة ابدأ يقوم الاطفال بمساعدة طفل من الفريق ليرتدي الملابس الموجودة بالحقيبة كاملة تحديد الفائز : هو الذي ينتهي من ارتداء الملابس اولاً		
٦٩-	اسمع وتحرك الادوات: (موسيقى) يقف الاطفال في شكل دائرة وعند سماع الموسيقى يقوموا بالتحرك والمشي وعند توقف الموسيقى يقف الاطفال دون تحرك والطفل الذي يتحرك يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة		
٧٠-	حيوان نبات جماد الادوات: (كر، سلة) يجلس الاطفال في دائرة ثم يعطى لاحد الاطفال الكرة فيصبح المتسابق ثم تذكر احد الفئات (حيوان اليف ، حيوان مفترس ، طائر ،.....) وتقوم بالعد الى خمسة في هذه الفترة يجب ان يجيب على السؤال اذا لم يجب يخرج من اللعبة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يصمد حتى النهاية		

لا اوافق	اوافق	النشاط	
		<p>يطير او لا يطير الادوات : (دون) يقف الاطفال على شكل نصف دائرة ثم تذكر لهم اسم طائر فيقوم الاطفال برفع ايديهم كالأجنحة جانب الجسم اما اذا كان لا يطير فتظل ايديهم ثابتة والطفل الذي يخطئ يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة</p>	-٧١
		<p>الكرة المشتعلة الادوات : (كرة تمرينات) يقف الاطفال في شكل دائرة ، ويقف طفل خارج الدائرة مقفل العينين ، ويقوم الاطفال بتمرير الكرة داخل الدائرة تمريرات عشوائية ، وعند سماع إشارة (stop) من الطفل الواقف خارج الدائرة ، يتم استبعاد الطفل الحامل للكرة لحظة صدور الإشارة . تحديد الفائز: الذي يستطيع البقاء حتى النهاية دون الإصابة بالكرة المشتعلة</p>	-٧٢
		<p>لعبة المطابقة الادوات : (نسخ من صور لأشياء مختلفة) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين ضع نسخة من صور لأشياء مختلفة مقلوبة خلف كل فريق وعند رفع صورة ما يحاول الاطفال العثور على الصورة المطابقة والفريق الذي يجد الصورة اولا يسجل له نقطة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يجمع ١٠ نقطة</p>	-٧٣
		<p>لعبة كرة الخط الادوات: (كرات تنس ارضي) يقف الاطفال على خط البداية على شكل صف ويرسم خط نهاية على بعد ٥ متر كل طفل معه كرة تنس ويحاول ان يدحرج الكرة على الارض محاولا ان تقترب الكرة من خط النهاية وبعد انتهاء الاطفال يقوم بتحديد اربعة من الكرات الاقرب من الخط لكي يلعب مرة اخرى والآخرين يصبحوا خارج اللعبة تحديد الفائز: هو اللاعب صاحب اقرب كرة من الخط</p>	-٧٤
		<p>اصابة الصولجانات الادوات : (كرات تنس - صولجانات) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يقف على خط البداية وتوضع ٤ صولجانات لكل فريق على بعد ٤ متر يحاول اسقاط الصولجان بالكرة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يسقط الصولجانات اولا</p>	-٧٥

م	النشاط	اوافق	لا اوافق
-٧٦	التوازن الادوات : (جيز) يرسم خطاً مستقيماً وتطلب من الأطفال المشي على الخط المستقيم بشرط أن تلمس كعب القدم الأولى بطرف أصابع القدم الثانية تحديد الفائز : هو الطفل الذى يستطيع عبور الخط دون ان يقع		
-٧٧	البالونات الطائشة الادوات : (بالونات - صفارة) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل دائرتين كل فريق معه بالونه وعند سماع الصفارة يتناقل الاطفال البالونة بينهم والفريق الذى تسقط منه البالونة يعطى للفريق الاخر نقطة تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع خمس نقاط اولاً		
-٧٨	شمس وقمر الادوات : (بدون) يقف الاطفال على شكل صف وعند سماع (شمس) يرفع الاطفال الزراعين عالياً والتلويح بهم وعندما تذكر (قمر) يقوم التلاميذ بترجيع ايديهم الذى يخطئ يخرج خارج اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة		
-٧٩	الدب في الحفرة الادوات : (بدون) يقف الاطفال على شكل دائرة ويختار احد الاطفال يسمى الدب ويقف منتصف الدائرة يحاول الخروج من الدائرة بالعبور من تحت اذرعهم او بمحاولة فك الأيدي وعندما يستطيع الخروج يحاول الاطفال الامساك به ومن يستطيع الامساك به يصبح هو الدب.		
-٨٠	الكرة الجواله الادوات : (مجموعة من الكور المتماثلة) يقف الاطفال في دائرة واحده مواجهين منتصفها ويبعد كل لاعب عن الاخر مسافة متر او مترين تمرر الكرة من لاعب لأخر حول الدائرة. يمكن اضافة كور اخرى وكلها تمرر على التوالي حول الدائرة الى ان يصير خمس كور وعندما يفقد لاعب ما السيطرة على الكرة بسقوطها منه فيخرج من اللعبة		
-٨١	لعبة (خلف الدليل) يجري الأطفال في الملعب مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى علي كل طفل أن يقف خلف الرائد التريجي ومن يخالف يخرج		
-٨٢	لعبة (الساقية) يقف الطلاب في قاطرات (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما تمرير الكرة من أول المجموعة بين الرجلين للخلف حتى آخر القاطرة ليجري بها لأول القاطرة ويكرر التمرين وهكذا ، يرجع كل طفل لترتيبه الأول بالقاطرة .		

مرفق (٥)

استمارة استطلاع آراء الخبراء في تحديد الخطة الزمنية المحددة للبرنامج
المقترح.



جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للنبات

قسم الترويح

استمارة استطلاع رأي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / محمد نبيل اباطة بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان

” تأثير برنامج ترويحى باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الإنحرافات القوامية
للطرف السفلى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ”

تحت إشراف

الدكتور

ايمان سالم محفوظ

أستاذ الترويح بقسم الترويح -
بكلية التربية الرياضية للنبات -
جامعة الاسكندرية

الدكتور

صفاء صفاء الدين الخربوطلي

أستاذ تربية القوام بقسم العلوم الحيوية والصحية -
بكلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة الاسكندرية

والباحث يود الاسترشاد برأي سيادتكم في تحديد الخطة الزمنية المحددة للبرنامج وعدد أسابيعه وعدد
الوحدات الأسبوعية وزمن كل وحدة بما يتناسب مع موضوع الدراسة وطبيعة الفئة وذلك بوضع علامة (√)
أمام موافق أو غير موافق مع إضافة ما ترونه مناسباً مما يكون لذلك أكبر الأثر في نجاح هذه الدراسة.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الدرجة العلمية /

الوظيفة الحالية /

الباحث

أولاً: مدة البرنامج :

م	مدة البرنامج	موافق	غير موافق
١-	٨ أسابيع		
٢-	١٠ أسابيع		
٣-	١٢ أسبوع		

مقترحات أخرى ترونها سيادتكم :

.....
.....
.....

ثانياً: زمن الوحدة :

م	زمن الوحدة	موافق	غير موافق
١-	٣٠ دقيقة		
٢-	٤٠ دقيقة		
٣-	٤٥ دقيقة		
٤-	٦٠ دقيقة		

مقترحات أخرى ترونها سيادتكم:

.....
.....
.....

ثالثاً: عدد مرات الوحدات الأسبوعية :

م	عدد مرات التدريب خلال الأسبوع	موافق	غير موافق
١-	٥ وحدات		
٢-	٤ وحدات		
٣-	٣ وحدات		

مقترحات أخرى ترونها سيادتكم :

.....
.....
.....

مرفق (٦)

برنامج تروحي باستخدام الالعاب الصغيرة علي بعض الانحرافات القوامية
للطرف السفلي لدي اطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي .

البرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الصغيرة لتحسين بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لأطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي . :

قام الباحث ببناء برنامج ترويحي باستخدام الالعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي
لأطفال الحلقة الاولى من التعليم الأساسي وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة
وقد قام الباحث بالخطوات التالية للإعداد البرنامج الترويحي:

❖ الاطلاع علي التمرينات القوامية بالمراجع العلمية

❖ تحديد المدة الزمنية وعدد الوحدات عن طريق استمارة استطلاع رأي الخبراء .

❑ استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الالعاب الصغيرة التي تتناسب مع التلميذات عينة الدراسة) .

❑ أهداف البرنامج الترويحي المقترح:

• الهدف العام:

- يهدف البرنامج الى تحسين الانحرافات القوامية للطرف السفلي (اصطكاك الركبتين – فلتحة القدمين)
لتلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي ويتحقق ذلك من خلال :
- اصلاح الخلل الوظيفي وخاصة اذا كان هذا الخلل في المراحل الاولى ولم ينتقل الى المرحلة التكوينية
المتقدمة.
- تقوية العضلات والاربطة العاملة علي الناحية الانسية للركبة وشد واطالة العضلات علي الجانب الوحشي
للفخذ وحول الركبة من الجهة الوحشية .
- تقوية العضلات الرافعة لقوس القدم .
- زيادة مطاطية الاربطة والعضلات العاملة علي مفصل الركبة من الناحية الوحشية.
- غرس العادات القوامية الجيدة في أنشطة الحياة اليومية وكذا الأنشطة الرياضية الممارسة.

• الاهداف المعرفية:

- امداد التلاميذ بالمعلومات عن العادات السليمة والطريقة الصحيحة للمشي .

• الأهداف المهارية:

- تنمية المهارات الحركية للأنشطة الترويحية الملائمة لتلميذات الحلقة الاولى من التعليم الأساسي .
- تنفيذ الألعاب الصغيرة والتمهيدية .
- أن تكتسب التلميذات المهارات الأساسية للأنشطة الترويحية والمتمثلة في الأنشطة الحركية و الالعاب
الصغيرة .

• الأهداف الانفعالية:

- الشعور بالسعادة والمتعة وفقا للمظاهر السلوكية المقبولة من المجتمع .
- تنمية الثقة بالنفس.
- تنمية الاعتماد على النفس.
- التدريب علي العمل في جماعة .

- اكتساب روح التعاون.
- إشباع حاجات التلاميذ للمتعة والترويح .

أسس وضع البرنامج :

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج

١١. استخدام الألعاب الصغيرة التي تتسم بالتشويق والتغير والبساطة في الأداء .
١٢. مراعاة الخصائص السنية للتلاميذ في هذه المرحلة .
١٣. إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل التلاميذ في وقت واحد إن أمكن .
١٤. أن تساعد الأنشطة الترويحية على تعديل بعض العادات القوامية الخاطئة .
١٥. مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن البطيء الى السريع .
١٦. مراعاة عوامل الامن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختارة لمستوى الحالة الصحية وملاحظة أي إرهاق بدني يظهر على التلاميذ .
١٧. أن تتسم الألعاب والأنشطة الترويحية المختارة بطابع السرور والمرح .
١٨. أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها (تحسين الانحرافات القوامية للطرف السفلي).
١٩. مراعاة الألعاب الصغيرة بالبرنامج بان لا تحتوى علي حركات قد تؤدي الى زيادة الاصطكاك او فلتحة القدمين.
٢٠. اعطاء التعليمات للتلاميذ بالمحافظة علي وضع القوام السليم في ادائهم لأنشطة الحياة اليومية.

محتوى البرنامج الترويحي

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي تهدف الى تحسين بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لأطفال الحلقة الاولى من التعليم الأساسي وتم تقسيم محتوى كل وحدة على النحو التالي

أ- الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء الى إعداد التلاميذ وتهيئتهم نفسياً وبدنياً وفسيولوجياً لتقبل العمل مع الآخرين مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للتلاميذ المشتركين ويحتوى الجزء التمهيدي على ألعاب صغيرة مع مصاحبة الموسيقى ، وألعاب صغيرة في شكل مسابقات مع مصاحبة الموسيقى ومدة هذا الجزء (١٠) ق .

ب- الجزء الرئيسي:

يهدف هذا الجزء الى تحسين الانحرافات القوامية (اصطكاك الركبتين – فلتحة القدمين) موضوع الدراسة لدى اطفال الحلقة الاولى من التعليم الأساسي .

اشتمل على ألعاب صغيرة لتحسين انحراف (اصطكاك الركبتين)، واشتمل أيضا على ألعاب صغيرة لتحسين انحراف (فلاطحة القدمين) .

والجدير بالذكر ان التمرينات التعويضية لكلا الانحرافين تؤثر ايجابيا علي حالي الانحرافين وتدرج الباحث في الوقت علي مدار البرنامج .

ج - الجزء الختامي

استعان الباحث بالألعاب الصغيرة التي تعمل علي تهدئة الجسم عامة ، وعلي استرخاء العضلات وازالة التعب وعودة المفاصل والعضلات العاملة عليها لحالتها الطبيعية خاصة ، ومدة هذا الجزء (٥) ق. مرفق (٦)

الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- | | | |
|------------------------|----------------------|---------------|
| - كرات تمرينات | - اسطوانات | - الحبال |
| - مقاعد سويدية | - البالونات | - أعلام صغيرة |
| - قطع قماش | - الموسيقى | - صولجانات |
| - كرات بلاستيك | - العصي | - أطواق |
| - أكياس رمل | - صفارة | - اقلام |
| - ورق مقوى ملون | - مربع خشبي ١٠×١٠ سم | - كرات ملونة |
| - ألعاب اطفال تصدر صوت | - كرات تنس طاولة | - كرات يد |
| - لزق | - خيط | - كراسي |
| | - ماسكات حيوانات | - مكعبات |

التاريخ:

الوحدة : الثانية

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	انتشار حر	لعبه التماثيل ينتشر الاطفال بالملعب وبالإشارة يقوم الاطفال بالتحرك بالجري ، وعند سماع الصفارة يتوقف الاطفال متخذين اوضاع تمثيلية مثل الوقوف على قدم واحدة مع ملاحظة عدم التحرك يقوم احد الاطفال بمحاولة اضحاك الاطفال او تحريكهم من الوضع تحديد الفائز: هو اخر طفل يتحرك او يضحك في المجموعة	١٠ ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال - شرائط ملونة - موسيقى	انتشار حر	مطاردة الذبول : ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وتوضع حول الوسط شريط ملون وينلى طرف منه الى الخلف ويسمى الذبول ، وعند سماع الموسيقى يقوم كل منهم بمحاولة امسك زبل الاخر دون ان يمسك زبله من وضع الفرصاء ، ومن يمسك ذبله يخرج خارج اللعبة . تحديد الفائز: هو الذى يحافظ على ذبله لأخر اللعبة	٥٠ ق	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	اقماع - كرات يد - حبال - سلال	قاطرة	سباق القفز : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبل ، وتوضع الاقماص في الملعب بترك مسافة ١ متر بين الاقماص ، وتوضع الكرات على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز ويمر بين الاقماص ثم يلتقط الكرة والعودة لوضع الكرة بالسلة عند خط البداية ليقيم الطفل التالي بالخروج تحديد الفائز: هو الفريق الذى يجمع الكرات اولاً.		
تحسين فاطحة القدمين	صفارة - سلال ملونة - كرات السلة	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، ويوضع لكل فريق سلة على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالجري على الكعبين ثم يقوم بالنتقاط الكرة من السلة على خط النهاية للرجوع لخط البداية لوضع الكرة في السلة عند الفريق وبيننا الزميل بالجري. تحديد الفائز: هو الذى ينقل الكرات الى الجانب الاخر في وقت اقل		
تحسين فاطحة القدمين	حبل يعلق على ارتفاع متر ونصف معلق به مجموعة من البالونات - جبر لتحديد خط البداية - عصا منببة الطرف	قاطرة	فرقع البالونات : يقسم الاطفال الى فريقين ويقف كل فريق خلف خط البداية ويقوم الطفل الاول بمسك عصا صغير مدببة الطرف ويقوم الطفل الاول في الفريق بالجري الى منطقة البالونات ويقوم الطفل بالقفز على امشاط القدمين محاولاً فرقة البالونه المعلقة بالحبل ثم يجرى على الامشاط حتى يلمس خط النهاية ويعود الى القاطرة مرة اخرى ويسلم العصا لطفل التالي ليندا تحديد الفائز: هو الذى يفرقع كل البالونات في اسرع وقت		
العودة الي الحالة الطبيعية	بدون	صف	القائد يقول يقف الاطفال على شكل صف و يقف القائد امامهم و يأمر القائد الاطفال بقوله القائد يقول مثلاً ضع يدك فوق رأسك فعلى كل الاطفال وضع ايديهم فوق رؤوسهم و اذا قال ضع يدك فوق رأسك بدون القائد يقول، فيصبح مخطئ و يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الثالثة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صناديق تمرينات	صف	صندوق الامان يقف الاطفال على الصناديق ما عدا طفل واحد هو المساك ، ويبدأ الاطفال بالنزول من على الصناديق والجزى في الملعب يجرى المساك خلفهم لمحاولة لمسهم ، والطفل الذى يمسك قبل ان يصل الى الصندوق الخاص به يصبح هو المساك تحديد الفائز: هو اخر طفل يمسك	١٠ ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اطواق - صفارة - حبال - منضده- puzzle	قاطرة	سباق الاطواق : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبال ، ويقف الاطفال عند خط البداية ، وتوضع الاطواق بالملعب على خط مستقيم امام كل فريق وتترك مسافة ٢٠م بين الاطواق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز الى الأطواق للوصول الى خط النهاية ووضع قطعة (puzzle) على المنضدة ويقوم بالعودة مرة اخرى لخروج اللاعب التالي . تحديد الفائز: الفريق الذى يكون ال (puzzle) اولاً		
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال	صف	صح صح اوعى تنام : يقف الاطفال في صف واحد مع ربط الرجلين اسفل الساق وكل طفل يأخذ رقم بترتيب (١ ، ٢ ، ٣) حتى اخر طفل ويقوم كل طفل بحفظ رقمة و بالبناء على رقم من الارقام فيقوم بثني الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى وينادى على الاخر فاذا تأخر ولم يقوم بثني الركبتين كاملا يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر طفل يخرج من اللعبة	٥	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	اعلام ملونان - جير لتحديد البداية - اقماع	قاطرة	سلم العلم : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين وعند سماع اشارته البدء يجرى الطفل الاول في القاطرة على امشاط القميين ويبدء علم للوصول الى القمع الذى يبعد مسافة (٢٠) متر من خط البداية ويعود ليسلم العلم للطفل الثاني ليبدأ ، واذا قام طفل بالجزى على القدم كاملة يعود الى خط البداية لتكرار المحاولة مره اخرى تحديد الفائز: هو الذى ينهى افراد فريقه المهمة اولاً .		
تحسين فلتحة القدمين	اقلام - صفارة - سلال	قاطرة	جمع الاقلام : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفين عند خط البداية ، وتوزع الاقلام بالملعب ويطلب من التلاميذ عند سماع الصفارة الجزى والنقاط الاقلام عن طريق قبض اصابع القدم والمشى على الكعبين للوصول الى السلة المخصصة لكل فريق. تحديد الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الاقلام في السلة المخصص للفريق		
العودة الي الحالة الطبيعية	ملابس (للأطفال)	انتشار حر	من يرتدى اولاً يقسم الاطفال الى فريقين يعطى كل فريق حقيبة بها ملابس (مثل قميصان ، قبعه ، شارببات ، بنطال ، فستان للبنات وقد يكون اكثر من فستان و هكذا) ومع قول كلمة ابدأ يقوم الاطفال بمساعدة طفل من الفريق ليرتدي الملابس الموجودة بالحقيبة كاملة تحديد الفائز : هو الذى ينتهى من ارتداء الملابس اولاً	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الرابعة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	مربعات - موسيقى	صف	البحث عن المنزل توضع المربعات متفرقة بالمعب ، وعند سماع الموسيقى يقوم الاطفال بالحجل بالمعب ، مع ايقاف الموسيقى يحاول كل طفل منهم النحول الى المربع (المنزل) والطفل الذى لا يجد مربع يصبح خارج اللعبة يتم تقليل عدد المربعات وتكرار اللعبة تحديد الفائز : هو الطفل الذى يحافظ على منزلة	١٠ اق	الجزء التمهيدى (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	طواق – لبيان – منضده – جيز لتحديد البداية والنهاية	قاطرة	الاطواق واللبيان: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، ويعطى كل فريق طوقين ويقوم الطفل الاول بوضع طوق على الارض ويقف بداخلة ثم يضع الطوق الاخر امامه باتجاه خط النهاية ويقفز من وضع القرفصاء من الاول الى الثاني وحمل الطوق الاول ووضعها امام الذى هو بداخلة وهكذا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بأخذ اللبيان والتقاط الطوقين والعودة جرى الى فريقه الفريق الفائز : الذى يجمع اكثر عدد من اللبيان في الوقت المحدد		
تحسين اصطكاك الركبتين	سلال – كرات تنس ارضى	صف	جمع البيض يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حدود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلال متفرقة في الملعب اثنتين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكره ووضعها في السلة المخصصة له شرط الا يقف تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات	١٠ د ق	الجزء الاساسى
تحسين فطحة القدمين	اطواق – صفارة – جيز لتحديد البداية – اعلام	قاطرة	سباق الاطواق: يقف الاطفال في قاطرات ، يوضع طوق امام كل قاطرة ، ينادى الطفل الاول من كل قاطرة من وضع القرفصاء بالضغط ببطن القدم على حافة الطوق في وضع (القرفصاء) ويقوم بدوران الطوق للأمام ومزوره على الراس ونقل القدمين الى الحافة الاخرى وهكذا حتى يصل الى العلم ويقوم بالدوران حوله ثم العودة بالجري على الامشاط ليسلم الطوق لزميلة تحديد الفائز : هو الذى يقوم افراد فريقه بالدوران حول العلم والعودة		
تحسين فطحة القدمين	عصى سمك (٣) سم - صفارة	قاطرة	المشي بالعصا : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بنون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الى خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجري على الامشاط الى خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الى نهاية القاطرة حتى ينتهى كل القاطرة من الاداء . تحديد الفائز : هو الذى ينهى افراد الفريق اللعبة اولاً .		
العودة الى الحالة الطبيعية	موسيقى	دائرة	اسمع واتحرك يقف الاطفال في شكل دائرة وعند سماع الموسيقى يقوموا بالتحرك والمشي وعند توقف الموسيقى يقف الاطفال دون تحرك والطفل الذى يتحرك يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ ق	الجزء الختامى

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرة سلة - كرات يد - صفارة	صف	كره عبور الخط يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجهين بينهم مسافة ٥ متر ويوجد امام كل فريق خط لا يقوم بعبوره ويعتبر خط الهدف للفريق الاخر وتوضع كرة سلة بالمنتصف ويستحوذ كل فريق على عدد كرات متساوية ويحاول كل فريق ابعاد الكرة عن طريق التصويب بكرات اليد حتى تعبر كرة السلة خط الفريق الاخر وتحتسب نقطة تحديد الفائز: هو الفريق الذي يحصل على ٥ نقاط	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	عصيان - كرات يد - سلال- اقماح - جيز لتحديد الملعب	قاطرة	الكرة والنوب : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين عند اسفل الساق و يقف الاطفال عند خط البداية بجانب سلة بها كرات يد ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول ممسك بعصا بأخذ الكرة من السلة والتقدم للأمام بنحرجة الكرة بالعصا الى الطوق الموضوع على خط النهاية والعودة للفريق بالنوب لتسليم العصا للاعب التالي تحديد الفائز : هو الفريق الذي يجمع اكبر عدد من الكرات بالطوق.		
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال - ورق ملون - زينة - سلال ملونة	صف	جمع الزينة : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر الزينة بالملعب والورق الملون وعند سماع الصفارة يتحرك الاطفال الى الملعب ويجمعوا الزينة الى خط البداية بداخل السلة الفريق الفائز : هو الذي يجمع اكبر عدد من الزينة	١٠ د ٥ د	الجزء الاساسي
تحسين فطحة القدمين	قصاصات ملونة من القماش - حبل لتحديد خط البداية - سلال ملونة	قاطرة	جمع القصاصات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يبعد كل طفل عن الاخر (١) متر وتوضع قصاصات القماش على خط البداية ويجلس كل طفل في مكانه ويقوم الطفل الاول بأخذ قصاصة بأصابع أقدامه ويسلمها عن طريق الدوران بالجسم وهو جالس وترك القماشة الى الطفل الذي يليه حتى يضع الطفل الاخير القصاصة في السلة التي على خط النهاية . تحديد الفائز: هو الذي يوصل القصاصات كاملة قبل الفريق الاخر الى خط النهاية ويمكن استخدام القدمين بالتبادل..		
تحسين فطحة القدمين	عدد (٢) مفرش طول (٢) متر - صفارة	قاطرة	وصل المفرش : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بين كل طفل والاخر (١) متر ويقف الطفل الاول عند خط البداية حيث توضع قطعة القماش وعند سماع صوت الصفارة يقوم الطفل الاول بسحبها تحت أقدامه عن طريق اطراف الاصابع حتى تصل الى الطفل الاخر الذي يليه ويسلمها الى الذي يليه حتى تصل الى خط النهاية . الفريق الفائز : هو الذي يوصل قطعة القماش الى خط النهاية .		
العودة الي الحالة الطبيعية	كره سلة	دائرة	حيوان نبات جماد يجلس الاطفال في دائرة ثم يعطى لاحد الاطفال الكرة فيصبح المتسابق ثم تذكر احد الفئات (حيوان اليف ، حيوان مفترس ، طائر ،.....) وتقوم بالعد الى خمسة في هذه الفترة يجب ان يجيب على السؤال اذا لم يجب يخرج من اللعبة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يصمت حتى النهاية	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : السادسة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	الدوائر العددية وقوف الاطفال انتشار ، ومع الاشارة برقم معين مثلا (٥) يقوم كل (٥) اطفال بتشبيك ايديهم وتكون دائرة والاطفال الذين لم تكتمل دائرتهم يصبحوا خارج اللعبة تكرر اللعبة مع تغيير الرقم تحديد الفائز : هي اخر دائرة دون ان تخطئ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات مملوءة بالمياه - سلال - جيز لتحديد البداية والنهاية - حبال	قاطرة	سلم البالونات: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين تقف القاطرتين في منتصف الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، ويقف اول طفل امام خط البداية توضع سلتيين بهم نفس لون وعدد البالونات ، وعند سماع لون البالونه المطلوب يقوم اول طفل في القاطرة باختيار البالونه وتسليمها للطفل الذى خلفه ، ويقوم الطفل الذى استلم البالونه بشي الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى ويسلمها للطفل الذى يليه حتى يضع البالونه بالسلة عند خط النهاية تحديد الفائز: هو الذى ينقل البالونات في اسرع وقت ممكن		
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات - حبال	انتشار حر	ابقها عالية : ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ويتخذ الاطفال وضع (الفرصاء) ثم يقوم الاطفال بمحاولة رفع البالونه في الهواء والتقاطها باي جزء من اجزاء الجسم دون ان تلمس البالونه الارض تحديد الفائز هو اخر طفل تسقط منه البالونه على الارض		
تحسين فلتحة القدمين	مربعات (١٠*١٠) سم ارتفاع (٤)سم - صفارة - سلال - مجسمات اسماك	صفين	عبور النهر : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين على خط البداية مع وضع سلة لكل فريق و توضع المربعات امام كل فريق يبعد كل مربع عن الاخر نصف متر وتوضع مجسمات الاسماك عند خط النهاية وعند سماع الصفارة يجرى الطفل الاول حتى المربعات ، يبدأ بالانتقال على المربعات على الامشاط حتى يصل الى السلة والتقاط مجسمات الاسماك ، ثم الرجوع بالجرى على الامشاط ويضع السمكة فى السلة ، ثم يخرج الطفل التالى وهكذا تحديد الفائز : هو الذى يقوم بجمع اكثر عدد من الاسماك	٥ د ق	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	صفارة - عصي بطول نصف متر وسمك (٣) سم - جرس	قاطرة	سباق العصي : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء عند خط البداية ، ويوضع عدد من العصي امام كل قاطرة بالعرض للمشي عليها بمسافات متساوية بين كل عصا والاخرى (٣٠)سم يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بالتقدم للأمام بنقل قدمه فوق العصي الموضوعه بحيث يراعى وضع باطن القدم فوق العصا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بدق الجرس فيبدأ الطفل الاخر بالبدء . تحديد الفائز : هو الذى يصل اعضاء فريقه الي الجانب الاخر من الملعب قبل الاخر.		
العودة الي الحالة الطبيعية	بدون	نصف دائرة	يطير او لا يطير يقف الاطفال على شكل نصف دائرة ثم تذكر لهم اسم طائر فيقوم الاطفال برفع ايديهم كالأجنحة جانب الجسم اما اذا كان لا يطير فتظل ايديهم ثابتة والطفل الذى يخطئ يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : السابعة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	حبل طولة (3) متر	دائرة	مساكة الحبل يقف الاطفال في دائرة ، ويقف في وسط هذه الدائرة طفل ممسكا بحبل ثم يقوم بتحريك الحبل على الارض فاذا لمس الحبل احد اقدام الاطفال يعتبر ممسوكا ويستمر اللعب تحديد الفائز: هو اخر طفل يتم لمسه بالحبل ويصبح هو الماسك للحبل	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات - حبال - صفارة	قاطرة	سياق الضفادع : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بالقفز للأمام من وضع (الاقعاء) حتى يصل الى خط النهاية المثبت عندها بالونات يقوم بفرقة بالون والعودة الى الفريق حتى يتحرك الطفل الاخر . تحديد الفائز: هو الفريق الذى يفرق بالونات كاملة	١٠ د ق	الجزء الأساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	اسطوانات - صفارة - صناديق	صف	الجراد والحقل : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين خلف خط البداية وتنتشر الاسطوانات بالملعب وعند سماع الصفارة يجرى الاطفال الى الملعب وعند الوصول الى الاسطوانة يقوم الطفل بالجلوس تربع لالتقاط الاسطوانة ثم الوقوف والجري لوضعها في الصندوق المخصص لفريقه تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الاسطوانات		
تحسين فطحة القدمين	صفارة - ارقام - سلال	صف	جمع الارقام : يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق على شكل صف توضع على خط البداية سلة لكل فريق ، وعندما سماع الصفارة تبدأ الفرق بجمع الارقام باستخدام اصابع القدم من كل انحاء الملعب ووضعها في السلة المخصصة لكل فريق تحديد الفائز: هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد عند حساب المجموع الكلى للأرقام		
تحسين فطحة القدمين	اطواق	دائرة	بر وبحر : يقف الاطفال على الامشاط بداخل الطوق وتمثل (البحر) وعند سماع الاطفال كلمة (بر) ، فيجرى الاطفال الى خارج الدائرة ليقوموا بعمل توقيت في المكان على الامشاط والعكس والطفل الذى يخطى يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يظل دون ان يخطى		
العودة الي الحالة الطبيعية	نسخ من صور لأشياء مختلفة	صف	لعبة المطابقة يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين ضع نسخة من صور لأشياء مختلفة مقلوبه خلف كل فريق وعند رفع صورة ما يحاول الاطفال العثور على الصورة المطابقة والفريق الذى يجد الصورة اولا يسجل له نقطة تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع ١٠ نقطة	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الثامنة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بنون	انتشار حر	المسافة البسيطة يجرى الاطفال انتشار حر في الملعب ، ويقوم الطفل (المسافة) بمحاولة امسك احد الاطفال ، والطفل الذى يتم إمساكه يصبح هو مسافة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يتم إمساكه ويصبح هو المسافة الجديد	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال - صفارة - سلال	قاطرة	الدجاج يبيض : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بوضع كره تنس طاوله بين الركبتين والتحرك بالقفز مع ثنى الركبتين الى السلة على خط النهاية تحديد الفائز : هو الذى ينقل اكبر عدد من الكرات بالسلة	٥ ق	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	بنون	دائرة	مصيده الفران: يقف الاطفال حول الدائرة الداخلية متشابكي الأيدي (يمثلون المصيدة) وحول الدائرة الخارجية يقف باقي الاطفال خارج المصيدة دون تشبيك الأيدي عند سماع الصفارة تتحرك الدائرتان في اتجاهين متضادتين عندما ينادى القائد (افتح) يرفع اطفال المصيدة متخذين وضع الاقعاء مع نزول الأيدي بالجانب وفي اثناء ذلك تقوم الاطفال في الخارج بالدخول والخروج بين المصيدة فجاه ينادى القائد (اقفل) يقوم الاطفال برفع الأيدي مع التشبيك والوقوف على القدمين لكي يحجز الاطفال داخل المصيدة والطفل الذى يتم اصطياده ينضم مع المصيدة وتكرر اللعبة حتى يتم اصطياد كل الاطفال تحديد الفائز : هو اخر طفل يتم اصطياده ويصبح هو القائد .		
تحسين فلتحة القميين	حبل على ارتفاع متر ونصف معلق به البوم بونى - جبر لتحديد خط البداية - موسيقى	صف	اصطاد البوم بونى : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفين عند خط البداية ، ويوضع عند نهاية الملعب حبل به قطع البوم بونى على ارتفاع ١.٥ متر وعند سماع الموسيقى يقوم كل فريق بمحاولة القفز للوصول لخط النهاية الذى يوجد عنده الحبل المعلق مئة البوم بونى والذى يستطيع الامسك بها بفمه يجزى الى خط البداية . تحديد الفائز : هو الفريق الذى يكون قاطرة على خط البداية اولاً		
تحسين فلتحة القميين	ماسكات فيل - صفارة - جبر لتحديد البداية والنهاية	صف	سباق الفيلة : يقف الاطفال على خط البداية في وضع (الوقوف على اربع) مرتدين ماسك فيل ومع الاشارة يتقدم الاطفال للأمام مع مراعاة فرد الركبتين والمشى على الامشاط ، والطفل الذى يثنى رجلة يرجع لخط البداية مره اخرى والبء. تحديد الفائز : هو الذى يصل خط النهاية اولاً		
العودة الى الحالة الطبيعية	كرة تمرينات	دائرة	الكرة المشتعلة يقف الاطفال في شكل دائرة ، ويقف طفل خارج الدائرة مقلد العينين ، ويقوم الاطفال بتمرير الكرة داخل الدائرة تمريرات عشوائية ، وعند سماع اشارته (stop) من الطفل الواقف خارج الدائرة ، يتم استبعاد الطفل الحامل للكرة لحظة صدور الإشارة . تحديد الفائز: الذى يستطيع البقاء حتى النهاية دون الإصابة بالكرة المشتعلة	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : التاسعة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرة يد- اقماع - صفارة	انتشار حر	سباق التهديف يقسم الاطفال الى فريقين ولديهم كرة يد ، ويحدد المرمى بواسطة الاقماع ، ومع الاشارة بيداء الفريق المستحوذ على الكرة في التمرير فيما بينهم ثلاث تمريرات مع مدافعة الفريق الاخر تحديد الفائز : من يسجل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم	١٠ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة - زجاجات مياه فارغة	قاطرة	تفادى الالغام : تقسم الاطفال الى قاطرات تقف متجاورة بفواصل مناسب خلف خط البداية يوضع امام كل قاطرة وعلى بعد ١٥ متر زجاجة فارغة وعلى بعد نصف متر مئة وامامة يوضع زجاجة فارغة اخر (يمثلان لغمين) وعند الاشارة يبدأ الطفل بالقفز الى الامام والساقين مربوطتين اسفل الساق نحو الزجاجات والدوران حول كل واحد منها وعدم لمسة ويسرع بالعودة الى اخر فرقة لدى كل فريق ١٠ نقاط يفقد الفريق نقطة في كل مره يلمس فيها احد اطفاله الزجاجة تحديد الفائز : هو الذى يحافظ على اكبر عدد من النقاط مقابل اخفاق الفريق الاخر في الحفاظ عليها .		
تحسين اصطكاك الركبتين	اعلام (حمراء - صفراء - خضراء) - صفارة	انتشار حر	إشارة المرور: ينتشر الاطفال في الملعب وعندما ترفع العلم الأخضر يقفز الاطفال الى الامام والرجلين مربوطتين عند اسفل الساق بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يقفز الاطفال ببطء وعندما ترفع العلم الأحمر يقف الاطفال وتكرر اللعبة دون ترتيب الالوان والطفل الذى يخطئ يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز: هو الطفل الذى يبقى دون ان يخطئ	٥ د :٥	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	صفارة -	صف	عكس الاشارة على الامشاط : يقف الاطفال في صف واحد وعند الاشارة لاتجاه (اليمين) فيقوم الاطفال بالجري بالاتجاه المعاكس (يسار) مع مراعاة الجري على الامشاط تحديد الفائز : هو اخر طفل يخطئ		
تحسين فلتحة القدمين	عصى سمك (٣)سم - صفارة	قاطرة	المشي بالعصا : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الى خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجري على الامشاط الى خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الى نهاية القاطرة حتى ينتهي كل القاطرة من الاداء . تحديد الفائز: هو الذى ينهي افراد الفريق للعبة اولاً .		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرات تنس ارضى	صف	لعبة كره الخط يقف الاطفال على خط البداية على شكل صف ويرسم خط نهاية على بعد ٥ متر كل طفل مع كره تنس ويحاول ان يدحرج الكرة على الارض محاولاً ان تقترب الكرة من خط النهاية وبعد انتهاء الاطفال يقوم بتحديد اربعة من الكرات الاقرب من الخط لكى يلعب مرة اخرى والاخرون يصبحوا خارج اللعبة تحديد الفائز: هو اللاعب صاحب اقرب كرة من الخط	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : العاشرة

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	دائرة	تقليد الصقفة يقوم الاطفال بالجري على شكل دائرة ، مع التصفيق ويقوم الاطفال بتقليد صوت الصقفة ، وعند سماع الصفارة يتم تغيير اتجاه الجري بالدائرة ومن يخطئ يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر من يخطئ	١٠ ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حيال - شرائط ملونة - موسيقى - زجاجات مياه	انتشار حر	زجاجات مياه فارغة: يقف الاطفال على خط البداية على شكل صف وتوضع الزجاجات على بعد ١٠ متر بعدد الأطفال ماعدا واحد وعند سماع الصفارة يقفز الاطفال والرجلين مربوطتين اسفل الساق باتجاه الزجاجات ويعود كل منهم إلى مكانه بزجاجه ماعدا واحد يخرج من اللعبة ويستمر انقاص زجاجه في كل مرة حتى آخر اثنين. تحديد الفائز : هو من يحصل على اخر زجاجة يتم التسابق عليها		
تحسين اصطكاك الركبتين	اطواق - لبنان - منضده - حيز لتحديد البداية والنهاية	قاطرة	الاطواق واللبان: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، ويعطى كل فريق طوقين ويقوم الطفل الاول بوضع طوق على الارض ويقف بداخله ثم يضع الطوق الاخر امامه باتجاه خط النهاية ويقفز من وضع القرفصاء من الاول الى الثاني وحمل الطوق الاول ووضع امام الذي هو بداخله وهكذا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بأخذ اللبان والتقاط الطوقين والعودة جري الى فريقة الفريق الفائز : الذي يجمع اكثر عدد من اللبان في الوقت المحدد	١٠ : ١٥	الجزء الأساسي
تحسين فاطحة القدمين	بدون	قاطرة	سباق الحيوانات : يقف الاطفال في قاطرات عند خط البداية وعندما يسمع الاطفال اسم احد الحيوانات تتحرك على الامشاط للوصول لخط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة . تحديد الفائز : هو الفريق الذي ينهي فريقة الاداء اولاً		
تحسين فاطحة القدمين	اكياس - حبوب - اقماع - حيز لتحديد خط البداية	قاطرة	تتابع توازن الامشاط : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع كيس الحبوب فوق الراس والتقدم للأمام على الامشاط وعند الوصول للقمع يقوم بالنوران حول القمع والجري للرجوع الى القاطرة وتسليم الزميل كيس الحبوب والوقوف في نهاية القاطرة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يقوم بأداء اللعبة اسرع من الفريق الاخر		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرات تنس - زجاجات مياه فارغة	قاطرة	اصابه الصولجانات يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يقف على خط البداية وتوضع ٤ صولجانات لكل فريق على بعد ٤ متر يحاول اسقاط الزجاجات بالكرة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يسقط الزجاجات اولاً	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الحادي عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرة يد	انتشار حر	مرر واربح يقسم الاطفال الى فريقين ، وكل فريق يحاول ان يمرر (١٠) تمريرات مستمرة دون ان تقطع من الفريق الاخر والفريق الذي يمرر (١٠) تمريرات يحصل على نقطة تحديد الفائز : الفريق الذي يحصل على ١٠ نقط هو الفائز	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال	صف	صح صح اوعى تمام : يقف الاطفال في صف واحد مع ربط الرجلين اسفل الساق وكل طفل يأخذ رقم بترتيب (١ ، ٢ ، ٣) حتى اخر طفل ويقوم كل طفل بحفظ رقمة و بالبناء على رقم من الارقام فيقوم بثني الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى وينادي على الاخر فاذا تأخر ولم يقوم بثني الركبتين كاملا يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر طفل يخرج من اللعبة		
تحسين اصطكاك الركبتين	عصي - كرات يد - اقناع - جبر لتحديد الملعب	قاطرة	الكرة والنبوت : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين عن اسفل الساق و يقف الاطفال عند خط البداية بجانب سلة بها كرات يد ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول ممسك بعصا بأخذ الكرة من السلة والتقدم للأمام بدرجة الكرة بالعصا الى الطوق الموضوع على خط النهاية والعودة للفريق بالوثب لتسليم العصا للاعب التالي للانطلاق تحديد الفائز : هو الفريق الذي يجمع اكبر عدد من الكرات بالطوق.	١٥	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	بنون	صف	عصافير وكتاكت : يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق له مسمى (مجموعة الكتاكت) عند خط البداية و(مجموعة العصافير) عند خط النهاية ويقوم كل من الفريقين بتقليد الطائر المسمى لمجموعته في الصوت والحركة ويقوم بالجرى على الامشاط للوصول للجانب الاخر تحديد الفائز : هو الفريق الذي ينتقل الى الجانب الاخر قبل الفريق المنافس		
تحسين فلتحة القدمين	موسيقى - صفارة	انتشار حر	ظهر لظهر : يقسم الاطفال الى ازواج ويختار قائد يقف وسط الملعب ويتحرك الجميع في المكان وعند سماع الصفارة يكون كل طفل في ظهر زميلة وعند سماع الموسيقى يقوم بثني الركبتين كاملا وفردهم باستمرار وعند سماع الصفارة يقوموا بالجرى انتشار في الملعب وعند سماع الصفارة مرة اخرى يجرى كل زوج ليصق ظهرهما ببعض واخر من يقوم بذلك يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو آخر زوج يخرج من المنافسة		
العودة الي الحالة الطبيعية	جيز	قاطرة	التوازن يرسم خطاً مستقيماً وتطلب من الأطفال المشي على الخط المستقيم بشرط أن تلمس كعب القدم الأولى بطرف أصابع القدم الثانية تحديد الفائز : هو الطفل الذي يستطيع عبور الخط دون ان يقع	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الثانية عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	صف	شموس و شموع يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجه فريق (شموس) وفريق (شموع) ويقفا على بعد ٣ متر من بعضهم وكل منهم على بعد ١٠ متر من خط النهاية الخلفي لكل فريق وعند سماع كلمة (شموس) يجرى فريق (شموس) الى خط النهاية محاول فريق (شموع) الإمساك به فاذا لمس او مسك احد افراد فريق (شموس) فتحتسب نقطة لفريق شموع تحديد الفائز : هو الذى يحصل على اكبر عدد من النقاط	١٠ ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة	انتشار حر	مساكة الكانج رو: يحدد احد من الاطفال ليكون مساكة ويقوم الاطفال بالقفز والانتشار في الملعب مع ربط الرجلين من اسفل الساق بالحبل ، ويحاول الصياد الإمساك بأحدهم ، والطفل الممسوك يصبح هو الصياد . تحديد الفائز: هو اخر الاطفال الذى يتم إمساكه		
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال - ورق ملون - زينة - سلال ملونة	صف	جمع الزينة : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق، وتنتشر الزينة بالملعب والورق الملون وعند سماع الصفارة يتحرك الاطفال الى الملعب ويجمعوا الزينة الى خط البداية بداخل السلة الفريق الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الزينة		الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القميين	صفارة - اقماع - مكعبات	قاطرة	بناء الاهرام : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالتقاط مكعب من الارض ، ثم يقوم بالجرى على الامشاط بين الاقماع ويضع المكعب على الارض عند خط النهاية المخصصة لكل فريق ويرجع لفريقه ليقوم الثاني بنفس المحاولة محاولين تكوين هرم بالمكعبات تحديد الفائز : هو الفريق الذى يكون الهرم اولاً.	١٠ ق	
تحسين فلتحة القميين	بدون	صف	سباق الشد : يقسم الاطفال الى صفيين مواجه بينهم خط المنتصف و يرسم خط خلف كل فريق على بعد ٣ امتار من خط المنتصف ويقف الاطفال في منتصف المسافة بين الخطين ويقوم الاطفال بتشبيك الذراعين وعند سماع الصفارة يحاول كل منهم شد الاخر والطفل الذى يستطيع ان يعبر خطه الخلفي يعطى نقطة لفريقه . تحديد الفائز : هو الفريق الذى يحصل على ١٠ نقاط اسرع من الاخر		
العودة الي الحالة الطبيعية	بالونات - صفارة	دائرة	البالونات الطائشة يقسم الاطفال الى فريقين على شكل دائرتين كل فريق معه بالون وعند سماع الصفارة يتناقل الاطفال البالونه بينهم والفريق الذى تسقط منه البالونه يعطى للفريق الاخر نقطة تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع خمس نقاط اولاً	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الثالثة عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرات مختلفة ومتعددة الاغراض- شبكة ارتفاع ١ متر	انتشار حر	لعبه التخلص من الكرات يقسم الملعب الى نصفين يفصل بينهم شبكة ارتفاع ١ متر ، يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق يقف انتشار حر بنصف ملعب ، وتقسم الكرات بالتساوي على اللاعبين ، عند سماع الصفارة يحاول كل فريق التخلص من الكرات التي بملعبه بإلقائها الى الملعب الاخر تحديد الفائز: هو الفريق الذى يكون لديه عدد كرات اقل عند الاشارة بالتوقف.	١٠ ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات - حبال - صفارة	قاطرة	سباق الضفادع : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بالقفز للأمام من وضع (الاقعاء) حتى يصل الى خط النهاية المثبت عندها بالونات يقوم بفرقة بالونه والعودة الى الفريق حتى يتحرك الطفل الاخر . تحديد الفائز: هو الفريق الذى يفرغ البالونات كاملة		الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال - صفارة - سلال	قاطرة	الدجاج بييض : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بوضع كره تنس طاولة بين الركبتين والتحرك بالقفز مع تنى الركبتين الى السلة على خط النهاية تحديد الفائز : هو الذى ينقل اكبر عدد من الكرات بالسلة	٥ ٥ ٥ ٥ ٥	
تحسين فلتحة القدمين	بدون	انتشار حر	الثعلب و الارانب : ينتشر الاطفال (الارانب) في الملعب ويقوموا بالتحرك بقفزة الارنب ، ويقوم احد الاطفال (الثعلب) بمحاولة مسك الارانب ، والطفل الذى يقوم بالقفز على شكل الارنب لا يستطيع الثعلب إمساكه ، والارنب الذى يمسك يتحول معه الى ثعلب . تحديد الفائز : هو من يستطيع الاستمرار كأرنب لأخر اللعبة		
تحسين فلتحة القدمين	مقاعد سويدية	صف	لعبه المقاعد السويدية: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفين مواجهين فوق المقاعد وعند النداء (صعود ، هبوط) يقوم الاطفال بالتنفيذ على الامشاط والطفل المخطئ يصبح خارج اللعبة وتحسب نقطة للفريق تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد من النقاط		
العودة الي الحالة الطبيعية	بدون	صف	شمس وقمر يقف الاطفال على شكل صف وعند سماع كلمة (شمس) يرفع الاطفال الزراعين عاليا والتلويح بهم وعند سماع كلمة (قمر) يقوم التلاميذ بتربيع ايديهم الذى يخطئ يخرج خارج اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الرابعة عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كراسي - موسيقى	دائرة	الكراسي الموسيقية توضع كراسي على شكل دائرة وتكون عدد الكراسي اقل من عدد الاطفال بواحد عند سماع الموسيقى يقوم الاطفال بالجرى حول الكراسي وعند توقف الموسيقى يقوم كل طفل بالجلوس على كرسي والطفل الذى لم يجد له كرسي يخرج من اللعبة. تحديد الفائز : هو الذى يحتفظ باخر كرسي	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة - حبال - زجاجات مياه فارغة	قاطرة	تفادى الالغام : تقسم الاطفال الى قاطرات تقف متجاورة بفاصل مناسب خلف خط البداية يوضع امام كل قاطرة وعلى بعد ١٥ متر زجاجة وعلى بعد نصف متر منة وامامة يوضع زجاجة اخر (يمثلان لغمين) وعند الإشارة يبدأ الطفل بالقفز الى الامام والساقين مربوطتين اسفل الساق نحو الصولجانات والدوران حول كل واحد منها وعدم لمسة ويسرع بالعودة الى اخر فريقة لدى كل فريق ١٠ نقاط يفقد الفريق نقطة في كل مره يلمس فيها احد اطفاله الزجاجة تحديد الفائز : هو الذى يحافظ على اكبر عدد من النقاط مقابل اخفاق الفريق الاخر في الحفاظ عليها .		الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	مقاعد سويدية-	انتشار حر	لعبة المقاعد السويدية: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفين مواجهين فوق المقاعد وعند النداء (صعود ، هبوط) يقوم الاطفال بالتنفيذ على الامشاط والطفل المخطئ يصبح خارج اللعبة وتحسب نقطة للفريق تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد من النقاط	٥ د ق	
تحسين فلتحة القدمين	بنون	انتشار حر	مساكة الظهر : يحدد احد اللاعبين ويكون (مساكة) ثم يقوم الاطفال الاخرين بالجرى في الملعب وعند اقتراب المساكة منهم يقوم كل زميلين بلصق ظهرهما معا ، ويقوم كل منهما بشي الركبتين كاملا فاذا تم مسك احد الاطفال قبل ان يصل الى هذا الوضع فيكون هو المساكة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يتم إمساكه		
تحسين فلتحة القدمين	سلال - حواجز - اقماع - جير لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، يقوم الطفل الاول على الامشاط مع مسك سلة ، ويمر اسفل الحواجز والجرى الزجاجة بين الاقماع للوصول لخط النهاية والتقاط احدى الكرات ووضعها في السلة والزجوع ووضع الكرة في السلة على خط البداية وتسليم السلة للطفل الثاني للانطلاق تحديد الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات في وقت معين .		
العودة الي الحالة الطبيعية	بنون	دائرة	الدب في الحفرة يقف الاطفال على شكل دائرة ويختار احد الاطفال يسمى الدب ويقف منتصف الدائرة يحاول الخروج من الدائرة بالعبور من تحت اذرعهم او بمحاولة فك الأيدي وعندما يستطيع الخروج يحاول الاطفال الامساك به ومن يستطيع الامساك به يصبح هو الدب.	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الخامسة عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	دائرة	عكس الإشارة بالذراعين يجرى الاطفال بالملعب على شكل دائرة ، وعند اعطاء الاشارة الى اسفل يقوم الاطفال برفع الذراعين عاليا والعكس في مختلف الاتجاهات تحديد الفائز : هو الذى يبقى دون ان يخطئ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اطواق - صفارة - حبال - منضده- puzzle	قاطرة	سباق الاطواق : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبال ، ويقف الاطفال عند خط البداية ، وتوضع الاطواق بالملعب على خط مستقيم امام كل فريق وتترك مسافة ٢٠ سم بين الاطواق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز الى الاطواق للوصول الى خط النهاية ووضع قطعة (puzzle) على المنضدة ويقوم بالعودة مرة اخرى لخروج اللاعب التالي . تحديد الفائز: الفريق الذى يكون ال (puzzle) اولاً		الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	سلال - كرات تنس ارضى	صف	جمع البيض يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حدود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلال متفرقة في الملعب اثنتين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكرة ووضعها في السلة المخصصة له شرط الا يقف تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات	١٠ دقائق	
تحسين فلتحة القدمين	حبل طولة (١٠) م - صفارة	صف	وصل الحبل : يقسم الاطفال الى فريقين في صفيين مواجهين ، وعند سماع الصفارة يقوم كل فريق بمسك الحبل الموضوع على خط البداية عند اول لاعب بأصابع الاقدام دون خذاء ، ويقوموا بمحاولة توصيل الحبل الى الجهة الاخرى من الملعب باستخدام القدمين بالتبادل. تحديد الفائز : هو الذى يوصل الحبل الى خط النهاية اولاً.		
تحسين فلتحة القدمين	اطواق - صفارة - جير لتحديد البداية - اعلام	قاطرة	سباق الاطواق: يقف الاطفال في قاطرات ، يوضع طوق امام كل قاطرة ، يبدأ الطفل الاول من كل قاطرة من وضع القرفصاء بالضغط بباطن القدم على حافة الطوق في وضع (القرفصاء) ويقوم بدوران الطوق للأمام ومزوره على الراس ونقل القدمين الى الحافة الاخرى وهكذا حتى يصل الى العلم ويقوم بالدوران حولة ثم العودة بالجري على الامشاط ليسلم الطوق لزميلة تحديد الفائز : هو الذى يقوم افراد فريقه بالدوران حول العلم والعودة		
العودة الي الحالة الطبيعية	مجموعة من الكور المتماثلة	دائرة	الكرة الجواله يقف الاطفال في دائرة واحده مواجهين منتصفها ويبعد كل لاعب عن الاخر مسافة متر او مترين تمرر الكرة من لاعب لآخر حول الدائرة . يمكن اضافة كور اخرى وكلها تمرر على التوالي حول الدائرة الى ان يصير خمس كور وعندما يفتك لاعب ما السيطرة على الكرة بسقوطها منه فيخرج من اللعبة	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : السادسة عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	الجري في اتجاه الإشارة يقف الاطفال انتشار حر داخل الملعب ، وعند اعطاء الإشارة في أي اتجاه (يمين ، يسار ، فوق ، تحت) يقومون بالجري في نفس الاتجاه ، والطفل الذي يخطئ في الجري ناحية الجهة المحددة يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يظل دون ان يخطئ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال – شرائط ملونة – موسيقى- زجاجات مياه	قاطرة	زجاجات مياه فارغة: يقف الاطفال على خط البداية على شكل صف وتوضع الزجاجات على بعد ١٠ متر بعدد الأطفال ماعدا واحد وعند سماع الصفارة يقفز الاطفال والرجلين مربوطتين اسفل الساق باتجاه الزجاجات ويعود كل منهم إلى مكانه بزجاجة ماعدا واحد يخرج من اللعبة ويستمر انقاص زجاجة في كل مرة حتى آخر اثنين. تحديد الفائز : هو من يحصل على اخر زجاجة يتم التسابق عليها		
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات كبيرة – حبال	انتشار حر	ابقيها عالية : ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ويتخذ الاطفال وضع (القرصاء) ثم يقوم الاطفال بمحاولة رفع البالونه في الهواء والتقاطها بأي جزء من اجزاء الجسم دون ان تلمس البالونه الارض تحديد الفائز هو اخر طفل تسقط منه البالونه على الارض	١٠	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القميين	سلال ملونة – جير لتحديد خط البداية – والنهاية – مجموعة من البلى - صفارة	قاطرة	جمع البلى : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرة ويتم نشر البلى بالملعب وعند اصدار صوت الصفارة يقوم الاطفال بالجري على امشاط الاصابع حتى يصل الى البلى ، ويمسك البلى بأصابع ارجلهم والتقدم على الكعبين حتى يصل الى السلة ويضع البلية باخلة تحديد الفائز : هو الذي يجمع عدد اكبر من البلى في السلة الخاص به .	١٠	
تحسين فلتحة القميين	صفاره- العاب تصدر صوت	صف	توت توت امشى بدون صوت : يقف الاطفال على شكل صف على خط البداية و يقوم الاطفال بلصق اللعبة (لعبه تصدر صوت عند الضغط عليها) أسفل القميين ناحية العقبين ويقوم بالسير على اطراف الاصابع دون ان يلمس العقب الارض حيث اذا لمس الارض فتصدر صوتا واذا اصدرت الالعب الصوت عند احد الاطفال فيصبح الطفل خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة.		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرات تنس – زجاجات مياه فارغة	قاطرة	اصابه الصولجانات يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يقف على خط البداية وتوضع ٤ زجاجات لكل فريق على بعد ٤ متر يحاول اسقاط الصولجان بالكرة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يسقط الصولجانات اولا	٥ ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : السابعة عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	لعبة (الحصان والعربة) يقف كل تلميذين مع بعض ، احدهما يلبس الطوق في الوسط والآخر يمسك الطوق من الخلف ثم يبدأ الأول بالجري ثم الحجل وبعدها المشي مع تقليد الحصان .	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اسطوانات - صفارة - صناديق	صف	الجراد والحقل : الادوات : (اسطوانات - صفارة - صناديق) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين خلف خط البداية وتنتشر الاسطوانات بالملعب وعند سماع الصفارة يجرى الاطفال الى الملعب وعند الوصول الى الاسطوانة يقوم الطفل بالجلوس تربيع لالتقاط الاسطوانة ثم الوقوف والجري لوضعها في الصندوق المخصص لفريقة تحديد الفائز: هو الذي يجمع اكبر عدد من الاسطوانات	٢٠ د ٥	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة - حبال - جير لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	سياق الصياد و السمك : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين مع ربط الرجلين عند اسفل الساق بالحبال، الفريق الاول يسمى (الصياد) والفريق الثاني يسمى (السمك) فعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من السمك بالقفز ومحاولة الهرب من الصياد حتى يصل الى خط النهاية ويعود مره اخرى فاذا استطاع ان يصل الى خط البداية دون ان يمسك فيحقق نقطة بالنسبة لفريقة اما اذا تم إمساكه فيعطى للفريق الصياد نقطة تحديد الفائز: هو الذي يجمع اكبر عدد من النقاط		
تحسين فلتحة القتمين	اعلام ملونة - جير لتحديد البداية - اقمام	قاطرة	سلم العلم : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين وعند سماع اشاره البدء يجرى الطفل الاول في القاطرة على امشاط القتمين ويبدء علم للوصول الى القمم الذي يبعد مسافة (٢٠) متر من خط البداية ويعود ليسلم العلم للطفل الثاني ليندا ، واذا قام طفل بالجري على القمم كاملة يعود الى خط البداية لتكرار المحاولة مره اخرى تحديد الفائز: هو الذي ينهي افراد فريقة المهمة اولاً .		
تحسين فلتحة القتمين	اقلام - صفارة - سلال	صف	جمع الاقلام : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية ، وتوزع الاقلام بالملعب ويطلب من التلاميذ عند سماع الصفارة الجري والتقاط الاقلام عن طريق قبض اصابع القدم والمشي على الكعبين للوصول الى السلة المخصصة لكل فريق. تحديد الفائز : هو الذي يجمع اكبر عدد من الاقلام في السلة المخصصة للفريق	٥ق	الجزء الختامي
العودة الي الحالة الطبيعية	موسيقى	صف	لعبة (خلف الدليل) يجري الأطفال في الملعب مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى علي كل طفل أن يقف خلف الرائد التريجي ومن يخالف يخرج		

التاريخ:

الوحدة : الثامنة عشر

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	دائرة	لعبة (اتران الرأس) يقف الأطفال علي خط البداية والزراعين جانباً والكتاب علي الرأس وعند سماع الصفارة السير علي خط نشارة خثب ملونة مستقيم مسافة ٤ متر والفائز هو الذي يصل أولاً دون سقوط الكتاب	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اقماع - كرات يد - حبال - سلال	قاطرة	سباق القفز : يقسم الاطفال الي فريقين علي شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبل ، وتوضع الاقماغ في الملعب بترك مسافه ١ متر بين الاقماغ ، وتوضع الكرات علي خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز ويمر بين الاقماغ ثم يلتقط الكرة والعودة لوضع الكرة بالسلة عند خط البداية ليقوم الطفل التالي بالخروج تحديد الفائز: هو الفريق الذي يجمع الكرات اولاً.	١٠ د ق	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات مملوءة بالمياه - سلال - جيزر لتحديد البداية والنهاية - حبال	قاطرة	سلم البالونات: يقسم الاطفال الي فريقين علي شكل قاطرتين تقف القاطرتين في منتصف الملعب مع ربط الرجلين عت اسفل الساق ، ويقف اول طفل امام خط البداية توضع سلتين بهم نفس لون وعند البالونات ، وعند سماع لون البالونه المطلوب يقوم اول طفل في القاطرة باختيار البالونه وتسليمها للطفل الذي خلفه ، ويقوم الطفل الذي استلم البالونه بشي الركبتين كاملاً والوقوف مره اخرى ويسلمها للطفل الذي يليه حتى يضع البالونه بالسلة عند خط النهاية تحديد الفائز: هو الذي ينقل البالونات في اسرع وقت ممكن		
تحسين فاطحة القميين	عصي سمك (٣) سم - صفارة	قاطرة	المشي بالعصا : يقسم الاطفال الي فريقين علي شكل قاطرتين بدون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الي خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجزي علي الامشاط الي خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الي نهاية القاطرة حتى ينتهي كل القاطرة من الاداء . تحديد الفائز: هو الذي ينهي افراد الفريق اللعبة اولاً.		
تحسين فاطحة القميين	قصاصات ملونة من القماش - حبل لتحديد خط البداية - سلال - ملونة	قاطرة	جمع القصاصات : يقسم الاطفال الي فريقين علي شكل قاطرتين يبعد كل طفل عن الاخر (١) متر توضع قصاصات القماش علي خط البداية ويجلس كل طفل في مكانه ويقوم الطفل الاول بأخذ قصاصة بأصابع أقدامه ويسلمها عن طريق الدوران بالجسم وهو جالس وترك القماشة الي الطفل الذي يليه حتى يضع الطفل الاخير القصاصات في السلة التي علي خط النهاية . تحديد الفائز: هو الذي يوصل القصاصات كاملة قبل الفريق الاخر الي خط النهاية ويمكن استخدام القميين بالتبادل.		
العودة الي الحالة الطبيعية	موسيقى	دائرة	لعبة (الساقية) يقف الطلاب في قاطرات (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما تمرير الكرة من أول المجموعة بين الرجلين للخلف حتى أخرج القاطرة ليجري بها لأول القاطرة ويكرر التمرين وهكذا ، يرجع كل طفل لترتيبه الأول بالقاطرة .	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : العشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صناديق تمرينات	صف	صندوق الامان يقف الاطفال على الصناديق ما عدا طفل واحد هو المساك ، ويبدأ الاطفال بالنزول من على الصناديق والجري في الملعب يجرى المساك خلفهم لمحاولة لمسهم ، والطفل الذي يمسك قبل ان يصل الى الصندوق الخاص به يصبح هو المساك تحديد الفائز: هو اخر طفل يمسك	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	عصيان – كرات يد – سلال- اقماح – جيز – لتحديد الملعب	قاطرة	الكرة والنوبت : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين عند اسفل الساق و يقف الاطفال عند خط البداية بجانب سلة بها كرات يد ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بمسك بعضا بأخذ الكرة من السلة والتقدم للأمام بنحرجة الكرة بالعصا الى الطرق الموضوع على خط النهاية والعودة للفريق بالنوبت لتسليم العصا للاعب التالي تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد من الكرات بالطوق.		
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات – حبال	انتشار حر	ابقها عالية : ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ويتخذ الاطفال وضع (القرفصاء) ثم يقوم الاطفال بمحاولة رفع البالونه في الهواء والتقاطها باي جزء من اجزاء الجسم دون ان تلمس البالونه الارض تحديد الفائز هو اخر طفل تسقط منه البالونه على الارض	١٥ دق	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	حبل على ارتفاع متر ونصف معلق به اليوم بوني - جيز لتحديد خط البداية – موسيقى	صف	اصطاد اليوم بوني : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية ، ويوضع عند نهاية الملعب حبل به قطع اليوم بوني على ارتفاع ١.٥ متر وعند سماع الموسيقى يقوم كل فريق بمحاولة القفز للوصول لخط النهاية الذى يوجد عنده الحبل المئلى مئة اليوم بوني والذى يستطيع الامسك بها بفمه يجرى الى خط البداية . تحديد الفائز : هو الفريق الذى يكون قاطرة على خط البداية اولاً.		
تحسين فلتحة القدمين	صفاره- العاب تصدر صوت	صف	توت توت امشى بدون صوت : يقف الاطفال على شكل صف على خط البداية و يقوم الاطفال بلصق اللعبة (لعبه تصدر صوت عند الضغط عليها) أسفل القدمين ناحية العقبين ويقوم بالسير على اطراف الاصابع دون ان يلمس العقب الارض حيث اذا لمس الارض فتصدر صوتا واذا اصدرت الالعب الصوت عند احد الاطفال فيصبح الطفل خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة.		
العودة الي الحالة الطبيعية	موسيقى	دايرة	لعبة (الساقية) يقف الطلاب في قاطرات (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما تمرير الكرة من أول المجموعة بين الرجلين للخلف حتى آخر القاطرة ليجري بها لأول القاطرة ويكرر التمرين وهكذا ، يرجع كل طفل لترتيبه الأول بالقاطرة .	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الحادي والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	مربعات - موسيقى	صف	البحث عن المنزل توضع المربعات متفرقة بالمعب ، وعند سماع الموسيقى يقوم الاطفال بالحجل بالمعب ، مع ايقاف الموسيقى يحاول كل طفل منهم الدخول الى المربع (المنزل) والطفل الذى لا يجد مربع يصبح خارج اللعبة يتم تقليل عدد المربعات وتكرار اللعبة تحديد الفائز : هو الطفل الذى يحافظ على منزلة	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات مملوءة بالمياه - سلال - جيزر لتحديد البداية والنهاية - حبال	قاطرة	سلم البالونات: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين تقف القاطرتين في منتصف الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، ويفت اول طفل امام خط البداية توضع سلتين بهم نفس لون وعدد البالونات ، وعند سماع لون البالونه المطلوب يقوم اول طفل في القاطرة باختيار البالونه وتسليمها للطفل الذى خلفه ، ويقوم الطفل الذى استلم البالونه بثني الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى ويسلمها للطفل الذى يليه حتى يضع البالونه بالسلة عند خط النهاية تحديد الفائز: هو الذى ينقل البالونات في اسرع وقت ممكن	١٥ د د د	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال	صف	صح صح اوعى تمام : يقف الاطفال في صف واحد مع ربط الرجلين اسفل الساق وكل طفل يأخذ رقم بترتيب (١ ، ٢ ، ٣) حتى اخر طفل ويقوم كل طفل بحفظ رقمة و بالثناء على رقم من الارقام فيقوم بثني الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى وينادى على الاخر فاذا تأخر ولم يقوم بثني الركبتين كاملا يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر طفل يخرج من اللعبة		
تحسين فاطحة القدمين	قصاصات ملونة من القماش - حبل لتحديد خط البداية - سلال ملونة	قاطرة	جمع القصاصات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يبعد كل طفل عن الاخر (١) متر توضع قصاصات القماش على خط البداية ويجلس كل طفل في مكانة ويقوم الطفل الاول بأخذ قصاصة بأصابع أقدامه ويسلمها عن طريق النوران بالجسم وهو جالس وترك القماشة الى الطفل الذى يليه حتى يضع الطفل الاخير القصاصة في السلة التي على خط النهاية . تحديد الفائز: هو الذي يوصل القصاصات كاملة قبل الفريق الاخر الى خط النهاية ويمكن استخدام القدمين بالتبادل.		
تحسين فاطحة القدمين	سلال - حواجز - اقماع - جيزر لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، ويوضع لكل فريق سلة على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالجري على الكعبين ثم يقوم بالنقاط الكرة من السلة على خط النهاية للرجوع لخط البداية لوضع الكرة في السلة عند الفريق ويبدأ الزميل بالجري. تحديد الفائز : هو الذى ينقل الكرات الى الجانب الاخر في وقت اقل.		
العودة الى الحالة الطبيعية	موسيقى	صف	لعبة (خلف الدليل) يجري الأطفال في الملعب مع الموسيقى وعند توقف الموسيقى على كل طفل أن يقف خلف الرائد الترتيبي ومن يخالف يخرج	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الثانية والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	حبل طولة (3) متر	دائرة	مساكة الحبل يقف الاطفال في دائرة ، ويقف في وسط هذه الدائرة طفل ممسكا بحبل ثم يقوم بتحريك الحبل على الارض فاذا لمس الحبل احد اقدام الاطفال يعتبر ممسوكا ويستمر اللعب تحديد الفائز: هو اخر طفل يتم لمسه بالحبل ويصبح هو الماسك للحبل	10 اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اسطوانات – صفارة – صناديق	صف	الجراد والحقل : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفين خلف خط البداية وتنتشر الاسطوانات بالملاعب وعند سماع الصفارة يجرى الاطفال الى الملعب وعند الوصول الى الاسطوانة يقوم الطفل بالجلوس تربع لالتقاط الاسطوانة ثم الوقوف والجري لوضعها في الصندوق المخصص لفريقة تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الاسطوانات	15 دقيقة	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات – حبال	انتشار حر	ابقبها عالية : ينتشر الاطفال بالملاعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ويتخذ الاطفال وضع (القرفصاء) ثم يقوم الاطفال بمحاولة رفع البالونه في الهواء والتقاطها باي جزء من اجزاء الجسم دون ان تلمس البالونه الارض تحديد الفائز هو اخر طفل تسقط منه البالونه على الارض		
تحسين فلتحة القدمين	صفاره- لعبه تصدر صوت	صف	توت توت امشى بدون صوت : يقف الاطفال على شكل صف على خط البداية و يقوم الاطفال بلصق اللعبة (لعبه تصدر صوت عند الضغط عليها) أسفل القدمين ناحية العقبين ويقوم بالسير على اطراف الاصابع دون ان يلمس العقب الارض حيث اذا لمس الارض فتصدر صوتا واذا اصدرت الالعب الصوت عند احد الاطفال فيصبح الطفل خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة		
تحسين فلتحة القدمين	اطواق – صفارة – جيز لتحديد البداية – اعلام	قاطرة	سباق الاطواق: يقف الاطفال في قاطرات ، يوضع طوق امام كل قاطرة ،يبدأ الطفل الاول من كل قاطرة من وضع القرفصاء بالضغط بباطن القدم على حافة الطوق في وضع (القرفصاء) ويقوم بدوران الطوق للأمام ومزوره على الراس ونقل القدمين الى الحافة الاخرى وهكذا حتى يصل الى العلم ويقوم بالدوران حوله ثم العودة بالجري على الامشاط ليسلم الطوق لزميلة تحديد الفائز : هو الذى يقوم افراد فريقة بالدوران حول العلم والعودة		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرات تنس – زجاجات مياه فارغة	قاطرة	اصابه الصولجانات يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يقف على خط البداية وتوضع 4 زجاجات لكل فريق على بعد 4 متر يحاول اسقاط الصولجان بالكرة تحديد الفائز : هو الفريق الذى يسقط الصولجانات اولاً	5ق	الجزء الختامي

التاريخ:

الوحدة : الثالثة والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	الدوائر العددية وقوف الاطفال انتشار ، ومع الاشارة برقم معين مثلا (٥) يقوم كل (٥) اطفال بتشبيك ايديهم وتكون دائرة والاطفال الذين لم تكتمل دائرتهم يصبحوا خارج اللعبة تكرر اللعبة مع تغيير الرقم تحديد الفائز : هي اخر دائرة دون ان تخطى	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اطواق - صفارة - حبال - منضده- puzzle	قاطرة	سباق الاطواق : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبال ، ويقف الاطفال عند خط البداية ، وتوضع الاطواق بالمعرب على خط مستقيم امام كل فريق وتترك مسافة ٢٠سم بين الاطواق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز الى الاطواق للوصول الى خط النهاية ووضع قطعة (puzzle) على المنضدة ويقوم بالعودة مرة اخرى لخروج اللاعب التالي . تحديد الفائز: الفريق الذي يكون ال (puzzle) اولاً		
تحسين اصطكاك الركبتين	سلال - كرات تنس ارضى	صف	جمع البيض يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حنود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلال متفرقة في الملعب اثنين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكرة ووضعها في السلة المخصصة له شرط الا يقف تحديد الفائز: هو الذي يجمع اكبر عدد من الكرات	١٥ دقيقة	الجزء الاساسي
تحسين فطحة القميين	مربعات (١٠*١٠) سم ارتفاع (٤)سم - صفارة - سلال- مجسمات اسماك	صفيين	عبور النهر : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين على خط البداية مع وضع سلة لكل فريق وتوضع المربعات امام كل فريق يبعد كل مربع عن الاخر نصف متر وتوضع مجسمات الاسماك عند خط النهاية وعند سماع الصفارة يجرى الطفل الاول حتى المربعات ، يبدأ بالانتقال على المربعات على الامشاط حتى يصل الى السلة والتقاط مجسمات الاسماك ، ثم الرجوع بالجري على الامشاط ويضع السمكة في السلة ، ثم يخرج الطفل التالي وهكذا تحديد الفائز : هو الذي يقوم بجمع اكثر عدد من الاسماك		
تحسين فطحة القميين	مقاعد سويدية	صف	لعبه المقاعد السويدية: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجهين فوق المقاعد وعند النداء (صعود ، هبوط) يقوم الاطفال بالتنفيذ على الامشاط والطفل المخطئ يصبح خارج اللعبة وتحتسب نقطة للفريق تحديد الفائز : هو الفريق الذي يجمع اكبر عدد من النقاط.		
العودة الي الحالة الطبيعية	بالونات - صفارة	دائرة	البالونات الطائشة يقسم الاطفال الى فريقين على شكل دائرتين كل فريق معه بالون وعند سماع الصفارة يتناقل الاطفال البالونه بينهم والفريق الذي تسقط منه البالونه يعطى للفريق الاخر نقطة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يجمع خمس نقاط اولاً	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الرابعة و العشرون

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرة سلة – كرات يد - صفارة	صف	كره عبور الخط يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجهين بينهم مسافة ٥ متر ويوجد امام كل فريق خط لا يقوم بعبوره ويعتبر خط الهدف للفريق الاخر وتوضع كرة سلة بالمنتصف ويستحوذ كل فريق على عدد كرات متساوية ويحاول كل فريق ابعاد الكرة عن طريق التصويب بكرات اليد حتى تعبر كرة السلة خط الفريق الاخر وتحتسب نقطة تحديد الفائز: هو الفريق الذي يحصل على ٥ نقاط	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات – حبال – صفارة	قاطرة	سباق الضفادع : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بالقفز للأمام من وضع (الاقعاء) حتى يصل الى خط النهاية المثبت عندها بالونات يقوم بفرقة بالونه والعودة الى الفريق حتى يتحرك الطفل الاخر . تحديد الفائز: هو الفريق الذي يفرق بالونات كاملة		
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال – ورق ملون – زينة – سلال ملونة	صف	جمع الزينة : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر الزينة بالمع والمع والملون وعند سماع الصفارة يتحرك الاطفال الى المع ويجمعوا الزينة الى خط البداية بداخل السلة الفريق الفائز : هو الذي يجمع اكبر عدد من الزينة	١٥	الجزء الأساسي
تحسين فلتحة القميين	بنون	قاطرة	سباق الحيوانات : يقف الاطفال في قاطرات عند خط البداية وعندما يسمع الاطفال اسم احد الحيوانات تتحرك على الامشاط للوصول لخط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة . تحديد الفائز : هو الفريق الذي ينهي فريقة الاداء اولاً.		
تحسين فلتحة القميين	سلال – حواجز – اقماع – جير لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، يقوم الطفل الاول على الامشاط مع مسك سلة ، ويمر اسفل الحواجز والجري الزجراجي بين الاقماغ للوصول لخط النهاية والتقاط احدى الكرات ووضعها في السلة والرجوع ووضع الكرة في السلة على خط البداية وتسليم السلة للطفل الثاني للانطلاق تحديد الفائز : هو الذي يجمع اكبر عدد من الكرات في وقت معين		
العودة الي الحالة الطبيعية	جير	قاطرة	التوازن يرسم خطاً مستقيماً وتطلب من الأطفال المشي على الخط المستقيم بشرط أن تلمس كعب القدم الأولى بطرف أصابع القدم الثانية تحديد الفائز : هو الطفل الذي يستطيع عبور الخط دون ان يقع	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الخامس العشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	صف	شموس و شموع يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين مواجه فريق (شموس) وفريق (شموع) ويقفا على بعد ٣ متر من بعضهم وكل منهم على بعد ١٠ متر من خط النهاية الخلفي لكل فريق وعند سماع كلمة (شموس) يجرى فريق (شموس) الى خط النهاية محاول فريق (شموع) الإمساك به فاذا لمس او مسك احد افراد فريق (شموس) فتحتسب نقطة لفريق شموع تحديد الفائز : هو الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اطواق - صفارة - حبال - منضده- puzzle	قاطرة	سباق الاطواق : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبال ، ويقف الاطفال عند خط البداية ، وتوضع الاطواق بالملاعب على خط مستقيم امام كل فريق وتترك مسافة ٢٠سم بين الاطواق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز الى الاطواق للوصول الى خط النهاية ووضع قطعة (puzzle) على المنضدة ويقوم بالعودة مرة اخرى لخروج اللاعب التالي تحديد الفائز: الفريق الذي يكون ال (puzzle) اولاً		
تحسين اصطكاك الركبتين	اطواق - لبيان - منضده - جبر لتحديد البداية والنهاية	قاطرة	الاطواق واللبان: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، ويعطى كل فريق طوقين ويقوم الطفل الاول بوضع طوق على الارض ويقف بداخله ثم يضع الطوق الاخر امامه باتجاه خط النهاية ويقفز من وضع القرفصاء من الاول الى الثاني وحمل الطوق الاول ووضع امام الذي هو بداخله وهكذا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بأخذ اللبان والنقاط الطوقين والعودة جري الى فريقه الفريق الفائز : الذي يجمع اكثر عدد من اللبان في الوقت المحدد	٥ د	الجزء الأساسي
تحسين فلتحة القممين	بدون	صف	عصافير وكتاكت: يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق له مسمى (مجموعة الكتاكت) عند خط البداية و(مجموعة العصافير) عند خط النهاية ويقوم كل من الفريقين بتقليد الطائر المسمى لمجموعته في الصوت والحركة ويقوم بالجرى على الامشاط للوصول للجانب الاخر تحديد الفائز: هو الفريق الذي ينتقل الى الجانب الاخر قبل الفريق المنافس		
تحسين فلتحة القممين	ماسكات فيل - صفارة - جبر لتحديد البداية والنهاية	صف	سباق الفيلة : يقف الاطفال على خط البداية في وضع (الوقوف على اربع) مرتدين ماسك فيل ومع الاشارة يتقدم الاطفال للأمام مع مراعاة فرد الركبتين والمشى على الامشاط ، والطفل الذي يثني رجلة يرجع لخط البداية مره اخرى والبدء. تحديد الفائز : هو الذي يصل خط النهاية اولاً		
العودة الي الحالة الطبيعية	بدون	صف	شمس وقمر يقف الاطفال على شكل صف وعند سماع كلمة (شمس) يرفع الاطفال الزراعين عالياً والتلويح بهم وعند سماع كلمة (قمر) يقوم التلاميذ بتربيع ايديهم الذي يخطى يخرج خارج اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : السادس والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرات مختلفة ومتعددة الاغراض- شبكة ارتفاع ١ متر	انتشار حر	لعبه التخلص من الكرات يقسم الملعب الى نصفين يفصل بينهم شبكة ارتفاع ١ متر ، يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق يقف انتشار حر بنصف ملعب ، وتقسم الكرات بالتساوي على اللاعبين ، عند سماع الصفارة يحاول كل فريق التخلص من الكرات التي بملعبه بإلقائها الى الملعب الاخر تحديد الفائز: هو الفريق الذي يكون لديه عدد كرات اقل عند الاشارة بالتوقف.	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة – حبال – زجاجات مياه فارغة	قاطرة	تفادى الالغام : تقسم الاطفال الى قاطرات تقف متجاورة بفاصل مناسب خلف خط البداية يوضع امام كل قاطرة وعلى بعد ١٥ متر زجاجة فارغة وعلى بعد نصف متر مئة وامامة يوضع زجاجة فارغة اخر (يمثلان لغمين) وعند الإشارة يبدأ الطفل بالقفز الى الامام والساقين مربوطتين اسفل الساق نحو الزجاجات والدوران حول كل واحد منها وعدم لمسة ويسرع بالعودة الى اخر فرقة لدى كل فريق ١٠ نقاط يفقد الفريق نقطة في كل مره يلمس فيها احد اطفاله الزجاجات تحديد الفائز : هو الذى يحافظ على اكبر عدد من النقاط مقابل اخفاق الفريق الاخر في الحفاظ عليها .		
تحسين اصطكاك الركبتين	بدون	دائرة	مصيده الفران: يقف الاطفال حول الدائرة الداخلية متشابكي الأيدي (يمثلون المصيدة) وحول الدائرة الخارجية يقف باقي الاطفال خارج المصيدة دون تشبيك الأيدي عند سماع الصفارة تتحرك الدائرتان في اتجاهين متضادتين عندما ينادى القائد (افتح) يرفع اطفال المصيدة متخذين وضع الاقعاء مع نزول الأيدي بالجانب وفي اثناء ذلك تقوم الاطفال في الخارج بالدخول والخروج بين المصيدة فجاه ينادى القائد (اقفل) يقوم الاطفال برفع الأيدي مع التشبيك والوقوف على القدمين لكي يحجز الاطفال داخل المصيدة والطفل الذى يتم اصطياده ينضم مع المصيدة وتكرر اللعبة حتى يتم اصطياد كل الاطفال تحديد الفائز : هو اخر طفل يتم اصطياده ويصبح هو القائد .	١٠ د	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	صفارة – اقمام – مكعبات	قاطرة	بناء الاهرام : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالنقاط مكعب من الارض ، ثم يقوم بالجري على الامشاط بين الاقمام ويضع المكعب على الارض عند خط النهاية المخصصة لكل فريق ويرجع لفريفة ليقوم الثاني بنفس المحاولة محاولين تكوين هرم بالمكعبات تحديد الفائز : هو الفريق الذى يكون الهرم اولاً		
تحسين فلتحة القدمين	سلال ملونة – جبر لتحديد خط البداية والنهاية – مجموعة من البلى - صفارة	قاطرة	جمع البلى : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرة ويتم نشر البلى بالملعب وعند اصدار صوت الصفارة يقوم الاطفال بالجري على امشاط الاصابع حتى يصل الى البلى ، ويمسك البلى بأصابع ارجلهم والتقدم على الكعبين حتى يصل الى السلة ويضع البلية بداخلة تحديد الفائز: هو الذي يجمع عدد اكبر من البلى في السلة الخاص به .		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرات تنس – زجاجات مياه فارغة	قاطرة	اصابه الصولجانات يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يقف على خط البداية وتوضع ٤ صولجانات لكل فريق على بعد ٤ متر يحاول اسقاط الزجاجات بالكرة تحديد الفائز : هو الفريق الذى يسقط الزجاجات اولاً	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : السابعة والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	لعبة (الحصان والعربة) يقف كل تلميذين مع بعض ، احدهما يلبس الطوق في الوسط والآخر يمسك الطوق من الخلف ثم يبدأ الأول بالجري ثم الحجل وبعدها المشي مع تقليد الحصان .	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اسطوانات – صفارة – صناديق	صف	الجراد والحقل : الادوات : (اسطوانات – صفارة – صناديق) يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفين خلف خط البداية وتنتشر الاسطوانات بالملعب وعند سماع الصفارة يجرى الاطفال الى الملعب وعند الوصول الى الاسطوانة يقوم الطفل بالجلوس ترتيب لالتقاط الاسطوانة ثم الوقوف والجري لوضعها في الصندوق المخصص لفريقة تحديد الفائز: هو الذي يجمع اكبر عدد من الاسطوانات	١٥ دق	الجزء الأساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال – صفارة – سلال	قاطرة	الدجاج بييض : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين خلف خط البداية مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بوضع كره تنس طاولة بين الركبتين والتحرك بالقفز مع ثني الركبتين الى السلة على خط النهاية تحديد الفائز : هو الذي ينقل اكبر عدد من الكرات بالسلة		
تحسين فلتحة القدمين	صفارة – ارقام – سلال	صف	جمع الارقام : يقسم الاطفال الى فريقين كل فريق على شكل صف توضع على خط البداية سلة لكل فريق ، وعندما سماع الصفارة تبدأ الفرق بجمع الارقام باستخدام اصابع القدم من كل انحاء الملعب ووضعها في السلة المخصصة لكل فريق تحديد الفائز : هو الفريق الذي يجمع اكبر عدد عند حساب المجموع الكلي للأرقام		
تحسين فلتحة القدمين	موسيقى – صفارة	انتشار حر	ظهر لظهر : يقسم الاطفال الى ازواج ويختار قائد يقف وسط الملعب ويتحرك الجميع في المكان وعند سماع الصفارة يكون كل طفل في ظهر زميلة وعند سماع الموسيقى يقوم بثني الركبتين كاملا وفردهم باستمرار وعند سماع الصفارة يقوموا بالجري انتشار في الملعب وعند سماع الصفارة مرة اخرى يجرى كل زوج ليصق ظهرهما ببعض وآخر من يقوم بذلك يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو آخر زوج يخرج من المنافسة.		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرات تنس ارضي	صف	لعبه كره الخط يقف الاطفال على خط البداية على شكل صف ويرسم خط نهاية على بعد ٥ متر كل طفل مع كره تنس ويحاول ان يدحرج الكرة على الارض محاولا ان تقترب الكرة من خط النهاية وبعد انتهاء الاطفال يقوم بتحديد اربعة من الكرات الاقرب من الخط لكي يلعب مرة اخرى والآخرين يصبحوا خارج اللعبة تحديد الفائز: هو اللاعب صاحب اقرب كرة من الخط	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الثامنة والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	الجري في اتجاه الإشارة يقف الاطفال انتشار حر داخل الملعب ، وعند اعطاء الاشارة في أي اتجاه (يمين ، يسار ، فوق ، تحت) يقومون بالجري في نفس الاتجاه ، والطفل الذي يخطئ في الجري ناحية الجهة المحددة يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يظل دون ان يخطئ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال - شرائط ملونة - موسيقى	انتشار حر	مطاردة النيول : ينتشر الاطفال بالملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق وتوضع حول الوسط شريط ملون ويذلى طرف منه الى الخلف ويسمى الذيل ، وعند سماع الموسيقى يقوم كل منهم بمحاولة امسك ذيل الاخر دون ان يمسه ذيله من وضع القرفصاء ، ومن يمسه ذيله يخرج خارج اللعبة . تحديد الفائز: هو الذي يحافظ على ذيله لأخر اللعبة		
تحسين اصطكاك الركبتين	اقماع - كرات يد - حبال - سلال	قاطرة	سباق القفز : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبل ، وتوضع الاقماص في الملعب بترك مسافة ١ متر بين الاقماص ، وتوضع الكرات على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز ويمر بين الأقماص ثم يلتقط الكرة والعودة لوضع الكرة بالسلة عند خط البداية ليقوم الطفل التالي بالخروج تحديد الفائز: هو الفريق الذي يجمع الكرات اولاً.	١٠ دق	الجزء الأساسي
تحسين فطحة القدمين	صفارة	صف	عكس الإشارة على الامشاط : يقف الاطفال في صف واحد وعند الإشارة لاتجاه (اليمين) فيقوم الاطفال بالجري بالاتجاه المعاكس (يسار) مع مراعاة الجري على الامشاط تحديد الفائز : هو اخر طفل يخطئ.		
تحسين فطحة القدمين	اكياس حبوب - اقماص - جبر لتحديد خط البداية	قاطرة	تتابع توازن الامشاط : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع كيس الحبوب فوق الراس والتقدم للأمام على الامشاط وعند الوصول للقمع يقوم بالنوران حول القمع والجري للرجوع الى القاطرة وتسليم الزميل كيس الحبوب والوقوف في نهاية القاطرة تحديد الفائز : هو الفريق الذي يقوم بأداء اللعبة اسرع من الفريق الاخر		
العودة الي الحالة الطبيعية	كرة تمرينات	دائرة	الكرة المشتعلة يقف الاطفال في شكل دائرة ، ويقف طفل خارج الدائرة مقفل العينين ، ويقوم الاطفال بتمرير الكرة داخل الدائرة تمريرات عشوائية ، وعند سماع اشارته (stop) من الطفل الواقف خارج الدائرة ، يتم استبعاد الطفل الحامل للكرة لحظة صدور الإشارة . تحديد الفائز: الذي يستطيع البقاء حتى النهاية دون الإصابة بالكرة المشتعلة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يصمت حتى النهاية	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : التاسعة والعشرين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	دائرة	تقليد الصقفة يقوم الاطفال بالجري على شكل دائرة ، مع التصفيق ويقوم الاطفال بتقليد صوت الصقفة ، وعند سماع الصفارة يتم تغيير اتجاه الجري بالدائرة ومن يخطئ يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر من يخطئ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	اقماع - كرات يد - حبال - سلال	قاطرة	سباق القفز : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين اسفل الساق بالحبل ، وتوضع الاقماع في الملعب بترك مسافة ١ متر بين الاقماع ، وتوضع الكرات على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالقفز ويمر بين الاقماع ثم يلتقط الكرة والعودة لوضع الكرة بالسلة عند خط البداية ليقوم الطفل التالي بالخروج تحديد الفائز: هو الفريق الذى يجمع الكرات اولاً.	١٥ د ق	الجزء الاساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة - حبال - لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	سباق الصيد و السمك : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين مع ربط الرجلين عند اسفل الساق بالحبال، الفريق الاول يسمى (الصيد)والفريق الثاني يسمى (السمك) فعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من السمك بالقفز ومحاولة الهرب من الصيد حتى يصل الى خط النهاية ويعود مره اخرى فاذا استطاع ان يصل الى خط البداية دون ان يمسك فيحقق نقطة بالنسبة لفريقه اما اذا تم إمساكه فيعطى للفريق الصيد نقطة		
تحسين فلتحة القميين	بدون	انتشار حر	الثعلب و الارانب : ينتشر الاطفال (الارانب) في الملعب ويقوموا بالتحرك بقفزة الارنب ، ويقوم احد الاطفال (الثعلب) بمحاولة مسك الارانب ، والطفل الذى يقوم بالقفز على شكل الارنب لا يستطيع الثعلب إمساكه ، والارنب الذى يمسك يتحول معه الى ثعلب . تحديد الفائز : هو من يستطيع الاستمرار كأرنب لأخر اللعبة.		
تحسين فلتحة القميين	عصى سمك (٣)سم - صفارة	قاطرة	المشي بالعصا : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الى خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجري على الامشاط الى خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الى نهاية القاطرة حتى ينتهى كل القاطرة من الاداء . تحديد الفائز: هو الذى ينهى افراد الفريق للعبة اولاً.		
العودة الي الحالة الطبيعية	نسخ من صور لأشياء مختلفة	صف	لعبه المطابقة يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين ضع نسخة من صور لأشياء مختلفة مقلوبه خلف كل فريق وعند رفع صورة ما يحاول الاطفال العثور على الصورة المطابقة والفريق الذى يجد الصورة اولاً يسجل له نقطة تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع ١٠ نقطة	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	دائرة	عكس الإشارة بالذراعين يجرى الاطفال بالملعب على شكل دائرة ، وعند اعطاء الاشارة الى اسفل يقوم الاطفال برفع الذراعين عاليا والعكس في مختلف الاتجاهات تحديد الفائز : هو الذى يبقى دون ان يخطئ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	حبال	صف	صح صح او عى تنام : يقف الاطفال في صف واحد مع ربط الرجلين اسفل الساق وكل طفل يأخذ رقم بترتيب (١ ، ٢ ، ٣) حتى اخر طفل ويقوم كل طفل بحفظ رقمة و بالتداء على رقم من الارقام فيقوم بثني الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى وينادى على الاخر فاذا تأخر ولم يقوم بثني الركبتين كاملا يخرج من اللعبة تحديد الفائز : هو اخر طفل يخرج من اللعبة.		
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة - حبال - جير لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	سباق الصياد و السمك : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين مع ربط الرجلين عند اسفل الساق بالحبال، الفريق الاول يسمى (الصياد) والفريق الثاني يسمى (السمك) فعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من السمك بالقفز ومحاولة الهرب من الصياد حتى يصل الى خط النهاية ويعود مره اخرى فاذا استطاع ان يصل الى خط البداية دون ان يمسه فيحقق نقطة بالنسبة لفريقه اما اذا تم إمساكه فيعطي للفريق الصياد نقطة تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من النقاط		
تحسين فلتحة القدمين	عصى سمك (٣) سم - صفارة	قاطرة	المشي بالعصا : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الى خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجري على الامشاط الى خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الى نهاية القاطرة حتى ينتهى كل القاطرة من الاداء . تحديد الفائز: هو الذى ينهى افراد الفريق اللعبة اولاً.	١٥ د ق	الجزء الأساسي
تحسين فلتحة القدمين	مربعات (١٠*١٠) سم ارتفاع (٤) سم - صفارة - سلال - مجسمات اسماك	صفيين	عبور النهر : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين على خط البداية مع وضع سلة لكل فريق و توضع المربعات امام كل فريق ويبعد كل مربع عن الاخر نصف مترو توضع مجسمات الاسماك عند خط النهاية وعند سماع الصفارة يجرى الطفل الاول حتى المربعات ، يبدأ بالانتقال على المربعات على الامشاط حتى يصل الى السلة والتقاط مجسمات الاسماك ، ثم الرجوع بالجري على الامشاط ويضع السمكة في السلة ، ثم يخرج الطفل التالي وهكذا تحديد الفائز : هو الذى يقوم بجمع اكثر عدد من الاسماك		
العودة الي الحالة الطبيعية	موسيقى	دائرة	اسمع واتحرك يقف الاطفال في شكل دائرة وعند سماع الموسيقى يقوموا بالتحرك والمشي وعند توقف الموسيقى يقف الاطفال دون تحرك والطفل الذى يتحرك يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الواحدة والثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	اطواق	صف	النجاة من الغرق توضع اطواق بالملاعب على شكل دائرة يقف الاطفال على خط البداية على بعد مسافة من الاطواق ، ويراعى ان يكون عدد الاطواق اقل من عدد الاطفال بطوق ، و عند الاشارة يبدأ الاطفال في الجري ، ومحاولة الوقوف داخل احد الاطواق ، ومن لم يجد طوق يغرق أي يخرج من اللعبة . تحديد الفائز : هو اخر طفل يستطيع ان يبقى في الطوق	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	طواق - لبان - منضده - جيز لتحديد البداية والنهاية	قاطرة	الاطواق واللبان: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، ويعطى كل فريق طوقين ويقوم الطفل الاول بوضع طوق على الارض ويقف بداخله ثم يضع الطوق الاخر امامه باتجاه خط النهاية ويقفز من وضع القرفصاء من الاول الى الثاني وحمل الطوق الاول ووضعها امام الذي هو بداخله وهكذا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بأخذ اللبان والتقاط الطوقين والعودة جرى الى فريفة الفريق الفائز : الذي يجمع اكثر عدد من اللبان في الوقت المحدد		
تحسين اصطكاك الركبتين	سلال - كرات تنس ارضى	صف	جمع البيض يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حدود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلال متفرقة في الملعب اثنتين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكرة ووضعها في السلة المخصصة له شرط الا يقف تحديد الفائز: هو الذي يجمع اكبر عدد من الكرات	١٥	الجزء الأساسي
تحسين فاطحة القتمين	صفارة - سلال ملونة - كرات السلة	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، ويوضع لكل فريق سلة على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالجرى على الكعبين ثم يقوم بالتقاط الكرة من السلة على خط النهاية للرجوع لخط البداية لوضع الكرة في السلة عند الفريق وينبأ الزميل بالجرى. تحديد الفائز: هو الذي ينقل الكرات الى الجانب الاخر في وقت اقل		
تحسين فاطحة القتمين	عدد (٢) مفرش طول (٢) متر - صفارة	قاطرة	وصل المفرش : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بين كل طفل والاخر (١) متر ويقف الطفل الاول عند خط البداية حيث توضع قطعة القماش وعند سماع صوت الصفارة يقوم الطفل الاول بسحبها تحت أقدامه عن طريق اطراف الاصابع حتى تصل الى الطفل الاخر الذي يليه ويسلمها الى الذي يليه حتى تصل الى خط النهاية . الفريق الفائز : هو الذي يوصل قطعة القماش الى خط النهاية .		
العودة للحالة الطبيعية	موسيقى	دائرة	اسمع واتحرك يقف الاطفال في شكل دائرة وعند سماع الموسيقى يقوموا بالتحرك والمشى وعند توقف الموسيقى يقف الاطفال دون تحرك والطفل الذي يتحرك يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الثانية والثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بدون	انتشار حر	المسافة البسيطة يجرى الاطفال انتشار حر في الملعب ، ويقوم الطفل (المسافة) بمحاولة امسك احد الاطفال ، والطفل الذى يتم إمساكه يصبح هو مسافة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يتم إمساكه ويصبح هو المسافة الجنيذ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	عصيان – كرات يد – سلال- اقماع – جيز لتحديد الملعب	قاطرة	الكرة والنبوت : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، مع ربط الرجلين عند اسفل الساق و يقف الاطفال عند خط البداية بجانب سلة بها كرات يد ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول ممسك بعضا بأخذ الكرة من السلة والتقدم للأمام بدرجة الكرة بالعصا الى الطوق الموضوع على خط النهاية والعودة للفريق بالوثب لتسليم العصا للاعب التالي تحديد الفائز : هو الفريق الذى يجمع اكبر عدد من الكرات بالطوق.	١٥ :٥٠ :٥	الجزء الأساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	سلال – كرات تنس ارضى	صف	جمع البيض يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حدود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلال متفرقة في الملعب اثنين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكرة ووضعها في السلة المخصصة له شرط الا يقف تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات		
تحسين فاطحة القدمين	بدون	انتشار حر	مسافة الظهر : يحدد احد اللاعبين ويكون (مسافة) ثم يقوم الاطفال الاخرين بالجري في الملعب وعند اقتراب المسافة منهم يقوم كل زميلين بلصق ظهرهما معا ، ويقوم كل منهما بثني الركبتين كاملا فاذا تم مسك احد الاطفال قبل ان يصل الى هذا الوضع فيكون هو المسافة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يتم إمساكه		
تحسين فاطحة القدمين	اقلام – صفارة – سلال	قاطرة	جمع الاقلام : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين عند خط البداية ، وتوزع الاقلام بالملعب ويطلب من التلاميذ عند سماع الصفارة الجري والتقاط الاقلام عن طريق قبض اصابع القدم والمشي على الكعبين للوصول الى السلة المخصصة لكل فريق. تحديد الفائز : هو الذى يجمع اكبر عدد من الاقلام في السلة المخصص للفريق	٥ق	الجزء الختامي
العودة الى الحالة الطبيعية	بدون	صف	القائد يقول يقف الاطفال على شكل صف و يقف القائد امامهم و يأمر القائد الاطفال بقوله القائد يقول مثلاً ضع يدك فوق رأسك فعلى كل الاطفال وضع ايديهم فوق رؤوسهم و اذا قال ضع يدك فوق رأسك بدون القائد يقول، فيصبح مخطئ و يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة		

التاريخ:
الوحدة : الثالثة والثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	صفارة	انتشار حر	لعبه التماثيل ينتشر الاطفال بالملعب وبالإشارة يقوم الاطفال بالتحرك بالجري ، وعند سماع الصفارة يتوقف الاطفال متخذين اوضاع تمثيلية مثل الوقوف على قدم واحدة مع ملاحظة عدم التحرك يقوم احد الاطفال بمحاولة اضحاك الاطفال او تحريكهم من الوضع تحديد الفائز: هو اخر طفل يتحرك او يضحك في المجموعة	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة	انتشار حر	مساكة الكانج رو: يحدد احد من الاطفال ليكون مساكة ويقوم الاطفال بالقفز والانتشار في الملعب مع ربط الرجلين من اسفل الساق بالحبل ، ويحاول الصياد الامساك بأحدهم ، والطفل الممسوك يصبح هو الصياد . تحديد الفائز: هو اخر الاطفال الذي يتم إمساكه		
تحسين اصطكاك الركبتين	بالونات مملوءة بالمياه – سلال – جبر لتحديد البداية والنهاية – حبال	قاطرة	سلم البالونات: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين تقف القاطرتين في منتصف الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، ويقف اول طفل امام خط البداية توضع سلتيين بهم نفس لون وعدد البالونات ، وعند سماع لون البالونه المطلوب يقوم اول طفل في القاطرة باختيار البالونه وتسليمها للطفل الذي خلفه ، ويقوم الطفل الذي استلم البالونه بثني الركبتين كاملا والوقوف مره اخرى ويسلمها للطفل الذي يليه حتى يضع البالونه بالسلة عند خط النهاية تحديد الفائز: هو الذي ينقل البالونات في اسرع وقت ممكن	١٥	الجزء الأساسي
تحسين فلتحة القدمين	قصاصات ملونة من القماش – حبل لتحديد خط البداية – سلال ملونة	قاطرة	جمع القصاصات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين يبعد كل طفل عن الاخر (١) متر توضع قصاصات القماش على خط البداية ويجلس كل طفل في مكانه ويقوم الطفل الاول بأخذ قصاصة بأصابع أقدامه ويسلمها عن طريق الدوران بالجسم وهو جالس وترك القماشة الى الطفل الذي يليه حتى يضع الطفل الاخير القصاصة في السلة التي على خط النهاية . تحديد الفائز: هو الذي يوصل القصاصات كاملة قبل الفريق الاخر الى خط النهاية ويمكن استخدام القدمين بالتبادل		
تحسين فلتحة القدمين	عصى سمك (٣) سم - صفارة	قاطرة	المشي بالعصا : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بدون حذاء يقوم الطفل الاول من كل قاطرة بوضع العصا تحت باطن القدمين وبالمشي للأمام حتى الوصول الى خط النهاية ثم التقاط العصا باليد والرجوع بالجري على الامشاط الى خط البداية واعطاء العصا للطفل التالي والرجوع الى نهاية القاطرة حتى ينتهي كل القاطرة من الاداء . تحديد الفائز: هو الذي ينهي افراد الفريق اللعبة اولاً.		
العودة الي الحالة الطبيعية	بالونات - لزق	صف	بالونات بالونات بالونات يقسم الاطفال الى فريقين ، و تعطي كل فريق مجموعة من البالونات و مع كلمة ابدأ على كل فريق يبدأ نفخ البالوناتهم و لصقتها على حائط خاص به تحديد الفائز: الذي ينتهي من لصق كل بالوناته على حائطه	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الرابعة والثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	كرة يد	انتشار حر	مرر واربع يقسم الاطفال الى فريقين ، وكل فريق يحاول ان يمرر (١٠) تمريرات مستمرة دون ان تقطع من الفريق الاخر والفريق الذي يمرر (١٠) تمريرات يحصل على نقطة تحديد الفائز : الفريق الذي يحصل على ١٠ نقط هو الفائز	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة	انتشار حر	مساةة الكانج رو: يحدد احد من الاطفال ليكون مساةة ويقوم الاطفال بالقفز والانتشار في الملعب مع ربط الرجلين من اسفل الساق بالحبل ، ويحاول الصياد الامساك بأحدهم ، والطفل الممسوك يصبح هو الصياد . تحديد الفائز: هو اخر الاطفال الذي يتم إمساكه		
تحسين اصطكاك الركبتين	اسطوانات - صفارة - صناديق	صف	الجراد والحقل : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفتين خلف خط البداية وتنتشر الاسطوانات بالملعب وعند سماع الصفارة يجري الاطفال الى الملعب وعند الوصول الى الاسطوانة يقوم الطفل بالجلوس تربيع لالتقاط الاسطوانة ثم الوقوف والجري لوضعها في الصندوق المخصص لفريقة تحديد الفائز: هو الذي يجمع اكبر عدد من الاسطوانات	١٠ دق	الجزء الاساسي
تحسين فلتحة القدمين	سلال ملونة - جيز لتحديد خط البداية والنهاية - مجموعة من البلى - صفارة	قاطرة	جمع البلى : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرة ويتم نشر البلى بالملعب وعند اصدار صوت الصفارة يقوم الاطفال بالجري على امشاط الاصابع حتى يصل الى البلى ، ويمسك البلى بأصابع ارجلهم والتقدم على الكعبين حتى يصل الى السلة ويضع البلية بداخلة تحديد الفائز : هو الذي يجمع عدد اكبر من البلى في السلة الخاص به .		
تحسين فلتحة القدمين	عدد (٢) مفرش طول (٢) متر - صفارة	قاطرة	وصل المفرش : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بين كل طفل والاخر (١) متر ويقف الطفل الاول عند خط البداية حيث توضع قطعة القماش وعند سماع صوت الصفارة يقوم الطفل الاول بسحبها تحت أقدامه عن طريق اطراف الاصابع حتى تصل الى الطفل الاخر الذي يليه ويسلمها الى الذي يليه حتى تصل الى خط النهاية . الفريق الفائز : هو الذي يوصل قطعة القماش الى خط النهاية .		
العودة الي الحالة الطبيعية	ملابس للأطفال	انتشار حر	من يرتدي اولاً يقسم الاطفال الى فريقين يعطى كل فريق حقيبة بها ملابس (مثل قميصان ، قبعه ، شاربات ، بنطال ، فستان للبنات وقد يكون اكثر من فستان و هكذا) ومع قول كلمة ابدأ يقوم الاطفال بمساعدة طفل من الفريق ليرتدي الملابس الموجودة بالحقيبة	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : الخامسة والثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	بنون	انتشار حر	المسافة البسيطة يجرى الاطفال انتشار حر في الملعب ، ويقوم الطفل (المسافة) بمحاولة امساك احد الاطفال ، والطفل الذى يتم إمساكه يصبح هو مسافة تحديد الفائز: هو اخر لاعب يتم إمساكه ويصبح هو المسافة الجنيذ	١٠ اق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة – حبال – زجاجات مياه فارغة	قاطرة	تفادى الالغام : تقسم الاطفال الى قاطرات تقف متجاورة بفاصل مناسب خلف خط البداية يوضع امام كل قاطرة وعلى بعد ١٥ متر زجاجة فارغة وعلى بعد نصف متر منة وامامة يوضع زجاجة فارغة اخر (بمثلان لغمين) وعند الإشارة يبدأ الطفل بالقفز الى الامام والساقين مربوطتين اسفل الساق نحو الزجاجات والدوران حول كل واحد منها وعدم لمسة ويسرع بالعودة الى اخر فريقة لدى كل فريق ١٠ نقاط يفقد الفريق نقطة في كل مره يلمس فيها احد اطفاله الزجاجاة تحديد الفائز : هو الذى يحافظ على اكبر عدد من النقاط مقابل اخفاق الفريق الاخر في الحفاظ عليها .		
تحسين اصطكاك الركبتين	صفارة – حبال – لتحديد خط البداية والنهاية	قاطرة	سباق الصياد و السمك : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين مع ربط الرجلين عند اسفل الساق بالحبال، الفريق الاول يسمى (الصياد)والفريق الثاني يسمى (السمك) فعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول من السمك بالقفز ومحاولة الهرب من الصياد حتى يصل الى خط النهاية ويعود مره اخرى فاذا استطاع ان يصل الى خط البداية دون ان يمسك فيحقق نقطة بالنسبة لفريقة اما اذا تم إمساكه فيعطى للفريق الصياد نقطة تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من النقاط	١٥	الجزء الاساسي
تحسين فطحة القممين	صفارة – سلال ملونة- كرات السلة	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، ويوضع لكل فريق سلة على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالجزري على الكعبين ثم يقوم بالتقاط الكرة من السلة على خط النهاية للرجوع لخط البداية لوضع الكرة في السلة عند الفريق وينبذ الزميل بالجزري. تحديد الفائز: هو الذى ينقل الكرات الى الجانب الاخر في وقت اقل		
تحسين فطحة القممين	اطواق	قاطرة	بر وبحر : يقف الاطفال على الامشاط بداخل الطوق وتمثل (البحر) وعند سماع الاطفال كلمة (بر) ، فيجربى الاطفال الى خارج الدائرة ليقوموا بعمل توقيت في المكان على الامشاط والعكس والطفل الذى يخطى يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يظل دون ان يخطى		
العودة الي الحالة الطبيعية	بنون	نصف دائرة	يطير او لا يطير يقف الاطفال على شكل نصف دائرة ثم تذكر لهم اسم طائر فيقوم الاطفال برفع ايديهم كالأجنحة جانب الجسم اما اذا كان لا يطير فتظل ايديهم ثابتة والطفل الذى يخطى يصبح خارج اللعبة تحديد الفائز : هو اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ق	الجزء الختامي

التاريخ:
الوحدة : السادسة والثلاثين

الهدف	الادوات	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
تهيئة الجسم	اطواق	صف	النجاة من الغرق توضع اطواق بالملعب على شكل دائرة يقف الاطفال على خط البداية على بعد مسافة من الاطواق ، ويراعى ان يكون عدد الاطواق اقل من عدد الاطفال بطوق ، و عند الاشارة يبدأ الاطفال في الجري ، ومحاولة الوقوف داخل احد الاطواق ، ومن لم يجد طوق يغرق أي يخرج من اللعبة . تحديد الفائز : هو اخر طفل يستطيع ان يبقى في الطوق	١٠ ق	الجزء التمهيدي (احماء)
تحسين اصطكاك الركبتين	طواق - لبان - منضده - جير لتحديد البداية والنهاية	قاطرة	الاطواق واللبان: يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين ، ويعطى كل فريق طوقين ويقوم الطفل الاول بوضع طوق على الارض ويقف بداخله ثم يضع الطوق الاخر امامه باتجاه خط النهاية ويقفز من وضع القرفصاء من الاول الى الثاني وحمل الطوق الاول ووضعها امام الذي هو بداخله وهكذا حتى يصل الى خط النهاية ويقوم بأخذ اللبان والنقاط الطوقين والعودة جرى الى فريقه الفريق الفائز : الذي يجمع اكثر عدد من اللبان في الوقت المحدد		الجزء الأساسي
تحسين اصطكاك الركبتين	سلال - كرات تنس ارضى	صف	جمع البيض يقسم الاطفال الى فريقين على شكل صفيين على حدود الملعب مع ربط الرجلين عند اسفل الساق ، وتنتشر كرات تنس ارضى بداخل الملعب ، وتوضع (٤) سلال متفرقة في الملعب اثنين بلون احمر و الاخرين بلون اخضر لكل فريق سلتين و الاطفال في وضع (الاقعاء) ، ويقوم الطفل بمحاولة التقاط الكرة ووضعها في السلة المخصصة له شرط الا يقف تحديد الفائز: هو الذى يجمع اكبر عدد من الكرات	١٠ د ١٥	
تحسين فلتحة القدمين	صفارة - سلال ملونة - كرات السلة	قاطرة	جمع الكرات : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين عند خط البداية ، ويوضع لكل فريق سلة على خط النهاية ، وعند سماع الصفارة يقوم الطفل الاول بالجري على الكعبين ثم يقوم بالتقاط الكرة من السلة على خط النهاية للرجوع لخط البداية لوضع الكرة في السلة عند الفريق ويبدأ الزميل بالجري. تحديد الفائز : هو الذى ينقل الكرات الى الجانب الاخر في وقت اقل		
تحسين فلتحة القدمين	عدد (٢) مفرش طول (٢) متر - صفارة	قاطرة	وصل المفرش : يقسم الاطفال الى فريقين على شكل قاطرتين بين كل طفل والاخر (١) متر ويقف الطفل الاول عند خط البداية حيث توضع قطعة القماش وعند سماع صوت الصفارة يقوم الطفل الاول بسحبها تحت أقدامه عن طريق اطراف الاصابع حتى تصل الى الطفل الاخر الذى يليه ويسلمها الى الذى يليه حتى تصل الى خط النهاية. الفريق الفائز : هو الذى يوصل قطعة القماش الى خط النهاية .		
العودة الي الحالة الطبيعية	موسيقى	دائرة	اسمع واتحرك يقف الاطفال في شكل دائرة وعند سماع الموسيقى يقوموا بالتحرك والمشى وعند توقف الموسيقى يقف الاطفال دون تحرك والطفل الذى يتحرك يخرج من اللعبة تحديد الفائز : اخر لاعب يخرج من اللعبة	٥ق	الجزء الختامي

ملخصات الدراسة

اولاً : ملخص الدراسة باللغة العربية

ثانياً مستخلص الدراسة باللغة العربية .

ثالثاً : مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية .

رابعاً : ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

ملخص الدراسة

"تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف

السفلى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"

الباحث : محمد نبيل محمد اباطة

مشكلة وأهمية الدراسة:

تولى الدول المتقدمة افراد شعوبها اهتماما عظيما و توفر لهم الخدمات والرعاية الصحية المتكاملة حيث يقاس مدى تقدم وتحضر أي دولة بمدى ما تبذله من اهتمام بالفرد منذ الطفولة. و مصر من المجتمعات التي تتطلع إلى مستقبل مشرق والتي تعمل على استعادته مكانتها بين الأمم ، ولن يتم هذا إلا عن طريق الاهتمام بأبنائها منذ الصغر لما له من تأثير في مستقبل المجتمع ككل.

ومن الجدير بالذكر انه يجب الاهتمام بالرعاية الصحية والتعود على العادات القوامية السليمة بدءا من مرحلة الطفولة . حيث يساعد ذلك على تطوير المبادئ الحركية الأساسية للأطفال التي يعتادون عليها في طفولتهم وتستمر مدى الحياة .

ويتفق كلا من فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥) محمد صبحي ومحمد راغب (٢٠٠٣) ان القوام السليم يعزز القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة وبالتالي يساعد الجسم على القيام بواجباته ووظائفه خبير قيام وينعكس هذا على حالته النفسية والصحية حيث يبدو اكثر اعتدالا فالقوام السليم يكسب صاحبه مظهرا انيقا لذا يبدو اكثر ثقه بنفسه واكثر شعور بالحريية في الحركة. (٦٨ : ٥)، (٨٥ : ٣٠٠، ٣٠١)

وجسم الانسان عباره عن سلسلة متصلة بطريقه هندسية تؤدي الى قدرة الانسان على الوقوف منتصب القامة بسبب ارتباط هذه السلسلة العظمية بالعضلات التي تقوم بإخراج القوة اللازمة لثبات السلسلة العظمية ضد قوى الجاذبية الارضية. (٦ : ١١)

وتعرف حياه عياد روفائيل ، وصفاء الخربوطلى(١٩٩٥) القوام بأنه تناسق حركه الجسم نتيجة التوازن بين الأعضاء الأساسية وهى الهيكل العظمى والجهاز العضلي. فضلا عن المجاميع العضلية العاملة مع المفصل. (٣٧ : ٩)

كما أن البرامج والانشطة الترويحية والالعاب الصغيرة ضرورة حتمية للأطفال عامة في تحقيق الإشباع الفطري لهم ، كما أنها تساعد على تنشيط أطفال المدارس وإكسابهم العديد من العادات الاجتماعية الحسنة وتوجههم إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدراتهم ، مما يكسبهم القدرة على التعبير عن الذات والثقة بالنفس والوعي الذاتي، والعديد من الفوائد النفسية والسلوكية ، كتدريب الطفل على تقبل الهزيمة ، وإطاعة الأوامر ، وتوفير الفرص للشعور بالإنجاز والنجاح ، و تنمية قدراتهم الإدراكية ، وتعتبر الأنشطة الترويحية بمثابة الميدان الذي يعبر فيه الطفل عن مشاعره ومسرح خيالاته وعن طريق تلك البرامج يتصل بمن حوله وينمو الطفل جسماً ونفسياً واجتماعياً ويساعده علي تحسين القوام والمحافظة عليه.

ومن خلال معرفة الآثار الايجابية التي تحققها الأنشطة الترويحية لدى اطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، لذا رأى الباحث وضع برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

هدف الدراسة:

تحسين بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدي أطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي من خلال:-

- تصميم برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين حالة انحرافي (اصطكاك الركبتين وقلحة القدمين).

فروض الدراسة:

- توجد فروق داله إحصائية بين القياس (القبلي والبعدى) في تحسين درجة انحراف اصطكاك الركبتين لأفراد العينة قيد الدراسة .
- توجد فروق داله احصائية بين القياس (القبلي و البعدى) في تحسين درجة انحراف فاطحة القدمين لأفراد العينة قيد الدراسة.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع الدراسة: يشتمل مجتمع الدراسة علي تلميذات الحلقة الاولى من التعليم الاساسي. بمدرسة ام المؤمنين الابتدائية التابعة لإدارة دسوق التعليمية، بمدينة دسوق التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ ، والبالغ عددهم (١٦٣) تلميذة واللاتي تتراوح أعمارهم بين (٦ : ٩) سنة

عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المجتمع الاصلي ، وبلغت اجمالي عينة الدراسة (٣٨) تلميذه ممن يعانون من انحراف (اصطكاك الركبتين - فاطحة القدمين)، بالمرحلة السنية من (٦ : ٩) سنوات اي تلميذات الحلقة الاولى من التعليم الاساسي الصف الاول والثاني والثالث وذلك اعتمادا علي العديد من الدراسات بان نسبة انتشار انحراف (اصطكاك الركبتين - فاطحة القدمين) اكبر عند البنات.

أدوات الدراسة :

- القياسات والاختبارات .
- البرنامج الترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة المقترح.

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات

- في ضوء أهداف و فروض وإجراءات الدراسة واستنادا إلي ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلي الإستخلاصات التالية :
- ١- ان تصميم برنامج ترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة علي بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدي اطفال الحلقة الاولى من التعليم الاساسي لدي عينة الدراسة .
 - ٢- ان البرنامج الترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (اصطكاك الركبتين) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (٥.٤١% ، ٣٨.٨٠%)
 - ٣- ان البرنامج الترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (فطحة القدمين) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (٥.٢٣% ، ٤٤.٠٤%)
 - ٤- هناك فروق داله احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في انحراف (اصطكاك الركبتين- فاطحة القدمين) لصالح القياس البعدى مما يدل علي تحسين الانحرافات القوامية لدي الدراسة.

التوصيات:

- في ضوء النتائج والاستخلاصات التي تم التوصل إليها ، وفي حدود مجالها والعينة التي أجريت عليها، يوصي الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة استخدام البرنامج المقترح بعد تقنينه لعلاج انحرافى (فطحة القدمين - اصطكاك الركبتين) لدي اطفال المرحلة السنية من(٦ : ٩) في جميع المؤسسات والأندية والمدارس، لما أثبتته من نتائج ايجابية في الدراسة الحالية .
 - ٢- الاهتمام بتأهيل المدرسين في كيفية التعامل مع الأطفال وطرق الكشف عن الانحرافات القوامية.
 - ٣- إشراف المتخصصين من كليات التربية الرياضية على البرامج الترويحوية والأنشطة الحركية في المدارس.
 - ٤- نشر الوعي الثقافى المجتمعي من خلال التعرف علي ابعاد الانحرافات القوامية (اصطكاك الركبتين ، فاطحة القدمين) على الأطفال والمعاقين ذهنيا .
 - ٥- اعداد دراسات لعلاج الانحرافات القوامية المختلفة لدى الاطفال .

مستخلص الدراسة

"تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"

الباحث : محمد نبيل محمد ابازة

تهدف الدراسة لتحسين بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من خلال:- تصميم برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين حالة انحرافي (اصطكاك الركبتين و فلتحة القدمين).

حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا الدراسة ، عينة الدراسة الأساسية من مدرسة ام المؤمنين الابتدائية بدسوق ، وعددها (١٤) تلميذة ممن يعانون من انحرافي (فلتحة القدمين – اصطكاك الركبتين) ، بعمر زمني من (٦ - ٩) سنة . وقد أسفرت نتائج الدراسة علي فاعلية البرنامج التروحي باستخدام الالعاب الصغيرة في تحسين درجة الانحرافات القوامية للطرف السفلي متمثلة في (فلتحة القدمين – اصطكاك الركبتين) لدى اطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. ويوصي الباحث العمل على توفير العديد من البرامج الترويحية للأطفال ، الاهتمام بتأهيل المدرسين في كيفية التعامل مع الأطفال وطرق الكشف عن الانحرافات القوامية ، إشراف المتخصصين من كليات التربية الرياضية على البرامج الترويحية والأنشطة الحركية في المدارس ، ضرورة استخدام البرنامج المقترح بعد تقنيه لعلاج انحرافي (فلتحة القدمين – اصطكاك الركبتين) لدى اطفال المرحلة السنية من (٦ : ٩) في جميع المؤسسات والأندية والمدارس، لما أثبتته من نتائج إيجابية في الدراسة الحالية ، نشر الوعي الثقافي المجتمعي من خلال التعرف علي ابعاد الانحرافات القوامية (فلتحة القدمين – اصطكاك الركبتين) علي الاطفال ، اعداد دراسات لعلاج الانحرافات القوامية المختلفة لدى الاطفال .

Summary of the study

"The effect of a recreational program by using small game on some of the shape deviation of the lower part of the body for children at the first stage of basic education"

Researcher : Mohamed Nabil Mohamed Abaza.

The problem and importance of the study:

the advanced countries greatly care of their peoples and provide them with services and the integrated health care, and the extent of the program of any country is measured by its interest in the individual since childhood . Egypt is among the society who are looking forward toward, a bright future and working to Regan it place among nation. this will take place only through taking care of its people since childhood as that will affect the future of the nation as a whole .

it is worth mentioning that paying attention to health care and getting used to having a perfect body shape should start in the stage of childhood because this help in the evolution of the basic principle of movement for children which they get used to during childhood and contain along their live .both Farouk Abd El Wahab (1995) and, Mohamed Sobhi , Mohamed ragheb (2003) agree that the perfect body shape enhance the functional capacities of the vital argon of the body, and reduce the rates of physical effect on muscle, hunger and joints , and comequently help the body in performing its duties and function in the best way this reflect on his psychological and physical condition as he looks more moderate because the person who has a good body shape looks handsome so he is more confident of himself and feel more freedom in movement. (68: 5), (85: 300- 301)

the Human body is a chain connected in a geometrical way which bods to the person's ability to stand in a up right position because this rom chain is connected to the muscle which produce the strength mecanty for the stability of the rom chain against the forces of gravity. (6: 11)

Hayat Ayad rofael and safaa elkhartbotly (1995) define the body shape as the consistency of the movement of the body as a result of the balance between basic organs which are the bom structure and the muscle system, in addition to the muscle group working with the beige.(37: 9)

The recreational program and activities and small games are absolutely necessary for children in a achieving their natural satisfaction, and they help in activating school children, and mrobibing them to acquire several.

Good social habits, and direct them to how to solve the problem in a way that suits their capacities, which enable them to express the muscles and have self-confidence and awareness' and a lot of psychological and behavioral benefit, such as training the child on accepting defeat, obeying areoles, and providing the opportunity to feel accomplishment and success, developing their cognitive aribitics. The recreational activities are considered the field in which the child experience his feelings and imagination, and through these program, the child gets in touch with the person around hem, and develop, physiology , psychologically and socially help in improving and keeping his body shape .

Though the knowledge of the positive effect achieved by the recreational activities for the first stage in basic education, the researcher thought of preparing recreational

program by using small game on some of the deviations of the body shape in the lower part of the body for children in the first stage of Basic education.

Objective of the study:

The researcher aims at improving the deviations of knock knees and flat foot for children in the first stage of basic education through preparing a recreational program by using small game.

The Assumptions of the research:

1. There are significant statistical differences between the two measurement (before and after) in improving the flat foot deviation in favor of the measurement after for the individuals of the sample of the research.
2. there are significant statistical difference between the two measurement (before and after) in improving the adhesion of knock knees in favor of the measurements after for the individual of the sample of the research.

The curriculum of the study:

The researcher used the experimental curriculum because it suit the mature of the study. He used the experimental design by using the two measurements before and after for one experimental group.

The community of the study :

The community of the study consists of the female pupil in the first stage of basic education om-elmoamenin primary school of dessouk educational department in the litye of dessouk which is part of the education Directorate in the governorate of Kafr elsheikh, of which the number(163) Female pupil ages between (6 to 9) years old.

Sample of the study:

The sample of the study has been Deliberately choses from the original community, the sample consist of |(38) female pupil, who are suffering from the deviation (knock knees - flat foot) aged between (6-9) years old, studying in the first stage from basic education- first, second and third gorals based on a lot of studies which refer that girl have a higher rate of the deviates. (knock knees- flat foot)

Tool of the research:

- measurements and tests
- the suggested recreational program by using small game

Conclusion and recommendation:

Conclusion:

In the light of the Objectives, and Assumptions and procedure of the study, the limits of the sample, and the outcome of the statistical processors, the following confusion could be reached.

1. a recreational program by using small game has been designed on some of the deviations of the body shape in the lower part of the body for the children in the first stage of basic education from the sample of the study.
2. it was found that the recreational program by using small game had a positive effect on the flat foot deviations for the sample of the study, with improvement rate which ranged from (5.23% to 44.04%) .

3. it was found that the recreational program by using small game had a positive effect on the knock knees deviations for the sample of the study, with improvement routes which ranged from(5.41% to 38.80%).
4. there are significant statistical difference between the two measurements before and after intel deviation (flat foot- knock knees) in favor of the measurement after which prove the improvement in the deviation of body shape for the member of the sample of study.

Recommendations:

In the light of the outcome and conclusion which have been reached, and according to its sphere and the sample on whom it was implemented, the researcher recommends the following.

1. the necessity of using the suggested program after approving it in all institution clubs and school to that deviation in the body shape for children in the first stage of basic education, because the current study proved the positive result of the program.
2. paying attention to preparing teachers on how to deal with children, and the ways of finding deviations in body shape .
3. the supervisions of the specialists from the faculties of physical education recreational program and moment activity in schools.
4. spreading culture wares in the society through knowing the admiration of deviation in body shape (knock knee- flat foot) in children and the mentally handicapped person.
5. Preparation of studies for the treatment of various distractions skeleton in children.

Abstract of the study

"The effect of a recreational program by using small game on some of the shape deviation of the lower part of the body for children at the first stage of basic education"

Researcher: Mohamed Nabil abaza

The study aims at knowing the effect of the recreational program by using small games on some of the deviations of the body shapes in the lower part of body (flat foot, knock knees) in the child in the first stage of basic education, and used the experimental curriculum because it suits the nature of the study. Experimental method for relevance to the original community, the sample consists of 14 female pupils, who are suffering from the deviation (knock knees - flat foot) ages between (6-9) years old. The results of the study have resulted in the effective use of recreational program by using small games for improving the deviations of flat foot and knock knees for children in the first stage of basic education through preparing. The researcher recommends action on the part of recreational programs for children, paying attention to preparing teachers on how to deal with children, and the ways of finding deviations in body shape, the necessity of using the suggested program after approving it in all institutions, clubs and schools to that deviation in the body shape for children in the first stage of basic education, because the current study proved the positive result of the program.

the supervisions of the specialists from the faculties of physical education recreational program and moment activity in schools, spreading culture values in the society through knowing the admiration of deviation in body shape (knock knee- flat foot) in children and the mentally handicapped person, Preparation of studies for the treatment of various skeletal deviations in children.



Alexandria University

Faculty of physical education

Department of recreation



The effect of a recreational program by using small game on some of the shape deviation of the lower part of the body for children at the first stage of basic education"

Presented by

Mohamed Nabil Mohamed Abaza

Demonstrator At The Department of sports recreation, Faculty of physical education – Kafr El Sheikh University

As a requirement of getting the Master Degree of Physical Education

Supervision

DR.Saffa Saffa Elden Elkharbotly

Professor (Educational textures),
Department of Vital and Health Sciences
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

DR.Eman Salem Mahfouz

Professor Recreation Department
recreation.- Faculty of physical
education for girls.- Alexandria
University

2014 - 1436