

الفصل الثالث

" إجراءات البحث "

— إجراءات البحث :

- أولاً — منهج البحث .
- ثانياً — مجتمع البحث .
- ثالثاً — عينة البحث .
- رابعاً — مجالات البحث .
- خامساً — أدوات البحث .

— خطوات إجراء التجربة :

- أولاً — المرحلة التمهيدية .
- ثانياً — المرحلة الأساسية .
- ثالثاً — المرحلة النهائية .
- المعالجات الإحصائية المستخدمة .

الفصل الثالث " إجراءات البحث "

أولاً . منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وخاصة التصميم الذى يقوم على القياس القبلى والقياس البعدى والتتبعى للمجموعة الواحدة .

ثانياً . مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث عمدياً لجميع تلميذات الصف الخامس الابتدائى ، بمدينة كفر الزيات فى العام الدراسى ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ ، وقد بلغ عددهن الإجمالى ٧٦٩ تلميذة

ثالثاً . عينة البحث :

طبق على مجتمع البحث مقياس الإنسحابية ، كان من بينهم ١٣٤ تلميذة منسحبة ، ثم طبق عليهم مقياس فاعلية الذات ، فأسفر نتائج المقياس عن وجود ٤٢ تلميذة غير فعالة ، استبعدت الباحثة ٦ تلميذات للأسباب الآتية :

- ١ - التلميذات المتكرر غيابهم .
 - ٢ - التلميذات المصابات لعدم قدرتهن على الإستمرار فى تنفيذ البرنامج .
 - ٣ - التلميذات التى لم يتم إجراء القياس التتبعى عليهم .
- وبذلك أصبح حجم العينة ٣٦ تلميذة ، طبق عليهم البرنامج الترويحى الرياضى .

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عدد التلميذات	البيان
% ١٠٠	١٣٤	التلميذات المنسحبات .
% ٦٨,٦٥	٩٢	التلميذات المنسحبات الفعالات .
% ٣١,٣٤	٤٢	التلميذات المنسحبات الغير فعالات .
% ٤,٧٤	٦	إلستبعدات .
% ٢٦,٨٦	٣٦	العينة الأساسية .

يوضح جدول (١) حجم العينة الأساسية للتلميذات الغير فعالات ونسبتها

المئوية من التلميذات المنسحبات

تجانس عينة البحث :

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية :

- السن .
- الطول .
- الوزن .
- إختبار الذكاء .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث فى متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، إختبار الذكاء

(ن = ٣٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإحراف المعيارى	معامل الإلتواء
السن .	سنة	١٠,٥٣	١٠,٣	٠,٥	١,٣٨
الطول .	سنتيمتر	١٣٨,٩٤	١٣٧	٤,٧٧	١,٢٢
الوزن .	كيلو جرام	٣٣,٩٨	٣٥	٦,٩٦	٠,٤٤ -
إختبار الذكاء .	درجة	٢٢,١٦	٢٢	١,١٦	٠,٤١

يتضح من جدول رقم (٢) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث فى المتغيرات السابقة ، حيث تراوحت قيم معاملات الإلتواء ما بين (± ٣) وهذا يدل على خلو أفراد العينة من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

رابعاً -- مجالات البحث :

-- المجال البشرى :

عينة من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى المنسحبات الغير فعالات .

-- المجال المكائى :

تم تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى بمدرسة الشهيد سعيد عبد الرازق .

-- المجال الزمنى :

تم تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى خلال العام الدراسى ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ م ، وذلك

بعد إنتهاء اليوم الدراسى .

خامساً - أدوات البحث :

تختلف الأدوات المستخدمة وتتعدد أساليبها وتتحدد من خلال طبيعة البحث ، وقد تم اختيار الأدوات وفقاً لطبيعة متغيرات البحث ، وبعد إستطلاع رأى الخبراء فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس لأخذ آرائهم فى وضع الأسس الخاصة بهذه الأدوات ، وتشمل على :

١ - مقياس الانسحابية :

استخدمت الباحثة مقياس السلوك الانسحابى لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، وقد قام بإعداد هذا المقياس خالد الفخرانى (١٩٩٢) (١٨) لمرحلة رياض الأطفال ، ثم قامت الباحثة بتعديل المقياس لكى يناسب المرحلة السنية . (مرفق ١)

حيث يتكون المقياس من ٤٣ بند ، وأمام كل بند ثلاثة إختيارات (نادراً ، أحياناً ، دائماً) وتقوم التلميذات بالإجابة بما يتفق مع سلوكهم ، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء الحاصلين على درجة الدكتوراه فى مجال علم النفس ، حيث قامت الباحثة بإجراء التعديلات على المقياس بما يتفق مع ما أبدوه من آراء .

والمقياس فى صورته الحالية تمثل كل مجموعة من بنوده مظهراً من مظاهر السلوك الانسحابى لدى التلميذات المنسحبات ، وتدرج تحت هذه العبارات خمسة مظاهر من السلوك الانسحابى وهى :

- الإنطواء :

إبتعاد الطفل عن الآخرين ، وعدم التفاعل معهم ، ورفض مشاركة الأطفال على الرغم من تشوقه للعب معهم ، وخجله من القيام بفعل ما فى المواقف الإجتماعية ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ١ ، ٢ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٤٢ .

- اللامبالاه :

عدم التفاعل مع المواقف المختلفة وتجنب المزيد من القلق الناتج عن هذه المواقف ، ومن خلال هذا السلوك يتحاشى الطفل الإتصال الوثيق بالآخرين ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٤ ، ٦ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٣ .

--- إنخفاض مستوى الطموح :

وهو بمثابة إقرار من الطفل بإستحالة تحقيق أهدافه ، والوصول إلى غايته ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢٧ ، ٣٤ ، ٣٩ .

--- الإمتثال والإذعان :

أى يمتثل الطفل إلى ما يطلب منه دون إبداء أى نوع من أنواع التذمر أو الرفض أو إبداء الرأى ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٩ ، ١٠ ، ١٧ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤١ .

--- متفوق ويفضل القيام بأفعال إنسحابية :

أى تحاشى الطفل الإتصال الوثيق بالآخرين أو محاولة إشباع دوافعه ، وبدلاً من أن يحاول التأقلم بشكل مقبول مع المجتمع ، فإنه يفضل الهروب والإنزواء عن المجتمع ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٨ .

وقد أتفق الخبراء على أن هذه المظاهر مناسبة بنسبة تتراوح ما بين (١٠٠٪) و (٨٠,٣٣٪) ، مع إجراء بعض التعديلات وفقاً لأرائهم فى بعض المظاهر المقترحة ، ولذلك إستخدمت الباحثة المظاهر المقترحة للسلوك الإنسحابي جميعها بعد حساب النسبة المئوية لها .

جدول (٣)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء فى مظاهر السلوك الإنسحابي

رأى الخبراء ن = ٦		مظاهر السلوك الإنسحابي
النسبة المئوية	مجموع الآراء الصحيحة	
٪ ١٠٠	٦	الإلتواء .
٪ ١٠٠	٦	اللامبالاه .
٪ ٨٣,٣٣	٥	إنخفاض مستوى الطموح .
٪ ٨٣,٣٣	٥	الإمتثال والإذعان .
٪ ١٠٠	٦	متفوق ويفضل القيام بأفعال إنسحابية.

ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بقياس معامل ثبات إختبار الإنسحابية على عينة قوامها عشرون تلميذة من خارج عينة البحث وذلك عن طريق إعادة الإختبار بين القياسين الأول والثانى ، وبفارق زمنى خمسة عشر يوماً ، ثم تم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين القياسين .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الارتباط للقياسين الأول والثانى لمقياس الإنسحابية

(ن = ٢٠)

المتغير	القياس الأول		القياس الثانى		معامل الارتباط
	س	ع ±	س	ع ±	
الإنسحابية	٧٢,١٣	٦,٢١	٧٣,٠٣	٥,٦١	* ٠,٩١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسين الأول والثانى لإختبار الإنسحابية ، وهذا يدل على ثبات الإختبار .

صدق الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الإختبار بطريقة صدق التمييز ، حيث طبق الإختبار على عينة غير عينة البحث قوامها عشرون تلميذة من تلميذات الصف الخامس الإبتدائى الذين يعانون من إعاقة بدنية ، وعينة أخرى مكونة من عشرين تلميذة من التلميذات الأسوياء .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين للمجموعة المعاقة والمجموعة السوية لمقياس الإنسحابية

(ن = ٢٠)

المتغير	المجموعة المعاقة		المجموعة السوية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) ودالاتها
	س	ع ±	س	ع ±		
الإنسحابية	٧٢,٣٥	٧,٥٨	٤٦,٨٥	١١,٣٥	٢٥,٥٠	** ٨,٣٦

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٥) أن هذا الإختبار له قدرة تمييزيه بين الأفراد المعاقين بدنياً ، والأفراد الأسوياء .

٣ . مقياس فاعلية الذات :

إستخدمت الباحثة مقياس فاعلية الذات لقياس مدى فاعلية التلميذات المنسحبات ، ويتكون المقياس من ثلاثون بنداً ، تصف كل منها موقفاً إجتماعياً معيناً يفترض أن تكون أقدمت عليه ، وأمام كل بند أربعة إختيارات (سهل ، سهل جداً ، صعب ، صعب جداً) وتقوم التلميذات بالإجابة على الأسئلة بما يتفق مع سلوكهن (مرفق ٢) .

وتمثل كل مجموعة من البنود مظهراً من مظاهر فاعلية الذات لدى التلميذات المنسحبات وتندرج تحت هذه العبارات خمسة مظاهر من فاعلية الذات وهي :

— طموح :

لديه القدرة على تحمل المسؤولية ، المثابرة في مواجهة التحديات والفشل ، وميال للتفوق ، يسير وفق خط معين ، ولا تضعف عزيمته بسهوله ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٤ .

— الإجتماعية :

له إهتمامات كثيرة ومتنوعة ، ولديه عدد كبير من الأصدقاء ، ويتفاعل مع الآخرين تفاعل إيجابي في المواقف المختلفة ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ١ ، ٦ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٩ ، ٣٠ .

— مقدام وشجاع :

له إتصال وثيق بالآخرين ، ولديه القدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات في المواقف الصعبة ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٨ .

— القدرة على إبداء الرأي :

لديه القدرة على التعبير عما يدور بداخله ومن حوله ، ولا يمتثل لما يطلب منه في حالة عدم اقتناعه دون إبداء رأيه ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٢ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٧ .

— فعال ويهتم بالمواقف المختلفة :

لديه درجة كبيرة من الحماسة والإهتمام ، ولا يخجل من القيام بفعل ما في المواقف الإجتماعية ، كما إنه يتأقلم بشكل مقبول مع مشكلاته ويعمل على حلها ، وهذا المظهر يندرج تحت العبارات رقم ٣ ، ٨ ، ١١ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢٣ ، ٢٦ .

وقد أتفق الخبراء على أن هذه المظاهر مناسبة بنسبة (١٠٠٪) ، مع إجراء بعض التعديلات وفقاً لآرائهم في بعض المظاهر المقترحة ، ولذلك إستخدمت الباحثة المظاهر المقترحة للسلوك الإنسحابي جميعها بعد حساب النسبة المئوية لها .

جدول (٦)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في مظاهر فاعلية الذات

رأى الخبراء ن = ٦		مظاهر فاعلية الذات
النسبة المئوية	مجموع الآراء الصحيحة	
١٠٠٪	٦	الطموح .
١٠٠٪	٦	الإجتماعية .
١٠٠٪	٦	مقدام وشجاع .
١٠٠٪	٦	القدرة على إبداء الرأي .
١٠٠٪	٦	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

. ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بقياس معامل ثبات إختبار فاعلية الذات على عينة قوامها عشرون تلميذة وذلك عن طريق إعادة الإختبار بين القياسين الأول والثاني ، وبفارق زمنى خمسة عشر يوماً ، ثم تم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين القياسين .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والإتحراف المعياري ومعامل الارتباط للقياسين

الأول والثانى لمقياس فاعلية الذات . (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	القياس الثانى		القياس الأول		المتغير
	± ع	س	± ع	س	
* ٠,٩٨	٣,١٦	٥٢,١٧	٤,٩٣	٥٢,٠١	فاعلية الذات

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

ينتضح من جدول (٧) وجود إرتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسين الأول والثانى لإختبار الإنسحابية ، وهذا يدل على ثبات الإختبار .

. صدق الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبار بطريقة صدق التمييز ، حيث طبق الاختبار على عينة غير عينة البحث قوامها عشرون تلميذة من تلميذات الصف الخامس الابتدائي الذين يعانون من إعاقة حركية ، وعينة أخرى مكونة من عشرين تلميذة من التلميذات الأسوياء .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين للمجموعة المعاقة والمجموعة السوية لمقياس فاعلية الذات (ن = ٢٠)

المتغير	المجموعة المعاقة		المجموعة السوية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) ودالاتها
	س	ع ±	س	ع ±		
فاعلية الذات	٤٦,٨٥	١١,٣٥	٧٢,٣٥	٧,٥٨	٢٥,٥٠	٨,٣٦ **

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٨) أن هذا الاختبار له قدرة تمييزية بين الأفراد المعاقين حركياً ، والأفراد الأسوياء .

٣ . اختبار الذكاء المصور :

قام بإعداد هذا الاختبار أحمد زكي صالح ، ويتكون الاختبار من ٦٠ مجموعة ، وكل مجموعة خمسة أشكال ، حيث تنظر التلميذة المطبق عليها الاختبار إلى الأشكال الخمسة الموجودة في كل سطر ، ثم يحدد علاقة التشابه بينهم ويتبقى أحد الأشكال من حيث أنه المختلف عن الأربعة الأشكال الأخرى ، ويستغرق زمن الاختبار ٣٠ دقيقة .

وقد إختارت الباحثة هذا الاختبار نظراً لمناسبته لطبيعة المرحلة السنية ، وإستخدامه في كثير من الدراسات السابقة على تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، علاوة على المعاملات العلمية العالية .

فلقد ثبت أنه يمتاز بمعاملات علمية عالية ، حيث طبق هذا الاختبار في دراسة صفاء الغزبواوي (١٩٨٦) (٢٦) فبلغ معامل الثبات له (٠,٥٦) (٠,٨٤) ، دراسة عبد العال حامد عبد العال (١٩٩٣) (٢٩) بلغ معامل الثبات له (٠,٨١) ، ومعامل الصدق (٠,٨٩)

ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بقياس معامل ثبات إختبار الذكاء على عينة قوامها عشرون تلميذة وذلك عن طريق إعادة الإختبار بين القياسين الأول والثانى ، وبفارق زمنى خمسة عشر يوماً ، ثم تم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين القياسين .

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والإتحراف المعيارى ومعامل الارتباط للقياسين

الأول والثانى فى إختبار الذكاء . (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	القياس الثانى		القياس الأول		المتغير
	ع ±	س	ع ±	س	
* ٠,٨٦	١,٢٣	٢١,٦	١,٣٥	٢١,٤	إختبار الذكاء

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٩) وجود إرتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسين الأول والثانى لإختبار الإنسحابية ، وهذا يدل على ثبات الإختبار .

صدق الإختبار :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الإختبار بطريقة صدق التمييز ، حيث طبق الإختبار على عينة غير عينة البحث قوامها عشرون تلميذة من تلميذات الصف الخامس الإبتدائى الذين يعانون من إعاقة بدنية ، وعينة أخرى مكونة من عشرين تلميذة من التلميذات الأسوياء .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والإتحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين للمجموعة المعاقة

والمجموعة السوية فى إختبار الذكاء (ن = ٢٠)

قيمة (ت) ودلالاتها	الفرق بين المتوسطين	المجموعة السوية		المجموعة المعاقة		المتغير
		ع ±	س	ع ±	س	
٣,٣٦	٥,١	٥,٧	٢٣,٢	٣,٢	١٨,١	إختبار الذكاء

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (١٠) أن هذا الإختبار له قدرة تمييزيه بين الأفراد المعاقين بدنياً ، والأفراد الأسوياء .

خطوات إجراء التجربة :

أولاً — المرحلة التمهيدية :

قبل القيام بالدراسات الإستطلاعية والتجربة الأساسية ، كان لابد من إتخاذ الإجراءات التنظيمية والإدارية لتسهيل إجراء وتنفيذ الدراسة الإستطلاعية الأولى لتحقيق أهداف البحث ، وتشتمل هذه الإجراءات على ما يلي :

أ — إختيار المساعدين :

حيث أن البحث يتطلب القيام بتطبيق مقياس الإنسحابية ومقياس فاعلية الذات ، لذلك إستعانت الباحثة بالتالى :

- المدرسين المساعدين والمعידين العاملين فى مجال الترويح الرياضى ، بكلية التربية الرياضية — جامعة طنطا ، وكان عددهم ثلاثة مساعدين .
- تم شرح وتوضيح أهداف البحث للمساعدين ، بالإضافة إلى الإجابة على إستفساراتهم وتدريبهم على كيفية إجراء القياسات .

ب — تصميم إستمارات لتسجيل نتائج إختبار مقياس الإنسحابية وفاعلية الذات :

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث لمقياس الإنسحابية فى القياس القبلى والقياس البعدى والقياس التتبعى (مرفق ٣)
- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث لمقياس فاعلية الذات فى القياس القبلى والقياس البعدى والقياس التتبعى (مرفق ٤)
- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث لمحاور مقياس فاعلية الذات فى القياس القبلى والقياس البعدى والقياس التتبعى (مرفق ٥)

ج — الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- قامت الباحثة بالدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٧ / ١١ / ١٩٩٩ إلى ٢ / ١٢ / ١٩٩٩ م ، وكانت تهدف إلى :
- الحصول من الجهات المختلفة على الموافقات الخاصة بإجراء القياسات القبلى بمدارس مدينة كفر الزيات . (مرفق ٦)
- التدريب على تطبيق الإختبارات وتصحيحها .
- تحديد العدد المناسب من العينة ، والتي يمكن إجراء القياسات عليها فى اليوم الواحد .

ـ نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- ـ موافقة السيد الأستاذ مدير إدارة كفر الزيات التعليمية بقيام الباحثة بإجراء وتنفيذ القياسات بمدارس إدارة كفر الزيات الابتدائية .
- ـ تفهم المساعدين للإختبارات ، ودقة تسجيل التلميذات لنتائجهم .
- ـ تم تجهيز أماكن لإجراء الإختبارات .
- ـ تم إجراء الإختبارات على مدار ثلاثة أيام متتالية عن طريق تقسيم مدارس كفر الزيات الإبتدائية إلى ثلاثة مجموعات ، بحيث تقوم الباحثة بإجراء الإختبارات على كلى مجموعة فى يوم واحد .

د ـ القياسات القبليّة :

تم تطبيق القياس القبلى ، قبل البدء فى تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى فى الفترة من ١٨ / ١٢ / ١٩٩٩ م إلى ٢٣ / ١٢ / ١٩٩٩ م ، بمدارس كفر الزيات الإبتدائية .

ثانياً . المرحلة الأساسية :

البرنامج الترويحي الرياضى :

فى ضوء الخصائص النفسية والحركية للمراحل السنية ، والرجوع إلى المراجع العربية (٦) (١١) (٢٨) (١٠) (٣٥) (٣٠) (٣٤) (٣٧) (٤٠) (٤١) تم وضع محتوى البرنامج الترويحي ثم قامت الباحثة بحصر مجموعة من التمرينات والألعاب الصغيرة لتتمشى مع كل مظهر من مظاهر فاعلية الذات ، وقد بلغ عدد الألعاب الصغيرة ٥٢ لعبة صغيرة بالإضافة إلى مجموعة من التمرينات على شكل مسابقات ، وقد بلغ عددها ١٣ تمرين على شكل مسابقات .

ثم تم توزيع هذه التمرينات والألعاب الصغيرة بما يتفق مع مظاهر فاعلية الذات ، بمعدل يتراوح فيما بين ١١ إلى ١٤ لعبة صغيرة لكل مظهر من هذه المظاهر .

وقد إحتوى البرنامج الترويحي الرياضى على الأجزاء الآتية :

ـ الإجماء :

يهدف إلى تهيئة وإعداد الجسم للنشاط وتنشيط الدورة الدموية ، ويشتمل على مجموعة من التمرينات لتهيئة التلميذات نفسياً لتقبل المجهود فى باقى أجزاء الوحدة ، ومدته ٥ دقائق .

— الجزء الرئيسى :

ويحتوى على مجموعة من التمرينات فى شكل مسابقات وألعاب صغيرة تتفق مع أهداف الوحدة ، ومدتها ٥٠ دقيقة .

— الجزء الختامى :

ويهدف إلى تهدئة الجسم والعودة التدريجية إلى الحالة الطبيعية ويشتمل على تدريبات الإسترخاء ، ومدتها ٥ دقائق .

حيث قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج على خبراء الترويح وعلم النفس وكان عددهم ٢٠ خبيراً ، تمثل فى ٦ خبراء فى مجال علم النفس ، و٤ فى مجال التمرينات ، ١٠ فى مجال الترويح الرياضى (مرفق ٧) ، بهدف التحقق من محتوى البرنامج وأساسه ومدى ملائمته لعينة البحث من حيث :

- مناسبة التمرينات والألعاب الصغيرة فى تنمية مظاهر فاعلية الذات .
- عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج .
- عدد مرات الممارسة فى الأسبوع .
- زمن الوحدة .

— شروط الخبير :

- خبراء حاصلين على درجة الدكتوراه .
- لا تقل خبراتهم عن عشرة سنوات فى مجال الترويح الرياضى وعلم النفس والتمرينات . (مرفق ٨)

وقد أسفرت نتائج هذه المقابلات وإستطلاع الرأى عن الآتى :

جدول (١١)

مناسبة التمرينات والألعاب الصغيرة فى تنمية مظاهر فاعلية الذات

أى إقتراحات أخرى	النسبة المئوية	رأى الخبراء	عدد الألعاب الصغيرة	مناسبة التمرينات والألعاب الصغيرة فى تنمية مظاهر فاعلية الذات	النتيجة
_____	% ٨٠	١٢	١٥	الطموح .	
_____	% ٧٧,٧٨	١٤	١٨	الإجتماعية .	
_____	% ٨٣,٣٣	١٥	١٨	مقدام وشجاع .	
_____	% ٧٧,٧٨	١٤	١٨	القدرة على إبداء الرأى .	
_____	% ١٠٠	١٥	١٥	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .	

يوضح جدول (١١) آراء الخبراء فى تحديد عدد الألعاب الصغيرة التى يحتوى عليها البرنامج من حيث مناسبتها فى تنمية مظاهر فاعلية الذات ، والنسبة المئوية لعدد الألعاب المناسبة مع كل مظهر من هذه المظاهر، ولم يتم إقتراح أى عدد آخر من الألعاب .

جدول (١٢)

تحديد عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج

أى إقتراحات أخرى	عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج	٢٤ وحدة	٣٦ وحدة	٤٨ وحدة	النتيجة
_____	النسبة المئوية لرأى الخبراء	٢٠ %	٧٠ %	١٠ %	

يوضح جدول (١٢) إختلاف آراء الخبراء فى تحديد عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج ، حيث حصل عدد ٢٤ وحدة على ٢٠% ، بينما حصل عدد ٣٦ وحدة على ٧٠% . كما حصل عدد ٤٨ وحدة على ١٠% من آراء الخبراء ، ولم يتم إقتراح أى عدد آخر من

جدول (١٣)
تحديد عدد مرات الممارسة في الإِسبوع

التعليق	عدد مرات الممارسة في الإِسبوع			أى إقتراحات أخرى
	٥ مرات	٤ مرات	٣ مرات	
	١٠	٣٠	٦٠	
	%	%	%	
	النسبة المئوية لرأى الخبراء			

يوضح جدول (١٣) إختلاف آراء الخبراء فى تحديد عدد مرات الممارسة فى الإِسبوع ، حيث حصل عدد ٣ مرات على ٦٠ % ، بينما حصل عدد ٤ مرات على ٣٠ % ، كما حصل عدد ٥ مرات على ١٠ % من آراء الخبراء ، ولم يتم إقتراح أى عدد آخر من الوحدات.

جدول (١٤)
تحديد زمن الوحدة فى البرنامج

التعليق	تحديد زمن الوحدة فى البرنامج			أى إقتراحات أخرى
	٩٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٤٥ دقيقة	
	١٠	٨٠	١٠	
	%	%	%	
	النسبة المئوية لرأى الخبراء			

يوضح جدول (١٤) إختلاف آراء الخبراء فى تحديد زمن الوحدة فى البرنامج ، حيث حصل زمن ٤٥ دقيقة على ١٠ % ، بينما حصل زمن ٦٠ دقيقة على ٨٠ % ، كما حصل زمن ٩٠ دقيقة على ١٠ % من آراء الخبراء ، ولم يتم إقتراح أى عدد آخر لزمن الوحدة .

طريقة تنفيذ البرنامج :

- قد راعت الباحثة عند تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضى ما يلى :
- مراعاة شكل ووقت ومهام التمرينات والألعاب المختارة .
- مراعاة حالة الطقس عند إجراء البرنامج الترويحي الرياضى .
- مراعاة إعداد المكان والأدوات التى سوف تستخدم ، حتى لا يخلت البرنامج بسبب إنعدام الأدوات اللازمة ، وتبديلها بأخرى غير ملائمة .
- مراعاة أن تكون الأدوات المستخدمة ملونة وزاهية ، كما يجب أن يتناسب حجم الأدوات ووزنها مع قوة التلميذات .
- مراعاة وقوف التلميذات قبل شرح التمرينات والألعاب المستخدمة فى وضع يسمح لهن بالسماع الجيد لهذا الشرح .
- مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات .
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والألعاب المستخدمة حتى لا يحدث التعب .
- توفير عوامل الأمن والسلامة عند الأداء .

أسس وضع البرنامج :

- أن تتسم الألعاب المختارة بطابع السرور والمرح .
- أن تتناسب الألعاب مع المرحلة السنية .
- أن تتيح الفرصة لتنمية صفة القيادة والتبعية والقدرة على السيطرة على المجموعة
- البعد عن الألعاب التى تتسم بالأداء الفردى ، والتركيز على الألعاب التى تعتمد على العمل الجماعى .
- إكساب التلميذات صفة التعاون والإجتماعية والقدرة على إبداء الرأى والطموح .
- البدء بالألعاب البسيطة السهلة ، حتى تشعر التلميذات بالثقة بالنفس .
- مراعاة خصائص ومميزات الطفل فى هذه المرحلة السنية .
- أن تحتوى كل وحدة من وحدات البرنامج على ثلاثة أهداف ، هدفين أساسيين وهدف فرعى يمثل كل منهما مظهر من مظاهر فاعلية الذات ، زمن كل هدف رئيسى ٢٠ دقيقة والهدف الفرعى ١٠ دقائق .
- يكرر الهدف الفرعى فى الوحدة التالية ليصبح هدف رئيسى .
- إكساب التلميذات القدرة على تحمل المسؤولية .
- التكامل بين جميع محتويات البرنامج .

- تكرار اللعبة لفترة مناسبة حتى تحقق الغرض الذي وضعت من أجله مع مراعاة التغيير ، حتى لا تشعر التلميذة بالملل .
- المرونة فى البرنامج ، بحيث يسهل التغيير والتبديل أثناء التنفيذ .

الأدوات المستخدمة فى البرنامج الترويحي الرياضى :

- أطواق .
- صولجانات .
- مقاعد سويدية .
- كرات تنس .
- كرات سلة .
- سلال بلاستيك .
- حبال .
- مناديل .
- كراسى .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

- فى ضوء مشكلة البحث ، والمنهج المستخدم ، قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٢٩ / ١ / ٢٠٠٠ إلى ٣ / ٢ / ٢٠٠٠ ، على عينة قوامها ٢٥ تلميذة غير عينة البحث ، وكان الهدف منها التعرف على الصعوبات التى تواجه الباحثة من الناحية التطبيقية والعملية ، وذلك للعمل على علاجها وتجنبها :

- التعرف على مدى ملائمة الأماكن التى سوف تجرى عليها التجربة الأساسية .
- معرفة مدى إقبال عينة البحث على ممارسة البرنامج .
- إختبار مدى ملائمة محتويات البرنامج الترويحي الرياضى لقدرات عينة البحث من أجل إدخال التعديلات المناسبة .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- مناسبة البرنامج الترويحي الرياضى لعينة البحث .
- إختيار مدرسة الشهيد سعيد عبد الرازق لإجراء التجربة الأساسية .
- إقبال عينة البحث على ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .

جدول (١٥)

مواعيد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى

الوحدة	الاسبوع	تاريخ التطبيق
الوحدة الأولى إلى الوحدة الثالثة .	الاسبوع الأول	٢٠٠٠ / ٢ / ٦ إلى ٢٠٠٠ / ٢ / ١٠ م
الوحدة الرابعة إلى الوحدة السادسة .	الاسبوع الثانى	٢٠٠٠ / ٢ / ١٣ : ٢٠٠٠ / ٢ / ١٧ م
الوحدة السابعة إلى الوحدة التاسعة .	الاسبوع الثالث	٢٠٠٠ / ٢ / ٢٠ : ٢٠٠٠ / ٢ / ٢٤ م
الوحدة العاشرة إلى الوحدة الثانية عشر .	الاسبوع الرابع	٢٠٠٠ / ٢ / ٢٧ : ٢٠٠٠ / ٣ / ٢ م
الوحدة الثالثة عشر إلى الوحدة الخامسة عشر .	الاسبوع الخامس	٢٠٠٠ / ٣ / ٥ : ٢٠٠٠ / ٣ / ٩ م
الوحدة السادسة عشر إلى الوحدة الثامنة عشر .	الاسبوع السادس	٢٠٠٠ / ٣ / ١٢ : ٢٠٠٠ / ٣ / ١٦ م
الوحدة التاسعة عشر إلى الوحدة الواحدة والعشرون .	الاسبوع السابع	٢٠٠٠ / ٣ / ١٩ : ٢٠٠٠ / ٣ / ٢٣ م
الوحدة الثانية والعشرون إلى الوحدة الرابعة والعشرون .	الاسبوع الثامن	٢٠٠٠ / ٣ / ٢٦ : ٢٠٠٠ / ٣ / ٣٠ م
الوحدة الخامسة والعشرون إلى الوحدة السابعة والعشرون .	الاسبوع التاسع	٢٠٠٠ / ٤ / ٢ : ٢٠٠٠ / ٤ / ٦ م
الوحدة الثامنة والعشرون إلى الوحدة الثلاثون .	الاسبوع العاشر	٢٠٠٠ / ٤ / ٩ : ٢٠٠٠ / ٤ / ١٣ م
الوحدة الواحدة والثلاثون إلى الوحدة الثالثة والثلاثون .	الاسبوع الحادى عشر	٢٠٠٠ / ٤ / ١٦ : ٢٠٠٠ / ٤ / ٢٠ م
الوحدة الرابعة والثلاثون إلى الوحدة السادسة والثلاثون .	الاسبوع الثانى عشر	٢٠٠٠ / ٢ / ٢٣ : ٢٠٠٠ / ٤ / ٢٧ م

يوضح جدول (١٥) تواريخ تطبيق كل وحدة من وحدات البرنامج .

عرض وعضون البرنامج الترويحي الرياضى :

الوحدة / الأولى هدف الوحدة / الاجتماعية - مقدام وشجاع .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الإحماء	٥ دقائق	<p>-- المشى مع مرجحة الذراعين عالياً .</p> <p>-- الحجل مع الوثب بقدم تلو الأخرى مع تطويل المسافة .</p> <p>-- (الإنطاح الخلفى) تبادل الجلوس الطويل ثم الإنطاح .</p>	
الجزء الختامى	٥ دقائق	<p>تمرينات مهدئة تنفس - دورانات وتقاطع اليدين أمام الجسم فأسفل فعاليا ، مع أخذ شهيق عميق وأخراج زفير بطيء - التوقيت المنخفض البطيء للرجوع للحالة الطبيعية .</p>	
الاجتماعية	٣٠ دقيقة	<p>لعبة مطاردة الدوائر : تقسم التلميذات الى فرق على أن يتكون كل فريق من خمس تلميذات ، وترقم التلميذات فى كل فريق بحيث تأخذ كل تلميذة رقما معينا من (١-٥) ، تقف جميع الفرق دائرة واحدة ينادى المدرس أحد الأرقام وليكن رقم (٣) فتجرب جميع التلميذات التى يحملون نفس الرقم حول الدائرة وتحاول كل تلميذة لمس الزميلة التى أمامها ، ومن يتم لمسها تقف داخل الدائرة يكرر المدرس عملية الناداه على الأرقام المختلفة عدداً مناسباً من المرات ، وفى آخر الوقت المخصص للعبة يحسب المدرس عدد التلميذات فى داخل الدائرة من كل فريق ، ويفوز الفريق الأقل عدداً .</p>	
مقدام وشجاع	٣٠ دقيقة	<p>تتابع الذهاب والعودة : تقسم التلميذات الى قاطرتين تضع امام كل قاطرة بعض العوائق مثل صندوق مقسم ثم مرتبة ثم حصان ، وتحاول كل قاطرة تعديده الحواجز والقاطرة التى تستطيع التغلب على هذه العوائق بسرعة تعتبر الفائزة .</p>	
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة	٣٠ دقيقة	<p>جمع الكرات : يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة فى صندوق بمنصف الملعب ، تقوم أحد التلميذات بمحاولة رمى الكرات تباعا الى مختلف الاتجاهات لمحاولة اخلاء الصندوق من جميع الكرات وتنتشر جميع التلميذات فى أرجاء الملعب لمحاولة سرعة ارجاع الكرات ثانية الى الصندوق والعمل على عدم المحاج التلميذات من اخلاء الصندوق من الكرات .</p>	

الوحدة / الثانية

الزمن / ٦٠ دقيقة

هدف الوحدة / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة - طموح .

هدف فرعى / القدرة على أبداء الرأي .

ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>-- (وقوف فتحاً الذراعين ثبات الوسط) لف الرقبة للجانين . -- (وقوف القدم الوضع أماماً - مسك يد الزميلة) مقاومة الزميلة . -- (الوقوف إنشاء عرضاً) قذف الذراعين خلفاً .</p>	٥ دقائق	الأجزاء
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة		٢٠ دقائق	الزمن
طموح	<p><u>أقصاء الكرة</u> : تقف مجموعتان متواجهتان بينهما حوالي ٢٠ م ويوضع في المنتصف كرة سلة ، يرسم خط على بعد ٢م من كل مجموعة يسمى خط المرمى ويجوز كل فريق على عدد من الكرات ، يحاول كل فريق أقصاء الكرة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط الهدف للفريق المنافس .</p>	٢٠ دقائق	الزمن
القدرة على أبداء الرأي	<p><u>عروستي</u> : تقف التلميذات في شكل دائرة وتقف إحدى التلميذات داخل الدائرة ، وتنطق أفراد الدائرة على أسم معين للعبة، وعند الإشارة باليد تقول التلميذة التي داخل الدائرة عروستي ، فتقول كل تلميذة من أفراد الدائرة رأيها في هذه اللعبة أو معلومة عنها أو مميزات أو عيوبها وهكذا حتى تعرف التلميذة ماهي تلك اللعبة .</p>	٢٠ دقائق	الزمن
	<p>-- (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين عاليا مع أخذ شهيق ثم العزول أماماً أسفل وأستخراج الزفير ببطيء . -- (وقوف) رفع الذراعين عاليا ثم أسترخائها فجأه لأسفل مع تنظيم التنفس . -- التوقيت البطيء المنخفض مع تنظيم التنفس .</p>	٥ دقائق	الجزء الختامي

هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية

الوحدة / الثالثة

هدف فرعى / الاجتماعية

الزمن / ٦٠ دقيقة

ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>— (وقوف) ميل الرقبة للجانبين .</p> <p>— (وقوف الذراع اليمنى عاليا) تبادل قذف الذراعين عاليا .</p> <p>— (وقوف) دوران الذراعين أماما عاليا أسفل .</p>	٥ دقائق	الأجزاء
القدرة على أبداء الرأي	<p><u>الزهور والرياح</u> : يرسم خطين ، يقف كل فريق على أحد الخطين ، يختار فريق الزهور أسم زهرة شائعة ويبدء في السير ببطيء أتجاه الريح ، كل فرد من فريق الريح يأخذ دورة في التخمين عن أسم الزهرة المختارة ، إذا ذكر التخمين الصحيح عن أسم الزهرة ، يجرى فريق الريح خلف الزهور لكي يمسكوا به وتحاول الزهور العودة خلف الخط</p>	١٠ دقائق	الجزء الثاني
الاجتماعية	<p><u>الدوائر الموسيقية</u> : تنشر الأطواق على الأرض في دائرة ، تقف كل تلميذة داخل طوق على أن تبقى تلميذة بدون طوق ، عند سماع الموسيقى تجرى التلميذات خارج الأطواق في أتجاه الدائرة وعند توقف الموسيقى تحاول كل تلميذة أن تقف بداخل الطوق بسرعة .</p> <p>التلميذة التي تبقى بدون طوق تخرج من الملعب ومعها طوق ، وتكرر حتى تفوز</p>	١٠ دقائق	الجزء الثالث
مقدام وشجاع	<p>تسلق السلم المائل من أسفل ثم الصعود فوق السلم المائل</p>	١٠ دقائق	الجزء الرابع
	<p>— المشى داخل الدائرة مع تشبيك الأذرع لرفع وخفض الذراعين وتنظيم التنفس .</p> <p>— جلوس التربع مع ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .</p>	٥ دقائق	الجزء الختامي

هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .
هدف فرعى / الاجتماعية .

الوحدة / الخامسة
الزمن / ٦٠ دقيقة

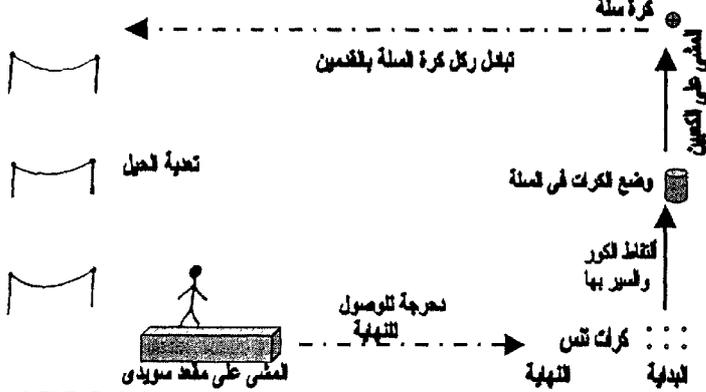
أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<p>— مشى بطئ ثم سريع . — (وقوف فتحاً) ميل الجذع للجانبين . — (وقوف ثابت الوسط) تحريك الرقبة للخلف ببطئ .</p>	
جزء الختامى	٥ دقائق	<p><u>البيشان</u>: توضع عدة صولجئات (٣ — ٥) أو أكثر أمام كل مجموعة من التلميذات على بعد حوالى ٥ م وتقف تلميذتان خلف كل مجموعة من الصولجئات أحدهما لأرجاع الكرة والأخرى لإعادة ترتيب الصولجئات ، تحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة دحرجة الكرة لأسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجئات ثم تقوم المجموعة الأخرى بالتكرار حتى النهاية .</p>	طموح
		<p><u>وصف الشخصية</u>: تقوم كل ٥ تلميذات بالوقوف في فريقهم ؛ وبعد ذلك تقوم قائدة الفريق بألقاء أسم شخصية مثل شخصية البخيل مثلا ، وتحاول كل تلميذة من كل فريق أن توصف الشخصية المطلوبة ، والفريق الذى يصف الشخصية يحسب له نقطة .</p>	القدرة على أبداء الرأي
		<p><u>أمساك الأداة</u>: تنتشر التلميذات في الملعب تطارد إحدى التلميذات وتكون هذه التلميذة ممسكة بأى أداة في يديها ، وتحاول هذه التلميذة تبديل الأداة بسرعة الى زميلة أخرى قبل أن تلمس ، وإذا لمست قبل أن تسلم الأداة تصبح خاسرة نقطة ، وتبدء هي عملية المسافة وهكذا .</p>	الاجتماعية
الجزء الختامى	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .	

الوحدة / السادسة هدف الوحدة / الاجتماعية — مقدام وشجاع .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<p>— المشى مع مرجحة الذراعين عاليا .</p> <p>— المشى خلفا مع عمل دورانات والتقاطع أمام الجسم والوثب بالقدمين معا قدر الأستطاعة .</p> <p>— الحجل مع الوثب بقدم تلو الأخرى مع تطويل المسافة .</p>	
الاجتماعية	٥ دقائق	<p>لعبة المسافة : يختار ٤ تلميذات مسافة ومع كل تلميذة منهم طوق ، تجسرى التلميذات وتحاول المسافات ألباس الطوق لأى تلميذة ، ومن تلبس الطوق تصبح المسافة .</p>	
		<p>النجاه من الغرق : تقف التلميذات على خط معين أو يقومون بالجري الحرفى منتصف الملعب ، وعندما ينادى المدرس السفينة تغرق تحاول كل تلميذة النجاه بأحتلال مكان ما فوق الأجهزة الموجودة حول الملعب كصندوق القفز أو المهر أو المقاعد السويدية ومن لا يستطيع الحصول على مكان لها تغرق وتجازى بأحتساب نقطة عليها .</p>	
		<p>مقدام وشجاع</p>	
الاجتماعية	٥ دقائق	<p>المشى لعلامة الوقوف</p> <p>الوقوف لمواجهة الزميل وتشبيهه للذراعين ومرجحتهما</p> <p>منولة للزميلة الأسماء للكرة للزميلة اللغوية بالكتابة من الجانبيين</p> <p>المشى على علامات الأقدام</p> <p>المشى على السلم لوصول فى درجة السلم</p> <p>معود وأثقل للمشى على الكعبين</p> <p>المشى على الأمتشاط</p> <p>الهداية</p> <p>الهداية</p>	
الاجتماعية	٥ دقائق	<p>— مشى بطيء مع تحريك الذراعين بأرتخاء مع تنظيم التنفس .</p> <p>— جلوس تربع (رفع وخفض الذراعين بأرتخاء مع تنظيم التنفس .</p> <p>— (الرقود) أخذ شهيق عميق وأخراج زفير بطيء .</p>	

هدف الوحدة / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة - طموح .
هدف فرعى / القدرة على أبداء الرأي .

الوحدة / الساعة
الزمن / ٦٠ دقيقة

ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>-- (وقوف فتحاً -- ثبات الوسط) التزول للإفعاء ثم الوقوف . -- (الأنبطاح الخلفى) تبادل رفع إحدى القدمين زاوية ٩٠ ثم خفضها . -- (الأنبطاح الخلفى) تبادل الجلوس الطويل ثم الأنبطاح .</p>	٥ دقائق	الأحماء
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة		٢٠ دقايق	١٠
طموح	<p>أصابة الهدف المتحرك : تقف عدة مجموعات في شكل قاطرات خلف خط على بعد ٤ - ١٠ م وتقوم تلميذتان بدرجة طوق فيما بينهما وتحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة أصابة الطوق ومحاولة أيقاعة عند مرورة من أمام مجموعتها بواسطة كرة تنس ثم تأخذ مكانها في نهاية القاطرة لتقوم الزميله التالية بنفس المحاوله في المرة الثانية وهكذا أو تحتسب نقطة لكل فريق ينجح في أسقاط الطوق .</p>	٢٠ دقايق	١٠
القدرة على أبداء الرأي	<p>الغراب النواح : تختار تلميذة لتكون الغراب وتختار تلميذة ثانية لتكون ممثله لدور الأم وورائها أولادها الثمانية وتقوم بتسميتهم بأسماء فاكهه ويقوم الغراب بطرق الباب عليهم ويقول أنا الغراب النواح أجرى وأررف فوق السطوح ضايح لى لمونة فتقول الأم أسمها أبه ويقوم الغراب بالتخمين وأبدأ الرأي بأن يقول أسم فاكهه مثل الموز ، فإذا كان يوجد من أسمها موز تجرى ويجرى ورائه الغراب حتى تصل الى أمها دون أن يمسكة الغراب .</p>	١٠ دقايق	١٠
	<p>-- التوقيت المنخفض في المكان -- أماما ثم جانبا ثم خلفا ثم جانبا ، يكرر حتى أستعادة الشفاء -- مع تنظيم التنفس .</p>	٥ دقائق	الجزء الختامي

الوحدة / الثامنة هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي - الاجتماعية .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعي / مقدام وشجاع .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	المشي على خطوط مستقيمة ثم المشي على خطوط متعرجة زجاجية ثم المشي للخلف ثم في دوائر ثم في مربعات ثم في صفوف ثم المشي على العقبين .	
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	<p><u>الحيوان الأعمى</u> : تختار تلميذة لتكون الحيوان الأعمى ، أى يربط عنها بمندبيل وتمسك بيدها عصا وباقي التلميذات يكونوا على شكل دائرة حولها وتضرب العصا على الأرض ٣ مرات وتشاور إلى أحد منهم ، فتقوم بفعل أى صوت مثل صوت الحمام أو أى صوت حتى تتمكن من معرفة هذه التلميذة وإذا تعرفت عليها تصبح هى الحيوان .</p>	القدرة على أبداء الرأي
		<p><u>التغلب والأوزة</u> : تكوين عدة قاطرات لا تزيد القاطرة عن ٨ تلميذات متماسكين من الوسط ، ويختار المدرس تلميذة من كل قاطرة لتمثيل التغلب ، عند الإشارة يحاول التغلب لمس آخر أوزة في القطار ، تحاول كل قاطرة التحرك حتى تحمي آخر أوزة من التغلب المطارد .</p>	الاجتماعية
		<p><u>الساعة كام يا سيد</u> : تقف المطاردة خلف خط يفصل بينها وبين بقية التلميذات كما يرسم خط آخر في النهاية الأخرى للملعب يعتبر (خط أمان) تقوم التلميذات بالاقتراب برويدا رويدا من الخط الأمامي وهم يرددون السؤال التالى (الساعة كام يا سيد) وتقوم المطاردة بالأجابة على هذا السؤال بما يترأوى لها ، وتكرر التلميذات السؤال باستمرار مع دوام تقدمهم حتى تقوم المطاردة بالأجابة بكلمة (نصف الليل) فيسرعون بالجرى للعودة الى المنطقة الأمان ، وتحاول المطاردة الجرى خلفهم للمس أحدهم لكي تغير مكانها معها .</p>	مقدام وشجاع
الجزء الختامى	٥ دقائق	(وقوف فتحا - الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أماما أسفل .	

هدف الوحدة / مقدام وشجاع — فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .
هدف فرعي / طموح .

الوحدة / التاسعة
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	الـمـحـوى	٥ دقائق
مقدم وشجاع	<p>— (وقوف) المشى أماما مع دوران الذراعين . — (وقوف) تبادل المشى والجري بخطوات صغيرة . — (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا .</p> <p>حارس الكوبرى: يقسم الملعب ويقف حارس الكوبرى بين خط المنتصف وبقية التلميذات في النصف المواجه له ، وعند الإشارة تحاول كل تلميذة عبور الكوبرى (عبور الخطين) للذهاب لمنتصف الملعب الأخر ، ويحاول حارس الكوبرى لمس كل من يحاول العبور ، وإذا نجح في لمس أحد التلميذات تقوم بتغيير مكانها معها .</p>	٥ دقائق
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة	<p>المشى على المشطين ← ← المشى على الكعبين</p> <p>الجلوس على المقعد وتثبيت الأيدي من خلف الظهر ، محاولة ميل الجذع للخام والرجوع</p> <p>الجلوس على مقعد موبدى ووضع الأيدي في الوسط والتميل لئلا</p> <p>المشى مع التخطى بعض الحركات من الأرض</p> <p>المشى السريع للوصول للكمرسى وعمل تمرينات خفة</p> <p>تعبئة من أسفل الحبل</p>	٥ دقائق

طموح	<p><u>كرة الصولجان</u> : يرسم ملعب طوله من ١٤ - ١٨ م وعرضه من ٩ - ١٢ م ويقسم الى قسمين ، ويوضع بقرب خط النهاية لكل من نصفي الملعب عدة صولجانات ويحتل كل نصف من نصفي الملعب فريق يتكون من ٥ - ٨ أفراد ويقوم كل فريق بالانتشار في نصف ملعبه بأى طريقة لمحاولة الدفاع عن الصولجانات الموضوعة في نهاية ملعبه وفي نفس الوقت محاولة صد الكرة وتقريرها فيما بينهما للتصويب نحو صولجان الفريق المنافس لأيقاعها .</p>		
	<p>— (وقوف فتحا — الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أماما أسفل عاليا . — (وقوف فتحا) ثنى الجذع مع مرجحة الذراعين .</p>	٥ دقائق	الجزء الختامى

هدف الوحدة / طموح - القدرة على أبداء الرأي .
هدف فرعى / الاجتماعية

الوحدة / العاشرة
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنميه من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	(وقوف - ثبات الوسط) الوثب في الحبل . (وقوف الذراعين جانبا) المشى على الأمشاط . (وقوف) تبادل رفع الركبتين عاليا .	
الجزء الرابع	٥ دقائق	الدفاع عن القلعة : تكون التلميذات عدة دوائر ، بحيث يكون هناك مسافة حوالى ١ - ٢ م بين كل تلميذة وأخرى ، يوضع في المنتصف ثلاث صولجانات تشكل قلعة وتقف تلميذة لمحاولة حماية القلعة ، يحاول أفراد الدائرة أصابة الصولجانات بالكرة مع السماح لهم بتمرير الكرة فيما بينهم بشرط عدم عبور خط الدائرة والتلميذة التي تنجح في أسقاط الصولجانات تغير مكانها مع الحارس	طموح
الجزء الخامس	٥ دقائق	أنا رأيت : يتم اختيار أحد التلميذات لتكون القائدة وتقف أمام المجموعة وتقول القائدة - عند حضوري للمدرسة اليوم ثم تقلد ما رآته بالحركات والأيماءات بدون ذكر أسمها ، وعلى جميع التلميذات تخمين ماذا رأت القائدة والتلميذة التي قالت التخمين الصحيح تصيح هي القائدة .	القدرة على أبداء الرأي
الجزء السادس	٥ دقائق	البحث عن زميل : تقف التلميذات في دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية مع مراعاة زيادة عدد أفراد الدائرة الخارجية عن الدائرة الداخلية وأن تبعد كل منهما عن الأخرى حوالى ٣ م ، تقوم الدائرة الخارجية بالجرى أو الوثب أو الحجل أخ حول الدائرة ، بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة وعند سماع إشارة المدرس تحاول كل تلميذة من الدائرة الخارجية البحث عن زميلة من الدائرة الداخلية .	الاجتماعية
الجزء الختامي	٥ دقائق	(وقوف) تبادل المشى والجرى بخطوات صغيرة .	

هدف الوحدة / الاجتماعية - مقدام وشجاع .
هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

الوحدة / الحادية عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<p>(وقوف فتحا) ميل الجذع للجانبين . (وقوف الذراعين عاليا) ميل الجذع أماما أسفل باستمرار . (وقوف ثبات ألووسط) تحريك الرقبة للخلف ببطئ .</p>	
الاجزاء الختامي	٥ دقائق	<p>دوائر بالعدد : تقوم التلميذات بالجرى الحر داخل الملعب ، ثم ينادى المدرس عددا معيناً وليكن (٥ مثلاً) وتحاول كل تلميذة تكوين دائرة من ٥ أفراد ، والدوائر التي تكتمل تقوم بالجلوس لكي تتميز عن التلميذات الأخريات الذين فشلوا في الانضمام الى دوائر ، ويمكن للمدرس التغيير في الشكل المطلوب ، أى المطالبة بتكوين قاطرات بدلا من دوائر وفي تلك الحالة يجب أن تقوم التلميذة الأولى برفع يديها عاليا ولا يسمح بوقوف أية تلميذة أمامها .</p>	الاجتماعية
		<p>تجديف القارب : الجرى الحر أو الحجل بالقدمين ، وعند سماع إشارة التبديل الجلوس تربع على كل زميلتين المواجهه مع تشبيك اليدين ، تميل أحد التلميذات خلفا فتشد زميلاتها أتجاهها لتميل أماما ، ثم تبدل الحركة .</p>	مقدام وشجاع
			فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
		<p>(وقوف فتحا - الذراعين أماما) مرجحة الذراعين . (وقوف فتحا) ثني الجذع مع مرجحة الذراعين .</p>	

الوحدة / الثانية عشر هدف الوحدة / فعال ويهتم بالمواقف المختلف — طموح .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعي / القدرة على أبداء الرأي .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<p>— (وقوف) ثني ومد ولف العمود الفقري</p> <p>— (الرقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ — تبادل قذف الرجلين .</p> <p>— (الرقود) ثني الركبتين على الصدر بالتبادل .</p>	
الجزء الرئيسي	٥ دقائق	<p><u>الأمواج</u> : تقسم التلميذات الى مجموعات وتقوم كل مجموعة بالجلوس الطويل فتحا في قاطرات وتضع التلميذة الأولى في كل مجموعة كرة متوسطة الحجم والوزن بين قدميها ، وعند سماع الإشارة تحاول الرقود على الظهر ورفع القدمين عاليا خلفا بالكرة لمحاولة تسليمها لقدمي التلميذة الخلفية التي تسلمها للتلميذة التالية بنفس الطريقة وهكذا .</p>	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
		<p><u>حصار العدو</u> : يقسم الملعب الى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل منها إحدى المجموعات ، وتتلخص فكرة اللعبة في محاولة الفريقين الجانبين أصابة أفراد الفريق في المنتصف بالكرة بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادي الأصابة ، والتلميذة التي تصاب بالكرة تخرج من اللعب .</p>	طموح
		<p><u>هيجاء الكلمات</u> : تجهز مجموعتان كاملتان من بطاقات الحروف الأبجدية ، تقسم المجموعة الى فريقين ، يقف أعضاء كل فريق في صف على جانبي الملعب ، توزع كل مجموعة من الحروف الأبجدية على أعضاء كل فريق ، بعض التلميذات يكون معهم أكثر من بطاقة واحدة ، يعلن المدرس عن كلمة من الكلمات التي يتوقع أن تستطيع التلميذات هجائها — تأخذ التلميذات الحاملين بطاقات الكلمة خطوة أماما ويرتبون أنفسهم في الترتيب الصحيح للكلمة وعندما يتأكد المدرس من ذلك تعود التلميذات الى أماكنهم .</p>	القدرة على أبداء الرأي
الجزء الختامي	٥ دقائق	<p>— (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا مع التصفيق .</p>	

هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .
هدف فرعى / مقدام وشجاع .

الوحدة / الثالثة عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<ul style="list-style-type: none"> — (وقوف) الجرى في الخلل . — (وقوف الذراعين أماما للسند) رفع العقبين . — (الرقود — الذراعين عاليا) لمس المشطين بالكعبين . 	
		<p><u>كرة الوقوف</u> : تلتف التلميذات حول أحد منهن التي تقف في المنتصف وفي حيازتها كرة وتقوم هذا التلميذة برمي الكرة عاليا والنداء على أسم أحد الزميلات التي يتحتم عليها سرعة الجرى لألقاط الكرة قبل مسكها ، بينما تجرى الأخرى في اتجاهها ، وعندما تنجح التلميذة المذكورة في لقف الكرة تنادى بأعلى صوتها قف ، وفي تلك اللحظة يتحتم على الجميع الوقوف في أماكنهم وتحاول أصابة أحدهم بالكرة ، فإذا نجحت تقوم بتغير مكانها مع الزميلة ، وإذا فشلت فتقوم بتكرار ما سبق .</p>	القدرة على أبداء الرأي
		<p><u>اللمس البسيط</u> : يحدد المدرس أحد التلميذات لتقوم بدور (اللامس) وتحاول جميع التلميذات الأخريات الهروب منها ، وعندما تنجح في لمس أحدهم تقوم بدور اللامس .</p>	الاجتماعية
		<p><u>عربة الجاز</u> : تقوم كل ثلاثة تلميذات بالانضمام لبعضهم البعض فتقف واحدة وتقبل الأخرى للأمام وتقفز الثالثة على ظهرها ، ثم يعطى المدرس الإشارة وتنتقل التلميذات ، والتلميذة التي تصل الى خط النهاية أولا تكون فائزة .</p>	مقدام وشجاع
الجزء الختامي	٥ دقائق	<ul style="list-style-type: none"> — المشى بأسترخاء للأمام وللخلف مسافة ما . — أخذ الشهيق في ٦ عدات ، وكنم التنفس في ٦ عدات ، ثم أخرج الزفير في ٦ عدات . 	

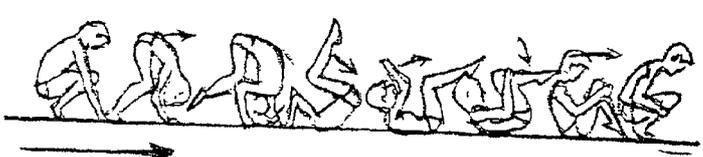
طموح	المنديل : تقف التلميذات قاطرتين ويوضع أمام كل قاطرة منديل ودليل لكل قاطرة بيديها عصا ، ومع إشارة المدرس بالبدء ترفع الدليل المنديل بالعصا من الأرض وترجع سريعا الى آخر القاطرة ، ثم التلميذة التي تليها وهكذا حتى ينتهي اللعب . القاطرة التي ينتهي عدد تلميذاتها هي التي تحصل على نقاط أكثر .	١٠ دقائق	الجزء الرئيسي
	- (الوقوف فتحا - الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أماما أسفل مع البقاء في الوضع لأطول وقت ممكن بأسترخاء - أخذ شهيق من الأنف في ٣ عدات ، والأحتفاظ به ٣ عدات ، ثم أخرجة في ٣ عدات .	٥ دقائق	الجزء الختامي

هدف الوحدة / طموح - القدرة على أبداء الرأي .
هدف فرعى / الاجتماعية

الوحدة / الخامسة عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	(الوقوف) المشى أماما على الأمشاط مع تقاطع الذراعين أمام الجسم ، دورانات الذراعين في جميع الجهات . المشى مع ركل أو دحرجة الكرة بالقدم اليمنى ثم الرجوع بنفس الطريقة بالقدم الأخرى . (وقوف) مشى سريع مع محاولة لمس المقعدة بالكعبين - توقيت عالٍ ومنخفض .	
	٥ دقائق	أختراق الحصار : تشكل التلميذات دائرة وتقوم كل دائرة بتشبيك الأيدي وتقف تلميذة في المنتصف وعند سماع الإشارة تحاول تلميذة المنتصف أختراق الدائرة للخروج من الدائرة ، بينما تحاول أفراد الدائرة منعها من الخروج منها	طموح
	٥ دقائق	تكوين حكايات : تقسم التلميذات الى مجموعات بقدر عدد نسخ الرسومات وتقوم كل مجموعته بالبحث عن الرسومات التي تكون الحكايسة ، وتكسب المجموعة التي تجمع الرسومات أولا . ملحوظة : يجب سرد الحكايسة أولا على التلميذات قبل بداية اللعب .	القدرة على أبداء الرأي
	٥ دقائق	البحر والسماك : تقسم التلميذات الى أربع مجموعات تحتل كل منها ركن من الملعب وتحمل أسم نوع معين من الأسماك ، وتقف المطاردة في منتصف الملعب (في البحر) وتقوم بمحاولة أخراج السمك الى عرض البحر ، كأن نادى مثلا البحر ينادى البلطى فتسرع المجموعة التي تحمل أسم البلطى الى منتصف الملعب وتحريك اليدين حركات دائرية (كالسباحة في الماء) ، وتقوم المطاردة بللنداء على بقية المجموعة حتى تخرج كلها للسباحة في عرض البحر ، وعندما تنادى المطاردة (المد وصل) تسرع كل مجموعة بسرعة للعودة الى مكانها الأصلي وتحاول المطاردة لمس أكبر عدد ممكن من التلميذات .	الاجتماعية
الجزء الختامي	٥ دقائق	(الوقوف) تقاطع اليدين أمام الصدر ثم نزلها جانبا أسفل - شهيق من الأنف ٣ مرات والأحتفاظ به ٣ عدات وأخرجة من الأنف في ٣ عدات .	

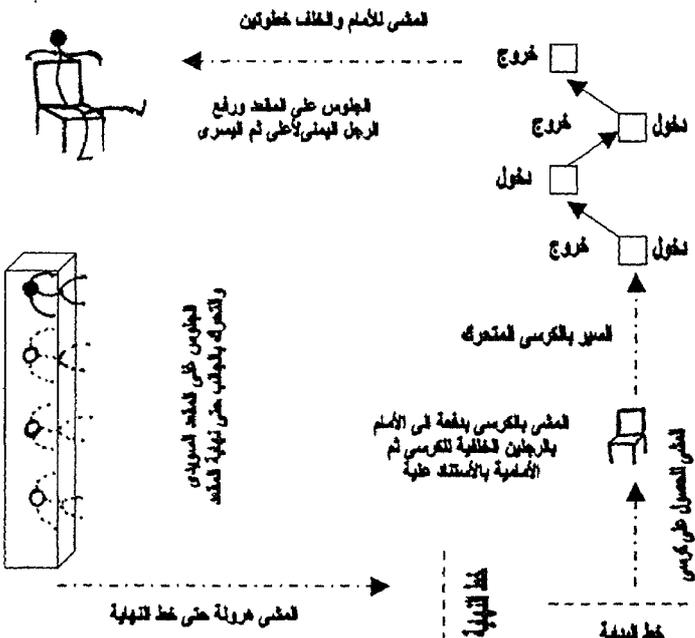
الوحدة / السادسة عشر هدف الوحدة / الاجتماعية — مقدام وشجاع .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

أجزاء الوحدة	الزمن	الأمم
ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	الـمـحـوى	٥ دقائق
الأجتماعية	<p>الكرة والطوق : تقسم التلميذات الى قاطرتين ومع أول تلميذة في كل قاطرة كرتين ، وعند الإشارة تجرى كل من التلميذات لتسليم الكرة داخل أطواق على بعد ١٠م ، تجرى كل منهم لتعود خلف القاطرات عند وصول كل منهم وذلك بأن تلمس آخر تلميذة في القاطرة ، تقوم التلميذتين التاليتين لتحضركور وتسلمهم للتلميذتين الأخرتين وتجري لتقف خلف القاطرة ، ثم تقوم من تسلم الكور بالجرى مرة أخرى لوضعهم داخل الأطواق، وتفوز القاطرة التي تنهى أولا .</p>	٥ دقائق
مقدام وشجاع	<p>الدرجة الأمامية : جلوس الأفعاء وثقل الجسم على مشطى القدمين ، توضع اليدان على الأرض أمام القدمين مباشرة ، يلف الظهر بأدخال الرأس بين الركبتين . الدفع باليدين والقدمين ثم الدرجة لوضع الجلوس .</p> <p>اهم العضلات العاملة عند اداء المهارة .</p>  <p>الدرجة الأمامية</p>	٥٠ دقائق

<p>فعال ويهتم بالمواقف المختلفة</p>		<p>١٠ دقائق</p>	<p>الجزء الختامي</p>
	<p>(الوقوف فتحة) رفع اليدين الى أعلى في زاوية ، اليسرى أسفل في زاوية مع أخذ الشهيق ثم تبادل عمل اليدين وأخراج الزفير .</p>	<p>٥ دقائق</p>	<p>الجزء الختامي</p>

هدف الوحدة / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة — طموح .
هدف فرعي / القدرة على أبداء الرأي .

الوحدة / السابعة عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	المشي مع ثني الركبة زاوية قائمة ، ثم فردها مع عمل مرجحات ودورانات للذراعين وتنظيم التنفس .	٥ دقائق	الأجزاء
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة		٢٠ دقائق	الجزء الرئيسي
طموح	السياق : تصطف التلميذات في صف مواجهين بعضهم في قاطرتين ، مع إشارة المعلم بالبداية تجرى دليل القاطرتين حتى يصلوا خط النهاية والأسرع تعود الى آخر قاطرتها ، أما التلميذة الثانية تسلم على زميلتها ثم تجرى هسى الأخرى لتصل خط النهاية وهكذا .	٢٠ دقائق	
القدرة على أبداء الرأي	التشكيل: تقسم المدرسة التلميذات الى مجموعتين تعطي كل مجموعة بعض الأدوات عبارة عن كرسات رسم وألوان ومجموعة من القصص ، على التلميذات قراءة القصة وسردها مع الرسم وذلك في مدة محدودة ثم تقوم مجموعة من الحكام من نفس المجموعة بالحكم على التلميذات .	٢٠ دقائق	
	— (الرقود — الذراعين جانبا) ثني الركبتين على الصدر ثم فردها ببطئ زحفا على الأرض ، أخذ الشهيق في ٦ عدات وكنم التنفس في ٦ عدات وأخراج الزفير في ٦ عدات .	٥ دقائق	الجزء الختامي

هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .
هدف فرعي / مقدام وشجاع .

الوحدة / الثامنة عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— المشى حول الملعب ، من الوقوف ثنى الركبة اليمنى على البطن ومسكها باليدين والأحفاظ بها ٣ عدات ثم فردها للأمام ثم نزولها على الأرض . — (الرقود) ضم الرجلين على الصدر في ٣ عدات ، ثم الرجوع للرقود .	
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	سوق الفاكهه : تجلس التلميذات على شكل دائرة وتقوم رئيسة اللعبة بتسمية كل تلميذة بأسم فاكهه معينة وتقف في المنتصف ثم تصيح بأسم فاكهتين ، وتقوم التلميذتان اللتان يحملان أسم الفاكهه بتبادل مكافئهما بسرعة بينما تقوم رئيسة اللعبة في نفس الوقت وبسرعة محاولة شغل مكان أحدهما ، فإذا نجحت في ذلك تصيح هي الفاكهه والتلميذة الأخرى هي الرئيسة وتقوم بسرد كل ما يتعلق بنوع الفاكهه لباقي المجموعة .	القدرة على أبداء الرأي
		الى يمسك يمسك ويأى : تختار قائدة من التلميذات لتقوم بعملية المسك ثم تجرى وراء التلميذات ومن تمسكه تجرى معها وراء الأخريات حتى يتبقى تلميذة واحدة تكون هي القائدة وهكذا حتى تنتهى اللعبة .	الاجتماعية
		* القفز فوق عقلة منخفضة ، ثم القفز من فوق صندوق لتعدية الحبل والهبوط على المرتبة . * تسلق سلم حائط ثم النزول للمشى على مقعد سويدي مقلوب .	مقدام وشجاع
الجزء الختامي	٥ دقائق	— (وقوف) رفع الذراعين عاليا لأخذ شهيق من الأنف في ٥ عدات ثم أنزال الذراعين بسرعة في عدتين وأخراج الزفير من الأنف في ٥ عدات .	

الوحدة / التاسعة عشر هدف الوحدة / مقدام وشجاع — فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / طموح .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<p>— جرى التلميذات في الملعب وعند سماع الصفارة الوقوف خلف المدرس (مسابقة)</p> <p>— الجرى حول مقعد سويدي والعودة للمكان (مسابقة) .</p> <p>— الجرى الحر وعند الإشارة تكوين دوائر (مسابقة) .</p>	
	٥ دقائق	<p>أختراق الأطواق : توضع مجموعة من الأطواق بأتجاهات معينة وتمسك كل تلميذة بطوق ويوضع على الأرض عموديا وتقوم التلميذة بأختراق الأطواق ، كل تلميذة تلو الأخرى .</p>	مقدام وشجاع
	٥ دقائق	<p>— المروق من داخل أطواق عمودية على الأرض .</p> <p>— وضع صندوق بالعرض وعلية قطعة صندوق بالطول ، ومحاولة رمي الكرة وتنشيتها لتمر من داخل الصندوق .</p>	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
	٥ دقائق	<p>السباق : تصطف التلميذات في صف مواجهين بعضهم في قاطرتين ، مع إشارة المعلم بالبداة تجرى دليل القاطرتين حتى يصلوا لخط النهاية والأسرع تعود الى آخر قاطرها ، أما التلميذة الثانية تسلم على زميلتها ثم تجرى هى الأخرى لتصل لخط النهاية وهكذا .</p>	طموح
الجزء الختامى	٥ دقائق	<p>تقف التلميذات في أربع قاطرات ويعطى لكل قاطرة أسم جهة أصلية عندما تنادى المدرسة (الشرق) تجرى القاطرة التى تحمل أسم الشرق وتقف بجوار الحائط الذى فى الجهة الشرقية وهكذا .</p>	

هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .
هدف فرعى / الاجتماعية

الوحدة / العشرون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— المشى حول الملعب . — الجرى في اتجاهات مختلفة حسب اشارة المدرسة .	
		الدفاع عن الكرة: تقسم التلميذات الى فريقين متساويين ، أحدهما مدافع والأخر مهاجم . تقف المدافعون في دائرة معهم كرة طيبة ، في منتصف الدائرة يحاول الفريق المهاجم الذى خارج الدائرة الحصول على الكرة ، أى الحصول على الكرة والخروج من الدائرة .	طموح
		الكرة الصغيرة : تقف التلميذات في أزواج متواجهين ، وتحاول كل تلميذة تقليد الأخرى وتقليد الصفة السائدة فيها من وجهة نظرها . وتقوم بالتحكيم أحد من زملائها .	القدرة على أبداء الرأي
		الكرة الطائرة : تقسم التلميذات الى فريقين ، يقف كل فريق في ملعبه ، ترتفع الشبكة عن الأرض بمقدار ٢ م . يقوم كل فريق بتنظيم مراكز لاعبيه تعطى الكرة لأحد الفريقين ، وعند أشلولة البدء تقوم التلميذة التى تحمل الكرة برميها لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس ، ويحاول الفريق المنافس لقف الكرة .	الاجتماعية
الجزء الختامى	٥ دقائق	تجربى التلميذات في الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى على التلميذات الوثب داخل الأطواق الموضوعة على الأرض .	

الوحدة / الواحدة والعشرون هدف الوحدة / الاجتماعية — ومقدام وشجاع .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

أجزاء الوحدة	الزمن	السمحوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	<ul style="list-style-type: none"> المشى والحجل حول الملعب . دحرجة الطوق والجري خلفه . الوثب داخل الأطواق . 	
الأجزاء	٥ دقائق	<p>حارس الدائرة : تشكل التلميذات دوائر متعددة كل دائرة تتكون من حوالى ٨ تلميذات وتقف في منتصف كل دائرة حارس الدائرة ، تقوم أفراد الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم مع ملاحظة عدم تمريرها للزميلة الجاورة وتحاول حارسة الدائرة لمس الكرة ، وعند نجاحها في ذلك تقوم بتغيير مكانها معها</p>	الاجتماعية
الأجزاء	٥ دقائق	<p>الوثب على جانبي مقعد سويدي ثم المشى على أربع فوق متوازي .</p>	مقدام وشجاع
الأجزاء	٥ دقائق		الاجتماعية مقدام وشجاع الفعال ويهتم بالمواقف المختلفة
الأجزاء	٥ دقائق	<p>دحرجة الطوق والجري خلفه .</p>	الاجزاء الاختتامى

هدف الوحدة / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة — طموح.
هدف فرعى / القدرة على أبداء الرأي .

الوحدة / الثانية والعشرون
الزمن / ٦٠ دقيقة

ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>— المشى على أمشاط الأصابع في دائرة ثم الجرى البسيط . — الوثب الطويل بين خطين من الجير بينهما مسافة .</p>	٥ دقائق	الأجزاء
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة		<p>٢٠ دقائق ٥٠ دقائق ١٠ دقائق</p>	الجزء الرابع
طموح	<p>وضع صندوق بالعرض وعلية قطعة صندوق بالطول ، ومحاولة رمى الكرة وتنشيتها لتمر من داخل الصندوق ، والفائز تعطى له هدية ولتكن رمزية .</p>		
القدرة على أبداء الرأي	<p>التجوال والمشى : تصحب المدرسة التلميذات للخروج في نزهة ، وتركز في بداية الخروج على الأنظمة في صف واحد أثناء التجوال ، تطلب المدرسة من التلميذات أن يذكروا أسم شيء يرونه جميلا نظيفا — مثل الأرض نظيفة ، الحديقة نظيفة ألخ ، وما خالف ذلك يحاولون نظافته وتنظيمه مثل ألتقاط ورقة من الأرض ووضعها في سلة المهملات .</p>		
	<p>— الوقوف صفا ، مسك الأطواق ، رفع الذراعين والأطواق عاليا وخفضهما ثم دحرجة الطوق لمكان الأدوات .</p>	٥ دقائق	الجزء الخامس

الوحدة / الثالثة والعشرون هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعي / مقدام وشجاع .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	(وقوف — مسك الكرة) رمى الكرة لأعلى وألقاها . — تضع كل تلميذة الطوق على الأرض وتدخل فيه ، مع الصفارة تخرج التلميذات جريا خارج الأطواق (مسابقة) .	
جزء الختامى	٥ دقائق	اللعبة الصامتة : تقول المدرسة لفريق من التلميذات عن أسم مسلسل أو فيلم محبوب للتلميذات وعليهم أن يقوموا بأدائها بالتمثيل ، وعلى الفريق الثلث أن يقولوا ما أسم المسلسل أو الفيلم .	القدرة على أبداء الرأي
		الغسالة الجميلة : تقف التلميذات في شكل دائرة وتقف تلميذة في المنتصف وتعفى الدائرة (أنت الغسالة الجميلة تغسلين مناديل الفقراء والناس كلهم ، نطى لأعلى مرة أخرى وتنحنى) وتكرر بين أنظرى لأعلى ولأسفل ثم قبلى من تحبين . وتقوم التلميذة بتنفيذ كلمات الأغنية ثم تقبل إحدى زميلاتها والتي تدخل الى المنتصف بدلا منها .	الاجتماعية
		الوقوف على الرأس : الركوع ووضع اليدين على المرتبة ، توضع الرأس بين اليدين ، رفع إحدى الرجلين الى أعلى ثم الثانية للوصول للوضع العمودى .	مقدام وشجاع
الجزء الختامى	٥ دقائق	تقف التلميذات أربع قاطرات وأمامهم أربعة سلات ، تعطى المدرسة الكرة لأول تلميذة فى القاطرة وعند إشارة معينة تقذفها وترسلها داخل السلة التى أمامها .	

الوحدة / السادسة والعشرون هدف الوحدة / الاجتماعية — مقدام وشجاع .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعي / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأهء	٥ دقائق	— (وقوف) الوثب فى المكان أعلى وأسفل . — (وقوف فتحا) فتح وضم القدمين باستمرار .	
الجزء اختتامى	٥ دقائق	— المشى داخل الدائرة مع تشبيك الأذرع ، رفع وخفض الذراعين مع تنظيم التنفس .	
الاجتماعية	٣٠ دقائق	<u>لعبة مطاردة الدوائر</u> : تقسم التلميذات الى فرق على أن يتكون كل فريق من خمس تلميذات ، وترقم التلميذات فى كل فريق بحيث تأخذ كل تلميذة رقماً معيناً من (١-٥) ، تقف جميع الفرق دائرة واحدة يناهى المدرس أحد الأرقام وليكن رقم (٣) ، فتجرى جميع التلميذات التى يحملون نفس الرقم حول الدائرة وتحاول كل تلميذة لمس الزميلة التى أمامها ، ومن يتم لمسها تقف داخل الدائرة يكرر المدرس عملية المناداه على الأرقام المختلفة عدداً مناسباً من المرات ، وفى آخر الوقت المخصص للعبة يحسب المدرس عدد التلميذات فى داخل الدائرة من كل فريق ، ويفوز الفريق الأقل عدداً .	
مقدام وشجاع	٣٠ دقائق	<u>تتابع الذهاب والعودة</u> : تقسم التلميذات الى قاطرتين تضع امام كل قاطرة بعض العوائق مثل صندوق مقسم ثم مرتبة ثم حصان ، وتحاول كل قاطرة تعديء الحواجز والقاطرة التى تستطيع التغلب على هذه العوائق بسرعة تعتبر الفائزة .	
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة	٣٠ دقائق	<u>جمع الكرات</u> : يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة فى صندوق بمنصف الملعب ، تقوم أحد التلميذات بمحاولة رمى الكرات تباعا الى مختلف الاتجاهات محاولة اخلاء الصندوق من جميع الكرات وتنتشر جميع التلميذات فى أرجاء الملعب محاولة سرعة ارجاع الكرات ثانية الى الصندوق والعمل على عدم النجاح التلميذات من اخلاء الصندوق من الكرات	

هدف الوحدة / مقدام وشجاع — فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .
هدف فرعى / طموح .

الوحدة / التاسعة والعشرون
الزمن / ٦٠ دقيقة

ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	<p>— المشى فى قاطرات حول المقعد السويدى مع الإشارة . — الجلوس على المقاعد والرجلين مفرودتان للأمام مع السند بالذراعين خلفا . — الوثب والتزلز بالقدمين خارج وداخل الطوق .</p>	٥ دقائق	الأجزاء
مقدام وشجاع	<p>حرب الجمال : تقف كل زميلة بجوار زميلة لها ثم تحمل أحدها الأخرى ، وتقوم التلميذات بعمل دفع للتلميذات المنافسات الى أن تسقط على الأرض ، وهاكذا الى أن تبقى تلميذة واحدة تكون هي الفائزة .</p>	٢٠ دقيقة	
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة		٥٠ دقيقة	جزء الرز

طموح	<p><u>المنديل</u> : تقف التلميذات قاطرتين ويوضع أمام كل قاطرة منديل ودليل لكل قاطرة بيدها عصا ، ومع إشارة المدرس بالبداية ترفع الدليل المنديل بالعصا من الأرض وترجع سريعا الى آخر القاطرة ، ثم التلميذة التي تليها وهكذا حتى تنتهي اللعبة</p> <p>القاطرة التي ينتهي عدد أفرادها هي التي تحصل على نقاط أكثر .</p>	١٠ دقائق	الجزء الرئيسي
	<p>— (الوقوف فتحنا — الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أماما أسفل مع البقاء في الوضع لأطول وقت ممكن بأسترخاء</p> <p>— أخذ شهيق من الأنف في ٣ عدات ، والأحتفاظ به ٣ عدات ، ثم أخرجة في ٣ عدات .</p>	٥ دقائق	الجزء اختتامى

هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .
هدف فرعى / الاجتماعية .

الوحدة / الثلاثون

الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأهواء	٥ دقائق	تنتشر التلميذات في الملعب ويقلدون الحيوانات كل حسب رغبته وعند سماع الصفارة يقف الجميع في مكانة بسكون . المشي على أطراف الأصابع .	
الجزء الرابع	٥ دقائق	النشان: <u>توضوح</u> عدة صولجات (٣-٥) أو أكثر أمام كل مجموعة من التلميذات على بعد حوالي ٥ م وتقف تلميذتان خلف كل مجموعة من الصولجات أحدهما لارجاع الكرة والأخرى لإعادة ترتيب الصولجات ، تحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة دحرجة الكرة لأسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجات ثم تقوم المجموعة الأخرى بالتكرار حتى النهاية .	طموح
		<u>وصف الشخصية</u> : تقوم كل ٥ لاعبات بالوقوف في فريقهم ، وبعد ذلك تقوم قائدة الفريق بألقاء أسم شخصية مثل شخصية البخيل مثلا ، وتحاول كل لاعبة من كل فريق أن توصف الشخصية المطلوبة ، والفريق الذى يصف الشخصية يحسب له نقطة .	القدرة على أبداء الرأي
		<u>أمسك الأداة</u> : تنتشر التلميذات في الملعب تطارد إحدى التلميذات وتكون هذه التلميذة ممسكة بأى أداة في يديها ، وتحاول هذه التلميذة تبديل الأداة بسرعة الى زميلة أخرى قبل أن تلمس ، وإذا لمست قبل أن تسلم الأداة تصبح خاسرة نقطة ، وتبدء هي عملية المسافة وهكذا .	الاجتماعية
الجزء الختامى	٥ دقائق	مشى بطيء مع تحريك الذراعين بأرتحاء مع تنظيم التنفس . — (جلوس تربع) رفع وخفض الذراعين بأرتحاء مع تنظيم التنفس . — (الرقود) أخذ شهيق عميق وأخراج زفير بطيء .	

هدف الوحدة / الاجتماعية — مقدام وشجاع
هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

الوحدة / الواحدة والثلاثون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	الأمعاء	الجزء الختامى
ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	البحر عن زميل : تقف التلميذات في دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية مع مراعاة زيادة عدد أفراد الدائرة الخارجية عن الدائرة الداخلية وأن تبعد كل منهما عن الأخرى حوالي ٣ م ، تقوم الدائرة الخارجية بالجرى أو الوثب أو الحجل ألخ حول الدائرة ، بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة وعند سماع إشارة المدرس تحاول كل تلميذة من الدائرة الخارجية البحث عن زميلة من الدائرة الداخلية .	٥ دقائق	
الأجتماعية	البحر عن زميل : تقف التلميذات في دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية مع مراعاة زيادة عدد أفراد الدائرة الخارجية عن الدائرة الداخلية وأن تبعد كل منهما عن الأخرى حوالي ٣ م ، تقوم الدائرة الخارجية بالجرى أو الوثب أو الحجل ألخ حول الدائرة ، بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة وعند سماع إشارة المدرس تحاول كل تلميذة من الدائرة الخارجية البحث عن زميلة من الدائرة الداخلية .	٥ دقائق	
مقمام وشجاع	حارس الكوبرى : تقسم التلميذات وتقف حارسة الكوبرى بين خط المنتصف وبقية التلميذات في النصف المواجه له ، وعند الإشارة تحاول كل تلميذة عبور الكوبرى ، (عبور الخطين) للذهاب لمنتصف الملعب الأخر ، وتحاول حارسة الكوبرى لمس كل من تحاول العبور ، وإذا نجحت في لمس أحد التلميذات تقوم بتغير مكانها معها .	٥ دقائق	
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة		٥ دقائق	
	التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .	٥ دقائق	

هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .
هدف فرعي / مقدام وشجاع .

الوحدة / الثلاثة والثلاثون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— ثنى الركبتين والجلوس في وضع القرفصاء ، ثم الوثب في المكان . — (وقوف) الوثب في المكان مع أيقاع صفق المدرسة على الرجل اليماني ثم اليسرى .	
الجزء الختامي	٥ دقائق	الزهور والرياح : يرسم خطين ، يقف كل فريق على أحد الخطين ، يختار فريق الزهور أسم زهرة شائعة ويبدء في السير ببطء أتجاه الرياح ، كل فرد من فريق الرياح يأخذ دورة في التخمين عن أسم الزهرة المختارة ، إذا ذكر التخمين الصحيح عن أسم الزهرة ، يجري فريق الرياح خلف الزهور لكي يمسكوا به وتحاول الزهور العودة خلف الخط	القدرة على أبداء الرأي
		أمسك الأداة : تنتشر التلميذات في الملعب تطارد إحدى التلميذات وتكون هذه التلميذة ممسكة بأى أداة في يديها ، وتحاول هذه التلميذة تبديل الأداة بسرعة الى زميلة أخرى قبل أن تلمس ، وإذا لمست قبل أن تسلم الأداة تصبح خاسرة نقطة ، وتبدء هي عملية المسكة وهكذا .	الاجتماعية
		تسلق السلم المائل من أسفل ثم الصعود فوق السلم المائل .	مقدم وشجاع
الجزء الختامي	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .	

الوحدة / الرابعة والثلاثون هدف الوحدة / مقدام وشجاع — فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / طموح .

أجزاء الوحدة	الزمن	الاجزاء
ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات	المحتوى	٥ دقائق
مقدم وشجاع	<p>تجديف القارب : الجرى الحر أو الحجل بالقدمين ، وعند سماع إشارة التبديل الجلوس تربع على كل زميلتين مواجهه مع تشبيك اليدين ، تميل أحد التلميذات خلفا فتشد زميلاتها أتجاهها لتميل أماما ، ثم تبدل الحركة .</p>	٣٠ دقيقة
فعال ويهتم بالمواقف المختلفة	<p>المشى الزجراجى</p>	٣٠ دقيقة ٥٠ دقيقة ١٠ دقيقة
طموح	<p>حصار العدو : يقسم الملعب الى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل منها إحدى المجموعات ، وتتلخص فكرة اللعبة في محاولة الفريقين الجانبين أصابة أفراد الفريق في المنتصف بالكرة بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادى الأصابة ، والتلميذة التى تصاب بالكرة تخرج من اللعب .</p>	٥ دقائق
الجزء الختامى	<p>(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا مع التصفيق .</p>	٥ دقائق

هدف الوحدة / طموح — القدرة على ابداء الرأي .
هدف فرعى / الاجتماعية .

الوحدة / الخامسة والثلاثون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— الوقوف في قاطرات وأمام كل قاطرة طوق على بعد ٨ م — التشنج بالكرة داخل الطوق ثم الجرى خلف الكرة وتسليمها للزميلة التي بعدها في القاطرة (مسابقة) .	
الجزء الختامي	٥ دقائق	أختراق الحصار : يشكل التلميذات دائرة وتقوم كل الدائرة بتشبيك الأيدي وتقف تلميذة في المنتصف وعند سماع الإشارة تحاول تلميذة المنتصف أختراق الدائرة للخروج من الدائرة ، بينما تحاول أفراد الدائرة منعها من الخروج منها	طموح
		تكوين حكايات : تقسم التلميذات الى مجموعات بقدر عدد نسخ الرسومات وتقوم كل مجموعة بالبحث عن الرسومات التي تكون الحكاية ، وتكسب المجموعة التي تجمع الرسومات أولا . ملحوظة : يجب سرد الحكاية أولا على التلميذات قبل بداية اللعب .	القدرة على ابداء الرأي
		البحر والسماك : تقسم التلميذات الى أربع مجموعات تحتل كل منها ركن من الملعب وتحمل أسم نوع معين من الأسماك ، ويقف المطارد في منتصف الملعب (في البحر) ويقوم بمحاولة أخراج السمك الى عرض البحر ، كأن ينادى مثلا البحر ينادى البلطى فتسرع المجموعة التي تحمل أسم البلطى الى منتصف الملعب وتحريك اليدين حركات دائرية (كالسباحة في الماء) ، ويقوم المطارد بالنداء على بقية المجموعة حتى تخرج كلها للسباحة في عرض البحر ، وعندما ينادى المطارد (المد وصل) تسرع كل مجموعة بسرعة للعودة الى مكانها الأصلي ويحاول المطارد لمس أكبر عدد ممكن من التلميذات .	الاجتماعية
الجزء الختامي	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .	

ثالثاً . المرحلة النهائية :

١ - تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى :

تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى فى الفترة من ٦ / ٢ / ٢٠٠٠ م إلى ٢٧ / ٤ / ٢٠٠٠ م ، وذلك لمدة ثلاثة أشهر ، بواقع ثلاثة أيام فى الإِسبوع .

٢ - القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى ، عقب إنتهاء الإِسبوع الثانى عشر من البرنامج الترويحي الرياضى ، فى الإِسبوع الثالث عشر وذلك فى الفترة من ٢٩ / ٤ / ٢٠٠٠ م إلى ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٠ م .

٣ - القياس التتبعى :

تم إجراء القياس التتبعى ، بعد مرور عشرون يوماً من إجراء القياس البعدى ، حيث قامت الباحثة بإجراء القياس التتبعى فى الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٠ م إلى ٢١ / ٥ / ٢٠٠٠ م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- ١ - المتوسط الحسابى .
- ٢ - الوسيط .
- ٣ - الإنحراف المعيارى .
- ٤ - معامل الإلتواء .
- ٥ - إختبار (ت) .
- ٦ - معامل الإرتباط بيرسون .
- ٧ - تحليل التباين فى إتجاه واحد ، تحليل التباين فى إتجاهين .