

" المرفقات "

مرفق (١) : مقياس الإنسحابية .

مرفق (٢) : مقياس فاعلية الذات .

مرفق (٣) : إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث لمقياس الإنسحابية فى القياس القبلى والقياس البعدى والقياس التتبعى .

مرفق (٤) : إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث لمقياس فاعلية الذات فى القياس القبلى والقياس البعدى والقياس التتبعى .

مرفق (٥) : إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث لمحاور مقياس فاعلية الذات فى القياس القبلى والقياس البعدى والقياس التتبعى .

مرفق (٦) : الموافقات الخاصة بإجراء تجربة البحث .

مرفق (٧) : أسماء السادة الخبراء .

مرفق (٨) : إستمارة إستطلاع رأى الخبراء .

مرفق (١)

إستبيان السلوك الإنسحابى

..... / الصف

..... / الإسم

..... / تاريخ الميلاد

..... / المدرسة

التعليمات

فيما يلى مجموعة من الإستفسارات ، من فضلك إقرئها بعناية ، ،
ثم وضحى هل من الممكن عليك أن تفعلى هذه الأشياء أو انك لا تغبى بالقيام بها

فبعض التلميذات فى مثل سنك يرون أنه من الممكن عليهن فعل هذه
الأشياء ، والبعض الأخر يرى أنه نادراً القيام بها .

والمطلوب منك أن تضعى علامة () أو () أمام الاختيار
المناسب ، وتذكرى أنه ليس هناك اختيار صحيح وآخر خاطئ ولكن تأكدى أن
الاختيار ينطبق عليك تماماً ويتفق مع رأيك .

الإجابة			العبارة	م
دائماً	أحياناً	نادراً		
			أشعر بالوحدة .	١
			أشارك أخوانى فى اللعب .	٢
			أعطى أصحابى ألعابى .	٣
			أتحدث مع الآخرين فى وقت الفراغ .	٤
			أخجل عند التحدث مع الآخرين .	٥
			أشارك فى الحوار الذى يجرى من حولى .	٦
			أساعد فى الأعمال المنزلية .	٧
			أسعد بمشاهدة التلفزيون وحدى .	٨
			أشعر بالارتياح عندما أمارس ألعابى وحدى .	٩
			أتردد عندما أطلب أشياء تخصنى .	١٠
			أشارك زملائى النشاط فى الفصل المدرسى .	١١
			أتردد فى رفع يدي للرد على سؤال المدرسة رغم أنى أعرف الإجابة .	١٢
			أبعد عن دائرة الاهتمام .	١٣
			يحمر وجهى عند الحديث أمام التلاميذ فى الفصل .	١٤
			أرتبك عند التحدث مع الغرباء .	١٥
			أجلس وحدى فى فترات راحة الحصص .	١٦
			أتحدث مع أصدقائى عن أشياء تهمنى .	١٧
			أشارك فى كل الأنشطة التى تعقد فى النادى .	١٨
			بالرغم من وجودى بين زملاء أشعر بالوحدة .	١٩
			أشعر بالسعادة عند مشاركة أصدقائى لى فى اللعب .	٢٠
			أشارك مع الأسرة فى زيارة الأقارب .	٢١
			أكون ضمن المرحبين بالضيوف .	٢٢
			لو اضطررت إلى حضور حفلة مدرسية يسيطر على عقلى أن أنسحب من هذه الحفلة المدرسية .	٢٣

الإجابة			العبارة	م
دائماً	أحياناً	نادراً		
			عندما يزورنى صديق كل الذى يسيطر على أن يتركنى ويمضى .	٢٤
			أشعر بالضيق عند مشاركة الآخرين لى .	٢٥
			عند توزيع التلاميذ فى جماعات النشاط أتخفى حتى لا يدرك المدرس أسمى .	٢٦
			أنظر من شبك الفصل المدرسى وقت الدراسة .	٢٧
			أخلق الأعداء لأصحابى عندما يدعونى للخروج معهم .	٢٨
			لا أبدأ بأى اقتراح رغم أن معلوماتى تكون متوفرة .	٢٩
			أشعر بأننى غارق فى عالم خاص بى .	٣٠
			أشارك أصدقائى فى رحلاتهم .	٣١
			أشعر بالخجل أثناء وجودى مع جماعة .	٣٢
			أشعر بعدم السعادة مع أخواتى وأقرانى .	٣٣
			عند وجود مسابقات فى المدرسة أرفض بشدة الاشتراك فيها .	٣٤
			أحب أن أكون حسن المظهر .	٣٥
			أخجل بالقيام بما يطلبه منى والداى .	٣٦
			أقبل النقد من الآخرين .	٣٧
			أعمل على حل مشاكلى .	٣٨
			أقدر على التعبير عما بداخلى من مشاعر وأحاسيس .	٣٩
			أهتم بما يحدث من حولى .	٤٠
			أحب مشاركة أخواتى فى حل الواجبات المدرسية .	٤١
			أفضل أن أكون لوحدى أثناء الفسحة .	٤٢
			أشعر بالحزن إذا رفض أصدقائى اللعب معى .	٤٣

مرفق (٢)

إستبيان فاعلية الذات للأطفال

الإسم : -----
الجنس : -----
الصف : -----
تاريخ الميلاد : -----

التعليمات

فيما يلي مجموعة من الاستفسارات ، من فضلك إقرئها بعناية ، ثم وضح هل من السهل عليك أن تفعل هذه الأشياء أو من الصعب عليك القيام بها .

في بعض التلميذات في مثل سنك يرون أنه من الصعب عليهن فعل هذه الأشياء ، والبعض الأخر يرى أنه سهل عليهن ذلك .

والمطلوب منك أن تضعي علامة (✓) أو (X) أمام الاختيار المناسب لمدى فاعليتك ، وتذكرى أنه ليس هناك اختيار صحيح وآخر خاطئ ولكن تأكدي أن الاختيار ينطبق عليك تماماً ويصف قدرتك .

تابع - إستبيان فاعلية الذات :

م	العبارات	الإجابة			
		سهل	سهل جداً	صعب	صعب جداً
١	أن تطلب من زميلك أن يساعدك فى عمل تقوم به شئىء .				
٢	أن تطلب من بعض زملائك أن يتوقفوا عن توبيخ صديقك شئىء .				
٣	أن تطلب من زميلك أن يكون لطيفاً مع صديقك الذى لا يحبه هذا الزميل شئىء .				
٤	تعمل على أن تكون من المتفوقين شئىء .				
٥	أن تناقش زملائك فى موضوعات خاصة بالدراسة شئىء .				
٦	أن تطلب من أحد زملائك وهو يخطط لعمل حفلة ما أن يوجه دعوة لصديقك شئىء .				
٧	أن تخبر أحد زملائك فى الفصل أن يتوقف عن السخرية من زميل آخر شئىء .				
٨	أن تساعد زميل لك يده مكسورة فى حمل بعض الأشياء الثقيلة شئىء .				
٩	أن تغالب كرهك للعبة ما حتى تحصل فيها على المركز الأول شئىء .				
١٠	أن تخبر زملائك بقواعد لعبة مختلفين فيها حول طريقة لعبها شئىء .				
١١	أن تطلب من أحد زملائك أن يبعد عن المنطقة التى يلعب فيها شئىء .				
١٢	أن تطلب من زميلك أن يبتعد عن فعل الأشياء التى تضايقك شئىء .				
١٣	أن تطلب من أحد زملائك أن يلعب نفس اللعبة التى يلعبها شئىء .				

تابع - إستبيان فاعلية الذات :

م	العبارات	الإجابة			
		سهل	سهل جداً	صعب	صعب جداً
١٤	أن تتمنى أن تكون من المشاهير شئ .				
١٥	أن تبدى رأيك فى حفلة دعاك أليها صديق لك شئ .				
١٦	أن تطلب من زميلك أن يساعدك فى حمل بعض الأشياء للمنزل شئ .				
١٧	أن تطلب من زميل لك أن يكف عن الانفعال عليك شئ .				
١٨	أن تحاول الوصول لزميل لك الذى سبقك فى سباق الجرى شئ .				
١٩	أن تجيب على زميل لك يسألك عن كيفية إحرازك لهدف ما شئ .				
٢٠	أن تطلب من صديق لك أن يذهب معك فى رحلة يقوم بها فصلك شئ .				
٢١	أن تسرع فى نجاة زميل لك شئ .				
٢٢	أن تطلب اللعب مع زملائك فى لعبة بدوها شئ .				
٢٣	أن تخبر زملائك عما تفعله بعد المدرسة عندما يطلبون ذلك شئ .				
٢٤	تحزن عند تسجيل هدف فى مرمى فريقك شئ .				
٢٥	أن تخبر زميل لك عن لعبتك المفضلة عندما يسألك عنها شئ .				
٢٦	أن تواسى زميلك حتى لا يشعر بالوحدة شئ .				

تابع – إستبيان فاعلية الذات :

م	العبارات	الإجابة			
		سهل	سهل جداً	صعب	صعب جداً
٢٧	أن تذهب لتغير برنامج التلفزيون الذى تحبه ليشاهد أصدقائك برنامج آخر يفضلونه شئ				
٢٨	أن تسرع لتساعد طفل أصغر منك شئ .				
٢٩	أن تذهب فى الإجازة إلى النادى الصيفى شئ .				
٣٠	أن تطلب من أحد زملائك أن تجلس معه لتناول الطعام شئ .				

" **مرفق (٦)** "



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الدراسات العليا

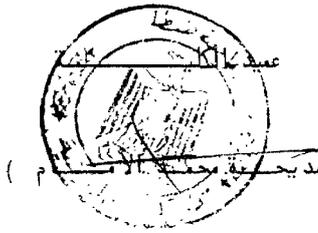
السيد الاستاذ / مدير الادارة التعليمية بكفر الزيات
غربية

تحية طيبة وبعد

- نتشرف بأن نفيد سيادتكم بأن الباحثة / أمانى محمد محمد المصطفى
المدرس المساعد بقسم الترويج الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
- والمسجلة بموضوع البحث بعنوان (تأثير برنامج ترويجى رياضى لذوى السلوك الانسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات
الحلقة الاولى من التعليم الاساسى) .
- وذلك للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية " تدريب رياضى "
برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة لاجراء دراستها الميدانية حتى يتسنى لها اتمام موضوع البحث

ونحن شاكرين صادق تعاون سيادتكم معنا ،،،،

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام،،،،،



رئيس القسم

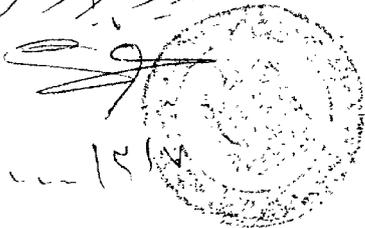
الدراسات العليا

تاريخ

السادة / مدير الدراسات (كفر الزيات)

الرجاء تسجيل صحة السيدة م. أمانى محمد المصطفى بالمدرسة لمعاد
بكلية التربية الرياضية بطنطا ولا مانع لدى الإدارة حتى ذلك

مدير الإدارة



٢٠١٧

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد أستاذ / الموجه الأول للتربية الرياضية بالاداره التعليميه بكفر الزيات

تحية طيبة وبعد

مقدمه لسيادتكم الباحثه / أمانى محمد الصفتى المدرس المساعد بكلية التربيه الرياضيه -

جامعة طنطا

بخصوص

حيث اننى ارغب فى اجراء تجربته استطلاعيه لاستفاء الرسالة الخاصه بى فى الدكتوراه لذلك

نرجو التكرم بالموافقة على اجراء تجربته السابق الاشاره اليها فى مدرسة الشهيد عارف

الابتدائية بكفر الزيات فى الفتره من ٤ / ٤ / ١٩٩٨ الى ٩ / ٤ / ١٩٩٨ م

شاكرين ومقدرين حسن تعاون سيادتكم معنا

وتفضلوا بقبول وافر التحية

مرفق (٧)

" أسماء السادة الخبراء "

أولاً . فنى مجال الترويج الرياضى :

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / تهانى محمد عبد السلام |
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / عفاف الجلال |
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / عفت مختار |
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / كمال عبد الحميد |
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / سلوى عبد الهادى شقيب |
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / عليّة خير الله |
| أستاذ الترويج الرياضى . | أ د / فاطمة إبراهيم صقر |
| أستاذ الترويج الرياضى المساعد . | د / ميرفت الجوهري |
| أستاذ الترويج الرياضى المساعد . | د / إسماعيل حسن |
| أستاذ الترويج الرياضى المساعد . | د / السيد عبد العظيم درباله |

ثانياً . فنى مجال التمرينات :

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| أستاذ التمرينات والجمباز . | أ د / عفاف شحاته |
| أستاذ التمرينات والجمباز . | أ د / أحمد الهادى يوسف |
| أستاذ التمرينات والجمباز . | أ د / ماجدة خضر |
| أستاذ التمرينات والجمباز . | أ د / هدى ضياء |

ثالثاً . فنى مجال علم النفس :

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| أستاذ علم النفس . | أ د / محمد أحمد سلامة |
| أستاذ علم النفس . | أ د / حسين الدرينى |
| أستاذ علم النفس . | أ د / السيد السمدونى |
| أستاذ علم النفس . | أ د / مجدى حبيب |
| أستاذ علم النفس المساعد . | د / هارون توفيق الرشيدى |
| أستاذ علم النفس المساعد . | د / إيمان عتلم |

صـرفق (٨)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

تقوم الباحثة بإجراء بحث للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية
وموضوعها :

" تأثير برنامج ترويحى رياضى لذوى السلوك الإسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات الحلقة
الأولى من التعليم الأساسى "

والتي تود أن تسترشد برأى سيادتكم فى تحديد التمرينات والألعاب الصغيرة لتنمية كل
مظهر من مظاهر فاعلية الذات ، كما أرجو تحديد عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج ،
عدد مرات الممارسة فى الأسبوع ، زمن الوحدة فى البرنامج ، وأى إقتراحات أخرى تتعلق
بمحتوى البرنامج .

ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر الإحترام ،،

مقدمة لسيادتكم

الباحثة

أمانى محمد محمد الصفتى

المدرس المساعد بقسم الترويح الرياضى

--- التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الطموح كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>إقصاء الكرة :</u> تقف مجموعتان متواجهتان بينهما حوالي ٢٠ م ويوضع في المنتصف كرة سلة ، يرسم خط على بعد ٢ م من كل مجموعة يسمى خط المرمى ويجوز كل فريق على عدد من الكرات ، يحاول كل فريق إقصاء الكرة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط الهدف للفريق المنافس .</p>
		<p><u>إصابة الصولجان :</u> تقف مجموعتان بينهما حوالي ٧-٥ م ، ويوضع صولجان أمام كل تلميذة من المجموعة (ب) أما المجموعة (أ) فيكون لدى كل فرد منها كرة تحاول كل تلميذة من المجموعة (أ) إصابة الصولجان بالكرة ، وتقوم المجموعة (ب) بإعادة تثبيت الصولجان في حالة وقوعه وإرجاع الكرة الى المجموعة (ب) ، والفائز هو الفريق الذي ينجح في إصابة أكبر عدد من الصولجانات .</p>
		<p><u>البشان :</u> توضع عدة صولجانات (٣ - ٥) أو أكثر أمام كل مجموعة من التلميذات على بعد حوالي ٥ م وتقف تلميذتان خلف كل مجموعة من الصولجانات إحدهما لإرجاع الكرة والأخرى لإعادة ترتيب الصولجانات ، تحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة دحرجة الكرة لإسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجانات ثم تقوم المجموعة الأخرى بالتكرار حتى النهاية .</p>
		<p><u>سلخ الثعبان :</u> تقسم التلميذات إلى فريقين في وضع ميل الجذع أماماً والقدمين متعاقدتين ، وكل تلميذة ممسكة بيد زميلتها العكسية ، ومع إشارة البدء ، تبدأ التلميذة الأخيرة في سحب زميلاتها الأخرى وهكذا بالمرور من بين القدمين وهكذا بالتكرار إلى أن ينتهي فريق قبل الآخر .</p>
		<p><u>أصابه الهدف المتحرك :</u> تقف عدة مجموعات في شكل قاطرات خلف خط على بعد ٤ - ١٠ م وتقوم تلميذتان بدحرجة طوق فيما بينهما وتحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة أصابه الطوق ومحاوله أيقاعه عند مروره من أمام مجموعتها بواسطة كرة تنس ثم تأخذ مكانها في نهاية القاطرة لتقوم الزميلة التالية بنفس المحاولة في المرة الثانية وهكذا أو تحتسب نقطة لكل فريق ينجح في إسقاط الطوق .</p>
		<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 بأي طريقة لمحاولة الدفاع عن الصولجانات الموضوعة في نهاية ملعبه وفي نفس الوقت محاولة صد الكرة وتميرها فيما بينهما للتصويب نحو صولجان الفريق المنافس لإيقاعها .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمى الطموح كمظهر من مظاهر
فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>الدفاع عن القلعة :</u></p> <p>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 حط الدائرة والتلميذة التي تنجح في إسقاط الصولجانات تغير مكانها مع الحارس</p>
		<p><u>سباق الجري البطيء :</u></p> <p>تنظم التلميذات في بداية السباق ، على أن يكون كل فريق مكون من أربعة تلميذات ، وعند إشارة البدء تنطلق التلميذة الأولى من كل فريق ماشية على كعبها ببطيء ، حتى تصل إلى نهاية السباق ، والرجوع بلمس الزميلة الأخرى وهكذا مع باقى التلميذات .</p>
		<p><u>حصار العدو :</u></p> <p>يقسم الملعب الى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل منها إحدى المجموعات ، وتتلخص فكرة اللعبة في محاولة الفريقين الجانبيين أصابة أفراد الفريق في المنتصف بالكرة بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادى الإصابة ، والتلميذة التي تصاب بالكرة تخرج من اللعب .</p>
		<p><u>المنديل :</u></p> <p>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 ينتهى اللعب ، القاطرة التي ينتهى عدد تلميذاتها هي التي تحصل على نقاط أكثر .</p>
		<p><u>إخراج المنافس من الدائرة :</u></p> <p>ترسم دائرة ذات قطر مناسب على الأرض ، وتقسّم التلميذات إلى فريقين وتقف كل تلميذتين متنافستين في مواجهه بعضهما داخل الدائرة ، وعند سماع إشارة البدء تحاول كل متنافستين دفع بعضهما إلى خارج الدائرة ، والتلميذة الفائزة من تنجح في إخراج منافسها من الدائرة .</p>
		<p><u>اختراق الحصار :</u></p> <p>تشكل التلميذات دائرة وتقوم كل دائرة بتشبيك الأيدي وتقف تلميذة في المنتصف وعند سماع الإشارة تحاول تلميذة المنتصف اختراق الدائرة للخروج من الدائرة ، بينما تحاول أفراد الدائرة منعها من الخروج منها</p>
		<p><u>السباق :</u></p> <p>تصطف التلميذات في صف مواجهين بعضهم في قاطرتين ، مع إشارة المعلم بالبدء تجرى دليل القاطرتين حتى يصلوا لخط النهاية والأسرع تعود الى آخر قاطرتها ، أما التلميذة الثانية تسلم على زميلتها ثم تجرى هي الأخرى لتصل لخط النهاية وهكذا .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمى الطموح كمظهر من مظاهر
فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>الدفاع عن الكتر:</u> تقسم التلميذات الى فريقين متساويين ، أحدهما مدافع والآخر مهاجم ، تقف المدافعون في دائرة معهم كرة طيبة ، في منتصف الدائرة يحاول الفريق المهاجم الذي خارج الدائرة الحصول على الكرة ، أى الحصول على الكتر والخروج من الدائرة .</p>
		<p><u>التصويب داخل صندوق :</u> وضع صندوق بالعرض وعلية قطعة صندوق بالطول ، ومحاولة رمي الكرة وتشينها لتمر من داخل الصندوق ، والفائز تعطى له هدية ولتكن رمزية .</p>

-- التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمى الإجتماعية كمظهر من مظاهر فاعلية
الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>لعبة مطاردة الدوائر :</u> تقسم التلميذات الى فرق على أن يتكون كل فريق من خمس تلميذات ، وترقم التلميذات في كل فريق بحيث تأخذ كل تلميذة رقما معيناً من (١-٥) ، تقف جميع الفرق دائرة واحدة ينادى المدرس أحد الأرقام وليكن رقم (٣) فتجري جميع التلميذات التي يحملون نفس الرقم حول الدائرة وتحاول كل تلميذة لمس الزميلة التي أمامها ، ومن يتم لمسها تقف داخل الدائرة يكرر المدرس عملية المناذاة على الأرقام المختلفة عدداً مناسباً من المرات ، وفي آخر الوقت المخصص للعبة يحسب المدرس عدد التلميذات في داخل الدائرة من كل فريق ، ويفوز الفريق الأقل عدداً .</p>
		<p><u>الدوائر الموسيقية :</u> تنشر الأطواق على الأرض في دائرة ، تقف كل تلميذة داخل طوق على أن تبقى تلميذة بدون طوق ، وعند سماع الموسيقى تجرى التلميذات خارج الأطواق في اتجاه الدائرة وعند توقف الموسيقى تحاول كل تلميذة أن تقف بداخل الطوق بسرعة ، التلميذة التي تبقى بدون طوق تخرج من الملعب ومعها طوق ، وتكرر حتى تفوز .</p>
		<p><u>مسالك الأداة :</u> تنتشر التلميذات في الملعب تطارد إحدى التلميذات وتكون هذه التلميذة ممسكة بأي أداة في يديها ، وتحاول هذه التلميذة تبديل الأداة بسرعة إلى زميلة أخرى قبل أن تلمس ، وإذا لمست قبل أن تسلم الأداة تصبح خاسرة نقطة ، وتبدء هي عملية المسافة وهكذا .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الإجتماعية كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أو موافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>لعبة المسافة :</u> يختار ٤ تلميذات مسافة ومع كل تلميذة منهم طوق ، تجرى التلميذات وتحاول المسافات إلياس الطوق لأي تلميذة ، ومن تلبس الطوق تصبح المسافة .</p>
		<p><u>تتابع نسيج العنكبوت :</u> تقسم التلميذات إلى دوائر من ٦ - ٨ تلميذات ، تبدأ قائدة كل دائرة التتابع بالجري خارج زميلاتها اليمينى ثم داخل زميلاتها التالية وهكذا ينسج حول الدائرة حتى يصل إلى مكانه وتلمس التلميذة التالية الواقفة على يمينها ، وتبدأ هذه الأخيرة بالجري يميناً بنفس الأسلوب حول الدائرة ، وهكذا يستمر التتابع حتى ينتهى الجميع ، والدائرة التي تنتهى أولاً تعتبر فائزة .</p>
		<p><u>الثعلب والإوزة :</u> تكوين عدة قاطرات لا تزيد القاطرة عن ٨ تلميذات متماسكين من الوسط ، ويختار المدرس تلميذة من كل قاطرة لتمثيل الثعلب ، عند الإشارة يحاول الثعلب لمس آخر إوزة في القطار ، تحاول كل قاطرة التحرك حتى تحمي آخر إوزة من الثعلب المطارد .</p>
		<p><u>البحث عن زميل :</u> تقف التلميذات في دائرتين إحداهما 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 بالجري أو الوثب أو الحجل الخ حول الدائرة ، بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة وعند سماع إشارة المدرس تحاول كل تلميذة من الدائرة الخارجية السحت عن زميلة من الدائرة الداخلية .</p>
		<p><u>دوائر بالعدد :</u> تقوم التلميذات بالجري 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 إلى دوائر ، ويمكن للمدرس التغيير في الشكل المطلوب ، أى المطالبة بتكوين قاطرات بدلا من دوائر وفي تلك الحالة يجب أن تقوم التلميذة الأولى برفع يديها عالياً ولا يسمح بوقوف أية تلميذة أمامها .</p>
		<p><u>كرة الركوع :</u> وقف التلميذات في صفين مواجهين ومتباعدين عن بعضهما بمقدار من ٦ - ٨ م ، ترمى التلميذة التي على يمين إحدى الصفين الكرة إلى التلميذة التي على يمين الصف الآخر ، وترمي الأخيرة الكرة إلى التلميذة التالية في الجانب الأيمن في الصف المواجه ، وهكذا تستمر التلميذات في رمي الكرة في الاتجاه المائل بين الصفين ، والتلميذة التي تفشل في لقف الكرة تقوم بالركوع وتظل مكانها حتى تنجح في لقف الكرة في الدورة التالية ، وبعدها يمكنها الوقوف .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الإجتماعية كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>اللمس البسيط :</u> يحدد المدرس أحد التلميذات لتقوم بدور (اللامس) وتحاول جميع التلميذات الأخرى الهروب منها ، وعندما تنجح في لمس أحدهم تقوم بدور اللامس .</p>
		<p><u>البحر والسماك :</u> تقسم التلميذات إلى أربع مجموعات تحتل كل منها ركن من الملعب وتحمل أسم نوع معين من الأسماك ، وتقف المطاردة في منتصف الملعب (في البحر) وتقوم بمحاولة إخراج السمك إلى عرض البحر ، كأن تنادى مثلا البحر ينادى البلطي فتسرع المجموعة التي تحمل أسم البلطي إلى منتصف الملعب وتحريك اليدين حركات دائرية (كالسباحة في الماء) ، وتقوم المطاردة بالنداء 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 .</p>
		<p><u>الكرة والطوق :</u> تقسم التلميذات الى قاطرتين ومع أول تلميذة في كل قاطرة كرتين ، وعند الإشارة تجرى كل من التلميذات لتسليم الكرة داخل أطواق على بعد ١٠ م ، تجرى كل منهم لتعود خلف القاطرات عند وصول كل منهم وذلك بأن تلمس آخر تلميذة في القاطرة ، تقوم التلميذتين التاليتين لتحضر الكور وتسلمهم للزميلتين الأخرين وتجري لتقف خلف القاطرة ، ثم تقوم من تسلم الكور بالجرى مرة أخرى لوضعهم داخل الأطواق، وتفوز القاطرة التي تنهى أولا .</p>
		<p><u>الى يمسك ويمسك ويأى :</u> تختار قائدة من التلميذات لتقوم بعملية المسك ثم تجرى وراء التلميذات ومن تمسكه تجرى معها وراء الأخرى حتى يبقى تلميذة واحدة تكون هي القائدة وهكذا حتى تنتهي اللعبة .</p>
		<p>(وقوف مسك الحبل) شد الحبل في مربع لمحاولة كل تلميذة لمس الصوبجان الموضوع على بعد من ٢ - ٣ متر بعيداً على الحبل .</p>
		<p><u>الكرة والطائرة :</u> 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 إشارة البدء تقوم التلميذة التي تحمل الكرة برميها لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس ، ويحاول الفريق المنافس لقف الكرة .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الإجتماعية كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>الغسالة الجميلة :</u></p> <p>تقف التلميذات في شكل دائرة وتقف تلميذة في المنتصف وتغني الدائرة (أنت الغسالة الجميلة تغسلين مناديل الفقراء والناس كلها ، نظي لأعلى مرة أخرى (وتنحني) وتكرر بين انظري لأعلىي ولأسفل ثم قبلي من تحبين ، وتقوم التلميذة بتنفيذ كلمات الأغنية ثم تقبل إحدى زميلاتها والتي تدخل إلى المنتصف بدلا منها .</p>
		<p><u>حارس الدائرة :</u></p> <p>تشكل التلميذات دوائر متعددة كل دائرة تتكون من حوالي ٨ تلميذات وتقف في منتصف كل دائرة حارس الدائرة ، تقوم أفراد الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم مع ملاحظة عدم تمريرها للزميلة المجاورة وتجاول حارسة الدائرة لمس الكرة ، وعند نجاحها في ذلك تقوم بتغير مكانها معها .</p>
		<p>(المعلمة تحمل مجموعة من الأدوات ، التلميذات خلف المعلمة) ترمي المعلمة الأدوات في اتجاهات مختلفة من الملعب وتجاول كل تلميذة الجري واللحاق بأحد هذه الأدوات وتعديتها بالقدمين ثم مسكها التلميذة التي تثبت وتمسك أكبر عدد من الأدوات هي الفائزة .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الإقدام والشجاعة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>تتابع الذهاب والعودة :</u></p> <p>تقسم التلميذات إلى قاطرتين تضع أمام كل قاطرة بعض العوائق مثل صندوق مقسم ثم مرتبة ثم حصان ، وتجاول كل قاطرة تعدية الحواجز والقاطرة التي تستطيع التغلب على هذه العوائق بسرعة تعتبر الفائزة .</p>
		<p><u>تسلق السلم :</u></p> <p>تسلق السلم المائل من أسفل ثم الصعود فوق السلم المائل .</p>
		<p>(وقوف) الإقتراب بالجري ثم الارتقاء للقفز داخلاً من فوق مقعدين .</p>
		<p><u>الوثب فوق الزميلة :</u></p> <p>ثم الزحف فوق الزميلة التي تتخذ وضع الجثو الأفقي ثم الوثب على جانبي المقعد السويدي .</p>
		<p><u>النجاة من الغرق :</u></p> <p>تقف التلميذات على حط معين أو يقومون بالجري الحر في منتصف الملعب ، وعندما ينادي المدرس السفينة تغرق تحاول كل تلميذة النجاة باحتلال مكان ما فوق الأجهزة الموجودة حول الملعب كصندوق القفز أو المسهر أو المقاعد السويدية ومن لا يستطيع الحصول على مكان لها تغرق ويجازي باحتساب نقطة عليها .</p>

تابع – التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الإقدام والشجاعة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<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 رويدا رويدا من الخط الأمامي وهم يرددون السؤال التالي (الساعة كام يا سيد) وتقوم المطاردة بالإجابة على هذا السؤال بما يترأى لها ، وتكرر التلميذات السؤال باستمرار مع دوام تقدمهم حتى تقوم المطاردة بالإجابة بكلمة (نصف الليل) فيسرعون بالجرى للعودة الى المنطقة الأمان ، وتحاول المطاردة الجري خلفهم للمس أحدهم لكي تغير مكانها معها .</p>
		<p>(وقوف) الإقتراب بالجرى للوثب من فوق ثلاثة مقاعد متلاصقة على الأرض دون لمسها .</p>
		<p><u>حارس الكوبرى :</u> 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 بتعبير مكانها معها .</p>
		<p><u>تجديف القارب :</u> الجرى الحر أو الحجل بالقدمين ، وعند سماع إشارة التبدل الجلوس تربيع عنى كل ريميتين المواجهة مع تتسيك اليدين ، تميل أحد التلميذات خلفا فتشد زميلاتها اتجاهها لتميل أماماً ، ثم تبدل الحركة .</p>
		<p><u>عربة الجاز :</u> تقوم كل ثلاثة تلميذات بالانضمام لبعضهم البعض فتقف واحدة وتميل الأخرى للأمام وتقفز الثالثة على ظهرها ، ثم يعطى المدرس الإشارة وتنطلق التلميذات ، والتلميذة التي تصل إلى خط النهاية أولاً تكون فائزة .</p>
		<p><u>حرب الجمال :</u> تقف كل تلميذة بجوار زميله لها ثم تحمل أحدهم الأخرى ، وتقوم التلميذات بعمل دفع للتلميذات الماسية إلى أن تسقط على الأرض ، وهكذا إلى أن تبقى تلميذة واحدة تكون هي الفائزة .</p>
		<p><u>الدحرجة الأمامية :</u> جلوس الإقواء وثقل الجسم على مشطى القدمين ، توضع اليدين على الأرض أمام القدمين مباشرة ، يلف الظهر بإدخال الرأس بين الركبتين ، الدفع باليدين والقدمين ثم الدحرجة لوضع الجلوس .</p>
		<p>* (القفز) فوق عقلة منخفضة ، ثم القفز من فوق صندوق لتعدية الحبل والمهبوط على المرتبة . * (تسلق) سلم حائط ثم التزول للمشي على مقعد سويدي مقلوب .</p>

تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الإقدام والشجاعة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p>اختراق الأطواق :</p> <p>توضع مجموعة من الأطواق باتجاهات معينة وتمسك كل تلميذة بطوق ويوضع على الأرض عموديا وتقوم التلميذة باختراق الأطواق ، كل تلميذة تلو الأخرى .</p> <p>(الوثب) على جانبي مقعد سويدي ثم المشي على أربع فوق متوازي .</p>
		<p>الوقوف على الرأس :</p> <p>الركوع ووضع اليدين على المرتبة ، توضع الرأس بين اليدين ، رفع إحدى الرجلين إلى أعلى ثم الثانية للوصول للوضع العمودي .</p>
		<p>الوقوف على اليدين :</p> <p>وضع اليدين على الأرض ، رفع القدمين لأعلى في الهواء مع عمل مثلث بالرأس واليدين .</p> <p>(ووقوف مواجهه الجنب) الوثب للهبوط داخل الطوق ثم الوثب للجهة الأخرى .</p>

- التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي القدرة على إبداء الرأي كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p>عروستي :</p> <p>تقف التلميذات في شكل دائرة وتقف إحدى التلميذات داخل الدائرة ، وتتفق أفراد الدائرة على أسم معين للعبة، وعند الإشارة بالبداية تقول التلميذة التي داخل الدائرة عروستي ، فتقول كل تلميذة من أفراد الدائرة رأيها في هذه اللعبة أو معلومة عنها أو مميزاتها أو عيوبها وهكذا حتى تعرف التلميذة ماهية تلك اللعبة .</p>
		<p>الزهور والرياح :</p> <p>يرسم حطين ، يقف كل فريق على أحد الخطين ، يختار فريق الزهور أسم رهرة شائعة ويبدء في السير بطيء اتحساه الرياح ، كل فرد من فريق الرياح يأخذ دورة في التخمين عن أسم الزهرة المختارة ، إذا ذكر التخمين الصحيح عن أسم الزهرة ، يجرى فريق الرياح خلف الزهور لكي يمسكوا به وتحاول الزهور العودة خلف الخط .</p>
		<p>البط يطير :</p> <p>تقف التلميذات في الممرات بين الأدرج ، تقف المسافة مواجهة للتلميذات وتعلن البط يطير ، الحصان يطير ، الحمام يطير وهكذا ، وعندما تعلن عن طائر فعلاً يجب على جميع الأطفال أداء حركة الطيران برفع الذراعين بأعلى الرأس وخفضهما حتى الكتفين .</p>

تابع – التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي القدرة على إبداء الرأي كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>وصف الشخصية :</u> تقوم كل ٥ تلميذات بالوقوف في فريقها ، وبعد ذلك تقوم قائدة الفريق بإلقاء أسم شخصية مثل شخصية البيخيل مثلا ، وتحاول كل تلميذة من كل فريق أن توصف الشخصية المطلوبة ، والفريق الذي يصف الشخصية بحسب له نقطة .</p>
		<p><u>الغراب النواح :</u> تختار تلميذة لتكون الغراب وتختار تلميذة ثانية لتكون ممثلة لدور الأم وورائها أولادها التمانية وتقوم بتسميتهم بأسماء فاكهه ويقوم الغراب بطرق الباب عليهم ويقول أنا الغراب النواح أخرى وأرأفرف فوق السطوح ضاع لي لمونه فتقول الأم أسمها أية ، ويقوم العراب بالتخمين وأبدأ الرأي بأن يقول أسم فاكهه مثل الموز ، فإذا كان يوجد من أسمها موز تجرى ويجري ورائه الغراب حتى تصل إلى أمها دون أن يمسكها الغراب .</p>
		<p><u>إفعل هذا إفعل ذاك :</u> تختار المعلمة قائدة للمجموعة ، عندما تقول القائمة إفعل هذا يجب أن تقلده جميع التلميذات ، أما عندما تقول إفعل ذاك فيجب على التلميذات أن يتوقفوا عن تقليده ، وكل تلميذة تخطئ تحسب عليها نقطة – وعندما تخطئ ٣ مرات تخرج من اللعب .</p>
		<p><u>الحيوان الأعمى :</u> تختار تلميذة لتكون الحيوان الأعمى ، أي يربط عينها بمنديل وتمسك بيدها عصا وباقي التلميذات يكونوا على شكل دائرة حولها وتضرب العصا على الأرض ٣ مرات وتشاور إلى أحد منهم ، فتقوم بفعل أي صوت مثل صوت الحمام أو أي صوت حتى تتمكن من معرفة هذه التلميذة وإذا تعرفت عليها تصبح هي الحيوان .</p>
		<p><u>محطة الإذاعة :</u> تقف تلميذة تمثل القائمة أمام التلميذات وتقف بعض التلميذات بجوار مقاعدهم ، تقوم القائمة بجاء كلمة معينة وعلى جميع التلميذات تقليد هذه الكلمة .</p>
		<p><u>أنا رأيت :</u> يتم اختيار أحد التلميذات لتكون القائمة وتقف أمام المجموعة وتقول القائمة – عند حضوري للمدرسة اليوم ثم تقلد ما رأته بالحركات والإيماءات بدون ذكر أسمها ، وعلى جميع التلميذات تخمين ماذا رأته القائمة والتلميذة التي قالت التخمين الصحيح تصبح هي القائمة .</p>

تابع – التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي القدرة على إبداء الرأي كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>هيجاء الكلمات :</u></p> <p>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 أماماً ويرتبون أنفسهم في الترتيب الصحيح للكلمة وعندما يتأكد المدرس من ذلك تعود التلميذات الى أماكنهم .</p>
		<p><u>كرة الوقوف :</u></p> <p>تلتف التلميذات حول أحد منهن التي تقف في المنتصف وفي حيازتها كرة وتقوم هذا التلميذة برمي الكرة عالياً والنداء على أسم أحد الزميلات التي يتحتم عليها سرعة الجري لالتقاط 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 أصابه أحدهم بالكرة ، فإذا نجحت تقوم بتغير مكانها مع الزميلة ، وإذا فشلت فتقوم بتكرار ما سبق</p>
		<p><u>إتبع توجيهات القائد :</u></p> <p>تقف المعلمة أمام التلاميذ وتعطى توجيهات للتلميذات وتؤدي حركات أخرى ويجب على التلميذات إتباع التوجيهات التي تشير إليها فقط ، ولكن ليس عليهن تقليد حركاتها (التي تختلف عن توجيهاتها)</p>
		<p><u>كرة الوقوف :</u></p> <p>تلتف التلميذات حول أحد منهن التي تقف في المنتصف وفي حيازتها كرة وتقوم هذا التلميذة برمي الكرة عالياً والنداء على أسم أحد الزميلات التي يتحتم عليها سرعة الجري لالتقاط 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 أصابه أحدهم بالكرة ، فإذا نجحت تقوم بتغير مكانها مع الزميلة ، وأذا فشلت فتقوم بتكرار ما سبق .</p>
		<p><u>التشكيل :</u></p> <p>تقسم المدرسة التلميذات الى مجموعتين تعطى كل مجموعة بعض الأدوات عبارة عن كرسات رسم وألوان ومجموعة من القصص ، على التلميذات قراءة القصص وسردها مع الرسم وذلك في مدة محددة ثم تقوم مجموعة من الحكام من نفس المجموعة بالحكم على التلميذات .</p>

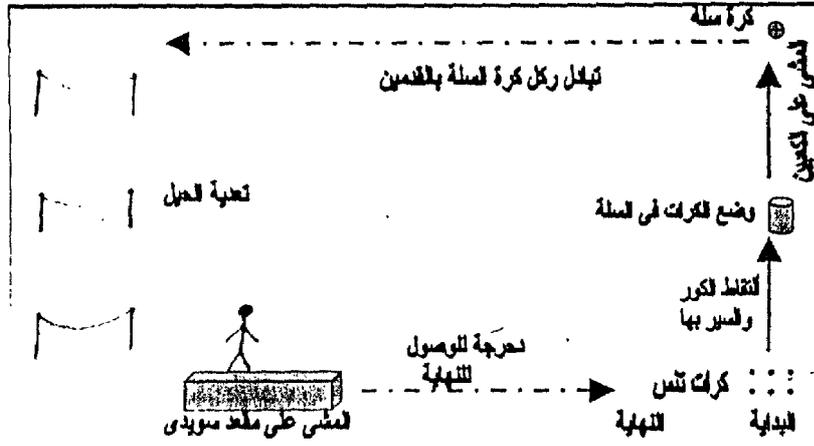
تابع - التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي القدرة على إبداء الرأي كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>سوق الفاكهه :</u></p> <p>تجلس التلميذات على شكل دائرة وتقوم رئيسة اللعبة بتسمية كل تلميذة بإسم فاكهه معينة وتقف في المنتصف ثم تصبح بإسم فاكهتين ، وتقوم التلميذتان اللتان يحملان أسم الفاكهه بتبادل مكانهما بسرعة بينما تقوم رئيسة اللعبة في نفس الوقت وبسرعة محاولة شغل مكان إحداهما ، فإذا نجحت في ذلك تصبح هي الفاكهه والتلميذة الأخرى هي الرئيسة وتقوم بسررد كل ما يتعلق بنوع الفاكهه لباقي المجموعة .</p>
		<p><u>القدرة الصغيرة :</u></p> <p>تقف التلميذات في أزواج مواجهين ، وتحاول كل تلميذة تقليد الأخرى وتقليد الصفة السائدة فيها من وجهه نظرها ، وتقوم بالتحكيم أحد من زملائها .</p>
		<p><u>التجوال والمشى :</u></p> <p>تصحب المدرسة التلميذات للخروج في نزهه ، وترتكز في بداية الخروج على الانتظام في صف واحد أثناء التجوال ، تطلب المدرسة من التلميذات أن يذكروا أسم شيء يرونه جميلا نظيفا - مثل الأرض نظيفة ، الحديقة نظيفة الخ ، وما خالف ذلك يجاولون نظافته وتنظيمه مثل النقاط ورقة من الأرض ووضعها في سلة المهملات .</p>
		<p><u>اللعب الصامت :</u></p> <p>تقول المدرسة لفريق من التلميذات عن أسم مسلسل أو فيلم محبوب للتلميذات وعليهم أن يقوموا بأدائها بالتمثيل ، وعلى الفريق الثان أن يقولوا ما أسم المسلسل أو الفيلم .</p>

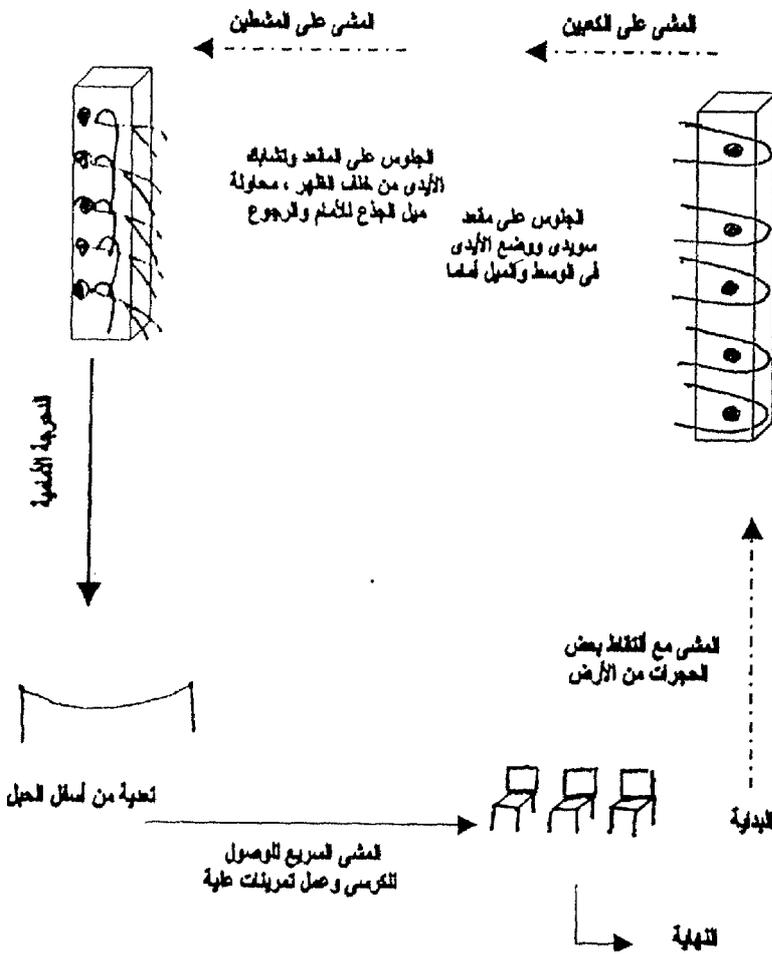
- التمرينات والألعاب الصغيرة التي يمكن أن تنمي الفاعلية والإهتمام بالمواقف المختلفة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات :

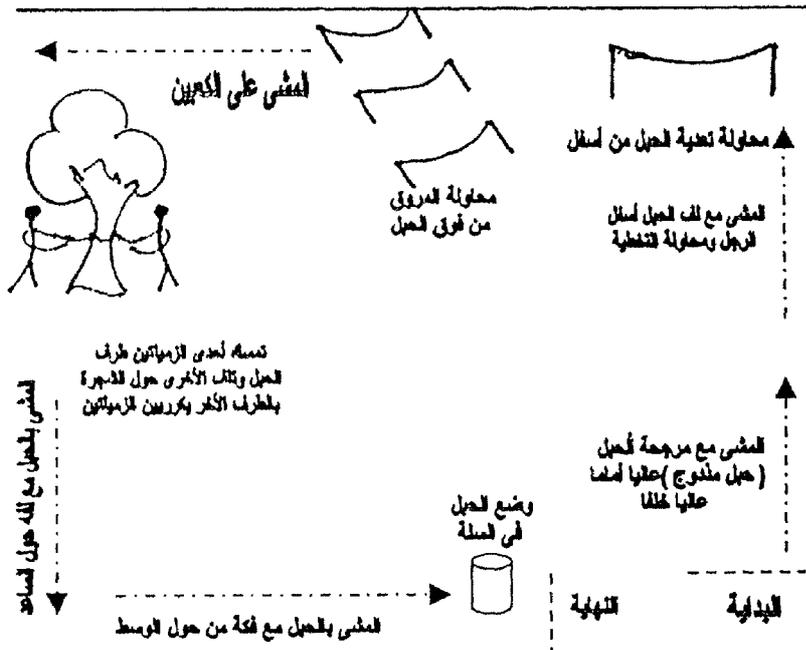
غير موافق	أوافق	التمرينات والألعاب الصغيرة
		<p><u>جمع الكرات :</u></p> <p>يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة في صندوق بمنتصف الملعب ، تقوم أحد التلميذات بمحاولة رمي الكرات تباعا الى مختلف الاتجاهات محاولة إخلاء الصندوق من جميع الكرات وتنتشر جميع التلميذات في أرجاء الملعب لمحاولة سرعة إرجاع الكرات ثانية إلى الصندوق والعمل على عدم إنجاح التلميذات من إخلاء الصندوق من الكرات .</p>

- ١ - (وقوف بجانب كرات تنس) التقاط الكرات والسير بها .
- ٢ - وضع الكرات في السلة .
- ٣ - المشي على الكعبين حتى كرة السلة .
- ٤ - تبادل ركل كرة السلة بالقدمين .
- ٥ - الجري مع الوثب من فوق الخبال .
- ٦ - المشي من فوق مقعد سويدي .
- ٧ - دحرجة أمامية حتى الوصول إلى النهاية .

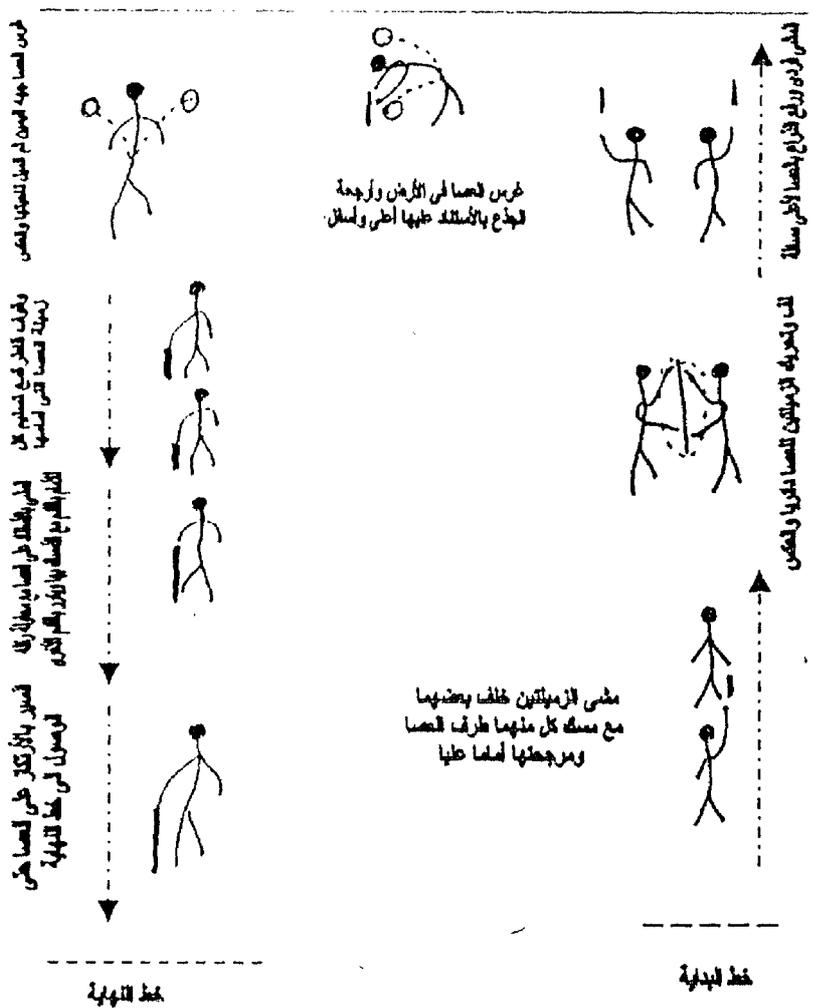


- ١ - (وقوف) المشي مع التقاط بعض الأحجلو من على الأرض .
- ٢ - الجلوس على مقعد سويدي والذراعين ثبات الوسط والميل أماماً .
- ٣ - المشي على الكعبين ثم عنى المنتظين .
- ٤ - الجلوس على المقعد وتشابك الأيدي من خلف الظهر ، محاولة ميل الجذع للأمام والرجوع .
- ٥ - الدحرجة الأمامية .
- ٦ - التعدية من أسفل الخبل .
- ٧ - المشي السريع للوصول إلى الكراسي وعمل تمرينات عليها .





- ١ - (وقوف مسك حبل مردوج) المشي مع مرحة الحبل عالياً أماماً عالياً خلفاً .
- ٢ - المشي مع لف الحبل أسفل الرجل ومحاولة التقطية .
- ٣ - محاولة تعدي الحبل من أسفل .
- ٤ - تادل لمرق من فوق الحبال .
- ٥ - المشي على الكعبين
- ٦ - مسك إحدى الريميلتين طرف الحبل وتلف الريميلة الأخرى حول الشجرة الطرف الآخر يكرر بين الريميلتين
- ٧ - المشي بالحبل مع لفة حول الساعد .
- ٨ - المشي بالحبل مع فتحة من حول الساعد .
- ٩ - وضع حبل في السلة



- ١ - (وقوف مواجحه الظهر -- مسك العصا باليد اليمنى) مشي الزمبكتين خلفاً بعضهما مع مسك كل منهما طرف العصا ومرححتها أماماً عالياً .
- ٢ - لف وتعميرك الريميلتين للعصا دائرياً والعكس .
- ٣ - المشي فردي ورفع الذراع بالعصا لأعنى مسافة .
- ٤ - غرس العصا في الأرض وأرجحة الجذع بالاستناد عليها أعلى وأسفل
- ٥ - غرس العصا جهة اليمين ثم الميل ناحيتها والعكس .
- ٦ - وقوف قاطرة مع تسليم كل ريميلة العصا للفق أمامها .
- ٧ - المشي بالاستناد على العصا مع محاولة ركلها للأمام بالقدم مع الإمساك بها وتكرر بالقدم الأخرى .
- ٨ - المشي بالإرتكاز على العصا حتى الوصول للنهاية

١ - (وقوف) المشي للأمام للوصول إلى الكرسي والحصول عليه

٢ - المشي بالكرسي بدفعه إلى الأمام بالرجلين الخلفية للكرسي ثم الأمامية بالإستناد عليه

٣ - الدخول في المربعات المرسومة على الأرض والخروج منها

٤ - المشي للأمام والخلف خطواتين

٥ - الجلوس على المقعد مع تبادل رفع الرجلين لأعلى

٦ - المشي للوصول إلى المقعد السويدي والجلوس عليه ثم التحرك بإخجاب حتى نهاية المقعد

٧ - المشي هرولة حتى خط النهاية

خط البداية

خط النهاية

المشي للوصول على كرسي

المشي بالكرسي المتحرك

المشي للأمام والخلف خطواتين

المشي على المقعد ورفع

المشي على المقعد السويدي

المشي هرولة حتى خط النهاية

١ - (وقوف) المشي للأمام للوصول إلى الكرسي والحصول عليه

٢ - المشي بالكرسي بدفعه إلى الأمام بالرجلين الخلفية للكرسي ثم الأمامية بالإستناد عليه

٣ - الدخول في المربعات المرسومة على الأرض والخروج منها

٤ - المشي للأمام والخلف خطواتين

٥ - الجلوس على المقعد مع تبادل رفع الرجلين لأعلى

٦ - المشي للوصول إلى المقعد السويدي والجلوس عليه ثم التحرك بإخجاب حتى نهاية المقعد

٧ - المشي هرولة حتى خط النهاية

خط البداية

خط النهاية

المشي للوصول على كرسي

المشي بالكرسي المتحرك

المشي للأمام والخلف خطواتين

المشي على المقعد ورفع

المشي على المقعد السويدي

المشي هرولة حتى خط النهاية

١ - الدرجة الأمامية

٢ - مسك كرة تنس والتشيز على الصوابجات

٣ - المشي أو الجري أو الهرولة

٤ - المشي الزجراجي بالكرة

٥ - تتم الكرة وركلها للأمام

٦ - التعدية من أسفل الخيانتين

٧ - الدخول والخروج من الأطواق

المشي والزجور والدويلة

تتم الكرة وركلها

تقوم اللاعب بالنتشيز على الصوابجات

المشي الزجراجي

تتم الكرة وركلها للأمام

التعدية من أسفل الخيانتين

الدخول والخروج من الطوق

المشي الزجراجي

تتم الكرة وركلها للأمام

الدخول والخروج من الطوق

تعدية الخويل من اسفل

المشي الزجراجي

تتم الكرة وركلها للأمام

الدخول والخروج من الطوق

خط البداية

خط النهاية

١ - الدرجة الأمامية

٢ - مسك كرة تنس والتشيز على الصوابجات

٣ - المشي أو الجري أو الهرولة

٤ - المشي الزجراجي بالكرة

٥ - تتم الكرة وركلها للأمام

٦ - التعدية من أسفل الخيانتين

٧ - الدخول والخروج من الأطواق

المشي والزجور والدويلة

تتم الكرة وركلها

تقوم اللاعب بالنتشيز على الصوابجات

المشي الزجراجي

تتم الكرة وركلها للأمام

التعدية من أسفل الخيانتين

الدخول والخروج من الطوق

المشي الزجراجي

تتم الكرة وركلها للأمام

الدخول والخروج من الطوق

تعدية الخويل من اسفل

المشي الزجراجي

تتم الكرة وركلها للأمام

الدخول والخروج من الطوق

خط البداية

خط النهاية

		<p>١ - (وقوف) الجرى مع الوثب من فوق الحبل ٢ - المشى على الكعبين للوصول إلى المقعد السويدي ٣ - المشى على المقعد السويدي ٤ - مناولة الرميعة الأمامية الكرة للرمية الخلفية من الجانب الأيمن بالتبادل ٥ - الوثب بالحبل حتى خط النهاية</p>
		<p>١ - (وقوف) صعود وهبوط سلام ٢ - لقف الكرة ورميها لأمام ٣ - ثبات الكرة وركلتها ومحاولة اللحاق بها ٤ - المشى مع حمل كرة طيبة ٥ - الدخول والخروج من الأطراق ٦ - درجة أمامية للوصول لخط النهاية</p>

-- التمرينات الخاصة بجزء الإحماء :

غير موافق	موافق	التمرينات
		-- (وقوف -- ثبات الوسط) الوثب في الخل .
		-- (وقوف الذراعين جانبا) المشى على الأمشاط .
		-- (وقوف) تبادل رفع الركبتين عاليا .
		-- (وقوف فتحا) ميل الجذع للجانبين .
		-- (وقوف -- الذراعين عاليا) ميل الجذع أماما أسفل باستمرار
		-- (وقوف) المشى بأنواعه متدرج بطيء لأسرع لهرولة ، المشى على الأمشاط والكعبين والتوقيت العالى والمنخفض وتحريك الذراعين أماماً وجانباً وعالياً وأسفل مع تنظيم التنفس من الأنف .
		-- (وقوف فتحا -- الذراعين في الوسط) لف الرقبة للجانبين .
		-- (وقوف القدم اليمنى أماما -- مسك يد الزميلة) مقاومة الزميلة .
		-- (وقوف انثناء عرضا) قذف الذراعين خلفا .
		-- (وقوف) ميل الرقبة للجانبين .
		-- (وقوف الذراع اليمنى عاليا) تبادل قذف الذراعين عاليا .
		-- (وقوف) دوران الذراعين أماما عاليا أسفل .
		-- (وقوف) عمل دوائر بالرقبة .
		-- (انبطاح عالى) ثنى ومد الذراعين من الانبطاح العالى .
		-- (وقوف القدم اليمنى أماما -- مسك الكرة) رمى الكرة للأمام .
		-- (مسابقة) للوصول للهدف على الأمشاط .
		-- (مسابقة) للوصول للهدف على الكعبين .
		-- (وقوف) المشى مع مرجحة الذراعين عاليا .
		-- (وقوف) المشى خلفا مع عمل دورانات والتقاطع أمام الجسم والوثب بالقدمين معا قدر الاستطاعة .
		-- (وقوف) الحجل مع الوثب بقدم تلو الأخرى مع تطويل المسافة .
		-- (وقوف فتحا -- الذراعين ثبات الوسط) النزول للإقعاء ثم الوقوف .

- التمرينات الخاصة بجزء الإحماء :

غير موافق	موافق	التمرينات
		-- (الانبطاح الخلفى) تبادل رفع إحدى القدمين زاوية ٩٠ ثم خفضها .
		-- (الانبطاح الخلفى) تبادل الجلوس الطويل ثم الانبطاح .
		-- (وقوف) المشى على خطوط مستقيمة ثم المشى على خطوط متعرجة زجاجية ثم المشى للخلف ثم فى دوائر ثم فى مربعات ثم فى صفوف ثم المشى على العقين .
		-- (وقوف) المشى أماما مع دوران الذراعين .
		-- (وقوف) تبادل المشى والجري بخطوات صغيرة
		-- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا .
		-- المشى والجري حول الملعب .
		-- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الساقين خلفا.
		-- بندول الساعة : (وقوف) أرجحة الذراعين أماما وخلفا بالتوقيت .
		-- (وقوف) الجرى فى المكان .
		-- (وقوف) الوثب فى المكان أعلى وأسفل .
		-- (وقوف) فتحا) فتح وضم القدمين باستمرار .
		-- الوقوف قاطرات ، المشى العادى للأمام والخلف ، المشى مع رفع العقين للأمام وللخلف
		-- (وقوف صف واحد خلف خط البداية) يجرى التلاميذ حتى خط النهاية ، ثم العودة إلى خط البداية (مسابقة) .
		-- (الجاوس على المقاعد) الرجلين مفردتان للأمام مع السند بالذراعين خلفا
		-- (وقوف) الوثب والتزول بالقدمين خارج وداخل الطوق .
		تنتشر التلميذات فى الملعب ويقلدون الحيوانات كل حسب رغبته وعند سماع الصفارة يقف الجميع فى مكانة بسكون ، ثم المشى على أطراف الأصابع .
		-- الجرى المتعرج بين علامات موضوعة .
		-- الرمى واللقف باستخدام الكرات أو أكياس الحبوب .
		-- (وقوف) الوثب فى المكان مع إيقاع صفق المدرسة على الرجل اليمنى ثم اليسرى .
		-- المشى فى اتجاهات مختلفة مع تغيير الاتجاهات وفقا للإشارة .
		-- (وقوف فى قاطرات) أمام كل قاطرة طوق على بعد ٨ م -- التنشيط بالكرة داخل الطوق ثم الجرى خلف الكرة وتسليمها للزميلة التى بعدها فى القاطرة (مسابقة) .

-- التمرينات الخاصة بالجزء الختامي :

غير موافق	موافق	التمرينات
		-- (وقوف) تبادل المشى والجري بخطوات صغيرة .
		-- (وقوف فتحا -- الذراعين أماما) مرجحة الذراعين .
		-- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا مع التصفيق .
		-- المشى باسترخاء للأمام وللخلف مسافة ما .
		-- أخذ الشهيق في ٦ عدات ، وكمم التنفس في ٦ عدات ، ثم إخراج الزفير في ٦ عدات .
		-- (الوقوف فتحا -- الذراعين أماما) مرجحة الذراعين أماما أسفل مع البقاء في الوضع لأطول وقت ممكن باسترخاء .
		-- (الوقوف) تقاطع اليدين أمام الصدر ثم نزولها جانبا أسفل .
		-- (الوقوف فتحا) رفع اليدين الى أعلى في زاوية ، اليسرى أسفل في زاوية مع أخذ الشهيق ثم تبديل عمل اليدين وإخراج الزفير .
		-- (الرقود -- الذراعين جانبا) ثني الركبتين على الصدر ثم فردها ببطئ زحفا على الأرض : أخذ الشهيق في ٦ عدات وكمم التنفس في ٦ عدات وإخراج الزفير في ٦ عدات .
		-- (وقوف) رفع الذراعين عاليا لأخذ شهيق من الأنف في ٥ عدات ثم إنزال الذراعين بسرعة في عدتين وإخراج الزفير من الأنف في ٥ عدات .
		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 في الجهة الشرقية وهكذا .
		تجرى التلميذات في الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى على التلميذات الوثب داخل الأطواق الموضوعة على الأرض .
		دحرجة الطوق والجري خلفه .
		-- (الوقوف صفا ، مسك الأطواق) رفع الذراعين والأطواق عاليا وخفضهما ثم دحرجة الطوق لمكان الأدوات .
		تقف التلميذات أربع قاطرات وأمامهم أربعة سلات ، تعطى المدرسة الكرة لأول تلميذة في القاطرة وعند إشارة معينة تقذفها وترسلها داخل السلة التى أمامها .
		تريبات تهدئة تنفس -- دورانات وتقاطع اليدين أمام الجسم فأسفل فعاليا ، مع أخذ شهيق عميق وأخراج زفير ببطئ -- التوقيت المنخفض البطيء للرجوع للحالة الطبيعية .
		-- المشى داخل الدائرة مع تشبيك الأذرع لرفع وخفض الذراعين وتنظيم التنفس .
		-- (جلوس التريبع) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .

تابع - التمرينات الخاصة بالجزء الختامي :

غير موافق	موافق	التمرينات
		-- (الوقوف ضما) ميل الرأس خلفا باسترخاء ثم أماما للمس أعلى الصدر مع تنظيم التنفس .
		-- (الوقوف فتحا -- ثبات الوسط) التقوس الخفيف خلفا مع أخذ الشهيق ، ثم الميل أماما وأخراج الزفير .
		-- التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .
		-- (جلوس تربع) رفع وخفض الذراعين بارتقاء مع تنظيم التنفس .
		-- (الرقود) أخذ شهيق عميق وأخراج زفير بطيء .
		-- (وقوف فتحا) ثني الجذع مع مرجحة الذراعين .
		-- تمرينات تهدئة تنفس -- دورانات تقاطع اليدين أمام الجسم أسفل وعاليا -- مع أخذ شهيق عنيق وأخراج زفير ببطيء .

" برضاء من سيادتكم إبداء آرائكم فى "

عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج :

٢٤ وحدة ()

٣٦ وحدة ()

٤٨ وحدة ()

أى إقتراحات أخرى :

.....
.....

عدد مرات الممارسة فى الأسبوع :

٣ مرات ()

٤ مرات ()

٥ مرات ()

أى إقتراحات أخرى :

.....
.....

زمن الوحدة فى البرنامج :

() ٤٥ دقيقة

() ٦٠ دقيقة

() ٩٠ دقيقة

أى إقتراحات أخرى :

.....

أى إقتراحات أخرى تتعلق بمحتوى البرنامج :

.....

وتفضلوا بقبول وافر الإحترام ،،

الباحثة

ملخص البحث

عنوان البحث :

"تأثير برنامج ترويحى رياضى لذوى السلوك الانسحابى على فعلية الذات لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى "

إسم الباحثة :

أمانى محمد محمد الصفتى

المقدمة :

تظل الظاهرة الكائنة فى الواقع إلى أن يأتى من يكتشفها من الباحثين ، فحقيقة أن الترويح ضرورة لإدخال البهجة والسرور وتحقيق الصحة النفسية والبدنية والتعبير الخلاق عن الذات هى ظاهرة اكتشفها الباحثون من خلال الحدس والبحث العلمى .

فالتربية الترويحوية ذات أهمية وفاعلية ضرورية فى كل عصر ، ومستمرة فى الزمن الماضى والحاضر على إعتبار إنها تتيح قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية ، التى تثرى حياة الفرد ، وتضيف لها أبعاد البهجة المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة ، وذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه حيث أن المشاركة فى البرامج الترويحوية تعمل على التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبى التى أصبحت تلازم حياتنا اليومية .

وللترويح الرياضى العديد من القيم ومن الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها للمشاركين فى مناشطه المختلفة ، ومن أهم أهداف الترويح الرياضى الأهداف النفسية التى تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب النفسى ، من خلال تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركى والحد من التوتر النفسى والعصبى الناتج عن ظروف الحياه فى المجتمعات المعاصرة .

وتعتبر مراحل الطفولة من أهم مراحل النمو لأنها تشكل الأساس الأول فى تكوين شخصية الفرد وتؤثر فى حياته المستقبلية ، ففى هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتوجيه والتشكيل ، فىمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية إذا ما كان فى حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه ، فالحركة هى أول وسائل التعبير والإتصال بين الأطفال منذ ولادتهم وتفاعلهم مع العالم الخارجى من حولهم .

حيث تتميز مراحل الطفولة بخصائص تفرضها البيئة ، وأنماط التنشئة ، والمقبول والمرفوض والمرغوب والمألوف ، والمتوقع ضمن التقاليد والقيم والمعايير السائدة فى تلك المراحل ، وتعرض الطفل لمشكلات نفسية أو اضطرابات سلوكية ، يشير إلى عدم إنسجام تصرفات الطفل فى جانب أو أكثر مع المألوف فى بيئته الإجتماعية ، ودليل على إخفاق الطفل فى إحراز ضوابط للتفاعل المتوقع منه .

ويظهر سوء فاعلية الطفل فى العديد من الإضرابات النفسية والسلوكية ، فالطفل أو الطفلة الذى يميل إلى العزلة والإنسحاب ويتجنب اللعب أو التفاعل مع الآخرين فإنه يعانى من إضراب ما .

ويطلق على الطفل المنسحب الطفل المنزوى ، والطفل المنسحب عادةً يتحاشى الآخرين ويتم ترويعه بسهولة ولا يثق بالغير ، وهو متردد فى الإقدام والإلتزام ، ولا يميل إلى المشاركة فى المواقف الإجتماعية مفضلاً البعد والصمت أو الحديث المنخفض أو الإنزواء .

وعلى هذا فإن منظومة البحث الذى نحن بصدده إنما تظهر فى منظومة بحثية هى برنامج ترويحى رياضى قادر على التأثير فى فاعلية الذات لدى بعض التلميذات المنسحبات من الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

مشكلة البحث :

يظل هدف تحسين تفاعل التلاميذ لتحقيق عوائد أفضل على فاعلية الذات هو من أولويات أى إستراتيجية تربوية ، ومن مقدمات تحقيق هذا الهدف الكشف عن عوامل وديناميلت مظاهر هذا التفاعل .

وعلى ذلك فإن عدم تفاعل التلاميذ مع أقرانهم قد يؤدى إلى سوء توافق التلاميذ على نحو يظهر فى العديد من الإضرابات النفسية والسلوكية والتي من بينها السلوك الإنسحابى .

والتلميذة المنسحبة أكثر حساسية من التلميذات العاديات وأكثر عصبية نتيجة شعورها بالنقص ، مما يترتب عليه عدم إندماجها فى الحياة ، وعرقلة مشاركتها لأقرانها فى أنشطتهم وتفاعلتهم ، مما يئول بهذا التلميذة إلى الخمول الظاهرى فى تجنب التواصل والإرتباط بصداقات . والخوف كل الخوف من إستمرارية الأمر مع التلميذة المنسحبة حتى تكبر ، مما

يعوق نموها النفسى عبر مرحلة المراهقة وربما الشباب ، ويتفاجم الأمر إلى العزلة التامة التى يصعب معها التأقلم ، ولا يعيش مع عزلتها إلا خيالها الخصب .

ومن هنا تبدت مشكلة هذا البحث عندما كانت الباحثة تقوم بالإشراف على مادة التربية العملية حيث لاحظت أن التلميذات يختلفون فيما بينهم من حيث التفاعل ، فمنهم من تستطيع أن تكون مؤثرة فى البيئة المحيطة .

ومن أشكال التفاعل التى ظهرت أيضاً أن يكون الطفل تابعاً يعتمد فى تفاعلاته على هؤلاء المؤثرين ، وتظهر هذه الفاعلية باعتبارها نتيجة لمجموعة من المحددات البيئية والشخصية ، كما أن الإنسحابية التى تسم سلوك بعض الأطفال تتبدى فى سلوكيات نوعية هى الإنزواء والإنطواء والرضا بالقليل والرغبة فى إثرة السلامة فى التفاعل مع الآخرين والفويبسا الإجتماعية مما يشكل زملة من الأعراض التى تنبئ عن أن هناك إضراب ما .

وتساعد فاعلية الذات على تحمل الألم والتحكم فى الألم المزمن ، كما أن العلاقة بين فاعلية الذات والأداء ضرورية لتحديد الاتجاه ، كما تساعد على المثابرة فى أداء العمل حتى يتحقق النجاح ، بينما تؤدى عدم الفاعلية إلى الإبتسار وعدم المثابرة .

أهمية البحث والحاجة إليه :

يكتسب البحث – أي بحث – أهميته من مجموعة النتائج التى سوف تتوصل إليها الباحثة ، وكذلك من أهمية العينة التى سوف يطبق عليها البحث ، فمن حيث مجموعة النتائج التى سوف يتوصل إليها البحث فإننا يمكن أن نقسم هذه الأهمية إلى :

الأهمية النظرية :

الوصول إلى مجموعة من القواعد والمبادئ والأنساق النظرية بشأن فاعلية الذات والسلوك الإنسحابى ، وإلى أى مدى يمكن التأثير فىهما بواسطة برنامج ترويحى رياضى ، والدراسة الحالية سوف تزودنا بهذا الكم من المعلومات التى نعتد عليها فى تصميم البرامج الواقعية والتطبيقية التى يمكن أن تعالج بها الإنسحاب وإنخفاض فاعلية الذات لدى بعض التلميذات اللاتى يعانين من ذلك .

الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إعداد برنامج ترويحى رياضى قادر على تنمية فاعلية الذات لدى بعض التلميذات المنسحبات من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسى . أما من حيث العينة فيحتل الأطفال الأهمية الأولى لأى من البرامج التعليمية والتربوية ، حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو لأنها تشكل الأساس الأول فى تكوين شخصية الفرد ، فهم مستقبل أى أمة .

أهداف البحث :

- ١ – محاولة التعرف على مدى فاعلية برنامج ترويحى رياضى فى التأثير فى فاعلية الذات لدى عينة من التلميذات المنسحبات من تلميذات مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .
- ٢ – محاولة التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحى رياضى فى السلوك الإنسحابى لدى عينة من التلميذات المنسحبات من تلميذات مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

فروض البحث :

- ١ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى فاعلية الذات لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى وذلك لتأثير البرنامج الترويحى الرياضى المطبق ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .
- ٢ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغير الإنسحابية كمؤشر من مؤشرات إكتساب فاعلية الذات لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى وذلك لتأثير البرنامج الترويحى الرياضى المطبق ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

إجراءات البحث :

أولاً – منهج البحث :

التصميم التجريبي الذى يتفق مع طبيعة البحث هو المنهج التجريبي وخاصة التصميم الذى يقوم على القياس القبلى والقياس البعدى والتتبعى للمجموعة الواحدة .

ثانياً – عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عمدياً لجميع تلميذات الصف الخامس الابتدائي ، بمدينة كفر الزيات في العام الدراسي ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ ، وقد بلغ عددهن الإجمالي ٧٦٩ تلميذة طبق عليهم مقياس الإنسحابية ، كان من بينهم ١٣٤ تلميذة منسحبة ، ثم طبق عليهم مقياس فاعلية الذات ، فأسفر نتائج المقياس عن وجود ٤٢ تلميذة غير فعالة

ثالثاً – مجالات البحث :

١ – المجال البشري :

عينة من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي المنسحبات الحاصلين على درجة عالية في مقياس الإنسحابية ، والحاصلات على درجة منخفضة في مقياس فاعلية الذات .

٢ – المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي بمدرسة الشهيد سعيد عبد الرازق .

٣ – المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي خلال العام الدراسي ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ م .

الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج ، أمكن للباحثة إستنتاج ما يلي :

أولاً – للبرنامج الترويحي الرياضي المطبق تأثير إيجابي في زيادة فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلي بالقياس البعدي في فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي .

ثانياً – للبرنامج الترويحي الرياضي المطبق تأثير إيجابي في زيادة الإجتماعية كمظهر من مظاهر فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلي بالقياس البعدي في مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي ، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي لصالح القياس البعدي .

ثالثاً – للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة القدرة عل إبداء الرأى كمظهر من مظاهر فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

رابعاً – للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الفاعلية والإهتمام بالمواقف المختلفة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

خامساً – للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الإقدام والشجاعة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

سادساً – للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الطموح كمظهر من مظاهر فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

سابعاً – للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى تخفيف السلوك الإنسحابى ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى الإنسحابية لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

التوصيات :

- ١ - توصى الباحثة بإجراء عدد من الدراسات التتبعية لمعرفة التغيرات التي طرأت على كل من الإنسحابية وفاعلية الذات ، لدى التلميذات اللاتي تلقوا البرنامج الترويحي الرياضي .
- ٢ - ضرورة مراعاة القائمون بالتدريس في هذه المرحلة بالعمل على الإهتمام بالجانب الترويحي داخل المدرسة ، وذلك لما للبرنامج الترويحي الرياضي المطبق تأثير إيجابي على الجانب النفسي .
- ٣ - العمل على زيادة الأبحاث والدراسات الخاصة للأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية ، وذلك بإستخدام البرامج الترويحية .
- ٤ - ضرورة إجراء أبحاث مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .

مستخلص

لرسالة الدكتوراه المقدمة من الباحثة

أمانى محمد محمد الصفتى

عنوان البحث

" تأثير برنامج ترويحى رياضى لذوى السلوك الانسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات
الحلقة الأولى من التعليم الأساسى "

يهدف هذا البحث إلى :

- ١ - محاولة التعرف على مدى فاعلية برنامج ترويحى رياضى فى التأثير فى فاعلية الذات لدى عينة من التلميذات المنسحبات من تلميذات مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .
- ٢ - محاولة التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحى رياضى فى السلوك الانسحابى لدى عينة من التلميذات المنسحبات من تلميذات مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

وقد إستخدمت المنهج التجريبي وخاصةً التصميم الذى يقوم على القياس القبلى والقياس البعدى والتتبعى للمجموعة الواحدة ، تم اختيار عينة البحث عمدياً لجميع تلميذات الصف الخامس الإبتدائى ، بمدينة كفر الزيات فى العام الدراسى ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ ، وقد بلغ عددهن الإجمالى ٧٦٩ تلميذة طبق عليهم مقياس الانسحابية ، كان من بينهم ١٣٤ تلميذة منسحبة ، ثم طبق عليهم مقياس فاعلية الذات ، فأسفر نتائج المقياس عن وجود ٤٢ تلميذة غير فعالة

وقد أسفرت نتائج البحث عن :

أولاً - للبرنامج الترويحى الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة فاعلية الذات ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

ثانياً - للبرنامج الترويحى الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى تخفيف السلوك الانسحابى ، وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى الانسحابية لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Recreation Department

Summary of

*The effect of a sports recreation program of those with
Reclusive behavior on the self-effectiveness
Of female pupils in primary schools*

A Thesis Submitted by

Amany Mohamed Mohamed El Safty

Assistant lecturer. In Recreation Department

In partial fulfillment of the requirements of the Ph. D. Degree

Physical Education Philosophy

Supervised By

Ph. D. / Salwa Abdel Hady Shekib Ph. D. / Haron Tawfik El Rashidy

Professor and head of Recreation

Department Faculty of

physical Education

Tanta University

Psychology Assistant Professor

Faculty of Education

Tanta University

Kafer el Sheikh Branch

2000

Introduction:

Any phenomenon exists by itself until a researcher finds out about it, Recreation is a necessity to make people happy and help them enjoy psychological health in addition to their ability to express themselves in a creative way, This phenomenon is discovered by researchers .

Through intuition and scientific research. The recreational education has a vital importance in every period of time . It was well –known in the past and it is well –recognized nowadays .It provides people with experinces as well as aesthetic, psychological and social values .This enriches the life of individuals and adds the aspects of happiness and optimism, Recreation helps people cope with themselves and their surroundings . Participation in some recreational activities releases stress and nervousness in our everyday life .

Recreation sports has numerous values and goals to be achieved for the sake of participants .The psychological objectives are of primary importance .Recreation plants desires and incites individuals to practice some recreational activities in order to reduce the level of nervousness and stress caused by the circum stances in our societies nowadays , Moreover , recreation leads to relaxation, happiness and psychological balance , It develops the concept of the self and provides the motives of adventure and competition .

The childhood periods are considered of the most important periods of growth .Childhood forms the first basis to build up the personality . It affects the individual's future life .In these periods of childhood , the child's abilities develop and his talents become nature .The child is ready to accept any guidance and faxmation . So the child can develop his physical , mental , psychological and social abilities when he practices some favorite recreational activities .`

Movement is the first means of communication between children since the moment of birth and their reaction with the world around them. The periods of childhood have some features due to the environment and the conditions of bringing up ; what is allowed , forbidden , desired or familiar. Also , the traditions and values in these periods affect the children .If a child faces psychological problems or suffers from behavioral troubles , this means that the child cannot cope with what is familiar in his environment .It is a clear proof of the child's failure to achieve the reactions expected of him .

The failure of the child appears in a lot of behavioral and psychological troubles . The child who likes isolation and avoids playing or dealing with others –suffers from some kind of trouble .The child who always keeps away from others and likes isolation is called the secluded child , This child avoid others and is easy to be frightened.

He does not trust others and is always hesitating to eat or retreat .He does not like to participate in social occasions .He prefers to be away and silent .If he speaks , his speech is with a low voice .He is really secluded .So this research is an attempt to demonstrate a recreational program that can thoroughly affect the “ selves” or personalities of some female pupils in primary schools .

the Problem of the study:

The improvement of pupils ,reactions to develop the effectiveness of their own selves is of the most important priorities of any educational strategy .To achieve this goal , one must grasp the factors and phenomena of this reaction .Thus ,if the pupils cannot cope with their colleagues , this appears in many behavioral and psychological troubles; among them is the seclusive behavior .

The secluded female pupil is more sensitive than normal female pupils and also more nervous as a result of her sense of deficiency. This prevents her from coping with her friends and participating in any activity. Of course this pupil is apparently inactive. If she continues to be like that until she grows up this will hinder her psychological growth during adolescence and maybe during youth period also.

Complete isolation may be the expected result. No thing could cope with her except her wide thoughts and imagination. The researcher encountered the problem of this research when she was a supervisor of practical education subject. She noticed the differences between female pupils concerning their reactions. Some of them can affect the surrounding environment.

One of the reactional forms was that the child was dependent on those pupils who can affect others. This effectiveness is a normal result of some environmental and personal aspects. The seclusive behavior of some pupils appears in the forms of isolation and the desire to be away from the others and the acceptance of the little of everything in addition to the social phobia. All these elements demonstrate symptoms indicating a sort of trouble. The self effectiveness helps individuals bear pain and control chronic suffering. The relation between self-effectiveness and performance is essential to determine the direction. It also leads to perseverance in work to achieve success while lack of effectiveness causes failure.

The need of study :

Any research acquires its importance from the results achieved by the researcher and the sample chosen for experiments. Regarding the research findings we can divide this importance into:

Theoretical Importance:

Achieving sets of regulations ,principles and theories concerning the self – effectiveness and the seclusive behavior demonstrates the effect of any recreational program. The current study provides a lot of date to design practical programs that may deal with the seclusion and the self –weakness of some female pupils.

Application Importance:

Preparing sports rsreational program can develop self effectiveness of some secluded female pupils in primary schools .

Concerning the sample, the children are of primary importance for any teaching or educational program . Childhood period in the process of growth and character formation since they are the future of our nation .

Purpose of the study:

1-It is an attempt to know the effects of a recreational program on self- effctiveness of a sample of secluded female pupils in primary school .

2-It is an attempt to know the effects of a recreational program on the seclusive behavior of a sample of secluded female pupils in primary schools .

Hypotheses :

1-First General hypothesis :

There are statistics differnces between the before and after measurements concerning self- effectiveness according to the sample of some secluded female pupils in primary school , favorable to the after measurement because of the effects of the applied sports recreational program .There are no statistics , differences between the following and after measurements concerning this element : self –effectiveness .

The following hypotheses result from the general hypothesis :

A- There are statistics differences between the after and before measurements concerning sociality as one element of self effectiveness according to the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement because of the effects of the applied sports recreational program .There are no statistics differemces between the following and after measurements concerning this element –sociality .

B- There are statistics differences between the after and before measurements concerning the ability to express opinions as an important element of self-effectiveness according to the sample of some secluded female pupils in primary Schools , favorable to the applied sports recreational program .There are no statistics differences between the after and following measurements concerning this element : expressing opinions .

C- There are statistics differences between the before and after measurements concerning the self effectiveness and the interests in different situations as an element of self-effectiveness , according to the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the effects of the applied sports recreational program .Thereare no statistics differences between the following and after measurements concerning this element , the effectiveness and interests in different situations .

D- There are statistics differences between the before after measurements concerning the courage element as an important component of self-effectiveness according to the sample of some secluded female pupils in primary schools favorable to the after measurement because of the effects of the applied sports recreational program .

There are no statistics differences between the following and after measurements concerning this element –courage

E- There are statistics differences between the before and after measurements concerning ambition as an element of self-effectiveness, according to the sample of some secluded female pupils in primary school , favorable to the after measurement because of the effects of the applied sports recreational program .There are no statistics differences between the following and after measurements concerning this element –ambition .

2- Second General hypothesis

There are statistics differences between the before and after measurements concerning seclusion as an indicator of self-effectiveness according to the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement because of the effects of the applied sports recreational program . There are no statistics differences between the after and following measurements concerning this element seclusion .

Procedures :

Methodology :

The experimental design copes with the nature of this research ; it is the experimental methodology especially design that depends on the before , after and following measurements of the same group .

Sample :

The research sample has been chosen intentionally by counting the number of all female pupils in the fifth year primary school in Kafr el Zayat in the school year 1999/2000 .The total number was 769 female pupils .the seclusion measurement

was applied to them and 23 pupils were excluded because of lack of data precision .

The sample was then 746 female pupils; among them were 134 secluded female pupils . The self-effectiveness was applied to them and this resulted in 42 inactive female pupils.

Third - Research Fields :

1- Human Field

A sample of some secluded female pupils in primary schools with high degrees in seclusion measurement and low degrees in self-effectiveness measurement .

2- Place field

The sports recreational program was applied in Shahid Said Abdel Razek primary school after the school day.

3- Time Field

The sports recreational program was applied during the school year 1999/2000

Deductions :

Under the light of this research and its hypotheses and within the limits of research sample and methodology as well as the appropriate statistics processing and findings discussion , the researcher has concluded the following points :

First – the applied sports recreational program has a positive effect on the increase of self- effectiveness when applying the appropriate statistics processing and comparing the before and after measurements concerning self- effectiveness according to the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement .There are no statistics differences between the after and following measurements concerning this element –self- effectiveness .

Second –The applied sports recreational program has a positive effect on the increase of sociality as an important dimension of self-effectiveness , when applying the appropriate statistics processing and comparing the before and after measurements concerning the dimensions of self-effectiveness , according to the sample of some secluded female pupils in primary schools favorable to the after measurement . There are some statistics differences between the after and following measurements concerning this element-sociality favorable to the after measurements .

Third –The applied sports recreational program has a positive effect on the increase of the ability to express opinions a dimension of self–effectiveness , when applying the appropriate statistics processing and comparing the after and before measurements concerning the dimensions of self-effectiveness , according to the sample of some secluded female pupils . in primary schools , favorable to the after measurement .There are no statistics differences between the after and following measurements concerning this element : the ability to express opinions .

Fourth – the applied sports recreational program has a positive effect on the increase of reaction and interests in different situations as one of self-effectiveness dimensions, when applying the appropriate statistics processing and comparing the after and before measurements concerning the dimensions of self- effectiveness , according to the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement . There are no statistics differences between the after and successive (following) measurements concerning this element –reaction and interests in different situations .

Fifth : the applied sports recreational program has a positive effect on the increase of courage as one dimension of self- effectiveness , when applying the appropriate statistics processing and comparing the before and after measurements concerning the dimenions of self –effectiveness with regard to the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement . There are no statistics differences between the successive (following) and after measurements concerning this element –cocrage .

Sixth : The applied sports recreational program has a positive effect on the increase of ambition as one of self-effectiveness , dimensions , when applying the appropriate statistics processing , and comparing the after and before measurements concerning the self-effectiveness dimensions of the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement, There are no statistics differences between the successive (following) and after measurements according to this element –ambition .

Seventh : The applied sports recreational program has a positive effect on the decrease of seclusive behavior , when applying the appropriate statistics processing , and comparing the after and before measurements concerning the self –effectiveness dimensions of the sample of some secluded female pupils in primary schools , favorable to the after measurement . there are no statistics differences between the successive (following) and after measurements concerning this element –seclusion .

Recommendations :

1- The researcher recommends several successive studies and researches in order to grasp the changes of the seclusion and self-effectiveness of the same female pupils who were subjected to the sports recreational program .

- 2- The teachers in this stage of education primary schools –have to take care of the recreational aspect inside schools , since the sports recreational program has a positive effect on the psychological aspect of the pupils at this age .
- 3- A lot of studies and researches must deal with the children who suffer from some psychological problems .Recreational programs are recommended for them .
- 4- Similar researches must be applied to other different periods of age .