

## ٦/ قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية	١/٦
المراجع باللغة الإنجليزية	٢/٦
الشبكة العالمية للمعلومات Internet	٣/٦

## ٦/ قائمة المراجع

## ١/٦ المراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم مدكور، وآخرون: المعجم الوجيز، القاهرة، مجمع اللغة العربية، ١٤١٠هـ.
٢. أبو النجا أحمد عز الدين: الألعاب الصغيرة، البحرين، المكتبة الوطنية، ١٩٩٤م.
٣. \_\_\_\_\_ : دراسات وبحوث (١) في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧م.
٤. أبو النجا أحمد عز الدين: الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٦م.
٥. أحمد زكى صالح: الأسس النفسية للتعليم الثانوى، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٢م.
٦. \_\_\_\_\_ : علم النفس التربوى، (ط - ١٠)، القاهرة، مكتب النهضة المصرية، ١٩٧٤م.
٧. أحمد عبد العظيم عبد الله: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية، إنتاج علمى، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (١)، سبتمبر ٢٠٠٣م.
٨. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، (ط - ١٠)، القاهرة، المكتب المصرى الحديث، ١٩٧٦م.
٩. أحمد محمد الطيب: التقويم والقياس النفسى والتربوى، الإسكندرية، المكتب الجامعى، ١٩٩٩م.
١٠. أديب محمد الخالدى: دراسة العلاقة بين التفوق العقلى وبعض جوانب التوافق الشخصى والاجتماعى لدى تلاميذ المدارس الإعدادية العراقية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية، ١٩٧٢م.
١١. أسامة كامل راتب: النمو الحركى: مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.

١٢. أشرف فكرى راجح: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، ١٩٩٧م.
١٣. السيد محمد أبو النور حسن: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤م.
١٤. أمين أنور الخولى، ومحمود عبد الفتاح عنان، وعندنان درويش: التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، (ط-٣)، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٤م.
١٥. أمين أنور الخولى: الرياضة والمجتمع، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد (٢١٦)، ديسمبر ١٩٩٦م.
١٦. إيلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٦م.
١٧. جودت عزت عبد الهادى، وسعيد حسين العزة: تعديل السلوك الإنسانى، عمان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠١م.
١٨. جيرولد كمب: تصميم البرامج التعليمية، ترجمة أحمد خيرى كاظم، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٩١م.
١٩. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، (ط-٥)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٠م.
٢٠. \_\_\_\_\_: التوجيه والإرشاد النفسى، (ط-٣)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٨م.
٢١. \_\_\_\_\_: الصحة النفسية والعلاج النفسى، (ط-٤)، القاهرة، دار عالم الكتب، ٢٠٠١م.
٢٢. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، (ط-٤)، الإسكندرية، مطبعة الإشعاع الفنية، ٢٠٠٤م.

٢٣. حسين محمد الأطرش: التوافق النفسى الاجتماعى وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة ٧ أكتوبر، كلية الآداب، ٢٠٠٥م.
٢٤. حمدى نور الدين محمد: تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، ١٩٩٢م.
٢٥. ديو بولدب فان دالين: مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩١م.
٢٦. رابحة محمد لطفى: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، إنتاج علمى، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٢١)، أكتوبر ١٩٩٤م.
٢٧. رحاب الشيخ: تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ٢٠٠٢م.
٢٨. زينب حسن على: أثر برنامج جمباز الألعاب على التكيف الاجتماعى للأطفال فى سن ما قبل المدرسة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، المؤتمر العلمى الأول، المجلد (٤)، ١٩٩٠م.
٢٩. سعد المغربى: حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس العدد (٢٣)، يوليو أغسطس سبتمبر ١٩٩٢م.
٣٠. سعد جلال: المرجع فى علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٥م.
٣١. سعيد محمد رضوان: تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدنى على تحسين اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، ١٩٩١م.
٣٢. سيد محمد حسن خير الله: علم النفس التعليمى أسسه النظرية والتجريبية، (ط - ٨)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٣م.

٣٣. عبد الرحمن العيسوي: علم النفس التعليمي، بيروت، دار الراتب الجامعية، ٢٠٠٠م.
٣٤. عبد الكريم عبيد جمعة الكبيسي: قياس التكيف الشخصي الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين وعلاقته بمعاملة الوالدين، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، ١٩٨٨م.
٣٥. عبد النبي الجمال: الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١م.
٣٦. عزه حسن صيام: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات تحت ١١ سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ١٩٩٥م.
٣٧. على الديب: التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين دراسة استطلاعية، رابطة التربية الحديثة، مجلة دراسات تربوية، المجلد (٣)، الجزء (١١)، ١٩٨٨م.
٣٨. على فالح الهنداوي: علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، (ط-٢)، العين، دار الكتاب الجامعي، ٢٠٠٥م.
٣٩. عماد حمدي بليدي: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ٢٠٠١م.
٤٠. عنيات محمد فرج: مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١م.
٤١. فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧م.
٤٢. \_\_\_\_\_: الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧م.
٤٣. \_\_\_\_\_: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، (ط-٤)، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
٤٤. كاميليا زين العابدين عبد الرحمن: تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣م.

٤٥. كوثر رواش: أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة للكبار السن، إنتاج علمي، جامعة حلوان، مجلة دراسات وبحوث، المجلد (١٠)، العدد (٦)، ١٩٨٧م.
٤٦. ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، (ط-٤)، القاهرة، دار زهران، ٢٠٠٣م.
٤٧. مجدى أحمد شوقى: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٩٢م.
٤٨. \_\_\_\_\_: دليل الألعاب الصغيرة، (ط-٢)، الزقازيق، مكتبة العزيزى للكمبيوتر، ٢٠٠٠م.
٤٩. محمد إبراهيم سالم: الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب: أسس - نظريات - تطبيقات، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٠م.
٥٠. محمد إبراهيم عبد الحميد: العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسى والاجتماعى، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، ١٩٩٦م.
٥١. محمد الحماحمى، وأمين الخولى: أسس بناء برامج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٠م.
٥٢. محمد السيد محمد صديق: مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسى الجماعى فى تحقيق التوافق النفسى للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوى: دراسة كينيكية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، ١٩٩٧م.
٥٣. محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، (ط-٦)، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٧م.
٥٤. محمد حسن علاوى: موسوعة الألعاب الرياضية، (ط-٦)، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧م.
٥٥. محمد سعيد عزمى: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٦م.
٥٦. محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية الرياضية، الجزء الثانى، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٥م.

٥٧. محمد عماد الدين إسماعيل، و سيد عبد الحميد مرسى: مقياس الإرشاد النفسى، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٦١م.
٥٨. مديحة حسن فريد: تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسى والاجتماعى وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ١٩٩٣م.
٥٩. مصطفى فهمى: التوافق الشخصى والاجتماعى، القاهرة، دار مصر للطباعة، ١٩٧٩م.
٦٠. \_\_\_\_\_: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (ط-٤)، القاهرة، مكتبة مصر، ١٩٩٦م.
٦١. مفتى إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات، (ط-٤)، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.
٦٢. ممدوح عبد المنعم الكنانى: الإحصاء الوصفى والاستدلالي فى العلوم السلوكية والاجتماعية، (ط-٢)، القاهرة، دار النشر للجامعات، ٢٠٠٢م.
٦٣. \_\_\_\_\_: الجداول الإحصائية، (ط-٢)، القاهرة، دار النشر للجامعات، ٢٠٠٢م.
٦٤. منذر عبد الحميد الضامن: علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، الكويت، مكتبة الفلاح، ٢٠٠٥م.
٦٥. منير مصطفى عابدين: أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، إنتاج علمى، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، ديسمبر، ٢٠٠٢م.
٦٦. نبيل صالح سفيان: برمجة مقياس التوافق النفسى وأثره على بعض المتغيرات، لبنان، طرابلس، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، المجلد (١٣)، العدد (٥٢)، أكتوبر ٢٠٠٢م.
٦٧. هدى مصطفى درويش: تأثير النشاط الحركى المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال، إنتاج علمى، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، مجلة العلوم والفنون، ١٩٩٩م.

٦٨. هويدا عبد الحميد إسماعيل: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ١٩٩٣م.

٦٩. وزارة التربية والتعليم: أهداف المرحلة الإعدادية وبعض وسائل تحقيقها، القاهرة، الجهاز المركزي للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية، ١٩٩٤م.  
٢/٦ المراجع باللغة الإنجليزية:

- 70 - Abraham S.: the Relationship between Personality Adjustment and Achievement in Physical Activities, International Journal of Psychology 1.11 No. 3, 1980.
- 71 - Bernard R. Cahill and Arthur J. Pearl: Intensive Participation in Children's Sports, New Zealand, Human Kinetics Publishers, 1993.
- 72 - Crick N. R. & Grotperter J.K.: Relation Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995.
- 73 - Edwards, H.: Sociology of Sports, U.S.A, Berkeley University of California, 1973.
- 74 - Good, C.V.: Dictionary of Education, 3<sup>rd</sup> Ed, McGraw Hill, Book Company, 1973.
- 75 - James H. Humphrey: Sport for Children: A Guide for Adults, U.S.A., University of Maryland, 1993.
- 76 - Kozolockozo B.N.: Mogzotobka, Opgtsoluctob, M 1981.
- 77 - Richard H. Cox: Sport Psychology: Concepts and Applications, 3<sup>rd</sup> Ed, U.S.A., Wm. C. Brown Communications, Inc., 1994.
- 78 - US Department of Health and Human Services: Mental Health: Culture, Race and Ethnicity: Supplement to Mental Health and Human Health Services, Substance Abuse and Mental Health Administration, Center for Mental Health Services, 2001.

٣/٦ الشبكة العالمية للمعلومات :Internet

79 - <http://www.khass.com/vb/showpost.php?p=55520&postcount=1>

80 - <http://www.saaaid.net/aldawah/95.htm>

## ٧/ ملاحق البحث

### ملحق (١) الموافقات الإدارية:

- قرار رئيس الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء رقم ٨٩٨ لسنة ٢٠٠٦م.
- موافقة مديرية التربية والتعليم بالدقهلية على تطبيق البحث بتاريخ ٢٠٠٦/٩/٣م.
- خطاب تطبيق البحث بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية.

### ملحق (٢) قائمة السادة الخبراء.

### ملحق (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أبعاد مقياس التوافق النفسى

والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

### ملحق (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عبارات مقياس التوافق النفسى

والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

### ملحق (٥) صدق وثبات مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة

الإعدادية.

### ملحق (٦) مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة

الإعدادية (الصورة النهائية).

### ملحق (٧) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى برنامج الألعاب التمهيدية

الجماعية المقترح.

### ملحق (٨) برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح (الصورة النهائية).

### ملحق (٩) استمارة تسجيل بيانات معدلات النمو: العمر الزمنى - الطول -

الوزن.

### ملحق (أ)

- قرار رئيس الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء رقم ٨٩٨ لسنة ٢٠٠٦م.
- موافقة مديرية التربية والتعليم بالدقهلية على تطبيق البحث بتاريخ ٢٠٠٦/٩/٣م.
- خطاب تطبيق البحث بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية.



جمهورية مصر العربية  
الجهاز المركزي للتعينة العامة والإحصاء

### قرار رئيس الجهاز المركزي للتعينة العامة والإحصاء رقم (٨٩٨) لسنة ٢٠٠٦

في شأن قيام الباحثة / رشا عبد الرحمن محمد والي - بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - بإجراء بحث ميداني للحصول على درجة الماجستير بعنوان ( تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ) .

#### رئيس الجهاز المركزي للتعينة العامة والإحصاء

- بعد الإطلاع على القرار الجمهوري رقم ٢٩١٥ لسنة ١٩٦٤ في شأن إنشاء وتنظيم الجهاز
- وعلى قرار رئيس الجهاز رقم (٢٣١) لسنة ١٩٦٨ في شأن إجراء الإحصاءات والتعدادات والاستفتاءات والاستقصاءات .
- وعلى كتاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة الوارد للجهاز في ١٥/٨/٢٠٠٦ .

#### قـــــــــــــــــرر

مادة ١: تقوم الباحثة / رشا عبد الرحمن محمد والي - بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بإجراء البحث الميداني المشار إليه بعالية .

مادة ٢: يجرى هذا البحث الميداني على عينة حجمها (٦٠) ستون طالب من طلاب الصف الأول الإعدادي بمدارس محافظة الدقهلية .

ويشترط موافقة السيد مدير مديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية - وتحت إشراف إدارة الأمن بها - وكذا موافقة مفردات العينة - علي أن تقوم مديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية بتحديد الإدارات التعليمية والمدارس التي سيجري عليها البحث الميداني مع مراعاة أن البيانات الفردية سرية بحكم القانون وعدم استخدام البيانات التي يتم جمعها إلا لأغراض هذا البحث الميداني فقط .

مادة ٣: تجمع البيانات اللازمة لهذا البحث الميداني طبقاً للاستمارة المعدة لهذا الغرض والمعتمدة من الجهاز المركزي للتعينة العامة والإحصاء وعدد صفحاتها ٥ صفحات (خمس) . وذلك خلال عام من تاريخ صدور هذا القرار .

مادة ٤: لا يتم البدء في تنفيذ هذا البحث ميدانياً إلا بعد صدور هذا القرار .

مادة ٥: يوافي الجهاز المركزي للتعينة العامة والإحصاء بنسختين من النتائج الأولية لهذا البحث ثم يوافي بنسختين من النتائج النهائية كاملة فور الانتهاء من إعدادها .

مادة ٦: يقوم بجمع البيانات اللازمة لهذا البحث الميداني باحثين مصريين فقط .

مادة ٧: ينفذ هذا القرار من تاريخ صدوره .

صدر في: / / ٢٠٠٦ .

أبو بكر الجندي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مديرية التربية والتعليم بالدقهلية

إدارة أجا التعليمية

مدرسة أجا الإعدادية للبنين

السيد الأستاذ الدكتور / عضو لجنة المناقشة والحكم

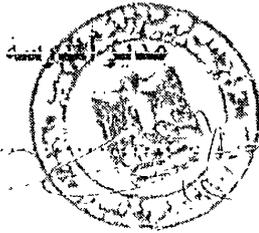
تحية طيبة ... وبعد،

بناءً على فرار الجهاز المركزي للتعنت العامة والإحصاء رقم ٨٩٨ لسنة ٢٠٠٦ م، وموافقة مديرية التربية والتعليم بالدقهلية بتاريخ ٣ / ٩ / ٢٠٠٦ م، وإدارة أجا التعليمية بتاريخ ١ / ١١ / ٢٠٠٦ م بشأن تسهيل مهمة الباحثة/ رشا عبد الرحمن محمد والى ... المسجلة لدرجة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بتاريخ ١٩ / ٢ / ٢٠٠٦ م، بإجراء بحث ميداني بعنوان: "تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، وهو ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير.

نحيط سيادتكم علماً بأن الباحثة قد قامت بتطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٦ م / ٢٠٠٧ م، وذلك على عينة قوامها ٦٠ تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي، فضلاً عن ١٥ تلميذ كعينة استطلاعية من إجمالي ٦٠ تلميذ مقبل بالصف الأول الإعدادي بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية - مديرية التربية والتعليم بالدقهلية، وذلك من خلال:

- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة)
- برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية (إعداد الباحثة).

وتفضلوا بقبول أسمى تحياتي،



مديرية  
التربية والتعليم  
بالدقهلية

ملحق (٤)  
قائمة السادة الخبراء

## قائمة السادة الخبراء \*

م	اسم الخبير	الوظيفة وجهة العمل
<b>أولاً: المتخصصون في علم النفس التربوي:</b>		
١	أ.د/ فاروق السعيد جبريل	أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية الآداب بالمنصورة - جامعة المنصورة.
٢	أ.د/ ممدوح عبد المنعم الكنانى	أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية التربية بالمنصورة - جامعة المنصورة.
<b>ثانياً: المتخصصون في علم النفس الرياضى:</b>		
١	حبيب حبيب العدوى	أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
٢	أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد محمد	أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (سابقاً) - جامعة الزقازيق.
٣	أ.د/ محمد العربى شمعون	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى (الأسبق) بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان..
٤	أ.د/ محمد حسن علاوى	أستاذ علم النفس الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (الأسبق) - جامعة حلوان.
٥	أ.د/ محمد نصر الدين رضوان	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى (الأسبق) بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
<b>ثالثاً: المتخصصون في مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية:</b>		
١	أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية بالمنصورة لشئون التعليم والطلاب (سابقاً) - جامعة المنصورة.
٢	أ.د/ ليلي عبد العزيز زهران	أستاذ البرامج المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.
٣	أ.د/ محمد محمد الشحات	أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية بالمنصورة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة المنصورة.
٤	أ.د/ محروس محمد قنديل	أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية بالمنصورة لشئون الدراسات العليا والبحوث (سابقاً) - جامعة المنصورة.
٥	أ.د/ محمد مرسل حمد أرياب	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة - جامعة المنصورة.

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقاً للهجائية العربية.

ملحق (٣)

استمارة استطلاع

رأى الخبراء فى أبعاد مقياس التوافق النفسى والاجتماعى  
لتلاميذ المرحلة الإعدادية

## جامعة المنصورة

## كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة ... وبعد،

تقوم الباحثة / رشا عبد الرحمن محمد والى، باستطلاع رأى الخبراء حول بناء مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية، وموضوعها:

**تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية**

ولما كان سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة العلمية؛ فضلاً عن خبراتكم فى هذا المجال.

لذا، تأمل الباحثة أن تتعرف على آرائكم بصدد الصورة الأولية لأبعاد المقياس. ونرجو من سيادتكم ابداء الملاحظات فى:

١. الموافقة أو الحذف أو التعديل لكل بعد من الأبعاد.
٢. وضع مقترحات أخرى إن أمكن ذلك.

وشكر لسيادتك سلفاً حسن التعاون للإجراء هذا البحث،

## إشراف

أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين

أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية والرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية سابقاً  
جامعة المنصورة

أ.د/ ممدوح عبد النعم الكنانى

أستاذ علم النفس التربوى وعميد كلية التربية بالمنصورة  
جامعة المنصورة

م.د/ عماد محمد سيد عبد الجيد

مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

## تعريف بأبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية

التوافق النفسي والاجتماعى Psychological and Social Adjustment:

إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته فى الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

وبعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة ... تقترح

الباحثة الأبعاد التالية:-

### البعد الأول: المهارات الشخصية:

التمتع ببعض القدرات الخاصة، والتي تميز تلميذاً عن آخر.

### البعد الثانى: الإحساس بالقيمة الذاتية:

إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه، وبما يعوق انطلاق طاقاته.

### البعد الثالث: الاعتماد على النفس:

مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنية وما يتناسب معها من قدرات؛ حيث إنه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنية.

### البعد الرابع: التحرر من الميل إلى الانفراد:

قدرة التلميذ على الاندماج مع أقرانه فى نفس المرحلة السنية وعدم الانطواء على نفسه والابتعاد عنهم.

### البعد الخامس: الحالة الصحية:

حالة كون التلميذ لائقاً من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، وليس مجرد خلوه من المرض أو العاهة.

### البعد السادس: الحالة الجسمية:

العلاقة المرتبطة بين الطول والوزن، ومدى التناسق بين أطراف الجسم وفقاً للمرحلة السنية.

### البعد السابع: الحالة الانفعالية:

قدرة التلميذ على التحكم فى انفعالاته فى مختلف مواقف الحياة سواءً فى المنزل أو المدرسة أو المجتمع المحيط به.

### البعد الثامن: اللياقة في التعامل مع الآخرين:

قدرة التلميذ على التعامل مع الآخرين من زملاء وجيران وأقرباء والذين لا يعرفهم بكياسة وبطريقة لائقة.

### البعد التاسع: الامتنان للجماعة:

شعور التلميذ بالانتماء إلى جماعة تتقبله ويتقبلها، ويشعر بالأمن والطمأنينة، ويشبع حاجته الانتمائية، وحاجته التي تتعلق بالمركز والمكانة.

### البعد العاشر: السلوك العدواني:

السلوك الذى يقوم به التلميذ لإلحاق الضرر بذاته أو بالآخرين أو بالبيئة المحيطة.

### البعد الحادى عشر: القدرة على القيادة:

تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميزه عن أقرانه وتؤهله لأن يقوم بعملية التأثير في الجماعة المتواجد فيها، ومن هذه السمات: الذكاء - القدرة على تحمل المسؤولية - القدرة على المثابرة - المشاركة الاجتماعية - الالتزام - القدرة على التعبير عن رأى الجماعة التي يقودها.

### البعد الثانى عشر: العلاقات فى الأسرة:

مدى قدرة التلميذ فى التعامل والتفاعل مع أفراد أسرته، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والاحتواء والحنان بين أفراد الأسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ.

### البعد الثالث عشر: العلاقات فى المدرسة:

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع إدارة المدرسة بما تحويه من زملاء ومعلمين وإداريين وناظر ومدير، ومدى تأثير ذلك عليه سواءً كان سلبياً أو إيجابياً.

### البعد الرابع عشر: العلاقات فى البيئة المحيطة:

مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة المحيطة بما تحويه من أفراد وحيوانات وجماد سواءً كانت فى الاتجاه السلبى أو الاتجاه الإيجابى.

### البعد الخامس عشر: العلاقة بأوجه النشاط المدرسى:

مدى تفاعل ومشاركة التلميذ مع مختلف الأنشطة المدرسية سواءً كان ذلك نشاطاً داخلياً أم خارجياً، وعمّا إذا كان مشاركته بناءة وفعالة أم لا.

استمارة استطلاع رأي حول الصورة الأولية لقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

رقم	أبعاد القياس	مناسب	غير مناسب	التعديل	مقترحات أخرى
١	المهارات الشخصية.				
٢	الإحساس بالقيمة الذاتية.				
٣	الاعتماد على النفس.				
٤	التحرر من الميل إلى الانفراد.				
٥	الحالة الصحية.				
٦	الحالة الجسمية.				
٧	الحالة الانفعالية.				
٨	اللباقة في التعامل مع الآخرين.				
٩	الامتثال للجماعة.				
١٠	السلوك العدواني.				
١١	القدرة على القيادة.				
١٢	العلاقات في الأسرة.				
١٣	العلاقات في المدرسة.				
١٤	العلاقات في البيئة المحيطة.				
١٥	العلاقة بأوجه النشاط المدرسي.				

الدرجة العلمية للمحكّم: ..... الوظيفة الحالية للمحكّم: .....

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

الباحثة

استمارة تفريغ درجات آراء السادة الخبراء لتحديد الأهمية النسبية  
مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	أبعاد المقياس المقترحة	السادة الخبراء بالترتيب												مجموع	المتوسط				
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢						
١	المهارات الشخصية.																		
٢	الإحساس بالقيمة الذاتية.																		
٣	الاعتماد على النفس.																		
٤	التحرر من الميل إلى الانفراد.																		
٥	الحالة الصحية.																		
٦	الحالة الجسمية.																		
٧	الحالة الانفعالية.																		
٨	اللياقة في التعامل مع الآخرين.																		
٩	الامتثال للجماعة.																		
١٠	السلوك العدواني.																		
١١	القدرة على القيادة.																		
١٢	العلاقات في الأسرة.																		
١٣	العلاقات في المدرسة.																		
١٤	العلاقات في البيئة المحيطة.																		
١٥	العلاقة بأوجه النشاط المدرسي.																		

المجموع

**ملحق (٤)**

استمارة استطلاع

رأى الخبراء في عبارات مقياس التوافق النفسي  
والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

## جامعة المنصورة

### كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة ... وبعد،

تقوم الباحثة/ رشا عبد الرحمن محمد والى، باستطلاع رأى الخبراء حول بناء مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية، وموضوعها:

**تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسى**

**والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية**

ولما كان سيادتكم من المشهود لهم بالكفاية العلمية؛ فضلاً عن خبراتكم فى هذا المجال.

لذا، تأمل الباحثة أن تتعرف على آرائكم بصدد الصورة الأولية لعبارات المقياس. ونرجو من سيادتكم إبداء الملاحظات فى:

١. مناسبة أو عدم مناسبة كل عبارة من عبارات المقياس المبدئية وفقاً لكل بعد.
٢. وضع مقترحات أخرى إن أمكن ذلك.

وتشكر سيادتكم سلفاً حسن التعاون للإفراء هنذا البحث،

**الباحثة**

رشا عبد الرحمن محمد والى

## عبارات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	عبارات المقياس البدئية	درجة الأهمية	
		مناسبة	غير مناسبة

## التوافق النفسي:

## البعد الأول: المهارات الشخصية:

١	أستطيع تكوين صداقات جديدة		
٢	أنا متعاون مع زملائي		
٣	أتمتع بحسن التصرف		
٤	أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذٍ تعرفت عليه لأول مرة		
٥	أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم		
٦	أشعر بالضيق بسبب انتقاد الآخرين لمظهري الشخصي		
٧	أرتدى ملابس لائقة		
٨	أسعى لاكتساب صداقات جديدة		
٩	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين		

## البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية:

١٠	أشعر بالنقص		
١١	أحس بالرضا عن نفسي		
١٢	قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي		
١٣	كثيراً ما أشعر بالكراهية لنفسي		
١٤	كثيراً ما أشعر بحبي لذاتي		
١٥	أمارس اللعبة التي أحبها عادة		
١٦	أقبل ذاتي وأفهمها فهماً واقعياً		

## البعد الثالث: الاعتماد على النفس:

١٧	أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي		
١٨	أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسي		
١٩	أترجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي		
٢٠	أعتمد على غيري في تلبية احتياجاتي		

## البعد الرابع: التحرر من الميل إلى الانفراد:

٢١	كثيراً ما أعاني من الوحدة		
٢٢	أشعر كثيراً بالضيق والاكتئاب		

٢٣	أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين
٢٤	أفكر كثيراً في الابتعاد عن الآخرين
٢٥	أشعر كثيراً بالخجل
٢٦	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين
٢٧	أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسى

#### البعد الخامس: الحالة الصحية:

٢٨	أشعر بأن سمعى ثقيل
٢٩	أستعمل نظارة طبية
٣٠	تتحسن صحتى عندما أكون مع الآخرين
٣١	أغيب كثيراً عن المدرسة بسبب المرض
٣٢	أصاب باضطرابات جسمية، مثل: إمساك - إسهال - مغص - عسر هضم.
٣٣	أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية
٣٤	أعانى من الوزن الزائد بالنسبة لزملائى
٣٥	أعتبر نفسى عصبياً إلى حد ما
٣٦	لدى لياقة بدنية عالية

#### البعد السادس: الحالة الانفعالية:

٣٧	أستطيع السيطرة على انفعالاتى
٣٨	أشعر بالتوتر عندما يسألنى المعلم أثناء الحصة
٣٩	تتقلب حالتى المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب
٤٠	لدى إحساس بالرغبة فى عقاب نفسى
٤١	عندما أغضب أضرب الكراسى والأدراج بعضها بعضاً
٤٢	أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة

#### التوافق الاجتماعى:

#### البعد السابع: اللياقة فى التعامل مع الآخرين:

٤٣	أتضايق من تدخل الآخرين فى شئونى
٤٤	أشعر بأننى أعامل زملائى معاملة حسنة لائقة
٤٥	أشعر أننى موضع تقدير واحترام من الآخرين
٤٦	أحرص على مشاركة الآخرين فى أفراحهم وأحزانهم
٤٧	أحب مساعدة غيرى

**البعد الثامن: الامتنان للجماعة:**

٤٨	أشعر بأننى أنتمى لمن حولى
٤٩	عادةً ما يحتاج إلى زملائى
٥٠	أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائى
٥١	أتمثل لإرشادات ونصائح المعلمين
٥٢	أحسن اختيار أصدقائى
٥٣	أنتمى إلى أحد جماعات النشاط المدرسى وأنسجم معهم، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة - جماعة المسرح ... وغيرها
٥٤	ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذى أعيش فيه
٥٥	أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعى
٥٦	أشعر بأنه يجب على ردى الجميل لزميل قدم لى أية خدمة
٥٧	أسلك سلوك جماعة الأصدقاء

**البعد التاسع: القدرة على القيادة:**

٥٨	أطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائى
٥٩	يتاح لى إبداء الرأى فى مختلف الأمور
٦٠	أتولى قيادة الفصل فى حصة التربية الرياضية
٦١	لدى القدرة على التصحية وخدمة الآخرين
٦٢	أستطيع التأثير فى الآخرين
٦٣	يمكننى قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور

**البعد العاشر: العلاقات فى الأسرة:**

٦٤	أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتى
٦٥	يكثر العتاب بينى وبين أفراد أسرتى
٦٦	أقوم بدعوة أقاربنى لحضور أى مناسبة تخصنى
٦٧	تتسم علاقتى بأخواتى بالحب والتفاهم
٦٨	أعتقد بأنى مطيع لوالدى
٦٩	غالبًا ما تنتهى مشكلاتى مع أخواتى قبل أن تبدأ
٧٠	أشعر بأن أسرتى تحاول أن تتخذ لى قراراتى بدلاً منى

**البعد الحادى عشر: العلاقات فى المدرسة:**

٧١	أتبع آداب الدخول والخروج للفصل
----	--------------------------------

٧٢	أحافظ على نظافة مدرستي
٧٣	ألتزم بالحضور للمدرسة في المواعيد المحددة
٧٤	أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة
٧٥	أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية
٧٦	أقبل دعوة زملائي لي لحضور أى مناسبة
٧٧	أضيق كثيراً عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما
٧٨	أتعامل بلباقة مع زملائي
٧٩	ينظر إليّ المعلمون على أنني تلميذ مجتهد
٨٠	أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من المعلم

#### البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة:

٨١	أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية
٨٢	أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيرانى
٨٣	أحافظ على مشاعر جيرانى
٨٤	أشعر بالسعادة في تعاملى مع الجيران وأهل الحي
٨٥	ألقى القمامة من النوافذ خارج الفصل
٨٦	أحافظ على أثاث وأدوات المدرسة

#### مقترحات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ملحق (٥)**

**صدق وثبات مقياس التوافق النفسى والاجتماعى  
لتلاميذ المرحلة الإعدادية**

**تعليمات المقياس :**

عزيزي التلميذ/.....

تحية طيبة ... وبعد،

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وتوجد استجابتان للمقياس هي: نعم ... لا.

والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك

- بمعنى :-

١. وضع علامة (✓) تحت عمود نعم في حالة أن المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك.

٢. وضع علامة (✓) تحت عمود لا في حالة أن المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك.

٣. وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغى درجة هذه العبارة.

٤. الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة.

٥. الالتزام بزمن الإجابة على عبارات المقياس، وهو: ٤٥ دقيقة.

ملاحظات:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما المطلوب معرفة استجابتك بأول انطباع لديك.

- إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجاتك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط.

ولكم جزيل الشكر،

**الباحثة**

رشا عبد الرحمن محمد والى

## عبارات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	عبارات المقياس	الاستجابة	
		نعم	لا
<b>أولاً: التوافق النفسي:</b>			
<b>البعد الأول: المهارات الشخصية:</b>			
١	أستطيع تكوين صداقات جديدة		
٢	أنا متعاون مع زملائي		
٣	أتمتع بحسن التصرف		
٤	أجد صعوبة في بدء حديث مع تلميذٍ تعرفت عليه لأول مرة		
٥	أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم		
٦	أشعر بالضيق بسبب انتقاد الآخرين لمظهرى الشخصى		
٧	أرتدى ملابس لائقة		
٨	أسعى لاكتساب صداقات جديدة		
٩	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعرى تجاه الآخرين		
<b>البعد الثانى: الإحساس بالقيمة الذاتية:</b>			
١٠	أحس بالرضا عن نفسى		
١١	قدرتى على التحصيل الدراسى أفضل من زملائي		
١٢	كثيراً ما أشعر بالكراهية لنفسى		
١٣	كثيراً ما أشعر بحبى لذاتى		
١٤	أمارس اللعبة التى أحبها عادة		
<b>البعد الثالث: الاعتماد على النفس:</b>			
١٥	أعتمد على نفسى فى قضاء حاجاتى		
١٦	أقوم بإنجاز واجباتى المدرسية بنفسى		
١٧	أراجع فى قراراتى عندما يختلف معى زملائي		
١٨	أعتمد على غيرى فى تلبية احتياجاتى		
<b>البعد الرابع: التحرر من الميل إلى الانفراد:</b>			
١٩	كثيراً ما أعانى من الوحدة		

٢٠	أشعر كثيراً بالضيق والاكتئاب
٢١	أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين
٢٢	أفكر كثيراً في الابتعاد عن الآخرين
٢٣	أشعر كثيراً بالخجل
٢٤	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين
٢٥	أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسى

#### البعء الخامس: الحالة الصحية:

٢٦	أشعر بأن سمعى ثقيل
٢٧	أستعمل نظارة طبية
٢٨	أتغيب كثيراً عن المدرسة بسبب المرض
٢٩	أصاب باضطرابات جسمية، مثل: إمساك - إسهال - مغص - عسر هضم.
٣٠	أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية
٣١	أعانى من الوزن الزائد بالنسبة لزملائى
٣٢	أعتبر نفسى عصبياً إلى حد ما
٣٣	لدى لياقة بدنية عالية

#### البعء السادس: الحالة الانفعالية:

٣٤	أستطيع السيطرة على انفعالاتى
٣٥	أشعر بالتوتر عندما يسألنى المعلم أثناء الحصة
٣٦	تتقلب حالتى المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب
٣٧	لدى إحساس بالرغبة فى عقاب نفسى
٣٨	عندما أغضب أضرب الكراسى والأدراج بعضها بعضاً
٣٩	أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة

#### ثانياً: التوافق الاجتماعى:

#### البعء السابع: اللياقة فى التعامل مع الآخرين:

٤٠	أتضايق من تدخل الآخرين فى شئونى
٤١	أشعر بأننى أعامل زملائى معاملة حسنة لائقة
٤٢	أشعر أننى موضع تقدير واحترام من الآخرين
٤٣	أحرص على مشاركة الآخرين فى أفراحهم وأحزانهم
٤٤	أحب مساعدة غيرى

**البعد الثامن: الامتثال للجماعة:**

٤٥	أشعر بأننى أنتمى لمن حولى
٤٦	عادةً ما يحتاج إلى زملائى
٤٧	أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائى
٤٨	أمتثل لإرشادات ونصائح المعلمين
٤٩	أحسن اختيار أصدقائى
٥٠	أنتمى إلى أحد جماعات النشاط المدرسى وأنسجم معهم، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة - جماعة المسرح ... وغيرها
٥١	ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذى أعيش فيه
٥٢	أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعى
٥٣	أشعر بأنه يجب علىّ رد الجميل لزميل قدم لى أية خدمة

**البعد التاسع: القدرة على القيادة:**

٥٤	أطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائى
٥٥	يتاح لى إبداء الرأى فى مختلف الأمور
٥٦	أتولى قيادة الفصل فى حصة التربية الرياضية
٥٧	لدى القدرة على التضحية وخدمة الآخرين
٥٨	أستطيع التأثير فى الآخرين
٥٩	يمكننى قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور

**البعد العاشر: العلاقات فى الأسرة:**

٦٠	أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتى
٦١	أقوم بدعوة أقاربى لحضور أى مناسبة تخصنى
٦٢	تتسم علاقتى بأخواتى بالحب والتفاهم
٦٣	أعتقد بأنى مطيع لوالدىّ
٦٤	غالبًا ما تنتهى مشكلاتى مع أخواتى قبل أن تبدأ
٦٥	أشعر بأن أسرتى تحاول أن تتخذ لى قراراتى بدلاً منى

**البعد الحادى عشر: العلاقات فى المدرسة:**

٦٦	أتبع آداب الدخول والخروج للفصل
٦٧	أحافظ على نظافة مدرستى
٦٨	ألتزم بالحضور للمدرسة فى المواعيد المحددة

٦٩	أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة
٧٠	أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية
٧١	أقبل دعوة زملائي لي لحضور أى مناسبة
٧٢	أتضايق كثيراً عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما
٧٣	ينظر إليّ المعلمون على أنني تلميذ مجتهد
٧٤	أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من المعلم

### البعد الثاني عشر: العلاقات في البيئة المحيطة:

٧٥	أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية
٧٦	أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيرانى
٧٧	أحافظ على مشاعر جيرانى
٧٨	أشعر بالسعادة فى تعاملى مع الجيران وأهل الحي
٧٩	ألقى القمامة من النوافذ خارج الفصل
٨٠	أحافظ على أثاث وأدوات المدرسة

## ملحق (٦)

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية  
(الصورة النهائية)

## تعليمات المقياس:

عزيزي التلميذ /.....

تحية طيبة ... وبعد،

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وتوجد استجابتان للمقياس هي: نعم ... لا.

والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك -

بمعنى :-

١. وضع علامة (✓) تحت عمود نعم في حالة أن المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك.
٢. وضع علامة (✓) تحت عمود لا في حالة أن المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك.
٣. وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغى درجة هذه العبارة.
٤. الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة.
٥. الالتزام بزمان الإجابة على عبارات المقياس، وهو: ٤٥ دقيقة.

## ملاحظات:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما المطلوب معرفة إجابتك بأول انطباع لديك.
- إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجاتك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط.

## بيانات التلميذ:

الاسم:	الفصل:
العنوان:	التليفون:
تاريخ الميلاد:	

ولكم جزيل الشكر،

الباحثة

رشا عبد الرحمن محمد والى

## عبارات مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	عبارات المقياس	الاستجابة	
		نعم	لا
١	أفكر كثيراً فى الابتعاد عن الآخرين		
٢	أنا متعاون مع زملائى		
٣	أتمتع بحسن التصرف		
٤	يمكننى قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور		
٥	أتردد فى الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم		
٦	أرتدى ملابس لائقة		
٧	أسعى لاكتساب صداقات جديدة		
٨	أجد صعوبة فى التعبير عن مشاعرى تجاه الآخرين		
٩	أحس بالرضا عن نفسى		
١٠	أعتمد على غيرى فى تلبية احتياجاتى		
١١	كثيراً ما أشعر بالكراهية لنفسى		
١٢	كثيراً ما أشعر بحبى لذاتى		
١٣	أمارس اللعبة التى أحبها عادةً		
١٤	أجد صعوبة فى بدء حديث مع تلميذٍ تعرفت عليه لأول مرة		
١٥	أقوم بإنجاز واجباتى المدرسية بنفسى		
١٦	ألقى القمامة من النوافذ خارج الفصل		
١٧	أستطيع تكوين صداقات جديدة		
١٨	كثيراً ما أعانى من الوحدة		
١٩	أشعر كثيراً بالضيق والاكتئاب		
٢٠	أحافظ على مشاعر جيرانى		
٢١	أشعر كثيراً بالخجل		
٢٢	أميل إلى الوقوف فى مؤخرة الطابور المدرسى		
٢٣	أشعر بأن سمعى ثقيل		
٢٤	أنتمى إلى إحدى جماعات النشاط المدرسى وأنسجم معهم، مثل: أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة - جماعة المسرح ... وغيرها		
٢٥	أشعر بالسعادة فى تعاملى مع الجيران وأهل الحى		
٢٦	أشعر بالتوتر عندما يسألنى المعلم أثناء الحصة		

م	عبارات المقياس	الاستجابة	
		نعم	لا
٢٧	أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية		
٢٨	أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي		
٢٩	أعتبر نفسي عصبياً إلى حد ما		
٣٠	لدى لياقة بدنية عالية		
٣١	أستطيع السيطرة على انفعالاتي		
٣٢	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب		
٣٣	لدى إحساس بالرغبة في عقاب نفسي		
٣٤	عندما أغضب أضرب الكراسي والأدراج بعضها بعضاً		
٣٥	أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة		
٣٦	أتضايق من تدخل الآخرين في شؤني		
٣٧	أعتقد بأنني مطيع لوالدي		
٣٨	ألتزم بالحضور للمدرسة في المواعيد المحددة		
٣٩	أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم وأحزانهم		
٤٠	أحب مساعدة غيري		
٤١	أشعر بأنني أنتمي لمن حولي		
٤٢	عادةً ما يحتاج إليّ زملائي		
٤٣	أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائي		
٤٤	أتمثل لإرشادات ونصائح المعلمين		
٤٥	أحسن اختيار أصدقائي		
٤٦	أقبل دعوة زملائي لي لحضور أي مناسبة		
٤٧	ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه		
٤٨	أحافظ على أثاث وأدوات المدرسة		
٤٩	أشعر بأنني أعامل زملائي معاملة حسنة لائقة		
٥٠	أنتطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي		
٥١	يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور		
٥٢	أشعر بأن أسرتي تحاول أن تتخذ لي قراراتي بدلاً مني		
٥٣	لدى القدرة على التضحية وخدمة الآخرين		
٥٤	أستطيع التأثير في الآخرين		

الاستجابة		عبارات المقياس	م
لا	نعم		
		أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي	٥٥
		أحظى بالحب والرعاية من قبل أسرتي	٥٦
		أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني	٥٧
		تتسم علاقتي بأخواتي بالحب والتفاهم	٥٨
		أشعر أنني موضع تقدير واحترام من الآخرين	٥٩
		غالبًا ما تنتهي مشكلاتي مع أخواتي قبل أن تبدأ	٦٠
		أشعر بأنه يجب عليّ رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	٦١
		أتبع آداب الدخول والخروج للفصل	٦٢
		أحافظ على نظافة مدرستي	٦٣
		أغيب كثيرًا عن المدرسة بسبب المرض	٦٤
		أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة	٦٥
		أحب أن اشترك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	٦٦
		أقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي	٦٧
		أتضيق كثيرًا عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما	٦٨
		ينظر إليّ المعلمون على أنني تلميذ مجتهد	٦٩
		أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من المعلم	٧٠
		أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية	٧١
		أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيراني	٧٢
		أراجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي	٧٣
		أستعمل نظارة طبية	٧٤
		قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	٧٥
		أتولى قيادة الفصل في حصة التربية الرياضية	٧٦

**ملحق (٧)**

استمارة استطلاع

رأى الخبراء فى برنامج الألعاب التمهيديّة الجماعية المقترح

## جامعة المنصورة

## كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة ... وبعد،

تقوم الباحثة / رشا عبد الرحمن محمد والى، باستطلاع رأى الخبراء حول بناء برنامج ألعاب تمهيدية جماعية مقترحة لزيادة التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية، وموضوعها:

تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسى والاجتماعى

لتلاميذ المرحلة الإعدادية

ولما كان سيادتكم من المشهود لهم بالكفاية العلمية؛ فضلاً عن خبراتكم فى هذا المجال.

لذا، تأمل الباحثة أن تتعرف على آرائكم بصدد البرنامج المقترح.

ونرجو من سيادتكم إبداء الملاحظات فى:

١. الموافقة أو الحذف أو التعديل لكل تمرين أو لعبة تمهيدية جماعية مقترحة.

٢. وضع مقترحات أخرى إن أمكن ذلك.

بيانات خاصة بالأستاذ الدكتور المحكم:

الاسم: ..... التليفون: .....

الدرجة العلمية للمحكم: ..... الوظيفة الحالية للمحكم: .....

وشكر لسيادتكم سلفاً حمس التعاون للإجراء هذا البحث،

الباحثة

رشا عبد الرحمن محمد والى

## توزيع الزمن على أجزاء الوحدة التدريسية (حصة التربية الرياضية)

م	أجزاء الوحدة التدريسية المقترحة	الزمن المقترح	مناسب	مناسب إلى حد ما	غير مناسب
١	التهيئة	١٠ دقائق			
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٠ دقيقة			
٣	الختام	٥ دقائق			

## إضافات أخرى:

.....

.....

.....

.....

## مدة تطبيق البرنامج المقترح

المدة بالأسبوع	٨	١٠	١٣	إضافات أخرى
الاختيار				

## عدد الحصص الدراسية في الأسبوع

عدد الحصص الدراسية	٢	٣	٤	إضافات أخرى
الاختيار				

## التمرينات المقترحة في جزء التهيئة:

١. (وقوف) الجرى عكس الإشارة.
٢. (وقوف) الوثب في المكان (١-٨).
٣. (وقوف) المد عرضاً) مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الصدر في المستوى الأفقى (١-٨) تكرر.
٤. الجرى الزجراجى بين الأقماع.
٥. (وقوف فتحاً) ثبات الوسط) ثنى الجذع خلفاً.
٦. (وقوف) محاولة عمل أكبر دائرة بالذراعين أماماً وخلفاً ويميناً ويساراً (ببطء أو بسرعة).
٧. (وقوف) الجرى حول حدود الملعب.
٨. (وقوف) الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً ثم رفع الذراعين عاليًا والضغط خلفاً.
٩. (الوقوف) أخذ خطوة بالرجل اليسرى جانباً مع رفع الذراعين جانباً ثم ضغط الجذع خلفاً.
١٠. الجرى في اتجاه الإشارة مع الصفارة، وعند التوقف تغيير الاتجاه.
١١. (وقوف فتحاً) انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً ثم مرجحة الذراعين عاليًا والتصفيق.
١٢. (الوقوف) تبادل تقوس الجذع خلفاً مع الطعن بالرجل اليسرى أماماً ورفع الذراع اليسرى عاليًا خلفاً واليمنى أماماً.
١٣. (وقوف) المشى ثم الجرى حول حدود الملعب.
١٤. (وقوف فتحاً) الذراعان متقاطعان أماماً أسفل) مرجحة الذراعين مائلًا عاليًا.
١٥. (وقوف فتحاً) الذراعان عاليًا) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع وضغط الذراعين خلفاً بالتبادل.
١٦. (وقوف) الجرى للأمام والرجوع لمكان البداية مع الصفارة ويكرر لمسافات مناسبة.
١٧. (وقوف) الذراعان جهة اليسار) مرجحة الذراعين جانباً لأعلى دورة كاملة والعكس.
١٨. (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً عاليًا.
١٩. (وقوف) ثبات الوسط) لفت الجذع جهة اليمين مع الدفع بالذراع الأيسر يميناً وثنى وفرد الملحق أثناء الدفع (١-٤)، يكرر جهة اليسار (١-٨)، ويكرر من جهة لأخرى بالتبادل عدتين في كل جهة (١-٨) ويكرر.
٢٠. (وقوف) انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً ثم مرجحة الذراعين لأعلى للتصفيق.
٢١. (وقوف فتحاً) الذراعين جانباً) تبادل الطعن جانباً مع رفع مشط الرجل المتجه للحركة.
٢٢. (وقوف) انثناء) تبادل مد الذراعين جانباً ثم عاليًا.
٢٣. (وقوف) ثبات الوسط) مرجحة الذراع والرجل أماماً مع لمس أصابع القدم للكف.
٢٤. (وقوف فتحاً) ثبات الوسط) الإقعاء ثنى وفرد الركبتين (١-٣) الرجوع للوضع الابتدائي (٤)، يكرر (١-٤).
٢٥. (وقوف) الذراع اليسرى عاليًا) دوران الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل كالمطاحونة.

٢٦. (وقوف . الذراعان عاليًا) الوثب فتحًا ثم ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط بالتبادل.
٢٧. (وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبًا.
٢٨. (وقوف . الذراعين جانبًا) تبادل مرجحة الذراع اليمنى يسارًا والذراع اليسرى يمينًا مع ارتداد الركبتين.
٢٩. (وقوف) الوثب مع تقاطع الرجلين أمامًا.
٣٠. (وقوف فتحًا . الذراعان عاليًا) ثنى الجذع جانبًا والضغط مع خفض الذراع القريبة للحركة في الوسط بالتبادل.
٣١. (وقوف) الوثب في المكان مع مرجحة الرجل أمامًا.
٣٢. (وقوف فتحًا . الذراعان جانبًا) ثنى الجذع أمامًا أسفل مع التصفيق خلف الساق.
٣٣. (وقوف . ثبات الوسط) طعن بالرجل اليسرى أمامًا (١)، والرجوع للوضع الابتدائي (٢)، ويكرر بالرجل اليمنى (٣-٤).
٣٤. الجرى الزجاجى بين الأقماع.
٣٥. (وقوف) الجرى المنتشر ثم الوقوف والوثب عاليًا (١-٨).
٣٦. (وقوف) عمل ميزان أمامى مع رفع الذراعين أمامًا.
٣٧. (وقوف . اثناء) تبادل مد الذراعين جانبًا ثم عاليًا. - تم حذف التمرين؛ حيث أنه مكرر مع

## تمرين ٢٢.

٣٨. (وقوف فتحًا . الذراعان متقاطعان أمامًا أسفل مرجحة الذراعين مائلًا عاليًا. - تم حذف

## التمرين.

## الألعاب التمهيدية الجماعية المقترحة لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي

### لتلاميذ المرحلة الإعدادية:

#### ١- المهارات الشخصية:

##### ١- لعبة: كرة القدم فى الدائرة:

الأدوات: كرة قدم.

يشكل التلاميذ دائرة وهم متماسكو الأيدي ويقف أحد التلاميذ فى الوسط ويضع الكرة أمامه على الأرض، يحاول لاعب الوسط أن يقذف الكرة بقدمه خارج الدائرة لتمر بين التلاميذ، وعلى هؤلاء التلاميذ أن يمنعوه عن ذلك بقذف الكرة بالأقدام، والتلميذ الذى تمر منه الكرة للخارج يخرج من اللعبة.

ويحدد وقت اللعبة، ويكون التلاميذ الباقين فى الدائرة هم الفائزون.

##### ٢- لعبة: تمرير الأزواج:

الأدوات: كرات طائرة.

يشكل التلاميذ أزواجاً يقف أحد التلميذين فى ناحية من الشبكة والتلميذ الآخر فى الناحية الأخرى ويحدد لكل زوج منطقة محددة على الشبكة، ويقوم الأزواج بتبادل الكرات بالتمرير مرة من أعلى ومرة من أسفل والزوج الذى تسقط منه الكرة يخرج من اللعبة ويدخل بدلاً منه زوج آخر. والزوج الذى يستمر للنهاية دون أن تقع منه الكرة مع التمرير الصحيح هو الفائز.

##### ٣- لعبة: حافظ على كرتك:

الأدوات: كرات سلة.

يتم تقسيم التلاميذ لنصفين، ويتم رسم دائرتين فى الملعب، وعند إعطاء الإشارة للبدء يقوم التلاميذ بالجري داخل الدائرة بتنطيط الكرة، ويحاول كل منهم الحفاظ على كرتة مع محاولة إخراج كرة الزميل.

والتلميذ المتبقى فى كل دائرة هو التلميذ الفائز.

##### ٤- لعبة: سباق الأداء:

الأدوات: كرات يد.

يتم تقسيم الملعب لنصفين ويتم تقسيم كل جزء إلى ٣ مناطق أ، ب، ج.

وعند إعطاء الإشارة يجرى التلميذ الأول ومعه الكرة ويقوم بتنطيط الكرة من المنطقة (أ) حتى يصل للمنطقة (ب) ويقوم بعمل تمريرة كرابجية من الثبات لزميل ثابت فى المنطقة (ب) ثم يقوم بعمل تنطيط للكرة حتى المنطقة (ج) ثم يقوم بعمل تصويبه كرابجية على الحائط ثم يجسد بالتنطيط للكرة ويسلم الكرة لزميله الآخر ويقف فى نهاية القاطرة، والفريق الذى ينتهى أولاً هو الفريق الفائز.

**٣- الإحساس بالقيمة الذاتية:****٥- لعبة: اركل وصد:**

الأدوات: كرات قدم.

يقسم التلاميذ لفريقيين متساويين وينتشر كل فريق في نصف الملعب وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلاميذ من كلا الفريقين بركل الكرات إلى نصف الملعب الآخر ويستمررون في قذف الكرات حتى يعطى المعلم إشارة التوقف، وكل تلميذ معه كرة يضعها أسفل قدمه، وأى كرة تركل بعد إشارة التوقف تعود للجانب الذى ركلت منه.

الفريق الذى معه أقل عدد من الكرات هو الفريق الفائز .

**٦- لعبة: دوائر التميرير :**

الأدوات : كرات طائرة .

يقسم التلاميذ إلى أزواج كل (أ) مع بعضهما ويتم رسم دوائر داخل الملعب بعدد الأزواج من التلاميذ على أن يكون قطرها ٢ م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلاميذ بالجرى دورة حول الملعب ثم الجرى للوقوف داخل الدوائر كل (: ) مع بعضهما ويتم التقاط الكرة الموضوعة داخل الدائرة ويتم تبادل التميرير بينهما والزوج الذى تسقط منه الكرة يخرج من اللعبة، والفريق الفائز هو الذى يستمر أطول مدة فى التميرير دون وقوع الكرة.

**٣- الاعتماد على النفس:****٧- لعبة: الجرى التوافقى بالتنطيط:**

الأدوات: ٢ كرة سلة.

يقسم التلاميذ إلى ٤ فرق، ويقسم الملعب إلى ٣ أقسام بالتساوى؛ بحيث يبعد كل خط عن الآخر ١٠م، ويقف التلاميذ فى قاطرتين خلف الخط الأول، ويقوم التلميذ الأول بالجرى إلى الخط الأول والرجوع بسرعة إلى خط البداية، وذلك مع تنطيط الكرة ثم الجرى إلى الخط الثانى ثم الرجوع إلى خط البداية ثم الجرى إلى الخط الثالث ثم العودة إلى خط البداية وذلك مع تنطيط الكرة.

القاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة.

**٨- لعبة: إصابة الهدف:**

الأدوات: كرة يد.

يقسم التلاميذ لقاطرتين متساويتين ويقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بالخروج والجرى والتميرير مع التلميذ الآخر حتى الوصول للمرمى ويقوم أحدهما بالتصويب على المرمى على أن يكون هناك حارس لكل مرمى ثم يقوم أحدهما بأخذ الكرة مرة أخرى والتصويب بالجرى فيما بينهما حتى الوصول للمرمى الآخر والتلميذ الآخر الذى لم يصوب يقوم بالتصويب.

الفائز : هو من أحرز أكبر عدد من الأهداف على أن يتم تكرار اللعبة أكثر من مرة.

**٤- التحرر من الميل للانفراد:****٩- لعبة: اوجم ودافع وانتصر :**

الأدوات: كرة قدم.

يتم تقسيم التلاميذ إلى ٣ أقسام متساوية؛ بحيث يكون إحداها في حالة دفاع عن المرمى، والقسمان الآخران يقومان بالهجوم على التوالي حين أنه في حالة فقد أحد القسمين المهاجمين الكرة يقوم الآخر ببدء الهجوم وعلى القسم الذي في حالة دفاع عن المرمى عدم تخطي خط منتصف الملعب، ويتم تبديل الأدوار بين الدفاع والهجوم.

الفريق الذي أحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز .

**١٠- لعبة: احترس من العوائق:**

الأدوات : أحبال - أطواق - أكياس حبوب - صناديق خشبية - ٢ كرة سلة - عصا.

يتم وضع العوائق داخل الملعب بطريقة عشوائية ويتم تقسيم التلاميذ لفريقيين متساويين وإعطاء كرة لكل فريق ثم يخرج من كل فريق اللاعب الأول ويقوم بعمل تنطيط للكرة على ألا يصيب أى عائق من العوائق الموجودة في الملعب ومن يصل منهما للمرمى أولاً يصيب وينتظر الآخر ولكل منهما تصويبه واحدة ويعود لفريقه بنفس الطريقة ويسلم الكرة للذي يليه .

الفريق الذي ينتهي أولاً وبأقل أخطاء هو الفائز .

**١١- لعبة: الكرة العابرة:**

الأدوات : كرة طائرة .

يقسم التلاميذ إلى ٤ أقسام متساوية ويوضع كل قسم في ربع الملعب، ويتم إعطاء إحدى هؤلاء الأقسام الكرة ويتم تمريرها عبر الشبكة لأي قسم ... وهكذا بالتبادل والقسم الذي تنزل الكرة في أرضه تحسب عليه نقطه ... وهكذا .

الفائز : من يحصل على أقل عدد من النقاط.

**٥- الحالة الصحية:****١٢- لعبة: قاطرة التمرير والتصويب:**

الأدوات : ملعب كرة قدم - ٢ كرة قدم .

يقسم التلاميذ إلى قاطرتين متساويتين وأمام كل قاطرة تلميذ على بعد ٥ م ويقوم التلميذ الأول باستلام التمريرة من التلميذ أمام القاطرة ثم الجرى بها للمرمى والتصويب وأخذها والجرى بها وتمريرها للتلميذ أمام القاطرة ثم يمررها للتلميذ الثاني وهكذا ... والذي ينتهي يقف في نهاية القاطرة.

القاطرة التي تنتهي أولاً هي القاطرة الفائزة .

**١٣- لعبة: تمرير الساعة:**

الأدوات : ٢ كرة سلة .

يقسم التلاميذ إلى نصفين متساويين ويقفون على هيئة دائرتين، ويقف تلميذ مندوب عن كل فريق في وسط الدائرة معه كرة، وعند الإشارة يجرى التلاميذ على محيط الدائرة في اتجاه عقارب الساعة وفي نفس الوقت يمرر تلميذا الوسط الكرة لأعضاء فريقهما أثناء الدوران مع تغيير نوع التمريرة وإذا أخطأ أحد التلاميذ في استلام الكرة يخرج من اللعبة.

الفائز من يبقى للنهاية دون خطأ في كلتا الدائرتين.

#### ١٤- لعبة: أطواق التصويب:

الأدوات: أطواق - كرة طائرة .

يقسم التلاميذ نصفين متساويين ويقف كل فريق في أحد نصفي الملعب وفي المنطقة الخلفية للملعب توضع الأطواق وعلى كل فريق صد الفريقين محاولة تمرير الكرة ونزولها في ملعب الفريق المنافس لإصابة الأطواق، ويوضع في كل من نصف الملعب حكم لاحتساب النقاط الفريق الفائز هو من يستطيع إحراز أكبر عدد من النقاط.

#### ١٥- لعبة: التمرير عكس الإشارة:

الأدوات: كرات يد .

يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين ويقفوا على شكل صفين متواجهين بينهما مسافة ٥ أمتار، ويتم تبادل تمرير الكرة بطريقة جزاجية فيما بينهم بالتوالي.

الفائز من يستمر لنهاية اللعبة مع عدم الخطأ.

#### ٦- الحالة الانفعالية:

#### ١٦- لعبة: القط الحائر:

الأدوات: كرة يد .

يقف التلاميذ على شكل دائرة ويقف إحدى التلاميذ في منتصف الدائرة، ويقوم التلاميذ بتمرير الكرة فيما بينهم مع التنويع في التمريرات، ويحاول التلميذ في المنتصف قطع الكرة ومن يقطعها منه ينزل بدلاً منه ويكون هو القط الحائر .

من لم يدخل الدائرة أو تواجد فيها أقل زمن هو الفائز .

#### ١٧- لعبة: الكرات المتقاطعة:

الأدوات: ٢ كرة طائرة.

يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقسم كل فريق إلى قسمين ويقف نصف كل فريق مع نصف الفريق الآخر بالتبادل وكذلك القسمان الآخران من الفريقين ويقفان متواجهين على هيئة صفين، ومع الإشارة يبدأ الأول من كل فريق في تمرير الكرة من أعلى الزميل في الفريق المقابل وهكذا إلى نهاية الفريق والعودة بنفس الطريقة مرة أخرى .

الفائز من ينتهي أولاً .

## ٧- اللياقة في التعامل مع الآخرين:

١٨- لعبة: حاور واجر:

الأدوات: كرة يد - ٣ أقماع .

يقسم التلاميذ لفريقيين متقاربين أحدهما المحاور والآخر الممرر يقف الفريق الممرر على هيئة قاطرة بينما يقف الفريق الآخر على هيئة انتشار في الملعب سواء داخل المربع أو خارجه وبعد الإشارة يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة تمريرة كبراجية ومحاولة إرسالها لأبعد ما يمكن ومحاولة الجرى حول المربع والعودة لنهاية القاطرة ويحاول الفريق الآخر الإمساك بالكرة لكي يضرب التلميذ الذي مررها قبل أن يستطيع الجرى حول المربع والعودة لنهاية القاطرة إذا نجح التلميذ احتسبت للفريق نقطة أما إذا لم ينجح تحتسب للفريق الآخر، وهكذا حتى النهاية وبعد ذلك يتم تبادل الأماكن بين الفريقين .

١٩- لعبة: الكرة المتنقلة:

الأدوات: كرات سلة.

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويشكلون دائرتين مع كل دائرة كرة سلة، ويتم تمرير الكرة بين التلاميذ في الدائرة على هيئة تمريرة كنفية وعند سماع كلمة قف فإن التلميذ الذي بحوزته الكرة يخرج خارج الدائرة ... وهكذا يستمر اللعب حتى يتبقى تلميذ واحد.  
التلميذ المتبقى هو التلميذ الفائز .

## ٨- الإمتثال للجماعة

٢٠- لعبة: الشعبان السريع:

الأدوات: أقماع - كرات قدم .

يقسم التلاميذ لقاطرتين متساويتين، ويقوم أول تلميذ في كل قاطرة عند سماع الإشارة بالجرى بالكرة كالشعبان بين الأقماع ثم يعود للمس زميله الذي يليه وإعطائه الكرة والجرى للوقوف في آخر القاطرة ... وهكذا حتى النهاية.  
القاطرة التي تنتهي أولاً هي القاطرة الفائزة.

٢١- لعبة: مرور وصوب:

الأدوات: كرات يد.

يقسم التلاميذ إلى قاطرتين متساويتين ويقف التلاميذ مع فتح القدمين والانحناء أماماً أسفل وعند الإشارة يمرر التلميذ الأخير الكرة للتلميذ الذي أمامه ... وهكذا حتى تصل للتلميذ الأول من الفريق ويجرى ليصوب على المرمى ثم يأخذ الكرة ويجرى لأخذ القاطرة ويمرر للتلميذ الذي أمامه ... وهكذا حتى تنتهي القاطرة التي تنتهي أولاً هي القاطرة الفائزة.

**٢٢- لعبة: كن بعيداً:**

الأدوات : كرة سلة.

يتم تقسيم التلاميذ لمجموعتين متساويتين وتعطى الكرة لإحدى المجموعتين وتقوم هذه المجموعة بتمرير الكرة فيما بينها لمنع حصول المجموعة الأخرى عليها وتقوم المجموعة الأخرى بالمهاجمة للحصول على الكرة ولكن بدون خشونة.

والمجموعة التي تحرز أهدافاً أكثر و طال حوزتها على الكرة هي المجموعة الفائزة.

**٢٣- لعبة: كرة الهواء:**

الأدوات: ٢ كرة طائرة.

يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين وتعطى لكل مجموعة كرة ويتم تبادل التمرير بين تلاميذ المجموعة الواحدة والمجموعة التي تحافظ على الكرة أطول فترة ممكنة دون سقوطها على الأرض هي المجموعة الفائزة.

**٩- القدرة على القيادة:****٣٤- لعبة: مرور وإجر:**

الأدوات : كرات سلة.

يقسم التلاميذ إلى ٤ قاطرات وعلى بعد ٣م من كل قاطرة يقف أمامها أحد التلاميذ ومعه كرة سلة .

يمرر القائد الكرة للتلميذ رقم ( ١ ) تمريرة صدرية ويعيدها للتلميذ له بنفس التمريرة ويجرى ليقف خلف القاطرة ثم يبدأ القائد بتمريرها للتلميذ الذي يليه ... وهكذا حتى النهاية. القاطرة التي تنتهي أولاً هي القاطرة الفائزة .

**٣٥- لعبة: مثلث التمرير :**

الأدوات: كرات يد.

يقسم التلاميذ إلى ٤ قاطرات كل قاطرتين متواجهتين بينهما مسافة ٥م ويقف في منتصف المسافة بين كل قاطرتين القائد على بعد ٥م ومعه كرة يد تمريرة كتفية.

يقوم القائد بتمرير الكرة تمريرة كتفية للتلميذ رقم ( ١ ) في القاطرة ( أ ) ويقوم التلميذ رقم ( ١ ) بتمرير الكرة للتلميذ رقم ( ١ ) في القاطرة ( ب ) ثم يقوم ( ١ ) في القاطرة ( ب ) بتمرير الكرة للقائد مرة أخرى ويقومان بالجري لنهاية القاطرتين ... وهكذا حتى تنتهي القاطرتان، والقاطرة التي تنتهي أولاً هي القاطرة الفائزة.

**٣٦- لعبة: حراسة المرمى:**

الأدوات : حائط - كرات قدم.

يقسم التلاميذ كل اثنين معاً أحدهما الحارس والآخر المهاجم يوزع التلاميذ على الحائط، وعلى كل منهم حراسة الجزء المخصص له من الحائط ويحاول التلميذ المهاجم إصابة الحائط بالكرة

على أن تكون المسافة الفاصلة بينهما ١٠ أمتار، ويكون هناك تلميذ قائد بيده صفارة، ويعطى إشارة البدء وإشارة التوقف ويقوم بإعطاء إشارة تبديل الأماكن بين المهاجمين والحراس.

### ١٠- العلاقات فى الأسرة:

٢٧- لعبة: تبادل التمرير :

الأدوات : ٢ كرة طائرة.

يقسم التلاميذ إلى فريقين، ويقف الفريقان على هيئة انتشار حر؛ بحيث يكون كل فريق فى أحد نصفي الملعب، ويقوم التلاميذ باللعب فيما بينهم بالتمرير من أعلى ومن أسفل، ويحاول كل فريق إحراز النقاط فى الفريق المقابل له.

والفريق الذى ينهى أولاً هو الفريق الفائز.

٢٨- لعبة: كرة الحجل:

الأدوات : كرة قدم ، ٤ أقماع.

يقسم التلاميذ إلى فريقين وتوضع الأقماع كل قمعين على هيئة مرمى وأمامه حارس مرمى لكل فريق.

ومع الإشارة يقف كل تلميذ على قدم واحدة ويقوم الفريق بالحجل وتمرير الكرة فيما بينهم عن طريق قدم واحدة.

ومن يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز .

٢٩- لعبة: صيد الهدف:

الأدوات : كرات سلة - أطواق.

تنتشر الأطواق فى الملعب بشكل عشوائى، ويتم اختيار أحد التلاميذ ليكون المطارد، ويكون مع كل تلميذ كرة ومع الإشارة للبدء يجرى التلاميذ فى أنحاء الملعب مع تنطيط الكرة وتمريرها فيما بينهم وينتقلون داخل وخارج الأطواق، ويقوم التلميذ المطارد بمحاولة مسك أحدهم بشرط أن يكون خارج الأطواق ومن يلمسه أو يمسه يصبح مطارداً ويشترك مع المطارد الأول فى المطاردة. ومن يبقى للنهاية يكون هو الفريق الفائز.

### ١١- العلاقات فى المدرسة:

٣٠- لعبة: الكرة الساخنة:

الأدوات : كرة قدم.

يقف التلاميذ حول دائرة مرسومة فى الملعب والكرة فى المنتصف ويتقاذف التلاميذ الكرة بأرجلهم إلى داخل الدائرة ومن يقذفها إلى الخارج يخرج من اللعبة. ومن يستمر للنهاية من التلاميذ دون أخطاء هو الفريق الفائز .

**٣١- لعبة: من الأسرع:**

الأدوات : كرة السلة .

يقسم التلاميذ لنصفين متساويين ويقفان في صفين متواجهين المسافة بينهما ١٠م ويُرقم الصفان في اتجاه عكسى .

وتوضع الكرة في منتصف المسافة بين الصفين وعندما ينادى المعلم أحد الأرقام يجرى التلميذ الحاصل على الرقم من الفريقين ويحاول الوصول للكرة ومن يصل لها أولاً يكون له الحق في عمل تصويبه واحدة فقط على السلة والفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف.

**٣٢- لعبة: الضرب الساحق:**

الأدوات: ٢ كرة طائرة.

يقسم التلاميذ لنصفين متساويين ويقف كل نصف منهما في أحد نصفي الملعب في اتجاهين مختلفين الشبكة.

يقف أحد التلاميذ بجوار الشبكة كمعد لإعداد الكرة لزملائه لضربها برفعها عاليًا ويقوم كل تلميذ حسب دوره بالخروج وعمل ال ٣ خطوات الخاصة بالضرب الساحق وضرب الكرة لإسقاطها في ملعب الفريق الآخر، ومن ينتهي أولاً في الفريقين ويقوم بعمل الضرب الساحق بطريقة صحيحة هو الفائز

**٣٣- لعبة: كرة الدائرة:**

الأدوات : كرة يد.

يقف التلاميذ على شكل دائرة بينهم مسافة مناسبة ويمرون الكرة بينهم بسرعة مع تغيير نوع التمريزة ويحق لكل لاعب تغيير اتجاه الكرة عند استلامها لمفاجأة زميله، والذي يفشل في التقاط الكرة أو توجيهها بشكل صحيح يخرج من اللعب.

الفائز من استمر في اللعب حتى نهاية الوقت المحدد للعبة.

**١٣- العلاقات في البيئة المحيطة:****٣٤- لعبة: البطيخة المظلومة:**

الأدوات : ٢ كرة طيبة - ٢ كرة قدم .

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، ويتم رسم دائرة حول كل كرة طيبة قطرها ١,٥م ثم تحاول كلا المجموعتين ركل الكرة بالتبادل بين تلاميذ كل مجموعة، وذلك من خارج الدائرة المرسومة وذلك لإصابة الكرة الطيبة.

الفريق الفائز من أحرز أكبر عدد من المرات التي استطاع فيها إصابة القمع.

**٣٥- لعبة: اجمع وصوب:**

الأدوات: كرات يد ، كرات سلة ، كرات قدم ، كرات طائرة ، مرمى كرة يد ، ٤ صناديق.

يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، ويتم رمي جميع الكرات بطريقة عشوائية في الملعب ويقوم كل فريق بجمع أكبر عدد من الكرات في الصندوقين الخاصين به في ركن الملعب

وبعد الانتهاء من جميع الكرات يتم أخذ كرة يد، وتشكيل قاطرة من كل فريق والجرى بالترتيب للتصويب على مرمى كرة اليد والعودة لنهاية القاطرة.

والقاطرة التي تنتهي أولاً ومعها أكبر عدد من الكرات هي القاطرة الفائزة.

### ٣٦- لعبة: مربعات الفوز:

الأدوات : حائط - كرات طائرة.

يتم تقسيم التلاميذ إلى ٥ قاطرات متساوية لكل قاطرة كرة مع إعطائها مساحة محددة على الحائط مرسوم عليها ٣ مربعات، والمطلوب هو التمرير على المربع الأوسط فقط وإعطاء كل تلميذ ٥ محاولات وتحسب له المحاولات الصحيحة فقط التي مرر فيها على المربع الأوسط ... وهكذا حتى تنتهي القاطرة؛ بحيث تكون المسافة بين التلميذ والحائط لا تقل عن ٥م، والقاطرة التي تنتهي أولاً وجمعت أكبر عدد من النقاط هي القاطرة الفائزة.

## التمرينات المقترحة في جزء التهديئة:

١. (وقوف) عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.
٢. الاصطفاف والتصفيق أربع مرات ثم الانصراف.
٣. (وقوف) عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.
٤. (وقوف) المرجحة العمودية باسترخاء.
٥. (وقوف) الذراعين عاليًا) ميل الجذع أمامًا وأسفل.
٦. (وقوف) المشى حول الملعب وتنظيم التنفس.
٧. (وقوف) التوقيت المنخفض في المكان مع اهتزاز الذراعين بارتخاء جانب الجسم (١-٨). -  
تم الحذف.
٨. (وقوف) أخذ شهيق من الأنف، وكنم النفس، ثم إخراجه من الفم ببطء.
٩. (وقوف فتحًا) ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط.
١٠. (وقوف) تبادل الجرى البطيء والسريع في المكان عدة مرات.
١١. (وقوف) رسم دوائر بالذراعين مع أخذ شهيق عميق ببطء.
١٢. (وقوف فتحًا) الذراعان جانبًا) ثنى الجذع بارتخاء خلفًا مع ارتخاء الذراعين وثنى الركبتين.
١٣. (وقوف فتحًا) لفت الجذع بارتخاء لليمين واليسار مع ترك اليدين حرة تمامًا.
١٤. (وقوف فتحًا) المد عرضًا) سقوط الجذع لليمين واليسار مع رمى الذراعين بجانب الجسم.
١٥. (الوقوف) مع رمى الذراعين من جانب الجسم للأمام سقوط الجذع لليمين والشمال بالتبادل.
١٦. (وقوف) الذراعان عاليًا) سقوط الجذع لليمين أو اليسار بالتبادل مع سقوط الذراعين وأخذ طعن جانبي.
١٧. (وقوف) الذراعين مرتخية جانبًا مع رفع الرجل أمامًا أو جانبًا أو خلفًا واهتزازًا.
١٨. (جلوس القرفصاء) السند خلفًا مع رفع إحدى الرجلين بالتبادل أو معًا واهتزازها. -  
الحذف.
١٩. (وقوف) التوقيت المنخفض في المكان مع اهتزاز الذراعان بارتخاء الجسم (١-٨).
٢٠. (وقوف فتحًا) ثنى الجذع أمامًا، ثم الوقوف، ولف الجذع على أحد الجانبين.
٢١. (وقوف) ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين، ثم دوران الرأس نصف دائرة للأمام.
٢٢. (وقوف فتحًا) مرجحة الذراع اليمنى للخارج من أسفل لأعلى (١-٢) نزولها مع ثنى الركبتين (٣-٤)، يكرر بالذراع الأيسر (٥-٨) يكرر بالذراعين معًا (١-٨) ويكرر.
٢٣. (جلوس التربع) السند خلف اليدين) سقوط الجذع على الركبة اليمنى مع عمل حلقة بالذراعين حول الركبة اليمنى (١-٤) الرجوع للجلوس التربع مع تقاطع الذراعين عاليًا (٥-٨) يكرر في الجهة اليسرى (١-٨).

٢٤. رقود الذراعان عاليًا ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط لمحاولة لمس أصابع القدمين والثبيت في (٨-١)، والرجوع للوضع الابتدائي (٨-١). - تم الحذف.
٢٥. وقوف فتحًا سقوط الجذع والذراعين أمامًا أسفل مع اهتزاز الذراعين بارتخاء (٨-١) الرجوع لوضع الوقوف مع توقيت منخفض واهتزاز الذراعين بارتخاء جانب الجسم (٨-١).
٢٦. الاصطفاف والتحية ثم الانصراف.
٢٧. الاصطفاف وتأدية التحية.
٢٨. الاصطفاف وأخذ الغياب. - تم الحذف.

### مقترحات أخرى:

.....

.....

.....

.....

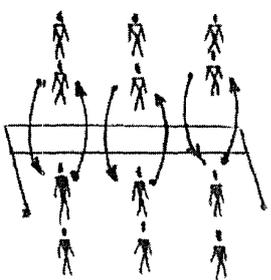
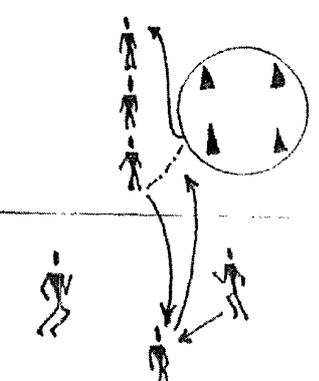
.....

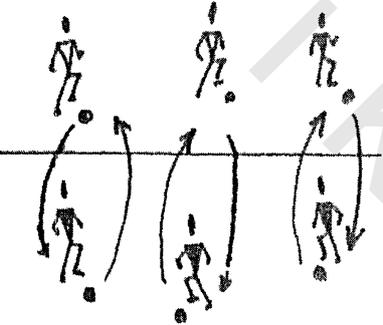
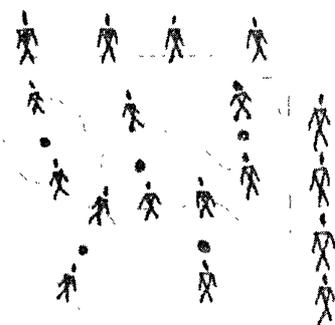
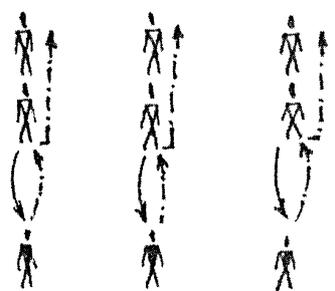
.....

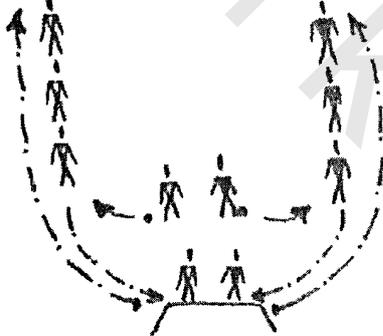
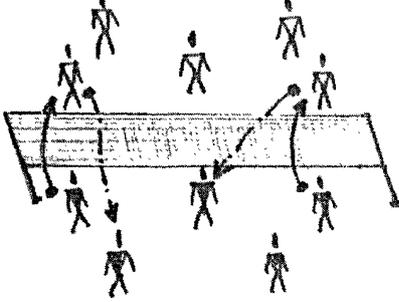
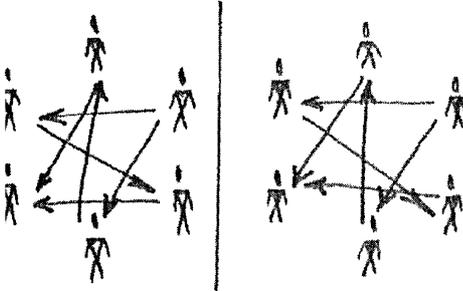
**ملحق (أ)**

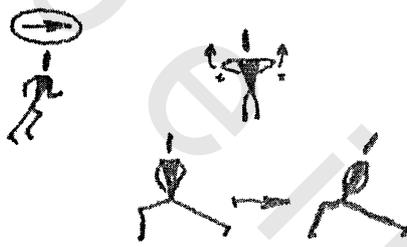
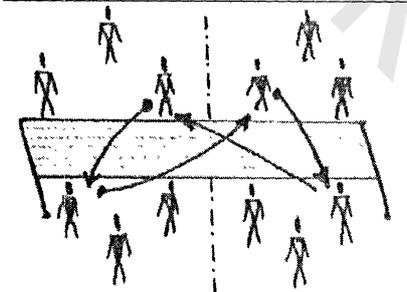
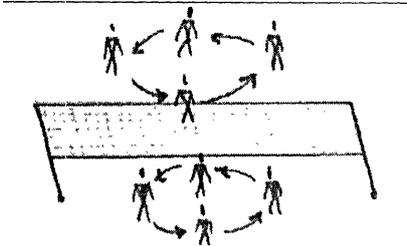
برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح

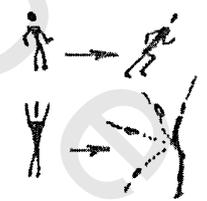
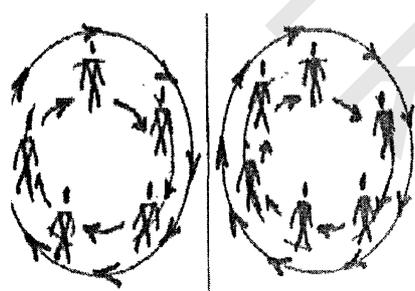
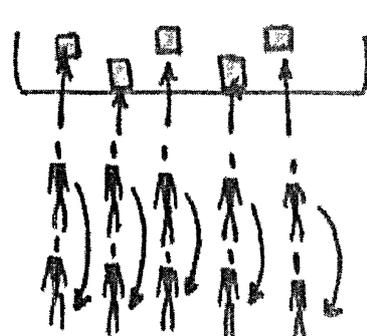
(الصورة النهائية)

م	أجزاء الوحدة التدريسية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	- (وقوف) الجرى عكس الإشارة. - (وقوف) الوثب فى المكان (١-٨). - (وقوف) المد عرضًا) مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الصدر فى المستوى الأفقى (١-٨) تكرر.		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<b>لعبة: كرة القدم فى الدائرة:</b> يشكل التلاميذ دائرتين وهم متماسكو الأيدي ويقف أحد التلاميذ فى الوسط ويضع الكرة أمامه على الأرض. يحاول تلميذ الوسط أن يقذف الكرة بقدمه خارج الدائرة لتمرير بين التلاميذ، وعلى هؤلاء التلاميذ أن يمنعوه عن ذلك بقذف الكرة بالأقدام، والتلميذ الذى تمر منه الكرة للخارج يخرج من اللعبة. ويحدد وقت اللعبة، ويكون التلاميذ الباقون فى الدائرة هم الفائزون.	كرات قدم	
			<b>لعبة: تمرير الأزواج:</b> يشكل التلاميذ أزواجًا يقف أحد التلميذين فى ناحية من الشبكة والتلميذ الآخر فى الناحية الأخرى ويحدد لكل زوج منطقة محددة على الشبكة، ويقوم الأزواج بتبادل الكرات بالتمرير مرة من أعلى ومرة من أسفل والزوج الذى تسقط منه الكرة يخرج من اللعبة ويدخل بدلاً منه زوج آخر. والزوج الذى يستمر للنهاية دون أن تقع منه الكرة مع التمرير الصحيح هو الفائز.	كرات طائرة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<b>لعبة: طاور وإجر:</b> يقسم التلاميذ لفريقيين متساويين أحدهما المحاور والآخر الممرر يقف الفريق الممرر على هيئة قاطرة فى أحد نصفي الملعب، بينما يقف الفريق الآخر على هيئة انتشار فى نصف الملعب الآخر، وبعد الإشارة يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة تمريرة كرابجية ومحاولة إرسالها لأبعد ما يمكن ومحاولة الجرى حول المربع والعودة لنهاية القاطرة، ويحاول الفريق الآخر الإمساك بالكرة لكى يضرب التلميذ الذى مررها قبل أن يستطيع الجرى حول المربع والعودة لنهاية القاطرة إذا نجح التلميذ احتسبت للفريق نقطة أما إذا لم ينجح تحتسب للفريق الآخر ... وهكذا حتى النهاية، وبعد ذلك يتم تبادل الأماكن بين الفريقين.	كرات يد أقماع	
			- (وقوف) المرجحة العمودية باسترخاء. - الاصطفاف والتصفيق أربع مرات ثم الانصراف.		

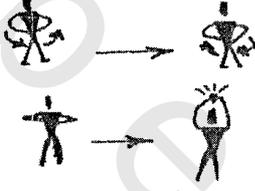
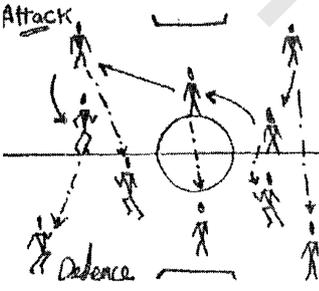
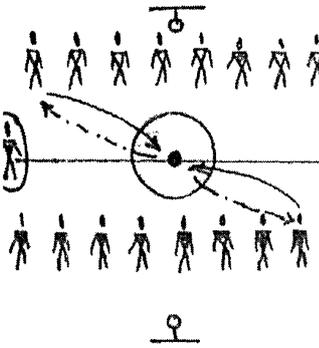
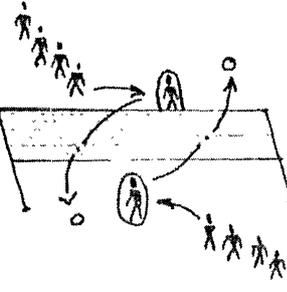
٥	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- الجرى الزجاجى بين الأقماع.</p> <p>- (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثنى الجذع خلفاً.</p> <p>- (وقوف) محاولة عمل أكبر دائرة بالذراعين أماماً وخلفاً ويميناً ويساراً (بطء أو سرعة).</p>		
			<p><b>لعبة: اركل وصد:</b></p> <p>يقسم التلاميذ لفريقيين متساويين وينتشر كل فريق فى نصف الملعب وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلاميذ من كلا الفريقين بركل كل الكرات إلى نصف الملعب الآخر ويستمررون فى قذف الكرات حتى يعطى المعلم إشارة التوقف، وكل تلميذ معه كرة يضعها أسفل قدمه، وأى كرة تركل بعد إشارة التوقف تعود للجانب الذى ركلت منه، والفريق الذى معه أقل عدد من الكرات هو الفريق الفائز .</p>	كرات قدم	
٢١	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: دوائر التمرير:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى أزواج كل (:) مع بعضهما ويتم وضع أطواق داخل الملعب بعدد الأزواج من التلاميذ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلاميذ بالجرى دورة حول الملعب ثم الجرى للوقوف كل (:) مع بعضهما ويتم التقاط الكرة الموضوعة داخل الطوق ويتم تبادل التمرير بينهما والزوج الذى تسقط منه الكرة يخرج من اللعبة. الفريق الفائز هو الذى يستمر أطول مدة فى التمرير دون وقوع الكرة.</p>	كرات طائرة	
			<p><b>لعبة: مدد وإجر:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى ٤ قاطرات وعلى بعد ٣ م من كل قاطرة يقف أمامها أحد التلاميذ ومعه كرة سلة . يمرر القائد الكرة للتلميذ رقم (١) تمريرة صدرية ويعيدها التلميذ له بنفس التمريرة ويجرى ليقف خلف القاطرة ثم يبدأ القائد بتمريرها للتلميذ الذى يليه ... وهكذا حتى النهاية. القاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة .</p>	كرات سلة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.</p> <p>- الاصطفاف والتحية ثم الانصراف.</p>		

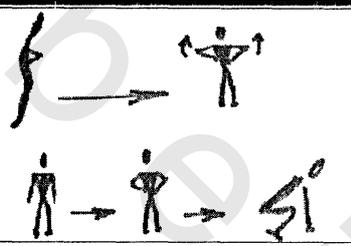
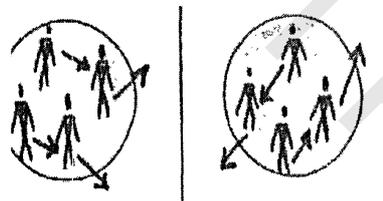
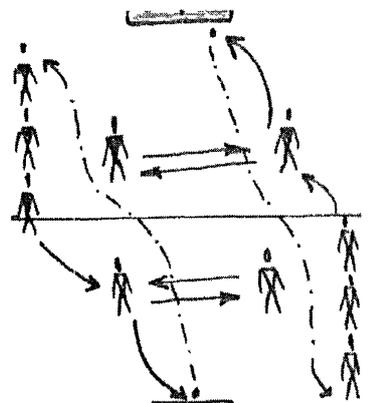
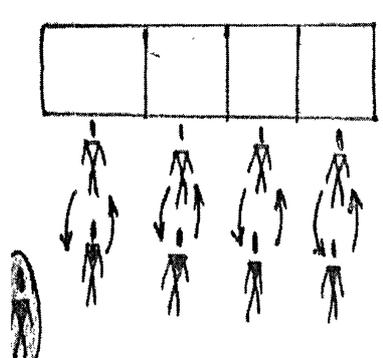
م	أجزاء الوحدة التدريسية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) الجرى حول حدود الملعب.</p> <p>- (وقوف) . الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً ثم رفع الذراعين عالياً والضغط خلفاً.</p> <p>- (الوقوف) أخذ خطوة بالرجل اليسرى جانباً مع رفع الذراعين جانباً ثم ضغط الجذع خلفاً.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: قاطرة التمرير والتصويب:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى قاطرتين متساويتين وأمام كل قاطرة تلميذ على بعد ٥م ويقوم التلميذ الأول باستلام التمريرة من التلميذ أمام القاطرة ثم الجرى بها للمرمى والتصويب وأخذها والجرى بها وتمريها للتلميذ أمام القاطرة ثم يمررها للتلميذ الثانى ... وهكذا، والذى ينتهى يقف فى نهاية القاطرة.</p> <p>القاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة.</p>	ملعب كرة قدم كرات قدم	
			<p><b>لعبة: أطواق التصويب:</b></p> <p>يقسم التلاميذ نصفين متساويين ويقف كل فريق فى أحد نصفي الملعب وفى المنطقة الخلفية للملعب توضع الأطواق وعلى كل فريق محاولة تمرير الكرة ونزولها فى ملعب الفريق المنافس لإصابة الأطواق، ويوضع فى كل من نصف الملعب حكم لاحتساب نقاط، والفريق الفائز هو من يستطيع إحراز أكبر عدد من النقاط.</p>	أطواق كرات طائرة	
			<p><b>لعبة: الكرة المتقلبة:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويشكلون دائرتين مع كل دائرة كرة سلة، ويتم تمرير الكرة بين التلاميذ فى الدائرة على هيئة تمريرة كتفية وعند سماع كلمة قف فإن التلميذ الذى بحوزته الكرة يخرج خارج الدائرة ... وهكذا يستمر اللعب حتى يتبقى تلميذ واحد.</p> <p>التلميذ المتبقى هو التلميذ الفائز .</p>	كرات سلة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) المشى حول الملعب وتنظيم التنفس.</p> <p>- الاصطفاف وتأدية التحية.</p>		

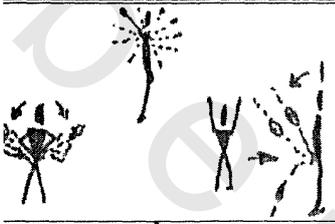
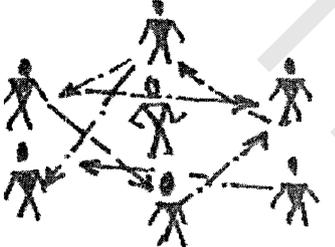
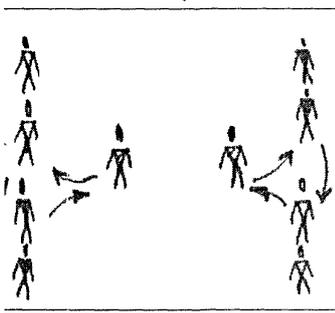
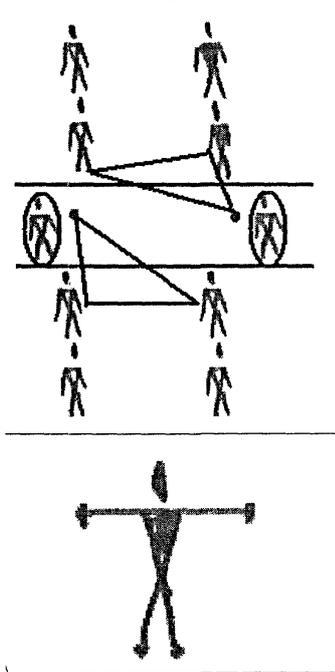
م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- الجرى فى اتجاه الإشارة مع الصفارة، وعند التوقف تغيير الاتجاه.</p> <p>- (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً ثم مرجحة الذراعين عالياً والتصفيق.</p> <p>- (الوقوف) تبادل تقوس الجذع خلفاً مع الطعن بالرجل اليسرى أماماً ورفع الذراع اليسرى عالياً خلفاً واليمينى أماماً.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: الكرة العابرة:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى ٤ أقسام متساوية ويوضع كل قسم فى ربع الملعب، ويتم إعطاء إحدى هؤلاء الأقسام الكرة ويتم تمريرها عبر الشبكة لأى قسم ... وهكذا بالتبادل والقسم الذى تنزل الكرة فى أرضه تحسب عليه نقطه ... وهكذا.</p> <p>الفائز: من يحصل على أقل عدد من النقاط.</p> <p><b>لعبة: كن بعيداً:</b></p> <p>يتم تقسيم التلاميذ ٤ مجموعات متساوية وتعطى الكرة لإحدى المجموعتين وتقوم هذه المجموعة بتمرير الكرة فيما بينها لمنع حصول المجموعة الأخرى عليها وتقوم المجموعة الأخرى بالمهاجمة للحصول على الكرة ولكن بدون خشونة.</p> <p>والمجموعة التى تحرز أهدافاً أكثر وطال حوزتها على الكرة هى المجموعة الفائزة.</p>	كرات طائرة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط.</p> <p>- (وقوف فتحاً) سقوط الجذع والذراعين أماماً أسفل مع اهتزاز الذراعين بارتخاء (١-٨) الرجوع لوضع الوقوف مع توقيت منخفض واهتزاز الذراعين بارتخاء جانب الجسم (١-٨).</p>	كرات طائرة	

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) المشى ثم الجرى حول حدود الملعب.</p> <p>- (وقوف فتحًا . الذراعان متقاطعان أمامًا أسفل) مرجحة الذراعين مائلًا عاليًا.</p> <p>- (وقوف فتحًا . الذراعان عاليًا) ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط ثم مد الجذع وضغط الذراعين خلفًا بالتبادل.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: تمرير الساعة:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى نصفين متساويين ويقفون على هيئة دائرتين، ويقف تلميذ مندوب عن كل فريق فى وسط الدائرة معه كرة، وعند الإشارة يجرى التلاميذ على محيط الدائرة فى اتجاه عقارب الساعة وفى نفس الوقت يمرر تلميذا الوسط الكرة لأعضاء فريقهما أثناء الدوران مع تغيير نوع التمريرة وإذا أخطأ أحد التلاميذ فى استلام الكرة يخرج من اللعبة.</p> <p>الفائز من يبقى للنهاية دون خطأ فى كلتا الدائرتين.</p> <p><b>لعبة: البطيخة المظلومة:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى ٣ مجموعات متساوية، ويتم رسم دائرة حول كل كرة قمع قطرها ١,٥م ثم تحاول كلا المجموعتين ركل الكرة بالتبادل بين تلاميذ كل مجموعة، وذلك من خارج الدائرة المرسومة وذلك لإصابة القمع. الفريق الفائز من أحرز أكبر عدد من المرات التى استطاع فيها إصابة القمع.</p>	كرات سلة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف فتحًا) ثنى الجذع أمامًا، ثم الوقوف، ولفث الجذع على أحد الجانبين.</p> <p>- (وقوف . الذراعين عاليًا) ميل الجذع أمامًا وأسفل.</p>	حائط كرات طائرة	

م	أجزاء الوحدة التدريسية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) الجرى للأمام والرجوع لمكان البداية مع الصفارة ويكرر لمسافات مناسبة.</p> <p>- (وقوف) الذراعان جهة اليسار) مرجحة الذراعين جانباً لأعلى دورة كاملة والعكس.</p> <p>- (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: الجرى التوافقي بالتنطيط:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى ٤ فرق، ويقسم الملعب إلى ٣ أقسام بالتساوى؛ بحيث يبعد كل خط عن الآخر ١٠م، ويقف التلاميذ فى قاطرتين خلف الخط الأول، ويقوم التلميذ الأول بالجرى إلى الخط الأول والرجوع بسرعة إلى خط البداية، وذلك مع تنطيط الكرة ثم الجرى إلى الخط الثانى ثم الرجوع إلى خط البداية ثم الجرى إلى الخط الثالث ثم العودة إلى خط البداية وذلك مع تنطيط الكرة.</p> <p>القاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة.</p>	كرات سلة	
			<p><b>لعبة: تبادل التمرير:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين، ويقف الفريقان على هيئة انتشار حر؛ بحيث يكون كل فريق فى أحد نصفي الملعب، ويقوم التلاميذ باللعب فيما بينهم بالتمرير من أعلى ومن أسفل، ويحاول كل فريق إحراز النقاط فى الفريق المقابل له.</p> <p>والفريق الذى ينهى أولاً هو الفريق الفائز.</p>	كرات طائرة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p><b>لعبة: كرة الحجل:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين، وكل مرمى أمامه حارس مرمى لكل فريق.</p> <p>ومع الإشارة يقف كل تلميذ على قدم واحدة ويقوم الفريق بالحجل وتمرير الكرة فيما بينهم عن طريق قدم واحدة.</p> <p>ومن يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز.</p>	كرات قدم	
			<p>- (الوقوف) مع رمى الذراعين من جانب الجسم للأمام سقوط الجذع لليمين واليسار بالتبادل.</p> <p>- (وقوف فتحاً) مرجحة الذراع اليمنى للخارج من أسفل لأعلى (١-٢) نزولها مع ثنى الركبتين (٣-٤)، يكرر بالذراع الأيسر (٥-٨) يكرر بالذراعين معاً (١-٨) ويكرر.</p>		

٥	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف . ثبات الوسط) لفت الجذع جهة اليمين مع الدفع بالذراع الأيسر يميناً وثنى وفرد الملقح أثناء الدفع (٤-١)، يكرر جهة اليسار (٨-١)، ويكرر من جهة لأخرى بالتبادل عدتين فى كل جهة (٨-١) ويكرر.</p> <p>- (وقوف . انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً ثم مرجحة الذراعين لأعلى للتصفيق.</p> <p>- (وقوف فتحةً . الذراعين جانباً) تبادل الطعن جانباً مع رفع مشط الرجل المتجه للحركة.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: إجم ودافع وانتصر:</b></p> <p>يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين؛ بحيث يكون إحداها فى حالة دفاع عن المرمى، والقسم الآخران يقومان بالهجوم حين أنه فى حالة فقد الفريق المهاجم للكرة يقوم الفريق الآخر ببدء الهجوم وعلى القسم الذى فى حالة دفاع عن المرمى عدم تخطى خط منتصف الملعب، ويتم تبديل الأدوار بين الدفاع والهجوم.</p> <p>الفريق الذى أحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.</p>	كرات قدم	
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: من الأسرع:</b></p> <p>يقسم التلاميذ لنصفين متساويين ويقفان فى صفين متواجهين المسافة بينهما ١٠م، ويُرقم الصفان فى اتجاه عكسى. وتوضع الكرة فى منتصف المسافة بين الصفين وعندما ينادى المعلم أحد الأرقام يجرى التلميذ الحاصل على الرقم من الفريقين ويحاول الوصول للكرة ومن يصل لها أولاً يكون له الحق فى عمل تصويبه واحدة فقط على السلة، ثم يقوم بالعودة إلى مكانه بعد إعادة الكرة مرة أخرى لمكانها.</p> <p>الفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف.</p>	كرات السلة	
			<p><b>لعبة: الضرب الساحق:</b></p> <p>يقسم التلاميذ لنصفين متساويين ويقف كل نصف منهما فى أحد نصفي الملعب فى اتجاهين مختلفين من الشبكة. يقف أحد التلاميذ بجوار الشبكة كمعد لإعداد الكرة لزملائه لضربها برفعتها عالياً، ويقوم كل تلميذ حسب دوره بالخروج وعمل الـ ٣ خطوات الخاصة بالضرب الساحق وضرب الكرة لإسقاطها فى ملعب الفريق الآخر، ومن ينتهى أولاً فى الفريقين ويقوم بعمل الضرب الساحق بطريقة صحيحة هو الفائز.</p>	كرات طائرة	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) التوقيت المنخفض فى المكان مع اهتزاز الذراعين بارتداء جانب الجسم (٨-١).</p> <p>- (وقوف) رسم دوائر بالذراعين مع أخذ شيق عميق ببطء.</p>		

٥	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف . انثناء) تبادل مد الذراعين جانباً ثم عاليًا.</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) مرجحة الذراع والرجل أمامًا مع لمس أصابع القدم للكف.</p> <p>- (وقوف فتحًا . ثبات الوسط) الإقعاء ثنى وفرد الركبتين (١-٣) الرجوع للوضع الابتدائي (٤)، يكرر (٤-١).</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: حافظ على كرتك:</b></p> <p>يتم تقسيم التلاميذ لنصفين، ويتم رسم دائرتين فى الملعب، وعند إعطاء الإشارة للبدء يقوم التلميذ بالجرى داخل الدائرة بتنطيط الكرة، ويحاول كل منهم الحفاظ على كرته مع محاولة إخراج كرة الزميل، والتلميذ المتبقى فى كل دائرة هو التلميذ الفائز.</p>	كرات سلة	
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: سباق الأداء:</b></p> <p>يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، ويتم تقسيم الملعب لنصفين ويتم تقسيم كل جزء إلى ٣ مناطق أ، ب، ج . وعند إعطاء الإشارة يجرى التلميذ الأول ومعه الكرة ويقوم بتنطيط الكرة من المنطقة (أ) حتى يصل للمنطقة (ب) ويقوم بعمل تمريرة كرابجية من الثبات لزميل ثابت فى المنطقة (ب) ثم يقوم بعمل تنطيط للكرة حتى المنطقة (ج) ثم يقوم بعمل تصويبه كرابجية على المرمى ثم يعود بالتنطيط للكرة ويسلم الكرة لزميله الذى يليه ويقف فى نهاية القاطرة، والفريق الذى ينتهى أولاً هو الفريق الفائز.</p>	كرات يد	
			<p><b>لعبة: حراسة المرمى:</b></p> <p>يقسم التلاميذ كل اثنين معًا أحدهما الحارس والآخر المهاجم يوزع التلاميذ على الحائط، وعلى كل منهم حراسة الجزء المخصص له من الحائط، ويحاول التلميذ المهاجم إصابة الحائط بالكرة على أن تكون المسافة الفاصلة بينهما أمتار، ويكون هناك تلميذ قائد بيده صافرة، ويعطى إشارة البدء وإشارة التوقف ويقوم بإعطاء إشارة تبديل الأماكن بين المهاجمين والحراس.</p>	حائط كرات قدم	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف فتحًا الذراعان جانبًا) ثنى الجذع بارتخاء خلفًا مع ارتخاء الذراعين وثنى الركبتين.</p> <p>- (وقوف) أخذ شهيق من الأنف، وكتف النفس، ثم إخرجه من الفم ببطء.</p>		

٥	أجزاء الوحدة التدريسية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف . الذراع اليسرى عاليًا) دوران الذراعين أمامًا وخلفًا بالتبادل كالطاحونة.</p> <p>- (وقوف . الذراعان عاليًا) الوثب فتحًا ثم ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط بالتبادل.</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبًا.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: القط الحائر:</b></p> <p>يقف التلاميذ على شكل دائرة ويقف أحد التلاميذ فى منتصف الدائرة، ويقوم التلاميذ بتمرير الكرة فيما بينهم مع التنوع فى التميرات، ويحاول التلميذ فى المنتصف قطع الكرة ومن يقطعها منه ينزل بدلاً منه ويكون هو القط الحائر. من لم يدخل الدائرة أو تواجد فيها أقل زمن هو الفائز.</p> <p><b>لعبة: الكرات المتقاطعة:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقسم كل فريق إلى قسمين ويقف نصف كل فريق مع نصف الفريق الآخر بالتبادل، وكذلك القسمان الآخريان من الفريقين، ويقفان متواجهين على هيئة صفين، ومع الإشارة يبدأ الأول من كل فريق فى تمرير الكرة من أعلى الزميل فى الفريق المقابل وهكذا إلى نهاية الفريق والعودة بنفس الطريقة مرة أخرى .</p>	كرات يد	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p><b>لعبة: مثلث التمير:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى ٤ قاطرات كل قاطرتين متواجهتين بينهما مسافة ٥م ويقف فى منتصف المسافة بين كل قاطرتين القائد على بعد ٥م ومعه كرة يد.</p> <p>يقوم القائد بتمرير الكرة تمريرة كرابجية للتلميذ رقم (١) فى القاطرة (أ) ويقوم التلميذ رقم (١) بتمرير الكرة للتلميذ رقم (١) فى القاطرة (ب) ثم يقوم التلميذ رقم (١) فى القاطرة (ب) بتمرير الكرة للقائد مرة أخرى ويقومان بالجرى لنهاية القاطرتين ... وهكذا حتى تنتهى القاطرتان القاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة.</p>	كرات يد	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف فتحًا . المد عرضًا) سقوط الجذع لليمين واليسار مع رمى الذراعين بجانب الجسم.</p> <p>- (جلوس التريبع . السند خلف اليدين) سقوط الجذع على الركبة اليمنى مع عمل حلقة بالذراعين حول الركبة اليمنى (١-٤) الرجوع للجلوس التريبع مع تقاطع الذراعين عاليًا (٥-٨) يكرر فى الجهة اليسرى (١-٨).</p>		

رقم الدرس: ١٠، ٢٢ التاريخ: ٢٠٠٦/١٠/٣١، ٢٠٠٦/١٣/١٣

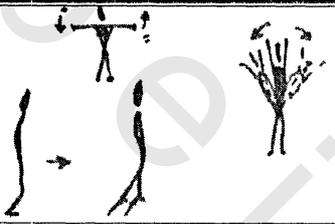
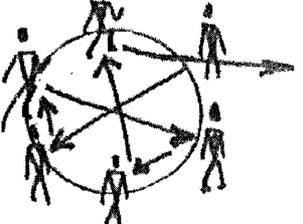
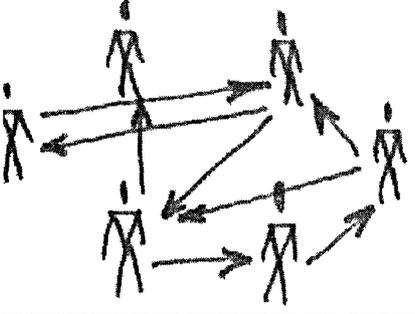
الأسبوع: الخامس - الحادى عشر

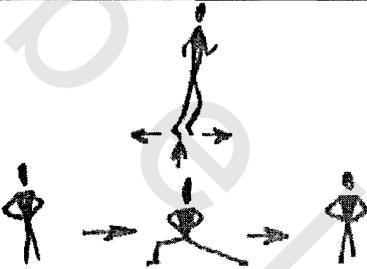
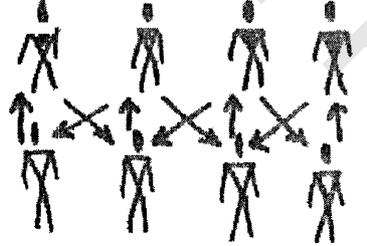
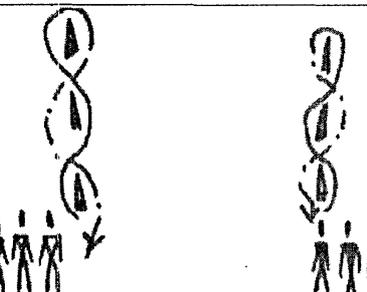
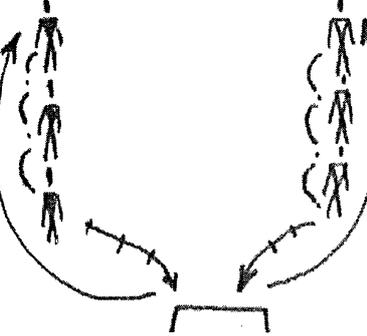
نوع اللعبة الجماعية: سلة

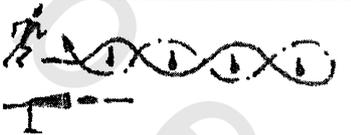
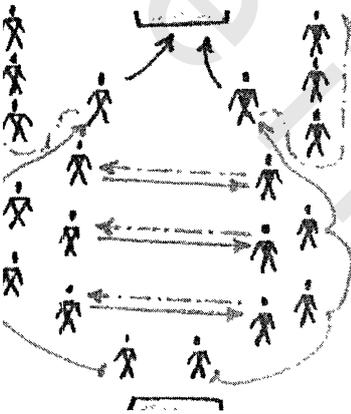
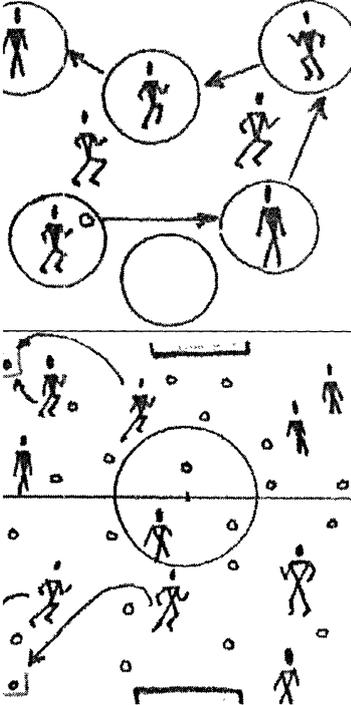
الهدف النفسى: التحرر من الميل للانفراد

نوع اللعبة الجماعية: قدم - يد

الهدف الاجتماعى: العلاقات فى المدرسة

م	أجزاء الوحدة التدريسية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف . الذراعين جانبًا) تبادل مرجحة الذراع اليمنى يسارًا والذراع اليسرى يمينًا مع ارتداد الركبتين.</p> <p>- (وقوف) الوثب مع تقاطع الرجلين أمامًا.</p> <p>- (وقوف فتحًا . الذراعان عاليًا) ثنى الجذع جانبًا والضغط مع خفض الذراع القريبة للحركة فى الوسط بالتبادل.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: احتريس من العوائق:</b></p> <p>يتم وضع العوائق داخل الملعب بطريقة عشوائية ويتم تقسيم التلاميذ لفريقيين متساويين وإعطاء كرة لكل فريق ثم يخرج من كل قاطرة اللاعب الأول ويقوم بعمل تنظيط للكرة على ألا يصيب أى عائق من العوائق الموجودة فى الملعب ومن يصل منهما للمرمى أولاً يصوب وينتظر الآخر ولكل منهما تصوبه واحدة ويعود لقاطرته بنفس الطريقة ويسلم الكرة للذى يليه . الفريق الذى ينتهى أولاً وبأقل أخطاء هو الفائز .</p>	<p>أحبال</p> <p>أطواق</p> <p>أكياس حبوب</p> <p>صناديق خشبية</p> <p>كرات سلة</p> <p>عصا</p>	
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: الكرة الساخنة:</b></p> <p>يقف التلاميذ حول دائرة مرسومة فى الملعب والكرة فى المنتصف ويتقاذف التلاميذ الكرة بأرجلهم إلى داخل الدائرة ومن يقدفها إلى الخارج يخرج من اللعبة . ومن يستمر للنهاية من التلاميذ دون أخطاء هو الفريق الفائز .</p>	كرات قدم	
			<p><b>لعبة: كرة الدائرة:</b></p> <p>يقف التلاميذ على شكل دائرة بينهم مسافة مناسبة ويمررون الكرة بينهم بسرعة مع تغيير نوع التميرية ويحق لكل لاعب تغيير اتجاه الكرة عند استلامها لمفاجأة زميله، والذى يفشل فى التقاط الكرة أو توجيهها بشكل صحيح يخرج من اللعب .</p> <p>الفائز من استمر فى اللعب حتى نهاية الوقت المحدد للعبته.</p>	كرات يد	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف . الذراعان عاليًا) سقوط الجذع لليمين أو اليسار بالتبادل مع سقوط الذراعين وأخذ طعن جانبي.</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين، ثم دوران الرأس نصف دائرة للأمام.</p>		

٥	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) الوثب فى المكان مع مرجحة الرجل أماماً.</p> <p>- (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع التصفيق خلف الساق.</p> <p>- (وقوف . ثبات الوسط) طعن بالرجل اليسرى أماماً (١)، والرجوع للوضع الابتدائى (٢)، ويكرر بالرجل اليمنى (٣-٤).</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: التمرير عكس الإشارة:</b></p> <p>يتم تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين ويقفوا على شكل صفين متواجهين بينهما مسافة ٥ أمتار، ويتم تبادل تمرير الكرة بطريقة زجاجية فيما بينهم بالتوالى.</p> <p>الفائز من يستمر لنهاية اللعبة مع عدم الخطأ.</p>	كرات يد	
			<p><b>لعبة: الشعبان السريع:</b></p> <p>يقسم التلاميذ لقاطرتين متساويتين، ويقوم أول تلميذ فى كل قاطرة عند سماع الإشارة بالجرى بالكرة كالشعبان بين الأقماع ثم يعود للمس زميله الذى يليه وإعطائه الكرة والجرى للوقوف فى آخر القاطرة ... وهكذا حتى النهاية.</p> <p>القاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة.</p>	أقماع كرات قدم	
			<p><b>لعبة: مرور وصوب:</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى قاطرتين متساويتين ويقف التلاميذ مع فتح القدمين والإنحاء أماماً أسفل وعند الإشارة يمرر التلميذ الأخير الكرة للتلميذ الذى أمامه ... وهكذا حتى تصل للتلميذ الأول من الفريق ويجرى ليصوب على المرمى ثم يأخذ الكرة ويجرى لأخر القاطرة ويمرر للتلميذ الذى أمامه ... وهكذا حتى تنتهى، والقاطرة التى تنتهى أولاً هى القاطرة الفائزة.</p>	كرات يد	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف فتحاً) لفت الجذع بارتخاء لليمين واليسار مع ترك اليدين حرة تماماً.</p> <p>- (وقوف) عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.</p>		

م	أجزاء الوحدة التدريسية	الزمن	محتوى الوحدة التدريسية	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	التهيئة	٥ دقائق	<p>- الجرى الزجراجى بين الأقماع.</p> <p>- (وقوف) الجرى المنتشر ثم الوقوف والوثب عالياً (١-٨).</p> <p>- (وقوف) عمل ميزان أمامى مع رفع الذراعين أماماً.</p>		
٢	الألعاب التمهيدية الجماعية	٣٥ دقيقة	<p><b>لعبة: إصابة الهدف:</b></p> <p>يقسم التلاميذ لقاطرتين متساويتين ويقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بالخروج والجرى والتمرير مع التلميذ الآخر حتى الوصول للمرمى ويقوم أحدهما بالتصويب على المرمى على أن يكون هناك حارس لكل مرمى ثم يقوم الآخر بأخذ الكرة مرة أخرى والتمرير بالجرى فيما بينهما حتى الوصول للمرمى الآخر والتلميذ الآخر الذى لم يصوب يقوم بالتصويب، ثم يقوم كل منهما بالرجوع لنهاية قاطرته ... وهكذا.</p> <p>الفائز: هو من أحرز أكبر عدد من الأهداف على أن تكرر اللعبة أكثر من مرة.</p> <p><b>لعبة: صيد الهدف:</b></p> <p>تنتشر الأطواق فى الملعب بشكل عشوائى، ويتم اختيار أحد التلاميذ ليكون المطارد، ومع الإشارة للبدء يجرى التلميذ فى أنحاء الملعب مع تنطيط الكرة وتمريرها فيما بينهم ويتقلون داخل وخارج الأطواق، ويقوم التلميذ المطارد بمحاولة مسك أحدهم بشرط أن يكون خارج الأطواق ومن يلمسه أو يمسكه يصبح مطارداً ويشترك مع المطارد الأول فى المطاردة. ومن يبقى للنهاية يكون هو الفريق الفائز.</p>	كرات يد كرات سلة أطواق	
			<p><b>لعبة: اجمع وصوب:</b></p> <p>يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، ويتم رمى جميع الكرات بطريقة عشوائية فى الملعب ويقوم كل فريق بجمع أكبر عدد من الكرات فى الصندوقين الخاصين به فى ركن الملعب وبعد الإنتهاء من جميع الكرات يتم أخذ كرة يد، وتشكيل قاطرة من كل فريق والجرى بالترتيب مع تنطيط الكرة للتصويب على مرمى كرة اليد والعودة لنهاية القاطرة. والقاطرة التى تنتهى أولاً ومعها أكبر عدد من الكرات هى القاطرة الفائزة.</p>	كرات يد كرات سلة كرات قدم كرات طائرة مرمى كرة يد صناديق	
٣	التهدئة	٥ دقائق	<p>- (وقوف) تبادل الجرى البطيء والسريع فى المكان عدة مرات.</p> <p>- الاصطفاف والتحية ثم الانصراف.</p>		

## ملحق (٩)

استمارة تسجيل بيانات معدلات النمو:

العمر الزمني - الطول - الوزن

obaidi.khadija.com

## تسجيل بيانات معدلات النمو: العمر الزمني - الطول - الوزن

ملاحظات	المتغيرات			اسم التلميذ	م
	الوزن	الطول	السن		
	كجم	سم	سنة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠
					٢١
					٢٢
					٢٣
					٢٤
					٢٥
					٢٦
					٢٧
					٢٨
					٢٩
					٣٠

## ٨/ ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية.	١/٨
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.	٢/٨

## ٨/ ملخص البحث

### ١/٨ ملخص البحث باللغة العربية:

#### المقدمة ومشكلة البحث:

التربية عملية مستمرة دائمة تستهدف إعداد الأفراد إعداداً متكاملًا ومتوازنًا ليكونوا أعضاءً نافعين لأنفسهم ومجتمعهم، والمنهج هو أداة التربية ووسيلتها للإسهام في تنشئة أفراد المجتمع وفقاً للأهداف التربوية التي يؤمنون بها، ومنهج التربية الرياضية بوصفه جزءاً من المناهج - ككل - يهدف إلى إعداد تلاميذ نافعين لمجتمعهم قادرين على المشاركة فيه والتفاعل معه.

ومن منطلق أن الاتجاه الحديث للتعليم لم يعد قاصراً على مجرد تلقين المعلومات للتلاميذ فقط، بل تعداه إلى أن يتعلموا من خلال الممارسة الفعلية ترى الباحثة أنه قد يكون لأنشطة التربية البدنية والرياضة، والتي منها الألعاب التمهيدية الجماعية دوراً فعالاً في تعديل السلوك النفسي والاجتماعي غير التكيفي، وقد يرجع ذلك إلى أن الأنشطة الرياضية من المواد المحببة لدى التلاميذ.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث والتي أمكن التوصل إليها، والتي أجريت في البيئة العربية والأجنبية لاحظت الباحثة أنه يوجد العديد من الدراسات قد تناولت التوافق النفسي والاجتماعي بصفة عامة.

ولقد شغل موضوع التوافق النفسي والاجتماعي حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الناس، فالتوافق ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الأكثر إلى أنه الصحة النفسية بعينها، فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة، ومن أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي ويرتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي.

فضلاً عن أن العديد من الدراسات قد تناولت الألعاب التمهيدية، وبالرغم من ذلك - وعلى حد علم الباحثة - لم يتطرق أيٌّ من الباحثين لموضوع التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالألعاب التمهيدية الجماعية خاصةً في مرحلة التعليم الإعدادي؛ الأمر الذي دفعها إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

وتوصى إيلين وديع فرج (١٩٩٦م)، بضرورة أن يشتمل البرنامج المدرسى على الألعاب التمهيدية؛ حيث إن التلميذ يمكنه أداء المهارات البسيطة باستخدام الكرة، وتلك المهارات تمده بحصيلة عامة فى ميكانيكية الحركة، والتي يمكن الاستعانة بها فى جميع الألعاب (١٣: ١١٠).

ويشير حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨م)، إلى أنه يمكن دراسة سلوك التلميذ عن طريق ملاحظته أثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته (١٦: ٣٨٣).

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى تصميم برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على المجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً الناتجة عن تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى معدلات التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة، ولصالح القياسات البعديّة فى التوافق النفسى والاجتماعى لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية - مديرية التربية والتعليم بالدقهلية، وقد بلغ عدد

مجتمع البحث ٢٦٠ تلميذاً مقيداً بالمدرسة للعام الدراسي ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوامها ٦٠ تلميذاً موزعة بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة؛ فضلاً عن ١٥ تلميذاً كعينة استطلاعية، وهم يمثلون نسبة مئوية قدرها ٢٨,٨٥٪، ومتوسط أعمارهم ١٤٢,٥ شهر (إحدى عشرة سنة وعشرة أشهر ونصف الشهر) حتى ١٠/١/٢٠٠٦م.

### أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الباحثة في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- المقابلات الشخصية.
- سجلات المدرسة الرسمية.
- الاستعانة بالمراجع الواردة في قائمة المراجع العربية والأجنبية، والشبكة العالمية للمعلومات Internet.
- آراء السادة الخبراء.
- الأدوات والأجهزة، وتمثل في: العمر الزمني بالرجوع إلى تاريخ الميلاد من واقع سجلات المدرسة قيد البحث - الطول بواسطة جهاز الرستاميتير لأقرب سنتيمتر - الوزن بواسطة الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.
- مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (إعداد الباحثة).
- برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية (إعداد الباحثة).

### الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراستين استطلاعيتين في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٤/٩/٢٠٠٦م حتى يوم الخميس الموافق ٢٨/٩/٢٠٠٦م على ١٥ تلميذاً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، واستهدفت التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة قيد البحث، وكفاءة الأيدي المساعدة، وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس المعد لقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وكذا التأكد من مدى ملاءمة الوحدات التعليمية لبرنامج الألعاب التمهيدية المقترح.

### الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية فى الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٠٦/١٠/٢م حتى الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/١٢/٢٦م ، بواقع ثلاثة شهور على ١٢ أسبوع، واشتملت على ٢٤ وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً يومى الاثنين والثلاثاء من كل أسبوع؛ حيث استغرقت تنفيذ الوحدة الواحدة (الحصه) ٤٥ دقيقة.

#### القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرةً للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبليه، لمدة يوم واحد بعد تطبيق البرنامج، وهو يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٦/١٢/٢٠م.

#### المعالجات الإحصائية:

شملت خطة التحليل الإحصائى حساب الآتى:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية %.
- معامل الصدق، عن طريق صدق المحكمين والاتساق الداخلى.
- معامل الثبات، عن طريق التجزئة النصفية وقيمة معامل ألفا.
- حساب دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث "ت " t Test .

- حساب معدلات التحسن فى: التوافق النفسى والاجتماعى.

$$\text{معدل التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القبلى}} \times 100\%$$

#### استنتاجات وتوصيات البحث:

فى ضوء أهداف البحث، وفى حدود العينة، وأدوات جمع البيانات، والنتائج المستخلصة، توصلت الباحثة، إلى:

**استنتاجات البحث:**

- بناء مقياس التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيته، وبالبلغ عدد عباراته الـ ٧٦، تمثل ١٢ بعداً، ويمكن عن طريقه أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسى والاجتماعى، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة؛ الأمر الذى

يمكن المعلم عامة ومعلم التربية الرياضية بخاصة من توجيه وإرشاد تلاميذه نحو جوانب القصور التي يعانون منها.

- تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية، والمكون من ثلاثة أجزاء رئيسية، وهى: التهيئة (٣٦ تمريناً) - الألعاب التمهيدية باستخدام مهارات الألعاب الجماعية (٣٦ لعبة تمهيدية جماعية موزعة بالتساوى بين: كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة) - التهدئة (٢٤ تمريناً)، اسهم فى تحسين التوافق النفسى والاجتماعى للعينه قيد البحث.

- معدلات التحسن للتوافق النفسى والاجتماعى للعينه قيد البحث للمجموعة التجريبية، والتي طبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة ٩,٦٥ %.

- معدلات التحسن للتوافق النفسى والاجتماعى للعينه قيد البحث للمجموعة الضابطة، والتي لم يطبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة ١,٨٤ %.

- وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق النفسى والاجتماعى بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة ٥,٣٨ %.

وبذلك نجد أن برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح، أدى إلى زيادة معدلات التحسن فى التوافق النفسى والاجتماعى للعينه قيد البحث للمجموعة التجريبية.

#### توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث يمكن تقديم بعض التوصيات، وهى:

١. ضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسى والاجتماعى المعد على تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٢. تزويد المدارس ببرنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المعد من قبل الباحثة.

٣. حث المعلمين على التجريب والبحث عن برامج أخرى تفيدهم فى تنمية التوافق النفسى والاجتماعى، وتكريم أصحاب التجارب المتميزة.

٤. استثمار وسائل الاتصال المدرسية، مثل: الإذاعة - النشرات - المطويات - اللوحات الإرشادية فى توعية التلاميذ وتعزيز التوافق النفسى والاجتماعى

لديهم.

٥. إجراء البحوث في مجال الرياضة المدرسية في الألعاب الجماعية لمختلف الميادين.
٦. إجراء البحوث والدراسات النفسية على تلاميذ المرحلة الإعدادية، فدرجات التلاميذ في ضوء هذا المقياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي والاجتماعي لدى هؤلاء التلاميذ.
- ومن أهم ما يثيره البحث من دراسات مستقبلية، ما يلي:
٧. إعادة إجراء مثل هذا البحث على عينة أخرى تختلف في السن والجنس والعدد.
٨. إجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي والاجتماعي، وفي صفوف ومراحل دراسية أخرى.
٩. إجراء أبحاث مقارنة في برامج الألعاب التمهيدية الجماعية بين تلاميذ جمهورية مصر العربية، والتلاميذ في الدول العربية والأجنبية.
١٠. يمكن استخلاص العينات التي تتميز بتوافق نفسي واجتماعي عالٍ، والعينات التي تتميز بتوافق نفسي واجتماعي منخفض حتى يمكن وضع البرامج التي تعمل على زيادة التوافق النفسي والاجتماعي.

**Mansoura University**  
**Faculty of Physical Education**  
Curriculum and Teaching Methodology  
Department of Physical Education



the Effect of Program for Preliminary Games on Psychological  
and Social Adjustment for Preparatory Stage Pupils

Prepared by

**Rasha Abd El Rahman Mohammed Wally**

Presented Among the Requirements for Attaining Master Degree in Physical Education

Supervised by

**Prof. Dr. Mamdouh Abd Al Monem Al Kinany**  
Professor of Educational Psychology  
Dean of Mansoura Faculty of Education

**Mansoura University**

**Prof. Dr. Abou El Naga Ahraed Ezz El Din**  
Professor and Head of Curriculum and Teaching  
Methods in Sports Education Department  
Faculty of Sports Education

**Mansoura University**

**Dr. Emad Mohammed Sayed**  
Lecture at Department of Curriculum and  
Teaching Methods in Sports Education  
Faculty of Sports Education  
**Mansoura University**

1428 H – 2007 M

**Mansoura University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Curriculum and Teaching Methodology**  
**Department of Physical Education**



**the Effect of Program for Preliminary Games on Psychological  
and Social Adjustment for Preparatory Stage Pupils**

**Prepared by**

**Rasha Abd El Rahman Mohammed Wally**

**Presented Among the Requirements for Attaining Master Degree in Physical Education**

**Supervised by**

**Prof. Dr. Mamdouh Abd Al Monem Al Kinany**  
**Professor of Educational Psychology**  
**Dean of Mansoura Faculty of Education**

**Mansoura University**

**Prof. Dr. Abou El Naga Ahmed Ezz El Din**  
**Professor and Head of Curriculum and Teaching**  
**Methods in Sports Education Deptment**  
**Faculty of Sports Education**

**Mansoura University**

**Dr. Emad Mohammed Sayed**  
**Lecture at Department of Curriculum and**  
**Teaching Methods in Sports Education**  
**Faculty of Sports Education**  
**Mansoura University**

**1428 H – 2007 M**

## The Research Summary

### The Introduction and research problem:

Education is a continuous process aims at preparing the individuals a perfect balanced preparation to be useful for their selves and their community, curriculum is the educational method which contribute in upbringing community members according to the educational goals they believe in, and so, physical education curriculum as one of scholar curriculums aims at preparing pupils for their community, enthusiastic for participating in it and interacting with it.

Modern Education is no longer closed on teaching theoretical information's'. It went beyond that, learning through actual practice in which the researcher sees that sport and physical education activities including initiative collective games can have an effective role in modification the not adaptable socio-Psychological behavior and this goes to pupil appreciation to sport activities as a lovable curriculum.

Through searching in libraries and reading former studies, which were conducted in Arabic and foreign environment, the researcher noticed the precense of many studies which handled the socio-psychological adjustment in general.

The socio-psychological adjustment has taken a great space in studies and researches for its importance in people lives. Adjustment is not just an equivalent for psychological health, it may be the psychological health it self, it's the main goal for all psychology branches in general, and from the most important goals for guiding process and psychological therapy.

Many studies handled initiative games, but with in the researcher knowledge, no researcher handled socio - psychological adjustment and its relationship with initiative collective games especially in prepatory schools, which made her conduct this research as atrial to identify the effect of imitative collective games program on the socio-psychological adjustment for prepatory school pupils.

Ellyn wadee' farag (1996) recommends with that: it's necessary that scholar program include initiative games where the pupil can practice simple skills by using the ball, and these skills can teach him a great deal in kinetics which can help him in all the games.

Hamed Abdel Salam Zahran (1998) indicates that pupils' behavior can be studied by noticing them during playing to diagnose their problems.

### Research Goals:

The current research aims at identifying the effect a initiative collective games program on socio-psychological adjustment for prepatory schools pupils' through:

- Identifying the effect of suggested initiative collective games program on the exprimental group.

- Identifying the differences in the effect of the suggested program between the two groups: Controlled and experimental.

#### **Research Supposals:**

- There are static differences in improvement rates between previous and subsequent measures for the benefit of the subsequent measures in the socio-psychological adjustment for the experimental group.
- There are static differences in subsequent measures for both the controlled and experimental groups, for the benefit of the subsequent measures for the experimental group.

#### **Research Procedures:**

##### **Research method:**

The Researcher used the experimental method with using the experimental designation for two groups: controlled and experimental with using the previous and subsequent measure for each group, for its suitability for research nature.

##### **Research society and sample:**

The Research society is composed of preparatory first year pupils' in AGA'S preparatory school for boys with in AGA'S educational administration, Dakahlia, the research society consisted of (260) pupils from this school in the year 2006 /2007, research sample was chosen by shrivel random method: it included 60 pupils divided equally between the two groups, plus 15 pupils as a reconnaissance sample with percentage 28,85%, their ages average was 124.5 monthes (eleven years and eleven and half monthes) till 1-10-2006.

##### **Date Collecting tools:**

The researcher depended on some tools in collecting research date which are:

- Personal Interviews.
- Official school records.
- Using Arabian and foreign references, internet references, mentioned in references list.
- Exports opinions.
- Tools and equipments: age according to school records, - measuring height with using resteameter - measuring weight with using weighing machine.
- Socio-psychological adjustment measure (researcher preparation).
- Initiative collective games program (researcher preparation).

##### **Reconnaissance studies:**

The researcher mode two reconnaissance studies during the period Sunday 24/9/2006 to Thursday 28/9/2006 on 15 pupils from the same research society and outside the research sample aiming at affirmating the adequacy of the used tools and equipments in the research, assistants'

competency, Calculating the scientific correlations (verity – fixity) for socio-psychological adjustment measure for preparatory schools' pupils, and so affirming the suitability of the educational units for the suggested initiative games program.

### **Basic Study:**

The basic study was conducted during the period : Monday 2-10-2006 to Tuesday 26-12-2006, three months with 12 weeks, included 29 educational units, two units a week (Monday and Tuesday from each week, each unit lasts for 45 minutes).

### **Subsequent Measures:**

Subsequent measures were conducted directly after finishing program application on the experimental group and the control group. With the same arrangement of the previous measures, for one day after program application, it's Wednesday 20-12-2006.

### **Static Treatments:**

The static treatment plan including accounting the following:

- Mean.
- Median.
- Repetitions.
- Percentage.
- Verity correlation: through honesty fixity correlation, through retesting application.
- Person correlation
- Calculating differences between previous and subsequent measures medians with T Test for research variables.
- Calculating improvement rates in socio-psychological adjustment.

$$- \text{Improvement Rate} = \frac{\text{Subsequent Measure} - \text{Previous Measure}}{\text{Previous Measure}} \times 100\%.$$

### **Research Conclusions and Recommendations:**

The researcher reached the following conclusions and recommendations with in the light of: research goals, sample limits, data collecting methods and the research final results.

### **Research Conclusions:**

- setting socio-psychological adjustment measure for preparatory schools pupils, which consists of 76 phrases, representing 12 dimensions, to know the socio-psychological adjustment level and also the differences between different categories to enable teachers in general and physical education teacher in particular to direct pupils towards their weakness points.

- Designing initiative collective games program, composed from three main stages: warming up [36 exercises] – imitative games with

using collective games skills [36 collative initiative game divided equally between; football – basket ball – volley ball – hand ball] – slowing Down [24 exercises] which contributed in improving the socio-psychological adjustment for the research sample.

- The improvement rates for socio-psychological adjustment for sample under research for the experimental group were 9.65 %, in which the researcher applied on the suggested initiative games program.

- The improvement rates for socio-psychological adjustment for sample under research for the control group were 1.84 %, in which the researcher did not apply the suggested initiative games program.

- There is reversal engaged relationship for socio- psychological adjustment improvement rates between the experimental and control group for the benefit of the experimental group with percentage 5.38 %.

And so by this we find that suggested initiative collective games program led to increasing the improvement rates for socio-psychological adjustment for sample under research, the experimental group.

#### **Research Recommendations:**

The research could offer few recommendations with in the research results:

1. The necessity of applying the socio-psychological adjustment on preparatory schools pupils' measure [which the researcher prepared] through. Education ministry.
2. Out fitting these schools with initiative collective games programs, prepared by the researcher.
3. Imitating teachers on studying and searching on other programs which can provide them with some skills in developing the socio-psychological adjustment, and honor those who have distinguished experiences.
4. Investing school communication methods as: school broadcast – flairs – brochures – guiding paintings in the enhancement of socio-psychological adjustment for pupils.
5. Conducting researches in scholar sport field in collective games in different fields.
6. Conducting researches and psychological pupils on preparatory pupils in which pupils' degrees in this measure can provide us with informations of socis-psychological adjustment for those pupils.

The most important things which the researcher recommends in future studies are the following:

7. Reconducting this research on another sample different in age, sex, number.

8. Conducting researches similar to this current research on other psychological variables other than socio-psychological adjustment in other scholar stages.
9. Conducting comparative researches on initiative collective games programs between Egyptian pupils and Arabian, foreign pupils.
10. We can extract the samples which characterized with high socio-psychological adjustment and the samples which characterized with low socio-psychological adjustment, to set programs which work on increasing the socio-psychological adjustment.