

# المراجع

- أولا : المراجع العربية  
ثانيا : المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع العربية

- ١ - إبراهيم قشقوش : إختبار الشعور بالوحدة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٨٨.
- ٢ - أبو العلا عبدالفتاح وأحمد نصر الدين السيد : فسولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٣.
- ٣ - أبوبكر محمد كريميد : الألعاب والرياضات الشعبية دورها فى الرياضة الجماهيرية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، ١٩٨٥.
- ٤ - أحمد أنور عرفه الخرسينى : مصدر الضبط لدى أطفال المؤسسات الإيوائية والأطفال العادية ( دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٨.
- ٥ - أحمد ممدوح محمد : أثر إستخدام الألعاب الصغيرة على تحسين مستوى اللياقة البدنية بجزء الأعداد البدنى بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥.
- ٦ - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
- ٧ - \_\_\_\_\_ : النمو الحركى ، سلسلة مراجع التربية وعلم النفس ، عدد (٧) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩.
- ٨ - أسامة كامل راتب وأمين أنور الخولى : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤.

٩ - أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

١٠ - أمال مرسى محمد : تأثير برنامج للرقص الحديث على تخفيف حدة القلق والأكتئاب لأطفال قرية SOS ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٥) ، العدد (١) ، يناير ، ١٩٩٣ .

١١ - أمال مرسى ، مها العطار : الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً ، بحوث المؤتمر العلمي الثالث ، الإستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي ١٧ - ١٩ أكتوبر ٢٠٠٠ ، المجلد الثالث

١٢ - أماني عبدالمقصود عبدالوهاب : مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال اللقطاء ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٨ .

١٣ - أمل محمد مفرج : تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى ضعاف البصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .

١٤ - أمين أنور الخولي : الوجه الآخر للرياضة عوامل الأختراب في الرياضة المعاصرة ، سلسلة الفكر في التربية البدنية والرياضة ، العدد ١٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .

١٥- أنسى محمد أحمد قاسم : مفهوم الذات والأضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ .

١٦- إيلين وديع : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، ١٩٨٧ .

١٧- إيمان النحاس : تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركى على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولى النسب ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

١٨- جلييلة مصطفى السويركى : تأثير المنهاج المطور على مفهوم الذات واللياقة الحركية لأطفال المؤسسات الإيداعية ، المؤتمر العلمى الأول للتربية الرياضية والبطولة ، يناير ، ١٩٨٧ .

١٩- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج طلاقة حركية مقترح على مفهوم الذات والقدرة على التعلم الحركى لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٤) ، العدد (١ ، ٢) ، ١٩٩٢ .

٢٠- حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسى ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

٢١- حنان رشدى : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة سن (٥ : ٦) سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، المجلد (٧) ، العدد (٣) ، ١٩٩٠ .

٢٢- زكية غنى مرزوك الصراف : دراسة للعلاقة بين خبرة الإحساس بالوحدة النفسية والظروف الأسرية لدى الطلاب الجامعيين في عدد من البلاد العربية مصر ، العراق وقطر ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ١٩٨٦.

٢٣- سعدية محمد علي بهادر : من أنا البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، برنامج كانت وكتاب/دولة الكويت ، ١٩٨٢.

٢٤- سميرة أبو الحسن : دراسة مقارنة لمستوى الوحدة النفسية عند المسنين المقيمين مع ذويهم والمقيمين في دور المسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٦.

٢٥- سميرة محمد إبراهيم شند : مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٣.

٢٦- عباس عبدالفتاح الرملى ، محمد إبراهيم شحاته : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩١.

٢٧- عبدالحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦.

٢٨- عبدالمطلب أمين ومحمد عبدالسلام سالم : مدخل إلى علم النفس ، ب ط ، ١٩٩٢.

٢٩ - عبير عبدالرحمن شديد : تأثير برنامج للألعاب المائية الترويحية على الشعور بالوحدة النفسية والقلق والأكتئاب وبعض الصفات البدنية لدى مكفوفى البصر ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، المجلد (١٢) يونيو ، ١٩٩٩.

٣٠ - عليّة حسين خير الله : تأثير برنامج ترويحى مقترح على تخفيف الأحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٩٧.

٣١ - فريال درويش : تأثير برنامج مقترح للألعاب والتمرينات على عناصر اللياقة البدنية لأطفال قرية SOS من سن ٦ - ٩ سنوات ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد التاسع العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مارس ، ١٩٨٦.

٣٢ - كريمة عبدالأمام العيدان : مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الإجتماعية فى تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات فى دولة الامارات المتحدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٦.

٣٣ - كمال الدين حسين : ألعاب الأطفال الغنائية ، دار الفكر العربى، ١٩٩١.

٣٤ - كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥.

٣٥ - لميس محمد منصور : دراسة مقارنة للإتجاهات الوالديه كما يدركها الإبناء ومفهوم الذات لدى المصابين بشلل الأطفال والأسوياء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٣.

- ٣٦- ليلي عبدالعزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٣٧- ليلي لبيب وثناء عمارة ومنيرة مرقص : موسوعة الألعاب الصغيرة والتمهيدية ، ب . ط ، ١٩٩٨ .
- ٣٨- ماهر محمود عمر : سيكولوجية العلاقات الإجتماعية ، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٢ .
- ٣٩- محمد إبراهيم عبدالنبي : الرعاية الإجتماعية والخدمة الإجتماعية بين النظرية والتطبيق ، مكتبة نهضة الشرق ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٤٠- محمد الحماحمي : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٤١- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٤٢- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٤٣- محمد صبحى حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٤٤- محمد كمال ومدحت شوقى : أثر الممارسة الرياضية على الأحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى ٢٢ - ٢٤ ديسمبر ١٩٩٣ ، المجلد العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد الأول ، ١٩٩٣ .

٤٥- محمد محمد الأفندى : علم النفس الرياضى والأسس الفنية للتربية الرياضية ، عالم الكتب ، ١٩٧٥ .

٤٦- مديحة محمد الغمري : دراسة لبعض المتغيرات النفسية والإجتماعية المرتبطة بالمكانة السوسيوومترية لدى أطفال المؤسسات الإيداعية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٨٠ .

٤٧- مروة يوسف يوسف : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة ، ٢٠٠٠ .

٤٨- منى كامل عبدالله : المتغيرات الإجتماعية المرتبطة بالإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب المدن الجامعية بجامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ .

٤٩- مها صلاح محمد : تقويم لبعض أساليب رعاية الأطفال فى المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٣ .

٥٠- موسى فهمى إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٥ .

٥١- نها مصطفى محمد : تأثير برنامج رياضى مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى الحدثات الجانحات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .

٥٢- نيفين محمد على زهران : دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الإيتام من الجنسين وعلاقته بأساليب الآباء فى تنشئتهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ .

٥٣- محمد يوسف الشيخ ويس صادق : فسولوجيا الرياضة والتدريب، منبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٧٥ .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 54 - Aundrey P.R. : Understanding Myself and Others, Bennett & Mcknight Publishing Company, Peoria Illinois, 1982.
- 55 - Barage, Diane , and others : Corelates of Loneliness Isolation, Child, Study Journal, V24 n2, P 107-18.
- 56 - David G, Myers : Exploring Psychology, Third Edition, Worth Publishers, Holland, Michigan, 1996.
- 57 - David L, Gallahue, John C., Ozmun : Understanding Motor Development, Third Edittion, Brown & Benchmark Publishers, 1995.
- 58 - Dian E., Paalia, Sally W., : Human Development Sixth Jdition, International, 1995.
- 59 - Drew W., Psychology Mind, Brain, Culture, Harvard University, John Wiley & Sons, Inc, New York, 1996.
- 60 - Glenn V., Graham J., : Physical Education for Elementary School Children, Ninth Edition, WCB Brown & Benchmark, Madison , 1995.

- 61 - Greene - J.C., Ignico A.A; The Effect of Ten - Week Physical Fitness Program on Fitness Profiles , Self - Concept and Body Esteem In Children, Journal of International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport And Dance, (Reston, Va. ) (4), Summer , 1995.
- 62 - John W., Santrock : Adolescence, Brown & Benchmark, Madison, London, 1996.
- 63 - Margaret J. Safrit : Complete Guid to Youth Fitness Testing, The American Unicersity, Washington Dc, Humin Kinetics, Canada, 1995.
- 64 - Mayne W., Margaret A., : Psychology Applied to Motor Life, Brooks, Cole Publishing Company Pacific Grane, Califorina, 1994.
- 65 - Page., Randy - M., : Childhood Loneliness and Isolation Childm Study Journal, V24 n2 P 107 - 18- 1994.
- 66 - Page . R. M, Frey-J., and others : Children's Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction, Relationship to Measures of Physical Fitness and Activity, Journal of Teaching in Physical Education (Champaign 111 ) 11(3), APR, U.S.A, 1992.
- 67 - Petrakis E., Bahls. V. : Relation of Phusical Education to Self- Concept, Perceptual and Motor Skills (Missoula, Mont,) 73 (3 Part 1) U.S.A, 1991.

- 68 - Rogers, James R., Alexander, Ralph A., : The Effects of Running on Self- Concept and Silf Efficacy, Journal of Physical Education, Germany Ist Quarter, 1996.
- 69 - Sharon – S., Brelem, Saul M., : Social Psychology, Forth Editiong, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 1999.

# المرفقات

- مرفق (١) مقياس الشعور بالوحدة النفسية
- مرفق (٢) مقياس مفهوم الذات
- مرفق (٣) بطارية الشباب الأمريكى للياقة البدنية
- مرفق (٤) الألعاب الصغيرة المستخدمة فى البرنامج المقترح
- مرفق (٥) الألعاب الشعبية المستخدمة فى البرنامج المقترح
- مرفق (٦) جمل الحركات الإيقاعية التى يتضمنها البرنامج المقترح .
- مرفق (٧) وحدات البرنامج الحركى المقترح
- مرفق (٨) موافقات الجهات المسئولة على تنفيذ البحث

مرفق رقم (١)  
مقياس الشعور بالوحدة النفسية للأطفال

الجنس  
المدرسة (المؤسسة)

الاسم  
السن

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عما تشعر به ، أقرأ كل  
عبارة بدقة ثم ضع علامة (✓) في الخانة المناسبة .

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
١	اشعر بالحزن لعدم وجود أصدقاء لي			
٢	اشعر أنه لا يوجد أحد يهتم بي			
٣	يصعب علي تكوين صداقات			
٤	اشعر بالخوف في معظم الأوقات			
٥	أتمنى أن يكون لي أصدقاء كثيرون			
٦	عندما أحتاج المساعدة لا أجد أحدا أذهب إليه			
٧	لا أحب أم أبدأ الحديث مع الآخرين			
٨	حياتي ليس لها قيمة أو فائدة			
٩	لدي زملاء في المدرسة يجيئونني			
١٠	لا أجد أحدا لعب معه			
١١	احب أتفرج على الألعاب الرياضية بدلا ما أشارك فيها			
١٢	اشعر أحيانا أنني أقل من غيري			
١٣	احب أن أكون بين أصحابي			
١٤	أحس أنني غير سعيد			
١٥	أصادق الناس بسهولة			
١٦	اشعر أنه ليس لي قيمة بين الأطفال في الفصل			
١٧	لا أجد صديقا عندما احتاج إليه			
١٨	اشعر أنني غريب بين الجميع			
١٩	احب العمل منفردا بدلا من العمل الجماعي			
٢٠	أتحدث بثقة وسط مجموعة من زملائي			
٢١	اشعر بأنني غير محبوب			

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
٢٢	زملائي في المدرسة لا يهتمون لرأى فى أى موضوع			
٢٣	لا افضل المشاركة فى أى نشاط أو موقف جماعى			
٢٤	اشعر أن زملائي فى الفصل يتكلمون على			
٢٥	اشعر أنني احتاج إلى أصدقائى			
٢٦	لما يقابلنى زملائي يبعثوا أنفسهم مش شايفنى			
٢٧	أستطيع التحدث مع كل طفل يتحدث معى			
٢٨	وجودى فى الدنيا مالوش لازمة			
٢٩	من الصعب على أن أجد أطفالا يحبوننى			
٣٠	اشعر انه لا يوجد أحد يحبنى			
٣١	لا أحد يستمع لى عندما أتحدث فى أى موضوع			
٣٢	أنا دائما بأتكسف			
٣٣	عندى أصدقاء كثيرين ومخلصين			
٣٤	اشعر أنى وحيدا دائما			
٣٥	استمع إلى زملائي فى الفصل عندما يتحدثون			
٣٦	عندما أتحدث يضحك على زملائي فى الفصل			
٣٧	افضل ان أكون مع زملائي فى المدرسة			
٣٨	اشعر ان زملائي يبيعدو عنى			
٣٩	اشترك مع أصحابى فى ألعابهم			
٤٠	ماحدث بيخاف على			
٤١	احب ان يزورنى أصدقائى عندما امرض			
٤٢	عندما ينفض زملائي من حولى أحس بالضياح			
٤٣	عندما أقع فى مشكلة لا أستطيع حلها			
٤٤	أجد نفسى فى معظم الأوقات فرح وسعيد			
٤٥	احب أن أزور صديقى عندما يمرض			
٤٦	لا أحد يحب اللعب معى			
٤٧	كل زملائي فى المدرسة يحبون اللعب معى			
٤٨	أحس بأهميتى وقيمتى فى هذه الحياة			

مرفق رقم (٢)  
مقياس مفهوم الذات

الاسم :

السن :

السنة الدراسية :

التاريخ :

تعليمات

يعرض عليك مجموعة من المواقف التي نود أن تجيب عليها بصراحة ووضوح ، مع ملاحظة أن هذه المواقف ليست اختبارا لقدراتك العقلية أو مستوى تحصيلك ، ولكن يقصد بها التعرف على آرائك ومشاعرك نحو نفسك .

نرجو منك قراءة كل موقف بدقة ، ثم قرر ما إذا كان هذا الموقف صادقا بالنسبة لك أو غالبا ما يكون كذلك عليك أن تضع علامة (✓) أمام كلمة نعم ، وإذا كان الموقف غير صادق بالنسبة لك ، عليك أن تضع علامة (✓) أمام كلمة لا .

نعم لا

- ١ - يسخر منى زملائي في المدرسة .
- ٢ - أنا شخص سعيد .
- ٣ - من الصعب على تكوين صداقات .
- ٤ - كثيرا ما أكون حزينا .
- ٥ - مظهرى جميل .
- ٦ - أنا شخص خجول .
- ٧ - أشعر بالضيق عندما يطلب منى المدرس الإجابة على سؤال معين .
- ٨ - يضايقنى مظهرى .
- ٩ - عندما أكبر سأصبح رجلا مهما .
- ١٠ - أشعر بالقلق أثناء الامتحانات .
- ١١ - زملائي لا يحبوننى .

لا نعم

- ١٢ - أتصرف بطريقة حسنة داخل المدرسة .
- ١٣ - عادة ما أكون سبب حدوث بعض الأشياء الخاطئة
- ١٤ - اسبب المتاعب لأسرتى .
- ١٥ - أنا شخص قوى .
- ١٦ - لدى كثير من الأفكار الجيدة .
- ١٧ - أنا شخص مهم داخل أسرتى .
- ١٨ - عادة ما أتاير لتحقيق أهدافى .
- ١٩ - يمكننى تكوين كثير من الأشكال الجميلة بيدي .
- ٢٠ - أشعر بالتعب بسهولة
- ٢١ - أنا جيد فى أعمالى المدرسية .
- ٢٢ - فعلت كثير من الأشياء السيئة .
- ٢٣ - يمكننى أن أرسم بصورة جيدة .
- ٢٤ - أنا جيد فى الموسيقى .
- ٢٥ - تصرفاتى سيئة داخل المنزل .
- ٢٦ - أنا بطيء فى الانتهاء من الواجبات المدرسية .
- ٢٧ - أنا شخص مهم داخل فصلى المدرسى .
- ٢٨ - أنا شخص عصبى ( اتترفز بسرعة ) .
- ٢٩ - عيناى جميلتان .
- ٣٠ - أستطيع شرح الدرس بصورة جيدة أمام زملائى  
بالفصل .
- ٣١ - أحلم كثيرا عندما أكون فى بالمدرسة .
- ٣٢ - أضايق أختى أو أخى .
- ٣٣ - يعجب أصدقائى بأفكارى .
- ٣٤ - غالبا ما أتورط فى المشاكل .
- ٣٥ - أنا شخص مطيع داخل المدرسة .
- ٣٦ - أنا شخص سعيد الحظ .
- ٣٧ - كثيرا ما أكون قلق .
- ٣٨ - يتوقع والدى منى أشياء فوق طاقتى .
- ٣٩ - تعجبنى الطريقة التى أتبعها فى التعامل مع  
الآخرين

لا نعم

- ٤٠ - أشعر بالفتور ( عدم الحماس ) نحو الأشياء .  
٤١ - شعري جميل .  
٤٢ - غالبا ما أكون مسرورا عند ذهابي إلى المدرسة .  
٤٣ - أتمنى إذا كنت مختلفا عما أنا عليه .  
٤٤ - أنام جيدا بالليل .  
٤٥ - أكره المدرسة .  
٤٦ - أنا آخر من يختار في المباريات الرياضية .  
٤٧ - كثيرا ما أكون مريضا .  
٤٨ - كثيرا ما أضايق ( أزعج ) الأشخاص الآخرين .  
٤٩ - يعتقد زملائي داخل الفصل بأن لدى أفكار جيدة .  
٥٠ - أنا شخص غير سعيد .  
٥١ - لدى أصدقاء كثيرون .  
٥٢ - أنا شخص مرح .  
٥٣ - لا أستطيع تفهم معظم المقررات الدراسية .  
٥٤ - مظهرى حسن .  
٥٥ - أشعر بحيوية ونشاط كبير .  
٥٦ - كثيرا ما أتشاجر مع زملائي .  
٥٧ - يحبني تلاميذ فصلى الدراسى .  
٥٨ - يضايقنى التلاميذ الآخرين .  
٥٩ - أشعر أن أسرتى خاب أملها فى .  
٦٠ - وجهى جميل .  
٦١ - عندما أحاول عمل شئ ما ، عادة ما أفقده بطريقة خاطئة .  
٦٢ - أشعر بالضيق من المنزل .  
٦٣ - أنا رئيس بعض الفرق الدراسية .  
٦٤ - أشعر بأننى ينقصنى كثيرا من المهارات .  
٦٥ - أفضل مشاهدة المباريات الرياضية بدلا من الاشتراك فيها .  
٦٦ - أنسى ما أتعلمه .  
٦٧ - أنسجم مع الآخرين بسهولة .

نعم لا

- ٦٨ . يتقلب مزاجى بسهولة .
- ٦٩ . أنا محبوب من الفتيات .
- ٧٠ . أنا قارئ جيد .
- ٧١ . أفضل العمل بمفردى عن العمل فى الجماعة .
- ٧٢ . أحب أخى .
- ٧٣ . شكلى جميل .
- ٧٤ . غالبا ما اشعر بالخوف .
- ٧٥ . كثيرا ما أكثر الأشياء .
- ٧٦ . زملائى يتقون فى .
- ٧٧ . أنا شخص مختلف عن الآخرين .
- ٧٨ . أفكر فى أفكار سيئة ( شريرة ) .
- ٧٩ . أبكى بسهولة .
- ٨٠ . أنا شخص طيب .

( ١٨ : ٣٥٥ )

مفتاح تصحيح

رقم البند	الاجابة						
١	لا	٢١	نعم	٤١	نعم	٦١	لا
٢	نعم	٢٢	لا	٤٢	نعم	٦٢	لا
٣	لا	٢٣	نعم	٤٣	لا	٦٣	نعم
٤	لا	٢٤	نعم	٤٤	نعم	٦٤	لا
٥	نعم	٢٥	لا	٤٥	لا	٦٥	لا
٦	لا	٢٦	لا	٤٦	لا	٦٦	لا
٧	لا	٢٧	نعم	٤٧	لا	٦٧	نعم
٨	لا	٢٨	لا	٤٨	لا	٦٨	لا
٩	نعم	٢٩	نعم	٤٩	نعم	٦٩	نعم
١٠	لا	٣٠	نعم	٥٠	لا	٧٠	نعم
١١	لا	٣١	لا	٥١	نعم	٧١	لا
١٢	نعم	٣٢	لا	٥٢	نعم	٧٢	نعم
١٣	لا	٣٣	نعم	٥٣	لا	٧٣	نعم
١٤	لا	٣٤	لا	٥٤	نعم	٧٤	لا
١٥	نعم	٣٥	نعم	٥٥	نعم	٧٥	لا
١٦	نعم	٣٦	نعم	٥٦	لا	٧٦	نعم
١٧	نعم	٣٧	لا	٥٧	نعم	٧٧	لا
١٨	نعم	٣٨	لا	٥٨	لا	٧٨	لا
١٩	نعم	٣٩	نعم	٥٩	لا	٧٩	لا
٢٠	لا	٤٠	لا	٦٠	نعم	٨٠	نعم

مرفق (٣)  
بطارية الشباب الأمريكي للياقة البدنية  
National Youth Physical Fitness Program

تتكون البطارية من (٥) اختبارات هي :  
(١) اختبار ثنى الذراعين من الاتبطاح المائل المعدل  
Modified Push Ups

الهدف من الاختبار

قياس القوة العضلية والتحمل لعضلات الجزء العلوى من الجسم .  
الأدوات  
ساعة إيقاف .

الوضع الابتدائى

يبدأ الطفل والذراعين مفرودين والكتفين وأسفل الكتفين وللخارج قليلا ،  
والركبتين منتبھتين زاوية (٩٠) مع الفخذين وباقى الجسم فى وضع  
مستقيم، يجلس الزميل مواجه للطفل المختبر واضعا يده تحت صدر  
المختبر .

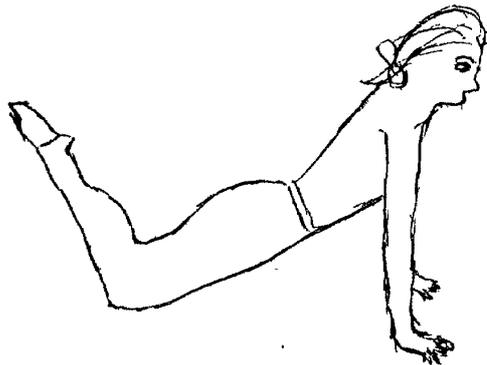
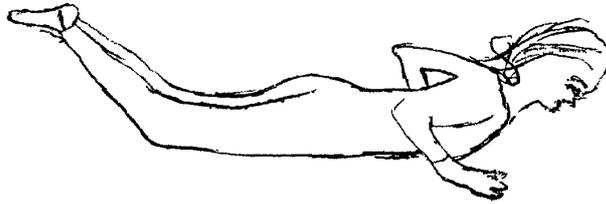
طريقة الأداء

يحافظ المختبر على وضع الجسم مستقيما ويقوم بثنى المرفقين حتى يلمس  
الصدر يد الزميل ، ثم فرد الذراعين للعودة للوضع الابتدائى، يقوم المختبر  
بتكرار ذلك أكبر عدد ممكن من المرات فى دقيقتين .

حساب الدرجات

عدد مرات الدفع التى قام بها المختبر فى دقيقتين .

(٦٣ : ٥٥)



## (٢) اختبار الجلوس من الرقود Sit - Ups

### الهدف من الاختبار

قياس القوة العضلية والتحمل لعضلات البطن .

### الأدوات

ساعة إيقاف .

### الوضع الابتدائي

يقوم المختبر بأخذ وضع الرقود ، وتشبيك اليدين خلف الرأس ويقوم

الزميل بمسك مفصل القدمين أو القدمين أنفسهم .

### طريقة الأداء

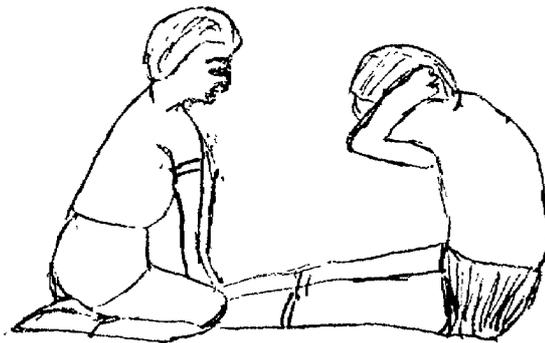
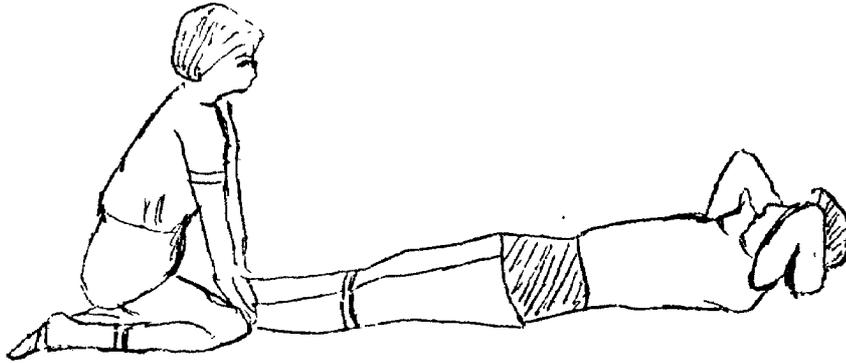
رفع الجذع لتصل الجبهة إما أعلى الركبتين أو أمامها ثم العودة للوضع

الابتدائي ، ويجب أن يلمس ظهر اليدين الأرض .

### حساب الدرجات

عدد المرات التي قام بها المختبر في دقيقتين .

(٦٣ : ٦٤)



### (٣) اختبار الشد لأعلى المعدل Modified Pull – Ups

الهدف من الاختبار

قياس القوة العضلية والتحمل لعضلات الجزء العلوى من الجسم .  
الأدوات

جهاز مصمم خصيصا لهذا الاختبار - ساعة إيقاف .

الوضع الابتدائى

يعمل كل زميلين معا ، الزميل الذى يتم قياس أدائه يأخذ وضع الرقود على أن يمسك العارضة بقبضتين ، بحيث تكون الرأس والمقعدة والأرجل على استقامة واحدة والعقبين ملامسين للأرض ، الذراعان تكونان مفرودتان وتكون زاوية قائمة مع الجسم ، أما الزميل فيمسك العقبين لابقاء القدمين ثابتتين .

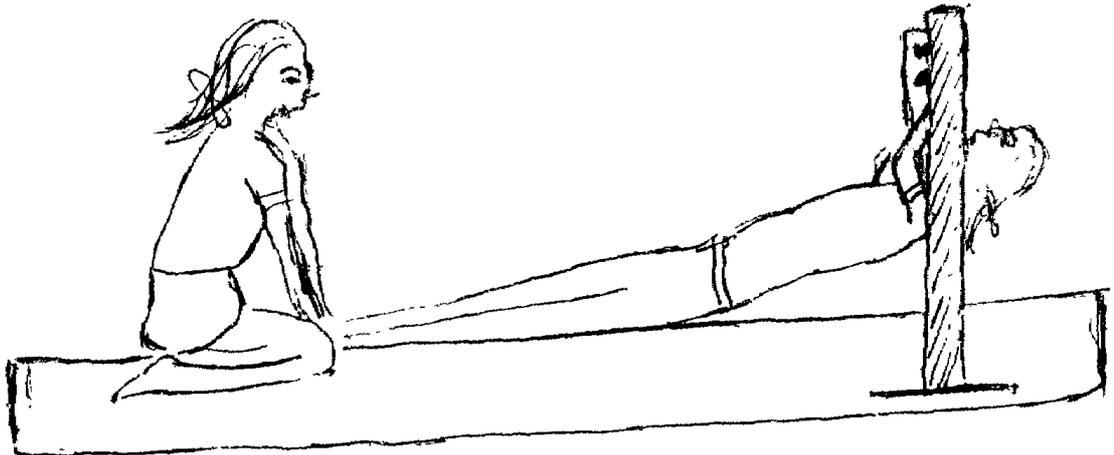
طريقة الأداء

يجذب المختبر الصدر لأعلى فى إتجاه العارضة ، ثم مد الذراعين للعودة للوضع الابتدائى ، وتكرار ذلك لمدة دقيقتين .

حساب الدرجات

تحسب عدد مرات الشد التى قام بها المختبر فى دقيقتين .

(٦٣ : ٥٤)



## (٤) اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Long Jump

### الهدف من الاختبار

قياس قوة عضلات الرجلين.

### الأدوات

شريط قياس ، خط بداية واضح .

### الوضع الابتدائي

يقف المختبر خلف الخط والقدمين متباعدتين قليلا ، يقوم المختبر بثني الركبتين قليلا ، ومرجحة الذراعين أماما وخلفا للتحضير للوثب .

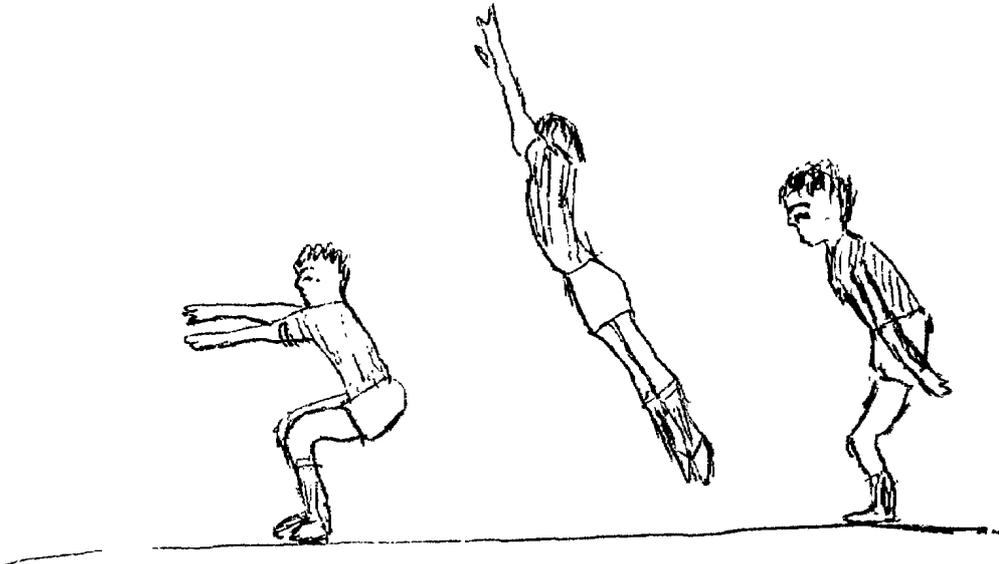
### طريقة الأداء

يقوم المختبر بالوثب للأمام والهبوط بالقدمين ، ويقوم بهذا العمل ثلاث مرات .

### حساب الدرجات

إذا خطى المختبر على الخط تكون الوثبة غير صحيحة ، إذا سقط المختبر أو خطى للخلف بعد الهبوط يؤخذ المقاس من أقرب جزء من الجسم يلامس الأرض إلى خط البداية .  
تؤخذ أفضل بداية في الثلاث محاولات .

(٦٣ : ٦٧)



## (٥) اختبار الجرى المكوكى Shuttle Run

الهدف من الاختبار

قياس الرشاقة والتحمل .

الأدوات

علامتين المسافة بينهما ٦٠ متر ، سعة إيقاف — صفارة أو مسدس للبداية

الوضع الابتدائى

يقوم المختبر بأخذ وضع الاستعداد للجرى خلف خط البداية .

طريقة الأداء

يقوم المختبر بالجرى فى المسافة بين العلامتين خمس مرات على أن

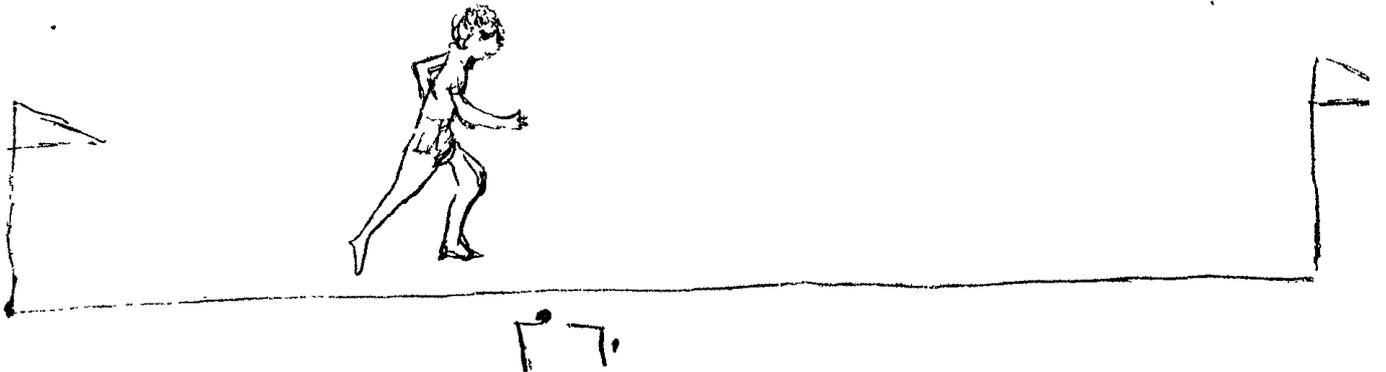
يدور حول كل علامة عند وصوله لها .

حساب الدرجات

هى الوقت الذى يستغرقه المختبر فى الأداء بالدقائق والثوانى ، وإذا لم

يكمل المختبر الجرى لا يحصل إلى نقطة .

(٦٣ : ٦٢)



## مرفق (٤) الألعاب الصغيرة المستخدمة في البرنامج المقترح

### ١ - أسم اللعبة : سباق الكرات

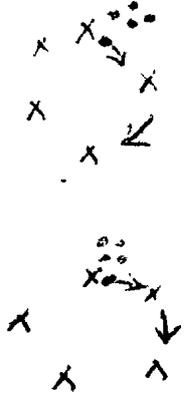
الهدف منها : التعاون المشاركة ، المنافسة والتحدى مع الفريق الآخر .

عدد اللاعبين : من ١٠ : ٣٠ لاعب .

الأدوات : (٥) كرات لكل فريق .

شرح اللعبة :

يقف كل فريق مكون من خمسة لاعبين فى شكل دائرة ، ويرقم كل لاعب بترتيب وقوفه من (١ : ٥) وتثبت بجانب اللاعب رقم (١) خمسة كرات ، وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة الأولى إلى اللاعب رقم (٢) الذى يمررها للاعب التالى ، وبمجرد مايمرر اللاعب رقم (١) الكرة يقوم بالتقاط الكرة الثانية ويمررها حتى تنتهى كل الكرات ، وعندما تصل إليه الكرة يضعها بجانبه حتى يضع كل الكرات بجانبه مرة أخرى ، ويفوز الفريق الذى ينتهى من العمل أولاً .



### ٢ - أسم اللعبة : أفضل شكل

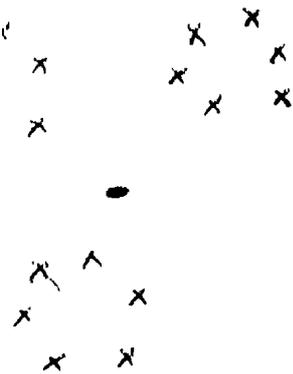
الهدف منها : التعاون والإبتكار والتعبير عن الذات .

عدد اللاعبين : من ٨ : ٤٠ لاعب

الأدوات : لا يوجد .

شرح اللعبة :

ينتشر اللاعبون فى الملعب ، ثم تتادى المدرسة على رقم فيقوم اللاعبون بتكوين دوائر تبعاً للرقم المطلوب ، ثم تعد المدرسة من ١ : ١٠ وفى هذا الوقت على كل دائرة أن تقوم بعمل شكل معين ، وتفوز المجموعة صاحبة أفضل شكل .



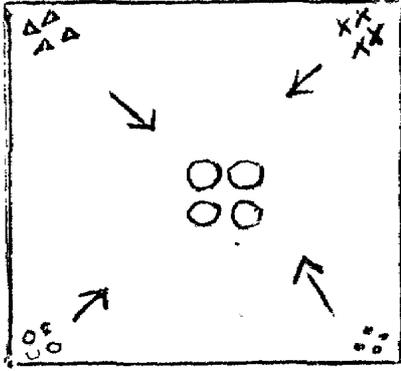
### ٣ - أسم اللعبة : من الأسرع

الهدف منها : المنافسة وإثبات الذات والتعاون مع الفريق .  
عدد اللاعبين : من ١٢ : ٤٠ لاعب .

الأدوات : ترسم دائرة لكل فريق على أن تكون المسافة بين كل فريق ودائرته متساوية مع باقي الفرق .

#### شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى أربعة فرق ، يقف كل فريق في ركن من أركان الملعب ، على مسافة (١٠) متر من كل فريق ترسم دائرة ، ثم يرقم اللاعبين في كل فريق ، وتقوم المدرسة ببناء رقم معين وعلى صاحب هذا الرقم الجوى بسرعة ليقف في الدائرة ، ومن يصل أولاً يكسب فريقه نقطة والفريق الفائز بأكثر عدد من النقاط هو الفريق الفائز .



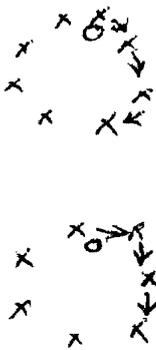
### ٤ - أسم اللعبة : البالونة في الهواء

الهدف منها : التعاون والمشاركة ، السرور والمتعة .  
عدد اللاعبين : من ١٠ : ٣٠ لاعب .

الأدوات : بالونة لكل فريق

#### شرح اللعبة :

يقف كل فريق في شكل دائرة مع تشبيك الأيدي وعند سماع الإشارة تقذف البالونة في الهواء وعلى كل فريق المحافظة على بقاء البالونة في الهواء أطول فترة ممكنة وذلك بضربها بالأيدي المتشابكة ، ولايجوز أن تترك يد الزميل ، الفريق الفائز هو الذى يستمر أطول فترة ممكنة .



٥ - أسم اللعبة : قطار التقليد

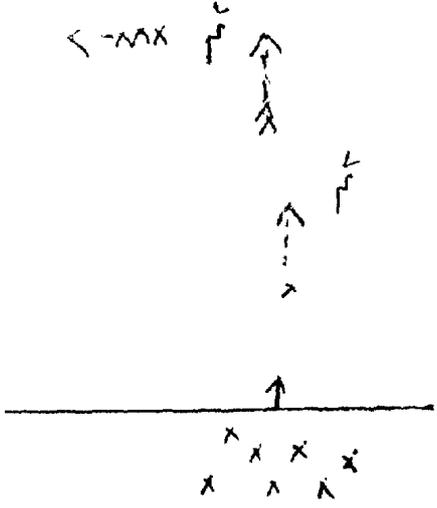
الهدف منها : الإبتكار ، المشاركة ، السرور ، والتعبير عن الذات .

عدد اللاعبين : ثلاثة لاعبين فأكثر

الأدوات : لا يوجد أدوات

شرح اللعبة :

فى بداية اللعبة يبدأ اللاعب الأول بالحركة بأى طريقة وفى أى إتجاه ، وينضم اللاعب الثانى من خلف اللاعب الأول ويؤدى نفس مايقوم به اللاعب الأول ويضيف عليه إضافة صغيرة وهكذا على أن يغير اللاعب الأول بعد كل دورة .



٦ - أسم اللعبة : الهروب من الكرة

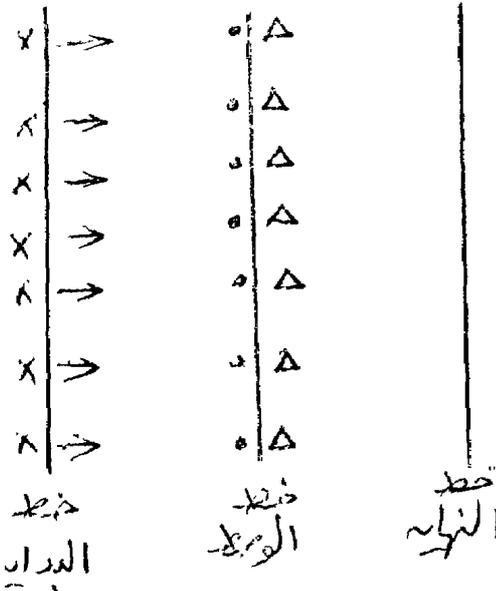
الهدف منها : المنافسة ، المشاركة ، السرعة

عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين فأكثر .

الأدوات : خمس كرات فأكثر

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين متسلوبين، يقف أحد الفريقين على خط الوسط ، ويوضع خلف كل لاعب فى خط الوسط كرة ، ويقف الفريق الآخر على خط البداية الذى يبعد حوالى ٥م عن خط الوسط ، عند سماع الإشارة ينطلق لاعبي فريق خط البداية للوصول بالكرة ومحاولة قذفها للمس لاعبي الفريق الآخر الذين يجرون فى نفس الوقت لمحاولة الوصول إلى خط النهاية بدون أن تلمس الكرات ، تحسب عدد اللمسات وكل لمسة بنقطة ، ويتم تبديل الأدوار ، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.



٧ - أسم اللعبة : صيد الطيور

الهدف منها : التعاون والمشاركة ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : من ١٠ : ٢٠ لاعب .

الأدوات : كرة

شرح اللعبة :

ينتشر اللاعبون في الملعب ، فريق يسمى فريق الرماه والآخر يسمى فريق الطيور ، ويحاول فريق الرماه تمرير الكرة فيما بينهم بأى طريق لمحاولة إصابة الطيور بالكرة ، بينما يحاول فريق الطيور الهروب وتفادى الإصابة مع عدم الخروج عن حدود الملعب ، وفي حالة إستحواذ فريق الطيور على الكرة يعكس عمل الفريقين فيصبح الرماه طيور والعكس ، ويفوز الفريق صاحب عدد الإصابات الأقل .

٨ - أسم اللعبة : تتابع الكرة

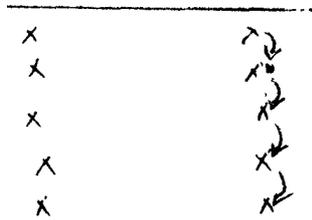
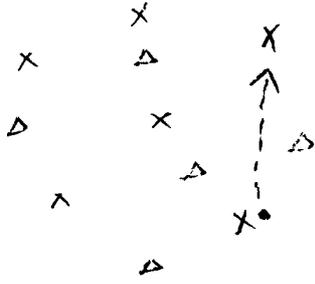
الهدف منها : التعاون والمشاركة ، السرعة ، روح الفريق .

عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبون فرقا متساوية كل فريق خمسة لاعبين فى قطارات خلف خط البداية بحيث تكون هناك مسافة مناسبة بين كل لاعب والذي يليه وأمام كل فريق كرة ، عند الإشارة يمرر اللاعب الأول الكرة للخلف من فوق رأسه إلى الخلف للاعب الذى يليه . ثم يجثو على ركبتيه ، وهكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب الأخير ، فيقفز أماما فوق ظهر اللاعبين واحدا تلو الآخر حتى يصل إلى بداية القطار فيقوم بتمرير الكرة من فوق رأسه للخلف وهكذا ، يفوز الفريق الذى ينتهى من العمل أولا.



٩ - أسم اللعبة : الكرة الحائرة

الهدف منها : التعاون والمنافسة والانتباه .

عدد اللاعبين : ٦ لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة لكل ثلاثة لاعبين .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فرق كل فريق مكون من ثلاثة لاعبين يقفون على خط مستقيم ، ويبدأ كل لاعب وآخر تقريبا ٣م ، عند سماع الإشارة يبدأ لاعب الوسط (٢) بتمرير الكرة إلى اللاعب (١) الذي يمررها إلى اللاعب (٣) الذي يمررها بدورة إلى اللاعب (٢) مرة أخرى وتكون هذه مرة ، على كل فريق أن يقوم بالعمل خمس مرات والفريق الذي ينتهي أولا يصبح فائزا .

١٠ - أسم اللعبة : القطار المتخفي

الهدف منها : الثقة فى الزميل ، الانتباه ، التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : عشرة لاعبين فأكثر .

الأدوات : إشارات لتغطية العين ، صناديق

كرتون أربعة لكل فريق .

شرح اللعبة :

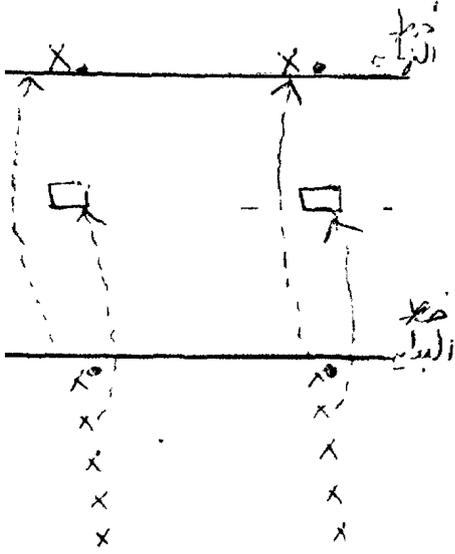
يقسم اللاعبين فرق متساوية يقف كل فريق خلف بعضه مع مسك الزميل من الخلف ، على أن يغطي كل لاعب عينة بإيشارب فيما عدا اللاعب الأخير ، ويضع المدرس أربعة صناديق أمام كل فريق على مسافات مختلفة ، وعند سماع الإشارة يبدأ كل فريق بالمشى وعند الوصول إلى الصندوق يقوم اللاعب الأمامى بالسير لحمل الصندوق ووضعه فى مكان جانبي ويقوم بتبديل مكانه مع اللاعب الأخير ثم يبدأ بإرشاد اللاعبين وهكذا الفريق الذى يصل إلى خط النهاية أولا يكون فائزا .



خط البداية	خط النهاية
□	□
□	□
□	□
□	□
×	×
×	×
×	×
×	×

١١- أسم اللعبة : إصابة الهدف

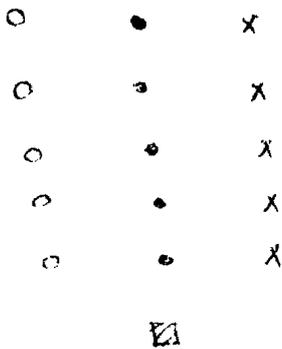
الهدف منها : المنافسة ، المشاركة ، التعاون .  
عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ٢٠ لاعب .  
الأدوات : لكل فريق كيس رمل وصندوق كرتون  
شرح اللعبة :



يقف اللاعبون في فرق على شكل قاطرات على خط النهاية على بعد ١٠م من خط البداية ، وفي منتصف المسافة بينهما يوضع سله أو صندوق لكل فريق ، عند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول وفي يده كيس رمل إلى خط النهاية ، وفي نفس الوقت يجرى اللاعب الثانى إلى السلة ويمسكها ويحاول اللاعب الأول رمى الكيس بداخلها ، وعندخا يأخذ اللاعب الثانى الكيس ويجرى به إلى خط النهاية ليرميه داخل السلة التى يمسكها اللاعب الثالث وهكذا ، يفوز الفريق الذى يصل آخر لاعب فيه إلى خط النهاية أولا .

١٢- أسم اللعبة : فوق وتحت

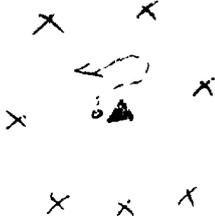
الهدف منها : الإنتباه والمشاركة  
عدد اللاعبين : ١٥ لاعب فأكثر .  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :



يجلس اللاعبون على الأرض على شكل قاطرات كل قطار يمثل فريق ، ويحدد رقم لكل فريق بعدد الفرق ، تبدأ المدرسة اللعبة بأن تقول مثلا (١ فوق ) ، الفريق (٣) تحت ، (٤) فوق ، وهكذا تحسب نقطة على الفريق فى كل مرة يخطئ أحد أفراده فى تلييه النداء ، يفوز الفريق الذى تحتسب عليه أقل عدد من النقاط .

### ١٣ - أسم اللعبة : صقف أولا

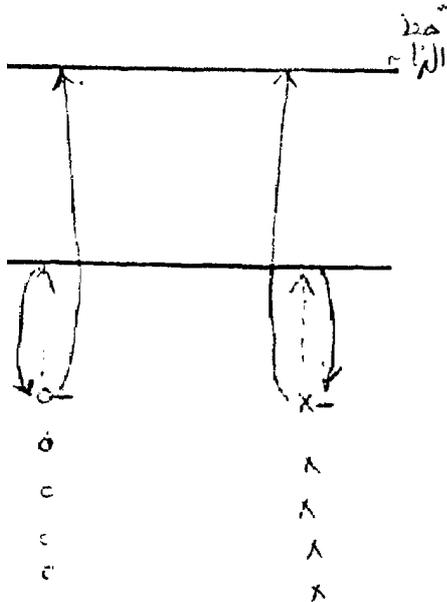
الهدف منها : الأنتباه ، السرعة ، السرور .  
عدد اللاعبين : من خمسة إلى ٣٠ لاعب .  
الأدوات : كرة  
شرح اللعبة :



يقف اللاعبون في شكل دائرة ، ويرقم كل لاعب تبعا لترتيب وقوفه ، وتقف المدرسة في المنتصف ومعها الكرة ، ثم تبدأ المدرسة ببناء رقم معين ورمى الكرة عاليا في نفس الوقت ، وعلى صاحب الرقم الصقف باليدين أولا قبل الجرى للقف الكرة ، ومن يخطئ في لقف الكرة أو في التصفيق أو صفق في غير دورة يجلس على الأرض ويفوز اللاعب الذي يبقى للنهاية .

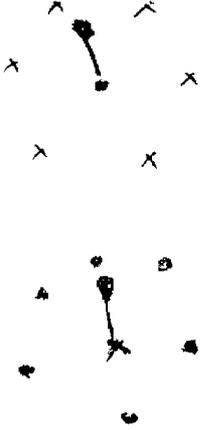
### ١٤ - أسم اللعبة : تتابع تخطى العصا

الهدف منها : التحدى والمنافسة ، المشاركة ، السرعة ، التعاون .  
عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ٣٠ لاعب .  
الأدوات : عصا لكل فريق  
شرح اللعبة :



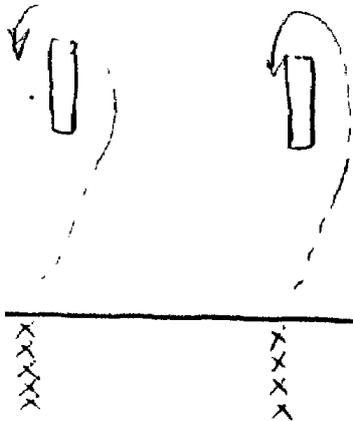
يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م ، يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية عدد كل منها (٥) لاعبين ، تقف الفرق قاطرات ومع كل فريق عصا ، وعند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق ومعه العصا ليلمس بها الخط الأول ثم يعود وينزل العصا على إرتفاع منخفض ليثب فوقها باقي لاعبي الفريق ، ثم يجرى ليلمس بها خط النهاية ويعود ثانية ليعطى العصا اللاعب التالي ويقف في آخر القاطرة ، ويكرر اللاعب الثانى العمل ، والقاطرة التي تنتهى من العمل أولا تكون هي الفائزة .

١٥ - أسم اللعبة : إحترس من الطاحونة  
الهدف منها : الإنتباه ، المنافسة ، المشاركة .  
عدد اللاعبين : (٨) لاعبين فأكثر .  
الأدوات : حبل فى نهايته كيس بداخله كرة  
لكل فريق  
شرح اللعبة :



يقف اللاعبون فى دائرتين متسلوبيتين،  
ويقف لاعب من الفريق الآخر فى وسط  
الدائرة ومعه الحبل ، عند سماع الإشارة يدور  
اللاعب بحيث يحاول لمس أرجل اللاعبين فى  
الدائرة ، وعلى اللاعبين محاولة تخطى الكرة  
بالوثب بالقدمين معا لأعلى ، ومن تسلمه الكرة  
تحسب نقطة للفريق الأخرى ، ويفوز الفريق  
الذى لديه أكبر عدد من النقاط .

١٦ - أسم اللعبة : القطار السريع  
الهدف منها : التعاون ، المشاركة ، الثقة فى  
الزميل  
عدد اللاعبين : (٦) لاعبين فأكثر .  
الأدوات : مقعد سويدي لكل مجموعة  
شرح اللعبة :



يقسم اللاعبين إلى فرق متساوية تقف  
عند خط البداية فى شكل قاطرات على أن  
يمسك كل لاعب القدم اليمنى لزميله الذى  
أمامه ، وعند سماع الإشارة يقوم كل فريق  
بالوثب للدوران حول المقعد السويدي مرتين  
ثم العودة بنفس الطريق لخط البداية والوقوف  
بانظام ، الفريق الفائز هو الذى يصل أولا  
إلى خط البداية .

١٧ - أسم اللعبة : الدائرة الدوارة

الهدف منها : المنافسة والمشاركة  
والإنتباه ، المتعة .

عدد اللاعبين : عشرة لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقف كل فريق فى دائرة ، ويقف  
لاعب فى وسطها ، عند سماع الإشارة يقوم  
اللاعبين بالدوران فى إتجاه عقارب الساعة  
بالجرى الخفيف وعلى لاعب الوسط تمرير  
الكرة إلى لاعبي الدائرة وإستلامها أثناء  
الجرى وتحسب عدد التمريرات لكل فريق فى  
الزمن المحدد ، تفوز الدائرة صاحبة أكبر عدد  
من التمريرات .

١٨ - أسم اللعبة : شوشو فوق المية

الهدف منها : المتعة والسرور ، الإنتباه،  
السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

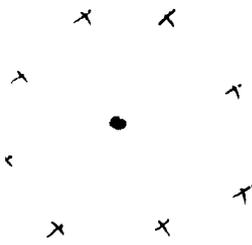
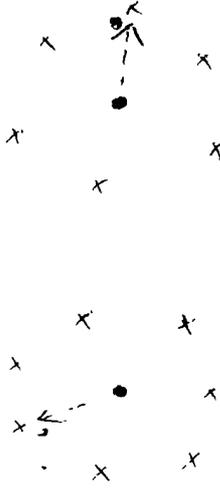
شرح اللعبة :

يقف اللاعبون فى دائرة ممسكين  
الأيدى، ويقف أحد اللاعبين فى النصف ويطلق  
عليه شوشو ، عند سماع الإشارة يمشى الأطفال  
أو يجرؤا أو يحجلؤا وهم يغنون .

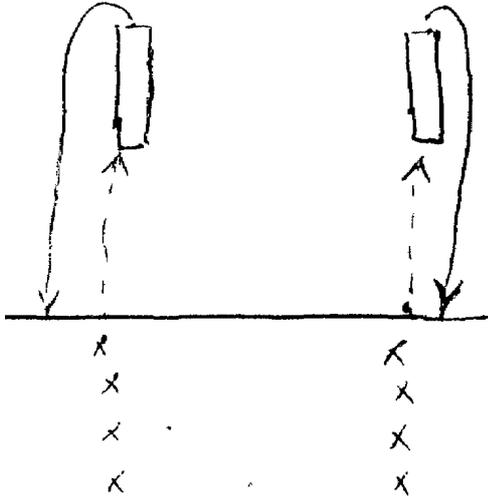
شوشو فوق المية  
شوشو أصطاد عصفورة

شوشو فوق البحر  
من وسط العصافير  
إصطادوها وهى طائيرة  
لكن مقدرش عليه

مجرد ذكر (عليه) يجلسون إقعاء  
بسرعة وتحاول شوشو مسك أحد اللاعبين قبل  
جلوسه ، واللاعب الذى يتم مسكه يصبح شوشو  
وتستمر اللعبة .



١٩ - أسم اللعبة : الزحف فوق الكوبرى  
الهدف منها : الإنتباه والتعاون  
والمشاركة ، والمنافسة .  
عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .  
الأدوات : مقعد سويدي لكل فريق  
شرح اللعبة :



يقف اللاعبون فى شكل قاطرات  
عند خط البداية ، وعند سماع الإشارة  
يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجرى  
لأخذ وضع الرقود على المقعد السويدي  
ويقوم بجذب جسمه على طول المقعد  
بيديه فقط حتى يصل إلى الجهة الأخرى  
ثم يقوم بالجرى للعودة للمس زميله الذى  
يليه الذى يجرى ليقوم بنفس العمل وهكذا،  
القاطرة التى تنتهى من العمل أولاً هى  
الفائزة .

٢٠ - أسم اللعبة : أين زميلى  
الهدف منها : المتعة والسرور ، الإنتباه،  
التعاون .

عدد اللاعبين : ٨ لاعبين فأكثر .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :



يقف اللاعبون فى دائرتين  
متساويتين واحدة داخل الأخرى ، على أن  
يعرف كل لاعب زميله الذى أمامه ،  
تشبيك اليدين ، وعند سماع الإشارة تقوم  
الدائرتين بالزحقة واحدة عكس إتجاه  
الأخرى وعند سماع الإشارة يبحث كل  
لاعب عن زميله ، اللاعبان المتأخران  
يجريان حول الملعب .

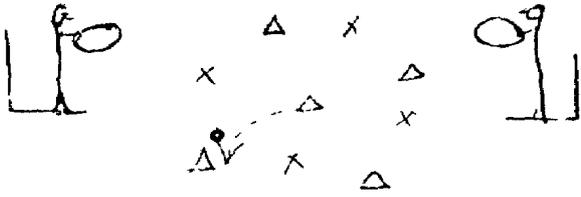
٢١ - أسم اللعبة : كرة السلة

الهدف منها : التعاون ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : كرة سلة أو كرة متوسطة الحجم  
شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين فريقين على أن يصبح واحد من كل فريق هو هدف السلة، وذلك بالوقوف على كرسى ومساك طوق فى يديه مع مدهما أماما بحيث يكون الطوق موازى للأرض ، وتكون الشروط بسيطة مثل المشى بالكرة خطوتين فتت ثم التخطيط ، وتحسب النقاط بسقوط الكرة داخل طوق الفريق المنافس ، والفريق الفائز صاحب أكبر عدد من النقاط فى (١٠ق).



٢٢ - أسم اللعبة : تتابع الوثب

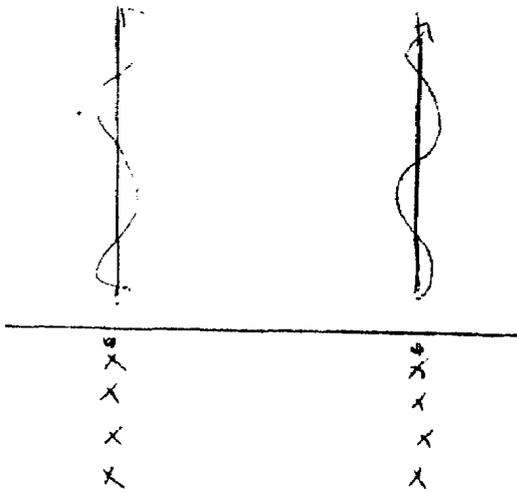
الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

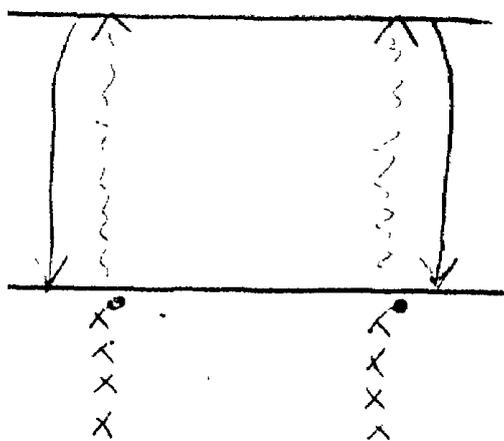
الأدوات : حبل ، كيس حبوب لكل فريق

شرح اللعبة :

يقف اللاعبون قاطرات عند خط البداية ، وأمام كل فريق يمد حبل عمودى على خط البداية ، ومع اللاعب الأول من كل فريق كيس حبوب يضعه بين فخذه ، وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بالوثب على جانبى الحبل بالتبادل مع مراعاة عدم سقوط الكيس ثم العودة بنفس الطريقة ، ومن يسقط منه الكيس يعود ويلتقطه ويكمل ، ويقوز الفريق الذى ينتهى كل لاعبيه من العمل أولا .



٢٣ - أسم اللعبة : تنطيط الكرة  
الهدف منها : المشاركة ، الإنتباه ،  
الإيجابية فى العمل  
عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .  
الأدوات : كرة لكل فريق  
شرح اللعبة :

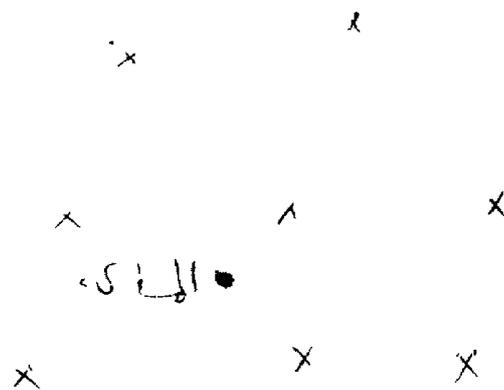


يقف اللاعبون قاطرات عند خط  
البداية ، ومع اللاعب الأول كرة، وعند  
الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق  
بتنطيط الكرة على الأرض حتى خط  
النهاية ، ثم يمسكها ويعود بها جريا  
ليسلمها إلى اللاعب الثانى ، وهكذا ويفوز  
الفريق الذى يعلن آخر لاعبيه إنتهائه من  
العمل برفع الكرة فوق رأسه .

٢٤ - أسم اللعبة : المساقة

الهدف منها : الإنتباه ، التعاون ، المرح .  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :

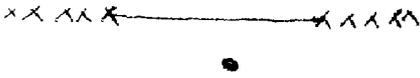
يعين أحد اللاعبين أن تكون  
المساقة ويجرى باقى اللاعبين فى أنحاء  
الملعب ، تحاول المساقة إمساك اللاعبين  
الآخرين ، يستطيع اللاعب أن يكون بأمان  
عندما يقف ظهره لظهر لاعب آخر ولكن  
بشرط لمدة خمس ثوانى فقط ثم ينفصلوا ،  
اللاعب الذى يتم مسكه يصبح المساقة،  
وتستمر اللعبة .



٢٥ - أسم اللعبة : شد الحبل

- الهدف منها : التعاون ، المشاركة ، المرح .  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : حبل طويل  
شرح اللعبة :

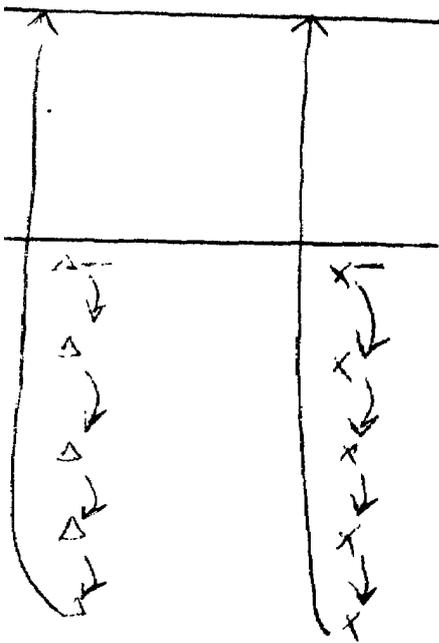
يقسم اللاعبون إلى فريقين يقف كل فريق فى شكل قاطرة على أحد جانبي خط مرسوم على الأرض مع مسك أحد طرفي الحبل ، وعند سماع الإشارة يحاول كل فريق جذب الفريق الآخر ليجعله يتعدى الخط ، والفريق الفائز هو الذى ينجح فى ذلك ويكون له نقطة ، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط .



٢٦ - أسم اللعبة : تتابع العصا

- الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، المنافسة .  
عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .  
الأدوات : عصا لكل فريق  
شرح اللعبة :

يقسم اللاعبون إلى فريقين يقف أعضاء كل فريق فى شكل قاطرة مع وجود مسافة حوالى مترين بين كل لاعب وآخر وبين اللاعب الأخير وخط النهاية حوالى من ستة إلى ١٠ أمتار ، ويقف اللاعب الأول عند خط البداية ومع العصا ، وعند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق ليسلمها العصا إلى اللاعب الذى يليه الذى بمجرد إستلامه العصا يجرى ليسلمها إلى اللاعب التالى ، وهكذا حتى تصل العصا للاعب الأخير الذى يجرى ليلمس خط النهاية ، ويفوز الفريق الذى يصل لاعبه الأخير إلى خط النهاية أولاً .



٢٧ - أسم اللعبة : جمع النقود

الهدف منها : التعاون ، السرعة ، المرح

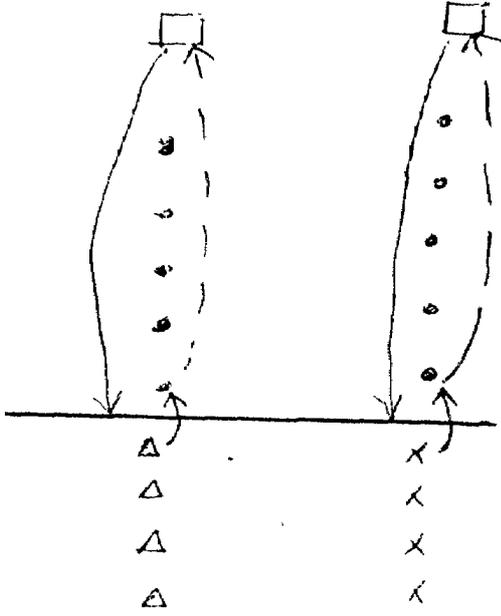
عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .

الأدوات : صندوقين كرتون ، أكياس

حبوب بعدد اللاعبين .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين كل فريق يقف قاطرة خلف خط البداية، على أن توضع أمام كل فريق على بعد ٥م أكياس الحبوب وعلى بعد ٥م أخرى الصندوق الخاص به ، وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجرى لأخذ كيس النقود ووضعه فى الصندوق والعودة سريعا للمس زميلة التالى الذى يقوم بنفس العمل ، والقاطرة الفائزة هى التى تجمع نقودها وتعود بالصندوق قبل القاطرة الأخرى .



٢٨ - أسم اللعبة : حافظ على الكرة

الهدف منها : التعاون ، المرح ، الإنتباه،

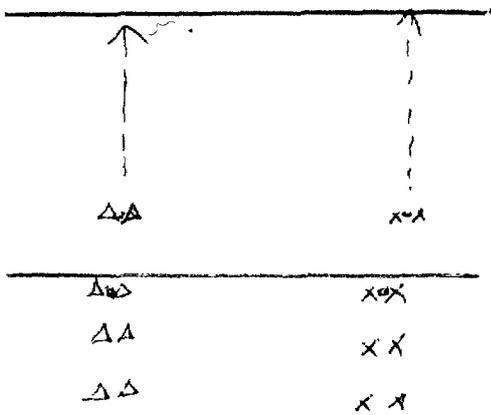
المنافسة .

عدد اللاعبين : ثمانية لاعبين على الأقل .

الأدوات : كل لاعبان معهما كرة

شرح اللعبة :

يقف كل فريق فى شكل أزواج ، كل زوج معه كرة على أن يقف كل لاعبان معا وجها لوجه وبينهما الكرة بدون أن يمساها باليدين ، عند سماع الإشارة يحاول أول زوج من كل فريق المشى من خط البداية إلى خط النهاية قبل أزواج الفريق الآخر بدون أن تقع الكرة ، ثم العودة مرة أخرى لبدأ الزوج الذى عليه وهكذا حتى ينتهى أحد الفريقين أولا ويكون هو الفريق الفائز .



٢٩ - أسم اللعبة : الفريق الحائر

الهدف منها : المشاركة ، المرح ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : ثمانية لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين ثم يقسم أحد الفريقين أحد نصفين يقفا على جانبي الملعب والفريق الآخر يقف فى المنتصف ويمرر أفراد الفريق الذى على جانبي الملعب الكرة بين لاعبين ، ويحاول الفريق الذى يقف فى المنتصف التقاط الكرة منهم ، وإذا نجح حتى يتم تبديل الأماكن .

٣٠ - أسم اللعبة : تتابع كيس الحبوب

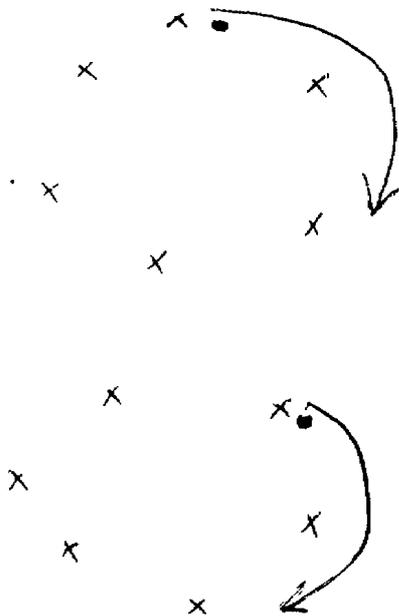
الهدف منها : المشاركة ، السرعة .

عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .

الأدوات : كيس حبوب لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبون إلى فريقين متسلولين ، ويقف كل فريق فى شكل دائرة ومعه كيس حبوب ، يرقم لاعبي كل فريق تبعا لترتيب وقوفهم ، وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الأول الذى معه كيس الحبوب بالدوران بالجرى حول الدائرة للعودة إلى مكانه وتسليم كيس الحبوب للاعب الذى يليه قبل منافسه فى الدائرة الثانية ، ثم يبدأ اللاعب الثانى بنفس العمل حتى تنتهى الدائرة ، ويفوز الفريق الذى يصل لاعبه الأخير أولا .



٣١ - أسم اللعبة : حافظ على الكتاب

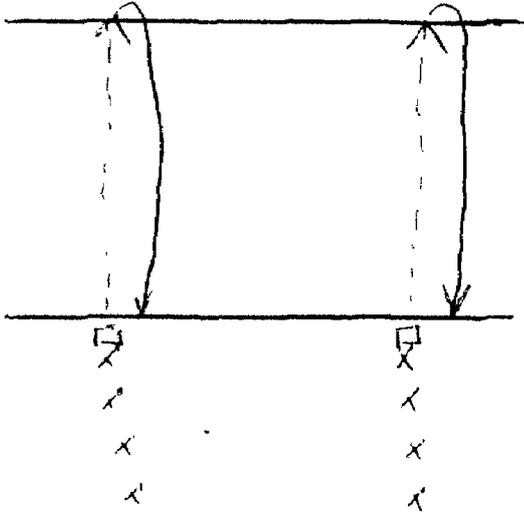
الهدف منها : المشاركة ، الإنتباه ، المرح .

عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل .

الأدوات : كتاب لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبيين إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق في قاطرة خلف البداية ، ومع اللاعب الأول كتاب ، عند سماع الإشارة يضع اللاعب الأول الكتاب على رأسه ويحاول أن يمشى به بسرعة بدون أن يلمسه بيده إلى خط النهاية والعودة بدون أن يقع ثم يسلمه إلى اللاعب الذى يليه الذى يقوم بنفس العمل وهكذا ، ويفوز الفريق الذى ينتهى لاعبيه أولاً .



٣٢ - أسم اللعبة : تتابع الأنقاذ

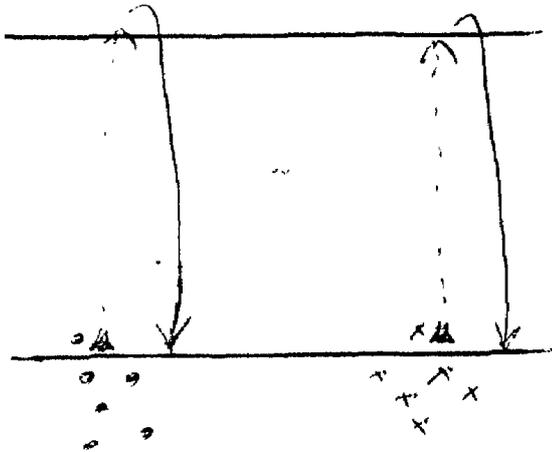
الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبيين إلى فريقين لكل فريق قائد (المنقذ) الذى يقوم بمسك أحد لاعبي فريقه عند سماعه إشارة البدء والجرى به إلى خط النهاية (السلامة) لأنقاذه من النيران ثم العودة لأنقاذ لاعب آخر وهكذا يفوز الفريق الذى يصل كل أفراده إلى خط السلامة أولاً .



٣٣ - أسم اللعبة : مسابقة الأرجل المتشابكة

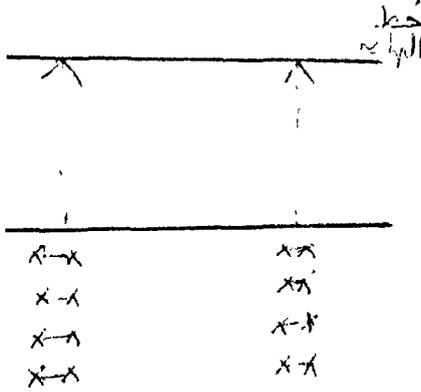
الهدف منها : التعاون ، التحدى ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد زوجى .

الأدوات : حبال

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين كل فريق يقف على هيئة أزواج خلف خط البداية ، على أن يربط كل زوج من اللاعبين الرجل الداخلية معا بحبل ، عند سماع الإشارة يبدأ نالزوج الأول من كل فريق بالوثب على الرجل الحرة للوصول لخط النهاية ، من يصل أولا تحسب نقطة لفريقه ، الفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط .



٣٤ - أسم اللعبة : تسلق الحبال

الهدف منها : المشاركة ، التحدى .

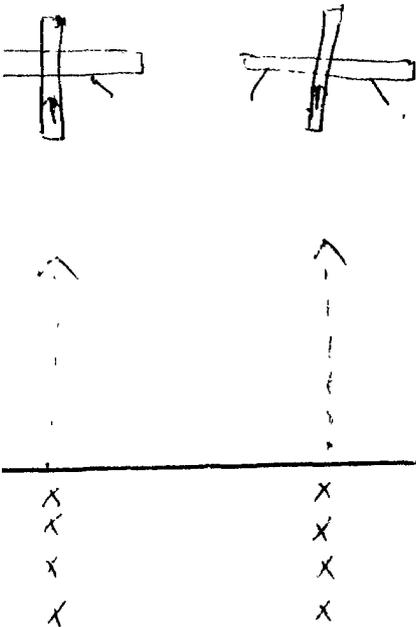
عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل

الأدوات : مقعدين سويدي ومجموعة من

المشابك لكل فريق

شرح اللعبة :

توضع المقاعد السويدي أحدها بالعرض والآخر أحد طرفيه فوقه بشكل عمودى عليه والطرف الآخر على الأرض ويجلس لاعب من كل فريق على قمة المقعد السويدي المائل وفى يده كيس بداخله المشابك ، يقسم اللاعبين إلى فريقين لكل فريق يقف فى شكل قاطرة أمام مقعد سويدي ، وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بالصعود على المقعد ويتحرك على أربع (يديه وركبتيه) حتى يصل إلى كيس المشابك فيأخذ مشبك ويعود بظهره بنفس الطريقة ، ويجرى لآخر القاطرة ثم يبدأ اللاعب التالى بالعمل وهكذا ، الفريق الفائز هو الذى ينتهى من جمع المشابك أولا قبل الفريق الآخر .



٣٥ - أسم اللعبة : جمع الزهور

الهدف منها : التعاون ، المشاركة ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : مجموعة من الأدوات المختلفة

منتشرة فى الأرض ( حبال ، مشابك ، أكياس

حبوب ، كرات ، بالونات ، عصا ) إيشاربات

أو عصابات للعين .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين على أن يعمل

كل فريق على حدى ، يبدأ الفريق الأول بوضع

عصابات على العين ، وعند سماع الإشارة يحال

كل لاعب من الفريق لجميع أكبر عدد من الأشياء

الموجودة على الأرض ، حتى تعد المعملة من ١

- ١٠ ، وعند نهاية العد يتوقف الفريق ، ثم تعد

الأشياء التى جمعها ، ثم يعاد نفس العمل مع

الفريق الآخر ، والفريق الفائز يكون هو الذى جمع

أكبر عدد من الأشياء (الزهور).

٣٦ - أسم اللعبة : ظهرا لظهر بالكرة

الهدف منها : التعاون ، التحدى .

عدد اللاعبين : أى عدد زوجى من اللاعبين .

الأدوات : كرة لكل زميلين معا .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين ، ويقف كل

فريق فى شكل أزواج من اللاعبين ، وعند سماع

الإشارة يقف الزوج الأول من كل فريق ظهرا

لظهر خلف خط البداية على أن يمساك بظهرهما

فقط كرة مطاطية متوسطة الحجم ، وعند سماع

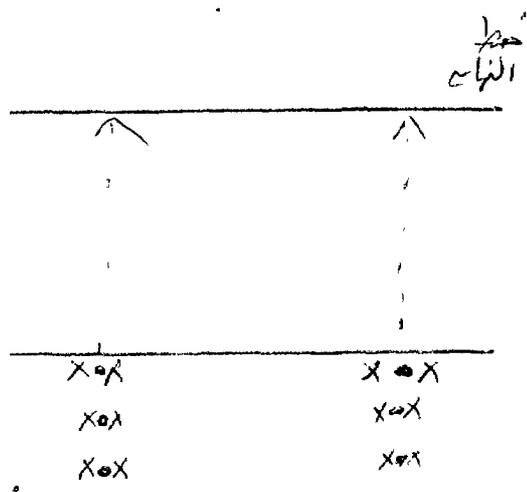
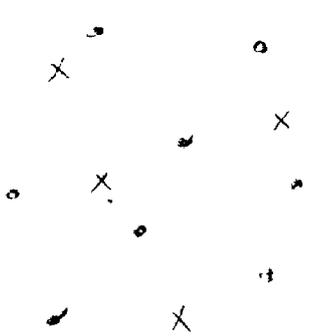
الإشارة يحاول كل زميلين معا الوصول أولا إلى

خط النهاية مع الحفاظ على الكرة والعودة مرة

أخرى قبل الزوج الآخر ، وعندما يصل يبدأ

الزوج التالى وهكذا ، والفريق الفائز هو الذى

ينتهى لاعبيه من العمل أولا .



٣٧ - أسم اللعبة : مسابقة التعلق على السلاسل

الهدف منها : المنافسة ، المرح ، التحدى .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : سلاسل حديدية مثنية تنتهى بمقبض

معلق على مسافات متساوية فى قضبان خشبية

بطريقة آمنه .

شرح اللعبة :

يقف اللاعبون فريقين على شكل قاطرتين

كل قاطرة تمثل فريق أمام مجموعة من السلاسل

وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل

فريق بالتعلق بهذه السلاسل وينتقل بيديه من

سلسلة لأخرى أسرع من لاعب الفريق الأخر

حتى ينتهى فيبدأ اللاعب التالى وهكذا ، ويفوز

الفريق الذى ينتهى لاعبيه من التعلق أولاً .

٣٨ - أسم اللعبة : مسابقة جمع الغسيل

الهدف منها : المشاركة ، السرعة ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : حبل معلق على بعد متر ونصف من

الأرض ، مشابك ، إشارات ، قطع قماش

صغيرة .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين يقف كل فريق

خلف خط البداية على شكل قاطرة ، وتوضع

الأشياء على حبل الغسيل المعلق على بعد

حوالى ١٠م عن خط البداية ، وعند سماع

الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق

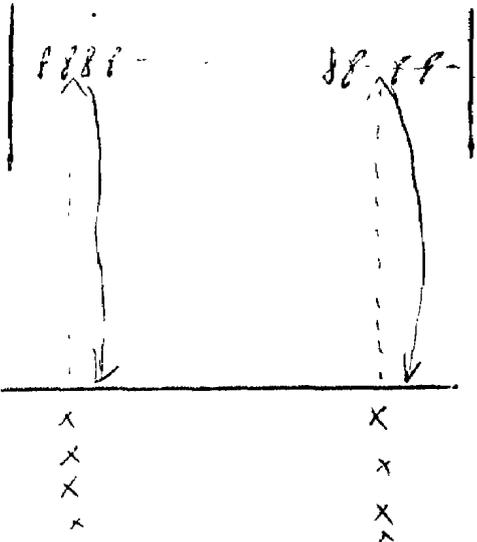
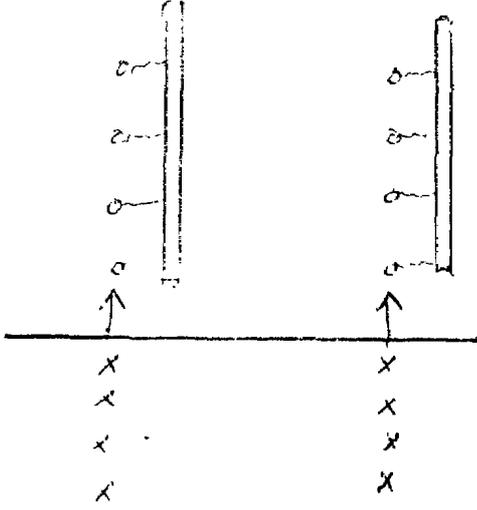
ليسحب أى شئ من على الحبل ثم يعود مرة

أخرى بالجرى ليلمس يد زميله التالى الذى يبدأ

فى الجرى ، وهكذا حتى ينتهى أفراد الفريق من

جمع الأشياء (الغسيل) ، الفريق الفائز هو من

يجمع غسيله أولاً .



٣٩ - أسم اللعبة : كرة النفق

الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : عشرة لاعبين على الأقل .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقف كل فريق فتحاً على شكل قاطرة

على أن يكون عدد الفرق متساوياً، ومع

اللاعب الأول من كل فريق كرة ، عند سماع

الإشارة يدحرج اللاعب الأول الكرة من بين

أرجل زملائه حتى تصل إلى اللاعب الأخير

الذي يلتقطها ويجري ليقف في بداية القاطرة

ويقوم بدحرجة الكرة وهكذا حتى ينتهي كل

فريق من عمله ، الفريق الفائز الذي ينتهي

أولاً .

٤٠ - أسم اللعبة : تسليم وتسلم الكرة

الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين ، ويقف كل

فريق قاطرة ومع اللاعب الأول من كل فريق

كرة ، وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الأول

بتسليم الكرة للاعب الذي خلفه من فوق رأسه ،

ثم يقوم اللاعب الثاني بتسليم الكرة إلى اللاعب

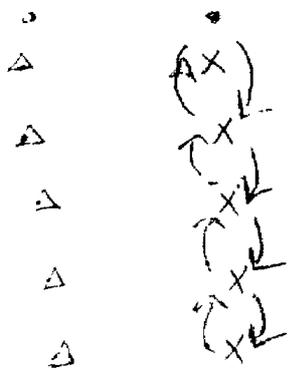
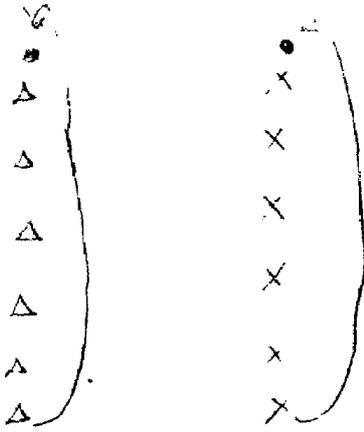
الذي يليه من بين رجليه وهكذا حتى تصل

الكرة للاعب الأخير ، فيقوم اللاعب بالدوران

للخلف وتكرر اللعبة ولكن من اللاعب الخلفي ،

يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً من العمل وتصل

الكرة مرة أخرى إلى اللاعب الأول .



٤١ - أسم اللعبة : الكرة لأعلى

الهدف منها : التحدى ، المرح ، المشاركة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : ثلاث كرات لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين على أن يقف من كل فريق لاعب فى منطقة عالية تبعد حوالى ٣ - ٤ متر عن الأرض مثل مثل دور علوى ، ويقف كل فريق فى شكل قاطرة ، وعلى كل فريق توصيل الثلاث كرات الخاصة به إلى الزميل الذى يقف فى المنطقة المرتفعة وذلك برمى الكرة عاليا لتصل إليه وعلى كل لاعب أن يرمى مرة واحدة فقط ، الفريق الفائز هو الذى يستطيع توصيل الثلاث كرات إلى زميلهم قبل الفريق الآخر .

٤٢ - أسم اللعبة : مسابقة جمع العصا

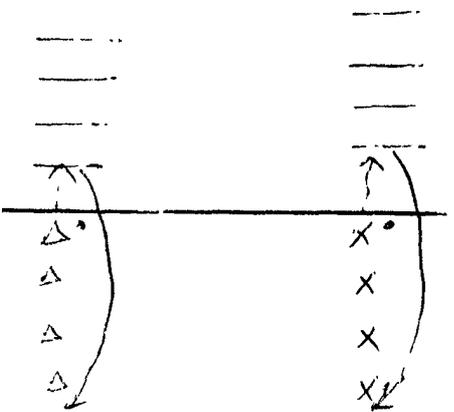
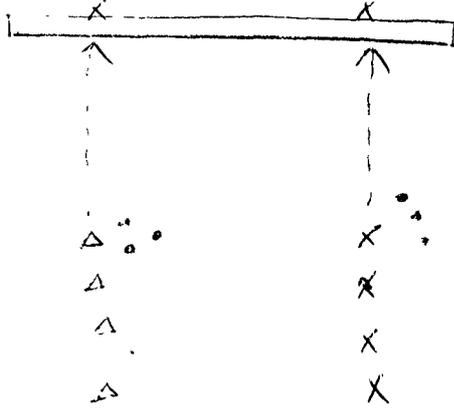
الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، السرعة

عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل

الأدوات : عصى بعدد اللاعبين

شرح اللعبة :

توزع العصى متوازية على الأرض أمام كل فريق مجموعة بعدد الفريق على أن تكون المسافة نصف متر بين كل عصا وأخرى ، يقف اللاعبون فى شكل قاطرات متساوية العدد ، كل قاطرة تمثل فريق وتقف أمام مجموعة من العصى ، وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بالوثب فوق العصى حتى يصل إلى العصا الأخيرة فيلقطها ويعود ويقف فى نهاية قاطرته وهكذا حتى يجمع اللاعبون كل العصى ، والفريق الفائز هو الذى يجمع العصى الخاصة به أولا .



٤٣ - أسم اللعبة : سباق القاطرات البشرية

الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين ، يقف كل فريق في شكل قاطرة خلف خط البداية على أن يضع كل لاعب يده اليسرى على كتف زميله الذى يقف أمامه ، ويمسك قدمه اليمنى بيده اليمنى ، وعند سماع الإشارة تبدأ كل قاطرة بالوثب مع الحفاظ على تماسكها حتى خط النهاية وتعود بنفس الطريق ، القاطرة الفائزة هي التى تصل إلى خط النهاية أولاً مع إحتفاظها بشكلها .

٤٤ - أسم اللعبة : سباق إرتداء الأطواق

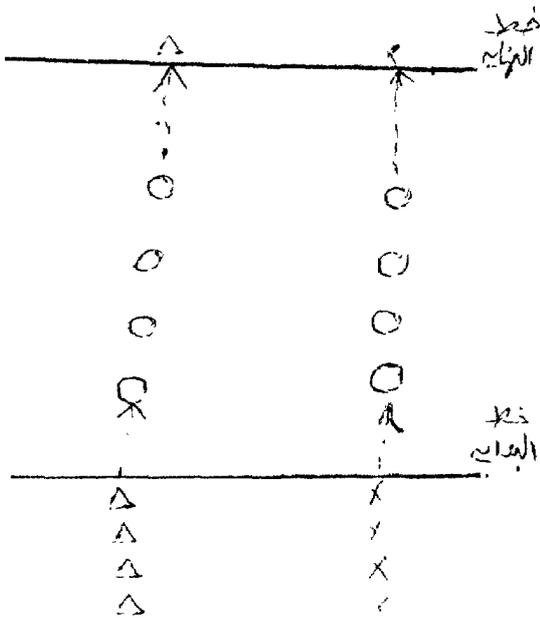
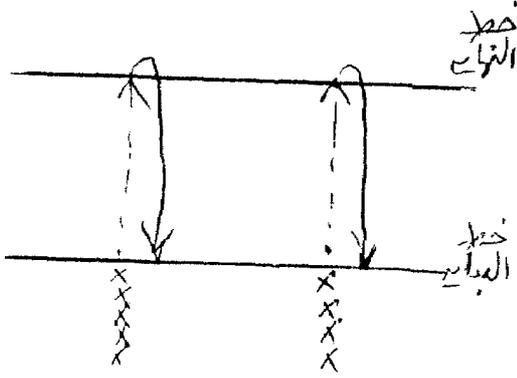
الهدف منها : المشاركة ، المرح ، السرعة .

عدد اللاعبين : ستة لاعبون على الأقل

الأدوات : أطواق بعدد اللاعبين

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فرق متساوية ، وتقف كل فرقة في شكل قاطرة خلف خط البداية ، وأمام كل فرق توضع أطواق خلف بعضها على مسافات متساوية ، ويرسم خط للنهاية ، وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بالجري حتى يصل إلى الطوق الأول فيرتدين من رأسه حتى يسقط حوله جسمه ثم يخرج رجليه فيه ويتركه ويقوم بنفس العمل بأسرع مايمكن مع باقى الأطواق ، وعندما ينتهى يكمل الجري بسرعة حتى خط النهاية ، وفور وصوله لخط النهاية يبدأ زميله التالى بالجري وهكذا ، ويفوز الفريق الذى يصل جميع لاعبيه أولاً إلى خط النهاية .



٤٥ - أسم اللعبة : السلسلة

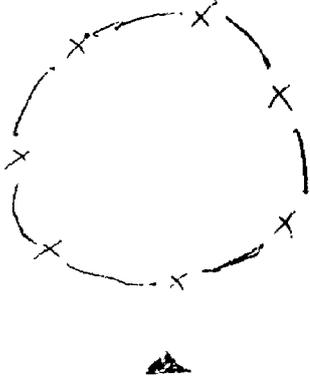
الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا لايوجد

شرح اللعبة :

يقف اللاعبون فى دائرة ، على أن يكون اللاعب الأول وجهه لداخل الدائرة واللاعب الذى يليه وجهه لخارج الدائرة ، والذى يليه وجهه لداخل الدائرة وهكذا مع تشابك الأيدى ، وعند سماع الإشارة يحلول اللاعبون تصحيح شكل الدائرة بأن يكون كل اللاعبين وجههم لداخل الدائرة ، مع الاحتفاظ بتشابك الأيدى .



٤٦ - أسم اللعبة : التمرير والوثب

الهدف منها : المشاركة ، الأنتباه ،

السرعة ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

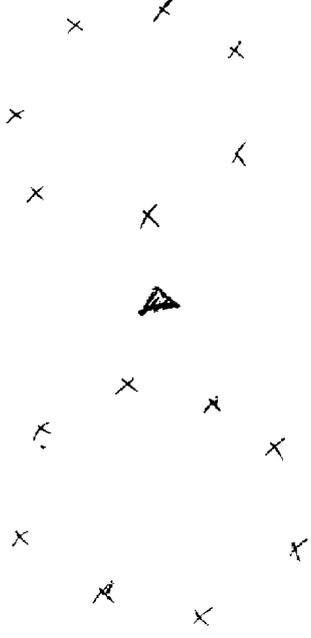
الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين كل فريق يقف فى شكل قاطرة ، وتكون الكرة مع اللاعب الأمامى ، وعند سماع الإشارة يمرر اللاعب الأمامى الكرة من فوق الرأس إلى زميله الخلفى ويجثو مباشرة على ركبتيه ، ويكرر اللاعب التمرير والجثو وهكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب الأخير ، فيقفز فوق ظهور اللاعبين واحد تلو الآخر حتى يصل أمام القاطرة فيبدأ بالتمرير من جديد ثم الجثو ، وهكذا ، والقاطرة التى تنتهى أولاً هى التى تفوز فى المسابقة .

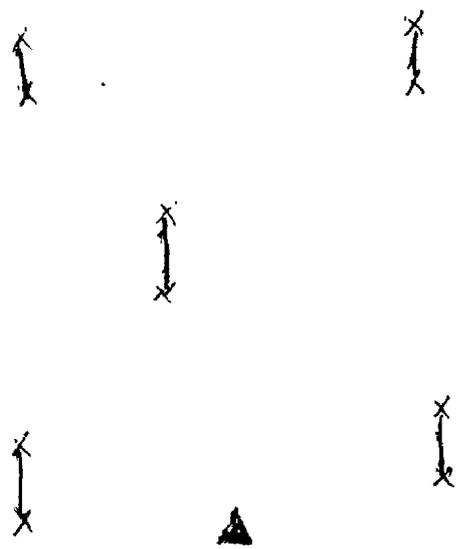


٤٧ - أسم اللعبة : الدائرة الأسرع  
الهدف منها : المرح ، المشاركة ،  
الإنتباه ، السرعة .  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :



يقسم اللاعبين إلى فرق ، وكل  
فرقة تقف فى شكل دائرة ، وتبدأ اللعبة  
عند سماع الأشارة ، حيث يبدأ اللاعب  
الأول فى الدائرة بالطوق بيده اليمنى  
على اليد اليسرى لزميله الذى يقف  
بجانبه جهة اليمين ، والذى يقوم بدوره  
بالطرق على يد زميله التالى بيده  
اليمنى أيضا ، وهكذا حتى تنتهى  
الدائرة فى أسرع وقت ، الدائرة الفائزة  
هى التى تنتهى من عملها أسرع من  
الأخرى .

٤٨ - أسم اللعبة : لا تسقط العصا  
الهدف منها : التعاون ، المنافسة .  
عدد اللاعبين : أى عدد زوجى .  
الأدوات : كل زميلين عصا  
شرح اللعبة :



يقف كل زميلين متواجهين  
ثم يضعان العصا بحيث يكون أحد  
طرفيها على الكتف الأيمن لطفل  
والطرف الآخر على الكتف الأيمن  
لزميلة وينحنى الطفلين ليحاولا نقل  
العصا من الكتف الأيمن إلى الكتف  
الأيسر ، الزوج الذى ينجح فى ذلك  
أولا يكون هو الفائز .

مرفق (٥)  
الألعاب الشعبية المستخدمة في البرنامج المقترح

الألعاب الشعبية

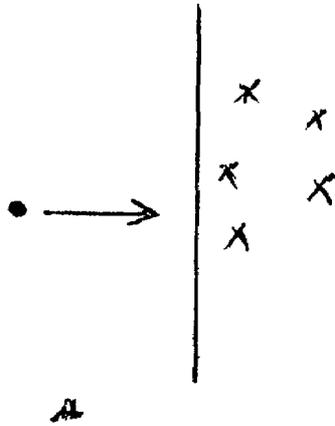
١ - أسم اللعبة : بلتج بلتجتين  
الهدف منها : المشاركة ، المراوغة ،  
سرعة الحركة ، المرح .

عدد اللاعبين : يتراوح عددهم من  
عشرة إلى ثلاثين لاعبا .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبون إلى فريقين  
متساويين أحدهما ينتشر في منطقة  
اللعبة المحددة المساحة ، ويقف أفراد  
الفريق الآخر على الخط المرسوم، يبدأ  
اللعبة بأن ينادى أحد أفراد الفريق  
الواقف على الخط " بلتج " فيرد عليه  
الفريق الآخر " بلتجتين " عند ذلك يدخل  
اللاعب الملعب محاولا لمس أكبر عدد  
من اللاعبين دون أن يتكلم إطلاقا ، أما  
إذا صدرت عنه أي كلمة أبعد عن اللعبة ،  
كما يبعد أيضا كل من يتم لمسه ،  
ويحاول أفراد الفريق المنتشر مسك هذا  
اللاعب فإذا مسكوه حاولوا تكثيفه  
وإرغامه على الكلام فإذا نجحوا خرج  
من اللعبة ، ويأخذ كل لاعب من الفريق  
دوره حتى يتم لمس كل أفراد الفريق  
المنتشر أو يتم إشتراك كل أفراد الفريق  
الآخر في اللعبة فيتبادل الفريقان  
أماكنهما وتعاد اللعبة من جديد .



## ٢ - أسم اللعبة : حنك الدنك

الهدف منها : المشاركة ، التفكير ، الإنتباه .  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يختار أحد اللاعبين يطلق عليه "حنك الدنك" ، يتفق مع الحكم (المعلم) سرا على أسم نبات وحيوان أو جماد معين ثم يعلن نوع الشئ الذى أتفق عليه ، ويبدأ اللعب بأن ينحنى حنك الدنك واضعا كفيه على ركبتيه ، ويبدأ اللاعبون بالقفز فوق ظهره بالترتيب ، ويذكر كل منهم أسم واحد من النوع المتفق عليه ، ويستمر اللعب إلى أن يذكر أحد القافزين الأسم المتفق عليه ، فينحنى بدلا من " حنك الدنك " .

## ٣ - أسم اللعبة : صيد السمك

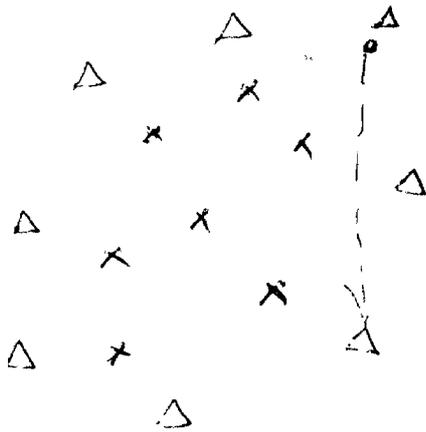
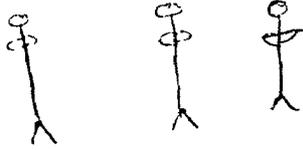
الهدف منها : المشاركة ، الإنتباه ، السرعة ، المرح .

عدد اللاعبين : من عشرة إلى عشرين لاعبا .

الأدوات : كرة من المطاط متوسطة الحجم

شرح اللعبة :

يقسم اللاعب إلى فريقين متساويين، أحدهما فريق السمك وينتشر فى الملعب ، والآخر فريق الصيادين ينتشر حول حدود الملعب من الخارج ومعهم الكرة ، ويبدأ اللعب بأن يقذف أحد الصيادين الكرة مصوبا أياها إلى سمكة أو أكثر محاولا صيدها بلمسها بالكرة ، ويحاول السمك تفادى الكرة المصوبة إليه بالتحرك من جهة لأخرى فى الملعب ، ومن يخرج من الملعب يخرج من اللعب وهكذا يستمر اللعب حتى يخرج كل السمك ، فيتبادل الفريقان الأماكن ، والفريق الفائز هو الذى يستغرق وقتا أقل فى صيد أفراد الفريق الآخر .



٤ - أسم اللعبة : البحر المالح  
الهدف منها : التحدى ، المشاركة ،  
الانتباه ، المرح .

عدد اللاعبين : من ١٠ لاعبين إلى  
عشرة لاعبا .

الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين ،  
ويختار فريق منهما ليبدأ اللعب ،  
ويجلس على الأرض لاعبان من الفريق  
الأخر وجها لوجه ليثب بينهما الفريق  
الأخر وإصابة الآخر تبعا للخطوات  
التالية :

- يمد اللاعبان الجالسان رجليهما أمام على  
الأرض .

- يرفع اللاعبان الجالسان قبضتي يديهما  
أماما فوق الرجلين .

- يجلس كلا اللاعبين مع فتح الرجلين  
لتكوين مايعرف بالبحر الصغير .

- يجلس كلا اللاعبين على مد الرجلين  
أماما مع وضع كل لاعب إحدى قدميه فوق  
قدم زميله المواجه له .

إذا لمس أحد الواثين أى جزء من  
جسم اللاعبين الجالسين ، يتبادل الفريقان  
أماكنهما ، تحسب نقطة للفريق إذا نجح كل  
أفراده فى كل خطوة على حدى . ويفوز  
الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقاط .



٥ - أسم اللعبة : القط والفار  
الهدف منها : التعاون ، السرعة ،  
المرح ، اليقظة .  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :

يقف اللاعبون فى دائرة وأيديهم  
متشابكة ، وينتخب من بينهم لاعبان  
أحدهما القط ويقف خارج الدائرة ،  
والآخر الفار ويقف داخلها ، ويبدأ اللعب  
بأن ينادى القط ( أخرج والا أكلك )  
فيجيب الفار ( تعالى كلنى ) ثم يبدأ القط  
مطاردة الفار داخل وخارج الدائرة ،  
ويحاول اللاعبون الواقفون فى الدائرة فتح  
تغيرات للفار ليدخل أو يخرج منها ومنع  
القط من محاولة مسكه برفع أيديهم لأعلى  
أو خفضهما ، وإذا نجح القط فى مسك  
الفار تكرر اللعبة وينتخب لاعبان  
آخران .

القط

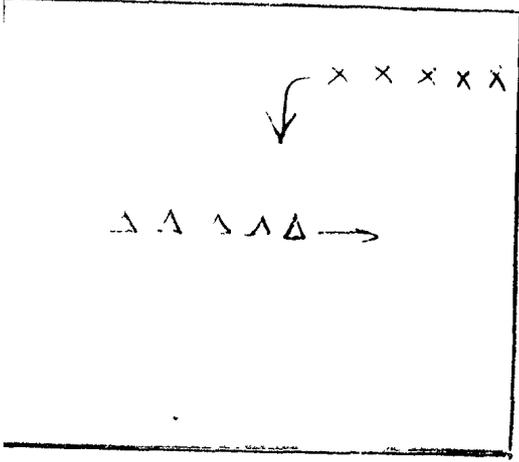
أ

x x x

الفار

x x

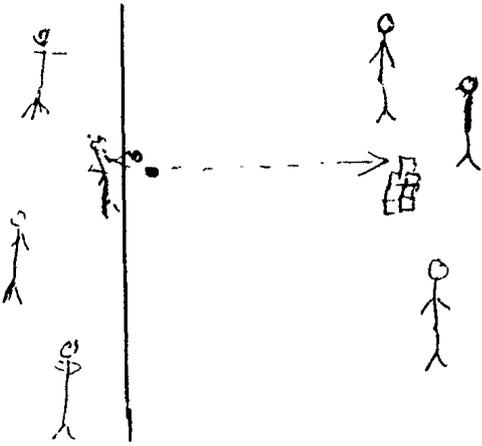
٦ - أسم اللعبة : أنا الغراب الخطاف  
الهدف منها : سرعة الإنتباه ، المرح  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :



يقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين لكل فريق رئيسا ، ويقف اللاعبون فى قاطرتين فى إتجاهين متضادين ، ثم ينادى رئيس أحد الفريقين " أنا الغراب الخطاف أخطف أرواح الصفصاف " فيرد عليه الرئيس الثانى " أنا أبوهم حاويهم وإن عشت لأربيهم " عند ذلك يجرى الرئيس الأول خلف أفراد الفريق الثانى محاولا لمسهم قبل خروجهم من حدود الملعب ومن يلمس يخرج من اللعب ويقف بجوار الحائط ويكرر الرئيس هجومه حتى يمسك الجميع ، ثم يتبادل الفريقان الأماكن .

٧ - أسم اللعبة : السبع طوبات

الهدف منها : السرعة ، التعاون .  
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : سبع طوبات مكعبة الشكل ، كرة  
شرح اللعبة :



يقسم اللاعبين إلى فريقين أحدهما الفريق الضارب ويقف عند خط الرمى ومعه الكرة ، ويحاول اللاعب الذى معه الكرة تصويبها على الطوب ليسقطه على الأرض ، فإذا أصاب الهدف ووقع الطوب يحاول أفراد الفريق الآخر إعادة الطوب بسرعة قبل أن تلمس الكرة أحدهم، وفى هذه الأثناء يحاول الفريق الضارب أصابة الفريق الآخر بالكرة قبل إعادة الطوب إلى مكانه ، ومن يلمس يخرج من الملعب وإذا أستطاعوا إعادة الطوب قبل هزيمتهم جميعا يفوز الفريق بنقطة ويتبادل الفريقان الأماكن .

٨ - أسم اللعبة : نطة الأنجليز

الهدف منها : التحدى ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يقف اللاعبون فى شكل قاطرة مع وضع الكفين على الركبتين بحيث يكون الظهر زاوية قائمة مع الساقين ويبدأ اللاعب الأول فى القاطرة بالوثب فوق ظهر باقى اللاعبين واحدا تلو الآخر حتى يصل إلى نهاية القاطرة فيأخذ وضع الأنحناء ثم يبدأ اللاعب التالى بالوثب وهكذا حتى ينتهى جميع اللاعبين ، واللاعب الفائز هو الذى يستطيع الوثب فوق جميع اللاعبين بدون أن يسقط .

٩ - أسم اللعبة : حبه ملح

الهدف منها : المرح ، الإنتباه وقوة

الملاحظة ، السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يختار لاعب من اللاعبين ليوذى دور الشحاذ ، ويجلس باقى اللاعبين فى شكل دائرة ، ويبدأ اللعب بأن يدور الشحاذ على اللاعبين قائلا كل منهم (حبه ملح) فيرد عليه (عند الجارة) فيذهب عند الجار ويكرر الطلب وهكذا، وفى أثناء ذلك يتفق لاعبان بالإشارة الخفية على تبادل أماكنهما فى الدائرة فيجرى كل منهما مكان الآخر ، ويحاول الشحاذ أن يأخذ مكان أحدهما قبل أن يصل إليه اللاعب الآخر ، فإذا لم ينجح إستمر شحاذا ، وإذا نجح يحل اللاعب الذى فقد مكانه محله وهكذا .



١٠ - أسم اللعبة : التعلب فات

الهدف منها : السرعة ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا فأكثر .

الأدوات : منديل ملفوف ومعقود من

الوسط يطلق عليه (الطرة )

شرح اللعبة :

يختار لاعب ليقوم بدور التعلب ومعه

الطره ، ويجلس باقى اللاعبين فى دائرة ،

ويبدأ اللعب بأن يجرى التعلب حول اللاعبين

خارج الدائرة وهو يصبح التعلب ويرد عليه

الجميع ( فات فات ) فيقول ( وفى ذيله )

فيرددون ( سبع لفات ) ويكررون ذلك وفى

أثناء ذلك يسقط التعلب الطره خلف أحد

الجالسين بدون أن يشعر ويستمر فى الجرى

حول الدائرة فإذا أكمل دورة كاملة وعاد إلى

مكان الطرة مرة أخرى ولم يشعر اللاعب بلأن

المنديل خلفه فإن التعلب يتناول المنديل

ويضرب به وهو يهرب منه ويجرى ليحاول

الدوران حول الدائرة ويعود لمكانه فيتركه

التعلب ويستمر فى دورانه ، أما إذا شعر

اللاعب بالمنديل أخذه وجرى خلف التعلب

ليضربه إنى أن يصل إلى المكان الذى خلا

بقيام اللاعب ويجلس فيه ، ويصبح اللاعب

تعلبا وتعاد اللعبة .



١١ - أسم اللعبة : حجر دار

الهدف منها : الإنتباه ، المرح ، السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يجلس اللاعبون فى دائرة ماعدا اثنين أو ثلاثة يختارون ليقوموا بالجرى حول الدائرة فى إتجاه واحد ، ويحاول كل منهم أثناء الجرى لمس أحد الجالسين الذى يحاول بدوره مسكه أثناء الجرى ، ومن يمسك يعد مغلوبا وتحسب ضده نقطة ويجلس فى الدائرة ويحل محله من أمسكه ، ويفوز من لم تحسب ضده نقط ام وحسبت ضده أقل عدد من النقط .

١٢ - أسم اللعبة : أبونا ضربونا

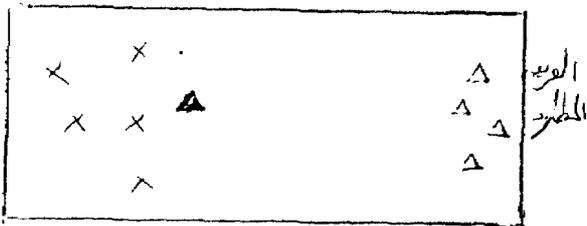
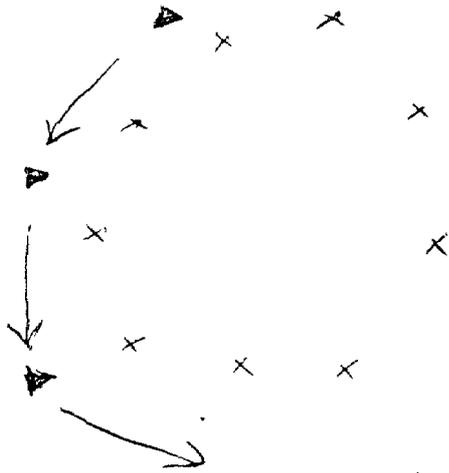
الهدف منها : التعاون ، النظام ، السرعة .

عدد اللاعبين من عشرة إلى ثلاثين لاعبا .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين ولكل فريق (عريف) أى رئيس ، أحدهما الفريق - المطارد ويجلس فى مكان محدد من الملعب والآخر الفريق الذى يصيح قائلا (غطى رأسك يا صيد ... دا الحمام داسك يا صيد) وذلك لمعاونة فريقه على الاختفاء ولتحذيره من المطاردين ، وعندما يتم الاختفاء يبدأ رئيس فريق المطاردين فى مطاردة المختبئين ، بينما يجلس باقى فريقه مكانهم ، وبينما العريف منهمك فى المطاردة ينتهز المختبئين فرصة إبتعاده عن فريقه كى يذهبوا إليهم ويضربوهم ويصيح الفريق المطارد (أبونا ضربونا ) حتى يسمعهم عريفهم فإذا أمسك العريف بأحدهم يقع الفريق بأكمله ويتبادل الفريقان الأماكن .



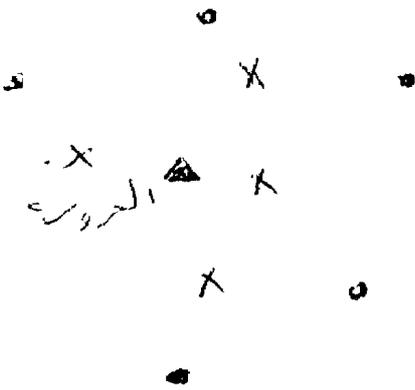
١٣ - أسم اللعبة : كهرباء - شد الكبس  
الهدف منها : المرح ، التعاون ، الإنتباه .  
عدد اللاعبين أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :

ينتشر اللاعبون فى الملعب فيما عدا  
لاعب واحد يسمى المساكة الذى يحاول الإمساك  
بباقى اللاعبين ، ويمكن أن ينفذ اللاعب نفسه من  
المساکة بأن يقف ويصبح كهرباء فلا يستطيع  
المساکة الإمساك به وهو فى هذا الوضع ، وعلى  
اللاعب أن يبقى هكذا إلى أن يأتى أحد اللاعبين  
ويلمس يديه ويقول له شد الكبس وبذلك يحرره  
ويستطيع الجرى ، وإذا أستطاع المساکة الإمساك  
بلاعب ، يصبح اللاعب الجديد هو المساکة ،  
ويدخل اللاعب الآخر اللعبة وهكذا تستمر اللعبة .

١٤ - أسم اللعبة : الحجلة

الهدف منها : التحدى ، الإنتباه ، الإتران .  
عدد اللاعبين أى عدد من اللاعبين .  
الأدوات : لا يوجد  
شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين  
أحدهما مهاجم والآخر مطاردة، ويعين الفريق  
المهاجم أحد لاعبيه ليكون (العروسة) ويقف  
فى مكان معين ، ويتخذ اللاعبون الوضع  
الثابت للعب بأن يثنى كل لاعب إحدى ركبتيه  
ويمسك مشد القدم المنثنية باليد القريبة ويعتبر  
اللاعب خارجا عن اللعب إذا فك هذا القدم ،  
ويبدأ اللعب بأن يهاجم كل فريق الفريق الآخر  
محاولا دفع أفراده بالكتف كى يفقدوا توازنهم  
ويتركوا القدم الممسوكة لتلمس الأرض ،  
ويسعى الفريق المطارد إلى العروسة ليلمسها  
فإذا لمسها يتبادل الفريقان أماكنهما .

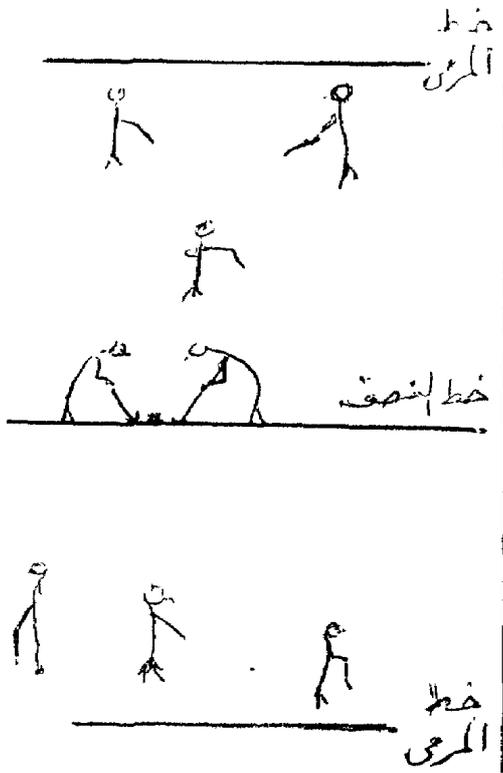


١٥ - أسم اللعبة : الحكشة

الهدف منها : التعاون ، المشاركة ، الإنتباه .  
عدد اللاعبين من ستة إلى عشرين لاعب .

الأدوات : عصا لكل لاعب فى نهايتها إنحناء ، كرة  
شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين  
ويبدأ اللعب بأن يقوم كل من رئيسى الفريقين  
بالمواجهة ومحاولة ضرب الكرة المستقرة بينهما  
بحيث تعبر إلى أحد جهتى الملعب حيث يقفان  
عند خط منتصف الملعب ، وعندئذ يحاول لكل  
فريق تصويب الكرة على خط مرمى الفريق  
الأخر، ومن يستطيع ذلك يحرر هدفاً ويفوز  
الفريق الأكبر عدد من الأهداف .





- تقوم الدائرتين بالزحلقة الجانبية الراحدة عكس اتجاه الأخرى مع مد الذراعين عرضا (١ - ٤) تكرر الزحلقة في الجهة العكسية (٥ - ٨) .

- يواجه كل طفل في الدائرة الخارجية زميلة في الدائرة الداخلية ، الحجل لتبديل الأماكن مع الزميل (١ - ٢) ثم الصقف باليدين (٣ - ٤) ، تكرر الحركة السابقة للعودة إلى الوضع الابتدائي (٥ - ٨) .

- الوثب بالقدمين أماما جهة الكتف الأيسر للزميل والذراعين ثبات الوسط ثم العودة للوضع الابتدائي (١ - ٢) تكرر الحركة في الجهة العكسية (٣ - ٤) ، العودة سريعا بالجرى للوقوف في دائرة واحدة (٥ - ٨)

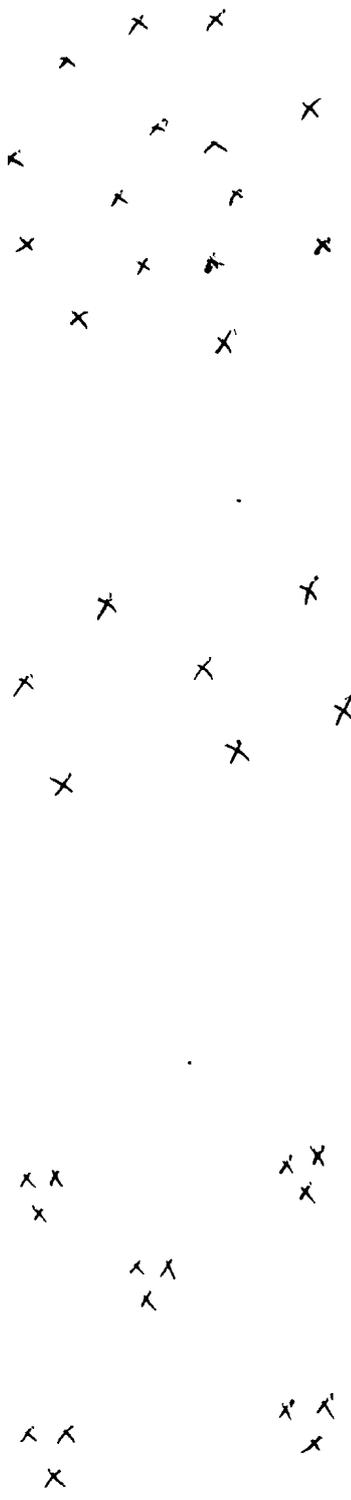
٣ - يقف الأطفال انتشار في الملعب والذراعان خلف الظهر .

- الوثب على الأرض بالقدمين بقوة لعمل صوت قوى أربع مرات بالتبادل مع البدء بالقدم اليمنى ، ثم الصقف باليدين أمام الصدر أربع مرات (١ - ٤) تكرر الحركة مرة أخرى (٥ - ٨) .

- فرد الذراع اليمنى مائلا أعلى واليسرى مائلا أسفل مع رفع الرجل اليسرى عاليا خلفا (ميزان عالي) (١ - ٤) الوثب بالقدمين في الأربعة اتجاهات للعودة للوضع الابتدائي (٥ - ٨) تكرر الحركة السابقة بالدوران في الجهة العكسية (١ - ٨) .

- الجرى بسرعة للوقوف كل ثلاث أطفال معا في دائرة مع تشبيك الأيدي .

- أخذ خطوة بالرجل اليسرى لداخل الدائرة ثم الوثب مع رفع الرجل اليمنى زاوية قائمة أمام الجسم (١ - ٢) ، تكرار الحركة بالرجل العكسية (٣ - ٤) ، ثم الدوران لخارج الدائرة والمشى أربعة خطوات (٥ - ٨) . يكور نفس التمرين السابق بالرجل العكسية وإلى داخل الدائرة (١ - ٨) .



اليدين ثبات الوسط والوثب على القدم اليمنى جانبا جهة  
اليمين (١ - ٤) الدوران جهة اليمين بفة كاملة والذراعان  
(١ - ٨) تكرر الحركة بالوثب جهة اليسار (١ - ٨)

#### ٤ - يقف الأطفال في قاطرتين .

- الزحقة الجانبية ثلاث مرات مع فرد الذراعين جانبا  
لضم القاطرتين معا للوصول لقاطرة واحدة ثن الوقوف  
(١ - ٤) ، ثنى الجذع جانبا بالتبادل والذراعين ثبات  
الوسط بحيث يكون إتجاه الطفل عكس إتجاه زميله  
الأمامى ثلاث مرات ثن الوقوف (٥ - ٨) .

- يقسم الأطفال ١ ، ٢ ، .. وهكذا ثم يقوم الأطفال  
بالدوران ربع دائرة بحيث يواجه رقم (١) رقم (٢) مع  
فرد الرجل اليمنى أماما وتشبيك اليدين (١ - ٢) ، العودة  
لوضع القاطرة الواحدة (٣ - ٤) تكرر الحركة السابقة مع  
الدوران فى الجهة العكسية (٥ - ٨) .

الحجل للوقوف فى انتشار ثم وضع الذراعان خلف  
الظهر .

- الوثب مع تبديل الرجلين فى المكان مرتين (١ - ٢)  
ثم الصقف باليدين أمام الصدر (٣ - ٤) ، تكرر الحركة  
السابقة (٥ - ٨) .

- الزحقة الجانبية مع فرد الذراعين جانبا (١ - ٤) ثم  
الصقف (٥ - ٨) تكرر الزحقة الجهة العكسية ثم  
الصقف باليدين (١ - ٨) .

٥ - يقف الأطفال فى شكل صفين متوازيين مع رفع  
الذراعين جانبا وثنى المرفقين بحيث يكون الكفين  
للخارج .

- ثنى الجذع جانبا جهة اليمين ثم جهة اليسار (١ - ٢)  
تكرر الحركة السابقة (٣ - ٤) ، تبديل الصفين بالمشى  
مع رفع الرجلين أماما عاليا بالتبادل (٥ - ٨) .

X X  
X X  
X X  
X X  
X X

X  
X  
X  
X

X X  
X X  
X X  
X X

X X X X X  
X X X X X

يكرر العمل السابق مع ثنى الجذع أولا جهة اليسار  
(١ - ٨) .

- رفع الرجل اليمنى جانبا جهة اليمين مع مد الذراعين  
جانبا (١ - ٢) ثم القدم اليمنى أمام اليسرى والمشى  
المتقاطع على أطراف الأصابع جانبا جهة اليسار  
(٣ - ٤) .

تكرر الحركة السابقة ولكن برفع الرجل اليسرى فى  
الجهة العكسية (٥ - ٨) .  
يعاد العمل السابق (١ - ٨) .

- أخذ خطوة بالرجل اليمنى جانبا جهة اليمين وضم  
الرجل اليسرى عليها ثم الدوران حول الجسم (١ - ٤)  
تكرر الحركة السابقة بالرجل العكسية جهة اليسار  
(٥ - ٨) .

ثانيا : جمل باستخدام الجلاجل

٦ - يقف الأطفال فى دائرة كبيرة فى يد كل طفل  
الجلاجل بحيث يكون لكل طفل ترتيب فى الدائرة وله  
رقم (١) أو (٢) على التوالى :

- يدخل الأطفال الذين يحملون رقم (١) إلى داخل  
الدائرة بالحجل والذراعان خلف الظهر - أثناء ذلك يقوم  
الأطفال رقم (٢) بالحجل فى المكان (١ - ٤)، ثم الطوق  
بالجلاجل أمام الجسم مرتين ثم رفع الذراعان عاليا فوق  
الرأس والطرق مرتين (٥ - ٨) .

- تكرر الحركة السابقة بدخول رقم (٢) إلى داخل  
الدائرة وخروج رقم (١) بالظهر (١ - ٨) يكرر التمرين  
مرتين .

- يواجه كل طفل فى الدائرة الخارجة زميله فى الدائرة  
الداخلية ثم الطعن بالرجل اليمنى اماما مع مد الذراعان  
اماما والطرق بالجلاجل (١ - ٢) ، ضم القدمين واليدين  
بجانب الجسم (٣ - ٤) ، تكرر الحركة السابقة مع  
الطعن بالرجل اليسرى (٥ - ٨) .

٨ x x x

x x x x

x x

x x

x x

x x x

x x x x

x x x x

x x

- يقوم كل زميلين معا بالحجل وتبديل المكان والذراعين خلف الظهر (١ - ٢) ثم الطرق بالجلال أمام الوجه (٣ - ٤) ، تكرار التبديل للرجوع للوضع الابتدائي (٥ - ٨) تكرار الحركة السابقة .

٧ - يقف الأطفال في شكل أزواج كل زميلين معا مع مسك الجلال في اليدين .

- تشبيك الذراع اليمن مع الذراع اليمنى للزميل والدوران ، دورة كاملة بالحجل لتبديل الأماكن ثم الطرق بالجلال (١ - ٤) تكرر بالذراع العكسية في الجهة العكسية (٥ - ٨) .

- الوثب بالقدمين مرتين اماما جهة الكتف الأيسر للزميل والذراعان ثبات الوسط ثم الرجوع للوضع الابتدائي والطرق بالجلال أمام الوجه (١ - ٤) تكرار الحركة السابقة في الجهة العكسية (٥ - ٨) .

- تبادل الوثب على رجل واحدة مع فرد الأخرى والذراعين خلف الظهر (١ - ٢) ثم الطرق بالجلال (٣ - ٤) تكرر الحركة السابقة (٥ - ٨) .

٨ - يقف الأطفال في دائرة كبيرة مع مسك الجلال في اليد اليمنى .

- الطعن جهة اليسار مع الطرق باليد اليمنى على الركبة اليمنى ثم الركبة اليسرى ثم المرفق اليسر ثم اليد اليسرى (١ - ٤) يكرر بتبديل الطعن (٥ - ٨) .

- الدخول إلى داخل الدائرة بالحجل مع رفع الذراعين فوق الرأس (١ - ٤) ثم أخذ وضع الأفعاء ، الوقوف تدريجيا مع الطرق بالجلال (٥ - ٨) .

تكرر الحركة السابقة بالخروج من الدائرة (١ - ٨) .

- مد الذراع العكسية لداخل الدائرة وتلامس الأيدي مع الدوران بالجرى عكس اتجاه عقارب الساعة (١ - ٨) تكرر بتبديل اتجاه الدوران (١ - ٨) .

- عمل موجة بالدوران لمواجهة مركز الدائرة وأخذ وضع الإقعاء كل طفل تبعا لترتيب وقوفه بالتدرج ثم تكرار الحركة بالدوران والوقوف .

ثالثا : جمل حركية بالأطواق

١٠ - وقوف الأطفال في دائرة كبيرة للتعليم والأداء ثم عمل دائرتين بعد ذلك للمنافسة .

- دحرجة الطوق على الأرض جهة اليمين بسرعة للزميل ومسك طوق الزميل الواقف جهة اليسار ويستمر أداء الحركة في العد ( ١ - ٨ ) .

- مسك الطوق باليدين أمام الجسم والطرق به على الأرض مرتين ثم الوثب به ( ١ - ٤ ) تكرار الحركة السابقة ( ٥ - ٨ ) .

- الدوران بحيث يكون الظهر لداخل الدائرة والحجل لخارج الدائرة مع دوران الطوق على اليد اليمنى أمام الصدر ( ١ - ٤ ) تكرر الحركة السابقة بالحجل لداخل الدائرة .

- رفع الذراعان عاليا بالطوق مع تشبيك اليدين بمسك طوق الزميل ، الزحقة جهة اليمين ( ١ - ٤ ) تكرر جهة اليسار ( ٥ - ٨ ) .

١١ - يقف الأطفال صفين خلف بعضهما مع مسك الطوق .

- عند سماع الإشارة يجلس الصف الأمامى في وضع الإقعاء مع طرق الطوق على الأرض، ويقوم الصف الخلفى بمد الذراعان عاليا بالطوق مع تحريكه فوق الرأس ( ١ - ٢ ) ، تبديل العمل ( ٣ - ٤ ) تكرر الحركة مرة أخرى ثم وقوف الصفين معا ( ٥ - ٨ ) .

- يقف الصفان مواجهان لبعضهما وعند الإشارة يقوم كل طفل برمي الطوق لزميله في الصف الثانى للأمام ولاعلى واستلام الطوقين معا ( ١ - ٢ ) .

الطرق بالطوق على الأرض (٣ - ٤) يكرر رمى الطوق (٥ - ٨) .

- يعمل الصفان في اتجاهان متضادان :

دوران اليدين بالطوق أمام الصدر مرتين ثم فرد الذراعان بالطوق جهة اليمين (١ - ٢) تكرر الجهة العكسية (٣ - ٤) الوثب بالطوق (٥ - ٨) ، تكرر الحركة السابقة مع تبديل الاتجاه (١ - ٨) .

x x x x x

- تبديل الصفين بالحجل على أن يرجع الصف الأمامي للخلف بالظهر مع رفع الذراعان بالطوق عالياً فوق الرأس ، يقوم الصف الخلفى بثنى الجذع اماما والطوق امام الجسم (١ - ٢) الطرق على الأرض مرتين (٣ - ٤) يكرر التبديل للعودة للوضع الأول ثم الطرق على الأرض (٥ - ٨) .

x x x x x

١٢ - يقف الأطفال انتشار مع مسك الطوق أمام الجسم عمودى على الأرض .

x

- مرجحة الطوق بالذراع اليمنى جانباً جهة اليمين مع ثنى وفرد الركبتين (١ - ٢) العودة للوضع الابتدائى مع نى الركبتين (٣ - ٤) ، تكرر الحركة السابقة جهة اليسار بالذراع العكسية (٥ - ٨) .

x

x

x

- الوثب بالطوق مرتين متتاليتين (١ - ٢) ثنى وفرد الذراعين عالياً بالطوق (٣ - ٤) ، يكرر الوثب بالطوق (٥ - ٦) ثم ثنى وفرد الذراعان (٧ - ٨) .

x x

- الحجل بالطوق أمام الجسم للوقوف فى شكل دائرتين والوجه إلى داخل الدائرة .

x

x

- يقسم الأطفال (١ ، ٢ ، ١ ... ) تبعاً لترتيب الوقوف

x

x

يقوم رقم (١) بثنى الركبتين والطرق بالطوق على

x

الأرض أمام الجسم مرتين وفى نفس الوقت يقوم رقم (٢)

x

x

بتحريك الطوق اماما وخلفا مع فرد الذراعان عالياً فوق

x

x

الرأس (١ - ٢) تبديل الوضع بجلوس رقم (٢) ووقوف

x

x

رقم (١) (٣ - ٤) تكرر الحركة مرة اخرى ثم يقف

x

x

جميع الاطفال (٥ - ٨) .

x

- يقوم رقم (١) بثنى الجذع جهة اليمين خارج الدائرة مع فرد الذراعين بالطوق الى نفس الاتجاه ، بينما يقوم رقم (٢) بثنى الجذع جهة اليسار الى داخل الدائرة مع فرد الذراعين الاتجاه (١ - ٢) ثم العودة الى الوضع الابتدائي (٣ - ٤) تكرار الحركة السابقة مع تبديل العمل (٥ - ٨).

X X  
X X  
X X  
X X  
X X

١٣ - يقف الأطفال فى قاطرتين مع كل منهم طوق - التقدم الى الأمام بالحجل مع مسك الطوق أمام الصدر (١ - ٨) .  
- ثنى الركبتين والمرفقين معا ثم فردهما معا ورفع الطوق عاليا جهة اليمين (١ - ٤) وتكرار الحركة السابقة جهة اليسار (٥ - ٨) .

X X  
X X  
X X  
X X  
X X  
X X

- الطرق بالطوق على الأرض أمام الجسم مع ثنى الركبتين (١ - ٢) ثم رفع الطوق ومد الذراعين عاليا فوق الرأس (٣ - ٤) تكرار الحركة السابقة (٥ - ٨) .  
- تواجه القاطرتان بعضهما ويمسك الطفل الأول من القاطرتين زميله ليدخلا معا بالجري بين القاطرتين يليهما الطفلين التاليين وهكذا لتعود القاطرتان مرة أخرى الى مكانها (١ - ٨)  
- الزحقة الجانبية لتبديل أماكن القاطرتين (١ - ٢) ، الطرق بالطوق على الأرض مرة ثم رفع الذراعين عاليا (٣ - ٤) يكرر التمرين (٥ - ٨) .

رابعا : جمل باستخدام المراوح :

X X  
X X  
X X  
X X  
X X

١٤ - يقف الأطفال كل اثنين متقابلين المسافة بينهم حوالى ١,٥ م مع مسك المروحة باليد اليمنى .  
- تبديل المكان مع الزميل بالحجل مع تحريك المروحة أمام الوجه باليد اليمنى واليد اليسرى خلف الجسم (١ - ٤) ، تحية الزميل بالانحناء ثم الوقوف مرة أخرى (٥ - ٨) تكرر الجملة السابقة (١ - ٨) .

- يجلس أحد الزميلين نصف ركوع وأخرى يدور حوله لفة كاملة مع تحريك المروحة أمام الوجه (١ - ٤) وتكرر الحركة بالدوران في الجهة العكسية (٥ - ٨) تعاد الحركة السابقة بتبديل الأماكن .

x x x  
x x x

- الجرى للوقوف في شكل صفين متقابلين يميل أحد الصفين جانبا جهة اليمين وفرد الذراع اليمنى بالمروحة إلى نفسى الجهة ثم ضمها أمام الوجه والعودة إلى الوضع الأول على أن يقوم الصف الآخر بنفس العمل في الاتجاه العكسي (١ - ٤) تكرر الحركة في الجهة العكسية (٥ - ٨) .

- الوثب على القدم اليسرى مع مد الرجل اليمنى أماما وميل الجسم جهة اليمين وتحريك الذراع اليمنى بالمروحة أمام الوجه (١ - ٢) تبديل الوثب على القدم اليسرى مع فرد الرجل العكسية وميل الجسم جهة اليسار (٣ - ٤) تكرر الحركة السابقة (٥ - ٨) .

### ١٥ - يقف الأطفال في دائرة مع مسك المراوح

x  
x  
x  
x

- المشى داخل الدائرة مع تحريك المروحة بجانب الوجه (١ - ٤) الدوران بحيث يواجه الجسم خارج الدائرة ثم المشى (٥ - ٨) .

- طعن بالرجل اليمنى لخارج الدائرة مع ثنى الجذع جهة اليمين وفرد اليد اليمنى بالمروحة (١ - ٢) العودة للوضع الابتدائي (٣ - ٤) . تكرر الحركة السابقة مع الطعن بالرجل اليمنى لداخل الدائرة (٥ - ٨) .

x x

- الحجل مع تحريك المروحة أمام الوجه للوقوف في شكل قاطرتين .

x x

- يبدأ الطفلان الذان يقفان في اول كل قاطرة بتشبيك اليد الحرة معا والحجل بين القاطرتين للوقوف في نهايتها ثم يليهما بالترتيب باقى الأطفال حتى نصل لشكل قاطرتين مرة أخرى .

x ↑ x

- كل زميلين معا تبديل الأماكن بالحجل مع تحريك المروحة بجانب الوجه (١ - ٤) تكرار الحركة السابقة للعودة للوضع الابتدائي (٥ - ٨) .
- يقف كل زميلين متقابلين الوثب مع تبديل الرجلين إحداهما مفرودة والأخرى مثنية مع وضع المروحة خلف الظهر (١ - ٤) ، ثنى الجذع أماما لتحية الزميل مع تحريك المروحة أمام الوجه ثم العودة إلى الوضع الابتدائي (٥ - ٨) .
- تكرار الحركة السابقة والتحية مرة أخرى (١ - ٨) .

خامسا : جمل باستخدام العصا :

- ١٦ - يقف الأطفال في شكل قاطرتين متقابلتين المسافة بينهم حوالي ثلاثة متر مع مسك العصا أمام الجسم وموازية للأرض .
- الحجل للأمام لأخذ وضع صفيين متوازيين (١ - ٨) ثم تبديل الصفيين بالحجل على ان يرفع الصف الأمامي العصا لأعلى والصف الخلفي يقوم بثنى الجذع والعصا لأسفل موازية للأرض (١ - ٤) ثم الطرق بالعصا على الأرض (٥ - ٨) .

يكرر التبديل للعودة للوضع الابتدائي (١ - ٨)

- الرجوع للخلف للوصول لأقرب مكان للوقوف في دائرة كبيرة مع مد العصا في اتجاه مركز الدائرة وفرد الذراع الحرة جانبا (١ - ٨) .

- الدوران في اتجاه عقارب الساعة (١ - ٨) ثم في عكس الاتجاه (١ - ٨) .

- اخذ كل طفل رقم (١) أو (٢) (١،٢،١،٢،١،٢.....الخ) بترتيب الوقوف مع الإشارة يرفع رقم (١) ذراعيه بالعصا فوق الرأس موازية للأرض ويأخذ رقم (٢) وضع الإقعاء والعصا لأسفل ثم التبديل (١ - ٤) تكرار الحركة السابقة مرة أخرى (٥ - ٨) .

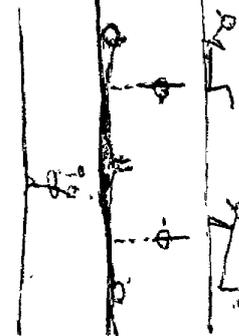
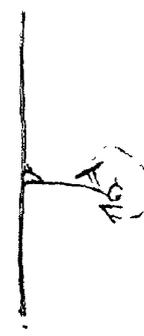
x x  
x x  
x x  
x x  
x  
x  
x x  
x

مرفق (٧) وحدات البرنامج الحركي المقترح

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر العمل (٤) مرات لعمل (٤) ثلثات		<p>العمل بنظام إحصاء المراتع على التعريتيب كمايلي :</p> <p>١ - الرثب فوق الصناديق برجل واحدة وبالتبادل .</p> <p>٢ - العزى ثم الرثب لأعلى للمس ككرة معلقة .</p> <p>٣ - الرثب قفحا وضما داخل الأطواق .</p> <p>٤ - الأضغاه للمرور من أسفل الجبل .</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p>	٥ دقائق	الجزء التمهيدي - الإحصاء	الأولى
يكرر (٢ - ٤) مرات تكرر (٥) مرات .		<p>١ - (وقوف . مسك الأطواق باليدين ) الرثب بالطرق بالرجلين معا أكبر عدد من المرات .</p> <p>٢ - (وقوف كل ( : ) رجها لوجه المسافة بينهما ٢م ، عصا عمودية على الأرض مع كل منهما ) العزى لمسك عصا الزميل قبل سقوط أعلى الأرض .</p> <p>٣ - (جلس طويل مع ثني الركبتين كل ( : ) ظنرا لظهور متلامسين ، مع تشبيك للأصابع ) مساهلة الوقوف بفتح الأرض بالرجلين مع الاستناد على الزميل .</p> <p>٤ - ( وقوف وراء خط البداية . مع مسك كيس رمل في اليدين ) عمل مساهلة بين أفراد المحطة لنقل أكياس الرمل إلى خط النهاية والعودة .</p>	<p>تتمية عضلات اللياقة البدنية المختلفة .</p> <p>تتمية التوافق بين اليدين والرجلين</p> <p>تتمية عضلات الرشاقة والتوافق بين العين واليد .</p> <p>تتمية قوة عضلات الرجلين .</p> <p>تتمية السرعة</p>	١٠ دقائق	الإعداد البدني	
تكرر المساهلة ثلاثا تكرر المساهلة مرتين .						

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر التمرين ثلاثة مرات		إصاء حر على الموسيقى بإلقاء تمرينات مختلفة للأرجل ، والجزع ، الأرجل . من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :	تهيئة عضلات الجسم للعمل تنمية عضلات اللياقة البدنية المختلفة . تنمية الرشاقة	٥١ق ٥ق ١٠ق	الجزء الرئيسي - ألعاب صغرى - لعبة شعبية - حركة سكيات إيقاعية الجزء الختامي	الثانية
يكرر التمرين ثلاثة مرات		١ - (وقوف) : ، أحدهما بسك الطوق رأسى على الأرض ، يقوم للزميل الآخر بعمل درجة داخل الطوق ثم يتم تبديل المل.	تنمية قوة عضلات رجليين ، ذراعين			
يكرر التمرين ثلاث مرات		٢ - (جوس طويل تسمى الركبتين) : وجها لوجه مع تشبيك الأيديين ( محاولة رفع المقعدة بالتبادل بحيث يد الزميل وفتح الأرض بالرجلين في نفس الوقت .	تنمية قوة عضلات الذراعين .			
يكرر التمرين (٥) مرات		٣ - (وقوف) أخذ وضع الأقدام ثم مد الرجلين خلفا للوصول لوضع الإنطاح ، ثم ضم الرجلين طسى المصدر مرة أخرى للوصول لوضع الوقوف .	تنمية القوة التحصيل النورى			
الجرى عشرين عدة ثم التبديل .		٤ - (وقوف كل) : ( وجها لوجه ) أحدهما يقوم بالجرى فى المكان مع رفع الركبتين للمس يد الزميل ثم تبديل الطرف.	تنمية القوة التحصيل النورى			

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر العمل (٤) مرات تكرر ثلاث مرات . تكرر مرتين . يكرر (٣) ، (٤) مرات يكرر التمرين (٥) مرات .		<p>العمل بنظام إحصاء المربع كإحدى :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- الوثب فوق الصناديق.</li> <li>2- الجري للمروق من أسفل العمل .</li> <li>3- الجري الرجز لحي بين الأطراق .</li> <li>4- الوثب على قدم واحدة فوق الحبل .</li> </ol> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- (وقوف كل ( : ) وجها لوجه ، تشبيك اليدين ) بأخذ أحدهما وضع المميز إلى يرفع إحدى رجليه للعطف والأعلى والثبات أطول فترة ممكنة ثم التبديل .</li> <li>2- (وقوف كل ( : ) وجها لوجه مسك طرفي حبل ( محاراة جيب الحبل بأقصى قوة لنفع الزميل لتعدية خط مرسوم على الأرض .</li> <li>3- (وقوف كل ( : ) وجها لوجه ، أحدهما يمسك طرفي حبل ( وثب الحبل معا أكبر عدد من المرات .</li> <li>4- (رقود ) رفع الجذع مع ثني الركبة اليمنى على الصدر ثم العودة للوضع الابتدائي ، تكرر بالرجل العكسية .</li> </ol>	<p>المروح ، النشاط</p> <p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تنمية عضلات اللياقة البدنية المختلفة .</p> <p>تنمية التوازن .</p> <p>تنمية قوة ذراعين</p> <p>تنمية قوة رجلين</p> <p>تنمية قوة عضلات بطن</p>	<p>٣٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>- ألعاب صفيق</p> <p>- لعبة شعبية</p> <p>- حركة سكيات</p> <p>تفاعلية</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>الجزء التمهيدى</p> <p>- الإحماء</p>	<p>الثالثة</p>

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر مرتين		<p>الجزء رقم (٦) ، (١١) ، (١٢) لعبة رقم (٣) جملة رقم (١) جملة حرة ) صل مجموعتين واطي كل مجموعة أن تعبر عن كلمة قرح بطريقتها الخاصة .</p>	<p>الابتكار ، التعاون ، مناقشة ، المجموعة الأخرى</p>	<p>٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٠ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صغيرة - لعبة شعبية - حركات إيقاعية الجزء الختامي</p>	الرابعة
يكرر (٥) مرات		<p>الجزء حول الملعب (٣) مرات . - الجري مع الإثارة وعكسها . - المشي ثم التغيير فيما إشارة المدرسة إلى جري ، وثب ، مشي في وضوح الأقسام ، زحافة . من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p>	<p>تهيئة وصلات الجسم للعمل تتمية عضلات اللبالة البيروسة المخطئة . تتمية قوة وصلات الذراعين . تتمية قوة وصلات البطن . تتمية الرشاقة تتمية المرونة</p>	<p>١٥ ق ٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي - الإحماء</p>	
يكرر (٥) مرات		<p>١ - (الابتطاح شي الركتين) شي وفرد الذراعين (١٠) مرات . ٢ - (رهود) : وجها لوجه مع تلاصق القدمين ) رفع الجذع بالتبادل لوضع الجبوس الطويل ، يكرر أكبر عدد من المرات . ٣ - (وقوف . مسك كرة) رمي الكرة لأعلى ثم الدوران لفة كاملة ثم اقفها . ٤ - (وقوف . مسك عصا باليدين موازية للأرض) رفع الذراعين عاليًا خلفا لوصول العصا خلف الجسم ورجوعها .</p>				

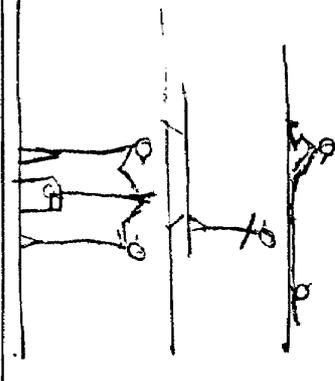


ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة	
يكرر التعريف (٥) مرات يكرر مرتين . يكرر التعريف (١٠) مرات يكرر (١٠) مرات .		<p>الأماء أرقام (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (١٣) لمبة رقم (٣) جملة بالطرق رقم (١٣) تقسيم الأطفال إلى مجموعتين وعلى كل مجموعة أن تفكر في كيف تستطيع التعبير عن كلمة (عبء).</p> <p>العمل بنظام إسماء المراتع طلى الترتيب كمايلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الرتب فوق الحبال .</li> <li>- العري ثم الرتب للس كرة معلقة .</li> <li>- وثبة الأرض طلى طول مقعد سويدي .</li> <li>- لدرجة أمامية .</li> </ul> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - ( رفق . كيس حبوب بين الركبتين ) ثنى الركبتين ثم رفع الركبتين زاوية قائمة مع الجذع ، ثم ثبها مرة أخرى للعودة للوضع الإبتدائي .</li> <li>٢ - الرتب داخل أطراف موضوعه طلى الأرض مرة بالظهر والأخرى بالوجه وهكذا</li> <li>٣ - (إبتداح مائل . ثنى الركبتين ) ثنى ورفد الراكعين .</li> <li>٤ - (وقوف كل ( : ) ظهر الظهر . تشبيك الراكعين ) ثنى الجذع أماما أسفل لحمل الراكع بالمقابل .</li> </ol>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تعبئة عضلات اللاقة البدنية المختلفة .</p> <p>قوة عضلات بطن</p> <p>رشفة</p> <p>قوة عضلات الراكعين مرونة</p>	<p>١٥ ق</p> <p>٥ ق</p> <p>١٥ ق</p> <p>٥ ق</p> <p>١٥ ق</p> <p>١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>- ألعاب صغيرة</p> <p>- لمبة شعبية</p> <p>- حركات إيقاعية</p> <p>الجزء الختامي</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>- الإحصاء</p> <p>الإعداد البدني</p>	<p>السادسة</p>

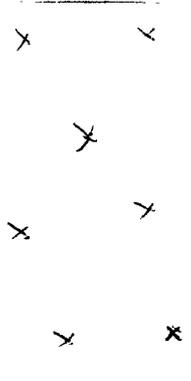
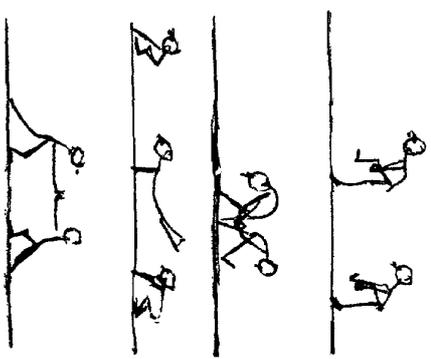
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر (٥) مرات .		<p>الاطباء رقم (١٤) ، (١٥) ، (١٦) .  لعبة رقم (٤)  الجملة رقم (٢) ( جملة حرة )</p> <p>يقسم الاطفال إلى مجموعتين على كل مجموعة أن تعبر عن ( الفرح والسور) .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تنمية عضلات اليافقة البدنية المختلفة .</p> <p>تنمية الرخاقة</p> <p>تنمية قوة عضلات خراطين</p> <p>قوة عضلات رجليين</p> <p>تنمية المرونة</p>	<p>١٥ اق</p> <p>٥ ق</p> <p>١٠ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي  - الماب صفيق  - لعبة شعبية  - حركة  إيقاعية</p> <p>الجزء الثاني</p>	<p>السماعة</p>
يكرر (٥) مرات .		<p>لمبة المساعة  - لعبة كهرباء - شد الكبس</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p> <p>١ - (وقوف كل ( : ) ظهر الظهر ، المسافة بينهما حوالي ٢م ، مع كل منهما كرة ) رمي الكرة لأعلى وللخلف معا ثم النوران بسرعة لاستلام كرة الزميل .</p> <p>٢ - ( انبطاح ) المشي للأمام بتحريك اليدين فقط مع تثبيت الرجلين لمسافة معينة ثم العودة .</p> <p>٣ - ( إلقاء ( : ) جينا لجنب مع تشبيك اليدين ) المشي أماما في هذا الوضع لمسافة معينة ثم العودة .</p> <p>٤ - ( جلوس طويل ، النزاعان المد أماما ) محاولة لمس الركبة بالرأس .</p>	<p>تنمية عضلات الجسم للعمل</p> <p>تنمية عضلات اليافقة البدنية المختلفة .</p> <p>تنمية الرخاقة</p> <p>تنمية قوة عضلات خراطين</p> <p>قوة عضلات رجليين</p> <p>تنمية المرونة</p>	<p>١٥ اق</p> <p>٥ ق</p> <p>١٠ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي  - الإحصاء</p> <p>الجزء الثاني</p>	<p>السماعة</p>

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر (٥) مرات . يكرر (٥) مرات . يكرر (٥) مرات .		<p>الاعراب أرقام (١٧) ، (٢٣) ، (٢٤) لعبة رقم (٥) جملة رقم (٨) ( جملة بالجلجل) لعبة المسافة .</p> <p>جرى حول الملعب ثلاث مرات</p> <p>إحساء حر على المرسى بقى من خلال مجموعة من التمرينات البسيطة للسرأس والذراعين والخصع والرجلين . من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالى :</p> <p>١ - (وقوف) أداء الدرجة الأمامية . ٢ - (وقوف) شى الركبتين ثم رفع الرجلين لتصبح زاوية قائمة مع الجذع والاستمرار فى الرفع حتى تصل إلى أعلى الكتفين ثم الرجوع للوضع الابتدائى . ٣ - (إبطاح - الانزاح) مفردتان (مرحلة النزاع اليسرى لأعلى مع دوران الجسم جهة اليسار للوصول للوضع الإبطاح المعكوس ، العودة للوضع الإبتدائى بمرحلة نفس النزاع ، يكرر التمرين بالنزاع المعكوس . ٤ - (وقوف) المشى على جبل على الأرض .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تتمية عضاصر الياقظة الأبدنية المختلفة . تتمية الرشاقة . تتمية قوة عضلات البطن .</p> <p>تتمية قوة عضلات الذراعين</p> <p>تتمية التوازن</p>	<p>٥١ق ٥٥ق</p> <p>١٥ق ٥٥ق ١٥ق</p> <p>١٥ق</p>	<p>الجزء التمهيدى الإحساء</p> <p>الجزء الرئيسى ألعاب صغيرة لعبة شعبية حركات إيقاعية</p> <p>الجزء الختامى</p>	<p>الاقامة</p> <p>الإعداد البدنى</p>
يكرر التمرين (٥) مرات .						

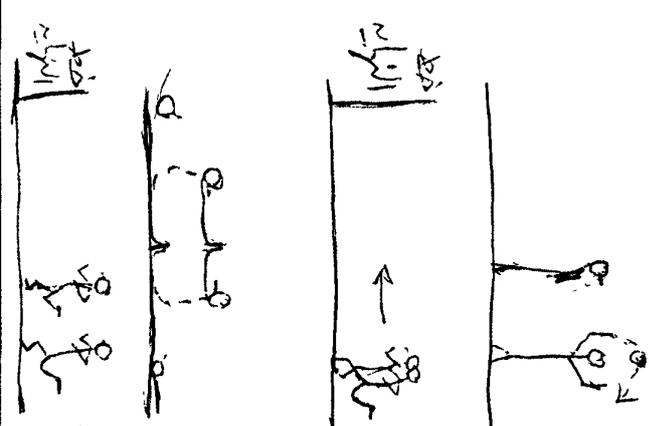
ملاحظات	التشكلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	التاسمة
صل ثلاثة لغات		<p>يقسم الأطفال إلى مجموعتين على أن يمسك كل طفل بطوق ، وتداول كل مجموعة أن تفكر جملة بالطوق بها مثلا خمس حركات مختلفة .</p> <p>لعبة رقم (٤٨) ، (٣٦) ، (٤١) لعبة رقم (٢١) جملة باستخدام الجلاجل رقم (٩) .</p>	<p>التعمير والمساركة والابتكار .</p>	<p>٣٥ ق ١٥ اق ٥ ق ٥ اق ١٠ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صفوق - لعبة شعبية - حركة سكيات إيقاعية الجزء الثاني</p>	<p>الجزء التمهيدي - الإحصاء</p>
يكرر (٥) مرات .		<p>العمل بنظام إسماء المراتج كميلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- العري الزجاجي بين الأطواق</li> <li>- العري ثم الرتب للس كرة معاقلة</li> <li>- الرتب قحا وصما داخل الأطواق</li> <li>- العري والمروق من أسفل حول</li> </ul> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - ( كل ) : أحدهما ببطاخ ، والآخر وقوف ومسك رجلين الزميل الآخر ( المشي للأمام ثلاثة أمتار ثم التحويل .</li> <li>٢ - نصف وقوف كل ( : وجها لوجه ، تشبيك الزراعين أمام الصدر ) دفع الزميل بالكف لأخلاق توازن .</li> <li>٣ - ( وقوف كل ) : وجها لوجه ، تشبيك اليدين ) دفع الزميل لتعبية خط مرسوم على الأرض .</li> <li>٤ - ( وقوف ) أخذ وضع الأعماسه ثم مد الرجلين للخلف للوصول للوضع الإنبطاح ثم ضم الرجلين للعودة للوضع الإبتدائي مرة أخرى .</li> </ol>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تسمية عناصر اللبنة البدنية المختلفة .</p> <p>قوة ذراعين</p> <p>تعبية توازن</p> <p>تسمية قسوة رجلين</p> <p>تعبية تحمل</p>	<p>١٥ اق ٥ ق ١٠ اق</p>	<p>الجزء التمهيدي - الإحصاء</p>	<p>التاسمة</p>

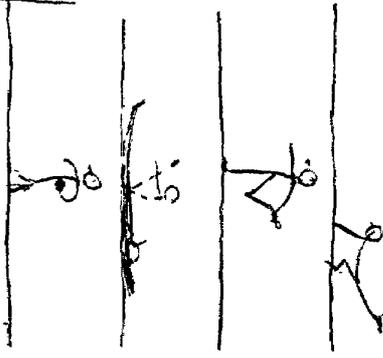
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		لعبة صغيرة : فرقة البالون كل طفل يربط بالونه في رجليه وعند سماع الإشارة يحاول كل طفل فرقه بلونه زميلة مع الحفاظ على بالونه .		٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسى - ألعاب صنفية - لعبة شعبية - حركة كرات إيقاعية الجزء الختامى	الوحدة
		لعبة جمع المشايك من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالى :	تهيئة عضلات الجسم للعمل تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة . تنمية السرعة . تنمية قوة عضلات البطن تنمية توازن	١٥ ق ٥ ق ١٠ ق	الجزء التمهيدي - الإحماء - الإعداد البدنى	الباشرة
يكرر التمرين (٥) مرات .		١ - (وقوف) المسابقة بين كل اثنين فى الجرى لمسافة ٣٠م ثم العودة . ٢ - (كل : ) أحدهما وقود ، والأخر إتمامه ليملك رجل الزميل ( وضع الحذع للوصول لوضع الحارس الطويل ثم العودة للوضع الإبتدائى (١٠) مرات ثم للتبديل . ٣ - (وقوف) . المد عرضا على مقعد سويدي ( المشى بطول المقعد ثم الدوران والرجوع . ٤ - (وقوف) . كل ثلاثة مصا ( أحدهم يقوم بعمل الوقوف على اليدين بمساعدة زميلين اللذان يسكان رجليه والمد (١٠) عدات ثم يتم تبديل الأماكن .	تنمية قوة ذراعين			



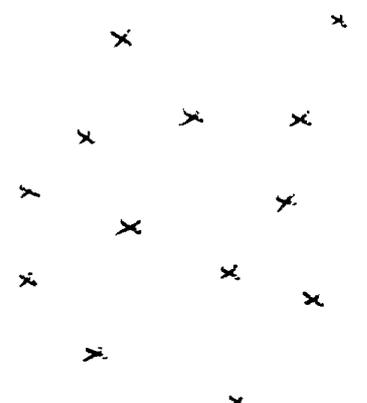
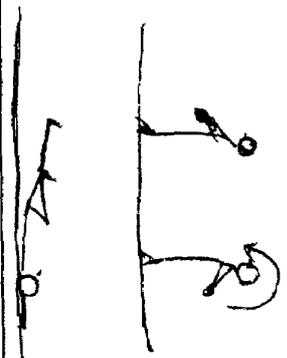
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة	
		<p>لمبة رقم (٢٨) ، (٤٠) ، (٤٥) لمبة رقم (٩) جملة رقم (٧) ( جملة بالجلجل)</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p>	<p>٣٥ ق ٥٥ اق ٥ ق ٥٥ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صغرى - لعبة شعبية - حركة - إيقاعية</p>	<p>الجزء الثانى - الإحصاء</p>	<p>الثانية عشر</p>
		<p>للوراء حول الملعب ثلاث مرات</p> <p>- العزى والابتشار فى الملعب وتبنيه الشداه عند الإثارة (عزى ، وثب ، زحافة ، مشى ، مشية البطلة ، مشى على أطراف الأصابع ....).</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المستوحاة كالتالى :</p> <p>١ - مسابقة بين كل طفلين بعمل دو الكر حول الراحين بالكرة ( رجل نر الأخرى ) .</p> <p>٢ - ( وقوف كل ( : ) ظهرا لظهور ) ثنى الركبتين مع إبحال ذراع بين الركبتين لمسك الذراع الأمامية للزميل ثم التعميم ببطه .</p> <p>٣ - مسابقة بين قاطرتين فى وثبة الأرنب لمسافة ١٠م أمتار .</p> <p>٤ - ( وقوفك ( : ) وجها لوجه ، مدد الذراعين أماما ، وتشبيك اليدين ) دفع الزميل التموية خط مرسوم خلفه على الأرض .</p>	<p>تتمية عضاصر اللياقة البدنية المختلفة . تتمية ترفلق . تتمية المرونة تتمية قوة عضلات راحلين تتمية قوة - عضف - ذراعين</p>	<p>٥٥ اق ٥ ق</p>	<p>الإحصاء البدنى</p>		

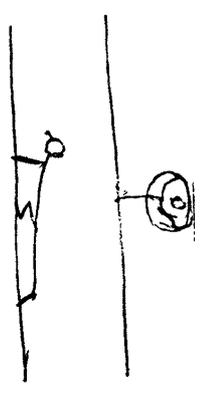
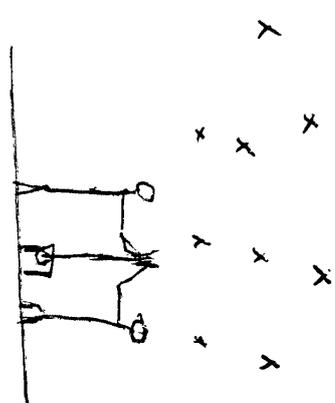
ملاحظات	التشكلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		لمبة صغيرة ، المساكاة بالطوق . لمبة رقم (٣١) ، (٣٢) ، (٣٣) لمبة رقم (١٠) جملة حرة رقم (٣)		٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق	الجزء الرئيسى - ألعاب صفيق - لعبة شعبية - حركة سكات إيقاعية	
		لمبة صغيرة ، المساكاة بالطوق . الجرى والابتشار فى الملعب وتبنيه الشداه مع الصغار كمالى : - الوقوف على رجل واحدة . - الجرس . - تمايل . - مشية الرجل المعوز - مشية السكرى - مشية المهرج من خلال مجموعة من التمرينات كالتالى :	تهيئة عضلات الجسم للعمل تنمية قوة عضلات اللبالة للبدنة المختلفة . تنمية السرعة . تنمية التوازن تنمية قوة عضلات الازرعين والظهر تنمية التوافق	١٥ ق ٥ ق	الجزء التمهيدى - الإحصاء	الثالثة عشر
		١ - (وقوف كل ( : ) جنباً لجنب ، توقفت على وسط مساح الصغرة الحرة بأقصى سرعة مسافة ٢٠ م . ٢ - (وقوف) رفع إحدى الرجلين ، التراعين ، المد عرضاً وصل ميزان أطول فترة ممكنة . ٣ - (الإبتاح المائل) رفع الجذع عالياً واللبات أطول فترة ممكنة . ٤ - (وقوف كل ( : ) وجها لوجه المسافة بينهما ٢ م ، مع كل منهما طوق عمودى على الأرض) تدوير الطوق على الأرض والجرى لتبديل الأماكن ومسك طوق الزميل قبل سقوطه على الأرض .	تنمية قوة عضلات الازرعين والظهر تنمية التوافق	١٥ ق	الإحصاء البدنى	
		يكرر ثلاثة مرات				

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		<p>لعبة أرقام (٤٩) ، (٣٦) ، (٢٩) لعبة رقم (١١) جملة رقم (٥) ( جملة حرة ) لعبة صغيرة : جمع المشايك</p> <p>لعبة صغيرة : المسافة بالطرق من خلال مجموعة من التمرينات المتوصلة كإلى :</p> <p>١ - (وقوف تقطع ) : إحداهما يسارك كرة) أحد الزميلين يمرر الكرة من يد الأخرى من فوق رأسه (٥) مرات ثم يقوم زميله بنفس العمل ، المعرفة أفضل فريق يفوز بذلك . ٢ - (وقوف ) : جنباً لجنب ، مع تشبيك اليدين الداخلية (الوقوف على قدم واحدة معاً للوصول إلى خط النهاية وأخذ كيس الرسل الخاص بهم ثم العودة مرة أخرى بالوقوف على القدم العكسية ، مسابقة بين فطرتين . ٣ - (رؤود ) : وجهاً لوجه ، مع تلامس القدمين ، الأضغان عالياً ( رفع الجذع للوصول لوضع الجرس الطويل ، والصفف على يد الزميل ثم العودة للوضع الابتدائي ، أكبر عدد من المرات (مسابقة بين كل فريق) . ٤ - (وقوف) مسابقة بين قاطرتين في الجري لمسافة ٣٠م والعودة للمس يد الزميل وهكذا .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل تتمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة . تتمية التوافق .</p> <p>تتمية قوة عضلات الرجلين .</p> <p>تتمية قوة عضلات بطن</p> <p>تتمية السرعة</p>	<p>٣٥ ق ٥ ق ٥ ق ٥ ق ٥ ق ٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسى - ألعاب صغرى لعبة شعبية - حركة كرات إيقاعية الجزء الختامى</p> <p>الجزء التمهيدي - الإحصاء - الإحصاء البدنى</p>	<p>الرابعة عشر</p>

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر التمرين (٥) مرات.		<p>العاب أرقام (٤٣) ، (٤٥) ، (٥٠) لعبة رقم (١٣) جملة رقم (١٢) ( جملة بالطرق )</p> <p>يقسم الأطفال إلى مجموعتين وعلى كل مجموعة أن تكون (٥) حركات متساوية مما يستخدم العصا وعمل مخالفه يبين المجموعتين .</p> <p>- الجرى حول الملعب ثلاث لافات</p> <p>- إصحاء حر من خلال تمرينات بسيطة لجميع أجزاء الجسم ( الرأس ، الكتفين ، الجذع ، الأرجل ) .</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات كمايلي :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ - عمل مسابقة بين فاطرين ( في مسابقة الكلب الأخرج ) بالوقوف على أربع مع رفع رجل عاليًا خلفًا ثم المشي أمامًا .</li> <li>٢ - ( نصف وقوف . المد عرضيًا ) الأرقام لفول فترة مسابقة قف واحدة مسابقة ثم يتبدل الرطين .</li> <li>٣ - ( رقاد ) رفع الجذع عاليًا مع التصفيق أسفل الرجل اليمنى ثم العودة للوضع الإفتالي يكرر بالرجل المعكبة .</li> <li>٤ - ( ركوف . مسك كرة ) دوران الكرة بالترابزين حول الجسم مع المشي إلى خط النهاية .</li> </ol>	<p>تهيئة صفلات الجسم للعمل</p> <p>تمهية عضلات اللياقة البدنية المختلفة .</p> <p>تمهية قوة ذراعين</p> <p>تمهية التوازن</p> <p>تمهية قوة عضلات البطن .</p> <p>تمهية التوازن</p>	<p>٥ اق</p> <p>٥ ق</p> <p>١٠ اق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>- الإصحاء</p> <p>- الإصحاء البدني</p>	<p>الخامسة عشر</p>

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		<p>لعبة صغيرة : جمع اليالونات .</p> <p>العاب أرقام (٣٩) ، (٢٨) ، (٤٥) لعبة رقم (١٤) جملة رقم (٤) ( جملة حرة )</p>	<p>الهدف</p> <p>تهيئة وصلات الجسم للعمل</p>	<p>١٠ اق</p> <p>٥ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>- ألعاب صغيرة</p> <p>- لعبة شعبية</p> <p>- حركة - إيقاعية</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>الجزء التمهيدي</p> <p>- الإحصاء</p>	<p>السادسة عشر</p>
		<p>وقوف الأطفال في دائرة :</p> <p>الجرى مع عقارب الساعة ثم عكس عقارب الساعة .</p> <p>الزحافة .</p> <p>الجرى إلى داخل وخارج الدائرة .</p> <p>الطعن إلى داخل الدائرة وخارجها .</p> <p>الحل ثم الوثب .</p> <p>من خلال مجموعة من التمزيقات المختلفة .</p>	<p>تتمية عضلات اللياقة البدنية المختلفة .</p> <p>تتمية التوازن .</p> <p>تتمية قوة ذراعين</p> <p>تتمية التوافق</p> <p>تتمية قوة رجلين وذراعين .</p>	<p>١٠ اق</p>	<p>- الإحصاء البدني</p>	
		<p>١ - ( وقوف ) المشي على مقعد سويدي .</p> <p>٢ - ( وقوف ) نظه الأرنب على ج - هـ ي</p> <p>مقعد سويدي بالتبادل .</p> <p>٣ - ( وقوف على مقعد سويدي ، ووضيع عصا رأسية على إحدى اليدين ) المشي على المقعد بدون سقوط العصا .</p> <p>٤ - ( جلوس طويل تسمى الركبتين ( : ) وجهها الوجه مع تشبيك الذراعين ) محارلة جنب الزميل لرفع مقعته من على الأرض بالتبادل .</p>				

ملاحظات	التشكلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		<p>العاب أرقام (٤٨) ، (٢٥) ، (٣٠)                      لعبة رقم (١٥)                      جملة رقم (١٤) ( جملة بالمرآح )</p> <p>يقسم الأطفال إلى مجموعتين وكل كل مجموعة التعاون لمثل ثلاثة أشكال بالجسم لأختيار أفضل مجموعة .</p>		<p>٣٥ ق                      ١٥ ق                      ٥ ق                      ١٥ ق                      ١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي                      - ألعاب صغرى                      - لعبة شعبية                      - حركات إيقاعية                      الجزء الثاني</p>	<p>السابعة عشر</p>
		<p>تليه النداء عند سماع الإشارة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى في أى اتجاه (إبتشار) .</li> <li>- الوثب على قدم واحدة .</li> <li>- مسك الزميل و الجرى معه .</li> <li>- الوثب بالقدمين مع الأيمن .</li> <li>- المشى كل اثنين خلف بعضهما .</li> <li>- الجرى كل طفل في اتجاه ثم الجلوس فجأة .</li> </ul> <p>- الزحطة للجانب وبسرعة لمس حائط والعودة سريعا عند المطمة .                      من خلال مجموعة من التمرينات المقترحة:</p>	<p>تهيئة صفات الجسم للعمل</p>	<p>١٥ ق                      ٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي                      - الإحماء</p>	<p>السابعة عشر</p>
<p>يكرر التمرين ثلاثة مرات .</p>		<p>١ - (وقوف ، تشبيك اليدين خلف الظهر) فرد الذراعين من المرفقين والكف ثم رفعها لأعلى والأطراف لوضعها أمام الجسم .                      ٢ - (رقود . رفع الرجلين زاوية ٥٤ درجة) تبادل ثنى وفرد الرجلين أطول فترة ممكنة .</p>	<p>تهيئة عضلات اللياقة البدنية المختلفة .                      تنمية المرونة .                      تنمية قوة عضلات يدين .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>- الإحماء البدني</p>	

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		<p>٣ - (وقوف . مسك طرف) الورك بالطرف أكبر مسدد من المرات .</p> <p>٤ - (إبطاح) تقي وزود الرجلين بالقبائل أكبر عدد من المرات .</p> <p>العاب أرقام (٣٨) ، (١٨) ، (٢٠)</p> <p>لمبة رقم (٩)</p> <p>جملة رقم (٩) (جملة بالحلاط)</p> <p>لمبة صغيرة : فرقة المالبانات .</p>	<p>تسمية التوافق</p> <p>تسمية قسوة عضلات ذراعين ، رجليين</p>	<p>٣٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>- ألعاب صغيرة</p> <p>- لمبة شعبية</p> <p>- حركات إيقاعية</p> <p>الجزء الثاني</p>	
		<p>- لمبة أخرى من المصا :</p> <p>ويتنبر اللاصعين في التلمب ومع أحدهم مصصا كغيبية ، يطار د حامل المصا باقي اللاصعين ، كل لا لعب يتنبر لمسه بالمصا يعتبر مسووكا يتنبر اليد في الحال ويشتركه في ممارسة باقي اللاصعين وتتبعي اللمية عندما يلتمس جميع اللاصعين .</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المتوعة كإيلي :</p> <p>١ - (وقوف كل ثلاثة مما) وعلى كل طفل أن يتنبر بعمل الوقوف على اليدين بمساعدة زميله الاضغان وبمسكان رجليه لمدة (١٠) عدات ثم يتم التحويل .</p> <p>٢ - (وقوف - رفع الرجلين زاوية قائمة ، المد عاليسا) تتابع الرجلين مما أطول فترة ممكنة مسابق بين أكثر طفل يبقى حتى النهاية .</p> <p>٣ - مسابقة بين قاطرتين يقوم كل طفل من كل قساطورة بالمرى من خط البداية إلى مكان وقوف المطبة الأياخذ سن يدها مطبقا أن كيبس حبوب أو غيره ويعود للتمس يد زميله التالي الذي يبدأ بالمرى ، وتتوزر القاطرة التي تقتضى سن صلها أو لا .</p> <p>٤ - (وقوف . مسك طرف) وضع الطرف على الجسد وحداوية العظام عليه في حالة دوران بتحرك الجذع .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تسمية عناصر اليافعة اللببية المختلفة .</p> <p>تسمية قسوة عضلات ذراعين .</p> <p>تسمية قوة عضلات بطن</p> <p>تسمية المربعة</p> <p>تسمية التوافق</p>	<p>٥٥ ق</p> <p>١٥ ق</p>	<p>الجزء الشهيدى</p> <p>- الإحصاء</p>	<p>القائمة حضر</p>

ملاحظات	التشكلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		العاب أرقام (١٥) ، (٤٠) ، (٣٦) لعبة رقم (٨) جملة رقم (٢) ( جملة حرة ) يقسم الأطفال إلى مجموعتين على كل مجموعة التعبير عن كلمة المساعدة أو الفرج .		٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسى - العاب صفيق - لعبة شعبية - حركــــــــــــــــات - إيقاعية الجزء الختامى	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة



السيد الاستاذ / وكيل الوزارة

مدير مديرية الشؤون الاجتماعية

بالقاهرة .

تحية طيبة .. ومعهد ..

نتشرف بأن نحيط سيادتكم علما بأن الدارسة / رحياب مصطفى مسرودة

معيدة بالدراسات العليا بكلية التربية وقد اجتازت السنة الأولى والثانية (واحد عشر) - دكتوراه ..

للعام الجامعي ١٩٨٠/١٩٩٦/١٩٨٠

وسجلت للحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية الرياضية بتاريخ ٣٠/٣/٢٠٠٠

موضوع البحث : ( تأثير برنامج حركي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات ومستوى

اللياقة البدنية لاطفال مؤسسات الايتام من ١٩ - ١٢ )

وقد حازت على تقدير الأستاذة على سليم

برجاء التكرم بتسهيل مهنتها العلمية ..

وتفضلوا سيادتكم بقبول راء الشكر والاحترام ..

الدراسات العليا

رئيسة القسم

وكيلة الكلية

م. و. الشرفاء

ع. م. م.

لشؤون الدراسات العليا

٥٠١/٥٨٤

(١٠١) محاسن السيد عامر

مديرية الشؤون الاجتماعية  
إدارة الأوسر والطفولة

- ٢٢٨ -

السيرة الذاتية / مدير عام الإدارة الاجتماعية بالمعالي

تحت إلمة بدمية

تخاضت في دار المعلمين في مراكش مع صطفى صيرديك العقيدة بالدراسات العليا في  
التربية الرياضية للدار بالمغرب - جامعة هلمند ،  
وحيث أن هذا دليله بالمرسول على درجته دكتور الفلحة في التربية الرياضية ما دله بحيث  
[ تأليفه بالبحث في الشغل بالوحدة النفسية وعقد المراتب ومستوى اللياقة ]  
التي هي المؤهلة للإدارة من ( ١٥ سنة ) .

لقد تم تعيينه في الشغل بالتوجه بتفويض من قبل وزارة التعليم

دائماً من سنة / أولاد التانية بالمغرب ،

في دار المعلمين في مراكش ،

والله اعلم بالصواب

وكيل الوزارة

مدير مديرية الشؤون الاجتماعية

تاريخ

١٤٨٠ / ١ / ١٠

( ٢ ) محمد عبد الرحيم زيان

٩٧٦٢

١٤٨٠

الادارة العامة بالمحافظات  
ادارة كجھيان

السيدة الأستاذة / رئيس مجلس إدارة جمعية الأمل  
حبيب محمد سعيد

خطبتكم للمناسبة في إطار من  
والقائد السيد رستم محمد كليم الرئيس  
يا كجزيرة - جامعة حلوان والجمعية بالدراسة  
رئيسة التي صولت للوصول إلى درجته وتكون  
الرئيسة رباحة من أجل تسهيل عودة سيارته  
بإدارة البيت داخل كجھيان

وتفضلوا سيادتي بصدق  
والسلام

سيادتي  
P (صفاة)  
P محمد سعيد  
1/1/11

مراجعة  
رستم

# **ملخص البحث**

**ملخص البحث باللغة العربية**

**ملخص البحث باللغة الإنجليزية**



جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

**تأثير برنامج حركي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية  
ومفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لأطفال  
مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة**

بحث مقدم من

رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين

مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي  
بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة  
في التربية الرياضية

إشراف

أ.د. أسامة كامل راتب

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس  
بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم  
جامعة حلوان

أ.د. نجاح التهامي حسن

أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير  
الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة - جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

## ملخص البحث باللغة العربية

يعتبر الشعور بالوحدة النفسية أحد الظواهر النفسية التي يمكن أن تحدث للأفراد في جميع فئات المجتمع والمراحل السنية المختلفة ، وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الظروف الخاصة بتنشئة أطفال مؤسسات الإيواء قد تكون أحد الأسباب في ظهور ظاهرة الوحدة النفسية بين هؤلاء الأطفال وما قد يترتب عليها من آثار سلوكية سلبية مثل شعور الطفل بعم القدرة على التواصل مع المحيطين به وبالتالي قلة العلاقات الاجتماعية وبالتالي إحساسه بالعزلة والضيق ، مما قد يعوق أطفال هذه الفئة عن تحقيق أهدافهم وحاجاتهم الحياتية والنفسية ، هذا إلى جانب ما قد يشعر به الطفل نتيجة ظروف نشأته والذي قد يولد لديه مفهوما سلبيا نحو ذاته ، وأنه أقل من الآخرين .

ومن خلال مراجعة الباحثة لعدد من الدراسات التي أجريت على هؤلاء الأطفال وجدت أن برامج النشاط الحركي لا تحظى بالاهتمام الكافي داخل هذه المؤسسات رغم حاجة الطفل خاصة في المرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة للنشاط البدني الحركي الذي يمثل أحد الخصائص الهامة للنمو والتي تؤثر بدرجة كبيرة على نمو النفسي المتكامل للطفل .

ومن هنا حددت الباحثة مشكلة البحث في السؤال التالي :

ما هو تأثير ممارسة النشاط الحركي من خلال برنامج للنشاط الحركي - البدني يعمم لهذا الغرض على بعض المتغيرات النفسية الهامة ( الشعور بالوحدة ، مفهوم الذات ) ومستوى اللياقة البدنية لأطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة .

بمعنى آخر هل ممارسة أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة لبرنامج بدني حركي يؤدي إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية ، وتنمية مفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لديهم ؟

وتتضح أهمية هذه الدراسة في أنها محاولة لتخفيف ما قد يترتب على الشعور بالوحدة النفسية للأطفال ، وتعتبر في نفس الوقت مدخل

وقائى لهم من كل ما يترتب على هذا الشعور من عواقب وأثار سلبية على سلوكهم فى مستقبل حياتهم كراشدين فيما بعد ، ومن جهة أخرى مدخل لتحين مفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الأطفال وذلك من خلال ممارستهم لأنشطة حركية متنوعة .

### هدف البحث

- أولا : التعرف على تأثير البرنامج الحركى المقترح على الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة (العينة ككل - الإناث - الذكور ) .
- ثانيا : التعرف على تأثير البرنامج الحركى المقترح على مفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة (العينة ككل - الإناث - الذكور ) .
- ثالثا : التعرف على تأثير البرنامج الحركى المقترح على مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة (العينة ككل - الإناث - الذكور ) .
- رابعا : التعرف على سلبية العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية وكل من الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة .

### فروض البحث

- أولا : البرنامج الحركى المقترح له تأثير إيجابى على الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة خلال القياسات التتبعية الثلاث ( قبلى - بينى - بعدى ) وذلك ( للعينة ككل الإناث - الذكور ) .
- ثانيا : البرنامج الحركى المقترح له تأثير إيجابى على مفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة من خلال القياسات التتبعية الثلاث ( قبلى - بينى - بعدى ) وذلك ( للعينة ككل الإناث - الذكور ) .
- ثالثا : البرنامج الحركى المقترح له تأثير إيجابى على مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة خلال القياسات التتبعية الثلاث ( قبلى - بينى - بعدى ) وذلك ( للعينة ككل الإناث - الذكور ) .

رابعا : توجد علاقة سلبية داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية والشعور بالوحدة النفسية ، بينما توجد علاقة موجبة داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة .

### خطوات إجراء البحث :

- ١ - استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .
- ٢ - اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال جمعية أولادى بالمعادي سن (٩-١٢) سنة حيث بلغ عددهم (٣٣) طفلا وطفلة بهذه المرحلة العمرية ، ثم تقسيمهم إلى (١٢) طفلا لعينة الدراسة الاستطلاعية ، (٢١) طفلا وطفلة لعينة الدراسة الأساسية .
- ٣ - اختارت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد أماني عبد المقصود ، مقياس مفهوم الذات للمرحلة الابتدائية إعداد عادل الأشول (١٩٨٤) ، بطارية اختبار الشباب الأمريكي للياقة البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث .
- ٤ - قامت الباحثة بوضع برنامج حركي مقترح يحتوى على مجموعة من التمرينات البدنية (الزوجية - الفردية ) لتنمية مستوى اللياقة البدنية لأطفال عينة البحث ، مجموعة متنوعة من الألعاب الصغيرة والشعبية التي تنمى فى مضمونها صفات نفسية هامة كالتعاون ، المشاركة ، الانتباه ، تقدير الذات ، النقد النفسى وغيرها ، حيث تتضمن هذه المجموعة ألعاب المغامرة ، السرعة ، التعاون ، المنافسة وغيرها ، عدد من جمالي للحركات الإيقاعية سواء الحرة أو بالأدوات لتنمية أيضا المشاركة ، المنافسة ، التعاون ، والإحساس بالإيقاع الحركى ، إلى جانب جزء ابتكارى فى نهاية الوحدة لتنمية الابتكار لدى الأطفال ، المنافسة والتعاون فيما بينهم ، والتعبير عن الذات .
- ٥ - قامت الباحثة بأجراء دراسات استطلاعية للاختبارات والمقاييس المستخدمة والبرنامج الحركى المقترح .
- ٦ - تم تطبيق البرنامج الحركى على عينة البحث الأساسية (٢١) طفلا وطفلة ( لمدة ثلاث شهور ( ١٢ أسبوع ) بواقع ثلاث وحدات فى

الأسبوع الواحد أى (٣٦) وحدة للبرنامج كله ، وتم عمل قياس قبلى ( قبل بداية البرنامج ) ، وقياس بينى ( فى منتصف البرنامج) وقياس بعدى ( بعد استكمال البرنامج كله ) وذلك فى مغيرات البحث الثلاثة (الشعور بالوحدة النفسية – مفهوم الذات – مستوى اللياقة البدنية) .

٧ - ثم قامت الباحثة بعمل المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات التى تم جمعها لاستخراج نتائج البحث .

### نتائج البحث :

- ١ - يؤثر البرنامج الحركى المقترح تأثيرا دالا على نقص درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال عينة البحث ككل وذلك فى جميع المحاور والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية (علاقات الصداقة ، المودة ، الحب ومدى افتقادها – العزلة والتجنب الاجتماعى – المهارات الاجتماعية ومدى افتقادها – الخوف وعدم الثقة ) .
- ٢ - يؤثر البرنامج الحركى المقترح تأثيرا دالا على تحسين درجة مفهوم الذات لدى أطفال عينة البحث ككل وذلك فى جميع المحاور (الأبعاد) والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات ( البعد العقلى والأكاديمى – البعد الجسمى – البعد الاجتماعى – بعد القلق ) .
- ٣ - يؤثر البرنامج الحركى المقترح تأثيرا دالا على تحسين مستوى اللياقة البدنية (لدى أطفال عينة البحث ككل ، الإناث ، الذكور) وذلك فى جميع عناصر اللياقة البدنية ( قوة الذراعين ، قوة عضلات البطن ، قوة عضلات الذراعين والجزء العلوى من الجسم ، قوة عضلات الرجلين ، السرعة ، الرشاقة ) .
- ٤ - توجد علاقة سلبية داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية ودرجة الشعور بالوحدة النفسية ، بينما توجد علاقة موجبة داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال عينة البحث .

## التوصيات

- ١ - زيادة الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع ( أطفال مؤسسات الإيواء ) بتخطيط برامج للتربية الرياضية تحتوي على ألعاب صغيرة وأنشطة حركية مختلفة تتناسب معهم وتلبي احتياجاتهم ، للمساعدة في تمتيعهم النمو السليم المتكامل من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية .
- ٢ - توصي الباحثة بتعيين أخصائي رياضى بصفة دائمة فى مؤسسات الإيواء ليقوم بتنفيذ برنامج التربية البدنية والحركية التى يحتاجها أطفال هذه المؤسسات .
- ٣ - توفير دليل للمعلم لتوجيه ومساعدته فى التدريس للأطفال داخل هذه المؤسسات .
- ٤ - توفير الأدوات الصغيرة فى المؤسسات الإيوائية لإتاحة الفرصة للأطفال للممارسة الأنشطة المتنوعة ، والتعبير عن أنفسهم من خلال اللعب .
- ٥ - إجراء دراسات تبحث فى مختلف جوانب الشخصية لمحاولة الوصول إلى حلول للمشكلات التى قد يعانى منها هؤلاء الأطفال .
- ٦ - وترى الباحثة أنه قبل كل شئ فإن العمل فى هذا الاتجاه عمل خير وثوابه كبير عند الله ، لذلك تدعو الباحثة كل باحث إلى محاولة البحث فى المشكلات التى قد يواجهها مثل هذه الفئة من الأطفال التى قد لا تحظى بالرعاية الكافية التى يحتاجها الطفل فى مراحل عمره المبكرة .

**Helwan University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Department of Exercises, Gymnastics and Dance**

**The Effect of a Suggested Motor Program on Feeling  
of Loneliness, Self-Concept and Level of Physical  
Fitness for Residential Institution  
Children of Age (9-12) Years**

**By**

**Rehab Mustafa Mabrouk Mohamed Shahin**  
Asst. Lecturer, Dept. of Exercises, Gymnastics and Dance  
Faculty of Physical Education for Girls  
Helwan University

**A Thesis**

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Philosophy Doctor in Physical Education

**Supervisors**

**Dr. Nagah El-Touhami Hassan**  
Emeritus Professor Dept. of Exercises,  
Gymnastics and Dance Faculty of  
Physical Education for Girls, Cairo  
Helwan University

**Dr. Osama Kamel Rateb**  
Professor of Sports Psychology, Dept. of  
Psychology, Faculty of Physical  
Education for Men, El-Harm  
Helwan University

**Cairo**  
**1423 AH- 2002 AD**

## **Research Summary**

### **Research problem and its importance**

Feeling of loneliness is considered a psychological aspect, which may occur to individuals of different ages in all groups of the society. Results of some studies showed that environmental conditions related to growth of children of residential institutions may constitute a reason for the occurrence of loneliness among those children. Consequently, improper behavioral effects emerge, for example, the child feels that he can not communicate with his counterparts. Also, his social relationships decrease and he becomes alone and depressed with the result that those children are unable to achieve their goals or to furnish themselves with life and psychological needs. In the meantime, the child's feelings raised from his growth environment may generate malign concept towards himself and that he is less than other children.

As the researcher reviewed number of studies conducted on children of residential institutions, she found that motor activity programs are considered insufficiently within these institutions. However, children particularly those of (9-12) years old are in need of motor physical activities, which not only represent important features of growth but they also greatly effect on the child psychologically integrated growth.

The researcher therefrom outlined the research problem in the following question: What is the effect of motor activities within a motor physical activity program being designed for this purpose on some psychological variables such as feeling of loneliness and self-concept and the level of performance in children of residential institutions of (9-12) years of age?

In another meaning is performance of a motor physical program by children of residential institutions of (9-12) years of age leads to decrease the degree of feeling of loneliness and to develop self-concept and the level of physical fitness in those children?

This study is important as it is trying to ease consequences that may arise from children feeling of loneliness and to protect them from adverse effects on their behavior in the future when they become adult. Additionally, it improves their self-concept and level of physical fitness by performing miscellaneous motor activities.

### **Research objectives**

- I. To identify the effect of the suggested motor program on feeling of loneliness in children of residential institutions of (9-12) years of age in the overall sample, females and males.
- II. To identify the effect of the suggested motor program on self-concept in children of residential institutions of (9-12) years of age in the overall sample, females and males.
- III. To know the effect of the suggested motor program on the level of physical fitness in children of residential institutions of (9-12) years of age in the overall sample, females and males.
- IV. To clarify the nature of the relationship between the level of physical fitness and each of feeling of loneliness and self-concept in children of residential institutions of (9-12) years of age.

### **Research hypotheses**

- I. The suggested motor program positively effects on feeling of loneliness in children of residential institutions of (9-12) years of age during the pre, inter and post-measurements; successively in the overall sample, females and males.
- II. The suggested motor program positively effects on self-concept in children of residential institutions of (9-12) years of age during the pre, inter and post-measurements; successively in overall sample, females and males.
- III. The suggested motor program positively effects on the level of physical fitness in children of residential institutions of (9-12) years of age during the pre, inter and post-measurements; successively in the overall sample, females and males.
- IV. There is a significantly negative relationship between the level of physical fitness and feeling of loneliness. On the other hand, there is a positively significant relationship between the level of physical fitness and self-concept in children of residential institutions on (9-12) years of age.

### **Research Procedures**

- 1- The researcher used the experimental method through an experimental design of pre and post measurements for one experimental group because such method is suitable for the nature of this study.
- 2- The research sample was chosen intentionally from children of My Sons Association, Maady aging (9-12) years. They were (33) boys and girls of whom (12) children were taken for the sample of the pilot study and the other (21) children were involved in the sample of the main study.

- 3- The researcher chose the scale of feeling of loneliness by Amani Abdel Maksoud, the scale of self-concept for the elementary school by Adel Alashwal (1984) and the American Youth Test Battery for physical fitness to measure the level of physical fitness for the research sample.
- 4- The researcher put a suggested motor program containing a set of single and double physical exercises to develop physical fitness of children in the research sample, a set of miscellaneous mini and popular games, which develop important psychological traits such as cooperation, participation, attention, self-estimation, self-confidence and others. This set includes games of adventures, speed, cooperation and others, number of free or tool rhythmic exercises to improve involvement, competition, cooperation and feeling of motor rhythm in addition to a creative part at the end of the unit to enrich creation in children, competition, cooperation and self-expression.
- 5- The researcher conducted pilot studies for tests, scales Used and the suggested motor program.
- 6- The suggested motor program was applied to the main research sample of (21) boys and girls for (3) months (12 weeks) at the rate of 3 units a week, which means (36) units for the whole program. The pre-measurements were conducted before the beginning of the program while the inter-measurements were conducted in the middle of its course and the post-measurements were carried out when the program completed in the three research variables i.e. feeling of loneliness, self-concept and the level of physical fitness.

- 7- The researcher conducted the necessary statistical treatments on the collected data on purpose to extract the research results.

### **Research results**

- 1- The suggested motor program significantly effects on decreasing the degree of feeling of loneliness of children in the whole research sample. This effect exits in all axes and the total degree of the feeling of loneliness scale i.e. relationships of friendship, affection, like and extent of being deprived, isolation, social avoidance, social skills and extent of being deprived, fear and non-confidence.
- 2- The suggested motor program significantly effects on improving the degree of self-concept of male and female children in the whole research sample concerning all axes and the total degree of self-concept scale i.e. mental, academic, somatic, social and anxiety dimension.
- 3- The suggested motor program significantly improves the level of physical fitness of male and female children in the whole research sample in respect of all tests of physical fitness components such as strength of arms, abdominal muscles, arms and upper limb muscles and leg muscles, speed and agility.
- 4- There is a significantly negative relationship between the level of physical fitness and the degree of feeling of loneliness. On the other hand, there is a significantly positive relationship between the level of physical fitness and self-concept of children in the research sample.

## **Recommendations**

- 1- This group of the society i.e. children of residential institutions should be taken in consideration by planning physical education programs that contain mini-games and various motor activities being suitable for their needs to develop their integrated healthy growth from physical, psychological and social aspects.
- 2- The researcher recommended that a physical education specialist be appointed permanently in residential institutions to carry out physical education and motor programs required by children in these institutions.
- 3- A Guideline should be available for the teacher to guide and to help him teach to children in these institutions.
- 4- Small tools should be provided in residential institutions to give chances to children to perform various activities and to express themselves through playing.
- 5- Studies should be carried out on different aspects of personality to tackle problems that those children may have.
- 6- The researcher sees that first of all, working in this direction is well-being and its return is worthwhile by God willing, therefore, she is calling her colleagues to investigate problems of those children who need sufficient attention particularly in their early years.