

# المراجع

## مراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم بخيت عثمان ، " العلاقة بين التفوق الرياضى و التوافق الشخصى و الإجتماعى لدى تلاميذ المدارس الأبتدائية "، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة : " كلية التربية " ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٨م.
- ٢- إجلال محمد إبراهيم و نادية محمد درويش ، الرقص الإبتكارى الحديث ، القاهرة : دار الهنا ، ١٩٨٨م.
- ٣- إجلال محمد سرى ، علم النفس العلاجى ، القاهرة : عالم الكتب للنشر ، ١٩٩٠ م .
- ٤- أحمد زكى صالح ، علم النفس العلاجى ، الطبعة الحادية عشر ، القاهرة : مكتبة النهضة العربية ١٩٨٦م.
- ٥- أحمد محمد عبد الخالق ، أصول الصحة النفسية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩١م.
- ٦- أمال السيد مرسى ، " تأثير برنامج الرقص الحديث على تخفيف حدة القلق والإكتئاب لأطفال قرية SOS "، مجلة علوم و فنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، يناير ١٩٩٣ م.
- ٧- ثناء أمين محمد حسين ، " دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية و نوعياتها و التوافق الشخصى و الإجتماعى لطالبات المرحلة الثانوية الفنية " ، مجلة الدراسات و البحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، ديسمبر ١٩٨٢م.
- ٨- ثناء أمين و تهانى جرانه ، " ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية و أثرها على التوافق النفسى لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الأسكندرية " ، مجلة بحوث المؤتمر الدولى ، المجلد الأول ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.
- ٩- حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو و الطفولة و المراهقة ، الطبعة الخامسة ، القاهرة : عالم الكتب للنشر ، ١٩٩١م.
- ١٠- حامد عبد السلام زهران و محمد حلمى المليجى ، الصحة النفسية و العلاج النفسى ، القاهرة : مطابع مجموعة شركات الهلال ، ١٩٨٧م.
- ١١- حامد عبد العزيز الفقى ، دراسات سيكولوجية النمو ، القاهرة : عالم الكتب للنشر ، ١٩٧٥م.

- ١٢- حسين عبد العزيز الدرينى ، المدخل إلى علم النفس ، الطبعة الثانية ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ م .
- ١٣- رامز طه ، وداعاً للقلق بالعلاج النفسى الذاتى ، المملكة العربية السعودية : فجر للنشر ، ١٩٨٨ م .
- ١٤- زينب حسن على ، " أثر برنامج لجمباز الألعاب على التكيف الاجتماعى للأطفال فى سن ما قبل المدرسة " المؤتمر العلمى الأول ، المجلد الرابع ، جامعة الزقازيق . ١٩٩٠ م .
- ١٥- سعد جلال ، فى الصحة العقلية ( الأمراض النفسية و العقلية ) ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ م .
- ١٦- سهير مصطفى المهندس ، " أثر الممارسة الرياضية على بعض جوانب الشخصية للأحداث المنحرفين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة : ١٩٧٩ م .
- ١٧- سهير كامل أحمد ، " الإنفصال عن الأسرة فى الطفولة و علاقتة بمصدر الضغط و الإكتئاب " ، دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٩ م .
- ١٨- صفية منصور و آخرين ، " الممارسة الرياضية فى مرحلة الشباب و أثرها على بعض المتغيرات النفسية ( القلق - الإكتئاب ) " المؤتمر الدولى ( الشباب و الرياضة ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : ١٩٨٥ م .
- ١٩- عباس محمود عوض ، علم النفس المرضى ، الأسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨٧ م .
- ٢٠- عبد الرحيم دياب ، " تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسى لطلاب المرحلة الثانوية " ، مجلد مؤتمر رؤية للتربية البدنية و الرياضية فى الوطن العربى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد الثانى ، ديسمبر ١٩٩٣ م .
- ٢١- عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة فى الصحة النفسية ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٩٠ م .
- ٢٢- عبد العزيز القوصى و محمد الظاهر الطيب ، مخاوف الأطفال ، الطبعة الثانية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٩١ م .
- ٢٣- عبد الله عبد الحى موسى ، " المدخل الى علم النفس " ، الطبعة الثالثة ، القاهرة : مكتبة الخانجى ، ١٩٨٨ م .

- ٢٤- عفاف عبد الرحمن زهران ، " تأثير ممارسة الحركات التعبيرية على حالة و سمة القلق لدى الأطفال من سن ٩ : ١٢ سنة " ، مجلة المؤتمر الأول ، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، أبو قير الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ديسمبر ، ١٩٨٦م .
- ٢٥- علاء الدين كفاى ، الصحة النفسية ، الطبعة الثانية ، القاهرة : هجر للطباعة و النشر ، ١٩٩٠م .
- ٢٦- فاطمة العزب " أثر الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء الطالبات و رضائهن عن دراسة التعبير الحركى " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات و بحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٢٧- فاطمة عبد الحميد ، الأسس العلمية و التشريحية لفن البالية ، القاهرة : مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٣م .
- ٢٨- فاطمة محمد مصباح و نادىة محمد حسن ، " تأثير الألعاب المائية على تحسين بعض حالات الميل للإكتئاب النفسى للأطفال من ١١ - ١٢ سنة " ، مجلة علوم و فنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول ، يناير ١٩٩١م .
- ٢٩- فتحية حسن سليمان ، تربية الطفل بين الماضى والحاضر ، القاهرة : دار الشروق ١٩٧٩م .
- ٣٠- فيولا الببلاوى ، مقياس القلق للأطفال ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٨م .
- ٣١- كوثر محمد رواش ، " التوافق النفسى و علاقته بالأداء الحركى فى التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " مجلة بحوث و دراسات التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الرابع ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٣٢- ماجدة محمد أسماعيل و فتحية الشلقانى ، " أثر ممارسة النشاط الرياضى فى وقت الفراغ على القلق كحالة و سمة لدى طالبات جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية " ، المؤتمر العلمى الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : ١٩٨٤م .
- ٣٣- محمد إبراهيم الفيومى ، القلق الإنسانى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٥م .
- ٣٤- محمد حسن علاوى ، موسوعة الألعاب الرياضية ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٦م .
- ٣٥- مصطفى كامل ، قائمة ملاحظة سلوك الطفل ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٧م .

- ٣٦- ملكة رفاعى و يسرية موسى ، " تأثير برنامج جمباز و تمرينات مقترح على التكيف الشخصى و الإجتماعى لأطفال المرحلة الإبتدائية من ٦ : ٧ سنوات " ، مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الأول ، المجلد الرابع ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م .
- ٣٧- نادية عبد الحميد الدمرداش ، مدخل الى الأسس العلمية و الفنية للفلكلور ، القاهرة : مطابع جامعة حلوان ، ١٩٩٢م .
- ٣٨- ناهد خيرى عبد الله ، " تأثير برنامج مقترح للتمرينات بالمصاحبة الموسيقية على التوافق النفسى و بعض القدرات البدنية للأطفال من سن ٩ : ١٠ سنوات " ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٣م .
- ٣٩- نجاح التهامى ، الباليه ، القاهرة : مطابع جامعه حلوان ، كليه الفنون التطبيقية، ١٩٩١م .
- ٤٠- هناء عبد الوهاب حسن ، " اثر ممارسه النشاط الرياضى فى الوقت الحر على القلق كحاله وسمه لدى طالبات جامعه الاسكندرية " ، مجلة الدراسات والبحوث كليه التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٩م .

### مراجع باللغة الأجنبية

- 41- Bucher. C. A., and Thaxton. w.a., Physical Education for Children Movement Foundations and Experiences, New York : Macmillan publishing co., 1979.
- 42- Chambers. V. b., " The effects of dance on selected Physiological Variables ", Dissertation Abstracts International, Vol. 41, No: 1, January, 1981.
- 43- Fait, H.F., Experiences In Movement Physical Education The Elamentary School Child 3rd Edition, Saunders, 1976.
- 44- Johnson, W.D. " Comparison of Motor creativity and Motor performance , of Young Children, " Dissertation Abstracts International Vol., 38, No: 7. January, 1978.
- 45- Kenneth. G. - Groos M., Recent advances in Clinical Psychiatry. London. ( J & A Churchill ), 1988.
- 46- Martenes, R., Sport competition anxiety test. Illinois, arts as a Human Kinetics publishers, 1977
- 47- Meeker Anne, M. " Using the expressive Arts as a Tool for Dealing with Anger and Anxiety " Pointer. 1985.
- 48- O'conner, E. " Trait - stat anxiety level competitors " . Journal of American Medical Association , 1976.
- 49- Rusel, Lori, A. " Comperisons of cognitive , Music , and angry Techniques on Anxiety Reduction with University Students." Journal of colledge student Development, Nov. 1992.
- 50- Thomas, W. and Rewland M. D., Exercise And Children's Health, Illinois : Human Kinetice Books champaign, 1990.

## الملاحقات

- ١- مقياس القلق للأطفال.
- ٢- قائمة ملاحظة سلوك الطفل.
- ٣- خطاب موجه الى مدير مدرسة تحسين الصحة الابتدائية.
- ٤- خطاب موجه الى مدير المكتبة المركزية للمعهد العالي للدراسات التربوية.
- ٥- خطاب من مركز نظم المعلومات والحاسب الآلى بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.
- ٦- قائمة بأسماء الخبراء.
- ٧- الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح.
- ٨- نموذج لوحدة تدريبية.
- ٩- الألعاب الشعبية.

ملحق (١)  
مقياس القلق للأطفال

# مقياس الفتح للامتحان

(كراسة الاسئلة والاجابة )

تأليف

كاستانيدا ، ماك كاندلس ، بالرمو

اعداد

دكتورة فيولا الببلاوى

١٩٨٧

الناشر

مكتبة الانجلو المصرية

## بيانات عامة

الاسم :  
الصف الدراسي :  
الجنس : ولد / بنت :

الاسم :  
المدرسة :  
تاريخ الميلاد :

---

### التعليمات :

اقرأ كل عبارة من العبارات التالية بعناية . اعمل دائرة حول كلمة (نعم) اذا كنت تعتقد ان العبارة تنطبق عليك . أو اعمل دائرة حول كلمة (لا) اذا كانت العبارة لا تنطبق عليك . أى أنك تجيب على كل عبارة اجابة واحدة بعمل دائرة واحدة حول (نعم) أو (لا) .

اقلب الصفحة وابدأ الاجابة .

- ١- من الصعب على أن أركز عقلى في أى شئ. نعم لا
- ٢- أبقى عصبى لما يلاحظنى أحد وأنا باشتغل. نعم لا
- ٣- أشعر أنى لازم أكون أحسن واحد في كل شئ. نعم لا
- ٤- وجهى يحمر بسرعة. نعم لا
- ٥- أنا بأحب كل واحد أعرفه. نعم لا
- ٦- ساعات قلبى يدق بسرعة شديدة. نعم لا
- ٧- ساعات بأشعر أنى عايز أصرخ. نعم لا
- ٨- أتمنى لو أقدر أسيب المكان ده وأبتعد عنه. نعم لا
- ٩- يتهيأ لى أن الأطفال التانيين هايقدرُوا يعملُوا حاجات. نعم لا
- بسهولة أكثر منى . نعم لا
- ١٠- أنا دايما بأكسب في اللعب ومباخسرش نعم لا
- ١١- أنا بينى وبين نفسى بأخاف من حاجات كثيرة نعم لا
- ١٢- أنا باشعر ان الأطفال التانيين لاتعجبهم الطريقة اللى بأعمل بيها الاشياء . نعم لا
- ١٣- أنا باحس أنى لوحدى حتى لما يكون فيه ناس حواليه. نعم لا
- ١٤- عقلى مش بيفكر كويس. نعم لا
- ١٥- بأبقى عصبى لما الأمور ماتمشيش زى ما أنا عايز. نعم لا
- ١٦- أنا باحس بالضيق والوهن معظم الوقت. نعم لا
- ١٧- انا دايما طيب. نعم لا
- ١٨- انا باتضايق من كلام والديه معايه . نعم لا
- ١٩- ساعات كثير باحس انى مش قادر اتنفس كويس. نعم لا
- ٢٠- انا باغضب بسرعة. نعم لا
- ٢١- انا دايما تصرفاتى صح. نعم لا
- ٢٢- باحس كثير ان ايديه بتعرق. نعم لا
- ٢٣- أنا بالاقى نفسى ارواح دورة المياه (التواليت) أكثر من الناس التانيين . نعم لا
- ٢٤- انا باشعر أن الاطفال التانيين اسعد منى. نعم لا
- ٢٥- يقلقنى رأى الناس في . نعم لا
- ٢٦- انا بالاقى صعوبة في انى ابتلع الطعام والشراب . نعم لا
- ٢٧- انا بابقى مشغول ومهموم بأشياء بيبان بعدين ان ماكنش لها

- لا نعم اهمية في الحقيقة .
- لا نعم ٢٨- مشاعري تتجرح بسهولة .
- لا نعم ٢٩- دايمًا مشغول بأني كل حاجة أعملها تكون صح .
- لا نعم ٣٠- أنا دايمًا كويس .
- لا نعم ٣١- دايمًا عندي قلق على الأشياء اللي هتحصل بعدين .
- لا نعم ٣٢- كثير ما أقدرش أروح أنام بالليل .
- لا نعم ٣٣- يقلقني أني ازاي أكون كويس في المدرسة .
- لا نعم ٣٤- أنا دايمًا لطيف مع كل واحد .
- لا نعم ٣٥- مشاعري تتجرح بسهولة لما حد يوبخني أو يؤذيني .
- لا نعم ٣٦- انا باقول الحقيقة في كل الأوقات .
- لا نعم ٣٧- غالبًا اشعر بالعزلة في كل الاوقات .
- لا نعم ٣٨- ساعات باحس ان حد هيقوللي اني باعمل اشياء بطريقة غلط
- لا نعم ٣٩- انا باخاف من الضلمة .
- لا نعم ٤٠- ماقدرش اركز في دراستي .
- لا نعم ٤١- انا عمري ماأغضب .
- لا نعم ٤٢- كثير باحس بوجع في معدتي .
- لا نعم ٤٣- انا بابقى متضايق لما باخش انام بالليل .
- لا نعم ٤٤- في الغالب باعمل حاجات اتمنى اني ماكنتش عملتها أبدا .
- لا نعم ٤٥- كثير باحس اني عندي صداع (دماغي وجعاني) .
- لا نعم ٤٦- باقلق كثير على اللي ممكن يحصل لوالديه .
- لا نعم ٤٧- انا عمري ماأقول حاجة مايصحش اقولها .
- لا نعم ٤٨- انا باأتعب بسرعة .
- لا نعم ٤٩- من الحاجات الكويسة ان الواحد يحصل على درجات عالية في المدرسة .
- لا نعم ٥٠- كثير بأحلم أحلام وحشة .
- لا نعم ٥١- انا عصبى .
- لا نعم ٥٢- انا عمري ماأكذب .
- لا نعم ٥٣- في الغالب باكون مشغول وقلقان من أى شىء وحش هيحصللي

ملحق (٢)

قائمة ملاحظة سلوك الطفل

# قائمة ملاحظة سلوك الطفل

(راسل ن . كاسل )

كراسة الأسئلة

إعداد

دكتور / مصطفى كامل

كلية التربية - جامعة طنطا

الاسم : .....  
النوع ( ذكر / أنثى ) : .....  
تاريخ الميلاد : .....  
تاريخ التقدير : .....  
المدرسة : .....  
الصف الدراسي : .....  
العمر : سنة ..... شهر .....  
أسم الملاحظ : .....

### تعليمات عامة

صمم هذا المقياس لجمع بيانات تساعد على فهم شخصية الطفل ، و مشكلاته ، بهدف مساعدة على التوافق مع نفسه و مع الآخرين .

و يقوم بإستيفاء هذا المقياس شخص لاحظ الطفل ملاحظة كافية ، على فترة زمنية كافية ، كالمعلم ، أو شخص يعرف الطفل معرفة كافية كالأب و الأم .

و على من يقوم بتقدير الطفل أن يقرأ كل فقرة فى المقياس قراءة واعية ، ثم يضع علامة ( √ ) فى المكان المناسب الذى يصف سلوك الطفل :

- ضع علامة ( √ ) تحت الرقم ١ ( نعم ) إذا كان السلوك الذى تصفه الفقرة يتكرر حدوثه من الطفل بشكل مستمر ، وفقاً لتقديرك .

- ضع علامة ( √ ) تحت الرقم ٦ ( لا ) إذا كان سلوك الذى تصفه الفقرة يحدث نادراً ، أولاً يحدث مطلقاً ، وفقاً لتقديرك .

- ضع علامة ( √ ) تحت أى من الأرقام ٢ ( كثيراً ) ، ٣ ( قليلاً ) ، ٤ ( نادراً ) ، ٥ ( نادراً جداً ) وفقاً لدرجة ظهور السلوك الذى تصفه الفقرة من الطفل ، و وفقاً لتقديرك .

مثال كثيراً ما يتشاجر بدنياً مع الأطفال الآخرين

٦	٥	٤	٣	٢	١
لا		√			نعم

( إذا كانت ملاحظة الطفل تشير الى أنه يدخل فى شجار مع الأطفال نادراً )

P.T.A.S	التوافق الجسمى	التوافق المدرسى	التوافق الأجتماعى	التوافق الأسرى	التوافق الشخصى	
						الدرجات الموزونة
	صفر	١	صفر	٢	٢	القيم الموزونة
=		+		+		الدرجات الكلية لتوافق الشخصية







(د) : التوافق المدرسي

لا يحدث مطلقاً	نادراً جداً	نادراً	قليلاً	كثيراً	كثيراً جداً
٦	٥	٤	٣	٢	١
لا		✓			نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم

٦١- يعبر عن كراهيته الشديدة للمدرسة

٦٢- يبدو متبلداً و غير مستريح أثناء وجوده في المدرسة

٦٣- يعاني صعوبة في التعبير عن نفسه بالكلمات

٦٤- يبدو خائفاً من الحديث في حجرة الدراسة

٦٥- يعاني صعوبة في التركيز على العمل المدرسي

٦٦- يصرف انتباه التلاميذ عن العمل المدرسي

٦٧- يجد صعوبة في إنجاز العمل المدرسي

٦٨- يشارك في الأنشطة المتصلة بالمنهج الدراسي

٦٩- علاقة سيئة مع مدرس أو أكثر من مدرس

٧٠- يدفع الأبنون الطفل إلى أداء واجب المدرسة بطريقة

تضايقة

٧١- يبذل جهداً كبيراً أو مستمراً في الواجبات المدرسية

٧٢- يختلف مستواه الدراسي - إرتفاعاً و إنخفاضاً - من يوم الى

يوم

مجموعة الدرجات الموزونة	مجموعة العلامات	القيم الموزونة

(هـ) : التوافق الجسمي

٧٣-صحة معتلة بوهة عام

٧٤-سيطرة ضئيلة على عضلاته، و تناسقة الحركى ردى

٧٥- أسنانة غير نظيفة ، و مظهرة غير منظم ( مهمل )

٧٦- طاقنة أوحويطة ضعيفة

٧٧- توجد شواهد على معاناته فى قصور فى الإدراك عن طريق

الحواس

٧٨- بصره ضعيف أو سمعه ثقيل

لا يحدث مطلقاً	نادراً جداً	نادراً	قليلاً	كثيراً	كثيراً جداً
٦	٥	٤	٣	٢	١
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم
لا					نعم

مجموعة الدرجات الموزونة	مجموعة العلامات	القيم الموزونة

الصفحة النفسية ( البروفيل ) لقائمة ملاحظة سلوكة الطفل  
( ن = ٧٥٠ طفلاً عادياً )

الدرجة التائية	الدرجات الخام							الدرجة التائية
	التوافق الكلي	التوافق الجسمي	التوافق المدرسي	التوافق الاجتماعي	التوافق الأسرى	التوافق الشخصي		
٨٠								٨٠
٧٥								٧٥
٧٠	٥٢٠					١١٧	١١٧	٧٠
٦٥	٥٠٠			١١٧	١١٦	١١١	١١١	٦٥
٦٠	٤٨٠	٣٦	٧٠	٧٠١	١١٠	٣٠١	٣٠١	٦٠
٥٥	٤٥٣	٣٤	٦٤	١٠٢	٣٠١	٩٧	٩٧	٥٥
٥٠	٤٣٥	٣٣	٥٨	٩٤	٩٦	٩٠	٩٠	٥٠
٤٥	٤١٢	٣٣	٥٤	٨٧	٩١	٨٤	٨٤	٤٥
٤٠	٣٩٠	٢٩	٤٧	٧٨	٨٥	٧٧	٧٧	٤٠
٣٥	٣٧٠	٢٧	٤١	٧٠	٧٦	٧٠	٧٠	٣٥
٣٠	٣٤٥	٢٤	٣٥	٦٣	٧٢	٦٤	٦٤	٣٠
٢٥	٣٢٥	٢٣	٢٩	٥٥	٦٦	٥٨	٥٨	٢٥
٢٠	٣٠٥	٢٠	٢٣	٤٨	٦٠	٥١	٥١	٢٠

ملحق (٣)

خطاب موجة الى مدير مدرسة تحسين الصحة الابتدائية

" بسم الله الرحمن الرحيم "

السيد الأستاذ الفاضل / مدير مدرسة تحميم الصحة الابتدائية

تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم بالموافقة على السماح لي بتطبيق برنامجي

مقترح من الحركات التعبيرية على تلميذات المدرسة

للسنة الرابعة الحاضرة وهذا بهدف التعرف على تأثير البرنامج على

تخفيف حدة القلق وزيادة التوافق النفسي لدى هؤلاء

التلميذات .

وتفضلوا بقبول فائقه الأحرار

مقدمته :-  محمد نوري محمد

معيدة بكلية التربية الرياضية للبنات

أوافق



١٩٩٤/٦/١٥

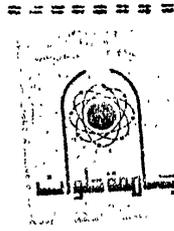
ملحق (٤)

خطاب موجه الى مدير المكتبة المركزية للمعهد العالى للدراسات التربوية

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية الرياضية للبنات  
قصر الزهرية - الجزيرة



الموضوع : .....

بشأن : .....

تحريرا في / /

السيد / مدير المكتبة المركزية للمعهد العالي للدراسات التربوية

تحية طيبة .. .. ومعد

نتشرف بأن نحيط سيادتك علما بأن الدارسة / سها محمد فكري محمد مقيدة بالدراسات  
العليا بالكلية .

وقد اجتازت السنة الأولى والثانية ماجستير لعامي ١٩٩٤/٩٣، ١٩٩٣/٩٢

وسجلت للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بتاريخ ١٩٩٤/٣/٢٩

وتنوان البحث :-

( تأثير الحركات التعبيرية على بعض المتغيرات النفسية لدى اطفال الجمعية

النسائية لتحسين الصحة )

برجاء التكرم بتسهيل مهمتها العلمية

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الدراسات العليا والبحوث

وفاء شرادة

وكيله الكلية

رئيس قسم الدراسات العليا والبحوث

لشئون الدراسات العليا

هناك ( هنا الخشاب )

تدريسه طلب



ملحق (٥)  
خطاب مركز نظم المعلومات والحاسب الآلى  
بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان



## إفادة

يشهد مركز نظم المعلومات والحاسب الآلي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بان السيدة / بيهيها محمد. حلمي محمد..... قد قام باجراء المعالجات الاحصائية الملائمة لبحثه في وحدة الاحصاء بالمركز وفقاً للبيانات الخام التي تقدم بها، ويحتفظ المركز بضرورة منها، وكذلك وفقاً لاهداف وفروض البحث المقدم به .

وهذه شهادة من وحدة الاحصاء بذلك

مشرف وحدة الاحصاء

د. حسني محمد عز الدين

د. حسني محمد عز الدين

مدير مركز نظم المعلومات

والحاسب الآلي

د. محمود عاشور

أ.د. محمود عبد الشاح عنان

**ملحق (٦)**  
**قائمة بأسماء الخبراء**

### أسماء الخبراء فى التربيه الرياضيه

الاسم

الوظيفه

١- أ.د. نادية محمد درويش

أستاذ مادة التعبير الحركى بكلية التربيه  
الرياضيه للبنات بالجزيره

٢- أ.د. نادية عبد الحميد الدمرداش

أستاذ مادة التعبير الحركى بكلية التربيه  
الرياضيه للبنات بالجزيره

٣- أ.د. صفيه احمد حمدى

أستاذ مادة الحركى بكلية التربيه الرياضيه  
للبنات بالجزيره

٤- أ.م.د. ماجده حسن الجيار

أستاذ التعبير الحركى المساعد بكلية التربيه  
الرياضيه للبنات بالجزيره

### أسماء الخبراء فى علم النفس

١- أ.م.د. أمين محمد سليمان

أستاذ علم النفس المساعد بالمعهد العالى  
للدراستات والبحوث والتربيه

٢- أ.م.د. محمد عاطف عطيفى

أستاذ علم النفس المساعد بالمعهد العالى  
للدراستات والبحوث والتربيه

ملحق (٧)  
الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح

## الوحدات التدريبية

### الوحدة التعليمية الأولى

تعليم المشى والجري والدمج بينهم

- ١- المشى للإمام ثم الدوران والجري خلفاً.
- ٢- المشى للإمام ثم الرجوع للخلف بالظهر.
- ٣- المشى للإمام على أطراف الأصابع ثم الرجوع للخلف على أطراف الأصابع.
- ٤- الجرى للأمام ثم الدوران والجري للخلف.
- ٥- الجرى الأمام ثم الرجوع للخلف بالظهر.
- ٦- المشى مع عمل تكوينات مختلفة وإستخدام إتجاهات مختلفة .
- ٧- الجرى مع عمل تكوينات مختلفة ( دوائر - خطوط - مجموعات ) .
- ٨- المشى للإمام ثم الجرى للخلف ثم الوثب على المكان.
- ٩- إتاحة الفرصه للتلميذات للإبتكار فى دمج المشى مع الجرى بأشكال جديده وتقليد مشى وجرى الحيوانات المختلفه
- ١٠- عمل لعبه من الألعاب الشعبيه .
- ١١- تعليم الزحلقه ( أماماً - جانباً ) .
- ١٢- تعليم حركة الذراعين أثناء الزحلقه.
- ١٣- تعليم مرجحة الذراعين للإمام والخلف وبالتقاطع أماماً وللجنب.

## الوحده التعليميه الثانيه

- ١- الوثب بالقدمين عالياً على نفس الوضع .
- ٢- الوثب بالإرتداد .
- ٣- الوثب على قدم واحده - الوثب بالقدمين أماماً - ثم خلفاً - الوثب جانباً يميناً ويساراً - ثم تبادل الوثب أماماً جانباً - خلفاً ثم جانباً.
- ٤- الأنزلاق جانباً يميناً ويساراً - الأنزلاق أماماً - الإنزلاق مع إستخدام الذراعين .
- ٥- عمل كومات منخفض - عمل كومات عالى - عمل كومات منخفض وعالى بالتبادل .
- ٦- تعليم الوضع الأول للقدمين - عمل لعبه لتعليم الوضع الأول ثم الثانى والثالث .
- ٧- من وضع الذراعين جانباً - ثنى وفرد الذراعين من مفصلى الكوع ثم التبادل بين الثنى والفرد للجانب ولأعلى .
- ٨- تحريك الذراعين مفروده للإمام وللخلف بالتبادل مع ثنى الركبتين - تعليم الوضع الأول والثانى للذراعين فى الباليه .
- ٩- تقليد حركة الأشجار مع الريح وحركة طير العصافير بالذراعين - تقليد الحصان أثناء المشى والجرى .
- ١٠ - إتاحة الفرصه للتلميذات للإبتكار على أغنيه تحكى قصه رحله للأطفال فى الحدائق وسط الطيور .
- ١١ - عمل لعبه صيد الأسماك من الألعاب الشعبيه القديمه .
- ١٢ - تعليم وثبه الفجوه  
- من الثبات  
- مع أخذ خطوه  
- الدمج بين الزحلقة والفجوه

### الوحده التعليميه الثالثه

- ١- عمل توقيت منخفض على نفس المكان إرتخاء جميع أجزاء الجسم.
- ٢- عمل توقيت منخفض على نفس المكان مع شد جميع أجزاء الجسم.
- ٣- عمل سوسته فى المكان مع شد الجسم.
- ٤- تعليم حركة الرفع ( 'Releve' ) الوقوف على أطراف الأصابع ثم النزول.
- ٥- تعلم حركات الثنى ( 'Plie' ) النصفى .
- ٦- فرد الرجل مع ملامسه أصابع القدم للارض أماماً - جانباً - خلفاً .  
- المشى أماماً مع فرد الرجل مع ملامسه أصابع القدم للأرض جانباً (يميناً ويساراً) .
- ٧- إعطاء الفرصه للتلميذات للإبتكار وتخيل مجموعه من العرائس ترقص مع الموسيقى الهادئه وتقوم بعمل تشكيلات مختلفه.
- ٨- عليم أوضاع الذراعين فى الباليه.
- ٩- عمل لعبه لتعليم أوضاع الذراعين.
- ١٠- عمل لعبه "التقلب فات".
- ١١- تعليم وضع الإنبطاح: الأذرع مثنيه بجانب الجسم ورفع المقعده لأعلى وسحب الجسم لخلف إلى أن تلمس الرأس الركبتين .الأذرع مفروده أماماً ويكرر بالعكس.
- ١٢- تعليم الدوران على القدمين .

## الوحده التعليميه الرابعه

١- تعليم المرجحات المختلفه :

- مرجحه الذراعين أماماً - خلفاً - جانباً - بالتقاطع.

- مرجحه الرجل أماماً - خلفاً - جانباً.

٢- سقوط الجذع أماماً اسفل - جانباً - خلفاً.

٣- السوسته مع إستعمال أوضاع الأذراع المختلفه.

٤- تعليم جلوس التقاطع والوصول منه للرقود الجانبي وإحدى الأذرع مفروده تحت الجسم  
جهة اليمين - جهة اليسار.

٥- من وضع الرقود الجانبي إحدى الأذرع مفروده تحت الجسم ، رفع إحدى الأرجل عالياً  
على قدر المستطاع ، ويكرر على الجانب الآخر.

٦- من نفس الوضع رفع الجذع لأعلى مع الإرتكاز على الذراع المفروده والعوده للوضع  
الإبتدائي.

٧- تعليم الأربيسك فى الإتجاهات المختلفه.

٨- إتاحة الفرصه للتلميذات للإبتكار على الموسيقى و الدمج بين المرجحات و السقوط .

٩- تعليم بعض الألعاب الشعبيه.

## الوحده التعليميه الخامسه

- ١- ثنى الجذع جهة اليمين ثم اليسار ثم أماماً ثم خلفاً - عمل نصف دائره بالجذع - عمل دائره كامله جهة اليمين ثم جهة اليسار.
- ٢- فتح القدمين - سقوط الجذع أماماً أسفل مع لمس الذراع اليمنى للقدم اليسرى ثم الذراع اليسرى للقدم اليمنى.
- ٣- عمل تموجات بالذراعين مع ثبات الجذع - عمل تموجات بالذراعين والجذع معاً.
- ٤- تقليد حركة الطيور أثناء الطيران وتقليد تموج الأشجار أثناء هبوب الرياح.
- ٥- تعليم حركة الدوده والوصول لوضع الإنبطاح - الأذرع مثنيه بجانب الجسم.
- ٦- إستخدام أوضاع الرجلين ( الأول - الثانى - الثالث - الرابع ) من أوضاع الذراعين ( الأول - الثانى - الثالث - الرابع ) من الثبات.
- ٧- تحريك الجذع للجانب الأيمن والأيسر مع إستخدام أوضاع الذراعين والوضع الاول بالرجلين .
- ٨- إتاحة الفرصه للتلميذات للإبتكار والتعبير عن كلمات أغنيه توضح أهميه إستخدام الساعات فى حياتنا اليوميه.
- ٩- عمل لعبه لتعليم الإنتقال العالى للإمام والخلف.
- ١٠- لعبه صيد الحمام من الألعاب الشعبيه القديمه.
- ١١- من وضع الجلوس الطويل الرقود والذراعان بجانب الجسم رفع الجزء العلوى من الجسم مع إستدارة الكتفين والرأس مثنيه أماماً والعوده للوضع الابتدائى .
- ١٢- تعليم الإنبطاح : الأذراع مثنيه بجانب الجسم ، رفع إحدى الأرجل عالياً ثم ثنيها ووضعها على الأض مقاطعه للأخرى دوران الجسم لوضع الجلوس المتقاطع حيث تكون إحدى الأرجل مفروده والأخرى مثنيه .التحميل على الذراع والرجل المفروده لرفع الجسم مائلاً أعلى وفرد الذراع المثنيه لأعلى وللخلف والعوده للوضع الإبتدائى

## الوحدة التثليمية السادسة

- ١- تعليم الحجل أماماً - الحجل خلفاً - مع ثبات الذراعين فى الوسط .
- ٢- تعليم الحجل أماماً - وخلفاً مع تحريك الذراعين أمام الجسم .
- ٣- (الجلوس على أربع) عمل إنقباض لعضلات البطن للوصول إلى أعلى ثم النزو بالتدرج - تقليد القطه .
- ٤- (الجلوس فتحاً) ثنى الركبتين ثم فردهما ثنى الركبتين وفردهما بالتبادل مع ثنى الرأس أماماً وخلفاً .
- ٥- (الجلوس الطويل) ثنى وفرد كل من مفصلى القدمين والركبتين وثنى الجذع يميناً ويساراً .
- ٦- عمل جملة قصيرة للباليه تشمل : الوضع الثالث للرجلين مع إستخدام الوضع الثالث للذراعين - ثنى الجذع يميناً ثم يساراً ثم الوصول للوضع الرابع بالذراعين ثم الوضع الأول - فرد الرجل اليمنى جانباً مع إستخدام الوضع الرابع للذراعين ثم الوصول للوضع الثالث للرجلين والوضع الأول للذراعين ويكرر بالرجل الأخرى .
- ٧- الإبتكار والتعبير عن كلمات أغنية تحكى عن قصة للقطط وحركاتها المختلفة .
- ٨- تعليم لعبة من الألعاب الشعبيه .

## الوحدة التعليمية السابعة

- ١- الثنى النصفى ثم الوقوف بالتدرج للوقوف على أطراف الأصابع ( تقليد نمو الأشجار و الزهور ببطئ ) .
- ٢- تحريك الذراعين أماماً فوق الرأس مائلاً أعلى لأسفل ( خروج الفروع الصغيرة للأشجار ) .
- ٣- تحريك الذراعين بالتبادل للأمام و لأعلى و للجانبان بقوة و سرعة .
- ٤- ثنى الذراعين و فردهم فى جميع الإتجاهات للأمام لأعلى للجانبين لأسفل بقوة مع عمل سوسته بالقدمين .
- ٥- تكرار جملة البالية و الموجودة بالوحدة السادسة .
- ٦- تعليم الحجلات الشعبية للأمام و الخلف .
- ٧- التقدم بالمشى و عمل حجلة أمامية ثم حجلة خلفية .
- ٨- إتاحة الفرصة للتلميذات للتعبير الحر مع إستخدام ما تعلموه و عمل تشكيلات متنوعة .
- ٩- لعبة " القطة العمياء " من الألعاب الشعبية القديمة .
- ١٠- تعليم أوضاع الذراعين الشعبية و الدمج بين الحجلات و أوضاع الذراعين المختلفة .

## الوحدة التعليمية الثامنة

- ١- الوضع الأول للقدمين : تقوس الجذع للخلف مع رفع الكعبين ثم العودة للوضع الابتدائي ميل الجذع للامام والرجوع ثنى الجذع جهة اليمين ثم جهة اليسار .
- ٢- رفع الرجل ٩٠ درجة ( Grand Battement ) للأمام - للجانب - للخلف .
- ٣- تعليم وضع الطعن أماماً و الإنتقال للطعن الخلفى .
- ٤- من وضع الطعن الأمامى رفع الرجل الخلفية للوصول لوضع الأرابيسك .
- ٥- تعليم أوضاع الأرابيسك فى الإتجاهات المختلفة .
- ٦- الربط بين الأرابيسك و الدوران .
- ٧- إتاحة الفرصة لبعض التلميذات للتعبير عن بعض المواقف المكتوبة فى بطاقات منفصلة و يسأل البعض الآخر عما يفهمن مما عرض عليهن و يكرر بالتبادل .
- ٨- تعليم لعبة شعبية قديمة .

## الوحدة التعليمية التاسعة

- ١- رفع الرجل اليمنى لأعلى مع عمل وثبة على القدم الأخرى ثم الضم - رفع الرجل اليسرى لأعلى مع عمل وثبة على القدم الأخرى ثم الضم .
- ٢- ثنى الركبة اليمنى و رفعها أماماً ثم لمس المشط للأرض ثم رفع الرجل مفروده لأعلى يكرر بالرجل الأخرى .
- ٣- أخذ خطوة للجانب الأيمن ثم الصقف ثم للأمام مع الصقف ثم للخلف و الصقف ثم للجانب الأيسر مع و الصقف.
- ٤- ( الوقوف ) سقوط الجذع لأسفل مع لمس اليدين للأرض - المشى على اليدين للأمام و محاولة الوصول لوضع الإنبطاح ( الإنبطاح - الذراعان أماماً ) التحميل على الساعدين سحب الأرجل للداخل و ثنى الركبتين فى نهاية الحركة و الضغط لأسفل .
- ٥- إتاحة الفرصة للتلميذات للإبتكار و التعبير عن كلمات أغنية تحكى قصة رحلة نيلية .
- ٦- تعليم أوضاع الذراعين للرقص الشعبى .
- ٧- عمل لعبة لتعلم أوضاع الذراعين .
- ٨- تعليم الانتقال العالى للجانب الأيمن و الأيسر و للأمام و الخلف مع أوضاع الذراعين المختلفة .
- ٩- لعبة القط و الفأر من الألعاب الشعبية القديمة .

## الوحدة التعليمية العاشرة

الجرى فى المكان بإستمرار مع ثنى الركبتين خلفاً ولمس المقعدة بالقدمين مع تأدية التمرينات التالية.

- ١- (ثنى الذراعين زواية قائمة من المرفق أمام الوجه) تبادل فتح الذراعين .
- ٢- (الذراعين بجانب الجسم) دفع الذراعين جانباً وأعلى ثم جانباً وأسفل - يكرر بدفع الذراعين أماماً ثم عالياً.
- ٣- عمل سوسته فى المكان مع إستعمال ثنى وفرد الأذرع بقوة فى جميع الإتجاهات .
- ٤- المشى ٨ خطوات أماماً ثم عمل سوسته - المشى ٨ خطوات خلفاً ثم عمل سوسته .
- ٥- (الوقوف فتحاً المد عرضاً) ثنى الجذع للأمام بأستمرار والوجه للأمام - الضفط للخلف بالذراعين والجذع مفرد .
- ٦- عمل إنزلاق للأمام مع تحريك الذراعين ثم للجانب الأيمن ثم للجانب الأيسر .
- ٧- ترك الفرصة للتلميذات للإبتكار على موسيقى مودرن لعمل جملة قصيرة مع إستعمال المشى والجرى والإنزلاق والوثب على المكان مع تحريك الذراعين .
- ٨- عمل جملة قصيرة تتضمن أوضاع الذراعين للرقص الشعبى مع الموسيقى والإنتقال العالى والخلف الجانبان .
- ٩- عمل لعبة شعبية قديمة ( أنا الغراب الخطاف ) .
- ١٠- تعليم مسكات العصى فى الرقص الشعبى .

## الوحدة التعليمية الحادية عشرة

- ١- الوثب فى المكان على نفس الوضع بالإرتداد .
- ٢- الوثب بالإرتداد للإمام وللخلف وللجنب الإيمن والجنب الإيسر .
- ٣- المشى للإمام ٨ خطوات ثم الوثب على نفس الوضع مع ثنى الرجل اليمنى أماما زاوية قائمة ثم الوثب على نفس الوضع وضم الرجلين يكرر بالرجل اليسرى . ثم المشى للخلف ٨ خطوات ويكرر الوثب .
- ٤- (جلوس القرفصاء) فرد إحدى الأرجل عالياً .مسكها باليدين والكوعين مفرودين عمل فرد وثنى لمفصل القدم . محاولة تقريب الرجل المفرودة من الجزء العلوى للجسم .
- ٥- (الرقود) . رفع الرجل زاوية قائمة من مفصل الفخذ . دفع الحوض إلى أعلى والتحميل على الكتفين . وتعمل كعامل مساعد فى الدفع .فتح وضم الرجلين باستمرار .
- ٦- ( الركوع - الذراعان عالياً ) ميل الجذع خلفاً مع عمل تقوس و محاولة لمس القدمين بأطراف الأصابع ، الرأس مثنية للخلف ، ثم تعليم حركة الدودة .
- ٧- ترك حرية الإبتكار والتعبير على الموسيقى لحركات القطار -طرطشة الماء-حركة الدودة-مشية الدب-قفزة الأرنب -حركة العرائس الخشبية .
- ٨- أداء حركات الثنى النصفى ( Plie' ) من الوضع الأول والثانى والثالث -أداء حركات الرفع ( Releve' ) الوقوف على أطراف الأصابع ثم النزول فى الوضع الأول والثانى والثالث مع إستخدام الذراعين جانبا فى الوضع الرابع .
- ٩- تعليم الإنتقال المنخفض مع أوضاع الذراعين للرقص الشعبى .
- ١٠- تعليم لعبة صيد الأسماك من الألعاب الشعبية القديمة .

## الوحدة التعليمية الثانية عشر

- ١- تعليم خطوات الرقص الصعيدى .
- ٢- تعليم رقصة شعبية بالعصى الصعيدى .
- ٣- إتاحة الفرصة للتلميذات للإبتكار فى التشكيلات للرقصة الصعيدى .
- ٤- الحجل للأمام و للخلف و للجانب .
- ٥- الحجلات الشعبية : الحجلة الأمامية و الحجلة الخلفية و الربط بينهما .
- ٦- الوثب ( بالقدمين - بالإرتداد - بالدوران ) .
- ٧- عمل ألعاب شعبية مختلفة مع الموسيقى .
- ٨- تختار كل تلميذة موقفاً أو موضوعاً معيناً و تبتكر و تعبر عنه فى حدود إمكانياتها و خبراتها السابقة .

## الوحدة التعليمية الثالثة عشر

- ١- تعليم الزحقة - أماماً - جانباً - خلفاً .
- ٢- تعليم وثبة الفجوة وربطها بالمشى ثم الجرى .
- ٣- تعليم خطوة الحصان (الكومات) .
- ٤- إتاحة الفرصة للتلميذات لإبتكار اشكال مختلفة من الربط بين الزحقة ووثبة الفجوة و خطوة الحصان مع إستعمال المشى و الجرى .
- ٥- تعليم فرد الرجل ( Battement - Tendu ) ( الوضع الثالث للقدمين - الرابع للذراعين ) .  
Tendu - Battement للأمام ثم الرجوع للوضع الأول للقدمين مرتين  
Tendu - Battement للجانب ثم الرجوع للوضع الأول للقدمين مرتين  
Tendu - Battement للخلف ثم الرجوع للوضع الأول للقدمين مرتين  
فرد الرجل جانباً ثم الوصول للوضع الثالث .
- ٦- تعليم فرد الرجل ( Battement - Tendu ) من الوضع الثالث للقدمين - الرابع للذراعين .
- ٧- تعليم حركة ميل الجذع للجانب و الذراعين فى الوضع الثالث .
- ٨- عمل جملة قصيرة للبالية مكونة من حركات ميل الجذع و فرد الرجل Battement - Tendu من الوضعين الأول و الثالث .
- ٩- لعبة شعبية قديمة مثل ( شفت القمر ) .
- ١٠- تمارين تهادئة و إسترخاء بإستخدام حركات الذراعين و الجزع المختلف

## الوحدة الرابعة عشر

- ١- تعليم المرجحة - التوازن - الدوران .
- ٢- الرقود على إحدى الجانبين و عمل الحركات التالية : مرجحة الرجل العليا للأمام و للخلف - رفع و خفض الرجل العليا مع ثنى الركبة - عمل دوائر بالرجل الحرة - مقصات - رفع وخفض الرجل العليا مفروده .
- ٣- يكرر بالرجل الأخرى على الجانب الآخر كما سبق .
- ٤- الرقود - رفع القدمين عالياً ثم ثنى و فرد الركبتين رفع القدمين بالتبادل ( تقليد حركات العجلة ) فتح و ضم القدمين - رفع القدمين و لمس الأرض خلف الرأس .
- ٥- تقسيم التلميذات إلى مجموعتين و إتاحة الفرصة لكل مجموعة على حدة للإبتكار الحر على الموسيقى السريعة مع إستخدام ما تعلموه .
- ٦- ( الوضع الثالث للقدمين و الأول للذراعين )
  - رفع الذراعين من الوضع الأول إلى الثانى و الثالث .
  - فتح الذراعين من الوضع الثالث إلى الرابع .
  - ضم الذراعين من الوضع الرابع إلى الأول .
- ٧- يكرر العمل السابق برفع الذراع اليمنى يليها الذراع اليسرى .
- ٨- ( الوضع الأول للقدمين - الأول للذراعين )
  - فرد الرجل اليمنى للجانب على المشط ثم بخفض الكعب .
  - رفع الرجل اليمنى على المشط ثم ضمها للوضع الأول .
  - يكرر للرجل اليسرى .
- ٩- ربط حركات الذراعين مع حركات الرجلين على الموسيقى الهادئة .
- ١٠- لعبة شعبية يا عم يا جمال .
- ١١- تكوين جملة مودرن قصيرة على الموسيقى .

## الوحدة الخامسة عشر

- ١- المشى فى دائرة جهة اليمنى ثم عمل سوسته ثم المشى دائرة جهة اليسار ثم عمل سوستة .
- ٢- الوثب الخفيف على المشطين .
- ٣- دوران الذراعين من الأمام إلى الخلف من مفصل الكتفين - رفع الكتفين زاوية قائمة لأعلى .
- ٤- ثنى الرأس يمينا - يساراً - أماماً - خلفاً - رفع الذراع اليمنى زاوية قائمة لأعلى - و اليسرى زاوية قائمة لأسفل و التبادل بينهما .
- ٥- ربط حركة الرأس بحركة الذراعين .
- ٦- الوثب مع فتح الرجلين و الصقف عالياً - الوثب مع ضم الرجلين و نزول الذراعين ملامسين و يكرر .
- ٧- إتاحة الفرصة للتلميذات للإبتكار و التعبير الفردى فى وقت واحد على مقطوعة موسيقية سريعة و تكون الإستجابات تلقائية و بدون تقييد ثم تقسيم التلميذات إلى مجموعتين - مجموعة تعمل جملة حركية و مجموعة أخرى ترد عليها بنفس الطريقة
- ٨- مراجعة للأوضاع الذراعين و القدمين فى البالية .
- ٩- تعليم الإنتقال المنخفض من الثبات ثم بالدوران مع إستعمال أوضاع الذراعين للرقص الشعبى .
- ١٠- تعليم الإنتقال العالى للأمام و للخلف و الجانب - و الربط بين الإنتقال العالى و المنخفض.
- ١١- لعبة صيد الحمام .

## الوحدة السادسة عشرة

- ١- تعليم مسك العصى البدوية .
- ٢- خطوات الرقص البدوى .
- ٣- الربط بين خطوات الرقص البدوى و مسك العصى .
- ٤- إتاحة الفرصة للتلميذات للإبتكار فى الربط بين الخطوات المختلفة للرقص البدوى .  
على الموسيقى المسجلة .
- ٥- تعليم الإنتقال المنخفض بالدوران و إستخدام أوضاع الذراعين للرقص الشعبى و الربط  
بالحجلات الشعبية المختلفة .
- ٦- تحريك الذراعين على موسيقى بأوضاع الذراعين للبالية ثم أوضاع الذراعين للرقص  
الشعبى مع إستخدام الجذع.
- ٧- لعبة من الألعاب الشعبية .

ملحق ( ٨ )  
نموذج لوحدة تدريبيه



التكوينات	الشـرح	أجزاء الدرس
<p>صفوف</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p>	<p>المشى مع فرد مشط القدم ثم وضع الكعب ويكرر مع إستخدام إيقاع الصقف.</p> <p>المشى على اطراف الأصابع للأمام والعودة للخلف .</p> <p>المشى على الكعبين للأمام والعودة للخلف .</p> <p>المشى للأمام (٨-١) ثم الدوران المفتوح والعودة (٨-١).</p> <p>المشى للأمام (٨-١) ثم الدوران المغلق.</p> <p>المشى للأمام (٨-١) ثم العودة للخلف (٨-١)، المشى للأمام (٤-١) ثم للخلف (٢-١)، المشى للأمام (٢-١)، المشى للأمام (١) خطوة ثم ضم الرجلين (٢) ثم للجانب (٣) والضم (٤) ثم للخلف (٥) ثم الضم (٦) ثم للجانب الآخر (٧) ثم الضم (٨) ويكرر مع استخدام الصقف.</p> <p>يقسم الفصل إلى ثلاثة مجموعات ثم يطلب من كل مجموعة عمل ثلاث أو أربع أنواع من المشى والإبتكار فى عمل تشكيلات مختلفة وإستخدام إتجاهات مختلفة.</p> <p>تقليد مشى العديد من الحيوانات والطيور على الموسيقى .</p> <p>تمرينات تهدئة لعبة صيد الحمام</p>	<p>الجزء الإبتكارى</p> <p>الجزء الختامى</p>

## الدرس الثانى

التكوينات	الشرح	أجزاء الدرس
إنتشار × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	<p>(الوقوف) عمل سوستة (٨-١)، توقيت فى المكان (٨-١)، الوثب بالقدمين لأعلى (٨-١)، فتح وضم الرجلين (٨-١)، تبديل القدمين أماماً وخلفاً (٨-١). (الوقوف) دوران الذراعين للخلف (٨-١)، ثم للأمام (٨-١). (الوقوف) لفت الرأس يميناً ويساراً (٤-١)، ثنى الرأس أماماً وضغطها خلفاً (٨-٥). (لوقوف فتحة) لمس الذراع الأيمن للرجل اليسرى والعكس الذراع اليسرى للقدم اليمنى ويكرر. (الوقوف) سقوط الجذع أماماً لمس اليدين الأرض (٢-١) المشى باليدين إماماً للوصول لوضع الإنبطاح (٤-٣) والعودة للوضع الابتدائى بنفس الطريقة (٨-٥). (الوقوف) اخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام ثم الوثب لضم الرجلين ويكرر بالقدم اليسرى ويكرر للأمام عدة مرات (الوقوف) العودة للخلف بالجري على الكعبين</p>	الإحماء
دائرة × × × ×	<p>الجري تعريف الجرى محاولة الجرى مع إيقاع فى دائرة ميل الجذع للأمام والجري للأمام مع فرد مشط القدم الخلفية المشى ببطء للأمام فى الدائرة بوضع المشط ثم الكعب مع إيقاع الصقف ثم تزايد سرعة المشى مع سرعة الإيقاع ثم الجري السريع مع فرد مشط القدم الخلفى الجري للخلف مع رفع الرجل زاوية قائمة. الجري بفرد الركب</p>	الجزء الرئيسى

التكوينات	الشرح	أجزاء الدرس
	<p>الدمج بين المشى والجري وإستعمال إتجاهات مختلفة وسرعات مختلفة.</p> <p>يقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلب من كل مجموعه الدمج بين المشى والجري بطرق مختلفه وعمل تكوينات وتشكيلات مبتكره جديده .</p> <p>إتاحة الفرصه للتلميذات للمشى والجري مع الموسيقى بحريه ويكون العمل هنا فردي .</p> <p>تقليد مشى وجرى الحيوانات والعرائس الخشبيه</p> <p>لعبة الثعلب والكتاكت .</p> <p>تمرينات تهدئه .</p>	<p>الجزء الإبتكارى</p> <p>الجزء الختامى</p>

التكوينات	الشرح	أجزاء الدرس
دائرة × × × ×	<p>- تعليم أوضاع الرجلين المختلفه . - عمل لعبه لتعليم الأوضاع . - (الوضع الأول للقدمين ) عمل ثنى نصفى ثم الوقوف ثم عمل ثنى عميق والوقوف على أطراف الأصابع . - تعليم أوضاع الذراعين . - المشى للأمام على أطراف الأصابع مع إستخدام أوضاع الذراعين المختلفه . - المشى للخلف مع إستخدام أوضاع الذراعين . - تعليم الإنتقال العالى للأمام وللخلف وللجانب . - الدمج بين المشى والجرى وأوضاع الذراعين المختلفه .</p>	الجزء الرئيسى
	<p>- إتاحة الفرصه للتلميذات للتعبير عن كلمات أغنيه للأطفال مع إستخدام ما تعلموه من أوضاع الذراعين والقدمين والمشى والجرى . - يقسم الفصل نصفين ويطلب من كل مجموعه الإبتكار فى الدمج بين المشى والجرى بإستخدام حركات الذراعين على الموسيقى .</p>	الجزء الإبتكارى
	<p>لعبة شفت القمر تمرينات تهدئه</p>	الجزء الختامى

#### الدرس الرابع

مراجعته على الدروس الثلاث السابقة

ملحق (٩)  
الألعاب الشعبية

## بعض الألعاب الشعبية الموجودة فى جمهورية مصر العربية والتي أستخدمت فى هذه الدراسة

١- الثعلب فات : يجلس الأطفال فى دائرة ويحدد أحد الأطفال الذى يقوم بدور الثعلب ويعطى له منديل معقود من الوسط يبدأ اللعب بأن يجرى الثعلب حول اللاعبين خارج الدائرة وهو يصيح الثعلب ويردالباقين " فات فات " فيقول " وفى ديله " فيردون عليه " سبع لفات" وفى أثناء ذلك يسقط الثعلب المنديل خلف أحد الجالسين دون أن يشعره بذلك ويستمر فى الجرى حول الدائرة فإن أكمل دورة كاملة وعاد إلى مكان المنديل مرة أخرى ولم يكن اللاعب قد أحس بأن المنديل خلفه فإن الثعلب يتناول المنديل ثانية ويضربه فيجرى اللاعب ويجلس الثعلب مكانه ويستمر اللعب ويصبح اللاعب هو الثعلب .

٢- شفت القمر :يقسم الأطفال قسمين متساويين ويقف كل اثنين معاً وظهرهم مواجه لبعض ويشبك ذراعيه بذراعى زميله ثم يثنى أحدهما جذعه للأمام رافعاً زميله على ظهره قائلاً " شفت القمر " ثم يعيده إلى الأرض حيث يثنى اللاعب الآخر جذعه للأمام رافعاً زميله على ظهره ويقول " شفته " وهكذا.

٣- صيد السمك :يرسم مربع كبير يتناسب وعدد التلاميذ المشتركين فى اللعبة ويقسم الأطفال إلى قسمين متساويين أحدهما، قسم السمك ويقف داخل حدود المربع والآخر الصيادون ويقف خارج حدود الملعب ويمسك كل منهم بكرة من المطاط متوسطة الحجم، يجرى فريق السمك داخل المربع فى حين يحاول الصيادون إصابة السمك بقذف الكرات عليهم ويتفادى السمك الكرات بالتحرك من جهة لأخرى ومن يلمس يخرج من الملعب ولا يجوز لفريق السمك الخروج خارج حدود المربع .

٤- صيد الحمام :يقسم الأطفال فريقين متساويين أحدهما فريق الحمام والآخر الصيادين ويحدد مكان يسمى ( الأم ) ينتشر الحمام فى الملعب مع تحريك ذراعيه لأعلى وأسفل ولا يتحرك الصيادون إلا عند سماع الإشارة ومن يمسك من الحمام يوضع فى الأم ويستمر اللعب حتى يتم أصطياد جميع الحمام وعند ذلك يتم تبادل الفريقين والفريق الفائز هو الذى يستطيع صيد أفراد الفريق الآخر فى أقل زمن.

٥- عسكر وحرامية :يقسم اللاعبون فريقين متساويين وتجرى القرعة لتحديد " فريق العسكر وفريق الحرامية " يحدد مكان الأمان (الأم) ويبدأ اللعب بأن ينتشر اللصوص

فى أنحاء المنطقه التى يلعبون فيها حول نقطه الأمان (الأم) ويبقى العسكرى فى الأم وبعد قليل من الزمن ينادى رئيس اللصوص " خلاص " فيبدأ العسكر فى البحث عنهم ومطاردتهم ومن يقبض عليه من اللصوص يساق إلى الأم حيث يوجد حارس من العسكر ويجوز لأحد أفراد اللصوص فك أسر زميله بمجرد لمسه فيعود للعب ويستمر اللعب .

٦- كيكاً على العالى : يختار لاعب بالقرعة ليكون المساك يقف باقى الأطفال على شىء مرتفع ويبدأ اللعب بأن ينزل كل اللاعبين من فوق الأماكن العالية فيجرى المساك نحوهم محاولاً لمس أحدهم فإذا استطاع أن يلمسه قبل أن يعود للصعود على الشىء المرتفع أصبح اللاعب الملموس مساكاً ويستمر اللعب .

٧- القطة العمياء : يختار أحد الأطفال وتعصب عينيه ثم يجرى حوله باقى الأطفال مع محاولة لمسه فى كل مرة حتى يشعر بهم ويحاول مسك أحدهم دون أن يرفع العصابة عن عينيه فإذا أمسك بأحدهم أصبح هو القطة العمياء وإنضم الطفل المنتصر لباقي زملائه.

٨- أنا الغراب الخطاف : يقسم الأطفال إلى قسمين متساويين ويقفوا فى قاطرتين متقابلتين فى ملعب مساحته على شكل مستطيل ويحدد رئيس الفريق أمام فرقة ويبدأ اللعب بتحريك القاطرتين جانباً فى إتجاهين متضادين ثم ينادى رئيس أحد الفريقين " أنا الغراب الخطاف أخطف وأروح الصفصاف " فيرد عليه الرئيس الثانى " أنا أبوهم وحاميههم وإن عشت لاريبهم " عند ذلك يجرى الرئيس الأول خلف أفراد الفريق الثانى محاولاً لمسهم قبل خروجهم من المستطيل ويحاول الرئيس الآخر الدفاع عن فريقه بأن يحاوره فى الإتجاهات المتعددة مع فرد ذراعيه للجانبين ومن يلمس يخرج من اللعب وهكذا.

٩- القط والفار : يقف اللاعبون فى دائرة وأيديهم متشابكة وينتخب من بينهم لاعبان أحدهما يمثل القط والآخر يمثل الفأر يقف داخلها ،يبدأ اللعب بأن ينادى القط " أخرج و إلا أكلتك" فيجيب الفأر " تعالى كلنى " ثم يبدأ القط مطاردة الفأر داخل وخارج الدائرة بحيث لا يبتعد عنها وفى هذه الأثناء يتحرك الأطفال فى الدائرة بالزحلقه جهة اليمين ثم جهة اليسار وهكذا ويحاولو فتح ثغرات للفأر ليدخل ويخرج بينما يحاولوا فى نفس الوقت منع القط من الدخول أو الخروج برفع أيديهم أو خفضها حتى ينجح القط فى الإمساك بالفأر ثم يكرر اللعب مع تغيير القط والفأر .

١٠- عسكرى تضيقق :يختار أحد الأطفال ليقف منحنيأ مع فتح القدمين ومسك اليدين للركبتين والرأس للداخل ويقف باقي الأطفال فى قاطرة ،ويبدأ اللعب بأن يجرى اللاعب الأول تجاه اللاعب المنحنى ويقفز فوق ظهره ويقف فى المكان الذى ينزل فيه ولا يتحرك ،ثم يتبعه اللاعب الثانى فيقفز أيضاً ثم يقف فى إتجاه آخر مغاير للزميل الأول ثم يثبت مكانه ويتبعه الباكون كل بدوره مع مراعاة عدم لمس أى لاعب آخر ولمس الزميل المنحنى وإذا أخطأ أحدهم بلمس لاعب آخر يقوم بالأنحاء بدلاً من زميله وهكذا.

١١- حنك الدنك : يطلق على أحد الأطفال اسم " حنك الدنك " ويتفق مع الحكم سراً على أسم نبات أو حيوان أو جماد ثم يعلن الحكم للاعبين نوع الشىء الذى إتفق عليه ويبدأ اللعب بأن ينحنى " حنك الدنك " واضعاً كفيه على ركبتيه ويبدأ اللاعبون بالقفز فوق ظهره بالترتيب ويذكر كل واحد منهم إسماً لواحد من النوع المتفق عليه ويستمر اللعب إلى أن يذكر أحد القافزين الأسم الصحيح فينحنى بدلاً من " حنك الدكن " وهكذا .

١٢- حجر دار : يجلس الأطفال فى دائرة ما عدا ثلاثة أو أربعة يختارون بالقرعة ويقومون بالجرى حول الدائرة فى إتجاه واحد ،ويحاول كل منهم أثناء الجرى لمس أو ضرب أحد الجالسين الى يحاول بدوره مسكه أثناء الجرى ومن يمسك يعد مغلوباً وتحسب ضده نقطة ويجلس فى الدائرة ويحل محله من أمسكه.

١٣- يا عم جمال : تجرى القرعة لأختيار أحد اللاعبين ليكون" المنادى " ويقف باقى الأطفال فى قاطرة ثم يأخذون وضع الجنو على الأرض مع ثنى الجذع أمام وسند الجبهة على اليدين ويختار أول لاعب فى القاطرة ليكون المساك ،يقف المنادى مواجهاً القاطرة ويبدأ اللعب بقوله " يا عم جمال سرقوك رجالك " فيرد المساك " سيفى تحت رأسى ولا أسمع كلامك " يشير المنادى إلى أفراد القاطرة ليبدأو الجرى والأختفاء فى أى مكان ثم يصيح المنادى قائلاً " كت " فيقوم المساك ويبدأ البحث عنهم ليمسك أى لاعب منهم فإذا أفلح فى ذلك يصبح اللاعب الممسوك مساكاً وتستمر اللعبة .

١٤- إنزل ولا تزلزل : يقسم الأطفال فريقين متساويين ويحدد أحد الأطفال ليكون الرئيس يركع أحد الفريقين ،وضع الجلوس على أربع ويقوم الفريق الآخر بالجلوس على ظهره توضع عصابة حول عيني الرئيس ويقف مواجهاً لهم وعندما ينادى الرئيس وهو من أفراد الفريق الراكب "إنزل ولا تزلزل " فينزل أحد

أفراد فريقه ويمشى دون صوت إلى أن يلمس رأس الرئيس ثم يعود إلى مكانه بهدوء ويركب على ظهر زميله مرة أخرى وعندئذ ترفع العصا من على عيني الرئيس ويحاول أن يستتج أي اللاعبين الذى نزل ولمسه.

١٥- الحجل : يحدد مستطيل طوله ٤٠م وعرضه ٢٠م تقريباً، يقسم الأطفال فريقين متساويين أحدهما فريق الملعب وينتشر فيه والآخر فريق الحجل ويقف خارج الملعب. يبدأ اللعب بأن يتقدم أحد لاعبي فريق الحجل قائلاً " خلى بالك " فيستعد لاعبو فريق الملعب ثم يندفع اللاعب تجاههم بالحجل على قدم واحدة محاولاً لمس أكبر عدد منهم ومن يلمس يخرج من الملعب ويخرج اللاعب الحاجل ويدخل بدلاً منه زميل له وهكذا يتبادلون الحجل حتى يمسكوا جميع أفراد فريق الملعب ثم يتبادلوا الأماكن .

١٦- البيوت : يرسم مستطيل ويقسم إلى ست مربعات متساوية ،وكيس حبوب ،يقف اللاعب على قدم واحدة داخل حدود الملعب ويرمي الكيس داخل اول مربع ثم يحجل اليه ويدفعه الي المربع الذي يليه ثم يخرج من المربع ثم يرمي الكيس داخل المربع الثاني ويحجل إليه ثم يدفعه إلى المربع الأول خارج الملعب مع مراعاة عدم تغيير الحجل ،ولا يحق له لمس أى خط من خطوط المربعات .

١٧- الحجلة : يقسم الأطفال إلى فريقين متساويين أحدهما مهاجم والآخر مطارد ويعين الفريق المهاجم مكان كعمود أو شجرة مثلاً يسمى " الرد " ويقف الفريق المطارد بين الفريق المهاجم والرد ، يبدأ اللعب بأن يمسك كل طفل أحد القدمين بعد ثنى الركبة والحجل على القدم الأخرى محاولاً دفع أفراد الفريق الآخر بالكتف كي يفقدوا توازنهم ويتركوا القدم الممسوكة لتلمس الأرض ومن يتركها يخرج من الملعب ، وهكذا حتى ينتصر أحد الفريقين ثم يتبادل الفريقين الأماكن .

١٨- اللجم القبلى : يحدد الملعب بمستطيل وتحدد نقطة على بعد ٣م من أحد نهايتى المستطيل ونقطة أخرى على بعد ٣م من نهايته الأخرى ويقسم الأطفال إلى فريقين متساويين ويمسك أحد الفريقين بكرة صغيرة من القماش ويقفوا على أحد الخطين ويقف الفريق الآخر فى أى مكان من نقطة الأبتداء ونهاية اللعب مواجهة للرامى ويبدأ الفريق الرامى برمى الكرة فيمسكها الفريق الآخر ويحاول رميها إلى مسافة بعيدة ويجرى للوصول إلى الخط الذى كان يقف عنده الرامى قبل أن يعود الرامى بالكرة ويلمسه وعندئذ يكون الرامى هو الفائز .

١٩- الجديد : يقسم الأطفال إلى فريقين وكل طفلين معاً ويعطى لآحد الفريقين لكل منهم بلية صغيرة ثم يحاول إخفاء هذه البلية فى آحد كفيه دون ان يراه او يشعر به زميله ثم يقف وايديه مقله للامام وعلى الزميل تحديد اليد التى تكون بها البلية وعند تحديده لها يأخذ هو البلية ويتبادلوا الاماكن.

*Helwan University*  
*Faculty of physical Education*  
*For Girls in Cairo*

**Effect of Dance Movements on some  
psychological variants in children  
of Feminine Society for health  
improvement .**

Research presented

by

Soha Mohamed Fikry Mohamed Agina

Assistant in exercises , Gymnastics

and Dance department in

Faculty of physical Education

for Girls -Cairo

**Supervised By**

**Dr. Nadia Mohamed Darwish**

**Professor of Dance in**

Faculty of physical Education

For girls in Cairo

**Dr. Magda Hassan El-Giar**

**Assistant Professor of**

Dance in Faculty of physical

Education for Girls in Cairo

**Cairo 1995**

## Summary Of the Research

Study of childhood and interest in it is one of the most important factors that measure the progress in Society and its development the interest in childhood and its education as well as solving their problems . This is a preparation for facing the challenges of civilization that is inevitable for development. So, children have basic needs of movements, naturally, the child is active and humorous. Scientists recognized the important of movement activities in this stage.

The scientists of modern education considered this a merit must be used in total education and movement activity that is not restrict the child's activity and gives him an opportunity for invention and the development of imagination. This is one of the important methods to educate children and solve their psychological problems and exhausting their excessive energy and expressing what is inside them of feeling and emotions dance movement gives the child a chance to express emotions.

### **Aims of the research:**

1. The effect of suggest programme of different kinds of dance to pacify the anxiety children of the feminine society for health improvement from 9-12 years old.
2. The effect of the program on the adjustment of the children with themselves others and the environment around them
3. Recongnizing the relation between anxiety and adjustment at children of the investigated subjects.

**To achieve these aims, the research made the following assumptions.**

1. The suggested program has a positive effect on pacifying the tenacity of anxiety within children of the investigated subject.
2. The suggested program has a positive effect on increasing the adjustment with its various dimensions to children of the investigated subject.
3. There is a reversal relation between anxiety and adjustment. The more anxiety the less of adjustment.

### **Research Procedural**

1. The researcher used the experimental method as it is the best one for this study.
2. Sample of the research is chosen by premeditation method among the children of the fourth and fifth primary stage in year 1994-1995 the research sample consisted of 30 students.
3. The researcher used the following setups :
  - Restameter setup for measuring the tallness.
  - A medical balance was used to measure the weight by kg.,
  - Children's manifest anxiety scale "CMAS".
  - Child behaviour rating scale "CBRS" was used to measure the adjustment by Mustafa Kamel in 1987. The researcher was helped by specialists to complete the list of "CBRS".
4. The researcher made a pilot-study to the test the reliability of place and instrument for the program.

5. This program was applied on 1/10/1994 to 29/1/1995 and it implied a training plan within 16 units for 16 weeks ( 1 unit/week divided into 4 lessons for 60 minutes for each lesson ).
6. The pre and post measures were taken before and after applying the experimental variables in all the research variables.
7. Data were statistically treated.

### **Conclusions :**

In the constrains, field, and of this research and in light of the research assumptions, the used method, and the reference theoretical and the data statistical analysis the following conclusions were reached :-

1. The program of Dance movements of the different kinds of dance (Ballet, modern dance, folk dance), had positive effect on reducing the ratio of anxiety of children in feminine society for health improvement.
2. The training program suggested had a positive effect on adjustment with its various dimensions.
3. There is a reversal relations between anxiety and adjustment, on children of investigated subject.

### **Recommendations**

In the fight of the research problem and assumptions,taking into account the sample nature, the applied method and the statistical treatment to assure the assumptions validity, and counting in the results indicated by the study, the researcher recommends the following :

1. A program of athletics of children was put especially the children of the country side or the refugees because they do not practice any activity of sports. They are in need of this kind of activity because of their special circumstances.
2. Programs of dance movement were put accompanied by music. This effect directly children's psychology.
3. Give the children in this age the chance for invention and the development of imagination to express their emotions and feelings.
4. The research recommends of paying more care and attention for practice of games and folk dances which is favourite for children in their sport program.
5. Movement must be included with the declaration of its importance within these societies.
6. More researches should be done on children within country sides, societies and within refugees.