

الفصل الثالث

" إجراءات البحث "

— إجراءات البحث :

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

— خطوات إجراء التجربة :

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

الفصل الثالث

" إجراءات البحث "

أولاً . منهج البحث :

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

ثانياً . مجتمع البحث :

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

ثالثاً . عينة البحث :

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

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

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

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

يوضح جدول (١) حجم العينة الأساسية للتلميذات الغير فعالات ونسبتها المئوية من التلميذات المنسحبات

تجانس عينة البحث :

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

- السن .
- الطول .
- الوزن .
- اختبار الذكاء .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث فى متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، اختبار الذكاء

(ن = ٣٦)

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

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

رابعاً -- مجالات البحث :

— المجال البشرى :

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

— المجال المكائى :

تم تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى بمدرسة الشهيد سعيد عبد الرازق .

— المجال الزمنى :

تم تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى خلال العام الدراسى ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ م ، وذلك بعد إنتهاء اليوم الدراسى .

خامساً — أدوات البحث :

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

١ . مقياس الانسحابية :

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

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

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

— الإنطواء :

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

— اللامبالاه :

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

— إنخفاض مستوى الطموح :

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

— الإمتثال والإذعان :

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

— متفوق ويفضل القيام بأفعال إنسحابية :

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

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

جدول (٣)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء فى مظاهر السلوك الإنسحابي

مظاهر السلوك الإنسحابي		رأى الخبراء ن = ٦
		النسبة المئوية
مجموع الآراء الصحيحة		
الإنطواء .		٦
اللامبالاه .		٦
إنخفاض مستوى الطموح .		٥
الإمتثال والإذعان .		٥
متفوق ويفضل القيام بأفعال إنسحابية.		٦

٠ ثبات الاختبار :

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

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للقياسين الأول والثاني لمقياس الإنسحابية

(ن = ٢٠)

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

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

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

٠ صدق الاختبار :

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

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين للمجموعة المعاقة والمجموعة السوية لمقياس الإنسحابية

(ن = ٢٠)

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

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

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

٣ . مقياس فاعلية الذات :

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

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

— طموح :

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

— الإجتماعية :

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

— مقدام وشجاع :

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

— القدرة على إبداء رأى :

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

— فعال ويهتم بالمواقف المختلفة :

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

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

جدول (٦)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء فى مظاهر فاعلية الذات

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

. ثبات الاختبار :

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

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والإتحراف المعياري ومعامل الارتباط للقياسين

الأول والثانى لمقياس فاعلية الذات . (ن = ٢٠)

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

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

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

٣.١. صدق الاختبار :

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

جدول (٨)

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

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

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

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

٣.٢. اختبار الذكاء المصور :

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

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

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

١. ثبات الاختبار :

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

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط للقياسين

الأول والثانى فى إختبار الذكاء . (ن = ٢٠)

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

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

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

٢. صدق الاختبار :

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

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري والفرق بين المتوسطين للمجموعة المعاقة

والمجموعة السوية فى إختبار الذكاء (ن = ٢٠)

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

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

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

خطوات إجراء التجربة :

أولاً — المرحلة التمهيدية :

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

أ — إختيار المساعدين :

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

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

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

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

ج — الدراسة الإستطلاعية الأولى :

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

— نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

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

د — القياسات القبليّة :

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

ثانياً . المرحلة الأساسية :

البرنامج الترويحي الرياضى :

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

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

وقد إحتوى البرنامج الترويحي الرياضى على الأجزاء الآتية :

— الإجماء :

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

— الجزء الرئيسى :

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

— الجزء الختامى :

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

حيث قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج على خبراء الترويح وعلم النفس وكان عددهم ٢٠ خبيراً ، تمثل فى ٦ خبراء فى مجال علم النفس ، و ٤ فى مجال التمرينات ، ١٠ فى مجال الترويح الرياضى (مرفق ٧) ، بهدف التحقق من محتوى البرنامج وأسسـه ومدى ملائمته لعينة البحث من حيث :

— مناسبة التمرينات والألعاب الصغيرة فى تنمية مظاهر فاعلية الذات .

— عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج .

— عدد مرات الممارسة فى الأسبوع .

— زمن الوحدة .

— شروط الخبير :

— خبراء حاصلين على درجة الدكتوراه .

— لا تقل خبراتهم عن عشرة سنوات فى مجال الترويح الرياضى وعلم النفس

والتمرينات . (مرفق ٨)

وقد أسفرت نتائج هذه المقابلات وإستطلاع الرأى عن الآتى :

جدول (١١)

مناسبة التمرينات والألعاب الصغيرة فى تنمية مظاهر فاعلية الذات

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

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

جدول (١٢)

تحديد عدد الوحدات التى يحتوى عليها البرنامج

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

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

جدول (١٣)
تحديد عدد مرات الممارسة في الإِسبوع

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

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

جدول (١٤)
تحديد زمن الوحدة فى البرنامج

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

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

طريقة تنفيذ البرنامج :

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

أسس وضع البرنامج :

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

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

الأدوات المستخدمة فى البرنامج الترويحي الرياضى :

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

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

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

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

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

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

جدول (١٥)

مواعيد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي

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

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

عرض ومضمون البرنامج الترويحي الرياضي :

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الإحماء	٥ دقائق	-- المشي مع مرجحة الذراعين عالياً . -- الحجل مع الوثب بقدم تلو الأخرى مع تطويل المسافة . -- (الإنبطاح الخلفي) تبادل الجلوس الطويل ثم الإنبطاح .	
الجزء الرئيسي	٥٠ دقيقة	لعبة مطاردة الدوائر : تقسم التلميذات الى فرق على أن يتكون كل فريق من خمس تلميذات ، وترقم التلميذات في كل فريق بحيث تأخذ كل تلميذة رقماً معيناً من (١-٥) ، تقف جميع الفرق دائرة واحدة ينادي المدرس أحد الأرقام وليكن رقم (٣) فتجري جميع التلميذات التي يحملون نفس الرقم حول الدائرة وتحاول كل تلميذة لمس الزميلة التي أمامها ، ومن يتم لمسها تقف داخل الدائرة يكرر المدرس عملية الناداء على الأرقام المختلفة عدداً مناسباً من المرات ، وفي آخر الوقت المخصص للعبة يحسب المدرس عدد التلميذات في داخل الدائرة من كل فريق ، ويفوز الفريق الأقل عدداً . تابع الذهاب والعودة : تقسم التلميذات الى قاطرتين تضع امام كل قاطرة بعض العوائق مثل صندوق مقسم ثم مرتبة ثم حصان ، وتحاول كل قاطرة تعدي الحواجز والقاطرة التي تستطيع التغلب على هذه العوائق بسرعة تعتبر الفائزة . جمع الكرات : يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة في صندوق بمنتصف الملعب ، تقوم أحد التلميذات بمحاولة رمي الكرات تباعاً الى مختلف الاتجاهات لمحاولة اخلاء الصندوق من جميع الكرات وتنتشر جميع التلميذات في أرجاء الملعب لمحاولة سرعة ارجاع الكرات ثانية الى الصندوق والعمل على عدم انجاح التلميذات من اخلاء الصندوق من الكرات .	الاجتماعية
الجزء الختامي	٥ دقائق	تمرنات تهدئة تنفس — دورانات وتقاطع اليدين أمام الجسم فأسفل فعالياً ، مع أخذ شهيق عميق وأخراج زفير بطيء — التوقيت المنخفض البطيء للرجوع للحالة الطبيعية .	مقدام وشجاع
			فعال ويهتم بالمواقف المختلفة

هدف الوحدة / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة — طموح .

الوحدة / الثانية

هدف فرعى / القدرة على أبداء الرأى .

الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (وقوف فتحاً الذراعين ثبات الوسط) لف الرقبة للجانبين . — (وقوف القدم الوضع أماماً — مسك يد الزميلة) مقاومة الزميلة . — (الوقوف إنشاء عرضاً) قذف الذراعين خلفاً .	
الجزء الختامى	٥ دقائق	— (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين عاليا مع أخذ شهيق ثم الزول أماماً أسفل وأستخراج الزفير ببطيء . — (وقوف) رفع الذراعين عاليا ثم أسترخائها فجأه لأسفل مع تنظيم التنفس — التوقيت البطيء المنخفض مع تنظيم التنفس .	
الجزء الرئيسى	٥٠ دقيقة	أقصاء الكرة : تقف مجموعتان متواجهتان بينهما حوالى ٢٠ م ويوضع في المنتصف كرة سلة ، يرسم خط على بعد ٢ م من كل مجموعة يسمى خط المرمى ويجوز كل فريق على عدد من الكرات ، يحاول كل فريق أقصاء الكرة الموجودة في المنتصف لكي تعبر خط الهدف للفريق المنافس . عروستى : تقف التلميذات في شكل دائرة وتقف إحدى التلميذات داخل الدائرة ، وتنطق أفراد الدائرة على أسم معين للعبة، وعند الإشارة بالبداية تقول التلميذة التي داخل الدائرة عروستى ، فتقول كل تلميذة من أفراد الدائرة رأيها في هذه اللعبة أو معلومة عنها أو مميزات أو عيوبها وهكذا حتى تعرف التلميذة ماهى تلك اللعبة .	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة طموح القدرة على أبداء الرأى

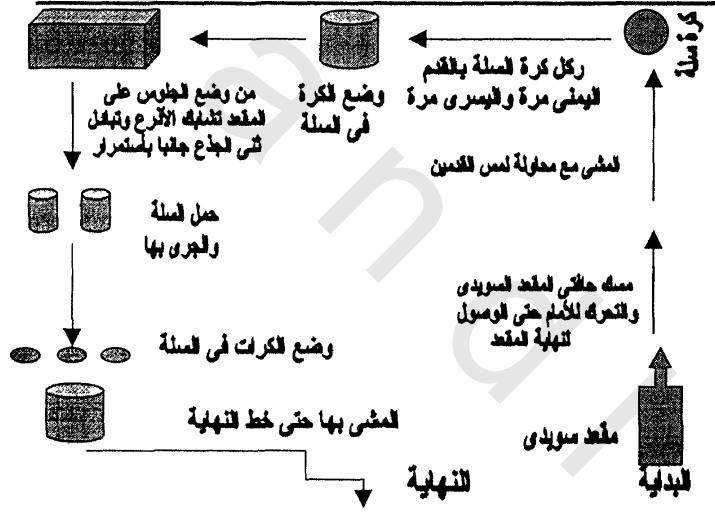
الوحدة / الثالثة هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية

الهدف الفرعى / الاجتماعية

الزمن / ٦٠ دقيقة

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

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (وقوف) عمل دوائر بالرقبة . — (أنبساط على) ثنى ومد الذراعين من الأنبساط العالى . — (وقوف القدم اليمنى أماما — مسك الكرة) رمى الكرة .	
الجزء الختامى	٥ دقائق	— الوقوف فتحات الوسيط مع التقوس الخفيف خلفا مع أخذ الشهيق ، ثم الميل أماما وأخراج الزفير . — (الوقوف ضما) ميل الرأس خلفا بأسترخاء ثم أماما للمس أعلى الصدر مع تنظيم التنفس .	
الزمن	٥٠ دقيقة	— الوثب فوق الزميلة ، ثم الزحف فوق الزميلة التى تتخذ وضع الجثو الأفقى ثم الوثب على جانبي المقعد السويدى .  أصابة الصولجان : تقف مجموعتان بينهما حوالى ٥-٧ م ويوضع صولجان أمام كل تلميذة من المجموعة (ب) ، أما المجموعة (أ) فيكون لدى كل فرد منها كرة تحاول كل تلميذة من المجموعة (أ) إصابة الصولجان بالكرة ، وتقوم المجموعة (ب) بأعادة تثبيت الصولجان فى حالة وقوعه وأرجاع الكرة الى المجموعة (ب) والفائز هو الفريق الذى ينجح فى إصابة أكبر عدد من الصولجانات .	مقدم وشجاع فعال ويهتم بالمواقف المختلفة طموح

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

الوحدة / الخامسة
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	-- مشى بطئ ثم سريع . -- (وقوف فتحاً) ميل الجذع للجانبين . -- (وقوف ثبات الوسط) تحريك الرقبة للخلف ببطئ .	
جزء الرأى	١٠ دقائق	<u>الفيضان</u> : توضع عدة صولجانات (٣ - ٥) أو أكثر أمام كل مجموعة من التلميذات على بعد حوالى ٥ م وتقف تلميذتان خلف كل مجموعة من الصولجانات أحدهما لأرجاع الكرة والأخرى لإعادة ترتيب الصولجانات ، تحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة دحرجة الكرة لأسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجانات ثم تقوم المجموعة الأخرى بالتكرار حتى النهاية .	طموح
		<u>وصف الشخصية</u> : تقوم كل ٥ تلميذات بالوقوف في فريقهم ، وبعد ذلك تقوم قائدة الفريق بألقاء أسم شخصية مثل شخصية البخيل مثلاً ، وتحاول كل تلميذة من كل فريق أن توصف الشخصية المطلوبة ، والفريق الذى يصف الشخصية يحتسب له نقطة .	القدرة على أبداء الرأى
		<u>أمساك الأداة</u> : تنتشر التلميذات فى الملعب تطارد إحدى التلميذات وتكون هذه التلميذة ممسكة بأى أداة فى يديها ، وتحاول هذه التلميذة تبديل الأداة بسرعة الى زميلة أخرى قبل أن تلمس ، وإذا لمست قبل أن تسلم الأداة تصبح خاسرة نقطة ، وتبدء هى عملية المسافة وهكذا .	الاجتماعية
الجزء الختامى	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران فى جميع الاتجاهات والتصفيق .	

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	- المشي مع مرجحة الذراعين عاليا . - المشي خلفا مع عمل دورانات والتقاطع أمام الجسم والوثب بالقدمين معا قدر الاستطاعة . - الحجل مع الوثب بقدم تلو الأخرى مع تطويل المسافة .	
الجزء الختامي	٥ دقائق	لعبة المسافة : يختار ٤ تلميذات مسافة ومع كل تلميذة منهم طوق ، تجرى التلميذات وتحاول المسافات ألباس الطوق لأى تلميذة ، ومن تلبس الطوق تصبح المسافة . النجاح من الفرق : تقف التلميذات على خط معين أو يقومون بالجري الحر فى منتصف الملعب ، وعندما ينادى المدرس السفينة تفرق تحاول كل تلميذة النجاح بأحتلال مكان ما فوق الأجهزة الموجودة حول الملعب كصندوق القفز أو المهر أو المقاعد السويدية ومن لا يستطيع الحصول على مكان لها تفرق وتجازى بأحتساب نقطة عليها .	الاجتماعية
		الوقت من الفرق : تقف التلميذات على خط معين أو يقومون بالجري الحر فى منتصف الملعب ، وعندما ينادى المدرس السفينة تفرق تحاول كل تلميذة النجاح بأحتلال مكان ما فوق الأجهزة الموجودة حول الملعب كصندوق القفز أو المهر أو المقاعد السويدية ومن لا يستطيع الحصول على مكان لها تفرق وتجازى بأحتساب نقطة عليها .	مقدام وشجاع
			فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
الجزء الختامي	٥ دقائق	- مشى بطيء مع تحريك الذراعين بأرتقاء مع تنظيم التنفس . (جلوس تربع) رفع وخفض الذراعين بأرتقاء مع تنظيم التنفس . (الرقود) أخذ شهيق عميق وأخراج زفير بطيء .	

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

الوحدة / السابعة
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	الـمـحـتـوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	-- (وقوف فتحاً -- ثبات الوسط) التزول للإقعاء ثم الوقوف . -- (الأنبطاح الخلفى) تبادل رفع إحدى القدمين زاوية ٩٠ ثم خفضها . -- (الأنبطاح الخلفى) تبادل الجلوس الطويل ثم الأنبطاح .	
الجزء الختامى	٥ دقائق	-- التوقيت المنخفض فى المكان -- أماما ثم جانبا ثم خلفا ثم جانبا ، يكرر حتى استعادة الشفاء -- مع تنظيم التنفس .	
الزمن	٢٠ دقيقة	١٠ : كرك تلس ٢٠ : كرك تلس ٣٠ : كرك تلس ٤٠ : كرك تلس ٥٠ : كرك تلس ٦٠ : كرك تلس ٧٠ : كرك تلس ٨٠ : كرك تلس ٩٠ : كرك تلس ١٠٠ : كرك تلس ١١٠ : كرك تلس ١٢٠ : كرك تلس ١٣٠ : كرك تلس ١٤٠ : كرك تلس ١٥٠ : كرك تلس ١٦٠ : كرك تلس ١٧٠ : كرك تلس ١٨٠ : كرك تلس ١٩٠ : كرك تلس ٢٠٠ : كرك تلس ٢١٠ : كرك تلس ٢٢٠ : كرك تلس ٢٣٠ : كرك تلس ٢٤٠ : كرك تلس ٢٥٠ : كرك تلس ٢٦٠ : كرك تلس ٢٧٠ : كرك تلس ٢٨٠ : كرك تلس ٢٩٠ : كرك تلس ٣٠٠ : كرك تلس ٣١٠ : كرك تلس ٣٢٠ : كرك تلس ٣٣٠ : كرك تلس ٣٤٠ : كرك تلس ٣٥٠ : كرك تلس ٣٦٠ : كرك تلس ٣٧٠ : كرك تلس ٣٨٠ : كرك تلس ٣٩٠ : كرك تلس ٤٠٠ : كرك تلس ٤١٠ : كرك تلس ٤٢٠ : كرك تلس ٤٣٠ : كرك تلس ٤٤٠ : كرك تلس ٤٥٠ : كرك تلس ٤٦٠ : كرك تلس ٤٧٠ : كرك تلس ٤٨٠ : كرك تلس ٤٩٠ : كرك تلس ٥٠٠ : كرك تلس ٥١٠ : كرك تلس ٥٢٠ : كرك تلس ٥٣٠ : كرك تلس ٥٤٠ : كرك تلس ٥٥٠ : كرك تلس ٥٦٠ : كرك تلس ٥٧٠ : كرك تلس ٥٨٠ : كرك تلس ٥٩٠ : كرك تلس ٦٠٠ : كرك تلس ٦١٠ : كرك تلس ٦٢٠ : كرك تلس ٦٣٠ : كرك تلس ٦٤٠ : كرك تلس ٦٥٠ : كرك تلس ٦٦٠ : كرك تلس ٦٧٠ : كرك تلس ٦٨٠ : كرك تلس ٦٩٠ : كرك تلس ٧٠٠ : كرك تلس ٧١٠ : كرك تلس ٧٢٠ : كرك تلس ٧٣٠ : كرك تلس ٧٤٠ : كرك تلس ٧٥٠ : كرك تلس ٧٦٠ : كرك تلس ٧٧٠ : كرك تلس ٧٨٠ : كرك تلس ٧٩٠ : كرك تلس ٨٠٠ : كرك تلس ٨١٠ : كرك تلس ٨٢٠ : كرك تلس ٨٣٠ : كرك تلس ٨٤٠ : كرك تلس ٨٥٠ : كرك تلس ٨٦٠ : كرك تلس ٨٧٠ : كرك تلس ٨٨٠ : كرك تلس ٨٩٠ : كرك تلس ٩٠٠ : كرك تلس ٩١٠ : كرك تلس ٩٢٠ : كرك تلس ٩٣٠ : كرك تلس ٩٤٠ : كرك تلس ٩٥٠ : كرك تلس ٩٦٠ : كرك تلس ٩٧٠ : كرك تلس ٩٨٠ : كرك تلس ٩٩٠ : كرك تلس ١٠٠٠ : كرك تلس	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة طموح القدرة على أبداء الرأي

الوحدة / الثامنة هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / مقدام وشجاع .

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

الزمن / ٦٠ دقيقة

هدف فرعی / طموح .

$\frac{1}{2} \cdot \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

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

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

الوحدة / العاشرة
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (وقوف — ثبات الوسط) الوثب في الخلل . — (وقوف الذراعين جانبا) المشي على الأمشاط . — (وقوف) تبادل رفع الركبتين عاليا .	
جزء الزمان	٥٠ دقيقة	<u>الدفاع عن القلعة</u> : تكون التلميذات عدة دوائر ، بحيث يكون هناك مسافة حوالى ١ — ٢ م بين كل تلميذة وأخرى ، يوضع في المنتصف ثلاث صولجانات تشكل قلعة وتقف تلميذة لمحاولة حماية القلعة ، يحاول أفراد الدائرة أصابة الصولجانات بالكرة مع السماح لهم بتمرير الكرة فيما بينهم بشرط عدم عبور خط الدائرة والتلميذة التي تنجح في إسقاط الصولجانات تغير مكانها مع الحارس <u>أنا رأيت</u> : يتم اختيار أحد التلميذات لتكون القائدة وتقف أمام المجموعة وتقول القائدة — عند حضوري للمدرسة اليوم ثم تقلد ما رأتها بالحركات والأيماءات بدون ذكر أسمها ، وعلى جميع التلميذات تخمين ماذا رأت القائدة والتلميذة التي قالت التخمين الصحيح تصيح هي القائدة . <u>البحث عن زميل</u> : تقف التلميذات في دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية مع مراعاة زيادة عدد أفراد الدائرة الخارجية عن الدائرة الداخلية وأن تبعد كل منهما عن الأخرى حوالى ٣ م ، تقوم الدائرة الخارجية بالجرى أو الوثب أو الحجل ألخ حول الدائرة ، بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة وعند سماع إشارة المدرس تحاول كل تلميذة من الدائرة الخارجية البحث عن زميلة من الدائرة الداخلية .	طموح القدرة على أبداء الرأي الاجتماعية
الجزء الختامي	٥ دقائق	— (وقوف) تبادل المشي والجرى بخطوات صغيرة .	

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

الوحدة / الحادية عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

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

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (وقوف) ثنى ومد ولف العمود الفقرى — (الرقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ — تبادل قذف الرجلين . — (الرقود) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	
الجزء الرئيسى	٥٠ دقيقة	<u>الأمواج</u> : تقسم التلميذات الى مجموعات وتقوم كل مجموعة بالجلوس الطويل فتحا فى قاطرات وتضع التلميذة الأولى فى كل مجموعة كرة متوسطة الحجم والوزن بين قدميها ، وعند سماع الإشارة تحاول الرقود على الظهر ورفع القدمين عاليا خلفا بالكرة لمحاولة تسليمها لقدمي التلميذة الخلفية التى تسلمها للتلميذة التالية بنفس الطريقة وهكذا .	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
		<u>حصار العدو</u> : يقسم الملعب الى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل منها إحدى المجموعات ، وتتلخص فكرة اللعبة فى محاولة الفريقين الجانبين أصابة أفراد الفريق فى المنتصف بالكرة بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادى الأصابة ، والتلميذة التى تصاب بالكرة تخرج من اللعب .	طموح
		<u>هيجاء الكلمات</u> : تجهز مجموعتان كاملتان من بطاقات الحروف الأبجدية ، تقسم المجموعة الى فريقين ، يقف أعضاء كل فريق فى صف على جانبي الملعب ، توزع كل مجموعة من الحروف الأبجدية على أعضاء كل فريق ، بعض التلميذات يكون معهم أكثر من بطاقة واحدة ، يعلن المدرس عن كلمة من الكلمات التى يتوقع أن تستطيع التلميذات هجائها — تأخذ التلميذات الحاملين بطاقات الكلمة خطوة أماما ويرتبون أنفسهم فى الترتيب الصحيح للكلمة وعندما يتأكد المدرس من ذلك تعود التلميذات الى أماكنهم .	القدرة على أبداء الرأى
الجزء الختامى	٥ دقائق	— (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا مع التصفيق .	

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

الوحدة / الثالثة عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (وقوف) الجرى في الخلل . — (وقوف الذراعين أماما للسند) رفع العقبين . — (الرقود — الذراعين عاليا) لمس المشطين بالكعبين .	
	٥ دقائق	<u>كرة الوقوف</u> : تلتف التلميذات حول أحد منهن التي تقف في المنتصف وفي حيازتها كرة وتقوم هذا التلميذة برمي الكرة عاليا والنداء على أسم أحد الزميلات التي يتحتم عليها سرعة الجرى لالتقاط الكرة قبل مسكها ، بينما تجرى الأخرى في اتجاهها ، وعندما تنجح التلميذة المذكورة في لقف الكرة تنادى بأعلى صوتها قف ، وفي تلك اللحظة يتحتم على الجميع الوقوف في أماكنهم وتحاول أصابة أحدهم بالكرة ، فإذا نجحت تقوم بتغير مكانها مع الزميلة ، وإذا فشلت فتقوم بتكرار ما سبق .	القدرة على أبداء الرأي
	٥ دقائق	<u>اللمس البسيط</u> : يحدد المدرس أحد التلميذات لتقوم بدور (اللامس) وتحاول جميع التلميذات الأخريات الهروب منها ، وعندما تنجح في لمس أحدهم تقوم بدور اللامس .	الاجتماعية
	٥ دقائق	<u>عربة الجاز</u> : تقوم كل ثلاثة تلميذات بالانضمام لبعضهم البعض فتقف واحدة وتقبل الأخرى للأمام وتقفز الثالثة على ظهرها ، ثم يعطى المدرس الإشارة وتنطلق التلميذات ، والتلميذة التي تصل الى خط النهاية أولا تكون فائزة .	مقدم وشجاع
الجزء الختامي	٥ دقائق	— المشى بأسترخاء للأمام وللخلف مسافة ما . — أخذ الشهيق في ٦ عدات ، وكنم التنفس في ٦ عدات ، ثم أخرج الزفير في ٦ عدات .	

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

الوحدة / الرابعة عشر
الزمن / ٦٠ دقيقة

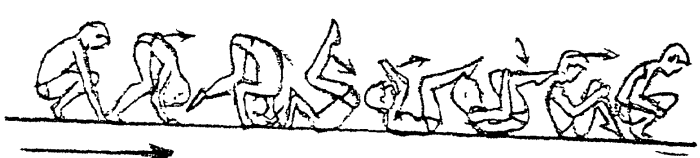
أجزاء الوحدة	الزمن	الـمـحـوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (الوقوف) الوثب مع ثنى الركبتين كاملا . — (وقوف فتحا) ميل الجذع للخلف وللأمام . — (وقوف الذراعين أماما والمسك) رفع الرجلين جانبا .	
		حرب الجمال : تقف كل تلميذة بجوار زميله لها ثم تحمل أحدهم الأخرى ، وتقوم التلميذات بعمل دفع للتلميذات المنافسين الى أن تسقط على الأرض ، وهاكذا ألى أن تبقى تلميذة واحدة تكون هي الفائزة .  خط البداية خط النهاية	مقدام وشجاع فعال ويهتم بالمواقف المختلفة

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

الوحدة / الخامسة عشر هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / الاجتماعية

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

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (الوقوف) المشى على أمشاط القدمين ، ثم الكعبيين ثم المشى السريع ثم المشى البطئ مع مرجحة الذراعين بالتقاطع الأفقى أمام الصدر .	
الجزء الرئيسى	٢٠ دقيقة	الكرة والطوق : تقسم التلميذات الى قاطرتين ومع أول تلميذة فى كل قاطرة كرتين ، وعند الإشارة تجرى كل من التلميذات لتسليم الكرة داخل أطواق على بعد ١٠ م ، تجرى كل منهم لتعود خلف القاطرات عند وصول كل منهم وذلك بأن تلمس آخر تلميذة فى القاطرة ، تقوم التلميذتين التاليتين لتحضر الكور وتسلمهم للتلميذتين الأخريتين وتجرى لتقف خلف القاطرة ، ثم تقوم من تسلم الكور بالجرى مرة أخرى لوضعهم داخل الأطواق ، وتنفوز القاطرة التى تنهى أولا .	الاجتماعية
	٥٠ دقيقة	الدرجة الأمامية : جلوس الأفعاء وثقل الجسم على مشطى القدمين ، توضع اليدان على الأرض أمام القدمين مباشرة ، يلف الظهر بأدخال الرأس بين الركبتين . الدفع باليدين والقدمين ثم الدرجة لوضع الجلوس . اهم العضلات العاملة عند اداء المهارة .  الدرجة الأمامية	مقدم وشجاع

هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .

الوحدة / الثامنة عشر

هدف فرعى / مقدام وشجاع .

الزمن / ٦٠ دقيقة

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

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— جرى التلميذات في الملعب وعند سماع الصفارة الوقوف خلف المدرس (مسابقة) — الجرى حول مقعد سويدي والعودة للمكان (مسابقة) . — الجرى الحر وعند الإشارة تكوين دوائر (مسابقة) .	
الجزء الرئيسي	٥٠ دقيقة	<u>أحترق الأطواق</u> : توضع مجموعة من الأطواق بأتجاهات معينة وتمسك كل تلميذة بطوق ويوضع على الأرض عموديا وتقوم التلميذة بأحترق الأطواق ، كل تلميذة تلو الأخرى . — المروق من داخل أطواق عمودية على الأرض . — وضع صندوق بالعرض وعلية قطعة صندوق بالطول ، ومحاولة رمي الكرة وتنشيتها لتمر من داخل الصندوق . <u>السباق</u> : تصطف التلميذات في صف مواجهين بعضهم في قاطرتين ، مع إشارة المعلم بالبداية تجرى دليل القاطرتين حتى يصلوا لخط النهاية والأسرع تعود الى آخر قاطرتها ، أما التلميذة الثانية تسلم على زميلتها ثم تجرى هي الأخرى لتصل لخط النهاية وهكذا .	مقدام وشجاع فعال ويهتم بالمواقف المختلفة طموح
الجزء الختامي	٥ دقائق	تقف التلميذات في أربع قاطرات ويعطى لكل قاطرة أسم جهة أصلية عندما تنادى المدرسة (الشرق) تجرى القاطرة التي تحمل أسم الشرق وتقف بجوار الحائط الذي في الجهة الشرقية وهكذا .	

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

الوحدة / العشرون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— المشى حول الملعب . — الجرى في اتجاهات مختلفة حسب إشارة المدرسة .	
الجزء الثاني	١٠ دقائق	الدفاع عن الكرة: تقسم التلميذات الى فريقين متساويين ، أحدهما مدافع والآخر مهاجم . تقف المدافعون في دائرة معهم كرة طيبة ، في منتصف الدائرة يحاول الفريق المهاجم الذى خارج الدائرة الحصول على الكرة ، أى الحصول على الكرة والخروج من الدائرة .	طموح
		القرودة الصغيرة : تقف التلميذات في أزواج متواجهين ، وتحاول كل تلميذة تقليد الأخرى وتقليد الصفة السائدة فيها من وجهة نظرها . وتقوم بالتحكيم أحد من زملائها .	القدرة على أبداع الرأي
		الكرة الطائرة : تقسم التلميذات الى فريقين ، يقف كل فريق في ملعبه ، ترتفع الشبكة عن الأرض بمقدار ٢ م . يقوم كل فريق بتنظيم مراكز لاعبيه تعطى الكرة لأحد الفريقين ، وعند أشلوة البدء تقوم التلميذة التى تحمل الكرة برميها لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس ، ويحاول الفريق المنافس لقف الكرة .	الاجتماعية
الجزء الختامى	٥ دقائق	تجرى التلميذات في الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى على التلميذات الوثب داخل الأطواق الموضوعة على الأرض .	

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	- المشى والحجل حول الملعب . - دحرجة الطوق والجري خلفه . - الوثب داخل الأطواق .	
أجزاء الوحدة	١٠ دقائق ٥٠ دقائق ٢٠ دقائق	حارس الدائرة : تشكل التلميذات دوائر متعددة كل دائرة تتكون من حوالى ٨ تلميذات وتقف في منتصف كل دائرة حارس الدائرة ، تقوم أفراد الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم مع ملاحظة عدم تمريرها للزميلة المجاورة وتحاول حارسة الدائرة لمس الكرة ، وعند نجاحها في ذلك تقوم بتغيير مكانها معها	الاجتماعية
		الوثب على جانبي مقعد سويدي ثم المشى على أربع فوق متوازي .	مقدام وشجاع
			افعال ويهتم بالمواقف المختلفة
الاجزاء الختامية	٥ دقائق	دحرجة الطوق والجري خلفه .	

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

الوحدة / الثانية والعشرون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— المشى على أمشاط الأصابع في دائرة ثم الجرى البسيط . — الوثب الطويل بين خطين من الجير بينهما مسافة .	
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	مشى على الكعبين المشى على ملط سويدي الوثب من فوق الحبل خط البداية خط النهاية الوثب بالحبل حتى خط النهاية مشى لادمية التلميذة الكرة لادمية فاعلية من الجلب الأيمن وتكرر من الجلب الأيسر	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	وضع صندوق بالعرض وعلية قطعة صندوق بالطول ، ومحاولة رمى الكرة وتنشيتها لتمر من داخل الصندوق ، والفائز تعطى له هدية ولتكن رمزية .	طموح
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	التجوال والمشى : تصحب المدرسة التلميذات للخروج في نزهة ، وتركز في بداية الخروج على الأنظام في صف واحد أثناء التجوال ، تطلب المدرسة من التلميذات أن يذكروا أسم شئ يرونه جميلا نظيفا — مثل الأرض نظيفة ، الحديقة نظيفة ألخ ، وما خالف ذلك يحاولون نظافته وتنظيمه مثل ألنقاط ورقة من الأرض ووضعها في سلة المهملات .	القدرة على أبداء الرأى
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	— الوقوف صفا ، مسك الأطواق ، رفع الذراعين والأطواق عاليا وخفضهما ثم دحرجة الطوق لمكان الأدوات .	

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— (وقوف — مسك الكرة) رمى الكرة لأعلى وألقاها . — تضع كل تلميذة الطوق على الأرض وتدخل فيه ، مع الصفارة تخرج التلميذات جريا خارج الأطواق (مسابقة) .	
الجزء الثاني	١٠ دقائق	اللعبة الصامتة : تقول المدرسة لفريق من التلميذات عن أسم مسلسل أو فيلم محبوب للتلميذات وعليهم أن يقوموا بأدائها بالتمثيل ، وعلى الفريق الشلق أن يقولوا ما أسم المسلسل أو الفيلم .	القدرة على أبداء الرأي
	١٠ دقائق	الغسالة الجميلة : تقف التلميذات في شكل دائرة وتقف تلميذة في المنتصف وتعفى الدائرة (أنت الغسالة الجميلة تغسلين مناديل الفقراء والناس كلها ، نطى لأعلى مرة أخرى وتنحنى) وتكرر بين أنظري لأعلى ولأسفل ثم قبلى من تحبين . وتقوم التلميذة بتنفيذ كلمات الأغنية ثم تقبل إحدى زميلاتها والتي تدخل الى المنتصف بدلا منها .	الاجتماعية
	١٠ دقائق	الوقوف على الرأس : الركوع ووضع اليدين على المرتبة ، توضع الرأس بين اليدين ، رفع إحدى الرجلين الى أعلى ثم الثانية للوصول للوضع العمودى .	مقدام وشجاع
الجزء الختامى	٥ دقائق	تقف التلميذات أربع قاطرات وأمامهم أربعة سلات ، تعطى المدرسة الكرة لأول تلميذة فى القاطرة وعند إشارة معينة تقذفها وترسلها داخل السلة التى أمامها .	

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— المشى والجري حول الملعب . — (وقوف) الجري في المكان مع رفع الساقين خلفا .	
الجزء الرئيسى	٢٠ دقيقة	الوقوف على اليدين : وضع اليدين على الأرض ، رفع القدمين لأعلى في الهواء مع عمل مثلث بالرأس واليدين .	مقدم وشجاع
الجزء الختامى	٥ دقائق	تمرينات تهدئة تنفس — دورانات تقاطع اليدين أمام الجسم أسفل وعاليا — مع أخذ شهيق عميق وأخراج زفير ببطئ .	طموح

الوحدة / الخامسة والعشرون هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .
الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / الاجتماعية .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— بندول الساعة (وقوف) أرجحة الذراعين أماما وخلفا بالتوقيت . — (وقوف) الجرى فى المكان .	
أجزاء الوحدة	٥ دقائق	أقصاء الكرة : تقف مجموعتان متواجهتان بينهما حوالى ٢٠ م ويوضع فى المنتصف كرة سلة ، يرسم خط على بعد ٢ م من كل مجموعة يسمى خط المرمى ويحوز كل فريق على عدد من الكرات ، يحاول كل فريق أقصاء الكرة الموجودة فى المنتصف لكى تعبر خط الهدف للفريق المنافس .	طموح
		عروسى : تقف التلميذات فى شكل دائرة وتقف إحدى التلميذات داخل الدائرة ، وتتفق أفراد الدائرة على أسم معين للعبة، وعند الإشارة بالبداية تقول التلميذة التى داخل الدائرة عروسى ، فتقول كل تلميذة من أفراد الدائرة رأيها فى هذه اللعبة أو معلومة عنها أو مميزات أو عيوبها وهكذا حتى تعرف التلميذة ماهى تلك اللعبة .	القدرة على أبداء الرأي
		الدوائر الموسيقية : تنشر الأطواق على الأرض فى دائرة ، تقف كل تلميذة داخل طوق على أن تبقى تلميذة بدون طوق ، عند سماع الموسيقى تجرى التلميذات خارج الأطواق فى اتجاه الدائرة وعند توقف الموسيقى تحاول كل تلميذة أن تقف بداخل الطوق بسرعة . التلميذة التى تبقى بدون طوق تخرج من الملعب ومعها طوق ، وتكرر حتى تفوز واحدة .	الاجتماعية
الجزء الختامى	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران فى جميع الاتجاهات والتصفيق .	

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأهواء	٥ دقائق	— (وقوف) الوثب في المكان أعلى وأسفل . — (وقوف فتحا) فتح وضم القدمين باستمرار .	
الجزء الثاني	١٠ دقائق	لعبة مطاردة الدوائر : تقسم التلميذات الى فرق على أن يتكون كل فريق من خمس تلميذات ، وترقم التلميذات في كل فريق بحيث تأخذ كل تلميذة رقماً معيناً من (١-٥) ، تقف جميع الفرق دائرة واحدة ينادى المدرس أحد الأرقام وليكن رقم (٣) ، فتجري جميع التلميذات التي يحملون نفس الرقم حول الدائرة وتحاول كل تلميذة لمس الزميلة التي أمامها ، ومن يتم لمسها تقف داخل الدائرة يكرر المدرس عملية المناداة على الأرقام المختلفة عدداً مناسباً من المرات ، وفي آخر الوقت المخصص للعبة يحسب المدرس عدد التلميذات في داخل الدائرة من كل فريق ، ويفوز الفريق الأقل عدداً .	الاجتماعية
الجزء الثالث	١٠ دقائق	تتابع الذهاب والعودة : تقسم التلميذات الى قاطرتين تضع امام كل قاطرة بعض العوائق مثل صندوق مقسم ثم مرتبة ثم حصان ، وتحاول كل قاطرة تعدي الحواجز والقاطرة التي تستطيع التغلب على هذه العوائق بسرعة تعتبر الفائزة .	مقدام وشجاع
الجزء الرابع	١٠ دقائق	جمع الكرات : يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة في صندوق بمنتهى الملعب ، تقوم أحد التلميذات بمحاولة رمي الكرات تباعاً الى مختلف الاتجاهات لمحاولة اخلاء الصندوق من جميع الكرات وتنتشر جميع التلميذات في أرجاء الملعب لمحاولة سرعة ارجاع الكرات ثانية الى الصندوق والعمل على عدم النجاح التلميذات من اخلاء الصندوق من الكرات	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
الجزء الخامس	٥ دقائق	— المشي داخل الدائرة مع تشبيك الأذرع ، رفع وخفض الذراعين مع تنظيم التنفس .	

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

الوحدة / السابعة والعشرون
الزمن / ٦٠ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	السمجوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— الوقوف قاطرات ، المشى العادى للأمام والخلف ، المشى مع رفع العقبين للأمام وللخلف .	
الجزء الختامى	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض فى المكان — أماما ثم جانبا ثم خلفا ، يكرر حتى استعادة الشفاء .	
الجزء	٥ دقائق	أصابة الهدف المتحرك : تقف عدة مجموعات فى شكل قاطرات خلف خط على بعد ٤ — ١٠ م وتقوم تلميذتان بدرجة طوق فيما بينهما وتحاول التلميذة الأولى من كل مجموعة أصابة الطوق ومحاوله أيقاعة عند مرورة من أمام مجموعتها بواسطة كرة تنس ثم تأخذ مكانها فى نهاية القاطرة لتقوم الزميله التالية بنفس المحاوله فى المرة الثانية وهكذا أو تحتسب نقطة لكل فريق ينجح فى أسقاط الطوق . الغراب النواح : تختار لاعبه لتكون الغراب وتختار لاعبه ثانية لتكون مئله لدور الأم وورائها أولادها الثمانية وتقوم بتسميتهم بأسماء فاكهه ويقوم الغراب بطرق الباب عليهم ويقول أنا الغراب النواح أجرى وأرفرف فوق السطوح ضايح لى لمونه فتقول الأم أسمها أيه ويقوم الغراب بالتخمين وأبدأ الرأى بأن يقول أسم فاكهه مثل الموز ، فاذا كان يوجد من أسمها موز تجرى ويجرى وراءه الغراب حتى تصل الى أمها دون أن يمسكه الغراب .	فعال ويهتم بالمواقف المختلفة طموح القدرة على أبداء الرأى

هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .

الوحدة / الثامنة والعشرون

هدف فرعى / مقدم وشجاع .

الزمن / ٦٠ دقيقة

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

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأعضاء	٥ دقائق	- المشي في قاطرات حول المقعد السويدى مع الإشارة . - الجلوس على المقاعد والرجلين مفرودتان للأمام مع السند بالذراعين خلفا . - الوثب والتزلز بالقدمين خارج وداخل الطوق .	
الجزء الرئيسى	٢٠ دقيقة ١٠ دقائق ١٠ دقائق ٢٠ دقيقة	حرب الجمال : تقف كل زميلة بجوار زميلة لها ثم تحمل أحدهما الأخرى ، وتقوم التلميذات بعمل دفع للتلميذات المنافسات الى أن تسقط على الأرض ، وهاكذا الى أن تبقى تلميذة واحدة تكون هي الفائزة .	مقدام وشجاع
			فعال ويهتم بالمواقف المختلفة

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

هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .

الوحدة / الثلاثون

هدف فرعى / الاجتماعية .

الزمن / ٦٠ دقيقة

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

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأهواء	٥ دقائق	— الجرى المتعرج بين علامات موضوعة . — الرمي واللقف باستخدام الكرات أو أكياس الجيوب .	
الجزء الرئيسى	٢٠ دقيقة	البحث عن زميل : تقف التلميذات في دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية مع مراعاة زيادة عدد أفراد الدائرة الخارجية عن الدائرة الداخلية وأن تبعد كل منهما عن الأخرى حوالى ٣ م ، تقوم الدائرة الخارجية بالجرى أو الوثب أو الحجل ألخ حول الدائرة ، بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة وعند سماع إشارة المدرس تحاول كل تلميذة من الدائرة الخارجية البحث عن زميلة من الدائرة الداخلية .	الاجتماعية
	٢٠ دقيقة	حارس الكوبرى : تقسم التلميذات وتقف حارس الكوبرى بين خط المنتصف وبقية التلميذات في النصف المواجه له ، وعند الإشارة تحاول كل تلميذة عبور الكوبرى ، (عبور الخطين) للذهاب لمنتصف الملعب الأخر ، وتحاول حارسة الكوبرى لمس كل من تحاول العبور ، وإذا نجحت في لمس أحد التلميذات تقوم بتغير مكانها معها .	مقدام وشجاع
	١٠ دقائق		فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
الجزء الختامى	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .	

هدف فرعى / القدرة على أبداء الرأى



الوحدة / الثلاثة والثلاثون هدف الوحدة / القدرة على أبداء الرأي — الاجتماعية .

الزمن / ٦٠ دقيقة هدف فرعى / مقدام وشجاع .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— ثنى الركبتين والجلوس في وضع القرفصاء ، ثم الوثب في المكان . — (وقوف) الوثب في المكان مع أيقاع صفق المدرسة على الرجل اليماني ثم اليسرى .	
الجزء الرئيسي	٢٠ دقيقة	الزهور والرياح : يرسم خطين ، يقف كل فريق على أحد الخطين ، يختار فريق الزهور أسم زهرة شائعة ويبدء في السير ببطء اتجاه الرياح ، كل فرد من فريق الرياح يأخذ دورة في التخمين عن أسم الزهرة المختارة ، إذا ذكر التخمين الصحيح عن أسم الزهرة ، يجري فريق الرياح خلف الزهور لكي يمسكوا به وتحاول الزهور العودة خلف الخط	القدرة على أبداء الرأي
	٢٠ دقيقة	أمساك الأداة : تنتشر التلميذات في الملعب تطارد إحدى التلميذات وتكون هذه التلميذة ممسكة بأى أداة في يديها ، وتحاول هذه التلميذة تبديل الأداة بسرعة الى زميلة أخرى قبل أن تلمس ، وإذا لمست قبل أن تسلم الأداة تصبح خاسرة نقطة ، وتبدء هي عملية المسكة وهكذا .	الاجتماعية
	١٠ دقائق	تسلق السلم المائل من أسفل ثم الصعود فوق السلم المائل .	مقدام وشجاع
الجزء الختامي	٥ دقائق	— التوقيت المنخفض ٨ عدات مع الدوران في جميع الاتجاهات والتصفيق .	

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

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأجزاء	٥ دقائق	— المشى فى اتجاهات مختلفة مع تغيير الاتجاهات وفقا للإشارة .	
الجزء الختامى	٥ دقائق	تجديف القارب : الجرى الحر أو الحجل بالقدمين ، وعند سماع إشارة التبديل الجلوس تربيع على كل زميلتين المواجهه مع تشبيك اليدين ، تميل أحد التلميذات خلفا فتشد زميلاتها اتجاهها لتميل أماما ، ثم تبدل الحركة .	مقدام وشجاع
			فعال ويهتم بالمواقف المختلفة
		حصار العدو : يقسم الملعب الى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل منها إحدى المجموعات ، وتتلخص فكرة اللعبة فى محاولة الفريقين الجانبين أصابة أفراد الفريق فى المنتصف بالكرة بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادى الأصابة ، والتلميذة التى تصاب بالكرة تخرج من اللعب .	طموح
الجزء الختامى	٥ دقائق	— (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا مع التصفيق .	

هدف الوحدة / طموح — القدرة على أبداء الرأي .

الوحدة / الخامسة والثلاثون

هدف فرعى / الاجتماعية .

الزمن / ٦٠ دقيقة

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

الوحدة / السادسة والثلاثون

هدف الوحدة / الاجتماعية — مقدام وشجاع .

الزمن / ٦٠ دقيقة

هدف فرعى / فعال ويهتم بالمواقف المختلفة .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحور	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأعضاء	٥ دقائق		-- (وقوف فتحاً الذراعين ثبات الوسط) لف الرقبة للجانبين . -- (وقوف القدم الوضع أماماً -- مسك يد الزميلة) مقاومة الزميلة . -- (الوقوف إنشاء عرضاً) قذف الذراعين خلفاً .
الجزء الختامي	٥ دقائق		-- (وقوف) تبادل المشي والجري بخطوات صغيرة .
أجزاء الوحدة	الزمن	المحور	ما يمكن أن تنمية من فاعلية الذات
الأعضاء	٥ دقائق		-- (وقوف فتحاً الذراعين ثبات الوسط) لف الرقبة للجانبين . -- (وقوف القدم الوضع أماماً -- مسك يد الزميلة) مقاومة الزميلة . -- (الوقوف إنشاء عرضاً) قذف الذراعين خلفاً .
الجزء الختامي	٥ دقائق		-- (وقوف) تبادل المشي والجري بخطوات صغيرة .

ثالثاً . المرحلة النهائية :

١ - تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى :

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

٢ - القياس البعدى :

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

٣ - القياس التتبعى :

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

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

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