

المرفقات

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

مرفق رقم (١)
مقياس الشعور بالوحدة النفسية للأطفال

الأسم
السن
الجنس
المدرسة (المؤسسة)

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

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

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

مرفق رقم (٢)
مقياس مفهوم الذات

الاسم :

السن :

السنة الدراسية :

التاريخ :

تعليمات

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

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

نعم لا

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

لا نعم

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

لا نعم

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

نعم لا

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

(١٨ : ٣٥٥)

مفتاح تصحيح

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

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

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

الهدف من الاختبار

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

الوضع الابتدائى

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

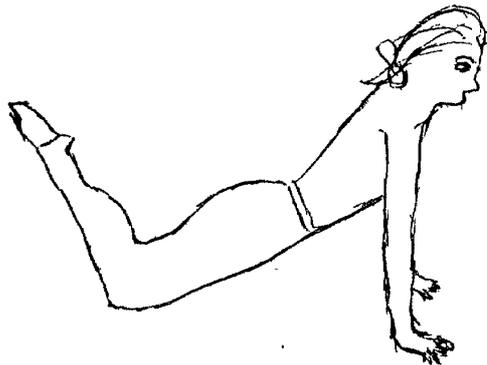
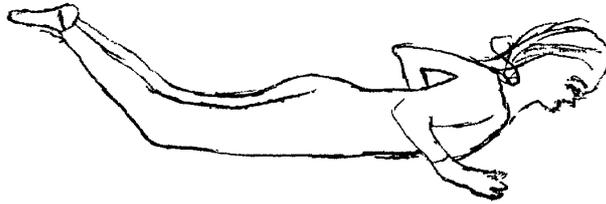
طريقة الأداء

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

حساب الدرجات

عدد مرات الدفع التى قام بها المختبر فى دقيقتين .

(٦٣ : ٥٥)



(٢) اختبار الجلوس من الرقود Sit - Ups

الهدف من الاختبار

قياس القوة العضلية والتحمل لعضلات البطن .

الأدوات

ساعة إيقاف .

الوضع الابتدائي

يقوم المختبر بأخذ وضع الرقود ، وتشبيك اليدين خلف الرأس ويقوم

الزميل بمسك مفصل القدمين أو القدمين أنفسهم .

طريقة الأداء

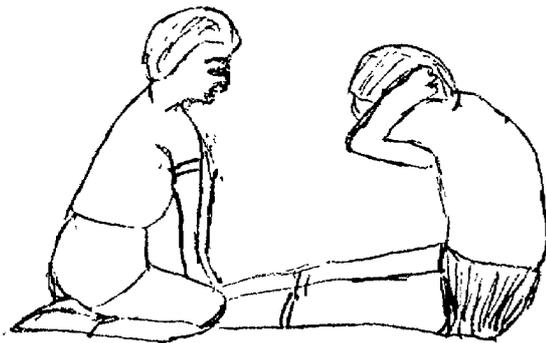
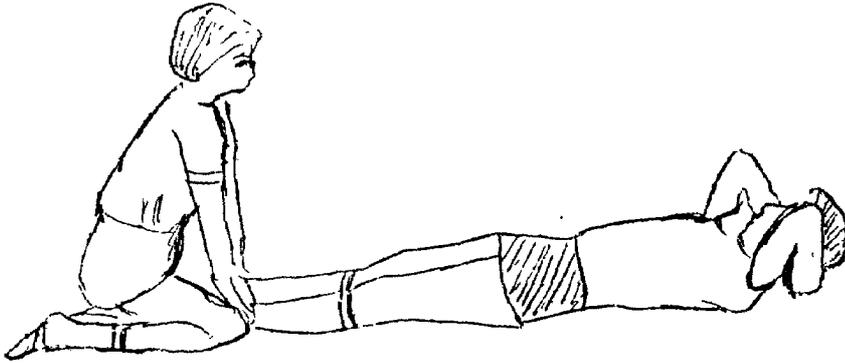
رفع الجذع لتصل الجبهة إما أعلى الركبتين أو أمامها ثم العودة للوضع

الابتدائي ، ويجب أن يلمس ظهر اليدين الأرض .

حساب الدرجات

عدد المرات التي قام بها المختبر في دقيقتين .

(٦٣ : ٦٤)



(٣) اختبار الشد لأعلى المعدل Modified Pull – Ups

الهدف من الاختبار

قياس القوة العضلية والتحمل لعضلات الجزء العلوى من الجسم .
الأدوات

جهاز مصمم خصيصا لهذا الاختبار - ساعة إيقاف .

الوضع الابتدائى

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

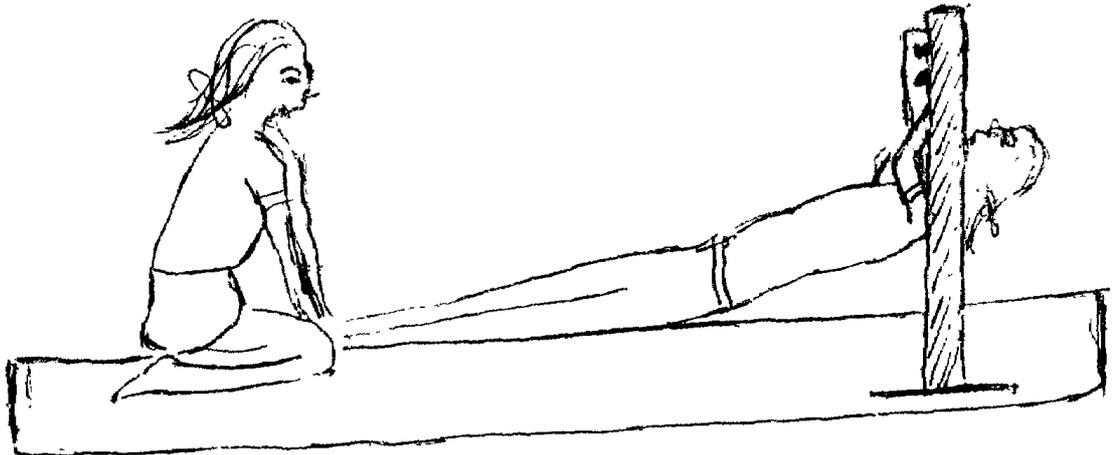
طريقة الأداء

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

حساب الدرجات

تحسب عدد مرات الشد التى قام بها المختبر فى دقيقتين .

(٦٣ : ٥٤)



(٤) اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Long Jump

الهدف من الاختبار

قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات

شريط قياس ، خط بداية واضح .

الوضع الابتدائي

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

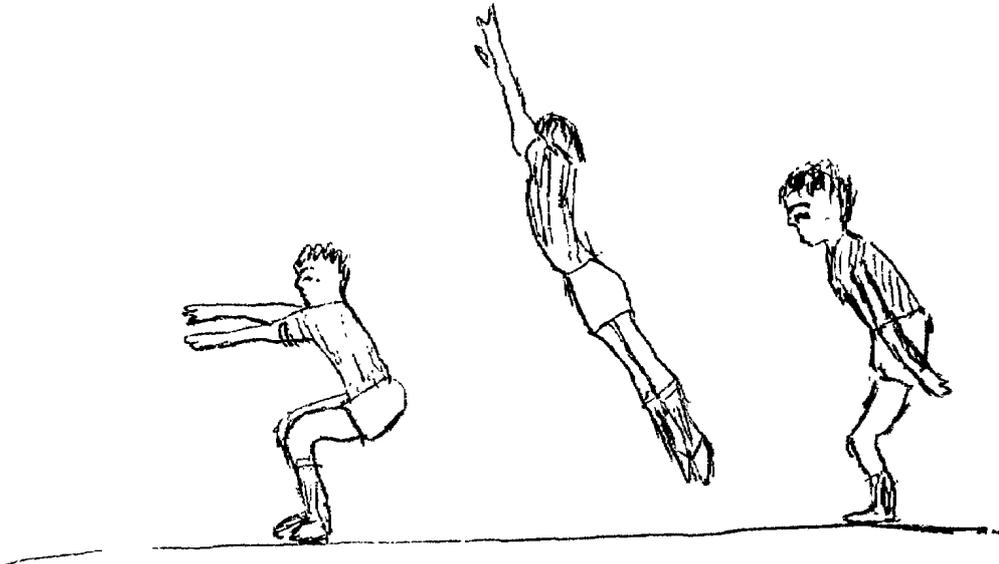
طريقة الأداء

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

حساب الدرجات

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

(٦٣ : ٦٧)



(٥) اختبار الجرى المكوكى Shuttle Run

الهدف من الاختبار

قياس الرشاقة والتحمل .

الأدوات

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

الوضع الابتدائى

يقوم المختبر بأخذ وضع الاستعداد للجرى خلف خط البداية .

طريقة الأداء

يقوم المختبر بالجرى فى المسافة بين العلامتين خمس مرات على أن

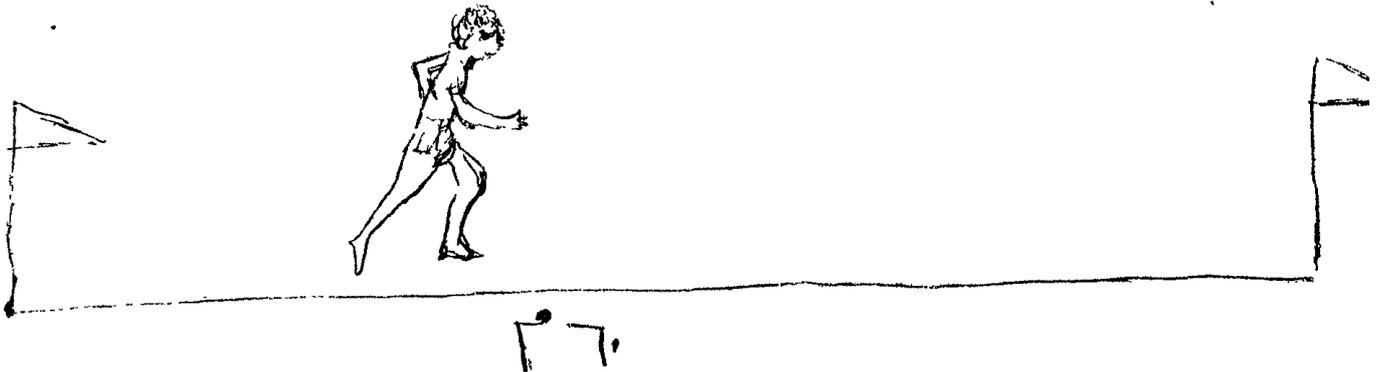
يدور حول كل علامة عند وصوله لها .

حساب الدرجات

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

يكمل المختبر الجرى لا يحصل إلى نقطة .

(٦٣ : ٦٢)



مرفق (٤) الألعاب الصغيرة المستخدمة في البرنامج المقترح

١ - أسم اللعبة : سباق الكرات

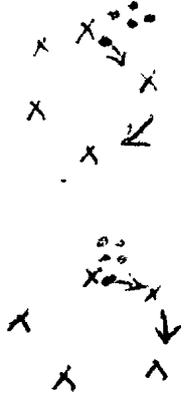
الهدف منها : التعاون المشاركة ، المنافسة والتحدى مع الفريق الآخر .

عدد اللاعبين : من ١٠ : ٣٠ لاعب .

الأدوات : (٥) كرات لكل فريق .

شرح اللعبة :

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



٢ - أسم اللعبة : أفضل شكل

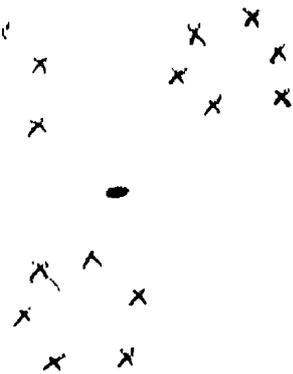
الهدف منها : التعاون والإبتكار والتعبير عن الذات .

عدد اللاعبين : من ٨ : ٤٠ لاعب

الأدوات : لا يوجد .

شرح اللعبة :

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



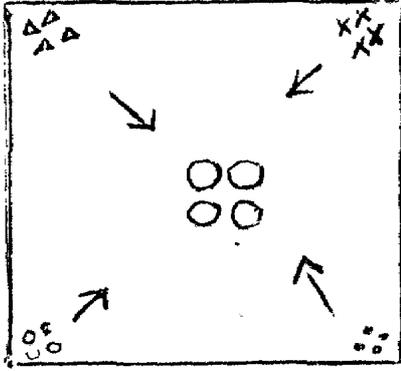
٣ - أسم اللعبة : من الأسرع

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

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

شرح اللعبة :

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



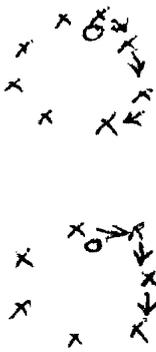
٤ - أسم اللعبة : البالونة في الهواء

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

الأدوات : بالونة لكل فريق

شرح اللعبة :

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



٥ - أسم اللعبة : قطار التقليد

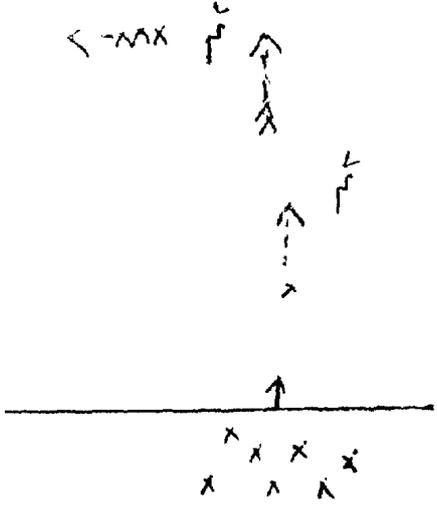
الهدف منها : الإبتكار ، المشاركة ، السرور ، والتعبير عن الذات .

عدد اللاعبين : ثلاثة لاعبين فأكثر

الأدوات : لا يوجد أدوات

شرح اللعبة :

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



٦ - أسم اللعبة : الهروب من الكرة

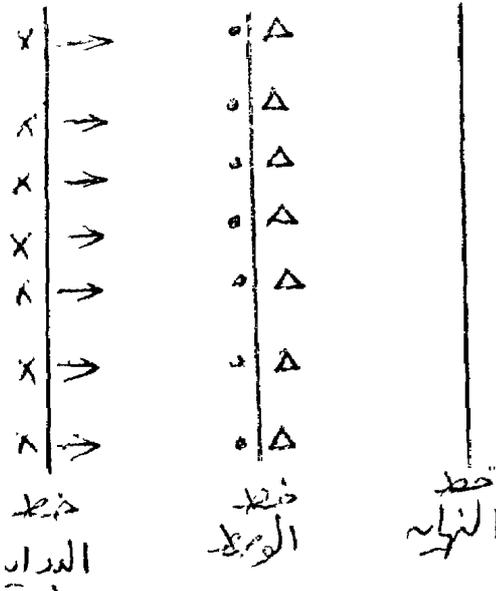
الهدف منها : المنافسة ، المشاركة ، السرعة

عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين فأكثر .

الأدوات : خمس كرات فأكثر

شرح اللعبة :

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



٧ - أسم اللعبة : صيد الطيور

الهدف منها : التعاون والمشاركة ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : من ١٠ : ٢٠ لاعب .

الأدوات : كرة

شرح اللعبة :

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

٨ - أسم اللعبة : تتابع الكرة

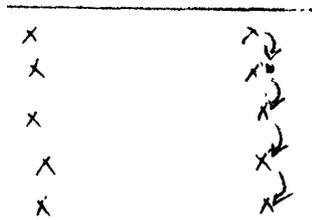
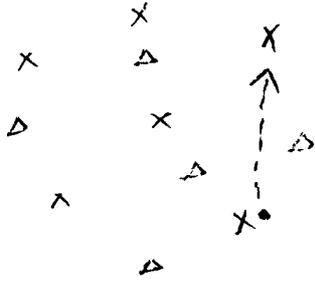
الهدف منها : التعاون والمشاركة ، السرعة، روح الفريق .

عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

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



٩ - أسم اللعبة : الكرة الحائرة

الهدف منها : التعاون والمنافسة والانتباه .

عدد اللاعبين : ٦ لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة لكل ثلاثة لاعبين .

شرح اللعبة :

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

١٠ - أسم اللعبة : القطار المتخفي

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

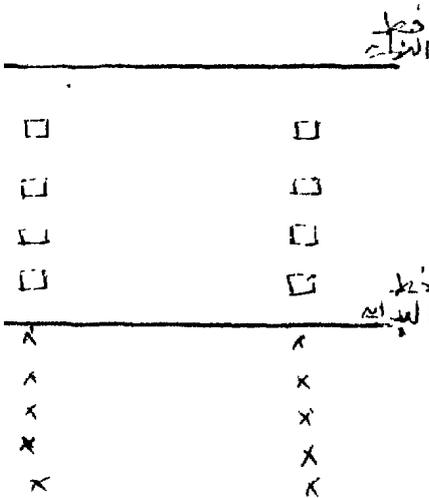
عدد اللاعبين : عشرة لاعبين فأكثر .

الأدوات : إشارات لتغطية العين ، صناديق

كرتون أربعة لكل فريق .

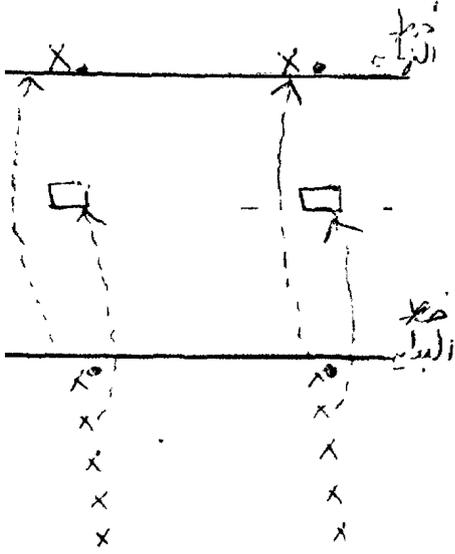
شرح اللعبة :

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



١١- أسم اللعبة : إصابة الهدف

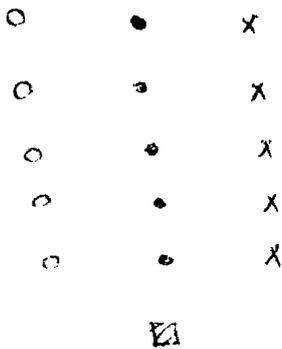
الهدف منها : المنافسة ، المشاركة ، التعاون .
عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ٢٠ لاعب .
الأدوات : لكل فريق كيس رمل وصندوق كرتون
شرح اللعبة :



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

١٢- أسم اللعبة : فوق وتحت

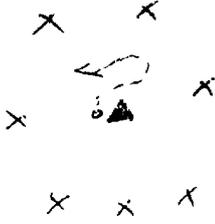
الهدف منها : الإنتباه والمشاركة
عدد اللاعبين : ١٥ لاعب فأكثر .
الأدوات : لا يوجد
شرح اللعبة :



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

١٣ - أسم اللعبة : صقف أولا

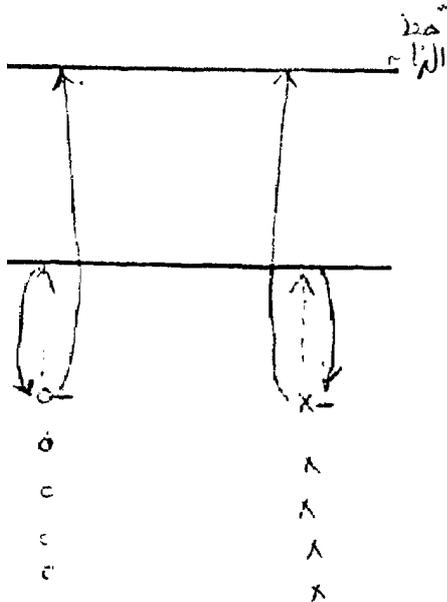
الهدف منها : الأنتباه ، السرعة ، السرور .
عدد اللاعبين : من خمسة إلى ٣٠ لاعب .
الأدوات : كرة
شرح اللعبة :



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

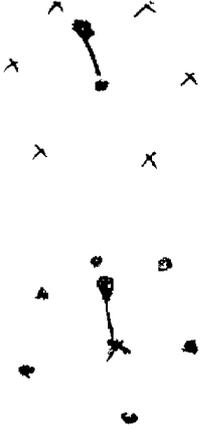
١٤ - أسم اللعبة : تتابع تخطى العصا

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



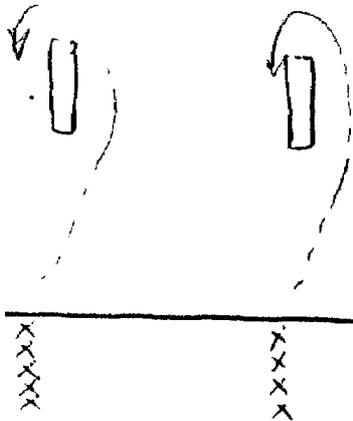
يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م ، يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية عدد كل منها (٥) لاعبين ، تقف الفرق قاطرات ومع كل فريق عصا ، وعند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق ومعه العصا ليلمس بها الخط الأول ثم يعود وينزل العصا على إرتفاع منخفض ليثب فوقها باقى لاعبي الفريق ، ثم يجرى ليلمس بها خط النهاية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

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



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

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



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

١٧ - أسم اللعبة : الدائرة الدوارة

الهدف منها : المنافسة والمشاركة
والإنتباه ، المتعة .

عدد اللاعبين : عشرة لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

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

١٨ - أسم اللعبة : شوشو فوق المية

الهدف منها : المتعة والسرور ، الإنتباه،
السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

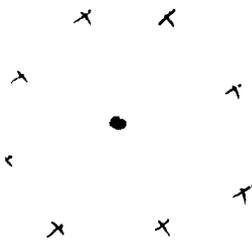
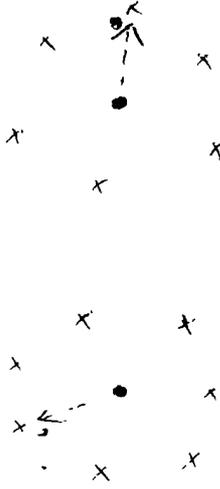
شرح اللعبة :

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

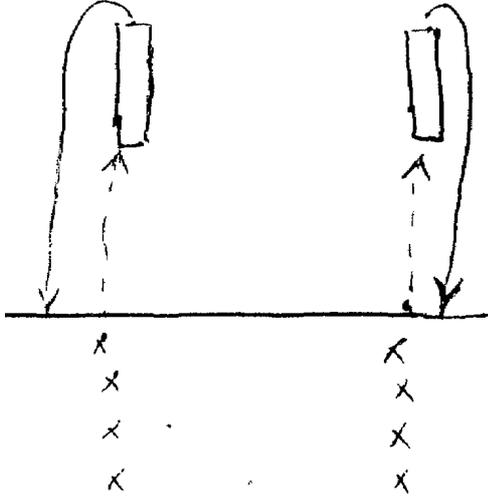
شوشو فوق المية
شوشو أصطاد عصفورة

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

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



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



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

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

عدد اللاعبين : ٨ لاعبين فأكثر .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :



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

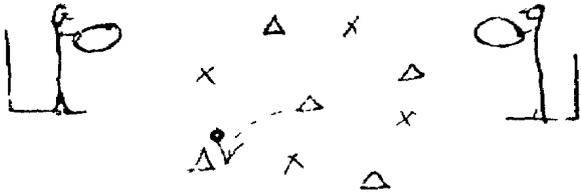
٢١ - أسم اللعبة : كرة السلة

الهدف منها : التعاون ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : كرة سلة أو كرة متوسطة الحجم
شرح اللعبة :

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



٢٢ - أسم اللعبة : تتابع الوثب

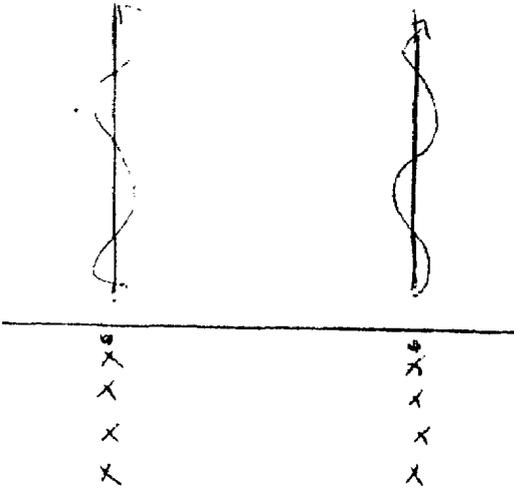
الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

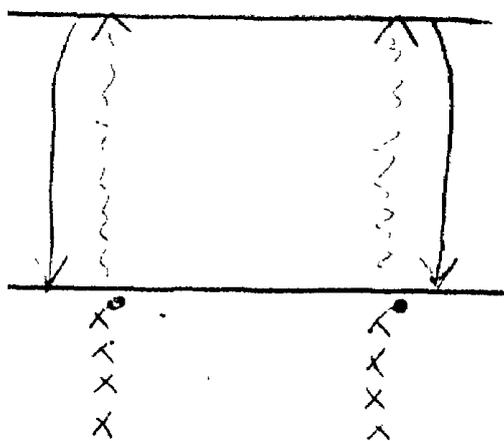
الأدوات : حبل ، كيس حبوب لكل فريق

شرح اللعبة :

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



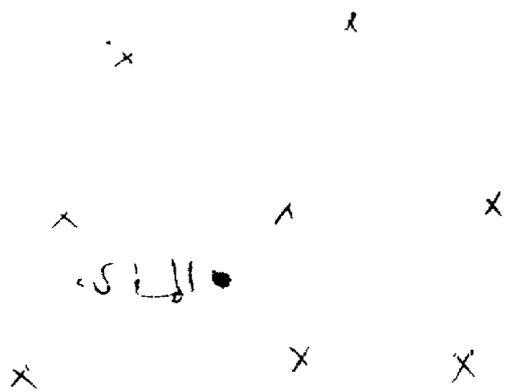
٢٣ - أسم اللعبة : تنطيط الكرة
الهدف منها : المشاركة ، الإنتباه ،
الإيجابية فى العمل
عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .
الأدوات : كرة لكل فريق
شرح اللعبة :



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

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

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



٢٥ - أسم اللعبة : شد الحبل

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

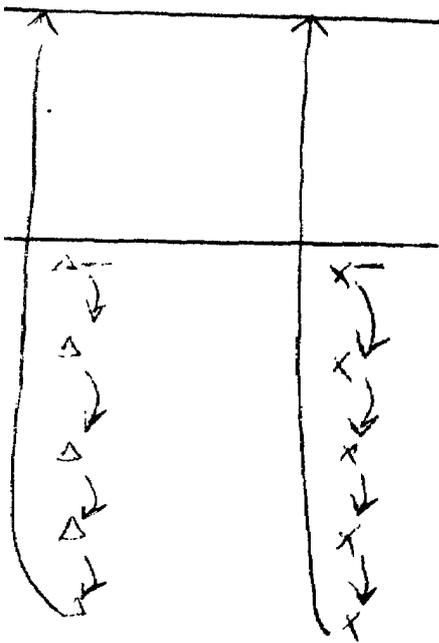
يقسم اللاعبين إلى فريقين يقف كل فريق فى شكل قاطرة على أحد جانبي خط مرسوم على الأرض مع مسك أحد طرفي الحبل ، وعند سماع الإشارة يحاول كل فريق جذب الفريق الآخر ليجعله يتعدى الخط ، والفريق الفائز هو الذى ينجح فى ذلك ويكون له نقطة ، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط .



٢٦ - أسم اللعبة : تتابع العصا

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

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



٢٧ - أسم اللعبة : جمع النقود

الهدف منها : التعاون ، السرعة ، المرح

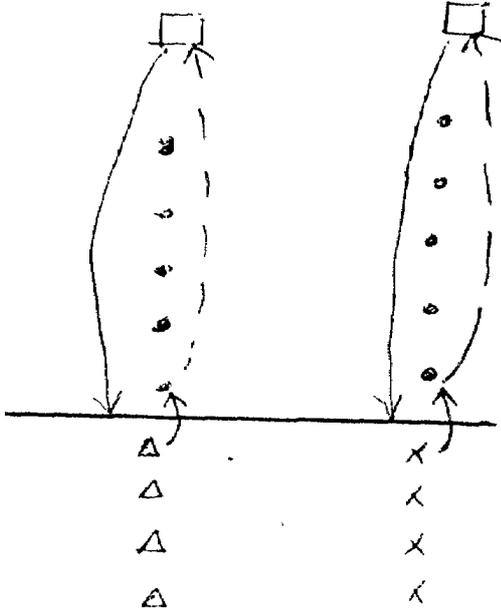
عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .

الأدوات : صندوقين كرتون ، أكياس

حبوب بعدد اللاعبين .

شرح اللعبة :

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



٢٨ - أسم اللعبة : حافظ على الكرة

الهدف منها : التعاون ، المرح ، الإنتباه،

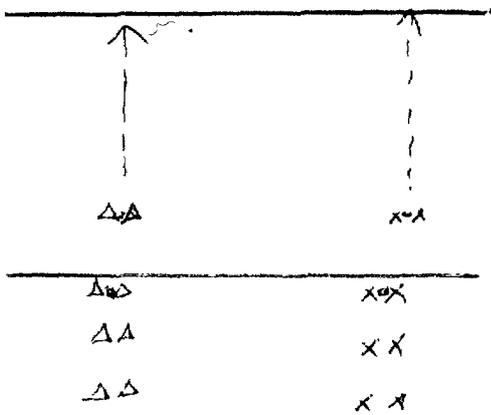
المنافسة .

عدد اللاعبين : ثمانية لاعبين على الأقل .

الأدوات : كل لاعبان معهما كرة

شرح اللعبة :

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



٢٩ - أسم اللعبة : الفريق الحائر

الهدف منها : المشاركة ، المرح ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : ثمانية لاعبين فأكثر .

الأدوات : كرة

شرح اللعبة :

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

٣٠ - أسم اللعبة : تتابع كيس الحبوب

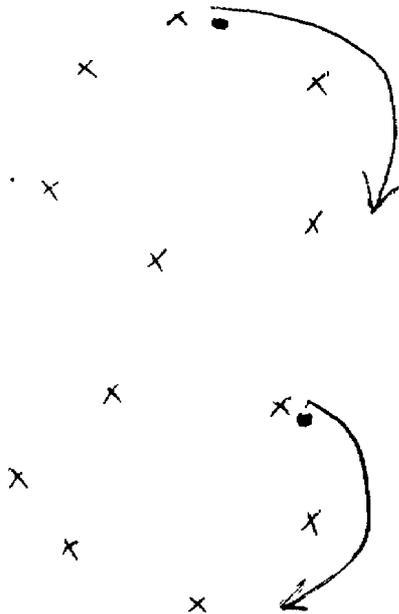
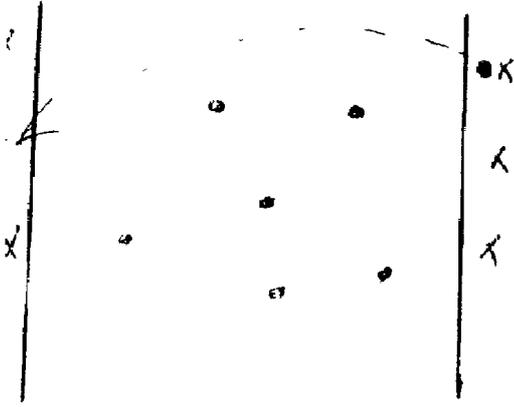
الهدف منها : المشاركة ، السرعة .

عدد اللاعبين : ستة لاعبين فأكثر .

الأدوات : كيس حبوب لكل فريق

شرح اللعبة :

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

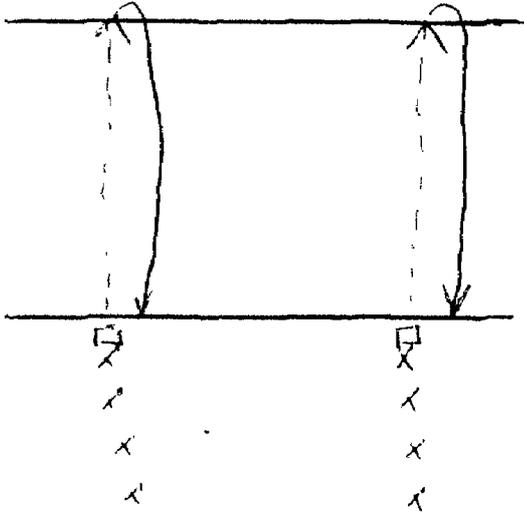


٣١ - أسم اللعبة : حافظ على الكتاب

- الهدف منها : المشاركة ، الإنتباه ، المرح .
- عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل .
- الأدوات : كتاب لكل فريق

شرح اللعبة :

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

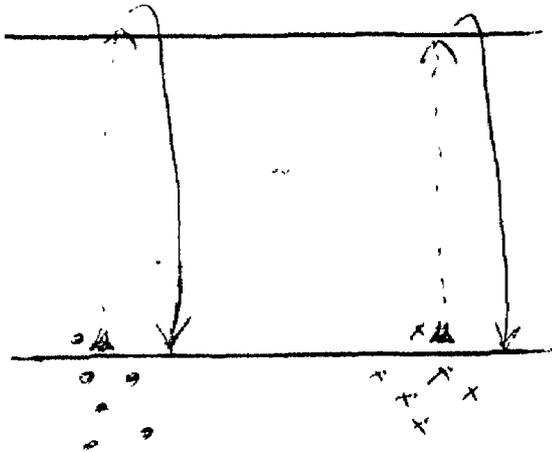


٣٢ - أسم اللعبة : تتابع الأنقاذ

- الهدف منها : التعاون ، المرح .
- عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل .
- الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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



٣٣ - أسم اللعبة : مسابقة الأرجل المتشابكة

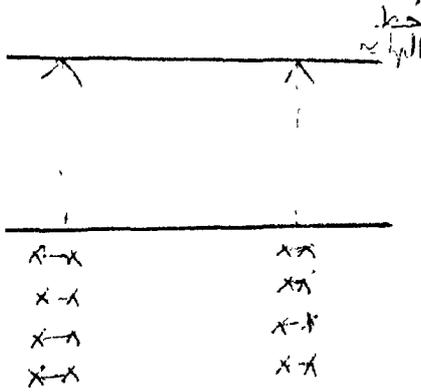
الهدف منها : التعاون ، التحدى ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد زوجى .

الأدوات : حبال

شرح اللعبة :

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



٣٤ - أسم اللعبة : تسلق الحبال

الهدف منها : المشاركة ، التحدى .

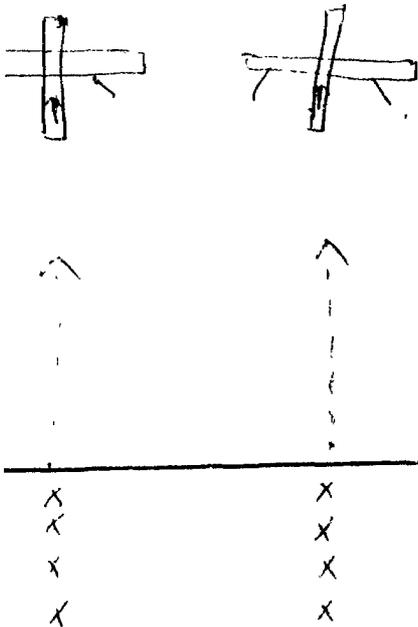
عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل

الأدوات : مقعدين سويدي ومجموعة من

المشابك لكل فريق

شرح اللعبة :

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



٣٥ - أسم اللعبة : جمع الزهور

الهدف منها : التعاون ، المشاركة ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : مجموعة من الأدوات المختلفة

منتشرة فى الأرض (حبال ، مشابك ، أكياس

حبوب ، كرات ، بالونات ، عصا) إيشاريات

أو عصابات للعين .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين على أن يعمل

كل فريق على حدى ، يبدأ الفريق الأول بوضع

عصابات على العين ، وعند سماع الإشارة يحال

كل لاعب من الفريق لجميع أكبر عدد من الأشياء

الموجودة على الأرض ، حتى تعد المعملة من ١

- ١٠ ، وعند نهاية العد يتوقف الفريق ، ثم تعد

الأشياء التى جمعها ، ثم يعاد نفس العمل مع

الفريق الآخر ، والفريق الفائز يكون هو الذى جمع

أكبر عدد من الأشياء (الزهور).

٣٦ - أسم اللعبة : ظهرا لظهر بالكرة

الهدف منها : التعاون ، التحدى .

عدد اللاعبين : أى عدد زوجى من اللاعبين .

الأدوات : كرة لكل زميلين معا .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين ، ويقف كل

فريق فى شكل أزواج من اللاعبين ، وعند سماع

الإشارة يقف الزوج الأول من كل فريق ظهرا

لظهر خلف خط البداية على أن يمساك بظهرهما

فقط كرة مطاطية متوسطة الحجم ، وعند سماع

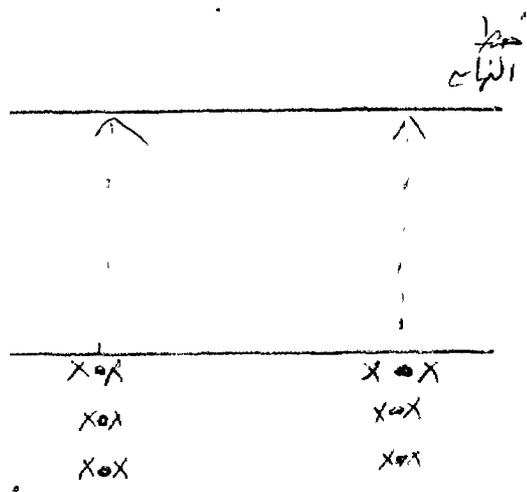
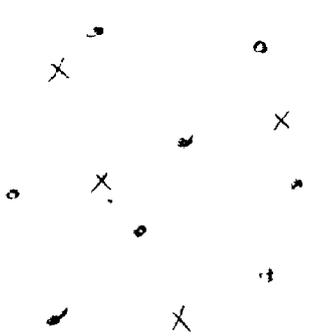
الإشارة يحاول كل زميلين معا الوصول أولا إلى

خط النهاية مع الحفاظ على الكرة والعودة مرة

أخرى قبل الزوج الآخر ، وعندما يصل يبدأ

الزوج التالى وهكذا ، والفريق الفائز هو الذى

ينتهى لاعبيه من العمل أولا .



٣٧ - أسم اللعبة : مسابقة التعلق على السلاسل

الهدف منها : المنافسة ، المرح ، التحدى .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : سلاسل حديدية مثنية تنتهى بمقبض

معلق على مسافات متساوية فى قضبان خشبية

بطريقة آمنه .

شرح اللعبة :

يقف اللاعبون فريقين على شكل قاطرتين

كل قاطرة تمثل فريق أمام مجموعة من السلاسل

وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل

فريق بالتعلق بهذه السلاسل وينتقل بيديه من

سلسلة لأخرى أسرع من لاعب الفريق الأخر

حتى ينتهى فيبدأ اللاعب التالى وهكذا ، ويفوز

الفريق الذى ينتهى لاعبيه من التعلق أولاً .

٣٨ - أسم اللعبة : مسابقة جمع الغسيل

الهدف منها : المشاركة ، السرعة ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : حبل معلق على بعد متر ونصف من

الأرض ، مشابك ، إشارات ، قطع قماش

صغيرة .

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين يقف كل فريق

خلف خط البداية على شكل قاطرة ، وتوضع

الأشياء على حبل الغسيل المعلق على بعد

حوالى ١٠م عن خط البداية ، وعند سماع

الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق

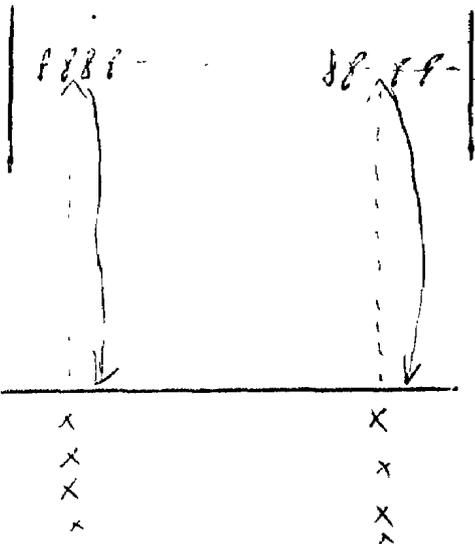
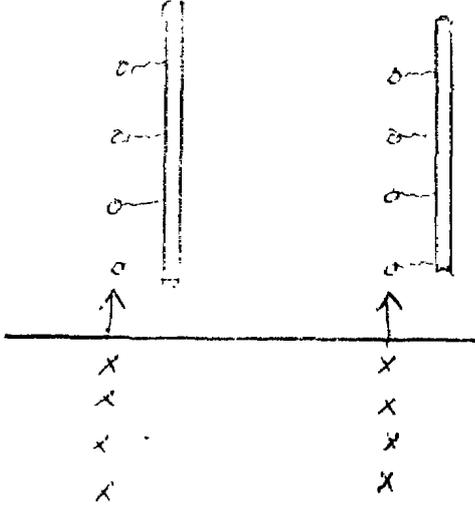
ليسحب أى شئ من على الحبل ثم يعود مرة

أخرى بالجرى ليلمس يد زميله التالى الذى يبدأ

فى الجرى ، وهكذا حتى ينتهى أفراد الفريق من

جمع الأشياء (الغسيل) ، الفريق الفائز هو من

يجمع غسيله أولاً .



٣٩ - أسم اللعبة : كرة النفق

الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : عشرة لاعبين على الأقل .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقف كل فريق فتحاً على شكل قاطرة

على أن يكون عدد الفرق متساوياً، ومع

اللاعب الأول من كل فريق كرة ، عند سماع

الإشارة يدحرج اللاعب الأول الكرة من بين

أرجل زملائه حتى تصل إلى اللاعب الأخير

الذي يلتقطها ويجري ليقف في بداية القاطرة

ويقوم بدحرجة الكرة وهكذا حتى ينتهي كل

فريق من عمله ، الفريق الفائز الذي ينتهي

أولاً .

٤٠ - أسم اللعبة : تسليم وتسلم الكرة

الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

يقسم اللاعبين إلى فريقين ، ويقف كل

فريق قاطرة ومع اللاعب الأول من كل فريق

كرة ، وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الأول

بتسليم الكرة للاعب الذي خلفه من فوق رأسه ،

ثم يقوم اللاعب الثاني بتسليم الكرة إلى اللاعب

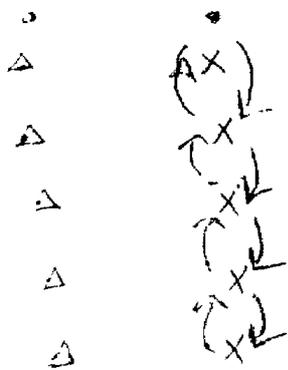
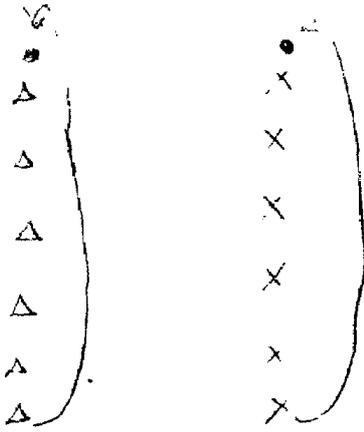
الذي يليه من بين رجليه وهكذا حتى تصل

الكرة للاعب الأخير ، فيقوم اللاعب بالدوران

للخلف وتكرر اللعبة ولكن من اللاعب الخلفي ،

يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً من العمل وتصل

الكرة مرة أخرى إلى اللاعب الأول .



٤١ - أسم اللعبة : الكرة لأعلى

الهدف منها : التحدى ، المرح ، المشاركة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : ثلاث كرات لكل فريق

شرح اللعبة :

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

٤٢ - أسم اللعبة : مسابقة جمع العصا

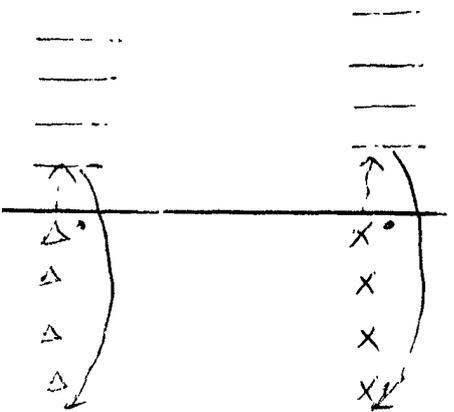
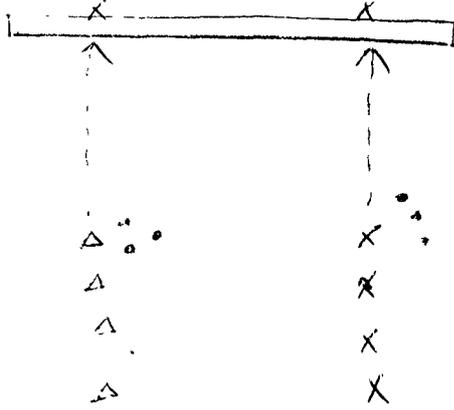
الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، السرعة

عدد اللاعبين : ستة لاعبين على الأقل

الأدوات : عصى بعدد اللاعبين

شرح اللعبة :

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



٤٣ - أسم اللعبة : سباق القاطرات البشرية

الهدف منها : التعاون ، الإنتباه ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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

٤٤ - أسم اللعبة : سباق إرتداء الأطواق

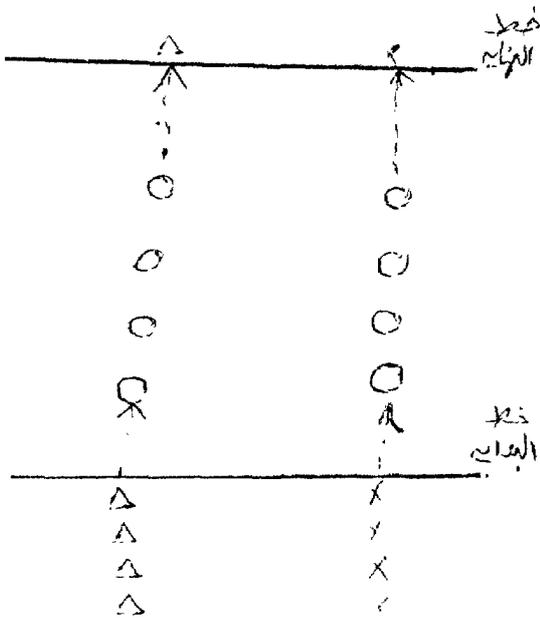
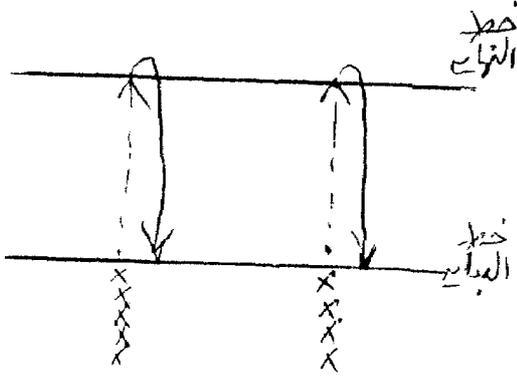
الهدف منها : المشاركة ، المرح ، السرعة .

عدد اللاعبين : ستة لاعبون على الأقل

الأدوات : أطواق بعدد اللاعبين

شرح اللعبة :

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



٤٥ - أسم اللعبة : السلسلة

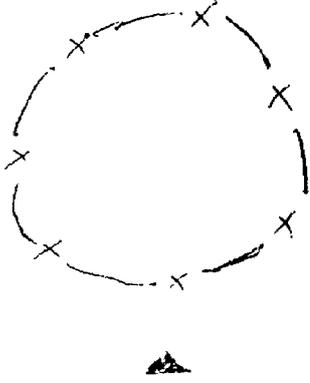
الهدف منها : التعاون ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا لايوجد

شرح اللعبة :

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



٤٦ - أسم اللعبة : التمرير والوثب

الهدف منها : المشاركة ، الأنتباه ،

السرعة ، المرح .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : كرة لكل فريق

شرح اللعبة :

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

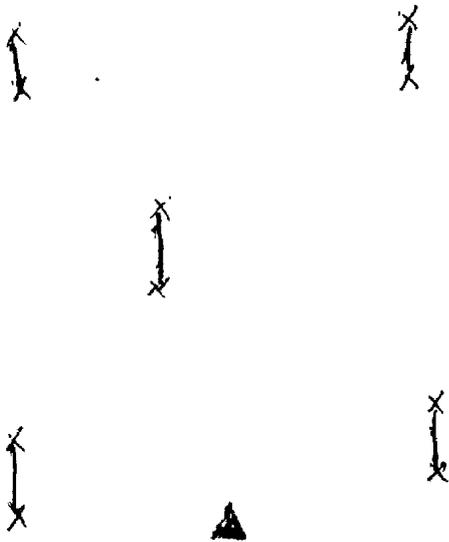
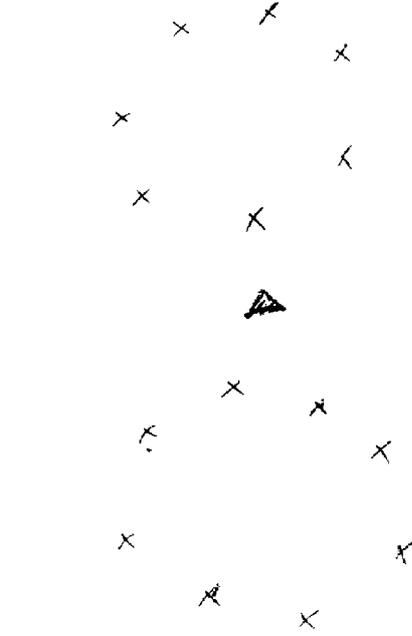


٤٧ - أسم اللعبة : الدائرة الأسرع
الهدف منها : المرح ، المشاركة ،
الإنتباه ، السرعة .
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين
الأدوات : لا يوجد
شرح اللعبة :

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

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

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

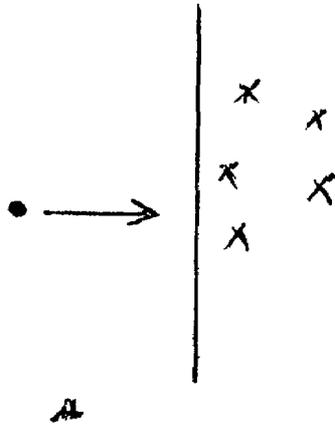


مرفق (٥)
الألعاب الشعبية المستخدمة في البرنامج المقترح

الألعاب الشعبية

- ١ - أسم اللعبة : بلتج بلتجتين
الهدف منها : المشاركة ، المراوغة ،
سرعة الحركة ، المرح .
عدد اللاعبين : يتراوح عددهم من
عشرة إلى ثلاثين لاعبا .
الأدوات : لا يوجد
شرح اللعبة :

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



٢ - أسم اللعبة : حنك الدنك

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

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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

٣ - أسم اللعبة : صيد السمك

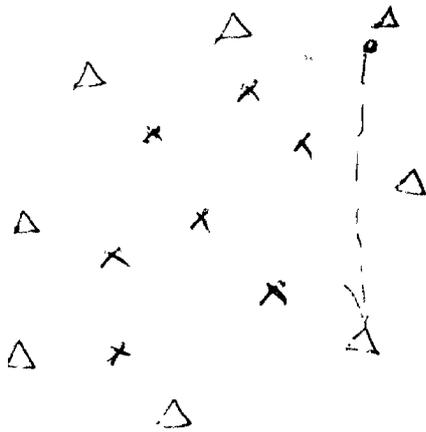
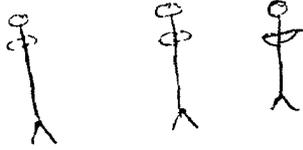
الهدف منها : المشاركة ، الإنتباه ، السرعة ، المرح .

عدد اللاعبين : من عشرة إلى عشرين لاعبا .

الأدوات : كرة من المطاط متوسطة الحجم

شرح اللعبة :

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



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

عدد اللاعبين : من ١٠ لاعبين إلى
عشرة لاعبا .

الأدوات : لا يوجد
شرح اللعبة :

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

- يمد اللاعبان الجالسان رجليهما أمام على
الأرض .

- يرفع اللاعبان الجالسان قبضتى يديهما
أماما فوق الرجلين .

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

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

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



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

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

القط

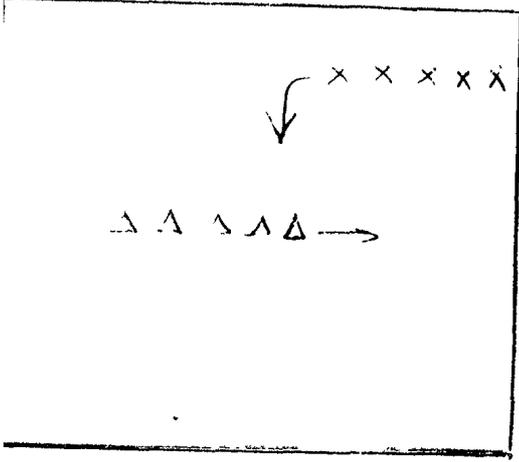
أ

x x x

الفار

x x

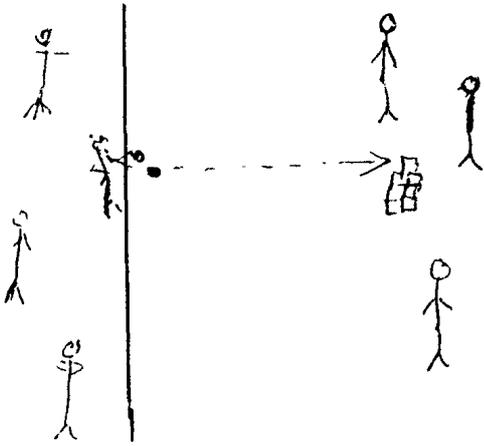
٦ - أسم اللعبة : أنا الغراب الخطاف
الهدف منها : سرعة الإنتباه ، المرح
عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .
الأدوات : لا يوجد
شرح اللعبة :



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

٧ - أسم اللعبة : السبع طوبات

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



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

٨ - أسم اللعبة : نطة الأنجليز

الهدف منها : التحدى ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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

٩ - أسم اللعبة : حبه ملح

الهدف منها : المرح ، الإنتباه وقوة

الملاحظة ، السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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



١٠ - أسم اللعبة : التعلب فات

الهدف منها : السرعة ، الإنتباه .

عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا فأكثر .

الأدوات : منديل ملفوف ومعقود من

الوسط يطلق عليه (الطرة)

شرح اللعبة :

يختار لاعب ليقوم بدور التعلب ومعه

الطره ، ويجلس باقى اللاعبين فى دائرة ،

ويبدأ اللعب بأن يجرى التعلب حول اللاعبين

خارج الدائرة وهو يصبح التعلب ويرد عليه

الجميع (فات فات) فيقول (وفى ذيله)

فيرددون (سبع لفات) ويكررون ذلك وفى

أثناء ذلك يسقط التعلب الطره خلف أحد

الجالسين بدون أن يشعر ويستمر فى الجرى

حول الدائرة فإذا أكمل دورة كاملة وعاد إلى

مكان الطرة مرة أخرى ولم يشعر اللاعب بلأن

المنديل خلفه فإن التعلب يتناول المنديل

ويضرب به وهو يهرب منه ويجرى ليحاول

الدوران حول الدائرة ويعود لمكانه فيتركه

التعلب ويستمر فى دورانه ، أما إذا شعر

اللاعب بالمنديل أخذه وجرى خلف التعلب

ليضربه إنى أن يصل إلى المكان الذى خلا

بقيام اللاعب ويجلس فيه ، ويصبح اللاعب

تعلبا وتعاد اللعبة .



١١ - أسم اللعبة : حجر دار

الهدف منها : الإنتباه ، المرح ، السرعة .

عدد اللاعبين : أى عدد من اللاعبين

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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

١٢ - أسم اللعبة : أبونا ضربونا

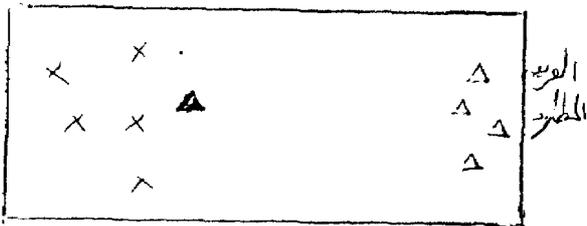
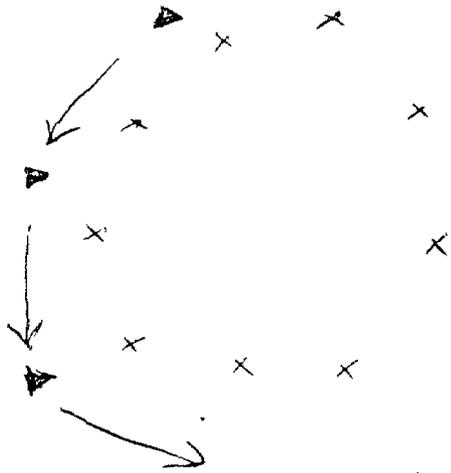
الهدف منها : التعاون ، النظام ، السرعة .

عدد اللاعبين من عشرة إلى ثلاثين لاعبا .

الأدوات : لا يوجد

شرح اللعبة :

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



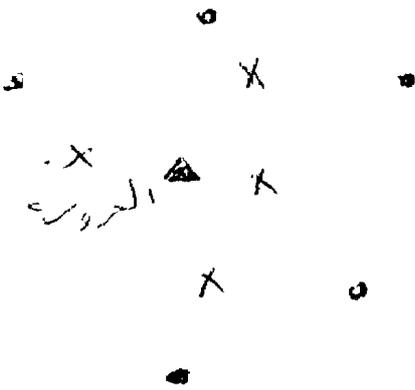
١٣ - أسم اللعبة : كهرباء - شد الكبس
الهدف منها : المرح ، التعاون ، الإنتباه .
عدد اللاعبين أى عدد من اللاعبين .
الأدوات : لا يوجد
شرح اللعبة :

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

١٤ - أسم اللعبة : الحجلة

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

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

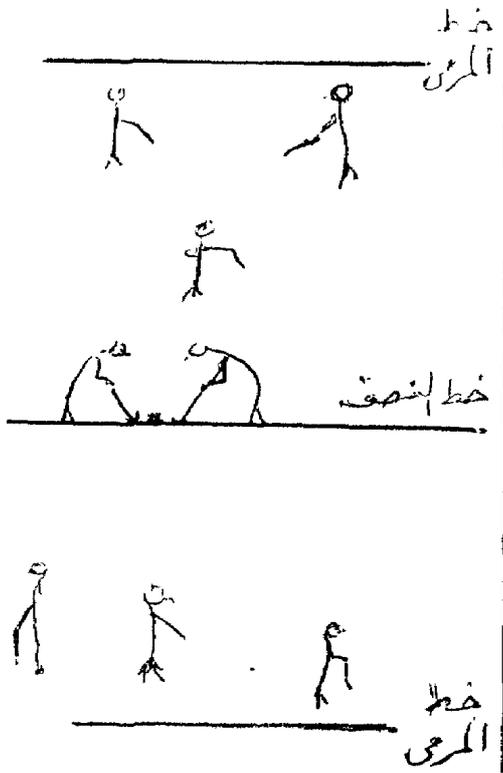


١٥ - أسم اللعبة : الحكشة

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

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

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



مرفق (٦)

جمل الحركات الإيقاعية التي يتضمنها البرنامج المقترح

أولا : جمل حرة (بدون أدوات)

١ - يقف الأطفال في شكل قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٣ م .

xx x x x

- الحجل للأمام والذراعان ثبات الوسط للوصول إلى شكل صفيين المسافة بينهما متر تقريبا على أن يكون الصفيين متوجهين .

x x x
x x x

- أخذ خطوة بالرجل اليمنى جانبا جهة اليمين ثم ضم الرجل اليسرى أماما مع ثنى الجذع والصفق بالذراعين جانبا جهة اليمين (١ - ٢) ، تكرر الحركة السابقة جهة اليسار (٣ - ٤) ، تعاد الحركة مرة أخرى (٥ - ٨) .

- ثنى الجذع جهة اليمين مع مد الذراعان جانبا (١ - ٢) العودة للوضع الابتدائي (الوقوف) (٣ - ٤) تكرر الحركة في الجهة العكسية (٥ - ٨) .

x x
x x

الجرى للوصول إلى شكل دائرة من أقرب مكان للطفل، ثم يرقم الأطفال تبعا لوقوفهم (١) ثم (٢) ثم (١) ... وهكذا - يقوم الأطفال الذين يحملون رقم (١) بثنى الركبتين لأخذ وضع الإقعاء في العدة (١) ، وفي العدة (٢) يقف رقم (١) ويأخذ وضع الأقعاء رقم (٢) ، تكرر الحركة بالتبديل وفي العدة الرابعة يقف الجميع (١ - ٤) ، ثم الصفق باليدين (٥ - ٨) .

x x

٢ - يقف الأطفال في شكل دائرة ، ثم يقسم الأطفال تبعا

لترتيب ووقوفهم في الدائرة ١ ، ٢ ، ١ ، ٢ ، ... وهكذا .

- يدخل رقم (١) بالحجل لداخل الدائرة مع رفع الذراعان عاليا بالتدرج (١ - ٤) ، تقوم رقم (٢) في نفس الوقت بالتوقيت في المكان ، يتم التبديل بدخول رقم (٢) وخروج رقم (١) في نفس الوقت بالحجل على ان تخفض رقم (١) الذراعين بالتدرج (٥ - ٨) .

x x
x x
x x
x x
x x

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

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

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

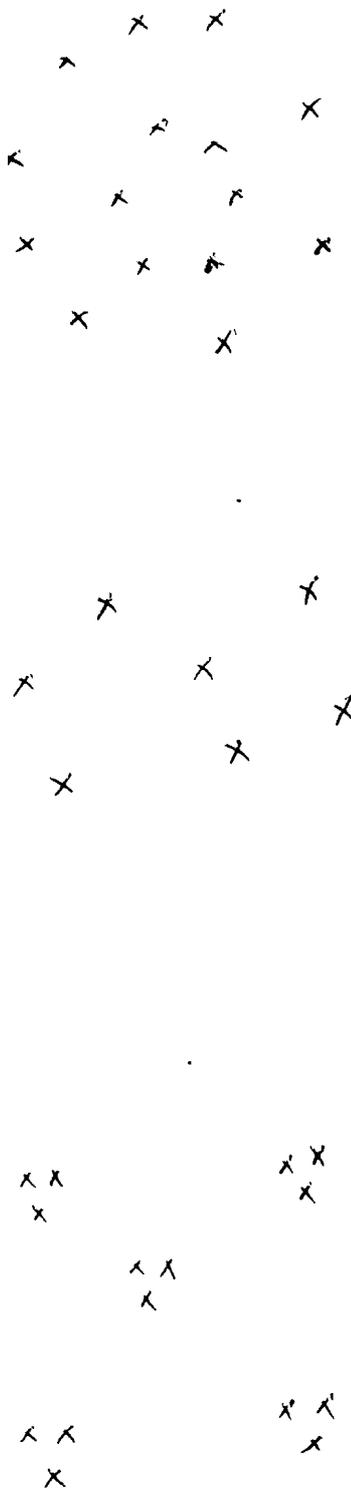
٣ - يقف الأطفال انتشاراً في الملعب والذراعان خلف الظهر .

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

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

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

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



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

٤ - يقف الأطفال في قاطرتين .

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

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

الحجل للوقوف فى انتشار ثم وضع الذراعان خلف
الظهر .

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

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

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

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

X X
X X
X X
X X
X X

X
X
X
X

X X
X X
X X
X X

X X X X X
X X X X X

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

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

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

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

ثانيا : جمل باستخدام الجلاجل

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

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

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

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

٨ X X X
X X X X

X X
X X
X X

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ثالثا : جمل حركية بالأطواق

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

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

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

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

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

١١ - يقف الأطفال صفين خلف بعضهما مع مسك الطوق .

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

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

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

- يعمل الصفان في اتجاهان متضادان :

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

x x x x x

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

x x x x x

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

x

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

x

x

x

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

x x

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

x

x

- يقسم الأطفال (١ ، ٢ ، ١ ...) تبعاً لترتيب الوقوف يقوم رقم (١) بثنى الركبتين والطرق بالطوق على الأرض أمام الجسم مرتين وفى نفس الوقت يقوم رقم (٢) بتحريك الطوق اماما وخلفا مع فرد الذراعان عالياً فوق الرأس (١ - ٢) تبديل الوضع بجلوس رقم (٢) ووقوف رقم (١) (٣ - ٤) تكرر الحركة مرة اخرى ثم يقف جميع الاطفال (٥ - ٨) .

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

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

X X
X X
X X
X X
X X

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

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

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

رابعا : جمل باستخدام المراوح :

X X
X X
X X
X X
X X

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

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

x x x

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

x x x

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

١٥ - يقف الأطفال فى دائرة مع مسك المراوح

x

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

x

x

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

x

x

x

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

x

x

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

x

x

x

x

x ↑ ↑ x

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

خامسا : جمل باستخدام العصا :

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

يكرر التبديل للعودة للوضع الابتدائي (١ - ٨)

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

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

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

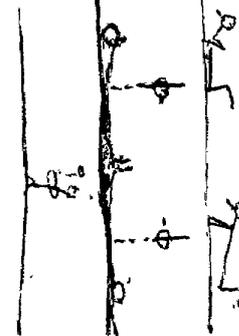
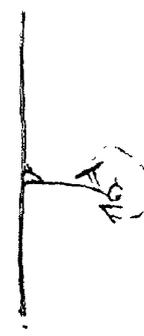
x x
x x
x x
x x
x
x
x x
x x

مرفق (٧) وحدات البرنامج الحركي المقترح

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

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

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر العمل (٤) مرات تكرر ثلاثه مرات . تكرر مرتين . يكرر (٣) ، (٤) مرات يكرر التمرين (٥) مرات .		<p>العمل بنظام إحصاء المربع كإحدى :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- الوثب فوق الصناديق. ٢- الجري للمروق من أسفل العمل . ٣- الجري الرجزي لحي بين الأطراق . ٤- الوثب على قدم واحدة فوق العمل . <p>من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالى :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- (وقوف كل (:) وجها لوجه ، تشبيك اليدين) بأخذ أحدهما وضع المميز لى برفع إحدى رجليه للعطف والأعلى والثبات أطول فترة ممكنة ثم التبديل . ٢- (وقوف كل (:) وجها لوجه مسك طرفي حبل) محاربة جذب الحبل بأقصى قوة لمنع الزميل لتعدية خط مرسوم على الأرض . ٣- (وقوف كل (:) وجها لوجه ، أحدهما يمسك طرفي حبل (وثب الحبل معا أكبر عدد من المرات . ٤- (رقود) رفع الجذع مع ثنى الركبة اليمنى على الصدر ثم العودة للوضع الإبتدائى ، تكرر بالرجل العكسية . 	<p>المروح ، النشاط</p> <p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تنمية عضلات اللياقة البدنية المختلفة .</p> <p>تنمية التوازن .</p> <p>تنمية قوة ذراعين</p> <p>تنمية قوة رجلين</p> <p>تنمية قوة عضلات بطن</p>	<p>٣٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p> <p>٥٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسى</p> <p>- ألعاب صفيق</p> <p>- لعبة شعبية</p> <p>- حركة كسات</p> <p>تفاعلية</p> <p>الجزء الختامى</p> <p>الجزء التمهيدى</p> <p>- الإحماء</p> <p>- الإعداء البدنى</p>	<p>الثالثة</p>

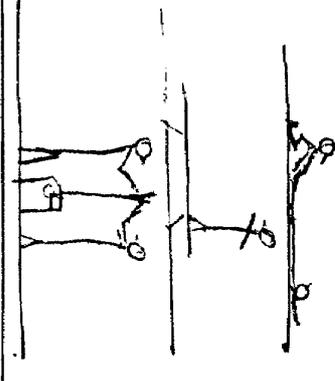
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر مرتين		<p>الجزء رقم (٢) ، (١١) ، (١٢) لعبة رقم (٣) جملة رقم (١) جملة حرة) صل مجموعتين واطي كل مجموعة أن تعبر عن كلمة قرح بطريقتها الخاصة .</p>	<p>الابتكار ، التعاون ، مناقشة ، المجموعة الأخرى</p>	<p>٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٠ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي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

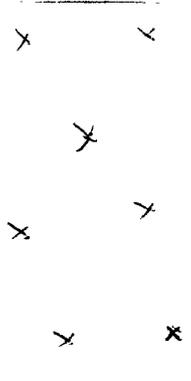
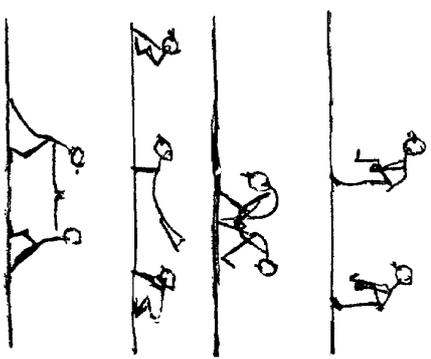
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
تفسيرون الخطسوك والإتجاه بإستمرار		<p>الألعاب أرقام (١٤) ، (٢٣) ، (٣٢) اللعبة رقم (١١) الجملة رقم (١٠) (جملة بالطوق)</p> <p>مسابقة بين كل زميلين في الجرى</p>	<p>المســــــــــــاج ، النشاط</p>	<p>٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صغيرة - لعبة شعبية - حركة إيقاعية</p> <p>الجزء الختامي</p>	الخاصة
	<p>خطسوك الخطسوك</p>	<p>وقوف (٢) وجها لوجه ويقوم أحدهما بالمشى بالخطوات وفي الإتجاه السدى بزيده ، والأخر يقوم بتقليده مع إقتراجه منه .</p> <p>- مسابقة جرى بين كل ثلاثة لمسافة ٥٠ م من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالي :</p> <p>١- (وقوف .مسك كرة) رمى الكرة عاليها والجلوس ثم ألقها . ٢ - (الإلتطاح المسائل) تثبيت الرجلين والتحرك بالزراعين في مسار دائري على الأرض . ٣ - (الرقود . النزاعان عاليًا) الجلوس من الارقود (١٠) مرات . ٤ - الششى على جبل موضوع على الأرض .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تعبئة عضلات الوراثة البنفسجية المختلفة .</p> <p>تعبئة الارتفاع</p> <p>تعبئة تحمل للزراعين وقرتها</p> <p>قوة عضلات البطن</p> <p>تعبئة التوازن</p>	<p>١٥ ق ٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي - الإحصاء</p>	

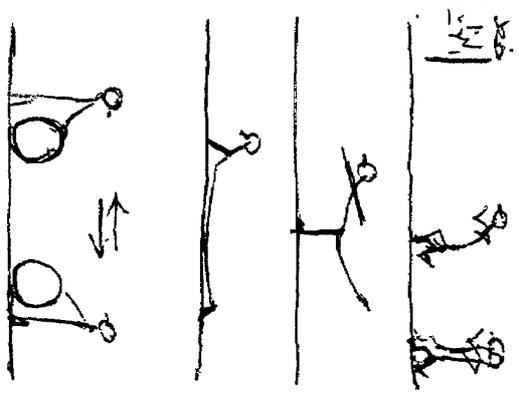
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر (٥) مرات .		<p>الاطباء رقم (١٤) ، (١٥) ، (١٦) . لعبة رقم (٤) الجملة رقم (٢) (جملة حرة)</p> <p>يقسم الاطفال إلى مجموعتين على كل مجموعة أن تعبر عن (الفرح والسرور) .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تنمية عضلات اليافقة البدنية المختلفة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

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
يكرر (٥) مرات . يكرر (٥) مرات . يكرر (٥) مرات .		<p>الاعصاب أرقام (١٧) ، (٢٣) ، (٢٤) لعبة رقم (٥) جملة رقم (٨) (جملة بالجلجل) لعبة المسافة .</p>	<p>الهدف التمرين ، المرح</p>	<p>٣٥ ق ١٥ اق ٥ ق ١٥ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صغيرة لعبة شعبية - حركات إيقاعية الجزء الختامي</p>	الوحدة
يكرر (٥) مرات . يكرر (٥) مرات .		<p>جرى حول الملعب ثلاث مرات - إحماء حر على الممرس يبق من خلال مجموعة من التمرينات البسيطة للسر والذراعين والخصع والرجلين . من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالتالى :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - (وقوف) أداء الدرجة الأمامية . ٢ - (وقوف) شى الركبتين ثم رفع الرجلين لتصبح زاوية قائمة مع الجذع والاستمرار فى الرفع حتى تصل إلى أعلى الكتفين ثم الرجوع للوضع الابتدائى . ٣ - (إبطاح - الانزاح) مفردتان (مرحلة النزاع اليسرى لأعلى مع دوران الجسم جهة اليسار للوصول للوضع الإبطاح المعكوس ، العودة للوضع الإبتدائى بمرحلة نفس النزاع ، يكرر التمرين بالنزاع المعكوس . ٤ - (وقوف) المشى على جبل على الأرض . 	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل تنمية عضلات الياقة البدنية المختلفة . تنمية الرشاقة . تنمية قوة عضلات البطن .</p>	<p>٥ اق ٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي - الإحماء - الإعداد البدنى</p>	اللقائمة
يكرر التمرين (٥) مرات .			<p>تنمية قوة عضلات الذراعين تنمية التوازن</p>			

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

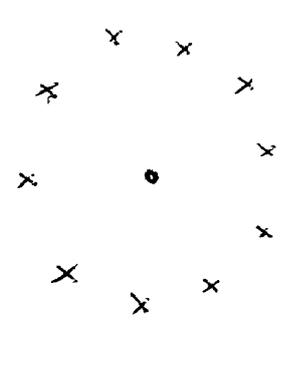
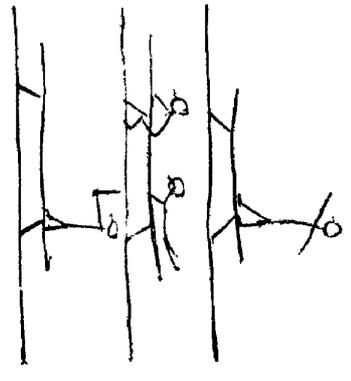
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		لعبة صغيرة : فرقة البالون كل طفل يربط بالونه في رجليه وعند سماع الإشارة يحاول كل طفل فرقه بلونه زميلة مع الحفاظ على بالوته .		٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسى - ألعاب صنفية - لعبة شعبية - حركة كرات إيقاعية الجزء الختامى	الوحدة
		لعبة جمع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

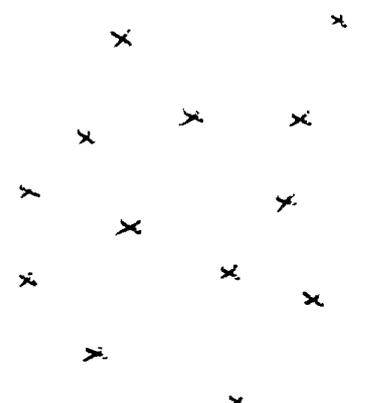
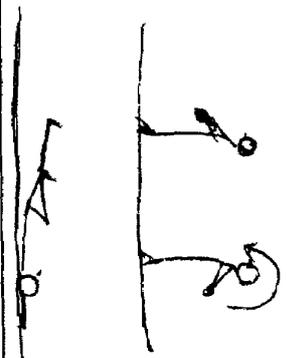
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة	
		<p>لمبة رقم (٢٨) ، (٤٠) ، (٤٥) لمبة رقم (٩) جملة رقم (٧) (جملة بالجلجل)</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p>	<p>٣٥ ق ٥٥ اق ٥ ق ٥ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صغرى - لعبة شعبية - حركة - إيقاعية</p>	<p>الجزء الثانى الجزء التمهيدي - الإحصاء</p>	<p>الثانية عشر</p>
		<p>للوراء حول الملعب ثلاث مرات</p> <p>- العزى والابتشار فى الملعب وتبنيه الشداه عند الإثارة (عزى ، وثب ، زحافة ، مشى ، مشية البطلة ، مشى على أطراف الأصابع).</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المتروكة كالتالى :</p> <p>١ - مسابقة بين كل طفلين بعمل دو الكر حول الراحين بالكرة (رجل نر الأخرى) .</p> <p>٢ - (وقوف كل (:) ظهرا لظفر) ثنى الركبتين مع إبحال ذراع بين الركبتين لمسك الذراع الأمامية للزميل ثم التقم ببطه .</p> <p>٣ - مسابقة بين قاطرتين فى وثبة الأرنب لمسافة ١٠م أمتار .</p> <p>٤ - (وقوفك (:) وجها لوجه ، مدذ النرا عين أماما ، وتشبيك اليدين) دفع الزميل التموية خط مرسوم خلفه على الأرض .</p>	<p>تتمية عضاصر اللياقة البدنية المختلفة . تتمية ترفلق . تتمية المرونة تتمية قوة عضلات راحلين تتمية قوة قسوة عضلات ذراعين</p>	<p>١٥ اق</p>	<p>الإعداد البدنى</p>		

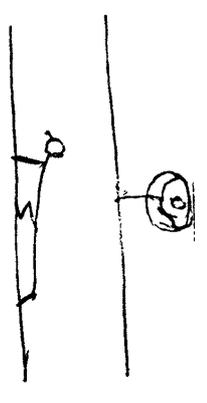
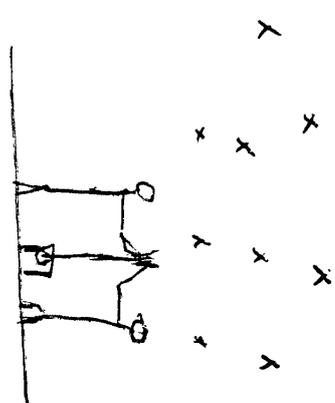
ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		لمبة صغيرة ، المساكاة بالطوق . لمبة رقم (٣١) ، (٣٢) ، (٣٣) لمبة رقم (١٠) جملة حرة رقم (٣)		٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق	الجزء الرئيسى - ألعاب صفيق - لعبة شعبية - حركة سكات إيقاعية	الثالثة عشر
		اللعري والإبتشار في الملعب وتبنيه اللغذاء مع الصغار كمالى : - الوقوف على رجل واحدة . - الجروس . - تمايل . - مشية الوجد العجوز - مشية السكرى - مشية المهرج من خلال مجموعة من التمرينات كالتالى :	تهيئة عضلات الجسم للعمل تنمية عضاصر اللبابة لإندوسنة المختلفة . تنمية السرعة . تنمية التوازن تنمية قوة عضلات الازراعين والظهر تنمية التوافق	١٥ ق ٥ ق	الجزء التمهيدى - الإحصاء	
يكرر ثلاثة مرات		١ - (وقوف كل (:) جنباً لجنب ، توقفت على وسط مساح الصغارة الحرة بأقصى سرعة مسافة ٢٠ م . ٢ - (وقوف) رفع إحدى الرجلين ، التراجعين ، المد عرضاً وصل ميزان أطول فترة ممكنة . ٣ - (الإبتحاج المائل) رفع الجذع عالياً والابتعاد أطول فترة ممكنة . ٤ - (وقوف كل (:) وجها لوجه المسافة بينهما ٢ م ، مع كل منهما طوق عمودى على الأرض) تدوير العنق على الأرض والجري لتبديل الأماكن ومسك طوق الزميل قبل سقوطه على الأرض .		١٥ ق	الإحصاء البنى	

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

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

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

ملاحظات	التشكلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		<p>العاب أرقام (٤٨) ، (٢٥) ، (٣٠) لعبة رقم (١٥) جملة رقم (١٤) (جملة بالمرآح)</p> <p>يقسم الأطفال إلى مجموعتين وكل كل مجموعة التعاون لمثل ثلاثة أشكال بالجسم لاختيار أفضل مجموعة .</p>		<p>٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٥ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي - ألعاب صغيرو - لعبة شعبية - حركات إيقاعية الجزء الثاني</p>	<p>السابعة عشر</p>
		<p>تليه النداء عند سماع الإشارة : - الجري في أي اتجاه (إبتشار) . - الوثب على قدم واحدة . - مسك الزميل و الجري معه . - الوثب بالقدمين مع الزميل . - المشي كل اثنين خلف بعضهما . - الجري كل طفل في اتجاه ثم الجلوس فجأة . - الزحطة للجانب وبسرعة لمس حائط والعودة سريعاً عند المطمة . من خلال مجموعة من التمرينات المقترحة:</p>	<p>تهيئة صفات الجسم للعمل</p>	<p>١٥ ق ٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي - الإحماء</p>	
<p>يكرر التمرين ثلاثة مرات .</p>		<p>١ - (وقوف ، تشبيك اليدين خلف الظهر) فرد الذراعين من المرفقين والكف ثم رفعها لأعلى والأطراف لوضعها أمام الجسم . ٢ - (رقود . رفع الرجلين زاوية ٥٠ درجة) تبادل ثنى وفرد الرجلين أطول فترة ممكنة .</p>	<p>تهيئة عضلات اللياقة البدنية المختلفة . تنمية المرونة . تنمية قوة عضلات البطن .</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>- الإحماء البدني</p>	

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة
		<p>٣ - (وقوف . مسك طرف) الورك بالطرف أكبر مسند من المرات .</p> <p>٤ - (إبطاح) تقي وزود الرجلين بالقبال أكبر عدد من المرات .</p> <p>العاب أرقام (٣٨) ، (١٨) ، (٢٠)</p> <p>لمبة رقم (٩)</p> <p>جملة رقم (٩) (جملة بالحلجان)</p> <p>لمبة صغيرة : فرقة البالونات .</p>	<p>تسمية التوافق</p> <p>تسمية قسوة عضلات ذراعين ، رجليين</p>	<p>٣٥ ق</p> <p>٥٥ اق</p> <p>٥ ق</p> <p>٥٥ اق</p> <p>١٠ اق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>- ألعاب صغيرة</p> <p>- لمبة شمعية</p> <p>- حركات إيقاعية</p> <p>الجزء الثاني</p> <p>الجزء الشهودي</p> <p>- الإحماء</p>	<p>القائمة حضر</p>
		<p>- لمبة أحمر من المصا :</p> <p>يبتكر اللاعبون في اللعب ومع أحدهم مصصا كغيبية ، يمارد حامل المصا بالي اللاعبين ، كل لاعب يتقم لمسه بالمصا يعتبر مسوكا يتخضم اليد في الحال ويشتركه في ممارسة بالي اللاعبين وتتعمى اللمية عندما يلتمس جميع اللاعبين .</p> <p>من خلال مجموعة من التمرينات المتوعة كإيلي :</p> <p>١ - (وقوف كل ثلاثة مصا) وعلى كل طفل أن يتقم بعمل الوقوف على اليدين بمساعدة زميله الاضغان وبمسكان رجليه لمدة (١٠) عدات ثم يتم التحويل .</p> <p>٢ - (وقوف - رفع الرجلين زاوية قائمة ، المد عاليسا) تتابع الرجلين مع أطول فترة ممكنة مسابق بين أكثر طفل يبقى حتى النهاية .</p> <p>٣ - مسابقة بين قاطرتين يقوم كل طفل من كل قساطورة بالمرى من خط البداية إلى مكان وقوف المصبة الأياخذ سن يدها مقلقة أو كيبس حبوب أو غيره ويعود للتمس يد زميله التالي الذي يبدأ بالمرى ، وتتوزر القاطرة التي تتعمى سن صلها أو لا .</p> <p>٤ - (وقوف . مسك طرف) وضع الطرف على الجسد وحداوية العظام عليه في حالة دوران بتحرك الجذع .</p>	<p>تهيئة عضلات الجسم للعمل</p> <p>تسمية عناصر اليافعة اللبئية المختلفة .</p> <p>تسمية قسوة عضلات ذراعين .</p> <p>تسمية قوة عضلات بطن</p> <p>تسمية المربعة</p> <p>تسمية التوافق</p>	<p>١٠ اق</p>	<p>- الإعادة البدني</p>	

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

مديرية الشؤون الاجتماعية
إدارة الأوسر والطفولة

- ٢٢٨ -

السيرة الذاتية / مدير عام الإدارة الاجتماعية بالمعالي

تحت إشراف

تخاضت في دار المعلمين العالية في بغداد في عام ١٩٥٤م
التربية الرياضية للدار المعلمية - جامعة بغداد
وحيث أنه قد دلت عليه الوثائق على درجته كدكتور الفيلسوف في التربية الرياضية ما دلت به بحثي
[تأليفه في الرياضيات] في نشره بالوزارة في نشره في الشؤون الرياضية والفنية وعقدتهم الذات ومستوى اللياقة
التي هي من شأنها الإيجاز من (١٥ سنة) []

لقد كنت مدير التفتيش بالتوجيه بتفصيل معلميها في رعاها للإمارة التي

دائماً من سنة / أولادنا الثابتة ليبارككم ،

والله يبارككم جميعاً والشكر ،

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

وكيل الوزارة

مدير مديرية الشؤون الاجتماعية

تاريخ

١٩٨٠ / ١ / ١٠

(٢) محمد عبد الرحيم زبيان

٩٧٦٢

١٩٨١

الادارة العامة بالمحافظات
ادارة كجھيان

السيدة الأستاذة / رئيس مجلس إدارة جمعية الأمل
حبيب محمد سعيد

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

وتفضلوا سيادتي بقبول
والسلام

سيادتي
P (صفاة)
P محمد سعيد
1/1/11

مراجعة
رستم