

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون عبود

جامعه ديالى/ مركز أبحاث الطفولة والأمومة

الملخص

هدفت الدراسة لتعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات .
واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لصيغة واهداف الدراسة ، بتصميم المجموعات المتكافئة ، التجريبية والضابطة
تكونت العينة من (٢٤) تلميذات المدرسة الابتدائية التي تتراوح اعمارهن من (٩-١٠) سنوات ممن يعانون من الخجل بشكل ملفت للنظر وتم اختيارهن بطريقة عمدية بعد ما تم تعيينهن من قبل المعلمة المرشدة وتم تقيم العينة الى (١٢) تلميذه للمجموعة الضابطة و (١٢) للمجموعة التجريبية . واستنتجت الدراسة ان كل الألعاب بصورة عامة لها الدور الاساسي في خلق جو من المتعة والاثارة والتشويق التي تعطي فرصة للطفل في التعبير عن ذاته وتكوين شخصيته مع زملائه والتخلص من الخوف والخجل الذي ينتاب شخصيته نتيجة الخوف الاصل دفعه من اللعب والاختلاط وبالتالي ينعكس سلباً على شخصيته ويجعله بشخص خائف منطوي وقد يستمر معه حتى الكبر . واوصت الدراسة تشجع على اللعب الجماعي لماله من انعكاسات ايجابية على سلوكيات الطفل وتطوير شخصيته .

الباب الاول

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

التلاميذ في المرحلة الابتدائية تكون لديهم مشاكلهم السلوكية واضطراباتهم النفسية باعتبار المدرسة هي اول او بداية المسؤوليات التي تقع على عاتقهم ، ففي المدرسة قد يتعرض الاطفال للعديد من المواقف الجديدة عليهم ولم يألفها من قبل .

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

وقد يتعرض التلميذ من الاضطرابات ، منها الخجل هو احد اهم الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها التلميذ في المرحلة الابتدائية . وعادة ما يكون الطفل في الطفل في هذه المرحلة يتجنب الآخرين ، ويخاف ولا يثق بنفسه او بالآخرين ، ومتحفظ وقدر (في الزام نفسه باي شيء)

ومن هنا تتضح اهمية هذه الدراسة المتمثلة بأهمية اللعب والالعاب الصغيرة التي يمكن للطفل من خلالها يتفاعل اجتماعيا مع زملائه وفي نفس الوقت بث روح التنافس وايضاً القيادة في بعض الاحيان وكل ذلك سوف ينعكس ايجابيا على تطوير ثقته بنفسه فضلا عن انما تساعد الاطفال في النفسي عن الانفعالات والمكروبات التي تفرضها البيئة على سلوكه فتري في دروس التربية الرياضية سوف يتعلم الطفل الخجل ان يقيم علاقات اجتماعية مع اقرانه من خلال اللعب ، بالاضافة الى تطوير سماته الشخصية المرغوب فيها مثل التعاون ، المحبة ، الروح الرياضية ، بالاضافة الى التنافس كل هذه الصفات تسهم في خفض الخجل لدى الاطفال وتجعلهم اكثر اختلاط واكثر قدرة على اثبات ذاتهم . مما ينعكس ايجابيا على تحصيلهم الدراسي وقدرتهم على المشاركة في الدروس .

٢-١ مشكلة البحث

ان الخجل هو تجنب الفرد في التفاعل والمشاركة الاجتماعية او عدم المشاركة مع الآخرين في أي نشاط ، وغالبا ما يصيب هذا الاضطراب فلذات اكبادنا وهم الاطفال فنجدهم خجولين مسترحشين لا يشاركون او يختلطون في الانشطة والمواقف الاجتماعية بل وحتى في الوجبات اليومية للدروس ولا يشترك في الاحتفالات المدرسية التي تتطلب حضور جمهور وينتابهم الخوف والارتباك والقلق عند الوقوف امام اعداد كبيرة من الزملاء او الاشخاص . فضلا عن عدم الاهتمام بدروس التربية الرياضية اغلب المدارس لا تعطي اهتمام لهذا الدرس مقارنة مع باقي الدروس ، وأن لهذا الدرس اهمية كبيرة في تطوير شخصية الطفل وهو لا يقل اهمية عن بقية الدروس في تكوين شخصية الطفل له الدور البارز في تطوير شخصية الطفل ومن خلاله تفرغ جميع الانفعالات السلبية لدى الطفل وفي نفس الوقت تعزيز ثقته بنفسه . ولذلك وجدت الباحثة من الضروري تسليط الضوء على هذه المشكلة المهمة ونتساءل ؟

هل الالعاب الصغيرة تلعب دوراً هاماً في خفض الخجل لدى التلاميذ ؟ هذا ما سنتعرف عليه من مجريات الدراسة .

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذة المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

٣-١ هدف البحث :-

* التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذة المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات .

٤-١ فرض البحث :-

* توحيد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتميزية في مقياس الخجل

٥-١ مجالات البحث :-

١-١-٥ المجال المكاني : على ساحة مدرسة الخمائل الابتدائية المختلطة .

١-٢-٥ المجال البشري : على تلميذات مدرسة الخمائل الابتدائية المختلطة .

١-٣-٥ المجال الزماني : قامت الباحثة بتطبيق هذا الدراسة في الفصل الاول الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٤ م .

٦-١ تحديد المصطلحات :

١-١-٦ الألعاب الصغيرة : هي من الاساليب المسلية والمقيدة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ويمكن ان تكسب الاطفال مهارات فكرية ومنطقية وادراكية مختلفة بالاضافة الى متعة الحركة وحريتها وتحسين العلاقات بين الافراد وتقوي اواصر الصداقة (عبد الرزاق ، ٢٠٠٩ ، ١٦٩)

١-٢-٦ الخجل : هو الميل الى تجنب التفاعل الاجتماعي ، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (الدريني ، ١٩٩٨ ، ٦)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

٢-١ الدراسات النظرية :-

٢-١-١ الألعاب الصغيرة

تعد الألعاب الصغيرة اساسية و هامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم والتدريب باعتبار وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية . وهي عبارة عن العاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة ويمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى المشتركين ، فهي مجموعة متعددة في الألعاب الجري ، والكرات او الادوات ، والعباء اللياقة البدنية والمهارات الحركية ، حيث تبتكر هذه الألعاب (القنواتي ، ١٩٨٨ :ص١٤٤-١٤٨) . من اجل تحقيق الاغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء

اثر الألعاب الصغيرة هي خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

بالقدرة الوظيفية والبدنية والذهنية مع اعضاء جو المرح والمناقشة بين الافراد المتنافسين مما يجعل المدربين الى الاسهام الفعال في كيفية اختيار الالعاب واسس ابتكارها او الاغراض التي يمكن للعبة ان تحققها من اجل تطوير وسيلة التدريب بأعضاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الالعاب .

وهي يمكن تنفيذها بأدوات سهلة يسهل استخدامها , وتدخل الشوق و الحماس بالتدريب و الدروس الرياضية , ويمكن ان يمارسها الاطفال و الشباب و الكبار لانها تجلب السرور لمن يمارسها وتخلصهم من التوتر وهي لايمكن الاستغناء عنها في اي مجال سواء في الدراسة او في التدريب (قحطان خليل العزاوي : مجلة علوم الرياضة: العدد الاول).

وبما ان اللعب له اهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد ، فضلاً على انها المفردات الرئيسية في عالم الطفل كما انها احد عادات التعلم واكتساب الخبرة لذلك يعتبر اللعب في منظور علم النفس والتربية ورقة في غاية الاهمية في ملف الطفولة ، لذا يعد اللعب مدخلاً أساسياً لنمو الاطفال في الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والاخلاقية والمعرفية والانفعالية واللغوية . والالعاب الحركية بانها " تلك الالعاب التي تؤثر بصورة ايجابية وفعالة في جميع اجهزة الجسم فهي تنمي القدرة الوظيفية للاجهزة الداخلية كجهاز التنفس والدوران ، وكذلك تنمية القدرات العضلية والبدنية واعتدال القامة كما تعمل على ترقية المهارات الحركية المختلفة(كامل عبد المنعم،وديع ياسين ،١٩٨١:ص٢٣).

وتهتم الالعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه و تسمح له بأستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعداداته و قدراته ، فضلاً عن اشباع الحاجات الاساسية البدنية و الحركية و العقلية و النفسية (جاسم محمد نايف ،١٩٩٩:ص٢٥). كما انها سهلة وسريعة وغير معقدة و لا يشترط فيها زمن او عدد الافراد او مساحة او مكان اللعب ، ويمكن ان يمارسها الاطفال و الشباب و الكبار لانها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر(وجيه امين عبد الله،١٩٨٥:ص١٥)

انواع الالعاب الصغيرة

١- العاب الغناء :- وتحتوي على الالعاب التمثيلية و العاب الرقص المصاحبة للموسيقى و الغناء .

اثر الألعاب الصغيرة هي خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

- ٢- العاب الجري :- وتشتمل على الالعاب السباقات و التتابعات , والالعاب المسك و اللمس و المطاردة , و العاب البحث عن المكان .
- ٣- العاب الكرات :- وتحتوي على مختلف العاب الكرات تسعى لتعليم الرمي واللقف و دقة و التصويب , او التجنب و تفادي الاصابات , والالعاب الكرات الاصابة المدى او الوصول بالكرة الى علاقة معينة .
- ٤- العاب القوى والرشاقة :- وتشمل على العاب المنازلات و الشدة و الدفع و الجذب المضادة و العاب التوازن .
- ٥- العاب تدريب الحواس :- و تتكون من العاب التي تهدف لتدريب و دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة ورد الفعل , و الانتباه الى ماذلك .
- ٦- الالعاب الصغيرة في الماء :- وهي تلك الالعاب التي تمارس في المياه و الالعاب الصغيرة بأستخدام القوارب .
- ٧- العاب الشتاء :- وهي الالعاب التي تمارس على الجليد او العاب التزلج .
- ٨- العاب الخلاء :- وتتمثل في العاب بالتعقب الاثر والبحث عن الكنز و العاب الهجوم و الدفاع و الانقضاض (اسعد حسين , ٢٠٠٩:ص١٦٩) .

خصائص الالعاب الحركية :-

- ١- تتسم مواقف الالعاب الحركية بالاعتماد الايجابي المتبادل بين التلاميذ .
- ٢- ان مواقف الالعاب الحركية تدفع التلاميذ على بذل اقصى جهد لديهم مع اقرانهم داخل المجموعة .
- ٣- يمارس جميع الاطفال اثناء اللعب الحركي كثير من المهارات الاجتماعية الايجابية فيما بينهم داخل المجموعة .
- ٤- ان كل طفل يدرك باقي التلاميذ من داخل جماعة الالعاب الحركية بوصفهم امتداداً لذاته ومدعين ومساندين له (Bani,2000:p42) .

٢-١-٤ مفهوم الخجل

ان الخجل حاله انفعالية قد تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به ، فالخجل اتجاه نفسي وحاله عقليه انفعاليه تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجل بالآخرين ، وفي محاولته المستمرة لكن ومع الاستجابات الاجتماعية العادية ، وقد يكون نزعة شعورية بالتوتر والقلق وعدم الكفاءة في اثناء مواقف التفاعل الاجتماعي)

اثر الألعاب الصغيرة هي خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

٤ . هيام سعدون محمود

كروزيد ، ١٩٧٨) وما يعانیه الفرد من اضطرابات لدى وقوفه في موقف يتعامل فيه مع الآخرين سواء في المناسبات الاجتماعية او عند الحاجة للتعبير على نفسه حيث تتناوبه مشاعر عدم الارتياح والرغبة في الهروب من المواقف ونقص القدرة على التعبير عن النفس (صادق ، ٢٠٠٧ ، ص ٥٠٥ - ٥٧١)

مما لا شك فيه بأنه استجابات وردود افعال لا ارادية نتيجة الفكرة الفرد عن نفسه ولتعرضه لمواقف اجتماعية قد يصاحبها ردود افعال فسيولوجية وانسحاب وعدم الشعور بالراحة والقلق والارتباك فيفقد الثقة بالنفس ويصبح مشلول الارادة (الحجوري ، ٢٠١٤ ، ص ١٠)

٢-١-٥ مكونات الخجل

اقترح بعض الباحثين (كفاني ، ١٩٩٤ ، حمادة ١٩٩٩ ، النيال ١٩٩٩) نموذج المكونات الاربعة للخجل وهي :-

١- المكون الانفعالي ويظهر من خلال تنبيه الاحاسيس النفسية التي تدفع الفرد الى الاستجابة التفادي والانسحاب بعيداً عن مصدر النتيجة كخفقان القلب واحمرار الوجه وبروده اليدين .

٢- المكون المعرفي حيث اشارت ايزنك Eysenck الى ذلك المكون بأنه (انتباه مفرط للذات ، ووعي زائد بالذات وصعوبة في الاقناع والاتصال) (النيال ، ١٩٩٩ ، ١٥) .

٣- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية (حماد ، ١٩٩٩ : ٢٩)
بالاضافة الى المكون الوجداني للخجل المتمثل في ضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات (خوج ، ٢٠٠٢ : ص ١٤)

٢-١-٦ اسباب الخجل

١- الاسباب الوراثية : فالابوين الخجولين غالباً ما يعدون اطفالاً خجولين وتدخل الوراثة بشكل قوي فيها تحمل استعداد كبير فيجراً الاطفال على هذا الاسلوب وتكون اتصالاتهم الاجتماعية محدودة والتحدث مع الآخرين تتسم بالخوف وعدم الثقة ، حيث يظهر الافراد الخجل الشديد منذ الطفولة لدى مقابلتهم للغرباء او تعرضهم لمواقف غير مألوفة لديهم .

٢- الاسباب البايولوجية : ان فسيولوجية الدماغ عند الافراد تهيئهم للاستجابة الظاهرة الخجل .

أثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م. هيام سعدون عبود

٣- الأسباب الاجتماعية : التنشئة الاجتماعية التنشئة الاجتماعية غير السليمة في البيت والمدرسة ومكان العمل غالباً ما تقدم اشخاصاً خجولين .

٤- الأسباب النفسية : ان الشعور بعدم الامان يؤدي بالاشخاص غير الامين بعدم الشعور بالطمأنينه ، وهذا ينتج عند عدم الثقة بالذات والاعتماد على الآخرين كما انهم مشغولون ، بمحاولة الشعور بالامن وتجنب الحرج وعدم ممارسة المهارات الاجتماعية فعندئذ يشكل الخجل دائرة مفرطة بالنسبة لهم ويصبحون اكثر خجلاً بسبب نقص المهارات الاجتماعية والمعلومات الايجابية من الآخرين (شيماء علي خمتين ، ٢٠١٠ ، ص ٢٥٥)

٢-١-٧ مظاهر الخجل

أ- المظاهر الفسلجية :- الاضطرابات الافرازية التعرق وبخاصة في الاطراف ونضوج اللعب الازدراءات المبالغ فيها .

وتوسع الاوعية الدموية المحيطة الذي ينجم عنه اصرار الوجه . اضطرابات في الحديث والتنفس تشنجات في الصدر توتر في الحبال الصوتية الذي يسبب في تقطع الحديث وفقدان (النفس) والتأثأ والنفس المتقطع .

التصلب العضلي اضطراب شديد في الحركات الارادية وتردد وتعثر وكسر الاشياء وفقدان التوازن . ارتجاف الاصابع تقلصات في المنطقة القلبية احساس (ان القلب سيتوقف) وانقباض شديد في القلب .

وبعد ازمة الخجل يشعر الفرد بالتعب والتعرق والحزن والسلبية .

ب- المظاهر النفسية : هناك سمات مشتركة يمكن ابرازها على شكل نقاط هو :-

- رفض مواجهة حاله الخجل ويعرف الخجل مقدماً انها مثيرة كرفض مشاركة او رفض دعوة وغيرها . وهذه الخشية المتوقعة غالباً ما تسبب في حدوث توعكات جسدية وتوسع الاوعية الدموية والالم في المعدة (داکو ، ١٩٨٨ : ص ١١٧ - ١١٨)

ج - مظاهر اجتماعية : ضعف القدرة على التفاعل او التواصل ، تفضيل الوحدة ، الرغبة في الانسحاب .

د - مظاهر الانفعالية والوجدانية : (التوتر ، الخوف ، ضعف الثقة بالنفس .

و- الاعراض المعرفية :- قله التركيز ، تداخل الافكار ، ضعف قدرة الفهم ولا تحدث دافعة واحده ، بل يحدث بعضها وفقاً لمثيرة الموقف وطبيعة نفسه ، درجة حاله الخجل)

خوج ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨)

اثر الألعاب الصغيرة هي خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون عبود

٢-١-٨ صفات الشخص الخجول :-

تتحدد بعض صفات الخجول كما يلي :-

١- أكثر قلقاً وتوتراً .

٢- الميل الى العزلة .

٣- الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص .

٤- اقل لباقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي (حسيب ، ١٩٩٢ : ص٦٦)

٢-١-٩ بعض نظريات المفسرة للخجل :-

هناك العديد من النظريات التي فسرت الخجل منها مايلي :-

١- الاتجاه التحليل Analytic prescriptive

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الانا بذاته ليأخذ شكل النرجسية ، فضلاً عن انصاف الخجول بالعدائية والعدوان .

٢- اتجاه التعليم الاجتماعي Social Learning prescriptive

وفيه يعزو الخجل القلق الاجتماعي والذي يثير انمطاً من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية ، بل ويمتد ليكون عواقب تظهر في شكل توقع الفشل في المواقف الاجتماعية . وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويماً سلبياً .

الاتجاه البيئي والاثري Environmental prescriptive

الى يرجع بعض الخجل الى عوامل بيئية اسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من اساليب معاملة (الحماية الزائدة والنقد المستمر الى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الفرد حيث يثير الخجل ويثار عن طريق ادراك البيئة .

٢-٢ الدراسات السابقة .

دراسة اميرة مزهر الدليمي ، واحلام فهمي العزي ، ٢٠١١ ، الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات .

هدفت الدراسة على التعرف على مستوى الخجل الاجتماعي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات وقامت الباحثة بأعداد مقياس الخجل الاجتماعي ، بالاعتماد على نظرية زيمبادوا في الخجل والمكونات هي (سلوكي ، الفسيولوجي ، المعرفي ، الانفعالي) ، وكانت

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . هيام سعدون محمود

العينة من طالبات معهد اعداد المعلمات بأستخدام المنهج الوصفي لملائمته لصيغته (المشكلة)

وتوصلت الباحثة ان طالبات معهد اعداد المعلمات لديهن خجل .

علاقة الدراسة السابقة بالدراسات الحالية :-

استخدمت الدراسة السابقة المنهج الوصفي ، اما الدراسة الحالية فقد استخدمت المنهج التجريبي وهنا تختلف الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية ، استخدمت الدراسة السابقة عينة من طالبات المعهد اعداد المعلمات ، هنا تختلف ايضاً الدراسة الحالية عن السابقة بأختبار عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية واختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية بأستخدام المقياس حيث صممت الباحثة في الدراسة السابقة مقياساً للخجل ، أن الدراسة الحالية استخدمت مقياس الخجل الذي اعدته (جميلة رحيم عبد الوائلي) المقنن للبيئة العراقية وتلاميذ المرحلة الابتدائية . استفادة الباحثة من الدراسة السابقة فيما يلي :-

- اختبار المنهج المناسب لصياغة هذه الدراسة .
- تحديد اسلوب اختبار العينة التي يتم اختبارها بطريقة عمرية .
- اختبار المعالجات الاحصائية المناسبة للبحث .
- الوقوف على ما توصلت اليه نتائج الدراسة السابقة وتأكيد نتائج الدراسة الحالية .

الباب الثالث

٣-١ منهج البحث .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لصيغة واهداف الدراسة ، بتصميم المجموعات المتكافئة ، التجريبية والضابطة .

٣-٢ عينة البحث :-

تكونت العينة من (٢٤) تلميذات المدرسة الابتدائية التي تتراوح اعمارهن من (٩-١٠) سنوات ممن يعانون من الخجل بشكل ملفت للنظر وتم اختيارهن بطريقة عمدية بعد ما تم تعيينهن من قبل المعلمة المرشدة وتم تقييم العينة الى (١٢) تلميذه للمجموعة الضابطة و (١٢) للمجموعة التجريبية .

٣-٣ الادوات واجهزة البحث :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الاستبانة (مقياس الخجل)

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

- حاسبة يدوية .
- جهاز كومبيوتر لاب توب نوع (Dell)
- كرات عدد ٢٠
- حبال عدد ١٢
- شواخص عدد ١٢
- كرات ملونة عدد ٢٠
- بساط اسفنجي عدد ٢

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

تم استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في القسم الرئيسي من الدروس وكانت الألعاب تتناسب مع حاجاتهم وقدراتهم ولما لها من تأثير ايجابي على نموهم وتطوير قدراتهم البدنية والعقلية والانفعالية . والاجتماعية ، وبعد الاطلاع على مجموعة من الألعاب الصغيرة في المصادر العلمية ثم اختيار مجموعة من الألعاب التي لها اثر ايجابي عن تنميه سماتهم الشخصية وتطوير ثقتهم بنفسم فضلاً عن الشعور بالمرح وتفرغ الانفعالات خلالها واستخدمت الباحثة ايضاً مقياس انجل قبل استخدام الألعاب الصغيرة ضمن الدرس وبعدها على العينة التجريبية .

٣-٤-١ مقياس الخجل

تم استخدام مقياس الخجل الذي اعدته (جميلة رحيم عبد الوائلي ، ٢٠١٠) الذي اعدته للبيئة العراقية وعلى تلميذ المرحلة الرابعة والخاصة الابتدائي ويتكون المقياس من (٣٢) فقرة لكل فقرة ثلاث بدائل (دائماً ، احياناً ، نادراً) وبحسب (٣) درجات للبديل الاول و (٢) درجة البديل الثاني و (١) درجة للبديل الثالث وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (٩٦) درجة والدرجة الدنيا (٣٢) درجة . وتم التحقق من صدق المقياس وثباته .

- صدق البناء والمفهوم بصدق البناء تحليل فقرات المقياس استناداً الى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين . (Cronback , 1964 , p121) ان هذا النوع من الصدق قد يتحقق في المقياس من خلال علاقته درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، استخدمت الباحثة الاستمارات التي خصصت للتحليل الاحصائي والبالغ عدد (٣٠٠) استمارة لأيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، وكانت جميع معاملات الارتباط بالنسبة لمقياس الشعور بالخجل داله احصائية عند مستوى (٠,٠٠٥) درجة حرية (٢٩٨) .

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . هيام سعدون محمود

– الثبات المقاسي :- تم استخدام الثبات بطريقة الفا – كرونباخ الاستمارات رأت عينه التحليل الاحصائي البالغة (٣٠٠) استمارة وقد بلغ معامل الثبات (٠,٩٠٧) وهو ثبات عالي .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

اجرت التجربة الاستطلاعية في ٢٢/١٠/٢٠١٤ على (٦) تلميذات من غير عينه ونفس فئة الدراسة وتم استخدام الالعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في الجزء الرئيسي وذلك لمعرفة مدى ملائمة التجربة للتلميذات ، والوقوف على السلبيات والايجابيات وتجاوزها في التجربة الرئيسية .

٣-٣-٥ التجربة الرئيسية

طبق البرنامج عن طريق فريق العمل من ١/١١/٢٠١٤ – ١/٢/٢٠١٥ على ساحة مدرسة الخمائل الابتدائية على العينة التجريبية أي التلميذات اللاتي يعانين من الخجل بعد ما تم احتياجهن من قبل المعلمة (المرشدة) تم توزيع استبانة الخجل على المعلمات المرشدات للاجابة بدلاً عن التلميذات واستمر البرنامج لمدة (٣) اشهر أي (٢٤) وحده تدريسية في واقع (٢) وحده في الاسبوع .

٣-٤ الوسائل الاحصائية

* الوسط الحسابي

* الانحراف المعياري

* اختبارات t-tast

الباب الرابع

٤-١-٦ عرض النتائج ومناقشتها

الجدول رقم (١) للعينة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومستوى الدلالة .

الاختبار	المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة ت		الدلالة الاحصائية
		س	٤	س	–	المجموعة	الجدولية	
مقياس الخجل	التجريبية	٧٣,٨	٨,٢٤	٥٤,٣	٣,٢٤	٧,٤١		معنوي
	الضابطة	٧١,٣	١٢,٩٦	٧٠,٣	١٢,٠٤	٠,٦٣	٢,٢٠	غير معنوي

درجة حرية (هـ – ١) = ١٢ – ١١ = (٢,٢٠) الجدولية

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

أن مقياس الجمل للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي للأختبار القبلي (٧٣،٨) وبأنحراف معياري (٨،١٤) بينما كان الوسط الحسابي لنفس المجموعة للأختبار البعدي (٥٤،٣) وبأنحراف معياري (٣،٢٤) . أما مقياس الخجل مجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي للأختبار القبلي (٧١،٣) وبأنحراف معياري (١٢،٩٦) أما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (٧٠،٣) وبأنحراف معياري (١٢،٠٤) علماً أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٧،٤١) وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة (٠،٦٣) علماً أن قيمة (ت) الجدولية (٢،٢٠) ، إذا كانت ت المحسوبة اكبر من الجدولية اذا هناك تغيير في خفض اكمل لدى العينة الدراسية أي العينة التجريبية اذا هناك دلالة احصائية دالة معنوياً لصالح العينة التجريبية ، (توفيق ، عبد الجبار ، ١٩٨٣ ، ٢٥١) ترى الباحثة ان الرياضة بحد ذاتها تطور شخصية الاطفال بالاضافة الى اهميتها في تطوير قدراتهم البدنية اذا الالعاب الصغيرة مما اهمية كبيرة في تطوير واتفقت هذه الدراسة وتحققت هذه الدراسة (Findlay,2008,153-161) والذي اشارة الى وجود فروق بين المجموعتين الضابطه والتجريبية وكانت مصالح التجريبية واثبتت الكثير من الدراسات ان التمارين الرياضية والالعاب الصغيرة (الانشطة الرياضية المختلفة) تلعب دوراً هاماً في خفض حده الجمل وتسميته تقدير الذات (سالم ، ١٩٩٨)، اذا كل من الالعاب الصغيرة والتمارين الحركية تلعب دوراً هاماً في تنمية اللعب الجماعي الذي هو بحد ذاته يشجع التلاميذ على التفاعل الاجتماعي وحسب التنافس وحث روح المرح وفي نفس الوقت تفريغ جميع انفعالاتهم كلها تلعب دوراً ايجابياً في خفض الخجل وتنمية الثقة بالنفس لديهم .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- تعد الالعاب الصغيرة مهمة وضرورية في تطوير شخصية زملائه الاطفال .
- ٢- وان الالعاب الصغيرة الجماعية تتيح للاطفال فرصة التفاعل الاجتماعي والاختلاط مما ينعكس ايجابياً في نمو وبناء شخصيتهم .
- ٣- كل الالعاب بصورة عامة لها الدور الاساسي في خلق جو من المتعة والاثارة والتشويق التي تعطي فرصة للطفل في التعبير عن ذاته وتكوين شخصيته مع زملائه

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون عبود

والتخلص من الخوف والخجل الذي ينتاب شخصيته نتيجة الخوف الاصل دفعه من اللعب والاختلاط وبالتالي ينعكس سلباً على شخصيته ويجعله بشخص خائف منطوي وقد يستمر معه حتى الكبر .

٥-٢ التوصيات

- ١- الاهتمام بدرس التربية الرياضية وتوفير جميع الاجهزة والادوات المتنوعة واعطاءه اهمية كبيرة كبقية الدروس في المنهج لئلا يهمل من دور مهم في تكوين شخصية الطفل .
- ٢- تشجيع التلاميذ على المشاركة في الانشطة الرياضية المختلفة داخل وخارج المدرسة لأنها تنمية شخصية القيادة لديه .
- ٣- تشجيع على اللعب الجماعي لئلا يهمل من انعكاسات ايجابية على سلوكيات الطفل وتطوير شخصية .

المصادر

- *التكريتي ، وديع ياسين وآخرون ، (١٩٩٠) اثر ممارسته الانشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتفرقة بين الوسط الجامعي ، مجلة اتحاد الجامعة العربية ، الامانة .
- *غالب ، مصطفى ، (١٩٩٨) في سبيل موسوعة نفسية ، دار مكتبة الصلال ، بيروت ، لبنان .
- *الديني ، حسين عبد العزيز (١٩٩٨) : مقياس الخجل ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- *القنوازي ، حامد محمود و محمود محمد عيسى (١٩٩٨) : التربية البدنية ، ج ١ .
- *العزاوي ؛ قحطان خليل: اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الاول .
- * المنعم ، كامل عبد ، التكريتي ، وديع ياسين ؛ (١٩٨٧) : الالعاب الصغيرة ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .
- *الرومي ، جاسم محمد نايف (١٩٩٩) : اثر برنامج الالعاب الصغيرة و الالعاب الحركية في بعض القدرات الحركية لاطفال الرياض ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
- *عبد الله ، وجيه امين ؛ (١٩٨٥) : الالعاب الصغيرة و العاب المضرب نظريات الالعاب - القاهرة ، دار الكتب للطباعة و النشر .
- *عبد الرزاق ، اسعد حسين ؛ (٢٠٠٩) : تأثير الالعاب الصغيرة في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية لاطفال بعمر (٧-٨) سنوات ، (مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثاني) .
- *كروزيير ، رأي (١٩٨٧) : الخجل ، ترجمة عبد الله معتز سيد ، الكويت ، عالم المعرفة .
- *صادق ، سالم نوري (٢٠٠٧) : اثر الارشاد وبأسلوب تعلم المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالخجل الاجتماعي لدى التلاميذ بطيء التعلم في المرحلة الابتدائية ، مجلة ديالى للبحوث الانسانية ، جامعة ديالى ، العدد (٢٦) ، ص ٥٠٥ - ٥٧١ .
- *الحجوري ، عيسى سلامة (٢٠١٤) : فعالية برنامج ارشادي قائم على اللعب الجماعي في خفض الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير في التوجيه والارشاد التربوي ، جامعة الملك عبد العزيز .

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

٥ . ٥ هيام سعدون محمود

*الخوج ، حنان بنت اسعد محمد (2002) : الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية واساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة ،رسالة ماجستير ، لمدينة مكة المكرمة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة .

*النيال ، مایسة احمد (١٩٩٩) الخجل وبعض ابعاد الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس ، العمر الثقافة . الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

*كناني ، علاء الدين (١٩٩٤) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة دار النهضة العربية .

*حمادة لولوة نهاية - عبد اللطيف ، حسن ابراهيم (١٩٩٩) الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وواجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الرابع الجامعية مجلة دراسات الخليج والجزيرة ، ع (٩٤) ، السنة الرابعة والعشرون .،

*فايد، حسن علي (٢٠٠١) : دراسة في الصحة النفسية (العلاقة بين الخجل والاعراض السيكوباتولوجية في المراهقة ، الطبعة الاولى ، الكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية .

*الشربيني ، زكريا (٢٠٠٠) : المشكلات النفسية عند الاطفال ، الطبعة الاولى ، دار الكتاب العربي ، القاهرة .

*خميس ، شيما علي (٢٠١٠) : السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الاوسط ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث .

*داكو ، بيسير ، (١٩٨٨) : التعب والكأبه والخجل ، دار التربية ، بغداد .

*حبيب ، مجدي عبد الكريم (١٩٩٢) : الخجل كبد اساسي للشخصية: دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية . مجلة علم النفس (٢٣)

*المنصور ، عبد الحميد سيد ، والشربيني ، زكريا محمد (٢٠٠٣) : سيكولوجية الطفولة المبكرة ، القاهرة ، مصر ، دار قباء للطباعة والنشر .

*عبد الرزاق ، اسعد حسين (٢٠٠٩) الالعاب الصغيرة في تطوير اهم القدرات البدنية الحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات ، (مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني ، المجلد الثاني)

*عبد الوائلي ، جميلة رحيم (٢٠١٠) التعزيز التفاضلي للسلوك التفضل في خفض الشعور بالخجل لدى التلاميذ ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .

*توفيق ، عبد الجبار (١٩٨٣) ، التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، ط١ الاولى ، الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .

*سالم ،مرفت محمد (١٩٩٨) : تأثير برنامج مقترح على خفض حده الخجل وتنمية تقدير الذات ومستوى الاداء على جهازه الحركات الارضية الجمباز ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان ، القاهرة ، مصر .

* الدليمي ، اميره مزهر ، (٢٠١١) الخجل : وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات ، مجلة الفتح ، العدد السابع والاربعين

1- *Findlay , L (2008) come out and the play ; shyhess in childhood and the Benefits of sports participation cannadian joaranal of Benavioral science .

Gron back L.J(1964) Esschtials of psychogy Testing Harper Brothers*

2- New york

3- *- Banie :(2000) How to motirate student,Jouhal of physical education ,vol.(5) , newgork. p.p.42

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

الملاحق

١- ملحق رقم (١) مقياس الخجل .

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اتردد قبل ان اسأل المعلمة اثناء الدرس			
٢	ارتبك عندما اتحدث مع زملائي			
٣	اشعر بالخجل عند وجود غرباء في الصف			
٤	اجد صعوبة في الاستفسار عن معلومة اجهلها			
٥	اتلعثم في الاجابة عندما يوجه الي سؤال			
٦	اشعر بأنني لا استطيع المناقشة مع زملائي			
٧	ارتبك عند مواجهتي مواقف جديدة			
٨	اشعر بالخجل عندما اتناول الطعام او الشراب مع الآخرين			
٩	تضيق مني اجابة اسئلة اعرفها جيداً عند وقوفي امام المعلمة في الصف			
١٠	خجلي الشديد يفقدني كثير من حقوقي			
١١	اجد صعوبة في التعامل مع زملائي			
١٢	اشعر بالخجل عند دخولي الى ادارة المدرسة			
١٣	اتجنب مقابلة معلمتي او زملائي التلاميذ الذين يعرفونني في الطريق العام			
١٤	اتجنب الحديث مع الغرباء			
١٥	افضل الامتحانات التحريرية على الامتحانات الشفوية			
١٦	احاول الا اكون امام نظر المعلمة			
١٧	اجلس في المقاعد الخلفية في الصف			
١٨	اشعر بأنني غير قادرة على إقامة علاقات مع زملائي			
١٩	احب اللعب بمفردي			
٢٠	يقول المعلمون عني خجول			
٢١	افرك يدي في مواقف المواجهة مع زملائي			
٢٢	اشعر بالاحراج والضيق عند مشاركتي في النشاطات المدرسية			
٢٣	أحس بأنني غير مرغوب من قبل زملائي			
٢٤	ارتبك عندما التقى بشخص مامن الجنس الاخر			
٢٥	اتحدث بصوت منخفض في الصف			
٢٦	اشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين			
٢٧	اخجل من النظر في عيون الشخص الذي يحدثني او احده			
٢٨	اذا فقدت شيئاً اتردد من سؤال زملائي عنه			
٢٩	اتصعب عرقاً في مواقف المواجهة مع زملائي			
٣٠	اتردد في دخول الصف اذا وصلت متأخراً			
٣١	اذا ناديت على احد زملائي امام الآخرين ولم يرد اخجل من ان اكرر النداء			
٣٢	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع زملائي			

المدرسة.....الجنس.....الصف.....

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

ت	الفة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اتردد قبل ان اسأل المعلمه اثناء الدرس			
٢	ارتبك عندما اتحدث مع زملائي			
٣	اشعر بالخجل عند وجود غرباء في الصف			
٤	اجد صعوبة في الاستفسار عن معلومة اجهلها			
٥	اتلعثم في الاجابة عندما يوجه الي سؤال			
٦	اشعر بأنني لا استطيع المناقشة مع زملائي			
٧	ارتبك عند مواجهتي مواقف جديدة			
٨	اشعر بالخجل عندما اتناول الطعام او الشراب مع الآخرين			
٩	تضيق علي اجابة اسئلة اعرفها جيداً عند وقوفي امام المعلمة في الصف			
١٠	خجلي الشديد يفقدني كثير من حقوقي			
١١	اجد صعوبة في التعامل مع زملائي			
١٢	اشعر بالخجل عند دخولي الى ادارة المدرسة			
١٣	اتجنب مقابلة معلمتي او زملائي التلاميذ الذين يعرفونني في الطريق العام			
١٤	اتجنب الحديث مع الغرباء			
١٥	افضل الامتحانات التحريرية على الامتحانات الشفوية			
١٦	احاول الا اكون امام نظر المعلمة			
١٧	اجلس في المقاعد الخلفية في الصف			
١٨	اشعر بأنني غير قادرة على إقامة علاقات مع زملائي			
١٩	احب اللعب بمفردي			
٢٠	يقول المعلمون عني خجول			
٢١	افرك يدي في مواقف المواجهة مع زملائي			
٢٢	اشعر بالاحراج والضيق عند مشاركتي في النشاطات المدرسية			
٢٣	أحس بأنني غير مرغوب من قبل زملائي			
٢٤	ارتبك عندما التقى بشخص مامن الجنس الاخر			
٢٥	اتحدث بصوت منخفض في الصف			
٢٦	اشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين			
٢٧	اخجل من النظر في عيون الشخص ال اي يحدثني او احده			
٢٨	اذا فقدت شيئاً اتردد من سؤال زملائي عنه			
٢٩	اتصعب عرقاً في مواقف المواجهة مع زملائي			
٣٠	اتردد في دخول الصف اذا وصلت متأخراً			
٣١	اذا ناديت على احد زملائي امام الآخرين ولم يرد اخجل من ان اكرر النداء			
٣٢	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع زملائي			

المدرسة.....الجنس.....الصف.....

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اتردد قبل ان أسأل المعلمه اثناء الدرس			
٢	ارتبك عندما اتحدث مع زملائي			
٣	اشعر بالخجل عند وجود غرباء في الصف			
٤	اجد صعوبة في الاستفسار عن معلومة اجهلها			
٥	اتلعثم في الاجابة عندما يوجه الي سؤال			
٦	اشعر بأنني لا استطيع المناقشة مع زملائي			
٧	ارتبك عند مواجهتي مواقف جديدة			
٨	اشعر بالخجل عندما اتناول الطعام او الشراب مع الآخرين			
٩	تضيق علي اجابة اسئلة اعرفها جيداً عند وقوفي امام المعلمة في الصف			
١٠	خجلي الشديد يفقدني كثير أمن حقوقي			
١١	اجد صعوبة في التعامل مع زملائي			
١٢	اشعر بالخجل عند دخولي الى ادارة المدرسة			
١٣	اتجنب مقابلة معلمتي او زملائي التلاميذ الذين يعرفونني في الطريق العام			
١٤	اتجنب الحديث مع الغرباء			
١٥	افضل الامتحانات التحريرية على الامتحانات الشفوية			
١٦	احاول الا اكون امام نظر المعلمة			
١٧	اجلس في المقاعد الخلفية في الصف			
١٨	اشعر بأنني غير قادرة على إقامة علاقات مع زملائي			
١٩	احب اللعب بمفردي			
٢٠	يقول المعلمون عني خجول			
٢١	افرك يدي في مواقف المواجهة مع زملائي			
٢٢	اشعر بالاحراج والضيق عند مشاركتي في النشاطات المدرسية			
٢٣	أحس بأنني غير مرغوب من قبل زملائي			
٢٤	ارتبك عندما التقى بشخص مامن الجنس الاخر			
٢٥	اتحدث بصوت منخفض في الصف			
٢٦	اشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين			
٢٧	اخجل من النظر في عيون الشخص الـاي يحدثني او احده			
٢٨	اذا فقدت شيئاً اتردد من سؤال زملائي عنه			
٢٩	اتصعب عرقاً في مواقف المواجهة مع زملائي			
٣٠	اتردد في دخول الصف اذا وصلت متأخراً			
٣١	اذا ناديت على احد زملائي امام الآخرين ولم يرد اخجل من ان اكرر النداء			
٣٢	يحمر وجهي في مواقف المواجهة مع زملائي			

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

الملحق (٢)

الخطة رقم (١)

اليوم :

التاريخ :

الصف :

عدد التلاميذ :

الوقت :

الادوات : كرات ، سلال ، شواخص ، مشغل الموسيقى ، حبال

الأهداف التعليمية : الاداء مع الموسيقى لتنمية سرعة والرشاقة والقوة

الأهداف التربوية : - تنمية روح الاثارة ،

والتشويق

- تنمية روح المنافسة

- تطوير الثقة بالنفس

نوع النشاط	الوقت	الأهداف السلوكية	المهارات الحركية	التنظيم	التقويم
المقدمة	٥ د	الاستعداد للدرس بكل نشاط وحيوية	المشي والهولة والجري حول الملعب		- أخذ الحضور والتأكد من استعداد اللاعبين
التمارين البدنية	١٠ د	- تنمية عناصر اللياقة البدنية للتميزات .	- (الوقوف) الجري وعند الإشارة الوثب في المكان .		لبدء
تمارين للرجلين		- تمهيد عناصر اللياقة البدنية للتميزات .	- (الوقوف) بشكل خط مستقيم مع رفع الذراعين أماماً ، عالياً ، جانباً ، أسفل ، مع تشابك الأصابع (٨-١) عدات .		- التأكيد كل اللاعبين يؤدين بشكل صحيح - مع تصحيح الأخطاء
تمارين للذراعين	٢٥ د	- تمهيد الجسم لممارسة الأنشطة من الناحية البدنية والنفسية .	- [الوقوف ، ثبات الوسط بتبديل الرجلين مع التني الركبتين خلفاً (١-٨) عدات .		- الوقوف بشكل دائري في الملعب - مع حمل الكرة للخلف
تمارين للرأس والرقبة		- تنمية الرشاقة والسرعة للتميزات - الاندفاع في الاداء بكل ثقة	[الوقوف] مسك الكرة باليدين خلف ، الجري مع تني الركبتين خلف مع لمس الكرة بالرجلين - [الجلوس الطويل ، تحضر] قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (٤ عدات) تكرر (٢) مرة - [الوقوف ، انثناء العرض) مد وثني الذراعين (٤ عدات) يكرر (٢) مرة .		- التأكيد على اعطاء راحة بسيطة
ألعاب حركية		- تنمية الرشاقة والسرعة للتميزات - الاندفاع في الاداء بكل ثقة	- [الجلوس الطويل ، تحضر] قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (٤ عدات) تكرر (٢) مرة - [الوقوف ، انثناء العرض) مد وثني الذراعين (٤ عدات) يكرر (٢) مرة .		- التأكيد من انطلاق اللاعبين بأقصى سرعة
		- تنمية الرشاقة والسرعة للتميزات - الاندفاع في الاداء بكل ثقة	- [الجلوس الطويل ، تحضر] قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (٤ عدات) تكرر (٢) مرة - [الوقوف ، انثناء العرض) مد وثني الذراعين (٤ عدات) يكرر (٢) مرة .		- التأكيد من سيطرة اللاعبين على الكرة والحفاظ عليها من السقوط لأنه في حالة سقوط الكرة تعتبر محاولة فاشلة .

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون محمود

		مجموعة من الكرات داخل سلة أمام كل مجموعة بجانب خط البداية وتقوم اللاعبة عند سماع الإشارة بركض (٣) م ثم القفز بكلمات القدمين بشكل متعرج بين الشواخص ، المسافة بين شاخص وآخر (١) م وجري مسافة (٢) م ثم جلب كرة واحدة ووضعها في السلة الفارغة القريبة من خط البداية ، وبعدها تنقل اللاعبة الثانية من كل فريق ، وهكذا لمدة (١٠) دقائق			
لعبة حركية	- لتنمية حب اللعب من خلال زيادة الدافعية وتنمية القوة والرشاقة والانتباه عند الاداء - تنمية السرعة لدى التلميذات . - وتنمية المرونة والتركيز في تسليم الكرة للزميل	(لعبة التنظيم بالحب) تقف التلميذات على شكل قطارين ويبدأ كل لاعبة حب استعدادا لتنظيم على الحب ، فعند سماع الإشارة خلف خط البدء تبدأ اللاعبة من كل فريق التنظيم بالحب لمسافة (٣) م ، وبعدها تتحرك الحب خارج الملعب وركض لمسافة (٦) م الى نهاية الملعب ، وعند وصول اللاعبة تلمس يد اللاعبة التلميذة التالية وهكذا الى آخر لاعبة . (لعبة نقل الكرة) تقسم التلميذات الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط البداية . تعطى تلميذة الاولى من فريق كرة قدم ، وعند سماع الإشارة نقل الكرة من الاسفل بين الرجلين ويقوم اللاعب الاخير يتقدم الى الامام واعطاء إشارة من فوق الرأس . تقوم التلميذات بتمريرها من فوق الرأس ، وتعطى إشارة بتمريرها من الجهة اليمنى وتمريرها من الجهة اليسرى ، وهكذا تستمر		٥ د	القسم الختامي

اثر الألعاب الصغيرة في خفض الخجل لدى تلامذه المرحلة الابتدائية بعمر ٩-١٠ سنوات

م . م هيام سعدون عبود

		المسابقة وتقدم اللاعبين الاخيرة وتستمر باللعب حتى انتهاء الوقت (٨ دقائق) ، والفريق الذي يكون أسرع هو الفائز . لعبة عكس الإشارة تنتشر التلميذات داخل الساحة ، وعند اعطاء الإشارة من معلم تتحرك التلميذات عكس تلك الإشارة .			
--	--	---	--	--	--