

تأثير استخدام بعض الألعاب الحركية والعقلية للحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه للتلاميذ بعمر (٦-٧) سنوات

تقدم به الباحثان

م. دنيا علي عبد الحسن - جامعة النهرين / كلية العلوم السياسية
 م. ايمن صارم شكيب - جامعة بغداد / كلية القانون

dunyaali97@yahoo.com
 aymansarem@yahoo.com

١٤٣٦ هـ

٢٠١٥ م

استلام البحث: ٢٠١٥/٤/٢٥

قبول النشر: ٢٠١٥/٩/٢٢

المستخلص

ان العديد من الاسئلة تتبادر الى اذهان الوالدين ويبدأ القلق يساورهم عند ظهور تغير مفاجئ في تصرفات اولادهم السلوكية حيث يبادرون القول ان اولادهم نشطون جداً، لكن في الواقع ان هناك فرق كبير بين طفل نشيط وآخر لديه فرط بالنشاط وان التعامل مع الاطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه ليست بالمهمة السهلة بل تحتاج الى الالتزام بالصبر والتضحية. اما اهمية البحث فكانت في تحديد التلاميذ المصابين بفرط الحركة من خلال استخدام استمارات الاستبانة وكذلك اعداد برنامج تعليمي خاص بالألعاب الحركية والعقلية ومعرفة تأثير تلك الألعاب في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم، وهدفت الدراسة الى التعرف على التلاميذ المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه وكذلك اعداد منهاج لعب باستخدام العاب حركية وعقلية. اما فروض البحث فكانت ان هنالك نسبة كبيرة من التلاميذ المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه لدى عينة البحث، وقد تم استخدام المنهج الوصفي في اختيار عينة البحث اضافة الى استخدام المنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث وشملت عينة البحث على (١٢) تلميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائي.

Abstract

The effect of some motor and mental game came to the reduction of Hyperactivity and attention deficit for the pupils aged (6-7) years .

Many question came to minds parents and they worry begin when suddenly change begins in builds behavior , they begins say their children are active but there are a big different between active child and others have Hyperactivity , the dealt with children who infected with Hyperactivity not convenient job even it is needs for commitment and bind , sacrifice and power the important of research was to demine the Hyperactivity sample of research and preparation didactic program for motor and mental came for control Hyperactivity and attention deficit they have .The aims of research were ,to identify pupils who had Hyperactivity and attention deficit and prepare program for some motors and mental comes , the Hyperactivity were there are a big pertinence of pupils sample who suffers Hyperactivity and attention deficit .

Researcher used survey method for purpose to choose the sample and used the experimental methods , The sample in purpose from first grade applies on (12) pupils.

بوضع منهج يضم العاب حركية وعقلية قد تسهم في الحد من فرط الحركة وقلة الانتباه لدى الاطفال من خلال التعزيز الغير المباشر الذي توفره له تلك الالعاب.

١-التعريف بالبحث

١-١-المقدمة وأهمية البحث

يعد فرط الحركة وتشتت الانتباه من اكثر الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية شيوعا لدى الاطفال ، أذ تنسم بتصرفات تجعل الطفل غير قادر على اتباع الاوامر او السيطرة على تصرفاته مما يجد صعوبة بالغة في الانتباه ويبقى في حالة انشغال دائم ، وان العديد من الاسئلة تتبادر الى اذهان الوالدين ويبدأ القلق ويساورهم عند ظهور تغير مفاجئ في تصرفات اولادهم السلوكية حيث يبادرون القول ان اولادهم نشيطون جدا او يتميزون بفرط النشاط لكن في الواقع ان هناك فرق كبير بين الطفل النشط وآخر لديه فرط بالنشاط . وان التعامل مع الاطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه ليست مهمة سهلة بل تتطلب الالتزام والصبر والتضحية والجهد ولا بد ان تشترك العائلة والجهات المهتمة بالطفل من (الحضانة - رياض اطفال - مدرسة) في سياق العلاج لمساعدة الطفل على ان يتعلم التحكم بسلوكه بشكل افضل والعمل بمزيد من التركيز لأستثمار هذه الطاقة المفرطة بطريقة ايجابية ، ولقد اختار الباحثين اطفال بعمر (٦-٧) سنوات وهم يمثلون تلاميذ الصف الاول الابتدائي ، اما اهمية البحث فتأتي في تحديد الاطفال مفرطي الحركة من خلال استخدام استمارات الاستبانة وأعداد برنامج تعليمي خاص بالالعاب الحركية والعقلية وكذلك معرفة تأثير بعض الالعاب الحركية والعقلية في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم .

يختلف الناس في سلوكياتهم من شخص لآخر وهو شئ طبيعي ولكن اختلاف سلوكيات الاطفال يجعلنا نقف حائرين في التفريق بين الطبيعي والغير طبيعي من تلك السلوكيات فقد يكون منظور بعض الوالدين شئ طبيعيا ولكن الاخرين ينظرون اليه على انه غير مألوف وغير طبيعي ، وهناك العديد من الاءاء يزعمهم النشاط الزائد لدى اطفالهم فيعاقبهم ويعاملهم معاملة قاسية وضرب متكرر ولكن ذلك يزيد المشكلة سوءا .وان الكثير من المعلمين درسوا ضمن المنهاج الدراسي الخاص بالأطفال حالة اضطراب وفرط حركة وقلة الانتباه ولكن قد يتناسون او ينسون فيصفونه بالطفل المشاغب فيعاملوه بقسوة ويكثر الشكوى منه مما يؤدي الى اضطراب العلاقة بين الطفل والمعلم ،وان هؤلاء الاطفال لا يرغبون في خلق مشكلات مع الاخرين ولكن الجهاز العصبي لديهم يؤدي الى ظهور استجابات غير مناسبة فهم بحاجة الى المساعدة والتفهم والضبط ولكن بالطرق الايجابية ، "وبما ان اللعب يعد من انجح الوسائل التربوية كونه اسلوب الطبيعة ولاسيما في مراحل الطفولة ذات الحاجة الماسة للحركة الدائبة للاستهلاك الطاقة الحركية الكامنة في الطفل "١ وفضلا عن كونه احد المفردات الرئيسية في عالم الطفولة فهو " احد ادوات التعلم واكتساب الخبرة "٢ ، وجاءت الفكرة لمحاولة حل هذه المشكلة

٢-١-غرض الدراسة

- ١- التعرف على التلاميذ المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه
- ٢- اعداد منهاج لعب باستخدام العاب حركية وعقلية
- ٣- التعرف على تأثير بعض الالعاب الحركية والعقلية في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه للتلاميذ عينة البحث
- ٤-

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣-منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (المسحي) لغرض اختيار العينة والمنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث .

٢-٣-عينة البحث

قام الباحثان بأجراء مسح ميداني لعدة مدراس من مديرية تربية بغداد - الكرخ الاولى ، ولقد وقع الاختيار على مدرسة نابلس الابتدائية المختلطة كونها تحتوي على ملاعب مناسبة مع وجود عدد مناسب من التلاميذ والتلميذات في المدرسة. ولقد قام الباحثان باختيار عينة البحث بأعمار (٦-٧) سنوات وهم يمثلون الصف الاول الابتدائي، وكان عدد عينة البحث من التلاميذ والتلميذات المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه كما موضح في الجدول (١) .

الجدول (١) يبين عدد عينة البحث وتوزيعها

مجتمع البحث	الكل	تلاميذ	تلميذات
المصابون بفرط الحركة	١٢	٧٠	٦٢
النسبة المئوية	٩%	١٤%	٣%

ثم قام الباحثان بتوزيع عينة البحث المختارة من المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه على مجموعتين تجريبية وضابطة كما موضح في الجدول (٢)

الجدول (٢) يبين توزيع عينة البحث (المصابين بفرط الحركة)

المجموع	تلاميذ	تلميذات	المجموع
المجموعة التجريبية	٥	١	٦
المجموعة الضابطة	٥	١	٦

١ أميمة احمد عدنان ؛ تأثير الالعاب الصغيرة باستخدام تدريس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٠

٢ واثق أبراهيم كاظم ؛ تأثير منهج معد للعب التنافسي في تحسين الاشكال الحركية الاساسية للأطفال التمهيدي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ ، ص ٣٠

٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة

١-٣-٣ الاجهزة

جهاز حاسوب نوع (dell)

٢-٣-٣ الادوات

كرات بأحجام مختلفة - شواخص عدد (٨) - طواق ملونة عدد(١٦) - سلة لجمع الكرات عدد (٦) - كرات مطاطية صغيرة - عصي خشبية عدد(٢٠) - شرائط ملونة لون (احمر واخضر) - طباشير - صافرة - سبورة - شريط قياس ١٠م

٣-٣-٣ الوسائل المساعدة

- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ استمارة الاستبانة

تم استخدام استمارة خاصة بفرض الحركة وتشتت الانتباه مقننة ومطبقة على البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية وقد استخدمت من قبل (البنى قتيبة)^١، ولقد تم استخدام استمارة الاستبانة لتحديد عينة البحث وكأختبار قبلي من قبل الباحثان في ذات الوقت، واحتوت استمارة الاستبانة على (٥٥) فقرة (نسخة المعلم) (ملحق ١) واستبانة اخرى (٦١) فقرة (نسخة الوالدين) (ملحق ٢)، احتوت الاستبانة على الكثير من الاسئلة وتقوم المعلمة بالتأشير امام الفقرة (نادرا - قليلا - غالبا - دائما) ، اما استمارة الاستبانة (نسخة الوالدين) فقد تم توزيعها الى اهالي التلاميذ عن طريق ادارة المدرسة وتم توضيح الهدف منها وأنها لا تضر الطفل بشي ، وبعد الاجابة على ورقة الاستبانة بالنسبة للمعلم وكذلك بالنسبة للوالدين تعطى الدرجات على وفق المستويات الاتية:

الجدول (٣)

يبين قيمة الدرجة لكل اجابة

كل اجابة	نادرا	Not at all	درجة صفر
كل اجابة	قليلا	Just little	درجة واحدة
كل اجابة	غالبا	Pretty much	درجتان
كل اجابة	دائما	Very much	ثلاث درجات

وتكون الدرجات في استبانة (المعلم) بين (صفر-١٦٥) اما استبانة (الوالدين) فإن الدرجات تتراوح بين (صفر-١٨٣) وهي اعلى درجة يمكن ان يصل اليها المصحح ، ويكون متوسط مجموع الدرجة القصوى للاستبانتين $165 + 183 \div 2 = 174$ والطفل الذي

يحصل على (١٧٤) درجة فما فوق يعد مصاباً بفرض الحركة وتشتت الانتباه .

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٤/١/١٢ على عدد من التلاميذ والتلميذات وعددهم (٨) اذ تم اختيارهم عشوائيا وأنهم غير مصابين باضطراب فرض الحركة وتشتت الانتباه وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة الوقت اللازم لملي استمارة الاستبانة ، وكذلك لتوضيح تفاصيل الاستبانة لفريق العمل المساعد ، ولتأكد من امكانية تطبيق الالعاب وملائمتها لعينة البحث.

٣-٤-٣ الالعاب الحركية والعقلية

قام الباحثان بجمع عدد من الالعاب الحركية والعقلية من المصادر والمراجع فضلا عن بعض الالعاب المقترحة من لدن الباحثان (ملحق ٣) وقد تم عرضها على الخبراء المختصين* في هذا المجال لأخذ آراءهم حول مدى ملائمتها لعينة البحث وهدف البحث، وتم اخذ آرائهم كذلك حول تقسيمات الدرس والاوقات المقرراستخدامها .

٤-٤-٣ الاختبار القبلي

قام الباحثان بتاريخ ٢٠١٤/٢/ ١٧ بتوزيع استمارات الاستبانة الخاصة بفرض الحركة وتشتت الانتباه على معلمات الصف الاول من اجل قيام كل معلمة بملي الاستبانة (نسخة المعلم) الخاصة بالتلاميذ والتلميذات كما قام الباحثان بإرسال استمارة استبانة (نسخة الوالدين) الى اهالي التلاميذ وذلك عن طريق ادارة المدرسة، وان يتم ارجعها الى ادارة المدرسة خلال مدة لا تتجاوز اسبوع، وبعد ان تم جمع استمارات الاستبانة (نسخة المعلم) (ونسخة الوالدين) ومن ثم استخراج النتائج، وكان عدد المصابين بفرض الحركة وتشتت الانتباه (١٠) تلاميذ و(٢) تلميذات. قام الباحثان بأجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) عن طريق استخدام معامل الالتواء وقد تبين ان قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة، كما موضح بالجدول (٥) كما تم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث من خلال استخدام الاستبيان الخاص (بفرض الحركة وتشتت الانتباه) وتم استخدام اختبار (t) للعينات غير المتناظرة والمتساوية بالعدد وظهر عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة نظراً لكون قيم (ت) المحسوبة كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٣) عند درجة حرية (١٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين كما موضح بالجدول (٦)

^١البنى قتيبة محمد ،تأثير استخدام اللعب التنافسي والتعاوني والحد من فرض الحركة وتشتت الانتباه للتلاميذ بعمر (٧-٨) ، (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد)، ٢٠١٢ .

* أ.د يعرب خيون تعلم حركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
أ.د جنان سلمان الغبان - تعلم حركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

جدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاستبيان القبلي وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	س	± ع	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
المجموعة التجريبية	١٨٩	٦.٥٢١	٠.٤٦٧	غير معنوي
المجموعة الضابطة	١٨٨	٧.٢٣٣		

قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٣) عند درجة حرية (١٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

الجدول (٤)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	٦.٨٧٥	٦.٢٣٠	١.٤٥٠	٠.٤٤٤
الطول	سم	١١٠	١٠٥	٥.٢٥٠	٠.٩٥٢
الوزن	كغم	٢١.٢٥٠	٢٠	١.٧٨٠	٠.٧٠٢

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - قانون النسبة المئوية - معامل الالتواء - اختبار (T) للعينات المترابطة - اختبار (T) للعينات غير المترابطة.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبار (T.test) للمجموعتين

التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه وللمجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحثان باستخدام (T.test) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (٧) .

فمن النتائج المعروضة في هذا الجدول يظهر ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي للمجموعة التجريبية كان (١٨٩) و (٦.٥٢١) وللقياس البعدي (١٦٢) و (٢.٧٨٠) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (١٥.٣٤٤) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.٥٧) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح القياس البعدي. اما المجموعة الضابطة فان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي كانت (١٨٨) و (٧.٢٣٣) والاختبار البعدي (١٧٦) و (٣.١١٢) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (٩.٦٥٧) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.٥٧) مما يدل وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

٣-٥-٤ تطبيق التجربة: تم تطبيق التجربة في النصف الثاني من السنة الدراسية بتاريخ ٢٠١٤/٢/٢٥ ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٤ بمعدل (١٦) وحدة وبواقع وحدتين في الاسبوع وعلى وفق جدول المعد من قبل ادارة المدرسة ، وكانت المجموعة التجريبية في صفوف مختلفة تمثلت بشعبي (أ-ب) وقد تم استخدام من (٤-٦) العاين حركية وعقلية في كل وحدة تعليمية (ملحق ٤) وعند تنفيذ التجربة عمد الباحثان الى اشراك جميع التلاميذ من غير العينة في اللعب اثناء الدرس وليس فقط المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه وذلك لان خصائص اللعب يحتاج الى عددكافي من المشتركين، ولكي لا نجعل التلاميذ المصابين بفرط الحركة يشعرون بالعزلة وحتى لا يشعر بقية التلاميذ بأنهم مهملون، اما المجموعة الضابطة فتمثلت بشعبة (ج) فقد طبقت ايضا (١٦) وحدة وبواقع وحدتين بالاسبوع، ولكن كانوا ضمن المنهاج المقرر من قبل ادارة المدرسة ودون تدخل من قبل الباحثان .

٣-٥-٥ الاختبار البعدي : قام الباحثان بتاريخ ٢٠١٤/٤/٢٧

بتوزيع استمارات الاستبانة الخاصة بفرط الحركة وتشتت الانتباه نسخة المعلم من اجل تقييم التلاميذ والتلميذات المصابين بفرط الحركة (عينة البحث) وقد تم ملئ استمارات الاستبانة من قبل المعلمات في اليوم نفسه، اما استمارة فرط الحركة وتشتت الانتباه نسخة (الوالدين) فقد تم ارسالها الى اولياء الامور عن طريق ادارة المدرسة لغرض ملئها وإرجاعها خلال مدة لا تتجاوز اسبوع.

٣-٦ الوسائل الاحصائية (*)

قام الباحثان باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للحصول على النتائج التي يهدف اليها البحث وكما يأتي :

(*) - وديع ياسين التكريتي ؛ وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في

بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦)

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدى لفرط الحركة وتشنت الانتباه

المجموعة التجريبية	قيمة ت المحتسبة	الدالة	المجموعة الضابطة				قيمة ت المحتسبة	الدالة	
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س	ع	س	ع	س	ع	معنوي	معنوي
١٨٩	٦.٥٢١	١٦٢	٢.٧٨٠	١٥.٣٤٤	١٨٨	٧.٢٣٣	١٧٦	٣.١١٢	٩.٦٥٧

قيمة (ت) الجدولية (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

ويلحظ من الجدول (٨) للقياس البعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة، ان هنالك تأثير معنوي في القياس البعدى وللمجموعتين ويظهر هذا واضحاً من فرق الاوساط لحسابية للقياسين اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٦٢) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (١٧٦) أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٨.٢١٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٢٣) وبدرجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى وللمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل.

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للقياس البعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	س	ع	قيمة (ت) المحتسبة	الدالة
المجموعة التجريبية	١٦٢	٢.٧٨٠	٨.٢١٨	معنوي
المجموعة الضابطة	١٧٦	٣.١١٢		

قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٣) عند درجة حرية (١٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)

المصابين ودخولهم ضمن فئة غير المصابين بفرط الحركة وتشنت الانتباه ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور في المجموعة التجريبية الى فاعلية وتأثير المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثان وما احتوته الوحدة التعليمية من ألعاب حركية وعقلية متنوعة، اذ تعد الألعاب عماد لدرس التربية الرياضية في مراحل التعلم الابتدائي لما لها من تأثير في نفوس التلاميذ كونها تتسجم مع رغباتهم وميولهم، فكان لدرس التربية الرياضية باستخدام تلك الألعاب دوراً مهماً في وضع حجر الأساس لتكوين شخصية الطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً وذهنياً، وهذا ما ذكره (نيراس يونس ٢٠٠٤) نقلاً عن (koisbun) ان " الطفل يحصل على نوع من التربية الاجتماعية اثناء ممارسة اللعب فيتعلم الاعتماد على النفس والصبر والقوة والتحمل والاحترام والالتزام بالنظام وطاعة الاوامر "، ويرى الباحثان سبباً آخر لتطور المجموعة التجريبية هو ان الألعاب الحركية والعقلية هي اقرب وسيلة للوصول الى الطفل وهذا ما ذكرته (نادية عبد الامير ٢٠٠٤) " ان الألعاب الحركية تعد من اهم الانشطة المفضلة لدى الطفل حيث يمارسها

٣-٤ مناقشة النتائج

يتضح من النتائج المعروضة بالجدول (٧) والتي توضح الفروقات في الاوساط الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة، ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في انخفاض مستوى فرط الحركة وتشنت الانتباه للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى وهذا كان واضحاً من خلال فرق الاوساط الحسابية للاستبيانين القبلي والبعدى، لكن بالنسبة للمجموعة الضابطة رغم ما حصلت عليه من فرق في الاوساط الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى الا ان الوسط الحسابي البعدى لها كان (١٧٦) وهو اكبر من (١٧٤) التي تمثل الدرجة التي تفصل بين تشخيص الطفل كمصاب بفرط الحركة وتشنت الانتباه او غير مصاب، وهذا ادى الى بقاء المجموعة الضابطة ضمن فئة المصابين بفرط الحركة وتشنت الانتباه مما يدل على عدم فاعلية درس الرياضة المنهجى المتبع في المدرسة. اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي للقياس البعدى (١٦٢) وهو اصغر من (١٧٤) التي تمثل الدرجة التي تفصل بين تشخيص الطفل كمصاب بفرط الحركة وتشنت الانتباه او غير مصاب، وهذا يشير الى ان المجموعة التجريبية قد انخفضت لديها الدرجة الى تحت (١٧٤) درجة مما يعني خروج العينة من فئة

^١ نيراس يونس محمد؛ اثر استخدام برنامج بألعاب الحركية وألعاب الاجتماعية المختلطة في تنمية المفاهيم الاجتماعية لدى اطفال الرياض بعمر (٦-٥) ، اطروحة دكتوراه؛ كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤، ص ٢١٤ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات

١. للالعاب الحركية والعقلية تأثير ايجابي في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى التلاميذ.
٢. للمدرسة دورا مهم في التقليل من فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى التلاميذ وخصوصا من خلال درس التربية الرياضية
٣. ان التلاميذ المصابين بفرط الحركة هم بحاجة الى علاج نفسي وسلوكي وحركي .

المصادر

- احمد حسن حنورة ، شفيق ابراهيم ؛العاب الاطفال ما قبل سن المدرسة ، ط٢ ، بيروت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٦ .
- أميمة احمد عدنان؛ تأثير الالعاب الصغيرة باستخدام تدريس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
- امين خولي، جمال الدين الشافعي؛ العاب صغيرة وألعاب كبيرة ، ط١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩ .
- بطرس حافظ بطرس ؛ المشكلات النفسية وعلاجاتها ، ط٢ ، عمان ، دار الميسرة ، ٢٠١٠ .
- بطرس حافظ بطرس ؛ الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا ، ط١ ، عمان ، دار الميسرة للنشر ، ٢٠١٠ .
- ذكاء حسين محمود ؛ تأثير استخدام بعض الالعاب الحركية في نمو الذكاء الحركي للأطفال بعمر (٥ سنوات) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١ .
- رسل سلام محمد ؛ الالعاب الحركية واثرها في بعض مظاهر النمو للأطفال بأعمار (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣ .
- سلام جابر سالم ؛ تأثير العاب حركية مقترحة في المتغيرات البايوميكانيكية المحددة لاتزان الاطفال بعمر (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .
- عبد الستار عبد الجبار ، فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، ٢٠٠٠ .
- عفاف عبد الكريم ؛ البرامج الحركية والتدريسية للصغار ، الاسكندرية ، منشأ المعارف ، ١٩٩٥ .
- فاطمة كريم نعمة ؛ تأثير بعض الالعاب الحركية والعقلية على تنمية الابداع الحركي لدى الاطفال بعمر (٥ سنوات) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٤ .
- لبنى قتيبة محمد؛ تأثير استخدام اللعب التنافسي والتعاوني والحر والحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه للتلاميذ بعمر (٧-٨) ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ٢٠١٢ .
- محمد متولى قنديل ، رمضان مسعد بدوي؛ الالعاب التربوية في الطفولة المبكرة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٧ .
- ممدوح عبد المنعم الكنانسي ؛ وعيسى جابر ؛ القياس والتقييم النفسي والتربوي ، ط١ ، بيروت، مكتبة الفرح ، ١٩٩٥ .
- نادية عبد الامير ، منهج في التربية الحركية وتأثيره في تحسين السلوك الحركي لاطفال بعمر (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .

الاطفال تلقائيا ويقبلون عليها بصورة كبيرة لإشباع رغباتهم الجامحة في الحركة^١، كما يمكن من خلالها اصلاح السلوكيات السلبية للطفل وغرس السلوكيات الايجابية لديه وذلك من خلال اشباع رغباته في التحرك من جهة واستثمار طاقته بصورة صحيحة من جهة اخرى ، كما كان لهذه الالعاب دور في زيادة ثقة الطفل بنفسه فأصبح متعاوناً محباً للآخرين كما وقللت لديه روح الانانية والعوانية اتجاه زملائه، وهذا يتفق مع ما ذكره (McCollum 1999) الى ان" برنامج الالعاب الحركية يؤدي الى احداث تعديلات جوهرية في السلوك فتفاعل الاطفال فيما بينهم وإقامة الحوار والتواصل والمساندة كفريق يؤدي الى احداث فرق كبير في سلوك الطفل"^٢، اضافة الى ذلك فقد كان للالعاب العقلية (التعليمية) دور مهما في الحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الاطفال فهو اسلوب جديد بالنسبة لهم يسهل خلالها الدخول الى اذهان الاطفال والعمل على اعادة بناء عقولهم وإصلاح العديد من السلوكيات الغير مرغوب فيها " اذ ان العمل الذهني له علاقة مع العمل البدني للجسم من خلال زيادة العمل الذهني وزيادة تهيج العضلات لتطوير الذكاء"^٣، كما كان لتكرار الالعاب خلال الوحدة التعليمية والمتضمنة لحركات مختلفة كالقفز والحجل والدوران سببا اخر في تطور المجموعة التجريبية اذ جعل الطفل يكون في حركة مستمرة مما ادى الى استخراج اقصى طاقة ، "ان مواقف الالعاب الحركية تجعل الطفل يظهر طاقته جميعها اثناء اللعب مع الجماعة"^٤، وان منهج الالعاب الحركية والعقلية كان يحوي على اسلوب التنافس بين الزملاء اثناء اللعب مما زاد الرغبة لديهم في بذل اقصى جهد لتحقيق الفوز في اللعبة ، " ان اللعب التنافسي يجعل اللاعب يبذل اقصى طاقته العقلية والجسدية و البدنية من اجل تحقيق الفوز في اللعبة"^٥، ومن جهة اخرى فقد كان للمنهج الالعاب الحركية والعقلية بالغ الاثر في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الاطفال وساعدهم في اكتساب خبرات ومهارات اجتماعية ومعرفية استثارتهم نحو التعلم وزيادة قدرتهم على الانجاز ، وكذلك فقد عمل على تطوير الجانب الانفعالي لديهم وتخليصهم من بعض حالات التوتر والقلق وبعض النزعات العدوانية ، مما ادى الى التأثير الغير مباشر في سلوك التلاميذ والحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه لديهم.

^١ نادية عبد الامير، منهج في التربية الحركية وتأثيره في تحسين السلوك الحركي لاطفال بعمر (٥-٦) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤ ، ص ٥٠ .

^٢ رسل سلام محمد ؛ الالعاب الحركية واثرها في بعض مظاهر النمو للاطفال بأعمار (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣ ، ص ٧٠ .

^٣ عفاف عبد الكريم ؛ البرامج الحركية والتدريسية للصغار ، الاسكندرية ، منشأ المعارف ، ١٩٩٥ ، ص ٩٢ .

^٤ رسل سلام ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٣ .

^٥ احمد حسن حنورة ، شفيق ابراهيم ؛ العاب الاطفال ما قبل سن المدرسة ، ط٢ ، بيروت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٦ ، ص ٦١ .

- نبراس يونس محمد ؛ اثر استخدام برنامج بألعاب الحركية وألعاب الاجتماعية المختلطة في تنمية المفاهيم الاجتماعية لدى اطفال الرياض بعمر (٥-٦) ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ .
- واثق أبراهيم كاظم ؛ تأثير منهج معد للعب التنافسي في تحسين الاشكال الحركية الاساسية للأطفال التمهيدي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢ .
- وديع ياسين التكريتي ؛ وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار لكتب للطباعة والنشر ١٩٩٦)

ملحق رقم (١)

مقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه للطفل ذوي فرط الحركة / استبانة المعلم

الاخ المعلم / المعلمه يرجى الاجابه على الاسئلة والاستفسارات بدقة وموضوعيه وذلك بوضع اشاره صح في العمود المناسب شاكرين تعاونكم معنا

الرقم	فقرات الاستبانة	دائماً	غالباً	قليلًا	نادراً
١	ضعف مدى الانتباه				
٢	يحتاج الى جهد لانتباه الى تعليمات المعلم				
٣	يعاني من الذهول والحيرة او الارتباك				
٤	الفشل لاتمام المهام او الانشطة التي يبدا بها				
٥	انتقال الطفل من شيء الى اخر او من نشاط الى اخر بشكل مزعج او غير هادف				
٦	لا يصغي او يستمع الى الآخرين				
٧	ليس لديه قدره على متابعه التفاصيل				
٨	ليس لديه القدرة على الفهم والاستيعاب وادراك العلاقات				
٩	ليس لديه قدره على التركيز				
١٠	يعاني من تخلف دراسي او صعوبه في مجال التعلم				
١١	يعاني من الشرود واحلام اليقظه				
١٢	كثير ما ينشغل بذاته				
١٣	تشتت انتباهه بسرعه بفعل المثيرات وبشكل غير عادي				
١٤	ينسى الاشياء المهمه لانهاء المهام				
١٥	يفشل في تنظيم المهام وتنفيذها				
١٦	يفشل في متابعه التعليمات التي توجه اليه				
١٧	يتجنب المهام التي تتطلب جهدا عقليا وانتباها وادراكا وغير ذلك				
١٨	التعرض للحوادث بسبب نقص الانتباه				
١٩	يفقد بعض الاشياء والادوات				
٢٠	عدم الاهتمام او اللامبالاة لعملية التعلم				
٢١	الخروج من الصف لمرات عدة دون مبرر				
٢٢	سلوكيات متكررة لدرجة الازعاج				
٢٣	عدم الراحة مع الاحساس بالملل والتلوي في اثناء الجلوس على المقعد				
٢٤	يسبب صغبا وضوضاء داخل الصف				
٢٥	يزعج الاطفال الآخرين ولا ينسجم معهم				
٢٦	غير متعاون مع المعلمين او المشرفين عليه				
٢٧	لا يستجيب للتعليمات متردد او خارج عن الطاعة				
٢٨	يظهر سلوك العناد والمعارضة				
٢٩	تظهر عليه اعراض اللامبالاة او الاهمال				
٣٠	يمكن ان يدفع الآخرين في الصف				
٣١	عدم ممارسة الانشطه				
٣٢	التواصل الاجتماعي مع الآخرين ضعيف				
٣٣	يتهم الآخرين باستمرار				

٣٤	تغيب عن المدرسه بدون عذر				
٣٥	يخالف الانظمه والمواعيد ويكره ان تقيده النظم او القواعد				
٣٦	يتجنب الاعذار				
٣٧	سلوكه لا يمكن توقعه				
٣٨	من السهل قيادته من الاطفال الاخرين				
٣٩	يتكلم كثيرا بشكل مختلف عن الاطفال الاخرين من العمر نفسه				
٤٠	لا يستطيع السيطرة على افعاله				
٤١	يجب ان تؤدي مطالبه في الحال				
٤٢	انفجار المزاج والقيام بسلوك غير متوقع				
٤٣	حساس بشده لعملية النقد				
٤٤	يبكي كثيرا وبسهوله				
٤٥	صعوبه ارجاء رد الفعل او الاستجابة				
٤٦	يجيب عن السؤال قبل اتمامه				
٤٧	محب للعراك ودائما في حالة غضب واستياء				
٤٨	اقحام نفسه في امور لا مبرر لها				
٤٩	مقاطعة الاخرين في الحديث				
٥٠	غير قادر على ايقاف حركاته المتكرره				
٥١	ينكر الاخطاء ولوم الاخرين له				
٥٢	مطيع باستياء وامتعاض				
٥٣	وقاحه مع قله الوقاحه في افعاله				
٥٤	ضرب الاخرين بعنف				
٥٥	يركض ويقفز بسرعه				

ملحق رقم (٢)

مقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه للطفل ذوي فرط الحركة

استبانة الاسرة (الاباء)

الاخ الاب / الاخت الام يرجى الاجابه على الاسئلة والاستفسارات بدقه وموضوعيه وذلك بوضع اشارته صح في العمود المناسب شاكرين تعاونكم معنا

الرقم	فقرات الاستبانة	دائما	غالبا	قليلًا	نادرا
١	ضعف القدرة على الانتباه والتركيز				
٢	ضعف قدره على ادراك التفاصيل والعلاقات				
٣	يعاني من الشرود واحلام اليقظه				
٤	يفشل في اتمام المهام التي يبدأها				
٥	يعاني من الذهول والحيرة والارتباك				
٦	ينقل من نشاط الى اخر دون مبرر				
٧	يروى قصصا غير حقيقيه او كاذبه				
٨	لا يستمع او يصغي الى التعليمات التي تقدم اليه				
٩	كثيرا ما ينشغل بذاته باصابعه و شعره وملابسه				
١٠	من السهل قيادته من الغير				
١١	يتشتت انتباهه بسرعه بسبب المثيرات وبشكل غير عادي				
١٢	ينسى اشياء او ادوات مهمه				
١٣	التعرض الى حوادث بسبب نقص الانتباه				
١٤	يتجنب المهام الصعبه التي تتطلب جهدا عقليا				
١٥	يفشل في تنظيم المهام او الاشياء في حياته				
١٦	اعمال وسلوكيات كثيرة مزعجه وغير هادفه				
١٧	الجري والقفز والتسلق				

١٨	اتلاف الاشياء وبعثرتها
١٩	القفز على الاثاث والاشياء
٢٠	الهروب من المنزل
٢١	القيام باعمال مرفوضه من الاخرين
٢٢	يجلس خارج المنزل
٢٣	محب للعراك مع الاخرين
٢٤	قاسي على الحيوانات
٢٥	لا ينسجم مع اخوانه والآخرين
٢٦	لا يتمتع بعملية اللعب
٢٧	سلوكه طفولي وغير ناضج
٢٨	غير متعاون مع الاخرين
٢٩	يعبت باشياء عده وقد يركز على ذاته
٣٠	يطلب اشياء عده متابعه
٣١	يمص او يعضغ الابهام او الملابس او البطانيه
٣٢	ينقل اشياء على كتفه من مكان الى اخر
٣٣	يقاوم النظم والقواعد ويخالف المواعيد
٣٤	يقوم بسرقة الاشياء
٣٥	مطيع باستياء او بامتعااض
٣٦	قاسي وتصرفاته وحشيه
٣٧	متمرد وعنيد وغير مطيع
٣٨	من الصعب تكوين صداقات او التواصل مع الاخرين
٣٩	ينكر الاخطاء ولوم الاخرين له
٤٠	كلامه غير واضح ويكون بشكل مختلف عن الاطفال الاخرين
٤١	يمكن ان يقوم بسلوك مضاد للمجتمع مثل اشعال النار
٤٢	يمكن ان يمارس الجنس مع الاخرين
٤٣	يتجنب الاعتذار
٤٤	افراط حركي اندفاعي لا يهدأ
٤٥	عناد ومعارضه
٤٦	لا يستطيع السيطرة على افعاله
٤٧	يصعب عليه الانتظار
٤٨	يلامس احيانا اشياء غير متوقعه
٤٩	سرعان ما تنجرح مشاعره
٥٠	يتغير المزاج بسرعه وبشده
٥١	دائم الشجار ومولع بالعراك مع الاخرين
٥٢	يضرر بسرعه ويعاني من الملل
٥٣	يتعرض بسرعه للاحباط في الجهود التي يقوم بها
٥٤	من السهل ان يصرخ او يبكي
٥٥	غير قادر على ايقاف حركاته
٥٦	نجده عبوسا مستاء
٥٧	ممكن ان يفصح السر بسرعه وبسهوله
٥٨	يقحم نفسه بامور لا علاقه له بها
٥٩	ضرب الاخرين بعنف
٦٠	اتلاف الاشياء
٦١	يجب ان تؤدي مطالبه في الحال

ملحق (٣)

الالعاب الحركية والعقلية

الالعاب الحركية

- تمرير الكرة من فوق الراس : يقف التلاميذ اربع صفوف على شكل قاطرات وفي يد التلميذ الاول الكرة تبدأ اللعبة عند سماع اشارة المعلمة ذلك يقوم بتمرير الكرة من خلف الرأس من تلميذ الاول والثاني ثم الثالث وهكذا حتى تصل الى اخر تلميذ ثميركض وهو يحمل الكرة الى الامام ويمرر الكرة من خلف الراس وهكذا الفريق الفائز من يكمل اولاً .
- القفز داخل الاطواق : يقفالتلاميذ اربعصفوفعلى شكل قاطرات ويتم وضع امام كل فريق (اطواق) عددالمسافة بين طوق واخرهم عند سماع صافرة المعلم يبدأ التلميذ بالركض ثم القفز داخل الطوق ثم الركض وهكذا حتى يقفز اخر طوق ويرجع الى البداية وهكذا الفريق الذي يكمل اولاً هو الفائز .
- عكس الاتجاه : يقف التلاميذ بشكل حرةعندما تطلق المعلمة الصافرة وتشير باليد الى جهة اليسار يركض التلاميذ الى جهة اليمين وهكذا والذي يخطأ يخرج من اللعبة .
- الطريق المتعرج : يقف التلاميذ في صفين ويوضع امام كل صف شواخص عدد ٤ المسافة بين شاخص واخر ٣م وعند سماع صافرة المعلم يقوم التلميذ الاول بالركض المتعرج بين الشواخص ثم العودة والفريق الفائز من يكمل اولاً .
- القط والفأر : يقف التلاميذ في صفين الصف الامامي هم الفأران والصف الخلفي هم القطط المسافة بينهم ١م عند سماع اشارة المعلمة يبدأ بالركض الفريقين (القط) يحاول مسك (الفأر) والذي يتم مسكه يتحول الى(قط) .

الالعاب الحركية المقترحة من قبل الباحثان

- لعبة الكراسي : يقف التلاميذ بصف واحد , ويم وضع مجموعة من الكراسي مثلاً ٦ عند خط البداية ثم يتم اختيار اللاعبين لبدء اللعبة على ان يكون عددهم اكثر بواحد من عدد الكراسي وعند سماع اشارة البدء ينطلق المتسابقون الى الكراسي اللاعب الذي لا يجد كرسي يخرج من اللعبة والفائز من يجد دائماً كرسيًا يجلس عليه .
- لعبة القردة وكرة : يقف التلاميذ باربعة فرق وفي يد التلميذ الاول كرة عند سماع اشارة المعلمة يجري التلميذ الاول الى خط معين على بعد امتار من خط البداية ثم يرمي الكرة الى الطفل الثاني الذي وراءه وهكذا حتى تنتقل القاطرة الى خط النهاية الفريق الفائز من يكمل اولاً .

الالعاب العقلية

- لعبة نفق الكرة : يقسم الصف الى اربع فرق يقف التلاميذ بوضع الوقوف فتحا وفي يد التلميذ الاول كرة عند سماع اشارة المعلمة يقوم التلميذ الاول بدحرجة الكرة من بين الساقين الى التلميذ الثاني وهكذا حتى تصل الى اخر تلميذ فيقوم بالجري بالكرة الى البداية ويستمر بالعب وهكذا

- الشكل الهندسي والتصفيق : يرسم على الارض اشكال هندسية مثل دائرة - مربع- مثلث ، المسافة بين شكل وآخر (٢م) وتبعد هذه الاشكال الهندسية عن خط البداية (٥م) ، يتم تقسيم الصف الى فريقين يقف كل فريق خلف خط البداية المرسوم بشكل قاطرة عندما يصفق المعلم مرة واحدة يعني يتجه التلاميذ الى المربع ، وعندما يصفق المعلم مرتين يتجه الى الدائرة وعندما يصفق ثلاث مرات يتجه الى المثلث.
- اهداف الاطواق الملونة : يتم تعليق ثلاثة اطواق ملونة مثل احمر- اخضر- اصفر ثم يطلب المعلم من التلاميذ واحد بعد الاخر التهديف بالكرة في الطوق الذي يحدده المعلم مثل الطوق الاحمر او الاخضر وهكذا والذي ينجح في الاداء يصفق له الصف .
- دحرجة الطوق : يتم رسم اربع خطوط متوازية تبعد عن بعضها متر واحد على شكل مجالات يقف التلاميذ خلف خط البداية(اربعة فرق) يمسك كل لاعب طوق بيده وعند سماع الصافرة يقوم اول لاعب من كل فريق بدحرجة الطوق الى خط النهاية الذي يبعد (٢٠م) عند خط البداية ثم يعود به مرة اخرى الى خط البداية الفائز من يصل اولاً .

الالعاب العقلية المقترحة من قبل الباحثان

- تهديف الكرات في السلة : تقسم الصف الى فريقين بشكل متوازي ويواجه كل فريق ثلاثة سلال تبعد عنهم ٣م والمسافة بين السلة وأخرى ٩٠ سم يصوب كل لاعب الكرة على السلال وكل سلة يسجل عليها رقم تنافسي لتسجيل الاهداف اي السلة الاولى نقطة واحدة والثانية نقطتين والثالثة ثلاثة نقاط والفريقالفائز هو الذي يسجل اكثر نقاط .
- الشكل الهندسي: يتم تقسيم الصف الى فريقين يقف كل فريق خلف خط البداية عندما تعطي المعلمة اشارة البدء لرسم وتركيب احد الاشكال الهندسية مثلاً (مربع) يقوم لاعب من كل فريق برسم مربع ويركض من كل فريق اربع لاعبين يحمل كل لاعب عصا واحدة يسلمها لزميله الذي رسم المربع ليقوم بتشكيل اضلاع المربع بالعصا، و اذا طلب المعلم شكل (مثلث) يركض ثلاث لاعبين يحمل كل واحد عصا لتشكيل المثلث وهكذا

ملحق (٤)

انموذج خطة درس للالعاب الحركية والعقلية

الهدف: الحركة واستفاد الطاقة

الادوات : كرات - اطواق - عصي خشبية - طباشير

المرحلة : الاول الابتدائي

الزمن : ٣٥ دقيقة

الوقت	نوع النشاط	التفاصيل	التنظيم	التنظيم
٣د	المقدمة	سير - هرولة - تحريك الذراعين		التنظيم
٧د	الاعداد البدني			
	ذراع	الوقوف فتحاً , تدوير الذراعين امام خلف الوقوف فتحاً , رفع الذراعين عالياً تصفيق اعلى الراس عدداً		التأكيد على الوقوف الصحيح التأكيد على توحيد حركة التلاميذ
	جذع	الوقوف فتحاً ثني الجذع للجانبين بالتعاقب عدد (٤)		
	رجل	(الوقوف ضمماً) القفز على البقعة		
٢٠د	القسم الرئيسي	الالعاب الحركية والعقلية		
		- لعبة القفز فوق الاطواق - لعبة الركض عكس الاتجاه - لعبة الاشكال الهندسية والتصفيق - لعبة الشكل الهندسي - لعبة تمرير الكرة من فوق الراس	اربعة فرق بشكل حر فريقين فريقين اربعة فرق	التأكيد على النظام تنمية روح المتعة والسرور
٥د	القسم الختامي	تمارين استرخاء - اداء التحية ثم الانصراف		التأكيد على النظام