

## أثر استراتيجيتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية

### والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

احمد قاسم محمد صادق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

ahmed.frhad@uomosul.edu.iq

وليد وعاد الله علي الاطوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

walidwadalla@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/٦/٢٢)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/٥/١)

#### الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن أثر استخدام استراتيجيتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، وكذلك التعرف على الفروق بين استراتيجيتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبتين الذي يتلاءم مع طبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الخامس الإعدادي في اعدادية الرشيدية للبنين للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، والمؤلفة من شعبتين دراسيتين هما (أ - ب) والبالغ عددهم (٥٣) طالباً، وتمثلت عينة البحث من (٤٠) طالباً موزعة إلى (٢٠) طالباً لكل مجموعة، الاولى استخدمت استراتيجية الأنشطة المتدرجة والثانية استخدمت استراتيجية التعلم المقلوب. وتم اختيار الصفات البدنية والحركية واختباراتها، بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الاختصاص، واجري الاختبار القبلي للمدة (١٦-١٧/١١/٢٠٢٢)، بعدها تم تطبيق البرنامج التعليمي ولمدة ستة اسابيع، إذ تضمن البرنامج على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين تجريبتين وبواقع (١٢) وحدة لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل مجموعة. وبعد الانتهاء من البرنامج تم اجراء الاختبار البعدي للمدة (١٨-١٩/١/٢٠٢٣) ، وبالظروف نفسها التي اجريت الاختبار القبلي، ثم استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار (T.test) للعينات المرتبطة والمستقلة. واستنتج الباحثان ما يأتي:

١- ان الاستراتيجيتين كانت لهما تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢- عدم تفوق اي من المجموعتين على الاخرى في اثناء مقارنتهما مع بعضهما في الاختبارات البعدية للصفات البدنية والحركية.

ويوصي الباحثان :

١- ضرورة استخدام الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب لتحقيق تطور في مستوى بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

الكلمات المفتاحية : الأنشطة المتدرجة، التعلم المقلوب، الصفات البدنية والحركية.

## The effect of the Flipped learning strategy on developing some physical attributes and acquiring some basic soccer skills for middle school students

Ahmed Qasim Muhammad Sadiq College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

ahmed.frhad@uomosul.edu.iq

Waleed Wadalla Ali Al-Tway College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

walidwadalla@uomosul.edu.iq

Received Date (01/05/2023)

Accepted Date (22/06/2023)

### ABSTRACT

The research aimed to reveal the effect of using the strategies of graduated activities and inverted learning in developing some physical and motor characteristics in the lesson of physical education for middle school students, as well as identifying the differences between the two strategies of graduated activities and inverted learning in developing some physical and motor characteristics in the lesson of physical education for middle school students. The experimental method was used with two experimental groups that fit the nature of the research, and the research community consisted of fifth-grade middle school students in Rashidieh Preparatory School for Boys for the academic year (2022-2023), consisting of two academic divisions (A - B) and their number is (53) students, The research sample consisted of (40) students divided into (20) students for each group, the first used the gradual activities strategy and the second used the inverted learning strategy. The physical and motor characteristics were selected and tested, after presenting them to a group of experts and specialists in the field of specialization, and a pre-test was conducted for the period (16-17/11/2022), after which the educational program was applied for six weeks, as the program included (24) educational units distributed into two experimental groups, with (12) units for each group, The time of the educational unit was (45) minutes, with two educational units per week for each group. After completing the program, the post-test was conducted for the period (18-19/1/2023), under the same conditions as the pre-test, then the researchers used the statistical bag (SPSS) using the following statistical methods: the arithmetic mean and standard deviation, the T-test for related and independent samples.

The researchers concluded the following:

- ١- The two strategies had a positive impact on the development of some physical and motor traits in the physical education lesson for middle school students.
- ٢- None of the two groups was superior to the other when comparing them with each other in the post-tests of physical and motor traits. The researchers recommend: 1- The need to use graduated activities and inverted learning to achieve development in the level of some physical and motor traits in the physical education lesson for middle school students.

**Keywords :** Graded activities, Flipped learning, physical attributes.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

شهد التعليم في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً، وأولت أهدافها اهتماماً كبيراً بتكوين المفاهيم العلمية وتمييزها، وتكمن قيمة ذلك في تنمية القدرة على تفسير الظواهر والأحداث وحل المشكلات من خلال تفاعل الحقائق والمفاهيم وارتباطها ببعض في صورة منظمة، وأصبحت مسؤولية المدرس الآن تحقيق أهداف تربوية تتخطى حدود تلقين المعلومات، بل تصل إلى تنمية المفاهيم والميول العلمية وغيرها من أهداف التعليم، فالتطور

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

الحاصل في المناهج ينبغي أن يواكبه تطور في طرائق التدريس حتى يمكننا من تحقيق الأهداف المنشودة من التعليم، وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً ملحوظاً بنظريات التعلم، لما لهذه النظريات من تطبيقات هامة في ميدان التعليم لتحقيق تدريس أكثر فعالية وبالتالي تعلم أفضل، فالاهتمام بالمستويات العليا للمعرفة وطرائق التفكير والنواحي الانفعالية مطالب تربوية حديثة فلن يكون للحفظ والتذكر أهميتها الحالية، بل سيتجه الاهتمام إلى العمليات العقلية العليا كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب وإزاء تغيير أهداف المنهج والاتجاه نحو مزيد من الاهتمام بتنمية المستويات العليا والنواحي البدنية، كان لابد من التغيير على اعتبار أن المنهج عبارة عن منظومة مكونة من مجموعة من العناصر التي ترتكز على علاقات متداخلة فيما بينها، وإن أي تغيير في أحد عناصرها يؤدي إلى تغيير عناصرها الأخرى، لذلك يجب أن يؤكد التدريس على تنمية العمليات العقلية العليا لتحقيق الفهم وبيان مدى الارتباط والعلاقات والتكامل بين هذه المعرفة العلمية، لأن رؤية المتعلم للعلاقات التي تجعل مجال المعرفة يظهر في صورة تركيب منتظم تسيّر عليه عملية التعلم نفسها سوف يمكن المتعلم من وضع الأجزاء المختلفة التي يتعلمها في نمط معين، وهذا من شأنه أن يدعم التعلم، وإن توجيه التعليم لتنمية العمليات العقلية العليا سيتطلب من المدرس البحث عن مداخل جديدة للتدريس تكون أكثر قدرة على تنمية هذه العمليات لدى المتعلم، وإن الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب هما أحد المداخل الذي أثبتنا فعاليتها في تحقيق معظم أهداف التعليم، ومن خلال هذه المقدمة والمعطيات يمكن القول بان أهمية البحث تكمن من خلال استخدام استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب للوصول بالطالب إلى مستوى جيد من الناحية البدنية والحركية في درس التربية الرياضية وما يرتبط بها من معارف ومفاهيم وكذلك تنمية ثقة الطالب بنفسه من خلال تطبيقه للتمارين التي يكلف بها في الدرس حسب قابليته وقدراته واستعدادته.

#### ١-٢ مشكلة البحث:

على الرغم من تأكيد الاتجاهات الحديثة في التربية على دور الطالب كونه محور العملية التعليمية، إلا انه لا يزال سلبياً ويقتصر دوره على الاستماع وتلقي المعلومة في منهاج الرياضة المدرسية ومن خلال تنفيذ في درس التربية الرياضية، كان لابد من العمل على تهيئة الفرص أمام الطلاب لاكتساب الخبرات عن طريق الممارسة والتفكير والعمل الجماعي والتفاعل فيما بينهم، وذلك من خلال اعتماد طرائق حديثة لتواكب التطور السريع الذي يشهده العقل البشري لتجعل الطالب عنصراً فاعلاً في هذه العملية، حيث بات من الضروري استخدام استراتيجيات حديثة في تنمية الجانب البدني وهذه التنمية لا يمكن إحداثها داخل وحدات دراسية في ظل مناهج وبرامج تعليمية تنفذ بأساليب تقليدية، إذ إنها تجعل من المدرس وعاء لنقل المعلومات، وتطلب من الطالب تذكر واسترجاع تلك المعلومات واسترجاعها دون الاهتمام بتنمية الصفات البدنية، حيث ان اتقان المهارات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية وتعلم الأداء الجيد يعتمد على الصفات البدنية والحركية، وهذا هو اهم الاهداف التي تسعى اليها العملية التعليمية في منهاج الرياضة المدرسية بعد الاخذ بنظر الاعتبار مستوى الطلاب والوقت المحدد لهم وهذه جميعها ظروف متغيرة، وقد لاحظ الباحثان من خلال اطلاعهما على دروس التربية الرياضية التي تنفذ في المدارس (الاعدادية) ان معظم اساليب المستخدمة في تطوير الصفات البدنية والحركية تستغرق وقتاً طويلاً في البرنامج التعليمي ولا تشرك الطالب في الأداء وتعتمد اعتماداً كلياً على اسلوب المدرس في الأداء وإن

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية هذه العملية لا تأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية في القدرات البدنية للطلاب، مما يؤدي إلى اضاءة الوقت بالإضافة انها تحتاج إلى فترة زمنية قد تكون طويلة للوصول إلى المستوى المطلوب في الانجاز، ومن هنا قام الباحثان بالتساؤل الآتي: ما أثر استخدام استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية؟

#### ١-٣ هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

١-٣-١ الكشف عن اثر استخدام استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

١-٣-٢ التعرف على الفروق بين استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعليم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

#### ١-٤ فرضيتا البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ولمصلحة الاختبار البعدي.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمجموعي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الاعدادية في اعدادية الرشيدية للبنين/ الصف الخامس.

١-٥-٢ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٩/١١/٢٠٢٢ ولغاية ١٧/١/٢٠٢٣ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة اعدادية الرشيدية للبنين.

#### ١-٦ مصطلحات البحث:

#### ١-٦-١ الأنشطة المتدرجة:

يعرفها (كوجك واخرون ، ٢٠٠٨): هي الاستراتيجية التي تستعمل عندما يكون هناك متعلمون تختلف مستوياتهم المعرفية أو المهارية ويدرسون نفس المفاهيم ويتعلمون اداء مهارات معينة، فهذا الاختلاف في المستوى لا يؤهلهم لتناول المعرفة او اداء المهارة من نقطة بداية واحدة.(كوجك واخرون ، ٢٠٠٨ ، ٢٠٢). ويعرفها الباحث اجرائياً: هي احدى استراتيجيات التعلم الحديثة التي طبقها الباحثان لتزويد الطلاب بأنشطة ذات مستويات متدرجة في الصعوبة والتعقيد مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، من اجل توجيه الطالب إلى النشاط الملائم في ضوء قدراته وخصائصه وميوله، ويتدرج في تلك الأنشطة على وفق سرعته ليصل في النهاية إلى مستوى متميز لتحقيق هدف تنويع التدريس.

#### ١-٦-٢ التعلم المقلوب :

يعرفه (Hawks, 2014) بأنه: نموذج تربوي يستخدم التقنيات الحديثة وشبكة الانترنت بطريقة تسمح للمدرس بإعداد الدرس عن طريق مقاطع الفيديو أو الملفات الصوتية، أو غيرها من الوسائط المتعددة ليطلع عليها المتعلمون في منازلهم، أو في أي مكان آخر باستعمال حواسيبهم، أو هواتفهم الذكية، أو أجهزةهم اللوحية قبل الحضور إلى الدرس، في حين يخصص وقت الحصة للمناقشات والتدريبات، ويعد الفيديو عنصرا أساسيا في هذا النمط من التعليم، حيث يقوم المدرس بإعداد فيديو مدته ما بين (٥) إلى (١٠) دقائق ويشركه مع الطلاب في أحد مواقع الويب، أو شبكات التواصل الاجتماعي.

(Hawks, 2014, p264-269)

ويعرفها الباحث إجرائياً: هي استراتيجية تعليمية حديثة تتمركز حول الطلاب بدلا من المدرسين، حيث يقوم الطلاب بمشاهدة فيديوهات تعليمية قصيرة في منازلهم قبل وقت الدرس، بينما يستغل المدرس وقت الدرس بتوفير بيئة تعليمية تفاعلية نشطة يتم فيها توجيه الطلاب وتطبيق ما شاهدوه، من خلال اعداد محتوى الدرس وإرساله إلى الطلاب عبر برامج التواصل الاجتماعي لكي يشاهدوه في اي وقت يناسبهم.

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-٢ دراسة (البهادلي والهاشمي، ٢٠١٧) بعنوان " أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحصيل مادة تاريخ لدى طلاب الصف الخامس الأدبي"، هدفت الدراسة معرفة أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحصيل مادة تاريخ اوربا وامريكا الحديث والمعاصر لدى طلاب الصف الخامس الأدبي ، واستعانته بالتصميم التجريبي عشوائي الاختيار ذي الاختبار البعدي، والضبط الجزئي لمجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً من طلاب الصف الخامس الأدبي في الإعدادية المركزية للبنين التابعة إلى المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الأولى، جرى توزيع طلاب عينة البحث عشوائياً بين مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (٣٠) طالباً ندرس باستراتيجية الأنشطة المتدرجة، والأخرى ضابطة عددها (٣٠) طالباً تدرس بالطريقة التقليدية، كوفئت المجموعتان في متغيرات (العمر الزمني التحصيل السابق في مادة التاريخ الذكاء ، والمعرفة السابقة) ، طبق التجربة في الفصل الأول للعام الدراسي(٢٠١٦-٢٠١٧) ، ودرست مجموعتي البحث من قبل أحد الباحثين، إذ أعد الباحثان اختبارا تحصيليا مكون من(٤٠) فقرة موضوعية من نوع الاختيار من متعدد و(١٣) فقرة مقالية ليصبح مجموع فقرات الاختبار التحصيلي (٥٣) فقرة اختبارية. واستخدم الباحثان عدد من الوسائل الإحصائية منها الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين (T-test) لمكانة المجموعتين ، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما ومعادلة الفا- كرونباخ لحساب ثبات الاختبار التحصيلي ، ومعادلة الصعوبة ، ومعادلة تمييز الفقرات ، ومعادلة فعالية البدائل الخاطئة. واستنتج الباحثان تفوق الطلاب الذين درسوا باستراتيجية الأنشطة المتدرجة على الطلاب الذين درسوا بالطريقة التقليدية في التحصيل

(البهادلي والهاشمي، ٢٠١٧، ١١٢)

٢-٢-٢ دراسة (بشارت ، ٢٠١٧) بعنوان " أثر استراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل ومفهوم الذات الرياضي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة أريحا"، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في تحصيل طلبة الصف العاشر الأساسي، وعلى مفهوم الذات الرياضي لديهم في

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

محافظة أريحا. واستخدمت الباحثة التصميم شبه التجريبي وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (٤٣) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تكونت من (١٩) طالباً وطالبة تم تدريسهم وحدة الهندسة الفراغية على وفق استراتيجية التعلم المقلوب، والأخرى ضابطة بلغ عدد طلبتها (٢٤) طالباً وطالبة تم تدريسهم محتوى الوحدة نفسها بالطريقة الاعتيادية، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام (٢٠١٦-٢٠١٧) وقد أعدت الباحثة دليل التدريس لوحدة الهندسة الفراغية على وفق استراتيجية التعلم المقلوب، الذي استعانت فيه الباحثة بتدريسها المجموعة التجريبية لوحدة الهندسة الفراغية على وفقاً للاستراتيجية، كما انه تم الاستعانة باختبار تحصيل بعدي لقياس تحصيل الطلبة بالمادة التي درسوها، بالإضافة لمقياس لمفهوم الذات الرياضي تم تطبيقه قبلياً وبعدياً بعد أن تم التحقق من صدق الأدوات عبر تحكيمها من قبل المحكمين، وحساب معامل ثباتها من خلال معادلة الفا كرونباخ حيث بلغ معامل ثبات الاختبار التحصيلي (0.90)، ومعامل ثبات مقياس مفهوم الذات الرياضي (0.74) وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب، لفحص دلالة الفرق بين متوسطي تحصيل المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكذلك الأمر بالنسبة لمفهوم الذات الرياضي. وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر لاستخدام استراتيجية التعلم المقلوب على تحصيل طلبة الصف العاشر الأساسي، وعلى مفهوم الذات الرياضي لديهم لصالح المجموعة التجريبية التي تم تدريسها باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب. (بشارات، ٢٠١٧، ك- ل)

٣ - منهج البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الخامس الاعدادي في اعدادية الرشيدية للبنين للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والمؤلف من شعبتين دراستين هما ( أ - ب ) والبالغ عددهم (٥٣) طالباً، إذ اشتملت كل شعبه دراسية على ( ٢٨ ، ٢٥ ) طالباً، ومن اجل تحديد عينة البحث بشكل صحيح استخدم الباحثان الطريقة العشوائية لاختيار الشعبة الدراسية التي سوف تطبق استراتيجتي البحث، تم اختيار شعبة (أ) باستخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة (المجموعة التجريبية الاولى) والبالغ عددهم (٢٨) طالباً، وشعبه (ب) استخدمت استراتيجية التعلم المقلوب (المجموعة التجريبية الثانية) والبالغ عددهم (٢٥) طالباً. وقام الباحثان باستبعاد عدد من طلاب الشعبتين وهم :

- الطلاب الراسبون في السنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

- الطلاب الذين لم يحضروا اختبارات البحث .

- الطلاب الذين غابوا عن حضور وحدات التعليمية بواقع (٣) دروس أو أكثر، والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين عدد افراد عينة البحث والاستراتيجية التدريسية

الشعبه	مجموعتي البحث	العدد	المستبعد	عدد العينة	استراتيجية التدريس
--------	---------------	-------	----------	------------	--------------------

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

	النهائي	من العينة	الكلي		
الأنشطة المتدرجة	٢٠	٨	٢٨	التجريبية الأولى	أ
التعلم المقلوب	٢٠	٥	٢٥	التجريبية الثانية	ب
	٤٠	١٣	٥٣	المجموع الكلي	

### ٣-٣ التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة البعدية المحكمة الضبط) (Jerry&Others,2005,332)، والشكل (١) يوضح التصميم المستخدم في البحث.

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعتين	الشعبة
الاختبارات البدنية والحركية	الأنشطة المتدرجة	الاختبارات البدنية والحركية	التجريبية الأولى	أ
	التعلم المقلوب		التجريبية الثانية	ب

شكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

### ٣-٤ تجانس عينة البحث:

تم تجانس العينة في المتغيرات الآتية (الطول مقاس بالسنتيمتر ، والكتلة مقاسة بالكيلوغرام ، والعمر مقاس بالشهر)، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الاحتمالية لمجموعتي البحث التجريبتين في الطول والكتلة والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
الطول	سم	٧.١٥	١٧٣.١٥	٧.٥١	١٧١.٩٠	٠.٠٠٠٨	٠.٩٢٧	غير معنوي
الكتلة	كغم	٨.٦٧	٦٦.٦٠	٩.٧٩	٦٣.٩٥	٠.٨٧٩	٠.٣٥٥	
العمر	شهر	٧.٦٤	٢٠٥.١٠	٨.٢٨	٢٠٣.٧٥	٠.٠٦٣	٠.٨٠٢	

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر، إذ بلغت قيمة (sig) على التوالي (٠.٩٢٧) و(٠.٣٥٥) و(٠.٨٠٢) وجميعها أكبر من نسبة

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية الخطأ المعتمدة في البحوث العلمية والبالغة  $\leq (0,05)$  وهذا يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات اعلاه.

### ٣-٥ تحديد بعض الصفات البدنية والحركية لدرس التربية الرياضية :

لغرض تحديد بعض الصفات البدنية والحركية لدرس التربية الرياضية، قام الباحثان بإعداد استبيان، وعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التدريب الرياضي والقياس والتقويم ومدرسي كرة القدم، لأجل تحديد بعض الصفات البدنية والحركية التي يمكن ان تتطور نتيجة الأداء الحركي للتمارين البدنية في الدرس، والجدول (٣) يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين والتي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

جدول (٣) يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول تحديد بعض الصفات البدنية والحركية

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد الخبراء	الصفات البدنية والحركية
١٠٠ %	٧	٧	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
١٤ %	١	٧	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
١٠٠ %	٧	٧	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
٠ %	٠	٧	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
١٠٠ %	٧	٧	السرعة الانتقالية
٥٧ %	٤	٧	السرعة الحركية
٤٢ %	٣	٧	سرعة الاستجابة او سرعة رد الفعل
٨٥ %	٦	٧	الرشاقة
٠ %	٠	٧	توافق النظر مع عضلات الذراعين
٨٥ %	٦	٧	توافق النظر مع عضلات الرجلين
٢٨ %	٢	٧	مرونة الاطراف العليا
٧١ %	٥	٧	مرونة الاطراف السفلى

### ٣-٦ تحديد اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية قيد البحث :

لغرض تحديد الاختبارات الصفات البدنية والحركية قام الباحثان بإعداد استبيان، وعرضه على مجموعة من الخبراء في التدريب الرياضي والقياس والتقويم والمتخصصين في تدريس مهارات كرة القدم لأجل تحديد الاختبار المناسب للصفة البدنية والحركية قيد الدراسة، والجدول (٤) يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء والتي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

### جدول (٤)

يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول تحديد اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية



النسبة المئوية	عدد المتفقيين	عدد الخبراء	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية
٧١%	٥	٧	الوثب العامودي من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
١٠٠%	٧	٧	الوثب الطويل من الثبات	
٥٧%	٤	٧	الوثب العامودي لمدة ١٠ ثوانٍ	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
٢٨%	٢	٧	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة ٣٠ م (يمين ، يسار)	
٤٢%	٣	٧	اختبار ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية	
٨٥%	٦	٧	ثلاث جولات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا	السرعة الانتقالية
١٠٠%	٧	٧	عدو مسافة ٢٠ م من البدء العالي	
٧١%	٥	٧	عدو مسافة ٣٠ م من البدء العالي	الرشاقة
٨٥%	٦	٧	اختبار بارو (٣ * ٤.٥ أمتار)	
١٠٠%	٧	٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة	توافق النظر مع عضلات الرجلين

### ٣-٦-١ الاختبارات المستخدمة لقياس بعض الصفات البدنية والحركية :

٣-٦-١-١ اختبار الوثب الطويل من الثبات. (سلوم، ٢٠٠٤، ٩١)

٣-٦-١-٢ اختبار ثلاث جولات لابعاد مسافة لكل رجل على حدا. (الحيالي، ٢٠٠٨، ١٢٩)

٣-٦-١-٣ اختبار عدو مسافة ٢٠ م من البدء العالي. (الحجار، ٢٠١١، ٣٢)

٣-٦-١-٤ اختبار بارو (٣ \* ٤.٥ أمتار). (الحكيم، ٢٠٠٤، ١٢٢).

٣-٦-١-٥ اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة. (حسانين، ٢٠٠١، ٣٢٩)

### ٣-٧ تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية:

تم تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات بتاريخ (١٦-١٧/١١/٢٠٢٢) والجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الاحتمالية لمجموعتي البحث

التجريبيتين في بعض الصفات البدنية والحركية

الدالة	Sig	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	٠.٥٢	١.١٧	٠.٠٦٥	١.٨٩	٠.٠٨٣	١.٩٢	متر	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
	٠.٥١	٠.٣٣	٠.٠٧٢	٤.٩٦	٠.٠٦٠	٤.٩٧	متر	القوة المميزة بالسرعة
	٠.٧٥	٠.٦٩	٠.٢٨	٣.٣٤	٠.٢٧	٣.٢٧	ثانية	السرعة الانتقالية
	٠.٧٤	١.١٦	٣.٥٥	٢٠.٠٠	٣.٥٢	١٨.٧٠	ثانية	الرشاقة
	٠.٥١	٠.٨٧	٠.٩٠	٦.١٣	٠.٧٩	٦.٣٦	ثانية	توافق النظر مع الرجلين

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والحركية، حيث بلغت قيمة (sig) على التوالي (٠.٥٢) و (٠.٥١) و (٠.٧٥) و (٠.٧٤) و (٠.٥١)، وهي جميعها اكبر من نسبة الخطأ المعتمدة في البحوث العلمية والبالغة  $\leq (٠,٠٥)$ ، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث افراد عينة البحث في الصفات البدنية والحركية لدرس التربية الرياضية.

### ٣-٨ المادة التعليمية :

تكونت المادة التعليمية من بعض المهارات الاساسية في كرة القدم وحسب مقررات مديرية تربية نينوى .

### ٣-٩ مدرس المادة :

تم الاتفاق مع مدرس التربية الرياضية<sup>(\*)</sup> بتطبيق البرنامج التعليمي على المجموعتين بعد أن تم الاتفاق على الوحدات التعليمية من قبل الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم، وذلك لتلافي اختلاف العوامل المرتبطة بالمدرس وانعكاسها على انجاز الطلاب.

### ٣-١٠ البرنامج التعليمي :

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات الصلة، ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء في مادة طرائق التدريس والتعلم الحركي واساتذة كرة القدم ، تم اعداد استبيان الخطط التدريسية للاستراتيجية المتدرجة والتعلم المقلوب، كما موضح في الملحق (٣) ومن ثم عرضها عليهم، لغرض ابداء آرائهم وملاحظاتهم، وقرار مدى صلاحيتها وملاءمتها لعينة البحث وقد تضمن كل وحدة تعليمية بما يتلاءم مع كل استراتيجية ، بعدها تم تطبيق البرنامج التعليمي ، إذ تضمن البرنامج على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٢) وحدة لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا ولكل مجموعة.

### ٣-١١ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية على وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب، وذلك بتاريخ ٢-

٢٠٢٢/١١/٣ على طلاب من مجتمع البحث مماثلة لعينة البحث، ومن غير المشاركين في مجموعتي البحث، والمكونة من (٢٠) طالباً للمرحلة نفسها، من اجل التعرف على أهم المعوقات والملاحظات التي قد تواجه تطبيق البرنامج التعليمي.

### ٣-١٢ تطبيق التجربة الرئيسية :

تم تطبيق تجربة البحث من تاريخ ٢٠٢٢/١١/٢٩ ولغاية ٢٠٢٣/١/١٧ ، إذ تم تدريس مجموعتي البحث لتلافي ما له من تأثير في نتائج التجربة، واستخدما في تدريس المجموعة التجريبية الأولى (استراتيجية الأنشطة المتدرجة)، في حين استخدما في تدريس المجموعة التجريبية الثانية استراتيجية (التعلم المقلوب) وفيما يلي توضيح عمل مجموعتي البحث التجريبيتين:

### ٣-١٢-١ المجموعة التجريبية الاولى ( استراتيجية الأنشطة المتدرجة) :

تم تطبيق الخطط التعليمية باستخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة على وفق الخطوات الآتية:

(\*) رياض محمود الحياي: مدرس الرياضة في اعدادية الرشيدية للبنين.

١- الجزء الاعدادي:

أ- يقوم الطلاب بالنزول إلى ساحة المدرسة بشكل منظم.

ب- تطبيق التمارين البدنية والحركية الخاصة بالإعداد العام والخاص التي تناسب المادة التعليمية.

ج- التأكيد على اداء التمارين والالتزام بالوقت وتوجيهات المدرس.

٢- الجزء الرئيس: يقسم إلى قسمين هما:

١-٢ الجزء التعليمي:

أ- تقسيم الطلاب على شكل مجموعات بناءً على قدراتهم ومستواهم من خلال نتائج الاختبار القبلي (جيد،

متوسط، ضعيف) مع تغير عدد طلاب المجموعة الواحدة حسب الموقف التعليمي.

ب- لكل مجموعة اسم يتم اختياره من قبل الطلاب ليمثل اسم مجموعاتهم.

ج- يشرح المدرس التمرين البدني المراد تطبيقه ثم يوزع الطلاب إلى ثلاث مجموعات، وتوزع عليهم التمرينات

اعتماداً على التنوع في مستوى الصعوبة أو العمليات أو الانتاج.

٢-٢ الجزء التطبيقي:

أ- يقوم المدرس باعطاء ايعاز لبدء تنفيذ التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية.

ب- المدرس هو المسؤول عن توجيه الطلاب وارشادهم في بدء الأداء العملي وتصحيح الأخطاء في أثناء الأداء،

كما يقدم التغذية الراجعة ومساعدة الطالب اذ واجه صعوبة في الأداء.

٣- الجزء الختامي:

أ- يتم اجراء التمارين الترويحية التي تساعد على استعادة الشفاء.

ب- اداء تحية الانصراف.

٣-١٢-٢ المجموعة التجريبية الثانية (استراتيجية التعلم المقلوب) :

تم تطبيق الخطط التعليمية باستخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة على وفق الخطوات الآتية:

١- الجزء الاعدادي:

أ- يقوم الطلاب بالنزول إلى ساحة المدرسة بشكل منظم.

ب- تطبيق التمارين البدنية والحركية الخاصة بالإعداد العام والخاص التي تناسب المادة التعليمية.

ج- التأكيد على اداء التمارين والالتزام بالوقت وتوجيهات المدرس.

٢- الجزء الرئيس: يقسم إلى قسمين هما:

١-٢ الجزء التعليمي:

أ- ارسال موضوع الدرس إلى الطلاب من خلال كروب التواصل لكي يكونوا على علم ودراية حول ما سوف

يطبقوه في داخل الدرس.

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

ب- تدوين الاسئلة والملاحظات من خلال مشاهدة الفيديو قبل الدرس وطرحها على المدرس في الدرس في حالة وجود نقص في فهم الموضوع.

ج- يشرح المدرس الموضوع المراد تطبيقه ثم يوضح الفيديو الذي تم اعطائه مسبقا للطلاب عبر وسيلة التواصل الاجتماعي.

د- يقوم المدرس بطرح اسئلة على الطلاب تخص التمارين والاستماع إلى اجوبتهم وملاحظاتهم للتعرف على مدى الاستفادة التي حصلوا عليها من مشاهدة الفيديو قبل الحضور للدرس.

#### ٢-٢ الجزء التطبيقي:

أ- يقوم المدرس باعطاء ايعاز لبدء تنفيذ التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية.

ب- يقوم الطلاب بتطبيق التمارين بحرية تامة سواء كان بشكل مفرد ام مع زميله.

ج- المدرس هو المسؤول عن توجيه الطلاب وارشادهم في بدء الأداء العملي وتصحيح الأخطاء في أثناء الأداء، كما يقدم التغذية الراجعة ومساعدة الطالب اذ واجه صعوبة في الأداء.

#### ٣- الجزء الختامي:

أ- يتم اجراء التمارين الترويحية التي تساعد على استعادة الشفاء.

ب- اداء تحية الانصراف.

#### ٣-١٣ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية، وذلك بتاريخ ١٨-١٩/١/٢٠٢٣، وبمساعدة فريق العمل المساعد.

#### ٣-١٤ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) التي تضمنت الوسائل الاحصائية الآتية : (النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T.test) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة).

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### ٤-١ عرض نتائج الفرضية الاولى وتحليلها ومناقشتها:

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبيين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ولمصلحة الاختبار البعدي"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T.test) للعينات المرتبطة.

#### ٤-١-١ عرض نتائج الفرضية الاولى وتحليلها:

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم معالجتها احصائياً من اجل الحصول على نتائج البحث، وكما مبين في الجدولين (٦) و(٧) :

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الاحتمالية للمجموعة التجريبية الأولى بين الاختبار القبلي والبعدى في بعض الصفات البدنية والحركية

الدلالة	Sig	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الصفات البدنية والحركية	المجموعة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
معنوي	٠.٠٠٠٢	٣.٥٤٦	٠.٠٩٢	٢.٠٢	٠.٠٨٣	١.٩٢	متر	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	تجريبية اولى
	٠.٠٠٠٣	٣.٤٤٥	٠.١٢٨	٥.٠٨	٠.٠٦٠	٤.٩٧	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	
	٠.٠٠١	٢.٨٤٠	٠.١١١	٣.٠٩	٠.٢٧	٣.٢٧	ثانية	السرعة الانتقالية	
	٠.٠٠٠	٨.٥٠	٢.٩١	١٥.٩٠	٣.٥٢	١٨.٧٠	ثانية	الرشاقة	
	٠.٠٠٠٣	٣.٣٨٧	٠.٦٥	٥.٦٣	٠.٧٩	٦.٣٦	ثانية	توافق النظر مع الرجلين	

معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وعند درجة حرية = (١٩ - ١)

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الاحتمالية للمجموعة

التجريبية الثانية بين الاختبار القبلي والبعدى في بعض الصفات البدنية والحركية

الدلالة	Sig	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الصفات البدنية والحركية	المجموعة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
معنوي	٠.٠٠٠٢	٣.٥٤٦	٠.٠٩٢	٢.٠٢	٠.٠٨٣	١.٩٢	متر	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	تجريبية ثانية
	٠.٠٠٠٣	٣.٤٤٥	٠.١٢٨	٥.٠٨	٠.٠٦٠	٤.٩٧	متر	القوة المميزة	

							بالسرعة لعضلات الرجلين
	٠.٠١	٢.٨٤٠	٠.١١١	٣.٠٩	٠.٢٧	٣.٢٧	السرعة الانتقالية
	٠.٠٠	٧.٦٢	٢.١٦	١٧.٠٥	٣.٥٥	٢٠.٠٠	الرشاقة
	٠.٠٠٣	٣.٣٨٧	٠.٦٥	٥.٦٣	٠.٧٩	٦.٣٦	توافق النظر مع الرجلين

معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وعند درجة حرية = (١٩ - ١)

يتضح من الجدول (٦) و(٧) ان قيمة (sig) في الاختبارات للمجموعة الاولى بلغت على التوالي (٠.٠٠٢) و(٠.٠٠٣) و(٠.٠٠١) و(٠.٠٠٠) و(٠.٠٠٣)، وللمجموعة الثانية بلغت (٠.٠٠٣) و(٠.٠٠٠٨) و(٠.٠٠١) و(٠.٠٠٠) و(٠.٠٠٠٧)، وجميعها أقل من نسبة الخطأ المعتمدة في البحوث العلمية  $\geq (٠,٠٥)$ ، وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعتين، ومن هذه النتيجة تقبل الفرضية البديلة: بأنه توجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ولمصلحة الاختبار البعدي، وترفض الفرضية الصفرية: بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ولمصلحة الاختبار البعدي.

#### ٤-١-٢ مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

لاحظ الباحثان من الجدول (٦) و(٧) أن نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الأنشطة المتدرجة) والمجموعة التجريبية الثانية (التعلم المقلوب)، قد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعض الصفات البدنية والحركية قيد الدراسة وهي (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والسرعة الانتقالية، والرشاقة، والتوافق النظر مع الرجلين)، حيث تبين أن المجموعتين قد تطورت في الاختبار البعدي، إذ تمكن جميع الطلاب من اداء الاختبارات وهذه النتيجة منطقية، حيث أن تطبيق اي تمارين يؤدي إلى ظهور تطور في النتائج. ويعزو الباحثان سبب تطور الحاصل في بعض الصفات البدنية والحركية إلى ان التعلم المنظم والموجه والهادف هو الذي يكون ذات التأثير الاكبر في تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد، وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التمارين المبرمجة على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له أثر إيجابي على الافراد، وايضاً إلى ان البرنامج اعتمد الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية المتعلقة بالمهارات الأساسية والعقلية مما لذلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء هذه الصفات عن طريق اختيار التدريب على تمارين خاصة تتناسب مع طبيعة العينة، حيث إن اختيار التمارين المناسبة تمكن

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

المدرس من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على رفع مستوى اداءه، فضلاً عن أن الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للعبة هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها. ويتفق الباحثان مع كلام (علاوي، ١٩٩٢): بان تطور الصفات البدنية يساعد وبشكل كبير على نجاح المهارات الحركية وتطويرها وايضا يؤكد إلى إن أداء المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والمطاولة وأن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح إذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة. (علاوي، ١٩٩٢، ٢٩)، ويذكر (عباس، ٢٠٠٥): أن التعليم في الالعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف إلى اعداد الفرد للوصول إلى افضل المستويات البدنية في اي لعبة معينة من الالعاب.(عباس، ٢٠٠٥، ١٥٥)، ويذكر ايضاً (احمد ، ٢٠١٠): بان الطلاب ذوي المكانة المقبولة لديهم اتجاهات موجبة نحو انفسهم وهذا يؤدي بدوره إلى مساعدتهم على مواجهة المواقف المختلفة بنجاح واستغلال طاقتهم في اثناء ممارسة النشاط الرياضي للوصول إلى افضل المستويات من الانجاز وتعزيز عملية التقبل الاجتماعي. (احمد ، ٢٠١٠ ، ٢٩١)

#### ٤-٢ عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية" ، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T.test) للعينات غير المرتبطة.

#### ٤-٢-١ عرض نتائج الفرضية الاولى وتحليلها:

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وتقريغها تم معالجتها احصائياً من اجل الحصول على نتائج البحث، وكما مبين في الجدول (٨) :

جدول (٨) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسبة ونسبة الاحتمالية في الاختبار

البعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في بعض الصفات البدنية والحركية

الدالة	Sig	قيمة (ت) المحسبة	التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	الصفات البدنية والحركية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	٠.٣٨	٢.٦٥	٠.٠٧٢	١.٩٥	٠.٠٩٢	٢.٠٢	متر	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
	٠.٢٩	١.٧٨	٠.٠٨	٥.٠٢	٠.١٢	٥.٠٨	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
	٠.٥١	١.٧٥	٠.١٤	٣.١٦	٠.١١	٣.٠٩	ثانية	السرعة الانتقالية
	٠.٠٩	١.٤١	٢.١٦	١٧.٠٥	٢.٩١	١٥.٩٠	ثانية	الرشاقة
	٠.٩٣	٠.١٧	٠.٦٥	٥.٥٩	٠.٦٥	٥.٦٣	ثانية	توافق النظر مع

								الرجلين
--	--	--	--	--	--	--	--	---------

غير معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وعند درجة حرية = (٤٠ - ٢)

يتضح من الجدول (٨) ان قيمة (sig) في الاختبارات البدنية بلغت على التوالي (٠.٣٨) و(٠.٢٩) و(٠.٥١) و(٠.٠٩) و(٠.٩٣)، وجميعها اكبر من نسبة الخطأ المعتمدة  $\leq (٠.٠٥)$  مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين، ومن هذه النتيجة ترفض الفرضية البديلة: بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمجموعي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وتقبل الفرضية الصفرية: بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمجموعي البحث التجريبتين في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لاحظ الباحثان من الجدول (٨) أن نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأنشطة المتدرجة) والمجموعة التجريبية الثانية (التعلم المقلوب)، قد أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الصفات البدنية والحركية قيد الدراسة وهي (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، التوافق النظر مع الرجلين)، حيث تبين أن المجموعتين قد تطورت بشكل متقارب. ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى استخدام استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب كانت تركز على الجانب المهاري أكثر من الجانب البدني وكذلك قصر فترة البرنامج التعليمي لان الصفات البدنية تحتاج إلى وقت أكثر من اجل تطويرها بشكل جيد، وان الاستراتيجيتين كانتا تسيران بالاتجاه نفسه بخط سير العمل، حيث ان مستوى الصفات البدنية التي يمتلكها طلاب الصف الخامس كانت متقاربة ولم تؤثر في ظهور فروق واضحة بين افراد المجموعتين في الاختبار البعدي، وايضا يعزو الباحثان السبب إلى ان اختيار التمارين البدنية في الجزء العام والخاص كنت بشكل دقيق ومناسب وموحد بحيث تحقق الاهداف المنشودة في تنمية الصفة البدنية المحددة واعطاء كل صفة بدنية استحقاقها الكلي في الوحدة التعليمية (خطة الدرس) من حيث التقسيم الصحيح للوقت وعدد التمارين، وان طبيعة تطبيق الاستراتيجيتين يتم خلالها اثاره التفاعل والتشيط ما بين الطلاب انفسهم حول الصفات المراد تنميتها من اجل الوصول إلى الانجاز الافضل على وفق اجراءات التنافس بين المجموعتين للوصول للمراكز المتقدمة في الدرس، وكذلك تحمل الطلاب مسؤولية قرارات الدرس والادوار المشتركة التي يقومون بها في اثناء تطبيق التمارين البدنية والمهارية تؤدي إلى التعاضد الايجابي بين الطلاب من خلال تحديد الاهداف المشتركة ودور كل طالب في تحقيقه للمهمة الجزئية الموكلة اليه والتفاعل المباشر والتعامل بالألفة والانسجام، فضلا عن انجاز جميع الطلاب المهمة الموكلة لهم، وكذلك التزام الطلاب في الدروس وتوجيهات المدرس وعدم تكرار الغياب، إذ يذكر (الربضي، ٢٠٠١): ان التنوع في اعطاء التمارين الرياضية يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب، كما يؤدي تنوع الأداء إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية جيدة. (الربضي، ٢٠٠١، ١٢٧)، ويؤكد ذلك (لزام واخرون، ٢٠٠٥): في ان



أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرائق المتنوعة يعمل على رفع مستوى الصفات والقدرات لدى الفرد. (لزام وآخرون، ٢٠٠٥، ٧٩)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١- ان الاستراتيجيتين كانت لهما تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٢- عدم تفوق اي من المجموعتين على الاخرى في اثناء مقارنتهما مع بعضهما في الاختبارات البعيدة للصفات البدنية والحركية.

٥-٢ التوصيات :

١- ضرورة استخدام الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب لتحقيق تطور في مستوى بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

#### المصادر

١- احمد، حيمود (٢٠١٠) : المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، ب.ط، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة منتوري - قسطنطينة، جمهورية الجزائر.

٢- بشارت، لينا سليمان (٢٠١٧): أثر استراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل ومفهوم الذات الرياضي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة أريحا، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

٣- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

٤- حماد، مفتي ابراهيم (٢٠٠٢): التدريب الرياضي التربوي، ط١، المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

٥- سلوم، علي (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، العراق.

٦- علاوي، محمد حسن (١٩٩٢): علم التدريب الرياضي، ط٢، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

٧- عباس، عماد الدين (٢٠٠٥): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية (نظريات - تطبيق)، ط١، مصر.

٨- كوجك، كوثر حسني، وآخرون (٢٠٠٨): تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرائق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، مكتب اليونسكو الاقليمي للتربية في الدول العربية المتحدة.

٩- لزام، قاسم، وآخرون (٢٠٠٥): اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ب.ط، دار القاهرة للنشر والطباعة، القاهرة، مصر.

١٠- الربضي، كمال جميل (٢٠٠١): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ب.ط، دار المطبوعات للنشر، عمان، الاردن.

أثر استراتيجيتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

١١- الحياي، محمود حمدون (٢٠٠٨): أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.

١٢- الحجار، اوس محمد طه (٢٠١١): أثر منهاج تدريبي قائم على (التحليل الفسيولوجي) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة للاعبين كرة السلة الشباب، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الموصل، العراق.

١٣- البهادلي، عبد الرسول فهد، والهاشمي، حيدر ماجد (٢٠١٧): أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحصيل مادة تاريخ لدى طلاب الصف الخامس الأدبي، بحث منشور، العدد ١٣، مجلة الفنون والاداب وعلم الانسانيات والاجتماع.

14- Hawks, S (2014): The Flipped Classroom, Now or Never? AANA journal, Vol.(82), No.(4).

15. Jerry, Thomas & others (2005): Research Method in Physical Education Activity Human Kinetics Publishing, U.S.A

### الملاحق

#### ملحق رقم (١)

#### أسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل		اطلاع الخبراء على نوع المتغيرات		
			الكلية	الجامعة	البدنية	المهارية	التعليمية
١	أ.د. اياد محمد عبدالله	تدريب رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة		*	*	
٢	أ.د. اياد محمد شيت	طرائق تدريس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل			*
٣	أ.د. ضرغام جاسم النعيمي	قياس وتقويم	=	=	*	*	*
٤	أ.د. مكي حسين	قياس وتقويم			*	*	
٥	أ.د. ليث محمد البنا	طرائق تدريس	=	=			*
٦	أ.د. قصي حازم الزبيدي	طرائق تدريس	كلية التربية الاساسية				
٧	أ.د. صفاء اسماعيل الامام	طرائق تدريس	=	=			*
٨	أ.د. افراح ذنون	طرائق تدريس	=	=			*
٩	أ.د. نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي	=	=	*	*	*
١٠	أ.م.د. محمد سهيل	طرائق تدريس	=	=			*

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	اطلاع الخبراء على نوع المتغيرات
١١	أ.م.د جمال شكري	طرائق تدريس	=	*
١٢	أ.م.د طارق حجييه	تدريب رياضي	=	*
١٣	أ.م.د محمود حمدون	تدريب رياضي	=	*
١٤	م.د ربيع خلف جميل	علم النفس الرياضي	=	*

\* الاستشارات

البدنية:- تحديد بعض الصفات البدنية واختباراتها.

التعليمية:- (الوحدة التعليمية + عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة).

ملحق رقم (٢)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الشهادة
١	رياض محمود فتحي	ماجستير
٢	قلندار الموسوي	ماجستير
٣	محمود شاكر محمود	ماجستير
٤	عمر احمد	بكالوريوس

ملحق رقم (٣)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الدكتوراه

م/ استبيان

استمارة استبيان اراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية الوحدة التعليمية

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة وبعد ....

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم بـ (أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير

بعض الصفات البدنية واكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة القدم)، ولما كان لرأيكم الاثر البالغ والمهم في

أثر استراتيجتي الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية في درس التربية الرياضية

تدعيم الرسالة لذا يرجى التفضل بتسجيل ملاحظاتكم حول مدى صلاحية الوحدة التعليمية لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة والتعلم المقلوب.

ملاحظة : علما ان عينة البحث طلاب المرحلة الاعدادية.

مع فائق الشكر والتقدير لكم بالمعلى وفقية خدمة للبحث العلمي

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل الحالي :

اليوم والتاريخ :

تاريخ اخر لقب علمي :

الباحث






أ.د. وليد وعداالله الاطوي

الباحث

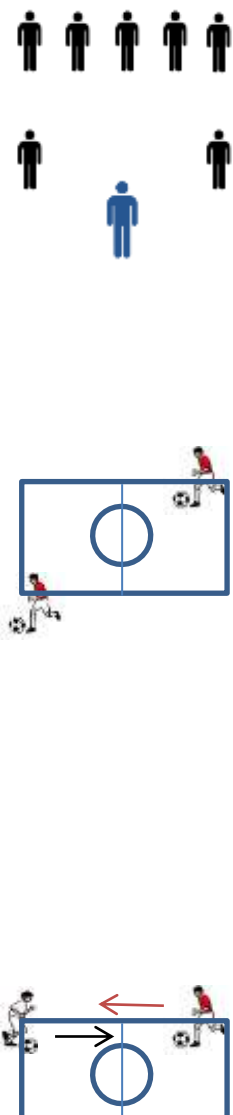
احمد قاسم محمد صادق

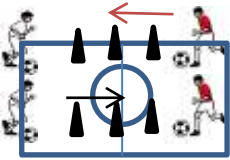
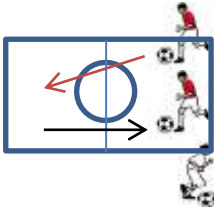
أنموذج لوحة تعليمية على على وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة من قبل المدرس

رقم الوحدة : ١  
 المهارة : الدرجة في كرة القدم  
 الهدف التعليمي : يتعلم الطالب مهارة الدرجة بكرة القدم.  
 الادوات: ١٠ كرات قدم، ٢٠ شلحه.  
 الهدف التربوي : تعويد الطالب على حب واحترام النظام.  
 اسم المدرسة : اعدادية الرشيدية للبنين  
 اسم المدرس :  
 عدد الطلاب : ٢٠ طالب.  
 الصف : الخامس الاعدادي الشعبة : أ  
 الزمن : ٤٥ دقيقة  
 اليوم والتاريخ :


الملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الوقت	انواع النشاط	اقسام الخطة
- التأكيد على الالتزام بالدوام والحضور في الوقت المحدد وعدم التأخير .		- وقوف الطلاب على شكل نسق واحد واخذ الغياب.	٣ د	المقدمة	الاعدادي ١٣ د
- التأكيد على اداء التمارين والحفاظ على المسافات بين الطلاب .		- السير الهرولة تدوير الذراعين للامام والخلف فتل الجذع للجانبين رفع الركبتين للاعلى اداء تمارين التعجيل وتمارين رد الفعل.	٤ د	الاعداد العام (الاحماء)	
- التأكيد على ان يأخذ التمرين مداه الكامل	  		٦ د	الاعداد الخاص (التمارين البدنية)	

الملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الوقت	انواع النشاط	اقسام الخطة
للاستفادة من التمارين البدنية لأقصى حد .		- (الوقوف) تعاقب رفع الذراعين اماما (٢عدة) - (الوقوف، فتحا، تخضر) تبادل فتل الجذع للجانبين (٤عدات) - (الوقوف، ضمًا) ثني الركبتين نصفًا مع رفع الذراعين للجانبين (٢عدة)			

<p>- التأكيد على تجنب الأخطاء وتجاوزها إثناء عرض الانموذج .</p> <p>- التأكيد على أداء الانموذج الصحيح .</p> <p>- التأكيد على الانتباه والتركيز على الشرح من قبل جميع الطلاب .</p> <p>- التأكيد على وضع الذراعين بشكل اسناد عند الدرجة .</p> <p>- التأكيد على التطبيق الصحيح للمهارة والالتزام بالمجموعات بالتمارين المحددة لهم .</p>		<p>١- وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع ٢- شرح وعرض مهارة الدرجة باستخدام نموذج من الطلاب للعرض او من قبل المدرس. ٣- تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات.</p> <p>المستوى الاول</p> <p>ت١: مربع مساحته (٢٥×٢٥) متر يتوزع فيه الطلاب ومع كل طالب كرة يدحرجون في داخل المربع بحرية ودون الارتطام مع بعضهم. ت٢: الدرجة في المستطيل إذ تكون الكرة مع الطالب الأول ويذهب مدحرجا باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكرة للزميل الذي خلفه. ت٣: الطالب الاول يدحرج بالكرة في حين الطالب الثاني يسنده من الجانب بمسافة (١)متر في نهاية المستطيل يتم تبديل بين الطالبان.</p> <p>المستوى الثاني</p> <p>ت١: الطالب الاول يدحرج بالكرة في حين الطالب الثاني يسنده من الجانب بمسافة (١)متر في نهاية المستطيل يتم تبديل بين الطالبان.</p>	<p>٦ د</p> <p>٧ د</p>	<p>التعليمي</p>	<p>الرئيسي ٢٧ د</p>
--	--	--	-----------------------	-----------------	-------------------------




<p>- التاكيد على تطبيق ما تم شرحه .</p> <p>- التاكيد على مشاركة الجميع في اداء التمارين.</p> <p>- التأكيد على عدم أداء المهارة بسرعة كبيرة.</p> <p>- التاكيد على اوصول الكرة للطالب الزميل.</p>	 	<p>ت٢: وقوف الطلاب على شكل نسقين متقابلين وتكون المسافة بين نسق وأخر (١٠) متر ويكون كل طالب مواجه لزميله ثم يبدأ التمرين بدحرجة الكرة إلى ان يصل إلى زميله في النسق المقابل.</p> <p>ت٣: وقوف الطلاب على شكل نسقين متقابلين مع وضع (٣) شواخص وتكون المسافة بين كل شاخص واخر (٢) متر ويكون كل طالب مواجه لزميله ثم يبدأ التمرين بدحرجة الكرة بشكل متعرج إلى ان يصل إلى زميله في النسق المقابل.</p> <p>المستوى الثالث</p> <p>ت١: وقوف الطلاب على شكل نسقين متقابلين مع وضع (٢) شواخص وتكون المسافة بين كل شاخص واخر (١) متر ويكون كل طالب مواجه لزميله ثم يبدأ التمرين بدحرجة الكرة بشكل متعرج إلى ان يصل إلى زميله في النسق المقابل.</p> <p>ت٢: في هذا التمرين يقف الطالبان (الاول ، الثاني) في بداية المستطيل ويقابلهم الطالب الثالث في نهاية المستطيل تكون الكرة مع الطالب الاول الذي يدحرج بالكرة حتى يصل إلى نهاية المستطيل ليسلمها إلى الطالب الثاني والذي يعود مدحرجا بالكرة ليسلمها إلى</p>	<p>التطبيقي</p> <p>د ٢١</p> <p>د ٧</p>	<p style="background-color: #90EE90;"> </p>
---	--	--	--	---



<p>- التأكيد على اجتياز الشواخص بشكل متعرج.</p>		<p>الطالب الثالث الذي يدحرج الكرة بنفس النسق. ت٣: وقوف الطلاب على شكل نسقين متقابلتين بالتساوي على بعد (١٥) متر وتوضع (٤) شواخص تبعد كل واحدة عن الأخرى (٢) متر أمام كل مجموعة ويقوم الطالب من مجموعة (A) بدحرجة الكرة بين الشواخص بشكل متعرج حتى يصل إلى الطالب الذي يقابله من مجموعة (B) والرجوع بسرعة خلف المجموعة مع أداء الواجب الإضافي القفز على البقعة.</p>	<p>٧ د</p>		
<p>- التأكيد على تأدية تحية الانصراف.</p>		<p>- الهرولة الخفيفة مع التنفس العميق لاستعادة الشفاء (التهديئة) وأداء تحية الانصراف.</p>	<p>٥ د</p>		<p>الختامي</p>







أنموذج لوحة تعليمية على على وفق استراتيجية التعلم المقلوب من قبل المدرس


رقم الوحدة : ١  
 المهارة : الدرجة في كرة القدم  
 الهدف التعليمي : يتعلم الطالب مهارة الدرجة بكرة القدم.  
 اسم المدرسة : اعدادية الرشيدية للبنين  
 الادوات: ١٠ كرات قدم، ٢٠ شلحه.  
 الهدف التربوي : تعويد الطالب على حب واحترام النظام.  
 اسم المدرس :  
 عدد الطلاب : ٢٠ طالب.  
 الصف : الخامس الاعدادي الشعبة : ب  
 الزمن : ٤٥ دقيقة  
 اليوم والتاريخ :

اقسام الخطة	انواع النشاط	الوقت	المحتوى	التشكيلات	الملاحظات
الاعدادي ١٣ د	المقدمة	٣ د	- وقوف الطلاب على شكل نسق واحد واخذ الغياب.		- التأكيد على الالتزام بالدوام والحضور في الوقت المحدد وعدم التأخير .
	الاعداد العام (الاحماء)	٤ د	- السير الهرولة تدوير الذراعين للامام والخلف فتل الجذع للجانبين رفع الركبتين للاعلى اداء تمارين التعجيل وتمارين رد الفعل.		- التأكيد على اداء التمارين والحفاظ على المسافات بين الطلاب .
	الاعداد الخاص (التمارين البدنية)	٦ د			- التأكيد على ان يأخذ التمرين مداه الكامل



الملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الوقت	انواع النشاط	اقسام الخطة
		- (الوقوف) تعاقب رفع الذراعين اماما (٢عدة) - (الوقوف، فتحا، تخضر)تبادل فتل الجذع للجانبين (٤عدات) - (الوقوف، ضمأ) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين للجانبين(٢عدة)			

<p>- التأكيد على تجنب الأخطاء وتجاوزها أثناء عرض الانموذج .</p>		<p>١- وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص صلح</p> <p>٢- شرح وعرض مهارة الدرجة باستخدام نموذج</p>	<p>٦ د</p>	<p>التعليمي</p>	
<p>- التأكيد على اداء الانموذج الصحيح .</p> <p>- التأكيد على الانتباه والتركيز على الشرح من قبل جميع الطلاب .</p>		<p>من الطلاب للعرض او من قبل المدرس .</p> <p>٣- توضيح الفيديو الذي تم اعطائه مسبقا للطلاب عبر وسيلة التواصل الاجتماعي والي تخص المهارة المطلوب تعلمها في الدرس .</p> <p>٤- اسئلة واجوبة، حيث يقوم المدرس بتوجيه بعض الاسئلة الخاصة بالمهارة :</p>	<p>د</p>		
<p>- التأكيد على وضع الذراعين بشكل اسناد عند الدرجة .</p>		<p>س/ كيف يكون وضع الجسم اثناء اداء الدرجة؟</p> <p>س/ كم نوع من الدرجة يوجد لدينا؟</p>	<p>٧ د</p>	<p>الرئيسي د ٢٧</p>	
<p>- التأكيد على التطبيق الصحيح للمهارة والتزام المجموعات بالتمارين المحددة لهم .</p>		<p>ت١: الطالب الاول يدحر بالكرة في حين الطالب الثاني يسنده من الحانب بمسافة (١) متر في نهاية المستطيل يتم تبديل بين الطالبان .</p>	<p>٧ د</p>	<p>التطبيقي د ٢١</p>	
<p>- التأكيد على تطبيق ما تم شرحه .</p>		<p>ت٢: وقوف الطلاب على شكل نسقين متقابلين وضع (٢) شاوخص وتكون المسافة بين كل شاوخص واخر (١) متر</p>	<p>٧ د</p>		
<p>- التأكيد على مشاركة الجميع في اداء</p>		<p></p>	<p>د</p>		

<p>التمارين.</p> <p>- التأكيد على عدم أداء المهارة بسرعة كبيرة.</p> <p>- التأكيد على إيصال الكرة للطالب الزميل.</p> <p>- التأكيد على اجتياز الشواخص بشكل متعرج.</p>		<p>ويكون كل طالب مواجه لزميله ثم يبدأ التمرين بدحرجة الكرة بشكل متعرج إلى ان يصل إلى زميله في النسق المقابل.</p> <p>ت٣: وقوف الطلاب على شكل نسقين متقابلتين بالتساوي على بعد (١٥) متر وتوضع (٤) شواخص تبعد كل واحدة عن الاخرى (٢) متر أمام كل مجموعة ويقوم الطالب من مجموعة (A) بدحرجة الكرة بين الشواخص بشكل متعرج حتى يصل إلى الطالب الذي يقابله من مجموعة (B) والرجوع بسرعة خلف المجموعة مع أداء الواجب الإضافي القفز على البقعة.</p>			
<p>- التأكيد على تأدية تحية الانصراف .</p>		<p>- الهرولة الخفيفة مع التنفس العميق لاستعادة الشفاء (التهدئة) واداء تحية الانصراف.</p>	<p>٥ د</p>		<p>الختامي</p>