

## تأثير منهاج جمناستك الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية لدرس التربية الرياضية

أ.م.د. أفراح ذنون يونس م.م لقاء عبد المطلب خليل

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/١٠/٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/١٠/٢٧

### الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن ماياتي:

- ١- الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية التي تستخدم جمناستك الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية.
- ٢- الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية التي تستخدم جمناستك الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية.

وقد وضعت الباحثتان الفرضان الإتيان :

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (التي تستخدم جمناستك الموانع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الحركات الأرضية) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.
  ٢. وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- اجرت الباحثتان التجربة على عينة عشوائية من طالبات الصف الأول المتوسط بلغ عددهن (٤٠) طالبة قسموا إلى مجموعتين بواقع (٢٠) طالبة لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية. وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن وبعض المتغيرات البدنية التي حددها ذوي الاختصاص ومستوى الأداء المهاري .
- قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبلية المتمثلة بالاختبارات التي تقيس المتغيرات آلتية: (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين والسرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة والتوازن) واختبار قياس مستوى الأداء المهاري في بعض الحركات الأرضية .
- قامت الباحثتان بوضع برنامج مقترح لجمناستك الموانع تضمن خمسة نماذج كل نموذج يختص بمهارة من المهارات الخمسة التي تم اعتمادها في البحث والتي تم تنفيذها في الجزء الإعدادي من الدرس وفي ضوءها قامت الباحثتان باختيار الأدوات والأجهزة والتمرينات المناسبة واستغرق تنفيذ البرنامج للمجموعة التجريبية (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد.

استخدمت الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة البيانات إحصائيا وهي: (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المرتبطة واختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل الارتباط).

ومن اهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثتان :

١. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج جمناستك الموانع تطورا في بعض المتغيرات البدنية الآتية: (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والمرونة والرشاقة والسرعة والتوازن) أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج الذي أعدته مدرسة المدرسة.
  ٢. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج جمناستك الموانع تطورا في مستوى الأداء المهاري أفضل منه للمجموعة الضابطة.
- وفي ضوء هذه الاستنتاجات وضعت الباحثتان عدد من التوصيات منها:
١. اعتماد تمارين جمناستك الموانع في الجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة.
  ٢. اعتماد تمارين جمناستك الموانع في خطط دروس التربية الرياضية ضمن المنهاج الذي قرره مديرية النشاط الرياضي.
  ٣. تنويع الأدوات والأجهزة والتمارين المستخدمة في جمناستك الموانع على وفق المهارات والفعاليات المراد تعليمها.

### **ABSTRACT**

## ***The Effect of Using A Proposed Program for Hurdle Gymnastic on Some of The Physical Variables and Skill Performance For Some of The Lord Exercise Ground Movements***

*Assistant prof Dr.Afrah thanoon younes      Assistant Lecturer Lekaa Addel Mutaleb*

*Mosul university / college of physical education*

---

The study aimed at exposing the following:

- 1.Determining the differences pre-test and post-testes for two groups (control group and experimental group).Using hurdle gymnastic on some of the physical (variables and the level of skill performance for some of the ground movements).
- 2.Determining the differences on the post experiment test between the control group and the experimental group which used hurdle gymnastic on the some of the physical variables and the level of skill performance for some of the ground movements.

The researcher put the following hypothesis:

- 1.The were significant differences between the pre-experiment and post experiment tests for the control group and experimental group in hurdle gymnastic on some of the physical variables and the level of skill

performance for some of the ground movements in favor of the post-tests for both groups.

2. Significant differences exist between the two groups in post test in favor of the experimental group.

The researcher carried out the experiment on a random sample of first grade students in intermediate schools. Consisted of(40) female students divided into two groups(20) for each groups control and experimental.

The homogeneity was achieved between the control group and the experimental group in terms of the variables of age , height, weight and some physical variables beside the level of skill performance as determined by specialists.

The researcher performed the pre-experimental tests which measure the following variables(strength characterized speed of arms' and legs' muscles , endurance of arm and leg muscles ,locomotion speed ,agility ,flexibility and balance) beside the test of measuring the skill of performance in some ground movements.

The researcher put a proposed program for hurdle gymnastic including five models each specialized in one of the five kills adopted in the study and performed in the preparation part of the lessen and based upon these skills the researcher selected the tools, instrument and exercises appropriate for the study.

The duration of the program for the experimental group was(8) month using three exercise bouts per week . The researcher relayed on the following statistical tools to analyze the data :

(Arithmetic mean , standard deviation , T-Test for correlation coefficient , and T-Test for independent coefficients).

**The most important conclusions by the researcher were:**

- 1.The experimental group using the hurdle gymnastic program showed development in the following physical variables (speed characterized by strength of arm' and legs' muscles ,grace , flexibility and balance ) which are better than the control group which used the schools adopted training program.
- 2.The experimental development in the level of skill performance better than the control group.

Stemming from the conclusions the researcher recommends the following:

- 1.adopting hurdle gymnastic in preparation part physical education lessen in intermediate schools.
- 2.adopting hurdle gymnastic in preparation part of physical education curriculum devised by the directorate of sport activity.
- 3.Different the tools, instrument sand exercises used in hurdle gymnastic according to the skills and activities that are required to be learned.

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد درس التربية الرياضية الشغل الشاغل للباحثين في مجال طرائق التدريس ، من خلال التعرض إلى أقسام الدرس وسبل تطويرها خدمة للعملية التعليمية والتلميذ تحديداً.

وبناءً عليه أصبح واجباً على العاملين والباحثين في مجال التربية الرياضية جميعاً إطلاق يد التطور والابتكار للوصول إلى انجازات لها سرعة حركة الآلة في المجتمع وما واكبها من خمول في حركة الطلاب فمهمة المعلم لم تعد مقصورة على الدور التقليدي المعروف للجميع بل أصبح واجباً عليه الابتكار والتجديد لترغيب الطلاب في النشاط الرياضي وممارسته على أسس علمية تضمن لنا تحقيق الأهداف المرجوة.

"إن الطلاب عادة ما يحبون المجتمع حولهم وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق والبعد عن جو الالتزام المفروض عليهم داخل جدران الفصل أيضاً فإن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على خلق روح المنافسة إثناء أداء الحركات المطلوبة" (سعد وفهيم ، ٢٠٠٤ ، ٢١).

وان جمناستك الموانع عبارة عن شكل من أشكال الحركة التي تستخدم حركات طبيعية متنوعة والتي تؤدي باستخدام الأجهزة والأدوات كمانع .ويتميز هذا النوع من الجمناستك بالتنوع والابتكار مما يجعله مشوقاً للأداء.لأنه يعبر عن طبيعة التلاميذ المحبة للحركة والنشاط.

فمن المهم جداً ان نعمل على إنجاح التلاميذ في التربية الرياضية وزيادة خبراتهم لتنمية مهاراتهم الشخصية وإعدادهم بدنياً بما يحقق الأهداف المرجوة من الدرس فان وجود برنامج رياضي يشمل أنشطة عديدة ومختلفة وبمصاحبة أجهزة وأدوات فهو أمر مهم جداً.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية بحثنا في النقاط الآتية:

- تسخير احد أنواع الجمناستك من اجل تحقيق أهداف درس التربية الرياضية والوصول إلى مستويات مهارة أفضل في المدارس المتوسطة.
- قد يساعد معلمي التربية الرياضية ومدرسيها في المدارس في الابتكار والتجديد في المناهج التقليدية المتبعة في مدارسهم.
- يمكن أن يعد هذا البحث بادرة تحث المهتمين في مجال البحث العلمي على الغوص في أهمية الجمناستك ودوره المساعد في بقية الألعاب الأخرى للمراحل التعليمية المختلفة.

## ١-٢ مشكلة البحث

القليل من هذه الدراسات التي اولت اهتمامها بالجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية والتي تكاد تنعدم عل الرغم من أهمية هذا الجزء التي لاتخفى على العاملين في هذا المجال جميعهم والتي اوفتها حقها الأدبيات كافة اذ يمثل ثلث الدرس، وعليه بقي هذا الجزء من الدرس معزولا عن متناول الباحثين السابقين ولم يعطوه الأهمية التي يستحقها بما يوازي أهميته وفائدته في تحقيق اهداف الدرس وبقي على ما هو عليه لا يخرج عن نطاق التمرينات البدنية التي أصبحت قدره المحتوم .

لو أردنا التدقيق أكثر فان مدرسي التربية الرياضية لايهتمون بالتمرين البدني على النحو الصحيح من حيث شدته وتكراره وبالتالي لا يحقق الهدف الموضوع من اجله، ويكاد يكون الوقت الثمين المخصص لهذا الجزء المهم من الدرس مهدورا دون فائدة وهنا تكمن المشكلة وبناءً عليه قمنا بالبحث عن بديل يحقق الاهداف المطلوب تحقيقها في هذا الجزء وبعد دراسة ميول هذه المرحلة العمرية وخصائصها وصفاتها وقع اختيار الباحثان على جمناستك الموانع لاهميته في تحقيق اهداف عديدة ومن ضمنها اهداف هذا الجزء، وعليه فان هذا البحث يسعى للإجابة عن التساؤل الاتي :ماهي نسب التأثير الايجابي الذي يحققه جمناستك الموانع في الأداء المهاري في الحركات الأرضية؟

## ١-٣ هدفا البحث

### يهدف البحث إلى:

- الكشف عن اثر برنامج مقترح لجمناستك الموانع في الأداء المهاري في بعض الحركات الأرضية من خلال:

١- الكشف عن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية التي تستخدم جمناستك الموانع في الأداء المهاري في الحركات الأرضية.

٢- الكشف عن الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية التي تستخدم جمناستك الموانع في الأداء المهاري في الحركات الأرضية.

## ١-٤ فرضا البحث

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية التي تستخدم جمناستك الموانع في الأداء المهاري في بعض الحركات الأرضية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

٢- وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تستخدم جمناستك الموانع في الأداء المهاري في بعض الحركات الأرضية ولصالح المجموعة التجريبية.

## ١- ٥ مجالات البحث

المجال البشري: طالبات الصف الأول المتوسط في ثانوية الشام للبنات في مدينة الموصل / محافظة نينوى.

المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية الشام للبنات في مدينة الموصل / محافظة نينوى .

المجال الزمني: ابتداءً من ٢٠٠٦/١١/٨ ولغاية ٢٠٠٧/٢/٤.

## ١-٦ تعريف المصطلحات

جمناستك الموانع :

هو الحركات أو التمرينات التي تؤدي من خلال استخدام الأجهزة والأدوات كمانع.

(Briggs Megan , 1976 , 6)

## ٢- الإطار النظري والبحوث المشابهة

### ١-٢ الإطار النظري

#### ١-١-٢ اسس تعليم جمناستك الموانع

عند ممارسة جمناستك الموانع هناك أسس وقواعد يجب مراعاتها حتى يستفاد منه ويصبح اكثر امنا وابعد اثرا وذلك بان تكون الأجهزة المستخدمة مناسبة للعمر والنمو والقوة والقدرة على التفكير(ابراهيم ، ١٩٨٦ ، ٣٠).

ويجب مراعاة التدرج السليم في اداء هذا النوع على النحو الاتي:

١. التدرج من الاجهزة والادوات المنخفضة الى الاجهزة والادوات المرتفعة وذلك في حالات الوثب والقفز والتوازن والتسلق.

٢. التدرج من الاجهزة والادوات المرتفعة الى الاجهزة والادوات المنخفضة وذلك في حالات الزحف تحت الجهاز.

٣. التدرج باستخدام جهاز واحد الى جهازين ثم مجموعة اجهزة.

٤. التدرج في زيادة سرعة الاداء على الاجهزة .

٥. التدرج في تصعيب الاداء مع تغيير اماكن الاجهزة وزيادة المسافة بين الاجهزة في حالة استخدام اكثر من جهاز.

٦. التدرج في الاداء في صورة مسابقات ومنافسات بين الافراد والمجموعات.

(سليمان، ١٩٩٥ ، ٣١)

ويمكن تحقيق ذلك باستخدام عدد اكبر من الأجهزة المتشابهة ، او وضع الأجهزة على شكل

دائرة او أقسام .

كذلك يجب التقدم بالمستوى في جمناستك الموانع ويتحقق ذلك عن طريق:

- اداء التمرينات على هيئة منافسة.
  - رفع مستوى الاداء.
  - تغيير اماكن الارتقاء والهبوط.
  - تصغير وتكبير المسافة بين الاجهزة المختلفة.
  - تكرار التمرين على التوالي بسرعة.
  - تحسين الاداء.
- (خليفة ، ١٩٨٠ ، ١٧)

## ٢-١-٢ انواع الحركات التي تستخدم في جمناستك الموانع

ومن التمارين التي تستعمل في جمناستك الموانع : تمارين التسلق وتمرارين القفز والزحف والهرولة والمشي ،..... الخ كما ان الادوات التي يمكن استخدامها في جمناستك الموانع ، الحبال بانواعها والعصي والكرات الطبية والصولجانات والمقاعد السويدية (المساطب) والصناديق المقسمة او أي اداة اخرى يمكن ان تؤدي بنا الى الغرض المنشود .

(حنتوش وسعودي، ١٩٨٥ ، ٤١)

## ٢-١-٣ ترتيب أجهزة وادوات جمناستك الموانع

لايوجد تشكيل محدد لوضع وتركيب هذه الاجهزة ولكن التنوع والابتكار يجب ان يكون مدرس التربية الرياضية رائداً في تنفيذ جمناستك الموانع ، ولكي يصبح التمرين اكثر ترتيباً فمثلاً يمكن وضع جهاز مرتفع ثم يليه جهاز منخفض ثم جهاز تعلق فجهاز زحف وهكذا.

بمقدور المدرس او المدرب ان يضع ترتيباً خاصاً بالاجهزة المستخدمة في جمناستك الموانع بعد ان يقع اختياره على الاجهزة والادوات التي سيقوم باستخدامها وفقاً للاغراض المراد تحقيقها (خليفة ، ١٩٨٠ ، ١٩).

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

### ٢-٢-١ دراسة خليفة (١٩٨٠)

" اثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرات الادراكية - الحركية"

هدف البحث الى التعرف على اثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرات الادراكية - الحركية ومعرفة مدى الفروق في تنمية هذه القدرات بين الاناث والذكور من اطفال المرحلة الابتدائية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من (٦٤) طفلاً وطفلة (٣٢) ذكور و (٣٢) اناث وقد استنتجت الباحثة ان برنامج جمباز الموانع المقترح له اثر ايجابي على الاناث والذكور في تنمية القدرات

الادراكية الحركية كما استنتجت ان البرنامج المقترح اقوى اثرا من البرنامج التقليدي في مستوى القدرات الادراكية الحركية.

٢-٣-٣ دراسة فاروق (١٩٨٥)

" اثر برنامج جمباز الموانع على الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري في الجمباز " هدف البحث الى التعرف على تاثير استخدام جمباز الموانع على بعض المتغيرات البدنية (قدرة، سرعة، رشاقة، مرونة) ومستوى الاداء المهاري.

اجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٢) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في القاهرة. استخدمت الباحثة مجموعتين من الطالبات مجموعة تجريبية استخدمت البرنامج المقترح لجمباز الموانع والثانية مجموعة ضابطة تستخدم البرنامج المعتمد في كلية التربية الرياضية وقد اظهرت نتائج البحث التأثير الواضح للبرنامج المقترح لجمباز الموانع في تطوير الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الاداء المهاري في الجمباز قياسا بتاثير البرنامج المعتمد من قبل الكلية .

٣-٣ إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، إذ تم استخدام تصميم المجموعة الضابطة مع اختبار قبلي - بعدي .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات الصف الاول المتوسط في ثانوية الشام للبنات الواقعة في الجانب الايسر من محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) البالغ عددهن (٢٢٥) طالبة توزعن على اربعة شعب (أ،ب،ج،د) وكانت أعدادهن على التوالي (٥٤ ، ٥٩ ، ٥٣ ، ٥٩) وعشوائيا تم اختيار الشعبتين (أ ، ج) لتكونا عينة البحث.

وبعد اجراء التكافؤ وقع الاختيار عشوائيا على (٤٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائيا الى مجموعتين. المجموعة التجريبية وتمثلت بالشعبة (ج) وعددهن (٢٠) طالبة والمجموعة الضابطة وتمثلت بالشعبة (أ) وعددهن (٢٠) طالبة.

٣-٣ تكافؤ عينة البحث

لاجل تحقيق ذلك قامت الباحثتان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، لضبط متغيرات العمر الزمني مقاسا بالشهر، الطول مقاسا بالسنتيمتر، الوزن مقاسا بالكيلو غرام، بعض المتغيرات البدنية، ومستوى الاداء المهاري، كما في الجدول رقم (١)



من الجدول رقم (١) يتبين بان الفروق كانت غير معنوية بين افراد مجموعتي البحث، اذ ان قيمة (ت) المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

### الجدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للعمر والطول والوزن والأداء المهاري والمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي

المتغيرات	المعالم الاحصائية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة
	س-	ع±		س-	ع±			
العمر	شهر	١٣٧,٤٠	٤,٨٧	١٣٨,٨٥	٣,٤٦٨	١,٠٨		
الطول	سم	١٤٧,٢٠	٦,٤٨٥	١٥٠,١٠	٤,٧١١	١,٦١		
الوزن	كغم	٤١,٢٥	٨,٤٢٢	٤٣,٨٥	٨,٣٣	٠,٩٨٢		
الاداء المهاري	درجة	٣,٧٦	٠,٦٧١	٣,٧١	٠,٤٧٥	٠,٢٧٨		
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين(الاستناد الامامي المعدل) (١٠)ثا	تكرار	٨,٣٠	٢,٢٩	٩,٣٠	١,٢٦	١,٧٠		
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (ثني ومد الركبتين) (١٠)ثا	تكرار	٨,٥٠	١,٢٣	٨,٠٥	١,٢٧	١,١٣		
مطاوله القوة (السحب على العقلة المعدل) حتى التعب	تكرار	١٠,٠٥	١,٥٤	١٠,٢٠	١,٦٠	٠,٣٠		
مطاوله القوة (ثني ومد الركبتين نصفاً بالقفز) حتى التعب	تكرار	١٦,٣٠	٦,٩٦	١٦,٣٥	٦,٩٣	٠,٠٢		
السرعة الانتقالية (ركض ٢٠م)	ثانية	٧,٠٧	٠,٩٣	٧,٠٣	٠,٩١	٠,١٤		
مرونة الجذع(ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل ضمناً)	سم	١,٤٥	١,٧٠	٢,٢٠	١,٩٨	١,٢٨		
الرشاقة (الجري المتعرج)	ثانية	٨,٥٦	٠,٦٣	٨,٠٩	٠,٦١	٠,٥٧		
التوازن (وقوف اللقلق)	دقيقة	١,٠٥	٠,٧٨	١,٣٦	١,١١	٠,٩٩		

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (٣٨) = ٢,٠٢

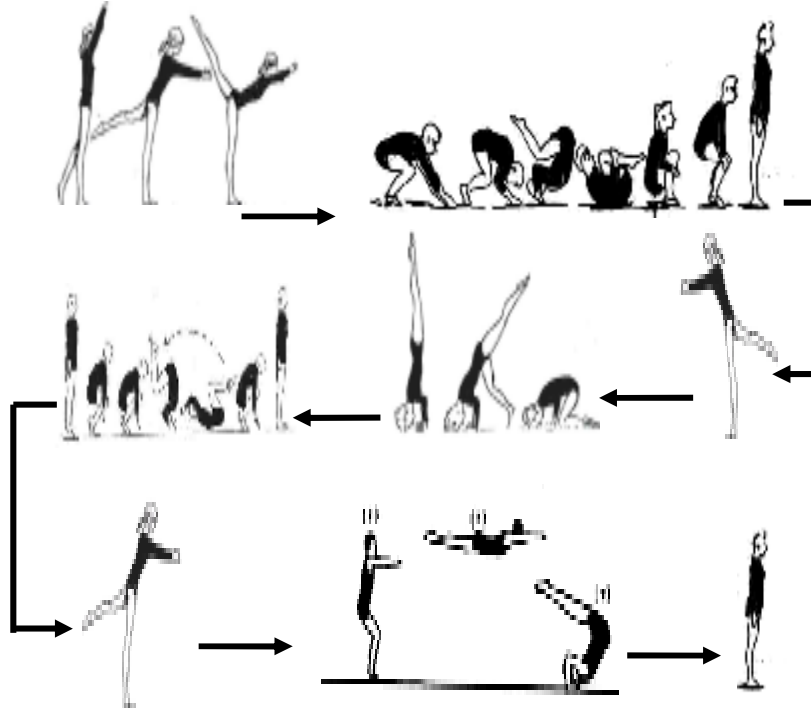
### ٣-٣ وسائل جمع البيانات

#### ١-٣-٣ المتغيرات المهارة

#### ١-١-٣-٣ تحديد المتغيرات المهارة المستخدمة في البحث

بعد الرجوع الى مفردات المناهج المركزية والمقررة من مديرية النشاط الرياضي في محافظة نينوى للعام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ ، تم اعتماد المهارات المقررة على بساط الحركات الأرضية و هي: الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية، الوقوف على الرأس، الدرجة الخلفية، الغطس.

وهذه الحركات تؤدي على شكل سلسلة وكما في الشكل رقم ( ١ )



الشكل رقم (١)

يوضح سلسلة الحركات الأرضية

٣-١-٢ تقييم الاداء المهاري

اعتمدت الباحثتان في عملية التقييم (تقييم الأداء المهاري) على تصنيف دلفي (Delfy) (محمد ، ١٩٨٩ ، ٢٥٦) في تحديد درجات الصعوبة لكل مهارة من مهارات البحث ، ليتسنى لهما تقسيم الدرجات ووضعها في استمارات خاصة توزع على اعضاء لجنة التحكيم\* لوضع درجات كل طالبة ولكل مهارة على وفق درجات الصعوبة التي حددها السادة المختصون الملحق رقم (١) . ونفذت هذه المرحلة حسب عدد من الجولات على وفق الأسس المنهجية الخاصة بهذه الطريقة وبالاعتماد على آراء السادة المختصين.

العنوان	الاختصاص	الشهادة	* لجنة التحكيم الاسم
كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	طرائق تدريس	دكتوراه	أم.د. صفاء ذنون
كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	تربية رياضية عام	ماجستير	م. فادية محروس
كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	تربية رياضية عام	ماجستير	م.م. نغم مؤيد
ثانوية الشام للبنات / محافظة نينوى	بكالوريوس تربية رياضية	بكالوريوس	سالمة سالم

### ٣-٧ تصميم البرنامج المقترح

قامت ألباحثتان بوضع خمسة نماذج للبرنامج المقترح كل نموذج فيه يختص بمهارة من المهارات الخمسة التي سبق تحديدها اخذة بنظر الاعتبار عناصر اللياقة البدنية التي تخدم هذه المهارة وفي ضوءها قامت الباحثتان باختيار الأدوات والأجهزة والتمارين المناسبة وكل نموذج بمثابة الجزء الإعدادي لوحدة تعليمية واحدة، وقد تم مراعاة بعض الأسس عند وضع البرنامج وفقا لما جاء في الإطار النظري والتي من شأنها ان تعطيه الرصانة والمصداقية وكما في (الملحق رقم ٢).

### ٣-٨ التجارب الاستطلاعية

قامت ألباحثتان مع فريق العمل باجراء عدد من التجارب الاستطلاعية التجربة الأولى في ٨/١١/٢٠٠٦ للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات البدنية واستيعابها من قبل طالبات مجتمع البحث والتجربتين (الثانية والثالثة) فقد أجريتا في يومي ٢٩-٣٠/١١/٢٠٠٦ وكانت للتعرف على مدى ملائمة المنهاج المقترح لطالبات عينة البحث التي تتعلق بصلاحية البرنامج المعد، وتدريب فريق العمل المساعد ، وقد أعطت نتائج التجارب الاستطلاعية صورة واضحة للباحثتان عن طبيعة تنفيذ البرنامج وكيفية التعامل مع الطالبات ورسمت للباحثتين الطريق واضحا لتنفيذ تجربتهما.

### ٣-٩ الأسس العلمية للاختبارات البدنية المختارة

#### ٣-٩-١ صدق الاختبارات :

تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال عرضها على عدد من المختصين الذين أقروها من خلال النسبة المحددة وبذلك تكون الباحثتان قد أوجدتا الصدق المنطقي للاختبارات ، فضلا عن ذلك وكإجراء تعزيزي ، تم إيجاد الصدق الذاتي للاختبارات من خلال إيجاد جذر الثبات ، كما مبين في الجدول رقم (٣) .

#### ٣-٩-٢ ثبات الاختبارات :

تم التحقق من ثبات الاختبارات من خلال طريقة ( الاختبار -إعادة الاختبار ) بفاصل زمني بين التطبيق الأول والثاني ، وقدره (٧) ايام، وذلك بتطبيق الاختبارات على (١٠) من طالبات الصف الاول المتوسط خارج عينة البحث ثم اعادة الاختبارات على المجموعة نفسها بعد (٧) أيام . وقد تم مراعاة توحيد كافة الظروف للتطبيقين، والجدول رقم (٣) يظهر نتائج ثبات الاختبارات.

### الجدول (٣)

#### ثبات الاختبارات البدنية وصدقها

ت	الاختبارات	وحدات القياس	الثبات	الصدق الذاتي
١	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعدل للبنات (شناو) في (١٠) ثا	ثا	٠,٧٦	٠,٨٧
٢	ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا	ثا	٠,٧٨	٠,٨٨
٣	اختبار الشد للأعلى المعدل للبنات	تكرار	٠,٨١	٠,٩٠
٤	الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً	تكرار	٠,٧٧	٠,٨٧
٥	ركض (٢٠) م من البدء العالي	ثا	٠,٧٥	٠,٨٦
٦	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	سم	٠,٨٤	٠,٩١
٧	الجري المتعرج	ثا	٠,٧٨	٠,٨٨
٨	وقوف للقلق	دقيقة	٠,٨٤	٠,٩١

#### ٣-١٠ تنفيذ التجربة

قبل البدء بتنفيذ إجراءات البحث قامت الباحثتان بإعطاء وحدتين تعريفيتين للطالبات بالمهارات قيد البحث الغرض منها تعريف الطالبات بهذه المهارات من ناحية ومن ناحية أخرى الاعتماد على هذه المتغيرات بوصفها متغيراً تسعى الباحثتان إلى ضبطه قبل إجراء تجربتها من أجل إيجاد التكافؤ بين أفراد العينة وكان ذلك في (٩-١٢/١١/٢٠٠٦)

#### ٣-١٠-١ الاختبار القبلي

اجري الاختبار القبلي لعينة البحث في تاريخ (١٣-١٤/١١/٢٠٠٦) لقياس مستوى الاداء المهاري للطالبات، للمهارات التي تم اعطاؤها في الوحدات التعريفية وذلك عن طريق لجنة تحكيم قامت بزيارة المدرسة بتاريخ (١٥/١١/٢٠٠٦)، على وفق استمارات التحكيم المعدة لهذا الغرض (الملحق رقم ١).

#### ٣-١٠-٢ تطبيق البرنامج

طبق البرنامج في المدة من (٣/١٢/٢٠٠٦) ولغاية (٣٠/١/٢٠٠٧) وقد استغرق البرنامج (٨) اسابيع وبواقع (ثلاث) وحدات اسبوعياً وتم نفذ البرنامج المقترح مع افراد المجموعة التجريبية في الجزء الإعدادي من الدرس وقامت بتنفيذ البرنامج مدرسة المادة\* في المدرسة وبإشراف الباحثتان، اما المجموعة الضابطة فاستمرت المدرسة بإعطائهن التمرينات البدنية في الجزء الإعدادي من الدرس في حين كانت بقية أجزاء الدرس واحدة لمجموعتي البحث.

\* مدرسة المادة : السيدة صفاء عباس - بكالوريوس تربية رياضية - ثانوية الشام للبنات - محافظة نينوى.

### ٣-١٠-٣ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة والتي تمثلت بتطبيق البرنامج المقترح بجمناستك الموانع، اجرت الباحثان الاختبار البعدي لمستوى الاداء المهاري في يوم (٢٠٠٧/٢/٤) للحركات الارضية المختارة.

### ٣-١١ الوسائل الاحصائية

- النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المرتبطة  
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (داؤد والياس، ١٩٩٠، ٢٨).

### ٤- عرض نتائج ومناقشتها

#### ٤-١ عرض النتائج

بعد ان قامت لجنة التحكيم بتقييم مستوى أداء أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عولجت هذه الدرجات إحصائياً فظهرت النتائج المثبتة في الجدول رقم (٢).

#### الجدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

المؤشرات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ± ف	قيمة (ت) المحتسبة
		س	ع ±	س	ع ±			
مستوى الأداء المهاري	درجة	٣,٧١	٠,٤٧	٥,٠٧	٠,٦٩	٣,٩٣	٠,٧٩	٧,٦٨

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (١٩) = ٢,٠٩

من الجدول رقم (٢) يبين ان قيمة (ت) المحتسبة (٧,٦٨) وهي اكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (١٩) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وهي (٢,٠٩) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

#### الجدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية

المؤشرات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ± ف	قيمة (ت) المحتسبة
		س	ع ±	س	ع ±			
مستوى الأداء المهاري	درجة	٣,٧٦	٠,٦٧	٧,٧٠	٠,٥٩	٣,٩٣	٠,٩٢	١٨,٩٩

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (١٩) = ٢,٠٩

من الجدول رقم (٣) قيمة (ت) المحتسبة (١٨,٩٩) وهي اكبر من قيمتها الجدولية أمام درجة حرية (١٩) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وهي (٢,٠٩) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. ولمعرفة معنوية الفروق بين مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة عولجت الدرجات إحصائيا فظهرت النتائج المثبتة في الجدول رقم (٤).

#### الجدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة لمستوى الأداء المهاري لمجموعتي

#### البحث في الاختبار البعدي

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
١٢,٨٩	٠,٦٩	٥,٠٧	٠,٥٩	٧,٧٠	درجة	مستوى الأداء المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  ودرجة حرية (٣٨) = (٢,٠٢)

من الجدول رقم (٤) يتبين قيمة (ت) المحتسبة بين هاتين المجموعتين (١٢,٨٩) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية (٣٨) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وبالبالغة (٢,٠٢) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في مستوى أدائهن لبعض الحركات الأرضية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهذا يثبت صحة الفرضية الثانية للبحث.

#### ٤-٢ مناقشة النتائج

في ضوء ما تقدم من نتائج في الجدول رقم (٢) تبين لنا ان مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية لأفراد المجموعة الضابطة قد تحسن في الاختبار البعدي مقارنة بمستوى أدائهن في الاختبار القبلي وتعلل الباحثان السبب في هذا التحسن إلى الأثر الايجابي لدروس التربية الرياضية التي نفذتها أفراد المجموعة الضابطة وعلى مدى (٨) أسابيع اذ ان من أهداف درس التربية الرياضية في المدارس هو تعلم المهارات الحركية المختلفة لفعاليات رياضية مختلفة .. وهي ضمن الأهداف التي يسعى مدرس التربية الرياضية إلى وضعها وتحقيقها ضمن خطة درس التربية الرياضية وهي تعليم المهارات الحركية.

وتذكر (فرج ، ١٩٩٨) "ان الغرض الذي يسعى درس التربية الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية

المهارات والقدرات الحركية" (عنايات ، ١٩٦٨ ، ١٢)

فالجزء الرئيس من درس التربية الرياضية يتضمن نشاطا تعليميا ونشاطا تطبيقيا تسعى المدرسة في النشاط التعليمي جاهدة إلى إيصال المهارة المطلوب تعلمها نظريا إلى الطالبات عن طريق شرحها ومن ثم عرضها وبعدها الاستعانة ببعض الطالبات في حين تركز في نشاطها التطبيقي على قيام

الطالبات بأداء المهارة وبمتابعة مباشرة من قبل المدرسة بتصليح الأخطاء ان وجدت وعليه كتحصيل نهائي تتعلم الطالبة هذه المهارة ومن ثم بالممارسة يتحسن أدائها، ويذكر (عزمي ، ١٩٩٦) "ان الجزء الرئيس هو النواة التي يبنى عليها الدرس كله وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس تظهر أهميته لان فيه يتم تعليم مهارة جديدة ويقوم المدرس بشرح المهارة الجديدة لفظيا لتوضيح أهميتها ثم عمل نموذج يقوم به المدرس او يختار من يعرضه وبإشرافه ومن ثم تقوم الطالبات بتطبيق هذه المهارة" (عزمي ، ١٩٩٦ ، ١٠٦-١٠٧)

كما لا تخفى اهمية تحسن بعض المتغيرات البدنية في الجزء الاعدادي من الدرس واهميته في تحسين مستوى الأداء المهاري اذ ان ما نفذته الطالبات من تمارين بدنية في الجزء الاعدادي من الدرس ادى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى الطالبات والتي ادت بالتالي إلى تحسن مستوى أداء الطالبات لبعض المهارات الحركية.

وتذكر (فرج، ١٩٩٨) بهذا الخصوص "يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للمتغيرات البدنية " (فرج، ١٩٩٨ ، ١٢).

ومن ملاحظة نتائج الجدول رقم (٣) يظهر لنا ان مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يفوق مستوى ادائهن في الاختبار القبلي وتعزو الباحثتان السبب في هذا التفوق إلى البرنامج المقترح فجمناستك الموانع الذي نفذ مع المجموعة التجريبية عمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد هذه المجموعة ومن ثم ادى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري .

يذكر علاوي (١٩٧٩) "ان الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري" (علاوي ، ١٩٧٩ ، ٢٨٢)

وان التمارينات التي استخدمت في البرنامج المقترح والتي صاحبها بعض الأدوات والاجهزة أدت إلى تحسين ملحوظ في بعض المتغيرات البدنية لأفراد هذه المجموعة ومن ثم أدت إلى تحسن مستوى أدائهن لهذه المهارات الحركية "ان استخدام التمارينات بالأدوات يعمل على إكساب المرونة والسرعة والرشاقة في الحركات ومن ثم تسهم في تنمية الاحساس الحركي والاحساس بالتوقيت مما يؤدي إلى اتقان الحركات" (احمد، ١٩٩٠ ، ١٨٩).

هذا فضلا عن ان التمارين التي نفذت ضمن البرنامج المقترح في الجزء الإعدادي من الدرس والتي كانت عبارة عن تمارينات جمناستك موانع وضعت لتخدم المهارات المعطاة في الجزء الرئيس من الدرس راعت عناصر اللياقة البدنية التي تخدم مهارة الجزء الرئيس.

ويذكر (حنتوش واخرون ، ١٩٨٥) "تسهم التمارين البدنية في الجزء الاعدادي لجميع انواع الرياضة وتهدف الوصول إلى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في اللعبة التي يزاولها " (حنتوش واخرون، ١٩٨٥، ٣٣٠).

لمعرفة معنوية الفروق في مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لأفراد مجموعتي البحث في الاختبار البعدي نجد من نتائج الجدول رقم (٤) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري على المجموعة الضابطة وترجع الباحثتان ذلك إلى الأثر الايجابي لجمناستك الموانع في رفع مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية اذ اشتمل هذا البرنامج والذي نفذ في الجزء الإعدادي لدرس أفراد المجموعة التجريبية على تمارين تؤدي بمصاحبة أدوات وأجهزة مختلفة أخذت الباحثتان بنظر الاعتبار عند اختيارها ووضعها لهذه التمارين الهدف الذي يتحقق منها من تطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية والذي يعد ركيزة مهمة في تعليم المهارة الحركية المعطاة في نفس الوحدة التعليمية بطريقة أداء التمرين وعدد مرات التكرار و المجاميع العضلية التي تعمل عند أداء التمرين هي المجاميع نفسها التي تعمل عند أداء المهارة الحركية أدت إلى هذا التحسن في مستوى أداء أفراد هذه المجموعة مقارنة بالتمارين البدنية التي نفذتها أفراد المجموعة الضابطة في الجزء الإعدادي من الدرس والتي كان لها الدور أيضا في رفع مستوى أداء الأفراد ولكن ليس بالمستوى الذي حققته أفراد المجموعة التجريبية.

كما ان المهارات الحركية المعطاة ضمن الجزء الرئيس من الدرس هي عبارة عن بعض الحركات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك وهنا يلعب جمناستك الموانع دورا مهما في تحسين مستوى الأداء المهاري بحسب المهارات والفعاليات التي تعطى في الدرس "ويعد هذا النوع من الجمناستك بمثابة حالة إعداد عام وخاص أحيانا لبقية الألعاب الرياضية الأخرى وتمارين هذا النوع من الجمناستك تحدد بموجب خصوصية الرياضة كالملاكمة او السباحة او المصارعة وغيرها" (النعيمي و حسين ، ١٩٩١ ، ٥٥)

فعن طريق حركات الوثب المتنوعة التي شملها برنامج جمناستك الموانع تحسنت قوة عضلات الرجلين.

ولاشك ان استخدام حركات التوازن وجري الموانع التي تنمي القوة التي شملها البرنامج التجريبي أدى إلى تحسين درجات المجموعة التجريبية وكذلك أسهمت الحركات التي شملها البرنامج التجريبي في تنمية العضلات الصغيرة عن طريق القفز بالمسند ، القبض على الأداة ، او عن طريق مسك الأدوات المختلفة مثل الكرة ، العصا ، الطوق ، او تنطيط الكرة ولقفها.



## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم من نتائج استنتجت الباحثان ما يأتي :

- ١- كلا البرنامجين المقترح بجمناستك الموانع والتقليدي حسنا مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية.
- ٢- تفوق البرنامج المقترح بجمناستك الموانع على البرنامج التقليدي في مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية .

### ٥-٢ التوصيات

بناء على ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثان بما يأتي :

- ١- اعتماد تمارين جمناستك الموانع في الجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة.
- ٢- اعتماد تمارين جمناستك الموانع في خطط دروس التربية الرياضية ضمن المنهاج المقرر من مديرية النشاط الرياضي.
- ٣- تنويع الأدوات والأجهزة والتمارين المستخدمة في جمناستك الموانع على وفق للمهارات والفعاليات المراد تعليمها.
- ٤- إجراء بحوث ودراسات أخرى لمعرفة اثر جمناستك الموانع في مستوى الأداء المهاري لفعاليات أخرى.

### المصادر العربية والاجنبية

١. ابراهيم ، موسى فهمي (١٩٨٦): المدخل في التربية الرياضية ، مكتبة نور العلم ، القاهرة.
٢. احمد ، سمير وجدي واخران (١٩٩٠): العروض والتمرينات واللياقة البدنية، ط١، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، الجماهيرية العربية الليبية.
٣. حنتوش ، معيوف ذنون وآخرون (١٩٨٥) :المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمارين البدنية ،مديرية مطابع جامعة الموصل.
٤. حنتوش ، معيوف وسعودي عامر محمد (١٩٨٥):جهاز الاجهزة للبنات ،مديرية مطبعة جامعة الموصل
٥. خليفة ، نبيلة محمد (١٩٨٠): اثر تدريب جهاز الموانع في تنمية القدرات الادراكية - الحركية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
٦. داؤد ، خالد محمود والياس ، زكي عبد (١٩٩٠): الطرق الاحصائية للابحاث الزراعية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل.

٧. سعد ، ناهد محمود وفهيم ، نيللي رمزي (٢٠٠٤): طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر.
٨. سليمان ، عبد المنعم وآخرون (١٩٩٥): موسوعة الجمباز العصرية ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
٩. عزمي ، محمد سعيد (١٩٩٦): اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الانتصار ، الاسكندرية.
١٠. علاوي ، محمد حسن (١٩٧٩) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة.
١١. فاروق ، رباب (١٩٨٥): اثر برنامج جمباز الموانع على الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري في الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلي التربية الرياضية للبنات ، القاهرة. القاهرة.
١٢. فرج ، عنايات محمد احمد (١٩٩٨): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٣. محمد ، مجيد مهدي (١٩٨٩) : الاسس النظرية والمنهجية لطريقة دلفي في البحث العلمي واستخداماتها التربوية في التعليم العالي ، مجلة التربية والعلم ، العدد ٨، كلية التربية ، جامعة الموصل.
١٤. النعيمي ، عبد الستار جاسم و حسين ، عايدة علي (١٩٨٠) ، التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
15. Briggs Megan ,M,: 1979,Movment Education the place of Movement in physical education , Mac Donald and Evans.

### الملحق رقم (١)

## استمارة التقييم للحكم

اسم الحكم:

اللقب العلمي:

التحصيل الدراسي:

الاختصاص:

عنوان الوظيفة:

الاختبار :

١٠	درجة ٢	٣ درجات	درجة ٠,٥	درجة ٢,٥	درجة ٠,٥	درجة ١,٥	ت
المجموع	الربط	الغطس	الدرجة الخلفية	الوقوف على الراس	الدرجة الامامية	الميزان الامامي	
							١
							٢
							٣
							٤
							٥
							٦
							٧
							٨
							٩
							١٠
							١١
							١٢
							١٣
							١٤
							١٥
							١٦
							١٧
							١٨
							١٩
							٢٠

الملحق رقم (٢) يوضح نموذج

الوحدة التعليمية الاولى (المجموعة التجريبية)

اسم الفعالية:الجمناستك  
 المدرسة : ثانوية الشام للبنات  
 الاهداف التعليمية:ان تتطور بعض عناصر اللياقة البدنية ،ان تتعلم الطالبات مهارة الميزان الامامي  
 المهارة: الميزان الامامي  
 عدد الطالبات: ٢٠  
 الاهداف التربوية:تعويدهم على التعاون وتطوير حب المنافسة  
 الادوات:اطواق،حبال،مسطبة،شواخص  
 العمر: ١٢-١٣ سنة  
 والشعور بالمسؤولية

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة
التاكيد على الوقوف المنتظم والمسافات بين الطالبات		الوقوف-سير-هرولة حول الساحة-الوقوف في اربع فرق	١٧د	الجزء الاعدادي
التاكيد على الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء		١. الجري المتعرج بين الشواخص. ٢. السير فوق المسطبة. ٣. الحجل على قدم واحدة داخل الاطواق. ٤. القفز بالحبل على قدم واحدة	٢د	الاعداد العام
التاكيد على الاداء الصحيح للحركة			١٤د	الاعداد الخاص
التاكيد على ضرورة ميلان الجذع الى الامام وباستقامة الرجل الممدودة خلفا	xxxxxxxx	شرح مهارة الميزان الامامي من قبل المدرسة مع توضيح طرق المساعدة فيها وعرض النموذج من قبل المدرسة ثم من قبل عدة طالبات	٢٥د	الجزء الرئيسي
تقوم المدرسة بالانتقال بين الطالبات وتصحيح الاخطاء	xxxxxxxx xxxxxxxx xxxxxxxx xxxxxxxx	تقف الطالبات على نحو ازواج تؤدي احداها المهارة والآخرى تساعدنا تؤدي احداها المهارة والآخرى تساعدنا تؤدي جميع الطالبات المهارة وه في صفوفها	١٠د	النشاط التعليمي
التاكيد على اداء التحية بصوت واحد وعالي	xxxxxxxx	تقف الطالبات في نسق واحد وتؤدي تحية الانصراف (رياضة - نشاط)	٣د	الجزء الختامي