



## تأثير استخدام الاسلوب ( التدريبي والتبادلي ) في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال

المعتصم بالله وهيب مهدي /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى\*

[mutasimwaw@gmail.com](mailto:mutasimwaw@gmail.com)

رنا عبد الستار جاسم /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى\*

بثينة عبد الخالق ابراهيم /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى\*

### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الاسلوب (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز، وتم إجراء هذا البحث في المدة من (2018/3/1) ولغاية (2018/5/1) وعلى عينة من طلاب المرحلة الثالثة وبلغ عددهم (24) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين أحدهما تجريبية اولى استخدمت الاسلوب (التدريبي) والتجريبية الثانية استخدمت الأسلوب (التبادلي) وتكونت كل مجموعة من (12) طالباً بعد إجراء عملية التكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة التي حددها الباحثين مع استخدام الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق الوحدات التعليمية والبالغ عددها 8 وحدات في مدة (8) أسابيع بعدها أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

الكلمات المفتاحية/ الاسلوب ( التدريبي والتبادلي ) الجمناستك الفني

### The effect of the use of stylistic (training and reciprocal) in learning the skill of jumping on the jumping platform in the gymnastics of men

#### Abstract

The aim of the research was to identify the effect of stylistic (training and reciprocal) in learning the skill of jumping on the jumping platform. This research was conducted during the period from 27/2/2018 to 27/4/2018 and on a sample of students in the third stage, (2) students were divided into two equal experimental groups, one of which was a first experiment. The second method was used. The second method was used. Each group consisted of (12) students after the parity process. The appropriate tests were selected by the researchers using the tools and aids in the research. Perform tribal tests on both groups and then v The 8 units of the educational units were implemented within 8 weeks after the post-tests were carried out, and then the results of the research were processed using the appropriate statistical methods

**Keywords: methodology training and exchange**

#### 1 – مقدمة البحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التطور العلمي الكبير الذي يشهده العالم بشكل ملحوظ على الصعيد العام والمجال الرياضي تحديدا وفي العملية التعليمية خصوصا وذلك يعود في استخدام الوسائل والاساليب والطرق الحديثة في العملية



التعليمية ولاسيما في درس التربية الرياضية وتكون العملية التعليمية منقسمة الى جزئين بين ملقي ومستلم اي المعلم والطالب ولا بد للمعلم ان يعمل على ايجاد وسائل واساليب جديدة وحديثة بدورها تعمل على تبسيط وتسهيل المعلومة للمتعلم مع مراعاة الفئة العمرية لكي تلائم الطريقة والاسلوب المتبع وتعتبر فعالية الجمناستك من الفعاليات ذات التركيب المعقد والدقة العالية في الاداء والتركيز في مستوى تعلم المهارات وذلك لصعوبة هذه المهارات ولا نغفل عن تعامل الطالب مع اجهزة مما يتوجب على المدرس او المدرب الانتباه واخذ الحذر في استخدام الطريقة والاسلوب التي يستخدمها اثناء العملية التعليمية اثناء الدرس وتحديداً في فعالية الجمناستك من اجل حفظ وسلامة الطالب والعمل على تجزئة الاداء على شكل مراحل متعددة ويعتبر الاسلوبين التدريبي والتبادلي هي احد الاساليب الحديثة من اساليب (موستن) والهدف من تطبيقها هو مواكبة التطور في هذا المجال بشكل عام والرياضي بشكل خاص وتعمل هذه الاساليب في حث المتعلم على التقصي وحل المشكلات والتساؤلات في مواقف التعلم والتي بدورها تعمل على اشراك الطالب واعطائه الفرصة والدور الكامل في المشاركة في الدرس ضمن اساليب (موستن) وتكمن اهمية البحث في استخدام الاسلوب (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز.

لاحظ الباحثين في الآونة الاخيرة وجود الكثير من المعلمين والمدرسين يقومون بإهمال الاساليب والوسائل في العملية التعليمية ويقومون باستخدام الأسلوب التقليدي اثناء الدرس مما يجعل الطالب في حالة ملل اثناء العملية التعليمية ولوحظ ضعف لدى طلبة المرحلة الثالثة في تعلم بعض المهارات على جهاز منصة القفز مما دعا بالباحثين استخدام الاسلوب التدريبي والتبادلي لما يمتلك هذين الاسلوبين من طرق وخطط تعمل على اعطاء التغذية الراجعة وبث روح التعاون والوقوف على الاخطاء وتصحيحها بين المتعلمين اثناء تأدية الواجب الحركي المكلفين به وتجعل الطالب اكثر حيوية وتفاعل وتركيز اثناء الدرس واشباع رغباته وميوله واكتساب المعلومة مما يعطيه حيوية واندفاع اتجاه الدرس بشكل واسع لذا استخدم الباحثين هذه الاساليب في بحثهم لإخراج الدرس بالطريقة المثالية. من اجل تطور المهارات بصورة عامة ومهارات الجمناستك بصورة خاصة وتعلم المهارات المتعلقة بالدرس وضمن الخطة المعدة من قبل المدرس.

### 1-2 اهداف البحث

- 1- اعداد منهج تعليمي بالأسلوب (التدريبي والتبادلي) لتعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز.
- 2- التعرف على اي الأسلوبين افضل (التبادلي او التدريبي) في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز.

### 1 – 3 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيين في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيين في الاختبارات البعدية لمهارة القفز ضمناً على منصة القفز ولصالح الاسلوب التبادلي.

### 1-4 مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

المجال الزمني : 1 / 3 / 2018 ولغاية 1 / 5 / 2018

المجال المكاني : القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية الأساسية.

## 2- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي الملائم لطبيعة المشكلة وان اختيار المنهج التجريبي هو "محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" (58: 204) وقد تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبيتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وكما مبين في جدول (1).

### جدول (1) تصميم المجموعتين (التجريبيتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي

الخطوات					المجموعات
تحديد الأسلوب الأفضل	معرفة تأثير الأساليب	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	المهارة	الاسلوبي التدريبي	مهارة القفز ضما	الاسلوب التدريبي
	الفرق بين الاختبارين	المهارة	الاسلوب والتبادلي	مهارة القفز ضما	الاسلوب التبادلي

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

أن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها" ( ريسان خريبط : 41: 1988) وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث كما يلي:

- اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثالثة وكان عددهم (48) طالبا.
- تم استبعاد (20) طالبة لكون الفعالية خاصة بالجمناستك الفني بالرجال.
- تم استبعاد (4) طلاب ولذلك لا شراكتهم في التجربة الاستطلاعية.
- وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائية (24) طالبا وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين وبالطريقة العشوائية (القرعة) الأولى المجموعة التجريبية ذات الاسلوب التدريبي والثانية المجموعة التجريبية ذات الاسلوب التبادلي، المجموعة التدريبية بلغ عدد أفرادها (12) طالبا والتبادلية بلغ عدد أفرادها (12) طالبا .

### 2-3 تكافؤ العينة :-

قام الباحثين بإجراء عملية تكافؤ للمجموعتين التدريبية والتبادلية من حيث الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي لمهارة القفز ضما على منصة القفز في الجمناستك الفني .

### جدول (2) يوضح تكافؤ العينة في مهارة القفز ضما على منصة القفز في الجمناستك الفني

المهارات	القياس	المجموعة التدريبية		عدد العينة	المجموعة التبادلية		عدد العينة	قيمة t*	الدلالة الإحصائية
		س	ع		س	ع			
القفز ضما	درجة	1.050	0.885	12	1.033	0.737	12	2.07	غير معنوي

\* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)



يتبين من الجدول (2) إن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبلية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التدريبية والتبادلية مما يدل على تكافؤ العينة في مهارة القفز ضما في الاختبار القبلي .

#### 4-2 وسائل جمع المعلومات وأجهزة وأدوات البحث :

تعد الأجهزة والأدوات من "الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك أدوات ، بيانات وعينات ، أجهزة " ( نوري الشوك :69: 2004) وقد استخدم الباحثين الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الآتية .

#### 1-4-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت
- استمارة أسماء الخبراء ملحق رقم (1).
- استمارة تقويم أداء المهارات ملحق رقم (2).

#### 2-4-2 الأجهزة والأدوات :

- لوحة القفز .
- منصة القفز.
- بساط اسفنجي.
- بساط ارضي.
- جهاز المهر

#### 2-5-2 خطوات إجراء البحث :

#### 1-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

اعتمد الباحثين عملية تقييم الأداء المهاري حيث قيم الأداء من (10) درجة من قبل أربعة حكام على وفق خصومات الأداء في القانون الخاص بالعبة ويتم حذف أعلى درجة وأقل درجة وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسّم على اثنين لاستخراج الدرجة.

#### الجدول (3) يبين معامل ثبات المهارة المستخدمة في البحث

ت	المهارة	وحدة القياس	الثبات
1	القفز ضما	درجة	0.80

#### 2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وهي " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " ( محمد صبحي : 204 : 1997) ، وعلى هذا الأساس، قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2018/2/27 على عينة من طلاب المرحلة الثالثة خارج عينة البحث وكان عددهم (4) والهدف التجربة ما يأتي :

1. التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمتها لتنفيذها .
2. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
3. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
4. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
5. كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته .
6. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .



## 2-7 الاختبارات القبليّة :

ان الاختبارات القبليّة هي احدى وسائل التقويم والقياس فعليه تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ (2018/2/28) في القاعة الداخلية لكلية التربية الاساسية.

## 2-8 التجربة الرئيسيّة :

إذ جرى تطبيق التجربة في يوم الخميس المصادف (2018/3/1) وانتهائها يوم (2018/5/1) إذ بلغ مدة التجربة (8 أسابيع) بواقع (1) وحدة تعليمية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التعليمية لطيلة التجربة (8) وحدة تعليمية .

- 1- كانت المجموعة التجريبية الاولى تطبق الاسلوب التدريبي
- 2- كانت المجموعة التجريبية الثانية تطبق الاسلوب التبادلي
- 3- كانت استخدام الاساليب تحديدا في القسم الرئيسي من الدرس والذي استمر كحد أقصى (60 دقيقة لكل اسلوب منفصل بالتطبيق) حيث ترك الباحثين مهمة تطبيق الأساليب إلى مدرس المادة مع التواجد معه قدر الإمكان للمساعدة .
- 4- إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة قبل يوم واحد من ابتداء التجربة وكذلك الاختبارات البعديّة بعد يوم من انتهاء التجربة .

## 2-9 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2018 /5 /2 وقد تم اتباع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع , وقد حرص الباحثين على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار .

## 2-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS.

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قيمة t

1995

1416هـ

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستعملة في البحث، القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستعملة في البحث، والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المرجع العلمي المثبت لهذا الاستعمال لكي يتم لنا اختبار فروض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثين بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها .

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبتين ذات الاسلوبين التدريبي والتبادلي وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب التدريبي وتحليلها.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب التدريبي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعديّة		القبليّة		المهارة
		ع	س	ع	س	



معنوي	13.198	1.407	5.183	0.885	1.050	القفز ضما
-------	--------	-------	-------	-------	-------	-----------

\*قيمة (t) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).  
من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب التدريبي نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاسلوب التبادلي وتحليلها.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبليّة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	15.416	1.415	6.450	0.737	1.033	القفز ضما

\*قيمة (t) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).  
من خلال الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاسلوب التبادلي نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبتين وتحليلها.  
الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين ذات الاسلوبين التدريبي والتبادلي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التبادلي		التدريبي		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.198	1.415	6.450	1.407	5.183	القفز ضما

\*قيمة (t) الجدولية = (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22).  
من خلال الجدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين ذات الاسلوبين التدريبي والتبادلي نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات الاسلوب التبادلي، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22).

### 2-3 مناقشة النتائج

وبعد عرض النتائج وتحليلها بين المجموعتين التجريبتين ذات الاسلوبين التدريبي والتبادلي في الاختبارات البعدية اتضح أن المجموعة التجريبية الثانية ذات الاسلوب التبادلي حققت نتائج افضل من المجموعة الاولى ذات الاسلوب التدريبي . وهذا يعني إن استخدام الاسلوب التبادلي يعمل على تقسيم الطلبة الى مجموعات صغيرة تكون اما من (طالبين) او (ثلاث طلاب) يقوم الطالب الاول بالملاحظة بينما يقوم الطالب الثاني بعملية المساعدة وفي حال وجود طالب ثالث يقوم بالأداء وتتم العملية بين الطلاب ما بين ملاحظ ومؤدي وحين يؤدي الطالب الاول يعمل الطالب الاخر على اعطائه التغذية الراجعة اثناء الاداء والتي بدورها تعمل على استرجاع المعلومة والتحفيز على الاداء حين يقوم بتأدية التمرين ومن ثم يقوم الطلاب بالتبادل في الادوار حيث يصبح الطالب الاول ملاحظ والطالب الثاني مؤدي.



وهذا ما يؤكد ( سايدنتوب: 234: 1992) "على ضرورة تلقي المعلومات بطريقة اخرى غير كلام المدرس بإيجاد وابداع طرائق لإيصال المعلومات إلى الطلاب وتقليل كلام المدرس هو واحد من اهم التحديات لتحسين التدريس في التربية الرياضية، وهذا لا يعني فشل العملية التعليمية بشكل عام باستخدام الاسلوب الامري الذي يكون قائم على مركزية تحكم المدرس في اتخاذ القرارات . ولكن يجب على الدارسين والمدرسين التنوع في استخدام الاساليب الحديثة والمتنوعة التي تلائم المرحلة العمرية ونوع المهارة وهذا ما يؤكد ( يعرب خيون: 80: 2002) ان الاسلوب التبادلي " وهو من الاساليب الحديثة التي تؤكد دور المتعلم في عملية التعلم باستخدام ما يسمى بالمتعلم الملاحظ والمتعلم المؤدي "

#### 4- الخاتمة

#### 4-1 استنتج الباحثون التالي:

- 1- هناك تأثير فعال للأسلوب التبادلي على تطور مهارة القفز ضما على منصة القفز.
- 2- ان المجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب التبادلي كانت الافضل في تعلم مهارة القفز ضما على منصة القفز.

#### 4-2 واوصى الباحثون بما يلي:

- 1- ضرورة تثقيف مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة على استخدام الأساليب المتنوعة في التدريس.
- 2- اجراء بحوث ودراسات مشابهة في الاساليب الاخرى في باقي المهارات .

#### المصادر

1. ذوقان عبيدات ؛ الباحث العلمي مفهومة وأدواته وأساليبه ط 6 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998 ) .
2. ريسان خربيط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية . (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988 ) .
3. سامي ملح؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 ( الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000) .
4. سايدنتوب ؛ تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية ، ترجمة عباس السامرائي وعبدالكريم محمود ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، 1992 .
5. ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) .
6. محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ( مركز الكتاب والنشر القاهرة ، ط1 ، 1997 )
7. مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط1 (عمان : مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع 2000 ) .
8. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004) .
9. نوري إبراهيم الشوك ولؤي ؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي (ط1 ابريل 1989(2010) .
10. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، جامعة بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002 .



نموذج وحدة تعليمية للأسلوب التدريبي

عدد الطلاب : 12 طالباً  
الوقت 60 دقيقة

هدف الوحدة التعليمية : تعلم مهارة ( القفز ضما على منصة القفز )  
قاعة الجمناستيك كلية التربية الاساسية

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
أ. المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات، وقوف الطلاب تسجيل الغياب، أداء تحية البدء.	* * * * *		
ب. إحماء	5 د	سير ← هرولة ← هرولة مع تدوير الذراعين إلى الإمام والخلف (الطاحونة) ← هرولة مع مس الأرض بالتعاقب ← هرولة اعتيادية ← سير اعتيادي.	* * * * * * X *	لوحة قفز منصة قفز جهاز مهر	المحافظة على المسافة بين كل طالب للتأدية بصورة سليمة
القسم الرئيس	45 د				
أ. الجانب التعليمي	10 د	يبدأ المدرس بشرح المهارة القفز ضما ومن ثم عرض المهارة ويقوم احد الطلبة بأداء المهارة ام الطلاب .	* * * * *		الحفاظ على الهدوء داخل القاعة
ب. الجانب التطبيقي	35 د	يقوم المدرس بشر الطلاب في ارجاء القاعة مستعينين ببقية الادوات لمساعدتهم في تأدية المهارة . يقوم المدرس بالتنقل بين الطلاب لإعطائهم التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء. يقومون الطلبة بأداء المهارة على جهاز المهر قبل الاداء على الجهاز الرئيسي	* * * * * * *		
القسم الختامي	5 د	تمارين تهدئة ، ثم أداء التحية والانصراف			

عدد الطلاب : 12 طالباً  
الوقت 60 دقيقة

هدف الوحدة التعليمية : تعلم مهارة ( القفز ضما على منصة القفز )  
قاعة الجمناستيك كلية التربية الاساسية

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
أ. المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات، وقوف الطلاب تسجيل الغياب، أداء تحية البدء.	* * * * *		
ب. إحماء	5 د	سير ← هرولة ← هرولة مع تدوير الذراعين إلى الإمام والخلف (الطاحونة) ← هرولة مع مس الأرض بالتعاقب ← هرولة اعتيادية ← سير اعتيادي.	* * * * * * X *	لوحة قفز منصة قفز جهاز مهر	المحافظة على المسافة بين كل طالب للتأدية بصورة سليمة
القسم الرئيس	45 د				
الجانب التعليمي	15 د	يبدأ المدرس بشرح المهارة القفز ضما ومن ثم عرض المهارة ويقوم احد الطلبة بأداء المهارة ام الطلاب .	* * * * *		الحفاظ على الهدوء داخل القاعة



MODERN SPORT JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 1 Year /2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 1 للعام /2019

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

		* * * * * * * * * * * * * * *	تتيم تقسيم الطلبة الى مجاميع يقوم الطالب الاول بتأدية المهارة ويكون بجانبه الطالب المساعد لتصحيح الاخطاء ووضعية الجسم اثناء تأدية الواجب الحركي ومن ثم يقومون بتبديل الادوار وهذه العملية تجري على جميع الطلبة في المجموعة . يقومون الطلبة بأداء المهارة على جهاز المهر قبل الاداء على الجهاز الرئيسي	30 د	الجانب التطبيقي
			تمارين تهدنة ،ثم أداء التحية والانصراف	5 د	القسم الختامي

